

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sanna Mustonen

”Ensin sitä halusi uskoa, että se on ohimenevää.” – ONGELMAPELAAJIEN LÄ-
HEISTEN KOKEMUKSIA ONGELMAPELAAMISEN MERKITYKSISTÄ HEIDÄN
HYVINVOINNILLEEN

Opinnäytetyö
Syyskuu 2015



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2015
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80230 JOENSUU
(013)260 600

Tekijä(t)
Sanna Mustonen

Nimeke
”Ensin sitä halusi uskoa että se on ohimenevää.” – ONGELMAPELAAJIEN LÄHEISTEN KOKEMUKSIA ONGELMAPELAAMISEN MERKITYKSISTÄ HEIDÄN HYVINVOINNILLEEN

Toimeksiantaja
Sosped säätiö

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia merkityksiä ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisella olevan heidän hyvinvoinnilleen sekä millaista apua läheiset kaipaavat itselleen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Sosped säätiö, jonka alaisen Pelirajat’on-toiminnan kehittämistä tällä opinnäytetyöllä pyrittiin tukemaan.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkäsittelymenetelmänä käytettiin teemoittelua. Aineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella, joka linkitettiin internetissä ongelmapelaamiseen liittyville sivustoille, sosiaaliseen mediaan sekä keskustelupalstoille.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisella olevan monenlaisia merkityksiä heidän hyvinvointinsa eri osa-alueilla. Läheisille tyypillistä on vastuunotto taloudellisista sekä arjen asioista. Eri-laiset psyykkiset ja fyysiset oireet, kuten ahdistuneisuus ja unettomuus ovat läsnä läheisten arjessa. Ongelmapelaaminen läheiset ovat näin ollen kokeneet omien voimavarojensa olleen pahimmillaan erityisen heikot. Eri-laiset tunnereaktiot, kuten vihan ja epäluottamuksen tunteet ovat tyypillisiä ongelmapelaajien läheisille. Lisäksi ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisen merkitsevän väsymistä myös vanhemman roolissa. Läheiset kokevat, että kasvokkain tapahtuva keskusteluapu on hyödyllisintä. Toisaalta osa läheisistä ei ollut hakenut apua lainkaan, sillä ei tiedetty mistä apua haetaan, tai koettiin että pärjätään tai tulee pärjätä ilman ulkopuolista apua.

Kieli
suomi

Sivuja 47
Liitteet 8
Liitesivumäärä 16

Asiasanat
ongelmapelaaminen, läheiset, hyvinvointi



THESIS
September 2015
Degree Programme in Social Services
Tikkariinne 9
FIN 80230 JOENSUU
Tel. +358 260 600

Author
Sanna Mustonen

Title
"At first I wanted to believe that it was momentary." – PROBLEM GAMBLERS' LOVED ONES' EXPERIENCES OF PROBLEM GAMBLING'S MEANING TO THEIR WELFARE

Commissioned by
The Sosped Foundation

Abstract

The purpose of this thesis was to find out what kind of meanings problem gambling causes to the welfare of gamblers' loved ones and what kind of help they need. This thesis was commissioned by the Sosped foundation. This thesis pursues to improve the Pelirajat'on agency, which runs under the Sosped foundation.

This thesis was conducted by using the methods of qualitative research and the material was analyzed with the thematic analysis. The data was collected with an internet questionnaire that was published on web sites concerning problem gambling, social media and forums.

The thesis revealed that problem gamblers' loved ones experience that problem gambling has various meanings to their welfare. It was typical for them to take responsibility for the gamblers' economical matters and everyday life matters. The problem gamblers' loved ones suffered from different physical and personal symptoms, for example anxiety and insomnia. They experienced that their strength was very weak. They experienced different kinds of emotional reactions, such as anger and mistrust. In addition, they experienced fatigue in parenthood. They experienced that conversation was the best help. On the other hand some of them did not look for help at all, because they experienced that they manage or should manage without external help.

Language

Finnish

Pages 47
Appendices 8
Pages of appendices 16

Keywords

Problem gambling, loved ones, welfare

SISÄLTÖ

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Rahapelaaminen Suomessa.....	6
3	Rahapelaamisen ulottuvuuksia	7
3.1	Rahapelaamisen tasot	7
3.2	Ongelmapelaajat.....	8
3.3	Patologisesti pelaavat ja peliriippuvaiset	9
4	Ongelmapelaajan läheinen	11
4.1	Läheisnäkökulma.....	11
4.2	Ongelmapelaamisen vaikutukset läheiseen.....	12
4.3	Läheisille tarjolla olevia palveluita.....	14
5	Hyvinvoinnin määrittelyä	15
6	Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä.....	18
7	Opinnäytetyön lähtökohdat	21
7.1	Tutkimusidea	21
7.2	Toimeksiantajan kuvaus	21
7.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	23
8	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset valinnat.....	24
8.1	Opinnäytetyöprosessi	24
8.2	Kvalitatiivinen tutkimus	24
8.3	Verkkokyselylomake aineistonkeruumenetelmänä	25
8.4	Opinnäytetyössä käytetty verkkokyselylomake.....	26
8.5	Aineiston analyysimenetelmä	28
9	Kyselyn tulokset.....	30
9.1	Tulosten rakenteesta	30
9.2	Vastaajien taustatiedot	31
9.3	Vastuunotto arjesta ja taloudellisista asioista.....	32
9.4	Pelaamisen merkitykset vanhemmuudelle.....	33
9.5	Psyykkiset ja fyysiset vaikutukset	34
9.6	Läheisen jaksaminen ja tunnereaktiot.....	35
9.7	Avun hakeminen	36
10	Pohdinta.....	37
10.1	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	37
10.2	Eettisyys ja luotettavuus	41
10.3	Oppimisprosessi	43
10.4	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	45
	Lähteet.....	46

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Kyselyn saatekirje
Liite 3	Verkkokyselylomake
Liite 4	Kyselyn linkityslista
Liite 5	Julkaisulupa/ Keskustelufoorumit
Liite 6	Julkaisulupa/ Ongelmapelaajille ja läheisille suunnatut verkkosivustot
Liite 7	Kysymysten vastausmäärät
Liite 8	Esimerkki analyysipolusta

1 Johdanto

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suomalaisten rahapelaaminen 2011 -tutkimuksen mukaan Suomen 15–74-vuotiaasta väestöstä ongelmapelaajiksi voidaan luokitella 2,7 prosenttia. Tämä tarkoittaa arviolta 110 000 henkilöä. (Turja, Halme, Mervola, Järvinen-Tassopoulos & Ronkainen 2012, 3.) Tämän perusteella ongelmapelaajien läheisiä voidaan arvioida olevan jopa moninkertainen joukko. Ongelmapelaajille tukea tarjoavissa palveluissa on alettu huomioida myös pelaajien läheisten tuen tarve. Nykyisin myös läheisille on tarjolla esimerkiksi vertaistukiryhmiä. Ongelmapelaajien läheisten kokemuksia on kuitenkin tutkittu Suomessa vasta vähän.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä ongelmapelaamisella on ongelmapelaajan läheisen hyvinvoinnille ja millaista apua ongelmapelaajan läheiset kaipaavat itselleen. Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Sosped säätiölle palvelemaan säätiön alaisen Pelirajat'on-toiminnan kehittämistä. Pelirajat'on tarjoaa pelaajien lisäksi tukea myös pelaajien läheisille. Vertaistukiryhmiä pelaajien läheisille on tarjolla tällä hetkellä Helsingissä, Turussa ja Tampereella. Syksyllä 2015 läheisten vertaistukiryhmiä käynnistyy myös Joensuuissa, Salossa ja Seinäjoella. (Pelirajat'on 2015f.)

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin valtakunnallisesti sähköisellä kyselylomakkeella. Sähköisellä kyselylomakkeella pyrittiin tavoittamaan sekä tuen piirissä että sen ulkopuolella olevia läheisiä. Näin ollen saatiin tietoa eri näkökulmista. Lisäksi kyselylomakkeen avulla selvitettiin, millaisia merkityksiä läheiset kokevat pelaamisella olevan heidän hyvinvoinnilleen.

Opinnäytetyön teoriaviitekehyksessä perehdyn rahapelaamiseen Suomessa yleisesti sekä pelaamisen ulottuvuuksiin keskittyen ongelmapelaamiseen ja peliriippuvuuteen. Läheisnäkökulmaan on perehdytty läheisen aseman ja läheisille tarjolla olevien palveluiden sekä läheiseen kohdistuvien pelaamisen vaikutusten osalta.

2 Rahapelaaminen Suomessa

Rahapelaaminen on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä aihe Suomessa. Mahdollisuuksia pelaamiseen löytyy arjen ja vapaa-ajan ympäristöistä kuten kaupoista ja ravintoloista. Lisäksi internetin kiihdyttämä teknologinen muutos mahdollistaa rahapelien pelaamisen tietokoneella tai mobiililaitteella ajasta ja paikasta riippumatta. (Raento 2012, 7.)

Suomalaisten rahapelaaminen 2011 -tutkimuksen mukaan 15–74-vuotiaista suomalaisista 93 prosenttia on joskus elämänsä aikana pelannut rahapelejä. Tämä tarkoittaa arviolta 3,7 miljoonaa henkilöä. Vuoden 2014 aikana rahapelejä on pelannut noin 3,5 miljoonaa henkilöä. Viidesosa pelaajista pelaa rahapelejä internetissä. (Turja ym. 2012, 16.) Rahaa pelaamiseen käytetään keskimäärin 14 euroa viikon aikana. Kuukaudessa käytettävistä nettotuloista 15–74-vuotiaat käyttävät rahapelaamiseen 2,2 prosenttia. Kaikkien pelaajien pelaamiseen käytetty rahamäärä yhteenlaskettuna on noin 143 miljoonaa euroa kuukaudessa. (Turja ym. 2012, 34, 37.)

Manner-Suomessa rahapelejä tarjoaa kolme kansallista monopoliyritystä, Veikkaus Oy, Raha-automaattiyhdistys ja Fintoto Oy, joiden tuotot ohjataan yleishyödyllisiin tarkoituksiin. Esimerkiksi Veikkaus Oy tuotti vuonna 2011 opetus- ja kulttuuriministeriölle 470 miljoonaa euroa, joka arpajaislain mukaisesti jaettiin tieteen, taiteen, urheilun ja nuorisotyön kesken. (Raento 2012, 8.)

Suomessa arpajaislaissa (2001/1047) säädetään arpajaisten toimeenpanosta ja toimeenpanon valvonnasta, arpajaisten tuottojen tilittämisestä ja käyttötarkoituksista sekä tuottojen käytön valvonnasta. Arpajaislain tarkoituksena on taata arpajaisiin osallistuvien oikeusturva, estää arpajaisiin liittyvät väärinkäytökset ja rikokset sekä vähentää arpajaisiin osallistumisesta aiheutuvia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Laissa arpajaisilla tarkoitetaan tavara-arpajaisten lisäksi erilaisia vedonlyönti- ja veikkauspelejä sekä toto- ja raha-automaattipelejä. Arpajaislain mukaan Veikkaus Oy:llä on yksinoikeus raha-arpajaisten sekä veikkaus- ja

vedonlyöntipelien toimeenpanemiseen. Raha-automaattiyhdistyksellä on yksinoikeus raha-automaattien käytettävänä pitämiseen, kasinopelien toimeenpanemiseen ja pelikasinotoimintaan. Totopelien toimeenpanemisen yksinoikeus on Fin-toto Oy:llä. Rahapelien tuotot käytetään arpajaislain mukaisesti veikkaus- ja vedonlyöntipelien osalta urheilun ja liikuntakasvatuksen, tieteen, taiteen ja nuorisotyön edistämiseen. Raha-automaattipelin, kasinopelien ja pelikasinotoiminnan tuotot käytetään terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Totopelien tuotot käytetään hevosurheilun ja hevoskasvatuksen edistämiseen.

Lundin (2010, 25) mukaan Suomessa suhtaudutaan rahapeleihin myönteisesti. Rahapelimyönteisestä kulttuurista kertoo se, ettei laaja pelien esilläpito olisi muutoin mahdollista. Toisaalta pelien laaja esilläpito ruokkii rahapelimyönteistä kulttuuria. Suomalaisten hyväksyvä suhtautuminen rahapeleihin perustuu toimivaan rahapelijärjestelmään. Suomalaisten rahapelaaminen 2011 -tutkimuksessa esitetään kuitenkin, että rahapelien ongelmapelaamista pitää vakavana ongelmana 69 prosenttia kyselyyn vastanneista. Kolme neljästä vastaajasta pitää valtion ohjaaman kolmen peliyhtiön yksinoikeutta pelien järjestämiseen hyvänä tapana rajoittaa rahapelaamisen haittoja. (Turja ym. 2012, 67, 71.)

3 Rahapelaamisen ulottuvuuksia

3.1 Rahapelaamisen tasot

Suomessa rahapelaaminen on perinteisesti mielletty joka lauantaiseksi loton pelaamiseksi tai nähty se mielikuvana eläkeläisistä pelaamassa eläkkeensä raha-automaatteihin. Monelle rahapelaaminen on harmitonta huvia, mutta toisille siitä tulee ongelma, joka koskettaa myös läheisiä.

Jaakkolan (2006) mukaan peliongelma on monisyinen asia. Ongelmat pelaamisen kanssa aiheutuvat psykologisista vaikutteista sekä ympäristö- ja sosiaalisista tekijöistä. Pelaamisen motiivina voi olla raha, viihteen ja jännityksen hakeminen

tai huolien pakeneminen. Pelaajat voidaan pelaamisen perusteella jakaa neljään tasoon:

- Taso 0: Henkilö ei ole koskaan pelannut rahapelejä
- Taso 1: Sosiaaliset ja viihdepelaajat
- Taso 2: Liikapelaaminen, riskiryhmään kuuluvat ja ongelmapelaajat tai holtittomat pelaajat
- Taso 3: pakonomainen tai patologinen pelaaminen, peliriippuvuus.

Suomalaisten rahapelaaminen 2011 -tutkimuksen mukaan seitsemän prosenttia 15–74-vuotiaista suomalaisista ei ole koskaan pelannut rahapelejä. Rahapelejä pelaamattomien määrä on siis todella vähäinen. Joskus elämänsä aikana rahapelejä on pelannut tutkimuksen mukaan miehistä 95 prosenttia ja naisista 91 prosenttia. (Turja ym. 2011, 20.)

Ongelmapelaajiksi vuonna 2011 luokiteltiin 2,7 prosenttia 15–74-vuotiaista suomalaisista, eli arviolta 110 000 henkilöä. Todennäköisesti patologisiksi pelaajiksi luokiteltiin yksi prosentti väestöstä, eli arviolta 40 000 henkilöä. (Turja ym. 2012, 17.) Näin ollen ongelmattomasti pelaavia sosiaalisia ja viihdepelaajia voidaan arvioida olevan 89 prosenttia 15–74-vuotiaasta väestöstä Suomessa.

3.2 Ongelmapelaajat

Toisin kuin peliriippuvuudelle, ongelmapelaamiselle ei ole olemassa selkeää määritelmää. Ongelmapelaamisen voidaan nähdä olevan peliriippuvuutta edeltävä vaihe. Kuitenkin ongelmapelaamisen ja peliriippuvuuden välinen raja on häilyvä. (Jaakkola 2006.)

Hallitsematon pelaaminen liittyy rahapeliongelmaan. Pelaaminen on ongelmallista silloin, kun pelaaja ei pysty rajoittamaan pelaamistaan. Pelaaminen muuttuu pakonomaiseksi. Pelaaminen ei ole hallittua, mikäli pelaaja pelaa enemmän kuin aikoo ja suunnittelee tai haluaa. (Lund 2010, 31.)

Ongelmapelaajien ryhmään katsotaan kuuluvaksi henkilöt, joilla esiintyy samantaisia pelaamisesta johtuvia haittoja kuin peliriippuvaisilla, mutta heillä ei ole todettua peliriippuvuutta tai riippuvuuden kriteerit eivät täyty. Ongelmapelaajilla pelaaminen on aiheuttanut vähintään yhden kielteisen seurauksen heidän elämänsä, esimerkiksi parisuhdevaikeuksia. Ongelmapelaajat käyttävät pelaamiseen rahaa, joka todellisuudessa olisi tarkoitettu muihin kuluihin. Ongelmapelaajien ajatukset ovat liian usein pelaamisessa ja sitä kautta muodostuu vaikeuksia keskittyä kunnolla esimerkiksi työelämässä. Pelaamisen takia voidaan luopua myös pitkän tähtäimen tavoitteista oman elämän suhteen. (Merikallio 2009, 102.)

Ongelmapelaajat voivat lopettaa pelaamisen pitkiksikin ajanjaksoiksi. Pelaamattomuus on kuitenkin lähinnä todistelua, ettei peliongelmaa ole. Ongelmapelaajilla on vakava riski sairastua peliriippuvuuteen. (Merikallio 2009, 102–103.)

3.3 Patologisesti pelaavat ja peliriippuvaiset

Patologisesti pelaavien ja peliriippuvaisten ryhmän on arvioitu Suomessa olevan kooltaan 1–1,5 % kaikista pelaajista. Peliriippuvuus käsittää samantaisia osa-alueita kuin muutkin riippuvuudet. Näitä osa-alueita ovat:

- pelaamisen keskeisyys; pelaaminen muuttuu elämän tärkeimmäksi asiaksi ja dominoi ajatuksia
- mielialan modifiointi; henkilö koettaa saada mielialaansa muutoksia pelaamalla
- toleranssi
- vieroitusoireet
- ristiriidat esimerkiksi parisuhteessa tai työelämässä
- uudelleen retkahtaminen.

Näiden osa-alueiden mukaan peliriippuvuudelle ominaista on, että peliriippuvaiselle ihmiselle pelaaminen muuttuu elämän tärkeimmäksi asiaksi dominoiden ajatuksia. Pelaamalla yritetään saada mielialaan muutoksia, joko pyrkimällä saa-

vuttamaan mielihyvää tai turrutuksen tunnetta. Peliriippuvaisen toleranssi kasvaa; hänen on kasvatettava pelaamisen määrää tai aikaa saadakseen saman vaikutuksen kuin aiemmin. Jos pelaaminen ei jostain syystä ole mahdollista, aiheuttaa se vieroitusoireita. Pelaamisesta aiheutuu myös ristiriitoja, esimerkiksi parisuhteessa tai työelämässä. Peliriippuvuudesta toipuminen sisältää suuren riskin retkahtamisesta, jolloin riippuvainen palaa entiseen käyttäytymismalliin eli patologiseen pelaamiseen. Sosiaaliset suhteet jäävät patologisella pelaajalla unholaan, lukuun ottamatta tilanteita jolloin heiltä on lainattava rahaa pelaamisen jatkamiseen. (Merikallio 2009, 104–105.)

Addiktoituneille tyypillisesti patologisesti pelaavat ovat kierteessä, jossa ongelma on alettu nähdä ratkaisuna. Pelataan lisää ja enemmän, koska uskotaan tulevan ison voiton, jolla saadaan huojennusta taloudelliseen tilanteeseen tai ainakin saadaan takaisin menetetyt tappiot. Kun todellisuuden taju hämärtyy ja impulssikontrolli häviää, eivät aiemmin suunnitellut pelirajat enää pidättele, ja pelataan kaikki raha mitä irti saadaan. Peliriippuvuuden diagnoosiin vaaditaan vähintään viisi seuraavista:

- Kiinnostus pelaamiseen on voimakasta ja pakkomielteistä. Seuraavaa pelitapahtumaa tai rahojen hankintaa suunnitellaan etukäteen ja aiempia pelikokemuksia halutaan kokea uudelleen.
- On pelattava kasvavin panoksin, että saadaan koettua entisenlainen jännitys.
- Takana on toistuneita epäonnistuneita yrityksiä vähentää pelaamista tai lopettaa se kokonaan.
- Pelaamisen vähentämisestä tai lopetusyrityksistä aiheutuu levottomuutta ja ärtyisyyttä.
- Pelejä pelataan ongelmia paetakseen tai helpottaakseen esimerkiksi syyllisyyden, ahdistuneisuuden tai masentuneisuuden tunteita.
- Kun rahat on hävitty, pelaamaan palataan jotta tappiot saadaan voitettua takaisin.
- Pelaamisesta valehdellaan läheisille, että saadaan salattua pelaamisen todellinen laajuus.
- Pelaamista rahoitetaan rikollisin toimin.

- Pelaamisen takia on vaarantunut tai menetetty tärkeä ihmissuhde, työpaikka tai uramahdollisuus.
- Pelaamisen aiheuttamasta ahdingosta selviytymisessä tukeudutaan muihin ihmisiin. (Merikallio 2009, 105–107.)

Addiktiivinen käyttäytyminen on siis toistuvaa ja ylenmääräistä. Käyttäytymisen tahdonalainen säätely tuottaa usein voittamattomia vaikeuksia. Ainakin aluksi addiktiiviseen käyttäytymiseen liittyy mielihyvän tuntemuksia. Riippuvaiselle käyttäytymiselle ominaista on voimakas sisäinen halu tai pakko, toiminnan hallinnan heikkeneminen sekä toiminnan lopettamiseen tai estymiseen liittyvä ahdistus. Lisäksi toimintaa jatketaan ilmiselvistä haitoista huolimatta. Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy usein avointa tai peiteltyä syyllisyyttä. Toisaalta riippuvuuden aiheuttama toiminta tuottaa tyydytystä, mutta toisaalta siitä koituu haittaa riippuvaiselle sekä muille. Näin ollen riippuvuus salataan tai sen kielteisiä vaikutuksia vähätellään. (Koski-Jännes 2000, 28.)

4 Ongelmapelaajan läheinen

4.1 Läheisnäkökulma

Ongelmapelaajien läheisten asema ja avuntarve on viime vuosina noussut keskusteluun. Nykyisin ongelmallisesti pelaavien palveluissa on alettu huomioida myös läheiset ja heidän avuntarpeensa. Esimerkiksi Peluuri ja Pelirajat'on tarjoaa tietoa ja tukea ongelmapelaajien lisäksi heidän läheisilleen.

Ongelmapelaajien läheisten määrää voidaan arvioida ongelmapelaajien määrän kautta. Ongelmapelaajia on arvioitu olevan 110 000 henkilöä Suomen 15–74-vuotiaasta väestöstä (Turja ym. 2012, 3). Heidän läheistensä määrä on moninkertainen, joten ongelmapelaamisen voidaan katsoa koskettavan satojatuhansia ihmisiä Suomessa. On arvioitu, että rahapeliongelma koskettaa 800 000 läheisen elämää (Hartikainen & Saarelainen 2015, 3).

Vuonna 2013 Peluurin auttavassa puhelimessa vastattiin 1031 peliongelmaan liittyvään puheluun. Näistä puheluista 432 oli ongelmapelaajien läheisten soittamia puheluita. (Pajula 2013, 12.) Läheissoittajista 348 oli naisia. Läheissoittajien suurin määrä 39 % koostui ongelmapelaajien puolisoista ja avopuolisoista. Läheissoitoista 30 % soittivat ongelmapelaajien äidit. Muita läheissoittajia olivat isovanhemmat, sisarukset, lapset, muut sukulaiset, ystävät sekä kollegat ja työnantajat. (Pajula 2013, 15.)

Ongelmapelaamisen vaikutuksia pelaajan läheisiin ei ole vielä paljoakaan tutkittu. Aiheesta on tehty pro gradu -tutkielmia sekä opinnäytetöitä. Läheisenä olosta löytyy tietoa muista riippuvuuksista kärsivien läheisiä käsittelevästä kirjallisuudesta. Ongelmapelaajan läheisenä olo on samankaltainen ilmiö kuin esimerkiksi alkoholia ongelmallisesti käyttävän läheisenä olo.

Tässä opinnäytetyössä läheisellä tarkoitetaan perheenjäsentä, lähisukulaista tai läheistä ystävää. Oleellista on kuitenkin henkilön subjektiivinen kokemus siitä, kenet hän kokee läheisekseen.

4.2 Ongelmapelaamisen vaikutukset läheiseen

Ongelmapelaaminen vaikuttaa huomattavan paljon pelaajan läheiseen. Ongelmallinen pelaaminen on voinut jatkua vuosia ilman että läheiset olisivat osanneet tunnistaa ongelmaa tai puuttua siihen. Läheiset kyllä havaitsevat pelaajassa tapahtuneet muutokset. Pelaaja vaikuttaa etäiseltä, välttelevältä tai hermostuneelta. Tätä ei useinkaan osata liittää rahapeliongelmaan, vaikka ongelman paljastuttua asia näyttääkin itsestään selvältä. (Lund 2010, 42.)

Ongelmapelaamisella voi olla monenlaisia vaikutuksia pelaajan läheiseen. Mitä voimakkaampi peliongelma on ja mitä läheisempi ihmissuhde pelaajalla ja läheisellä on, sitä suurempia läheisten kokemat haitat yleensä ovat. Joka tapauksessa peliongelman paljastuminen on läheiselle rankka ja tunnepitoinen kokemus. Läheinen voi kokea vihaa, sääliä tai pelkoa, mutta toisaalta läheinen voi tuntea

myös helpotusta ongelman saadessa nimen. Tyypillistä on, että läheisen kokeemat tunteet ovat vaihtelevia ja ne ovat myös ristiriidassa keskenään. Fyysiset vaikutukset ovat tyypillisesti stressioireita, kuten esimerkiksi päänsärkyä, unettomuutta tai vatsaongelmia. (Pajula 2009, 15.)

Ongelmapelaaminen vaikuttaa tutkimuksen mukaan läheisen taloudellisen tilanteen lisäksi myös muilla ulottuvuuksilla, joilla saattaa olla läheisen kannalta suurempi merkitys. Vaikutukset fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ulottuvuudella saattavat kasautua ja aiheuttaa loppuun palamisen uhan. Läheinen jää usein ongelman kanssa yksin ja uupuu. Taloudellisten vaikeuksien lisäksi läheiset saattavat kokea vakaviakin terveydellisiä ongelmia, jotka voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä. Yleensä läheisten sosiaalinen kanssakäyminen vähenee sekä pelaajan että muun ympäristön kanssa. (Pajula 2007, 22.)

Ongelmapelaajan läheisen pyrkimyksenä on yleensä kantaa vastuuta ja huolehtia pelaajasta. Lisäksi läheinen yrittää estää pelaamisen ja motivoida pelaajaa muutokseen. Läheinen voi myös keskittyä korjailemaan pelaamisesta aiheutuneita seurauksia. Vaikka tilanteeseen puuttuminen ja avuntarjoaminen on ymmärrettävää ongelmapelaajan ollessa läheiselle tärkeä ihminen, odottaa läheinen usein itseltään liikaa. Vastuun kantaminen ongelmapelaajasta käy usein liian raskaaksi, varsinkin pitkään jatkuessaan. Mikäli pelaaja ei ole valmis muutokseen, on läheisen itse muutettava omaa tilannettaan. Pitkittynyt vastuun kantaminen voi aiheuttaa läheiselle masennusta sekä uupumusta ja jopa itsetuhoisia ajatuksia. (Pajula 2009, 15.)

Arki ongelmapelaajan kanssa on vaikeaa. Pelaaja voi olla tunteiltaan kylmä ja ailahtelevainen. Läheisen mielestä vallitseva huono tilanne voi kuitenkin olla parempi kuin pelottava muutos. Ongelmien kohtaaminen voi olla pelottavampaa kuin niiden kanssa eläminen, mikä aiheuttaa läheisissä arkuutta puuttua tilanteeseen. Parisuhteen kariutumisen pelko, yhteiset lapset ja asuntolaina kannustavat usein läheisiä selviämään vaikeasta elämäntilanteesta. Läheiset havaitsevat usein ongelmallisen pelaamisen aiheuttamat muutokset pelaajan käyttäytymisessä, mutta eivät osaa tulkita niitä oikein tai puuttua asiaan, mikä mahdollistaa ongelmien syvenemisen ja pahenemisen. (Lund 2010, 42–43.)

4.3 Läheisille tarjolla olevia palveluita

Ongelmapelaajille tarjolla olevissa palveluissa on alettu huomioida myös läheisten avuntarve. Useat palvelujen tarjoajat tarjoavatkin nykyisin tukea ja esimerkiksi vertaisryhmiä myös ongelmapelaajien läheisille.

Peluuri on maksuton palvelukokonaisuus pelaajien sekä työssään pelihaittoja kohtaavien lisäksi läheisille (Peluuri 2015a). Peluurin palvelut ovat saatavilla puhelimitse ja internetissä. Peluuri tarjoaa läheisille tukea Auttavan puhelimen, chatin ja eNeuvonnan kautta. Lisäksi tarjolla on myös keskustelufoorumeita ja vertaisryhmiä internetissä. (Peluuri 2015b.) Esimerkiksi Pelivoimapiiri on valtakunnallinen sähköinen vertaisryhmä omasta tai läheisensä pelaamisesta huolestuneille. Pelivoimapiiri tarjoaa tietoa ja tukea internetissä sekä puhelimitse. (Pelivoimapiiri 2015.)

Tukea pelaajille sekä heidän läheisilleen tarjoaa myös Pelirajat'on-toiminta. Pelirajat'on järjestää vertaistukiryhmiä valtakunnallisesti. Ryhmiä on tarjolla pelaajien lisäksi heidän läheisilleen. (Pelirajat'on 2015c.) Vertaisryhmissä saa ymmärrystä samassa tilanteessa olevilta sekä neuvoja tilanteen käsittelemiseen sekä arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun. Ryhmissä on pääsääntöisesti kaksi ohjaajaa, joista ainakin toinen on vertaisohjaaja. (Pelirajat'on 2015a.) Vuosina 2012–2014 Pelirajat'on järjesti läheisille yhdeksän vertaisryhmää, joihin osallistui yhteensä 31 läheistä. Vertaisryhmät toimivat Lahdessa, Rovaniemellä, Turussa ja Vaasassa. (Hartikainen & Saarelainen 2015, 6.) Vuonna 2015 läheisten ryhmiä on järjestetty Helsingissä, Turussa ja Tampereella ja niihin on osallistunut yhteensä 16 läheistä (Forsström 2015).

Peliklinikka sijaitsee Helsingissä ja tarjoaa avohoitopalveluita pelaajien lisäksi heidän läheisilleen. Peliklinikalla toimii tieto- ja tukipiste Tiltti, joka tarjoaa palveluita valtakunnallisesti. Tiltti järjestää muun muassa läheisiltoja ongelmapelaajien läheisille. (Peluuri 2015c.)

Peluuri, Tiltti ja Pelirajat'on pitävät yllä vertaispuhelinta yhteistyössä ajalla 23.4–19.6.2015. Vertaispuhelin tarjoaa mahdollisuuden pelaajille sekä läheisille keskustella puhelimesta koulutetun vapaaehtoisen vertaisen kanssa. Vertaispuhelimessa voi keskustella luottamuksellisesti muun muassa liiallisen pelaamisen elämään tuomista haasteista ja arjessa jaksamisesta. (Pelirajat'on 2015e.)

Kunnalliset palvelut ongelmapelaamiseen liittyen ovat saatavilla A-klinikoilta ja mielenterveystoimistoista. Lisäksi terveyskeskusten ja sosiaalitoimen yksiköt sekä kriisikeskukset ja seurakunnat voivat auttaa. Taloudellisiin ongelmiin apua saa kuntien talous- ja velkaneuvonnasta. (Hartikainen, Saarelainen, Tiusanen & Sjölund 2015, 31.)

5 Hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvointia voidaan määrittellä useasta eri näkökulmasta ja useiden eri teorioiden kautta. Hyvinvointi koostuu esimerkiksi tyytyväisyydestä elämään, kiinnostavasta työstä ja toiminnasta, onnellisuudesta, elämänlaadun kokemisesta sekä henkisydestä ja elämän mielekkyydestä. Lisäksi hyvän tekeminen toisille ihmisille ja yhteisöille edistää ihmisten hyvinvointia. Hyvinvoiville ihmisille on ominaista se, että he ovat tiiviisti tekemisissä perheensä, työnsä ja yhteisönsä kanssa. (Koivisto, Sandelin & Perttula 2014, 50.)

Hyvinvointiin kuuluu objektiivisesti mitattavia asioita sekä subjektiivisia henkilökohtaisia tuntemuksia ja arvostuksia. Yleisesti ajatellen hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia sekä mahdollisuuksia virkistäytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen ja itsensä toteuttamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.)

Hyvinvointi merkitsee yleensä eri asioita eri ihmisille elämänkaaren vaiheesta riippuen. Lapsuuden hyvinvointi on erityisesti vanhempien antamaa turvallisuutta ja huolenpitoa sekä leikkiä ja turvallisia ihmissuhteita. Nuorena aikuisena

tärkeää on itsensä toteuttaminen ja uusien kokemusten saaminen. Kaverisuhteet koetaan usein tärkeämmiksi kuin turvallisuus ja huolenpito. Vanhemmuuden myötä etusijalle nousee lasten hyvinvoinnista huolehtimisen lisäksi mielekäs työ ja tekeminen sekä toimeentulon turvaaminen. Ikääntyvien hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä ovat toimintakyky ja itsenäinen selviytyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.)

Hyvinvointia voidaan määritellä tarvekäsitteen avulla. Näin hyvinvointi voidaan nähdä tilana, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi. (Allardt 1976, 21.) Erik Allardt määrittelee hyvinvointia kolmen hyvinvoinnin ulottuvuuden kautta. Näitä ulottuvuuksia ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Elintaso muodostuu erilaisien fysiologisten tarpeiden täyttymisestä. Tällaisia ovat esimerkiksi riittävä ravinto ja neste, lämpö, ilma ja perusmäärä turvallisuutta. Elintasaan vaikuttavat lisäksi tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus sekä terveys. Edellä mainitut elintasaan liittyvät tekijät ovat ensisijaisia hyvinvoinnissa. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisten toveruuden ja sosiaalisuuden tarvetta. Ihmisillä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa voidaan ilmaista toisista pitämistä ja välittämistä. Itsensä toteuttaminen tarkoittaa sitä, että yksilöä pidetään persoonana ja hän saa osakseen arvontoa. Lisäksi yksilöllä tulee olla mahdollisuuksia harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintoihin sekä mahdollisuuksia poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 38–39, 41, 43, 47, 50.)

Hyvinvointia voidaan määritellä myös taloudellisen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa, sillä molemmissa on osatekijöitä, jotka liittyvät kumpaankin hyvinvoinnin osa-alueeseen. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöistä työ on sellainen, joka edistää psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysistä hyvinvointia. Työn avulla voidaan huolehtia fysiologisista perustarpeista, saada hyväksyntää ja arvostusta sekä liittyä osaksi yhteisöä. Työnteon tulee kuitenkin olla oikein mitoitettua, että se lisää hyvinvointia. Jatkuva ylikuormittuminen ei lisää hyvinvointia. Sosiaaliseseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyy työn lisäksi ihmissuhteet. Ihminen kaipaa yhteyttä muihin ihmisiin. Ihmisellä on läheisyyden tarve sekä tarve kuulua ryhmiin ja tulla hyväksytyksi. Rakkauden

antaminen ja saaminen ovat ihmisen perustarpeita. Tasapainoisen elämän tunnusmerkkinä voidaan pitää kuulumista useisiin ihmisryhmiin. Työn ja ihmissuhteiden lisäksi sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia edistävät harrastukset. Harrastukset tuovat vastapainoa työelämälle. Harrastukset tuovat elämään mielekästä ja virkistävää tekemistä, jossa voi toteuttaa itseään. Harrastusten ja työelämän lisäksi elämään tulisi kuulua myös joutenoloa. Pelkän oleilun avulla saadaan etäisyyttä asioihin ja voidaan oivaltaa jotakin uutta. Jatkuva kiire ja stressi voi aiheuttaa ajatusten urautumista ja ratkaisuvaihtoehtojen kaventumista. Joutenolo auttaa kokemaan, että ajankäyttö on hallittua. Hallinnan kokeminen on yksi keskeisimmistä stressitekijöiden vaikutuksia säätelevistä tekijöistä. Joutenolo auttaa myös tunnetasapainon saavuttamisessa. Tunteiden työstäminen onnistuu paremmin, kun voi olla tekemättä mitään erityistä. Kiireinen elämäntapa saattaa muodostua keinoksi vältellä omia tunteita. Sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu lisäksi nautinnon tunne. Nautinto voi olla monenlaista kokijasta riippuen. Nautinto voi olla uppoutumista mielenkiintoisiin työtehtäviin tai kokemus siitä, että saa rauhassa tehdä jotakin itseä tyydyttävällä tavalla. Nautinto liittyykin usein siihen, että on mahdollisuus toteuttaa itseään monipuolisesti. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.)

Fyysiseen hyvinvointiin voidaan katsoa kuuluvan liikunnan, ravinnon ja unen. Terveyttä edistävä liikunta voidaan sisältää arkisiin tapoihin. Esimerkiksi rappusten nousu ja auton vaihtaminen polkupyörään lyhyillä matkoilla edistävät terveyttä. Fyysisen kunnon kohottamiseen tarvitaan enemmän kuin arkisiin tapoihin lisätty liikunta. Hyötyliikunnan lisäksi fyysisen kunnon kohottamiseen tarvitaan vähintään puoli tuntia hikiliikuntaa kolme kertaa viikossa. Liikunta lisää henkistä hyvinvointia, vähentää stressiä ja kohottaa mielialaa ja on siksi merkittävä asia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan lisäksi terveellinen ja monipuolinen ravinto kiireettömästi nautittuna tukee sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia. Uni on ihmisen biologinen tarve. Unen vaikutukset tukevat sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Mikäli ihminen ei saa riittävästi unta, aivojen tiedonkäsittelytoiminnot heikkenevät. Lisäksi mieliala laskee, stressihormoni kortisolin erityis lisääntyy ja sokeriaineenvaihduntaan tulee epäedullisia muutoksia. Unelle tulisi varata keskimäärin kolmasosa vuorokaudesta. Epäedullisia seurauksia fyysiselle

terveydelle, henkiselle toimintakyvylle ja elämänlaadulle syntyy, mikäli unta on alle neljäsosa vuorokaudesta. (Sallinen ym. 2007.)

Taloudellisen hyvinvoinnin voidaan katsoa liittyvän itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Alhaiset tulot ja köyhyys alentavat ihmisten mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Ympäristössä olevat mahdollisuudet eivät välttämättä ole kaikkien saavutettavissa. Hyvätuloisten joukossa onkin todettu olevan suhteellisesti enemmän onnellisia ihmisiä kuin pienituloisten. Taloudellisen toimeentulon ja onnellisuuden kokemisen välillä on siis yhteys, joka ei liity pelkästään rahan avulla välittömästi saavutettavissa oleviin mahdollisuuksiin vaan myös parempaan kulttuuripääomaan sekä terveydentilaan. Vaikka taloudellinen hyvinvointi lisää valinnanmahdollisuuksia arjen tarpeiden tyydyttämisessä, ei hyvätuloisia voida aina katsoa kaikkein parhaiten voiviksi. Vaurastuminen mahdollistaa esimerkiksi suuren kestokulutushyödykkeitä, kuten kodinkoneita, hankitaan runsaasti vain yhden kotitalouden tai jopa henkilön käyttöön. Kotitaloudet eivät enää juuri lainaa toisilleen laitteita. Kotitalouksien sisällä yhteisöllisyys vähenee, kun jokaisella on käytössä omat laitteensa. Kodin tekniset laitteet eivät enää kokoja kotitalouden jäseniä yhteen kuten ennen, esimerkiksi katsomaan televisiota. (Raijas 2011, 247–248.)

6 Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä

Ongelmapelaajien läheisten kokemuksia on tutkittu Stakesin tutkimuksessa Ongelmapelaajan läheinen: sairas vai selviytyjä: Selvitys rahapeliongelmiin vaikutuksista läheisiin. Selvityksessä on tarkasteltu sitä, millaiselta arki ongelmapelaajan kanssa näyttää ongelmapelaajan läheisen näkökulmasta; millaisia ovat pelaamisen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin ja ongelmapelaajan läheisiin. Selvityksessä on keskitytty siihen, millaisia vaikutuksia ongelmapelaamisella on pelaajan läheisiin ja kokevatko pelaajan läheiset tarvitsevänsä tukea tai apua tilanteisiinsa. Selvityksessä on verrattu ongelmapelaajan läheisenä oloa muihin samankaltaisiin piirteisiin sisältäviin ilmiöihin, kuten esimerkiksi alkoholiriippuvaisen läheisenä olemiseen. (Pajula 2007, 11.)

Läheisten hoidon ja tuen tarve vaihtelee. Läheisen oma tukiverkosto vähentää ulkopuolisen avun tarvetta. Kuitenkin ongelman salailu ja ongelmaan liittyvä häpeän tunne usein estää riittävän avun saamisen henkilökohtaiselta tukiverkostolta. Viralliselta taholta saatua tukea pidettiin ongelmallisena silloin, kun koettiin että sieltä saatiin vastaukset ongelmaan valmiina. Esimerkiksi kun neuvottiin jättämään pelaaja, joka ei ollut valmis muutokseen. Mikäli läheinen ei halunnut päätyä tähän ratkaisuun, saattoi tilanne johtaa tuen piiristä pois jäämiseen. Kaikki pelaajien läheiset eivät halua ulkopuolista tukea, johtuen häpeän tunteesta ja oman itsenäisen pärjäämisen arvostuksesta. (Pajula 2007, 41–42.)

Ongelmapelaamiseen läheisten näkökulmaan on perehtynyt Mari Pajula pro gradu -tutkielmassaan (2004). Tutkielman tavoitteena oli saada tietoa ongelmapelaamisesta läheisten näkökulmasta; millaisia vaikutuksia ongelmapelaamisella on läheisen elämään, millaista apua läheiset kokevat tarvitsevänsä sekä miten läheiset tulkitsevat pelaamista ja sen vaikutuksia elämäänsä pelaajan lähellä. Tutkielma toteutettiin teemahaastatteluna kuudelletoista henkilölle. Tutkielman perusteella selvisi, että ongelmapelaajan lähellä eläminen määrittää vahvasti läheisen elämää. Ongelmapelaamisella oli vaikutuksia taloudellisten ulottuvuuksien lisäksi myös fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ulottuvuudella. Taloudellisten vaikutusten vakavuus vaihteli rahatilanteen kiristymisestä nälän näkemiseen. Taloudelliset vaikeudet olivat kytköksissä muihin läheisenä oloon liittyviin ilmiöihin, joten ongelmat muilla elämänalueilla liittyivät usein jollain tavalla taloudelliseen tilanteeseen. (Pajula 2004, 101.)

Läheiset kokivat itsensä suhteessaan pelaajaan yksinäisiksi. Pelaaminen vei luottamuksen pelaajan ja läheisen välisestä suhteesta. Läheinen joutui yleensä kantamaan perheessä tai läheisessä ihmissuhteessa kohtuuttoman suurta vastuuta, sillä pelaaja oli henkisesti ja fyysisesti poissaoleva. Pelaaminen aiheutti läheisille myös voimakasta tunteiden vaihtelua. Eläminen ongelmapelaajan lähellä näyttäytyikin voimia viemänä, josta saattoi seurata läheiselle fyysisiä ongelmia kuten unettomuutta. Tilanteen kuluttavuus johti usein myös siihen, että läheisen sosiaalinen verkosto supistui. Sosiaalisista suhteista vetäytymiseen liittyi myös häpeän tunne, jota läheiset kokivat. (Pajula 2004, 101–102.)

Johanna Marttisen pro gradu -tutkielmassa Puolison kokemuksia peliongelmaista on tarkasteltu peliongelmaisten henkilöiden puolisojen hyvinvointia ja selviytymistä. Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, kuinka peliongelmaisen kumppani kokee peliongelman ja kuinka se vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. Lisäksi selvitettiin kuinka peliongelmaisen puoliso selviytyy peliongelman myötä syntyneistä vaikeuksista. (Marttinen 2009, 6.)

Marttisen (2009, 38) mukaan peliongelman paljastuminen aiheuttaa puolisolle monenlaisia negatiivisia tunteita. Ongelman kohtaaminen on aina vaikeaa, vaikka puoliso olisikin osannut jo epäillä peliongelmaa. Pettymys omaan puolisoon ja hänen käyttäytymiseen ja valheisiinsa aiheuttaa suuria menetyksen ja ahdistuneisuuden tunteita. Peliongelman kohtaaminen aiheuttaa peliongelmaisen puolisoille taloudellisen järkytyksen lisäksi luottamuksen menettämisen, tilanteeseen alistumisen ja vastuullisuuden lisääntymisen tunteita.

Taloudellisten menetysten suuruuden paljastuminen on puolisoille ensimmäinen järkytys. Taloudelliset vaikeudet vaikeuttavat arjen sujumista ja vaikuttavat näin koko perheen hyvinvointiin. Seuraavan järkytyksen puolisolle aiheuttaa ymmärrys siitä, kuinka epärehellisesti peliongelmainen puoliso on käyttäytynyt. Epärehellinen käyttäytyminen puolisoa kohtaan on voinut jatkua jo vuosikausia. Valheiden paljastuessa puoliso kokee menettävänsä luottamuksen peliongelmaiseen sekä heidän koko yhteisen elämänsä perustan. Puolisoiden kokemus oli, että pelatuista rahamääristä sekä niistä aiheutuneista taloudellisista vaikeuksista huolimatta luottamuksen menettäminen oli hankalinta kestää. (Marttinen 2009, 38–39.)

Luottamuksen menetyksen lisäksi ongelmapelaamisen paljastuminen aiheutti puolisoille usein tilanteeseen alistumista ja turtumista. Puolisoiden kokemus oli, ettei keskusteluyrityksistä ollut hyötyä, eivätkä he voineet enää luottaa peliongelmaisen puolisonsa lupauksiin pelaamisen vähentämisestä. Tästä seurauksena oli tilanteen jatkuminen ja puolison osalta tilanteen sietäminen ja salailuun ja omiin epäilyihin alistuminen. Alistuminen aiheutti puolisoille epätietoisuutta ja pelkoa tulevaisuutta kohtaan. Lisäksi pelkoa aiheutti peliongelmaisen arvaamaton käytös. Ongelmapelaamisen paljastuttua puoliso joutuu ottamaan vastuun koko

perheen hyvinvoinnista ja elämästä. Peliongelmainen ei paljastuttuaan pysty ottamaan vastuuta käyttäytymisestään, vaan romahtaa useimmiten itsekin henkisesti. Tästä johtuen puolison on otettava ohjat käsiinsä ja vastuu painaa liikaa, koska luottamuksen menetys aiheuttaa jatkuvaa epäilystä peliongelmaisen suhteen. Näin ollen arkisesta vastuunkannosta tulee jatkuvaa peliongelmaisen käyttäytymisen sekä rahankäytön tarkkailua. (Marttinen 2009, 40.)

7 Opinnäytetyön lähtökohdat

7.1 Tutkimusidea

Eskolan ja Suorannan (1998, 35) mukaan tutkimusidean keksiminen voi olla tutkimuksen vaikein vaihe. Aiheen voi kuitenkin löytää tai saada monella tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 70.) Opinnäytetyön idean syntyminen liittyen rahapelaamisen maailmaan oli tässä tapauksessa suhteellisen helposti syntynyt idea. Perehdyin aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin ja huomasin, ettei aiheesta ole tehty opinnäytetöitä viime vuosina koulussamme. Lisäperehtyminen toi tietooni myös sen, että aihe on vielä Suomessa muutenkin melko vähän tutkittu. Ongelmapelaajien kokemuksia sen sijaan on tutkittu niin opinnäytetöissä kuin muissakin tutkimuksissa, joten ajattelin läheisnäkökulman olevan ajankohtainen ja mielenkiintoinen lähestymistapa aiheeseen.

Halusin, että opinnäytetyöstäni on hyötyä työelämässä, joten päätin etsiä työlleni toimeksiantajan, joka hyötyisi keräämästäni tiedosta. Sosped säätiö oli halukas lähtemään toimeksiantajaksi. Sosped säätiön alaisuudessa toimii Pelirajat'on-toiminta, joka tarjoaa tukea sekä pelaajille että heidän läheisilleen.

7.2 Toimeksiantajan kuvaus

Sosped säätiö on perustettu vuonna 1984. Vuoteen 2012 asti säätiö toimi nimellä Sosiaalipedagogiikan säätiö. Sosped säätiö on perustettu useiden eri järjestöjen

toimesta uudenlaisen yhteisöllisyyden, yhteisöllisyyteen kasvamisen ja kasvattamisen ylläpitäjäksi. Sosped säätiö toimii valtakunnallisesti tehden sosiaalipedagogista hanke- ja kehittämistoimintaa sekä ylläpitäen kouluttaja- ja työohjaajayhteisöä. (Sosped säätiö 2015a.)

Sosped säätiön ytimenä on vertaistuki ja yhteisöllisyys. Säätiön tuotteena on hyvinvointi ja sen vahvistaminen. Säätiö ehkäisee sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia luomalla paikkoja ja yhteisöjä, joissa on ymmärrystä ja hyvä olla. Lisäksi säätiö tarjoaa koulutusta, työnohjausta sekä kehittää uusia työmuotoja. Sosped säätiölle tärkeää on vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Säätiö tekee hanketoimintaa tukena peliongelmissa kärsiville, mielenterveyskuntoutujille sekä kehitysvammaisille ja kaikille heitä kohtaaville. (Sosped säätiö 2015b.)

Sosped säätiön alaisuudessa toimiva Pelirajat'on auttaa peliongelmissa kärsiviä vertaistuen avulla. Toiminnan tavoitteena on lisätä peliongelmissa kärsivien hyvinvointia vertaistuen avulla. (Pelirajat'on 2015b.) Pelirajat'on-vertaistoiminta kehitettiin Sosiaalipedagogiikan säätiön Pelaajien vertaistukiverkosto-hankkeessa vuosina 2008–2010 (Pelirajat'on 2015c). Pelirajat'on-jatkohanke toimi vuosina 2012–2014. Hankkeen pyrkimyksenä oli vakiinnuttaa ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheistensä vertaistuki Suomeen. (Sosiaalipedagogiikan säätiö 2015.) Jatkossa Pelirajat'on siirtyy hankerahoituksesta kohdennetun toiminta-avustuksen piiriin. Näin ollen Pelirajat'on-toiminnasta tulee pysyvä osa Sosped säätiön toimintaa. (Pelirajat'on 2015d.)

Pelirajat'on-toiminnan periaatteet pohjautuvat Sosped säätiön psykodynaamiseen ihmiskäsitykseen ja kokemukseen ongelmapelaamisesta kuntoutumisen ja vertaistoiminnan menetelmien ja koulutuksen kehittäjänä. Pelirajat'on-toiminnan periaatteita ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo, luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, vapaaehtoisuuden arvostaminen, ihmisen aito kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus sekä kokemustiedon, tunteiden ja vertaistuen voimiin luottaminen. Ihminen on ainutlaatuinen ja kaikki ovat yhdenvertaisia. Pelirajat'on-toiminnassa luotetaan ihmisen kykyyn arvioida omaa elämäänsä ja kykyyn tehdä

sitä koskevia ratkaisuja omien arvojen ja tavoitteiden mukaan. Toiminnassa keskitytään pelaajien sekä läheisten keskinäiseen tukemiseen ja voimavarat suunnataan yhteiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen. (Pelirajat'on 2015c.)

7.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tutkimusongelmat tulee harkita tarkkaan ja muotoilla selkeästi ennen aineiston keruuta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa sanaa "ongelma" ei usein haluta käyttää, vaan puhutaan tutkimustehtävästä. (Hirsjärvi ym. 2008, 121–122.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisella olevan heidän hyvinvoinnilleen ja millaisia palveluita tai tukitoimia läheiset toivoisivat itselleen. Laadullisen otteen käyttäminen tässä opinnäytetyössä oli perusteltua, koska halusin saada läheisiltä kokemustietoa elämästä ongelmapelaajan lähellä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miten ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?
- Millaista apua ongelmapelaajien läheiset kaipaavat itselleen?

Tutkimuksen kohderyhmää ovat kaikki, jotka kokevat läheisellään olevan ongelmallista rahapelien pelaamista; oli se sitten ongelmapelaamista tai patologista pelaamista. Samoin läheisellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa henkilöä, joka on vastaajan subjektiivisen kokemuksen mukaan hänelle läheinen.

8 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset valinnat

8.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2015 aiheeseen perehtymällä ja yhteydenpidolla toimeksiantajaan. Helmi-maaliskuussa 2015 tein opinnäytetyösuunnitelman, jolloin myös opinnäytetyön tutkimustehtävä tarkentui sekä laadin alustavan kyselylomakkeen. Huhtikuussa oli tapaaminen toimeksiantajan kanssa, jolloin pohdittiin yhdessä kyselylomakkeen rakennetta ja sisältöä sekä allekirjoitettiin toimeksiantosopimus (liite 1). Alustavaan kyselylomakkeeseen tuli tässä vaiheessa melko paljon muutoksia. Kyselylomakkeen muokkauksen jälkeen viimeistelin opinnäytetyön suunnitelman ja kyselylomake testattiin. Viimeisten muokauksen jälkeen kyselylomake (liite 3) oli valmis julkaistavaksi. Kysely julkaistiin 4.5.2015 ja se oli avoinna 26.5.2015 saakka.

Aineiston analysoinnin aloitin heti kyselyn sulkeuduttua. Aineisto analysoitiin ja raportti kirjoitettiin teoriaperustaa täydentäen kesä-heinäkuussa 2015. Elokuussa 2015 viimeistelin raportin ja se oli valmis esitettäväksi syyskuun seminaarissa.

8.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toinen toisiaan ja on mahdollista löytää monen suuntaisia suhteita. Tutkimuksessa on kuitenkin otettava huomioon, ettei todellisuutta voi pirstoa osiin mielivaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 157.)

Tuomen & Sarajärven (2013, 28) mukaan laadullista tutkimusta voidaan kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi, jossa tutkittua ilmiötä voidaan joko ymmärtää tai selittää. Laadullinen tutkimus on empiiristä tutkimusta, jossa aineistoa tarkastellaan

ja argumentoidaan. Laadullisen tutkimuksen synonyymeinä käytetään usein termitä kvalitatiivinen, ymmärtävä ja ihmistutkimus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 22–23.)

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on ajatus merkitysten keskeisyydestä. Ihmisten toiminta nähdään merkitysvälitteisenä ja kulttuurillisesti sekä sosiaalisesti mielekkäänä. Merkitysvälitteisyydellä tarkoitetaan sitä, että todellisuutta ei kohdata sellaisenaan, vaan osana erilaisia merkityksellistäviä käytäntöjä, esimerkiksi vakiintuneina puhe- tai toimintatapoina. Laadullisen tutkimuksen näkökulmasta on kulttuuri aina osa sekä ihmisten kokemusta että siitä kertomista. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on myös subjektiivisuus ja kokemusten huomiointi. Ihmistä pidetään elämismailmansa kokijana ja johonkin aikaan, paikkaan sekä tilanteeseen kiinnittyvänä. Lisäksi tärkeä piirre laadullisessa tutkimuksessa on tutkijakeskeisyys. Tutkija on keskeinen toimija ja valintojen tekijä tutkimuksessa. Näin ollen tutkijaa voidaan pitää tutkimuksen keskeisenä työkaluna, joka vaikuttaa tuottamaansa tietoon. (Ronkainen, Mertala & Karjalainen 2008, 17–18.)

Laadullinen tutkimus on siis kokonaisvaltaista tiedon hankkimista, jossa aineistonkeruu toteutetaan todellisissa tilanteissa. Oleellista on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 160.) On tärkeää, että henkilöt jolta tietoa kerätään tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on asiasta kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

8.3 Verkkokyselylomake aineistonkeruumenetelmänä

Kyselytutkimuksella voidaan kerätä laajoja tutkimusaineistoja. Kyselymenetelmä on tehokas. Menetelmä säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä, sillä kyselylomake voidaan lähettää suurelle joukolle ihmisiä. Lisäksi jos kyselylomake on laadittu huolellisesti, saadaan aineisto nopeasti käsiteltyä tallennettuun muotoon. Toisaalta kyselytutkimuksella saatua aineistoa pidetään pinnallisena, eikä ole varmuutta siitä, ovatko kyselyyn vastanneet pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja

rehellisesti. On myös vaikeaa kontrolloida ovatko vastausvaihtoehdot olleet vastaajien näkökulmasta katsoen onnistuneita vai onko kysymyksiin vastatessa ollut vääринymmärryksiä. Lisäksi ongelmana voi olla kato, jolloin kyselyn vastausprosentti voi jäädä arvioitua pienemmäksi. (Hirsjärvi ym. 2008, 190–191.)

Verkkokyselylomakkeet ovat voimakkaasti yleistyneet ja niillä on paljon hyviä puolia, esimerkiksi se että vastaukset tallentuvat automaattisesti sähköiseen muotoon eikä niitä tarvitse erikseen tallentaa. Verkkolomakkeen käyttöön liittyy kuitenkin tavoitettavuusongelma; edustavaksi tarkoitettu otos rajautuu sen mukaan, onko käytettävissä tietokonetta ja verkkoyhteyttä. Lisäksi verkkokyselyiden määrä on kasvanut ja on alkanut ilmetä vastausväsymystä. Kyselylomaketta laatiessa tuleekin huomioida, että vastausten antaminen on tehty mahdollisimman helpoksi. (Vehkalahti 2014, 48.)

8.4 Opinnäytetyössä käytetty verkkokyselylomake

Saatekirje on kyselylomakkeen julkisivu. Siinä kerrotaan vastaajalle tutkimuksen perustiedot; mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee ja mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään. Saatekirjeellä on suuri merkitys, sillä sen perusteella vastaaja joko motivoituu vastaamaan kyselyyn tai hylkää koko lomakkeen. Vastaamismotivaatioon voidaan katsoa vaikuttavan sen, että aihe koskettaa vastaajaa, mutta hyvin laaditulla saatekirjeellä voi herättää vastaajan kiinnostuksen ja vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. (Vehkalahti 2014, 47–48.)

Verkkokyselyn saatekirjeeksi (liite 2) laadin tiiviin mutta informatiivisen selvityksen siitä, mistä tässä verkkokyselyssä on kyse ja missä aineistoa tullaan käyttämään. Lisäksi saatekirjeessä mainittiin, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäisiä vastaajia voida tulosten perusteella tunnistaa.

Yleisesti kyselylomakkeessa on kolme eri kysymystyyppiä: avoimet kysymykset, valintakysymykset, jotka perustuvat valmiisiin vaihtoehtoihin sekä poissulkevat kysymykset, jotka sallivat vain yhden vastausvaihtoehdon. Kysymykset voivat olla myös eri tyyppien sekoituksia, jolloin vastaajalla on mahdollisuus esimerkiksi

antaa valmiiden vaihtoehtojen rinnalla oma vaihtoehtonsa. (Ronkainen ym. 2008, 33.) Likertin asteikko on tavallisesti neljä- tai viisiportainen järjestysasteikko, jota käytetään mielipideväittämissä. Asteikon toisena ääripäänä on useimmiten vaihtoehto ”täysin samaa mieltä” ja toisena ”täysin eri mieltä”. Vastaaja valitsee väittämistä parhaiten omaa käsitystään kuvaavan vaihtoehdon. Etuna asteikkotyypissä kysymyksissä on se, että niiden avulla saadaan paljon tietoa vähään tilaan. Toisaalta vastauksista ei kuitenkaan voida päätellä mikä painoarvo tietyillä asteikon kohteilla vastaajalle on. Likertin asteikkoa käytettäessä onkin pohdittava, mitä sanamuotoja käytetään ja kuinka monta arvoa asteikolle otetaan. Esimerkiksi käytetäänkö ilmaisua ”melko samaa mieltä” vai ”jokseenkin samaa mieltä” tai sisällytetäänkö asteikkoon vaihtoehto ”en osaa sanoa”. Jälkimmäinen vaihtoehto voi olla vastaajalle liian houkutteleva, joten sen pois jättämistä kannattaa harkita ja näin pakottaa vastaaja ottamaan kantaa. (Heikkilä 2014, 51–52.)

Tässä kyselyssä käytettiin valintakysymyksiä, joista osassa oli valmiiden vastausten lisäksi mahdollisuus lisätä oma vastausvaihtoehto. Valintakysymyksiin vastattiin likert-skaalan avulla. Lisäksi kyselyssä oli avoimia kysymyksiä, joilla haluttiin saada vastaajilta omin sanoin tuotettua kokemustietoa pelaamisen vaikutuksista esimerkiksi läheisen psyykkiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiin. Osa avoimista kysymyksistä esitettiin sellaisenaan ja osa heti likert-skaalan jälkeen tarkempien tietojen saamiseksi. Päädyin asettamaan kysymykset näin, koska likert-skaalan väittämien avulla vastaaja johdateltiin aiheeseen ja halutessaan hän sai kertoa kokemuksistaan lisää alla olevan avoimen kysymyksen kautta. Poissulkevia, yhden vastausvaihtoehdon sallivia kysymyksiä käytettiin esimerkiksi selvittäessä kuinka kauan läheinen on tiennyt ongelmapelaamisesta tai onko hän hakenut apua itselleen.

Verkkokyselyssä oli yhteensä 25 kysymystä, joista neljä viimeistä sisälsivät vastaajien taustatietoja koskevat kysymykset. Kysely eteni vastausvaihtoehtojen mukaan, joten enimmillään vastaaja vastasi 24 kysymykseen ja vähimmillään 17 kysymykseen. Kysymyksistä pakollisiksi en määritellyt useita kysymyksiä, sillä en halunnut että kyselyyn vastaaminen keskeytyy sen takia, että vastaaja ei koe pakolliseksi merkittävää kysymystä itselleen tärkeäksi tai ei halua vastata kyseiseen kysymykseen.

Kysely julkaistiin Pelirajat'on-toiminnan internetsivuilla sekä heidän Facebook-sivullaan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Pohdin kuitenkin tavoittaako kysely tätä kautta tarpeeksi pelaajien läheisiä, joten päätin etsiä lisää julkaisualustoja. Kysely julkaistiin edellä mainittujen sivustojen lisäksi muun muassa Peluurin internet- ja Facebook-sivustoilla sekä Peluurin ylläpitämällä Pelivoimapiiri-foorumeilla. Lisäksi kysely julkaistiin valikoiduilla keskustelufoorumeilla, joihin saatiin julkaisulupa kyselylle. Kaikkiaan kysely julkaistiin 17 sivustolla (liite 4). Facebook-julkaisujen vuoksi on mahdotonta tietää kuinka laajalle kysely Facebookissa levisi, sillä ihmiset jakoivat päivitystä omissa profiileissaan. Kyselyyn vastaaminen oli mahdollista 4–26.5.2015.

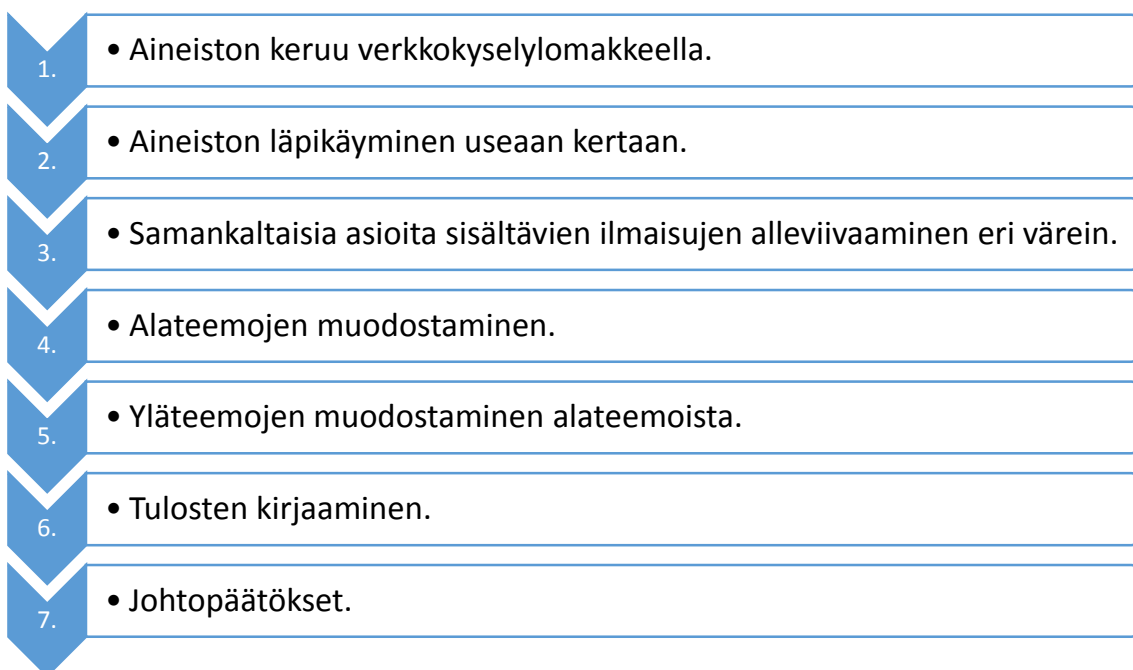
Päädyin käyttämään verkkokyselyä tässä opinnäytetyössä, sillä arvelin sillä olevan mahdollista tavoittaa läheisiä parhaiten. Pohdin myös haastattelun mahdollisuutta, mutta Joensuussa ei toiminut vielä pelaajien läheisten ryhmää, joten läheisiä en sitä kautta olisi voinut tavoittaa. Verkkokyselyn avulla oli mahdollista tavoittaa sekä avun piirissä että ilman sitä olevia läheisiä ja saada näin erilaista kokemustietoa.

8.5 Aineiston analyysimenetelmä

Teemoittelun avulla aineistosta saadaan nostettua esiin tutkimuskysymystä valaisevia teemoja. Näin saadaan vertailtua tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Teemoittelun kautta aineistosta saadaan poimittua sen sisältämät keskeiset aiheet. Aineistosta pyritään löytämään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.) Teemoittelu on hyvä analysointimenetelmä jonkin käytännön ongelman ratkaisemisessa. Teemoittelun avulla saadaan poimittua käytännöllisen tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa eli kokoelma erilaisia vastauksia ja tuloksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 1998, 179–180.)

Käyttämäni verkkokysely sisälsi 11 avointa kysymystä. Päädyin valitsemaan aineiston analyysimenetelmäksi teemoittelun, sillä aineistossa oli runsaasti vastauksia kyselyn avoimiin kysymyksiin. Teemoittelun avulla sain koottua näistä vastauksista tutkimustehtävän kannalta olennaiset teemat.

Aloitin aineiston analyysin tulostamalla kyselyn vastaukset ja lukemalla ne useaan kertaan. Tämän jälkeen keskityin lukemaan avoimiin kysymyksiin annettuja vastauksia, joista alleviivasin samankaltaisia aiheita sisältävät ilmaisut eri värikyynillä. Avoimien kysymysten vastauksista tuli fontilla Arial ja fonttikoolla 12 tekstiä 15 sivua. Kirjoitin samankaltaisia sisältöjä sisältävät ilmaisut taulukoihin, jonka jälkeen kirjoitin kaikista ilmaisuista pelkistetyt ilmaisut. Pelkistetyistä ilmaisuista muodostui alateemoja, joista sain muodostettua yläteemoja. Analyysipolku on esitetty kuviossa 1. Esimerkki analyysipolusta on liitteessä 8. Yläteemoiksi muodostuivat vastuunotto arjesta ja taloudellisista asioista, pelaamisen merkitykset vanhemmuudelle, psyykkiset ja fyysiset vaikutukset, läheisen jaksaminen ja tunnereaktiot sekä avun hakeminen. Muodostuneet yläteemat on esitetty tuloksissa omina osioinaan. Likert-skaalojen sekä poissulkevien kysymysten vastaukset on esitetty niiden yläteemojen alla, joihin ne liittyvät.



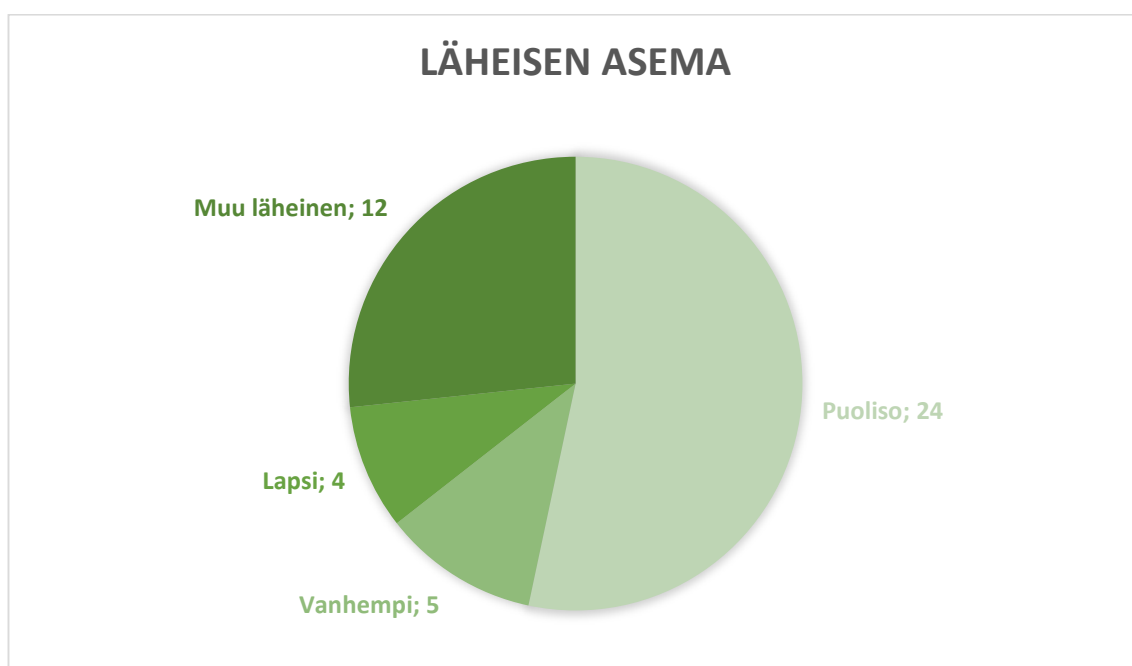
Kuvio 1. Analyysipolku.

9 Kyselyn tulokset

9.1 Tulosten rakenteesta

Kyselyyn vastasi 45 henkilöä, joista 27 täytti kyselyn loppuun saakka. Tuloksissa on otettu huomioon kaikkien 45 vastaajan vastaukset. Päätin ottaa kaikki vastaukset huomioon tulosten analysoinnissa, sillä en halunnut että arvokkaita vastauksia jää hyödyntämättä sen vuoksi, että vastaaja ei ole jaksanut täyttää kyselyä loppuun. Liitteessä 7 on taulukko, josta näkee kunkin kysymyksen vastaajamäärät.

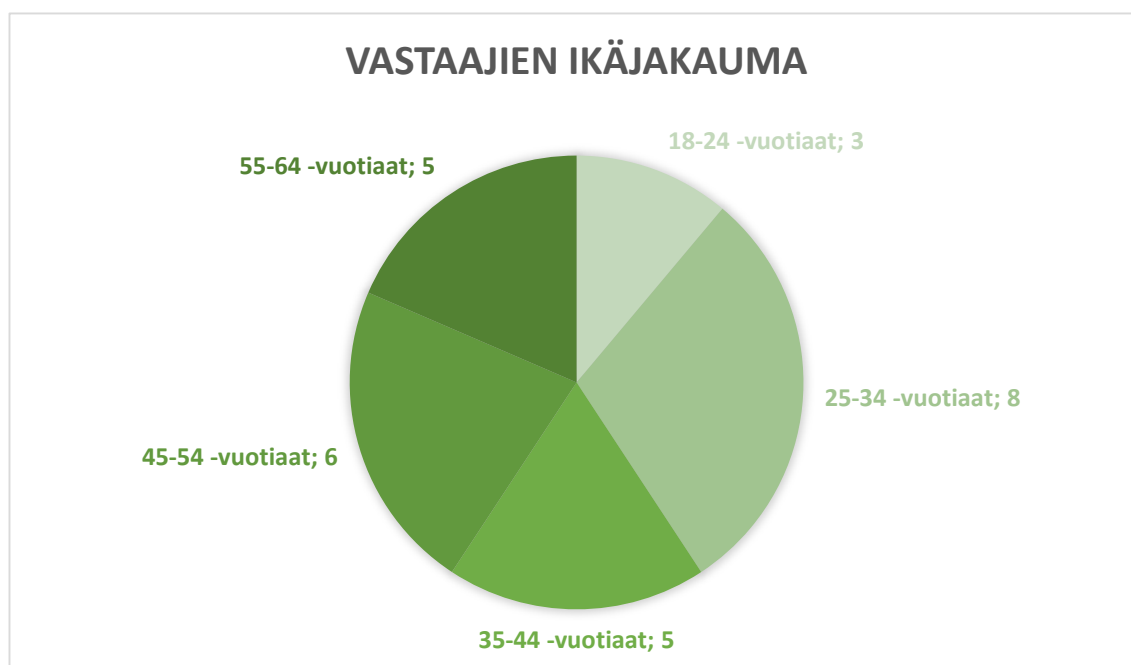
Vastaajista 24 oli ongelmapelaajien puolisoita, viisi vanhempia ja neljä lapsia. 12 vastaajaa edustivat muita läheisiä, joita olivat ex-puolisot, sisaret, ystävät, serkut ja sisaruksen puoliset (kuvio 2). 12 vastaajaa oli tiennyt läheisensä peliongelma-asta alle vuoden. 1–5 vuotta läheisensä peliongelma-asta tienneitä oli vastaajista 13. Suurin ryhmä, 20 vastaajaa, oli tiennyt läheisensä peliongelma-asta yli viisi vuotta. Avun hakemista koskevaan kysymykseen oli vastannut 28 vastaajaa, joista 10 oli hakenut itselleen apua ongelmapelaajan läheisenä.



Kuvio 2. Läheisen asema.

9.2 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista 27 oli vastannut sukupuolta ja ikää koskeviin kysymyksiin. Vastaajista valtaosa oli naisia, 25 vastaajaa, ja vain kaksi miehiä. Vastaajien ikäryhmät on esitetty kuviossa 3. Ikäryhmistä 25–34-vuotiaat olivat edustetuim ikäryhmä kahdeksalla vastaajalla. Toiseksi eniten vastaajia oli ikäryhmässä 45–54. Muut ikäryhmät olivat tasaisesti edustettuina, vain alle 18-vuotiaita ja yli 65-vuotiaita vastaajia ei ollut lainkaan. Noin puolet vastaajista oli työssäkäyviä ja noin viidennes työttömiä. Loput vastanneista olivat eläkeläisiä, opiskelijoita tai valinneet vastausvaihtoehdon ”muu”.



Kuvio 3. Vastaajien ikäjakauma.

Vastaajia kyselyyn oli ympäri Suomen. Pohjois-Karjala oli edustetuim kuudella vastaajalla. Toiseksi edustetuim oli Uusimaa neljällä vastaajalla. Kanta-Häme ja Pirkanmaa toivat molemmat kolme vastaajaa. Yhden tai kahden vastaajan edustamiksi jäivät Varsinais-Suomi, Päijät-Häme, Kymenlaakso, Pohjois-Savo, Keski-Suomi, Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa ja Kainuu.

9.3 Vastuunotto arjesta ja taloudellisista asioista

Yhteisenä teemana vastauksista nousi läheisten vastuunotto arjesta ja taloudellisista asioista. Vastajaat kuvasivat kuinka vastuunotto arjesta jäi heidän kontrollaan pelaajan ollessa poissaoleva joko fyysisesti tai psyykkisesti.

Kun ex-puolisoni pelaaminen selvisi minulle, aloin hoitaa kaikkia perheen asioita, myös hänen asioitaan.

Lasten ja kodinhoito jää täysin harteilleni. Samoin kaikki muu asioiden hoito.

Taloudellisten asioiden hoito jäi usein läheisen vastuulle. Tyypillistä oli, että läheinen alkoi hoitaa taloudellisia asioita maksamalla perheen laskut sekä ruokaostokset ja muut menot, kuten asuntolainan lyhennykset. Lisäksi läheinen maksoi pelaajan laskuja ja otti myös tarvittaessa lainaa pärjätäkseen taloudellisesti. Vastuuta otettiin pelaavan läheisen raha-asioista myös tekemällä yhdessä maksusuunnitelmia ja varaamalla aikaa pankkiin. Joissakin tapauksissa läheinen kontrolloi pelaajan raha-asioita pitämällä esimerkiksi hänen pankkitunnuksiaan itsellään. Taloudellisista ja arjen asioista huolehtiminen oli jo itsessään läheisille raskasta ja taakkaa lisäsi huoli pelaajasta ja hänen ongelmastaan.

Taloudellisia asioita koskevaan kysymykseen oli vastannut 28 vastaajaa. Kysymykseen pyydettiin vastauksia likert-skaalan avulla. Kysymyksessä selvitettiin, millaisia taloudellisiin asioihin liittyviä kokemuksia pelaajien läheisillä on. Vastauksissa oli nähtävissä ryhmä, jotka eivät kokeneet läheisensä pelaamisen aiheuttaneen itselleen mitään taloudellisia ongelmia. Kuitenkin vähintään puolet vastaajista koki läheisensä ongelmapelaamisen vaikuttavan taloudellisiin asioihinsa. 20 vastaajaa oli lainannut läheiselleen rahaa. Heistä yli puolet koki lainanneensa rahaa melko paljon tai erittäin paljon. Noin kaksi kolmasosaa vastanneista oli joutunut maksamaan läheisensä laskuja. Alle puolet vastanneista ei ollut maksanut läheisensä laskuja lainkaan.

Läheisille tyypillistä oli vastuunottaminen myös pelaajan taloudesta. Runsas puolet vastaajista koki oman taloutensa menneen sekaisin läheistään auttaessa. Toinen puoli vastaajista oli sitä mieltä, että heidän taloutensa ei pelaamisen vuoksi

ollut mennyt sekaisin lainkaan tai vain jonkin verran. Lainaa läheisensä puolesta oli ottanut puolet vastaajista.

9.4 Pelaamisen merkitykset vanhemmuudelle

Ongelmallisen pelaamisen koettiin vaikuttavan pelaajan läheisen vanhemmuuteen negatiivisesti. Parisuhteessa puolison ongelmapelaaminen merkitsi toiselle puolisolalle väsymistä myös vanhempana. Läheisen pelaaminen ja siitä johtuvat taloudelliset haitat hallitsivat usein ajatuksia ja tekivät arjesta uuvuttavaa. Ongelmallisesti pelaavien läheiset kokivat, että vanhemmuus kärsi uupumisen ja vihan tunteiden vuoksi.

Äitinä olo on kärsinyt sillä ajatukset kääntyvät usein ongelmiin vaikka pieni poika tarvitsee äitinsä kaiken energian.

Huoltajana, suhteessa omiin lapsiin alkaa väsyä. Tekisi mieli huutaa omille lapsilleen miten vihainen toiselle vanhemmalle on. Koska tietää että on väärin purkaa asiaa omille lapsilleen kiukkua, alkaa vältellä omia lapsiaan. Tämä tietenkin syö vanhemmuutta. Ei ole enää niin läsnä lapsilleen, ei jaksa olla.

Läheisten vanhemmuudessa koetuista merkityksistä voidaan erottaa kaksi eri näkökulmaa. Ensimmäisessä näkökulmassa toinen vanhemmista on ongelmapelaaja. Ongelmapelaajan läheinen, eli tässä tapauksessa puoliso kokee huonoutta vanhempana. Huonoutta vanhempana koettiin siksi, ettei koettu voitavan olla tarpeeksi läsnä lapsilleen. Lisäksi vihan tunteet pelaajaa kohtaan saattoi olla vaikea tukahduttaa ja ne saattoivat purkautua myös lapsiin. Toisessa näkökulmassa ongelmapelaaja oli lapsi. Tällöin koettiin huonoutta vanhempana, koska suhde lapseen kärsi jatkuvasta riitelystä ja luottamuspulasta.

Sydän alkaa hakata heti kun tuo lapseni astuu ovesta sisään. Kauheaa kun ei halua nähdä omaa lastaan, mutta vuosien tappelut ja luottamuspula ovat sen saaneet aikaan.

9.5 Psyykkiset ja fyysiset vaikutukset

Läheiset kokivat ongelmapelaamisen aiheuttavan heille monenlaisia psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia. Ahdistuneisuutta koettiin paljon ja sen kuvattiin johtuvan monista eri tekijöistä. Tilanne itsessään koettiin ahdistavaksi läheisen pelatessa rahansa. Taloudelliset asiat aiheuttivat osaltaan paljon ahdistuneisuutta. Läheiset kuvasivat, että rahanmeno pelaamiseen ja sitä kautta taloudellisten asioiden pohittaminen lisäsi ahdistuneisuutta. Läheiset kuvasivat pohtivansa mistä rahat riittävät ruokaan ja laskuihin. Lisäksi kuvattiin, ettei ole mahdollisuutta osallistua kaikkeen mihin ystävät osallistuvat.

Ahdistun siitä kun puoliso pelaa kaikki rahat ja sitten joutuu miettimään mistä saa ruokaa lapsille ja muihin menoihin.

Ahdistuneisuus on lisääntynyt taloudellisen ahdingon myötä.

Mielialaan masennuksen muodossa ongelmapelaamisen koki vaikuttavan jonkin verran lähes puolet vastanneista. Noin viidennes koki masentuneisuutta erittäin paljon tai melko paljon. Vastanneet kokivat, että läheisen ongelmapelaaminen on aiheuttanut masentuneisuutta lähes aina jonkin verran. Mielialaongelmia ei kokenut aiheutuneen lainkaan neljännes vastaajista. Läheisen ongelmapelaaminen koettiin ahdistuneisuutta aiheuttavana asiana. Vastaajista runsas kolmannes koki, että läheisen ongelmapelaaminen on aiheuttanut ahdistuneisuutta erittäin paljon. Samoin runsas kolmannes koki, että ahdistuneisuutta on aiheutunut melko paljon. Näin ollen vain kuudennes vastaajista oli sitä mieltä, ettei läheisen ongelmapelaaminen ole aiheuttanut yhtään ahdistuneisuutta.

Läheisen ongelmapelaamisen hallitessa ajatuksia koettiin myös keskittymiskyvyttömyyttä. Jonkin verran tästä koki kärsivänsä kolmannes vastaajista. Viidesosa vastaajista kärsi keskittymiskyvyttömyydestä melko paljon tai erittäin paljon. Kaksi kolmesta vastaajasta kuvasi läheisen ongelmapelaamisesta aiheutuneen unettomuutta. Unettomuuden kuvaukset kertoivat sen olevan kaksijakoinen ongelma. Läheisen ongelmapelaamisen aiheuttama stressi ja taloudelliset vaikeudet aiheuttivat unettomuutta ja unettomuus taas osaltaan lisäsi stressiä ja muita psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia. Stressiin liittyviä oireita, kuten vatsavaivoja,

päänsärkyä tai pahoinvointia esiintyi suurimmalla osalla vastaajista jonkin verran tai erittäin paljon.

9.6 Läheisen jaksaminen ja tunnereaktiot

Läheisen oma jaksaminen nousi aineistosta esille selkeästi. Jatkuva huoli ongelmapelaajasta verottaa läheisen voimavaroja. Läheisen omaan jaksamiseen koettiin vaikuttavan huolehtimisen lisäksi läheisen ongelmapelaamisen salaaminen sekä riidat pelaajan kanssa. Epäluottamus pelaajaa kohtaan sekä kokemukset petetyksi tai hyväksikäytetyksi tulemisesta vaikuttivat myös läheisen voimavaroihin.

Läheiset kuvasivat voimavarojensa olleen pahimmillaan erittäin heikot. Täydellinen uupumus söi itseluottamusta ja läheiset kokivat, etteivät osaa luottaa enää toisiin ihmisiin saati itseensä. Läheisillä oli tarve puhua tilanteesta jollekin, mutta aihe tuntui olevan liian arka ja toisaalta läheiset kokivat pettävänsä läheisensä, mikäli puhuivat asiasta jollekin ulkopuoliselle.

Tunnereaktioista yleisimmät olivat vihantunteet, suuttumus sekä epäluottamuksen tunteet. Epäluottamus pelaavaan oli täydellistä ja aiheutti läheisissä sen, että läheisen sanomisia ja tekemisiä epäiltiin jatkuvasti. Toisen tekemisiä ”kytättiin” ja kontrolloitiin. Huoleton ja iloinen elämä ei enää läheisiltä onnistunut. Läheiset tunnistivat itsessään vihan ja suuttumuksen tunteita. Vihaa oli vaikea purkaa ja lopulta se saattoi purkaantua lapsiin tai muihin läheisiin. Lisäksi kuvattiin vihan kääntyvän läheistä itseään kohtaan ja läheiset kysyivätkin itseltään, miksi suosivat tällaiseen. Vihan purkaminen oli vaikeaa siksi, ettei tunteista voinut keskustella pelaavan läheisen kanssa, sillä ei jaksettu riidellä. Ystäville tai muille tilanteen ulkopuolisille tilanteesta ei kerrottu. Ongelmapelaajan ollessa puoliso läheiset sietivät tilannetta usein vain yhteisten lasten takia.

9.7 Avun hakeminen

Avun hakemista koskevaan kysymykseen oli vastannut 28 henkilöä. Heistä apua itselleen oli hakenut kymmenen vastaajaa. 18 vastaajaa ei ollut hakenut itselleen apua ongelmapelaajan läheisenä. Läheiset eivät olleet hakeneet apua valtaosin siksi, ettei tiedetty mistä apua haettaisiin (kuusi vastaajaa) tai siksi että koettiin, että pärjätään tai tulee pärjätä ilman ulkopuolista apua (kuusi vastaajaa). Rungas viidennes ei ollut hakenut apua, koska tunsi häpeää tai syyllisyyttä läheisensä tilanteesta. Samoin rungas viidennes koki olevansa niin uupunut, ettei jaksanut hakea apua.

Apua hakeneet läheiset olivat hakeneet sitä useimmiten internetin keskustelupalstoilta tai muilta aiheeseen liittyviltä sivustoilta. Seuraavaksi eniten apua oli haettu Peluurista, vertaisryhmistä, työterveyshuollosta ja seurakunnasta. Lisäksi apua oli haettu terveysasemalta, mielenterveystoimistosta, A-klinikalta ja talous- ja velkaneuvonnasta. Muiksi aputahoiksi oli mainittu oikeusaputoimisto, Ai-anon ja perheneuvola. Lisäksi oli mainittu keskusteleminen perheenjäsenen kanssa.

Läheiset kokivat saavansa eniten apua siitä, kun he ovat saaneet keskustella tilanteestaan jonkun kanssa, mieluiten kasvokkain. Eniten apua on koettu saatavan monelta eri taholta, kuten Peluurista, vertaisryhmästä, perheasianneuvottelukeskuksesta, psykologilta ja diakonilta. Kaikkia näitä tahoja yhdistää se, että läheinen on saanut purkaa mieltään keskustelemalla.

Perheasiain neuvottelukeskus, jossa sain kasvotusten puhua ihmiselle asiasta rehellisesti, auttoi eniten. Helpotti valtavasti.

Kunnallisista terveyspalveluista tai työterveyshuollosta apua on saatu ainakin näennäisesti, esimerkiksi esitteiden muodossa, mutta läheiset eivät näiden käytien jälkeen ole tunteneet oloaan autetuiksi. Internetistä apua hakeneet kokivat sen tiedon saannin myötä helpottaneen oloa jonkin verran. Sitä ei kuitenkaan aina koettu riittäväksi.

Netistä tiedon saaminen on helpottanut jonkin verran, mutta se ei poista tuskaa, joka on arjessa.

Tiedon käyttämiensä palveluiden saatavuudesta läheiset selvittivät pääosin itse internetistä. Lisäksi palveluihin osattiin hakeutua joko oman työn sosiaalialalla tarjoaman tietouden kautta tai jonkun läheisen neuvomana. Palveluihin pääsy koettiin helpoksi, mutta toisaalta esimerkiksi vertaisryhmiä kaivattiin, mikäli niitä ei omalla lähialueella ollut. Hyödyllisimmäksi koettiin läheisen oman jaksaminen tukeminen. Kuitenkin myös tiedon saaminen ongelmapelaamisesta, sekä siitä kuinka voi auttaa pelaavaa läheistään, nousivat tärkeiksi. Tietoa ongelmapelaamisen vaikutuksista läheiseen kaivattiin myös.

Vastaajien pelaavista läheisistä apua peliongelmaansa sai kolmannes. Läheiset kokivat, että ongelmapelaajan saadessa apua myös heidän oma tilanteensa sai helpotusta. Vastaajat kokivat, että heidän ahdistuneisuutensa lieventyi ja stressi helpottui, kun ei tarvitse olla kokoajan auttajan roolissa.

10 Pohdinta

10.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia merkityksiä ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisella olevan heidän hyvinvoinnilleen ja millaista apua he kaipaavat itselleen. Tulokset osoittavat, että ongelmapelaaminen on pelaajan itsensä lisäksi myös läheiselle todellinen ongelma. Läheiset kokevat ongelmapelaamisen merkitsevän muutoksia heidän taloudellisessa, sosiaalisessa sekä psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissaan.

Merkittävimmiä kokemuksiksi nousivat vastuunotto taloudellisista sekä arjen asioista ja psyykkiset sekä fyysiset vaikutukset. Läheisten kokema tunnereaktiotakaan ei voi väheksyä. Läheisten ottaessa vastuuta taloudellisesta asioista, se kuormitti heidän arkeaan sekä aiheutti ahdistusta. Ahdistuneisuus lisäsi toivottomuuden tunnetta, joka taas lisäsi ahdistuneisuutta. Tuloksista ilmeni, että monet läheisistä yrittivät saada omat rahansa riittämään kaikkeen tarvittavaan ja ot-

taneet jopa lainaa tai lainanneet rahaa pelaajalle. Osa läheisistä ei näin kuitenkaan ollut tehnyt, mikä voisi johtua läheissuhteen laadusta. Voi olla helpompi vetää raja ja olla lainaamatta rahaa pelaajan ollessa esimerkiksi ystävä tai sukulainen. Mikäli kyseessä on esimerkiksi puoliso ja talous on yhteinen ja pelaaja erityisen läheinen, voi rajanveto olla vaikeampaa.

Ongelmapelaamisen aiheuttamat taloudelliset vaikeudet voivat vaihdella pienistä veloista ja ylimääräisestä luopumisesta aina luottotietojen menetykseen. Myös pienemmät taloudelliset menetykset saattavat muodostua merkittäviksi. Esimerkiksi jatkuva taloudellinen niukkuus voi aiheuttaa sosiaalisen kanssakäymisen kaventumista. Pelaamisesta jäävillä rahoilla tullaan toimeen, mutta heikompi taloudellinen tilanne voi pakottaa muuttamaan elämän tyyliä ja vähentämään sellaista sosiaalista kanssakäymistä, johon kuuluu kuluttaminen. (Pajula 2007, 23.) Tämän opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että vastuunotto taloudellisista asioista on tyypillistä ongelmapelaajien läheisille. Huomattavissa oli myös Pajulan edellä esitetty merkitys sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vastaajat kokivat, ettei heillä aina ollut mahdollisuutta osallistua kaikkeen mihin ystävät osallistuivat. Opinnäytetyön tulokset tukevat tältä osin aiempaa tutkimusta.

Ongelmapelaamisen merkitykset läheisten hyvinvoinnille näyttävät olevan jaettavissa taloudellisiin, fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Lisäksi jollain tietyllä osa-alueella koetut negatiiviset merkitykset voivat osaltaan lisätä jollain toisella osa-alueella koettuja negatiivisia merkityksiä. Esimerkiksi heikompi taloudellinen tilanne aiheuttaa stressiä ja ahdistuneisuutta, jotka voivat aiheuttaa fyysisen hyvinvoinnin heikentymistä. Lisäksi heikompi taloudellinen tilanne sekä ahdistuneisuus voivat aiheuttaa vetäytymistä sosiaalisista suhteista, jolloin sosiaalinen hyvinvointi kärsii. Sosiaalisista suhteista vetäytymistä voi tapahtua kahdessa eri tasossa. Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat, että parisuhteen tai perheen ulkopuolisista sosiaalisista suhteista saatetaan vetäytyä heikon taloudellisen tilanteen tai uupumisen takia. Pajulan (2007, 25) mukaan pelaajan lähellä eläminen vaikuttaa läheisen sosiaalisiin suhteisiin merkittävästi. Vaikutukset ovat sitä merkittävämpiä, mitä läheisempi suhde on. Parisuhteessa ja perhe-elämässä ongelmapelaaminen muuttaa perheen jäsenten rooleja ja tekee arjen lä-

heiselle raskaaksi. Pelaajan henkinen tai fyysinen poissaolo ja pelaamisesta aiheutuneet riidat rasittavat läheistä. Sosiaaliset suhteet perheessä tai parisuhteessa eivät ole enää ennallaan. Tämän opinnäytetyön tuloksissa oli myös nähtävissä parisuhteen ja perheen sisäisten sosiaalisten suhteiden muutos. Pelaavaan puolisoon tai lapseen ei voitu enää luottaa ja riidoista tuli arkipäivää. Lisäksi läheisillä oli huoli lapsistaan; jaksettiinko heitä varten olla tarpeeksi läsnä.

Tässä opinnäytetyössä haettiin ongelmapelaajien läheisten kokemuksia ongelmapelaamisen merkityksistä heidän hyvinvoinnilleen. Läheiset kertoivatkin konkreettisia esimerkkejä omasta arjestaan. Raijaksen (2011, 243) mukaan hyvinvointia voidaan tarkastella myös ihmisten arjen toiminnan näkökulmasta. Arjella tarkoitetaan elämää, joka muodostuu työstä tai opiskelusta, kotielämästä ja harrastuksista. Arjen muodostaa toiminta erilaisissa ympäristöissä, joissa ihmiset toimivat yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Arjen toiminnalla tavoitellaan tarpeiden tyydyttämistä eli hyvinvointia. Arjessa ihmisen subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista perustuu kulloiseenkin elämäntilanteeseen eikä sillä siten välttämättä ole yhteyttä aineelliseen elämäntasoon. Arjessa koetun hyvinvoinnin kannalta tärkeää onkin se, millaisena ihmiset näkevät mahdollisuutensa vaikuttaa elinolosuhteisiinsa. Hyvinvointi riippuu muustakin kuin rahasta tai materiasta ja se näyttäytyy viime kädessä ihmisten arkielämässä. (Raijas 2011, 244, 255, 260.) Ongelmapelaajien läheisten näkökulmasta katsoen elinolosuhteisiin vaikuttaminen voi tuntua hankalalta. Elämä ongelmapelaajan kanssa tai lähellä ei ole helppoa. Ulkopuolisen voi olla helppo todeta, että läheisen tulisi lähteä pois tilanteesta ja elämä helpottuisi heti. Läheiset eivät kuitenkaan näe asiaa noin yksinkertaisena. Yhteinen elämä tai vaikkapa yhteiset lapset saavat läheisen usein jäämään ongelmapelaajan luo. Osa heistä vaikuttaa kärsivän hiljaa. Jatkuva tilanteen sailailu ja riidat saavat aikaan tunteen, ettei tilannetta saa muutettua. Osa läheisistä ottaa ohjat käsiinsä ja alkaa järjestellä pelaajan asioita ja hankkia hänelle apua. Moni läheisistä pohtii varmasti myös ongelmapelaamista riippuvuussairautena. Hylkäisinkö läheiseni hänen sairastuttuaan johonkin muuhun kuin peliongelmaan?

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli tiennyt läheisensä peliongelmaista yli viisi vuotta. Toiseksi suurin osa vastanneista oli tiennyt läheisensä ongelmapelaamisesta 1–5 vuotta. Ongelmapelaaminen voi jatkua vuosia ennen kuin läheiset huomaavat ongelman (Lund 2010, 42). Nämä seikat kertovat ongelmapelaamisen pitkäkestoisuudesta. Läheiset kärsivät ongelmapelaamisen vaikutuksista usein jo ennen kuin tietävät läheisensä kärsivän ongelmapelaamisesta (Lund 2010, 42). Tietoutta ongelmapelaamisesta tulisi saada enemmän ihmisten saataville. Läheiset ovat tärkeä tekijä tunnistettaessa rahapeliongelmaa (Lund 2010, 44). Runsas saatavilla oleva tieto ongelmapelaamisesta tukee läheisiä ongelmapelaamisen varhaisessa tunnistamisessa. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tulisi oppia tunnistamaan mahdollinen peliongelma. Läheisten kannalta tästä olisi hyötyä silloin, kun he asioivat jossakin sosiaali- tai terveystaloudessa ja heidän läheissuhteessaan vaikuttaa olevan ongelmia. Täytyy kuitenkin muistaa, että läheisten valmiuteen huomata ongelmapelaaminen liittyy riski vääränlaisesta valankäytöstä; mikäli perhe-elämä tai parisuhde on vaikea ja siihen sisältyy sosiaalisia ongelmia, voidaan ongelmapelaamisesta tehdä vaikean kokonaisuuden syn- tipukki (Lund 2010, 44).

On useita eri tahoja, mistä ongelmapelaajien läheiset voivat hakea apua itselleen. Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat, että apua oli myös monilta eri tahoilta haettu. Kasvokkain tapahtuva keskustelu ja vertaistuki koettiin eniten auttavaksi tukimuodoksi. Toisaalta monet läheiset eivät olleet hakeneet itselleen apua, koska ei tiedetty mistä apua haettaisiin tai koettiin että pärjätään tai tulee pärjätä ilman ulkopuolista apua. Voidaankin pohtia, onko ongelmapelaajien läheisille tarjolla olevista tukimuodoista riittävästi tietoa saatavilla. Lisäksi läheisten ajatuksen ollessa se, että tulee pärjätä ilman ulkopuolista apua herättää kysymyksen, mistä tämä johtuu? Onko kyseessä suomalainen luonne, että vaikeuksista vaietaan ja sisukkaasti yritetään pärjätä ilman muiden apua. Vai onko ongelmapelaaminen tabu, josta on vaikea puhua ja myöntää, että ongelmapelaajan tekemisillä on niin suuri vaikutus myös läheisen hyvinvoinnille.

Pajulan (2007, 53) mukaan hoitoa ja palveluja kehitettäessä tulisi kiinnittää enemmän huomiota läheisten omiin tarpeisiin. Pelkästään ongelmapelaajaan kohdistuva voimakas kannustus saatetaan läheisten taholta kokea kohtuuttomana ja

ahdistavana. Hoidon tarpeen arvioinnissa tulisikin arvioida läheisten oma hoidon tarve erikseen. Läheisten tarpeet eivät ole samoja kuin pelaajan. Tämän vuoksi läheiset tarvitsevat vain omille tarpeilleen räätälöityjä palveluita. Usein tarjotuissa palveluissa kerrotaan palvelujen kattavan sekä pelaajien että läheisten tarpeet. Pitäisi kuitenkin muistaa, että läheiset ja pelaajat ovat molemmat omanlaisensa ryhmä. Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat Pajulan näkemystä. On hyvä, että läheisille on jo saatavilla omia palveluita, kuten vertaisryhmiä, mutta näyttäisi olevan perusteltua, että ryhmiä olisi enemmän ja useammilla paikkakunnilla. Henkilökohtaista keskusteluapua kaivattiin myös, joten puhelinpalveluiden lisäksi olisi hyvä olla saatavilla asiaan perehtyneitä henkilöitä, joiden kanssa läheiset saisivat keskustella kahden kesken.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan on otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät tutkimuksen tekoon. Tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyy yleisesti hyväksytyt tutkimuseettiset periaatteet. Näiden periaatteiden tunteminen sekä niiden mukaan toimiminen on jokaisen tutkijan vastuulla. Tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimus olisi eettisesti hyvä. (Hirsjärvi ym. 2008, 23.)

Ihmisarvon kunnioittaminen on lähtökohta eettisesti kestäville tutkimustavoille. Ihmisarvon kunnioittamiseen tutkimusprosessissa kuuluu tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittumattomuus sekä yksityisyys. Ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että heille annetaan mahdollisuus päättää osallistuvatko he tutkimukseen. Tutkimuksesta on annettava riittävästi tietoa, että ihmiset voivat päättää haluavatko he osallistua siihen. Tutkittaville on kerrottava perustiedot tutkimuksesta, sen toteuttajista sekä kerättyjen tietojen käyttötarkoitus. Lisäksi on syytä kertoa, onko kyseessä kertaluontoinen aineistonkeruu sekä paljonko osallistuminen tutkimukseen vie aikaa tutkittavalta. Tutkittavien informointi on erityisen merkittävää tietosuojalainsäädännön noudattamisen sekä hyvien tieteellisten käytäntöjen kannalta. (Kuula 2011, 60–62.)

Vahingoittumattomuudella tarkoitetaan fyysisten, henkisten, sosiaalisten ja taloudellisten vahinkojen aiheuttamisen välttämistä tutkimusta tehtäessä. Sosiaaliset ja taloudelliset vahingot ovat mahdollisia, mikäli tutkittavilta saadut tiedot joutuvat väärin käsiin. Esimerkiksi verottaja voi puuttua tutkittavan elämäntilanteeseen, mikäli hän saa tutkijalta tutkittavan arkaluonteisia tietoja. Henkisten vahinkojen välttämiseen kuuluu tutkittavien kunnioittaminen vuorovaikutustilanteissa. Tutkimustuloksia julkaistaessa tulee ottaa huomioon niiden mahdollinen vahingollinen vaikutus tutkittavien elämään. Esimerkiksi negatiivinen kirjoittamistyyli voi leimata tutkittavien edustaman ryhmän. (Kuula 2011, 62–63.)

Yksityisyyden kunnioittamisella tarkoitetaan sitä, että tutkittavilla tulee olla oikeus itse määrittää se, mitä tietojaan he antavat tutkimuskäyttöön. Lisäksi yksityisyyden kunnioittaminen merkitsee sitä, että tutkijan on kirjoitettava tutkimustekstinsä niin, etteivät yksittäiset tutkittavat ole siitä tunnistettavissa. Tutkittavalle annetaan lupaukset aineiston käyttötavoista, käyttäjistä ja säilyttämisestä jo tehtäessä sopimusta tutkimukseen osallistumisesta. Näin syntyvä luottamus merkitsee ensisijaisesti tutkittavan luottamusta siihen, että aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään, kuten on sovittu. (Kuula 2011, 64.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni pyrin noudattamaan edellä kuvattuja eettisiä ohjeita. Annoin tutkittaville kyselyn saatekirjeessä tietoja opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä verkkokyselystä. Saatekirjeessä esitin kyselyn tavoitteet ja toimeksiantajan. Lisäksi saatekirjeessä oli sähköpostiosoitteeni lisätietojen kysymistä varten. Saatekirjeessä annettujen tietojen perusteella sai päättää, osallistuiko kyselyyn. Kyselyyn vastaamisen pystyi halutessaan keskeyttämään missä vaiheessa tahansa.

Kyselyyn pyrittiin asettamaan oikeanlaiset kysymykset palvelemaan opinnäytetyön tavoitetta. Laadullista aineistoa pyrittiin saamaan useilla avoimilla kysymyksillä. Aineiston kerääminen verkkokyselyllä sisälsi riskin, ettei vastauksia tulisi riittävästi. Halusin kuitenkin ottaa tämän riskin, sillä verkkokyselyn toteuttaminen tuntui mielenkiintoiselta toteuttaa. Lisäksi arvelin näin olevan mahdollista tavoittaa runsaasti erilaisia kokemuksia ongelmapelaajien läheisiltä.

Saatus aineistoa käsittelin huolellisesti. Aineisto sisälsi vastaajien taustatiedoista iän, sukupuolen, paikkakunnan ja elämäntilanteen (työtön, työssäkäyvä, eläkkeellä, muu). Henkilötietoja ei ollut tarpeellista kysyä. Taustatiedot on esitelty raportissa siten, ettei yksittäistä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin toimijuus sekä sen myöntäminen, että tutkija on keskeinen tutkimusväline tutkimuksessaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri, joten luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Tutkijan tulee kuitenkin olla sekoittamatta omia uskomuksiaan tai arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. Omat esioletuksensa ja arvostuksensa voi pyrkiä tunnistamaan, vaikka se voi olla tutkijalle hankalaa. (Eskola & Suoranta 1998, 17.) Opin näytetyöprosessin kaikki työvaiheet ja menetelmät sekä niihin päätyminen syyt on kirjoitettu auki ja käytetyistä tietolähteistä on tehty asianmukaiset lähdemerkinnät. Aihetta valitessani ja siihen perehtyessäni pohdin omia ennakkokäsityksiäni ongelmapelaajien kokemuksista ja heidän avuntarpeestaan. Oma ennakkokäsitykseni oli, että elämä ongelmapelaajan lähellä on raskasta ja vaikuttaa myös läheisen elämään. Pyrin pitämään kuitenkin avoimen mielen aineistoa analysoidessani, jotta en liikaa takertuisi omiin ennakkokäsityksiini liittyviin asioihin, vaan etenisin asianmukaisesti analyysipolun mukaisesti.

10.3 Oppimisprosessi

Oppimisprosessi opinnäytetyön aikana oli antoisa. Opin paljon ongelmapelaamisesta, ongelmapelaajien läheisten kokemuksista ja verkkokyselylomakkeen laatimisesta sekä aineiston analysoinnista. Opinnäytetyön tekeminen yksin tuntui toisinaan hieman haastavalta, mutta pääsääntöisesti en kaivannut työparia, sillä työskentelyn aikatauluttaminen oli yksin helpompaa.

Verkkokyselylomakkeen laatiminen vaati paljon työtä ja vei ajallisestikin melko paljon aikaa. Välillä tuntui siltä, että kyselyä voisi muokata loputtomiin, joten oli hyvä että olimme sopineet toimeksiantajan kanssa kyselylle julkaisupäivän. Kyselylomake muutti muotoaan melko paljon alkuperäisestä versiosta. Sen teemat

pysyivät samana, mutta kysymysten asettelut ja kysymystyypit kokivat muutoksia. Kyselylomakkeen työstössä suurena apuna olivat toimeksiantajan edustajat, jotka esittivät kommenttejaan ja näkemyksiään kysymysten toimivuudesta. Lisäksi kyselylomakkeen testaus oli ensiarvoisen tärkeää. Kysely oli melko pitkä ja ehkä tästä seikasta johtuen moni vastaajista oli jättänyt kyselyn kesken. Toisaalta aihe on asianosaisille raskas, joten sekin on voinut aiheuttaa kyselyyn vastaamisen keskeyttämisen. Viimeisteltyä kyselylomaketta tutkiessani koin, ettei siellä ollut mitään osiota, minkä olisin voinut jättää pois saadakseni kyselystä lyhemmän. Avoimia kysymyksiä oli melko runsaasti, ja minua jännittikin tuleeko niihin riittävästi vastauksia. Ilokseni vastaajat olivat kirjoittaneet avoimiin vastauskenttiin paljon tärkeitä kokemuksia. Tämä oli ensimmäinen laatimani verkkokyselylomake ja koen, että se oli toimiva tähän tarkoitukseen. Toki vastauksia olisi saanut varmasti enemmän, mikäli kysely olisi ollut pidempään avoinna, mutta aikataulullisten asioiden vuoksi tämä ei ollut mahdollista.

Aineiston analyysi teemoittelun avulla oli mielenkiintoista mutta haastavaa. En ollut ennen käyttänyt teemoittelua, joten työskentely tuntui aika ajoin epävarmalta. Sinänsä analyysipolku oli selkeä, mutta täytyi pitää mielessä että aineistosta nousevat teemat ovat oleellisia suhteessa tutkimuskysymyksiin. Koin että aineisto oli riittävä analyysin tekoon teemoittelun avulla, mutta esimerkiksi haastattelun keinoin saatava aineisto olisi varmasti ollut laajempi ja helpottanut ehkä osaltaan teemoittelua.

Opinnäytetyöprosessin aikana luottamus omiin taitoihin ja itsenäisen tekemisen hallintaan kasvoi. Opinnäytetyöprosessi antoi korvaamatonta tietoa aiheen rajaamisesta, tutkimuskysymysten asettelusta ja sähköisen kyselylomakkeen laatimisesta. Lisäksi tietouteni rahapeliongelmiin laajuudesta kasvoi ja sain tutustua ongelmapelaajien läheisten maailmaan. Opin, että se maailma on raskas, mutta apua on saatavilla ja sen muotoja kehitetään kokoajan.

10.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millaisia merkityksiä ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisella olevan heidän hyvinvoinnilleen sekä millaista apua läheiset kaipaavat itselleen. Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Sosped säätiön alaiselle Pelirajat'on-toiminnalle. Pelirajat'on järjestää ryhmiä pelaajien lisäksi myös läheisille, joten tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa toiminnan kehittämiseksi.

Tästä opinnäytetyöstä sekä muista aiemmin tehdyistä opinnäytetöistä ja tutkimuksista käy ilmi, että ongelmapelaamisella on kiistatta monenlaisia merkityksiä ongelmapelaajien läheisille ja heidän hyvinvoinnilleen. Taloudelliset ongelmat, vastuunotto arjesta, väsyminen ja monenlaiset tunteet kuuluvat usein ongelmapelaajan läheisen elämään. Ongelmapelaajien läheiset ovat ryhmä, joka kaipaa tukea.

Jatkotutkimusideana olisi mielenkiintoista selvittää eri läheisryhmien, esimerkiksi ongelmapelaajien vanhempien tai ongelmapelaajien lasten kokemuksia. Tässä opinnäytetyössä yhtenä teemana esille nousi ongelmapelaamisen merkitykset vanhemmuudelle, joten olisi mielenkiintoista selvittää esimerkiksi pienten lasten vanhempien kokemuksia, kun perheessä toinen vanhemmista on ongelmapelaaja. Toisaalta myös avun hakemisen piirteitä olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin. Miksi koetaan, että pärjätään tai tulee pärjätä ilman ulkopuolista apua. Missä apua tarjoavista tahoista tulisi kertoa, että se tavoittaisi kaikki apua tarvitsevat. Suurin osa tämän opinnäytetyön kyselyyn vastanneista oli tiennyt läheisensä peliongelmosta yli viisi vuotta. Tämä on pitkä aika kärsiä hiljaa. Ehkä ongelmapelaajien läheiset ovatkin ryhmä, joka ei pidä meteliä itsestään. Tämä on toisaalta ymmärrettävää, sillä kertomalla tilanteestaan tulee samalla kertoneeksi myös läheisen ongelmasta. Ehkäpä olisikin aiheellista selvittää myös ihmisten asenteita ongelmapelaamista kohtaan.

Lähteet

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Arpajaislaki 2001/1047.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Forsström, C. 2015. Läheisten ryhmistä. cata.forsstrom@sosped.fi 12.6.2015.
- Hartikainen, J. & Saarelainen, J. 2015. Pelirajat'on-hanke 2012–2014. Loppuraportti. <http://pelirajaton.fi/wp/tiedostot/LOPPURAPORTTI-Pelirajaton-2012-2014-C39.pdf> 22.7.2015
- Hartikainen, J., Saarelainen, J., Tiusanen, P. & Sjölund, E. 2015. 900 000 suomalaista. 9 tarinaa rahapelaamisesta. Sosped säätiö. <http://pelirajaton.fi/wp/tiedostot/900-000-suomalaista.pdf> 22.7.2015.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. 2006. Viihteestä riippuvuudeksi – rahapeliongelman luonne. http://www.stat.fi/artikkelit/2006/art_2006-12-13_002.html?s=0 18.2.2015.
- Koivisto, K. Sandelin, P. & Perttula, J. 2014. Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksesta – fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Tampere: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy, 42–53.
- Koski-Jännes, A. 2000. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lund, P. 2010. Rahapeliongelma. Yksilölle jätetty taakka. Juva: WS Bookwell Oy.
- Marttinen, J. 2009. Puolison kokemuksia peliongelma-ongelmasta. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090093/urn_nbn_fi_uef-20090093.pdf 18.2.2015.
- Merikallio, A. Rahapelaaminen. Teoksessa Merikallio, A. & Rautee, R. 2009. Rahapelien kahdet kasvot. Helsinki: Annukka Merikallio Oy, 88–108.
- Pajula, M. 2004. Kolikon toisella puolella. Ongelmapelaajan läheisen maailma. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma.
- Pajula, M. 2007. Ongelmapelaajan läheinen: sairas vai selviytyjä. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Pajula, M. 2009. Suhteet pelissä. Tietoa ja tukea ongelmapelaajan läheisille. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80284/91d42658-cf49-4510-9515-bb938a10e925.pdf?sequence=1> 15.4.2015.
- Pajula, M. 2013. Vuosiraportti 2013. Peluuri. http://www.peluuri.fi/sites/default/files/peluuri_raportti_2013_web_korj1.pdf 15.4.2015.
- Pelirajat'on. 2015a. Vertaistukea pelaajille ja läheisille. http://pelirajaton.fi/wp/tiedostot/Pelirajaton_esite.pdf 8.6.2015.
- Pelirajat'on. 2015b. Keitä me olemme? <http://pelirajaton.fi/info/> 28.1.2015.

- Pelirajat'on. 2015c. Toiminnan periaatteet. <http://pelirajaton.fi/info/periaatteet/28.1.2015>.
- Pelirajat'on. 2015d. Pelirajat'on sai kohdennetun toiminta-avustuksen tuleville vuosille. <http://pelirajaton.fi/2014/12/18/pelirajaton-saa-rayn-tukea-ensi-vuodelle/> 28.1.2015.
- Pelirajat'on. 2015e. Soittamalla vertaistukea. <http://pelirajaton.fi/2015/04/15/soittamalla-vertaistukea/> 8.6.2015.
- Pelirajat'on. 2015f. Paikkakunnat. <http://pelirajaton.fi/ryhma/paikkakunnat/11.6.2015>.
- Pelivoimapiiri. 2015. Tervetuloa Pelivoimapiiriin! <http://www.pelivoimapiiri.fi/11.6.2015>.
- Peluuri. 2015a. Peliongelmiin asiantuntija. <http://www.peluuri.fi/> 3.2.2015.
- Peluuri. 2015b. Peluurin sähköiset valtakunnalliset palvelut läheisille. <http://www.peluuri.fi/laheiset/peluurin-sahkoiset-valtakunnalliset-palvelut-laheiselle> 3.2.2015.
- Peluuri. 2015c. Muut palvelut läheisille. <http://www.peluuri.fi/laheiset/muut-palvelut-laheiselle> 6.2.2015.
- Raento, P. 2012. Rahapelaamisen ja sen tutkimuksen muutos Suomessa. Teoksessa Raento, P. (toim.) Rahapelaaminen Suomessa. Helsinki: Gaudeamus Oy, 7–24.
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263.
- Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. 2008. Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselylomake. Teoksessa Ronkainen, S. & Karjalainen, A. (toim.). Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 17–30.
- Ronkainen, S., Karjalainen, A. & Mertala, A. 2008. Graafisen kyselylomakkeen suunnittelu. Teoksessa Ronkainen, S. & Karjalainen, A. (toim.). Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 31–41.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Puro, M. 2007. Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004 11.8.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. <http://pre20090115.stm.fi/ak1171526287050/passthru.pdf> 26.3.2015
- Sosiaalipedagogiikan säätiö. 2015. Pelirajat'on vertaistukea pelaajille ja läheisille. http://pelirajaton.fi/wp/tiedostot/Pelirajaton_esite.pdf 13.8.2015.
- Sosped säätiö. 2015a. Säätiön historia. <http://www.sosped.fi/saation-historia/> 28.1.2015.
- Sosped säätiö. 2015b. Mikä on Sosped säätiö? <http://www.sosped.fi/mika-sosped-saatio/> 28.1.2015.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turja, T., Halme, J., Mervola, M., Järvinen-Tassopoulos, J., Ronkainen, J. 2012. Suomalaisten rahapelaaminen 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80298/948b7a38-bd15-4d6c-91ae-c0b565cc3cb9.pdf?sequence=1> 13.8.2015.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Kimmo Vehkalahti ja Finn Lectura Ab.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Sosped -sektio
Toimeksiantajan edustaja:	Petirajärvi Jan Hartikainen
Osoite:	Elimäenkatu 25-27 00510 Helsinki
Puhelinnumero:	044-777 6790
Sähköposti:	jan.hartikainen@sosped.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	12 000 59 Sanna Mustonen
Puhelinnumero:	050-403 6608
Sähköposti:	sanna.mustonen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Angelmanpelotuksen läheisten kokemukset
Toteutusmuoto	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
Aikataulu	Opinnäytetyö valmis 9/2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	

Toimeksiantajan sitoumukset	
Kyselyn julkaiseminen sivustulla internet-sivulla. Kommentointi toimeksiantajan näkökulmasta. Ennakkosivustujen matkakustannusten kirjaaminen.	

Opiskelijan sitoumukset	
Kyselylomakkeen laadinta, raportointi opinnäytetyön ohjeiden ja eettisten periaatteiden mukaisesti.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Mia Pasanen, Päivi Putkuri

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

Allekirjoitukset	
Päiväys 23.4.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys Sanna Mustonen
Päiväys 23.4.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys Ueli-Pekka Sinervo
Päiväys 27.4.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys Päivi Putkuri

Kyselyn saatekirje

Kysely rahapelejä ongelmallisesti pelaavien läheisille

Hei!

Olen neljännen vuoden sosionomiopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Sosped-säätiölle. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia merkityksiä ongelmapelaamisella on läheisten hyvinvoinnille sekä millaista tukea läheiset kaipaavat itselleen. Kyselyn kohderyhmää ovat kaikki, jotka kokevat läheisellään olevan ongelmapelaamista. Läheinen voi olla perheenjäsen, sukulainen tai muuten läheiseksi koettu henkilö.

Kyselystä saatua tietoa tullaan käyttämään Pelirajat'on -toiminnan kehittämisessä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu alla olevan linkin kautta sähköisesti. Vastaukset tallennetaan nimettöminä ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Jokainen vastaus on tärkeä Pelirajat'on -toiminnan kehittämiselle sekä opinnäytetyöni onnistumiselle. Kysely on avoinna 26.5.2015 saakka. Kiitos etukäteen antamastasi ajasta!

Sanna Mustonen

Lisätietoja: sanna.mustonen@edu.karelia.fi

Tästä kyselyyn:

<https://www.kyselynetti.com/s/6d957d0>

Verkkokyselylomake

Kysely rahapelejä ongelmallisesti pelaavien läheisille

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää millaisia merkityksiä ongelmapelaamisella on ongelmapelaajien läheisten hyvinvoinnille. Lisäksi kyselyn tavoitteena on selvittää millaista tukea läheiset kaipaavat itselleen. Kysely etenee valintojesi mukaisesti. Kyselyn numerointi on laadittu kyselyn tekijää varten, joten se ei etene vastaajan näkökulmasta katsottuna numerojärjestyksessä. Tähdellä merkityt kysymykset ovat pakollisia. Pääset etenemään kyselyssä seuraavalle sivulle sivun alalaidassa olevalla painikkeella. Tarvittaessa voit palata sivun alareunassa olevalla painikkeella kyselyssä taaksepäin ja muuttaa vastauksiasi.

1. Olen ongelmapelaajan *

puoliso

vanhempi

lapsi

Muu läheinen

2. Olen tiennyt läheiseni ongelmapelaamisesta

Arvioi, ellet muista tarkkaan.

alle vuoden

1 - 5 vuotta

yli 5 vuotta

Sivu 2

Sosiaaliset suhteet ja oma jaksaminen

3. Läheiseni ongelmapelaamisen myötä *

	El pidä paikkaansa	Pitää jokseenkin paikkansa	Pitää melko paljon paikkansa	Pitää täysin paikkansa	En osaa sanoa
En jaksakaan enää pitää yhteyttä ystäviini kuten ennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En jaksakaan harrastaa kuten ennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani yksinäinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani tilanteessa, josta en voi puhua kenellekään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen huomannut läheiseni pelaamisen vaikuttavan kykyyni toimia vanhempänä/sovanhempänä/lapsena/ystävänä jne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Kertoisitko tässä tarkemmin omista sosiaalisista suhteistasi ja omaan jaksamiseen liittyvistä kokemuksistasi. Lisäksi voit kuvailla miten läheisesi ongelmapelaaminen on vaikuttanut kykyysi toimia vanhempänä/puolisona/muuna läheisenä.

Sivu 3

Psyykkiset ja fyysiset vaikutukset

5. Läheiseni ongelmapelaaminen on aiheuttanut minulle psyykkisiä tai fyysisiä vaivoja kuten *

Muuta, mitä -kohdan voit tarvittaessa jättää tyhjäksi.

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon	En osaa sanoa
Masentuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyvyttömyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unettomuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressiin liittyviä oireita kuten päänsärkyä, vatsavaivoja, pahoinvointia jne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuta, mitä <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

↓ +1

6. Kertoisitko tässä tarkemmin omista edellä mainittuihin asioihin liittyvistä kokemuksistasi.**Sivu 4**

Taloudelliset vaikutukset

7. Läheiseni ongelmapelaamisen vuoksi *

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon	En osaa sanoa
Olen joutunut lainaamaan läheiselleni rahaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen maksanut läheiseni laskuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma talouteni on mennyt sekaisin läheistäni auttaessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ottanut lainaa läheiseni puolesta/auttaakseni läheistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Kertoisitko tässä tarkemmin taloudellisiin asioihin liittyvistä kokemuksistasi.

Sivu 5

Avun hakeminen

9. **Oletko hakenut itsellesi apua ongelmapelaajan läheisenä? ***

- kyllä
- ei

Sivu 6

Avun hakeminen

10. **Mistä hait itsellesi apua?**

- A-klinikalta
- Mielenterveystoimistosta
- Seurakunnasta
- Talous- ja velkaneuvonnasta
- Työterveyshuollosta
- Terveysasemalta
- Peluurista
- Vertaisryhmästä
- Internetistä, esim. keskustelupalstoilta tai muilta aiheeseen liittyviltä sivustoilta.
- Muualta, mistä
-

11. **Mistä koit saavasi eniten apua? Voit mainita useita eri tahoja.**12. **Mistä sait tiedon käyttämästäsi palvelusta?**13. **Oliko palveluun helppo päästä?**

14. Mitkä tarpeesi palvelu täytti? Voit kertoa esimerkin ongelmasta johon koit saaneesi apua.

15. Mitä sellaista apua ei ollut tarjolla, mitä olisit kaivannut?

Sivu 7

16. En ole hakenut apua koska

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- tunnen häpeää ja syyllisyyttä läheiseni tilanteesta
- en tiedä mistä hakisin apua
- koen että pärjään tai minun tulee pärjätä ilman ulkopuolista apua
- olen niin uupunut, etten jaksa hakea apua
- muu syy,mikä

Sivu 8

17. Millaisen tuen koet/kokisit hyödyllisimmäksi?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Saan tietoa ongelmapelaamisen vaikutuksista läheiseen
- Saan tukea erityisesti omaan jaksamiseen
- Saan tietoa siitä kuinka voin auttaa läheistäni
- Saa tietoa ongelmapelaamisesta

Muuta, mitä

18. Tässä voit kuvailla tarkemmin millaista sinua parhaiten palveleva tuki olisi.

Sivu 9

19. Saako läheisesi tällä hetkellä apua ongelmapelaamiseensa?

Kyllä

Ei

En tiedä

Sivu 10

20. Millaista apua läheisesi tällä hetkellä saa?

21. Millaisia vaikutuksia läheisesi avunsaannilla on sinuun?

Sivu 11

Taustatiedot

22. Sukupuoli

Mies

Nainen

23. Ikäsi

alle 18

18-24

25-34

35-44

45-54

55-64

Yli 65 vuotta.

24. **Asuinpaikkasi**

- Uusimaa
- Varsinais-Suomi
- Satakunta
- Kanta-Häme
- Pirkanmaa
- Päijät-Häme
- Kymenlaakso
- Etelä-Karjala
- Etelä-Savo
- Pohjois-Savo
- Pohjois-Karjala
- Keski-Suomi
- Etelä-Pohjanmaa
- Pohjanmaa
- Keski-Pohjanmaa
- Pohjois-Pohjanmaa
- Kainuu
- Lappi
- Ahvenanmaa

25. **Oletko**

- työssäkäyvä
- työtön
- opiskelija
- eläkkeellä
- muu

Kysely on nyt päättynyt. Lämmin kiitos osallistumisestasi! Klikkaa vielä "Loppu" -painiketta, tallentaaksesi vastauksesi.

» **Redirection to final page of KyselyNetti** (muuta)

Kyselyn linkityslista

Sivusto	Tarkka määrittely	Verkko-osoite
Kotisivut	Pelirajat'on	www.pelirajaton.fi
	Tiltti	http://www.tiltti.fi/toiminta/ajankohtaista/tiedotteet/
	Tukinet	https://www.tukinet.net/tiedotteet/index.tmpl
	Peluuri	http://www.peluuri.fi/ajankohtaista/sahkoisen-kysely-rahapeleja-ongelmallisesti-pe-laavien-laheisille
Facebook-profiilit	Sanna Mustonen	
Facebook-ryhmät ja sivustot	Peluuri	https://www.facebook.com/pages/Peluuri/217736808289423?fref=ts
	Pelirajat'on	https://www.facebook.com/pelirajaton?fref=ts
Keskustelupalstat tai -foorumit	Iltalehden keskustelufoorumi, Yleinen terveystalku	http://www.iltalehti.fi/keskustelu/showthread.php?t=1206870
	Iltalehden keskustelufoorumi, Ihmissuhteet	http://www.iltalehti.fi/keskustelu/showthread.php?t=1206873
	Iltalehden keskustelufoorumi, Päihdet ja riippuvuudet	http://www.iltalehti.fi/keskustelu/showthread.php?t=1206875

	Suomi24.fi, Peliriippu- vuus	http://keskustelu.suomi24.fi/t/13577619
	Suomi24.fi, Avoliitto	http://keskustelu.suomi24.fi/t/13579161
	Suomi24.fi, Parisuhde	http://keskustelu.suomi24.fi/t/13579169
	Terve.fi, Tut- kimukset ja kyselyt	<a href="http://www.terve.fi/keskus-
telu/viewtopic.php?f=35&t=16862">http://www.terve.fi/keskus- telu/viewtopic.php?f=35&t=16862
	Kaksplus.fi, Parisuhde	<a href="http://kaksplus.fi/keskustelu/tunteet-ja-ihmis-
suhteet/parisuhde/2446470-kysely-rahape-
leja-ongelmallisesti-pelaavien-laheisille/">http://kaksplus.fi/keskustelu/tunteet-ja-ihmis- suhteet/parisuhde/2446470-kysely-rahape- leja-ongelmallisesti-pelaavien-laheisille/
	Kaksplus.fi, Mitäs nyt?	<a href="http://kaksplus.fi/keskustelu/plussalaiset/mi-
tas-nyt/2446471-kysely-rahapeleja-ongel-
mallisesti-pelaavien-laheisille/">http://kaksplus.fi/keskustelu/plussalaiset/mi- tas-nyt/2446471-kysely-rahapeleja-ongel- mallisesti-pelaavien-laheisille/
	Peluuri/Peli- voimapiiri	www.pelivoimapiiri.fi

Julkaisulupa/ keskustelufoorumit

Hei!

Saako keskustelufoorumiltanne rekrytoida vastaajia opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn julkaisemalla tietoa tekeillä olevasta opinnäytetyöstä, siihen liittyvästä kyselystä sekä linkin sähköiseen kyselyyn?

Julkaisulupa/ Ongelmapelaajille ja läheisille suunnatut verkkosivustot

Hei!

Teen opinnäytetyötä rahapelejä ongelmallisesti pelaavien läheisten kokemuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia merkityksiä ongelmapelaajien läheiset kokevat ongelmapelaamisella olevan heidän hyvinvoinnilleen sekä millaista tukea läheiset kaipaavat itselleen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Sosped-säätiö. Kysely toteutetaan sähköisenä kyselynä. Olisiko kotisivuilanne ollut mahdollista julkaista linkki kyselyyn?

Kysymysten vastausmäärät

Kysymys nro	Vastaaajien määrä
1	45
2	45
3	36
4	20
5	30
6	18
7	28
8	21
9	28
10	10
11	8
12	8
13	8
14	8
15	7
16	18
17	27
18	15
19	28
20	8
21	7
22	27
23	27
24	26
25	27

Esimerkki analyysipolusta

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alateema	Yläteema
<p>”Kun ex-puolisoni pelaaminen selvisi minulle, aloin hoitaa kaikkia perheen asioita, myös hänen asioitaan.”</p> <p>”En varmasti ollut hyvä puoliso, mutta taakkani taloudesta ja koko arjesta oli valtava addiktin puolisona.”</p> <p>”Lasten ja kodinhoito jää täysin harteilleni. Samoin kaikki muu asioiden hoito.”</p> <p>”Mietin vain taloudellisia asioita.”</p> <p>”Nopeasti keräsin turvaverkon veljeni ympärille. Varasin pankkiin ajan. Tilinkäyttöoikeus myös minulle.”</p> <p>”Äitini oli aina pelaamassa, joten jouduin suoriutumaan lapsesta asti itsekseni.”</p> <p>”Kun puolisoni pelasi, maksoin myös hänen laskujaan ja talouteni meni sekaisin. Säästöni hupenivat ja jouduin venyttämään euroja saadakseni kaikki maksettua.”</p> <p>”Halusin pelastaa perheemme ja otin lainaa että saisimme pelivelat maksettua.”</p>	<p>Pelaamisen selvittyä alkoi hoitaa koko perheen, myös puolison asioita.</p> <p>Addiktin puolisona kantaa valtavaa taakkaa taloudesta ja arjesta.</p> <p>Lasten- ja kodinhoito sekä muiden asioiden hoito jää läheiselle.</p> <p>Taloudellisten asioiden miettiminen.</p> <p>Hoitaa läheisensä asioita pankissa, ottaa tilinkäyttöoikeuden itselleen.</p> <p>Joutuu selviytymään lapsesta asti itseksseen.</p> <p>Maksoi läheisen laskuja ja oma talous meni sekaisin.</p> <p>Otti lainaa läheisen pelivelkoihin.</p>	<p>Perheen asioiden hoitaminen.</p> <p>Talouden ja arjen hoitaminen.</p> <p>Perheen asioiden hoitaminen.</p> <p>Taloudellisten asioiden miettiminen.</p> <p>Läheisen asioiden hoitaminen.</p> <p>Arjessa selviytyminen yksin.</p> <p>Läheisen taloudellisten asioiden hoitaminen.</p> <p>Lainan ottaminen läheisen velkoihin.</p>	<p>Vastuunotto arjesta ja taloudellisista asioista.</p>

<p>”Poikani tarvitsi ”auton vaihtoa varten” lainaa. Lähdin veljeni kanssa takaajaksi.”</p> <p>”—minä maksoin ostokset aina. Muutenkin maksoin käytännössä kaiken. Otin lainaa pikavippien maksamiseen.”</p> <p>”Olen tehnyt lapseni kanssa maksujen ja pikavippien maksusuunnitelmia. Lapsen isä on taannut hänelle lainan- - . Isä on myös ottanut lapsen raha-asiat kontrolliin niin että lapsen pankkitunukset ovat hänellä ja maksuliikenne hoidetaan yhdessä lapsen kanssa.”</p> <p>”Yhteistaloudessa rahat ovat periaatteessa yhteisiä, mutta toisen hoitaessa joko omat vipuilaskunsa tai pelaessa rahansa, on yhteisen talouden talouden hoito jäänyt täysin kontolleni ja omien tulojeni varaan.”</p> <p>”Jos mies oli tuhlanut rahat palkkapäivänä niin pakkohan sitä oli velkaa ottaa, että pystyi ruokimaan lapset ja itsensä.”</p>	<p>Takasi lapsensa lainan.</p> <p>Maksoi ostokset ja muut menot. Otti lainaa läheisen pikavippien maksamiseen.</p> <p>On tehnyt lapsen tukena maksusuunnitelmia. Isä taannut lapselle lainan ja huolehtii lapsen raha-asioista.</p> <p>Yhteisen talouden hoito jäänyt läheisen tulojen varaan.</p> <p>On ottanut velkaa elättääkseen perheensä.</p>	<p>Läheisen lainan takaaminen.</p> <p>Perheen taloudellisten asioiden hoitaminen ja läheisen velkojen maksaminen.</p> <p>Läheisen raha-asioista huolehtiminen.</p> <p>Yhteisen talouden hoito yksin.</p> <p>Taloudellisten asioiden hoito, velan ottaminen läheisen vuoksi.</p>	
---	---	--	--

<p>”Olen ottanut hoitaakseni kaikki taloustemme toistuvat maksut. Maksan kaikki lainanlyhennykset ym. toistuvat maksut.”</p> <p>”Eka kuukauden aikana lainasin vähän, muutaman kympin. Mutta sen jälkeen olen hoitanut rahaasiat hänelle, niin rahat on riittänyt.”</p> <p>”Puolisoni pitää maksaa suurin osa laskuista palkka päivänä, mutta kaikki muut menot kaatuvat sitten minulle. Jos tulee yllättäviä laskuja, ne minun on maksettava.”</p> <p>”Lisäksi lähetin hänelle tuhansia euroja pikavippien maksuihin. (Valvoin maksamiset, ettei päässyt huijamaan.)”</p>	<p>Huolehtii talouden maksut, kuten lainan lyhennykset yksin.</p> <p>Hoitaa läheisensä raha-asiat.</p> <p>Huolehtii suurimman osan talouden menoista sekä yllättävät laskut.</p> <p>Rahoitti läheisensä pikavippien maksut.</p>	<p>Yhteisen talouden hoito yksin.</p> <p>Läheisen rahaasioista huolehtiminen.</p> <p>Yhteisen talouden hoito yksin.</p> <p>Lainan ottaminen läheisen velkoihin.</p>	
--	---	---	--