

KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Paula Hyytiäinen
Marika Lavikainen

PELAAMISEN VAIKUTUKSET NUORTEN ELÄMÄÄN
Teemailta ja opaslehtinen nuorille

Opinnäytetyö
Marraskuu 2013



Opinnäytetyö
Marraskuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Paula Hyytiäinen, Marika Lavikainen

Nimeke
Pelaamisen vaikutukset nuorten elämään

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä

Tiivistelmä
Nuorten netti- ja konsolipelaaminen on viime aikoina lisääntynyt paljon. Kattavaa kuvaa ongelmista ei ole, sillä Suomessa on tehty vähän tutkimusta digitaalisesta viihdepelaamisesta eikä nuorten peliongelmiin tunnistamiseksi tai määrittämiseksi ole Suomessa vakiintunutta käytäntöä. Ongelmalliselle pelaamiselle ei ole olemassa selkeää määritelmää tai aikarajaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on auttaa nuoria ymmärtämään, miten pelaaminen vaikuttaa uneen, sosiaalisiin suhteisiin ja koko elämään, myös tulevaisuudessa. Tehtävänä oli järjestää terveysaiheinen teemailta Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän Merimiehenkadun asuntolassa sekä tuottaa opaslehtinen pelaamisen tunnusmerkeistä. Teemailta järjestettiin syyskuussa 2013, ja paikalle saapui 17 asuntolan asukasta sekä asuntolanoijaaja. Teemaillalla käsiteltiin nuorten sosiaalisia suhteita, unen merkitystä ja liikapelaamisen tunnusmerkkejä. Opaslehtiseen laitettiin sekä harraste- että liikapelaamisen tunnusmerkkejä sekä mistä voi tarvittaessa saada apua.

Teemaillan päätteeksi kerättiin osallistujilta kirjallinen palaute. Saadun palautteen perusteella ilta oli nuorten mielestä hyödyllinen, ja aiheesta oli kerrottu tarpeeksi. Palautteeseen vastanneiden nuorten mielestä teemaillan pitäjien asiantuntijuus näkyi hyvin, ja opaslehtisen toteutus oli selkeä ja helppolukuinen.

Jatkokehitysehdotuksena nousi alkukartoituskyselyn perusteella selvittää, mitä vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia Joensuun kaupungilla olisi tarjota asuntolan asukkaille sekä olisiko asuntolaan mahdollista perustaa joitakin kerhoja, joissa nuoret voisivat viettää aikaansa.

Kieli
suomi

Sivuja 37
Liitteet 8

Asiasanat
pelaaminen, nuori, uni, sosiaaliset suhteet



THESIS
November 2013
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358-50-4054816

Authors
Paula Hyytiäinen, Marika Lavikainen

Title
Effects of Gaming Among Young People

Commissioned by
North Karelia Municipal Education and Training Consortium

Abstract
Online and console gaming has recently increased among young people. There is no comprehensive picture of the problem, because research on digital entertainment gaming is scarce in Finland and there is no well-established practice to identify problems related to gaming and there is no explicit definition or time limit for problematic gaming.

The purpose of this study is to help young people to understand how gambling affects sleep, social relations and the whole life, also in the future. The assignment was to organize a theme night at a dormitory owned by the commissioning organisation and to produce an information leaflet on the effects of gaming. The theme night was held in September 2013 and was attended by 17 dormitory residents and a supervisor. At the theme night, social relations, importance of sleep and characteristics of over-gaming were discussed. In the leaflet, young people can find characteristics of recreational and over-gaming and information on where to get help if necessary.

At the end of the night, feedback was collected. According to the feedback, the theme night was useful and the subject had been discussed enough. Also, the expertise of the organisers was evident and the leaflet was straightforward and easy to read.

Based on the preliminary inquiry, a further study could focus on what kind of free-time activities the City of Joensuu could provide to dormitory residents and if it was possible to start some clubs where young people could spend time.

Language
Finnish

Pages 37
Appendices 8

Keywords
gaming, young, sleep, social relationship

Sisältö

Tiivistelmä
Abstract

1 Johdanto	5
2 Pelaamisen vaikutukset nuorten elämään	6
2.1 Nuoruus kehitysvaiheena.....	6
2.2 Nuorten pelaaminen.....	8
2.2.1 Pelaaminen harrasteena.....	10
2.2.2 Pelaamisen haitat	11
2.3 Unen merkitys nuorten terveyteen	15
2.4 Nuorten sosiaaliset suhteet.....	17
3 Pelien käyttö kuntouttavassa hoitotyössä	19
4 Peliongelman hoito	20
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	22
6 Opinnäytetyön toteutus	23
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	23
6.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	24
6.3 Lähtötilanteen kartoitus.....	25
6.4 Toiminnan eteneminen	27
6.5 Pelaatko Sinä?-teemailta	28
6.6 Opinnäytetyön arviointi	30
7 Pohdinta.....	32
7.1 Opinnäytetyön luotettavuus	32
7.2 Opinnäytetyön eettisyys.....	33
7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset	34
7.4 Opinnäytetyöprosessi tukena ammatilliseen kasvuun.....	35
Lähteet.....	37

Liitteet

- Liite 1 Pelaatko Sinä?-opaslehtinen
- Liite 2 Toimeksiantosopimus
- Liite 3 PowerPoint Pelaatko Sinä?-teemaillasta
- Liite 4 Alkukartoituskysely nuorten pelaamisesta
- Liite 5 Ilmoitus Pelaatko Sinä?-teemaillasta
- Liite 6 Pieni-ilmoitus Pelaatko Sinä?-teemaillasta
- Liite 7 Kuvat Pelaatko Sinä?-teema-illan ryhmätöistä
- Liite 8 Palautelomake Pelaatko Sinä?-teemaillasta

1 Johdanto

Pelaamisen muuttuminen ongelmalliseksi perustuu toiminnan toistamiseen, ja se on aina opittu tapa. Samalla kun pelaaminen opitaan liittämään tiettyihin tilanteisiin, se muuttaa psykologisesti tarkastellen ihmisen mielihyväjärjestelmää pelaamisen toistuessa. Psykologinen ja fyysinen alttius sekä sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat ongelman muodostumiseen. Ongelma syntyy yleensä useiden vuosien, jopa vuosikymmenten, pelaamisen tuloksena. Useat ongelmapelaajat ovat oppineet pelaamisen lapsina ja nuorina omilta vanhemmiltaan ja kaveripiiristä. (Itäpuro 2011.)

Pelit voivat edistää etenkin englannin kielen osaamista. Peleistä löytää tietoa esimerkiksi kaupunkien toiminnasta, historiasta ja aseista. Pelaajan reaktionopeus nousee ja kolmiulotteinen hahmotuskyky kasvaa. Rakentelupeleistä joutuu miettimään resurssien ja rahojen riittävyyttä. Peleistä voi oppia paljon. (Kammonen 2009.)

Nuorten netti- ja konsolipelaaminen on lisääntynyt viime aikoina paljon. Nuoret pelaavat paljon vapaa-aikanaan, niin yksin kuin kavereiden kanssa. Pelata voi nykyisin niin kotona kuin nuorisotiloissakin ja nettipelejä on saatavana ilmaiseksi monilla eri sivustoilla. Pelaamisesta on niin hyötyä kuin haittaakin. Osa peleistä on liikunnallisia, joissa täytyy itsekkin liikkua, jotkut pelit on suunniteltu kehon muokkaukseen ja kunnon kohentamiseen. Peleillä on varjopuolia: nuoret pelaavat paljon, ulkona liikkuminen ja nukkuminen unohtuvat, koulunkäynti kärsii, sosiaaliset suhteet hoidetaan huonosti tai niitä ei ole ollenkaan.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on auttaa nuoria ymmärtämään, miten pelaaminen vaikuttaa uneen, sosiaalisiin suhteisiin ja koko elämään, myös tulevaisuudessa. Tehtävänämmä oli pitää terveysaiheinen teemailta asuntolan opiskelijoille sekä henkilökunnalle. Varhainen reagointi vanhempien, ammattiopiston asuntolanohjaajien sekä opettajien taholta on tärkeää ennaltaehkäistäessä peliongelmiin syntymistä nuorilla.

Opinnäytetyömme toisena tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen nuorille ja asuntolanohjaajille pelaamisen tunnusmerkeistä (liite 1). Pelaatko sinä?- opaslehtisestä löytyy yhteystietoja, minne voi soittaa, mikäli havaitsee itsessään tai jossakin kaverissa on liikapelaamisen tunnusmerkkejä. Opaslehtinen jää ammattiopiston käyttöön, ja heillä on oikeudet päivittää sitä aina tarvittaessa

Opinnäytetyömme oli toimeksianto (liite 2) Pohjois-Karjalan ammatillisen opiston asuntolasta, Merimiehenkadulta. Aiheeksemme valitsimme nuorten pelaamiseen liittyvän terveysaiheisen teemaillan ammattiopiston asuntolan opiskelijoille, koska se kiinnosti meitä molempia aiheen ajankohtaisuuden vuoksi.

2 Pelaamisen vaikutukset nuorten elämään

2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

”Nuoruus on elämänvaihe ja mielentila: Rusottavia poskia, punaisia huulia, norjia polvia, pitkiä sääriä ja kokeilua, etsimistä, tahtoa, mielikuvitusta, tunteiden voimaa – elämän syvien lähteiden raikkautta.” (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 3).

Nuoruudella tarkoitetaan elämänvaihetta, jolloin lapsi kasvaa aikuiseksi eli 12–18-vuotiaita. Fyysisen kasvun rinnalla kulkee myös nuoruuden psykososiaalinen kehitys, joka jatkuu monilla yli 20-vuotiaaksi. Lapsi tulee murrosikäiseksi noin 12 vuoden ikäisenä. Murrosikä jatkuu 17 - 18- vuotiaaksi saakka. Murrosikään kuuluu sekä fyysinen että seksuaalinen kehitys. Se on myös henkisen muutoksen aikaa, jolloin murrosikäisestä kasvaa aikuinen. (Muurinen & Surakka, 2001, 54.) Fyysisten muutosten keskellä myös nuoren mieli käy läpi kypsymistä aikuisuuteen. Nuoruus on yksilöllisten kokeiluiden aikaa ja yksilöllisyyteen valmistautumista. Nuori rakentaa suhdetta itseensä ja ympäröivään maailmaan haasteiden, kokeilujen ja epäonnistumisien kautta. Nuoren maailma voi olla täysin mustavalkoinen ja idealistinen. (Kalaja, Porevirta, Tanhuanpää & Välimaa 2006, 20.)

Murrosiän fyysinen kehitys ja kasvu ovat hyvin yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa myös perimä (Aaltonen ym. 2007, 52). Nuoruuteen kuuluu laajoja kehitystehtäviä, joiden avustuksella siirtyminen nuoruudesta aikuisuuteen onnistuu. Nuoren on oman kehityksensä aikana selvitettävä suhteensa vanhempiinsa, ikätovereihinsa sekä itseensä. Omat elämänarvot muotoutuvat ja vahvistuvat sekä oma arvomaailma kehittyy. Oma elämänhallinta ja toimeentulo kuuluvat myös nuoruuteen. Irtautuminen omista vanhemmista tapahtuu parhaassa tapauksessa vähitellen, jolloin apua ja tukea on koko ajan saatavissa aikuisilta. (Renfors, Litmanen & Lähdesmäki 2003, 115.)

Nuoruuteen liittyy monia fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kehitystehtäviä. Keskeisiä toimintoja nuoren elämässä ovat oman identiteetin muodostus, sosiaalisten taitojen opettelu, seksuaalisuuden löytäminen, elämänhallinnan opettelu, itsenäistyminen sekä opiskelu. Näiden häiriintymisellä voi olla pitkäaikaisia seurauksia nuoren elämään. Riippuvuus voi kehittyä aikuisia nopeammin ja helpommin, koska nuorten aivot muovautuvat jopa 25 ikävuoteen asti. Turvallinen lähiympäristö kuten koti, koulu, harrastukset, hyvät ystävyys- ja perhesuhteet suojaavat peliongelmiin syntymiseltä. Nuoria suojaavat pelihaitoilta sosiaalisten taitojen vahvistaminen, riittävä sekä asianmukainen tieto peleistä ja niiden haittavaikutuksista, etenkin jos ne yhdistyvät laajempaan ehkäisevään työhön. Koulu on kodin lisäksi hyvä ympäristö puhua pelaamisesta ja sen haitoista, koska nuoret viettävät suuren osan ajasta siellä. Koulujen oppilashuoltohenkilöstön olisi hyvä tietää ja tunnistaa pelaamiseen liittyviä riskejä, haittoja ja suojaavia tekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a, 40, 43.)

Itsenäistymisen ja oman elämän rakentaminen, opintojen suorittaminen ja työelämään siirtyminen kuuluvat 16–18-vuotiaiden ikävaiheittaisiin kehitystehtäviin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a, 25.)

Lasten ja nuorten hoitotyön eettiset lähtökohdat ovat samanlaiset kuin aikuisten hoitotyössä: hyvän tekeminen, autonomia, oikeudenmukaisuus ja vahingosta pidättäytyminen. Leimaa antavia piirteitä lasten ja nuorten hoitotyössä ovat kuitenkin lapsi tai nuori itse, hänen käsityksensä hyvästä terveydestä ja olost,

hänen maailmansa sekä ominaispiirteensä. Nuori tuntee itse parhaiten oman hyvän olonsa, vaikka hänen tietonsa terveydestä ja mahdollisuutensa tehdä päätöksiä sekä ottaa vastuuta omasta elämästään ovatkin vielä rajalliset. Lapset kypsyvät ja kehittyvät yksilöllisesti, joten ikään perustuva määrittely ei aina ole riittävä. Yhteisenä tekijänä voidaan lasten ja nuorten hoitotyössä pitää sitä, että kyse on kasvavasta, omia arvoja rakentavasta yksilöstä, jonka turvallisuus ja peruselintoiminnat vaativat vielä aikuisen apua. Siksi hoitotyö tulee aina tehdä niin, että ollaan yhteydessä lapsen vanhempiin, sekä muihin lapsesta tai nuoresta vastuussa oleviin aikuisiin. On muistettava että asiakkaana on aina itse lapsi tai nuori. (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 217–219.)

2.2 Nuorten pelaaminen

Pelaaminen on mukavaa ajanvietettä suurimmalle osalle nuoria, mutta joillekin se aiheuttaa ongelmia. Ongelmat liittyvät yleensä siihen, että pelimaailman ulkopuolinen elämä jää toissijaiseksi ja pelaamiseen käytetään liikaa aikaa. Nuorten kohdalla on monesti perustellumpaa puhua liikapelaamisesta tai pelien aiheuttamista ongelmista kuin peliriippuvuudesta. (Oksanen & Näre 2006, 72.)

Pelaamisella tässä yhteydessä tarkoitamme konsolipelejä, nettipelejä, rahapeli-automaatteja ja tietokonepelejä. Lähemmin tarkastelemme konsolipelejä sekä nettipelejä. Konsolipelejä ovat muun muassa Sonyn PlayStation (kuva 1), Nintendon Wii (kuva 2), Microsoftin XBOX (kuva 3). Nettipelejä voi pelata netissä monessakin paikassa. Markkinoille pelejä tehdään enemmän poikien kuin tyttöjen ehdoilla, ja tämä voi vaikuttaa siihen, että tytöt harrastavat vähemmän pelaamista kuin pojat. Tutkimuksissa, jotka käsittelevät lasten ja nuorten pelaamista, on tullut esille, että pojat pelaavat enemmän taistelu- ja toimintapelejä sekä urheilu- ja ajopelejä. Tytöt pelaavat enemmän simulaatio-, tasohyppely- ja ongelmanratkaisupelejä. (Oksanen & Näre 2006, 72.)



Kuva 1. PlayStation 3-pelikonsoli ja ohjain (Kuva: Juuso Hyytiäinen)



Kuva 2. Wii-pelikonsoli ja ohjain (Kuva: Mirka Korhonen)



Kuva 3. XBOX 360 (Kuva: Katja Varonen-Hyvärinen)

Digipelaaminen, sosiaalinen media ja internet ovat keskeinen osa nykykulttuuriamme. Nykynuorten elämään on aina kuulunut uusi teknologia ja sen tietoverkot sekä sosiaaliset verkostot. Pelaamista on tutkittu toistaiseksi vähän, ja hyvät pitkäaikaistutkimukset puuttuvat. Pelaamisen on kuitenkin osoitettu olevan hyödyllistä, koska se kehittää strategista ajattelua, silmän ja käden koordinaatiota, sosiaalisia sekä kielellisiä taitoja ja avaruudellista hahmottamista. (Suomalainen 2013, 36.)

Ruotsin mediaviranomaiset ovat julkaisseet tutkimuksen vuonna 2012 eri puolilla maailmaa tehdyistä väkivaltapelien yhteyksistä aggressiivisuuteen. Tutkimuksessa ei ole löydetty pätevää näyttöä siitä, että väkivaltapelit aiheuttaisivat väkivaltaista käytöstä. Aggressiiviset ihmiset kuitenkin hakeutuvat herkemmin väkivaltapelien äärelle, ja pelit voivat joissakin tilanteissa vahvistaa heidän aggressiivisuuttaan. On muistettava kuitenkin, että pelaajien mielenterveys ja perhesuhteet vaikuttavat enemmän heidän käyttökseen. (Suomalainen 2013, 36.)

Pelejä on myös paljon opetuskäyttöön. Lapset tutustuvat opetuspeleihin usein jo esikoulussa, Alkupolku-sarjan myötä. Alkupolku cd:llä voi opetella muun muassa suomen kieltä, matematiikkaa, elimistöä, liikennesääntöjä ja liikennemerkejä sekä monia muita asioita. Koulussa lisätehtäviä voi tehdä pelien ja tietokoneen avulla. Jotkut voivat hahmottaa asiat paremmin pelin avulla kuin perinteisesti kirjasta luettuna.

2.2.1 Pelaaminen harrasteena

Pelaaminen on kohtuullista silloin, kun se on tasapainossa muun elämän kanssa. Kun pelaaminen ei häiritse sosiaalista elämää, itsestä huolehtimista, harrastuksia, koulun käyntiä tai vuorokausirytmää, pelaamista voidaan kutsua kohtuulliseksi. Ajantaju ja pelaamiseen käytetty aika voivat venyä kaikilla pelaajilla satunnaisesti. Normaalisti pelin voi keskeyttää helposti, ja kohtuullinen pelaaminen voi olla osa muuta elämää. Kohtuullisen pelaamisen ja ongelmapelaamisen välinen raja on häilyvä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011a, 7.)

Nykyisin on markkinoilla paljon liikunnallisia konsolipelejä, joita pelatessa syke kohoaa ja hikoaa, mutta ne eivät saa olla ainoa liikuntamuoto. Raitista ilmaakaan ei sisällä pelatessa saa. Nämä liikunnalliset pelit ovat mukavaa ajanvietettä yhdessä perheen kanssa ja hyödyllisiä Suomen ilmastossa, kun ulkona on paukkupakkanen tai kova sade, mutta muutakin liikuntaa nuorten olisi hyvä harrastaa. Nuori tarvitsee pelaamisen rinnalle riittävästi liikuntaa ja ulkoilua. Pelaamisesta voi aiheutua päänsärkyä, niska- ja selkävaivoja, silmät väsyvät sekä se voi aiheuttaa myös unettomuutta ja väsymystä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a, 13.)

Koululla on tärkeä rooli varhaisessa puuttumisessa. Oppilaspalvelut luovat tukiverkon nuorille opiskelun ja kasvun turvaamiseksi. Lapsi tai nuori ei yleensä itse näe pelaamistaan ongelmana. Samanaikaisesti hän voi kuitenkin olla hyvinkin häpeissään ja yksin ongelmansa kanssa. Etenkin nuorilla pelaaminen voi johtaa päihteiden käyttöön. Siksi lasten ja nuorten pelaamiseen tulee puuttua varhain ja riskit sekä riippuvuuden mahdollisuus on syytä ottaa vakavasti huomioon. Varhaisessa puuttumisessa voi olla vaarana ylireagointi ja liiallinen valvonta niin koulussa, kotona kuin kadulla. Oikean toimintatavan löytyminen vaatii vuorovaikutusta vanhempien, opettajien sekä asiantuntijoiden kesken. (Wallin 2001, 12, 23, 30.)

2.2.2 Pelaamisen haitat

Pelaaminen on harmitonta viihdettä, mutta sillä voi olla myös haittavaikutuksia. Pelaamisella on kolme tasoa: voittaminen, häviäminen ja epätoivo. Liikapelaamisen tunnusmerkkejä ovat jatkuva mielenkiinto pelaamiseen, lopettamisen vaikeus, innostuksen ja nautinnon kokeminen, levottomuus, ärtyneisyys, mikäli ei pääse pelaamaan, oppituntien aikainen pelaaminen, myöhästely koulusta, pelaamisen häiritseminen muutoin säännöllistä koulunkäyntiä, sosiaalisten suhteiden puute sekä se, että kaikki vapaa-aika käytetään pelaamiseen. (Wallin 2001, 5, 11, 13.)

Ongelmapelaaminen voi tuoda elämään onnistumista ja myönteisiä asioita, ja tämä vahvistaa pelaamisen tarvetta. Kattavaa kuvaa ongelmista ei ole, koska Suomessa on tehty vähän tutkimusta digitaalisesta viihdepelaamisesta. Nuorten peliongelmiin tunnistamiseksi tai määrittämiseksi ei ole Suomessa vakiintunutta käytäntöä. Ongelmalliselle pelaamiselle ei ole olemassa selkeää määritelmää tai aikarajaa. Ongelmapelaamisesta voidaan puhua silloin, kun se vaikuttaa kielteisesti nuoren elämään, kun muiden ihmisten seura korvataan kokonaan pelaamisella ja kun nuorella ei ole muita kiinnostuksen kohteita kuin pelaaminen. Aktiivinen pelaaminen voi olla myös harrastus johon, halutaan panostaa, mutta liiallinen pelaaminen voi olla merkki nuoren elämään liittyvistä ongelmista. Yksinäisyyttä ja ristiriitoja perheessä on helppo paeta pelimaailmaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011a, 11, 40.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa pidetään haitallisena päivittäistä vähintään neljän tunnin kestoista pelaamista. Liialliselle pelaamiselle on kuitenkin vaikeaa asettaa turvarajoja, koska jokainen nuori reagoi yksilöllisesti. Pahimmillaan koukuttautuminen peleihin voi aiheuttaa syrjäytymistä. (Suomalainen 2013, 38). Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyssä vastuu on kaikilla aikuisilla. Koululla voi olla aktiivinen rooli. Yhteistyö eri tahojen kanssa on vaikutuskanava, jolla voidaan kehittää vaihtoehtoisia toimintatapoja ja vähentää ei-toivottua käytöstä. (Wallin 2001, 30.)

Jaakkolan (2008) mukaan peliongelman tunnistaminen on vaikeaa, kun näkyviä merkkejä ei ole. Taloudelliset vaikeudet, uniongelmat ja stressioireet voivat olla merkkejä ongelmasta. Riippuvuus voi jäädä jonkin muun ongelman taakse tai pelaaja itse pyrkii salaamaan sen. Riskiryhmissä olisi erittäin tarpeellinen peliongelman seulonta. Seulontaan käytettävistä välineistä yksinkertaisin on Lie/Bet-kysymyspari: oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän ja enemmän rahaa ja oletko koskaan valehdellut läheisellesi siitä, kuinka paljon pelaat. Se soveltuisi nopeakäyttöisyyden vuoksi esimerkiksi yleisten terveystarkastusten yhteyteen. Myöntävä vastaus molempiin tai toiseen voi olla merkki peliongelma-

Alaikäisten kohdalla ei ole tarkoituksenmukaista puhua peliriippuvuudesta, vaan liikapelaamisesta. Siksi olisikin tärkeää ottaa asia puheeksi heti, kun epäillään liikapelaamista. Virtuaaliseen maailmaan uppoutumista helpottavat anonyymit sosiaaliset kontaktit, ympärivuorokautiset pelitoverit ja virtuaaliset identiteetit. (Peluuri 2009.)

Uppoutumalla peleihin nuori voi saada tyydytystä sellaisiin sosiaalisiin tai tunneperäisiin tarpeisiin, joihin muuten ei saa vastausta reaali maailmasta. Pelaamisesta voi tulla arjessa niin tärkeää, että pelimaailman ulkopuoliset perhe- ja kaverisuhteet jäävät kokonaan pois. Pelaamiseen käytetty aika on pois perheen yhteisestä ajasta. Kasvokkaisia suhteita ei voi korvata peliyhteisöillä tai virtuaaliystävillä. Eristäytyminen verkkomaailmaan ja peleihin voi haitata sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a, 11–12.)

Hallitsemattoman vetovoimaisiksi pelit voivat tulla erityisesti niille, jotka etsivät virtuaali maailmoista korvikkeita päivien tyhjyydelle ja todellisille ihmissuhteille. Jos käyttäjä pelaa pakonomaisesti ja hallitsemattomasti enemmän kuin haluaisi eikä itsehallinta riitä tietokoneen sulkemiseen, riippuvuus tulee ongelmalliseksi. Oikeat ystävät häviävät, elämästä katoaa rytmi, kun pelaaja unohtaa nukkua ja syödä. (Mustonen 2004.)

Riippuvuus pelaamiseen voi kehittyä siinä missä urheiluun tai syömiseenkin. Jos pelaamiseen liittyy pakonomaisuuden lisäksi häpeää, haittaa arkielämässä tai syyllisyyttä, pelaamista voidaan pitää ongelmana. (Wallin 2001, 12.) Peliongelma puhuttaessa voidaan puhua liikapelaamisesta, pakonomaisesta pelaamisesta, patologisesta pelaamisesta, pelihimosta ja peliriippuvuudesta. Kahdessa kansainvälisessä tautiluokituksessa on mukana ongelmapelaaminen, Suomessa käytössä olevassa ICD-10:ssä käytetään käsitettä pelihimo, ja DSM-IV:ssä käytetään käsitettä patologinen pelaaminen (pathological gambling). (Itäpuro 2011.) Peliongelma on toiminnallinen riippuvuus, koukkuun jäädään pelaamisen aiheuttamiin tunteisiin ja tekemiseen eli pelaamiseen. Psykiatriassa peliriippuvuus tai pelihimo luokitellaan käyttäytymis- ja hillitsemishäiriöihin. (Jaakkola 2008.)

Patologista pelaamista on yleisesti kutsuttu piilotetuksi tai piileväksi riippuvuudeksi. Vaikka muutamien viime vuosien aikana patologinen pelaaminen aikuisten parissa on tunnustettu riippuvuudeksi, joka voidaan diagnosoida sekä hoitaa, patologinen pelaaminen nuorten keskuudessa jää suhteellisen tunnistamattomaksi. Kansallinen tutkimus osoittaa, että luku patologisten pelaajanuorten keskuudessa on korkeampi kuin aikuisilla, jopa niinkin suuri kuin 5 % vastaan 1 %. Kuten aikuisillakin pelaajilla, myös lasten ja nuorten uhkapelaaminen on yhdistetty suurempiin määriin ongelmakäyttäytymistä, johon kuuluvat aineiden hyväksikäyttö, väkivalta, varastaminen ja riskiseksuaalinen käyttäytyminen. Hajanaiset tutkimukset sekä kasvava todisteaineisto antavat viitteitä siitä, että varhainen pelaaminen voisi olla suuri indikaattori ihmisille etsiä lisäongelmia. Nykyisin uhkapelaamista pidetään yleisesti hyväksyttynä nuorten tapana viettää aikaa. Yleensä sitä rohkaistaan vanhempien taholta ja ylenkatsotaan koulun hallinnossa. (Raevis & Zakriski 2005, 5-6.)

Vaikka pelaamisharrastus on harmitonta suurimmalla osalla lapsista, on arvioitu, että 10–15 %:lla pelaavista nuorista on riski tulla ongelmapelaajiksi, samalla kun 1-6 %:sta tulee patologistia pelaajia. Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että mitä varhaisemmassa iässä pelaaminen alkaa, sitä suurempi riski on kehittää patologista käyttäytymistä. Monet hoidossa olevat aikuiset patologiset pelaajat raportoivat aloittaneensa pelaamisen jo 11–vuotiaana. 70 %:la näistä aikuisista hoidetaan nykyisin masennuksen takia ja 50 %:la päihteiden käytön vuoksi. (Raevis & Zakriski 2005, 6.)

Itä- ja Keski-Suomessa on menossa Pelituki-hanke, joka on tarkoitus toteuttaa vuosina 2012–2015. Hankkeen päämääränä on lisätä lasten ja nuorten ongelmapelaamiseen tarvittavan avun ja tuen laatua sekä saatavuutta ja löytää kulttuurinen näkökulma nuorten ongelmapelaamiseen. Hankkeen päätavoitteena on kehittää keinoja riskipelaamisen tunnistamisen, ongelmalliseen pelaamiseen puuttumisen ja pelihaittojen ehkäisyyn. Hanke tehdään yhdessä lasten ja nuorten sekä heitä kohtaavien aikuisten kanssa. Hankkeen rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys, ja sen toteutuksesta vastaavat Kuopion kriisikeskus, Sovatek-säätiö sekä Kehittämiskeskus Tyynelä. (Pelituki-hanke 2013.)

Pelituki-hankkeesta saatujen alustavien haastattelutulosten mukaan tyttöjen ja poikien pelaamisen syissä on eroja. Pojat pitävät pelaamista harrastuksena. Pelaaminen on totuttu tapa sekä väline tutustua uusiin ihmisiin. Pojat kertovat pelaavansa myös, koska kaveritkin pelaavat. Kaikkein yleisimmät vastaukset sekä tytöillä että pojilla olivat: pelaaminen oli kivaa, helppo kuluttaa aikaa ja ei ollut muuta tekemistä. Pieni osa nuorista oli vastannut, että koki itsensä yksinäiseksi. (Heikkinen & Paananen 2013.) Mielenkiintoisen kyselyn tuloksista tekee se, että meidän opinnäytetyöhömmme laadittu alkukartoituskysely antoi samankaltaiset vastaukset.

2.3 Unen merkitys nuorten terveyteen

Keskeisiä unen muutoksia nuoruusiällä ovat unen keveneminen, unen kokonaismäärän väheneminen, päiväaikaisen väsymyksen lisääntyminen, unen kokonaismäärän väheneminen ja lapsuuteen verrattuna vuorokausirytmien siirtyminen myöhäisemmäksi (Pesonen & Urrila 2012). Unen tarve on yksilöllistä ja keskimäärin unen tarve on noin 8-10 tuntia yössä. Riittävän yöunen voi helposti arvioida siitä, herääkö aamulla virkeänä. Nukkua ei voi ”varastoon”, ja onkin tärkeää nukkua riittävän paljon joka yö. Univajetta voi korvata nukkumalla pidempään, mutta se ei ole ratkaisu jatkuvan univajeen korvaamiseen. Unirytmien menee herkästi sekaisin, ja univelkainen keho on jatkuvassa stressitilassa. Väsymys vaikuttaa aivoihin alkoholin tavoin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81–82.)

Miksi uni on tärkeää? Sitä tarvitaan oppimiseen, ja jo opitut asiat vahvistuvat unen aikana (Lehtinen & Lehtinen, 2007, 81–82). Aivot järjestävät unen aikana päivän tapahtumia ja tallentavat ne muistiin (Aaltonen ym. 2007, 141). Univelkaisella muisti, motivaatio ja keskittymiskyky ovat heikot ja päättelykyky vaikeutunut. Tästä johtuu, että väsyneet aivot toimivat samoin kuin humalaisella ihmisellä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81–82.) Unen puute lisää rauhattomuutta ja häiriökäyttäytymistä sekä vaikuttaa suorituskykyyn alentavasti (Aaltonen ym. 2007, 142).

Yksi unen tarkoitus on antaa elimistölle mahdollisuus korjata ja rakentaa itseään. Uni on välttämätöntä kuona-aineiden poistumiselle, ihosolujen uusiutumiseksi ja hormonien sekä hivenaineiden kierrolle. (Aaltonen ym. 2007, 141–142.) Uni on aivojen akkulaturi. Aivot saavat unen aikana tarvitsemansa lepotaun ja täydentävät energiavarastoaan. Nukkuessa energiantarve vähenee, ja aineenvaihdunta hidastuu. Liika valvominen saa aivot maitohapoille. (Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 146.)

Unet ovat mielikuvia, ajatuksia ja tunteita, joita esiintyy unen aikana. Unet ovat tärkeitä, sillä ilman niitä nukkuminen ei ole virkistävää samalla tavalla kuin nukkuminen unia nähden. Unet purkavat paineita ja jännitystä, auttavat joskus ihmistä löytämään ratkaisun mieltä askarruttaviin asioihin sekä ymmärtämään itseään. (Renfors ym. 2003, 8, 11.) Nuorten unihäiriöt ovat tavallisia, ja kaikkein yleisintä on aamuväsymys. Väsymys on myös kasvuun liittyvää ja luonnollista. Nukahtamisvaikeuksien tavallisimpia syitä ovat epäsäännöllinen nukkumaanmeno-aika, levottomuus, levoton nukkumisympäristö sekä nautintoaineiden käyttö. Jos uni ei tahdo tulla, nuori voi kokeilla seuraavia ohjeita. Vuoteeseen menemään vasta kun väsyttää, lämmin suihku tai saunominen ennen nukkumaanmenoa, viileä, rauhallinen ja pimeä huone, säännöllinen nukkumaanmeno-aika, tupakoinnin välttäminen, rentoutuminen, ulkoilu ja liikunta päivän aikana helpottavat unensaantia. Jos uni ei tule, pitää nousta sängystä ylös ja esimerkiksi lukea hetken aikaa. (Aaltonen ym. 2007, 142–144.)

Tv, videot ja tietokone vievät nuorten ajan, ja yöuni jää liian lyhyeksi. Väsymyksen vuoksi koulunkäynti häiriintyy, joten nuoren riittävästä unen saannista pitäisi huolehtia. Koulun jälkeen otettavat päiväunet ovat hyvin tavallisia nuorten keskuudessa. (Katajamäki 2004, 74.) Nukkumaanmeno-aika on siirtynyt myöhäisemmäksi, ja elämä on muuttunut iltapainotteisemmaksi. Monilla nuorilla tietokone, televisio ja harrastukset tuntuvat tärkeämmiltä kuin nukkuminen. Televisiosta tulee ohjelmaa yömyöhään, ja kanavia on runsaasti. Internet on käytettävissä mihin aikaan tahansa vuorokaudesta, ja läksyt saattavat jäädä tehtäviksi aamuyön tunteina. Siksi nuorten väsymys on yleistynyt ongelma. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81.)

Yöuni jää usein lyhyeksi pelaamisen takia, koska pelaamista ei malteta lopettaa illalla ajoissa, vaan se venyy myöhään yöhön. Kun unta ei saada alkuyöstä riittävästi, herääminen on aamulla vaikeaa, ja se voi johtaa koulusta poissaoloihin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveydenhuollon kyselyn perusteella Pohjois-Karjalassa pojat menevät myöhemmin nukkumaan kuin tytöt. Vuodesta 2008 vuoteen 2010 nukkumaanmeno-aika on siirtynyt myöhäisemmäksi pojilla, kun tytöillä se on aikaistunut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b; 2011c.)

2.4 Nuorten sosiaaliset suhteet

Pelit ovat nuorelle tapa säädellä tunteita. Pelien avulla tunteiden säätely voi toimia hetkittäin, mutta jos nuori välttää pelaamalla johdonmukaisesti ongelmiensa käsittelemisen, voi syntyä kierre, jossa nuori käyttää pelejä vastenmielisten tunteiden heikentämiseen tai voimistaakseen miellyttäviä tunteita. Nuori kokee, että menetelmä toimii, kun pelit vievät ajatukset pois ikävistä tunteista, esimerkiksi kiukusta, ahdistuksesta tai tylsyydestä. Ongelmapelaaminen voi tuoda elämään onnistumista ja myönteisiä asioita, ja tämä vahvistaa pelaamisen tarvetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a, 11, 40.)

Tietokonepelit ja internet koukuttavat nuoria elämyksellisyytensä vuoksi. Nuori saattaakin viihtyä tietokoneen ääressä pitkiä aikoja. Jatkuva uuden pelin pelaaminen ei välttämättä kerro peliriippuvuudesta, vaan uutuuden viehätystä. Koska nettisivusto tai peli tarjoaa seuraa, sitä tulee käytettyä herkästi liiankin kanssa. Riski jäädä koukuun kasvaa, mikäli pelaaminen ja nettisuhteet täydentävät tai korvaavat ihmissuhteet. Tämä voi kertoa masennuksesta tai jopa koulukiusaamisesta. Tietokoneen ja internetin jatkuva käyttö vaarantaakin sosiaalisten taitojen kehityksen, ja sosiaaliset tukiverkot sekä tavalliset ongelmanratkaisutaidot eivät kehity. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013.)

Osassa tutkimuksista käy ilmi, että Facebookissa paljon ”roikkuvat” nuoret ovat epäsosiaalisempia sekä narsistisempia ja että heissä on enemmän aggressiivisiä ja maanisia taipumuksia verrattuna facebookissa vähemmän oleviin nuoriin.

Facebookin on todettu myös heikentävän oppimista. Tutkimuksilla on aina kaksi puolta, ja osassa tutkimuksista käy ilmi, että sisäänpäin kääntyneet nuoret kokevat sosiaalisen median turvalliseksi paikaksi solmia sosiaalisia suhteita. (Suomalainen 2013, 37.)

Tarja Salokoski on vuonna 2005 väitellyt Tietokonepelit ja niiden pelaaminen-aiheesta Jyväskylän yliopistossa. Hänen mukaansa suurimmalle osalle pelaaminen oli mukavaa ajanvietettä ystävien kanssa. Pelien suurkuluttajille pelaamisen motiiveina havaittiin tunteiden käsittelyn ongelmia. Ongelman taustalla oli hänen mukaansa usein yksilöllisiä ja ympäristöllisiä herkkyystekijöitä. Peleihin uppoutuminen tarjosi tyydytystä niihin emotionaalisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin, joihin pelaaja ei kyennyt löytämään muita vastauksia. Peliin keskittyminen lievitti nopeasti ja hetkellisesti pelaajan pahaa oloa. Pelaamisen valvonta oli Salokosken mukaan suoraan yhteydessä vähäiseen riskipelaamiseen. Vanhempien aktiivinen rooli pelaamisen valvojana suojaa lapsia ja luo rajoituksia liikapelaamisen ehkäisyyn. Vanhempien merkitys turvallisessa pelaamisessa on keskeinen. Vanhempien omat kokemukset erilaisista peleistä edesauttavat heitä ymmärtämään pelivalikoimien moniulottuvuudesta ja saa heidät ymmärtämään, etteivät kaikki pelit sovellu lapsille. Usein on kuitenkin niin, että lapsilla on parempi tietotaito tietokoneista ja peleistä kuin heidän vanhemmillaan. (Salokoski 2005.)

Sosiaalinen ja persoonallinen kehitys nivoutuvat yhteen. Ihmissuhteita ja sosiaalista ympäristöä voidaan tarkastella tarkemmin sosiaalisen kehityksen tarkastelussa. Eri ikäryhmien hyväksyttävää sosiaalista käyttäytymistä säätelee kulttuuri. Sosiaaliseen maailmaan ihminen saa ”eväät” lapsuuden kasvuympäristöstä. Sosiaalisen maailman kokemukset muovautuvat jo varhaisissa ihmissuhteissa, jotka vaikuttavat siihen, kuinka ihminen myöhemmin kohtaa muita ihmisiä. Nuoruusiän haasteita ovat parisuhdetaitojen opettelu, irtautuminen omista vanhemmista, työelämään ja pysyvään parisuhteeseen valmistutuminen. (Aaltonen ym. 2007, 85.)

Nuorten varttuessa heidän ihmissuhdeverkostonsa laajenee, ja he suuntautuvat yhä enemmän perheestään pois päin. Samanikäiset kaverit ja muut kodin ulko-

puoliset kontaktit rikastuttavat verkostoa. Itsenäistyessään ja omaa identiteettiään etsiessä nuori voi liittyä erilaisiin ryhmiin. Hänen oma minänsä voi olla vielä epävarma, ja ryhmään samaistuminen auttaa vahvistamaan omaa identiteettiä. Identiteetin kehitykselle on oleellista, että nuori saa kokea olevansa arvokas, ainutlaatuinen ja hyväksytty muiden joukossa. (Jarasto & Sinervo 1999, 89.)

Nuorten sosiaalisten suhteiden kehittyminen sekä päätöksen teko ja arviointikyky eivät ole vielä kehittyneet aikuisen tasolle. Hormonaaliset muutokset ja voimakkaat tunne-elämän heilahtelut kuuluvat nuoruuteen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011a, 11.)

3 Pelien käyttö kuntouttavassa hoitotyössä

Kuntoutuksessa on käytetty tietokone- ja videopelien virtuaalimaailmaa joitakin vuosia. Terveyspeleiksi kutsutaan pelillisiä menetelmiä tai digitaalisia pelejä terveyden edistämiseksi. Neurologisten potilaiden kuntoutuksessa hyödynnetään terveyspelejä, esimerkiksi Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa Kuopiossa muun muassa lihasvoima-, tasapaino- ja liikeharjoituksissa. Terveyspelejä käytetään myös terveellisten elämäntapojen opettamiseen terveyskasvatuksessa sekä niitä hyödynnetään palvelutaloissa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Tiihonen 2013.)

Kuntoutujan motivaatio liikkeiden toistamiseen kasvaa, kun kuntoutuslaite on kytketty tietokonemaailmaan ja kuntoutuja jaksaa tehdä harjoituksia kauemmin. Terveyspelit parantavat keskittymistä ja kehittävät aloite- ja huomiointikykyä. Ne lisäävät myös vuorovaikutuksellisuutta, koska kuntoutujat vertailevat suorituksiinsa keskenään. (Tiihonen 2013.)

Pelejä ja pelaamista voidaan käyttää myös kuntouttavassa toiminnassa. Ruohonen ja Valkeapää olivat tehneet syksyllä 2012 työn aiheesta Videopelaaminen osana aivovauriopotilaiden fysioterapijaa – Interventio kahden aivovauriokuntoutujan dynaamisen asennonhallinnan kehittymisestä Nintendo Wii Fit -

ohjelmiston ja tasapainolaudan avulla. Ruohosen ja Valkeapään työ oli kvalitaatiivinen tapaustutkimus ja toteutettu tutkimusinterventiona. Jo kuukauden intensiivisellä harjoittelulla oli saatu useissa tapaustutkimuksissa rohkaisevia tuloksia neurologisten kuntoutujien asennonhallinnan parantumisesta. (Ruohonen & Valkeapää 2012.)

Ruohosen ja Valkeapään (2012) mukaan molemmilla tutkimukseen osallistujilla oli vasemman puolen hemipareesi. Molemmat kuntoutujat kokivat pelaamisen motivoivaksi ja kokivat positiivisia muutoksia liikunta- ja toimintakyvyssään. Pelaamisella voi siis olla myös terveydellisiä vaikutuksia.

4 Peliongelman hoito

Suomessa peliongelmienhoitoon ei ole kehitetty erityistä valtakunnallista hoitojärjestelmää. Yleensä Suomessa peliongelmiä hoidetaan sekä päihde- että mielenterveyspalveluissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.) Peliongelman Käypähoito-suositusta ei myöskään Suomessa ole. Vuonna 2011 julkaistiin Australiassa maailman ensimmäinen hoitosuositus peliongelmaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.)

Hoidon tavoitteena ei nykytiedon mukaan ole täydellinen pelaamisesta pidättäytyminen. Hoidosta ei saada kauaskantavaa hyötyä jos tavoite on liian jyrkkä. (Merikallio & Rautee 2009.) Ammattilaisen apua voi joskus tarvita, mutta jo keskustelu jonkun läheisen kanssa voi olla riittävä pysähdys ja suhteellisuudentajun palauttaja. Mielenterveystoimiston, terveysaseman tai A-klinikan työntekijälle peliongelmakeaan ei ole outo asia. Tarvittavan muutoksen suuntaan askeleita ovat jo puhelinsoitto ja ajanvaraus, tekstiviestikin on käytettävissä, kun tarvitsee ulkopuolista apua. Valittavina on joko yksilö- tai ryhmäterapioita, ja ympärivuorokautinen hoito onnistuu kuntoutusyksikössä. (Aalto 2006.)

Erilaisia hoitomalleja ovat muun muassa lyhytterapia, jossa keskustellaan esimerkiksi pelaajan tekemästä ensimmäisestä askeleesta sen eteen, että hän

huomaa kävelevänsä pelikoneen ohi. (Aalto 2006.) Pelikierteen nopeaan katkaisemiseen auttaa lyhytkestoinen terapia, mutta syvempiin muutoksiin tähdätessä pitempikestoinen kuntoutus on paikallaan (Merikallio & Rautee 2009). Pelaamattomuutta kohti voi olla useita askelmia, tavoitteiden saavuttamiseksi keinot jokainen valitsee itse. Kognitiivisessa terapiassa, jossa käydään läpi kirjallisten tehtävien avulla riskipaikat sekä tyypillisimmät tilanteet pelata, kartoitetaan haitat ja hyödyt, analysoidaan yksittäinen pelitilanne, tunnistetaan virheellisiä ajattelumalleja ja korjataan väärät uskomukset (Aalto 2006).

Sopivin hoitomuoto teoreettiselta viitekehykseltään on todettu olevan kognitiivinen terapia (Merikallio & Rautee 2009). Käyttäytymisterapiassa opitaan uusia tapoja toimia ongelmatilanteessa. Ahdistusta ja stressitilanteita hallitaan rentoutus- ja mielikuvaterapioissa. Verkostotyössä otetaan läheiset tukijoiksi, ja oma-apuohjelmia ovat muun muassa erilaiset ryhmät. Suomessa ja maailmalla tutkitaan riippuvuuden hoidossa lääkkeiden käyttöä terapioiden tukena. (Aalto 2006.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella on menossa vuosina 2010–2013 tutkimus, jonka tavoitteena on selvittää naltreksonin tehoa peliriippuvuuden hoidossa. Tutkimuksen kliinisenä tavoitteena on pelihimon hillitseminen ja pelaamisen väheneminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013c.) Naltreksoni on alun perin kehitetty huumeriippuvaisten hoitoon, ja myöhemmin sitä on käytetty alkoholisten hoidossa. Naltreksonin on todettu estävän mielihyvähormonien pääsemistä aivoihin. Vaikka peliriippuvaisilla ei olisi todettua depressiota, heille saatetaan määrätä mielialalääkkeitä. Serotoniinivalmisteiden on todettu lieventävän myös impulsiivista käytöstä, niillä ei hoideta pelkästään masennusta. (Merikallio & Rautee 2009.)

Pelikatkaisuhoidoita annetaan ympärivuorokautisesti Järvenpään sosiaalisairaalan Hietalinnan yhteisössä, Tuustaipaleen kuntoutumiskeskuksessa, Riippuvuus-klinikka Tyynelässä ja Kouvolan A-klinikan kuntoutusyksikössä. Näissä on peliriippuvaisille omia hoito-ohjelmia. Peliriippuvuuden hoidossa käytetään samantaisia menetelmiä kuin muiden riippuvuuksien hoidossa. (Aalto 2006.) Joillekin riittävänä apuna toimii vertaistuki ja se voi olla myös tukena muun hoidon ohes-

sa. Vertaisryhmien kokoontumispaikat ja -ajat löytyvät internetistä Peluurin sivuilta kohdasta vertaistuki. Keski- ja Itä-Suomessa auttaa Pelissä-hanke, joka toimii yhteistyössä Jyväskylässä toimivan Sovatek-säätiön ja Kuopion kriisikeskuksen kanssa. Molemmat tarjoavat apua peliongelmissa maksusitoumuksen perusteella myös alueidensa muiden kuntien kanssa. (Aalto 2006.)

Nykypäivän keino saada vertaistukea on internetistä löytyvät keskustelupalstat. Neuvontasivuja löytyy myös verkosta. Moni liikaa pelannut on saanut näiden sivustojen ansiosta apua, ennen kuin tilanne on mennyt liian pahaksi. (Merikalio & Rautee 2009.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on auttaa nuoria ymmärtämään, miten pelaaminen vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja koko elämään, myös tulevaisuudessa. Tehtävänäme oli pitää terveysaiheinen teemailta asuntolan opiskelijoille sekä henkilökunnalle. Varhainen reagointi vanhempien, ammattiopiston asuntolanohjaajien sekä opettajien taholta on tärkeää ennaltaehkäistäessä peliongelmiä syntymistä nuorilla.

Opinnäytetyömme toisena tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen nuorille ja asuntolanohjaajille pelaamiseen tunnusmerkeistä (liite 1). Opaslehtiseen laitoimme yhteystietoja, minne ottaa yhteyttä, jos nuori itse tai muut huomaavat nuoressa liikapelaamisen tunnusmerkkejä. Opaslehtinen jää ammattiopiston asuntolan henkilökunnan käyttöön, ja he voivat tarvittaessa jakaa opaslehtistä asuntolan asukkaille ennaltaehkäisevästi tai jos he huomaavat asukkaissa liikapelaamisen tunnusmerkkejä. Teemailtaan tekemämme diasarja (liite 3) jää myös asuntolan henkilökunnan käyttöön, ja heillä on mahdollisuus näyttää sitä asuntolan asukkaille tarpeen tullen.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan järjeistämistä ja järjestämistä, toiminnan ohjeistamista ja opastamista. Alasta riippuen se voi olla esimerkiksi opastus tai ohje, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön, kuten perehdyttämisosas tai turvallisuusohjeistus. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla jonkin tapahtuman toteuttaminen riippuen koulutusalaista, kuten näyttelyn tai messuosaston järjestäminen. On tärkeää, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, riittävällä tasolla alan taitojen ja tietojen hallintaa osoittava sekä tutkimuksellisella asenteella toteutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportista ilmenee mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista ilmenee, miten kukin arvioi omaa oppimista, prosessia ja tuotosta. Raportti on julkinen asiakirja, joka osoittaa hyvin tehtynä laatijansa kypyyttä ja on toisia tutkimuksen tekijöitä hyödyttävä antamalla heille ideoita ja näkökulmia tutkittavaan aiheeseen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu lisäksi itse tuotos, joka on usein kirjallinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 65–67.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Pidimme ammattiopiston asuntolan opiskelijoille teemaillan siitä, kuinka pelaaminen vaikuttaa uneen, sosiaalisiin suhteisiin ja koko elämään. Kerroimme pelaamisen hyvistä ja huonoista puolista sekä minne voi ottaa yhteyttä, jos oma tai läheisen pelaaminen huolestuttaa. Teimme myös pienen opaslehtisen, jossa edellä mainitut asiat on lyhyesti kerrottu.

6.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Kohderyhmä opinnäytetyössämme olivat ammattiopiston asuntolan opiskelijat ja henkilökunta sekä mahdollisesti ammattiopiston opettajat. Nuoret olivat toisen asteen opiskelijoita, iältään 16–18-vuotiaita. He opiskelevat rakennus-, hotelli- ja ravintola- sekä LVI-alaa. Asuntola sijaitsee Merimiehenkadulla. Se on kerrostalon kahdessa rapussa, toinen rappu on pojille ja toinen tytöille. (Hirvonen 2013.)

Yhteinen oleskelutila on alakerrassa. Useat yhteiset tapahtumat järjestetään tässä tilassa. Tilasta löytyy tv, videot sekä dvd-soitin, asukkaiden käyttöön varattuja tietokoneita on kolme, sähköuuni sekä pingis- ja biljardipöydät. Yhteinen oleskelutila on myös jokaisessa kerroksessa, ja niissä on tv ja videot. Jokaisessa kerroksessa on kaksi asuinsolua, joissa on omat keittiöt, joista löytyy "jenkkijääkaappi", keraaminen keittotaso, kahvinkeitin sekä mikroaaltouuni. Soluissa on kaksi wc:tä sekä suihkutila. Soluissa on kolme kahden hengen huonetta ja yksi yhden hengen huone. Nämä yhden hengen huoneet ovat varattuja henkilöille, joilla on erityinen tarve asua yhden hengen huoneessa, kaksoistutkintoa suorittaville sekä kolmannen vuoden opiskelijoille. Huoneissa on sängyt, joissa on patja ja peitto, tyynyn jokainen asukas tuo itse. Lisäksi huoneissa on pöydät, hyllyt ja kaapit. Pyykkituvassa on pesukone, kuivauskaappi sekä erillinen kuivaushuone joka on varustettu lämpöpuhaltimella ja pyykkinaruilla. Seinällä olevalta listalta varataan pyykkivuorot. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä 2009.)

Asuntolassa on paikkoja 84 opiskelijalle. Etusijalla asuntolaan ovat ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat, jotka ovat alle 18-vuotiaita, joilla on huonot kulkuyhteydet ja pitkä matka. Paikka asuntolassa myönnetään vuodeksi kerrallaan. Asuntolassa noudatetaan yhteisökasvatuksen periaatteita. Pää tavoitteena asuntolassa on ohjata nuoria ottamaan omaa vastuuta sekä tukea opiskelua. Opiskelijoille, jotka asuvat asuntolassa, on järjestetty liikunta- ja kuntosalivuoroja. Asuntolan säännöistä sovitaan asuntolanohjaajien järjestämässä solupalaverissa. Niissä selvitetään myös ongelmatilanteita ja annetaan positiivista palau-

tetta. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä.) Tällä hetkellä asuntolan kaikki paikat ovat täynnä (Hirvonen 2013).

Asuntolanohtaja on kannustaja, kuuntelija ja rohkaisija sekä nuorten innostaja ja tuki yhdessä tekemiseen. Ohjaajan tehtävänä on olla niiden tilanteiden luoja, joissa ideoita syntyy ja auttaa toteuttamaan ne. Ohjaajan tehtävänä on myös pysäyttää nuoret huomaamaan, mitä he ovat oppineet ja olla roolimallina niin asenteensa kuin tekojensa kautta. Monesti asuntolanohtaja on nuorelle läheinen aikuinen, jolle voi purkaa omia tuntojaan ja jonka kanssa voi keskustella asioistaan. Asuntolanohtajan pitää myös pitää huolta omasta jaksamisestaan. Nuorten kanssa työskentely on vaativaa, mutta antaa paljon. On tärkeää, että ohjaaja asettaa rajat ja pitää kiinni niistä nuorten kanssa. Aina ei tarvitse olla saatavissa, vaan nuorille tulee kertoa, milloin on tavattavissa ja käytettävissä. On muistettava kuitenkin kertoa, minne nuoret voivat ottaa yhteyttä tarvittaessa silloin, kun ohjaaja ei ole tavattavissa. (Airaksinen, Saine-Koponen, Seppänen, Turenus & Vuoto 2013, 4–6.)

6.3 Lähtötilanteen kartoitus

Aiheen rajausta lähdimme miettimään yhdessä asuntolanohtajan kanssa. Rajauksessa päädyttiin pelaamiseen ja sen tuomiin ongelmiin, muun muassa nuorten riittävän unen saantiin. Otimme yhteyttä toimeksiantajaan ensimmäisen kerran jo joulukuussa 2012, mutta silloin työmme ei vielä lähtenyt käyntiin. Otimme uudelleen yhteyttä toimeksiantajaan tammikuussa 2013 soittamalla ammatitopiston ohjaajalle. Kysyimme häneltä, mikä aihe olisi heidän tarpeidensa mukainen. Hirvosen (2013) mielestä tällä hetkellä ajankohtainen ongelma asuntolassa on nuorten pelaaminen ja yövalvominen ja näistä johtuvat sosiaalisten suhteiden ongelmat. Näin saimme rajattua aiheeksemme pelaamisen ja yövalvomisen. Laitoimme sähköpostia myös Nimettömille pelureille, jossa kysyimme asiantuntijahaastattelun tekemistä, mutta sieltä emme saaneet minkäänlaista vastausta. Otimme uudelleen yhteyttä asuntolanohtajaan, jonka kanssa sovimme tapaamisajan. Se järjestyi helmikuussa 2013.

Teimme asuntolan opiskelijoille alkukartoituskyselyn, jonka lähetimme sähköpostitse asuntolanohjaajalle (liite 4). Alkukartoituskyselyssä oli monivalintakysymykset, joihin vastaaja merkitsi rastin valmiin vastausvaihtoehdon kohdalle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 194). Kyselyn lopussa oli yksi avoin kysymys, johon pystyi vastaamaan muutamalla sanalla. Asuntolanohjaaja jakoi omassa iltavuorossaan kyselyn opiskelijoille, jotka täyttivät kyselyn. Kyselystä halusimme tehdä mahdollisimman yksinkertaisen sekä helposti ja nopeasti vastattavan. Alkukartoituskyselyllä oli tarkoitus kartoittaa, mitä nuoret pelaavat, milloin nuoret pelaavat, kuinka paljon ja miksi. Näin pystyimme keskittymään siihen alueeseen opinnäytetyössämme, mikä oli tarpeellisinta asuntolassa. Yllätyimme positiivisesti, kun haimme kyselyn vastaukset asuntolasta, koska vastauksia oli paljon. 80 asuntolan asukkaasta 34 oli vastannut alkukartoituskyselymme.

Alkukartoituskyselyn perusteella hahmotimme, millainen peliongelma ammatitopiston asuntolassa asuvien nuorten keskuudessa on ja mihin kannatti kiinnittää huomiota opinnäytetyössämme. Kyselyn perusteella asuntolan asukkaiden ongelmana eivät olleet rahapelit vaan pelikonsolipelit. Yöpelaamista ei kyselyn mukaan ollut paljon, vaan pelaaminen ajoittui aikaan koulun jälkeen. Alkukartoituskyselyn perusteella nuoret pelasivat, koska heillä ei ollut muuta tekemistä, pelaaminen oli mukavaa ajanvietettä ja koska heillä ei ollut muuta sosiaalista verkostoa. Alkukartoituskyselyssä kysyimme, millaisia pelejä asuntolan nuoret pelaavat. Kyselystämme kävi ilmi, että tytöt pelasivat eniten kännykkäpelejä, kun taas pojilla konsoli-, netti- ja kännykkäpelit veivät tasapuolisesti aikaa. Myös biljardi, koripallo ja tietokone tulivat esille kyselyssämme. Rahapelejä pelattiin kyselymme mukaan vähän. Aikaa pelaamiseen kului keskimäärin 2 tuntia, ja vain muutama pelasi yli 5 tuntia. Miksi pelaat?- kysymykseen tuli hyvin samantlaisia vastauksia. Vastaajien mielestä pelaaminen oli mukavaa ajanvietettä. Muutamissa vastauksissa tuli esille, ettei nuorilla ole muuta tekemistä ja yksi vastaaja vastasi, että ei ole muuta sosiaalista elämää.

6.4 Toiminnan eteneminen

Lähdemateriaalia aloimme kerätä heti aiheen varmistuttua sekä aiheen rajauksen jälkeen ja samalla aloimme kirjoittaa tietoperustaa. Lähdemateriaalia keräsimme kirjastoista sekä internetistä. Materiaalin hankinta osoittautui hankalaksi, sillä tutkimuksia nuorten pelaamisesta ei ole juurikaan tehty.

Opaslehtistä suunnittelimme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Se kulki opinnäytetyösuunnitelman mukana raakaversiona, mutta varsinainen versio valmistui juuri ennen teemailtaa. Opaslehtiseen tuli lyhyesti, mitä pelaaminen on harrasteena, liikapelaamisen tunnusmerkkejä sekä minne ottaa yhteyttä, jos huomaa itsessään tai muissa liikapelaamisen tunnusmerkkejä.

Opaslehtisen suunnittelimme ja teimme itse. Opaslehtisen tekijänoikeudet ovat meidän, mutta asuntolan ohjaajilla on oikeus päivittää versiota tarpeen tullen. Kuvat opaslehtiseen otimme ClipArt-tiedostosta. Opaslehtisen nimi sekä väliotsikot on kirjoitettu Showcard gothic-fontilla, jonka koko on nimessä 36 ja väliotsikoissa 14. Opaslehtisen sisällä olevan teksti on kirjoitettu fontilla Arial, ja sen koko on 14. Takakannen otsikko on kirjoitettu Arialilla ja fonttikoko on 12. Karelia-ammattikorkeakoulun logo on otettu koulun internetsivulta, ja sen alla oleva teksti on kirjoitettu Arialilla, ja fonttikoko on 12. Opaslehtinen on Word - tiedosto, jota voi tarvittaessa helposti tulostaa tai monistaa nuorille. Pelaatko Sinä?-teemailtaan opaslehtisen ja palautekyselyn tulosti asuntolanohjaaja.

Pelaatko Sinä?-PowerPoint esitys (liite 3) koostuu opinnäytetyömme keskeisistä asioista. Dioissa on käyty läpi nuoruuden vaiheita, sosiaalisia suhteita, unta ja nukahtamisen vaikeuksia sekä ohjeita nukahtamisen helpottamiseksi. Pelaaminen harrasteena ja liikapelaamisen tunnusmerkit sekä mitä peliongelma on käsitelty omana kokonaisuutenaan. Pelaamisen haitat ja ennaltaehkäisy ovat myös dioina työssämme. Teemailtaan tekemämme diasarja jää asuntolan henkilökunnan käyttöön, ja heillä on mahdollisuus näyttää sitä asuntolan asukkaille tarpeen tullen.

6.5 Pelaatko Sinä?-teemailta

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin teemailtana ammattiopiston asuntolan opiskelijoille torstaina 19.9.2013 kello 18.00 alkaen. Teemailtaa varten teimme kaksi ilmoitusta (liite 5) asuntolan ilmoitustauluille. Niistä selvisi aihe, päivä sekä kellonaika, ja ilmoituksissa oli maininta arvonnasta osallistujien kesken. Ilmoitukset toimitimme asuntolanohjaajalle viikkoa ennen teemailtaa. Asuntolanohjaajan pyynnöstä teimme lisäksi pienempiä käteen jaettava ilmoituksia (liite 6) teemaillasta. Niitä asuntolanohjaaja jakoi nuorille. Ilmoituksen tulee olla helppolukuinen, ymmärrettävä ja kiinnostava (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 284). Siksi tekemämme ilmoitus (liite 5) oli huomiota herättävän värinen.

Asuntolanohjaaja, jonka kanssa aloitimme yhteistyön, joutui yllättäen sairauslomalle, ja hänellä oli sijainen toisesta asuntolasta. Hänen kanssaan veimme projektin loppuun, ettei varsinaisen asuntolanohjaajan sairausloma vaikuttaisi opinnäytetyömme valmistumiseen. Yhteistyö kummankin asuntolanohjaajan kanssa sujui hyvin.

Asuntolaan menimme teemailtana kello 16.30 aikaan valmistelemaan teemailan kulkua ja laittamaan ryhmätyöskentelyä varten tarvittavat kartongit pöydälle. Kartonkeihin kirjoitimme otsikot valmiiksi. Hankkimamme pienet naposteltavat laitoimme astioihin ja tietokoneen kytkimme taulutelevisioon yhden nuoren avustuksella. PowerPoint-esityksen näytimme ison taulutelevision kautta, koska asuntolassa ei ollut videotykkiä.

Kello kuuden aikaan nuoria tuli paikalle 17 tai 18. Nuoret olivat iältään 16–21-vuotiaita. Paikalla oli sekä tyttöjä että poikia. Asuntolanohjaaja joutui poistumaan paikalta kesken teemaillan työtehtäviinsä toiseen asuntolaan. Teemaillan aluksi esittelimme itsemme, kerroimme olevamme sairaanhoitajaopiskelijoita ja että teemailta oli osa opinnäytetyötämme. Toivotimme nuoret tervetulleiksi seuraamaan myös seminaariamme Tikkarinteen kampukselle lokakuussa. Katsoimme PowerPoint-esityksestä illan kulkua, ja paikalla olevat nuoret saivat ryhmätyötehtävän. Ryhmätöiden aiheina oli: **miten hoidan sosiaalisia suhteita**

ta, avuksi nukahtamiseen sekä **liikapelaamisen tunnusmerkit**. Ryhmätyötehtävää varten jaoinme nuoret kolmeen ryhmään, ja jokainen ryhmä sai yhden aiheen. Nuoret saivat ryhmissä kirjoittaa mielestään tärkeitä asiat, jotka liittyivät ryhmätöiden aiheisiin. Ryhmätyöskentely sujui hyvin, ja nuoret saivat paljon tärkeitä asioita kirjattua ylös. Ryhmätyöt kävimme läpi PowerPoint-esityksen yhteydessä. Ryhmätyöt jäivät asuntolan yhteisen tilan seinille muistutukseksi illasta.

Aloitimme PowerPoint-esityksen käsittelemällä nuoruutta. Runo nuoruudesta, jonka olimme valinneet alkuun, herätti keskustelua. Keskustelimme siitä, mitä nuoruus on, miltä se tuntuu ja mitä nuoruuteen kuuluu. **Sosiaaliset suhteet**-ryhmätyö (liite 7) herätti monenlaisia kysymyksiä. Keskustelu oli vilkasta muun muassa siitä, onko tupakointi sosiaalisten suhteiden hoitamista, koska tämä tuli esille ryhmätöissä yhtenä sosiaalisten suhteiden hoitamisen muotona. Sosiaalisesta mediasta keskusteltiin paljon, ja facebook oli jokaisella nuorella yksi sosiaalisten suhteiden hoitamisen muoto. Nuoret pitivät paljon yhteyttä toisiinsa Facebookin kautta ja kokivat sen hyväksi. Ryhmätyössä tuli esille, että koulu, kaupassa käynti ja asuntola koettiin myös sosiaalisten suhteiden hoitamiseksi. Online-pelit ja ryyppääminen nousivat myös esille ryhmätyöstä.

Avuksi nukahtamiseen-ryhmätyö (liite 7) herätti keskustelua erittäin paljon. Nuoret kertoivat nukkuvansa vähän arkisin. Yöuni jää monella vain kolmeen tuntiin, viikonloppuisin nuoret kertoivat nukkuvansa enemmän. Kysyttäessä miksi arkisin nukuttiin vain muutamia tunteja, nuoret vastasivat, että ei väsyttä, katsottiin elokuvia, pelattiin tai muuten vain seurusteltiin. Viikonloppuisin nuoret kertoivat nukkuvansa pitkälle iltapäivään, mutta nukkumaanmeno aika ei juuri muuttunut kouluviikosta. Osa nuorista käsitti nukkuvansa liian vähän ja olevansa aamuisin riski liikenteessä liikkeessaan mopolla tai autolla. Nuoret tiesivät, että keskimäärin heidän tulisi nukkua yössä kahdeksan tuntia. Päiväunia nuoret eivät juuri harrasta, ja oppituntien aikainen väsymys oli tuttua.

Liikunta, unilääkkeet ja yömyssy olivat nuorten ajatuksia ryhmätyössä avuksi nukkumiseen. Pelaamisen lopettaminen aikaisemmin nousi esiin ryhmätyöstä. Tämä herätti paljon keskustelua ja kysymyksiä. Monelle nuorelle oli vaikeaa

lopettaa peliä kesken ja mennä nukkumaan ajoissa. Pelaamisen lopettamisen vaikeus johdatti meidät seuraavaan aiheeseen.

Liikapelaamisen tunnusmerkkejä-ryhmätyössä (liite 7) löytyi paljon ja nuoret olivat osanneet poimia tärkeimmät esille. Moni nuorista huomasi itsessään väsymystä, ajatusten harhailua, arjen asioiden vaikeutumista ja ajan vähyyttä. Opiskelun ja sosiaalisten suhteiden mahdollinen kärsiminen olivat nuorten mielestä yksi tärkeimmistä liikapelaamisen tunnusmerkeistä. Rahan puute nousi myös esille, koska pelit ovat kalliita ja niitä kuitenkin hankitaan omaksi.

Keskustelimme myös ammattipelureista. Vanhimmat teemailtaan osallistujat olivat täysi-ikäisiä, ja heille rahapelaaminen netissä oli tuttua. Keskustelimme siitäkin, voiko netissä pelata alaikäisenä rahapelejä ja vastaus oli ”kyllä”, mutta kaikilla sivustoilla se ei kuitenkaan onnistunut.

Nuoret olivat avoimia ja innokkaita keskustelemaan illan aiheesta. Vuorovaikutus nuorten ja meidän kesken oli vilkasta ja antoisaa. Nuoret kyseenalaistivat joitakin liikapelaamisen asioita, esimerkiksi mikä kaikki oli liikapelaamista. Tällä tarkoitamme sitä, jos nuori silloin tällöin pelaa esimerkiksi 30 tuntia kerrallaan jossakin tapahtumassa. Liikapelaamisen ja kohtuullisen pelaamisen raja on häilyvä, ja tästäkin saimme aikaiseksi hyvää keskustelua.

Teemaillan päätteeksi jaoimme osallistujille palautelomakkeen (liite 8), jossa he arvioivat teemaillan sisältöä. Pidimme illan lopuksi osallistujien kesken arvonnassa jossa palkintoina oli elokuvalippuja, lahjakortteja Hesburgeriin ja Raxiin sekä kahdet käsin neulotut lapaset.

6.6 Opinnäytetyön arviointi

Opaslehtisen sekä palautelomakkeen annoimme koeluettavaksi muutamalle asuntolan asukkaalle asuntolanhjaajan kautta sekä asuntolanhjaajalle. He saivat kertoa mielipiteensä opaslehtisestä sekä palautelomakkeesta ja antaa niihin muutosehdotuksia. Muutosehdotuksia tuli niukasti, lähinnä fontista ja font-

tikoosta opaslehtisen osalta. Toteutimme muutokset. Palautelomakkeesta ehdotettiin rasti ruutuun mallia, koska kirjoittamista nuorten mielestä oli liikaa. Kompromissina teimme palautelomakkeeseen osan kysymyksistä rasti ruutuunmenetelmällä, ja osaan kysymyksistä täytyi kirjoittaa palaute.

Saamamme palautteen perusteella teimme muutokset opaslehtiseen ja palautekyselyyn. Palautekyselyn täytti illan päätteeksi 14 nuorta. Puolet vastaajista koki illan hyödylliseksi, eikä illan aiheesta nuorten mielestä tarvinnut kertoa enempää. Ohjaajien asiantuntijuus näkyi heidän mielestään illassa hyvin.

Lopulliseen versioon opaslehtisestä nuoret olivat tyytyväisiä, ja heidän mielestään se oli helppolukuinen ja selkeä. Kolme vastaajista oli eri mieltä. He eivät olleet kuitenkaan perustelleet asiaa millään tavalla. Muuhun palautteeseen nuoret olivat kirjoittaneet lähinnä tarjoilusta, että se oli hyvää, ja yksi vastaajista oli kirjoittanut että tilaisuus oli hyvä. Ilta kokonaisuudessaan oli mielestämme onnistunut, ja nuoret olivat aktiivisia.

Illan suunnittelussa olisi pitänyt huomioida hyvissä ajoin videotykin saatavuus. Taulutelevisiossa oli HDMI-liitäntä, jonka avulla saimme kuitenkin tietokoneen yhdistettyä taulutelevisioon. Näin saimme PowerPoint-esityksen pidettyä. Tarkoituksenamme oli näyttää illan aluksi video Petterin peliongelma, mutta sitä emme voineet tehdä, koska meillä ei ollut internetyhteyttä käytettävissämme. Tämäkin asia olisi pitänyt muistaa tarkistaa ennakkoon ja varautua ottamaan mukaan oma mikkula.

Vuorovaikutus nuorten kanssa toimi hyvin. Aluksi he tuntuivat olevan hieman varuillaan, mutta mitä pitemmälle ilta eteni, sitä paremmin he ottivat meihin kontaktia ja keskustelu oli vilkkaampaa. Nuoret keskustelivat myös keskenään, millaisia ajatuksia ilta heissä herätti

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksessa tulee välttää epärehellisyyttä kaikissa työn vaiheissa. Keskeisiä periaatteita, joita työssä tulee ottaa huomioon, on se, että toisten tekstien plagiointi on luvatonta, ja että suoraan lainatessa lainauksen on oltava tarkka painovirheitä myöten. Myöskään itseään ei saa plagioida, omia töitä ei saa plagioida. (Hirsjärvi ym.2009, 25–29.) Plagiointi tarkoittaa toisen tutkijan ajatusten ja ilmaisujen, tulosten esittämistä omissa nimissä. Plagiointia ovat esimerkiksi väärin tehdyt ja epäselvät viittaukset. Lähdeviitteet on sen takia merkittävä ehdottoman tarkasti ja tunnollisesti. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 78.) Raportointi ei saa olla virheellistä eikä keskeneräistä, tulos ei saa vääristyä (Hirsjärvi ym. 2009, 25–26).

Opinnäytetyössä on osoitettava lukijalle, että sen tekijä osaa asiansa ja on siitä mahdollisimman hyvin perillä. Toiminnallisen opinnäytetyön toimintatavan arvioinnissa on hyvä kiinnittää huomiota käytetyn materiaalin arvioimiseen. Lähdekirjallisuuden laadullisuutta on myös syytä pohtia. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 80, 159.) Lähteissä kannattaa kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettuuteen ja arvostettavuuteen. Lähteen ikä ja alkuperä kannattaa huomioida, samoin lähteen uskottavuus ja totuudenmukaisuus sekä puolueettomuus. (Hirsjärvi ym., 2009, 113–114.)

Lähdeviitteet olemme pyrkineet tekemään oikein työn alusta asti. Raportoinnissa vältämme virheitä sekä keskeneräisyyttä, joten työmme on tältäkin osalta luotettava. Luotettavuutta lisää sekin, että olemme ottaneet materiaalia monista eri lähteistä ja lähdemateriaali ei ole kovin vanhaa. Lähteitä olemme molemmat etsineet eri tietokannoista ja kirjallisuudesta. Konsolipelaamisesta ei ole paljoa tutkimustietoa. Rahapelaamisesta materiaalia löytyy, mutta se ei niinkään ole nuorten ongelmana, koska rahapeleihin täytyy olla täysi-ikäinen. Nuorten ongelmana on enemmänkin konsolipelaaminen sekä internetistä löytyvät ilmaispe-

lit. Nuorten konsoli- ja nettipelaamista on tutkittu vähän Suomessa, ja se on osaltaan vaikuttanut lähteisiin.

Tekemämme alkukartoituskysely sekä teemaillan päätteeksi tehty palautekysely parantavat osaltaan työmme luotettavuutta. Kyselyihin vastanneet nuoret eivät ole tunnistettavissa vastaustensa perusteella, koska niihin vastattiin nimettömänä. Luotettavuus näkyy lähteissä ja tekstissä siinä, että emme ole käyttäneet suoria lainauksia kuin yhden ainoan kerran, runossa, jota ei pysty muokkaamaan. Työstämme ovat kiinnostuneita myös Pelituki-hankkeen ja mielenterveystoimiston työntekijät, joille olemme luvanneet toimittaa valmiin työmme.

Opinnäytetyössämme luotettavuutta lisää sekin, että Pelaatko Sinä?-teemaillassa käytettyyn PowerPoint-esitykseen ja mainoksissa oleviin sarjakuviin meillä on lupa sarjakuvan tekijältä Anni Nykäselältä. Luotettavuutta lisää myös toiminnan etenemisen tarkka kuvaus.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Terveyttä edistävän perustan muodostaa etiikka, jonka tehtävänä on antaa valmiudet vastata jokapäiväisessä elämässä eteen tuleviin kysymyksiin. Etiikka ilmentää ammattilaisten toiminnassa ihmisen parhaaksi tehtäviä valintoja. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 15.) Tutkimuksen teossa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ja tiedon hankintaan sekä julkaisemiseen liittyvät periaatteet ovat hyväksytyjä. Näiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on jokaisen tutkimusta tekevän omalla vastuulla. Suomessa on erillisiä julkisia elimiä, joiden tehtävänä on valvoa ja ohjata tutkimusten asianmukaisuutta sekä niiden eettisyyttä. Lähtökohtana tutkimuksissa tulisi olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla mahdollisuus päättää siitä, haluaako osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–25).

Eettisten ratkaisujen merkitys on keskeistä tieteissä, joissa käytetään ihmistä tietolähteenä ja joissa on tutkittu inhimillistä toimintaa. Tutkimusetiikka tarkoittaa

sitä, kuinka tehdään eettisesti luotettavaa ja hyvää tutkimusta. Erillistä tutkimusetiikkaa ei ole siinä mielessä, ettei tutkijayhteisöä tai tutkijaa koske samat eettiset kysymykset kuin muutakin yhteiskuntaa. Sitä voidaan kuitenkin pitää erillisenä siksi, että tietyt eettiset ongelmat ja ratkaisut toteutuvat vain tieteellisen tutkimuksen kuluessa. Näitä kysymyksiä ovat tutkittavien oikeuksien suojeleminen, tutkitun tiedon julkaisu ja tutkimustyölle asetetut vaatimukset. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2010, 361–362.)

Hyvässä tieteellisessä käytännössä tulee noudattaa tarkkuutta, rehellisyyttä sekä luotettavuutta, tulee käyttää eettisesti ja tieteellisesti kestävästä tiedonhankinta-, tutkimus-, raportointi-, sekä arviointimenetelmää, on muistettava ottaa huomioon myös muiden tutkijoiden työt ja antaa niille oikea arvo sekä noudattaa avoimuutta tulosten julkaisemisessa. Tutkimuksen edetessä tutkija joutuu ratkaisemaan monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimusaiheen ja ongelman määrittelyssä ei saa loukata ketään, eikä saa väheksyä oletuksia ihmisryhmistä tai potilaista. (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 364–365.)

Eettisyyttä lisää, ettei alkukartoituskyselyn ja palautekyselyn perusteella pysty tunnistamaan ketään, vaan niihin pystyi vastaamaan anonyymisti. Opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen alkukartoituskyselyn ja palautekyselyn vastaukset tuhoataan. Eettisyyttä lisää myös se, että olemme koko työn etenemisen ajan olleet rehellisiä ja tehneet työtämme rehellisesti ja toisia kunnioittaen.

7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyötä voivat hyödyntää kaikki nuorten kanssa työskentelevät, etenkin opaslehtistä, johon koottiin liikapelaamisen tunnusmerkkejä ja minne ottaa yhteyttä tarvittaessa. Opaslehtinen jää ammattiopiston asuntolan henkilökunnan käyttöön, ja he voivat tarvittaessa jakaa opaslehtistä asuntolan asukkaille ennalta ehkäisevästi tai jos he huomaavat asukkaissa liikapelaamisen tunnusmerkkejä. Teemailtaan tekemämme diasarja jää myös asuntolan henkilökunnan käyttöön, ja heillä on mahdollisuus näyttää sitä asuntolan asukkaille tarpeen tullen.

Jatkokehitysehdotuksena meille nousi alkukartoituskyselyn perusteella selvittää, mitä vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia Joensuun kaupungilla olisi tarjota asuntolan asukkaille sekä olisiko asuntolaan mahdollisuutta perustaa joitakin kerhoja, joissa nuoret voisivat viettää aikaansa. Teemaillan päätteeksi asuntolanohjaajalta nousi idea, kuinka ulkomaalaistaustaisia opiskelijoita voisi auttaa sopeutumaan suomalaisten opiskelijoiden joukkoon ja kuinka heitä saisi enemmän tekemään asioita yhdessä.

7.4 Opinnäytetyöprosessi tukena ammatilliseen kasvuun

Opinnäytetyöprosessina on ollut mielenkiintoinen, mutta haastava. Haasteita oli löytää yhteistä aikaa opinnäytetyön tekemiseen, koska molemmat käymme kolmivuorotyössä ja opiskelemme työn ohessa. Myös omaa ajankäyttöä olemme joutuneet opettelemaan ja miettimään uudelleen. Jo työn ja opiskelun yhteensovittaminen on ollut haasteellista. Aikatauluongelmista huolimatta yhteistyömme on sujunut erinomaisesti. Kummallakin on ollut suuri motivaatio tehdä opinnäytetyötä ja saada se valmiiksi ajoissa. Opinnäytetyötä on tehty sähköpostin välityksellä, ja aina tavatessamme työ on edennyt huomattavasti.

Pienryhmäohjauksiin olemme molemmat aina päässeet paikalle ja hyödyntäneet niitä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ohjauksista olemme saaneet niin opinnäytetyöhön kuin tulevaan työelämään hyviä ohjeita. Vertaistukea olemme pyytäneet ja saaneet omilta luokkatovereilta, koska pienryhmässämme ei ollut muita opinnäytetöitä.

Nuorten konsolipelaamista ei ole tutkittu Suomessa paljon, joten materiaalia piti kerätä useasta eri paikasta. Tiedonhankinnasta opimme paljon uutta prosessin aikana ja oppimme käyttämään eri hakulähteitä monipuolisesti sekä suodattamaan löytämäämme materiaalia. Kaikki materiaali mitä löytyi, ei ollut opinnäytetyöhön sopivaa ja jouduimme välillä miettimään tarkasti, mitä voi ottaa mukaan ja mitä ei. Olemme oppineet vertailemaan opinnäytetyöprosessin aikana lukemamme materiaalia hoitotyönnäkökulmasta.

Tietokoneen ja etenkin tekstinkäsittelyn kanssa tuli jonkin verran ongelmia mutta niistäkin on opittu, ja tekstinkäsittelytaidot ovat karttuneet prosessin aikana. Apua tietoteknisiin ongelmiin olemme saaneet niin opiskelutovereilta kuin opettajiltakin.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö on ollut oppimisprosessi, josta olemme saaneet itsellemme paljon tulevaan työelämään hoitotyön ammattilaisina. Sairaanhoidajuus on kehittynyt prosessin aikana, ja hoitotyötä on oppinut ajattelemaan sairaanhoitajan näkökulmasta.

Lähteet

- Aalto, K. 2006. Peliriippuvuuden hoito. <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/423-peliriippuvuuden-hoito>. 7.6.2006.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Airaksinen, K., Saine-Kottonen, A., Seppänen, J., Turenus, I. & Vuoto, H. 2013. Nuori tekee, ohjaaja tukee. Opas asuntolanohjaajalle. <http://www.preventiimi.fi/node/269>. 20.6.2013.
- Heikkinen, A.-J. & Paananen, P. 2013. Raportti. Nuorten ja ammattilaisten kysely. Kehittämiskeskus Tyynelä. Pelituki-hanke. http://www.tyynela.fi/liitteet/4/0/raportti_nuorten_ja_amm.kysely.pdf. 28.9.2013.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvonen, M., 2013. Asuntolanohjaaja. Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Haastattelu. 13.2.2013.
- Hyytiäinen, J. 2013. Kuva 1. Sony PlayStation 3 –pelikonsoli ja ohjain.
- Itäpuro, M. 2011. Rahapeliongelmiin tunnistaminen, puheeksi otto ja pelaajan auttaminen. <http://www.pelissa.fi/?download=Rahapeliongelmiin%20tunnistaminen,%20puheeksiotto%20ja%20pelaajan%20auttaminen.pdf>. 26.4.2012.
- Jaakkola, T. 2008. Pelihimo- Miten tunnistaa salattu ongelma? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo97090&p_haku=ongelma%20pelaaminen. 26.3.2013.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Kammonen, T. 2009. Digitaaliset pelit. Nuorten pelipaja ja kasvattajien kalvot. Kouluttajan opas. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/8753007783f288d172f96147a2f61c04/1377584833/application/pdf/11200975/digitaaliset%20pelit%20kouluttajan%20opas.pdf>. 27.8.2013.
- Kannas, L., Eskola K., Räsänen, P. & Mustajoki, P. 2005. VIRTAA Uuden sukupolven terveystieto. Jyväskylä: Atena Oy.
- Kalaja S., Porevirta, J., Tanhuanpää, S. & Välimaa, R. 2006. Lukion terveystieto ote. Nuoret, terveys ja arkielämä TE2. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Katajamäki, E. 2004. Kouluikäinen, murrosikäinen ja nuori. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 52–76.
- Korhonen, M. 2013. Kuva 2. Wii-pelikonsoli ja ohjain.
- Lavikainen, M. 2013. Kuva 4. Ryhmätyö: Miten hoidan sosiaalisia suhteita.
- Lavikainen, M. 2013. Kuva 5. Ryhmätyö: Avuksi nukahtamiseen.
- Lavikainen, M. 2013. Kuva 6. Ryhmätyö: Liikapelaamisen tunnusmerkkejä.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY pro Oy.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Nuori viettää liikaa aikaa tietokoneella. Vanhempainnetti.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aika_a_tieto/ 20.4.2013.
- Merikallio, A. & Rautee, R. 2009. Rahapelien kahdet kasvot. Annukka Merikallio OY.
- Mustonen, A. 2004. Joulupukilla sikapeli säkissä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.
http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo99683&p_haku=pelaaminen%20ongelmana. 26.3.2013.
- Muurinen, E. & Surakka, T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Oksanen, A & Näre, S. 2006. Lapset pelissä, virtuaaliviidakon ansat. Minerva: Helsinki/Jyväskylä.
- Pelituki. 2013. Pelituki-hanke.<http://www.pelituki.fi/fi/Pelituki-Hanke.html/> 5.5.2013.
- Peluuri. 2009. Lasten ja nuorten pelaaminen.
http://www.peluuri.fi/laheiselle/lasten_ja_nuorten_pelaaminen/. 20.4.2013.
- Pesonen, A.-K. & Urrila, A.-S. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkirilehti 67 (40), 2827–2833.
<http://www.fimnet.fi.tietopalvelu.karelia.fi/cl/laakarilehti/pdf/2012/SL402012-2827.pdf>. 2.5.2013.
- Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. 2009. Merimiehenkadun opiskelija asuntola.
<http://www.pkky.fi/Resource.phx/pkky/amo/joensuup/merimiehenkatu/tilat.htx>. 6.4.2013.
- Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. 2011. Merimiehenkadun opiskelija-asuntola.
<http://www.pkky.fi/Resource.phx/pkky/amo/joensuup/merimiehenkatu/index.htx>. 6.4.2013.
- Raevis, R. & Zakriski, A. 2005. Problem gambling in youth – a hidden addiction. The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter 21 (9), 1–7.
<http://web.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=d9efb4ef-2ce7-4ee6-a633-be9b408c8478%40sessionmgr112&hid=125>. 2.5.2013.
- Renfors, T., Litmanen, H. & Lähdesmäki, L. 2003. Sillä siikkeli, nuoren terveysopas. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Ruohonen, S. & Valkeapää, M. 2012. Videopelaaminen osana aivovauriopotilaiden fysioterapiala – Interventio kahden aivovauriokuntoutujan dynaamisen asennonhallinnan kehittymisestä Nintendo Wii Fit – ohjelmiston ja tasapainolaudan avulla.
https://publications.theseus.fi/bistream/handle/10024/51213/Susanna_Ruohonen_Valkeapaa_Markku.pdf?sequence=1. 20.8.2013.
- Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Väitöskirja.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13308/9513922693.pdf?sequence=1>. 9.5.2013.
- Suomalainen, T. 2013. Tuntematon pelaaja. Terveiden & hyvinvoinnin tekijöiden lehti. (12) 36—38

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011a. Nuoret pelissä. Tampere: Juvenes-Print.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos .2011b. Nuorten hyvinvointi Pohjois – Karjalassa vuosina 2008 –2010. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden tytöt (alle 21-vuotiaat). Kouluterveyskysely.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/lsuomi/Pkar/Pkar_aol_tytot.pdf. 16.4.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011c. Nuorten hyvinvointi Pohjois – Karjalassa vuosina 2008 –2010. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden pojat (alle 21-vuotiaat). Kouluterveyskysely.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/lsuomi/Pkar/Pkar_aol_pojat.pdf. 16.4.2013
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Peliongelmiin hoito.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/peliongelmiin-hoito. 29.9.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b. Miten rahapeliongelmaa hoidetaan.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/pelihaitat/rahapeliongelman_hoito_ja_tuki/miten_peliongelmaa_hoidetaan. 29.9.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013c. Rahapeliriippuvuuden hoitaminen opiaattisalpaaja naltreksonilla ja oppimismallilla.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/hanke?id=22720. 29.9.2013.
- Tiihonen, P. 2013. Terveyspelit tulevat terveydenhuoltoon. Työterveyslaitos.
http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Terveyspelit_tulevat_terveydenhuoltoon.aspx. 18.9.2013.
- Varonen-Hyvärinen, K. 2013. Kuva 3. XBOX 360-pelikonsoli.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wallin, A. 2001. Pennit miljooniksi. Tietoa lasten ja nuorten pelaamisesta ja sen haitoista. Helsinki: Sininauhaliitto.

PELAATKO SINÄ?

Minne voit ottaa yhteyttä?

Kouluterveydenhoitaja

Niskakatu 17, Joensuu

p.050 913 5830

Päivystävä sairaanhoitaja

PKSSK, Tikkamäentie 16, Joensuu Talo J, 1. kerros

Nuorisopsykiatrian poliklinikka

PKSSK, Torikatu 30 B, 3. kerros, Joensuu

p. 013 171 4362

A-klinikka

Sepänkatu 33, Joensuu

p. 013 267 5734

Kriisikeskus

p. 013 316 244

Joensuun päihdepalvelukeskus

Nojjakantie 17 B, Joensuu

p. 013 2675 734



Tämä opaslehtinen ja terveysaiheinen teemailta kuuluvat Paula Hyytiäisen ja Marika Lavikaisen tekemään opinnäytetyöhön. Pelaamisen vaikutukset nuorten elämään. Opinnäytetyö löytyy www.theseus.fi



Kuva: ClipArt

PELAAMINEN HARRASTEENA

- ❖ Pelaaminen on kohtuullista silloin,
 - kun, se on tasapainossa muun elämän kanssa.
 - kun se ei häiritse sosiaalista elämää, itsestä huolehtimista, harrastuksia, koulunkäyntiä eikä vuorokausirytmää.
- ❖ Pelaaminen voi olla mukavaa ajanvietettä ystävien ja perheen kanssa.



Kuva: ClipArt

LIIKAPELAAMISEN TUNNUSMERKIT

- ❖ Jatkuva mielenkiinto pelaamiseen
- ❖ Lopettamisen vaikeus
- ❖ Levottomuus
- ❖ Ärtyneisyys
- ❖ Myöhästely koulusta
- ❖ Oppituntien aikainen pelaaminen
- ❖ Sosiaalisten suhteiden puute
- ❖ Fyysisiä haittoja
 - Päänsärky
 - Niska- ja selkävaivat
 - Unettomuus
 - Väsymys



Kuva: ClipArt



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Pohjois-Karjalassa Koulutus Kuntayhtymä
Toimeksiantajan edustaja:	Merja Hirvonen, Asuntolan ohjaja
Osoite:	Merkimiehenkatu 35A
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	merja.hirvonen@PKKY.FI

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1100035 Paula Hyytiäinen 1100038 Marika Lavikainen
Puhelinnumero:	Paula 0445550102 Marika 0505206830
Sähköposti:	Paula paula.o.hyytiainen@edu.karelia.fi Marika marika.lavikainen@edu.karelia.fi

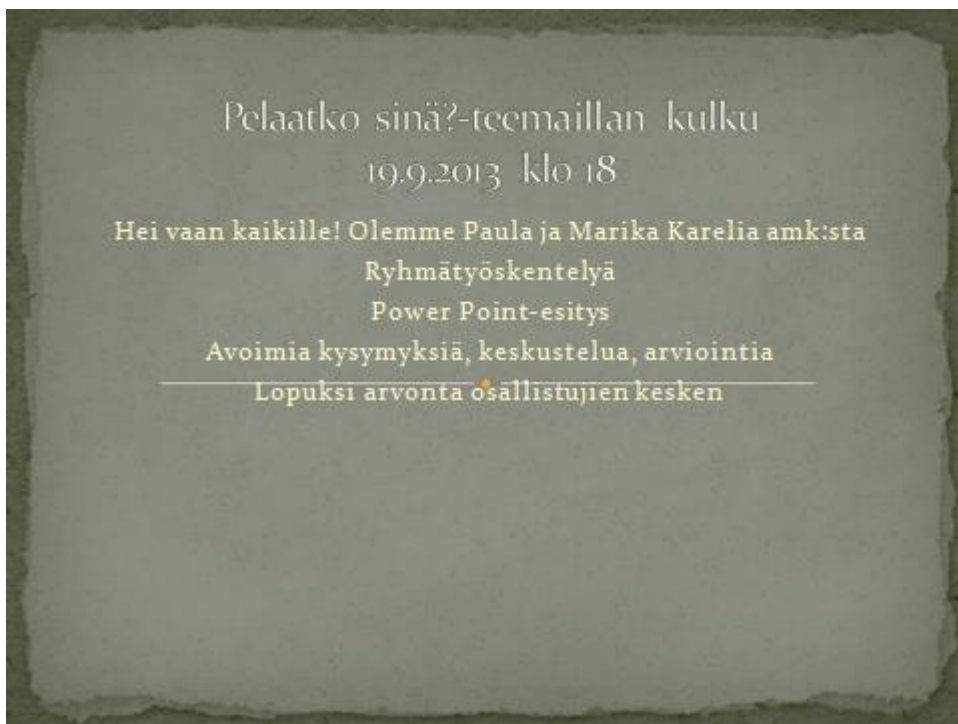
Toimeksiantajan sitoumukset
monistaa/kopioida opaslehtinen

Opiskelijan sitoumukset
Tuottaa opaslehtinen toimeksiantajalle, järjestää terveysaiheinen kermailta asuntolan asukkaalle.

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa
Ohjaaja(t): Minna Turunen

Opinnäytetyön julkisuus
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset	
Päiväys 3.10.2013	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Minna Turunen Paula Hyytiäinen
Päiväys 3.10.2013	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Merja Hirvonen



Sisällysluettelo

- 1. Nuoruus, diat 4-6
- 2. Sosiaaliset suhteet, diat 7-8
- 3. Miksi uni on tärkeää?, dia 9
- 4. Unen merkitys, dia 10
- 5. Nukahtamisvaikeudet, dia 11
- 6. Pelaaminen harrasteena, diat 12-13
- 7. Liikapelaamisen tunnusmerkit, dia 14
- 8. Peliongelma, dia 15
- 9. Pelaamisen haitat, dia 16
- 10. Ennaltaehkäisy, dia 17

Nuoruus

"Nuoruus on elämänvaihe ja mielentila:

Rusottavia poskia, punaisia huulia, norjia polvia, pitkiä sääriä ja kokeilua, etsimistä, tahtoa, mielikuvitusta, tunteidenvoimaa- elämän syvien lähteiden raikkautta."
(Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007).

- Elämänvaihe jolloin lapsi kasvaa aikuiseksi
- Yksilöllisten kokeiluiden aikaa
- Yksilöllisyyteen valmistautumista
- Haasteita, kokeiluja ja epäonnistumisia
- Nuoren maailma voi olla täysin mustavalkoinen ja idealistinen
- Nuoruuteen kuuluu laajoja kehitystehtäviä, joiden avulla nuori siirtyy kohti aikuisuutta

- Omat elämänarvot muotoutuvat ja vahvistuvat
- Oma arvomaailma kehittyy
- Irtautuminen vanhemmista
- Oman identiteetin muodostuminen
- Sosiaalisten taitojen opettelu
- Seksuaalisuuden löytyminen
- Elämönhallinnan opettelu
- Itsenäistyminen
- Opiskelu

Sosiaaliset suhteet

- Ajanvietemuoto -> liittyy yhdessäoloon ja ystävien määrään
- Myönteinen voimavara
- Nuoren varttuessa hänen ihmissuhdeverkostonsa laajenee
- Kodin ulkopuoliset kontaktit ja kaveripiiri rikastuttavat ihmissuhdeverkostoa
- Identiteetin kehitykselle tärkeää että nuori tuntee itsensä arvokkaaksi, ainutlaatuiseksi ja hyväksytyksi muiden joukossa
- Joskus nuoren ainoat kaverit netissä
- Internetin jatkuva käyttö vaarantaa sosiaalisten suhteiden kehityksen ja sosiaaliset tukiverkot



Kuva: Anni Nykänen

Unen merkitys

- Unen tarve yksilöllistä
- Nukkua ei voi varastoon, vaan tärkeää on nukkua riittävästi joka yö n. 8-10 tuntia
- Unirytmii menee helposti sekaisin ja univelkainen keho on jatkuvassa stressitilassa.
- Väsymys vaikuttaa aivoihin alkoholin tavoin.
- Muutoksia nuoruusiällä unessa ovat
 - Unen keveneminen
 - Unen kokonaismäärän väheneminen
 - Päiväaikaisen väsymyksen lisääntyminen
 - Vuorokausirytmien siirtyminen myöhäisemmäksi

Miksi uni on tärkeää?

- Sitä tarvitaan oppimiseen.
- Opitut asiat vahvistuvat unen aikana.
- Aivot järjestävät unen aikana päivän tapahtumat ja tallentavat ne muistiin.
- Univelkaisella muisti, motivaatio, keskittymiskyky ovat heikot ja päättelykyky vaikeutunut.
- Unen puute lisää rauhattomuutta ja häiriökäyttäytymistä sekä vaikuttaa suorituskyykyyn alentavasti.

Nukahtamisvaikeudet

- Tavallisimpia syitä
 - Epäsäännöllinen nukkumaan meno aika
 - Levottomuus
 - Nautintoaineet
 - Levoton nukkumisympäristö
- Ohjeita nukahtamisvaikeuteen
 - Vuoteeseen vasta kun väsyttää
 - Lämmin suihku tai saunominen
 - Viileä, rauhallinen ja pimeä huone
 - Säännöllinen nukkumaan meno aika
 - Rentoutuminen
 - Ulkoilu ja liikunta päivän aikana

Pelaaminen harrasteena

- pelaaminen on kohtuullista silloin kun se on tasapainossa muun elämän kanssa
 - se ei häiritse sosiaalista elämää
 - itsestä huolehtimista
 - harrastuksia, koulun käyntiä tai vuorokausirytmää
 - normaalisti pelin voi keskeyttää helposti

- liikunnalliset pelit ovat mukavaa ajanvietettä yhdessä perheen kanssa, joita pelatessa syke kohoaa ja hiki irttaa
- pelaamisen rinnalle tarvitaan riittävästi liikuntaa ja ulkoilua.
- kohtuullisen ja liikapelaamisen välinen raja on häilyvä

Liikapelaamisen tunnusmerkit

- Jatkuva mielenkiinto pelaamiseen
- Lopettamisen vaikeus
- Innostuksen ja nautinnon kokeminen
- Levottomuus
- Ärtynisyys
- Myöhästely koulusta
- Oppituntien aikainen pelaaminen
- Sosiaalisten suhteiden puute
- Taloudelliset vaikeudet
- Stressioireet

Peliongelma

- Toiminnallinen riippuvuus, koukkuun jäädyään pelaamiseen aiheuttamiin tunteisiin ja tekemiseen eli pelaamiseen.
- Peliriippuvuus tai pelihimo luokitellaan käyttäytymis- ja hillitsemishäiriöihin.
- Peliongelmissa puhuttaessa voidaan puhua
 - Liikapelaamisesta
 - pakonomaisesta pelaamisesta
 - patologisesta pelaamisesta
 - pelihimosta
 - peliriippuvuudesta

Ennaltaehkäisy

- Vastuu kaikilla aikuisilla
- Koululla aktiivinen rooli
- Harrastukset
- Perhe
- Ystävät, kaverit

Pelaamisen haitat

- Fyysisiä haittoja
 - Päänsärky
 - Niska- ja selkävaivat
 - Unettomuus
 - Väsymys

Sosiaaliset suhteet

- Ajanvietemuotona pelaaminen liittyy nuorten yhdessäoloon ja ystävien määrään
- Nuoren varttuessa hänen ihmissuhdeverkostonsa laajenee
- Kodin ulkopuoliset kontaktit ja kaveripiiri rikastuttavat ihmissuhdeverkostoa
- Identiteetin kehitykselle on oleellista että nuori tuntee itsensä arvokkaaksi, ainutlaatuiseksi ja hyväksytyksi muiden joukossa
- Internetin jatkuva käyttö vaarantaa sosiaalisten suhteiden kehityksen ja sosiaaliset tukiverkot

Kiitos mielenkiinnosta!



Marika ja Paula

Sukupuoli	Nainen_____	Mies_____
Mitä pelaat	Kyllä	Ei
Konsolipelejä	_____	_____
Nettipelejä	_____	_____
rahapelejä	_____	_____
Kännykällä	_____	_____
Muita? Mitä?	_____	
Missä pelaat?		
Kotona	_____	_____
Kavereilla	_____	_____
Asuntolassa	_____	_____
Milloin pelaat?		
Aamulla ennen koulua	_____	_____
Koulussa	_____	_____
Koulun jälkeen	_____	_____
Yöllä	_____	_____
Miten paljon pelaat?		
1-2 tuntia	_____	_____
3-4 tuntia	_____	_____
yli 5 tuntia	_____	_____

Miksi pelaat (ei ole pakko vastata)?

Kiitos vastauksistasi



HEI SINÄ!
NIIN, JUURI SINÄ JOKA LUET TÄTÄ!
TULE
PELAATKO SINÄ? TEEMAILTAAN
TORSTAINA 19.9.2013 KLO 18.00

Teemaillassa käsitellään pelaamista ja sen vaikutuksista elämään, mukavaa yhdessä oloa, pientä purtavaa. Iltan lopuksi arvonta jossa mahtavat palkinnot!

Iltan järjestää sairaanhoitajaopiskelijat Marika ja Paula



HEI SINÄ!

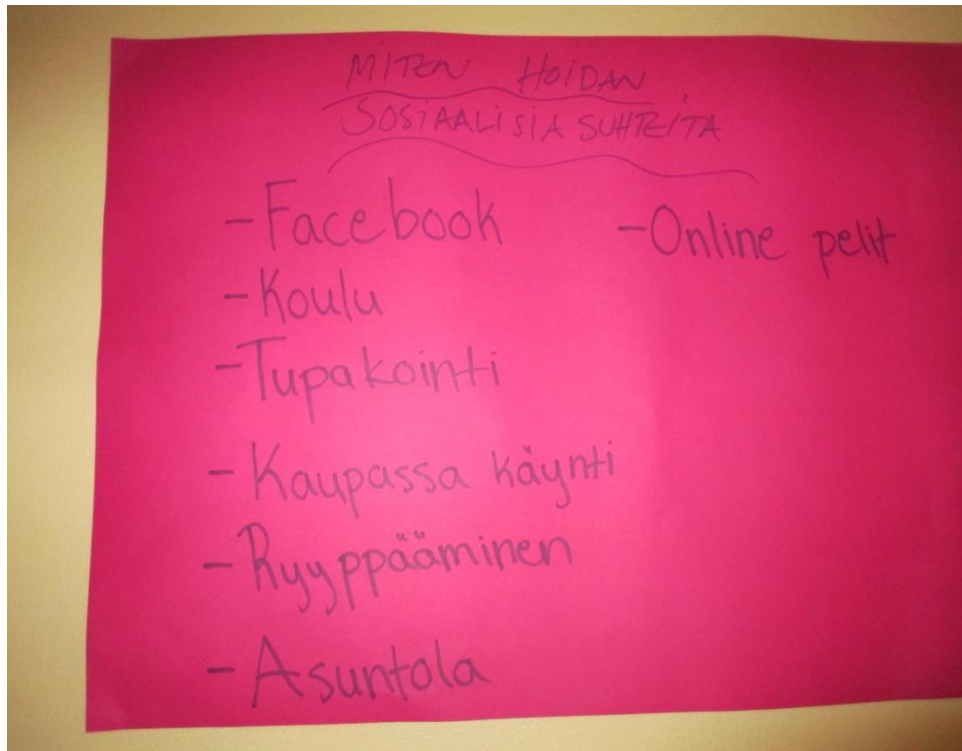
NIIN, JUURI SINÄ JOKA LUET TÄTÄ!

TULE

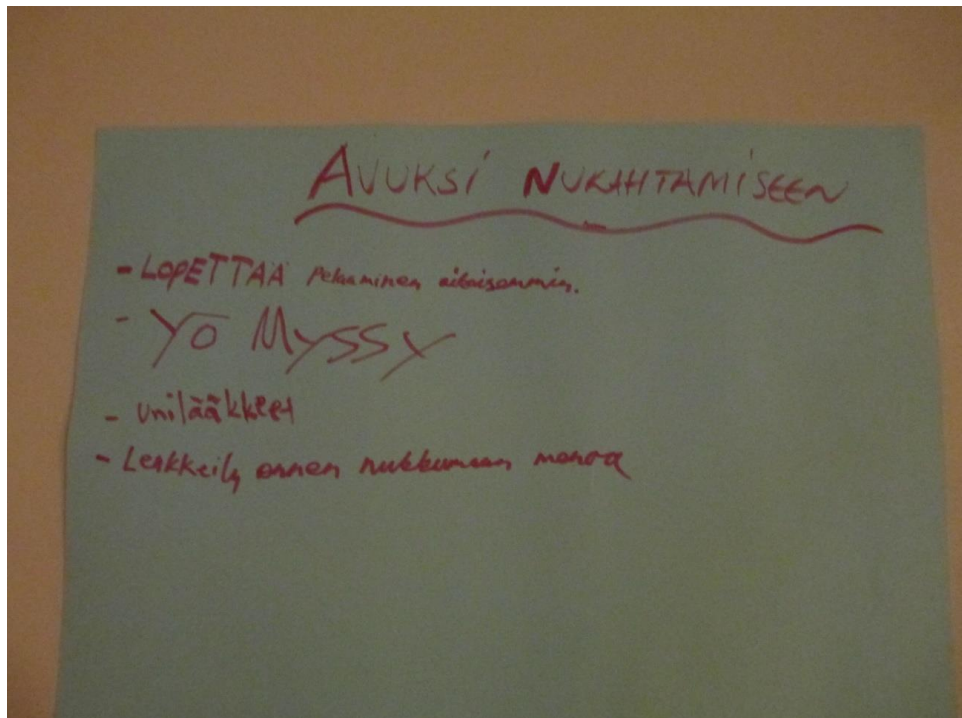
PELAATKO SINÄ? TEEMAILTAAN

TORSTAINA 19.9.2013 KLO 18.00

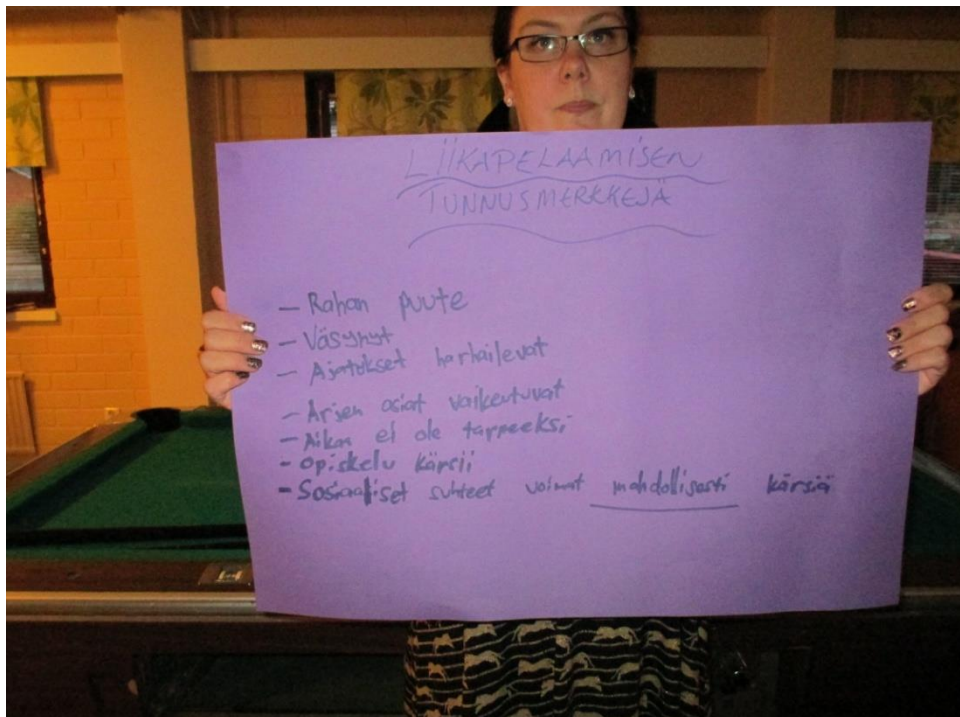
p.s Asuntolan ilmoitustaululla lisää infoa



Kuva 4. Ryhmätö: Miten hoidan sosiaalisia suhteita (Kuva: Marika Lavikainen)



Kuva 5. Ryhmätö: Avuksi nukahtamiseen (Kuva: Marika Lavikainen)



Kuva 6. Ryhmätyö: Liikapeleamisen tunnusmerkkejä (kuva: Marika Lavikainen)

Kiitos osallistumisestasi teemailtaan.

Opinnäytetyömme arvioimisen tueksi haluaisimme saada palautetta teemaillasta ja opaslehtisestä. Palautteen voit jättää nimettömänä.

Koitko illan hyödyllisenä? Kyllä_____ Ei_____

Olisiko jostain aiheesta pitänyt kertoa enemmän/vähemmän?

Kyllä_____ Ei_____

Jos vastasit kyllä, mistä aiheesta?

Miten ohjaajat mielestäsi suoriutuivat? Näkyikö asiantuntijuus?

Onko Pelaatko Sinä? opaslehtinen mielestäsi helppolukuinen ja selkeä?

Kyllä_____ Ei_____

Muuta palautetta?



Kuva: ClipArt

Kiitos palautteestasi!

Marika ja Paula