

Digipeliväittämät ohjeistus

Nämä digipeliväittämät on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun tueksi ja tiedon lisäämiseen

Voit käyttää näitä digipeliväittämiä

- hyvinvointitapahtumissa
- ständillä
- osana rastitehtäviä
- terveystiedon oppitunnilla.

Lue väittämät ensin itse ja vastaa niihin. Montako sait oikein? Tutustu sen jälkeen väittämien oikeisiin vastauksiin tarkemmin.

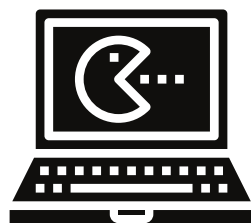
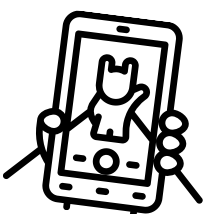
Ohjeet

Tulosta ohessa olevia väittämälappusia niin monta kuin ajattelet olevan tarpeen sekä yksi kappale ohjaajan ohjeita.

Varaa ständille/rastille digipeliväittämien lisäksi kyniä sekä ohjeesi. Pyydä kävijöitä täyttämään väittämät ja kerro, miten käynte sen jälkeen vastaukset läpi. Vastaukset voivat olla totta, tarua tai totta & tarua.

Kun kävijä tai pieni kävijäporukka on vastannut kysymyksiin, käykää vastaukset väittämä kerrallaan läpi ja laskekaa samalla saadut pisteet.

Voit halutessasi ottaa mukaan pienen palkinnon, jonka kävijä saa vastattua tiettyyn määrään oikein. Hyvä määrä voi olla 6/10.



1. Suomalaisen digipelaajan keski-ikä on 23 vuotta.

Tarua

Suomalaisen digipelaajan keski-ikä on 40 vuotta. Digitaalinen pelaaminen on aiempaa enemmän koko kansan viihdettä. 80 % suomalaisista pelaa digipelejä silloin tällöin, 65 % pelaa vähintään kerran kuussa. 10–29-vuotiasta pelaavat lähes kaikki; noin 76 % pelaa viikoittain tai useammin, noin 42 % päivittäin, vain 3,4 % ikäryhmästä ei pelaa lainkaan. Määrällisesti lapset ja nuoret pelaavat aikuisia enemmän.

2. On ihan normaalia, että pelatessa kuumenee tunteet.

Totta

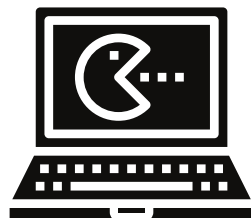
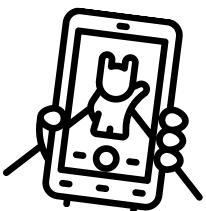
Suuttuminen digipelejä pelatessa on sama asia kuin missä tahansa kilpailussa, joukkuelajissa tai lautapelissä suuttuminen. Toisilla ihmisillä tunteet kuumenevat helpommin ja yksilöllinen vaihtelu on suurta. Suuttuminen peleissä ei myöskään kysy ikää, ihan yhtä lapilla lapsilla kuin aikuisilla voi mennä pelatessa hermo. Peliärtymykseen voi olla monta syytä. Liian vaikea peli saattaa suututtaa; jatkuvat epäonnistumiset ja se, ettei edisty, alkavat ärsyttää. Myös peliseura voi nostattaa tunteita pintaan, varsinkin kilpailuhenkisessä porukassa ja silloin, kun muut pelaajat vaikuttavat osaamattomilta. Suuttumusta voi aiheuttaa myös se, että odottaa pelaamisen tuovan iloa ja onnistumisia, ja näin ei tapahdukaan. Lisäksi ärtymyksen syynä voi olla oma vireystilan lasku, haluaisi jo lopettaa pelaamisen muttei saa irrottauduttua, on väsynyt tai nälkäinen.

Siinä, että pelatessa tai jotain muuta tehdessä suuttuu, ei ole mitään moitittavaa tai epänormaalia. Mutta on tärkeää miettiä, miten suuttumuksen tunnetta ilmaisee. Joskus suusta pääsee kirosanoja, se ei ole vaarallista. Tavaroiden hajottaminen, itsensä tai muiden satuttaminen eivät kuitenkaan ole hyväksyttäviä keinoja purkaa tunnettaan, ei myöskään kanssapelaajien solvaaminen. On hyvä miettiä keinoja, joilla rauhoittaa itsensä tunteiden kuumetessa. Olisiko vaikka tilanteesta poistuminen hyvä keino?

3. Digipelien ikärajat ovat suosituksia, joiden avulla pelaaja voi pohtia, mikä on itselle sopiva peli.

Totta ja tarua

Ikärajat, joita käytetään digitaalisissa peleissä ovat 3, 7, 12, 16 ja 18. Ne eivät viittaa pelin vaikeustasoon tai sen soveltuvuuteen tietyn ikäisille pelaajille, vaan toimivat varoituksena sisällön



mahdollisesta haitallisuudesta. Yleiseurooppalainen PEGI-ikärajajärjestelmä määrittämät ikärajat perustuvat siihen, sisältääkö peli väkivaltaa, seksiä, alastomuutta, päihteiden käyttöä, syrjintää, uhkapelaamista tai kiroilua tai ahdistavaa sisältöä. Ikärajojen lisäksi pelien haitallisista sisällöistä voidaan kertoa myös erilaisin sisältösymbolein. Pelien ikärajat ovat sitovia ja niitä on noudatettava.

Kuten elokuvien kohdalla, myös peleissä osa sisällöstä on tarkoitettu aikuisille. Pelin 18-merkintä kertoo siitä, että pelissä on pelkästään aikuisille suunnattua viihdesisältöä. Ikäsuositukset on luotu lapsen kehityspsykologinen taso huomioiden: Jos pelille on asetettu esimerkiksi 16 ikärajaksi, se ei tarkoita, ettei tätä nuorempi pelaaja voisi teknisesti suoriutua pelistä hyvin. 16-merkinnällä ilmaistaan sitä, että peli saattaa vaikuttaa haitallisesti tätä nuorempaan lapseen tai nuoreen. Pelien, elokuvien ja tv-ohjelmien ikärajat eivät ole verrattavissa lautapelien ikäsuosituksiin. Lautapelien ikämerkinnät kertovat, minkä ikäinen lapsi osaa pelata peliä.

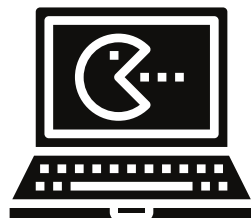
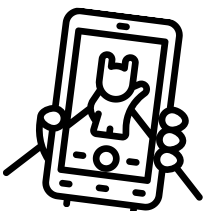
Ikärajat ja sisältösymbolit voivat siis ohjata pelaajaa löytämään itselleen sopivan pelin, mutta toimivat myös samalla suojana haitallisilta sisällöiltä.

4. Digipelaaminen on hyvä keino paeta arkea.

Totta ja tarua

Halua paeta arkea kutsutaan todellisuuspaoksi eli eskapismiksi. Eskapismi pienessä määrin tekee hyvää, lievittää stressiä ja ahdistusta. Digipelaaminen onkin monelle hyvä tapa saada ajatukset irti arjen paineista, rentoutumishetki kiireen keskellä, samalla tapaa kuin vaikka lenkkeily ja kirjan lukeminen. Jos kuitenkin digipelaamisen (tai jonkun muun tekemisen kautta) pyrkii toistuvasti välttelemään omaan elämään liittyviä haasteita ja tunteita sekä niiden käsittelyä, on eskapismilla todennäköisesti myös haittavaikutuksia elämään.

On tärkeää tunnistaa mahdollisia eskapismien syitä ja seurauksia, ja pohtia sitä tarvitseeko eskapismista olla huolissaan vai ei. Syynä eskapismiin voivat olla yksinäisyys, haasteet kaverisuhteissa, riidat kotona, kuormittuminen opinnoissa...melkein mikä vaan asia, joka haastaa itseä liikaa. Seurauksena eskapismista voi olla sulkeutuneisuus, haasteiden kertyminen, velvollisuuksien hoitamatta jääminen jne. Eskapismiin puuttuminen voi olla haastavaa, koska eskapismi voi olla tiedostamatonta. Jos eskapismien taustalla on turvallisuushakuisuutta, käyttäytymismallista saattaa olla vaikea luopua ja tilanteen purkamiseen voidaan tarvita ulkopuolista apua.



5. Tietokoneella pelaaminen aiheuttaa enemmän fyysisiä haittoja kuin puhelimella pelaaminen.

Tarua

Kummallakin laitteella pelaaminen voi aiheuttaa pelaajalle fyysisiä haittoja, eikä haittoja ole mahdollista pätevästi verrata. Tietokonepelaamisen ergonomiaa voi olla jopa helpompi hallita, kuin puhelimella pelaamisen, toisaalta puhelimella pelatessa saattaa omaa asentoa vaihtaa useammin, kuin koneen ääressä istuessa. Digipelaamisen aiheuttamia fyysisiä haittoja ovat mm. päänsärky, silmien väsyminen, peliasennon aiheuttamat kivut/jumitukset ranteissa, selässä, hartioissa ja niskassa, sekä univaikeudet ja paljosta istumisesta johtuva fyysisen kunnon lasku.

Pelaat sitten tietokoneella tai puhelimella, on hyvä muistaa, että fyysisiä haittoja voi myös ehkäistä. Peliergonomiaan kannattaa kiinnittää huomiota; missä istuu ja miten istuu, millä etäisyydellä näyttöä/puhelinta pitää. Tärkeää on myös tauottaa pelaamista sekä samalla venytellä ja kävellä hieman. Pelaamisen määrän pitäminen kohtuullisena vähentää myös fyysisten haittojen syntyä. Monipuoliset tavat viettää vapaa-aikaa ehkäisevät osaltaan haittoja.

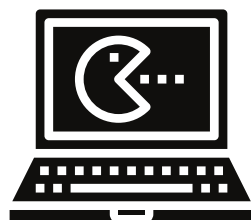
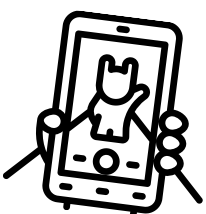
6. Digipelaaminen lisää väkivaltaisuutta.

Totta ja tarua

Nykyajan digipelit ovat usein visuaalisesti erittäin realistisia. Pelaaminen vaatii keskittymistä, mikä saattaa estää pelaajaa pohtimasta näkemäänsä tai sen herättämiä tunteita. Pelin tapahtumien keskellä pelaajalle ei välttämättä jää aikaa käsitellä pelin väkivaltaisia sisältöjä tai purkaa niiden herättämiä tuntemuksia. Kaikki väkivalta, jota peleissä tai mediassa esitetään, ei kuitenkaan ole haitallista: tutkimukset osoittavat, että samaistuminen pelin uhrin tunteisiin voi vähentää halukkuutta käyttää väkivaltaa tosielämässä.

Selkeää linjaa ei asiaan löydy, mutta väkivaltaateemaisten pelien ja aggressiivisen käyttäytymisen yhteyttä on tutkittu paljon. Muutamissa tutkimuksissa on havaittu, että väkivaltaisten digipelien pelaaminen on lisännyt aggressiivista käyttäytymistä, ajattelua ja tunteita. Toisaalta esimerkiksi pelit, jotka samalla edellyttävät yhteistyötä muiden kanssa ovat lisänneet myönteistä sosiaalista käyttäytymistä myös väkivaltaisisältöisten pelien osalta. Yksi myönteisesti käytökseen vaikuttava tekijä on myös se, että pelaaja pelaa väkivaltaateemaisten pelien lisäksi myös muita pelejä.

Väkivaltaisen käyttäytymisen taustalta löytyy usein muita tekijöitä, joten pelaajan olisi hyvä päästä yhdessä turvallisen aikuisen kanssa miettimään omaa käytöstään ja mikä käytöksen aiheuttaa. Sitä kautta pelaaja voi saada apua ja tukea käytöksen muuttamiseen.



7. Digipelaaminen voi vaikuttaa unenlaatuun.

Totta

Jännittävä tai vauhdikas pelikokemus saattaa vaikeuttaa nukahtamista, samoin kuin älylaitteiden kirkkaat valot. Myös unenlaatu saattaa heikentyä. Unenlaatuun voivat vaikuttaa myös peleissä nähdyt asiat, kuten ahdistavat tai pelottavat sisällöt. Etenkin lapsille ja nuorille riittävä uni on tärkeä osa toimivaa arkea. Yöunien jäädessä liian vähälle, heikentyy kognitiivinen suorituskyky sekä tunteidensäätelykyky. Hyvä sääntö onkin, että pelaaminen ja ylipäänsä älylaitteiden käyttö olisi hyvä lopettaa iltaisin viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa – silloin sekä mieli että keho saavat pikkuhiljaa rauhoittua yötä varten. Tätä helpottaa esimerkiksi rutiinien tarkastelu – voisiko viimeisenä illalla vaikka lukea kirjaa tai piirtää?

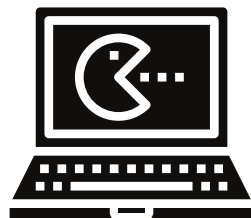
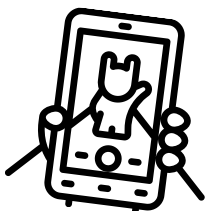
8. Digipelaaminen voi parantaa mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

Totta

Kohtuullisella pelaamisella on todettu olevan positiivinen vaikutus psykososiaaliseen hyvinvointiin, kuten mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Kohtuulliseksi peliajaksi on määritelty korkeintaan 7–10 tuntia viikossa. Sen sijaan yli 10 tuntia viikossa pelaaminen on yhdistetty tutkimuksissa lisääntyneisiin riskeihin, kuten unettomuuteen, ahdistukseen ja fyysisiin oireisiin. Huomionarvoista kuitenkin on, että suurimmat psyykkisen hyvinvoinnin haasteet on havaittu henkilöillä, jotka eivät pelaa lainkaan.

Pelaamisella on myös merkittäviä sosiaalisia hyötyjä. Se mahdollistaa kuulumisen erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin, kuten peliryhmiin tai virtuaalisiin pelikokemuksiin. Tämä voi olla erityisen tärkeää nuorille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai joille sosiaalinen vuorovaikutus on haastavaa pelimaailman ulkopuolella. Pelien kautta syntyneet ystävyysuhteet voivat olla aivan yhtä merkityksellisiä kuin muissa ympäristöissä solmitut.

Digipelaaminen kehittää erityisesti niitä taitoja, joita juuri kyseisessä pelissä menestyminen edellyttää. Pelaaminen voi parhaimmillaan tukea sosiaalisten taitojen kehittymistä, parantaa loogista päättelykykyä ja matemaattisia taitoja sekä vahvistaa motivaatiota ja itsesäätelytaitoja. Tarkkaavaisuuden hallinta ja visuaalisen tilan hahmottaminen voivat kehittyä, samoin organisointikyvyt. Lisäksi pelaaminen tarjoaa viihdykettä, auttaa rentoutumaan ja voi toimia tärkeänä itseilmaisun välineenä, harrastuksena tai vapaa-ajanvietteenä.



9. Digipelejä pelatessa kuuluu sietää vastustajan häiriköintiä.

Tarua

On monta syytä sille, miksi joku häiriköi pelatessa. Pelaaminen nimettömänä/nimimerkillä voi jollekin olla tilaisuus käyttäytyä huonosti ilman seurauksia. Toiset käyttäytyvät pelatessa ikävästi, koska niin on totuttu peleissä toimimaan. Joku ei saa pidettyä kilpailutilanteesta tunteitaan kasassa, ja kommentoi muille ikävästi. Pelaajan kommunikointi- ja tunnetaidot voivat olla vielä kehitysvaiheessa nuoren iän vuoksi, tällöin voi syntyä ylilyöntejä. Lisäksi on valitettavasti myös niitä, joiden mielestä häiriköinti ja toisen pelaajien kiusaaminen on hauskaa.

Vastustajan häiriköintiä ei kuulu sietää, eikä kenenkään muunkaan. Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus vaikuttaa pelikulttuuriin ja tehdä siitä turvallisempaa ja parempaa. Toimi itse fiksusti, älä kommentoi ikävästi muille, silloinkaan kun joku mokaa pelissä. Jos huomaat asiatonta käytöstä, puutu siihen; raportoimalla pelin ylläpidolle tapahtuneesta. Huonosti käyttäytyvän pelaajan äänestäminen pois joukkueesta on myös hyvä toimintatapa. Voit myös osoittaa tukesi pelaajalle, joka joutuu ikävän käytöksen kohteeksi. Muista, että syrjivä kielenkäyttö ei ole sallittua missään tilanteessa.

10. Digipeliriippuvuus on itseaiheutettua.

Tarua

Digipeliriippuvuutta aiheuttavia tekijöitä on monia, mutta toistaiseksi tutkimuksissa ei ole kyetty havaitsemaan yhtä selittävää tekijää, joka aiheuttaisi ongelmallista digipelaamista tai voisi ennustaa kohonnutta riskiä ongelmalliselle digipelaamiselle. Digipeliriippuvuudelle altistavia tekijöitä on kuitenkin havaittu. Osa tekijöistä liittyy ihmiseen itseensä - kasvuympäristöön, tunteidensäätelyyn, geeniperimään ja esimerkiksi siihen, kuinka altis yksilö on riippuvuuksille. Mutta nämäkään tekijät eivät kerro siitä, että mahdollinen riippuvuus olisi itseaiheutettua.

Pelit itsessään sisältävät myös riippuvuudelle altistavia piirteitä ja sellaisia mekanismeja, joiden avulla pelaaja houkutellessaan pysymään pelissä ja palaamaan pelin pariin mahdollisimman usein. Esimerkkejä tällaisista koukuttavuustekijöistä peleissä ovat mm. ilmoitukset ja muistutukset, pelien esteettisyys ja äänimaailma, peleissä saatavat palkinnot sekä pelien sisäiset tapahtumat. Monet pelit eivät myöskään sisällä selkeää lopetuspistettä, mikä vaikeuttaa pelin keskeyttämistä. Myös ryhmässä pelaaminen voi lisätä painetta pysyä pelissä mukana.

