



Lohtander Ida & Kokkola Marika

Digitaalisen viihdepelaamisen vaikutukset lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatustieteiden tutkimusohjelma

2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Digitaalisen viihdepelaamisen vaikutukset lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin
(Ida Lohtander & Marika Kokkola)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 36 sivua

Toukokuu 2022

Kandidaatintyössä tarkastelemme digitaalisen viihdepelaamisen vaikutuksia lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tämän tutkimusmenetelmältään kirjallisuuskatsauksena toteutettavan kandidaatintyön tavoitteena on selvittää, mitä psykososiaalisella hyvinvoinnilla sekä digitaalisella viihdepelaamisella tarkoitetaan ja millaisista tekijöistä ne muodostuvat. Tarkastelemme digitaalisen viihdepelaamisen suosion taustalla vaikuttavia syitä sekä mistä motivaatio digitaaliselle viihdepelaamiselle syntyy. Näiden määrittelemisen jälkeen tarkastelemme digitaalisen viihdepelaamisen sekä lasten ja nuorten psykososiaalisen hyvinvoinnin yhteyksiä arvioimalla pelaamisen aiheuttamia hyötyjä ja haittoja. Lopuksi pohdimme keinoja paremman pelikulttuurin luomiseksi.

Digitaalinen viihdepelaaminen on ilmiö, jota on vaikea yksiselitteisesti määritellä, mutta tässä kirjallisuuskatsauksessa digitaalisilla viihdepeleillä tarkoitetaan viihdekäyttöön tarkoitettuja kaupallisia pelejä. Digitaalisen viihdepelaamisen suosiota voidaan pohtia esimerkiksi pelaajatyypin ja pelaamismotivaation kautta sekä pelien rakenteellisia ominaisuuksia tarkastelemalla. Pelaajilleen digitaalisen viihdepelien tavoitteena on tuottaa mielihyvää, antaa onnistumisen kokemuksia, tarjota mahdollisuuksia sosiaaliselle vuorovaikutukselle sekä oman kyvykkyyden kehittämiseksi.

Psykososiaalinen hyvinvointi muodostuu psyykkisen eli mielen terveyteen liittyvän hyvinvoinnin sekä sosiaalisen eli ihmissuhteisiin liittyvän hyvinvoinnin tekijöistä. Lapsuus ja nuoruus ovat kehitysvaiheiltaan sellaista aikaa, jolloin psykososiaalisen hyvinvoinnin merkitys korostuu ja ollaan alttiita psyykkisen tasapainon erilaisille ailahteluille. Digitaalinen viihdepelaaminen vaikuttaakin sekä positiivisesti että negatiivisesti lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Hyödyissä korostuu sosiaalinen vuorovaikutus, elämäksellisyys, itsensä kehittäminen sekä rentoutuminen. Haitoissa korostuvat puolestaan pelaamisen käytetty liiallinen aika, pelien väkivaltaisuus, häiriökäytöksen ilmeneminen pelikulttuurissa sekä aikuisten tarjoaman tuen puute. Usein kuitenkin hyötyjä ja haittoja ei voida jakaa tarkkarajaisesti, jonka vuoksi niitä ilmenee limittäin. Tämän vuoksi on tärkeää panostaa toimivaan pelikasvatukseen, jolla voidaan vanhempien lisäksi moniammatillisestikin ehkäistä mahdollisesti ilmeneviä haittoja ja etenkin ongelmallisen pelaamisen muodostumista. Pelikasvatuksella voidaan lisäksi tuoda esille paremmin digitaaliseen liittyviä positiivisia hyötyjä psykososiaaliselle hyvinvoinnille.

Avainsanat: digitaalinen viihdepelaaminen, pelikasvatus, pelaamismotivaatio, ongelmallinen pelaaminen, psykososiaalinen hyvinvointi

University of Oulu

Faculty of Education

The Effects of Digital Gaming on the Psychosocial Well-Being of Children and Adolescents
(Ida Lohtander & Marika Kokkola)

Bachelor's Thesis of Education, 36 pages

May 2022

Our bachelor's thesis focuses on the effects of digital entertainment gaming on the psychosocial well-being of children and adolescents. Using a literary review as the method of this thesis, the aim of this thesis is to find out what is meant by psychosocial well-being and digital entertainment gaming and what elements they contain. We will be examining the causes behind the success of digital entertainment gaming and how the motivation for digital entertainment gaming is formed. After this, we will continue to focus on the connection between digital entertainment gaming and the psychosocial well-being of children and adolescents by evaluating the advantages and disadvantages caused by gaming. Lastly, we will discuss ways to create a better gaming culture.

Digital entertainment gaming is a phenomenon that is hard to define unambiguously, but in this literary review, digital entertainment gaming consists of commercial games meant for entertainment purposes. The success of digital entertainment gaming can be contemplated by, for example, different types of gamers and gaming motivation and by examining the structural characteristics of games. Digital entertainment games strive to give pleasure to their players, offer feelings of success, provide opportunities for social interaction, and develop one's abilities.

Psychosocial well-being consists of psychological, in other words, mental health related, well-being and social, in other words, relationship related, factors of well-being. Childhood and adolescence are development stages where there is an emphasized meaning of psychosocial well-being and where changes in psychological balance may occur. Digital entertainment gaming affects the psychosocial well-being of children and adolescents both positively and negatively. The advantages highlight social interaction, experientiality, self-improvement, and relaxation. The disadvantages highlight the excessive use of time on gaming, the violence of games, disruptive behavior in the gaming culture, and the lack of support offered by adults. Often the advantages and disadvantages cannot be defined clearly and thus overlap. It is crucial to invest in functioning game education as the occurring disadvantages, especially the forming of problematic gaming, can be prevented by it, not only by parents but by multi-professional groups. Game education can also highlight the advantages for psychosocial well-being through digital entertainment gaming.

Key terms: digital entertainment gaming, game education, gaming motivation, problematic gaming, psychosocial well-being

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	7
3 Teoreettinen viitekehys	9
3.1 Mitä ovat digitaaliset viihdepelit?	9
3.2 Miksi digitaalisia viihdepelejä pelataan?	10
3.3 Kuinka määritellään psykososiaalinen hyvinvointi?	12
4 Digitaalisen viihdepelaamisen vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin	16
4.1 Digitaalisen viihdepelaamisen haitat lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille	16
4.2 Digitaalisen viihdepelaamisen hyödyt lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille	20
5 Kuinka parempaa pelikulttuuria voitaisiin rakentaa?	24
6 Johtopäätökset	28
7 Pohdinta	31
Lähteet	33

1 Johdanto

Kandidaatin tutkielman aiheeksi on valikoitunut digitaalisen viihdepelaamisen vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tätä aihetta on tärkeä lähteä tutkimaan, koska digitaaliset pelit ovat yhä enenevässä määrin osa lasten ja nuorten vapaa-aikaa, harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita. Hyväri, Kukkurainen & Rantanen (2018) nostavat esille digitaalisten pelien merkityksen, koska niiden pelaaminen on nykypäivänä yksi suosituimmista vapaa-ajan viettämisen muodoista. Harviainen, Meriläinen & Tossavainen (2013) toteavat, että digitaaliset pelit ovat tärkeä osa kulttuuria sekä yhteiskuntaamme, sillä niitä pelaavat kaiken ikäiset jatkuvasti kaikkialla Suomessa. Digitaalisia pelejä löytyy monipuolisesti erilaisista aiheista, joten jokaiselle löytyy omia mielenkiinnonkohteita vastaavaa sisältöä digitaalisten pelien eri genreistä (Hyväri ym., 2018). Digitaalisten pelien monipuolisuus myös johtaa siihen, että ne vaativat ja kehittävät paljon erilaisia taitoja (Harviainen ym., 2013). Myös Opetushallituksen (2014) julkaisemassa *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa* nousee esille tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen merkitys sekä tieto- ja viestintäteknologia, jonka alueelle digitaaliset viihdepelit kuuluvat.

Tutkielman kaksi olennaisinta käsitettä ovat digitaaliset viihdepelit sekä psykososiaalinen hyvinvointi, jotka ovat käsitteinä laajoja. Tavoitteena on siis selvittää myös, millaisia alakäsitteitä nämä sisältävät. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää millaisia vaikutuksia digitaalisella viihdepelaamisella voi olla lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Tavoitteeseen pyritään vastaamaan seuraavilla tutkimuskysymyksillä: “Mitä ovat digitaaliset viihdepelit?”, “Kuinka määritellään psykososiaalinen hyvinvointi?” sekä “Millaisia vaikutuksia digitaalisilla viihdepeleillä on lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin?”. Näiden kysymysten lisäksi tavoitteena on löytää vastauksia siihen, kuinka pelikasvatusta ja sitä kautta pelikulttuuria parantamalla voitaisiin vähentää mahdollisia digitaalisen viihdepelaamisen aiheuttamia haittavaikutuksia lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Tutkimusasetelma rajataan lapsiin ja nuoriin, joiden ikämääritelmät muodostetaan Nurmen, Ahosen, Lyytisen, Lyytisen, Pulkkisen ja Ruoppilan (2014) mukaisesti, jolloin lapsiksi kutsumme keskilapsuuden vaihetta eli 6–12-vuotiaita ja nuorilla tarkoitamme 12–20-vuotiaita.

Yhteiskunnassa puhutaan usein digitaalisista peleistä negatiiviseen sävyyn, koska pelaaminen näyttäytyy usein uhkana, kun ajattelu siitä keskittyy usein pelien haittoihin (Harviainen ym., 2013). Tällaisen huolinäkökulma-ajattelun julkisessa keskustelussa nousee vahvasti esiin

mustavalkoiset ennakoasenteet digitaalisista peleistä sekä riittävän tiedon ja ymmärryksen puute (Harviainen ym., 2013). On kuitenkin täysin totta, että digitaalisilla viihdepeleillä on haittapuolia. Soila Kuuluvaisen ja Terhi Mustosen (2019) julkaisun Digitaalinen viihdepelaaminen ja digiriippuvuus – Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin mukaan digipelaamisen haitallisia vaikutuksia voidaan tarkastella kahden eri ryhmän kautta. Runsaasti pelaavat muodostavat ensimmäisen ryhmän ja toisen ne, joilla on arvioitu olevan vakavia ongelmia pelaamisen suhteen, sillä digitaalinen pelaaminen on usein riippuvuuden kohteena (Kuuluvainen & Mustonen, 2019).

Hyväri, Kukkurainen ja Rantanen (2018) toteavat digitaalisten pelien olevan ihmisiä yhdistävä harrastus, kun digitaalisia pelejä pelatessa ollaan vuorovaikutuksessa pelin sisäisen logiikan lisäksi myös toisten pelaajien kanssa. Tunnetaidot, jotka ovat osa psykososiaalista hyvinvointia, ovat merkityksellisessä roolissa kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Nurmi ym., 2014). Tunteet rikastuttavat elämää, auttavat yksilöä sopeutumaan ympäristöönsä, suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan sekä tulkitsemaan muiden ihmisten toimintaa ja reagoimaan siihen (Nurmi ym., 2014).

2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Salminen (2011) kirjallisuuskatsauksen tekemisen taustalla olevia perusteluja nostaa esille Baumeisterin ja Learyn (1977) hyviä kirjallisuuskatsauksen tekemisen perusteita. Heidän mukaansa tavoitteena kirjallisuuskatsauksessa on kehittää ja arvioida jo olemassa olevaa tieteellistä tietoa ja teorioita sekä mahdollisesti myös luoda uutta tietoa. Kirjallisuuskatsaus luo mahdollisuuksia esimerkiksi käydä läpi jonkin teorian kehitystä historiallisesta näkökulmasta tai sen kautta voidaan rakentaa monipuolinen kokonaiskuva jostakin asiakokonaisuudesta (Baumeister & Leary, 1977). Tässä kirjallisuuskatsauksessa pyritään muodostamaan kokonaiskuva digitaalisen viihdepelaamisen vaikutuksista lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös pyrkiä tunnistamaan ongelmia (Baumeister & Leary, 1977). Hyötyjen lisäksi pyritään löytämään haittoja sekä mahdollisia näiden välisiä ristiriitoja, jotka voivat olla ongelmallisia tarkastella.

Fink (2005) nostaa esille, että kirjallisuuskatsaus, joka perustuu tutkimuskirjallisuuteen, on systemaattinen ja toistettavissa oleva menetelmä. Kirjallisuuskatsaus perustuu johtopäätöksiin, joita on tehty alkuperäisen laadukkaan tutkimustyön pohjalta (Fink, 2005). Kirjallisuuskatsauksen tulee täyttää tieteen metodille asetetut vaatimukset, joita ovat esimerkiksi kriittisyys, itsekorjaavuus, julkisuus ja objektiivisuus (Salminen, 2011). Metsämuuronen (2009) tuo esille lähteiden luotettavuuden tarkastelun, jonka suhteen on osattava arvioida lähteiden ikää kriittisesti. Yleisenä mittarina lähteen tuoreudelle pidetään viittä vuotta, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, että tätä vanhempi tieto olisi vanhentunut (Metsämuuronen, 2009). Tutkijana täytyy pystyä arvioimaan viittä vuotta vanhempia lähteitä nykytietoon verraten, sillä myös vanhempi tieto voi edelleen olla ajankohtaista sekä toimia alkuperäisenä lähteenä monelle uudemmalle tutkimukselle tai teokselle (Metsämuuronen, 2009).

Aihetta lähestytään mahdollisimman objektiivisesti omat ennakkokäsitykset tiedostaen, jolloin tavoitteena on nostaa esille sekä hyvinvointia edistäviä että heikentäviä vaikutuksia. Tuomi ja Sarajärvi (2018) huomauttavat kuitenkin, ettei tutkimusta tehdessä pystytä luomaan täydellisen objektiivista tietoa, koska tutkimusasetelman luominen tapahtuu aina nojaten tutkijan omaan ymmärrykseen. Tämän vuoksi on pystyttävä korostamaan tutkimuksen teoriapitoisuutta tutkimuksessa esitettyjen väitteiden ja päätelmien taustalla, joihin tutkimuksen luotettavuus ja laadukkuus osaltaan perustuvat (Tuomi ja Sarajärvi, 2018).

Bearfield ja Eller (2008) nostavat esiin keskeisen näkökulman siitä, mitä kirjallisuuskatsaus ei ole. Se ei ole kirja-arvostelu tai lähdeluettelo, jossa asioita vain luetellaan peräkkäin eikä liitetä niitä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi (Bearfield & Eller, 2008). Kirjallisuuskatsauksen vaatimuksena onkin kriittinen asioiden tarkastelu monen eri lähteen kautta (Bearfield & Eller, 2008). Luotettava teoria tutkimukselle muodostuu laajalla kirjallisuuteen tutustumisella (Metsämuuronen, 2009). Kirjallisuuskatsauksessa onkin siis tärkeää huomioida lähteiden monipuolisuus, jolloin eri lähteet ikään kuin keskustelevat keskenään, joko vahvistaen tai kumoten toisiaan. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan tällainen tarkastelu rakentaa tutkijan omaa teoriaa tutkimukselle.

3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettisella viitekehyksellä tarkoitetaan Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen käsitteellistä tarkennusta, jossa tarkastellaan tutkimuksen käsitteitä sekä niiden välisiä suhteita. Teoreettisessa viitekehyksessä esitellään tutkielman keskeisimmät käsitteet, jotka ovat digitaaliset viihdepelit sekä psykososiaalinen hyvinvointi. Luvussa 3.1 käsitellään käsitettä digitaaliset viihdepelit ja pyrimme vastaamaan monipuolisesti kysymyksiin “Mitä ovat digitaaliset viihdepelit?”, “Ketkä niitä pelaavat?” ja “Miksi niitä pelataan?”. Luvussa 3.2 puolestaan määritellään psykososiaalisen hyvinvoinnin käsite sekä perehdytään tekijöihin, joista käsite rakentuu.

3.1 Mitä ovat digitaaliset viihdepelit?

Digitaalinen viihdepelaaminen on moniulotteinen ilmiö, joten sitä ei ole helppo yksinkertaisesti määrittää (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Eri pelitutkijat sekä pelitutkimusryhmät määrittelevät digitaalisten pelien pelilajityyppejä monin eri tavoin, jolla tarkoitetaan sitä, että pelilajityyppien lukumäärä voi vaihdella muutamasta lajityypistä useisiin kymmeniin (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Tutkielmassamme digitaalisilla viihdepeleillä tarkoitetaan sellaisia kaupallisia pelejä, jotka ovat suunniteltu ensisijaisesti viihdekäyttöön. Digitaaliset viihdepelit rajataan tutkielmassa Kinnusen, Taskisen ja Mäyrän teettämän vuoden 2020 Pelaajabarometri –tutkimuksen mukaisesti siten, että se sisältää muut pelilajityypit lukuun ottamatta oppimispeliejä. Kinnusen, Liljan ja Mäyrä vuoden 2018 pelaajabarometrissa puolestaan rajataan digitaaliset viihdepelit erilaisiin pelilajityyppeihin eli genreihin, jotka rajaavat pelit niiden luonteen sekä sisällön perusteella. Tällaisia pelilajityyppejä ovat ammuskelupelit, pulmapelit, seikkailupelit, toimintapelit, strategiapelit, ajopelit, urheilupelit, roolipelit, simulaatiopelit, verkkoroolipelit sekä musiikki- ja seurapelit (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Nämä pelilajityypit eivät kuitenkaan määrittele pelien rajaamista täydellisen tarkasti, sillä jokin tietty peli voidaan rajata sen eri ominaisuuksia tarkastelemalla moneen eri pelilajityyppiin kuuluvaksi (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Pelaamiseen käytettäviä laitteita ovat yleisimmin pelikonsolit, tietokoneet, käsikonsolit ja mobiililaitteet, mutta digitaalisiin viihdepeleihin eivät kuulu pelit, joissa tavoitteena on rahan voittaminen tai muu internetin käyttö kuten sosiaalinen media (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Tämä määritelmä rajaa pois rahapelaamisen digitaalisten viihdepelien määritelmästä tutkielmasta.

Lisäksi digitaalisia pelejä luokitellaan myös sen mukaan, tapahtuuko pelaaminen internetissä ja millainen on pelin sosiaalisuuden aste (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Kallio, Mäyrä ja

Kaipainen (2009) nostavat esille eri ihmiset kokevan pelien sosiaalisuuden eri tavoin. Toiset pelaajat voivat kokea pelaamisen sosiaalisuuden tarkoittavan sellaista pelaamista, jossa ollaan fyysisesti samassa tilassa, mutta toiset kokevat pelaamisen sosiaalisiksi silloinkin, kun se tapahtuu kokonaan virtuaalisessa tilassa (Kallio, Mäyrä & Kaipainen, 2009). Fyysisessä tilassa sosiaalinen pelaaminen voi tapahtua joko yhdessä, toista vastaan tai vuorotellen (Kallio, Mäyrä & Kaipainen, 2009).

Kinnunen, Taskinen ja Mäyrä ovat tutkineet vuoden 2020 Pelaajabarometrissa muun muassa lasten ja nuorten pelaamista tarkastellen, millaisia pelejä nämä ikäluokat pelaavat ja kuinka paljon. Sen mukaan nuorimmissa ikäryhmissä eli alle 20-vuotiaissa digitaalisia viihdepelejä pelattiin eniten, joista jotakin viihdepeliä päivittäin pelasi 44,8 % ja vähintään kerran viikossa pelaavia oli 79 %. 20–29-vuotiaiden ikäryhmästä digitaalisia viihdepelejä pelasi yli 50 % vähintään kerran viikossa ja lähes 40 % päivittäin (Kinnunen ym., 2020). Näissä nuoremmissa ikäryhmissä eli alle 30-vuotiaissa digitaalisten pelien pelaaminen on monipuolista ja suosiossa on monenlaisia pelilajityyppejä kuten ammuskelupeli, seikkailupelit, simulaatiopelit sekä pulma- ja toimintapelit (Kinnunen ym., 2020). Peliaktiivisuus sekä suosituimmat pelilajityypit vaihtelevat sukupuolen mukaan, sillä naiset pelaavat enemmän pulmapelejä ja miehet ammuskelupelejä sekä miehet ovat ylipäättään aktiivisempia pelaajia (Kinnunen ym., 2020). Pelaajabarometrissa 2020 selvisi, että korona-aikana digitaalisten viihdepelien pelaaminen on noussut kaikissa ikäryhmissä (Kinnunen ym., 2020).

3.2 Miksi digitaalisia viihdepelejä pelataan?

Digitaalisten viihdepelien pelaamisen syille ei ole yhtä kaikenkattavaa teoriaa eikä mallia, mutta tällaisia syitä voidaan tarkastella muun muassa pelien rakenteellisten piirteiden sekä pelaajatyypien ja pelaamismotivaation kautta (Kuuluvainen & Mustonen, 2017). Myös Mustonen ja Korhonen (2018) nostavat esille tekijät, pelien ominaisuudet ja pelaajan ominaisuudet, joiden kautta digitaalisten pelien vetovoimaa voidaan tarkastella. Tavoitteena digitaalisilla viihdepeleillä on tuottaa mielihyvää pelaajilleen sekä saada heidät tuntemaan pelaaminen palkitsevaksi (Kuuluvainen & Mustonen, 2017). Epäsäännöllinen palkitsevuus peleissä lisää viihdepelien houkuttelevuutta (Mustonen & Korhonen, 2018). Tässä palkitsemistavassa palkinto saadaan vain ajoittain eikä aina yhden yrityksen jälkeen, joten pelaajalle syntyy illuusio siitä, että palkinnon saa ihan pian, kunhan vain jaksaa yrittää “kerran vielä” uudestaan ja uudestaan (Kuuluvainen & Mustonen, 2017). Tällainen palkitsemisjärjestelmä edistää pelaamisen jatkumista voimistavia käyttäytymismalleja, kuten

esimerkiksi pelaamaan toistuvasti palaamista, vaikka epäonnistumisiakin tulee (Kuuluvainen & Mustonen, 2017). Kokemukset peleistä ovat kuitenkin aina yksilöllisiä, vaikka pelisuunnittelulla vaikutetaan pelaajien motivaatioon (Mustonen & Korhonen, 2018).

Pelaamismotivaatiota voidaan selittää pelien rakenteellisten piirteiden sekä yksilön motivaation ja ominaisuuksien kautta (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Sosiaalinen vuorovaikutus, mielihyvän saavuttaminen sekä oman kyvykkyyden kehittäminen nousevat esille monissa pelaamismotivaatiota kuvastavissa teorioissa (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Pelaamismotivaation tarkastelu on keskeinen osa digitaalisen viihdepelaamisen hyvinvointiin vaikuttavien haittojen ja hyötyjen pohtimista, koska niillä syillä, minkä takia lapsi tai nuori palaa aina uudestaan pelien pariin on merkitystä psykososiaaliselle hyvinvoinnille. (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Fuster, Chamarro, Carbonell ja Vallerand (2014) ovat tutkineet pelaamisen intohimon sekä motivaation suhdetta digitaaliseen viihdepelaamiseen. Heidän tutkimustuloksissaan selviää, kuinka motivaatiota palata pelien pariin voidaan tarkastella kahden erilaisen intohimon kautta, joista toinen ilmenee pakonomaisena ja toinen tasapainoisena toimintana. Näiden kahden intohimon määritelmän kautta pelaamismotivaatio voidaan nähdä joko positiivisesti tai negatiivisesti hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä (Fuster ym., 2014). Seuraavaksi käsitellään kaksi erilaista teoreettista mallia pelaamismotivaation taustalla.

Pelaamisen mentaliteettiin eli pelaamiseen suhtautumiseen vaikuttavat sosiaaliset tilannetekijät, peli ja ajankohta (Mustonen & Korhonen, 2018). Pelaamisen sosiaalisuus, intensiteetti ja pelattu peli ovat ulottuvuuksia, joiden avulla pelaamisen mentaliteettia voidaan kuvata, mutta mentaliteetti vaihtelee kuitenkin tilannekohtaisesti (Mustonen & Korhonen, 2018). Kallio, Mäyrä ja Kaipainen ovat luoneet pelaamisen mentaliteettiä kuvastamaan *InSoGa*-mallin (Model of Gaming Mentalities: Intensity, Sociability, Games), joka esittelee yhdeksää pelaamismentaliteettiä, jotka ovat jaettu kolmeen eri tapaan pelata. Sen mukaan sosiaalisen pelaamisen mentaliteetti muodostuu lasten kanssa pelaamisesta, ystävien kanssa pelaamisesta ja seuran vuoksi pelaamisesta (Kallio ym., 2009). Tällainen sosiaalinen pelaamismentaliteetti on yleinen kaikenlaisten peligenrejen pelaamisessa (Kallio ym., 2009). Satunnainen pelaamismentaliteetti muodostuu ajan tappamisesta, taukoharrastamisesta sekä rentoutumisesta (Kallio ym., 2009). Tässä mentaliteetissä pelaamiseen liittyvä intensiteetti on vaihtelevaa, johon vaikuttavat pelaamiseen käytetty aika ja säännöllisyys sekä peliin keskittymisen aste, mutta sosiaalisuuden aste on usein heikko (Kallio ym., 2009). Sitoutuneen pelaamisen mentaliteetti muodostuu hauskanpidosta, viihteestä ja uppoutumisesta (Kallio ym.,

2009). Tässä mentaliteetissä itse pelaamisella ja peleillä on keskeinen motivoiva rooli (Kallio ym., 2009). Nämä yhdeksän mentaliteettiä eivät kuitenkaan sulje pois toisiaan eli voivat olla yhtä aikaa vaikutuksessa limittäin (Kallio ym., 2009).

Toisena pelaamismotivaatiota kuvastavana mallina voidaan käyttää Przybylskin, Rigbyn ja Ryanin (2010) pelaamismotivaatiomallia, joka perustuu itseohjautuvuusteoriaan (englanniksi self-determination theory) ja sen makroteoriaan ihmisen inhimillisestä motivaatiosta. Pelaamismotivaatiomallin teoriassa nähdään ihminen aktiivisena toimijana, joka pyrkii suhteessa inhimilliseen motivaatioon, toteuttamaan itseään sekä asettamaan toiminnalleen päämääriä (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Tällaisella inhimillisellä motivaatiolla tarkoitetaan sellaisia normaaleja psykologisia tarpeita, jotka tyydyttävät ihmisen tuntemusta kyvykkyydestä, omaehtoisuudesta sekä yhteisöllisyydestä (Przybylski, ym., 2010). Ihmisen kokemukseen omasta pystyvyydestä, haasteista suoriutumisesta sekä omista taidoista viitataan kyvykkyydellä (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Omaehtoisuudella tarkoitetaan ihmisen itsenäistä omien tavoitteiden määrittelyä sekä toiminnan suunnittelua (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta ja tarvetta hyväksytyksi tulemisesti, joukkoon kuulumisesta, sekä välitetyksi tulemisesta että muiden välittämisestä (Kuuluvainen, Mustonen, 2019). Pelaamismotivaatiomallissa näillä kolmella inhimillisen motivaation muodostavilla tekijöillä tarkoitetaan, sellaisia toimintoja viihdepelaamisessa, jotka tyydyttävät tai estävät pelaajana motivaatiota suhteessa digitaaliseen viihdepelaamiseen, joko edistäen tai heikentäen pelaajan hyvinvointia (Przybylski, ym., 2010).

3.3 Kuinka määritellään psykososiaalinen hyvinvointi?

Psykososiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmissuhteisiin ja mielenterveyteen liittyvää hyvinvointia (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Lent (2004) toteaa psykososiaalisen hyvinvoinnin ottavan huomioon ihmisen sisäisen eli psyykkisen sekä henkilöiden välisen eli sosiaalisen toiminnan. Hän tuo ilmi, että hyvinvointi rakentuu erilaisista tekijöistä, joita ovat itse koettu tyytyväisyys, prososiaalisen ja antisosiaalisen käyttäytymisen olemassaolo sekä psyykkisen ahdingon tai muun henkisen pahoinvoinnin vähäisyys. Sisäänpäin suuntautuville tunne-elämän haasteille kuten masentuneisuudelle, eristäytymiselle ja ahdistuneisuudelle sekä ulospäin suuntautuvalle käytökselle kuten levottomuudelle ja aggressiivisuudelle alttiimpia ovat lapset, joille ei kehity keskilapsuudessa myönteistä minäkäsitystä itsestään sosiaalisen yhteisön jäsenenä ja oppijana (Nurmi ym., 2014).

Puuram ja Laukkasen (2016) mukaan perintötekijöiden lisäksi myös ympäristötekijöillä on vaikutusta lapsen ja nuoren psykososiaaliseen kehitykseen (20). Keskilapsuuden (6–12-vuotiaat) ja nuoruuden (12–20-vuotiaat) aikana ympäristötekijöillä eli erityisesti läheisissä ihmissuhteissa saaduilla kokemuksilla (Puura & Laukkanen, 2016) sekä myönteisellä minäkäsityksellä eli positiivisilla kokemuksilla omasta kyvykkyydestä, osaamisesta sekä selviytymisestä esimerkiksi kotona, koulussa ja kaveripiireissä voidaan siis todeta olevan vaikutuksessa psykososiaaliseen kehitykseen sekä hyvinvointiin (Nurmi, ym., 2014). Erikson (1982) nostaa esille psykososiaalisen kehityksen teorian, jonka mukaan kyvykkyyden ja osaamisen suhde alemmuuden tunteeseen on osana keskilapsuuden kehitysvaihetta. Psykkinen hyvinvointi on siis yhteydessä positiiviseen käsitykseen itsestään osana sosiaalisia suhteita (Nurmi, ym., 2014).

Lemmens, Valkenburg ja Peter (2011) korostavat psykososiaalisen hyvinvoinnin merkitystä nuoruudessa, sillä nuoruus on aikaa, joka muodostuu monista kehityskohteista. Tällaisilla kehityskohteilla he tarkoittavat laajenevaa sekä vahvistuvaa minäkuva eli käsitystä omasta itsestään, läheisten ihmissuhteiden muodostamista, tulevaisuuden suunnitelmien ja päätösten tekemistä sekä elämässä itsenäistymistä (Lemmens, ym., 2011). Myös Aalberg (2016) korostaa varhaisnuoruutta aikana, jolloin koetaan monia psyykkiseen tasapainoon vaikuttavia vaiheita, kuten elämässä itsenäistymisen aikana vanhemmilta saadun kannustuksen ja hyväksynnän vähentyminen, jolloin nuori tulee riippuvaisemmaksi kaverisuhteissa saadusta hyväksynnästä ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Raunio ja Lehtonen (2016) nostavat esille aivojen vaiheittaisen kypsymisen nuoruudessa, jonka vuoksi nuori on herkkä tunnekuohuille, masennuksen oireille sekä impulsiivisuudelle. Tällöin nuori alkaa olla myös enemmän tietoinen itsestään ja on alttiina vertailemaan itseään muihin, jolloin hän saattaa kokea pelkoa siitä, että muut huomaavat hänessä jotakin normaalista poikkeavaa (Aalberg, 2016). Lapset ja nuoret ovatkin alttiimpia mahdollisille digitaalisen viihdepelaamisen aiheuttamille psykososiaalisille hättäväreilöille, mikäli heillä on jo omassa elämässä muita riskitekijöitä kuten persoonallisuuden ja sosiaalisiin tekijöihin liittyviä ominaisuuksia tai haitallisia käyttäytymistapoja ja -taitoja (Nurmi ym., 2014). Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa matala itsearvostus, psyykkiset valmiudet, elämishakuisuus, aikuisten tarjoaman tuen puute sekä kaveripiireissä vallitsevat normit (Nurmi ym., 2014).

Allardt (1976) painottaa ihmisen yhteenkuuluvuuden tunteen tarvetta, jolloin yksilö itse ilmaisee ja hänelle ilmaistaan välittämistä. Kun nuori alkaa hiljalleen irtautumaan siteistä vanhempiinsa, hänen oma identiteettinsä alkaa muodostumaan ja hänen persoonallisuuden

rakenteensa alkavat muovautumaan uudelleen (Aalberg, 2016). Lapsen ja nuoren tunne-elämän kehitykselle on kuitenkin tärkeää, että hänellä on joku aikuinen, joka keskustelee hänen kanssaan erilaisista tunnekokemuksista (Nurmi ym., 2014). Kun yksilö tuntee itsensä ulkopuoliseksi tai syrjityksi yhteisössä eikä tällöin koe sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta voi siitä aiheutua sosiaalista hyvinvointia heikentäviä seurauksia (Allardt, 1976).

Hyvinvointi voidaan määritellä tarpeen käsitteen kautta, jolloin hyvinvointia voidaan arvioida tarpeiden täyttymisen asteen avulla (Allardt, 1976). Keltikangas-Järvinen (2010) määrittelee sosiaalisuuden temperamentin synnynnäiseksi piirteeksi, jonka mukaan muiden ihmisten seura koetaan luontaisesti palkitsevana tarpeena. Olennaisena osana tähän kuuluvat emotionaaliset kiintymyssuhteet, joiden kautta ihminen saa muilta ihmisiltä arvostusta, joka vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen (Keltikangas-Järvinen, 2010). Keskeistä on halu käyttäytyä siten, että yksilö kokee olevansa suosiossa vertaistensa seurassa (Keltikangas-Järvinen, 2010). Nuori pyrkii käyttäytymisellään toimimaan vertaistensa seurassa siten, että hän varmistaa ryhmään hyväksytyksi tulemisen (Aalberg, 2016).

Kehittynyt tunne-elämä mahdollistaa tunnetilojen muuttamisen joustavasti, jolloin myös tiedostetaan se, että tunteet ovat vaihtelevia tiloja (Nurmi, ym., 2014). Kehittyneessä tunteiden säätelyssä tunnetiloja osataan käsitellä siten, etteivät toimintakyky ja mielen tasapaino romahda (Nurmi ym., 2014). Nuoruudessa kehittyy kyky havainnoida ja ymmärtää laajemmin asioiden rakenteita sekä moniulotteisuutta ja hahmottaa niiden syy-seuraussuhteita (Aalberg, 2016) sekä ymmärtää mikä on oikein ja väärin (Harviainen ym., 2013). Nuorten on vielä haastavaa käsitellä yllykkeitä sekä omia tunteitaan (Aalberg, 2016). Lapsilla ja nuorilla ilmenee kuitenkin tarvetta kokea jännitystä sekä muita voimakkaita tunne-elämyksiä, mutta kun heillä ei ole vielä kykyä arvioida sietokyvyn rajoja, ne ylittyvät helposti (Harviainen ym., 2013). Vaikka tunne-elämä kehittyy nuoruuden aikana, on nuoruus kuitenkin siis vielä emotionaalisesti kypsymätöntä aikaa, mikä näkyy muun muassa lyhytjänteisyytenä, mustavalkoisena ajatteluna sekä hetkessä elämisenä intensiivisesti, innostuneesti ja rajattomasti. (Aalberg, 2016). Kymmenenteen ikävuoteen mennessä suurin osa kuitenkin oppii tunteiden säätelytapoja kuten ongelmanratkaisutaitoja, sosiaalisen tuen hakemista, ajattelun uudelleen suuntaamista, asioiden monipuolista käsittelyä ja omiin ajatuksiin uppoutumista (Nurmi ym., 2014). Tunteet ja niiden säätely liittyvät yksilön onnellisuuden kokemukseen eli siihen, kuinka onnelliseksi yksilö itsensä tuntee (Allardt, 1976).

Koulutyön ohella myös vapaa-aika voi normien omaksumisen, sosiaalisten suhteiden ja niissä koetun luottamuksen kasvun kautta vahvistaa lapsen kokemusta omasta pystyvyydestään, lisätä sosiaalista pääomaa sekä edistää toiminnallisten ja sosiaalisten taitojen kehitystä (Nurmi ym., 2014). Tällaisella vapaa-ajan vietolla voi olla merkittävä rooli psykososiaalisen hyvinvoinnin kannalta esimerkiksi suojaamalla yksilöä syrjäytymiseltä tai yksinäisyydeltä (Nurmi ym., 2014). Peliyhteisöissä, joissa sen muut jäsenet pyrkivät olemaan esillä äänekkäästi, on todennäköistä, että epävarmojen nuorten itsevarmuus voi kasvaa (Aalberg, 2016). Vapaa-ajan viettoon voi myös liittyä riskitekijöitä, mikäli lapsen kehitystä ei pystytä tukemaan laadullisesti (Nurmi ym., 2014). Seuraavissa luvuissa tarkastellaan tarkemmin, miten digitaaliset viihdepelit lapsen tai nuoren harrastuksena vaikuttavat hänen psykososiaaliseen hyvinvointiinsa. Lisäksi pohditaan keinoja, joiden avulla voidaan luoda parempaa pelikulttuuria ja siten ehkäistä digitaalisen viihdepelaamisen mahdollisia haittavaikutuksia psykososiaaliselle hyvinvoinnille.

4 Digitaalisen viihdepelaamisen vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin

Pelaajabarometrin 2020 tutkimuksen mukaan suomalaisten käsitykset pelaamisesta ovat pääsääntöisesti myönteisiä (Kinnunen ym., 2020). Tämä tulee ilmi siitä, että vastaajista vähän yli puolet (51,4 %) kokevat pelaamisen hyödylliseksi (Kinnunen ym., 2020). Voidaan kuitenkin todeta, että vastaajat tiedostava kuitenkin myös pelaamiseen liittyvät mahdolliset haittapuolet, sillä 43,8 % vastaajista oli kokenut pelaamisen haitalliseksi (Kinnunen ym., 2020). Vastaajista 19,6 % ei nähnyt pelaamista selkeästi vain haitallisena tai hyödyllisenä vaan kokee pelaamisen sekä hyödylliseksi että haitalliseksi (Kinnunen ym., 2020). Pelaaminen ei olekaan useimmiten selkeästi ainoastaan hyödyllistä tai haitallista, vaan se kertoo pelaamisen monimuotoisuuden ja pelikulttuurin ristiriitaisuuksista (Kinnunen ym., 2020). Seuraavaksi pyritään kuitenkin esittelemään hyötyjä ja haittoja omina kokonaisuuksinaan samalla tiedostane ja tunnistane näiden välisiä ristiriitaisuuksia.

4.1 Digitaalisen viihdepelaamisen haitat lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille

Silvennoisen ja Meriläisen (2016) mukaan pelihaitoilla tarkoitetaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tukiaineiston mukaan monenlaisia pelaamiseen liittyviä haittoja. Aineistossa kuitenkin todetaan, etteivät pelihaitat johdu aina ainoastaan pelaamisesta, vaan pelaaminen on tiiviisti osana myös muita elämän osa-alueita ja pelihaitat ovat myös täten osa laajempaa kokonaisuutta (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Meriläinen ja Moisala (2019) tuovat esille, että mikäli runsaasti pelaava lapsi tai nuori ei esimerkiksi pysty kiinnittymään peliyhteisöön ja siten koe yhteenkuuluvuuden tunnetta, voi pelaaminen tuoda mukanaan hättävää vaikutuksia (Meriläinen & Moisala, 2019). Myös Paavonen (2016) nostaa esille digitaalisten viihdepelien mahdolliset riskitekijät lasten ja nuorten psykososiaaliselle kehitykselle, kun kontrolloimaton pelaaminen altistaa mahdollisesti kehitystasoon sopimattomalle sisällölle. Usein suosittu lasten ja nuorten digitaaliset viihdepelit sisältävät paljon hauskaa ja epärealistiseksi naamioitua väkivaltaa, pyrkien normalisoimaan sitä (Nurmi ym., 2014). Kun lapsi pelaa yksinään ilman aikuisen valvontaa ja siten sosiaalista kontrollia, puuttuu toiminnasta sen vaatima aikuisen arviointi ja palaute, jolla voitaisiin ehkäistä sopimattomille sisällöille altistumista (Paavonen, 2016). Lasten ja nuorten medialukutaidon kehittymiseen vaikuttavat heidän kognitiiviset ja emotionaaliset taidot sekä kyky erottaa fakta ja fiktio toisistaan, mutta näiden suhteen voi ilmetä yksilöllisiä eroja, koska ne kehittyvät iän myötä (Harviainen ym., 2013). Täytyy muistaa,

etteivät mahdolliset digitaalisten pelien häiritsevä vaikutukset ole muusta ympäristöstä irrallisia vaan muu kasvuympäristö voi vaikuttaa riskejä lisäävästi tai vähentävästi (Paavonen, 2016).

Kun digipelaamisesta tulee ongelma ja siihen kuuluu esimerkiksi liikaa aikaa, saattaa se alkaa vaikuttamaan laajasti ihmisen muuhun elämään kuten fyysisiin oireisiin, vuorokausirytmiiin sekä kiinnostuksen menettämiseen muihin harrastuksiin ja työhön (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Salokoski ja Mustonen (2007) tuovat esille tutkimuskatsauksessaan, että pelaaminen on usein todella intensiivistä sekä aivotoiminnalle virikkeellistä, jonka vuoksi se kuluttaa psyykkistä energiaa etenkin silloin, jos pelaaminen on kestänyt yhtä jaksoisesti useita tunteja. Tällainen pitkään jatkunut digitaalinen pelaaminen voi ikään kuin jäädä pelaajan aivoihin päälle, siten että se voi heijastua myös pelaajan käyttäytymiseen (Salokoski & Mustonen, 2007). Meriläinen (2020a) nostaa kuitenkin esille jokaisen pelaajan yksilöllisyyden, jolloin osa nuorista ei suuresta pelimäärästä huolimatta saa mitään haittoja, kun taas toiset saavat haittoja jo vähäisestä pelaamisesta. Hän toteaa myös pelaamisen eri syiden vaikuttavan pelaamiskokemuksiin eri tavoin, kun pelaamisella on yksilöille erilaisia tarkoituksia kuten esimerkiksi kilpaileminen tai vain ajan kuluttaminen.

Pelaajabarometrin 2020 tuloksista selviää, että sukupuolten väliset erot liittyen pelaamisen vaikutuksista ongelmiin ihmissuhteissa ovat tilastollisesti merkittäviä. Naisista ongelmia oli kokenut 5,3 % vastaajista, kun taas miehistä jopa 11,5 % (Kinnunen, ym., 2020). Tutkimukseen vastanneista 10–19-vuotiaat olivat kokeneet eniten ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia (16,1 %) ja toiseksi eniten (14,5 %) ongelmia olivat kokeneet kaksikymppiset (Kinnunen, ym., 2020). Toistuvasti ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia oli kokenut ainoana ryhmänä kaksikymppiset (2,2 %) (Kinnunen, ym., 2020). Kaikista digitaalisten viihdepelien aktiivipelaajista ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia koki 14,7 % vastaajista ainakin joskus ja 0,7 % vastanneista aktiivipelaajista toistuvasti (Kinnunen, ym., 2020). Pelilajeja tarkastellessa tutkimuksesta selviää, että eniten ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia aktiivipelaajista kokivat nettiroolipelaajat (32,1 %) ja urheilupelien pelaajat (30,9 %) sekä lisäksi suhteellisen usein kilpapelajaat (33,3 %) ja pelistriimien aktiivikatselijat (29,1 %) (Kinnunen, ym., 2020).

Digitaalisia viihdepelien pelaajamäärät ovat laajat, joten ei ole yllättävää, että pelikulttuurissa ilmenee myös häiriökäytöstä (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Kun viihdepelejä pelaa laaja joukko pelaajia, on niiden parissa mahdollisuus oppia paljon vuorovaikutukseen liittyviä sosiaalisia taitoja, mutta ilman aikuisen antamaa tukea, ohjausta ja kontrollia, voi pelimaailmasta oppia esimerkiksi haitallisia käyttäytymismalleja (Paavonen, 2016). Tällainen

haitallinen käytös, jota voidaan muiden toiminnan kautta oppia voi olla esimerkiksi asiattonta ja samalla myös loukkaavaa puhetta (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Lisäksi haitallisia käytösmalleja voidaan oppia pelien kautta, mikäli pelitapahtumassa tapahtuu grieffaamista, jolla tarkoitetaan toisen pelaajan häiritsemistä pelin sisällä esimerkiksi rikkomalla kanssapelaajan rakennelmia tai varastamalla tämän tavaroita (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Alin (2018) nostaa esille kyselytutkimuksessa selvitetyn vihapuheen ja häirinnän suuren määrän pelimaailmassa. Kyselyyn vastanneista yli puolet on kohdannut haukkumista, nimittelyä, uhkailua, rasistista ja homo- tai transfobista kommentointia, vihapuhetta, vähättelyä, solvaamista ja toisen pelaajan puhettavan pilkkaamista sekä negatiivisävytteistä kommentointia, joka kohdistuu sukupuoleen, ulkonäköön, ikään tai seksuaalisuuteen (Alin, 2018). Näiden lisäksi digitaalisten viihdepelien sosiaalisuuteen liittyviin haittoihin voidaan luokitella Paavosen (2016) esille tuoma nettirooming, jolla tarkoitetaan erilaista houkuttelua liittyen seksuaalisuuteen.

Kyselytutkimuksessa selvisi, että huomattavasti muita enemmän vihapuhetta sekä häirintää kertoivat kohdanneet naiset ja alle 18 vuotta vanhat miehet (Alin, 2018). Alin (2018) nostaa esille, että kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu naisiin kohdistuvan heidän pelaamisensa tasosta riippumatta negatiivista kommentointia sekä häirintää enemmän kuin miehiin. Tällainen sukupuolittunut kommentointi ja häirintä on johtanut naisten pyrkimykseen pitää oma sukupuolensa salassa esimerkiksi olemalla hiljaa pelien aikana (Alin, 2018). Käytös- ja keskustelukulttuuri peliyhteisöissä on useimmiten loukkaavaa sekä hyökkävää, vaikka peliyhteisöissä todellisuudessa pitäisikin päteä muun arkiympäristön käyttäytymisäännöt (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). On todettu sekä Suomessa että myös kansainvälisesti monen kokevan puuttumisen häiritsevän käyttäytymisen ehkäisemiseksi olevan sen kohteena olevalla henkilöllä eikä itse tällaisen toiminnan tekijällä (Alin, 2018). Useimmiten pelaajat eivät tahdo tuoda esille pelimaailmassa tapahtuvaa häirintää ja vihapuhetta, sillä pelätään sen leimaavan pelaamisharrastuksen haitalliseksi (Alin, 2018).

Meriläinen (2020b) tuo ilmi väitöskirjassaan aggressiivisuuden, pelien väkivaltaisen sisällön, digitaalisen pelaamisen ja väkivaltaisen käytöksen välisen suhteen, jolla on digitaalisia viihdepelejä koskevassa julkisessa keskustelussa ja tutkimuksessa keskeinen rooli. Digitaalisten viihdepelien pelaaminen nostaa vähäisesti aggressiivisen käyttäytymisen ja aggressiivisten tuntemuksien riskiä (Meriläinen, 2020b). On todettu, että lyhyellä aikavälillä väkivaltaiset pelit lisäävät vihamielisiä ajatuksia ja huonojen käytösmallien muodostumista (Paavonen, 2016). Väkivaltaisten pelien pelaaminen vaikuttaa negatiivisesti arvomaailmaan

sekä empatiakyvyn ja prososiaalisen käyttäytymisen vähenemiseen (Paavonen, 2016). Dunfield (2014) määrittelee prososiaalisen käyttäytymisen siten, että sillä tarkoitetaan kykyä toimia muiden puolesta ja tällä tarkoitetaan auttamista, jakamista sekä emotionaalisen tuen tarjoamista. Myös Sakamoto (2005) tuo esille tutkimusartikkelissaan vähäisemmän empatian olevan yhteydessä lasten runsaaseen pelaamiseen. Lisäksi väkivaltaiset pelit voivat luoda muista ihmisistä vääristynyttä maailmankuvaa sekä lisätä pelkoja ja ahdistuneisuutta (Paavonen, 2016). Virtuaalinen pelimaailma ja sen välittämä maailmakuva aktivoi tunteita sekä niiden taustalla vaikuttavia fysiologisia tiloja muovaten vääristyneitä käsityksiä maailman oikeasta todellisuudesta (Nurmi ym., 2014).

Aiheena väkivaltaisten pelien haitat ovat kuitenkin monimutkainen ja tutkimus aiheesta on ollut osittain myös ristiriitaista, sillä väkivaltaisen sisällön lisäksi aggressiivisen käytöksen ja pelaamisen väliseen suhteeseen vaikuttavat useat muutkin tekijät kuten sosiaalinen poissulkeminen, lapsen ja vanhemman välinen kommunikaatio, pelaajan kokemus omista pelaamistaidoistaan ja pelin kilpailullisuus (Meriläinen, 2020b). Lisäksi pitkäaikaisvaikutuksien tuntemus on heikompaa (Paavonen, 2016). Turhautuminen ja kilpailullisuus ovat esimerkkejä sellaisista tekijöistä, jotka sisällön väkivaltaisuudesta riippumatta lisäävät aggressiivisuutta (Meriläinen, 2020b). Nämä tekijät voivat olla lisäselittäjiä väkivaltaisten pelien ja aggressiivisuuden välille, sillä väkivaltaiset pelit useimmiten ovat nopeatempoisia, kilpailullisia ja toiminnallisia (Meriläinen, 2020b). Mikäli digitaalisten pelien väkivaltainen sisältö ja etenkin sen esittämät raakuudet eivät herätä pelaajassa tunteita, on pelaajan tunne-elämässä desensitisaatiota eli vähentynyttä tunneherkkyyttä (Nurmi ym., 2014).

Liiallinen pelaaminen vie aikaa arjessa muulta oppimiselta ja lisäksi vähentää lasten ja nuorten sosiaalisten suhteiden muodostumista ja ylläpitämistä (Paavonen, 2016), vaikka pelimaailmassa lapsi tai nuori kokisikin hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja tältä osin vaikutus voitaisiin nähdä positiivisena (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Jos digitaalinen pelaaminen kuitenkin korvaa liikaa arjen vuorovaikutuksellisuutta esimerkiksi vanhempien ja lasten välillä, se voi vaikuttaa negatiivisesti heidän väliseensä suhteeseen (Paavonen, 2016). Moninpelien tavoitteellisuus voi myös aiheuttaa sosiaalisia paineita, kun peliryhmässä jokaisella on vastuu tehokkaasta toiminnasta yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Harviainen ym., 2013).

Digitaalisten viihdepelien pelaaminen luonnollisesti lisää lasten ja nuorten ruutu-aikaa, jonka on havaittu lisäävän sosiaalista passiivisuutta ja kiihtymystä, häiritsevää unta sekä keskittymistä ja lisäksi aiheuttava ruuturiippuvuutta (Nurmi ym., 2014). Liialla ruutuajalla on todettu olevan

negatiivisia vaikutuksia sellaisten aivoalueiden kehitykselle, jotka säätelevät esimerkiksi oman toiminnan kontrolloimista ja myötätunnon kokemista toisia kohtaan (Nurmi ym., 2014). Lasten ja nuorten kyvyt sisäisten levottomuuksien ja impulssien hallintaan ovat myös puutteellisia, jonka vuoksi voi ilmetä ohimeneviä psyykkisiä oireiluja (Aalberg, 2016). Saarikiven ja Martikaisen (2019) mukaan virtuaalimaailmassa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa haasteena onkin vähäinen tunteiden välittyminen ja ei kielellisen ilmaisun puuttuminen, jolloin väärinymmärryksiä voi tulla enemmän sekä kiusaaminen muuttua helpommaksi.

Pelaamismotivaation taustalla oleva digitaaliseen viihdepelaamiseen pakottava intohimo (engl. obsessive passion) näyttäisi tutkimusten mukaan kuormittavan yksilöä ja lisäävän dissosiaatioita (Fuster ym., 2014). Rovasalon (2021) mukaan dissosiaalinen häiriö aiheuttaa psyykkisiä haittoja, joissa mielen rakenteiden kuten tunteiden, muistin, ajattelun, toiminnan sekä ymmärryksen omasta identiteetistä välille muodostuu vahingollisia katkoksia, joiden vuoksi todellisuus hämärtyy. Lisäksi pakottavalla tarpeella pelata ei ole Lafrenièren, Vallerandin, Donahuen ja Lavignen (2009) mukaan yhteyttä omaan elämään tyytyväisyyteen, mutta se vaikuttaa heikentävästi kokemukseen itsensä toteuttamisesta ja omasta psyykkisestä hyvinvoinnista. Pakottavan pelaamismotivaation seurauksena digitaalisten viihdepelien pelaaminen aiheuttaa tunteiden epävakautta, jolla voi olla vahingoittava vaikutus yksilön tyytyväisyyteen itsestään, kun pelaaja kokee, ettei pysty toteuttamaan itseään (Lafrenièren ym., 2009). Männikkö, Billieux ja Kääriäinen (2015) nostavat esille tutkimusartikkelissaan ongelmallisen pelaamisen. Heidän mukaansa mitä ongelmallisemmaksi digitaalinen pelaaminen muodostuu sitä suuremmalla todennäköisyydellä pelaajalla alkaa ilmeneään psykososiaaliseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia oireita kuten kokemusta tyytymättömyydestä omaa elämää kohtaa, ahdistuksen ja masennuksen oireita, univaikeuksia ja väsymystä sekä keskittymiseen liittyviä ongelmia. Lisäksi vähäinen määrä kohtalaista tai voimakasta fyysistä aktiivisuutta sekä masennus ja virtuaalisessa maailmassa tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen suosiminen näyttävät olevan riskinä pelaamisen muodostumiselle ongelmalliseksi (Männikkö ym., 2015).

4.2 Digitaalisen viihdepelaamisen hyödyt lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille

Pelaaminen harrastuksena vie helposti pitkäksi aikaa mukaansa tarjoten samalla mahdollisia positiivisia vaikutuksia pelaajille (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Tällaisina positiivisina vaikutuksina voidaan pitää esimerkiksi pelien tarjoamia uusia tavoitteita sekä haasteita ja

näiden lisäksi pelimaailmoista sekä pelitapahtumista voidaan löytää uusia kavereita (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Digitaalisella pelaamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia psykososiaaliseen hyvinvointiin etenkin liittyen sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Voidaan siis todeta digitaalisilla viihdepeleillä olevan yhteyttä psykososiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Täytyy kuitenkin muistaa digitaalisten viihdepelien positiivisia hyötyjä arvioidessa, ettei niiden avulla ole tarkoitus korvata vaan tukea sekä laajentaa muissa ympäristöissä tapahtuvaa oppimista (Harviainen, ym., 2013). Suurin osa lasten ja nuorten koetuista pelaamisen hyödyistä tulee epämuodollisen eli informaalin oppimisen kautta vapaa-ajan pelaamisesta, kun opiskelu ei ole esimerkiksi oppimispelien kautta tapahtuvaa aktiivista ja oppimistavoitteita sisältävää toimintaa (Harviainen ym., 2014). Jotta pelaaminen pysyy hyödyllisenä eikä tuota elämänlaatuun vaikuttavia haittoja, on pelaajan iästä riippumatta pystyttävä löytämään omassa elämässä pelaamiselle sopiva paikka muun muassa ajankäytön suhteen (Silvennoinen & Meriläinen, 2016).

Pelaaminen tarjoaa onnistumisen kokemuksia, kehittää monipuolisesti eri taitoja sekä antaa mahdollisuuden irrottautua arjesta ja seikkailla mielikuvituksellisissa maailmoissa (Meriläinen & Moisala, 2019). Digitaalisten viihdepeleiden interaktiivisuus sekä niiden kehittynyt visuaalisuus tarjoaa lapsille ja nuorille, elämyksiä, voimakasta immersiota eli psykologista eläytymistä (Nurmi ym., 2014) sekä haasteiden voittamisen jälkeisiä onnistumisen kokemuksia sekä yksin että yhdessä muiden pelaajien kanssa (Harviainen ym., 2013). Useimmat digitaalisista viihdepeleistä rakentuvat jatkuvalla itsensä haastamiselle tarjoten pelaajille mahdollisuuden aina uudelleen ja uudelleen yrittämiselle (Harviainen ym., 2013). Onnistumisen kokemukset ja aito viihtyminen pelien ääressä tuottavat lapsille ja nuorille positiivisia tunnekokemuksia edistäen psykososiaalista hyvinvointia (Harviainen ym., 2013). Rentoutumista ja hauskuutta pidetäänkin yleisenä motivoivana tekijänä pelaamiselle, jonka avulla voidaan myös lievittää stressiä (Meriläinen & Moisala, 2019). Digitaalinen pelaaminen voi myös toimia yhteisenä harrastuksena ja ajanvietteenä lapsille ja vanhemmille (Paavonen, 2016).

Kun arjen kommunikaatio yhä enenevässä määrin tapahtuu netin välityksellä, saattaa lapsilla ja nuorilla reaali maailman ja pelimaailman raja kaveripiireissä olla häilyvä (Harviainen ym., 2013). Digitaaliset pelimaailmat ja niiden rajattomuus myös kansainvälisesti tarjoavat mahdollisuuden pelata yhdessä joukkueena tuttuun sekä tuntemattomien kanssa mahdollistaen tiiviiden sosiaalisten yhteisöjen ja reaali maailman kaveriporukoiden muodostumisen

(Harviainen ym., 2013). Varsinaisen yhteisöllisen digitaalisen pelaamisen lisäksi sen ympärillä vallitsee myös oma sosiaalinen kulttuurinsa, joka muodostuu peleistä keskustelemisesta erilaisissa yhteisöissä (Meriläinen & Moisala, 2019). Pelaamisen sosiaaliset hyödyt tulevat ilmi myös erilaisten pelaajia yhdistävien yhteisöllisten tapahtumien kuten con- ja lan-tapahtumien kautta, joissa peliharrastajia ja faneja kokoontuu yhteen esimerkiksi keskustelemaan peleistä ja tutustumaan uusiin peleihin tai pelaamaan ja seuraamaan pelaamista (Hyväri ym., 2018). Tällaiset tapahtumat mahdollistavat yhteisten mielenkiinnon kohteiden jakamisen, uusiin ihmisiin tutustumisen ja peliharrastukseen uppoutumisen (Hyväri ym., 2018).

Tutkimusten mukaan digitaalinen pelaaminen voi edesauttaa yksinäisyydestä kärsivien ja sosiaalisista tilanteista pelkoa kokevien vuorovaikutteista kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa (Meriläinen & Moisala, 2019). Digitaalisten pelien tarjoama virtuaalinen peliympäristö mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen myös esimerkiksi normaalisti sosiaalisten suhteiden muodostamisen vaikeaksi kokeville, kiusatuille tai syrjemmällä kaupunkiasutuksesta asuville henkilöille (Harviainen ym., 2013). Kun pelaaja kokee yhteenkuuluvuutta ja pystyy kiinnittymään peliyhteisöönsä, on runsaskin pelaaminen elämää rikastuttavaa toimintaa (Meriläinen & Moisala, 2019). Tällaisessa pelimaailmassa lapsi pystyy kokemaan itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on (Kuuluvainen & Mustonen, 2019) sekä kokeilemaan turvallisesti erilaisia luonteenpiirteitä ja sosiaalisia rooleja (Harviainen ym., 2013). Yhteenkuuluvuus, joka auttaa nuorta löytämään oman paikkansa yhteisössä, on tärkeää itsenäistyvälle nuorelle, jolle pelaajisuus on sosiaalisen identiteetin merkittävä osa ja sellainen asia, jonka kokee täysin omakseen (Meriläinen & Moisala, 2019). Pelaaminen nähdään itsensä toteuttamisen mahdollisuutena, kun pelaamismotivaatiota tarkastellaan pelaajan omaehtoisuuden, kyvykkyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteen kautta (Mustonen & Korhonen, 2018). Pelaamismotivaation taustalla oleva tasapainoinen intohimo (engl. *harmonious passion*) vaikuttaa positiivisesti tyytyväisyyden kokemukseen omasta elämästä ja itsensä toteuttamisesta (Lafrenière ym., 2009). Tällainen motivaatio digitaaliseen viihdepelaamiseen voidaan nähdä eteenpäin kuljettavana voimana ja täten pelaaminen voi toimia tasapainottavana tekijänä muulle elämälle (Fuster ym., 2014).

Digitaalinen pelaaminen yhdessä muiden kanssa vaatii sekä opettaa kommunikaatio- ja yhteistyötaitoja, sillä lähtökohtaisesti huonosti muita kohtaan käyttäytyvä ei löydä peliyhteisöä itselleen (Harviainen ym., 2013). Nuori pyrkiikin käyttäytymään peliyhteisössä sellaisella tavalla, että hän varmistaa ryhmään hyväksytyksi tulemisen (Aalberg, 2016). Tällainen käyttäytyminen voi näkyä voimakkaana identifioitumisena ryhmään, jolla tarkoitetaan

esimerkiksi sitä, että nuori pyrkii miettimään aina koko ryhmänsä mielipidettä eikä käyttäydy vain oman halunsa mukaan (Aalberg, 2016). Lapsuuden ja nuoruuden aikana kaveripiireissä opitaan moraalisen käyttäytymisen sääntöjä, jolloin heidän täytyy oppia reilun pelin sääntöjä esimerkiksi jakamista, vuorottelemista ja tasapuolisuutta (Nurmi ym., 2014). Ryhmän jäsenenä oleminen vaikuttaa myös nuoren oman identiteetin muodostumiseen (Aalberg, 2016). Moninpeleissä on myös yleensä yhteinen tavoite, jonka saavuttaminen vaatii hyviä ryhmätyötaitoja sekä opettaa kantamaan vastuuta omasta ja koko ryhmän toiminnasta (Harviainen ym., 2013).

Digitaaliset vihdepelit mahdollistavat empatian kehittymisen silloin, kun pelimaailma tarjoaa puitteet tunnetilojen sekä tunnekokemusten jakamiseen pelitovereiden kanssa keskustellen (Saarikivi & Martikainen). Tällainen sosiaalinen pelaaminen kehittää tutkimusten mukaan nopeastikin empatiaa ja tunnetaitoja, kun tunteet tarttuvat nopeasti ja automaattisesti sekä osin tiedostamattakin (Saarikivi & Martikainen, 2019). Näin hänen kykynsä samaistua toisten pelaajien tunnetiloihin, eli empatiaa kehittyä (Saarikivi & Martikainen, 2019). Positiivisten onnistumisen kokemusten lisäksi peleissä kohdataan omia sekä pelikavereiden epäonnistumisia, jotka voivat turhauttaa ja suututtaa, jolloin pelaajalta vaaditaan kykyä oppia käsittelemään pettymyksiä (Harviainen ym., 2013). Kaikki tällainen edellä mainittu vuorovaikutteisuus kehittää lasten ja nuorten oikeudenmukaisuuden sekä muiden näkökulmien huomioon ottamisen ymmärtämistä (Nurmi ym., 2014) sekä haastaa pelaajaa miettimään omia valintojaan ja niiden seurauksia esimerkiksi eettisiä ja moraalista näkökulmista (Harviainen ym., 2013). Tällaisella pelaamisella, joka korostaa yhteistyötä eli prososiaalisia ominaisuuksia on todettu olevan hieman näyttöä pelien aggressiivisia ajatuksia vähentävästä vaikutuksesta (Saarikivi & Martikainen, 2019). Mitä enemmän digitaalisissa peleissä pelaajaa altistetaan prososiaaliselle toiminnalle, sitä enemmän positiivista vaikutusta pelaamisella on lapsen prososiaalisille taidoille (Sakamoto, 2005). Yhteiskunnassa sosiaalistumisen perusedellytys onkin, että ihminen kykenee säätämään kielteisiä tunnekokemuksiaan, jolloin tunteet eivät muodostu esteeksi yhteisön jäsenenä toimimiselle (Nurmi ym., 2014).

5 Kuinka parempaa pelikulttuuria voitaisiin rakentaa?

Julkiseen keskusteluun pelihaitat nousevat usein dramatisoituun sävyyn, vaikka yleensä suurin osa pelihaitoista on arkisia, lieviä ja toimivalla pelikasvatuksella ehkäistävissä (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Etenkin digitaaliseen viihdepelaamiseen käytetty suuri määrä aikaa on sisällöstä riippumatta riskitekijä haitallisille seurauksille (Nurmi ym., 2014) Digitaalinen viihdepelaaminen on kuitenkin sellainen ympäristön riskitekijä, johon on mahdollisuus vaikuttaa melko helposti ja pienillä muutoksilla (Paavonen, 2016). Tällaisia pelikasvatusratkaisuja ovat muun muassa yhteisten sääntöjen luominen, ergonomiasta huolehtiminen sekä ikärajojen noudattaminen ja valvonta (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Esimerkiksi lasten ja nuorten empatiakyvyn kehittymiseen pelatessa voidaan vaikuttaa muiden pelaajien toiminnalla, mikäli he tuovat näkyville omaa kielteistä suhtautumistaan pelien väkivaltaisista ominaisuuksista kohtaan (Sakamoto, 2005). Myös yhteiskunnallisilla toimilla pyritään vähentämään digitaalisten viihdepelien negatiivisia vaikutuksia muun muassa ikärajoja asettamalla sekä valistamalla aikuisia pelien sisällöistä, jotta lapset kohtaavat kehitystasolleen sopivaa sisältöä (Paavonen, 2016).

Jotta pelihaittoja voidaan käsitellä ja ehkäistä, vaatii se molemmilta sekä kasvattajilta että pelaajilta joustavuutta, jolloin kaikkien osapuolten on pystyttävä tarkastelemaan omia käsityksiään sekä pelaamisesta että sen arvottamisesta (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Lisäksi ymmärryksen saaminen siitä, ketkä ovat riskialttiimpia ongelmalliselle viihdepelaamiselle sekä sen syyseuraus suhteista pelaamiseen liittyen on tärkeää erityisesti terveydenhuollon ja koulutuksen näkökulmasta, jotta voidaan tarjota mahdollisimman toimivaa apua (Männikkö ym., 2015). Avoin keskustelu on tärkeää siksi, että käsitykset digitaalisten viihdepelien pelaamisen haitoista voivat olla erilaiset keskustelun eri osapuolilla, jonka vuoksi mielikuvien sijaan tulisi tuoda aihe esille konkreetian kautta (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Yksilöllisen kehityksen vuoksi vanhemmat eivät voi olettaa omien kokemuksiansa olevan samoja kuin omilla lapsillaan ja täten antaa lapsen nähdä haitallista sisältöä (Harviainen ym., 2013) Avoimella keskustelulla nuoresta iästä lähtien voidaan luoda ilmapiiri, jossa pelaamisen tuomat mahdolliset haitat ja huolet sekä positiiviset kokemukset on helppo ottaa puheeksi (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Kun pelaamista ei arvoteta ainoastaan huolinäkökulman mukaan, on lapsilla ja nuorilla helpompi puhua siihen liittyvistä huolista sekä murheista (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Avoin keskustelu on tärkeää, koska lasten ja nuorten ympärillä elävien aikuisten on nykypäivänä haastavampaa tietää lasten ja nuorten

nettikäyttäytymisestä sekä etenkin siitä, millaiseen sisältöön he siellä törmäävät (Paavonen, 2016)

Silvennoinen ja Meriläinen (2016) tuovat esille ongelmallisen pelaamisen ja sen taustalla vaikuttavien muiden mahdollisten ongelmien hoitamisessa tarvittavan monialaisen tuen, joka muodostuu esimerkiksi terveydenhuollosta, koulusta, erikoisnuorisotyöstä sekä mahdollisesti nuoren omasta tukiverkostosta kuten kodista. On todettu, että vanhempien lasten ja nuorten digitaaliseen pelaamiseen kohdistetulla valvonnalla voidaan suojata lasta erilaisilta psykososiaalisilta ongelmilta, joita ovat esimerkiksi univaikeudet ja sosiaaliset ongelmat (Paavonen, 2016). Kun ongelmallista pelaamista lähdetään hoitamaan, tavoitteena ei tulisi olla pelaamisesta luopuminen kokonaan, vaan hoitamisessa pitäisi pyrkiä palauttamaan pelaaminen osaksi muuta arkea, jolloin pelaaminen palaa pelaajan hallintaan (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). On muistettava, että pelaaminen voi auttaa yksilöä jaksamaan, jolloin kokonaan pelaamisesta luopuminen voi aiheuttaa muita odottamattomia haittavaikutuksia (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Useimmiten nuorella, jolla pelaaminen on aiheutunut ongelmaksi, sosiaalinen verkosto on ensisijaisesti pelimaailmassa, jolloin pelaamisen täydellisestä lopettamisesta seuraisi myös sosiaalisen verkoston katoaminen (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Lisäksi pelaaminen on usein tapa päästä pakoon muita ahdistusta tuottavia elämän osa-alueita (Silvennoinen & Meriläinen, 2016).

Itsenäinen, osallistuva ja osaava nuori, jolle pelaaminen on elämässä voimavara, on pelikasvatuksen päätavoitteena (Meriläinen, 2020a). Nuoret tarvitsevat valmiuksia pelaamisen käsittelyyn, mutta niitä ei muodostu vain rajoittamalla, sillä kasvatuksen ollessa pelkkää sanelua, ei se kannusta nuorta pohtimaan omaa pelaamistaan (Meriläinen, 2020a). Pelaamista rajoittamisella ei pystytä juurikaan vähentämään digitaalisen vihdepelaamisen aiheuttamia haittoja (Meriläinen, 2020a). Ainutta oikeaa tuntimäärää pelaamiselle ei ole, vaan pelaamisen rooli on riippuvainen monista tekijöistä, kuten pelaamisharrastuksen aktiivisuudesta, vapaa-ajan määrästä sekä perheessä sovitusta käytänteistä (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Vaikka pelaamisen käytetty tuntimäärä on merkityksellinen psykososiaalisia haittoja ja hyötyjä tarkastellessa, on osattava ottaa huomioon pelaajien yksilölliset elämäntilanteet (Mustonen & Korhonen, 2018). Esimerkkinä tästä tilanne, jossa on kaksi peliharrastajaa, joista toisen elämäntilanne on hankala ja toisen tasapainoinen, käyttävät pelaamiseen yhtä paljon aikaa, mutta heidän syyt ja seuraukset pelaamisen taustalla eroavat toisistaan. Tällöin toiselle pelaaminen voi olla psykososiaalista hyvinvointia edistävä tekijä ja toiselle heikentävä tekijä (Mustonen & Korhonen, 2018).

Vanhempien tulisi pystyä auttamaan lapsia ymmärtämään digitaalisten viihdepelien sisältöjä sekä niiden vaikutuksia (Paavonen, 2016). Pelaamista voitaisiin siihen käytetyn ajan tarkkailun sijaan säädellä muun muassa pelaamista jaksottamalla pelin ominaisuuksien tai ajan mukaan suhteuttamalla sitä muihin velvollisuuksiin sekä huomioimalla arjen kokonaisvaltainen tarkastelu muun muassa rauhoittamalla ilta-aika (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Pelaamisen haittoja ei pidä ohittaa, vaan vanhempien tulisi pystyä tarkempaan ja rakentavampaan pelaamisen kokonaisuuden huomiointiin yhdessä nuoren kanssa (Meriläinen, 2020a). Tällä tarkoitetaan nuoren pelaajan arjen kokonaisuuden ja pelaamisen yhteydessä ilmenevien mahdollisten haittojen huomioimista, tasapainoisen arjen sekä osallisuuden turvaamista ja edistämistä (Meriläinen, 2020a). Lisäksi nyky-yhteiskunnassa lapset ja nuoret ovat alttiina omien perheenjäsenten ja muun ympäristön myötä haitallisen sisällön passiiviselle altistumiselle, jonka vuoksi aikuisten tulisi tarkkailla myös omaa toimintaansa (Paavonen, 2016).

Kuten muussakin maailmassa, myös pelimaailmassa pelaajien kirjo on seksuaalisuudeltaan, sukupuoleltaan sekä etnisyydeltään moninainen, joten myös siellä pelaajia on pystyttävä ohjaamaan myönteiseen sekä syrjimättömään käytökseen (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Alin (2018) tuo esille, kuinka jopa 90 % pelikulttuurin häiriökäyttäytymistä selvittäneeseen kyselytutkimukseen vastanneista nuorista kaipaisi digitaaliselle peliharrastukselleen turvallisempaa ympäristöä, jossa häirintään ja vihapuheeseen uskallettaisiin puuttua sekä yli 80 % toivoi kannustavampaa pelikulttuuria. Pelaajien oma käytös muodostaa pelien käytöskulttuurin, joten pelikasvatuksella tulisi pystyä vahvistamaan ajatusta siitä, ettei myöskään pelimaailmassa ole hyväksyttävää käyttäytyä arjen käytössääntöjen vastaisesti, sillä ruutujen takana ovat oikeat ihmiset niin kuin kasvotustenkin (Silvennoinen & Meriläinen, 2016). Lisäksi pelikasvatuksella tulisi valmistaa pelaajia kohtaamaan asiattomia käyttäjiä sekä itse toimimaan kaikkia kunnioittaen (Silvennoinen & Meriläinen, 2016).

Häirinnän ja vihapuheen ratkaisuehdotuksissa voidaan nähdä kaksi erilaista lähestymistapaa, joista toisessa painotettiin tiukempia raportointijärjestelmiä ja rangaistuksia peliyhtiöiltä sekä haluttiin kansapelaajilta enemmän kannustusta ja positiivista suhtautumista pelikulttuuriin (Alin, 2018). Toisessa ratkaisuehdotuksessa nähtiin vihapuheen ja häirinnän suhteen, että sen kohteen tulisi vain pystyä sietämään paremmin erilaista kommentointia tai lopettaa kokonaan pelaaminen eli nähdään, että yksilön tulisi vain pärjätä olemassa olevassa häirinnän ja vihapuheen pelikulttuurissa (Alin, 2018). Tällaisella hyväksymisellä pelaajaa identifioituu ryhmään niin voimakkaasti, että hän joutuu tukahduttamaan omat halunsa kritisoida

kanssapelaajien toimintaa (Aalberg, 2016). Usein vaikka pelaaja ei oikeasti olisi kommentoidessaan pahantahtoinen, häneltä voi ajattelematta lipsahtaa loukkaavia tai stereotyyppisiä ylläpitäviä kommentteja, jotka voivat olla todella haitallisia vaikkakaan ne eivät olisi tarkoituksella vihapuhetta tai häirintää (Alin, 2018). Myös tällaiseen tahattomaan vihapuheeseen ja häirintään tulisi kiinnittää huomiota, jotta pelikulttuuri ja -yhteisö voisi muuttua sellaiseksi, johon kaikki taustasta riippumatta ovat tervetulleita (Alin, 2018).

6 Johtopäätökset

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää digitaalisten viihdepelin vaikutuksia lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Voidaan todeta vaikutusten olevan riippuvaisia itse digitaalisten viihdepelien lisäksi myös muusta ympäristöstä ja kontekstista, sillä aihe on moniulotteinen. Tämän vuoksi monilla vaikutuksilla voi olla sekä negatiivinen että positiivinen puoli ja ne voivat myös vaikuttaa limittäin. Onkin vaikeaa tarkkarajaisesti jakaa vaikutuksia haittoihin ja hyötyihin, jonka vuoksi on pystyttävä kriittisesti tarkastelemaan näiden välisiä yhteyksiä. Kuten esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi tai nuori kokee yhteenkuuluvuutta ja hyväksytyksi tulemistä peliyhteisössä vaikuttaen sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti, mutta samalla pelaaminen vie aikaa muilta arjen toiminnoilta kuten riittävältä unelta, muilta harrastuksilta tai pelimaailman ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseltä. Tällaisessa tilanteessa ilmenee ristiriitaisuus, jossa on sekä positiivinen että negatiivinen vaikutus, jolloin tulisi pystyä punnitsemaan haittojen ja hyötyjen välistä suhdetta. Digitaalisten viihdepelien hyödyissä lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille korostuu kuitenkin selkeästi pelien sosiaalisuuden sekä yhteenkuuluvuuden tunteen mahdollistamisen hyödyt, jota peliyhteisöt useimmiten tarjoavat.

Vaikutuksia pohdittaessa täytyy ottaa huomioon erityisesti lasten ja nuorten kehityksen yksilöllisyys, kun esimerkiksi tunne-elämän taidot ja kyky käsitellä kokemaansa sekä näkemäänsä sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyä yksilöllisesti. Haittoja ja hyötyjä tarkastellessa ja arvioidessa tuleekin pystyä tarkastelemaan lasta yksilönä, eikä vanhemmat voi verrata omia kokemuksiaan digitaalisten viihdepelin osalta lapseensa. Toiselle pienikin määrä voi aiheuttaa haittavaikutuksia tai pelaaminen voi muuttua helpommin ongelmalliseksi, kun taas toisella suurikaan määrä peliaikaa ei välttämättä aiheuta niin suuria haittavaikutuksia tai riippuvuutta, joka johtaisi ongelmalliseen pelaamiseen. Mikäli digitaalisten viihdepelien ulkopuolella lapsen tai nuoren muut elämän osa-alueet eivät ole tasapainossa tai niissä ilmenee muita psykososiaalisen hyvinvoinnin haasteita kuten esimerkiksi syrjäytyneisyyttä ja pelimaailmassa tapahtuvan sosiaalisuuden suosimista, masennuksen oireita, tyytymättömyyttä omaan elämäänsä tai itseensä, pelaaja on todennäköisesti alttiimpi haittavaikutuksille kuten ongelmalliselle pelaamiselle. Pelaamisen vaikutukset riippuvat pitkälti lasten ja nuorten yksilöllisestä kehityksestä, mutta haittojen ilmenemisessä korostuu usein myös puutteellinen aikuisen antama tuki, kontrolli ja ohjaus. Myös arjen kokonaisuuden muodostuminen on tärkeää, jotta pelaaminen saadaan sopimaan arjen kokonaisuuteen hallitusti.

Selkeäksi ongelmaksi ja haitaksi psykososiaaliselle hyvinvoinnille voidaan kuitenkin määritellä pelikulttuuri, jossa neutralisoidaan vihapuhetta ja häirintää eikä niihin uskalleta puuttua. Ihmisten välillä on ristiriitaisuuksia siitä, miten tällaiseen toimintaan tulisi reagoida. Suurin osa kuitenkin haluaisi, että pelikulttuuria muutettaisiin sellaiseksi, jossa rohkeasti puututtaisiin vihapuheeseen ja häirintään sekä ilmapiiri olisi toisia kannustava, johon jokainen kokisi olevansa tervetullut. Tämä sama nettikäyttäytymisen teema nousee esille myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), jossa ohjataan opettajia keskusteluun tieto- ja viestintäteknologian turvallisista, asiallisista ja eettisistä käyttö- ja käytöstavoista. Lisäksi pitäisi yhdessä pohtia millaisia seurauksia mediassa lainvastaaisella ja vastuuttomalla toiminnan voi olla (POPS, 2014). Tämä olisi aiheena ehdottomasti sellainen, josta pitäisi yhteiskunnassa puhua enemmän sekä myös tutkia monipuolisemmin. Olisi tärkeää tutkia esimerkiksi millaisia käytösmalleja lapset ja nuoret oppivat aikuisilta pelaajilta pelimaailmoissa sekä naisten ja seksuaalivähemmistöjen kokemuksia vihapuheesta, häirinnästä ja groomingista.

Kirjallisuuskatsauksessa nostettiin esille pelikasvatuksen näkökulmaa, jonka kautta olisi mahdollisuuksia tarkastella digitaalisten viihdepelien vaikutuksia lasten ja nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille ja, jonka kautta voitaisiin moniammatillisesti luoda pelikulttuurista tasapainoisempaa. Toimivalla ja monipuolisesti eri osapuolia huomioivalla pelikasvatuksella sekä positiivisen pelikulttuurin luomisella voi olla suuri vaikutus digitaalisen viihdepelaamisen haittojen ja hyötyjen arvioinnissa sekä ennaltaehkäisyssä, riskitekijöiden tunnistamisessa ja oikea-aikaisen tuen tarjoamisessa. Jotta pelikasvatuksessa ja esimerkiksi terveydenhuollon tarjoamassa tuessa osattaisiin paremmin ottaa huomioon yksilöllisyys ja oikeanlainen tuki, tarvittaisiin ongelmallisesta pelaamisesta enemmän tieteellistä tutkimusta. Etenkin ongelmallisesta pelaamisesta sekä digitaalisten viihdepelin vaikutuksista esimerkiksi aggressiivisuuteen tarvittaisiin lisää pitkittäistutkimusta, jonka kautta voitaisiin tarkastella pitkän aikavälin vaikutuksia. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että kyseessä on ihmistutkimus, jonka vuoksi tutkimus on haavoittuva ja arka sillä ihmisten ollessa tutkimuskohteina tuloksiin vaikuttaa heidän tarkoituksensa ja pyrkimyksensä sekä tavoitteet, päämäärät, asenteet, motiivit ja mielikuvat (Metsämuuronen, 2009).

Uuden tutkimuksen ja etenkin pitkän aikavälin tutkimuksesta saadun tiedon pohjalta voitaisiin tarjota tietoa moniammatillisesti lasten ja nuorten parissa työskenteleville tahoille kuten esimerkiksi opettajille, terveydenhoitajille ja nuorisotyöntekijöille. Lisäksi olisi tärkeää, että tieto saavuttaisi myös lasten ja nuorten vanhemmat. Kasvatuskeskustelu on esimerkiksi kouluissa ensisijainen tapa selvittää yhdessä oppilaan ja hänen vanhempiansa kanssa oppilaan

epäasiallisen käyttäytymisen syitä ja seurauksia sekä miettiä yhdessä toteutettavia keinoja tilanteen parantamiseksi (POPS, 2014). Kasvatuskeskusteluja voitaisiin käydä esimerkiksi tilanteessa, jossa digitaalinen viihdepelaaminen on mennyt oppilaalla liiallisuuksiin ja täten vaikuttaa hänen opiskeluunsa, muuhun arkielämäänsä sekä käyttäytymiseensä, kun lyhyellä aikavälillä liiallinen pelaaminen voi lisätä muun muassa vihamielisiä ajatuksia ja huonoja käytösmalleja.

7 Pohdinta

Mielestämme tässä kirjallisuuskatsauksessa olemme onnistuneet luomaan luotettavan ja tiiviin teorian, joka muodostuu monipuolisesti erilaisista lähteistä. Olemme ottaneet huomioon tutkimusaiheemme moniulotteisuuden, jota tarkastelemme kriittisesti useiden lähteiden kautta, jolloin lähteet keskustelevat ikään kuin keskenään toisiaan perustellen tai tuoden esille käsitellystä asiasta muita näkökulmia. Yhtenä haasteena luotettavuutta tarkastellessa oli tuoreiden tutkimusten löytyminen, sillä usein uusimmissa lähteissä oli aina viitattu vanhempaan tutkimukseen, jolloin myös me etsimme sen alkuperäisen tutkimuksen ja viittasimme siihen. Pyrimme kuitenkin omassa kirjoittamisessamme täydentämään vanhemmista tutkimuksista otettuja tietoja uudemmilla lähteillä. Tutkimusaiheen rajausta on kirjallisuuskatsauksessamme mielestämme onnistunut sillä, se ei ole liian laaja ja sekava kokonaisuus, vaan olemme pystyneet vastaamaan tutkimuskysymyksiimme selkeästi ja kokonaisuus etenee johdonmukaisesti.

Tutkimusta digitaalisen viihdepelaamisen vaikutuksista lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin voitaisiin mielestämme laajentaa monille eri tieteenaloille esimerkiksi lääketieteeseen ja psykologiaan, sillä niin kuin olemme huomanneet, vaikutukset ovat moninaisia ja koskettavat eri tieteenaloja. Tutkimusta olisi mielenkiintoista tarkentaa myös digitaalisen viihdepelaamisen vaikutuksista kognitioon tai johonkin tiettyyn psykososiaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen kuten esimerkiksi tunteita tai itsetuntoon. Kognition osa-alueella voisi erityisesti tutkia neurologisesti viihdepelaamisen vaikutuksia aivojen kehitykseen lapsilla ja nuorilla. Kirjallisuuskatsauksessamme nousi esille peleissä esiintyvä epäaidoksi naamioitu väkivalta, jonka vaikutuksia voisi mielestämme tutkia tarkemmin esimerkiksi eettisyyden näkökulmasta. Hyödyissä vahvasti esille noussut sosiaalinen yhteenkuuluvuus olisi myös mielestämme tarpeellinen aihe hyötyjä ja haittoja vertailevalle tutkimukselle, koska se on kirjallisuuskatsauksemme mukaan vaikutuksiltaan ristiriitainen, sillä sen selkeiden positiivisten vaikutusten lisäksi ilmenee myös selkeitä haittapuolia. Jatkossa voitaisiin tutkia tarkemmin myös ongelmallista pelaamista ja psykososiaalista hyvinvointia ja niiden välisiä syyseuraussuhteita. Tästä näkökulmasta ajatellen olisi syytä selvittää, kuinka voitaisiin erottaa runsaasti pelaavat digipeliharrastajat sekä ne pelaajat, joilla on lisääntynyt riski ongelmalliseen digipelaamiskäyttäytymiseen. Etenkin sellaisesta näkökulmasta, jossa pyritäisiin arvioimaan, onko esimerkiksi ongelmallinen pelaaminen jonkin toisen tekijän kuten esimerkiksi masennuksen oireiden syy vai seuraus.

Kirjallisuuskatsauksemme pohjalta olemme pystyneet muodostamaan ajatuksia siitä, miten voisimme jatkaa ja laajentaa aiheen tutkimusta yhteisessä pro gradu –tutkielmassamme. Kirjallisuuskatsauksessamme nousi esille pelaamismotivaatiota tarkastelevat mallit, joita hyödyntämällä voisimme perehtyä enemmän pelaamismotivaatioon vaikuttaviin sekä lisääviin että sitä heikentäviin tekijöihin. Koska olemme luokanopettajaopiskelijoita ja siten kiinnostuneita lasten ja nuorten oppimisesta ja sitä motivoivista tekijöistä, voisimme lähteä tutkimaan motivaatiomalleja hyödyntäen oppimispelien pelaajien pelaamismotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Voisimme tutkia sitä, miksi esimerkiksi digitaalisia viihdepelejä motivoitetaan pelaamaan mutta monesti oppimispelejä ei. Voisiko digitaalisten viihdepelien pelaajien pelaamismotivaatiota lisääviä tekijöitä tuoda enemmän myös oppimispeleihin? Tällaista tutkimusta voitaisiin hyödyntää oppimispelien pelikehityksessä ja siten vaikuttaa lasten ja nuorten oppimismotivaatioon.

Lisäksi toisena mahdollisuutena jatkotutkimukselle pro gradu –tutkielmaa ajatellen, olemme kirjallisuuskatsauksemme pohjalta miettineet digitaalisten viihdepelien pelikulttuurin kautta opittavia käyttäytymismalleja. Muun muassa pelaamisen sosiaalisuus ja pelaamiseen runsas määrä voitaisiin nähdä tekijöinä, jotka saattaisivat altistaa lapsia ja nuoria haitallisten käyttäytymismallien omaksumiselle. Tämän vuoksi voisi olla syytä tutkia tarkemmin pelaamisen sosiaalisuuden astetta sekä pelaamisen ajan käytön merkitystä osana tätä käyttäytymismallien tutkimusaihetta. Aiheena digitaalinen viihdepelaaminen on kuitenkin niin laaja, että sen saralta löytyy tutkimusaiheita hyvin useista näkökulmista, joista jokainen on tärkeä, jotta voitaisiin luoda tulevaisuudessa parempaa pelikulttuuria niin positiiviset kuin negatiivisetkin tekijät huomioiden.

Lähteet

- Aalberg, V. (2016). Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (s. 35–42). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Alin, E. (2018). Non-toxic Selvitys kilpailullisia tietokone- ja konsolipelejä pelaavien nuorten kokemuksista vihapuheesta ja häirinnästä. Helsinki: Helsingin kaupunki, kulttuuri ja vapaa-aika / nuorisopalvelut. Retrieved from <https://www.hel.fi/static/nk/Julkaistut/non-toxic.pdf>
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo; Helsinki: WSOY
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Bearfield, D. A. & Eller, W. S. (2008). Writing a Literature Review: The Art of Scientific Literature. Yang, K. & Miller, G.J. (Eds.), *Handbook of Research Methods in Public Administration*, (pp. 61–72). Boca Raton: CRC Press.
- Dunfield, K. A. (2014). A construct divided: Prosocial behavior as helping, sharing, and comforting subtypes. *Frontiers in Psychology*, 5(956), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00958>
- Erikson, E. H. (1982). *Lapsuus ja yhteiskunta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Fink, A. (2005). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to the Paper*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Fuster, H., Chamarro, A., Carrbonell, X. & Vallerand, R. J. (2014). Relationship Between Passion and Motivation for Gaming in Players of Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(5), 292–297. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0349>
- Harviainen, J. T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (2013). *Pelikasvattajan käsikirja*. Helsinki. Mediasvatus- ja kuvaohjelmakeskus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Hyväri, S., Kukkurainen, V. & Rantanen, H. (2018, October 10). Pelikulttuurin monet kasvot. Retrieved from <https://www.pelikasvatus.fi/pelikulttuurin-monet-kasvot/>
- Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. (2009). Pelikulttuurin monet kasvot: Digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Suominen, J., Koskimaa, R., Mäyrä, F. & Sotamaa, O. (toim.). *Pelitutkimuksen vuosikirja 2009*, 1–15. Tampere: Tampereen

- Yliopisto. Retrieved from <https://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2009/ptvk2009-kaikki.pdf>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY
- Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. (2018). *Pelaajabarometri 2018: Monimuotoistuva mobiilipelaaminen*. Tampere: Tampereen Yliopisto. Retrieved from <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0870-4>
- Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. (2020). *Pelaajabarometri 2020: Pelaamista koronan aikaan*. Tampere: Tampereen Yliopisto. Retrieved from <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0870-4>
- Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2019). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (2. painos). Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10138/238085>
- Paavonen, J. (2016). Media riskitekijänä. Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 97–101). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Paunio, T. & Lehtonen, J. (2016). Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 42–51). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lafrenière, M-A. K., Vallerand, R- J., Donahue, E.G. & Lavigne, G. L. (2009). On The Costs and Benefits of Gaming: The Role of Passion. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 285–290. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0234>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Meriläinen, M. & Moisala, M. (2019). Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi, P. & Forss, M. *Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Meriläinen, M. (2020a). Kohti pelisivustystä: Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Arjoranta, J., Friman, U., Koskimaa, R., Mäyrä, F., Sotamaa,

- O., Suominen, J. & Välisalo, T. (toim.). Pelitutkimuksen vuosikirja 2020 (70–73). Retrieved from <https://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2020/ptvk.pdf>
- Meriläinen, M. (2020b). *Kohti pelisivustystä: Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä*. (Doctoral dissertation, University of Helsinki). Retrieved from https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/309143/Merilainen_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Metsämuuronen, J. (2009). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Tutkijalaitos* (4. laitos). Helsinki: International Methelp.
- Mustonen, T. & Korhonen, H. (2018, November 10.). Pelaamismotivaatiot: Miksi digitaalisia pelejä pelataan? Retrieved from <https://www.pelikasvatus.fi/pelaamismotivaatiot-miksi-digitaalisia-peleja-pelataan/>
- Männikkö, N., Billieux, J. & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Retrieved from https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Przybylski, A. K., Ryan, R. M. & Rigby, C. S. (2010). A Motivational Model of Video Game Engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166. <https://doi.org/10.1037/a0019440>
- Puura, K. & Laukkanen, E. (2016). Biopsykososiaalinen kehitys. Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (s. 20–22). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rovasalo, A. (2021, may 5.). Dissosiaatiohäiriöt. Retrieved from <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00360>
- Saarikivi, K & Martikainen, S. (2019). Älylaitteet tunteet empatia ja vuorovaikutus. Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi, P. & Forss, M. *Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sakamoto, A. (2005). Video games and the psychological development of Japanese children. Shwalb, D. W., Nakazava, J. & Shwalb, B. J. (toim.). *Applied Developmental Psychology*:

Theory, Practice, and Research from Japan. Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing.

- Salminen, A. (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Vaasan yliopiston julkaisut*, 602. Retrieved from <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>
- Salokoski, T. & Mustonen, A. (2007). Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. *Mediakasvatusseuran julkaisuja* 2/2007. Retrieved from <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. (2016). Nuoret pelissä: tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (5. uud. P.) Retrieved from <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-759-6>