

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma ylempi AMK

Tiina Ihanus, Outi Kivelä

Elämä pelissä

Liikapelaaminen vantaalaisten nuorten kokemana

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi ylempi amk

IHANUS TIINA

KIVELÄ OUTI

Opinnäytetyö

Työn ohjaaja

Toimeksiantaja

Maaliskuu 2012

Elämä pelissä. Liikapelaaminen vantaalaisten nuorten kokemana

46 sivua + 27 liitesivua

Lehtori Tuija Suikkanen-Malin

Vantaan kaupunki, Nuorisoasema

Avainsanat

digitaaliset pelit, pelaaminen, haitat, nuoret, motiivit

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa liikapelaavista nuorista Vantaalla 7. – 9.-luokkalaisten keskuudessa. Yksityiskohtaisempina tavoitteina oli selvittää kuinka yleisestä ilmiöstä liikapelaamisesta on kysymys Vantaan 7. – 9.-luokkalaisten keskuudessa, mitä vantaalaiset nuoret pelaavat ja minkä takia he pelaavat, sekä mitä erityispiirteitä liikapelaamiseen liittyy.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentui Internetpeliriippuvuuden, peliriippuvuuden ja pelaamisen ympärille. Viitekehyksessä tarkasteltiin liikapelaamiseen altistavia tekijöitä, pelaamiselta suojaavia tekijöitä ja pelaamisen motiiveja.

Tämän tutkimuksen tutkimusotteena oli kvantitatiivinen tutkimusote. Aineiston keräämismenetelmänä käytettiin kyselylomake kyselyä, joka toteutettiin Internet-kyselynä. Tietoa tutkimuksen tueksi hankittiin myös osallistamalla Pelaavat nuoret Vantaalla kokouksiin ja keskustelemalla liikapelaavien nuorten kanssa työskentelevien henkilöiden kanssa. Tutkimus toteutettiin vantaalaisten 7. – 9. luokkalaisten keskuudessa (N 2733). Analysointimenetelmänä käytettiin jakaumia ja ristiintaululukointeja, tulokset kuvattiin, niistä tehtiin johtopäätökset ja esitettiin kehittämistoimenpide-ehdotukset. Tulokset esitellään Vantaan nuorisoasemalla ja niitä käytetään liikapelaavien kanssa tehtävän työn kehittämisen tukena.

Tutkimus osoitti, että 6 % vantaalaisista peruskoulun 7. – 9.-luokkalaisista pelaa liikaa. Liikapelaaminen määrittyi pelattavan määrän ja pelaamisesta aiheutuvien haittojen pohjalta. Liikapelaamisesta aiheutuu haittoja usealle nuoren elämän osa-alueelle, ja sillä on negatiivinen vaikutus nuoren elämänhallintataitoihin. Liikapelaajia on huomattavasti enemmän poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Liikapelaamiselta suojaavia tekijöitä olivat monipuolinen vapaa-ajanvietto, pelaamisen valvonta ja rajoittaminen sekä kasvokkain tapahtuva sosiaaliset kanssakäyminen. Liikapelaamiseen altistavia tekijöitä olivat pelaamisen määrä, pelaamisen valvonnan ja rajoittamisen puuttuminen, vapaa-ajan harrastusten puuttuminen tai vähäisyys sekä sosiaalisten suhteiden siirtyminen Internetiin. Liikapelaamisella ja päihteiden käytöllä todettiin olevan vahva yhteys keskenään.

Kehittämistoimenpiteinä esitetään vanhempien tietoisuuden lisäämistä liikapelaamisesta ja vanhempien ohjaamista ja tukemista pelaamisen rajoittajina ja valvojina, tiedon lisäämistä liikapelaamisesta ja siitä aiheutuvista haitoista nuorten kanssa toimijoille ja pelaamiseen liittyvän valistuksen lisäämistä peruskouluissa. Jatkotutkimusehdotuksina esitettiin liikapelaavien nuorten vanhempien kertomuksia nuorten pelaamisesta ja pelaamisen rajoittamisesta kotona, nuorten liikapelaamiskokemusten tutkimista sekä pitkäjätkäistä tutkimusta aiheesta.

ABSTRACT

KYMENLAAKSO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Care

IHANUS TIINA

KIVELÄ OUTI

Life in Danger. Excessive Playing Experienced by The Youth in Vantaa

Master's Thesis

46 pages + 27 attachments

Supervisor

Tuija Suikkanen-Malin, Senior Lecturer

Comissioned

City of Vantaa, Youth Centre Nuorisoasema

March 2012

Keywords

digital games, playing, disadvantage, adolescent, motive

The purpose of this study was to produce information on excessive playing among adolescents on 7th to 9th grades in Vantaa. The more detailed objectives were to find out how common phenomenon the excessive playing is among the youth in Vantaa, what do the adolescents from Vantaa play and why do they play and which special features are connected to playing. The theoretical framework of the study was constructed around Internet game addiction, game addiction and playing. The framework studies the factors exposing to excessive playing, factors that protect from playing and the motives of playing.

The research method of this study was a quantitative research method. The collection method for the material was a questionnaire survey that was carried out as an Internet survey. The study was carried out among adolescents on 7th to 9th graders in Vantaa (N 2733). The analysis method was distributions and cross tabulations, the results were described, conclusions were drawn out of them and the development suggestions were presented.

The study indicated that 6 % of the 7th to 9th graders at Vantaa elementary school pupils play too much. Excessive playing was defined based on the amount of playing and disadvantages caused by playing. Excessive playing disadvantages various areas of the lives of adolescents and it has a negative influence on the life management skills of the adolescent. There are remarkably more excessive players among boys than girls. Factors protecting from excessive playing were diverse forms of leisure time activities, control of the playing and limiting the playing time as well as face to face social relationships. Factors exposing to excessive playing were the amount of playing, no control over the playing or no limitations, no free-time activities or the scarcity of them, and the transfer of social relationships into Internet. Excessive playing and use of alcohol were detected to have a strong connection.

Development suggestions were increasing the parents' knowledge about excessive playing, guiding and supporting parents as the limiters and supervisors of playing, increasing the knowledge about excessive playing and its disadvantages among the people who work with adolescents and increasing the education connected to playing at elementary schools. The suggestions for further studies were the parents' stories about adolescents who play excessively and limitation of playing at home, researching the playing experiences of adolescents who play excessively and longitudinal researches about the subject.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	PELIT JA PELAAMINEN	7
	2.1 Pelit	7
	2.2 Liikapelaaminen	9
3	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA KÄYTETTÄVÄT TUTKIMUSMENETELMÄT	13
	3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	13
	3.2 Kvantitatiivisen tutkimuksen lähtökohdat	14
	3.3 Aineiston kerääminen	15
	3.4 Aineiston analyysi	17
	3.5 Tutkimuksen eettiset kysymykset, reliabiliteetti ja validiteetti	18
4	TUTKIMUSTULOKSET	20
	4.1 Koko aineiston suorat tulokset	20
	4.1.1 Aineiston perustiedot ja kartoittavat tulokset	20
	4.1.2 Vapaa-ajanvietto	21
	4.1.3 Tietokoneen käyttö	23
	4.2 Koko aineiston tulokset pelien ja pelaamisen näkökulmasta	23
	4.2.1 Pelit ja pelaaminen	23
	4.2.2 Pelaamiset haitat ja motiivit	25
	4.3 Tulokset liikapelaamisen näkökulmasta	28
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	34
6	POHDINTA	41

LIITTEET

Liite 1. Pelikysely 7. – 9. lk.

Liite 2. Spelenkät version 29.8.2011 för årskurserna 7 – 9/Projektet Pelitaito

1 JOHDANTO

”Jokaisella meillä on tarve olla sankari, arvostettu ja osaava jollain alueella. Hintelä pelaaja kipaisee kotiin, ottaa takin päältään ja istahtaa Second lifensä ääreen saadakseen mielihyvähormonit ja adrenaliinin erittymään. Hän haluaa olla sankari edes Second lifessä. Jos sankaruus ei onnistu tässä Real lifessä, onneksi on Second life.” (Viljamaa 2011, 49.)

Digitaaliset pelit ovat nuorten suosittu ajanviete. Digitaaliset pelit ovat muodostuneet osaksi nuorisokulttuuria. Pelaaminen näkyy muun muassa nuorisolle suunnatun populaarimusiikin teksteissä. Muun muassa Jare & Villegalle laulavat kappaleessaan Nelisilmä aiheesta humoristisesti, mutta kuvaavasti. Myös Petri Kotwican 20.1.2012 ensi-iltaan tullut elokuva Rat King käsittelee aihetta.

Tutkimuksemme kartoittaa vantaalaisten 7. – 9.-luokkalaisten digitaalista pelaamista. Lähtökohtana on selvittää, kuinka yleistä pelaaminen on, ja tarkastella aihetta tarkemmin liikapelaamisen näkökulmasta. Tutkimuksen taustalla on tarve selvittää ilmiön laajuutta Vantaalla ja antaa nuorten kanssa toimijoille ajankohtaista tietoa aiheesta. Tutkimusidea syntyi yhteisissä keskusteluissa Vantaan kaupungin nuorisoaseman liikapelaavien nuorten kanssa työskentelevien työntekijöiden kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka yleisestä ilmiöstä liikapelaamisessa on kyse Vantaalla ja mitä erityispiirteitä liikapelaamiseen liittyy.

Ajasta ja paikasta huolimatta ihmiset ovat aina leikkineet ja pelanneet pelejä. Pelaajat ja pelien kehittäjät hyödyntävät uutta teknologiaa ja omaksuvat teknisiä innovaatioita osaksi pelejä ja pelaamisen tapoja. Tästä syystä ei ole suurikaan yllätys, että pelaaminen on siirtynyt myös tietoverkkoihin, joista muutenkin on tullut yhä keskeisempi osa ihmisten arkipäiväistä elämää. (Kinnunen 2011.)

Internetin käyttäjämäärät ovat jatkuvasti lisääntyneet. Samalla käyttötavat ovat monipuolistuneet ja mahdollisuudet esimerkiksi pelaamiseen ovat moninkertaistuneet. Verkkoa ei käytetä enää pelkästään tiedonhakuun tai työtehtäviin, vaan siitä on muodostunut myös merkittävä vapaa-ajanvieton alue. Elokuvat, tv-ohjelmat, musiikki, kirjallisuus ja pelit ovat yhä useammin digitaalisia, jolloin niiden jakeluun voidaan hyödyntää Internetiä. Kun sisältö on saatavilla verkosta, eivät käyttäjät ole samalla tavalla

sidottu ajallisiin tai paikallisiin rajoitteisiin kuin ennen Internetin valtakautta. (Kinnunen 2011).

Digitaalisilla peleillä voi olla paljon hyödyllisiä ja opetuksellisia vaikutuksia pelaajan elämään. Pelejä voidaan käyttää opetuksen ja kasvatuksen apuvälineenä ja keinona. Kohtuullinen pelaaminen voi olla myös hyödyllinen ajanviettotapa. Nuoret voivat oppia pelaamalla hyödyllisiä taitoja, kuten vierasta kieltä. Pelaaminen voi tukea myös nuoren sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Tässä tutkimuksessa pelaamista käsitellään kuitenkin liikapelaamisen näkökulmasta.

Kallion, Mäyrän & Kaipaisen (2009, 1) mukaan Kupiainen & Sintonen (2009) esittää digitaalisen pelaamisen nousseen muutamassa vuosikymmenessä yhdeksi keskeisistä media- ja populaarikulttuurin sekä sosiaalisen elämän näyttämöistä. Jo lähes jokaisesta kodista löytyy pelaamiseen soveltuvia laitteita. Pelien myynti on siirtynyt erikoisliikkeistä marketteihin ja verkkokauppoihin, joiden lisäksi ilmaisia pelejä on tarjolla runsaasti Internetissä. Koulut ja päiväkoditkin ovat alkaneet hyödyntämään toimintansa kasvatukseen ja opetukseen soveltuvia pelejä ja pelillisiä verkkoympäristöjä. (Kallio ym. 2009, 1.)

Tutkimus kohdentuu Vantaan kaupungin nuorisoaseman käyttöön. Toivomme kuitenkin tutkimuksemme tuottavan tietoa vantaalaisten nuorten liikapelaamisesta laajempaan käyttöön. Toivomme tutkimuksen toimivan apuna, kun suunnitellaan työmenetelmiä liikaa pelaavien kanssa työskentelyyn.

2 PELIT JA PELAAMINEN

2.1 Pelit

Ensimmäiset tietokonepelit, joita käytettiin tietokoneiden laskentakyvyn havainnollistamiseen, luotiin 1950-luvulla. 1980-luvulla pelaamisesta tuli marginaalinen poikakulttuurinen ilmiö ensimmäisten pelihallilaitteiden, televisioon liitettävien kotikonsolien ja kotitietokoneiden myötä. Huomattavaksi nuorisokulttuuriseksi ilmiöksi pelaaminen nousi vuoden 1995 jälkeen, jolloin ensimmäinen suurelle yleisölle markkinoitu pelikonsoli Sony PlayStation eli pleikkari julkaistiin Euroopassa. Nopeasti sen jälkeen In-

ternetin ja matkapuhelinten yleistymisen muutti radikaalisti nuorten suhtautumista tietokoneisiin ja ne arkipäiväistyivät kodeissa. Pelaamisesta tuli tapa viettää vapaa-aikaa elokuvien katselun ja musiikin kuuntelun rinnalle. Tietokoneiden yleistymisen myötä myös tytöt innostuivat pelaamaan ja näin ollen sukupuolierot ovat kaventuneet. Konsoli- ja tietokonepelaamisen lisäksi suomalaiset ovat innokkaita Internet-pelien pelaajia ja ilmapelisivut ovat vierailuimpien Internet-sivujen joukossa. (Kangas, Lundvall & Tossavainen 2009, 2.)

Käsite digitaaliset pelit on vakiintunut tarkoittamaan yleisesti ottaen pelejä, joita pelataan jollakin digitaalisella laitteella. (Kallio ym. 2009, 2). Tässä tutkimuksessa digitaalisilla peleillä tarkoitetaan tietokone- ja konsolipelejä, verkkopelejä sekä mobiililaitteilla, kuten kännyköillä, pelattavia pelejä (ks. Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 4). Pelikonsolit ovat pelaamista varten kehitettyjä tietokoneita kuten Xbox, PlayStation ja Wii. Käsikonsolit ovat pienikokoisia mukana kuljetettavia pelilaitteita. Kaikki pelilaitteet voidaan liittää Internetiin, mikä mahdollistaa tulosten jakamisen tai muiden kanssa pelaamisen verkon välityksellä. Internet-pelaaminen on muokannut digitaalisten pelien käsitteen joustavammaksi. Nykyään pelaamiseen luetaan kuuluvaksi myös virtuaalimaailmat kuten Habbo. (Kangas ym. 2009, 3.) Pelaaminen ei välttämättä vaadi suuria investointeja, vaikka pelaamiseen on tarjolla hienoja välineitä. Esimerkiksi erilaiset verkossa pelattavat pienpelit ovat usein ilmaisia. Digitaalisten pelien maailma on hyvin suuri ja monipuolinen, ja peleihin liittyvät erilaiset luonteet ja pelikulttuuri. Pelejä on tarjolla valtava valikoima, joten jokainen voi löytää sieltä itselleen sopivaa ajanvietettä. (Luhtala ym. 2011, 4.)

Pelit tarjoavat pelaajalle vahvan kokonaisvaltaisen kokemuksen. Pelit ovat kehittyneet niin, että uppoutumalla pelien tarjoamaan virtuaalimaailmaan pelaaja pystyy luomaan maailmaa sellaiseksi kuin itse haluaa, vaikuttamaan pelihahmoonsa hyvinkin seikkaperäisesti ja kasvattamaan pelihahmonsa identiteettiä. Nettipelit eivät oikeastaan enää ole vain pelejä, vaan niistä on muodostunut itsenäisiä yhteisöjä, joita voidaan kollektiivisesti kehittää. Pelihahmoille luodaan oma historia, filosofia ja luonne. Eri peleillä on omat interaktiiviset maailmansa, jolloin pelaaja voi olla yhdessä pelissä kova bisnesmies, toisessa vahva soturi ja kolmannessa taikavoimilla varustettu satuhahmo. Mitä pidempään pelaaja pelaa samalla hahmolla, hahmo alkaa identifioitua enemmän todelliseksi ja vähemmän fiktionaaliseksi hahmoksi. Pelaaja samaistuu hahmoon pelatessaan sillä tunteja päivässä. (Young 2009, 355 – 372.)

Tässä tutkimuksessa tarkoitamme peleillä Internet-, tietokone-, konsoli- ja mobiilipelejä. Olemme rajanneet tutkimuksen ulkopuolelle rahapelit. Vaikka rahapelaamisella ja esimerkiksi Internet-pelaamisella on paljon yhteneväisyyksiä ja päällekkäisiä käsitteitä, liittyy rahapelaamiseen omia erityispiirteitä, kuten pelaamisesta aiheutuva taloudellinen hyöty tai haitta.

2.2 Liikapelaaminen

Puhuttaessa nuoresta ihmisestä on perustellumpaa puhua esimerkiksi liikapelaamisesta kuin varsinaisesta peliriippuvuudesta. Elämäntilanteen muuttuessa runsaskin pelaaminen voi loppua kokonaan. (Luhtala ym. 2011, 11.) Tässä tutkimuksessa käytämme käsitettä liikapelaaminen muissa tutkimuksissa ja aihetta käsittelevissä kirjoituksissa käytetyiden (netti)peliriippuvuus tai ongelmapelaaminen käsitteiden sijaan. Käsite liikapelaaminen tarkoittaa tässä tutkimuksessa sitä, että nuori pelaa yli 40 tuntia viikossa ja siitä aiheutuu haittoja nuorelle jollain elämän osa-alueella. Yksi nettiriippuvuuden mittari on Internetin käytön määrä päivittäin tai viikoittain. Arvioiden mukaan yli viiden tunnin päivittäinen Internetin käyttö antaa viitteitä riskikäytöstä. Pitkän ajan kuluttaminen johonkin tekemiseen ei välttämättä tarkoita, että tästä olisi riippuvainen. Harrastuneisuus ja johonkin tiettyyn asiaan sitoutuminen tulee erottaa riippuvuudesta. Ongelmallisesta käyttäytymisestä voidaan puhua vasta, kun on havaittu siitä aiheutuvan negatiivisia vaikutuksia. (Kts. esim. Björklund, Heiskanen & Kokko 2011, 31,33; Kraut, Hudson, Kiesler & Schell 2006, 15 – 17.) Kouluikäisille suunnatun suosituksen mukaan ruutuaikaa television, tietokoneen tai mobiililaitteiden parissa ei saisi kulua yli kahta tuntia vuorokaudessa. Toinen pelaamisen kohtuullisuutta arvioiva mittari on se, millaisessa roolissa pelaaminen on lapsen elämässä. Kohtuullinen pelaaminen ei hallitse muuta elämää vaan on osa sitä. (Vantaa ja päihdeet –raportti 2011.) Rahapelaaminen luokitellaan käyttäytymis- ja hillitsemishäiriöihin, jotka on kuvattu amerikkalaisessa DSM-järjestelmässä ja eurooppalaisessa ICD-järjestelmässä. (Viljamaa 2011, 40). Nettipeliriippuvuutta ei ole luokiteltu virallisissa tautiluokituksissa, eikä se näin ollen ole lääketieteellisesti validi termi. Tutkimuksemme hypoteesi liikapelaamisesta perustuu seuraavaksi esitettyihin tutkimuksiin.

Liikapelaamista ja liiallista netin käyttöä on tutkittu Yhdysvalloissa ja jonkun verran Euroopassa sekä Aasiassa. Tarkasteltaessa Aasiassa tehtyjä tutkimuksia tulee huomi-

oida kulttuuriset erot liittyen teknologian käyttöön ja sen hyödyntämiseen. Muun muassa virtuaalipeleillä on esimerkiksi Koreassa erilainen asema ja rooli verrattuna länsimaihin. Suomalaista tutkimusta aihealueesta on melko vähän. (ks. mm. Young 2009, 355 – 357, Chien-Hsin, Shong-Lin & Chin-Pi 2009.)

Pelaaminen on suurelle osalle pelaajista positiivinen asia, mutta pelaamiseen voi liittyä myös negatiivisia puolia. Peli voi olla itsessään niin mielenkiintoinen, että se vie muulle toiminnalle tarkoitettua aikaa. Peleihin ja pelaamiseen liittyvät sosiaaliset suhteet voivat myös muodostua niin merkityksellisiksi, ettei pelaamista pystytä lopettamaan, vaikka itse pelaaminen ei tuottaisikaan enää nautintoa. (Kinnunen 2011.) Liikapelaaaminen on Youngin (2009, 355) mukaan yksi nopeimmin kasvava Internetriippuvuuden muoto erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Muun muassa Kiinassa ja Taiwanissa on säädetty lakeja joilla rajoitetaan nettipelaamiseen käytettyä aikaa. Kiinassa, Koreassa ja Taiwanissa liikapelaaamista on luonnehdittu kansanterveydelliseksi ongelmaksi. (Young 2009, 355.)

Pelit tarjoavat koko ajan uusia haasteita ja tavoitteita, joiden saavuttaminen palkitsee ja antaa onnistumisen kokemuksia, ja jonka kautta pelaaja voi saada arvostusta kavereilta ja muilta pelaajilta. Osalle pelaajista pelaaminen on irtiotto arjesta. (Luhtala ym. 2011, 6.) Pelaaminen voi alkaa hallita elämää, jolloin verkkoympäristön hyvät puolet, ajan ja paikan rajojen ylittäminen, kääntyvät negatiivisiksi (Kinnunen 2011). Pelaamisen vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja niiden vähäisyys tai voimakkuus riippuu muun muassa pelaajan perhesuhteista, kaveripiiristä sekä psyykkisestä että fyysisestä hyvinvoinnista. Vaikutukset etenevät monesti kehämäisesti niin hyvässä kuin pahassa. Psyykkisesti huonosti voiva tai aggressiivisuuteen taipuva nuori saattaa omaksua väkivaltaisesta pelistä toimintaansa vahvistavia malleja. (Kinnunen 2011.) Raja kohtuullisen ja liiallisen pelaamisen välillä ei ole selkeä. Pelaamisen ollessa kohtuullista pelaaminen tuottaa lähinnä positiivisia kokemuksia eikä se ole koko elämän sisältö, ja pelaaja pääsee pelin aiheuttamista pettymyksistä helposti yli, ilman pakottavaa tarvetta uusintakierrokseen. (Luhtala ym. 2011, 7.)

Pienelle joukolle pelaaminen aiheuttaa kuitenkin ongelmia (Luhtala ym. 2011, 11). Liikapelaaamisesta puhutaan, kun Internetin käyttö aiheuttaa haittoja myös muilla elämän osa-alueilla. Kun Internetin käyttö alkaa tuntua itsestä liialliselta, aiheuttaa syyllisyyden tunteita ja vie oleellisesti aikaa perheeltä, kavereilta, opiskeluilta tai harrastuk-

silta, on syytä pysähtyä miettimään tilannettaan. Riippuvuus voi syntyä moniin eri asioihin Internetissä, kuten nettipelaamiseen. (Peltoniemi 2006.) Riippuvuus nettipeleihin kehittyy pikkuhiljaa. Pelaaminen alkaa pyöriä nuoren ajatuksissa, vaikka pitäisi keskittyä johonkin muuhun. Nuori haaveilee pelaamisesta koko ajan enemmän ja alkaa laiminlyödä koulua ja ihmissuhteita. Pelaamisesta tulee nuoren tärkein prioriteetti. (Young 2009, 356.)

Youngin (2009, 357) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että pelien mahdollistama täydellinen uppoutuminen niihin mahdollistaa riippuvuuden syntymisen. (Young 2009, 357). Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpelä (2004, 94) erottivat tutkimuksessaan ryhmän, joiden kertomuksissa, liittyen Internetin käyttöön, on tunnistettavissa useita muihinkin riippuvuuksiin liitettäviä käyttäytymismalleja. Sama ryhmä vietti merkittävästi enemmän aikaa Internetissä verrattuna ei-riippuvaisiksi luokiteltuihin. Kaltiala-Heino ym. (2004, 94) mukaan Internet-riippuvuus on nopeasti kasvava ongelma, kun päivittäinen Internetin käyttö lisääntyy. He jättävät avoimeksi kysymyksen, ansaitseeko nettiriippuvuus tulla luokitelluksi omaksi häiriökseen. (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpelä 2004, 94.)

Keskeistä liiallisen pelaamisen tarkastelussa on huomion kiinnittäminen siihen, miten pelaaminen vaikuttaa muuhun elämään. Liiallinen pelaaminen voi olla merkki nuoren elämään liittyvästä ongelmasta, kuten yksinäisyys ja perheen sisäiset ristiriidat. Pelit voivat olla nuorelle myös yksi tapa säädellä tunteita. Jatkuvalle uppoutumiselle peleihin ongelman käsittelyn välttämiseksi voi syntyä kierre, jossa nuori käyttää pelejä epämiellyttävien tunteiden heikentämiseen ja miellyttävien tunteiden voimistamiseen. Pakenemisen kierre voi altistaa etenkin rutiininomaiselle pelaamiselle ja peliongelmile sekä häiritä nuoren psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Luhtala ym. 2011, 11 – 12.)

Youngin (2009, 357) mukaan Yee esittää, että nuorilla joilla on huono itsetunto ja tunne-elämän ongelmia on suurempi riski tulla riippuvaiseksi nettipeleistä. Pelimaailmassa nämä nuoret saavat mahdollisuuden kokeilla rooleja, joita he eivät uskalla tai joihin heillä ei ole voimavaroja oikeassa elämässä. Leen mukaan ongelma piilee siinä, että nuoret pelaajat nojaavat näihin uusiin identiteetteihinsä voimakkaasti ja todellisuuden sekä pelimaailman raja alkaa hämärtyä. (Young 2009, 357 – 358.) Myös yksi Ermin, Heliön ja Mäyrän (2004) tutkimuksessa esiin nousseista tekijöistä pelaamisen viehäytyksen taustalla olivat niiden tarjoamat fiktiiviset maailmat. Heidän tutkimustu-

lokset vahvistavat kuvaa varhaismurrosiässä olevista pelien suurkuluttajina. Tuloksista nousi esille, etteivät pelit ole jäsentyneet suomalaisten perheiden arkeen yhteisesti ymmärretyiksi ja luontevaksi osaksi samassa määrin kuin esimerkiksi kirjallisuus ja televisio. (Ermi, Heliö & Mäyrä 2004.)

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen olento. Toiminnallisia riippuvuuksia on selkeintä tarkastella tästä syystä psyyken, sosiaalisen käyttäytymisen ja pinttyneiden tapojen kautta. Addiktioihin ei ole vain yhtä syytä, eikä toiminnallinen addiktio aiheuta välttämättä fyysisiä oireita. Psykkinen riippuvuus merkitsee pitkälti henkistä turvautumista aineeseen tai toimintaan. Ilman ainetta tai toimintaa elämään jää aukko, joka on täytettävä jollain. Psykkiseen riippuvuuteen liittyy usein kuviteltuja uskomuksia aineen tai toiminnan ihmeitä tekevästä vaikutuksesta. Psykkinen riippuvuus syntyy helposti esimerkiksi nettipeleihin. Riippuvaisen on vaikea tai jopa mahdoton olla ilman kännykkää tai tietokonetta. (Viljamaa 2011, 9.) Young (2009, 358) esittää, että pelimaailmojen sosiaalinen interaktiivisuus näyttäisi luovan syyn peleihin uppoutumiseen. Pelaajat luovat pelimaailmoissa pitkäaikaisia ja tunnepitoisia suhteita toisiin pelaajiin. Kun vanhemmat yrittävät rajata pelaamista nuoret tulevat ärtyneiksi, vihaisiksi ja jopa aggressiivisiksi sekä masentuneiksi. (Young 2009, 358.) Myös Viljamaa (2011, 9 – 10) toteaa, että psykkinen riippuvuuteen ei liity suoranaisesti fyysisiä vieroitusoireita, mutta riippuvainen on koko ajan kiinni henkisesti riippuvuudessaan, sillä esimerkiksi monet peliriippuvaiset masentuvat, ahdistuvat ja reagoivat aggressiivisesti, kun pelaamista rajoitetaan tai heitä estetään pelaamasta. Psykkisestä riippuvuudesta voi olla jopa vaikeampi päästä irti kuin fyysisestä riippuvuudesta, koska mieli askee jatkuvasti lopetetun toiminnan parissa ja mielihalu on usein järkeä vahvempi. Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa esimerkiksi jonkin toiminnan aloittamista kaveriporukan kanssa. Peliriippuvaiset, esimerkiksi World of Warcraft -pelaajat, voivat kokoontua pelaamaan joka ilta tiettyyn aikaan. Poissaolijaa ei katsota hyvällä. Tapariippuvuus on aineen käytön tai toiminnan yhdistämistä tiettyyn tilanteeseen. Peliriippuvaisen on pelattava aina kauppaan mennessään tai töistä lähtiessään. Rutiineista ei voi joustaa. (Viljamaa 2011, 9 – 10.)

Nettipeliriippuvainen nuori, joka ei pääse uppoutumaan pelimaailmaan kokee menetyksen. Liikapelaamisesta eivät kärsi vain pelaaja itse, vaan se vaikuttaa koko perheeseen. (Young 2009, 355 – 372). Tutkimusten mukaan osa liikapelaavista kokee persoonallisuuden muuttumista. Ennen ulospäin suuntautuneet ja sosiaalisesti aktiiviset

nuoret alkavat muuttua sisäänpäin kääntyneiksi ja pelimaailman ulkopuoliset sosiaaliset suhteet katoavat ja kapenevat. Ystävien saaminen pelimaailmassa tulee tärkeämmäksi kuin oikeassa elämässä. Joissain tapauksissa pelaajat ovat sulkeutuneita ja heillä on vaikeuksia saada sosiaalisia kontakteja oikeassa elämässä. Tällöin he hakevat ystävyysuhteita ja hyväksyntää pelimaailmasta. (Young 2009, 355 – 356.) Peliriippuvuus voi syntyä niin tietokonepeleihin kuin rahapeleihin. Pelaaja hakee elämäänsä jännitystä, riskinottoa, seuraa ja ajanvietettä. Tutkimuksissa on huomattu nuorten ongelmapelaajien aloittavan jopa kymmenvuotiaana. Ongelmat kasaantuvat samoille heikosti itseään hallitseville nuorille, joille elämän suunnittelu ja itsensä hillitseminen on vaikeaa. Riskiryhmään kuuluvilla pojilla on yleistä päihteiden käyttö, tupakointi, näpistely ja poissaolot koulusta. Heikon impulssikontrollin omaava tekee päätöksiä hetken mielijohteesta ja tajuaa hetken kuluttua toimineensa tyhmästi. Tyttöillä liikapelaaminen on harvinaisempaa. (Viljamaa 2011, 40.)

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA KÄYTETTÄVÄT TUTKIMUSMENETELMÄT

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena on saada tietoa liikapelaamisen laajuudesta 7. – 9.-luokkalaisten keskuudessa Vantaalla. Tutkimuksemme tulosten on tarkoitus tarkastella ilmiön laajuutta vantaalaisten nuorten keskuudessa heidän subjektiiviseen kokemukseensa perustuen. Tavoitteena on nostaa esille pelaamiseen liittyviä suojaavia sekä altistavia tekijöitä, ja tarkastella lähemmin liikaa pelaavien keskuudesta nousevia tekijöitä. Internet- ja konsolipelien liikapelaaminen on suhteellisen tuore ilmiö. Tutkimuksen avulla saadaan lisää tietoa tästä ilmiöstä ja sen tuloksia voidaan hyödyntää nuorten ja heidän perheidensä kanssa tehtävän työn suunnittelun tukena.

Internet sekä Internet- ja konsolipelien maailma on nuorille luonnollinen toimintaympäristö ja on osa tämän ajan nuorisokulttuuria. On kuitenkin nähtävissä viitteitä siitä, että pelaaminen voi muodostua nuorelle elämää hallitsevaksi tavaksi. Kehitettäessä työkaluja näiden nuorten kanssa työskentelyyn on ilmiöstä tiedettävä tarpeeksi. Tunnistettaessa liikapelaamiseen liittyviä suojaavia ja altistavia tekijöitä voidaan ennaltaehkäisevää työtä kohdentaa oikein. Tutkimuksemme kohdentuu vantaalaisiin nuoriin ja

Vantaan nuorisoseuran käyttöön, mutta toivomme sen tuottavan tietoa myös laajemmin nuorten kanssa työskenteleville.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten 7. – 9.-luokkalaiset viettävät vapaa-aikaansa ja miten he käyttävät tietokoneita vapaa-aikanaan?
2. Millaisia motiiveja pelaamiselle löytyy?
3. Millaisia haittoja pelaamisesta ilmenee?
4. Millaiset tekijät nousevat tunnusomaisiksi liikapelaajien joukossa?

3.2 Kvantitatiivisen tutkimuksen lähtökohdat

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on menetelmä, joka antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Se vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. (Vilka 2007, 13.) Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia (Heikkilä 2004,16). Tämä tarkoittaa, että tutkittavaa tietoa tarkastellaan numeerisesti, mutta se pyritään selittämään kuitenkin sanallisesti. Tutkijan tehtävänä on kuvata, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen. (Vilka 2007, 14.) Määrällisen tutkimuksen tarkoitus on joko selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmistä koskevia asioita ja ominaisuuksia tai luontoa koskevia ilmiöitä. Tutkimuksemme on kartoittava tutkimus. Tavoitteenamme on kartoittaa vantaalaisten 7. – 9.-luokkalaisten netti- ja konsolipelaamista liikapelaamisen näkökulmasta. Kartoittavan tutkimuksen tavoitteena on etsiä uusia näkökulmia. Sen avulla voidaan tutkia vähän tunnettuja asioita sekä löytää tarkasteltavasta asiasta keskeisiä malleja, teemoja, luokkia ja tyyppittelyjä. Määrälliselle tutkimukselle tyypillistä on kausaalisuhteiden etsiminen aineistosta ja niiden löytäminen. Kausaalisuus tarkoittaa, että tutkimusaineistosta etsitään syy-seuraussuhteita, eli

jokin asia johtuu jostakin. (Vilkka 2007, 20 – 21, 23.) Heikkilän (2004,18) mukaan kvantitatiivisen aineiston voi kerätä itse tai käyttää valmiita tilastoja, rekistereitä tai tietokantoja. Itse kerättävässä aineistossa on tutkimusongelman perusteella päätettävä, mikä on kohderyhmä ja mikä tiedonkeruumenetelmä tilanteeseen parhaiten sopii. Käytetäänkö postikyselyä, puhelin- tai käyntihaastattelua vai tehdäänkö informoitu kysely. (Heikkilä 2004, 18.) Vilkan (2007, 28) mukaan kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu, eli kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat esimerkiksi mielipiteet tai asenteet. Kyselyn voi toteuttaa sekä postitse että Internetissä. Kysely soveltuu aineiston keräämisen tavaksi, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. (Vilkka 2007, 28.) Internetin kautta tehtävät www-kyselyt sopivat Heikkilän (2004, 18 – 19) mielestä sellaisten perusjoukkojen tutkimiseen, joissa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus Internetin käyttöön.

3.3 Aineiston kerääminen

Tutkimuksemme tiedot on kerätty kyselylomakkeella Internetissä. Kysely toteutettiin Surveypal-kyselynä. Vastaajilla, 7. – 9.-luokkalaisilla vantaalaisilla koululaisilla, oli mahdollisuus täyttää kysely koulussa, jossa kaikilla on mahdollisuus käyttää tietokoneita. Kyselyyn vastaaminen tapahtui oppituntien aikana ja se oli vapaaehtoista. Heikkilän (2004,18) mukaan www-kyselyssä on ratkaistava, miten tutkittaville saadaan tieto kyselystä ja miten mahdollisimman hyvin estetään otokseen kuulumattomien henkilöiden vastaaminen. Kouluille informaatio kyselystä lähti Vantaan kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikön kautta. Ensimmäinen tiedote kyselystä lähetettiin kouluille toukokuussa 2011 ja toinen hieman ennen kyselyjen toteutusta. Kyselyyn oli mahdollista vastata 19.9.–7.10.2011. Ruotsinkielisen Helsingin skolanin vastausaikaa pidennettiin koulun pyynnöstä. Vastaajat saivat tiedot kyselystä koulujen kautta, jotka informoivat oppilaitaan. Kouluille lähetetyssä viestissä oli ohjeistus opettajille sekä linkki kyselyyn. Kyselyä ei suojattu salasanalla. Lisäksi kouluille lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta viikko kyselyn avautumisen jälkeen. Kysely toteutettiin kaikilla Vantaan yläkouluilla sekä yhtenäiskoulujen 5. – 6.-luokilla. Tässä tutkimuksessa on käytetty tietoja vain 7. – 9.-luokkalaisten vastauksista. Kaikki koulut ei-

vät vastanneet kyselyyn. Sekä Valli (2001, 30 – 31) että Heikkilä (2004, 20) summaavat kyselylomakkeen hyväksi puoliksi sen, ettei tutkija vaikuta omalla olemuksellaan eikä läsnäolollaan vastauksiin, samoin kuin mahdollisuuden esittää runsaasti kysymyksiä. Heikkilä (2004, 20) tosin huomauttaa, että käytettäessä pitkää kyselylomaketta vastaajien kato lisääntyy kysymysten määrän lisääntyessä. Kyselylomake tutkimuksen heikkouksiksi sekä Valli (2001, 31) että Heikkilä (2004, 20) mainitsevat väärinymmärryksen mahdollisuuden, sillä vastaaja ei voi saada tarkentavaa informaatiota epäselvien kysymysten yhteydessä. Myöskään lisähavaintojen tekemahdollisuutta ei kyselylomake tutkimuksessa ole. (Heikkilä 2004, 20; Valli 2001, 31.)

Tutkimus toteutettiin Internet-kyselynä. Internet-kysely oli toimivin tapa saada tarvittavat tiedot käytettävissä olevin resurssein. Internet-kysely oli myös luonteva vaihtoehto suhteessa tutkimuksemme aiheeseen netti- ja konsolipelaamiseen. Kaikilla koulu-
laisilla on koulussa mahdollisuus käyttää Internetiä ja sen käyttö on luonnollinen osa 7. – 9.-luokkalaisten arkea.

Vilkan (2007, 14 – 15) mukaan ennen aineiston keräämistä tieto tulee operationalisoida ja strukturoida. Operationalisointi tarkoittaa teoreettisen ja käsitteellisten asioiden muuttamista sellaiseen muotoon, että tutkittava ymmärtää asian arkiymmärryksellään. Strukturointi tarkoittaa, että tutkittava asia ja sen ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan. Strukturoinnissa tutkittavat asiat vakioidaan lomakkeeseen kysymyksiksi ja vaihtoehtoiksi ennalta niin, että kaikki ymmärtävät kysymykset samalla tavalla ja kysymykset voidaan kysyä kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Jokaiselle tutkittavalle asialle eli muuttujalle annetaan arvo. Arvo ilmaistaan esimerkiksi numeroina tai kirjaimina. (Vilka 2007, 14 – 15.)

Sekä Valli (2001, 28) että Heikkilä (2004, 47) korostavat kysymysten huolellista suunnittelua. Kysymysten muoto aiheuttaa eniten virheitä tutkimustuloksiin, ja voi pilata kalliinkin tutkimuksen. (Heikkilä 2004, 47; Valli 2001, 28.) Lomaketta suunniteltaessa tulee ottaa huomioon tutkimuskohde, miten aineisto tullaan käsittelemään, mahdollisten taustamuuttujien vaikutukset tutkittaviin asioihin, sekä selvyys siitä, mihin kysymyksiin vastauksia etsitään. Myös lomakkeen pituuteen, kysymysten lukumäärään, selkeyteen ja ulkoasuun tulee kiinnittää huomiota. (Heikkilä 2004, 47 – 48; Valli 2001, 28 – 29.)

Kyselylomake (liite 1) muodostui kolmesta osiosta: taustakysymyksistä, Internet- ja konsolipelaamiseen liittyvistä kysymyksistä sekä rahapelaamiseen liittyvistä kysymyksistä. Kyselylomakkeen suunnittelusta vastasi Elämä on parasta huumetta ry:n Pelitaito-projekti. Osallistuimme kyselylomakkeen suunnitteluun siltä osin, että varmistimme, että kyselylomake tuottaa tarvittavaa tietoa tutkimuskysymystemme kannalta. Tästä tutkimuksesta olemme rajanneet rahapelaamisen kokonaan pois, eikä rahapelaamiseen liittyviä vastauksia ole otettu analysoinnissa huomioon. Tämän tutkimuksen tulosten analysoinnissa olemme käyttäneet kyselylomakkeen kysymyksiä 1 – 33. Ensimmäisessä osiossa kysyttiin taustamuuttujina perustietoja; koulun nimi, sukupuoli, luokka-aste ja ikä. Kartoittavina kysymyksinä kysyttiin viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvoa, viikoittain käytettävissä olevaa rahan määrää, vapaa-ajan viettoa, päihteidenkäyttöä ja terveydentilaa, sekä nukkumaan menoaikaa. Taustamuuttujia kysyttiin suljetuilla, vaihtoehdot antavilla kysymyksillä. Heikkilän (2004, 50) mukaan suljetut kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun mahdolliset, selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja kun niitä on rajoitetusti. Muutoin kyselylomake muodostui kahdestakymmenestä yhdestä vaihtoehdot antavasta suljetusta kysymyksestä ja kahdesta avoimesta kysymyksestä. Internet-kyselyn tarkoituksena oli saada kattavaa tietoa netti- ja konsolipelaamisen laajuudesta, pelaamisen syistä, haitoista ja hyödyistä.

3.4 Aineiston analyysi

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineiston kerääminen, tutkimusaineiston käsittely sekä analysointi ja tulkinta ovat erillisiä vaiheita. Aineiston käsittely alkaa, kun aineisto on saatu koottua. Aineiston käsittelyllä tarkoitetaan lomakkeilla saadun aineiston tarkistusta, tietojen syöttämistä ja tallennusta sellaiseen muotoon tietokoneelle, että sitä voidaan tutkia numeraalisesti käyttäen apuna taulukko- tai tilasto-ohjelmia. (Vilka 2007, 106.) Nummenmaan (2006) mukaan analyysillä tarkistetaan, pitävätkö tutkimussuunnitelmassa esitetyt oletukset paikkansa. Tilasto-ohjelmat tekevät tämän vaiheen automaattisesti, kun testitapa on valittu. (Vilka 2007, 117.) Tutkimusaineiston tarkasti Elämä on parasta huumetta ry:n Pelitaito-projekti, jonka kautta saimme kyselyn tulokset käsiteltäviksemme. Tilastollisessa päättelyssä esitetään tutkimusongelman kannalta oleellimmat jakaumaluvut. Yksinkertaisimmillaan tulokset esite-

tään taulukkomuodoissa suhteellisina osuuksina eli prosentteina. (Kananen 2008, 52.) Päädyimme analysoimaan aineistoamme jakaumalukujen ja ristiintaulukointien avulla. Tulosten esittämisessä päädyimme käyttämään tekstin lisäksi graafisia esitystapoja kuten taulukoita ja diagrammeja. Vilkan (2007, 135) mukaan kuvioita käytetään tavallisesti silloin, kun halutaan antaa nopeasti luettavaa tietoa, yleiskuva jakaumasta tai havainnollistaa ja painottaa tietoa tai tiedon laadullisia ominaisuuksia. (Vilka 2007, 135).

Ristiintaulukoinnin avulla voidaan löytää kahden tai useamman muuttujan välisiä riippuvuuksia. Riippuvuudella tarkoitetaan, että jokin muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan. Ristiintaulukointi mahdollistaa tarkastelun havaintojen sijaintia samanaikaisesti kahdella taulukoitavalla muuttujalla. Näin voidaan löytää muuttujia, jotka näyttävät selittävän toista muuttujaa. (Vilka 2007, 129.)

3.5 Tutkimuksen eettiset kysymykset, reliabiliteetti ja validiteetti

Toteutimme tutkimuksen tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen (ks. Vilka 2007, 91). Kyselytutkimukseen vastaaminen oli osallistujille vapaaehtoista ja anonyymiteetti turvattu. Tutkimukseen osallistuneiden tunnistetiedot eivät tule julki. Tutkimusaineistosta ei pystytä erottamaan yksittäisen henkilön vastauksia ja tutkimusaineisto tuhoetaan asianmukaisesti.

Tutkimuksen reliabiliuksella tarkoitetaan tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti arvioi tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Tutkimuksen reliabiliteetissa tarkastellaan mittaukseen liittyviä asioita ja tarkkuutta tutkimuksen toteutuksessa. Olennaista on, miten onnistuneesti otos edustaa perusjoukkoa (otoskoko ja laatu), mikä on vastausprosentti, miten huolellisesti havaintoyksikköjen kaikkia muuttujia koskevat tiedot on syötetty ja millaisia mittausvirheitä (esim. lomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot) tutkimukseen sisältyy eli mittarin kyky mitata tutkittavia asioita kattavasti. (Vilka 2007, 149 – 150.) Hyväksytyjä vastauksia oli tässä tutkimuksessa 2733, paitsi kysymyksissä 11 ja 12 hyväksytyjä vastauksia oli 1987. Näiden kysymysten kohdalla oli kyselylomakkeessa virhe, jonka vuoksi vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon yhden sijaan. Virheestä johtuen näissä kysymyksissä on huomioitu vain ne vastaajat, jotka ovat va-

linneet yhden vastausvaihtoehdon. Suureen otokseen tulee väistämättä enemmän perusjoukon ominaisuuksia kuin pieneen otokseen. Mitä suurempi otos on, sitä vähäisempää ovat yhden havaintoyksikön antamat puutteelliset tiedot tai vastaamatta jättämisen merkittävyys tuloksiin. Mitä suurempi otos on, sitä luotettavammasta tulokset. (Vilka 2007, 57.) Kyselylomakkeella kerättyjen vastausten lukumäärä oli suuri ja voidaan todeta, että tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä perusjoukkoon.

Tässä tutkimuksessa ei ole testattu tulosten merkitsevyyttä. Olemme vertailleet jakaumia ja kuvailleet tuloksia. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella liikapelaamista ilmiönä ja ymmärtää liikapelaamisen erityispiirteitä. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole ennustettavuuden saavuttaminen.

Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksella tavoiteltiin mitata. Oleellista on siis se, miten tutkija on onnistunut operationalisoimaan teoreettiset käsitteet arkikielen tasolle eli miten onnistuneesti tutkija on kyennyt siirtämään tutkimuksessa käytetyn teorian käsitteet ja ajatuskokonaisuuden lomakkeeseen. Huomioon otettavaa on, miten onnistunut on valitun asteikon toimivuus ja millaisia epätarkkuuksia mittariin sisältyy. (Vilka 2007, 150.) Kyselylomakkeella kerätty tutkimusaineisto vastaa tutkimuskysymyksiin. Kyselylomake tuotti oleellista tietoa mitattavasta asiasta. Voidaan todeta, että kyselylomake oli validi. Kyselylomake on operationalisoitu arkikielelle, eikä lomakkeessa ole käytetty arkikielestä poikkeavia ilmaisuja tai käsitteitä.

On huomioitava, että koska tutkimuksen otos koostuu yläkouluikäisistä nuorista, on osaan kysymyksistä voitu vastata tarkoituksella virheellisesti, mahdollisesti huumorimielessä. Tutkimuksen otos on kuitenkin niin suuri, etteivät yksittäiset vastaukset ole merkityksellisiä tulosten kannalta. Analysoitaessa liikapelaavia rajasimme vastauksista pois ne, jotka olivat vastanneet olevansa yli 18-vuotiaita. Yläkouluikäisissä voi olla yli 18-vuotiaita esimerkiksi maahanmuuttajataustaisissa oppilaissa tai luokalle jäämisen vuoksi. Voidaan kuitenkin olettaa, että iäkseen yli 18 vuotta vastanneiden joukossa on myös huumorimielessä vastanneita. Liikapelaavien otos on perusjoukkoa pienempi, minkä vuoksi päädyimme poistamaan yli 18-vuotiaiden vastaukset minimoidaksemme virheellisten vastausten määrän. Liikapelaavien otanta on kuitenkin tarpeeksi suuri validien tulosten esittämiseksi.

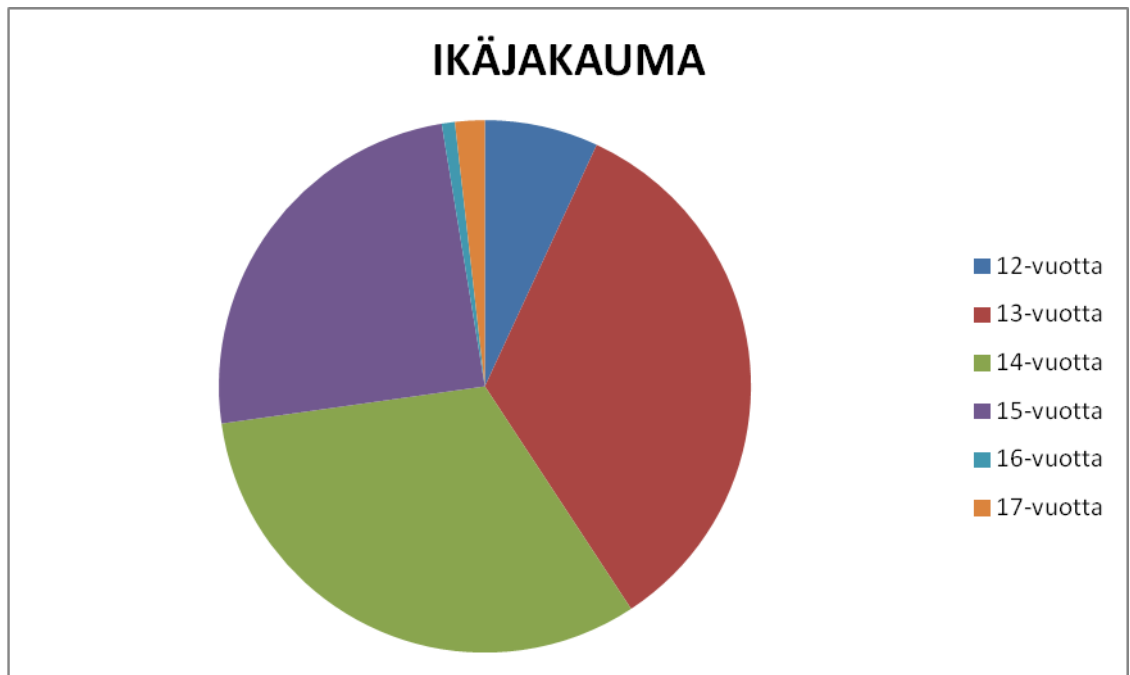
4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Koko aineiston suorat tulokset

4.1.1 Aineiston perustiedot ja kartoittavat tulokset

Lomakekysely tuotti 2733 hyväksytyä vastausta, lukuun ottamatta kysymystä 11 ja 12, joissa hyväksytyjä vastauksia oli 1987. Alasuutarin (1999, 39) mukaan ainoastaan suurella aineistolla tutkija kykenee muodostamaan havaintoja näkökulmasta, mikä vuorostaan tekee mahdolliseksi tutkittavien asioiden selvittämisen numeerisesti. Mitä suurempi otos on, sitä paremmin toteutunut otos edustaa perusjoukossa keskimääräistä mielipidettä, asennetta tai kokemusta tutkittavasta asiasta (Vilka 2007, 17.)

Kyselyyn vastasi lähes yhtä suuri joukko tyttöjä kuin poikia. Luokka-asteittain seitsemäsluokkalaisten osuus oli jonkin verran suurempi kuin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten osuus vastanneista. Suurin osa vastaajista oli 13–14-vuotiaita (66 %), 15-vuotiaita oli lähes neljännes (25 %) vastaajista. Loput vastaajista olivat 12-vuotiaita tai yli 16-vuotiaita. Alla olevissa Kuvassa 1 on esitetty vastaajien ikäjakauma prosentteina.

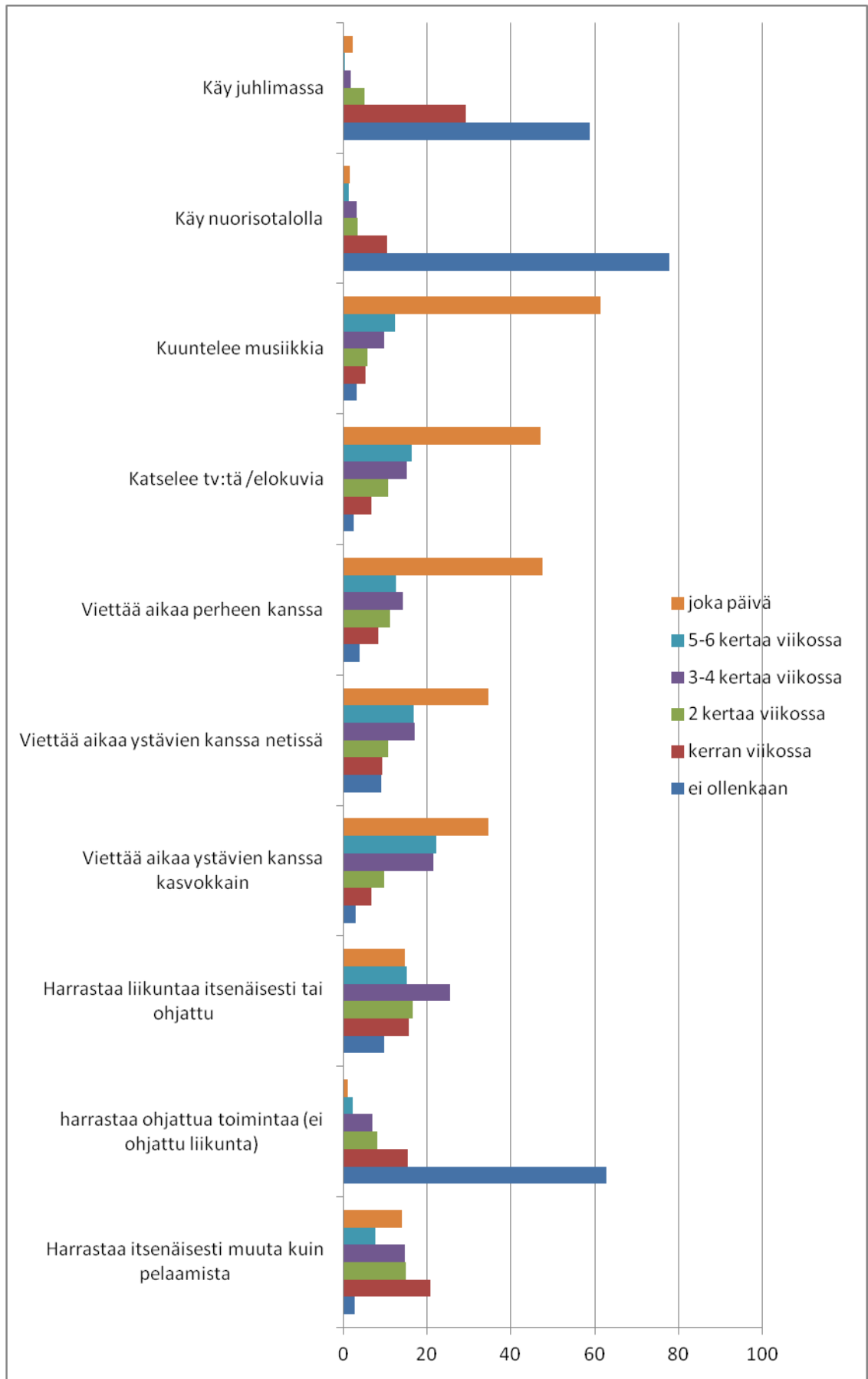


Kuva 1. Aineiston ikäjakauma prosentteina

Suurin osa vastaajista tuli Hämeenkyllän, Kilterin, Koivukylän, Peltolan, Sotungin ja Vantaankosken kouluista (67 %). Lisäksi vastauksia tuli Hakunilan, Havukosken, Jokiniemen, Jokirannan, Kartanonkosken, Länsimäen, Martinlaakson, Mikkolan, Simonkylän, Vantaan kansainvälisen, Helsingin skolan ja Veromäen kouluista.

4.1.2 Vapaa-ajanvietto

Aineistossa korostui musiikin kuuntelu ja tv:n katselu vapaa-aikana. Noin joka toinen vastaajista vietti päivittäin aikaa perheensä kanssa. 14 % vastaajista vietti perheensä kanssa aikaa 3-4 kertaa viikossa. 35 % vastaajista vietti aikaansa ystäviensä kanssa kasvokkain päivittäin, harvemmin kuin kerran viikossa ystäviensä kanssa kasvokkain vietti aikaansa 9 % vastaajista. Internetissä ystävien kanssa vietti aikaansa päivittäin reilu kolmannes vastaajista. 18 % vastaajista vietti aikaansa kavereidensa kanssa Internetissä kerran viikossa tai harvemmin. Viidesosa vastaajista harrasti itsenäisesti kerran viikossa muuta kuin pelaamista. 3 % vastaajista pelaaminen oli ainoa itsenäinen harrastus. Kuvasta 2 käy ilmi vastaajien vapaa-ajan käyttö kokonaisuudessaan.



Kuva 2. Vastaajien vapaa-ajan käyttö prosentteina

Yleisin vastaajien käyttämä päihde oli alkoholi. Seuraavaksi yleisimmin käytettiin tupakkaa tai nuuskaa. 4 % vastaajista käytti kannabista säännöllisesti tai joskus. Suurin osa vastaajista koki terveydentilansa vähintään melko hyväksi. 3 % vastaajista koki terveydentilansa melko tai erittäin huonoksi.

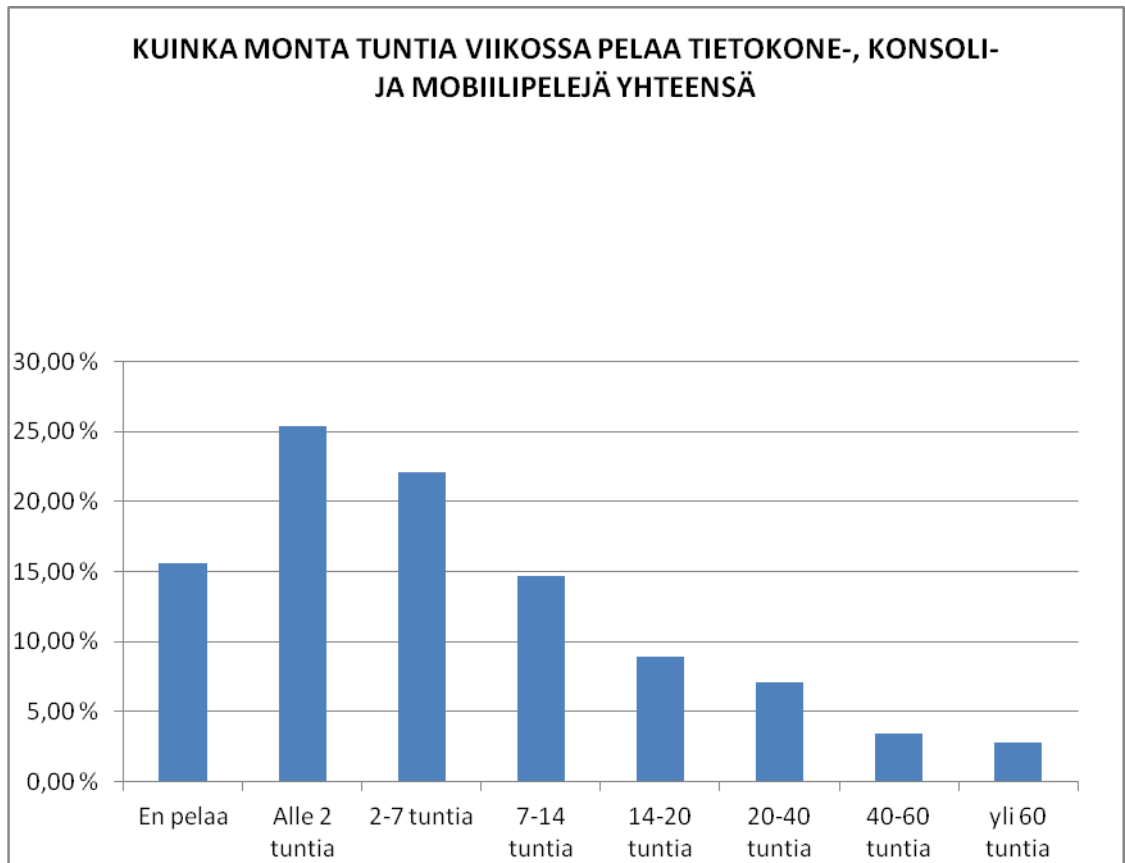
4.1.3 Tietokoneen käyttö

Suurin osa (38 %) vastaajista ilmoitti käyttävänsä tietokonetta 1 – 2 tuntia päivässä ja reilu kolmannes (32 %) vastaajista käytti tietokonetta 2 – 4 tuntia päivässä. Yli neljä tuntia tietokonetta käytti 13 % vastaajista, joista yli kuusi tuntia käyttävien osuus oli 5 % vastaajista. Mitä enemmän tietokonetta käytettiin, sitä useammin käyttäjä oli poika. Etenkin yli kuusi tuntia päivässä tietokonetta käyttäviä poikia (7 %) oli selvästi enemmän kuin tyttöjä (3 %). 4 – 6 tuntia tietokonetta arkisin käyttävien tyttöjen (7 %) ja poikien (9 %) välinen ero oli huomattavasti pienempi. Tietokoneen käyttö sekä työllä että pojilla kasvoi viikonloppuisin, mikä toisaalta selittyy suuremmalla vapaaajan määrällä.

4.2 Koko aineiston tulokset pelien ja pelaamisen näkökulmasta

4.2.1 Pelit ja pelaaminen

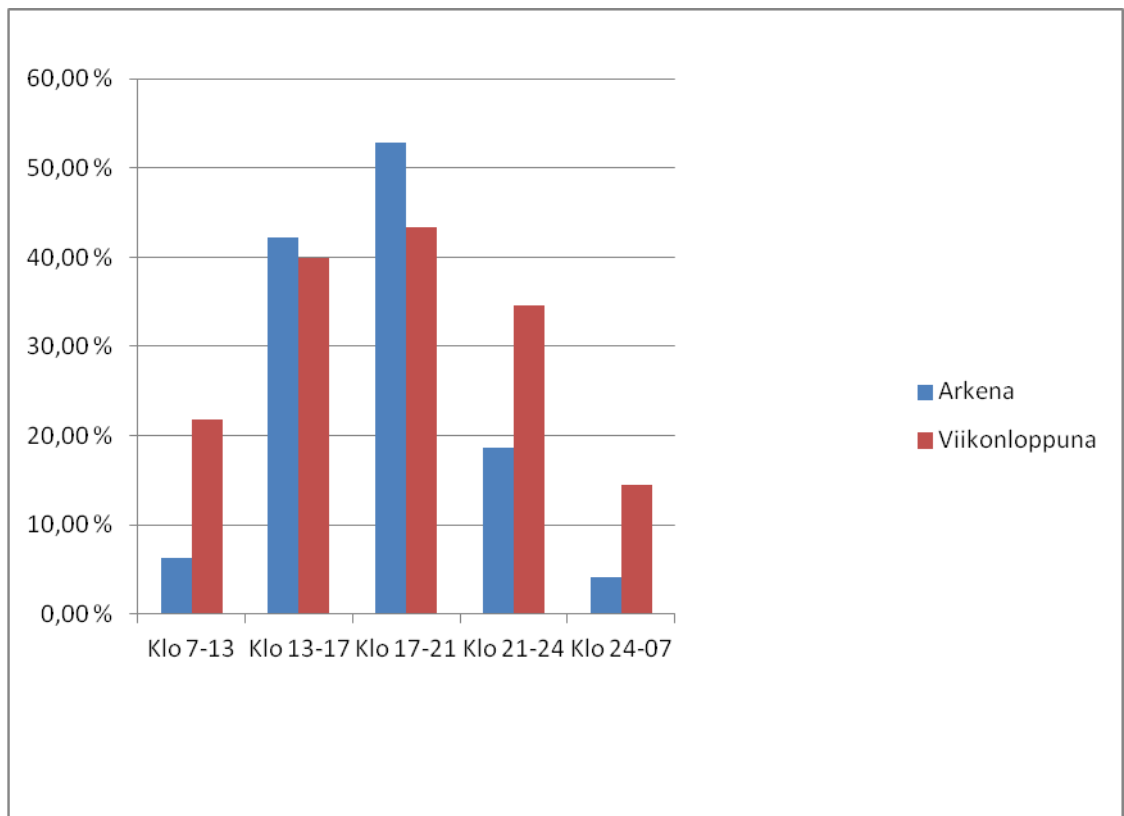
Kyselyyn vastanneista lähes puolet (46 %) ilmoitti käyttävänsä tietokoneella aikaansa pelaamiseen ja 13 % vastaajista yhteisöllisiin verkkopeleihin. Yksin pelattavia tietokonepelejä oli pelannut viimeisen kuukauden aikana päivittäin 6 % vastaajista. Yleisintä oli kännykkä- ja konsolipelien pelaaminen. Opetuspelien pelaajia oli selkeästi vähiten. Internetin ja Facebookin ilmaispelejä pelattiin usein.



Kuva 3. Tietokone-, konsoli- ja mobiilipeleihin käytetty aika viikossa

Yllä olevasta Kuvasta 3 käy ilmi tietokone-, konsoli- ja mobiilipeleihin käytetty aika viikossa. Kyselyyn vastanneista nuorista 6 % käytti pelaamiseen aikaa yli 40 tuntia viikossa. Suurin osa nuorista käytti pelaamiseen aikaa kohtuullisesti. Yli puolet vastaajista (59 %) koki pelanneensa omasta mielestään joskus liian kauan. Usein liian kauan koki pelanneensa 7 % vastaajista. Yli 40 % vastaajista arvioi kaveripiirissään olevan yhden tai useamman henkilö, jonka koki pelaavan liikaa.

Suurin osa vastaajista ilmoitti pelaavansa arkisin klo 17–21 välisenä aikana (53 %) tai klo 13–17 välisenä aikana (42 %). Kuitenkin vielä kello 21 ja 24 välillä pelasi 19 % vastaajista. Puolen yön ja aamuseitsemän välillä pelasi 4 % vastaajista. Viikonloppuisin pelaaminen jakautui tasaisemmin kaikille vuorokauden tunneille. Yöaikaan pelasi 15 % vastaajista. Myös klo 7 – 13 välillä tapahtuva pelaaminen kasvoi viikonloppuisin. Tätä ymmärrettävästi selittää se, että viikonloppuisin on mahdollista pelata aikoina, jolloin arkena olisi koulussa tai yöaikaan, kun ei aamulla tarvitse herätä kouluun. Arkena tapahtuvassa pelaamisessa on huolestuttavaa, että 4 % (112/2733) vastaajista pelasi yöaikaan, kun seuraavana päivänä oli koulupäivä. Kuvassa 4 on esitetty pelaaminen eri vuorokauden aikoina.

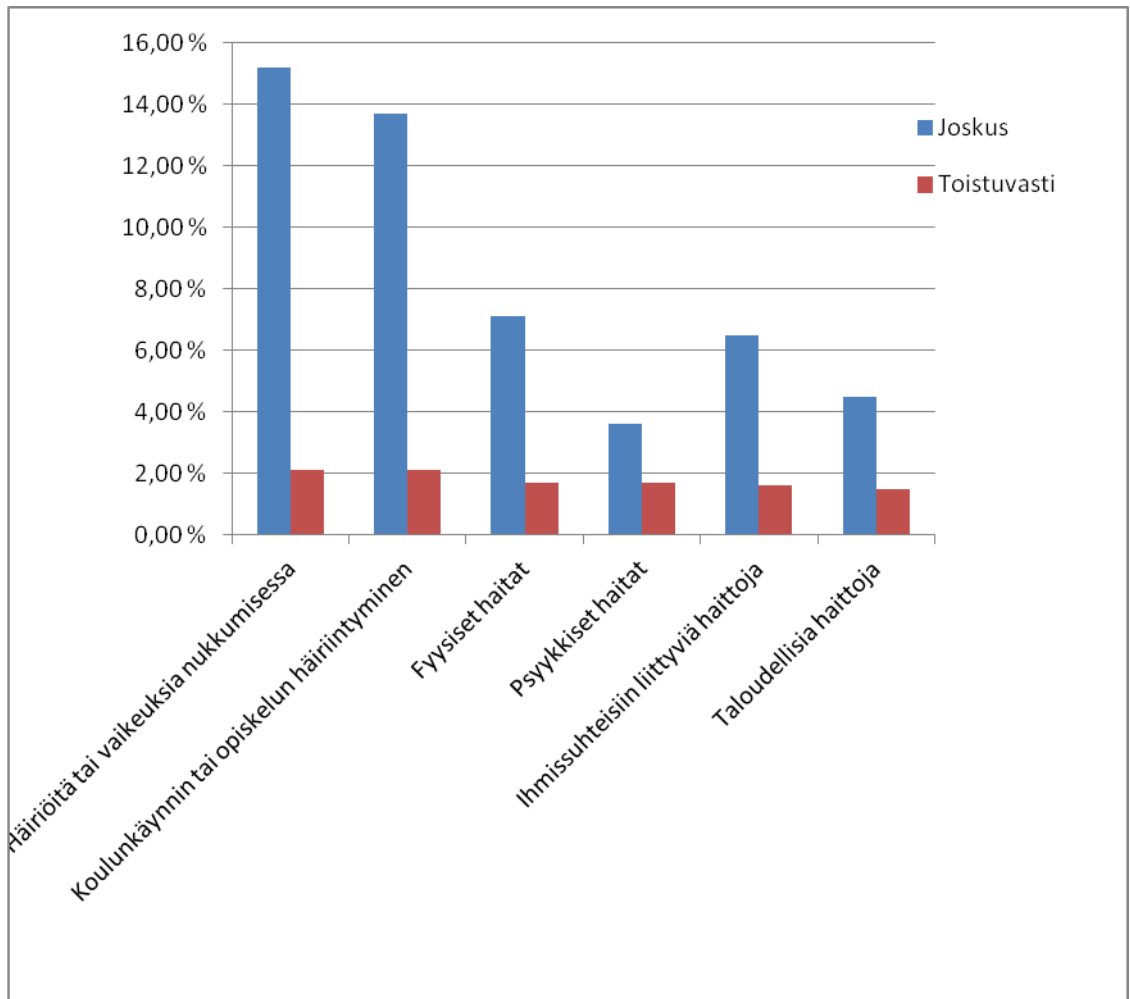


Kuva 4. Pelaamisen ajankohta

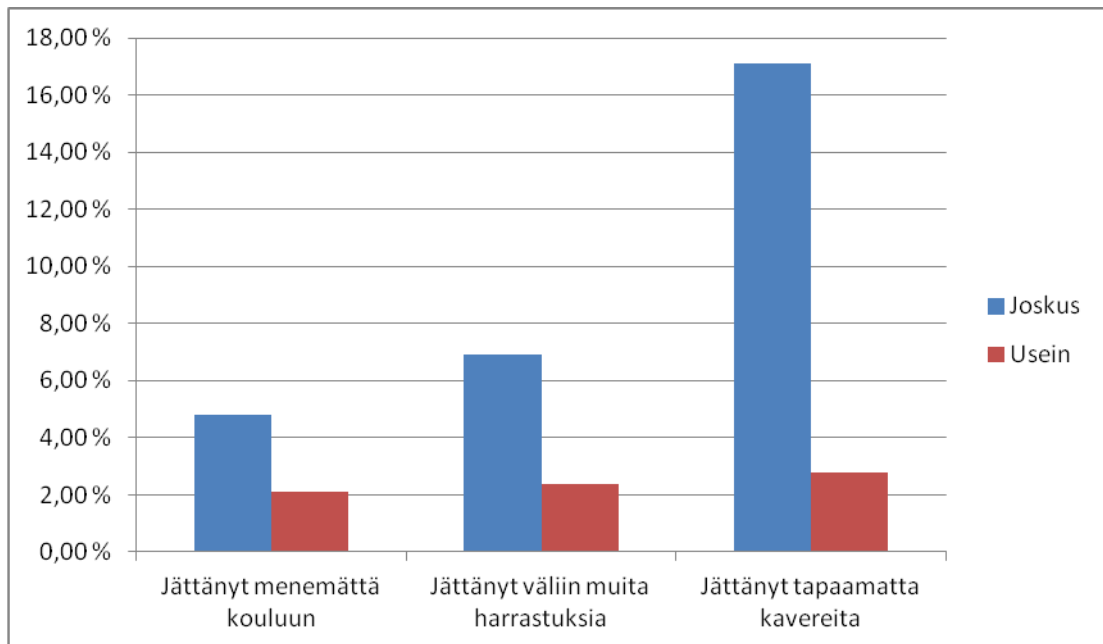
Tarkasteltaessa pelaamisen liittyviä sääntöjä tai rajoituksia kotona yli puolet vastaajista ilmoitti, ettei sääntöjä tai rajoituksia ole. Kolmannes (32 %) vastaajista ilmoitti, että heillä on aikarajoituksia siihen, kuinka kauan saa pelata ja 14 % ilmoitti, että heillä on aikarajoituksia siihen, milloin saa pelata. Tarkasteltaessa pelaamisesta aiheutuneita haittoja koki 16 % kyselyyn vastanneista joskus tai toistuvasti koulunkäynnin tai opiskelun häiriintymistä pelaamisen takia ja 7 % kyselyyn vastanneista jätti joskus tai usein menemättä pelaamisen takia kouluun.

4.2.2 Pelaamiset haitat ja motiivit

Tarkasteltaessa pelaamisen haittoja lähemmin 15 % vastaajista koki joskus ja 2 % toistuvasti häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa. Toiseksi eniten häiriöitä koettiin koulunkäynnissä ja opiskelussa. Fyysisiä haittoja koki joskus 7 % vastaajista ja psyykkisiä haittoja 4 % vastaajista. Psyykkisiä haittoja enemmän koettiin ihmissuhteisiin liittyviä haittoja, joita 7 % vastaajista koki joskus. 17 % kyselyyn vastanneista oli jättänyt tapaamatta kavereitaan joskus pelaamisen takia. 7 % oli jättänyt väliin muita harrastuksia joskus pelaamisen takia. Kuvissa 5 ja 6 on esitetty pelaamiseen liittyviä haittoja.



Kuva 5. Pelaamisen haitat

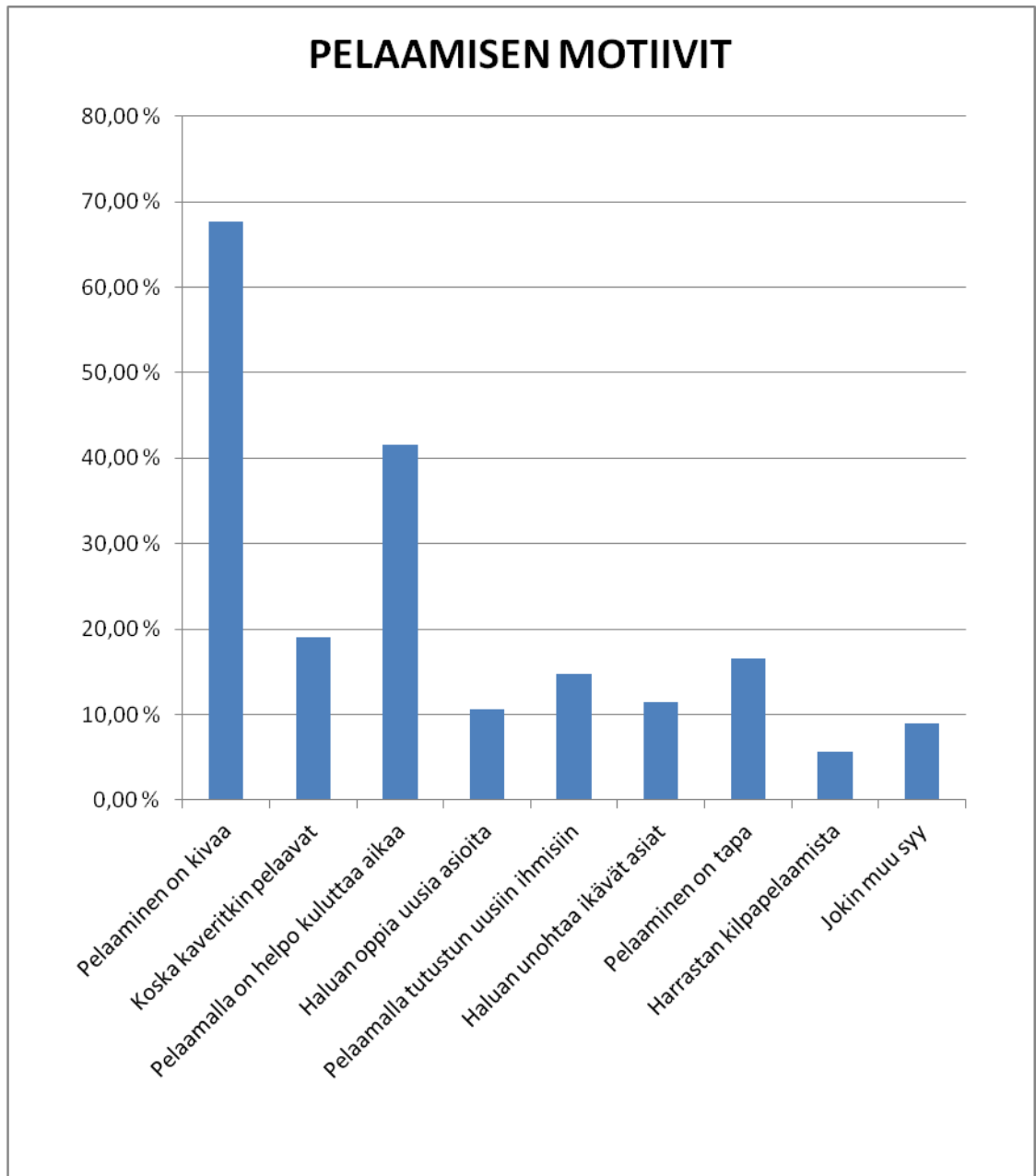


Kuva 6. Pelaamisen haitat 2

Pelejä, jotka ovat kielletty alle 18-vuotiailta, oli pelannut yli puolet (57 %) kyselyyn vastanneista, joista 14 % oli ostanut niitä itse ja 28 % oli saanut niitä vanhemmiltaan.

Yli puolet vastaajista ilmoitti heidän vanhempiansa tietävän, että he pelaavat pelejä joihin ovat alaikäisiä, 47 % nuorista koki vanhempien myös sallivan sen. Vastaavasti pelien sisältöihin liittyviä rajoituksia oli 10 % vastaajista ja ikärajoja koskevia rajoituksia oli 13 % vastaajista. Pelikavereihin tai -paikkoihin liittyviä rajoituksia oli 7 % vastaajista. Suurin osa vastaajista nimesi äidin tai isän rajoittaneen pelaamista. Kuitenkin 40 % vastaajista ilmoitti, ettei kukaan ole rajoittanut heidän pelaamistaan. Myös sisarukset, kaverit, isovanhemmat ja opettajat olivat rajoittaneet osan kyselyyn vastanneista pelaamista. Tarkasteltaessa peleihin liittyviä rajoituksia on syytä huomioida, että vastaukset edustavat nuorten näkemystä asiasta. Voi olla, että vanhemmat ovat yrittäneet asettaa sääntöjä tai rajoituksia koskien pelaamista, mutta niitä ei ole noudatettu tai sääntöjen noudattamista ei ole valvottu. Nuorilla ja vanhemmilla voi olla erilainen käsitys siitä, mitä rajoittaminen on.

Pelaamisen yleisimpänä (68 %) motiivina koettiin pelaamisen hauskuus. 42 % pelasi, koska pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa. Lähes viidennes (19 %) vastaajista ilmoitti pelaavansa, koska kaveritkin pelaavat. Osalle vastaajista pelaaminen oli tapa ja mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Pelaamista käytettiin psykologisena pakopaikkana, 12 % pelaajista käytti pelaamista keinona unohtaa ikävät asiat. Pelaamista käytettiin myös uusien asioiden oppimisen välineenä, 11 % vastaajista pelasi, koska halusi oppia uusia asioita. Suurin osa vastaajista koki oppineensa sorminäppäryyttä (56 %) ja vieraita kieliä (56 %) pelaamalla. 46 % oli oppinut pelien kautta reaktionopeutta ja 31 % ongelmanratkaisutaitoja. Pelaamisen avulla oli opittu myös yleistietoa (26 %) sekä sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja (19 %). Pelaamisen motiivit voivat olla hyvin erilaisia johtuen niin pelityypistä kuin pelaajastakin. Alla olevasta Kuvasta 7 käy ilmi pelaamiset motiivit.



Kuva 7. Pelaamisen motiivit

4.3 Tulokset liikapelaamisen näkökulmasta

Kuten jo aiemmin on todettu, käsitämme liikapelaamisella tässä tutkimuksessa yli 40 tuntia pelaavat, joilla pelaamisesta aiheutuu haittoja jollain elämän osa-alueella. Tarkasteltaessa yli 40 tuntia pelaavia on havaittavissa selkeä ero 40 - 60 tuntia pelaavien ja yli 60 tuntia pelaavien kokemuksissa pelaamisesta aiheutuvista haitoista. Yli 60 tuntia pelaavat kokivat pelaamisesta aiheutuvia haittoja 40 - 60 tuntia pelaavia useammin. Yli 40 tuntia pelaavista suurin osa (83 %) on poikia. Yli 60 tuntia pelaavien osuus kyselyyn vastanneista oli 2 % (n 63) ja 40 – 60 tuntia pelaavien osuus 3 % (n 86).

Sekä 40 – 60 tuntia pelaavat että yli 60 tuntia pelaavat pelasivat päivittäin eniten monen pelaajan verkkopelejä, konsolipelejä, kännykkäpelejä sekä yksin pelattavia tietokonepelejä. Monen pelaajan verkkopelit olivat suosituin pelaamisen muoto.

Harrastukset ja sosiaaliset suhteet

40 – 60 tuntia pelaavat harrastavat enemmän muuta kuin pelaamista verrattuna yli 60 tuntia pelaaviin. Pelaamisen lisäksi muiden harrastusten määrä on yli 60 tuntia viikossa pelaavilla vähäinen. 40 – 60 tuntia pelaavista neljännes (26 %) ilmoitti viettäneensä kerran viikossa aikaa ystäviensä kanssa kasvokkain. 24 % vastaajista ilmoitti viettäneensä päivittäin aikaa ystäviensä kanssa kasvokkain. 8 % vastaajista ilmoitti, ettei viettänyt aikaansa ystäviensä kanssa kasvokkain ollenkaan. Yli 60 tuntia pelaavista 17 % vastaajista ei viettänyt aikaansa lainkaan ystäviensä kanssa kasvokkain. Yli puolet (55 %) yli 60 tuntia pelaavista vietti aikaansa päivittäin ystäviensä kanssa Internetissä. 40 – 60 tuntia pelaavista 62 % vietti aikaansa ystäviensä kanssa netissä joka päivä. Vain hieman alle puolet vastaajista vietti aikaansa perheensä kanssa päivittäin.

Pelaamisen motiivit

Tarkasteltaessa 40–60 tuntia viikossa pelaavien pelimotiiveja nousivat pelaamisen hauskuus (93 %), pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa (74 %), koska kaveritkin pelaavat (47 %) ja pelaamalla tutustuu uusiin ihmisiin (45 %) yleisimmiksi syiksi pelata. Neljännes (24 %) vastaajista ilmoitti pelaamisen syyksi halun unohtaa ikävät asiat. Yli puolet vastaajista (56 %) ilmoitti pelaamisen olevan tapa. Myös kilpapeliamin harrastaminen erottui 40–60 tuntia pelaavien joukossa selkeästi, vastaajista 18 % prosenttia ilmoitti pelaavansa koska harrastaa kilpapeliamin, tytöistä vain yksi vastaaja ilmoitti pelaavansa kilpapeliharrastuksen vuoksi. Tyttöjen ja poikien pelaamisen syissä kilpapeliamin lisäksi selkein ero näkyi vastauksessa pelaa, koska haluaa unohtaa ikävät asiat. Tytöistä 50 % ilmoitti pelaavansa, koska haluaa unohtaa ikävät asiat, pojilla vastaava luku oli 19 %. Tytöistä 63 % vastaajista pelasi, koska pelaaminen on tapa, pojista 54 % pelasi tavasta. Yli puolet (56 %) tytöistä ilmoitti pelaavansa, koska pelaamalla tutustuu uusiin ihmisiin, pojilla vastaava luku oli 42 %. Suurin osa vastaajista ilmoitti pelaavansa yksin, kavereiden kanssa verkon välityksellä tai ilmoitti pelaavansa muiden verkkopelaajien kanssa. Hieman yli puolet vastaajista (51 %) ilmoitti pelaavansa kavereidensa kanssa. Tytöistä suurin osa pelasi yksin, pojista suurin osa

pelasi muiden verkkopelaajien kanssa, mutta lähes yhtä moni myös kavereidensa kanssa verkon välityksellä tai yksin.

Suurin osa yli 60 tuntia pelaavista vastaajista ilmoittaa pelaamisen syyksi sen, että pelaaminen on kivaa (75 %). Suurin osa näkee myös, että pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa (62 %) ja lähes puolelle vastaajista pelaaminen on muodostunut tavaksi (48 %). Reilu kolmannes vastaajista ilmoittaa haluavansa pelaamalla unohtaa ikävät asiat (35 %), tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja. Kilpapelaamista harrasti 29 % vastaajista. Yli 60 tuntia pelaavista tytöistä suurin osa pelaa joko yksin tai kavereiden kanssa verkon välityksellä. Suurin osa pojista pelaa joko yksin, kavereiden kanssa, kavereiden kanssa verkon välityksellä tai muiden verkkopelaajien kanssa.

Verrattuna 40 – 60 tuntia pelaaviin yli 60 tuntia pelaavista useampi ilmoitti pelaamisen motiiviksi ikävien asioiden unohtamisen. Yli 60 tuntia pelaavien joukossa pelaamista ei koettu enää kivaksi niin usein kuin 40 – 60 tuntia pelaavien joukossa. Tämä voi johtua siitä, että yli 60 tuntia pelaavien joukossa on enemmän pelaajia, joille pelaaminen on enemmän pakonomaista toimintaa kuin mukava harrastus.

Pelaamisen hyödyt

Sekä 40 – 60 tuntia että yli 60 tuntia pelaavat kokivat oppineensa pelaamalla erilaisia taitoja. 40 – 60 tuntia pelaavista vain 2 % vastaajista ilmoitti, ettei ole oppinut pelaamalla mitään. Yli 60 tuntia pelaavista 19 % koki, ettei ole oppinut pelaamalla mitään. 40 – 60 tuntia pelaavien joukossa koettiin useammin uusien asioiden oppimista kuin yli 60 tuntia pelaavien joukossa. Suurin osa vastaajista (85 %) oli oppinut pelaamalla vieraita kieliä. Lähes yhtä moni ilmoitti oppineensa myös ongelmanratkaisutaitoja, reaktionopeutta ja sorminäppäryyttä.

Pelaamisen haitat

Sekä 40–60 ja yli 60 tuntia pelaavat kokivat terveydentilansa pääosin hyväksi. Lähes 10 % prosenttia 40 – 60 tuntia pelaavien joukosta koki terveydentilansa melko huonoksi ja lähes 20 % koki terveydentilansa keskinkertaiseksi. Yli 60 tuntia viikossa pelaavista 13 % koki terveydentilansa keskinkertaiseksi. Sama määrä (13 %) vastanneista kokee terveydentilansa erittäin huonoksi. Tarkasteltaessa pelaamisesta aiheutuvia haittoja, haittoja koettiin selkeästi useammin yli 60 tuntia pelaavien joukossa verrattu-

na 40 – 60 tuntia pelaavien joukkoon. Alla olevassa Taulukossa 1 on havainnollistettu 40 – 60 tuntia ja yli 60 tuntia pelaavien kokemia pelaamisesta aiheutuneita haittoja.

	40–60 tuntia pelaavat		Yli 60 tuntia pelaavat	
	Joskus	Toistuvasti	Joskus	Toistuvasti
Häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa	19 %	5 %	14 %	24 %
Koulunkäynnin tai opiskelun häiriintymistä	23 %	6 %	11 %	30 %
Fyysisiä haittoja	13 %	6 %	14 %	23 %
Psyykkisiä haittoja	4 %	5 %	7 %	25 %
Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja	8 %	4 %	11 %	28 %
Taloudellisia haittoja	9 %	2 %	7 %	24 %

Taulukko 1. Pelaamisesta aiheutuneet haitat

Haittojen kokemisessa tyttöjen ja poikien välillä oli muutaman prosenttiyksikön ero, tytöt kokivat haittoja hieman poikia enemmän. Kun pelaamisen haittojen lisäksi tarkastellaan pelaamisen vuoksi laiminlyötyjä velvollisuuksia ja ihmissuhteita voidaan todeta, että yli 60 tuntia pelaavien joukossa pelaamisella on merkittäviä vaikutuksia elämän eri osa-alueille. Myös 40 – 60 tuntia pelaavien joukossa pelaamisen vaikutukset muuhun elämään ovat nähtävissä, mutta erot yli 60 tuntia pelaaviin ovat huomattavat. Alla olevasta Taulukosta 2 käy ilmi pelaamisen vuoksi väliin jätetyt toiminnot.

	40–60 tuntia pelaavat		Yli 60 tuntia pelaavat	
	Joskus	Usein	Joskus	Usein
Jättänyt menemättä pelaamisen takia kouluun	14 %	6 %	15 %	36 %
Jättänyt pelaamisen takia väliin muita harrastuksia	16 %	7 %	13 %	38 %
Jättänyt pelaamisen takia tapaamatta kavereita	36 %	8 %	20 %	44 %

Taulukko 2. Pelaamisen takia väliin jääneet toiminnot

Pelaamisen ajankohta

Suurin osa 40 – 60 tuntia pelaavista (86 %) ilmoitti pelaavansa arkisin klo 17–21, kuitenkin 10 % vastaajista ilmoitti pelaavansa arkisin klo 24–07 välisenä aikana. Viikonloppuisin klo 24–07 välisenä aikana pelasi 42 % vastaajista. Yli 60 tuntia pelaavista 62 % pelasi arkisin kello 24 – 07 välisenä aikana. Arkisin kello 07 – 13 välisenä aikana pelasi 27 % vastaajista. Viikonloppuisin pelaajien määrä kello 24 – 07 välisenä aikana kasvaa 75 %:iin. Yhteisölliset verkkopelit ovat usein maailmanlaajuisia ja pelaajat voivat olla kotoisin eri puolilta maailmaa. Pysyäkseen mukana pelissä pelaajan on oltava paikalla silloin, kun muutkin. Eri aikavyöhykkeistä johtuen tämä tarkoittaa suomalaisille pelaajille usein yöaikaan tapahtuvaa pelaamista, mikä selittää osin yöaikaan tapahtuvaa pelaamista. Toisaalta yöaikaan pelaamisessa voi olla kyse kykeneväisyydestä rajoittaa omaa pelaamista ja pitää kiinni normaaleista vuorokausirytmistä.

Pelaamiseen liittyvät rajoitukset

Kysyttäessä pelaamiseen liittyvistä rajoituksista 40–60 tuntia viikossa pelaavista 59 % ilmoitti, ettei heillä ole pelaamiseen liittyviä rajoituksia kotona. Vastaavasti yli 60 tuntia pelaavista 81 % ilmoitti, ettei heillä ole pelaamiseen liittyviä rajoituksia kotona. 40–60 tuntia pelaavista 76 % ilmoitti, ettei heillä ole rajoituksia siihen kuinka kauan saa pelata ja 87 % vastaajista ilmoitti, ettei heillä rajoituksia siihen milloin saa pelata. Yli 60 tuntia pelaavista 90 % koki, ettei heillä ole rajoituksia siihen milloin saa pelata ja 86 % koki, ettei heillä ole rajoituksia siihen kuinka kauan saa pelata. Vain 5 % 40–

60 tuntia pelaavista oli rajoituksia koskien pelien sisältöä, vastaavasti 72 % vastaajista ilmoitti pelaavansa pelejä joihin on alaikäinen ja että heidän vanhempansa tietävät sen.

Pelien ikärajoituksia noudatettiin huonosti sekä 40–60 tuntia pelaavien, että yli 60 tuntia pelaavien joukoissa. 40–60 tuntia pelaavista 72 % pelasi pelejä, joihin on alaikäinen ja yli 60 tuntia pelaavista 92 %. Vanhempien koettiin olevan tietoisia siitä, että heidän lapsensa pelaavat pelejä, joihin ovat alaikäisiä. Vaikka suurin osa pelaajista toisaalta koki, ettei heillä ole rajoituksia tai sääntöjä koskien pelaamista, ilmoitti kuitenkin 40 - 60 tuntia pelaavista 47 % äidin rajoittaneen pelaamista ja 34 % vastaajista isän rajoittaneen pelaamista. Yli 60 tuntia pelaavista 21 % vastaajista mainitsi äidin rajoittaneen pelaamista ja 16 % isän. On yllättävää, että yli 60 tuntia pelaavista 14 % ilmoitti opettajan rajoittaneen heidän pelaamistaan, kun taas 40 - 60 tuntia pelaavista kenenkään pelaamista ei ollut rajoittanut opettaja. Tämän perusteella vaikuttaa siltä, että yli 60 tuntia pelaavien pelaaminen näkyy myös koulussa tai vaikuttaa koulutyöhön siinä määrin, että siihen on puututtu.

Vertailtaessa pelaamisen rajoittamista tyttöjen ja poikien välillä on mielenkiintoista, että sekä 40 – 60 että yli 60 tuntia pelaavilla tytöillä oli puolet enemmän rajoituksia siihen, kuinka kauan saa pelata verrattuna poikiin. 40 – 60 tuntia pelaavista tytöistä 44 % oli rajoitus siihen, kuinka kauan saa pelata ja pojilla 20 % vastaajista. Yli 60 tuntia pelaavista tytöistä rajoitus oli 22 %:lla ja pojista 13 %:lla vastaajista. Muutoin tyttöjen pelaamista ei ollut rajoitettu lähes ollenkaan.

Päihteiden käyttö

Päihteiden käytössä on havaittavissa selkeä kasvu pelaamisen määrän noustessa yli 60 tuntiin viikossa. Taulukossa 3 on esitetty päihteiden käyttö 40–60 tuntia ja yli 60 tuntia pelaavilla.

	40–60 tuntia pelaavat		Yli 60 tuntia pelaavat	
	Joskus	Säännöllisesti	Joskus	Säännöllisesti
Tupakkaa tai nuuskaa	7 %	10 %	11 %	21 %
Alkoholia	14 %	2 %	21 %	23 %
Kannabista	1 %	1 %	5 %	23 %
Lääkkeitä päihtymistarkoituksessa	1 %	1 %	3 %	18 %

Taulukko 3. Päihteiden käyttö yli 40 tuntia pelaavat

40 – 60 tuntia pelaavista 42 % koki pelanneensa joskus liian kauan, usein 20 % vastaajista. Yli 60 tuntia viikossa pelaavista 18 % oli kokenut pelaavansa liikaa usein ja 18 % joskus. 41 % vastaajista oli sitä mieltä, että heidän kaveriporukassaan oli yksi tai useampi henkilö, joka pelasi liikaa.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikapelaamisessa on olemassa samanlaisia klassisia riippuvuuden merkkejä kuin esimerkiksi päihderiippuvuudessa. Näitä oireita ovat valehtelu, mielenkiinnon häviäminen muihin harrastuksiin tai velvoitteisiin, perheestä ja ystävistä erkaantuminen ja pelaamisen käyttö psykologisena pakopaikkana.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan aineistosta selkeästi erottaa joukko liikaa pelaavia. Liika pelaavia on ryhmässä jotka pelaavat yli 40 h viikossa. Yli 60 tuntia viikossa pelaavissa pelaamisesta aiheutuneet haitat korostuivat erityisesti ja haittoja koettiin muuta joukkoa enemmän. Liiasta pelaamisesta voidaan puhua esimerkiksi silloin, kun pelaajalla ei ole pelaamisen lisäksi muita kiinnostuksen kohteita tai kun hän

korvaa toisten ihmisten seuran kokonaan pelaamisella. Keskeistä liiallisen pelaamisen tarkastelussa on huomion kiinnittäminen siihen, miten pelaaminen vaikuttaa muuhun elämään. (Luhtala ym. 2011, 11 – 12.) Tämän aineiston perusteella pelaaminen yli 40 tuntia viikossa vaikuttaa merkittävästi nuoren muuhun elämään.

Yli 40 tuntia viikossa pelaavista suurin osa oli poikia. Alle 40 tuntia pelaavissa tyttöjä ja poikia oli lähes saman verran, joskin tyttöjä oli hieman enemmän. Koiviston (2009) mukaan nettiriippuvuus oli yleisempää 9 – 18-vuotialla ja riski nettiriippuvuuteen oli miehillä 20 % suurempi kuin naisilla.

Liikaa pelaavat harrastavat itsenäisesti muita vähemmän. Toisaalta tämä selittyy sillä, kun pelataan yli 40 tuntia viikossa, ei aikaa muihin harrastuksiin pelaamiselta juuri liikene. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikaa pelaavien sosiaaliset suhteet ovat siirtyneet suurelta osin Internetiin ja pelimaailmoihin. He tapaavat ystäviään kasvokkain muuta joukkoa vähemmän ja toisaalta viettävät ystäviensä kanssa Internetissä enemmän kuin vähemmän pelaavat. Liikaa pelaavilla myös perheen kanssa vietetty aika on vähäisempi muuhun joukkoon verrattuna. On selvää, että runsas pelaaminen vähentää perheen kanssa vietetyn ajan määrää, mutta pelaako nuori, koska perhe ei vietä aikaa yhdessä vai vietetäänkö aikaa vähän yhdessä, koska nuori pelaa. Pelaamisella on toisaalta myös helppo kuluttaa aikaa, jos nuori on paljon yksin kotona tai jos nuoren kotiolot ovat haasteelliset. Yksi pelaamisen yleisimmistä motiiveista oli tutkimuksen tulosten mukaan, että pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa. Kun puhutaan paljon pelaavista nuorista, pelaaminen näyttäisi täyttävän helposti nuoren koko elämän vieden aikaa tai korvaten muuta elämänsisältöä. Kinnusen (2011) mukaan pelitilanteeseen liittyvät tekijät ja laajemmat ympäristötekijät vaikuttavat siihen, millaiseksi yksittäisen pelaajan pelaaminen muodostuu. (Kinnunen 2011). Peleissä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus kasvattaa riskiä liikapelaamiseen.

Päihteiden käyttö on selvästi yleisempää liikaa pelaavilla verrattuna muuhun joukkoon. Erot liikaa pelaavien ja alle 40 tuntia pelaavien päihteiden käytössä olivat huomattavat. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että päihteiden käyttö on sitä runsaampaa mitä enemmän pelataan. Päihteiden käyttöä tarkastellessa myös erot yli 40 tuntia pelaavien ja yli 60 tuntia pelaavien välillä olivat selkeät. Yli 60 tuntia pelaavat käyttävät päihteitä säännöllisemmin verrattuna alle 60 tuntia pelaaviin. Erityisesti kannabik-

sen ja lääkkeiden käyttö päihtymistarkoituksessa on moninkertaista verrattuna muuhun joukkoon.

Viljamaan (2011, 44 – 45) mukaan yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on havaittu alkoholismien ja peliriippuvuuden esiintyvän usein yhdessä. Peliriippuvuus esiintyy usein muiden psykiatristen diagnoosien rinnalla. Yleistä ongelmapelaajille ovat pakko-oireisuus, narsistiset häiriöt ja masennus. Ruotsalaisessa tutkimuksessa on havaittu peli- ja huumeriippuvuudella olevan suuria yhtäläisyyksiä. Ongelmapelaajilla ja huumeidenkäyttäjillä on aivojen palkitsemisjärjestelmässä samantyyppisiä toiminnallisia häiriöitä. Tutkittaessa riippuvuutta toiminnallisen magneettikuvauksen avulla havaittiin, miten peliriippuvaisen aivoissa tapahtui erilaisia aktiviteettikuvioita kuin kontrolliryhmällä. Pelaajat tunsivat voimakasta himoa pelaamiseen, jota kontrolliryhmän jäsenet eivät tunteneet. Jo pelkkä kasinoympäristön näyttäminen aktivoi peliongelmaisen aivot. Samanlaisia havaintoja on tehty näytettäessä kokaiininkäyttäjille videofilmiä kokaiinin käytöstä. Peliriippuvuuden syy voi löytyä aivojen palkitsemisjärjestelmän nopeasta ja tavallista voimakkaammasta aktivoitumisesta. Riskigeenit houkuttelevassa ympäristössä ovat vaarallinen yhdistelmä. Oppimisella on merkitystä, ja mielihyvähormoni dopamiini vaikuttaa ratkaisevasti ihmisen oppimiseen. Ihminen oppii odottamaan palkintoja. Addiktio on palkkion odottelua ja tyhjyyden, masennuksen ja ahdistuksen tunteen poistumista hyvällä ololla ja euforialla ja hetken päästä tuntuva tyhjyyttä. Narkomaanin onni on lyhyt humahdus, joka tuottaa lisää masennusta, tuskaa ja pahaa oloa. On tavallista, että niin aine- kuin toiminnalliset riippuvuudet kasaantuvat samoille ihmisille. Jopa kolme neljästä peliriippuvaisesta kärsii alkoholismista jossain elämänsä vaiheessa. Peliongelmaisilla on usein myös ADHD-piirteitä, jotka liittyvät heikkoon impulssikontrolliin ja kyvyttömyyteen hillitä mielenliikkeitään. Autistiset piirteet pelaajilla voivat näyttäytyä kaikki yhteydet ulkomaailmaan sulkevana keskittymisenä, virtuaalimaailmaan katoamisena ja jumittumisena koneen ääreen. (Viljamaa 2011, 44 – 45, 47.)

Liikaa pelaavat kokevat terveydentilansa muita useammin huonommaksi. Etenkin yli 60 tuntia viikossa pelaavat kokevat fyysisiä ja psyykkisiä haittoja enemmän ja useammin verrattuna muuhun joukkoon. Antti-Lindholmin (2007) pro gradu-tutkimuksen mukaan Internetin ongelmakäyttö vaikutti negatiivisesti niin psyykkiseen kuin fyysisenkin terveyteen. Koiviston (2009) mukaan nettiriippuvuus ja masennus esiintyvät tutkimushenkilöillä usein samanaikaisesti. Koiviston tutkimuksen mukaan netti-

riippuvaisia oli huomattavasti enemmän masentuneiden (35,7 %) kuin ei-masentuneiden (7,6 %) joukossa. (Koivisto 2009.)

Myös häiriöitä ja vaikeuksia nukkumisessa kokee toistuvasti noin neljäsosaa yli 60 tuntia viikossa pelaavista. Liikaa pelaavat pelaavat myöhäisempinä ajankohtina, myös yöllä. Näin ollen myös nukkumaan menoajat venyvät myöhäiseen yöhön. Kinnusen (2011) mukaan pelityypistä riippumatta pelaamiseen on mahdollista käyttää aikaa niin paljon kuin haluaa. Verkossa pelejä ja pelikavereita on tarjolla koko ajan. Jos pelaamiselle ei itse pysty asettamaan selkeitä rajoja, pelaaminen voi jatkua verkossa loputtomiin. (Kinnunen 2011.)

Liikaa pelaavat laiminlyövät velvollisuuksiaan ja sosiaalisia suhteitaan. He nukkuvat huonosti, mikä vaikuttaa koulunkäyntiin poissaolojen muodossa. Myös ihmissuhteisiin liittyvät haitat ovat yleisimpiä yli 60 tuntia viikossa pelaavilla. Lähes puolet jättää usein tapaamatta pelaamisen takia kavereitaan. Pelimaailmat ovat jatkuvasti olemassa olevia ja kehittyviä yhteisöjä. Pärjätäkseen ja pysyäkseen mukana pelissä on pelaajan oltava mukana ja kehitettävä omaa peliään, oli vuorokauden aika mikä tahansa. Koetut haitat ja jopa terveydelliset riskit ovat vähemmän merkityksellisiä verrattuna pelimaailmojen mahdollistavaan uppoutumiseen. Pelisessiot voivat venyä monien tuntien mittaisiksi.

Nettipelaaja pelaa pitkälti jännityksen ja ajanvietteen vuoksi. Hän tahtoo saada myös muilta pelaajilta tunnustuksia taidoistaan. Peliriippuvainen käyttää pelaamiseen niin paljon aikaa, että normaalit ihmissuhteet joutuvat koetukselle. Hän välttelee työtä, liikuntaa ja ystäviensä tapaamista voidakseen pelata enemmän netissä. Tavallisesti hän piilottelee peliongelmansa laajuutta läheisiltään ja vähättelee koneella viettämäänsä aikaa. On tyypillistä, että liikaa pelaava pyrkii salaamaan riippuvuutensa läheisiltään kuten rahapeliriippuvainen vastaavassa tilanteessa. Hän reagoi vihamielisesti netin käytön rajoitukseen. Vaikka peliongelmainen usein häpeää ongelmaansa, hän haluaa ratkaista sen omin keinoin, eikä kaipaa muiden neuvoja. Ongelman tunnistaminen on kuitenkin ensimmäinen ehto parantumisen polulla. (Viljamaa 2011, 47 – 48.)

Liikaa pelaavista puolet kokee, ettei ole koskaan pelannut liian kauaa. Pelaamisen muodostuessa hallitsevaksi osaksi elämää nuoren oma käsitys pelaamisen määrästä hämärtyy. Sen sijaan, että nuori kokisi pelaavansa liian kauan, hän haluaakin pelata entistä enemmän, koska peli tarjoaa nuorelle ajanvietteen, sosiaalisen kontaktin ja pai-

kan, jossa kokee olevansa arvostettu. Liikapelaaja ei ole välttämättä sosiaalisesti riippuvainen elävistä ihmisistä, vaan hän voi olla riippuvainen maailman toisella puolella asuvista verkkopelikavereistaan.

Liikaa pelaavilla näyttäisi olevan useampia motiiveja pelaamiseen kuin vähemmän pelaavilla. (Ks. myös Salokoski 2005). Läpi aineiston yleisin syy pelaamiseen on se, että pelaaminen on hauskaa, mutta liikaa pelaavista harvempi pitää pelaamisen motiivina sen hauskuutta. Pelaamisen motiivina nähdään useammin pelaamisen tavaksi muodostuminen, keino unohtaa ikävät asiat ja se, että pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa. Suurin osa kilpapelajista kuuluu joukkoon yli 40 tuntia pelaavat. Pelaaminen kilpapeliharrastuksen vuoksi ei kuitenkaan sulje pois, ettei myös kilpapelajissa ole liikaa pelaavia. Myös kilpapelajat kokevat pelaamisesta aiheutuvia haittoja elämän eri osalueilla. Pelaamisen tullessa pakonomaiseksi pelaaminen ei ole enää välttämättä hauskaa. Pelaamisella korvataan niitä asioita, mitä ei oikeassa elämässä saavuteta. Liikaa pelaavat käyttävät pelaamista psykologisena pakopaikkana. Pelaamalla halutaan unohtaa ikävät asiat. Tämä näkyy erityisesti tyttöjen vastauksissa. Koiviston (2009) tutkimuksen mukaan nettiriippuvuus voi toimia pakokeinona stressaaviin elämäntilanteisiin tai reagointitapana suorituspaineesiin. Youngin (2009 362 - 363) mukaan liikaa pelaavat käyttävät pelejä myös psykologisena pakopaikkana. He käyttävät pelejä keinona selvittää ongelmistaan ja pakenevat pelimaailmaan oikean elämän stressiä ja epämiellyttäviä tilanteita. (Young 2009, 362 – 363.) Pelaamisen motiiveissa näkyy mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita. Yli 40 tuntia viikossa pelaavat kokevat, että pelien kautta on helppo tutustua uusiin ihmisiin.

Kokonaisuudessaan kyselyyn vastanneilla oli pelaamiseen liittyviä rajoituksia hyvin vähän. Liikaa pelaavat ilmoittivat rajoituksia olevan vähemmän kuin alle 40 tuntia pelaavilla. Kun nuoren käsitys pelaamisen määrästä hämärtyy, voi hänen olla vaikea käsittää esimerkiksi vanhempien taholta esitettyjä pelaamiseen liittyviä rajoituksia. Se, että nuoret kokevat, ettei heillä ole pelaamiseen liittyviä rajoituksia, ei suoranaisesti tarkoita sitä, ettei pelaamista olisi yritetty rajoittaa. Vanhemmat ovat voineet luovuttaa rajoittamisen suhteen, kun rajoittamisella ei ole ollut toivottuja vaikutuksia. Liikaa pelaava nuori voi reagoida yrityksiin rajoittaa pelaamista yllättävillä tavoilla. Hänestä voi tulla levoton, ahdistunut tai jopa aggressiivinen, etenkin jos nuori lääkitsee ahdistustaan ja masennustaan pelaamalla. Varmasti kysymys on myös osaltaan siitä, ettei pelaamista ole rajoitettu. Vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä siihen, että lapsi on koto-

na. Vanhemmat ovat havahtuneet asiaan liian myöhään tai eivät ole ymmärtäneet sitä, miten kiinni nuori peleissä on. Liikaa pelaavan nuoren kotona voi myös olla ongelmia, joiden varjoon nuoren liikapelaaminen jää. Vanhemmilla ei ole välttämättä voimavaroja kiinnittää huomiota saati rajoittaa lapsensa runsasta pelaamista.

Joissain perheissä myös vanhemmat pelaavat paljon, jolloin pelaamiseen liittyvää problematiikkaa ei tunnisteta. Vanhemmilla on suuri vastuu lastensa pelaamisesta. Aikuisten puhe peliongelmiin vaaroista on turhaa, jos hän samalla pelaa itse. Aikuinen toimii fiksusti välttäänsä pelaamista lapsen läsnä ollessa, sillä oma malli on tärkein. (Viljamaa 2011, 46 – 47.) Chien-Hsin, Shong-Lin & Chin-Pi (2009) osoittavat tutkimuksessaan vanhempien valvonnan, vapaa-ajan tylsyyden ja vapaa-ajan aktiviteettien vaikutuksen Internet-riippuvuuden syntyyn. He kysyivät tutkimuksessaan osallistujien mielipidettä liittyen vanhempien valvontaan, vapaa-ajan tylsyyteen ja aktiviteetteihin ja Internet-riippuvuuteen. Tulokset osoittivat, että Internetissä tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen kasvattaa riskiä Internet-riippuvuuteen. Perhe ja harrastukset yhdessä osallistavan ja kannustavan vanhempien valvonnan kanssa pienentää alttiutta nettiriippuvuudelle. Tulosten mukaan vanhempien kontrollilla on merkittävä vaikutus siihen, ettei nettiriippuvuutta synny. (Chien-Hsin, Shong-Lin & Chin-Pi 2009.) Liikaa pelaavat nimesivät rajoittaneita henkilöitä muuta joukkoa enemmän, mikä kertoo pelaamiseen liittyvän problematiikan tulleen näkyväksi useammassa yhteydessä.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan muodostaa käsitys liikapelaamiselta suojaavista tekijöistä ja liikapelaamiseen altistavista tekijöistä. Suojaavina tekijöitä ovat pelaamisen valvonta ja rajoittaminen, kasvokkain tapahtuvat sosiaaliset suhteet ja vapaa-ajalla harrastaminen. Altistavia tekijöitä ovat pelaamisen rajoittamattomuuden ja valvonnan puute, harrastamattomuus ja sosiaalisten suhteiden ylläpito Internetissä tai pelien välityksellä. Myös päihteiden käytöllä ja liikapelaamisella on vahva yhteys, mutta tulosten perusteella ei voida sanoa, altistaako päihteiden käyttö pelaamiselle vai pelaaminen päihteiden käytölle. Monissa tutkimuksissa on käsitelty riippuvuuksien kasaantumista, josta päihteiden käytön ja liikapelaamisen yhteydessä voi olla kysymys.

Aineiston perusteella voidaan kuvata vantaalaisen liikapelaajan profiili:

Liikapelaaja

- pelaa yli 40 tuntia viikossa

- pelaa mielellään monen pelaajan verkkoyhteisöpelejä
- tapaa ystäviään harvoin kasvokkain
- pitää yllä sosiaalisia suhteita pääasiassa Internetissä
- ei harrasta pelaamisen lisäksi muuta
- käyttää päihteitä säännöllisesti
- normaali vuorokausirytmä häiriintynyt
- kokee pelaamisesta aiheutuvia haittoja yhdellä tai useammalla seuraavilla elämän osa-alueella:
 - haittoja koulunkäynnissä
 - haittoja sosiaalisissa suhteissa
 - haittoja tai vaikeuksia nukkumisessa
 - psyykkisiä haittoja
 - fyysisiä haittoja
- kokee, ettei hänen pelaamistaan rajoiteta.

Pelaamisen rajoittaminen ja valvonta ovat keskeisiä tekijöitä liikapelaamisen näkökulmasta. Luomalla selkeät rajat ja valvomalla pelaamista vanhemmat voivat ennaltaehkäisevästi vaikuttaa pelien rooliin nuoren elämässä. Pelaamisesta aiheutuvia haittoja voidaan vähentää valvomalla ja rajoittamalla pelaamista. Esimerkiksi rajoittamalla pelaamiseen käytettyä aikaa tai vaikuttamalla siihen, koska nuori pelaa, voidaan turvata normaali vuorokausirytmä. Mikäli nuoren pelaamista ei rajoiteta tai valvota ja pelaaminen keskittyy esimerkiksi yöaikaan, aiheutuu siitä häiriöitä nukkumiseen ja koulunkäyntiin.

Näyttää siltä, että monipuolinen vapaa-ajanvietto, johon kuuluu sekä harrastuksia että ystävien tapaamista, vähentää pelaamiseen käytettyä aikaa. Kun harrastuksia on pelaamisen lisäksi vähän tai ei ollenkaan ja sosiaaliset suhteet ovat siirtymässä verkkoon, nuori viettää helpommin entistä enemmän aikaa pelimaailmassa. Tulee kuitenkin muistaa, että liikapelaaminen on moniulotteinen ilmiö, eikä sille ole yhtä ainoaa selitystä tai tekijää. Liikapelaamista ei voida myöskään yksiselitteisesti määritellä pelaamisen käytettävän ajan kautta.

6 POHDINTA

Liikapelaaminen on monisyinen ongelma, johon liittyy fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja sekä päihteiden käyttöä. Liikapelaamisesta puhuttaessa on syytä pohtia, onko kysymyksessä vain ikäkauteen liittyvä vaihe. Liikapelaamisesta ei ole tehty pitkittäistutkimuksia, joiden perusteella tähän kysymykseen olisi vielä saatavilla vastausta. Liikapelaamisesta aiheutuvat haitat vaikuttavat kuitenkin kokonaisvaltaisesti nuoren elämään. Liikapelaamisesta aiheutuvat haitat saattavat kertautua liikapelaamisen jatkuttua pitkään. Esimerkiksi koulunkäynnin häiriintyminen voi tulevaisuudessa haitata jatko-opintoihin pääsyä. Tosielämän sosiaalisten suhteiden vähäisyys taas voi altistaa psyykkisille ongelmille. Jatko-opintojen ulkopuolelle jääminen, psyykkiset ongelmat ja päihteiden käyttö edesauttavat nuoren syrjäytymistä.

Nuoruuden keskeisiä kasvutehtäviä ovat irtaantuminen omista vanhemmista, oman sukupuolisuuden löytäminen ja henkilökohtaisen tulevaisuuden luominen. Kaveriporukkaan kuuluminen on nuoruusiässä tärkeää. Kaveriporukassa on helpompi vastustaa regressiivisiä houkutusia, porukkaan kuuluminen on tärkeää myös omanarvontunnon ja narsistisen tasapainon kannalta. Nuori mittaa omaa arvoaan suhteista ikätovereihin. Nuoren elämään kuuluu ristiriitaisia tunteita, lapsuuden kuva itsestä järkkyy peruuttamattomasti ja nuori joutuu kasvotusten uusien kasvutehtävien kanssa. Myös kaveripiirissä, koulussa ja perheen kanssa voi tulla riitoja ja yhteentörmäyksiä, joita pitäisi selvittää. Nuori joka on oikeassa elämässä eristäytynyt ja hänellä on huono itsetunto voi kokea pelimaailmassa olevansa itsevarma ja arvostettu. Pelien tarjoama maailma on nuorelle tyydyttävämpää ja parempaa. Nuori joka käyttää pelimaailmaa pakopaikanaan väistää osittain nuoruuden kehitystehtävien läpikäymisen ja pohtimisen. Myös täydellinen uppoutuminen peleihin ja pelaamisen pitäminen prioriteettina elämässään

sivuuttaa näiden kysymysten pohtimisen eikä nuorella ole aikaa tai kiinnostusta pelaamiseltaan pohtia näitä kysymyksiä todellisuudessa. Pelimaailmassa oman hahmon tai joukkueen seuraavaa siirtoa ja tulevaisuutta saatetaan pohtia hyvinkin intensiivisesti. Liikapelaavilla nuorilla, jotka viettävät kaiken aikansa Internetissä vailla kasvotusten tapahtuvaa kontaktia muiden ikätovereiden kanssa jää nuoruuteen kuuluvat ihastumiset ja seurustelukokeilut heikoiksi, eikä omaa sukupuolisuutta saada välttämättä riittävästi haltuun. Toisaalta peliyhteisöissä nuori voi hahmonsä kautta kokea ihastumiseen ja seksuaalisuuteen rinnastuvia kokemuksia, mutta ne eivät korvaa reaali- maailmassa tapahtuvia kontakteja ja voivat olla hyvinkin vääristyneitä suhteessa todellisuuteen.

Nuoruus kaikkine kehitystehtävineen on tärkeä elämänvaihe ihmisen elämässä. Nuoruusikä muovaa sekä mennyttä lapsuutta että tulevaa aikuisuutta. Onnistunut nuoruusiän kriisien läpikäyminen mahdollistaa kasvamisen ja muuttumisen myös aikuisena. Mikäli nuoruusiän kehitystehtävät eivät toteudu, persoonallisuus ei kehity aikuisenakaan vaan jää nuoruuden juuttumiin. Liikapelaamisella voi olla merkittäviä vaikutuksia nuoren elämään myöhemminkin.

Tutkimukseen osallistuneet olivat pääsääntöisesti alaikäisiä, mikä herättää kysymyksen vanhempien roolista pelaamiseen liittyvien sääntöjen ja rajoitusten asettajina. Tutkimuksen tulosten perusteella on huolestuttavaa, miten piittaamattomasti pelien ikärajoituksia noudatetaan. Ikärajat ovat lakiin ja lastensuojeluun perustuvia rajoituksia, joista huolehtiminen on vanhempien vastuulla. Ikärajat eivät ole suosituksia, vaan ne varoittavat pelin haitallisesta sisällöstä. Vanhempien rooli pelaamisen rajoittajina ja valvojina on tärkeä. Vanhemmat voivat tarvita tähän tukea ja yhteisten pelisääntöjen luomista esimerkiksi kaveripiireittäin tai luokittain.

Tutkimus osoittaa, että vantaalaisten 7. – 9.-luokkalaisten keskuudessa on liikaa pelaavia. Tutkimuksen tulosten perusteella 6 % 7. – 9.-luokkalaisista pelaa liikaa, eikä asiaa voi sivuuttaa. Mielestämme asian äärelle on herättävä aktiivisesti kaikissa nuoren toimintaympäristöissä. Esitämme, että pelaamista tulisi käsitellä kouluissa, samoilla tavoin kuin esimerkiksi päihdeasioista. Nuorille tulisi kertoa realistisesti ja konkreettisesti pelaamisesta aiheutuvista haitoista ja myös pelaamisen hyödyistä. Nuoria tulisi ohjata tunnistamaan pelaamisesta aiheutuvia haittoja ja ymmärtämään kohtuullisen pelaamisen rajat. Nuorille tulisi opettaa keinoja hallita pelaamista ja neuvoa, mistä

he voivat saada apua, kun oma tai ystävän pelaaminen alkaa huolestuttaa. Jos nuorella on paljon poissaoloja koulusta, tulisi asiasta keskusteltaessa myös pelaaminen ottaa puheeksi. Koulun henkilökunta tarvitsee koulutusta aiheesta, jotta he osaavat tunnistaa liikapelaamiseen liittyviä piirteitä ja ymmärtävät, missä liikapelaamisessa on kysymys.

Myös muissa nuoren toimintaympäristöissä tulisi keskustella ja asiaan puuttua, mikäli nuoren käyttäytymisessä havaitaan muutoksia, esimerkiksi jos nuori alkaa jäädä pois harrastuksistaan. Liikapelaaminen ilmiönä tulisi tunnistaa myös päättäjätasolla ja ennaltaehkäisevää ja pelaamisen hallintaan kohdentuvaa työtä tulisi tukea ja mahdollistaa. Kun herää huoli nuoren pelaamisesta, olisi hyvä olla mahdollisuus keskustella aiheesta moniammatillisessa verkostossa, jossa olisi mahdollisuus esimerkiksi saada konsultaatioapua. Myös vanhemmilla tulisi olla matalan kynnyksen mahdollisuus keskustella aiheesta. Nuorisواسemalla hoidetaan niitä, joille pelaaminen on jo aiheuttanut vakavia haittoja elämässä. Varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat myös liikapelaamisen ehkäisemisessä oleellisia. Nuoria tulisi valistaa ja heidän kanssaan tulisi keskustella pelaamisesta ja liikapelaamisen aiheuttamista haitoista sekä antaa keinoja, joilla hallita pelaamista.

Jatkotutkimusaiheina esitämme liikapelaavien nuorten vanhemmista kertovaa tutkimusta sekä pitkittäistutkimusta liikapelaavista nuorista. Liikaa pelaavien nuorten omista kokemuksista kertova tutkimus olisi myös ajankohtainen tuomaan nuorten omia kokemuksia pelaamisesta näkyviin.

On tärkeää, että Vantaalla liikapelaamisen äärelle on herätty ja aiheesta keskustellaan ja keinoja puuttua ja auttaa näitä nuoria kehitetään. Aihetta olisi syytä kuitenkin pysähtyä tarkastelemaan vielä laajemmin ja nuorten luonnollisissa toimintaympäristöissä.

Tutkimus tuotti tietoa nuorten pelaamisesta Vantaalla ja tulokset ovat hyödynnettävissä Vantaan nuorisواسeman käyttöön sekä yleistettävissä laajemmaltikin. Valittu tutkimusmenetelmä oli hyvä, koska pystyttiin ottamaan suuri otos ja sillä saatiin kattavaa tietoa aiheesta.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Antti-Lindholm, H. 2007. ”Hela kvällen och halva natten”. Problemanvändning av internet ur ett skolkuratorperspektiv. Pro gradu -avhandling. Helsingin yliopisto.

Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija Internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja Internetin käyttö. Helsinki: Taitotalo Printone.

Chien-Hsin, L., Shong-Lin, L. & Chin-Pi, W. 2009. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, Vol. 44 No. 176. San Diego: Libra Publishers, Inc.

Ermi, L., Heliö, S. & Mäyrä, F. 2004. Pelien voima ja pelaamisen hallinta. Lapset ja nuoret pelikulttuurin toimijoina. Hypermedialaboratorion verkkojulkaisuja 6. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/tup/951-44-5939-3.pdf>. [Viitattu 24.4.2011].

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. 2009. Pelikulttuurin monet kasvot. Digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Pelitutkimuksen vuosikirja 2009. Saatavissa: <http://pelitutkimus.fi>. [Viitattu 24.3.2012].

Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., Rimpelä, A. (2004): Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12 – 18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory*. Vol. 12, No.1, pp. 89 – 96.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kangas, S., Lundvall, A. & Tossavainen, T. 2009. Digitaaliset pelit pähkinänkuoressa. Liikenne- ja viestintäministeriö.

Kinnunen, J. 2011. Internet pelaamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ympäristönä. Päihdelinkki Internet -sivut. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/424-internet-pelaamisen-ja-sosiaalisen-vuorovaikutuksen-ymparistona>. [Viitattu 23.11.2011].

Kinnunen, J. 2011. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Päihdelinkki Internet -sivut. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/422-ongelmapelaamiseen-johtavia-syita>. [Viitattu 2.2.2012].

Koivisto, M-V. 2009. Nettiriippuvuuden ja masennuksen välinen yhteys: yhteyden tilastollinen ja laadullinen analysointi. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.

Kraut, R. E., Hudson, S., Kiesler, S. & Schell, J. 2006. Project Massive: The Social and Psychological Impact of Online Gaming. A. Fleming Seay.

Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2011. Nuoret pelissä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tukiaineisto. Tampere: Juvenes print.

Nummenmaa, L. 2006. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.

Peltoniemi, T. 2006. Nettiriippuvuus Suomessa. Päihdelinkki Internet -sivusto. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/413-nettiriippuvuus-suomessa>. [Viitattu: 23.11.2011].

Salokoski, T. 2005. Väkivalta ja suurkulutus tietokonepelaamisen riskejä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS kustannus.

Vantaa ja päihhteet –raportti 2011. Teemana pelaaminen. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala. Päihdepalvelut.

Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Young, K. 2009. Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*. Oct-Dec 2009. Vol.37 Issue 5, pp.355 – 372.

1 Pelikysely 7.-9.lk

Pelikysely Vantaa 7.-9.lk/Pelitalito-projekti

Taustakysymykset

1. Koulun nimi

2. Olet

a. tyttö

b. poika

3. Luokka-aste

a. 7. luokka

b. 8. luokka

c. 9. luokka

4. Ikä

a. 12

b. 13

c. 14

d. 15

e. 16

f. 17

g. 18 tai yli

5. Mille välille viimeisimmän koulutodistuksesi kaikkien aineiden keskiarvo sijoittuu?

a. Alle 6

b. 6,1 – 7,0

c. 7,1 – 8,0

d. 8,1 – 9,0

e. 9,1 – 10

f. Ei keskiarvoa todistuksessa

6. Kuinka paljon rahaa sinulla on käytettävissäsi **VIKOSSA?** (Rahaa, jonka käytöstä saat itse päättää)

a. 0-5 €

b. 6-10 €

c. 11–20 €

d. 21–40€

e. yli 40 €

7. Kuinka monena päivänä **VIKOSSA** teet seuraavia asioita vapaa-ajallasi (vähintään **puoli tuntia** kerrallaan)?

En ollenkaan Kerran viikossa Kaksi kertaa viikossa 3-4 kertaa viikossa 5-6 kertaa viikossa Joka päivä

a. Harrastat itsenäisesti, muuta kuin pelaamista (esim. piirtäminen, soittaminen)

b. Harrastat toimintaa, jossa on ohjaaja (esim. kerhot, soittotunnit **HUOM!** Ei ohjattu liikunta)

c. Harrastat liikuntaa (omatoimisesti ja /tai ohjatusti)

- d. Vietät aikaa ystävien kanssa kasvokkain
- e. Vietät aikaa ystäväsi kanssa netissä
- f. Vietät aikaa perheesi kanssa
- g. Katselet TV:tä/elokuvia
- h. Kuuntelet musiikkia
- i. Käyt nuorisotalolla
- j. Käyt juhlimassa

8. Käytätkö seuraavia päihteitä?

En Joskus Säännöllisesti

- a. Tupakkaa ja/tai nuuskaa
- b. Alkoholia
- c. Kannabista
- d. Lääkkeitä päihtymistarkoituksessa
- e. Muuta

9. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Se on tällä hetkellä...

- a. Erittäin hyvä
- b. Melko hyvä
- c. Keskinkertainen
- d. Melko huono
- e. Erittäin huono

10. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan koulupäivinä?

- a. Klo 21 tai aikaisemmin
- b. Klo 21-22
- c. Klo 22-23
- d. Klo 23-24
- e. Klo 24-01
- f. Klo 01 jälkeen

11. Kuinka monta tuntia PÄIVÄSSÄ käytät keskimäärin tietokonetta VAPAA-AJALLASI arkipäivisin (ma-pe)? (Ei sisällä koulutöitä)

- a. En käytä tietokonetta
- b. Alle tunnin
- c. 1-2 tuntia
- d. 2-4 tuntia
- e. 4-6 tuntia
- f. Yli 6 tuntia

12. Kuinka monta tuntia PÄIVÄSSÄ käytät keskimäärin tietokonetta VAPAA-AJALLASI viikonloppuisin (la-su)? (Ei sisällä koulutöitä)

- a. En käytä tietokonetta
- b. Alle tunnin
- c. 1-2 tuntia
- d. 2-4 tuntia
- e. 4-6 tuntia
- f. Yli 6 tuntia

13. Mihin seuraavista käytät tietokoneella aikaa VAPAA-AJALLASI? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En käytä aikaa tietokoneella
- b. Pelaamiseen
- c. Yhteisöllisiin verkkopeleihin (esim. WoW tms.)

- d. Verkkoyhteisöihin (esim. IRC-Galleria, Facebook)
- e. Rahapeleihin (esim. nettipokeri tms.)
- f. Netissä surffaamiseen
- g. Kuvien ja videoiden katseluun (esim. YouTube)
- h. Musiikin/leffojen lataamiseen
- i. Muuhun toimintaan

Tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaaminen

14. Kuinka usein olet pelannut viimeisen PUOLEN VUODEN aikana seuraavanlaisia digitaalisia pelejä?

En lainkaan Päivittäin Viikoittain Noin kerran kuussa Harvemmin

- a. Yksin pelattavat tietokonepelit (esim. pasianssi, The Sims..)
- b. Konsolipelit (esim. Guitar Hero, Wii Sports, Super Mario Bros..)
- c. Käsikonsolipelit (esim. Nintendogs, Pokemon..)
- d. Monen pelaajan verkkopelit (esim. World of Warcraft, Runescape..)
- e. Internetin ilmaiset selainpelit (esim. Älypää, Sudoku..)
- f. Facebookin pelit (esim. Farmville..)
- g. Netissä ladattavat maksulliset pelit (esim. Zuma Deluxe..)
- h. Kännykkäpelit (esim. Angry Birds, matopeli..)
- i. Opetuspelit (esim. Matikkaraketti, Ekapeli..)
- j. Jotain muuta, mitä _____

15. Mainitse kolme digitaalista peliä, joita olet pelannut ENITEN viimeksi kuluneen kuukauden sisällä:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

16. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA pelaat tietokone-, konsoli- ja mobiilipelejä yhteensä?

- a. En pelaa
- b. Alle kaksi tuntia
- c. 2-7 tuntia
- d. 7-14 tuntia
- e. 14–20 tuntia
- f. 20–40 tuntia
- g. 40-60 tuntia
- h. Yli 60 tuntia

17. Oletko koskaan pelannut omasta mielestäsi liian kauan?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

18. Mihin aikaan vuorokaudesta pelaat tavallisesti arkipäivisin (ma-pe)? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. klo 07-13
- c. klo 13-17
- d. klo 17-21
- e. klo 21-24

f. klo 24-07

19. Mihin aikaan vuorokaudesta pelaat tavallisesti Viikonloppuisin (la-su)? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. klo 07-13
- c. klo 13-17
- d. klo 17-21
- e. klo 21-24
- f. klo 24-07

20. Miksi pelaat? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. Pelaaminen on kivaa
- c. Koska kaveritkin pelaavat
- d. Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa
- e. Haluan oppia uusia asioita
- f. Pelaamalla tutustun uusiin ihmisiin
- g. Haluan unohtaa ikävät asiat
- h. Pelaaminen on tapa
- i. Harrastan kilpapeliamista (osallistun kilpapelitapahtumiin yksin tai joukkueessa)
- j. Joku muu syy, mikä? _____

21. Jos ET pelaa tietokone- konsoli- tai mobiilipelejä, kerro miksi et pelaa?

22. Kuinka usein pelaat tietokone- ja konsolipelejä?

En koskaan Joskus Usein

- a. Yksin
- b. Kavereiden kanssa
- c. Sisarusten kanssa
- d. Kavereiden kanssa verkon välityksellä
- e. Muiden verkkopelaajien kanssa
- f. Vanhempien kanssa
- g. Isovanhempien kanssa

23. Mitä olet oppinut pelaamalla? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. En ole oppinut mitään
- c. Vieraita kieliä
- d. Yleistietoa
- e. Ongelmanratkaisutaitoja
- f. Reaktionopeutta
- g. Sorminäppäryyttä
- h. Sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja
- i. Jotain muuta, mitä? _____

24. Käytätkö rahaa peleihin/pelaamiseen JOKA KUUKAUSI? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En käytä
- b. Kyllä, tietokone- ja konsolipeleihin

- c. Kyllä, tietokone- ja konsolipelien lisäosiin
- d. Kyllä, verkosta ladattaviin lisäsisältöihin
- e. Kyllä, verkkopelien maksuihin
- f. Kyllä, virtuaalihahmon tms. kehittämiseen
- g. Kyllä, virtuaalimaailman tuotteisiin
- h. Kyllä, johonkin muuhun, mihin? _____

25. Arvioi, kuinka paljon rahaa käytät keskimäärin KUUKAUDESSA tietokone-, konsoli- ja verkkopeleihin (vrt. edellinen kysymys)?

26. Onko sinulla kotona sovittuja sääntöjä tai rajoituksia pelaamisen suhteen? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. Ei ole sääntöjä tai rajoituksia
- b. Aikarajoituksia siihen kuinka kauan saan pelata
- c. Aikarajoituksia siihen milloin saan pelata
- d. Rajoituksia pelien sisältöihin, eli minkälaisia pelejä saan pelata
- e. Rajoituksia pelien ikärajoja koskien
- f. Pelikavereihin, eli kenen kanssa saan pelata
- g. Pelipaikkaan, eli missä saan pelata
- h. Muita, mitä? _____

27. Kuka pelaamistasi on rajoittanut? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. Äiti
- b. Isä
- c. Sisarukset
- d. Kaverit
- e. Isovanhemmat
- f. Opettaja
- g. Joku muu, kuka? _____

28. Noudatanko pelien ikämerkintöjä?

- a. En pelaa
- b. En noudata
- c. Kyllä noudatan

29. Jos pelaat pelejä, joihin olet alaikäinen, tietävätkö vanhempasi siitä?

- a. En pelaa pelejä, joihin olen alaikäinen
- b. Eivät tiedä
- c. Tietävät, mutta eivät salli sitä
- d. Tietävät ja sallivat sen

30. Oletko pelannut K18 – pelejä (pelejä, jotka on kielletty alle 18-vuotiailta)

- a. En ole
- b. Kyllä olen

31. Miten olet saanut haltuusi K18-pelejä?

- a. Olen ostanut itse
- b. Olen saanut vanhemmiltani
- c. Olen saanut sisaruksiltani
- d. Olen saanut kavereiltani
- e. Olen saanut jotain muuta kautta, mitä_____

32. Onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana joitakin seuraavista?

Ei koskaan Joskus Toistuvasti

- a. Häiriötä tai vaikeuksia nukkumisessa
- b. Koulunkäynnin tai opiskelun häiriintymistä
- c. Fyysisiä haittoja
- d. Psykkisiä haittoja
- e. Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja
- f. Taloudellisia haittoja

33. Oletko jättänyt pelaamisen takia menemättä kouluun?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

34. Oletko jättänyt pelaamisen takia väliin muita harrastuksiasi?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

35. Oletko jättänyt pelaamisen takia tapaamatta kavereitasi?

- a. En
- b. Kyllä joskus
- c. Kyllä usein

36. Onko kaveriporukassasi sellainen henkilö/sellaisia henkilöitä, jotka pelaavat mielestäsi liikaa?

- a. Ei ole
- b. Kyllä, yksi

c. Kyllä, useita

Rahapelaaminen

37. Oletko pelannut VIIMEISEN VUODEN AIKANA seuraavia rahapelejä?

En lainkaan Päivittäin Viikoittain Noin kerran kuussa Harvemmin

- a. Rahapeliautomaatteja
- b. Veikkauspelejä
- c. Raaputusarpoja
- d. Urheiluedonlyöntiä
- e. Kasinopelejä
- f. Totopelejä
- g. Nettipokeria rahasta
- h. Nettipokeria ilman rahaa
- i. Muita internetin rahapelejä (ei pokeri)
- j. Kortti- tai muita pelejä kavereiden kanssa rahasta
- k. Muuta

38. Missä pelaat/olet pelannut rahapelejä? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. En pelaa rahapelejä
- b. Kaupassa, kioskillä
- c. Huoltoasemalla
- d. Raviradalla
- e. Kasinolla
- f. Pelisalissa
- g. Laivalla
- h. Internetissä
- i. Muualla, missä? _____

39. Arvioi, kuinka paljon käytät RAHAA keskimäärin rahapeleihin VIIKOSSA?

40. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA käytät AIKAA rahapeleihin?

41. Miksi pelaat rahapelejä? (voi valita useamman vaihtoehdon)

- a. En pelaa
 - b. Pelaaminen on kivaa
 - c. Jännityksen takia
 - d. Koska kaveritkin pelaavat
 - e. Rahan takia
 - f. Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa
- 8 Pelikysely 7.-9.lk

- g. Haluan unohtaa ikävät asiat
- h. Pelaaminen on tapa
- i. Joku muu syy, mikä? _____

42. Kenen kanssa olet pelannut rahapelejä? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa rahapelejä
- b. Yksin
- c. Kavereiden kanssa
- d. Sisarusten kanssa
- e. Vanhempien kanssa
- f. Isovanhempien
- g. Jonkun muun lapsen/nuoren kanssa
- h. Jonkun muun aikuisen kanssa

43. Onko rahapelaaminen aiheuttanut sinulle ongelmia?

Ei koskaan Joskus Toistuvasti

- a. Häiriötä tai vaikeuksia nukkumisessa
- b. Koulunkäynnin tai opiskelun häiriintymistä
- c. Fyysisiä haittoja
- d. Psykkisiä haittoja
- e. Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja
- f. Taloudellisia haittoja

44. Oletko koskaan pelannut enemmän rahaa kun olit aikonut?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

45. Oletko lainannut rahaa pelataksesi rahapelejä?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

46. Pelaavatko vanhempasi /huoltajasi rahapelejä?

- a. Eivät
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein
- d. En tiedä

47. Onko kaveriporukassasi sellainen henkilö/sellaisia henkilöitä, jotka pelaavat mielestäsi liikaa rahapelejä?

- a. Ei ole
- b. Kyllä, yksi
- c. Kyllä, useita

48. Onko pelipaikan henkilökunta kysynyt sinulta ikääsi tai kieltänyt/ estänyt sinua pelaamasta rahapelejä?

- a. En pelaa
- b. Ei koskaan
- c. Yhden kerran
- d. Muutaman kerran

e. Useimmiten

f. Aina

49. Mitä mieltä olet rahapelaamisen K18-ikärajasta?

a. Se on sopiva

b. Se on liian korkea

c. Se on liian matala

d. En osaa sanoa

Spelenkät version 29.8.2011 för årskurserna 7–9 /Projektet Pelitaito**Basfrågor**

1. Skolans namn
2. Du är
 - a. flicka
 - b. pojke
3. Klass
 - a. klass 7
 - b. klass 8
 - c. klass 9
4. Ålder _____ år

Kartläggande frågor

5. Vilket var medeltalet av alla skolämnen i ditt senaste skolbetyg?
 - a. Under 6
 - b. 6,1–7,0
 - c. 7,1–8,0
 - d. 8,1–9,0
 - e. 9,1–10

f. Inget medeltal i betyget

6. Hur mycket pengar har du till ditt förfogande per vecka? (Pengar som du själv får bestämma över)

- a. 0-5 €
- b. 6-10 €
- c. 11–20 €
- d. 21–40€
- e. Över 40 €

7. Hur många dagar **i veckan** sysslar du med följande aktiviteter på fritiden(minst **en halv timme** åt gången)?

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- a. Självständig hobby; något annat än spelande (t.ex. tecknar, spelar på ett instrument)
- b. Handledd verksamhet (t.ex. klubbar, spellektioner med musikinstrument, obs! handledd motion räknas inte)
- c. Sport eller motion (självständigt och/eller med handledare)
- d. Tillbringar tid med mina vänner
- e. Tillbringar tid med mina vänner på nätet
- f. Tillbringar tid med min familj
- g. Ser på TV/filmer
- h. Lyssnar på musik
- i. Besöker ungdomsgården
- j. Festar

8. Använder du följande berusande ämnen?

nej ibland regelbundet

- a. Tobak och/eller snus
- b. Alkohol
- c. Cannabis (hasch, marijuana)
- d. Läkemedel i berusningssyfte
- e. Annat, vilket _____

9. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd? Är det för närvarande

- a. Mycket gott
- b. Ganska gott
- c. Medelmåttigt
- d. Ganska dåligt
- e. Mycket dåligt

10. Vilken tid går du vanligen och lägger dig före skoldagar?

- a. kl. 21 eller tidigare
- b. kl. 21–22
- c. kl. 22–23
- d. kl. 23–24
- e. kl. 24–01
- f. efter kl. 01

11. Hur många timmar **per dag** sitter du vanligtvis vid datorn på fritiden (skolarbete räknas inte med)

Vardagar (må–fre).....Veckoslut (lö–sö)

- a. Jag använder inte alls dator
- b. Mindre än en timme
- c. 1–2 timmar
- d. 2–4 timmar
- e. 4–6 timmar
- f. Över 6 timmar

12. Vilket av följande gör du vid datorn? (Du kan välja flera alternativ)

- a. Jag använder inte alls dator
- b. Spelar
- c. Interaktiva nätspel (t.ex. WoW el.dyl.)
- d. Sociala medier (t.ex. IRC-Galleriet, Facebook)
- e. Penningspel (t.ex. nätpoker el.dyl.)
- f. Surfar på nätet
- g. Tittar på foton eller videor (t.ex. YouTube)
- h. Laddar ned musik/filmer
- i. Annan verksamhet

Spelande

13. Hur ofta ungefär har du spelat följande digitala spel under de senaste **sex månaderna**?

Inte alls dagligen varje vecka cirka en gång i månaden mer sällan

- a. Datorspel som spelas ensam (t.ex. patiens, The Sims...)
- b. Konsolspel (t.ex. Guitar Hero, Wii Sports, Super Mario Bros...)
- c. Manuella konsolspel (t.ex. Nintendogs, Pokemon...)
- d. Nätspel mellan många spelare (t.ex. World of Warcraft, Runescape...)
- e. Gratis webbläsarspel (t.ex. Älypää, Sudoku...)
- f. Spel på Facebook (t.ex. Farmville...)
- g. Spel som laddas ned på webben mot avgift (t.ex. Zuma Deluxe...)
- h. Mobilspel (t.ex. Angry Birds, maskspelet..)
- i. Pedagogiska spel (Spel-Ett eller motsvarande...)
- j. Något annat spel, vilket _____

14. Ange tre digitala spel som du spelat **mest** under den senaste månaden:

a. _____

b. _____

c. _____

15. Hur många timmar **per vecka** spelar du dator-, konsol- och mobilspel sammanlagt?

- a. Jag spelar inte
- b. Mindre än två timmar
- c. 2–7 timmar
- d. 7–14 timmar
- e. 14–20 timmar
- f. 20–40 timmar
- g. 40–60 timmar
- h. Över 60 timmar

16. Har du någonsin enligt egen åsikt spelat för länge?

- a. Nej
- b. Ja, ibland
- c. Ja, ofta

17. Vilken tid på dygnet brukar du spela? (Du kan välja flera alternativ)

vardagar (må–fre)

veckoslut (lö–sö)

- a. Jag spelar inte
- b. Kl. 07–13
- c. kl. 13–17

d. kl. 17–21

e. kl. 21–24

f. Kl. 24–07

18. Varför spelar du? (Du kan välja flera alternativ)

- a. Jag spelar inte, varför _____
- b. Det är roligt att spela
- c. Kompisarna spelar också
- d. Att spela är ett bra sätt att fördriva tiden
- e. Jag vill lära mig nya saker
- f. När jag spelar lär jag mig känna nya människor
- g. Jag vill glömma bort trista saker
- h. Det har blivit en vana att spela
- i. Jag deltar i tävlingsspel (är med i tävlingsspelevenemang ensam eller i ett lag)
- j. Någon annan orsak, vilken? _____

19. Hur ofta spelar du dator- eller konsolspel?

aldrig Ibland ofta

- a. Ensam
- b. Med kompisar
- c. Med syskon
- d. Med kompisar via webben
- e. Med andra nätspelare
- f. Med föräldrarna

g. Med mor- eller farföräldrarna

20. Vad har du lärt dig genom att spela? (Du kan välja flera alternativ)

- a. Jag spelar inte
- b. Jag har inte lärt mig något
- c. Främmande språk
- d. Allmänkunskap
- e. Problemlösning
- f. Reaktionssnabbhet
- g. Fingerfärdighet
- h. Sociala färdigheter och växelverkan
- i. Något annat , vad_____

21. Använder du pengar på spel/spelande **varje månad?** (Du kan välja flera alternativ)

- a. Nej, det gör jag inte
- b. Ja, på dator- och konsolspel
- c. Ja, på nya delar för dator- och konsolspel
- d. Ja, på nya innehåll som kan laddas ned via webben
- e. Ja, på avgifter för nätspel
- f. Ja, på att utveckla den virtuella figuren el. dyl.
- g. Ja, på produkter inom den virtuella världen

h. Ja, på något annat, vilket? _____

22. Hur mycket pengar ungefär använder du i genomsnitt per månad till dator-, konsol- och nätspel (jfr föregående fråga)? (Pakotettu, jos 22 b-f)

Öppen fråga

23. Har du överenskomna regler hemma eller begränsningar för ditt spelande (Du kan välja flera alternativ)

- a. Inga regler eller begränsningar
- b. Tidsgränser för hur länge jag får spela
- c. Tidsgränser för när jag får spela
- d. Begränsningar för spelinnehåll, alltså hurudana spel jag får spela
- e. Begränsningar som gäller åldersgränser för spel
- f. Spelkompisar, alltså vem jag får spela med
- g. Spelplatser, alltså var jag får spela
- h. Andra, vil-
ka _____

24. Vem begränsar ditt spelande? (Du kan välja flera alternativ)(Sama pakottaminen)

- a. Mamma

- b. Pappa
- c. Syskon
- d. Kompisar
- e. Mor- eller farföräldrar
- f. Lärare
- g. Någon annan, vem _____

25. Följer du spelens åldersgränser?

- a. Jag spelar inte
- b. Nej, jag följer dem inte
- c. Ja, jag följer åldersgränserna

26. Om du spelar trots att spelet är förbjudet i din ålder, vet dina föräldrar om det?

- a. Jag spelar inte spel som är avsedda för äldre spelare
- b. Nej, det gör de inte
- c. Ja, de vet men tillåter det inte
- d. Ja, de vet men tillåter det

27. Har du spelat F18-spel?

- a. Nej
- b. Ja

28. Hur har du fått tag på F18-spel? **Pakotettu, jos 27 on b.**

- a. Jag har köpt själv
- b. Jag har fått av mina föräldrar
- c. Jag har fått av mina syskon
- d. Jag har fått av mina kompisar
- e. Jag har fått på annat sätt, vilket _____

29. Har spelandet under det senaste året orsakat dig någon av följande konsekvenser?

aldrig Ibland många gånger

- a. Sömnsvårigheter eller svårigheter att somna
- b. Störningar i skolgången eller studierna
- c. Fysiska besvär
- d. Psykiska besvär
- e. Problem i mänskliga relationer
- f. Ekonomiska problem

30. Har du låtit bli att gå till skolan för spelandets skull?

- a. Nej
- b. Ja, någon gång/ibland
- c. Ja, ofta

31. Har du missat andra hobbyer/fritidssysslor på grund av spelandet?

- a. Nej
- b. Ja, någon gång/ibland
- c. Ja, ofta

32. Har du låtit bli att träffa kompisar på grund av att du spelat i stället?

- a. Nej
- b. Ja, någon gång/ibland
- c. Ja, ofta

33. Har du en person/sådana personer bland dina kompisar som enligt din åsikt spelar för mycket?

- a. Nej
- b. Ja, en sådan person
- c. Ja, flera sådana personer

Penningspel

34. Har du under **det senaste året** spelat något av följande penningspel?

Inte alls dagligen varje vecka cirka en gång i månaden mer sällan

- a. Penningspelautomater
- b. Tippningsspel
- c. Skraplotter
- d. Sportvadhållning
- e. Kasinospel
- f. Totospel
- g. Nätpoker för pengar
- h. Nätpoker utan pengar

- i. Andra penningspel på Internet (inte poker)
- j. Kort- eller andra spel med kompisar för pengar
- k. Annat, vilket _____

35. Var spelar du/har du spelat penningspel? (du kan välja flera alternativ)

- a. Jag spelar inte penningspel
- b. I en butik eller kiosk
- c. På en servicestation
- d. På travbanan
- e. På kasino
- f. I en spelsal
- g. Ombord på en färja
- h. på Internet
- i. Någon annanstans, var _____

36. Hur mycket egna pengar ungefär använder du i genomsnitt *per vecka* på penningspel?
(pakotettu, jos edellinen b-f)

Öppen fråga

37. Hur många timmar **i veckan** spelar du penningspel? (Pakotettu edellisten mukaan)

- a. Öppet

38. Varför spelar du penningspel? (du kan välja flera alternativ)

- a. Jag spelar inte
- b. Det är roligt att spela
- c. För spänningens skull
- d. Kompisarna spelar också
- e. För att få pengar
- f. Att spela är ett bra sätt att fördriva tiden
- g. Jag vill glömma bort trista saker
- h. Det har blivit en vana att spela
- i. Någon annan orsak, vilken? _____

39. Med vem har du spelat penningspel? (Du kan välja flera alternativ)

- a. Jag spelar inte penningspel
- b. Ensam
- c. Med kompisar
- d. Med syskon
- e. Med föräldrarna
- f. Med mor- eller farföräldrar

g. Med något annat barn/annan ungdom Med någon annan vuxen

40. 6. Har penningspelandet orsakat dig problem?

aldrig Ibland många gånger

- a. Ja, ekonomiska
- b. Ja, i mänskliga relationer
- c. Ja, i min tidsanvändning
- d. Ja, fysiska
- e. Ja, psykiska

41. Har du någonsin spelat för mer pengar än du egentligen hade tänkt?

- a. Nej
- b. Ja, någon gång/ibland
- c. Ja, ofta

42. Har du lånat pengar för att spela penningspel?

- a. Nej
- b. Ja, någon gång/ibland
- c. Ja, ofta

43. Spelar dina föräldrar/vårdnadshavare penningsspel?

- a. Nej
- b. Ja, ibland
- c. Ja, ofta
- d. Jag vet inte

44. Har du en person/sådana personer bland dina kompisar som enligt din åsikt spelar för mycket penningsspel?

- a. Nej
- b. Ja, en sådan person
- c. Ja, flera sådana personer

45. Har personalen på spelplatsen frågat efter din ålder eller förbjudit/hindrat dig från att spela penningsspel?

- a. Jag spelar inte
- b. Aldrig
- c. En gång
- d. Några gånger
- e. Nästan varje gång
- f. Alltid

46. Vad anser du själv om åldersgränsen 18 år för penningspel?

- a. Den är lagom
- b. Den är för hög
- c. Den är för låg
- d. Jag vet inte