



**Samppa Kemppainen**  
**Riikka Manninen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2019

## **16–29-VUOTIAIDEN NUORTEN ONGELMALLI- SEN DIGIPELAAMISEN KOKEMUKSIA**

**AMMATILLINEN PUHEEKSI OTTO JA NUOR-  
TEN ONGELMAPELAAJALLE TARKOITETTU-  
JEN PALVELUIDEN TUNTEMUS KAINUUSSA**

---

## TIIVISTELMÄ

Riikka Manninen & Samppa Kemppainen

16-29-vuotiaiden nuorten ongelmallisen digipelaamisen kokemuksia – ammatillinen puheeksi otto ja nuorten ongelmapelaajalle tarkoitettujen palveluiden tuntemus Kainuussa

Sivut ja liitteet 69 sivua, 1 liite

Syksy, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme Kainuun ammattiopiston opiskelijoiden ongelmallista digipelaamista. Tarkoituksena on löytää nuorten elämäkokemuksista ongelmapelaamiselle altistavia yhteisiä tekijöitä. Lisäksi on tarkoitus selvittää, mikä on nuorten kokemus digipeli-ongelmalliselle tarjolla olevista palveluista ja siitä, tietävätkö nuoret mitä palveluita Kainuusta ja valtakunnallisesti on saatavilla. Opinnäytetyön tavoitteena on myös antaa työkaluja Kainuun ammattiopiston henkilöstölle digipelaamisen puheeksi ottamiseen. Tarkoituksena, että opiskelijalla havaittuihin ongelmapelaamisen merkkeihin voidaan puuttua nopeasti ja tehokkaasti.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineiston materiaali on kerätty webropol-kyselyllä ja yksilöhaastatteluilla. Aineistonkeruun menetelmänä on ollut menetelmätriangulaatio, koska tutkimusaineiston hankintaan on käytetty useampia menetelmiä. Tällä tavoin on pyritty saamaan kokonaisuudesta kattavampi kuva, opinnäytetyön aiheisiin liittyen. Tavoitteena on saada tietoa ongelmapelaamiselle altistavista tekijöistä, ongelmallisen pelaamisen tehokkaasta puheeksi ottamisesta, sekä ongelmapelaajille tarjottujen palveluiden tunnettavuudesta.

Aineiston tarkastelusta selviää, että vastaajien kokemuksista löytyy yhdistäviä tekijöitä, jotka altistavat digipeli-ongelman kehittymiselle. Aineistoa tarkastellessa selviää myös, että ongelmapelaajalle saatavilla olevista palveluista osa tunnetaan paremmin ja joistakin palveluista kohderyhmä ei ole kuullut koskaan aiemmin. Aineiston perusteella, Kainuun ammattiopiston henkilökunnalle voidaan löytää työkaluja siihen, että digitaalinen pelaaminen voidaan ottaa puheeksi nopeasti ja tehokkaasti.

Asiasanat: Ongelmallinen digipelaaminen, Kainuun ammattiopisto, nuoret, Kainuu, puheeksi ottaminen

## ABSTRACT

Riikka Manninen & Samppa Kemppainen

Kainuu vocational college's 16-29-year old students' problematic digital gaming

– gaming problems' lifespan and provided professional support services functioning for problematic gamers from the point of view of students

Pages and appendices 69 pages, 1 appendix

Autumn, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's degree programme in social services

Bachelor's degree programme in health care

Bachelor of Social Services

Bachelor of Health Care

This thesis examines the problematic digital gaming of students at Kainuu Vocational College. The aim is to find common factors in young people's life experiences that predispose them to digital gaming addiction. In addition, the purpose is to find out what the experience of young people is with the services offered to people with digital gaming problems and whether young people know what services are available in Kainuu. The aim of this thesis is also to provide tools for the Kainuu Vocational College staff to speak about digital gaming. The intention is that the signs of problematic gaming discovered by the student can be quickly intervened in effectively.

The thesis is a qualitative research. The research material was collected through a Webropol questionnaire and individual interviews. The method of data collection was method triangulation as several methods were used to obtain the research material. In this way, an attempt was made to obtain a more complete picture of the whole, in relation to the topics of the thesis. The aim is to obtain information on the predisposing factors to problematic gaming, to effectively talk about problematic gaming, and to understand the services offered to gamers who have a problem.

When looking at the data, it is clear that the respondents' experiences reveal unifying factors that predispose them to digital gaming addiction. When looking at the material, it is also clear that some of the services available to problem gamers are better known and some of the services are those that the target group has never heard of before. Based on the material, the staff of Kainuu Vocational College can also find tools to effectively address problematic digital gaming.

Keywords: Digital game addiction, Kainuu vocational college, Youth

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 DIGITAALINEN PELAAMINEN .....	6
2.1 Digitaaliset pelit .....	6
2.1.3 Pelikasvatus, -sivistys ja -lukutaito .....	8
2.1.4 Digipelaamisen tilastoja Suomessa .....	10
2.2 DIGITAALISEEN PELAAMISEEN LIITTYVÄT HYÖDYT .....	12
2.2.1 Digipelaaminen harrastuksena .....	13
2.2.2 e-Sports.....	14
2.3. DIGITAALISEEN PELAAMISEEN LIITTYVÄT HAITAT JA RISKIT .....	16
2.3.1 Ongelmallisen pelaamisen riskiä lisäävät tekijät.....	17
2.3.2 Ongelmallinen digipelaaminen.....	18
3 ONGELMALLINEN DIGIPELAAMINEN NÄKYVÄKSI .....	20
3.1 Digitaalisen ongelmapelaamisen havaitseminen .....	21
3.2 Digitaalinen ongelmapelaaminen puheeksi .....	22
3.2.1 Keskusteluun valmistautuminen.....	24
3.2.2 Neutraali keskustelun avaus .....	24
3.2.3 Keskustelu pelaamisen haitoista.....	25
3.2.4 Yhteenveto asiakkaan kertomasta .....	25
3.2.5 Anna palautetta kuulemastasi, perustele ja kysy .....	26
3.2.6 Ohjaa tai aloita kuntoutus.....	26
3.3 Ongelmapelaajan tukipalvelut Kainuussa.....	27
3.3.1 Toisen asteen opiskelijahuolto Kainuussa.....	27
3.3.2 POLKU-työpari .....	29
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS .....	31
4.1 Kainuun ammattiopisto .....	32
4.1.1 Tutkimustehtävät .....	33
4.2 Opinnäytetyön eettisyys.....	34
4.4 Aineiston kerääminen .....	35
4.4.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	37
4.4.2 Puolistrukturoitu webropol-kysely .....	37

4.4.3 Yksilöhaastattelut.....	38
4.4.4 Aineiston analysointi .....	39
4.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	40
5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	43
5.1 Vastanneiden pelikokemukset lapsuudesta tähän päivään.....	45
5.2 Pelikasvatus .....	45
5.3 Ongelmapelaaminen vastanneiden näkökulmasta .....	46
5.4 Tehokas väliintulo ammattimaisesti peliongelman merkit havaittaessa.....	48
5.5 Mikä motivoi lopettamaan ongelmapelaamisen vastanneiden näkökulmasta ..	49
5.6 Pelaamisen rajoittaminen omatoimisesti .....	50
5.7 Ongelmapelaajille suunnatut palvelut ja niiden tunnettuus Kainuussa .....	50
5.8 Haastattelut .....	52
6 POHDINTA .....	56
LIITE 1. Webropol- tutkimuskysymykset .....	65

## 1 JOHDANTO

Ongelmallisen digipelaamisen syyt ja seuraukset ovat kiinnostaneet meitä opinnäytetyön tekijöitä pitkään. Kainuun ammattiopiston kuraattori Matti Ilvonen antoi haastattelun opinnäytetyömme aiheeksi päätyneestä ilmiöstä Yleisradiolle keväällä 2018. Samassa uutisessa haastateltiin ehkäisevää päihdetyötä nuorten parissa Kainuussa tekevää POLKU-työparia. (Korhonen 2018.) Tieto pelaamisen vaikutuksesta opintojen keskeytymiseen, on tänä päivänä pysäyttävä, koska Kainuussa nuorilla on hyvinvointia mittaavien tutkimusten mukaan muuta maata heikommat lähtökohdat monessa asiassa. Koulutuksen ulkopuolelle jääminen, lisää huono-osaisuutta, muun muassa yksinäisyyttä, nuorisotyöttömyyttä, päihteiden käyttöä ja itsemurhia. Huono-osaisuus yleisesti ilmiönä, kerryttää taloudellista taakkaa yhteiskunnalle. Kainuussa tämä näkyy siten, että mielenterveyspalveluiden tarve lisääntyy. (Paananen & Sauvola 2017.)

Kainuun ammattiopisto valikoituikin yhteistyötahoksemme edellä mainitun haastattelun vuoksi. Opiskelijoiden ongelmallinen digipelaaminen ilmiönä on tunnettu Kainuun ammattiopiston oppilashuollon henkilöstön keskuudessa, mutta keinoja sen havaitsemiseen ja puheeksi ottamiseen on vähän. Haastavaa ongelmallisen digipelaamisen tunnistamisessa onkin juuri se, kuinka erotetaan ongelmallinen pelaaminen nuoren muista mahdollisista ongelmista. Puheeksi ottaminen koettiin ammattiopiston ammattilaisten kertoman mukaan vaikeaksi näissä tilanteissa, kun epäily on herännyt. Tiedämme kuitenkin, että ilman keskustelua, nuoren kokonaistilannetta on mahdotonta lähteä arvioimaan. Lähdimme miettimään yhteistyötahon toiveen mukaisesti tähän niin sanottuun huolen heräämisvaiheeseen tehokasta työkalua, jolla ottaa huoli puheeksi nuoren kanssa.

Tämän opinnäytetyön yksi tavoite onkin selvittää nuorten näkemys siitä, millainen on ammatillinen ja tehokas puheeksi oton tapa, jos ammattilaisella herää huoli heidän hyvinvoinnistaan. Voidaksemme vastata kysymykseen työssämme, olemme laatineet webropol-kyselyn ja haastatelleet kokemusasiantuntijoita. Vastauksista olemme koostaneet yhteenvedon ja etsineet työkaluja, joilla tuetaan puheeksi ottamisen tilannetta.

Tässä työssä selvitettiin kyselyn ja haastattelujen kautta ammattiopiston nuorilta ja kokemusasiantuntijoiltamme mitä he tietävät ongelmapelaajien palveluista Kainuussa tai valtakunnallisesti. Koska ongelmapelaajat usein valvovat öisin, on oleellista tietää, minkä tahon puoleen voi kääntyä virka-ajan ulkopuolellakin tarvittaessa. Tämän vuoksi työsämme on käsitelty yleisesti palveluita, joiden toimintasäteen sisälle digitaaliseen pelaamiseen liittyvät ongelmat kuuluvat Kainuussa ja valtakunnallisesti.

## 2 DIGITAALINEN PELAAMINEN

Digitaalinen pelaaminen viittaa kaikenlaiseen kommunikointiin perustuvaan viihteeseen, jota pelataan tietoteknisillä laitteilla. Pelilaitteet ovat varta vasten pelaamiseen kehitettyjä tietokoneita, pelikonsoleita tai käsikonsoleita, ihan uusimmat pelilaitteet ovat jo media-keskuksia, joita käytetään elokuvien katseluun ja internetin selaamiseen. (Kangas, Lundvall & Tossavainen 2009, 2.)

Pelejä voidaan pelata hyödyntäen pelihalleja tai älylaitteita, kuten matkapuhelinta, digitaalista televisiota tai tietokonetta. Kaikki pelilaitteet voidaan viedä internetiin, mikä mahdollistaa toisten kanssa pelaamisen tai tulostietojen jakamisen. Netistä löytyy ajanvietepelejä harrastajille, pelattavia mainoksia ja tietopelejä. Kohderyhmät ja pelaamisen tyyli ovat muuttuneet ajan myötä, sillä ajanvietepelejä rahoitetaan mainoksilla, jotka on suunnattu tietyille käyttäjäryhmille. Pelaamiseksi luetaan nykyisin myös lasten ja nuorten suosima Habbo-hotelli. Osa lapsista mieltää animoidut taustakuvat ja tietokoneen käyttämisen yleisesti pelaamiseksi. Pelit tosin ovatkin paitsi viihdettä, myös lasten leikille jatkumoa ja niissä hyödynnetäänkin usein erilaisia brändihahmoja, joita lapset näkevät elokuvissa, kirjoissa, sarjakuvissa tai leluissa. (Kangas ym. 2009, 2.)

Yksinkertaisesti digitaalisten pelien rooli ajanvietteenä ja harrastuksena on kasvanut nykypäivänä samaa vauhtia tietokoneiden yleistymisen kanssa. (Kangas ym. 2009, 3.) Pelien rooli ajanvietteenä ei ole sidonnainen henkilön sosiaaliseen asemaan, kulttuuriin tai ikään, vaan digitaalisia pelejä harrastavat kaikenlaiset ihmiset.

### 2.1 Digitaaliset pelit

Erilaisia digitaalisia pelejä ovat muun muassa tietokone-, elektroniikka-, video-, verkko- ja kännykkäpelit. On jo pitkään havaittu, että nämä laitteet muodostavat suuren osan ihmisten jokapäiväisestä sosiaalisesta elämästä ja vapaa-ajasta. Digitaaliset pelit mahdollistavat pelaamisen yksin, yhdessä, kotona, kylässä, kaikkialla ja aivan milloin tahansa. (Peluuri. Läheiset. Yleistä tietoa läheiselle. Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat.) Nykyisessä muodossaan Suomeen on perustettu ensimmäisiä pelialan yrityksiä 1990-



luvun alussa ja peliala on jatkanut kasvuaan yhtenä viihdeteollisuuden muotona entistä suurempana. (Pelikasvattajan käsikirja 2013, 14).

Maailman ensimmäinen digitaalinen peli valmistui vuonna 1952. Pelin nimi oli OXO ja aluksi se esiteltiin vain Cambridgen yliopiston henkilökunnalle ja opiskelijoille. OXOn kehittäjä ja ohjelmoija oli Alexander Sandy Douglas (Lifewire. Oxo aka noughts and crosses.)

### 2.1.2 Digitaalinen pelikulttuuri Suomessa

Suomessa on aloitettu tietokonepelien kehitystyö jo 1950-luvulla. 1970-luvulle saakka pelien pelaaminen on ollut osa teknisiä kokeiluja ja pelikehitystyötä lähinnä laboratorioissa, tai korkeakouluissa. Tällöin tietotekniikan saatavuus on rajoittunutkin korkeakouluympäristöihin, jolloin pelaaminen yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa on rajoittunut koulun tietokonekerhoihin. 1970-luvulla alkoi kuitenkin näkyä kotikäyttöön tuotettuja videopelilaitteita sekä muita pelituotteita, jotka nostivat pelaamisen osaksi kulutus- ja harrastuskulttuuria. 1970–1980-lukujen taitteessa suomalaisten elintaso kasvoi, mutta markkinoille tulleen integroidun mikropiirin myötä, elektroniikka muuttui niin edulliseksi, että se siirtyi kuluttajamarkkinoille. (Pelitieto. Pelikulttuurien historiaa.)

2000-luvun alusta, kun pelejä on kehitetty, pelilaitteiden valikoima on kasvanut, eikä pelaaminen rajoitu enää kotikoneelle. Pelien mainitaan olevankin yksi keskeisimmistä sovellusmuodoista kannettavissa äylaitteissa. Pelit mielletään pääsääntöisesti viihteeksi, mutta nykykulttuurissa niillä on välineinä poliittista, ideologista, taiteellista, ajattelemisen aihetta antavaa, sekä opinnollista merkitystä. 1970–1980-luvuilla pelejä kehitettiin ja markkinoitiin nuorille, 1990-luvulla kehitys on ollut lisääntyvässä määrin aikuisille suunnattua. 2000-luvulla tutkimusten mukaan digipelaajien keski-ikä on lähteneetkin nousuun. Mielikuva digipelaamisesta lasten- ja nuorten kulttuurina, ei ole kuitenkaan muuttunut samaa vauhtia. Pelikulttuureissa muutos näkyy selkeimmin, digipelaajien ikähaarukassa, mutta pelikulttuurien nähdään monimuotoistuneen myöskin pelaajien sukupuolen ja heidän kulttuuritaustansa vuoksi. Roolipelit -, sota- ja simulaatiopelit ja esimerkiksi sosiaalisen median alustoilla pelattavat pelit, poikkeavat huomattavasti toisistaan. Näin pelaajillakin on erilaisia tavoitteita, jotka näkyvät esimerkiksi pelaamiseen käytettävän

aikamäärän, rahan ja energian muodossa. Pelimuotojen runsastumisen myötä, on nykyään osuvampaa puhua pelikulttuureista monikossa. (Pelitieto. Pelikulttuurien historiaa.)

### 2.1.3 Pelikasvatus, -sivistys ja -lukutaito

Pelikasvatus on osa mediakasvatusta, jolla pyritään antamaan valmiudet kaikille iästä riippumatta toimia osana nyky-yhteiskuntaa ja sen vaatimuksia. Pelikasvatuksen pääasiallinen tarkoitus pelaamisen ja siihen liittyvien ilmiöiden ymmärtäminen osana kulttuuria ja yhteiskuntaa, sekä kyky tarkastella pelaamista kasvatuksellisesta näkökulmasta. Pelikasvatuksella pyritään edistämään pelaamisen myönteisiä vaikutuksia ja ehkäisemään ongelmia. (Pelitieto. Pelikasvatus. Mediakasvatus kuuluu kuvaan varhaiskasvatuksessa.) Meillä Suomessa mediakasvatus ja sen ohessa pelikasvatus ovatkin jo varhaiskasvatuksen sekä esiopetuksen perusteissa vahvasti mukana. Monilukutaito sekä tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen, kuuluvat varhaiskasvatuksen kansallisiin linjauksiin. Monilukutaito opettaa taitoja, kuinka tuottaa ja tulkita erilaisia viestejä. Tieto- ja viestintäteknologia tutustuttaa tarvittaviin välineisiin, sisältöihin ja niiden merkitykseen elämässä. Mediakasvatuksen pedagogiikassa mainitaan esimerkiksi lasten itseilmaisun, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen tukemisesta mediakasvatuksen keinoin. Pelejä käytetään myös nuorisotyössä, opetuksessa ja terveyden edistämisessä Suomessa. Digitaalisella pelaamisella katsotaankin olevan jo varsin suurta yhteiskunnallista ja kulttuurista merkitystä, jolloin pelikasvatuksen tarve korostuu. Kasvattajien on tärkeää nähdä, ettei pelikasvatus ole arjesta irrallinen osa vaan ihan yhtä tärkeää, kuin esimerkiksi ruokailutottumukset, liikennesäännöt tai hyvät tavat. Pelejä ymmärtävä kasvattaja voi hyödyntää paremmin pelien kasvatuksellista potentiaalia, valita oikeanlaisia pelejä lapselle, sekä ehkäistä näin ongelmia pelaamisen suhteen. Ei tarvitse olla asiantuntija, kiinnostus lapsen digimaailmaa kohtaan riittää. (Pelikasvatus. Pelikasvatus. Mediakasvatus kuuluu kuvaan varhaiskasvatuksessa.)

Usein pelikasvatus nähdään lasten- ja nuorten pelaamiseen liittyvänä ilmiönä, mutta digitaalista pelaamista harrastavat lähes kaikki ikäluokat. Pelikasvatusta tarvitsevan usein myös aikuiset ihmiset päätöstensä ja toimintansa tueksi. Pelaajista ja pelien parissa toimivista henkilöistä valtaosa on aikuisia ja digipelejä pelaavat myös vanhemmat ikäluokat. Pelikasvatuksen alle kuuluu siis myös iäkkäämpien, kuten eläkeläisten,

mediasivistysmateriaali digitaalisesta pelaamisesta. Iäkkäämpien henkilöiden kohdalla digitalisaatio on lisääntynyt jo useiden vuosien ajan ja nykyään myös eläkeläisten digitaalinen pelaaminen voi olla esimerkiksi viihdettä, kuntoutusta tai hyvinvoinnin ylläpitämistä. Samalla tavoin kuin nuoremmillakin, myös iäkkäämpien pelaaminen voi olla kouttavaa ja muuttua hallitsemattomaksi. (Pelikasvatus. Mediasivistysmateriaali. Digitaalinen pelaaminen.)

Kasvatus- ja sosiaalialoilla tarvitaan pelikasvatuksellista tietoa, sillä aloilla on paljon liikkeellä virheellistä tietoa, tietämättömyyttä yleensä aiheesta, sekä perusteetonta huolta pelaamisesta. Nämä yhdessä saattavat haitata kasvatustyötä ja pelihaittojen ehkäisyä. Pelitaidon mukaan tietoa ja keskustelua tarvitaan hoidon, sosiaalityön ja kasvatuksellisen työn tueksi, kun puhutaan pelikysymyksistä. Samoin olisi tärkeää huolehtia, että nuorisotyön, sosiaalityön ja ehkäisevän päihdetyön tekijöillä olisi ajantasaista ja oikeaa tietoa hyödyntää työssään. (Pelitaito.)

Yleisimpiä kysymyksiä pelikasvatuksen sisällä ovat pelaamiseen käytetty aika, sekä pelattujen pelien sisällöt. Pelillisesti pelaamiseen uppoutuminen on hyvä asia, sillä se mahdollistaa pelaajan häiriöttömän keskittymisen peliin. Myös ajantaju saattaa kadota. Lapsen kanssa olisikin hyvä käydä läpi ajankäytön hallintaa ja opastaa pitämään pelaamisen ohessa taukoja, sillä mediakäytöksen mallit luodaan jo varhain. Aikuisella on tässä suuri rooli näyttää esimerkkiä ja toimia ohjaajana. Pääsääntöisesti aikuisten huoli pelaamiseen käytetystä ajasta pohjautuu siihen, että lapsi jää paitsi jostain tärkeämmästä, kuten unesta, liikunnasta tai kasvokkaisista kaverisuhteista. Tilannetta kannattaa kuitenkin tarkastella kokonaisuutena, sillä yksi pitkäksi mennyt pelisessio ei kerro vielä ongelmasta, jos arki muutoin sujuu. Ajankäytön lisäksi pelien sisällöt ja ikäraajat mietityttävät kasvattajia. Digitaalisissa peleissä ikäraajat kertovat pelien sisällöistä eli mahdollisista haitoista. Ikäraajojen tarkoitus on suojella lapsia ja nuoria haitalliselta materiaalilta ja opastaa kasvattajaa valitsemaan lapselle oikeanlaisia pelejä ikään nähden. Osa peleistä on puhtaasti aikuisille suunniteltu, eikä niiden ole tarkoituskaan päätyä lasten pelattaviksi. Näin ollen on kasvattajan vastuulla, että lapsi pelaa ikäisilleen tarkoitettuja pelejä. (Pelitaito. Pelikasvatus.)

#### 2.1.4 Digipelaamisen tilastoja Suomessa

Tilastokeskuksen 31.tammikuuta 2019 päivitetyn tilaston mukaan, digipelaaminen on nelinkertaistunut Suomessa jo vuoteen 2017 mennessä. Digipelaaminen ei ole enää nuorisokulttuurin osa, vaan vähintään kerran kuussa pelaavien keski-ikä on noussut 19- vuodesta 35-vuoteen ja kaikista suurinta pelaamisen kasvu on ollut yli 44-vuotiaiden keskuudessa. Tutkimuksessa on todettu yksinpelattavien pelien, kuten Pasiassin ja Pokemõn Go: n, olevan suosituimpia pelejä vähintään kerran kuussa, yksin pelaavilla, huolimatta pelilaitteesta. Pelilaitteissa suosituimpia ovat tietokone-, mobiili- ja konsolipelit. Päivittäin pelataan eniten mobiilipelejä. Verkkomonipelit nousivat esille World of Warcraftin muodossa, jota pelaa 10–14% väestöstä vähintään kerran vuodessa. (Tilastokeskus. Vapaa-ajan osallistuminen. [verkkójulkaisu] Digipelaaminen 2017, 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa.)

Mobiilipelit ovat suosituimpia alle 45-vuotiaiden ikäluokissa, niitä pelaavat erityisesti naiset, sekä tytöt ja pojat. Konsolipelejä pelaavat valtaosin alle 30-vuotiaat miehet ja yksin pelattavia tietokonepelejä suositaan vanhemmissa ikäryhmissä. Digitaalisia pelejä kuukausitasolla pelaa 41% 10 vuotta täyttäneestä väestöstä. 10–14 vuotiaista pojista digitaalisia pelejä vähintään kerran kuussa pelaa 98%, miehistä 47% ja naisista 35%. Vähintään kerran kuussa 11% 15 vuotta täyttäneestä väestöstä pelasi rahapelejä verkossa. Miehistä rahapelejä verkossa pelaa 17% ja naisista kuusi prosenttia. Sosioekonomisesti alemmat toimihenkilöt pelaavat säännöllisimmin, miehet 32% ja naiset 11% osuudella. Pelien kehittämiseen tai niistä palautteiden antamiseen on osallistunut miehistä 14 % ja naisista neljä prosenttia. Yleisintä pelien kehittämiseen osallistuminen tai palautteen antaminen on miesten ja poikien keskuudessa ikäluokissa 10–24 vuotta. (Tilastokeskus. Vapaa-ajan osallistuminen. [verkkójulkaisu] Digipelaaminen 2017, 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa.)

Kun puhutaan ongelmallisesta digipelaamisesta, vuoden 2018 pelaajabarometrissa löytyy vastauksia yleisimpiin pelaajien kokemuksiin ongelmiin. 1,2% vastanneista kokee ongelmia ajankäytön kanssa jatkuvasti ja 0,3% rahan suhteen. Useimmiten ongelmat ilmenevät 10–19-vuotiailla nuorilla. Aktiivisista digipelaajista ajankäyttöongelmia kokee 2,5%. Toinen samaan aikaan julkaistu suomalaistutkimus kertoo, että digipelaajista 17% kokee ongelmia ajankäytön suhteen ja 4% kertoo olevansa riippuvaisia pelaamisesta. Toiminta- ja

roolipelien pelaajista joka kymmenes kertoo kokeneensa haasteita ajankäytön, rahan tai ihmissuhteiden osalta pelatessaan digitaalisia pelejä. Opetuspelien pelaajilla vastaavia ongelmia ei ilmennyt. Pelaajabarometrin tutkimuksessa on lainattu myös suomalaista korkeakoulujen opiskelijoiden terveystutkimusta. Vastanneista opiskelijoista, ihmissuhdeongelmia liiallisen internetin käytön takia on kokenut 5% naisista ja 4% miehistä. Ongelmia opiskelussa on kokenut 27% naisista ja 25% miehistä. Miehistä 30% ja naisista 8% on ilmoittanut pelisovellukset kolmen eniten käyttämänsä sovelluksen joukkoon. Miehistä 50% ja naisista 38% käytti internetiä yli 20 tuntia viikossa pelaamiseen ja sosiaalisen median palveluihin, eli muuhun kuin opiskeluun. Joukossa oletetaan olevan myös niitä opiskelijoita, joilla opiskelu ja ihmissuhteet kärsivät digitaalisen pelaamisen vuoksi. On arvioitu, että noin 8–12% voidaan luokitella varsinaisesti digitaalisiksi ongelmapelaajiksi. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 41–43.)

## 2.2 DIGITAALISEEN PELAAMISEEN LIITTYVÄT HYÖDYT

Digitaalinen pelaaminen on viihdyttävää ja siinä on paljon hyviä puolia. Voidaan puhua jopa positiivisista vaikutuksista, kuten uusien taitojen oppimisesta ja niiden kehittymisestä, sosiaalisten taitojen harjaantumisesta, onnistumisen kokemuksista, mielihyvän saamisesta, itsetuntemuksen parantumisesta, sekä osallisuuden tunteesta. (Peluuri. Läheiset. Yleistä tietoa läheiselle. Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat.) Valtaosa peleistä ja niiden kulttuurista, on rakentunut englannin kielelle, joka myöskin on moninpelien yleisin kommunikaatiokieli. Peli itsessään vaikuttaa oppimiseen, sillä peliympäristö, jossa täytyy kommunikoida englanniksi ja kirjoittaa, sekä lukea englantia, opettaa sitä lähes huomaamatta. (Meriläinen 2016.)

Henkilön kognitiiviset kyvyt saattavat vahvistua myös positiivisesti nopeatempoisessa, toiminnallisessa ja kolmiulotteisessa peliympäristössä. Peliympäristöön reagointi ja sen tarkkailu, voivat kehittää ominaisuuksia, joita tähän vaaditaan. Myös luovuus ja ongelmanratkaisukyky voivat harjaantua pelatessa. Pelaaminen voi kehittää myös tunnetaitoja, jopa pieni lapsi voi harjoitella turvallisesti pelaamalla pettymysten sietoa. Pelaaminen kehittää erityisesti motivaatiota, sillä se perustuu onnistumiseen ja epäonnistumiseen, mutta peli antaa uusia mahdollisuuksia aina siihen saakka, että pelaajan sinnikkyys palautuu onnistumisella. Henkilön sosiaalisten taitojen kehittymistä pelatessa, ei nähdä enää verkkopelien yleistyttyä pelkäämistä negatiivisena asiana. Pelaaminen on nykyään sosiaalista toimintaa, jossa on pakko opetella sosiaalisia taitoja voidakseen toimia pelissä yhteistyössä muiden kanssa. Pelien, jotka kannustavat ja edellyttävät yhteistyötä, on tutkitusti nähty parantavan sosiaalisten taitojen kehittymistä, sekä lisäävän myönteistä käytöstä. (Meriläinen 2016.)

Peleistä voi olla hyötyä arjen jaksamisessa ja hyvinvoinnin tukemisessa, sillä ne lievittävät stressiä, tarjoavat elämyksiä ja parhaimmillaan positiivisia kokemuksia. Pelaamisen hauskuutta tai viihdyttävyyttä ei voi pitää itsestään selvyytenä, sillä jokainen meistä tarvitsee elämäänsä itseään miellyttäviä asioita. (Meriläinen 2016.) Iästä riippumatta kuitenkin se, kuinka digitaalinen pelaaminen vaikuttaa yksilön kokonaishyvinvointiin, on ratkaiseva tekijä. Pelaaminen, joka on tasapainossa muun elämän kanssa, on kohtuullista pelaamista. Kohtuullisen pelaamisen kyseessä ollessa vuorokausirytmii, sosiaalinen

elämä, työssäkäynti, opiskelu, harrastukset tai itsestä huolehtiminen eivät häiriinny pelaamisen takia. (Peluuri. Läheiset. Yleistä tietoa läheiselle. Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton nettisivuille kirjoitetun artikkelin mukaan, vanhemmilla on usein huoli pelaamisen mahdollisista haittavaikutuksista. Artikkelin kirjoittanut Mikko Meriläinen, kuitenkin rauhoittelee tilannetta ja kertoo pelaamisen olevan paljon mainettaan parempi harrastus, josta on useita hyötyjäkin lapselle. Hän kehottaakin välttämään yleistyksiä pelaamisesta puhuttaessa ja kirjoittaa, että myös pelaamiseen liittyvän siirto-oppimisenkin tiimoilta tarvittaisiin vielä runsaasti lisätutkimusta. (Meriläinen 2016.)

### 2.2.1 Digipelaaminen harrastuksena

Harrastuksesta puhuttaessa, sillä tarkoitetaan toimintaa, joka tuottaa ihmiselle mielihyvää ja rentouttaa. Harrastuksen motiivina ei yleensä ole raha, vaan harrastus on itsensä toteuttamista ja sitä tehdään nautinnosta tiettyä tekemistä kohtaan. Harrastaa voi enemmän tai vähemmän säännöllisesti, riippuen ihmisestä. Hyvä harrastus tukee nuoruuden identiteetin kehittymistä, jolle ryhmään pääsy, siinä toimiminen ja muilta hyväksynnän saaminen ovat osa identiteetin luomisprosessia. (Sulamäki 2016, 14.)

Suomen elektronisen urheilun liiton mukaan digipelaamista kerran kuussa tai useammin, harrastaa Suomen 10–75-vuotiaasta väestöstä 88,1% vuonna 2018. Elektronisen urheilun pelejä pelaa aktiivisesti 1,8%, joka vastaa noin 80000 henkeä. Harrastajalle pelaaminen on ensisijaisesti irtiotto arjesta ja se on ensisijaisesti viihdettä. Harrastepelaaminen voi olla peli-ilta kaveriporukan kanssa tai osallistuminen peliporukalla LAN-tapahtumassa. Osa harrastajista pelaa muutamia tunteja päivässä, mutta on myös päivittäin oman joukkueensa kanssa harjoittelevia peliporukoita, jotka eivät ole ammattilaisia, eivätkä elätä itseään pelaamalla. Monet harrastajat pelaavat kotoa käsin internetissä, joko yksin tai yhdessä. On olemassa myös organisaatioita ja tapahtumia, joissa voi pelata samanhenkisten ihmisten kanssa ja luoda uusia sosiaalisia kontakteja. Oppilaitoksilla ja nuorisotaloilla on usein pelitilat, joissa voi pelaila maksutta huvikseen tai kilpailullisesti, mutta Suomesta löytyy myös vuokrattavia pelitiloja. Lista näistä löytyy Suomen elektronisen urheilun

seuran sivuilta. Osa peliharrastajien toimintaa, ovat säännölliset vierailut peliharrastustapahtumiin, joissa on mahdollista saada kosketusta kilpailuihin ja turnauksiin. Kilpailutoimintaan pääsee tosin mukaan omillakin laitteilla internetin kautta pelattavien turnausten ja liigojen kautta. (Suomen elektronisen urheilun liitto. E-urheilu. Harrastepelaaminen)

### 2.2.2 e-Sports

E-Sports, eli elektroninen urheilu, on tietotekniikkaa hyödyntävää kilpaurheilua. Useimmat pelit ovat konsolilla tai tietokoneella toimivia viihdepelejä. Periaatteessa jokainen, joka harrastaa laitteella pelaamista kehittääkseen itseään tai toisen kanssa verkossa, voidaan pitää elektronisen urheilun harrastajana. Elektronisen urheilun määritelmän mukaan, toisen pelaajan tuominen peliin, tekee siitä kilpaurheilua. (Pelikasvattajan käsikirja 2013, 30.) Suomen elektronisen urheilun liitto on sitä mieltä, että kaikki harrastaminen ei kuitenkaan ole e-urheilua, vaan pelaamisesta tulee sellaista vasta kun pelaaja alkaa kilpailla tavoitteellisesti muita vastaan. (Suomen elektronisen urheilun liitto. Mitä on e-urheilu?). Erilaisia pelimuotoja löytyy runsaasti, joista suosituimpia ovat reaaliajassa toimivat strategiapelit, ensimmäisen persoonan ammuntapelit ja suuret verkkomoninpelit. Kilpaurheilua harrastetaan myös esimerkiksi tanssipeleillä. (Pelikasvattajan käsikirja 2013, 30.) Suomen elektronisen urheilun liitto onkin linjannut, että harrastaa voi lähes mitä tahansa elektronista peliä pelaten, mutta varsinainen ammattipelaaminen keskittyy muutamien, pelaajamääriltään massiivisten pelien ympärille. (Suomen elektronisen urheilun liitto. Mitä on e-urheilu?).

Suosituimpien e-Sports pelien listaus, löytyy Telia esports artikkelista ja listaus perustuu vuoden 2018 tietoihin. Suosituin peli on Counter Strike: Global Offensive, eli CS: GO. Toista sijaa pitää DOTA 2, jota kirjoittaja on luonnehtinut haastavaksi verrattuna muihin vastaaviin peleihin. Lisäksi on mainittu Overwatch ja League of Legends, Starcraft 2, Hearthstone ja NHL. Neljä ensiksi mainittua peliä ovat strategisia joukkuepelejä, Starcraft 2 vaatii kaksi pelaajaa taistelutiimiin, kuten myös Hearthstone, joka perustuu kahden pelaajan vuoroperusteiseen toimintaan ja menestys pelissä on osittain riippuvainen myös tueurista. NHL on kilpaurheilussa poikkeuksellinen peli siltä osin, että sitä pelataan tietokoneen sijasta konsolilla ja siinä on mahdollista valita peli kaksin tai kuuden hengen joukkueille. Artikkelin mukaan NHL:n tapaiset toimijat hakevat myös jalansijaa elektronisen



urheilun markkinoille. (Telia. Esports. Artikkelit. Suosituimmat e-sports pelit Suomessa ja maailmalla.) Suomessa HIFK on perustanut 2016 ensimmäisenä perinteisenä urheiluseurana myös e-Sports joukkueen ja muutama kuukausi myöhemmin seinäjokinen jalkapalloseura SJK on tehnyt samoin. (Holopainen 2019).

Käytännössä e-Sports on verrattavissa penkkiurheiluun, sillä myös sitä seurataan joko katsomoissa paikan päällä tai suorana lähetyksenä internetissä. Kilpapeleissä on selostajat ja peleistä on mahdollista lyödä vetoa. Pelaajia haastatellaan ja pelin tallenteista on mahdollista tutkia ja analysoida jälkikäteen pelaajien tekemiä valintoja. Huippupelaajien kerrotaan olevan supertähtien asemassa tapahtumissa, selkeimmin kulttuuri on esillä Etelä-Koreassa, jolla on pitkät perinteet e-Sportsin kulttuurin kehittämisessä. (Pelikasvattajan käsikirja 2013, 30–31.) Myös Suomessa e-Sportsilla alkaa olla näkyvyyttä, sillä muun muassa maailmalla menestyneet e-urheilijat Vainikka ja Taavitsainen, ovat saaneet kutsun presidentin linnan itsenäisyyspäivän vastaanotolle joulukuussa 2018. (Holopainen 2019).

Tilastokeskuksen 31. tammikuuta 2019 päivittämän julkaisun mukaan, e-Sports harrastus on Suomessa suhteellisen harvinaista. Kilpapeliamista on harrastanut vain kolme prosenttia 10-vuotta täyttäneestä väestöstä. Miehistä vain viisi prosenttia ja naisista, joka sadas, on harrastanut kilpapeliamista. Yleisimmin e-Sportsia on ilmoitettu harrastettavan alle 20-vuotiaiden poikien ja nuorten miesten keskuudessa 16% osuudella otannasta. (Tilastokeskus. Vapaa-ajan osallistuminen. [verkkojulkaisu] Digipelaaminen 2017, 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa.)

### 2.3. DIGITAALISEEN PELAAMISEEN LIITTYVÄT HAITAT JA RISKIT

Toisinaan digitaaliseen pelaamiseen liittyy riskejä ja haittoja, jotka ovat erilaisia ja eritasoisia riippuen pelaajasta. Osa haitoista on kuitenkin samanlaisia, riippumatta siitä pelaataanko rahapelejä vai digitaalisia pelejä. Liiallisen pelaamisen negatiivisina vaikutuksina voidaan nähdä fyysisiä tekijöitä, kuten niska- ja hartiavaivat, päänsärkyt, väsymys, univaikeudet, masennus, sosiaaliset haasteet tai riippuvuuskäyttäytyminen. Digitaalisten pelien osalta tunnetaan myös sisältöjen aiheuttamat haitat, joita ovat unettomuus tai univaikeudet, jotka näyttäytyvät fyysisinä oireina, aggressiivisen käyttäytymisen lisääntyminen, pelot ja vääränlaisten käyttäytymis- ja ongelmanratkaisumallien omaksuminen. Jos elämän tasapaino järkkyy tai pelaaminen alkaa aiheuttaa ongelmia, on syytä miettiä asiaa monelta kantilta. Näitä ovat muun muassa peliajat, pelaaminen tietyssä tunnetilassa tai tilanteessa, arjessa esiintyvä fyysinen tai psyykinen haitta, läheisten kokemukset pelaamisesta, tai omien arvojen suhde nykyiseen pelaamiseen. Pohtimisen lisäksi, on suositeltavaa puhua pelaamisesta, vaikka se vaikeaa onkin. (Peluuri. Läheiset. Yleistä tietoa läheiselle. Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat.)

Pelitaito sivuston pelikasvatus osion mukaan, useimmiten pelaamiseen liittyvät haitat ovat ohimeneviä fyysisiä haittoja, jotka olisivat ratkaistavissa yksinkertaisilla käytännön toimenpiteillä. Peleihin käytettävän ajan ja sisältöjen lisäksi, on syytä kiinnittää huomiota peliympäristöön, kehonhuoltoon ja valaistukseen. Peliympäristöön kiinnitetään harvoin huomiota niin, että pelaamisympäristön ergonomia tulisi huomioitua. Työasemat, kuten pelipöytä ja pelituoli, saattavat olla väärin mitoitettuja tai pelilaitteet aseteltu ergonomian kannalta väärin. Mobiililaitteilla pelatessa niska- ja hartiaseudun vaivat ovat yleisiä huonon peliasennon takia. Kehonhuollollisesti liika istuminen on haitallista, mutta sitä voi ehkäistä esimerkiksi pelaamalla liikunnallisia pelejä välillä, pitämällä taukoja tai käyttämällä jumppapalloa pelituolina välillä. Valaistuksella tarkoitetaan pelaamiseen käytetyn näytön valoa, joka vaikuttaa haitallisesti yöunen määrään ja laatuun. Riittävä yöuni on erittäin tärkeää kaikenikäisten jaksamiselle. Karkeasti tietokoneen näytön katselu ennen nukkumaan menoa heikentää REM- unen määrää, lisää aikaa, joka tarvitaan rauhoittumiseen yöunille, heikentää melatoniinin tuotantoa ja saattaa siirtää unirytmisiä. Näytön valon vaikutuksen osalta ei ole merkitystä, millaista sisältöä kulutetaan, vaan kaikki valo on yhtä haitallista. (Pelitaito. Pelimyytinmurtajat: Lepo, univaje ja kofeiini.)

Voiko ongelmapelaamista pitää omana ongelmanaan diagnostisesti, eli eroteltuna ongelmapelaajan muista mahdollisista sosiaalisista tai psyykkisistä syistä pelata? Jos voidaan, kuinka se pitäisi lääketieteellisesti määritellä? (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 41.) Digitaalisen pelaamisen aiheuttamille ongelmille, ei ole vielä yksiselitteistä tunnistamista-paa. Silti vuonna 2022 kansainväliseen ICD-tautiluokitukseen lisätään pakonomainen videopelien pelaaminen, johon voidaan soveltaa ongelmallisen rahapelaamisen määrittelyyn käytettävää THL:n määritelmää. Ongelmallisen pelaamisen katsotaan vievän kohtuuttomasti aikaa arjesta ja aiheuttavan ongelmia useille elämän osa-alueille. Pelaamisen vähentäminen on haastavaa, huolimatta havaituista ongelmista siihen liittyen. Digitaalisessa pelaamisessa taloudelliset haitat eivät kuitenkaan yleensä nouse erityisesti esille. (Peluuri. Läheiset. Yleistä tietoa läheiselle. Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat.)

### 2.3.1 Ongelmallisen pelaamisen riskiä lisäävät tekijät

Kainuun ammattioppilaitos näkyi Yleisradion uutisten otsikoissa 2018 keväällä peliriippuvuuteen liittyen. Pelaamiseen koukuttuneet opiskelijat ovat Kainuun ammattiopiston kuraattorin mukaan uusi ilmiö ja artikkelin mukaan osa opiskelijoista on halunnut lopettaa koulunsakin kesken, voidakseen pelata. (Korhonen 2018). Nuorisotyöttömyys ja yksinäisyys ovat muuta maata yleisempiä, sekä alkoholi- ja itsemurhakuolleisuus ovat Kainuussa korkealla SOKRA:n tutkimuksen mukaan 2017. (Paananen & Sauvola 2017.) Kainuulainen jalkautuvan päihdetyön POLKU-työryhmä sanoikin Yleisradion haastattelussa, että yksinäisyys, kavereiden puute, mielekkään tekemisen puute, sekä liian kuormittava arki, ajavat nuoria pelaamaan. Kainuun ammattiopistollakin oli mietitty, että aiheuttaako yksinäisyys pelaamista vai pelaaminen yksinäisyyttä? (Korhonen 2018.) Näistä syistä mahdollisesti löytyykin vastauksia siihen, miksi nuoret pelaavat niin paljon ja mitä se heille merkitsee. SOKRA:n tutkimusta tulkiten, pelaamisella kompensoidaan jotakin, ehkä puuttuvia kaverisuhteita, työttömyyttä tai heikkoja sosiaalisia taitoja.

Kainuulaisista nuorista suurin osa voi hyvin viimeisimmän koululaisten hyvinvointi tutkimuksen mukaan, joka on teetetty 2017. Tutkimus on kattanut kaikki Kainuun lapset ja nuoret 4-5.luokkalaisista ammattikoulu- ja lukioikäisiin saakka. Tutkimuksessa on tullut esille, että kuitenkin moni lapsi ja nuori kärsii yksinäisyydestä, väsymyksestä, koulu-

uupumuksesta, ahdistuneisuudesta, sekä epäterveellisistä elintavoista. Kainuussa moni lapsi ja nuori ei koe myöskään olevansa osa luokka- tai kouluyhteisöä, mutta suuri osa nuorista voi puhua jollekin mieltä painavista asioista, tai saa kohtuullisen hyvin apua oppilaitoksensa ammattilaisilta. (Halme 2017). Yksinäisyys, ahdistus ja masennusoireet, sekä uupumuksen taustalla usein oleva riittämätön yöuni, ovat tietokonepeliriippuvuutta tutkineen Jaana Wessmanin mukaan pelaamiseenkin liittyviä ikäviä asioita. (Wessman 2016). Suoraan emme voi syy-yhteyttä vetää, mutta Mustosen ja Kuuluvaisen mukaan alle 20-vuotiaista henkilöistä Suomessa 52% kertoo pelaavansa päivittäin vähintään jotain digitaalista peliä. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 105).

Kainuun sanomat julkaisi 2017 Niko Männikön haastattelun, pohjautuen Männikön Oulun yliopistossa tarkastettuun väitöskirjaan, jonka mukaan ongelmapelaamisen todettiin olevan yhä lähinnä poikien juttu. (Välilä 2017.) Männikön väitöskirja on erittäin mielenkiintoinen ja pohjautuu pelikäyttäytymisen ja terveyden yhteyden tutkimiseen. Mustonen ja Kuuluvainen olivat tutustuneet Männikön haastatteluun, sivuten häntä omassa tekstissään ongelmapelaajista Suomessa. Suomalaisen otannan mukaan miehistä 8% pelaa aktiivisesti ja naisista vain 1,5%. Aktiivipelaajalla tarkoitetaan tässä henkilöä, joka pelaa aktiivisesti vähintään kerran kuussa. Erityisesti nuoret miehet pelaavat tutkimuksen mukaan paitsi verrokkiryhmiä huomattavasti enemmän, myöskin sellaisia pelejä, jotka erityisesti altistavat ongelmapelaamiselle. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 105). Nuorten peliriippuvuuteen onkin syytä kiinnittää huomiota erityisesti nuorten miesten osalta Kainuussa, sillä koulujen kesken jääminen tai kouluttautumatta jättäminen aiheuttavat pitkäaikaistyöttömyyttä, jonka kautta köyhyys, mielenterveysongelmat ja syrjäytyminen lisääntyvät. Syrjäytyminen voi pelaamisen lisäksi viedä herkästi myös rikoksien ja päihdeongelmien tielle, jotka näkyvät Kainuussa runsaana tarpeena mielenterveys- ja päihdepalveluille. (Paananen & Sauvola 2017).

### 2.3.2 Ongelmallinen digipelaaminen

Harrastus on terminä kaikille tuttu ja tiedetään, että harrastus parhaimmillaan virkistää ja vaikuttaa positiivisesti henkilön mielenterveyteen, sekä jaksamiseen. Näin myös pelaaminen. Ongelmapelaaminen on pakonomaista, eikä pelaamiseen käytetty aika ole enää pelaajan tahdonalaisessa hallinnassa. Pelaajalla voi olla tunne, ettei pelaamista voi

lopettaa, tai pelaaminen alkaa kuin automaattisesti, ilman varsinaista päätöstä pelata. Tässä vaiheessa yleensä alkaa ilmetä koulumenestyksen laskua opiskeluissa, ongelmia perheessä, sekä sosiaalisten suhteiden vähenemistä. Unen, ruuan ja muiden fyysisten tarpeiden laiminlyönti on vinkki, ettei pelaaminen voi jatkua samassa mittakaavassa ainakaan pitkään. Nämä merkit erottavat myös esimerkiksi peliriippuvaisen e-Sports harrastajasta, joiden jaksamista tuetaan kokonaisvaltaisesti unella, liikunnalla, ravinnolla sekä tiimihenkeä vahvistavilla toiminnoilla. Erittäin huolestuttavaa on se, jos henkilö kokee mielihyvää, tai kykenee pääsemään masennuksen ja ahdistuksen tunteista vain pelatesaan. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 19–87.)

### 3 ONGELMALLINEN DIGIPELAAMINEN NÄKYVÄKSI

Pelihäiriön diagnostinen luokitus on vasta muokkautumassa meillä ja maailmalla. Englanninkielisissä maissa on ollut mahdollista saada diagnoosi pelihäiriöstä loppuvuonna 2018. Suomessa on arvioitu, että WHO:n eli maailmanterveysjärjestön uusimman käsikirjan käännös, tietojärjestelmäpäivitys ja koulutukset kestävät edellisen kerran mukaan arvioiden parisen vuotta, joten ensimmäiset diagnoosit voisi olla mahdollista saada vuoden 2019 lopulla. (Kuuluvainen 2018.) Asiantuntijoiden mukaan, jotka ovat digipelihäiriöön perehtyneet, virallinen diagnoosi on kauan odotettu uudistus, jolle on tarve. Diagnoosi auttaa pelihäiriön tulevaa tutkimustyötä, sekä avun ja tukimuotojen kehittämistä paremmin asiakkaiden saataville. Tällä hetkellä useilla digipeliongelman kanssa kamppailevilla ihmisillä on kuva, että pelihäiriö tunnetaan huonosti ja avun saanti on vaikeaa. Tämä pitää paikkansa, sillä Terhi Mustonen Digipelirajat`on, hankkeesta kertoo, ettei hoidon kehittäminen ole ollut tähän saakka kenenkään vastuulla. Lisäksi digipeliongelman merkkejä tunnetaan erittäin huonosti. Mustonen linjaa myös, että vaikka varsinaisesta digipeliriippuvuudesta puhutaan vain pienen osan kohdalla pelaajista, on pelaajien tilanne sellainen, että he tarvitsevat ammattiapua. Muille pelaajille Mustonen kertoo ongelmallisen digipelaamisen tunnistamisen olevan hyvä asia. Kun ilmiötä ymmärretään paremmin, vähenee pelaamiseen kohdistuva demonisointi, julkinen keskustelu aiheesta selkiytyy ja apua voidaan kohdentaa tehokkaammin niille, jotka sitä tarvitsevat. (STT Info. Uusi diagnoosi tekee Pelihäiriön näkyväksi – digipeliriippuvuuteen on ollut vaikea saada apua).

Käytännössä Maailman terveysjärjestö WHO on kirjannut kolme kriteeriä, joiden täytyy täytyä, että voidaan puhua ongelmallisesta digipelaamisesta. Ensimmäisenä kriteerinä pelaavan henkilön ajanhallinta heikentyy runsaan pelaamisen takia. Toinen kriteeri on se, että pelaamisen taakse jäävät syöminen, nukkuminen ja sosiaaliset suhteet. Kolmantena tulee se, että pelaamista jatketaan, vaikka ongelmat tunnistetaan. Diagnoosin kerrotaan edellyttävän, että käytös on riittävän vakaa, jatkuvaa ja toistuvaa. Lisäksi edellytetään, että ongelmallinen digipelaaminen on jatkunut henkilöllä vähintään vuoden. (Sneck 2018.)

Diagnoosin tarpeesta ja pelihäiriön kriteereistä on herännyt runsaasti keskustelua, mutta etenkin länsimaissa sillä on vakiintunut tarve. Tämä perustuu siihen, että vasta diagnoosin jälkeen ongelmaan voi saada julkisin varoin tai sairausvakuutuksesta kustannettua hoitoa. Suomessa tämä tarkoittaa sitä, että terveyskeskuslääkärikin on tiedettävä jatkossa, kuinka toimitaan peliongelma-asiakkaan kanssa. Terveystieteiden tutkimuksen kannalta Suomessa, tämä tarkoittaa sitä, että on päätettävä, kenellä on valtuus asettaa diagnoosi. Saako diagnoosin terveyskeskuksesta, vai tekeekö terveyskeskus lähetteen erikoissairaanhoidon esimerkiksi A-klinikalle? Myöskin potilaiden yhdenvertainen kohtelu herättää tunteita, sillä diagnoosin tekemällä lääkäreillä täytyisi olla sama näkemys siitä, milloin pelihäiriön diagnoosikriteerit täyttyvät. (Kuuluvainen, 2018.)

### 3.1 Digitaalisen ongelmapelaamisen havaitseminen

Addiktio, jollaiseksi peliriippuvuuskin luokitellaan, on pahasta, kun se häiritsee muuta elämää. Digipelaamisessa tämäkin on suhteellinen käsite, sillä teini-ikäinen, taitava nettipelaaja voi tuntea peleihin keskittyvän ja niiden kautta saavutetun sosiaalisen elämänsä varsin palkitsevana. Vanhemmat näkevät tilanteessa usein teinin, joka ei piittaa toisista ihmisistä, siisteydestä tai koulunkäynnistä ollenkaan. (YLE. Mulla on peli kesken – pelaaminen kehittää kognitiivisia taitoja.) Ongelmalliseen pelaamiseen liittyykin se, että ettei se tuota enää entisenkaltaista mielihyvää, vaan täytyy käyttää yhä enemmän aikaa saadakseen pelaamisesta jälleen palkitsevia tunteita. Nämä tekevät pelaamisen lopettamisesta koko ajan vaikeampaa. (Casinopilotti. Kasinoartikkelit. Apua peliriippuvuuteen.)

Ongelmapelaamisen havaitseminen ei ole yleensä itsestäänselvyys. Rahapelien puolella on tunnettu ilmiö, että pelaaja pyrkii viimeiseen saakka salaamaan riippuvuutensa. Ongelmapelaaja voi kokea häpeän tunteita, sekä liikapelaamisesta johtuvia ahdistuksen ja syyllisyyden tunteita. Pelaaminen alkaa näyttäytyä läheisillekin niin, että pelaaja on paikalla, muttei läsnä. Yhteinen aika kärsii esimerkiksi parisuhteessa ja voi olla ikävää huomata, että kumppani arvottaa pelaamisen parisuhteen edelle. Yleisradion uutisten kokoomista löytyy esimerkiksi pariterapeutti Pirjo Kiiskilän haastattelu. Kiiskilä kertoo pelaamisen vuoksi parisuhdeterapiaan hakeutumisen, olevan erityisesti nuorten aikuisten parissa esiintyvä ilmiö nykyään. (Maskonen 2019.) Monesti peliriippuvuuden oireet tunnistaakin perheenjäsen, läheinen ystävä tai kumppani. (Casinopilotti. Kasinoartikkelit.

Apua peliriippuvuuteen.) Koska pelaaminen vie yhä enemmän aikaa ja tilaa elämästä, kiinnostus muita harrastuksia ja tekemistä kohtaan yleensä vähenee tämän myötä. Tämä aiheuttaa myös sen, että arkivelvollisuuksien hoitaminen kärsii. Pelaaja saattaa eristäytyä ulkomaailmasta ja karsia kaikkia muita, kuin peleihin liittyviä sosiaalisia suhteita. Pelaamisesta aiheutuu väistämättä myös ristiriitoja läheisten kanssa. Unirytmii kärsii pelaamisen takia, mikä aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja väsymystä. Nuorilla tämä näkyy aamuhämmästyksen hankaluuksina ja vaikeutena jaksaa lähteä kouluun. (Mielenterveystalo. Nuoret. Tietoa mielenterveydestä. Nuorten mielenterveysongelmat. Peliongelmat.) Pelatessa ajantaju voi kadota ja esimerkiksi syöminen unohtua. Pelaamattomuuden kerrotaan aiheuttavan ärtymistä, pelaamisen syyllisyydentunteita, tai henkilö kokee, että hänen on ”pakko pelata”. Tässä kohdin puhutaan vaikeuksista säädellä omaa pelaamista. (Niinistö 2019.)

Nuorten kohdalla liiallinen netissä oleskelu tai pelaaminen voivat kieliä muista vaikeuksista, eli pelaaminen toimii tapana purkaa tai paeta ongelmia. Ongelmat liittyvät yleensä nuoren yksinäisyyteen, perheen sisäisiin- tai koulunkäyntiin liittyviin haasteisiin tai kiusaamiseen, jota nuori kokee. Pelaaminen voi tuoda lohtua ja vähentää nuoren mielipahaa. (Mielenterveystalo. Nuoret. Tietoa mielenterveydestä. Nuorten mielenterveysongelmat. Peliongelmat.) Koulussa nuoren peliongelma voi näyttäytyä heikkona koulumenestyksenä ja runsaina poissaoloina.

### 3.2 Digitaalinen ongelmapelaaminen puheeksi

Digitaalisen ongelmapelaamisen mittaamiseksi on kehitetty jo vuosia erilaisia työkaluja muuntamalla muiden ongelmien mittaukseen tarkoitettuja kysymyspohjia. Mittareita ei voi vielä laittaa paremmuusjärjestykseen, mutta rahapelaamisen kriteerien pohjalta muunnetut mittarit ovat jo osoittautuneet hieman muita paremmiksi. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 83.)

Mitä hyödyt pelaamisesta?	Mittä haittoja pelaamisesta on?
---------------------------	---------------------------------



Mitä hyödyt jos pelaaminen jatkuu?	Mitä hyödyt jos pelaaminen loppuu?
------------------------------------	------------------------------------

KUVIO 1. Nelikenttämalli

Työharjoittelussa syntynyt ajatus soveltaa nelikenttämallia digitaalisen pelaamisen puheeksi otossa, vaikutti hyvältä ajatukselta ja käytännössä toimivalta. Nelikenttämalli on monikäyttöinen ja sopii useiden erilaisten ongelmien laajempaan kartoittamiseen asiakkaan kanssa. Työelämässä olemme havainneet, että moni asiakas jolle puhuminen on vaikeaa, mieluummin piirtää tai kirjoittaa asioita. Samoin olemme havainneet, että jokin pieni asia, jonka asiakas on piirtänyt tai kirjoittanut, saattaa avata hyvän keskustelumahdollisuuden.

Pelitaito-projektin työntekijä Inka Silvennoinen, on muokannut rahapelaamisen puheeksi oton työkalusta, yksinkertaista työkalua myös digipelaamisen puheeksi ottoon ja keskustelun tueksi tilanteisiin, joissa asiakkaan pelaaminen aiheuttaa huolta. Kehitystyö on parasta aikaa vielä käynnissä. Tavoitteena on pelaamisen puheeksi otto palveluissa, joihin asiakas on hakeutunut keskustelemaan muista asioista. Keskustelun tukena malli toimii peruspalveluiden tilanteissa, joista asiakas ohjautuu eteenpäin, tai kuntoutuspalveluissa, joissa ongelman hoito voidaan aloittaa heti puheeksi oton jälkeen. Puheeksi ottaminen suositellaan tehtävän neutraalilla tavalla, sillä suoranainen uteleminen mahdollisesta peliongelmosta, saattaa jumiuttaa yhteistyön kokonaan, kun asiakas kokee tulevansa leimatuksi. Termien kanssa täytyy olla tarkkana ja riippuvuus sanaa kannattaa välttää käyttämästä, ellei asiakas puhu itse sellaisesta (Innokylä 2019.)

Asiakkaan kertomasta pelaamisestaan, voi saada uutta tietoa esimerkiksi rinnakkaisongelmista. Asiakkaan näkökulmasta neutraali lähestymistapa pelaamiseen on esimerkiksi sitä, että pelaamisesta voidaan puhua avoimesti, sekä hyvistä, että huonoista puolista hänen näkökulmastaan. On tärkeää, että ongelmapelaaminen tulee havaittua, jotta asiakkaan kaikkia ongelmia päästään hoitamaan. (Innokylä 2019.) Alla käydään läpi peliongelman puheeksi oton askeleet.

### 3.2.1 Keskusteluun valmistautuminen

Kun asiakkaan kanssa lähdetään keskustelemaan peliongelma-asta, on hyvä miettiä omia asenteitaan pelaamisen suhteen, sillä ammattilaisen asenne vaikuttaa oleellisesti vuorovaikutukseen. Perustietoja aiheesta kannattaa tutkia jo ennakkoon, tämä helpottaa luottamussuhteen rakentamista ja parantaa vuorovaikutusta asiakkaan kanssa (Innokylä 2019.)

Voimakasta asennoitumista kannattaa välttää, sillä kaikki pelaaminen ei ole ongelmallista. Lisäksi on hyvä miettiä, mitä itse tietää pelaamisesta tai peleistä yleensäkin. Ei tarvitse olla pelialan ammattilainen, vaan avoin mieli riittää, koska asiakkaalla on jo kokemus peleistä. Ammattilaisen on muutenkin hyvä selvittää jo valmiiksi vaihtoehtoja asiakastapaamisen kulkuun. Suurin kysymys liittyy usein siihen, minne peliongelmainen asiakas ohjataan. Vaihtoehtoja voivat olla hoitopalvelut, vertaistukiryhmät ja nettipohjaiset terapiat. (Innokylä 2019.)

### 3.2.2 Neutraali keskustelun avaus

Keskustelun voi aloittaa neutraalisti siitä, että ”kaikki pelaavat nykyään jotain”. Keskustelun alkaessa positiivisista asioista, asiakkaan kokemus siitä, että ammattilaiselle voi puhua myös haitoista, vahvistuu. Asiakkaan kertomat motiivit pelaamiselle, pelit, joita hän pelaa, pelitottumukset ja pelitilanteet antavat arvokasta lisätietoa työntekijälle siitä, mikä on asiakkaan kokonaistilanne. Kokonaistilanteesta voi selvittää edellä mainituista asioista keskustellen esimerkiksi sosiaalisten verkostojen tilanne, syitä mahdolliselle pakopelaamiselle, sekä asiakkaan hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tilanne (Innokylä 2019.)

Asiakkaalla voi olla heikot sosiaaliset verkostot pelimaailman ulkopuolella, jolloin pelimaailman verkostojen tärkeys korostuu. Pelit voivat olla asiakkaalle myös paikka, jossa hän kokee hyväksyntää ja onnistumisen tunteita, joita ei pelimaailman ulkopuolella koe saavansa. Asiakkaan kanssa olisikin hyvä keskustella, onko hänen elämässään paikkoja, yhteisöjä tai aktiviteetteja, jotka voisivat tarjota pelimaailman kaltaisia elämyksiä. (Innokylä 2019.)

### 3.2.3 Keskustelu pelaamisen haitoista

Jos keskustelu asiakkaan kanssa lähtee etenemään, voi ottaa puheeksi myös pelaamisen negatiivisia puolia ja mahdollisia haittavaikutuksia. Erityisesti ammattilaista kiinnostavat asiakkaan jokapäiväiseen elämään, kuten nukkumiseen, syömiseen, vuorokausirytmiiin, talouden hoitoon, velvollisuuksien hoitoon, ihmissuhteisiin ja mielialaan liittyvät pelaamisen haitalliset vaikutukset (Innokylä 2019.)

Jos pelaajalla itsellään on vaikeuksia tunnistaa jokapäiväiseen elämään liittyvät haasteet johtuvaksi pelaamisesta, hänen olisi hyvä listata pelaamiseen liittyvät plussat ja miinukset kirjallisesti ylös. Siinä tapauksessa, jos selviää että asiakkaalla esiintyy niin sanottua pakopelaamista, on siihen liittyvän tai liittyvien ongelmien hoitaminen on ensisijaista. Esimerkiksi masennus tai yksinäisyys, ovat peliongelman varsinaisia aiheuttajia ja niiden hoitaminen vaikuttaa myös peliongelmaan. (Innokylä 2019.)

### 3.2.4 Yhteenveto asiakkaan kertomasta

Asiakkaan kertoman pohjalta kootaan ääneen sanottavaksi hyödyt ja haitat. Mitä asiakas ajattelee kuulemastaan? Jos asiakkaalla on tulevaisuuden haaveita ja suunnitelmia, kekeko hän, että pelaaminen voisi estää niitä toteutumasta? Tai sulkeeko pelaaminen jonkun asiakkaalle tärkeän asian tulevaisuudessa pois? Kun kyseessä on nuori, nämä asiat voivat olla esimerkiksi omaan kotiin muuttaminen tai opiskelupaikan saaminen. (Innokylä 2019.)

Asiakkaalta voi tiedustella, millaista roolia pelaaminen edustaa hänen tulevaisuuden suunnitelmissaan. Jos haaveena on pelisuunnittelijan tai kilpapelaaajan ammatit, kuinka hän voisi hyödyntää pelaamistaan tulevaisuudessa? Onko asiakkaalla kokemus siitä, mitkä ovat hänen pelaamisensa rajat? Ajatteleeko asiakas, että hänen pelaamisensa voisi lisääntyä vielä nykyisestä? (Innokylä 2019.)

### 3.2.5 Anna palautetta kuulemastasi, perustele ja kysy

Ammattilaisena on annettava palautetta, perustellen huoli asiakkaan kertomasta nousseilla asioilla. Ammattilaisena voi kertoa mielipiteensä siitä, mikä pelaamisessa voi olla haitaksi joko nyt, tai mahdollisesti myöhemminkin. Ristiriitoja voi nostaa neutraalisti esille hyödyistä ja haitoista, samoin voi käyttää keskustelussa niitä asioita, joiden vuoksi asiakas on saapunut keskustelemaan (Innokylä 2019.)

Pelaaminen stressinpurkukeinona kiireeseen voikin käytännössä lisätä arjen kiirettä, koska pelaamiseen käytetty aika on pois mahdollisesti velvollisuuksien hoidolta. Asiakkaalta voi kysyä, mitä hän ajattelee tulkinnastasi hänen tilanteeseensa ja kokemukseensa nähden. (Innokylä 2019.)

Asiakkaalle voi kertoa olevansa kiinnostunut pelaamisesta, koska se on usein mukavaa ajanvietettä, mutta toisinaan asia, joka aiheuttaa ongelmia ihmisille. Asiakas voi kertoa kokevansa puheen ongelmapelaamisesta vieraaksi, tällöin asiakkaalle on hyvä kertoa, ettei ongelma tarkoita leimautumista peliriippuvaiseksi. Asiakkaalle on hyvä perustella, että harrastus on harrastus silloin, kun se on tasapainossa muun elämän kanssa. Samoin asiakkaalle on perusteltua kertoa, ettei pelaaminen ole järkevä ratkaisu ongelmiin pidemmällä tähtäimellä. Asiakkaalta voi tiedustella, haluaako hän tehdä muutoksia elämässään. (Innokylä 2019.)

### 3.2.6 Ohjaa tai aloita kuntoutus

Asiakkaalle kerrotaan, että apua on tarjolla. Jos asiakas on yhä sitä mieltä, ettei tunnista pelaamistaan ongelmaksi, on hyvä mainita, ettei apu tarkoita pelaamisen lopettamista tai mitään hoitoa. Sikäli, että asiakas haluaa hoitoon, keskustellaan siitä, mitä hoito käytännössä on. Toisinaan ammattilainenkin on epävarma siitä, mikä olisi oikea apu asiakkaalle. Tällöin voi soittaa esimerkiksi Peluurin auttavaan puhelimeen yhdessä asiakkaan kanssa, jolloin Peluurin asiantuntijat auttavat asiakasohjauksessa. (Innokylä 2019.) Peluuri on alun perin rahapeliongelmiin erikoistunut taho, mutta sieltä löytyy valmius myös digipeliongelmiin ratkomiseen. Palvelut ovat maksuttomia ja saatavilla myös internetissä.

Palvelut on tarkoitettu pelaajille, heidän läheisilleen, sekä peliongelmaisia työssään kohtaaville ammattilaisille. (EHYT ry.)

### 3.3 Ongelmapelaajan tukipalvelut Kainuussa

Sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut mielletään Kainuussa sekaviksi, eikä kovinkaan monella nuorella ole tietoa, mistä saa apua tai tukea. Tämä selviää myös Lapset ensin, Kainuun soten lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmasta, jossa mainitaan, että opiskelijaterveydenhuollon palveluita käyttäville, verkosto ei ole oikein selkiytynyt. Oppilas- ja opiskelijahuollon resursseissa on vajausta Kainuussa, muun muassa terveydenhoitajia ei riitä tarpeeksi palvelutarpeisiin nähden ja lääkäripalvelut ovat yksinkertaisesti puutteelliset, sekä koulu- että opiskelijaterveydenhuolloissa. Oppilashuollon ja nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi, Kainuun alueella työskentelee muutamia niin sanottuja ”miek-kareita” eli psykiatrisia sairaanhoitajia kouluterveydenhuollon yhteydessä. Lisäksi alueella työskentelee kaksi nuorisopsykologia ja viisi koulupsykologia. (Lapset ensin 2017, 31.)

#### 3.3.1 Toisen asteen opiskelijahuolto Kainuussa

Kajaanin kaupunki ylläpitää Kainuun koulutusliikelaitosta, jonka sisälle Kainuun ammat-tiopisto kuuluu yhdessä Kajaanin lukion kanssa. Yksilöllinen oppilashuolto on osa kou-lutusliikelaitoksen toimintakulttuuria. Tällainen kulttuuri vaikuttaa monipuolisesti opis-kelijoiden osallisuuden kokemukseen, oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin, joka taas heijastuu positiivisesti koko opiskelijayhteisöön. Lähtökohtana yksilölliselle opiskelija-huollolle on oppilaan ja huoltajan kuulluksi tuleminen. Sitä toteutetaan yhteistyössä kun-nan muiden nuorison hyvinvointia, turvallisuutta ja terveyttä edistävien toimijoiden kanssa. (Lapset ensin 2017, 19.) Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013), velvoittaa koulutusta järjestävät tahot laatimaan suunnitelman, jossa kuvataan oppilas- ja opiskeli-jahuollon suunnitelmalle asetetut tehtävät, tehtävien tavoitteet, suunnitelmaan liittyvät to-teutukset ja toteutumisen laadunarvioinnin. Tällainen suunnitelma löytyy Kainuun hyvin-vointisuunnitelmaan kirjattuna, ja se koskee toisen asteen opiskelijahuoltoa Kajaanissa. Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksien opiskelijahuollossa työskentelee

opiskelijahuollon kehittämisryhmä, joka seuraa opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittymistä, sekä opintojen keskeytymisten määriä. (Lapset ensin 2017, 19–22.)

Yksilöllistä opiskeluhuoltoa toteutetaan opiskelijan suostumuksella yhteistyössä hänen kanssaan. Opiskelija huoltajineen saa tietoa oikeuksistaan opiskelijahuollossa, tietojen käsittelystä, sekä lakiin perustuvien menettelytavoista hänen asioidensa käsittelyyn liittyen. Yksilökohtainen opiskelijaterveydenhuolto kattaa palvelut, joihin kuuluvat perusterveydenhuolto, opiskelijan psykologi – ja kuraattoripalvelut, sekä monialainen yhteistyö opiskelijaa koskien. Tehtävänä on huolehtia opiskelijan terveydestä kokonaisvaltaisesti, mutta tunnistuen esimerkiksi elämäntilanteeseen liittyvät yksilölliset tarpeet. Tavoitteena on ehkäistä ongelmia, sekä järjestää tarvittaessa opiskelijan tilanteeseen nähden riittävä tuki. Tuen tarpeen arvioimiseksi, käytetään moniammatillista asiantuntijaryhmää, jonka kokoaminen kuuluu koululle. Henkilöstöä pyydetään mukaan asiaan liittyvän osaamisen tai asian luonteen mukaan, mutta käsittelyyn voi osallistua vain ne henkilöt, jotka opiskelija tai huoltaja hyväksyvät. Asiantuntijoiden tulee määrittellä keskuudestaan vastuhenkilö. (Lapset ensin 2017, 19.)

Kainuun ammattiopistolla on Kainuussa pisteet myös Sotkamossa, Kuhmossa ja Kuusamossa. Kainuun ammattiopistossa opiskelijahuoltoryhmiä on yhteensä 13 ja ne toimivat kaikissa toimipaikoissa yli 80 hengen voimin yhteensä, henkilökunta ja verkostot yhteenlaskettuna. Rehtori vastaa oppilashuollon kehittämisestä, asuntolatoiminnasta, sekä vapaa-ajan toiminnasta, lisäksi hän johtaa toimintaa. Kainuun ammattiopistossa työskentelee kolme kuraattoria. Soten perhepalveluiden kautta ammattiopistolla on käytettävissä myös nuorisopsykologi opiskelijaterveydenhuollossa. Opiskelijaterveydenhuoltoon, Vitalliin, on keskitetty Kajaanin alueen opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitopalvelut ja käytettävissä on useita terveydenhoitajia, sekä opiskelijalääkäri. Muilla paikkakunnilla kuin Kajaanissa, opiskelijaterveydenhuolloissa on yksi terveydenhoitaja. Kainuussa opiskelijahuolto tekee muutoin yhteistyötä niin, että Sotkamon lukion kuraattori hoitaa myös Vuokatin ja Kuhmon toimipisteiden koulukuraattorin tehtävät. Kainuun ammattiopistolla ja yhteistyöluokioilla on toiminnassa myös yhteistä työtä tukeva kuraattoritiimi. (Lapset ensin 2017, 19–20.)

### 3.3.2 POLKU-työpari

POLKU-työpari on parhaiten tunnettu kainuulaisten nuorten keskuudessa nettiriippuvuuksiin perehtyneenä tahona vuonna 2019. Siksi nostamme työparin esille opinnäyte-työssämme.

Ennen Kainuussa toteutettua Hyvinvointi hakusessa — riippuvuus riskinä—hanketta vuosina 2013–2015, on ollut tiedossa jo ennestään nuorten ja lapsiperheiden päihdetyön tarve. Tähän on vastattu luomalla soten peruspalveluiden osaksi POLKU-työpari, joka työskentelee matalan kynnyksen palveluna ilman lähetettä koko Kainuun alueella erittäin laajalla toimenkuvalla, kattaen ehkäisevän ja korjaavan työskentelyn asiakkaan tarpeista lähtien. POLKU-työparin toiminta on niin sanotusti jalkautuvaa, eli he menevät tarvittaessa sinne, missä asiakkaat ovat. Hankkeen aikana on ollut tieto jo peli -ja nettiriippuvuuksien olemassa olost, ongelma ei ole kuitenkaan ollut tällöin vielä koko maassa yleinen. POLKU-työpari on moniammatillinen kaksikko, joka on alun perin toiminut sen mukaan, mitä työnantajat ovat vaatineet ja mitä työ on milloinkin tuonut tullessaan. Työparina työskentelevät sosionomi ja sairaanhoitaja. POLKU-työparin uran alussa, pyyntöjä peli- ja nettiriippuvaisten kanssa työskentelyyn ei ole tullut. Myöhemmin työpari on konsultoinut tahoja, jotka apua ovat pyytäneet ja vuonna 2018 suurin osa heidän työstään on jo liittynyt netti- ja peliriippuvuuksiin. POLKU-työparin toiminnan tapainen palvelu on ollut suunnitteilla Kainuuseen jo kauan ennen sen toteutumista, mutta ennen hanketta, sille ei ole saatu rahoitusta, eikä resursseja. Työparin toiminta on kehittynyt jatkuvasti ajan ilmiöiden mukana saapuvien uusien asioiden mukaisesti. POLKU-työparin toiminta painottuu ehkäisevään päihdetyöhön ja päihdetyöhön, asiakaskunnan yhä nuorentuessa. Ennaltaehkäisevää toimintaa on esimerkiksi puheeksi ottaminen liittyen erilaisiin riippuvuuksiin, joihin myös liiallinen digipelaaminen ja sosiaalisen median käyttö kuuluvat. Ennaltaehkäisyä ovat myös erilaiset teemaillat muun muassa kouluilla, perhevalmennuksessa tai rippileireillä. (Rautiainen 2016, 21–26.)

### 3.3.3. Muut palvelut ongelmallisen digipelaajan avuksi Kainuussa

Päihdelinkin artikkelissa kerrotaan, että peliriippuvuuteen voi hakea ammattiapua opiskelijaterveydenhuollon, kunnallisen terveyskeskuksen, mielenterveyspalveluiden tai A-klinikan kautta. Nuoren aikuisen ongelmalliseen digipelaamiseen voi hakea apua myös sosiaaliohjauksesta tai etsivän nuorisotyön kautta. (Päihdelinkki; Korhonen 2018.)

Motivoitunutta täysi-ikäistä voi tukea pelaamisen hallintaan sopimalla hänen kanssaan rajoista ja auttamalla pitämään niistä kiinni. Ongelmallisen digipelaamisen hallintaan on olemassa myös vertaistukiryhmiä eri kaupungeissa. Kajaanissa tällainen ryhmä on toteutettu keväällä 2019. Digipelirajat`on-toiminnassa tuetaan digipelaajien hyvinvointia ja työskennellään yhdessä kohti hallittua pelaamista tai täyttä pelaamattomuutta. Verkossa vertaistukea löytyy Digipelirajat`onin kautta Discordissa, sekä Game Quitters -yhteisössä. Peluuri tarjoaa myöskin digipelaajille verkko- ja puhelintukea koko maassa. (Päihdelinkki; Korhonen 2018.)

Kainuussa täysi-ikäisestä asiakkaasta voi ottaa yhteyttä Kajaanin päihdeyksikköön tai psykiatrian poliklinikkaan, yhteydenottoon riittää syyksi esimerkiksi läheisen pelaamisesta herännyt huoli. Kainuun soten sivuilla kerrotaan, että avohuollon käynnit ovat maksuttomia ja että palvelut perustuvat asiakkaan vapaaehtoisuuteen. (Kainuun sote. Kajaanin mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien- ja päihdehoito.)

EHYT ry:n nettisivuilta Oma apu -osiosta löytyy digipelaajille testi, jolla voi tarkastella omaa pelaamisen hallintaa. Oma apu- osiosta löytyy myös muiden pelaajien vinkkeihin johtava linkki, jonka takaa ainakaan kokeiltaessa nyt 6. elokuuta 2019 ei löytynyt vielä materiaalia, sekä maksuton internetpohjainen pelipäiväkirja, jolla voi tarkastella ja hallita omaa digipelaamistaan. (EHYT ry. Oma apu.)



#### 4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Tätä opinnäytetyötä on aloitettu työstämään 2017 keväällä. Tutkittavaa aihetta on tarkennettu työn edetessä monta kertaa, mutta ajatus ongelmallisen digipelaamisen tutkimisesta ja työn liittymisestä nuoriin, on pysynyt mukana koko ajan.

Koska opinnäytetyö lähti muodostumaan Kainuun ammattiopiston kuraattorin ja POLKU-työparin haastatteluiden inspiroimana, oli helppo päättää, minne yhteistyökysely esitetään. Kysely yhteistyöstä, sekä tiedustelu työelämälähtöisen opinnäytetyön teemasta, toimitettiin sähköpostitse Kainuun ammattiopiston oppilashuollon kuraattoreille ja jalkautuvan päihdetyön POLKU-työparille. POLKU-työpari vastasi, että he voivat antaa ideoita ja kertoa työstään aiheeseemme liittyen, mutta eivät voi ohjata tai antaa toimeksiantoja opinnäytetyölle. Kainuun ammattiopiston kuraattorit olivat kiinnostuneita kuulemaan alustavan suunnitelman opinnäytetyöstämme.

Palaveri opinnäytetyöhömmme liittyen järjestyi nopeasti syksyllä 2018. Sen myötä toimeksianto opinnäytetyölle muodostui ja aiheeksemme rajautui tarkastella Kainuun ammattiopiston 20-25-vuotiaiden opiskelijoiden ongelmallista digipelaamista, sekä ongelmalaajien kokemuksia mielenterveyspalveluista Kainuussa. 20-25-vuotiailla koulutuksen keskeyttäminen oli kuulemamme mukaan yleistä nimenomaan digipelien myötävaikutuksella ja keskeytysprosentti poikkeuksellisen korkea. Aihetta ei ole tutkittu Kainuussa vielä ollenkaan kyseisessä ikäluokassa, mutta saimme POLKU-työparilta hyviä neuvoja, kuinka voisimme lähteä tutkimusta toteuttamaan. He ehdottivat, että kysely kannattaa toteuttaa vastausten koonnin helpottamiseksi webropolilla. He myös suosittelivat käyttämään enimmäkseen avoimia kysymyksiä, jolloin vastaaja voi kuvailla kokemustaan vapaammin ja omin sanoin. Palaverissa sovittiin, että me opiskelijat laadimme opinnäytetyöstämme suunnitelman, joka esitetään Kainuun ammattiopiston kuraattoreille, ennen tutkimusluvan anomista.

Olemme ottaneetkin opinnäytetyön prosessin edetessä yhteyttä aina ennen seuraavaa vaihetta ammattiopiston kuraattoreihin ja pyytäneet hyväksynnän sisällöille, muun muassa opinnäytetyön suunnitelmalle, sekä webropol-kyselylomakkeelle. Olemme toimittaneet opinnäytetyötä varten kerätyistä tuloksista esittelyn Kainuun ammattiopistolle.

Kuraattoreiden tavoittaminen on ollut haasteellista koko näytetyön toteutuksen ajan ja olemme saaneetkin aktiivisesti pyytää heitä tutustumaan lähettämiimme materiaaleihin. Viikkojen odotus jokaisessa työmme vaiheessa, johon tarvittiin ammattiopiston kuraattoreiden hyväksyntä, hidasti työmme toteutuksen etenemistä. Ensimmäiseen opinnäytetyön suunnitelmaan korjasimme huomautuksesta Kainuun ammattiopiston koulutuspaikkojen sijaintitietoja. Sovimme, että hyväksynnän tultua, me opiskelijat anomme Kainuun ammattiopistolta tutkimusluvan koskien heidän opiskelijoitaan. Ennen puoltavaa lupaa, mitään tietoja ei saanut kerätä tai tallentaa. Hyväksynnän saaminen ammattiopistolta sen jälkeen, kun suunnitelmamme oli sinne toimitettu, kesti toista kuukautta.

Mietimme hyvissä ajoin kuraattoreiden kanssa, että kuinka tavoittaisimme työhömmä tarvittavat opiskelijat ja mitä kysyisimme heiltä, saadaksemme tarvittavat tiedot opinnäytetyöhömmä. Opinnäytetyöhömmä ei voitu tietosuojan vuoksi ohjata aiheen puolesta sopivaksi tiedettyjä opiskelijoita koulun toimesta. Erilaisille sosiaalisen median alustoille jaettu webropol-kyselylinkkimme, ei tuottanut tulosta vastaajien osalta. Pyysimme kuraattoreilta mahdollisuutta, että he jakaisivat kyselylinkin opettajille ja opettajat jakaisivat linkin oppilailleen. Odottelimme melko kauan, että asia eteni. Lopulta kyselylinkkimme jaettiin oppilaiden wilmoihin toukokuun viimeisellä viikolla, jolloin osa oppilaista oli jo kesälomalla. Tässä vaiheessa ehdotimme, että laajentaisimme vastaajien etsinnän, Kainuun ammattiopiston ulkopuolelle.

Lopulta useiden haasteiden myötä, opinnäytetyömme kohderyhmä muuttuikin Kainuun ammattiopiston 16–29-vuotiaiksi opiskelijoiksi, sekä lisäksi saimme hyväksynnän käyttää myös muiden ongelmallisen digipelaamisen kokeneiden henkilöiden kyselyvastauksia tai haastatteluja apuna työssämme.

#### 4.1 Kainuun ammattiopisto

Kainuun ammattiopisto on paikallinen, kasvava ja kehittyvä monialainen toimija, jonka jälki tulee hyvin esille kainuulaisessa työelämässä. Ammatillisen koulutuksen järjestämisen lisäksi ammattiopisto toimii jatkuvasti alueen elinkeinoelämän kehittämiseksi ja kasvualojen tukemiseksi, yhteistyössä eri tahojen kanssa. Kainuun ammattiopisto järjestää toisen asteen ammatillista koulutusta nuorille ja aikuisille. Koulutusaloja löytyy runsaasti

hyvinvoinnin-, liiketalouden-, kulttuurin-, luonnonvara-, ravitsemis- ja talous-, matkailun-, tekniikan ja liikenteen aloilta. Erilaisia koulutusmuotoja ovat esimerkiksi perustutkinnot, ammattitutkinnot, erikoisammattitutkinnot, sekä lyhyt- ja täydennyskoulutukset. Kainuun ammattiopisto kouluttaa valtakunnallisesti. Vakituiset toimipisteet sijaitsevat Kajaanissa, Kuusamossa ja Vantaalla. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelee vuosittain noin 2800 opiskelijaa. Kainuun ammattiopisto on osa Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitosta. (Kainuun ammattiopisto. Info.)

#### 4.1.1 Tutkimustehtävät

Tutkimustehtävät työssämme, on eritelty kahdeksi päätehtäväksi, jotka jakautuvat vielä osatehtäviin. Osatehtävien alle on aseteltu kysymykset, jotka vastaavat osakysymyksiin. Tehtävät on muodostettu niin, että kyselyllä ja haastatteluilla saatujen tietojen perusteella näihin voidaan laatia vastauksia opiskelijoiden näkökulmasta. Kysymysmuotoihin on kiinnitetty erityistä huomiota, etteivät ne ole johdattelevia vastaajan näkökulmasta. Kyselyn tuloksia peilataan tulosten yhteenvedon jälkeen saatavilla olevaan tutkimustietoon, jotta nähdään, mitkä tulokset ovat uusia ja mitkä tulokset tukevat jo olemassa olevaa tietoa. Toisen päätehtävän kysymykset liittyvät ongelmapelaajille tarjottuihin tukipalveluihin ja niiden sisältöihin.

- Minkä takia / missä vaiheessa pelaaminen muuttui ongelmaksi?
- Milloin ja kenen olisi pitänyt puuttua ennakoivasti pelaamiseen?
- Millainen olisi nopea väliintulo ja tehokas pelaamisen puheeksi otto?
- Minkä takia / missä vaiheessa pelaaminen väheni tai loppui (nivelvaiheet)?
  
- Mistä tai keneltä peliongelmainen saa nopeasti / riittävästi ohjausta tarvittavien palveluiden piiriin päästäkseen Kainuussa?
- Millaista apua ammattikoulu ja yhteistyökumppanit tarjoavat / tarjosivat peliongelmaisille?
- Mikä peliongelmaiselle tarjotuissa palveluissa on / oli onnistunutta / mitä pitäisi parantaa?

## 4.2 Opinnäytetyön eettisyys

Syksyllä 2018 Kainuun eettiselle lautakunnalle toimitettiin työhöme liittyvät tutkimuskysymykset, sekä selvitys, mitä haemme työllämme. Eettisen lautakunnan vastineen mukaan emme tarvitse lautakunnan hyväksyntää työllemme Kainuun ammattiopiston opiskelijoita tutkittaessa.

Webropol- kyselyllä ja haastattelujen kautta, tieto osallistuvista oppilaista jäi vain opinnäytetyön tekijöille. Osallistujilla oli alusta alkaen tieto, että olemme vaihtolovelvollisia. Vastajat saattoivat kertoa arkaluonteisia asioita, joten vastauksia käsiteltiin niin, etteivät vaihtolovelvollisuus tai anonymiteettisuoja rikkoutuneet missään vaiheessa. Kerroimme vastaajille, että heiltä kerätty vastausmateriaali kaikissa muodoissa hävitetään, kun opinnäytetyömme on valmis, sekä ettei osallistumisesta opinnäytetyöhöme makseta palkkiota. Opiskelijoilla oli oikeus jättää osallistumatta suostumuksesta huolimatta, samoin he pystyivät päättämään milloin tahansa, etteivät halunneet jatkaa kyselyyn tai haastattelun osallistumista. (Mäkinen 2006, 93–96.)

Eettisyys työssämme Kainuun ammattiopistoa kohtaan toteutui niin, että opinnäytetyössä käytettiin heidän asiakkaidensa näkemyksiä ja lähtökohtamme työtä toteutettaessa oli se, että jokainen kokemus on arvokasta tietoa. Kyselyvastausten tai haastattelujen vastauksia ei muokattu, jätetty pois tai vääristelty, vaan ne ovat opinnäytetyön sisältöä siinä muodossa, jossa itse olemme tiedon saaneet. Opiskelijoiden henkilöllisyydet pidetään salassa, sillä webropol- kysely laadittiin tarkoituksella anonymiksi, jotta opiskelijoiden kynnys vastata kyselyyn madaltuisi. Kyselyn alussa luvattiin, että kyselymateriaalit ja haastattelumateriaalit hävitetään opinnäytetyömme valmistuttua ja tietojen tuhoaminen on tapahtunut resetoimalla webropol-kysely, sekä tuhoamalla kerätyt tiedot tietokoneelta niiden puhtaaksikirjoittamisen jälkeen.

Haastateltavilta varmistettiin suusanallisesti lupa käyttää heidän kanssaan käytyjä keskusteluja opinnäytetyössämme. Haastateltavat saivat tiedon, että heidän henkilöllisyytensä jäävät vain meidän opinnäytetyön tekijöiden tietoon ja että olemme jatkossakin vaihtolovelvollisia.

### 4.3 Tutkimuslupa

Tarvitsimme opinnäytetyöllemme tutkimusluvan Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitokselta, jonka alaisuuteen Kainuun ammattiopisto kuuluu. Lupa-anomus aineiston keruuta varten lähetettiin Kainuun ammattiopiston rehtori Raimo Sivoselle ja lupa hyväksyttiin 16.4.2019. Lupa-anomuksessa kerroimme mitä varten tarvitsemme lupaa ja milloin keräämme aineistoa. Lupa-anomuksessa painotettiin kyselyn anonymiteettiä opiskelijoiden henkilöllisyyksien osalta, hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti.

### 4.4 Aineiston kerääminen

Tässä opinnäytetyössä on sovellettu pääasiallisesti rinnakkain kahta aineistonkeruumenettelmää, kyselyä ja haastattelua. Webropol-kyselyyn saimme 10 vastausta ja haastatteluja tehtiin yhteensä neljä. Saatuja tietoja peilataan jo dokumentoituun tietoon digipeliiongelmissa.

Mietimme ennen tutkimusluvan anomista sitä, kuinka tavoittaisimme opiskelijoita osallistumaan opinnäytetyön kyselyyn ja haastatteluun. Tiedustelimme ammattiopiston kuraattoreilta mahdollisuutta seuloa oppilaitoksen järjestelmästä opiskelijoita työhömmemme, mutta tämä olisi rikkonut tietosuojaa. Sovimme tällöin, että me opinnäytetyöntekijät laittaisimme koulun Facebook sivuille tietoa työstämme ja pyytäisimme aiheesta kiinnostuneita opiskelijoita ilmoittautumaan meille suoraan. Opiskelijat saivat valita, millä tavalla he haluaisivat osallistua työhömmemme. Vaihtoehtoina oli vastata webropol-kyselylomakkeeseen ja jättää kyselylomakkeelle yhteystiedot myöhempää yksilöhaastattelua varten. Oli myös mahdollista ilmoittautua suoraan haastatteluun tai pelkästään webropol-kyselyyn. Pian pystyimme toteamaan, ettei valitsemamme tapa toiminut. Laatimaamme kyselyä webropolin raporttityökalun mukaan käytetyn auki kymmeniä kertoja, ilman että yhtään vastausta olisi palautunut meille analysoitavaksi. Opinnäytetyön webropol-linkin jakaminen Twitteriin ja Instagramiin Kainuun ammattiopiston sivuille, ei tuonut myöskään yhtään vastausta kyselyyn.

Otimme yhteyttä toukokuun 2019 alussa Kainuun ammattiopistoon ja ehdotimme uutta tapaa saada vastaajia tutkimukseemme. Pyysimme koulua lähettämään webropol-

linkkimme opettajille, jotta opettajat jakaisivat linkin oman ryhmänsä oppilaille ja antaisivat näille aikaa vastata kyselyyn jollakin oppitunnilla. Linkin lähetyksen kerrottiin olevan mahdollista toteuttaa ja asiamme lähtevän heti seuraavana päivänä käsittelyyn ammattiopiston palaverissa. Lisäksi ammattiopiston henkilöstö aikoi keskustella muutaman oppilaan kanssa, jotka saattaisivat olla työhömmme haastateltavaksi sopivia. Haastateltavia ei ilmoittautunut.

Aineiston keräämisestä Kainuun ammattiopiston Facebook-sivuille upotetun webropol-linkin kautta luovuttiin toukokuun alussa, koska vastauksia ei tullut. Jo aikaisemmin, Kainuun ammattiopisto ehdotti meille kyselyn kohderyhmän muutosta, eli rajaamaan sen 16–29-vuotiaille opiskelijoille. Ammattiopistolla koettiin, että alkuperäinen rajauksemme 20–25-vuotiaisiin opiskelijoihin oli liian tiukka.

Kyselyn käsitteleminen vei niin kauan aikaa, että se oli Kainuun ammattiopiston opiskelijoiden wilma-järjestelmässä vasta toukokuun viimeisellä viikolla, jolloin osa oppilaista oli jo kesälomalla. Kyselystä lähetettiin muistutus oppilaiden wilmoihin vielä kesäkuun puolella pyynnöstämme, sillä osalla oppilaista oli koulua kesäkuun loppuun saakka. Kysely sovittiin jaettavan myös Kainuun ammattiopiston ulkopuolelle materiaalin keräämiseksi toukokuun lopussa. Mietimme asian niin, että koska peliongelma on ilmiönä samanlainen joka puolella Suomea, saamme tarvitsemamme tiedon esimerkiksi puheeksi ottamisesta, kun keskitymme tutkimaan aihetta ongelman mukaan, ilman alueellista rajausta. Kyselyyn tuli näin kaksi vastausta ammattiopiston ulkopuolelta. Toukokuun lopusta elokuun alkuun välillä kyselyvastauksia kertyi yhteensä 10 kappaletta.

Yhteydenotto kesällä peliongelmaisten kanssa tekemisissä oleviin tahoihin, kuten POLKU-työryhmään, sekä kaikkiin Kainuun alueen etsivän nuorisotyön tekijöihin, ei tuottanut työhömmme yhtäkään kyselyvastausta tai haastateltavaa. Kesän aikana etsimme itse haastateltavia, joita löytyikin sen verran että saimme neljä haastattelua tehtyä.

Opinnäytetyön toteutuksen puolesta mietimme, että emme olisi voineet tehdä mitään toisin. Emme tiedä, moniko opiskelija kyselymme on saanut ammattiopiston kautta sähköpostitse, eikä meillä ollut mahdollisuutta esimerkiksi soittaa ja tehdä puhelinhaastatteluja, koska meillä ei ollut yhteystietoja käytettävissä. Myöskään se, että webropol-kyselymme oli Kainuun ammattiopiston opiskelijoiden wilmoissa vasta toukokuun viimeisellä

viikolla, ei ollut meistä itsestämme johtuvaa, vaan tiedonkulun hitauteen liittyvää enemmänkin. Toisaalta vastausten oltua niin samansuuntaisia, voidaan todeta kyselyn onnistuneen, vaikka otanta olikin pieni.

#### 4.4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen peruskysymys on tutkimuksen suhde esitettyyn teoriaan ja teoreettiseen viitekehykseen. Kaikkeen tieteen nimissä esitettyyn on myös hyvä suhtautua tietyllä tavalla skeptisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 22). Laadullisessa tutkimuksessa kerätään aineistoa haastatteluilla, kyselyillä, havainnoinnilla ja dokumenteista kootuin tiedoin. Edellä mainittuja aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää monin eri tavoin. Menetelmien käyttö vaihtoehtoisesti, rinnan tai esimerkiksi eri tavoin yhdisteltynä riippuu tutkimusresurssista tai tutkittavasta ongelmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83).

Tuomen ja Sarajärven (2002, 74) mukaan halutessamme tietoa yksilön ajatuksista ja toiminnasta, sitä kannattaa kysyä yksilöltä suoraan. Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tutkimus on tyyliltään kokonaisvaltaista tiedon hankkimista, jossa tiedon keruun välineenä suositetaan ihmistä. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti työn sisältöjä silmällä pitäen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysiä, jonka lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen, vaan tutkijan pyrkimys on paljastaa uusia seikkoja. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. Aineistoa käsitellään yksityiskohtaisesti ja tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 164.)

#### 4.4.2 Puolistrukturoitu webropol-kysely

Puolistrukturoidulla kyselyllä edettiin etukäteen valittujen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa lomakehaastatteluna. Vastauksista pyrimme löytämään työllemme ja vastaajille merkitykselliset asiat tutkimustehtävien, ongelmanasettelun ja tutkimuksen sisältöjen kannalta. Asiakaslähtöisen näkökulman kyseessä ollessa, vastaajien kokemukset ovat avainasemassa. Kyselyllä oli tarkoitus kartoittaa Kainuun ammattiopiston opiskelijoiden ongelmapelaamista ja sen vaikutuksia opiskelijan

jokapäiväiseen elämään. Kokemuspohjaista tietoa tarvitsimme muun muassa siitä, mikä erottaa peliongelman harrastuksesta, sillä moni nuori vetoaa päivittäisen tietokonepelaamisen olevan harrastus tai tähtäimessä olevan e-Sports ammattilaisuus. Nämä tiedot edesauttoivat meitä hahmottamaan ongelmapelaamiseen johtavia syitä, eli ilmiön syntyä ja sen ylläpitoa. Osa vastaajista oli taas jo selvittänyt peliongelman ja heiltä on tarkoitus saada tietoa peliongelmaisen auttamisen keinoista.

Edellä mainitulla tavalla puolistrukturoidulla kyselyllä tiedonkeruu kohdennettiin teemoihin, jotka oli laadittu teoreettisesta viitekehystä etukäteen. Strukturoidusta kyselystä tämä tapa erosi siinä, että kyselylomakkeessa ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja. Erilainen ymmärrys kysymyksen sisällöstä saattaa kuitenkin vaikuttaa vastaukseen, joten kysymykset oli muotoiltava mahdollisimman yksitulkintaisiksi aineiston lajittelun ja analysoinnin vuoksi.

Käytännössä pelkästään avoimin kysymyksiin suoritettava kysely, oli mahdottomuus käyttää työssämme. Tutkimustehtäviin vastaaminen vaati kohdennettua tietoa, joten kyselyyn oli pakko asetella siksi myös strukturoituja kysymyksiä, joissa oli valmis vastausvaihtoehto. Strukturoidut vastausvaihtoehdot koostuivat teoriapohjasta poimittuihin vaihtoehtoihin, tai olivat yksinkertaisesti kyllä tai ei vaihtoehtoja. Strukturoidulla kyselyllä, joka olisi kysymysasettelultaan tarkasti rajattu, vastaukset jäisivät pinnallisiksi ja sille kannalle, jota kysymysasettelussa olisi tarjottu. Toisaalta, pyrimme tiedonkeruutavallamme saamaan uutta tietoa, joka poikkeaisi viitekehyksessä esitetystä, jo tiedetystä tiedosta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77-78.)

#### 4.4.3 Yksilöhaastattelut

Haastattelut toteutettiin älypuhelimien äänityssovellusta apuna käyttäen ja käsin kirjoitettuja muistiinpanoja hyödyntäen. Haastatteluiden pohjana käytettiin webropol-kyselyä. Haastattelun sopivuutta tiedonkeruu menetelmäksi työssämme harkittiin ja todettiin tarkoituksenmukaiseksi käyttää. Lomakekysely jättäisi osallistujat anonyymeiksi ja etäiseksi, kun henkilöhaastattelua käyttämällä ajattelimme saavamme mukaan haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä. Oikeat kokemukset tutkimuksen tuloksiin liitettyinä toivat työhön syvyyttä, jota pelkällä kyselytulosten analysoinnilla ei koettu



saavutettavan. Tämän vuoksi haastattelu tuntui tärkeältä liittää osaksi aineiston keruuta. Ennen haastatteluja painotimme anonymiteettiä. Haastateltavia ei siis voi tunnistaa tekstistä.

Yksilöhaastateltavat jouduimme etsimään itse. Keskustelimme haastateltavien kanssa henkilökohtaisesti ennen kuin teimme päätöksiä opinnäytetyöhön mukaan ottamisesta. Löysimme haastateltavia neljä kappaletta ja osalla heistä oli kokemusta myös peliongelmaisille tarkoitetuista palveluista. Kriteerinä haastateltaville olikin, että heidän pitäisi olla digipelaamiseen perehtyneitä ja mahdollisesti jotakin tukipalvelua käyttäneitä, sillä asiakaslähtöisen työn ollessa kyseessä, siihen tarvittiin asiantuntevaa, kokempohjaista ja realistista näkökulmaa. Yksilöhaastatteluihin etsimme tarkoituksella ihan muutamia henkilöitä, koska arvioimme aikataulumme opinnäytetyön toteutukseen riittävän näin haastattelun vastausten analysointiin. Ajattelimme, että haastatteluun osallistuvat henkilöt olisivat motivoituneita kertomaan kokemuksistaan monipuolisesti ja rehellisesti. Motivoituneet haastateltavat ajateltiin olevan helpompi tavoittaa myöhemminkin, jos heidän kokemuksiaan olisi tarvittu vielä tarkentamaan tai täydentämään opinnäytetyön sisällöissä käsiteltäviä teemoja. (Hirsjärvi ym. 2003, 193–196.)

#### 4.4.4 Aineiston analysointi

Opinnäytetyössämme analysoitava materiaali on ollut tekstiä, joka on koostunut webropol-kyselyvastauksista ja yksilöhaastatteluista kirjoitetuista muistiinpanoista. Aineiston analyysin tarkoituksena on ollut luoda hajanaisesta aineistosta mielekäs, selkeä ja yhtenäinen informaatiokokonaisuus. (Silius & Tervakari 2008). Opinnäytetyön prosessin aikana olemme palanneet usein miettimään työmme pääasiallista tarkoitusta eli tutkimuskysymyksiin vastaamista. Tässä työssä oli valmiiksi määritellyt tutkimuskysymykset, sekä niiden tavoitteet, joten sisällönanalyysilla on voitu etsiä materiaalista suoraan sellaisia oleellisia ja mielenkiintoisia asioita ja yhteyksiä, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

Esimerkiksi webropol-kyselyvastaukset käytiin läpi moneen kertaan lukemalla ja eroteltiin tutkimuskysymyksiin vastaava tieto täydentävästä tiedosta. Samoin haastattelut kuunneltiin ja kirjoitettiin auki. Tämän jälkeen perehdyttiin haastattelujen sisältöön ja luettiin

ne. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Työssämme on ollut jo valmiiksi määritellyt teemat, kuten digitaalinen ongelmapelaaminen kainuulaisten nuorten keskuudessa, peliongelman tehokas puheeksi ottaminen, sekä ongelmapelaajalle tarkoitettujen mielenterveys- ja päihdepalveluiden tunnettuus nuorten keskuudessa Kainuussa. Kyselyvastauksista ja haastatteluista kootusta materiaalista on eroteltu vastaukset sen mukaan, minkä teeman alle vastaus kuului. Tämän jälkeen jokainen teema käytiin läpi ja sen sisään kuuluneet vastaukset tyypiteltiin niin, että yhteneväisistä asioista muodostettiin tyypiesimerkkejä kyseiseen teemaan liittyen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.) Esimerkiksi voidaan ottaa vaikkapa ongelmapelaajalle tarkoitettujen mielenterveys- ja päihdepalveluiden tunnettuus kainuulaisten nuorten keskuudessa. Tämän teeman alle kuuluivat kaikki palveluun liittyvät asiat aina nuorten tietoisuudesta palvelun olemassa olostsa, palvelun toimivuuteen saakka. Tyypittely asiassa toteutettiin niin, että teeman alla oleviin kysymyksiin vastaajien eniten esiintyneistä mielipiteistä on laadittu yhteenveto, joka edustaa tällöin koko vastaajajoukon mielipidettä asiasta.

Analyysilla haettiin linjaa sisältöihin, sillä materiaalit piti tiivistää ja kiteyttää, sekä etsiä materiaalista tutkimustehtävien kannalta oleelliset asiat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Koemme onnistuneemme tässä työssä luomaan hajanaisista kyselyvastauksista ja haastatteluista helppolukuisen paketin digitaalisesta ongelmapelaamisesta, puheeksi ottamisesta sekä palveluista, joiden piiriin peliongelmat Kainuussa kuuluvat.

#### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimme aihetta, joka kiinnostaa henkilökohtaisesti ja mielenkiintoa lisäsi entisestään se, että Kainuun ammattiopiston 20-25-vuotiaita ongelmapelaajia ei ollut aiemmin tutkittu. Tässä tutkimuksessa oli haastetta heti aluksi näillä lähtökohdilla. Oletukset tutkimuskohdetta hakiessa, oli se, että nuorempien kuin 20-25-vuotiaiden ongelmapelaaminen olisi isompi ongelma koulumaailmassa nykyään, mutta opinnäytetyön palaverissa kuulin, että aihetta on tutkittu niin paljon, että opinnäytetyömme voisi keskittyä suosiolla eri ikäluokkaan. Luotettavuuden kannalta myöhemmin tullut muutos ottaa mukaan kaikki opiskelijat alkaen 16 ikävuodesta, ei vielä paljon heikentänyt luotettavuutta, koska opiskelijat olivat samasta instituutista.

Kyselyvastauksia odotettiin määrällisesti noin 25 kappaletta, jotta ehtisimme analysoida saadut vastaukset ja niiden vastaavuuden tutkimustehtävien kysymyksiin. Haastatteluihin henkilömäärä päätettiin rajata muutamiin peliongelman kokeneisiin henkilöihin, jolloin haastatteluja ehdittäisiin tehdä järkevässä aikataulussa ja otanta pysyisi kohtuullisena haastattelujen sisältöjen puhtaaksikirjoittamisen, sekä tutkimustehtäviin peilaamisen osalta. Lomakekyselyn tiedot on kerätty webropolin avulla ja haastattelut tehty puhelimitse, kasvotusten tai Skypellä. Yksilöhaastatteluissa käytetty webropol-kyselyn lomake, ei ole ollut käytössä yksityiskohtaisesti, vaan toiminut lähinnä runkona haastatteluille, jotta haastateltavien kanssa pysyttiin asiassa. Toki webropol-kyselyn runko on toiminut myöskin muistilistana haastatteluissa niin, että on saatu kerättyä vastauksia täsmälleen tutkimuskysymyksiin vastaten.

Koska Kainuun ammattiopiston opiskelijoilta ei saatu riittävästi vastauksia kyselyyn, se johti tilanteeseen, jossa jouduimme turvautumaan heidän sijastaan ulkopuolisiin henkilöihin saadaksemme haastatteluja ongelmapelaamisesta. Otamme asian huomioon niin, että tutkittuamme digitaalista ongelmapelaamista koko Suomen laajuisena ilmiönä, on ilmiön esiintyvyys samanlainen joka paikassa. Tämä perustuu siihen, että ongelmapelaamiselle on käytännössä määritelty kriteerit, joiden täytyttyä siitä voidaan yleensäkin henkilön kohdalla puhua. Varmistamme tutkimuksen luotettavuutta, nojaamalla digipeli-ongelmasta jo tiedettyihin faktoihin. Lisäksi työmme yksi peruskysymys oli selvittää ongelmallisen digipelaamisen tehokasta puheeksi ottoa opiskelijahuollon palveluissa sovellettavaksi, pystymme nyt vastaamaan tutkimuskysymykseen puheeksi ottamisen tehokasta tavasta, saatujen asiakasnäkökulmien pohjalta.

Koska peliriippuvuutta ja digitaalista ongelmapelaamista on tutkittu hiljattain paljon, niin siitä on todella haastavaa löytää enää uutta materiaalia. Tähän lopputulokseen on päädytty, kun materiaalia on käyty iso määrä läpi tätä työtä varten. Materiaalit alkoivat lopulta toistaa itseään, jolloin voidaan todeta, että uutta tietoa ei sillä hetkellä löydy enempää.

Tutkimuksessa käytettyyn kirjalliseen materiaaliin sisältyy ammatillista kirjallisuutta, yleistietoa, sekä tieteellistä tietoa aiheestamme. Olemme käyttäneet työssämme avuksi internetiä, Finnaa, libguidesia, Theseusta, paikallisia kirjastoja, sekä asiantuntijoita. Olemme etsineet tietoa e-kirjoista, graduista, opinnäytetöistä, väitöskirjasta, erilaisista

tieteellisistä artikkeleista, raporteista ja sanoma- sekä aikakauslehdistä. Kirjallinen materiaali on pyritty etsimään niin, että sen tekijä on voitu varmistaa ja suljettu epäluotettavat, varmistamattomaksi jäävät lähteet pois tässä opinnäytetyössä käytettävistä lähdemateriaaleista.

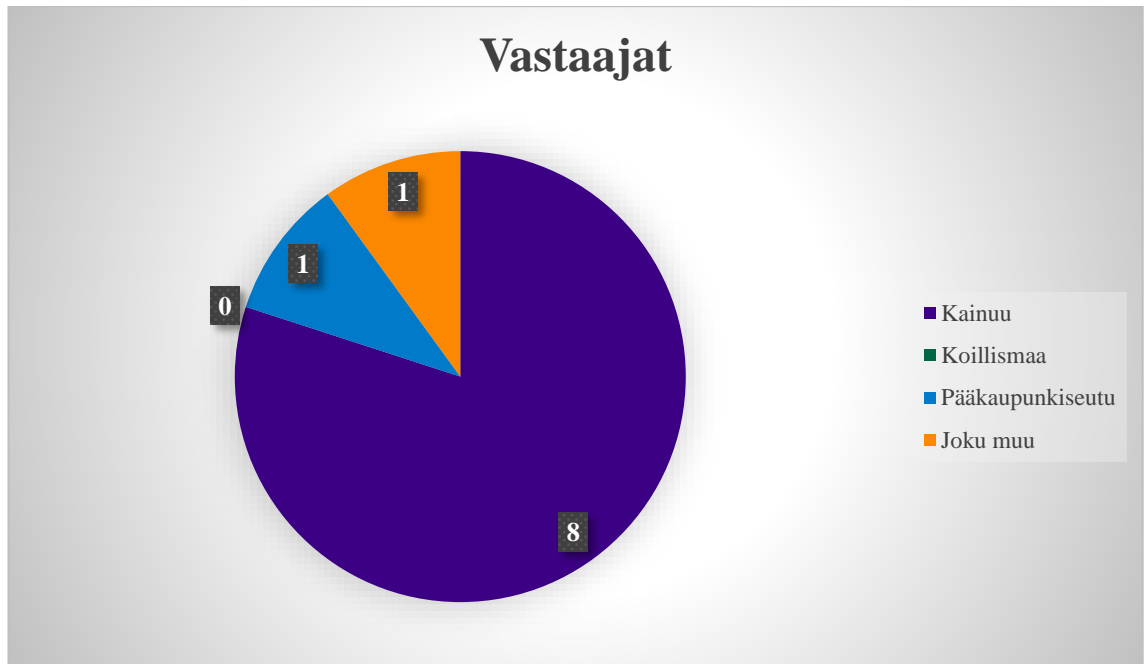
## 5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Elokuun alkuun mennessä webropol kyselyyn vastasi 10 henkilöä. Tarkkaa määrää siitä, kuinka moni Kainuun ammattiopiston opiskelijoista on saanut kyselyn sähköpostiinsa, emme tiedä. Vastaajien enemmistö tähän kyselyyn vastanneista on kainuulaisia 16-19-vuotiaita miespuolisia opiskelijoita Kainuun ammattiopistosta. Haastateltavia oli neljä. Kaikki haastateltavat olivat miehiä. Ikähaarukka oli 16-35-vuotta. Haastattelut kestivät 20 minuutista puoleentoista tuntiin.

Vaikka saimme vastauksia erittäin vähän webropol-kyselyn yhteenvetoon, ovat vastaukset olleet pitkälti hyvin samankaltaisia. Harmiksemme emme tavoittaneet kyselyllämme montaakaan vastaajaa, joilla olisi ollut varsinaista kokemusta ongelmapelaamisesta. Opiskelijoiden keskuudesta myöhemmin saadun tiedon mukaan joidenkin heidän oppitunneillaan oli ollut mahdollista vastata kyselyymme. Tieto siitä, että kysely koski nimenomaan ongelmallisen digipelaamisen kokemuksia ei vain ollut tavoittanut opiskelijoita. Edellä mainitun seikan vuoksi osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli ihmetellyt, että miksi oletamme kaikkien opiskelijoiden olevan peliongelmaisia.

Haastatteluiden annista saatoimme olla erittäin tyytyväisiä, sillä haastatteluiden sisällöistä saimme erittäin monipuolista, kokemukseen perustuvaa tietoa työssämme hyödynnettäväksi. Haastateltavia oli vaikea löytää, sillä Kainuun ammattiopisto ei voinut antaa käyttöömme opiskelijoiden yhteystietoja, eivätkä yhteydenotot muihin tahoihin, jotka ongelmapelaajien kanssa ovat tekemisissä, tuottaneet yhteydenottoja. Haastateltavat, joita työhömmme lopulta löytyi, olivat kuitenkin yhtä lukuun ottamatta opiskelleet Kainuun ammattiopistossa.

Kyselyyn vastanneista 50% (5) oli 16-19-vuotiaita. 10% (1) 20-22-vuotiaita, 20% (2) 23-25-vuotiaita ja 20% (2) yli 25-vuotiaita. Vastaajista 90% (9) oli miehiä ja 10% (1) naisia. Kaikki opinnäytetyössä mukana olleet, myös haastatellut, on otettu tuloksissa huomioon (KUVIO 3). Vastaajista suurin osa oli kotoisin Kainuusta. (KUVIO 2) Vastaajia oli myös pääkaupunkiseudulta ja yksi vastaaja kyselyssä määriteltyjen paikkakuntien ulkopuolelta.



KUVIO 2. Vastaajien asuinpaikkajakauma.

Opiskelu- ja työtilanne opinnäytetyöhömmme osallistuneilla henkilöillä, oli selkeästi opiskelupainotteinen. Opiskelijoita kyselyyn vastasi seitsemän, työharjoittelussa oli yksi, työelämässä kaksi



KUVIO 3. Vastaajien opiskelu- ja työtilanne tällä hetkellä.

## 5.1 Vastanneiden pelikokemukset lapsuudesta tähän päivään

Kysely aloitettiin tiedustelemalla vastaajien lapsuudenaikaisista pelikokemuksista. Kysyimme minkä ikäisenä he olivat saaneet ensimmäiset pelilaitteensa, johon lähes kaikki vastaajat ilmoittivat saaneensa pelilaitteensa alle 10-vuotiaana. Eniten hankittu pelilaitte oli ollut Playstation, sen lisäksi vastaajilla oli ollut Nintendoja, sekä pöytätietokone. Vastaajat kertoivat, että heidän lapsuudessaan ei juurikaan ollut pelejä, joita pelata yhdessä. Tässä nousi esille 2010-luvun pelikulttuurin muutos, jota työssämme on käsitelty sivulla 6, eli se, ettei pelaaminen nykyään rajoitu enää kotiin omalle koneelle verkkopelaamisen yleistyttyä. Eniten pelattu peli vastaajien mukaan oli Playstationin Crash Bandicoot. Muita suosittuja pelejä Playstationilla olivat esimerkiksi Little Big Planet, Grand Theft Auto ja Need for speed. Nintendon puolella mainittiin suosikkeina Super Mario Bros ja Zelda 2. Kotikoneella kerrottiin pelatun internetissä 1001 pelisivustolla.

Viime vuosina näkyvästi pinnalle noussut kilpapelaaminen verkossa, eli e-Sports, on vaikuttanut erityisesti nuoriin tietokonepelaajiin niin, että pelaamisesta on kenties aloitettu suunnittelemaan ammattia itselle. Tiedustelimme webropol-kyselyssä vastaajilta, onko E-Sportsin suosion kasvaminen ja lajin saama huomio nostanut heidän motivaatiotaan pelata enemmän. Kuusi vastaajaa ilmoitti, ettei e-Sports ole vaikuttanut heidän motivaatioonsa pelata. Sen sijaan neljä vastaajaa ilmoitti e-Sportsin suosion kasvun vaikuttaneen pelaamiseensa. Erään haastateltavan kommentti ”*Kilpapelaajan pitää alkaa treenata tosi nuorena menestyäkseen, eikä se treenaaminen todellakaan ole sitä, että istutaan ja pelataan 8h putkeen.*”. Haastateltava 16-vuotta, mainitsi että e-Sports on joskus pinnalle tultuaan motivoinut harjoittelemaan paljonkin, mutta koki nyt, ettei enää kiinnosta. Samoin 16-vuotias haastateltava kommentoi, että ”*Oishan se hienoo olla huippupelaaja, niillä ei oo pikkurahasta puutetta*”.

## 5.2 Pelikasvatus

Tiedustelimme, ovatko kyselyyn vastanneet saaneet pelikasvatusta liittyen pelien ikärajoihin ja niiden sisältöihin, pelikäytökseen ja pelitottumuksiin. Kysyimme myös, onko

vastaajan pelaamista yritetty joskus rajoittaa lapsuudessa tai nuoruudessa. Päivittäiseen peliaikaan oli kiinnitetty huomiota kuuden vastaajan kotona, pelien ikärajojen noudattamiseen viiden vastaajan kotona, pelikäytökseen kolmen vastaajan kotona, mutta viisi vastaajaa ei kokenut saaneensa koskaan pelikasvatusta.

Tämän kysymyksen kohdalla vastaaja pystyi vastaamaan useampaan kohtaan, mitkä omalla kohdalla täyttyivät. Pelaamista oli rajoitettu neljän vastaajan kotona, neljä vastaajaa koki, ettei ole rajoitettu ollenkaan ja kaksi vastaajaa ilmoitti, että hänen pelaamistaan oli yritetty rajoittaa tuloksetta. Pelikasvatus terminä on suhteellisen uusi, mutta nykypäivänä pelikasvatusta pidetään yhtä oleellisena asiana lapsen elämässä kuin käsien pesemistä tai käytöstapoja. Kerroimme työssämme pelikasvatuksesta tarkemmin alkaen sivulta 7. Ikärajojen noudattaminen pelistä riippumatta on osa pelikasvatusta. Eräs haastateltava kertoi seuraavaa: ”*No mä olin jo ihan pikkuisena mukana kaupassa ja isän sylissä pelasin rahapelejä, kun sillon sai lapset pelata niitä vanhemman kans. Siitä se lähti pelaaminen*”.

Tiedustelimme myös, ovatko vastaajat saaneet jonkun diagnoosin ongelmapelaamista selvittäessä. Kysymykseen oli vastannut kuusi henkilöä. Vastaajista yksi kertoi ”*Masennusta oli peruskoulussa, mutta se oli koulukiusaamisen vuoksi*”. On tutkittu, että nuorten kohdalla liiallinen netissä oleskelu tai pelaaminen voivat kieliä muista vaikeuksista, eli pelaaminen toimii tapana purkaa tai paeta ongelmia. Ongelmat liittyvät yleensä nuoren yksinäisyyteen, perheen sisäisiin tai koulunkäyntiin liittyviin haasteisiin tai kiusaamiseen, jota nuori kokee. (Mielenterveystalo.)

### 5.3 Ongelmapelaaminen vastanneiden näkökulmasta

Pyysimme vastaajia kuvailemaan omin sanoin, miksi pelaaminen oli muuttunut ongelmalliseksi, miten se oli ilmennyt ja mitä osa-aluetta tai -alueita se oli vastaajan elämässä eniten haitannut. Vastauksissa ilmeni paljon vaihtelua. Yksi vastaus kertoi, että ensimmäisen tietokoneen saatuaan teininä, pelaaminen alkoi haitata koulunkäyntiä. Samaa linjaa oli toinenkin vastaus, ”*varmaan söi opiskelusta motivaatiota niin varmaan koulunkäyntiä*”. Kolmannen vastaajan peliongelmat olivat myös alkaneet teininä. ”*Noin 14 vuotiaana, tuntui että pelaaminen vei kaiken ajan ja oli vain kaikki mitä saattoi tehdä. Ja jos*



*tietokoneen ääreen ei päässyt tästä alkoi oma shownsa*”. Neljäs vastaaja kertoi ongelman ilmentymisestä sen olevan sitä, kun aika oli kulunut ”*istuessa aina puhelin kädessä pelaamassa*”.

Puolet vastanneista oli sitä mieltä, että heillä ei ole ongelmaa pelaamisen kanssa. Eräs vastaus kertoi, että ”*Pelaamiseni ei ole ongelmallista, päinvastoin. Striimaan 3 kertaa viikossa ja tienaan rahaa sitä kautta, joten sanoisin että Kainuussa se on lottovoitto koska työpaikkoja ei ole kovin tarjolla*”. Tämä kuvastaa hyvin sitä, kuinka pelaamista voi hyödyntää tulevaisuudessa, jopa niin että pelaamisesta saa palkkaa. Erääseen vastaukseen kiteytyi asia, johon palaamme vielä myöhemmin ”*En ole laittanut mihinkään, että minulla olisi ongelmaa ja en usko, että minulla on ongelmaa. Minut vain käskettiin laittamaan tähän vastauksia*”. Vastausten perusteella voidaan todeta, että usealla vastaajalla ongelma on syntynyt 10–19-ikävuoden välillä, joka pelaajabarometrin mukaan on yleisin ikäväli, jossa ongelmapelaamista esiintyy. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 19.) Vastauksissa on myös hajontaa iän suhteen, sillä eräs vastaaja kertoo ongelmapelaamisen alkaneen yli 20-vuotiaana.

Kuka oli havainnut vastaajan pelaamisen ensimmäisenä, muuttuneen ongelmalliseksi? Yksi vastaus kertoi, että huomion on tehnyt ensimmäisenä koulun henkilökunta. Kaksi vastaajaa kertoi huomanneensa itse ja kolme vastaajaa mainitsi perheenjäsenen tai läheisen ongelmapelaamisen havainneeksi tahoksi. Neljä vastaajaa oli vastannut jonkun muun tahon. Avoimeen kysymykseen siitä, kuka oli havainnut, oli tullut seuraavanlaisia vastauksia: ”*pelaaminen ei ole koskaan ollut ongelma*”, ”*Pelaamiseni ei ole ongelmallista*”, ”*ei ole ongelmaa*” ja ”*Ei kukaan. Ei ole.*” Työssämme nousi useassa eri lähteessä esille, että usein pelaamisen muututtua ongelmalliseksi, sen havaitsee etenkin nuorilla ensimmäisenä joku läheinen tai perheenjäsen. ”*Sain ekan laitteen ehkä 7-vuotiaana, ei ketään oo koskaan kotona kiinnostanut paljonko ja mitä pelasin*”.

Jatkoimme eteenpäin kysymällä, onko vastaajan mielestä olemassa joku taho, joka olisi voinut estää peliongelman kehittymisen vastaajalle. ”*Ei, kaikki tämä oli oman pääni sisällä ja oma ongelmani. Mutta kyllä siihen puututtiinkin!*” ”*Ei oo kyseistä ongelmaa enään*”. Eräs vastaaja oli kommentoinut ytimekkäästi ”*Ei*” ja lisäksi yksi vastaus totesi peliongelman kehittymisen estämiseksi ”*joku toinen kiinnostava harrastus*”. Lisäksi saimme vastakysymyksen, että ”*miten jotain voi estää, jos ongelmaa ei ole syntynyt*”.

Peliongelman havaitseminen on hankalaa ja keinojen puuttua siihen, vähäisiä. Nuoren ja vanhemman näkemys voivat poiketa rajusti toisistaan siinä mikä on ongelmallista ja mikä normaalia pelaamista. Ongelmallisen pelaamisen selkeiksi merkeiksi oli kuitenkin mainittu koulumenestyksen lasku opiskeluissa, ongelmia perheessä, sekä sosiaalisten suhteiden vähenemistä. Unen, ruuan ja muiden fyysisten tarpeiden laiminlyöntiä voi myös ilmetä. (Kuuluvainen & Mustonen, 2017, 19.)

Millaisia fyysisiä tai henkisiä tuntemuksia pelaaminen oli vastaajissa herättänyt? Yksi haastatelluista kertoi omasta pelaamisestaan seuraavaa: ”*Pelaan niin kauan kuin akkua riittää, sitten menee hermot, kun pitää ootella että se taas latautuu (puhelin)*” Tähän kysymykseen vastaajat saattoivat listata useampia itseensä sopivia tuntemuksia. Fyysisiä kipuja niskassa, hartioissa tai selässä pelaamisen takia, oli kokenut kuusi vastaajaa. Ärtymystä ja väsymystä molempia, oli kokenut viisi vastaajaa. Kaksi vastaajaa kertoi pelaamisen herättäneen muita negatiivisia tunteita. Myös eräs haastateltava kertoi näin: ”*Nu-kun yössä kolmesta viiteen tuntia, silloin kun jumiudun pelaamaan. Aamulla ei jaksais lähteä töihin, niska on kipeä ja päät särkee*”. Nämä kaikki esille tulleet oireet, ovat myös liialliseen pelaamiseen liittyviä negatiivisia ilmiöitä Peluurin mukaan. Oireiden vakavuus ja kesto voi vaihdella riippuen pelaajasta. (Peluri. Pelaajat. Peluurin valtakunnalliset palvelut pelaajalle.)

#### 5.4 Tehokas väliintulo ammattimaisesti peliongelman merkit havaittaessa

Vastaajille annetaan tehtäväksi miettiä annetuista vaihtoehtoista millainen ammattilaisen väliintulo toimisi heille tehokkaimmin. Asian suoraa puheeksi ottoa kannatti neljä vastaajaa. Valistusta piti tehokkaimpana kaksi vastaajaa. Kaksi vastaajaa vastasi kysymyksellä ”*mikä ongelma?*”, yksi jätti kommentoinnin tyhjäksi. Neljäs avoin vastaus oli seuraavaa mieltä: ”*Jos minulla olisi ongelma, uskoisin tehokkaimman keinon olevan läheisten kertominen minulle, että on vähennettävä*”. Samassa yhteydessä oli kysymys, että mistä vastaaja oli huomannut tarvitsevansa ammattiapua ja väliintulon on ollut oikein ajoitettu. ”*En enää halunnut viettää aika tietokoneella, näin kavereitani päivittäin ja kun oli tekemistä, en edes ajatellut pelaamista, joten ajankohdat sattuivat melko hyvin!*”. ”*Kotikeinoin*”. ”*Jouduin perhekotiin ja kun koulunkäynti rupesi taas onnistumaan*”. ”*En oo*

*tarvinnut*”. Tähän osioon tuli myös vastaus, jossa todettiin ”*Minut vain laitettiin tekemään tämä. Minulla ei ole ongelmaa. Eikä kukaan ole koskaan sanonut, että pelaan liikaa*”.

Yhteenvetona vastauksista voitiin todeta, että paras lähestymiskeino on ottaa digipelaaminen puheeksi suoraan, mutta hienovaraisesti. Inka Silvennoisen digipelaamisen puheeksi ottamisen tueksi muokkaamat askeleet ovat kokeilemisen arvoinen, jo valmis työkalu. Pelitaito painottaa, että pelaamisesta keskustelun avaaminen täytyy olla neutraali, ettei asiakas heti tyrmää koko puheenaihetta. (Pelitaito: Innokylä 2019. Verstas. Toteutus.) Pähdetyön puolella käytettävä nelikenttämalli, voisi olla myös sovellettavissa ongelmapelaajan kanssa työskentelyyn. Nelikentän käyttö ongelmapelaajien kanssa ei tuottanut minkäänlaista konkreettista vastinetta tiedonhaussa. Siltikin jäi mietityttämään, että jos asiakkaalla on hankala esimerkiksi puhua ongelmapelaamisestaan, voisi nelikenttämallin täyttämisen olla helpompi lähestymistapa.

### 5.5 Mikä motivoi lopettamaan ongelmapelaamisen vastanneiden näkökulmasta

Ulkopuolisen väliintulon peliongelmaan kokeneilta kysyttiin, että mikä on pitänyt motivaatiota yllä lopettaa ongelmallinen pelaaminen ja kysymyksen kohdassa oli mahdollisuus valita useita kohtia, jotka pitivät paikkansa vastaajan kohdalla. Neljä vastaajaa ilmoitti läheiset tärkeimmäksi motivaattorikseen, kaksi vastaajaa oman itsensä, yksi vastaaja tukihenkilön. Yksi vastaaja kertoi taas, ettei hänellä ole ongelmaa ja kaksi vastaajaa ilmoitti vastanneensa edelliseen kysymykseen ammattiavusta. Niillä vastaajilla, jotka eivät ole kokeneet ulkopuolista väliintuloa, kysyttiin, mikä on katkaissut ongelmallisen pelaamisen muuten. Yksi vastaaja ilmoitti syyksi koulun, kaksi vastaajaa armeijan, kolme vastaajaa parisuhteen. Parisuhteen perustaminen, armeija, opiskelupaikan saaminen ja kaikki muut suuret muutokset nuoren elämässä, ovat niin sanottuja nivelvaiheita. Jos näissä vaiheissa jokin menee pieleen, voi se olla altistava tekijä peliongelman syntymiselle.

Avoimissa vastauksissa kerrottiin seuraavaa ”*Parisuhde oli vain tärkeämpi asia elämässäni*”, ”*pelaamista en ole vähentänyt, edelleen tulee pelattua 1-4h päivässä riippuen fiiliksestä*”, ”*suora puhe*” ja ”*ei ole tarvetta lopettaa tai vähentää*”. Esimerkiksi koulun keskeyttäminen voi aiheuttaa eristäytymisen ja yksinäisyyden, jota paikataan pelaamalla.

Vastauksista voidaan myös nähdä, että eräs vastaaja koki päässeensä mahdollisesti pois ongelmapelaamisen alueelta, vaikka pelasikin edelleen 1-4h päivässä. Webropol-kysely ei kertonut, onko vastaaja työssäkäyvä vai opiskelija, eikä sitä, mikä vastaajan aiempi tilanne on ollut nykyiseen verrattuna. Joissakin vastauksissa oli tuotu kuitenkin jälleen esille arvostus suoraa puhetta kohtaan.

## 5.6 Pelaamisen rajoittaminen omatoimisesti

Tiedusteluun, kuinka kyselyyn vastanneet rajoittivat nykyistä pelaamistaan, kuusi vastaajaa ilmoitti sulkevansa pelilaitteet silloin kun ei niitä tarvitse, esimerkiksi yöksi. Yksi vastaaja ilmoitti rajaavansa peliaikaa niin, että se sopii nykyiseen elämään. Yksi vastaaja kertoi että ”*en pelaa*”. Kahdesta muusta vastauksesta toinen oli asiaton ja toinen tyhjä. Yksikään vastaaja ei ilmoittanut käyttävänsä esimerkiksi pelipäiväkirjaa tai asettavansa hälytystä laitteeseen, jotta se ilmoittaisi, kun olisi aika nousta jaloittelemaan. Tutkimuksessa ilmeni, ettei yhdelläkään (alaikäisellä) ollut myöskään laitekohtaisia rajoituksia, jotka sulkisivat esimerkiksi mobiililaitteen tai tabletin automaattisesti tiettyyn kellonaikaan.

Eräs haastateltava kertoi seuraavaa: ”*Nuori on koko ajan puhelimella, kun se tulee käymään, on tosi kiva joo, yrittää niinku keskustella*”. Kommentista saattoi vetää johtopäätöksen, että jos nuorella olisi laitteessaan sovellus, jolla sen käyttöä voitaisiin rajoittaa, se voisi antaa aikaa haastateltavan ja nuoren väliselle kommunikaatiolle nuoren ollessa kotona. Toisaalta jos haastateltavalla ja nuorella ei olisi keskusteltavaa, puhelimen tutkiminen saattaa täyttää hetkiä, jolloin olisi vain kiusallinen hiljaisuus.

## 5.7 Ongelmapelaajille suunnatut palvelut ja niiden tunnettuus Kainuussa

Mistä ongelmapelaajat saivat tietoa heille suunnatuista palveluista? Tässä kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto halutessaan. Kaksi vastaajaa kertoi saaneensa tietoa läheisiltä tai perheenjäseniltä. Kaksi vastaajaa oli kuullut kavereiltaan. Yksi vastaaja oli saanut tietoa kuraattorilta, toinen kouluterveydenhoitajalta, opinto-ohjaajalta ja opettajalta tietoa oli saanut myös kaksi vastaajaa. Osa näiden vastauksien antajista, oli

valinnut kaksi kohtaa. Yksi avoin vastaus sanoi, ettei ole saanut tietoa keneltäkään, toinen vastaus, että ”tästä kyselystä”.

Tiedusteluun Kainuun ammattiopiston oppilashuollon palveluista ja asiakaslähtöisyydestä, oli tullut myös kirjavasti vastauksia. Pyysimme kertomaan kokemuksia asiakaslähtöisyyden ilmentymisestä palveluissa ja esimerkiksi Kainuun ammattiopiston ulkopuolisten ammattilaisten tarjoamasta avusta ja tuesta omin sanoin. ”*KAO puuttuu asiaan tehokkaasti ja antaa ohjeita ja neuvoja mitä pitää tehdä, jottei pelaaminen valtaantuisi*”. ”*Kyllä, kannustettiin jatkamaan samaan malliin*”. ”*En oo ees tienny tuommoisen olemassa olosta*”. Tähän kysymykseen tuli vain kolme vastausta, sillä osa vastauksista oli asiattomia, asiaan kuulumattomia tai tyhjänä lähetettyjä.

Siihen, minkälaista apua tai tukea vastaajat kaipaisivat kohdallaan enemmän tai mitä heidän mielestään palveluissa voisi parantaa, eivät vastaajat osanneet kertoa parannusideoita. Kysymykseen oli annettu yksi avoin vastaus: ”*kannustettas nuoria pellaamaan kunolla, eikä heti tuomittas ongelma pelaamiseksi, jos pelaaminen kiinnostaa*”.

Palveluiden nopeudesta ja henkilöstön tavoitettavuudesta vastaajilla ei ollut mitään tietoa. Muutama vastaaja oli kommentoinut tietävänsä mistä tarvittaessa saa jatkossakin apua, mutta vastauksissa oli myös vaihtelua. ”*Kyllä, perheenjäsenet minut kuiville auttoivat suurimmalta osin*”. ”*Ei olisi, vaan suora puhe*”, ”*En tiedä*”. Haastateltava 16-vuotias Kainuun ammattiopiston opiskelija ei ollut mielestään koskaan mistään päihde- ja mielenterveyspalveluista kuullutkaan, että sellaisia olisi ammattiopistolla tai sen kautta tarjolla.

Näissä tutkimustuloksissa olimmekin yllättyneitä siitä, että Kainuun mielenterveys- ja päihdepalveluiden palvelutarjonta on näin huonosti tunnettua nuorten keskuudessa. Kainuun ammattiopiston omat opiskelijat ovat vastanneet, etteivät ole koskaan kuulleet peli-ongelmaisten palveluista, tai niin kuin nuori opiskelijahaastateltava, ettei ole koskaan kuullut mielenterveys- ja päihdepalveluista missään, ei edes POLKU-työparista. Tietojemme mukaan työpari on pääsääntöisesti kainuulaisten nuorten tiedossa erittäin hyvin, sillä he tekevät aktiivisesti vierailuja muun muassa kouluille. Lisäksi totesimme, että netistä löytyy Kainuun soten sivuilta yhdellä haulla, yhdelle sivulle koottuna, seitsemän erilaista lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelua, joiden piiriin myöskin

peliriippuvuus kuuluu. (Kainuun sote. Kajaanin mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien- ja päihdehoito.)

Kyselyn loppuun vapaaseen palautteeseen oli jätetty palautetta viiden vastaajan toimesta. ”miksi joka kysymyksessä pelaamista pidetään ongelmana? ei esim ollut vaihtoehtoa, että pelaaminen ei ole ongelma”. ”Kysely alussa: Oletko motivoitunut pelaamaan, mikä oli ensimmäinen pelilaitteesi? Kysely lopussa: Miksi sinulla on ongelma? rep”. ”aika kauhee ku oletatte että on ongelma jokaisella”. ”Mietin vaan, että mikähän tämä taas on... opettajalla ei varmaan ollut hajuakaan, että mikäs tämä on...”. ”varmaan enemmän tuua ihmisten tietoon, että on semmosia apujuttuja, jos kokkee ongelmalliseksi”.

## 5.8 Haastattelut

Käytämme tässä haastateltavista termejä haastateltava-1 ja haastateltava-2, sekä haastateltavat 3 ja 4. Haastateltava-1 on 27-vuotias mieshenkilö. Hän on tällä hetkellä työtön. Haastateltava-2 on 33-vuotias mies. Haastateltava-2 on myös työtön, mutta mukana vapaaehtoistyössä. Haastateltava 3 on 16-vuotias opiskelijapoika. Haastateltava 4 on 32-vuotias, ongelmallisesti pelaava mies.

Ensimmäinen pelaamiseen liittyvä kysymys oli, että mikä pelikone ja mikä oli ensimmäinen peli, joka vastaajalla on ollut. Haastateltava-1 kertoi saaneensa ensimmäisen pelin 4-vuotiaana Nintendo 8-bittiselle, peli oli Zelda 2. Nintendosta on ensikokemus myös haastateltava 4:lla, mutta hän ei muista enää peliä, jota on eniten pelannut. Haastateltava-2 kertoi saaneensa ensimmäiseksi digipelilaitteeksi pöytätietokoneen, hän oli tuolloin 7-vuotias. Ensimmäiset pelit Haastateltava-2:lla oli Doom, Prince of Persia ja Duke Nukem 3D. Haastateltava 3 kertoo saaneensa pöytäkoneen noin 7-vuotiaana ja pelanneensa sillä netissä kaikenlaisia pelejä.

Haastatteluissa nousi ilmi, että haastateltavat 1, 2 ja 4, eivät ole saaneet minkäänlaista pelikasvatusta. Haastateltava-2 kertoi, että siihen aikaan (90-luvun alussa) ei ole ollut pelikasvatusta. Keskustelua oli myös pelien ikärajoista Haastateltava-2:sen kanssa ja todettiin, ettei siihen aikaan (90-luvun alussa) niistä juurikaan välitetty.

Kahden haastateltavan pelaamista on lapsuudessa vanhemmat rajoittaneet. Rajoittaminen ollut lähinnä pelaamisen kieltämistä sanallisesti. Pelaamisen rajoittamisessa haastateltavien vanhemmat ovat onnistuneet, eikä keskusteluissa ilmennyt, että pelaaminen olisi silloin muuttunut ongelmaksi. Haastateltava 3 on saanut pelikasvatusta peliajoista ja pelikäytöksestä. Myös 3:n pelaamista on rajoitettu kotona, mutta pelaaminen on ollut niin hallitsematonta, että sitä on pitänyt rajoittaa esimerkiksi sammuttamalla netti yöksi tai ottamalla laitteet pois, ettei hän ole pelannut arkena koko yötä.

Haastatteluissa tiedusteltiin itse peliongelmaista ja mitä siitä on seurannut. Haastateltava-1 kertoi, ettei hänen tapauksessaan, voida puhua peliongelmaista. Hän kuitenkin kertoi, että liika pelaaminen on vienyt aikaa muulta tekemiseltä, kuten kotiaskareilta. Haastateltava-1 kertoi pelaamisen aiheuttaneen enimmäkseen v....., eli webropol kyselyn vastausvaihtoehdon ollen ärtymys. Ärtymys on aiheutunut siitä, kun jokin peli ei ole mennyt niin hyvin kuin itse olisi halunnut.

Haastateltava-2 kertoi peliongelmansa alkaneen vähän yli 20-vuotiaana. Haastateltava-2 kertoi, että elämäntilanne vaikutti voimakkaasti peliongelman kehittymiseen. Hän kertoi olleensa yksinäinen ja yksin omassa asunnossaan. Peliongelma pääsi kehittymään helposti, koska kukaan ei ollut rajoittamassa pelaamista. Haastateltava-2 koki, että johtuen elämäntilanteesta kukaan ei olisi pystynyt edes estämään peliongelman kehittymistä. Samaa sanoo haastateltava 4, jolla myös kokemus yksinäisyydestä ja siitä, ettei ole ollut mitään syytä rajoittaa pelaamista.

Haastateltava-2 kertoi, että pelaaminen on aiheuttanut monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Pelaaminen on myös haitannut kaverisuhteita ja sosiaalista kanssakäymistä. Pelaaminen on ollut tärkeämpää, kuin esimerkiksi kavereiden kanssa hengailu. Myös haastateltavat 3 ja 4 ovat kokeneet fyysisiä kipuja päässä, sekä niska- ja hartiaseudulla. Väsymys, ärtymys ja lyhytpinnaisuus ovat tulleet tutuiksi tuntemuksiksi. Haastateltava-2:sen kanssa keskusteltiin yksinäisyydestä ja sen vaikutuksesta peliongelmaan. Pohdimme, että yksinäisyys voi olla monelle yksi laukaisevista tekijöistä peliongelman kehittymiseen.

Haastatteluissa kysyttiin myös nykyaikana suosiossa olevasta e-sportista ja sen vaikutuksesta haastateltavien peliongelmiin. Kolme haastatelluista kertoi, että e-sports ei ole

vaikuttanut heidän peliongelmaansa. Haastateltava-1 ei maininnut mitään peliä erityisesti, jota tulee paljon pelattua. Haastateltava-2 nimesi peliongelman kehittyneen hänen pelaessaan World of Warcraftia. World of Warcraft eli lyhennettynä WoW on massiivimonin-peli. WoWissa voi toimia muiden pelaajien kanssa ryhmänä ja suorittaa erilaisia tehtäviä pelimaailmassa. WoWin on tehnyt Blizzard Entertainment (Mmorpg. World of Warcraft.) Haastateltava-2 kertoi pelissä olevan todella paljon tekemistä ja peliin on saatavissa lukuisia lisäosia, joten tekeminen ei lopu ihan heti kesken siinä. Jos pelistä on poissa ja muut ryhmäläiset tekevät sillä aikaa tehtäviä niin pelissä “jää jälkeen”. Toisista “jälkeen jääminen” ruokki lisää peliongelmaa, koska muut piti saada kiinni. Kiinni saaminen pelissä edellytti kuitenkin entistä pidempiä pelisessioita ja kierre oli valmis.

Haastateltava-2 käytti englanninkielistä termiä nimeltään “*fear of missing out*”. Edellä mainitusta termistä keskusteltiin ja sen sisällön voisi vapaasti suomennettuna kääntää “jostakin paitsi jäämisen pelko”. Tämä pelko toi lisämotivaatiota ja halua pelaamista kohtaan. Haastateltava 3 nimesi Counter Striken kilpailullisen näkökulman motivoineen pelaamista joskus, mutta ei enää. Nykyään hän pelaa CS:ää, koska pelialustalla on suurin osa hänen kavereistaan myös. Tämä on haastateltava 3 mukaan nykypäivää, ettei tarvitse lähteä minnekään, voidakseen viettää aikaa kavereiden kanssa.

Haastateltavien kanssa keskusteltiin miten he hallitsevat pelaamista nykyään. Kaikki haastateltavat kertoivat pelaavansa digipelejä nykyäänkin. Kaikilla oma motivaatio on tärkeä tekijä pelaamisen hallinnassa. Kolme haastateltavaa ei kertonut mitään erityisiä keinoja millä pitää pelaaminen kurissa. Haastateltava 3 tosin mainitsee, että hän nousee liikkumaan ja syömään välillä. Haastateltava-2 kertoi kellottavansa pelaamista, eli hän laittaa kellon hälyttämään puolen tunnin välein. Hälytys havahduttaa ja keskeyttää pelaamiseen liian uppoutumisen. Haastateltava-2 kertoi, että hän ei enää sano kavereille pelaamisen ollessa kesken “*en jouda nyt*”, jos he pyytävät häntä esimerkiksi aikaa viettämään yhdessä. Haastateltava-2 kertoi, että hän on lopettanut kokonaan WoWin pelaamisen, jotta peliongelma ei pääse kehittymään enää sen takia.

Haastatteluisissa keskustelimme myös peliongelmaisille tarkoitetuista palveluista. Haastateltava-1 oli jostain kuullut jotain, mutta ei sen tarkemmin muistanut mistä. Haastateltava-2 ja 4 mainitsivat nettisivun Digipelirajat`on (Digipelirajaton), joka on tarkoitettu peliongelmistä kärsiville. Haastateltava 3 ei muistanut koskaan kuulleen missään mistään



ongelmapelaajien palveluista. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että peliongelmaasta puhuttaessa nuorelle ei saisi tuomita, vaan enemmän tukea, kannustusta ja neuvoa. Haastatte-  
luissa keskustelimme, että ammattilaisen liian tuomitseva suhtautuminen voi johtaa epä-  
toivottuun lopputulokseen peliongelman suhteen. Haastateltava-2:sen kanssa pohdimme,  
että ammattilaisten olisi hyvä keskittyä syihin, mitkä johtavat peliongelmaan. Pohdin-  
nassa oli myös, että peliongelma voi olla myös seuraus muista ongelmista nuoren elä-  
mässä.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kainuun ammattiopiston opiskelijoiden ongelmalliseen digipelaamiseen altistavia elämäkokemuksia, sekä selvittää kuinka peliongelmaisille tarkoitettut palvelut toimivat ja tietävätkö nuoret millaisia palveluita on saatavilla. Opinnäytetyön avulla etsittiin työkaluja Kainuun ammattiopiston henkilöstölle ottaa ongelmallisen digipelaamisen merkkejä havaitessaan asia puheeksi opiskelijan kanssa. Kuten työn alussa on kerrottu, digipelaaminen ilmiönä tunnetaan ammattiopiston nuorten keskuudessa, mutta keinoja sen havaitsemiseksi ja siihen puuttumiseen on vähän.

Ennen tutkimuksen toteutusta olimme tehneet taustatyötä digipelaamisesta, eri pelilaitteista, Kainuun ammattiopistosta, opiskelijahuollosta, sekä erilaisista palveluista, joihin nuori pääsee apua tarvitessaan. Käsitteet, jotka määrittävät teoreettista viitekehystä, ovat ongelmallinen digipelaaminen, nuoret, puheeksi ottaminen, sekä peliriippuvaiselle olemassa olevat palvelut erityisesti Kainuussa. Aineistoa olemme saaneet runsaasti tutkimalla kirjallisia lähteitä, haastatteleamalla peliriippuvuuden kokeneita henkilöitä ja perehtymällä webropol-kyselyn vastauksiin.

Sosionomin toimenkuva voi olla koulumaailmassa tai mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Jopa vanhuspalveluissa voi nykyään törmätä iäkkäämpiin henkilöihin, joilla digitaalinen pelaaminen on saattanut muuttua hallitsemattomaksi. Näin ollen on erityisen tärkeää tunnistaa ongelmapelaamisen merkkejä, jotka olemme myös pyrkineet tuomaan esille tässä työssä. Kyselyvastauksissa ja haastatteluissa saimme kokonaisuudessaan hyvin vastauksia siihen, miksi ja missä vaiheessa pelaaminen on muuttunut ongelmalliseksi. Huomattavaa on, että Kainuussa tiedossa oleva nuorten yksinäisyys tulee vastauksissa esille ja muistuttaa, että on tärkeää tehdä ennaltaehkäisevää työtä nuorten parissa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Yksi esimerkki, joka tutkimuksessa nousi lisäksi näkyvästi esille, oli koulutus. Kun nuori ei jaksakaan käydä koulua tai jää koulutuksen ulkopuolelle, niin se voi altistaa hänet syrjäytymiselle, päihdeongelmille ja työmarkkinoiden ulkopuolelle jäämiselle.

Edellä mainittujen ongelmien vuoksi, nuorten kanssa työskentelevän sosionomin olisi tärkeää osata kiinnittää huomiota merkkeihin, jotka kielivät nuoren vaikeuksista arjessa.

Tällöin tukitoimet voitaisiin aloittaa nopeasti ja tehokkaasti. Saatujen tutkimustulosten perusteella nuoret arvostaisivat yli kaiken suoraa puhetta, jos heidän tilanteestaan ollaan huolissaan. Jäikin mietityttämään, että miksi on niin vaikeaa kysyä suoraan, jos huoli on herännyt? Pelätäänkö että nuori pitää tilannetta kyttämisenä? Vai onko niin sanotusti epäilyn herätessä kiusallista ottaa asioita puheeksi, jos huolta ei sitten olekaan? Tilannetta ei paranna ainakaan se, että digitaalisen pelaamisen puheeksi ottamisesta löytyy materiaalia todella heikosti vielä toistaiseksi. Kenties siksi, että yhteiskunnallisesti ongelmallinen digipelaaminen ei ole varmastikaan vielä huolestuttavimpia ilmiöitä, joihin yritetään luoda puheeksi oton ja diagnostiikan työkaluja ammattilaisille. Tulevaisuus kuitenkin näyttää kuinka tämäkin uusi riippuvuus tulee vaikuttamaan pienenevien ikäluokkien opiskelumotivaatioon tai työkykyyn. Mietimme tutkimustulosten kannalta sitäkin, kuinka nuorille voisi tiedottaa palveluista tehokkaammin, jos osa ei niitä tunne. Tosin jokaisella nuorella nykyisin on käytössään älylaitteita ja internet, joten nopealla etsimisellä löytää kyllä helposti useita tahoja, joilta apua hakea mitä moninaisimpiin ongelmiin mukaan lukien ongelmapelaaminen.

Inka Silvennoisen kehittämä peliongelman puheeksi oton malli, olisi mielestämme ehdottomasti kokeilemisen arvoinen työkalu koulun sosiaalityössä. Puheeksi ottamisen mallista löytyy myöskin EHYT ry:n sivuilta vaikkapa toimiston seinälle tulostettava, puheeksi oton askeleet -taulu. Mietimme myös nelikenttämällin hyödyntämistä puheeksi ottamisessa, sillä malli on toimivaksi testattu muun muassa päihdetyön puolella, sekä yritysmaailmassa niin sanotun SWOT-analyysin pohjana. Nelikenttämällia voi täyttää yhdessä asiakkaan kanssa ja se auttaa asiakastakin havainnoimaan tilannettaan kokonaisvaltaisemmin. Ammattilaista työkalu voisi hyödyttää myös, koska nelikenttämällia täytettäessä asiakas voi kirjata siihen omia näkemyksiään, joita voi käyttää keskustelun aiheina.

Työmme tulokset on esitelty Kainuun ammattiopistolle elokuussa 2019 kun yhteenveto valmistui. Yhteistyötaho on kokenut palautteensa mukaan työmme sisällön mielenkiintoiseksi. Palautetta tuli vastaajien otannan pienuudesta, mutta tämä olikin tiedossa oleva seikka työssä. Toisaalta palautetta tuli myös siitä, että Kainuun ammattiopiston kuraattoreiden olisi pitänyt omasta mielestään osallistua enemmän vastaajien haarukointiin, jolloin olisimme todennäköisesti saaneet enemmän vertailukelpoista kyselyvastausmateriaalia. Toivomme, että Kainuun ammattiopistolle on hyötyä näistä työkaluista, joita työssä on esitelty. Mielenterveys- ja päihdetyöhön erikostuvana sosionomina toisella meistä on

mielenkiinto herännyt kaikkia keskustelua helpottavia menetelmiä kohtaan. Nelikenttämallin hyödynnys nousi sitä kautta esille, etenkin kun sitä ei ongelmapelaamisen yhteydessä ole ilmeisesti vielä käytössä.

Työmme on ollut mielenkiintoinen matka riippuvuuksien ja palveluiden parissa. Ongelmallinen digipelaaminen on niin uusi asia, että sen diagnooseja saadaan mahdollisesti ensimmäisiä nyt 2019 vuoden lopulla. Mietimme, että jatkoa ajatellen muutaman vuoden kuluttua olisi mielenkiintoista kuulla tutkimustuloksia siitä, että onko Kainuussa räjähtänyt ongelmallisesti digipelaavien henkilöiden määrä kasvuun sen myötä, kun diagnoosin pystyy saamaan.

Asiakaslähtöisenä ajatuksena nostimme esille tutkimuksen tekemisen siitä, millaiseksi muotoutuu ongelmapelaajan hoitopolku ja hoitojen rahoitus julkisissa palveluissa, kunhan se tulee ajankohtaiseksi. Pelihäiriön lääketieteellinen määrittelyshän tarvitaan nimenomaan sen takia, että se luokiteltaisiin julkisten varojen kautta hoidettavaksi sairaudeksi. (Kuuluvainen 2018.) Kunhan hoitopolku on valmis, olisi hienoa nähdä tutkimusasiakaslähtöisyyden toteutumisesta ongelmapelaajien palveluissa ja erityisesti se, että tuleeko ongelmapelaajille nimenomaan digipeliongelmiin erikoistuneita mielenterveys- ja päihdetyöntekijöitä.

Jokainen riippuvainen tarvitsee ainakin jollain tasolla apua, joskus pelkkä keskusteleminenkin riittää omakohtaisten kokemusten mukaan. Ongelmallisen digipelaamisen tutkinta on laajentanut ymmärrystä toiminnallisista riippuvuuksista ja kiinnittänyt huomion siihen, että riippuvuus ei ole kiinni iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta tai statuksesta. Opinnäytetyön prosessissa, olemme havainneet innostuvamme asioiden tutkimisesta ja riippuvuuksien erilaisista muodoista. Tällainen työ on tuonut runsaasti lisätietoa peliongelman olemuksesta ja hankittu tieto on jo ollut käytännössä mukana työharjoittelussa.

Opinnäytetyön prosessi on ollut haastava. Työelämäntahon aikataulut ovat erityisesti tuottaneet päänvaivaa, kun asioita olisi pitänyt viedä eteenpäin. Itse opinnäytetyön toteutuksessa työnjako ei ole ollut kaikkineen tasapuolinen, sillä toiselle tekijälle on kertynyt huomattavasti enemmän sekä kirjallista selvitystyötä teorioiden osalta, että varsinaista tutkimustyötä webropol-kyselyn laadinnan ja toteutuksen, haastattelujen ja opinnäytetyön korjausten osalta. Olemme tämän varmasti tiedostaneetkin, mutta samanlainen

työnjako on toteutunut käytännössä opinnäytetyön valmistumiseen saakka. Tähän kuvaan työnjaon osalta on vaikuttanut tietysti toisen tekijän aiempi valmistumisaikataulu. Opinnäytetyö on kuitenkin onnistunut ja toteutettu loppuun saakka kaikista matkan varrella ilmenneistä haasteista huolimatta.

## LÄHTEET

- Casinopilotti. Kasinoartikkelit. Apua peliriippuvuuteen. Saatavilla 3.9.2019 <https://casinopilotti.com/artikkelit/peliriippuvuus>
- EHYT ry. (2019) Digipelaaminen. Saatavilla 1.8.2019 <http://www.ehyt.fi/fi/digipelaaminen-0>
- Halme, N. (2017). Kouluterveyskysely 2017- Mitä kuuluu lapsille ja nuorille Kainuussa? Sosiaali- ja terveysministeriö. Lapsi ja perhepalveluiden muutosohjelma. Hallituksen kärkihanke. Saatavilla 29.7.2019 <https://www.avi.fi/documents/10191/10471266/08022018+Halme.pdf/0c1282b8-94f8-4c48-8abc-962d408710e>
- Harviainen, T.J., Meriläinen, M & Tossavainen, T. (2013) Pelikasvattajan käsikirja. Saatavilla 25.7.2019 <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>
- Hiltunen, L. (2008) Graduaineiston analysointi. Graduryhmä- kevät 2008. Leena Hiltunen. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 11.7.2019 <https://docplayer.fi/16222790-Graduaineiston-analysointi.html>
- Hiltunen, L. (2008) Kyselytutkimus. Graduryhmä- kevät 2008. Leena Hiltunen. 29.4.2008. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 11.7.2019 <https://slideplayer.fi/slide/2481051/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2003). *Tutki ja kirjoita. (6.-9. painos)*. Vantaa: Dark Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, H. (1.1.2019). Pelaatko paljon? Hyvä, sillä pelilukutaito on yhä tärkeämpi sivistyksen muoto. Yle. Saatavilla 26.7.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10549335>
- Innokylä. (2019) Digitaalinen pelaaminen puheeksi. Saatavilla 1.8.2019 <https://www.innokyla.fi/web/verstas859182>
- Kainuun ammattiopisto. (2019). Kainuun ammattiopisto. Info. Saatavilla <https://www.kao.fi/info/kainuun-ammattiopisto/>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Teoreettinen materiaali. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Saatavilla 3.9.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Teoreettinen materiaali. Tukimateriaali. Laadullisen analyysi ja tulkinta. Tyypittely. Saatavilla 3.9.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Tyypittely>

- Kainuun sote. Kajaanin mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien- ja päihdehoito. Saatavilla 6.8.2019 <https://sote.kainuu.fi/kajaanin-mielenterveyspalvelut-ja-riippuvuuksien-ja-paihdehoito>
- Kangas, S., Lundvall, A. & Tossavainen, T. (8.4.2009). Digitaaliset pelit pähkinäkuorossa. Liikenneministeriö 2009. Lasten ja nuorten mediafoorumi. Saatavilla 30.7.2019 <http://www.nettiguru.fi/pelit.pdf>
- Korhonen, H. (10.12.2018) Päihdelinkki. Tietopankki. Tietoiskut. Pelaaminen. Digipelaaminen. Saatavilla 6.8.2019 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen/digipelaaminen>
- Korhonen, T. (2018) Pelaamiseen koukuttuneet opiskelijat uusi ilmiö kouluissa – jotkut jopa haluavat keskeyttää opintonsa voidakseen pelata. Yle uutiset. 7.3.2018. Saatavilla 29.7.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10102452>
- Kuuluvainen, S. (13.2.2018) Ongelmallinen digipelaaminen – Diagnostinen luokitus muotoutumassa. Digipelirajat on. Tietoartikkeli. Saatavilla 30.7.2019 <https://digipelirajaton.fi/ongelmallinen-digipelaaminen-diagnostinen-luokitus-muotoutumassa/>
- Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Saatavilla 29.7.2019 <http://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/10/2017/10/FINAL-osa-1.pdf>
- Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2019) Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. (2.painos). Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Saatavilla 29.7.2019 [https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi\\_170x240\\_TjaS\\_25.3.19\\_M-1.pdf](https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf)
- Lapset ensin. (2017) Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017-2021. Kainuun sote. Saatavilla 6.8.2019 <https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-10/Kainuun%20lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelma%202017-2021.pdf>
- Maskonen, R. (25.1.2019) Liiallinen pelaaminen hajottaa nuorten aikuisten parisuhteita: ”Kamppailin tietokoneen kanssa huomiosta ja hyvin usein jäin kakkoseksi”. YLE uutiset. Saatavilla 30.7.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10612584>
- Meriläinen, M. (21.12. 2016) Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Tietoa lapsiperheen elämästä. Lapset ja media. Digitaalinen pelaaminen. Pelaamisen hyödyt. Saatavilla 25.7.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/>
- Mielenterveystalo. Nuoret. Tietoa mielenterveydestä. Nuorten mielenterveysongelmat. Peliongelmat. Saatavilla 1.8.2019 [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx)
- Mäkinen, O. (2006) *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

- Männikkö, N. (2017). Nuorten ja nuorten aikuisten ongelmallinen digipelaaminen. Pelaimiskäyttäytymisen ja terveyden väliset yhteydet. Oulun yliopiston tutkijakoulu; Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Saatavilla 29.7.2019 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf>
- Niinistö, M. (1.4.2019) Kaksi tarinaa siitä, miten pelaaminen voi viedä parisuhteen ja päivästä tunnit – pelaamishäiriöön saa kohta diagnoosin. YLE. Saatavilla 30.7.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10708267>
- Paananen R. & Sauvola R. (6.2.2017). Näkökulma: Kainuussa huono-osaisuus on syvää ja erot kuntien välillä ovat suuret. Kainuun sanomat. Saatavilla 29.7.2019 <https://www.kainuunsanomat.fi/kainuun-sanomat/kolumnit/nakokolma-kainuussa-huono-osaisuus-on-syvaa-ja-erot-kuntien-valilla-ovat-suuret/>
- Pelikasvatus. (18.7.2016) Mediasivistysmateriaali. Digitaalinen pelaaminen. Saatavilla 29.7.2019 <https://www.pelikasvatus.fi/index.php/ajankohtaista/26-netikas6-digitaalinen-pelaaminen>
- Pelikasvatus. Mediakasvatus kuuluu kuvaan varhaiskasvatuksessa. Saatavilla 3.9.2019 <https://www.pelikasvatus.fi/index.php/ajankohtaista/27-kuuluu-kuvaan>
- Pelikasvatus. Mediasivistysmateriaali. Digitaalinen pelaaminen. Saatavilla 3.9.2019 <https://www.pelikasvatus.fi/index.php/ajankohtaista/26-netikas6-digitaalinen-pelaaminen>
- Pelitaito. (2019) Pelikasvatus. Saatavilla 29.7.2019 <http://www.pelitaito.fi/new/pelikasvatus/>
- Pelitaito. Pelimyytinmurtajat: Lepo, univaje ja kofeiini. Saatavilla 3.9.2019 <http://www.pelitaito.fi/new/blog-post/pelimyytinmurtajat-lepo-univaje-ja-kofoeiini/>
- Pelitetieto. (5.4.2017) Kuuluu kuvaan. Saatavilla 29.7.2019 <https://www.pelikasvatus.fi/index.php/ajankohtaista/27-kuuluu-kuvaan>
- Pelitetieto. (2009) Pelikulttuurien historiaa. Saatavilla 29.7.2019 [https://pelitetieto.net/pelikulttuurien\\_historiaa/](https://pelitetieto.net/pelikulttuurien_historiaa/)
- Peluuri. Ammatillaiset. Työkaluja ja -keinoja asiakastyöhön. Saatavilla 3.9.2019 <https://peluuri.fi/fi/ammattilaiset/tyokaluja-ja-keinoja-asiakastyohon>
- Peluuri. Läheiset. Yleistä tietoa läheisille. Digitaalinen pelaaminen ja digipelihaitat. Saatavilla 25.7.2019 <https://peluuri.fi/fi/laheiset/yleista-tietoa-laheiselle/digitaalinen-pelaaminen-ja-digipelihaitat>
- Peluuri. Pelaajat. Peluurin valtakunnalliset palvelut pelaajalle. Saatavilla 3.9.2019 <https://peluuri.fi/fi/pelaajat/peluurin-valtakunnalliset-palvelut-pelaajalle>
- Silius, K. & Tervakari, A-M. (25.2.2008) 4. luento. MATHM-57550 Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät 5op. Hypermedialaboratorio. Tampereen yliopisto.



Saatavilla 29.7.2019 <https://docplayer.fi/13737296-4-luento-mathm-57550-kvalitatiiviset-tutkimusmenetelmat-5-op.html>

Sneck, P. (4.10.2018) Jenni, 26, pelasi Fornitea seitsemän tuntia putkeen, ja sitten oli pakko lopettaa- suosikkipeli aiheuttaa monille ennen näkemättömän riippuvuuden. Saatavilla 1.8.2019 <https://www.iltalehti.fi/terveysuutiset/a/1f1049e4-e9bc-4177-b6a6-0dbec3b8a691>

STT Info. (25.6.2018) STT Viestintäpalvelut oy. Uusi diagnoosi tekee Pelihäiriön näkyväksi – digipeliriippuvuuteen on ollut vaikea saada apua. Sosped. Säätiö. Saatavilla 30.7.2019 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/uusi-diagnoosi-tekee-pelihairion-nakyvaksi-digipeliriippuvuuteen-on-ollut-vaikea-saada-apua?publisherId=34638940&releaseId=68730310>

Lifewire. Oxo aka noughts and crosses. Saatavilla 12.3.2019 <https://www.lifewire.com/oxo-aka-noughts-and-crosses-729624>

Sulamäki, R. (2016) Digitaalinen pelaaminen lapsen ja nuoren harrastuksena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavilla 26.7.2019 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118357/Digitaalinen+pelaaminen+lapsen+ja+nuoren+harrastuksena.pdf;jsessionid=56E65CBC7A03D89EF0ABDBDEA247794A?sequence=1>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen [verkkojulkaisu]. Digipelaaminen 2017, 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. Saatavilla 25.7.2019 [http://tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/02/vpa\\_2017\\_02\\_2019-01-31\\_kat\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/02/vpa_2017_02_2019-01-31_kat_001_fi.html)

Suomen elektronisen urheilun liitto. Mitä on e-urheilu? Saatavilla 26.7.2019 <https://seul.fi/mita-on-e-urheilu/>

Suomen elektronisen urheilun liitto. E-urheilu. Harrastepelaaminen. Saatavilla 26.7.2019 <https://seul.fi/e-urheilu/harrastepelaaminen/>

Telia. (12.12.2018) Esports. Artikkelit. Suosituimmat esports pelit Suomessa ja maailmalla. Saatavilla 26.7.2018 <https://www.telia.fi/esports/artikkeli/suosituimmat-esports-pelit>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J & Sarajärvi, A, (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi

Välilä, J. (2017). Ongelmallinen digipelaaminen on edelleen poikien juttu. Kainuun sanomat. 1.10.2017. Saatavilla 29.7.2019 <https://www.kainuunsanomat.fi/kainuun-sanomat/kotimaa/ongelmallinen-digipelaaminen-on-edelleen-poikien-juttu/>

Wessman, J. (2016). Nuoren peliriippuvuuden tunnistaminen ja hoitoon ohjaus. 3.11.2016. Saatavilla 29.7.2019 <https://www.slideshare.net/jaanawessman/nuoren-peliriippuvuuden-tunnistaminen-ja-hoitoon-ohjaus>

Yle artikkelit. (20.5.2015) Mulla on peli kesken – pelaaminen kehittää kognitiivisia taitoja. Saatavilla 30.7.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/19/mulla-peli-kesken-pelaaminen-kehittaa-kognitiivisia-taitoja>

Mmorpg. World of warcraft. <https://www.mmorpg.com/world-of-warcraft>

## LIITE 1. Webropol- tutkimuskysymykset

Peliongelman elämäankaari ja ongelmapelaajalle tarjottujen ammatillisten tukipalveluiden toimivuus Kainuun ammattiopistossa

Arvoisa vastaaja. Tällä opinnäytetyöhön liittyvällä kyselyllä pyrimme kartoittamaan ratkaisuja ongelmallisen digipelaamisen puheeksi ottamiseen ja siihen puuttumiseen. Lisäksi kartoitamme Teille opiskelijoille tarjottujen tukipalveluiden sisältöjä ja saatavuutta, eli laatua, Kainuun ammattiopistossa ja sen yhteistyökumppaneilla. Olemme erittäin kiitollisia, että edesautatte opinnäytetyömme onnistumista käyttämällä aikaanne tähän kyselyyn vastaamiseen. Kiitos!

1. Ikäsi nyt (16-19) (20-22) (23-25) (yli 25)
2. Sukupuolesi: (Mies) (Nainen) (Jokin muu)
3. Opiskelu- tai työllisyystilanteesi tällä hetkellä: (opiskelen) (töissä) (työtön) (työharjoittelussa) (vanhempainvapaalla; äitiys-, isyys- tai hoitovapaalla) (jokin muu)
4. Paikkakunta, jolla asut tai opiskelet: (Kainuu) (Pääkaupunkiseutu) (Lappi)
5. Minkä ikäisenä sait ensimmäisen digipelilaitteesi? Vastaus omin sanoin.
  - mikä laite oli?
  - mitä peliä pelasit määrällisesti eniten?
  - pelasitko yksin vai monin pelejä?
6. Oletko saanut pelikasvatusta: (ikärajojen noudattamiseen) (pelikäytökseen) (päivittäisiin peliaikoihin) (en ole saanut pelikasvatusta) – voit valita useamman vastausvaihtoehdon.
7. Rajoitettiinko pelaamistasi lapsuudessasi tai nuoruudessasi: (rajoitettiin) (ei rajoitettu) (yritettiin rajoittaa tuloksetta)
8. Kuka havaitsi pelaamisesi muuttuneen ongelmalliseksi, ensimmäisenä? (itse) (läheinen tai perheenjäsen) (kaverit) (koulun henkilökunta) (jokin muu, mikä?)
9. Koetko e-Sportsin suosion nousun vaikuttaneen pelaamisesi? (kyllä) (en)
10. Kuvaile minkä takia ja missä vaiheessa pelaamisesi muuttui ongelmalliseksi, sekä mitä osa-alueita elämässäsi se on haitannut eniten? Vastaus omin sanoin.

11. Koitko koskaan seuraavia tuntemuksia pelaamisestasi: (ärtymistä) (väsymystä) (fyysisiä kipuja niskassa, hartioissa tai selässä) (morkkista) (negatiivisia tunteita yleensä)
12. Oliko mielestäsi olemassa jokin taho-, henkilö -tai asia, joka olisi voinut estää peliongelman muodostumisen? Vastaus omin sanoin.
13. Kun nyt ajattelet ongelmapelaamistasi, millaisena näkisit ammattilaisen tekemänä tehokkaan väliintulon? Valitse mielestäsi tehokkain. (valistus) (terveysneuvonta) (asian suora puheeksi otto) (lyhytneuvonta) (jokin muu, mikä?)
14. Kerro lyhyesti mitä tapahtui, kun havaittiin, että tarvitset pelaamisen suhteen ammattiapua? Mistä huomasit omalla kohdallasi väliintulon olleen oikea-aikainen ja toimiva? Vastaus omin sanoin.
15. Jos tapauksessasi on ollut ulkopuolinen väliintulo: Mikä tai kuka ylläpiti motivaatiotasi lopettaa ongelmapelaaminen? Valitse eniten vaikuttanut tai eniten vaikuttaneet. (itse) (läheiset) (kaverit) (tukihenkilö) (oppilashuolto) (jokin muu, mikä?)
16. Jos tapauksesi on edennyt ilman ulkopuolista väliintuloa: Onko elämässäsi tapahtunut jokin muutos tai käänne, mikä on katkaissut pelaamisen ilman minkään tahon väliintuloa? Kerro lisäksi omin sanoin, mikä on motivoinut lopettamaan pelaamisen. (parisuhde) (armeija) (koulu) (muutto)
17. Jos pelaat yhä, millä hallitset sitä nykyään? Moni valinta. (laitteessani on sovellus, joka hälyttää peliajasta) (pelipäiväkirja) (suljen pelilaitteet, kun en tarvitse niitä) (asetan hälytyksen esimerkiksi puhelimeen peliajasta) (rajoitan itse peliaikani sopivaksi) (jokin muu, mikä?)
18. Saitko mitään diagnoosia ongelmapelaamista selvitettyä, kuten pakko-oireinen häiriö, riippuvuushäiriö (addiktio), mielialahäiriö, kuten masennus tai tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö esimerkiksi (ADHD)? Saitko lääkityksen diagnoosin perusteella ja onko se auttanut sinua? Kerro omin sanoin. Kysymys on vapaaehtoinen.
19. Mistä tai keneltä sait tiedon peliongelmaisille tarkoitetuista palveluista? Moni valinta. (läheisiltä) (perheenjäseniltä) (kavereilta) (netistä) (kouluterveydenhoitajalta) (opinto-ohjaajalta) (kuraattorilta) (opettajalta) (jostain muualta, mistä?)
20. Tarjottiinko Kainuun ammattiopiston oppilashuollon tai muiden ammattilaisten puolelta riittävästi apua, neuvontaa ja tukea tilanteessasi? Kerro omin sanoin, kuinka

asiakslähtöisyys ilmeni Kainuun ammattiopiston tai muiden ammattilaisten palveluissa kohdallasi?

21. Minkälaista apua, tukea tai neuvontaa olisit mahdollisesti toivonut enemmän kohdallasi / mitä ongelmapelaajille tarjottavissa palveluissa pitäisi mielestäsi parantaa? Kerro omin sanoin.

22. Oliko auttava taho hyvin tavoitettavissa ja tapaamisen järjestäminen nopeaa? Miltä sinua auttaneilta tahoilta ajattelet saavasi helposti apua, tukea tai neuvontaa, jos tarvitset sitä myöhemmin?

23. Jätä tähän yhteystietosi, jos voimme haastatella Sinua myöhemmin sovittavana ajankohtana. Yhteystietosi näkyvät vain kyselyn tekijöille. Kiitos vastauksistasi! (puhelinnumero) (sähköposti)