



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Lahtinen, R., Liu, P., Pennanen, I. & Männistö, M. 2023. Terveystoimittaja pelikasvattajana – koulu- ja opiskeluterveydenhoitajat toivovat lisää koulutusta. Oamk Journal 44/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023040334552>

Terveydenhoitaja pelikasvattajana – koulu- ja opiskeluterveydenhoitajat toivovat lisää koulutusta

3.4.2023 - Lahtinen Riikka, Liu Pyry, Pennanen Iida, Männistö Merja

Lasten ja nuorten digipelaamisen yleistyessä kasvaa tarve myös pelikasvatukselle, joten terveydenhoitajilla tulee olla ajankohtaista tietoa siitä, miten tukea tarkoituksenmukaista ja vastuullista pelaamista. Tässä artikkelissa muun muassa kerrotaan Oulun ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen kehittämistehtävän tuloksista, joita saatiin koulu- ja opiskeluterveydenhoitajille suunnatussa kyselyssä.

Pelaamisen määrä ja siihen käytetty aika ovat olleen viime vuosina kasvussa. Vuosina 2018 ja 2020 tehtyjen pelaajabarometritutkimusten mukaan digipelejä pelattiin eniten nuorimmissa ikäryhmissä. Näiden kahden tutkimuksen välillä pelaamiseen viikossa käytetty tuntimäärä oli noussut alle 20-vuotiaiden ikäryhmässä 10,8 tunnista 16,9 tuntiin. Sama ikäryhmä pelasi digitaalisia viihdepelejä kaikkein useimmin ja käytti pelaamiseen eniten aikaa. Tämä ryhmä koki myös eniten ongelmia pelaikaan ja ihmissuhteisiin liittyen.

[1]

Digipelaamisen suosion kasvaessa peliongelmat lisääntyvät. Suurin osa lasten ja nuorten pelihaitoista on lieviä, arkisia ja ehkäistävissä pelikasvatuksen keinoin. Tässä on kouluterveydenhoitajalla tärkeä rooli. Yhteiset pelisäännöt, ikärajojen valvonta ja ergonomiasta huolehtiminen ovat keskeisiä tekijöitä pelihaittojen ehkäisyssä. Mitä avoimemmin pelaamisesta puhutaan lapsuudesta lähtien, sitä helpompi on myös ottaa mahdollisia haittoja ja huolia puheeksi. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri myös rohkaisee lasta tai nuorta oma-aloitteisesti kertomaan huolistaan pelaamisen suhteen. [2]



Pelikasvatuksen tarve on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana (kuva: Julia M Cameron/Pexels.com).

Pelaaminen aktivoi aivoja mutta aiheuttaa riippuvuutta

Pelaamisen positiiviset vaikutukset korostuvat silloin, kun toiminnassa ei ole merkkejä ongelmallisesta digipelaamisesta. Pelaaminen aktivoi aivoja sekä kehittää silmän ja käden koordinaatiota, reaktioaikaa ja hahmottamiskykyä. Pelaaminen mahdollistaa irrottautumisen arjesta, mielihyvän kokemuksen ja vuorovaikutuksen muiden kanssa. Sen kautta voi myös säädellä tunteita ja mielialaa sekä vähentää stressiä. [3]

Pelaaminen voi kuitenkin vaikuttaa myös negatiivisesti ja muuttua pahimmassa tapauksessa ongelmalliseksi. Pelikasvattajan on hyvä tunnistaa ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkit, jotta tilanteeseen voidaan puuttua hyvissä ajoin. Ongelmapelaamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa pelaava yksilö kokee riippuvuuden oireita ja on kyvytön vähentämään pelaamistaan, vaikka tietää sen haitallisista vaikutuksista [4]. Tällöin pelaaminen alkaa vaikuttaa jatkuvasti haitallisesti muuhun elämään [2].

Ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkkeihin kuuluvat ajatusten pyöriminen jatkuvasti pelaamisen ympärillä, vieroitusoireet, tarve käyttää pelaamiseen yhä enemmän aikaa, epäonnistuneet pelaamisen kontrolliyritykset ja kiinnostuksen menettäminen aiempiin harrastuksiin. [5]

Terveydenhoitajan pelikasvatus ohjaa vastuulliseen pelaamiseen

Pelikasvatus on tarkoituksellista, tavoitteellista ja myönteistä vaikuttamista lapsen tai nuoren pelaamistottumuksiin. Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa järjestettävät terveystarkastukset antavat terveydenhoitajalle mahdollisuuden keskustella lapsen tai nuoren kanssa digipelaamisesta ja tunnistaa mahdollinen ongelmallinen pelaaminen. Terveystarkastuksissa arvioidaan oppilaan tai opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja niiden tavoitteena on tukea normaalia ikätasoista kehitystä sekä tunnistaa varhaisessa vaiheessa mahdolliset hyvinvointia uhkaavat tekijät. [6]

Pelikasvatusta voi toteuttaa esimerkiksi keskustelemalla, kysymällä, neuvomalla ja tukemalla. Pelikasvatus on laaja-alaista, ja se muotoillaan yksilöllisesti kunkin lapsen tai nuoren kehitysvaiheeseen, henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kiinnostuksenkohteisiin ja elämäntilanteeseen sopivaksi. [7] Pelikasvatuksen tavoitteena on ohjata lasta tai nuorta pelaamaan vastuullisesti, tukea mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja antaa valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Pelikasvatuksella tähdätään peliriippuvuuden ja pelihaittojen ehkäisyyn. [8] Pelikasvattajalla tulee olla riittävä tietopohja ja osaaminen aiheen käsittelyyn [7].

Pelikasvatukseen kuuluu monia eri osa-alueita, joita voi käsitellä kasvatettavan kanssa yksilöllisten tarpeiden mukaan. Pelikasvattajan tulisi tutustua pelattavien pelien sisältöön ja keskustella niistä lasten kanssa. Sisällöiltään pelit on suunnattu erikseen lapsille ja aikuisille, ja pelit tulisi valita niiden ikärajojen mukaisesti. On kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen lapsi tai nuori on yksilö ja pelisisällön sopivuutta tulee arvioida yksilöllisesti. [2]

Pelaajan hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää tasapaino pelaamisen ja muun arjen välillä. Pelaamisen rajoittaminen on tarpeen silloin, kun pelaaminen alkaa vaikuttaa negatiivisesti elämän muihin osa-alueisiin. Pelikasvatuksessa on hyvä kiinnittää huomiota myös fyysiseen hyvinvointiin. Käsiteltäviä asioita voivat olla esimerkiksi liikunta ja uni.

Pelaajaa tulisi kannustaa pitämään taukoja pelaamisessa ja huolehtimaan hyvästä ergonomiasta, sillä ne ehkäisevät väsymystä ja fyysisiä kipuja. [2]

Verkkopeleissä esiintyy paljon häiriökäytöstä, joka voi ilmetä esimerkiksi asiattomana ja loukkaavana kielenkäyttönä tai toisen pelaajan pelaamisen häirintänä. Lapsi ja nuori tarvitsee kasvatusta asiattoman käytöksen kohtaamiseen mutta myös välttääkseen sen tuottamista itse. Pelikasvattajan on syytä kiinnittää huomiota myös rahankäyttöön pelien sisällä, sillä nuori pelaaja on alttiimpi tekemään pelin sisäisiä ostoksia aikuista heikomman itsesäätelykykynsä vuoksi. [2]

Ongelmapelaaminen näkyy monella tavalla

Terveystenhoitajien kokemuksia pelikasvatusosaamisesta selvitettiin avoimia kysymyksiä sisältävällä Webropol-kyselylomakkeella, johon vastasi neljä koulu- ja opiskeluterveydenhoitajaa. Tämän kehittämistyön tuloksia voidaan tarkastella yleisellä tasolla ja ne tukevan aiheen käsittelyä, mutta niiden yleistettävyyteen tarvittaisiin laajempi aineisto tai syvällisempi analyysimenetelmä.

Kyselyyn vastanneiden terveydenhoitajien mukaan ongelmapelaaminen näkyy koulu- tai opiskeluterveydenhuollossa opiskelijoiden koulupoissaoloina, myöhästymisenä ja väsymyksenä. Ongelmapelaaminen vie ajan muilta arjen toiminnoilta, kuten unelta, liikunnalta ja kavereiden näkemiseltä vapaa-ajalla.

”Oikeat sosiaaliset kontaktit ja kavereiden näkeminen vapaa-ajalla jää vähäiseksi. Sosiaalista eristäytymistä.”

”Myöhästelyt on lisääntynyt ja oppilaat on väsyneitä.”

Kyselyn vastausten mukaan pelikasvatuksen tarve on kasvanut. Terveystenhoitajat kuvasivat omaa pelikasvatusosaamistaan keskivertoiseksi. Kaksi vastaajista ei ollut saanut koulutusta aiheeseen liittyen, ja loput kaksi olivat käyneet koulutuksen peliriippuvuudesta. Pelikasvatuksessa koettiin haastavaksi se, että uusia pelejä tulee koko ajan lisää ja aina pelin tarkasta sisällöstä ei ole tarpeeksi tietoa. Myös ongelmapelaamisen tunnistaminen koettiin haastavaksi.

”Osaaminen on oman opiskelun ja omien elämäkokemusten varassa.”

”Pelikasvatuksen tarve on lisääntynyt 15 vuodessa, mitä olen alalla työskennellyt.”

Kyselyssä terveydenhoitajat saivat tuoda esille omia ajatuksiaan pelikasvatusosaamisen kehittämisestä. Eniten vastauksissa toistui koulutuksen tarve. Pelikasvatukseen liittyvä koulutus on vastausten mukaan ollut vähäistä, ja osaaminen on ollut oma-aloitteisen perehtymisen varassa. Terveydenhoitajat toivoivat jatkuvaa ja päivittyvää koulutusta osaamisen tueksi. Pelikasvatuksen tarve lisääntyy jatkuvasti, ja terveydenhoitajilla tulisi olla riittävät tietotaidot, jotta tarpeeseen voidaan vastata.

Terveydenhoitajat kokivat tarvitsevansa lisää keinoja ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyyn sekä sen tunnistamiseen silloin, kun asiakas ei itse sitä osaa tunnistaa tai myöntää. Pelikasvatuksen tueksi olisi tärkeä saada lisää tietoa sekä pelaamisen positiivista vaikutuksista että ongelmallisen pelaamisen piirteistä. Lisäksi myös puheeksi ottamisen ja motivoivan haastattelun taitojen kehittäminen tuotiin vastauksissa esille.

”Puheeksiottamisen hallintaa ja motivoivan haastattelun taitoja tarvitaan.”

Yksi terveydenhoitaja toi esille myös tarpeen työkalulle, jonka avulla lapsi tai nuori voisi arvioida omaa pelaamistaan ja tunnistaa mahdollisia ongelmakohtia pelaamiskäyttäytymisessään. Se voisi olla esimerkiksi lyhyt kyselylomake. Kysymykset pelikäyttäytymisestä voisi lisätä lapsen tai nuoren terveystarkastuksen esitietolomakkeeseen, mikä helpottaisi asian puheeksi ottoa terveydenhoitajan vastaanotolla.

”Työkalu siihen, miten opiskelija voisi itse arvioida pelaamistaan, sellainen mikä olisi lyhyt ja kiinnostava toteuttaa.”

Pelikasvattajan tieto- ja ohjaustaitoja tulee tukea koulutuksin

Lapsen tai nuoren pelaamisesta johtuvat haitat olisivat helposti ehkäistävissä pelikasvatuksen keinoin. [2] Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitajalla on mahdollisuus keskustella lapsen tai nuoren kanssa digipelaamisesta ja tunnistaa mahdollinen ongelmallinen pelaaminen. Olisikin tärkeää, että terveydenhoitajilla olisi riittävät tieto- ja ohjaustaidot puheeksi ottoon ja pelikasvatukseen liittyen. Ajantasaista ja riittävää tietopohjaa voitaisiin edistää ja ylläpitää jatkuvalla ja päivittyvällä koulutuksella.

Pelaamiseen käytetty tuntimäärä on lasten ja nuorten keskuudessa noussut viime vuosien aikana, mikä on näkynyt koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa pelikasvatuksen tarpeen lisääntymisenä. [1] Olisi hyödyllistä, jos omia pelaamistottumuksiaan pohdittaisiin esimerkiksi lomakkeen avulla jo ennen terveydenhoitajan vastaanottoa. Tuolloin lapsi tai nuori olisi jo ennalta ohjattu miettimään pelaamistaan ja siihen liittyviä kehittämiskohteita, mikä toimisi hyvänä pohjana vastavuoroiselle keskustelulle terveydenhoitajan kanssa.

Riikka Lahtinen

Opiskelee terveydenhoitajaksi (AMK) Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä

Pyry Liu

Opiskelee terveydenhoitajaksi (AMK) Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä

Iida Pennanen

Opiskelee terveydenhoitajaksi (AMK) Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä

Merja Männistö

yliopettaja, tutkintovastaava (terveydenhoitajakoulutus)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lähteet

- [1] Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. 2020. Pelaajabarometri 2020: Pelaamista korona aikaan. TRIM Research Reports 29. Tampereen yliopisto, Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. Hakupäivä 1.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1786-7>
- [2] Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. 2016. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 5. uud. p. Helsinki: Grano. Hakupäivä 5.12.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-759-6>
- [3] Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. 2019. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. 2. p. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Hakupäivä 28.12.2021. <http://hdl.handle.net/10138/238085>
- [4] Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults. Relationship between gaming behavior and health. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Hakupäivä 28.12.2021. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526216584>
- [5] Järvelin, J., Marin, K. & Myllymäki, E. 2022. Ongelmallinen digipelaaminen. Puheeksiotto, kartoittaminen ja muutos. Opas työntekijälle. Hakupäivä 1.2.2022. https://pelituki.fi/staging/wp-content/uploads/2020/01/Digipelaaminen_opas.pdf
- [6] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Terveystarkastusten sisältö ja tarkoitus. Hakupäivä 1.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/terveystarkastusten-sisalto-ja-tarkoitus>
- [7] Meriläinen, M. 2020. Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Hakupäivä 1.1.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5791-1>
- [8] Lainio-Peltola, M., Jalo, N., Marjanen, K., Iho, A., Kaupinsalo, K., Aurasuo, J., Lahtinen, J. & Rosenqvist, T. 2020. Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa. Opas suunnitelmien tekoon ja varhaiseen tunnistamiseen. Aluehallintovirastojen julkaisuja 85. Lounais-Suomen aluehallintovirasto, Turku. Hakupäivä 1.2.2022. <https://thl.fi/documents/605763/1475727/Julkaisu+85+LSAVI.pdf/bb788e88-1cb6-0f8c-0a4a-14ac7d8d03e5?t=1610540563174>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 44/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Lahtinen Riikka, Liu Pyry, Pennanen Iida, Männistö Merja

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023040334552>

Tiivistelmä: Artikkel käsittelee digipelaamista ja terveydenhoitajan roolia pelikasvattajana. Artikkelia varten koulu- ja opiskeluterveydenhoitajilta kysyttiin heidän kokemuksiaan omasta pelikasvatusosaamisestaan ja näkökulmia pelikasvatusosaamisen kehittämiseksi. Kyselyyn saatiin yhteensä neljä vastausta. Vastausten perusteella selvisi, että pelikasvatukseen liittyvä koulutus on jäänyt vähäiseksi. Olisi tärkeää, että terveydenhoitajilla olisi riittävät tieto- ja ohjaustaidot pelikasvatukseen liittyen. Ajantasaista ja riittävää tietopohjaa voitaisiin edistää ja ylläpitää jatkuvalla ja päivittyvällä koulutuksella. Koulutuksiin olisi hyvä sisällyttää pelaamisen hyvät ja huonot puolet, ongelmapelaamisen tunnusmerkit sekä keinoja puheeksi ottoon ja motivoivaan haastatteluun. Pelaamiskäyttötymisen arvioinnin tueksi voitaisiin kehittää työkalu, jonka avulla nuori voisi itse arvioida omaa pelaamistaan.