

# KORKALOVAARAN YLÄKOULUN 8A-LUOKAN TOIMINTATUOKIO DIGITAALISISTA PELEISTÄ

Toimeksiantaja  
Arctichildren inNet 2012–2015

Sara Knuutila  
Senni Kuosmanen

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK) Terveystenhoitaja (AMK)

2015

Sosiaali-, ja terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma

---

<b>Tekijä</b>	Sara Knuutila Senni Kuosmanen	<b>Vuosi</b>	2015
<b>Ohjaaja</b>	Sirpa Kaukiainen		
<b>Toimeksiantaja</b>	ArctiChildren InNet 2012–2015		
<b>Työn nimi</b>	Korkalovaaran yläkoulun 8A-luokan toimintatuokio digitaalisten peleistä.		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	37 + 4		

---

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää toimintatuokio Korkalovaaran yläkoulun 8.-luokkalaisille. Toimintatuokion teemana oli digitaalinen pelaaminen ja sen aiheuttamat ongelmat. Tavoitteena on saada nuoret pohtimaan pelaamista ja sen haittavaikutuksia. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli oppia lisää ongelmapelaamisesta sekä oppia tunnistamaan pelaamisesta johtuvia vaikutuksia.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä toiminnallisen osuuden järjestämisestä ja arvioinnista. Teoriaosuudessa käsitellään murrosikää ja sen aiheuttamia muutoksia, digipelien pelaamista ja sen haittavaikutuksia. Toiminnallisessa osuudessa käsitellään toimintatuokion järjestämistä, toteutusta ja arviointia sekä lopuksi pohdimme opinnäytetyön prosessia.

Järjestimme toimintatuokion tammikuussa 2015 Rovaniemen Korkalovaaran yläkoululla. Toimintatuokio sisälsi lyhyen PowerPoint-esityksen, tietovisan ja nuorten tekemät posterit digitaalisten pelien aiheuttamista haitoista elämän eri osa-alueilla. Lisäksi pyysimme nuorilta palautetta toimintatuokion järjestämisestä sekä ohjauksesta. Käytimme toimintatuokiota järjestettäessä luotettavaa kirjallista tietoa, tutkimuksia sekä artikkeleita. Toimintatuokion ohjauksen tavoitteena oli korostaa vuorovaikutusta ja toiminnallista oppimista. Tarkoituksena oli ohjata oppilaita käyttäen hyödyksi teoriaa, ryhmäohjausta ja toiminnallista lähestymistapaa.

Nuoret kokivat toimintatuokion aiheen tärkeäksi ja hyödylliseksi. Oppilaiden antamat kirjalliset palautteet puolsivat käsitystämme, että nuoret pitivät toimintatuokiota onnistuneena ja hyödyllisenä. Toimintatuokiossa oppilaiden tuottamat posterit sekä meidän laatimat materiaalit, jotka liittyivät digitaalisten pelien aiheuttamista haitoista, lisättiin toimeksiantajamme ArctiChildren InNet- hankkeen internetsivustolle.

**Avainsanat** Murrosikä, nuoren kehitys, pelaaminen, ongelmapelaaminen, pelaamisen haittavaikutukset.

School of Social services, Health  
and sports  
Degree programme in Nursing

---

<b>Author</b>	Senni Kuosmanen Sara Knuuttila	Year	2015
<b>Supervisor(s)</b>	Sirpa Kaukiainen		
<b>Commissioned by</b>	ArctiChildren inNet 2012-2015		
<b>Subject of thesis</b>	Korkalovaara secondary school 8A- class the sessions of digital games		
<b>Number of pages</b>	37 + 4		

---

The purpose of this thesis was to organize a theme day for Korkalovaara secondary school 8th grades in Rovaniemi. The theme of the day was digital gaming and problems caused by them. Our goal was to give information about gaming and the side effects of it. Our personal goal was to learn more about problem gaming and to observe the effects of it.

The thesis consists of a theoretical part and a functional part comprising the arrangement and assessment of the theme day. The theoretical part consists of information about puberty and the changes caused by puberty, digital gaming and its side effects. The functional part consists of the organization, implementation and evaluation of the theme day. Finally we reflect the thesis process.

The gaming theme day was arranged in January 2015 at the secondary school of Korkalovaara to a group of 8th graders. The session included a short PowerPoint presentation, a quiz and the pupils making posters of the disadvantages of gaming to life in different areas. We asked for feedback from the students about the organization and supervision. In organizing our theme day, we used reliable written information, studies, and articles. Control of the session goal was emphasize to interaction and functional learning. The purpose was to guide students by means of theory, group guidance and functional approach.

Students felt that the subject of the day was important and useful. The written feedback from the students showed that young people liked the day and considered it successful and useful. Our commissioner the ArctiChildren In-Net project website materials consisted of the pupils' posters and also our materials.

Key words

Puberty, adolescent development, gaming, problem with playing, adverse effect of gaming

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	3
3	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	4
3.1	Nuoruuden kehitysvaiheet .....	4
3.1.1	Fyysinen kehitys.....	6
3.1.2	Psyykinen kehitys .....	7
3.1.3	Sosiaalinen kehitys.....	8
3.2	Nuorten alttius pelihaitoille .....	10
4	NUORTEN PELAAMINEN.....	12
4.1	Digitaaliset pelit.....	12
4.1.1	Kohtuullinen pelaaminen .....	13
4.1.2	Ongelmapelaaminen .....	14
4.1.3	Pelaamisen hallinta .....	15
4.2	Haittavaikutukset pelaamisesta .....	17
4.3	Pelaamisen hyödyt .....	18
5	TOIMINTATUOKION JÄRJESTÄMINEN.....	20
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	20
5.2	Toimintatuokion tarpeen arviointi ja suunnittelu .....	21
5.3	Toimintatuokion toteutus.....	23
5.4	Toimintatuokion toteutuksen arviointi.....	25
6	POHDINTA .....	30
6.1	Ammatillinen kasvu .....	30
6.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	32
6.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	33
	LIITTEET .....	38

## 1 JOHDANTO

Väestöliiton vuonna 2012 julkaiseman perhebarometrin mukaan erilaisten mobiililaitteiden ääressä vietetty aika on lähes kaksinkertaistunut peruskoululaisilla kymmenessä vuodessa. Sukupuolten välillä on eroja, pojat viettävät aikaa mobiililaitteiden ääressä hieman enemmän kuin tytöt. Tietokoneen ääressä useimmiten pelataan, mutta myös katsotaan ohjelmia sekä kuunnellaan musiikkia. Ruutuajaksi kutsutaan erilaisten mobiililaitteiden, esimerkiksi tietokoneiden, älypuhelimien sekä television ääressä vietettyä aikaa.

Digitaalisten pelien haittoja on tutkittu Suomessa sekä muualla maailmassa ja aiheesta löytyy kattavia tutkimuksia sekä väitöskirjoja. Halusimme tehdä aiheesta opinnäytetyön, joka käsittelee digitaalista pelaamista ja miten se vaikuttaa nuoren kehitykseen. Opinnäytetyömme käsittelee digipeliongelmaa (tietokoneet, konsolit ja mobiililaitteet). Aiheesta on tehty opinnäytetöitä, muun muassa kirjallisuuskatsaus sekä opinnäytetyö pelaamisen hyvistä vaikutuksista. Opinnäytetyömme tavoitteena on saada nuoret pohtimaan digitaalista pelaamista ja sen haittavaikutuksia. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja aiomme pitää yhdelle 8.luokalle toimintatuokion aiheesta pelaaminen.

Suomessa ei ole vakiintuneita käytäntöjä nuorten peliongelmiin tunnistamiseen tai sen määrittämiseen. Ongelmallinen pelaaminen on monitahoinen ilmiö, eikä sille ole olemassa selkeää määritelmää. Pelaamisen ongelmallisuutta ei voi mitata vain siihen käytetyllä ajalla, vaan tärkeämpää on tarkkailla, kuinka pelaaminen vaikuttaa muuhun elämään. Ongelmallisesta pelaamisesta voidaan puhua silloin, kun pelaajalla ei ole muita kiinnostuksen kohteita tai kun hän korvaa muiden ihmisten seuran kokonaan pelaamisella. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2013, 11.)

Terveysten ja hyvinvointilaitoksen tekemän lasten ja nuorten terveystietotutkimuksessa (LATE) tulee ilmi nuorten 8.luokkalaisten viettämä ruutu-aika viikolla sekä viikonloppuisin. Viikolla ruutu-aikaa yli kaksi tuntia viettää noin 80 prosenttia nuorista, kun taas viikonloppuisin ruutu-aika kasvaa yli kahdeksi tunniksi 90

prosentilla nuorista. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan pelaaminen pojilla on säännöllistä eikä ole yhteyksissä terveyteen vaikuttaviin tekijöihin. Tyttöillä pelaaminen on yhteydessä runsaaseen negatiivisten tunnetilojen purkautumiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010; Desai, KrishnanSarin, Cavallo, & Potenza 2010.)

Koimme aiheen ajankohtaiseksi sekä kiinnostavaksi, koska ruutuaika on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana ja suurimman osan vapaa-ajastaan nuoret viettävät mobiililaitteiden ääressä. Mielestämme pelaamisella on merkittäviä haittoja fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Hoitotyön kannalta olisi tärkeää tunnistaa pelaamisesta aiheutuneita oireita sekä ymmärtää, että ongelmapelaaminen voi johtua isommista ongelmista kuten koulukiisaamisesta. Pelaamista voidaan verrata esimerkiksi tunnesyömiseen, jossa pahaa oloa turrutetaan syömällä. Pelaaja taas uppoutuu pelimaailmaansa ja unohtaa omat ongelmansa. Henkilökohtaisena tavoitteena meillä oli kehittyminen ohjaamisessa, mikä on tärkeä osa-alue tulevassa työssämme.

ArctiChildren-sivusto toimii lappilaisten kouluikäisten lasten ja nuorten, vanhempien ja asiantuntijoiden informaatiokanavana vaihtuvien terveysteemojen ympärillä. Sivusto toimii myös Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointialan opiskelijoiden oppimisympäristönä, jossa opiskelijat muun muassa tuottavat monimediamateriaalia ajankohtaisista terveysteemoista. He vastaavat myös nuorten kysymyksiin. (ArctiChildren InNet 2012–2015.)

Lapin ammattikorkeakoulu on kehittänyt sivustoa Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman ArctiChildren InNet- hankkeen taholta yhteistyössä Lapin yliopiston sekä hankkeen pilottikuntien (Inari, Kemi, Ranua, Rovaniemi ja Salla) kanssa sekä kansainvälisessä ArctiChildren InNet- hankkeessa 2012–2015. (ArctiChildren InNet 2012–2015.)

## 2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada nuoret pohtimaan digipelien pelaamista ja sen aiheuttamia ongelmia. Opinnäytetyömme merkitys alalle on ajankohtainen, sillä suurin osa nuorista viettää liikaa aikaa ruudun äärellä. Tulevaisuudessa pelaaminen todennäköisemmin lisääntyy kuin vähenee, koska yhä enemmän ollaan tekemisissä elektroniikan kanssa niin koulussa kuin kotonakin. Pelaaminen turvallisena harrastuksena edellyttää tietoa pelaamisesta, pelien sisällöistä ja pelaamisen taustoista, joita me hoitoalan ammattilaisina voimme tuoda esille asiakkaille. Myös hoitohenkilökunnan tulisi varautua pelaamisen aiheuttamiin haittoihin, jotka saattavat lisätä esimerkiksi nuorten psyykkisiä ongelmia. Nykynuorten pelaamisen aiheuttamat ongelmat tulevat ilmi vasta vuosien päästä.

Tarkoituksenamme on järjestää toimintatuokio Rovaniemen Korkalovaaran 8A-luokalle, jossa järjestämme erilaisia aktiviteetteja pelaamiseen liittyen. Toimintatuokion teemana ovat digitaaliset pelit ja niiden aiheuttamat ongelmat. Toimintatuokioon liittyvän tehtävän avulla nuoret saivat itse miettiä pelaamisen haittapuolia. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli oppia lisää ongelmapelaamisesta sekä oppia tunnistamaan pelaamisesta johtuvia vaikutuksia. Kehitämme toimintatuokiota järjestellessä myös omia ohjaus-, opetus- ja organisointitaitojamme. Opinnäytetyömme lisää nuorten tietoisuutta ja kiinnostusta toimeksiantajamme ArctiChildren InNet- hankeen sivustoa kohtaan.

### 3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

#### 3.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Murrosikä eli puberteetti kestää 2-5 vuotta. Se on fysiologista ja biologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa aikuinen. Nuoren kehitystä määrää fysiologiset muutokset ja kypsyminen, sosiaalisen kentän laajentuminen ja sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutokset sekä ajattelutaitojen kehitys. Murrosiässä alkaa myös sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen. Tyttöillä ja pojilla on erilainen aikataulu kypsymisessä. Ennen kuin nuori kykenee löytämään uuden identiteetin, hänen on irrottauduttava lapsuudestaan. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 144.)

Aalbergin (2007) ja Toivion (2011) mukaan nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta, 12–22 ikävuotena. Nuoruusikä on sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin, koska hormonitoiminnan muuttuminen ja fyysinen kasvu muuttavat psyykkistä tasapainoa. Tässä iässä nuoren persoonallisuus järjestäytyy uudelleen ja vakiintuu sekä saa lopullisen muotonsa. Nuoruusikään kuuluu paljon ongelmia, jotka liittyvät nuoren omiin tunteisiin, ja siihen kuinka hän kokee muiden suhtautuvan häneen. (Aalberg & Siimes 2007, 15,67; Toivio & Nordling 2011, 157.)

Nuoruutta kuvataan kriisien avulla: nuori kohtaa ihmissuhdekriisin, identiteettikriisin sekä ideologisen kriisin. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on itse hankittu itsenäisyys eli autonomia, jonka nuori saavuttaa kun on ratkaissut omaan ikäkauteensa kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Nuoruusikään liittyy ulkoisista ja sisäisistä syistä johtuva jännite, jota nuoren tulee käyttää hyväkseen, jotta hän kasvaa. Nuoressa tapahtuvat muutokset ovat nopeita ja välillä nuoren on vaikea hyväksyä ja ymmärtää niitä muutoksia, joita hänessä tapahtuu. (Aalberg & Siimes 2007, 15,67; Toivio & Nordling 2011, 157.)



Murrosikä voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisuoruus 12–14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18–22-vuotiaana. Varhaisuoruus kuuluu alkaneeseen puberteettiin. Ruumiissa tapahtuvat fyysiset muutokset aiheuttavat levottomuutta ja kiihtymystä. Kokemus omasta itsestä vaihtelee hyvin nopeasti ja nuori saattaa hämmentyä. Varhaisnuori elää ristiriidassa; nuoren itsenäistymistarpeet alkavat lisääntyä, nuori haluaa irti vanhemmistaan, mutta eriytymistarve herättää halua palata takaisin lapsuuteen. Nuoren suhde omiin vanhempiin vaihtelee laidasta laitaan. Nuoren itsetuntemus on vasta rakentumisvaiheessa, mikä johtaa korostuneeseen ja itsetietoiseen käyttäytymiseen. Nuori näkee ympäristössään itsekeskeisyyttä ja hän voi tulkita ympäristöään väärin. Mielen muutoksia saattaa tapahtua hyvinkin nopealla aikavälillä. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.)

Varsinaisessa nuoruusiässä nuori on saanut osittain hallintaansa varhaisuoruuden paineita ja alkanut sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Seksuaalisuuden kehitys on keskeistä tässä vaiheessa. Fyysinen kasvu ja siihen liittyvät sukupuoliominaisuudet työntävät nuorta kohti aikuisuuden seksuaalisuutta. Omaa minua vahvistetaan seurustelusuhteiden avulla, jonka avulla testataan omaa kelpoisuuttaan kehittyvänä naisena tai miehenä. Ikätoverit ovat keskeisessä asemassa tässä nuoren elämänvaiheessa. (Aaltonen, Ojanen, Viuhunen & Vilén 2003, 18; Aalberg & Siimes 2007, 69–70.)

Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi. Vanhemmistaan irrottautuminen on jo edennyt pitkälle, että nuori kykenee kohtelemaan heitä tasa-arvoisemmin. Tässä vaiheessa nuori kykenee empatiaan ja myötäelämiseen sekä pystyy ottamaan arvoja ja ajatuksia huomioon. Nuori pystyy tekemään myös kompromisseja sekä arvostamaan omaa että muiden yksityisyyttä. Jälkinuoruus voidaan kuvata identiteetikriisinä, jolloin nuori tekee valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa. Hän alkaa kantaa vastuuta ja nuoresta tulee yhteiskunnan jäsen. Myös nuoren ammatilliset päämäärät vakiintuvat. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70.)

### 3.1.1 Fyysinen kehitys

Fyysiseen osa-alueeseen kuuluvat kasvu ja motorinen kehitys. Aaltonen (2003) ja Nurmi (2014) toteavat kirjassaan, että kasvu tarkoittaa kehon koon lisääntymistä ja se luokitellaan kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on hidas kasvu varhaisessa murrosiässä, jonka jälkeen tulee noin kaksi vuotta kestävä kasvun pyrähdys. Kolmas vaihe on kasvun hidastuminen ja päättyminen. Nuoren kohdalla ratkaisevia asioita fyysisen kasvun ja kehittymisen lisäksi ovat puberteettikehitys ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset. Näissä asioissa on tyypillistä nopea fyysinen kasvu ja kehon suhteiden muuttuminen sekä sukupuolipiirteiden kehittyminen. Murrosiän kehitys on yksilöllistä ja kypsyntäaika- taulussa voi olla monen vuoden eroja. Perimä myös vaikuttaa fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Ensimmäisen elinvuosikymmenen loppupuolella puberteetin kehitys on jo alkanut ja monet hormonaaliset muutokset jo ennen sitä. Kasvupyrahdyks on tyypillisen merkki murrosiän alkamisesta. Muutokset kehossa vaikuttavat nuoren käsitykseen itsestään, silloin nuoren minäkuva muuttuu. (Aaltonen ym. 2003, 51–52; Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 11–12; Nurmi ym. 2014, 144.)

Tyttöjen murrosikä alkaa aikaisemmin kuin pojilla. Tyttöjen ensimmäisiä ulko- naisia merkkejä ovat muun muassa pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasten kehittyminen ja rintojen kasvu. Puberteetin kasvupyrahdyksen nopein vaihe osuu noin 12–13 vuoden ikään ja kasvu kiihtyy aluksi raajojen ääreisosissa. Kasvupyrahdyksen aiheuttaa ensisijaisesti androgeenierityksen lisääntyminen. Kasvupyrahdyksen jälkeen pituuskasvu jatkuu vielä kuukautisten alkamisen jälkeen. Yksilöllinen vaihtelevuus murrosiän kehityksessä on huomattavaa, mutta monet kehitykseen liittyvät tapahtuvat noin 12 vuoden iässä. (Aaltonen ym. 2003, 52–54; Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2012, 386.)

Useimmilla pojilla murrosikä etenee tietyssä järjestyksessä. Poikien murrosiän ensimmäiset muutokset ilmaantuvat noin 9-13 vuoden iässä. Poikien puberteetti alkaa, kun hypotalamus on kypsynyt ja alkaa vaikuttaa aivolisäkkeeseen. Murrosiän ensimmäinen merkki on kivesten suurentuminen. Keskimäärin kahden vuoden kuluttua ensimmäisestä murrosiänmerkistä, alkaa pojilla voimakkaimman pituuskasvun aika, joka ajoittuu noin 14 vuoden ikään. Pituuden ja painon kehityksen suhde muuttuu kasvun aikana. Pituuskasvu on hitaimmillaan ennen murrosikäkehityksen alkua ja kasvunopeus riippuu murrosiän vaiheesta. Pojille kehittyy lihasmassaa enemmän kuin tytöille. Äänenmurros ajoittuu samaan aikaan kasvupyrähdyksen kanssa. (Aaltonen ym. 2003, 56–58.)

### 3.1.2 Psyykinen kehitys

Psyykinen kehitys sisältää persoonallisuuden sekä kognitiivisen kehityksen. Kognitiiviseen kehitykseen kuuluu ajattelu, havaitseminen, muisti sekä oppiminen ja persoonallisuuden kehitys liittyy minäkuvan vahvistumiseen. Kun puhutaan nuoren kehityksestä, käytetään silloin termiä identiteetti, joka tarkoittaa oman yksilöllisyyden kokemuksen löytämistä. Siihen liitetään myös erilaiset roolit, joita nuori omaksuu ja harjoittelee. Identiteetti liittyy yksilön sosiaalisen maailmaan. Nuoren identiteetikriisillä tarkoitetaan vaihetta, jossa nuori etsii omia tarpeitaan ja voimavarojaan suhteessa omaan kulttuuriin sekä sen asettamiin tavoitteisiin. (Aaltonen ym. 2003, 51,74–75.)

Nuorella persoonallisuusrakenteet järjestäytyvät uudelleen ja vakiintuvat. Nuoren psyykinen kasvu on nopeaa kehittymistä, mutta samalla se on ajoittaista psyykkisten toimintojen taantumista. Monet häiriöt lapsuudessa voidaan ratkaista ja korjata nuoruusiässä, kun nuori kykenee kohtaamaan ne kehittyneemmällä tavalla. Nuoruusikä muuttaa persoonallisuutta ratkaisevalla tavalla. Vaikuttavina tekijöinä ovat aikaisemmat kehitysvaiheet; synnynnäinen kasvun ja kehityksen tarkoitus sekä pyrkimys kohti aikuisuutta. Se on myös nuoren ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68.)

12-16- vuotiailla nuorilla tapahtuu kasvussa ja kehityksessä psyykkisiä muutoksia. Nuorella käsitteellinen ajattelu ja realistisuus paranevat, itsenäistyminen tapahtuu sekä kritiikki hyväksytään paremmin ja ryhmän normeja noudatetaan. Nuoren psyykkiseen kehitykseen kuuluu kolme kehityksellistä tehtävää. Ensimmäinen tehtävä on irrottautuminen vanhemmista sekä heidän löytäminen uudelleen aikuisella tasolla. Toinen kehitystehtävä on vanhempien korvaaminen ikätovereilla sekä heidän apuun turvautuminen. Kolmas kehitystehtävä on muuttuvan ruumiinkuvan ja uuden identiteetin jäsentäminen. (Aalberg & Siimes 2007,68; Mero ym. 2007, 33.)

### 3.1.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys kytkeytyy yhteen persoonallisen kehityksen kanssa. Sosiaalista kehitystä tarkastellessa voidaan keskittyä miettimään tarkemmin ihmissuhteita ja sosiaalista ympäristöä. Socialisaatio tarkoittaa sellaisten taitojen ja valmiuksien kehittymistä, joita tarvitaan ryhmässä toimimiseen ja yhteiskuntaan sopeutumiseen. Socialisaation avulla nuori liittyy ympärillä olevaan kulttuuriin ja sen arvo – ja normimaailmaan. Socialisaatio edellyttää, että lapsella on henkilö johon samaistua. Tämän kehityksen myötä nuori alkaa kontrolloida omaa käyttäytymistään. Nuoren ympärillä oleva kulttuuri määrittelee millainen sosiaalinen käyttäytyminen on hyväksyttävää. Nuoruusiän kehityshaasteita ovat muun muassa emotionaalisen riippuvuuden irtaantuminen vanhemmista, parisuhdetaitojen opettelua, valmistautuminen työelämään sekä vastuunottaminen omista teoistaan. (Aaltonen ym. 2003, 85–86; Toivio ym. 2011, 154.)

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Sosiaaliset suhteet muuttuvat ja laajenevat kehittymisen myötä sekä yksilön herkkyys toisen ihmisen yhteistyöaloitteille on osa sosiaalisia taitoja. Ihmisellä on synnynnäinen taipumus liittyä muihin ihmisiin, täten varhaiset vuorovaikutustilanteet ja kiintymyssuhteet muodostavat pohjan ja perustan, jolle tulevat ihmissuhteet rakentuvat. Jokaisella ihmisellä on

odotuksia omasta että toisten käyttäytymisestä. Nämä odotukset helpottavat sosiaalista kanssakäymistä. Nuorella on erittäin voimakas halu tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään, joten nuoret saattavat mukautua kuvittelemiinsa normeihin. Nämä kuvitellut normit saattavat rajoittaa nuoren käyttäytymistä. Oikeanlaisten normien hyväksymisen edellytyksenä on myönteinen sosiaalinen ilmapiiri. Kavereiden hyväksyntä ja heidän arvot alkavat olla tärkeämpiä kuin vanhempien näkökannat. Tämä johtuu siitä, että nuori haluaa irrottautua kodistaan ja olla enemmän ystävien kanssa. Ystävyysuhteiden myötä roolinottokyky eli kyky ajatella asioita toisen ihmisen näkökulmasta paranee. (Aaltonen ym. 2003, 85–93;Nurmirinta, Leppämäki & Horppu, 2011, 45, 86–87.)

Varhaisnuoruudessa ystävyysuhteet ovat enimmäkseen pysyviä. Ystävykset myös asennoituvat toisiinsa hyvin omistavasti ja viettävät kaiken vapaa-ajan yhdessä. Varhaisnuoruuden loppupuolella nuoret haluavat kuulua suurempiin ryhmiin tai jengeihin. Ryhmän hyväksyntä ja sen arvot alkavat olla tärkeämpiä kuin vanhempien näkökannat. Keskinuoruudessa ystävyysuhteet ovat yhä kiinteämpiä ja pysyvämpiä. Läheinen ystävyys voi tarjota nuorelle merkittävästi enemmän seuraa, luottamusta ja virikkeitä kuin vanhemmat. Vuorovaikutuksessa ystävien kanssa nuori oppii miettimään omia että muiden näkökantoja. Nuoren identiteetin ja persoonallisuuden rakentumisen kannalta ystävyysuhteilla on tärkeä asema. Ystävien puuttumisella voi olla negatiivinen vaikutus nuorten sosiaalisten taitojen kehittymiseen. (Aaltonen ym. 2003, 85–93;Nurmirinta ym. 2011, 45, 86–87.)

Tyttöjen ja poikien ystävyysuhteet muodostuvat nuoruudessa erilaiseksi. Pojat viettävät aikaa usein isoimmissa ryhmissä ja tytöt viihtyvät pienemmissä kahden tai kolmen ystävän ryhmissä. Tyttöjen ystävyydelle on ominaista emotionaalinen läheisyys, jota ilmentävät yhdessä viihtyminen, uskoutuminen ja vastavuoroinen tukeminen. Myös tyttöjen riidat ovat ihmissuhteisiin liittyviä ristiriitoja toisin kuin poikien riidat. Pojat puolestaan kokoontuvat pelaamaan ja kilpailemaan, jolloin myös jutellessa pojat puhuvat ja riitelevätkin usein koulu – ja urheilusuoristuksista eli poikien ihmissuhteissa jaetaan asioita toiminnan kautta. (Nurmirinta ym. 2011, 86.)

Eriksonin kehitysteoria (1959) kuvasi nuoruusiän kehitystä termillä identiteetin kehittyminen. Eriksonin mukaan sitä voidaan kuvata tapahtumasarjana, jossa yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren tiettyihin valintoihin ja päätöksiin, jotka koskevat hänen tulevaisuuttaan. Nuoren elämässä tämä näkyy erilaisina kriiseinä eri elämän alueilla. Niiden ratkaisuna ja sitoutumisena erilaisiin valintoihin, jotka johtavat myöhemmin tiettyihin aikuiselämän roolivalintoihin. Marcia kehitti 1980-luvulla Eriksonin teoriaa eteenpäin. Hänen mukaansa identiteetin muodostumista voidaan kuvata kaksivaiheisena tapahtumasarjana. Nuoret etsivät erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, jotka liittyvät sukupuolirooleihin, ammatinvalintaan sekä ideologiseen maailmankuvaan. Tämän jälkeen he tekevät päätöksiä näillä elämän osa-alueilla ja sitoutuvat vaihtoehtoihin. Marcia myös kuvasi identiteettitilasta neljään eri vaiheeseen, missä määrin nuoret ovat tutkineet eri vaihtoehtoja ja sitoutuneet niihin. Viime aikoina tutkijat ovat pyrkineet kehittämään identiteettiteoriaa sellaiseen suuntaan, jotta se kuvaisi paremmin nuoren elämään liittyvää yksilöllistä kehitystä. (Lyytinen, Korhonen & Lyytinen 2003, 262–263.)

### 3.2 Nuorten alttius pelihaitoille

Erään tutkimuksen mukaan nuorten ongelmapelaamisen riskitekijöiksi tunnistettiin pidemmät pelimäärät, heikommat sosiaaliset taidot sekä voimakas impulsiivisuus. (Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, Fung & Khoo, 2010.) Nuoruusvuosina tapahtuu paljon fysiologisia ja hormonaalisia muutoksia. Nuorten aivojen kehitys on kesken ja näin ollen he ovat alttiimpia riippuvuuksille. Nuorilla voi esiintyä ongelmakäyttäytymistä sekä heidän impulsiivinen käyttäytymisensä voi olla yleisempää. On havaittu, että esimerkiksi puberteetti-ikäisillä pojilla testosteronitasot ovat yhteydessä aggressiivisuuteen sekä dominoivuuteen toveriryhmässä. Estrogeenitasojen on taas todettu liittyvän murrosikäisten tyttöjen aggressiivisuuteen. Nuorella voi olla hyvinkin paljon tunnekuohuja, joten pelaamista käytetään tunteiden säätelyn välineenä. Sosiaalinen paine ja mahdollisesti kriisit, esimerkiksi yksinäisyys tai koulukiusaaminen, voivat lisätä ongelmapelaamisen

riskiä. Riippuvuus yleensä kohdistuu pelissä rakennettuun täydelliseen minäkuvaan sekä siellä luotuihin ihmissuhteisiin. (Silvennoinen 2011, 17; Nurmi ym. 2014, 145.)

Nykykäsityksen mukaan pelihimon syntyyn vaikuttaa dopaminergisen palkitsemisjärjestelmän toiminnan häiriö. Tämä on yhteydessä pelaamisesta syntyvään mielihyvään, palkkioon ja sen odotukseen. Pelihimon lisäksi voi olla piirteitä mieliala-, riippuvuushäiriöistä sekä pakko-oireista. Pelihimon voi rinnastaa esimerkiksi pakonomaiseksi muodostuneeseen tietokoneen käyttöön. Pelihimon häiriön syntyyn edellyttää sopivia ympäristötekijöitä, geneettistä alttiutta sekä häiriöitä aivojen tietyissä välittäjänainetoiminnoissa. Välittäjäaineiden ja hermoratojen muodostama aivojen palkitsemisjärjestelmän tehtävä on tuottaa positiivisia tuntemuksia. Palkitsemisjärjestelmä toimii epätarkoituksenmukaisesti, kun kehitty riippuvuus, jolloin se voi johtaa pakonomaiseen tarpeeseen ja toimintaan. (Kaasinen, Halme & Alho, 2009.)

Kaasisen (2009) mukaan useat teoriat riippuvuussairauksien synnystä liittyvät dopamiinijärjestelmän toiminnan häiriöön. Voimakkain dopamiiniaktivaatio tulee esille palkitsemisen hetkellä, kun epävarmuus on suurinta, eli dopamiinijärjestelmä on siis jatkuvasti aktivoitunut. Kun puhutaan ongelmapelaamisesta, on serotoniinin ajateltu pääosin liittyvän huonoon impulssikontrolliin. Glutamaatti on eräs tärkeimmistä aivojen toimintaa aktivoivista hermovälittäjäaineista sekä noradrenaliini taas säätelee pelaamisen edellyttämää havainnointia ja vireystilaa. (Kaasinen ym. 2009.)

Nuorten myöhempiä käytöshäiriöitä ennakoivat vähäinen vanhempien ohjaus, heikko tai vaihteleva kurinpito sekä ankarien rangaistusten käyttö. Esimerkiksi vanhempien välinpitämättömyys nuoren pelaamista kohtaan, voi suurentaa ongelmia. Perheeseen liittyvät konfliktit lisäävät nuoren käytöshäiriöitä kasvatustapojen lisäksi. Erityisen kielteistä nuoren kehitykselle on perheväkivallan näkeminen. Ikätovereilla on myös keskeinen vaikutus nuoren ulkosuuntautuneeseen ongelmakäyttäytyneisyyteen, esimerkiksi käytöshäiriöiset nuoret viettävät aikaa samanlaisten nuorten kanssa. (Nurmi ym. 2014, 171–172.)

## 4 NUORTEN PELAAMINEN

### 4.1 Digitaaliset pelit

Leikkiminen ja pelaaminen ovat ihmiselle tyypillistä toimintaa. Digitaaliset pelit (tieto- ja pelikoneilla pelattavat pelit) ovat seurausta kortti-, lauta- ja pihapeleille. Digipelikulttuuri voidaan katsoa syntyneen 1970- ja 80- luvuilla, silloin koteihin levisi erilaiset televisio- ja elektroniikkapelit. Pelit ovat toistuvasti median otsikoissa, mutta peliharrastuksen todellisuudesta ja pelien merkityksestä on vähän tutkittua tietoa, varsinkin sellaista tietoa, jossa nousisi esiin lasten ja nuorten näkemys. (Lahikainen, Hietala, Inkinen, Kangassalo, Kivimäki & Mäyrä 2005, 110.)

Pelaaminen on yleensä ajanvietettä, josta löytyy jännitystä, haasteita ja uusia tavoitteita sekä sosiaalisia kontakteja. Pelaaminen voi olla muun muassa pitkäjänteistä harrastustoimintaa, luppoajan kuluttamista tai lasten kanssa touhuilua. Vuosikymmenten aikana digitaaliset pelit ovat nousseet osaksi nuorten arkea ja vaikuttaneet heidän kasvuympäristöönsä. Nykyään pelaaminen on mahdollista ajasta ja paikasta riippumatta. Teknologisten ratkaisujen takia pelaamisesta on tehty entistä vuorovaikutteisempaa, sosiaalisempaa ja globaalimpaa. (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009, 2; Luhtala ym. 2013, 2-3.)

Vuoden 2012 Perhebarometrin mukaan viimeisen kymmenen vuoden aikana ruutuajan osuus nuorten arkipäivästä on kasvanut selvästi. Ruutu-aika vie arkipäivinä peruskouluikäisiltä pojilta kolme tuntia ja tytöiltä 2,5 tuntia. Vapaapäivinä aika kohoaa pojilla lähes neljään tuntiin ja tytöillä lähes 3,5 tuntiin. Perhebarometri perustuu pääosin Tilastokeskuksen keräämiin ajankäytön aineistoihin, joista viimeisin on vuodelta 2009–2010. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012.)

Digitaaliset pelit tarkoittavat yleisesti ottaen pelejä, joita pelataan jollakin digitaalisella laitteella, esimerkiksi tietokone- ja konsolipelit, verkkopelit sekä mobiililaitteilla pelattavat pelit. Pelilaitteina toimivat tietokoneet, pelikonsolit ja matkapu-



helimet. Digitaalisten pelien maailma on monipuolinen ja hyvin laaja sekä ne lajitellaan erilaisten peligenrejen avulla, esimerkiksi räiskintäpelit, strategiapelit, ongelmanratkaisupelit sekä pasianssit. Pelaaminen voi siis liittyä monenlaisiin tilanteisiin ja palvella erilaisia tarkoitusperiä. Pelaaminen tarkoittaa toiselle rentoutumista tai kilvoittelua. Pelaamistottumukset muuttavat herkästi muotoaan elämäntilanteen mukaan. (Kallio ym. 2009, 2; Luhtala ym. 2013, 2-4.)

#### 4.1.1 Kohtuullinen pelaaminen

Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen yleisen suosituksen mukaan sopiva ruutu-aika eli mobiililaitteiden ääressä vietetty aika on kouluikäisille enintään kaksi tuntia päivässä. Kohtuullinen pelaaminen on sellaista, joka on tasapainossa muun elämän kanssa. Pelaamiseen voi liittyä intensiivisempiä jaksoja, mutta pelaaminen on helppo keskeyttää ja siirtyä tekemään jotain muuta. Kohtuullinen pelaaminen ei ole koko elämän sisältö, vaan se myös tuottaa pelaajalle positiivisia kokemuksia. (Luhtala ym. 2013, 7.)

Television ääressä vietetty aika on vähentynyt ja tietokone on korvannut television. Tietokoneen äärellä tehdään muun muassa samantyyppisiä asioita kuin ennen television tai musiikkisoittimen ääressä sekä nykyään myös koulutehtäviä tehdään tietokoneella enemmän kuin ennen. Sukupuolten välillä on eroja ja vuosien aikana tytöillä muutos ruutuajassa on ollut suurempi kuin pojilla, mutta tytöt viettävät kumminkin vähemmän aikaa tietokoneella kuin pojat. (Terveys ja hyvinvoinninlaitos 2012.)

#### 4.1.2 Ongelmapelaaminen

Kun kyse on nuoresta ihmisestä, on järkevämpää puhua pelien aiheuttamista ongelmista tai liikapelaamisesta kuin varsinaisesti peliriippuvuudesta. Ongelmallinen pelaaminen on monitahoinen ilmiö, eikä sille ole olemassa yhtä selkeää määritelmää tai aikarajaa mikä on liikaa pelaamista. Pelaamisen ongelmallisuutta ei voi mitata siihen käytetyllä ajalla, vaan keskeisempää on tarkastella, kuinka pelaaminen vaikuttaa muuhun elämään. Sitä on myös vaikea tunnistaa, koska asiat näyttävän olevan ulkoisesti kunnossa. Pelaaminen on ongelmallista silloin, kun se alkaa vaikuttaa koulunkäyntiin, ihmissuhteisiin tai terveyteen kielteisesti. (Luhtala ym. 2013, 11–12.)

Usein pelaaminen on osa laajempaa ongelmakokonaisuutta eli se on oire muista ongelmista. Peliongelmiä käsiteltäessä tulisi nuoren tilannetta ajatella kokonaisuutena. Kyseisiä osa-alueita tulisi tarkastella: elämänhallinta, sosiaalinen tilanne, koulun ja opintojen tilanne sekä henkinen ja fyysinen hyvinvointi. Tenkanen (2012) ja Luhtalan (2012) mielestä varsinkin silloin voidaan puhua ongelmallisesta pelaamisesta, kun pelaajalla ei ole muita kiinnostuksen kohteita ja hän korvaa sosiaalisen elämän pelaamisella. Aktiivinen pelaaminen ei välttämättä ole merkki ongelmasta, vaan voi olla kyse harrastuksesta. Runsas pelaaminen voi olla merkki muista ongelmista, kuten esimerkiksi yksinäisyydestä, masennuksesta tai perheen sisäisistä ristiriidoista. Tärkeä on pohtia miksi pelaaminen on runsasta ja miksi se koetaan liialliseksi. (Tenkanen 2012, 27; Luhtala ym. 2013, 11–12.)

Suurimmalle osalle pelaajista pelaaminen on positiivinen asia. Se voi olla satunnainen tapa viettää aikaa tai harrastus. Pelaaminen on silloin toimintaa, joka antaa tilaisuuden irtautua normaalista arjesta. Pelitilanteeseen liittyvät tekijät ja ympäristötekijät vaikuttavat siihen millaiseksi pelaaminen kehittyy. Pelaaminen saattaa muodostua ongelmalliseksi osalle pelaajista tai pelaamisesta koitua enemmän haittaa kuin hyötyä. Tällaisen tilanteen syntymiseen vaikuttavat erilaiset syyt. Alttius voi johtua esimerkiksi geneettisistä syistä, joilla voi olla yhteyttä myös muihin riippuvuuksiin. Syy-seuraussuhteet eivät aina ole selvät,

mutta ongelmapelaamiseen liittyy usein psyykkiset ongelmat, kuten masennus. Pelejä voidaan yrittää käyttää keinona, jolla paetaan muita ongelmia. Tällöin ajaututaan helposti uusiin ongelmiin samalla kun vanhat ongelmat säilyvät. (Kinnunen 2011.)

Yksi vaikuttava tekijä ongelmapelaamiseen on peliominaisuudet. Pelin nopea tempo ja koukuttava audiovisuaalisuus edesauttavat ympäröivän maailman sulkemista mielestä. Verkkoroolipeissä taas mielikuvitukseen vetoavat tarinat sekä pelin jatkuvuus vaikeuttavat irrottautumista pelaamista. Pelejä käytetään myös keinona paetakseen ongelmia. (Luhtala ym. 2013, 12.)

Pelaamisesta voidaan hakea lohtua ongelmiin, jotka johtuvat dramaattisista muutoksista elämässä tai siirtymäkausista kuten esimerkiksi murrosiästä. Pelaamisella kompensoidaan sosiaalisten kontaktien puuttumista tai yksinäisyyttä. Pelaamisen kautta solmitut sosiaaliset kontaktit ovat myös osasy siihen, miksi pelaamista on vaikea lopettaa. Muilta pelaajilta tuleva sosiaalinen painostus ja pelaajan oma halu mukautua ryhmään voi johtaa pelaamisen jatkumiseen, vaikka pelaaja itse tiedostaa pelaamisen huonot puolet. Pelin tai pelaajan ominaisuudet eivät yksistään aiheuta ongelmapelaamista, vaan tilannekohtaiset ja ympäristötekijät vaikuttavat aina taustalla. (Kinnunen 2011.)

#### 4.1.3 Pelaamisen hallinta

Eryteisesti turvallinen ympäristö, läheisten tuki ja ihmissuhdeverkot, jotka liittyvät muuhun kuin pelaamiseen auttavat, kun pelaamista halutaan rajoittaa. Pelaamisen ongelmakohtiin keskittyvä tiedottaminen voi auttaa pelaajaa ja hänen läheistään huomaamaan ongelmat tai niille altistavat tekijät. Tällöin pelaaja voi pyrkiä välttämään tilanteita ja paikkoja, joihin liittyy pelaamista. Vastapainoksi pelaaja voi yrittää löytää muita aktiviteetteja pelaamisen sijasta, joista saa positiivisia kokemuksia. Esimerkiksi vertaistukiryhmät tai samassa tilanteessa olevat ihmiset voivat tarjota uusia ratkaisuja pelaamisen hallintaan. Samalla avautuu mahdollisuus uusien ihmissuhteiden rakentamiseen. (Kinnunen 2011.)

Asianmukainen ja kattava tieto peleistä ja niiden aiheuttamista haitoista auttaa suojaamaan pelihaitoilta. Huoltajien olisi hyvä valvoa nuorten pelattavan pelin sisältöä ja tutustua peleistä aiheutuviin haittoihin. Vuorokausirytmien löytyminen on tärkeä asia nuoren elämänhallinnan kannalta. On hyvä pohtia perusasioita kuten esimerkiksi syöminen, nukkuminen, herääminen, opiskelut ja ystävien tapaaminen sekä harrastukset. Näiden jälkeen voi miettiä sopivaa aikaa pelaamiselle. Nuorta voi myös rohkaista pelaamaan ryhmässä, koska silloin nuoren vuorovaikutus on rikkaampaa. Lisäksi koulu on hyvä ympäristö pelaamisesta puhumiseen. Esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä olisi hyvä selvittää nuoren pelaamistottumuksia. Silloin kun pelataan, on tärkeää muistaa pelata vain lyhyitä aikoja kerrallaan ja pitää taukoja säännöllisin väliajoin. Olisi hyvä sopia nuoren kanssa milloin pelataan ja kuinka kauan sekä välttää koukuttavimpien pelien pelaamista. Näiden asioiden ylläpitämiseksi olisi hyvä pitää esimerkiksi pelipäiväkirjaa. On myös tärkeää saada nuori noudattamaan pelifirmojen asettamia suosituksia. Jos nuori ei noudata huoltajien antamia ohjeita ja pelaaminen menee liiallisuuteen, pelaaminen voidaan kieltää ja sallia se vasta silloin kun se on sopivaa. Kaikkein keskeisintä pelaamisen hallinnassa on ymmärtää tilanne kokonaisuutena ja olennaista on pelaamisen kokonaishallinta. (Griffiths 2009; Luhtala 2013, 46–47.)

## 4.2 Haittavaikutukset pelaamisesta

Fyysisiä haittavaikutuksia liiallisesta pelaamisesta on monia (Taulukko 1). Yleisempiä fyysisiä haittavaikutuksia on tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Näitä ovat esimerkiksi ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskaoireet. Työillä niska-hartiaoireita esiintyi lähes joka toisella ja alaselkäoireita joka kuudennella. Päänsärky ja silmäoireet ovat yleisempiä oireita, muita fyysisiä oireita ovat kuuloharhat, epileptiset kohtaukset sekä väsymys. Haittavaikutuksena voi myös olla vähäisen liikunnan seurauksena liikalihavuus. Pelien haitalliset sisällöt voivat myös aiheuttaa fyysisiä vaikutuksia. Näitä on muun muassa unettomuus ja uniongelmat. (Luhtala 2013, 10; Hakala 2012, 19–20.)

Taulukko 1. Pelaamisen fyysiset haittavaikutukset.

<b>FYYSISET HAITTAVAIKUTUKSET</b>
- ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskaoireet
- väsymys
- unettomuus ja uniongelmat
- silmien väsyminen
- kuuloharhat
- epileptiset kohtaukset
- liikalihavuus liian vähäisen liikunnan seurauksena

Psyykkisiä ja sosiaalisia haittavaikutuksia on vaikea eritellä, koska osa-alueet ovat aika lailla samanlaisia (Taulukko 2). Hollantilaisen tutkimuksen mukaan yläasteikäisillä runsas Internetin käyttö ja runsas pelaaminen oli yhteydessä psykososiaalisiin ongelmiin. (De Leeuw, de Bruijn, de Weert-van Oene & Schrijvers 2010.) Pelaamisen haittavaikutuksia on muun muassa eristäytyminen pelien maailmaan, tästä johtuu muiden sosiaalisten suhteiden kaventuminen. Perheessä voi olla riitoja pelaamisesta ja sen rajoittamisesta. Mahdolliset masennusoireet ja stressireaktiot voivat vaikuttaa koulumenestyksen heikentymiseen.

Pelien haitalliset sisällöt voivat vaikuttaa kielteisesti nuoreen muun muassa siten, että nuori voi omaksua huonon käyttäytymis- ja ongelmanratkaisumallin peleistä (kiroilu, vääristynyt nais- /mies- / maailmankuva ja voimankäyttö). Pelien sisällöt voivat myös aiheuttaa pelkoja nuorelle. Väkivaltaisten pelien pelaaminen sekä runsaamman tasoinen ongelmapelaaminen lisää myös fyysistä aggressiivisuutta. (Lemmens, Valkenburg & Jochen 2010; Luhtala 2013, 10.)

Taulukko 2. Pelaamisen psyykkiset ja sosiaaliset haittavaikutukset.

<b>PSYKKISET &amp; SOSIAALISET HAITTAVAIKUTUKSET</b>
- eristäytyminen pelien maailmaan
- sosiaalisten suhteiden kaventuminen
- riidat perheessä esim. pelaamisen rajoittamisesta
- mahdollinen riippuvuuskäyttäytyminen
- koulumenestyksen heikentyminen
- masennusoireet, stressireaktiot
- pelien sisältöjen aiheuttamat pelot
- huonojen käyttäytymis- ja ongelmanratkaisumallien omaksuminen peleistä
- aggressiivisen käyttäytymisen vahvistuminen

#### 4.3 Pelaamisen hyödyt

Kahden viime vuosikymmenen aikana yksi suomalaisen nuoruuden kehitystrendeistä on ollut tieto- ja viestintätekniiikan vakiintuminen osaksi nuoren elämää. Nuoret elävät edistyneen teknologian yhteiskunnassa ja lähes kaikissa suomalaisissa perheissä on tietokone ja internetyhteys. Tämä uusi teknologia on muokannut nuorten sosiaalista elämää. Nuorten ystävät ovat lähes aina tavoitetta-

vissa joko kännykän tai internetin avulla. Kännyköiden avulla myös vanhemmat pystyvät olemaan nuoreen paremmin yhteydessä ja seuraamaan heidän ajankäyttöään eri tavoin kuin aikaisemmin. Pelaamisesta voi olla sosiaalisia ja psykologisia hyötyjä, sillä nuoren yhteistyötaidot sekä sosiaaliset taidot voivat kehittyä. Pelaaminen voi myös toimia välineenä löytää oma identiteetti sekä onnistumisen elämysten kautta nuoren itsetunto voi vahvistua. Nuori voi myös löytää pelimaailmasta uusia ystäviä. Pelaaminen voi olla harrastus siinä missä jääkiekkokin, kunhan pelaaminen ei hallitse muita elämän osa-alueita. Fyysisenä vaikutuksena voi olla että nuori motivoituu liikkumaan esimerkiksi tanssi- ja liikuntapeliin avulla. Pelaaminen voi myös kehittää taitoja esimerkiksi nopeuttaa päätösten tekoa sekä kehittää strategista ajattelutapaa ja kehittää kielellisiä taitoja. (Luhtala 2013, 10; Nurmi ym. 2014, 177.)

## 5 TOIMINTATUOKION JÄRJESTÄMINEN

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämispöytäkirja tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös jonkun tapahtuman toteuttaminen, kuten oppitunnin pitäminen tai teemailta. Toteutustapana voi olla kansio, opas tai portfolio. Tärkeää on että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on toiminnallinen osuus ja raportti. Raportista tulee ilmi mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista selviää myös, miten arvioidaan omaa prosessia, tuotosta ja oppimista. Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu raportin lisäksi tuotos, joka on usein kirjallinen. Tuotoksen tekstissä puhutellaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 65.)

Vilkan (2004) mukaan aluksi kerätään ja käsitellään aineistoa, sitten täydennetään, tarkistetaan, karsitaan ja järjestetään aineistoa tarpeen mukaan. Lopuksi hiotaan ja viimeistellään teksti. Koko kirjoittamisprosessin aikana tulee pitää mielessä työn tavoitteet ja tarkoitus sekä viitekehys ja tekemät rajaukset opinnäytetyön suhteen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 68.)



## 5.2 Toimintatuokion tarpeen arviointi ja suunnittelu

Jämsän ja Mannisen (2000, 28.) mukaan tuotekehityksen ensimmäinen vaihe on ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen. Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka liittyisi nuoriin ja pelaamiseen, koska koimme aiheen tarpeelliseksi. Saimme idean, että tekisimme kyselyn 14–15-vuotiaille digipelien fyysisistä haitoista. Työstimme ideapaperia heinä-elokuun ajan ja 21.8.2014 oli ideapaperiseminaarit. Samalla meille ehdotettiin toimeksiantajaksi ArctiChildren-hanketta. Silloista ideaamme lähdimme muokkaamaan sillä tavalla, että otettaisiin ihminen huomioon kokonaisuutena (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) eikä keskittyisi vain yhteen osa-alueeseen. Kyselylomakkeen jätimme pois, koska luvan kysyminen vie aikaa sekä olisimme tarvinneet luvan myös nuorten vanhemmilta. Totesimme sen liian monimutkaiseksi ja aikaa vieväksi, joten päädyimme työstämään seminaarissa saatua ehdotusta, joka oli toimintatuokion pitäminen 14–15-vuotiaille. Toimeksiantajaamme olimme yhteyksissä heti elokuussa. Saimme alustavan hyväksynnän opinnäytetyöllemme.

Toimintasuunnitelmaa tehtäessä on syytä kartoittaa lähtötilanne eli selvittää, millaisia vastaavia ideoita alalta löytyy. Toiminnallisessakin opinnäytetyössä on alalle luotava jotain uutta, eikä hyvää ideaa kannata toistaa. (Vilka - Airaksinen 2004, 27.) Tutustuimme aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin ja löysimme muutamia opinnäytetöitä liittyen pelaamiseen. Ne olivat enemmänkin kirjallisuuskatsauksia tai laadullisia opinnäytetöitä, mutta toiminnallisia opinnäytetöitä aiheesta oli vähän. Toimeksiantajamme oli myös samaa mieltä siitä, että tekisimme toiminnallisen opinnäytetyön. Suunnitelmaa aloimme kirjoittaa syyskuun aikana ja saimme sen valmiiksi lokakuussa. Opinnäytetyömme ohjaajan Sirpa Kaukiaisosen kanssa oli tapaaminen, joka selkeytti suunnitelmaamme jonkin verran. 5.11.2014 oli suunnitelmaseminaarit, jonka jälkeen suunnitelmamme ei mennyt läpi, mikä tuli silloin yllätyksenä. Suunnitelmaa muokattiin ja hiottiin haluttuun muotoon ja suunnitelmamme hyväksyttiin marraskuun loppupuolella. Näin jälkikäteen ajateltuna ymmärrämme suunnitelman ongelmakohdat ja miksi sitä piti muokata. Silloin suunnitelman muokkaaminen tuntui ylivoimaiselta, koska olimme panostaneet suunnitelmaan sekä ajallisesti että myös henkisesti.

Yllätyimme siitä, kuinka paljon aikaa toimintatuokion suunnittelu vei. Monen kuukauden ajan mietimme ideoita ja alkuperäisen idean muovautuessa nykyiseen muotoonsa, aloimme ottaa yhteyttä sähköpostitse kouluihin Rovaniemen alueelta. Näistä kouluista emme saaneet mitään vastausta. Näiden yhteydenottojen jälkeen meille tuli taukoa toimintatuokion suunnittelusta, koska panostimme teoriaosuuden kirjoittamiseen. Tässä välissä tapasimme toimeksiantajamme, joka ehdotti nykyistä koulua eli Korkalovaaran yläkoulua. Siellä kävimme ihan paikan päällä ennen joululoman alkua, josta saimme alustavan hyväksynnän, että pidämme toimintatuokion tammikuun aikana.

Toimintatuokiota aloimme suunnitella marraskuussa. Aioimme pitää toimintatuokion jo joulukuussa, ennen joululomaa, mutta erinäisten viivästyksien sekä esteiden takia jouduimme siirtämään sitä tammikuulle. Olimme yhteyksissä loppiaisen jälkeen rehtori Heikki Ervastiin, joka laittoi viestin eteenpäin koulun terveystiedon opettajalle Marika Kuivalaiselle. Sovimme toimintatuokion ajankohdaksi maanantai 26.1.2015, joka pidettäisiin terveystiedon tunnilla. Olimme suunnitelleet toimintatuokion pituudeksi tunnista puoleentoista tuntiin, mutta tuntien pituus on 60 minuuttia, joten päätimme että toimintatuokion pituus on se 60 minuuttia. Opettajan kertomuksen mukaan, oppilaita on luokassa 23, joten saimme suunniteltua ryhmien koon tehtävää varten.

Marras-joulukuun aikana toimintatuokio muotoutui lopulliseen muotoonsa, jota vielä tammikuun aikana hiottiin. Toimeksiantajalta saimme aluksi idean, jossa teettäisimme oppilaille tehtävän, missä he kirjoittaisivat kirjeen vanhemmille. Tehtävän ajatuksena oli, että he selittäisivät kirjeen muodossa omille vanhemmilleen omia näkemyksiään pelaamisesta. Jätimme idean, koska kysymysten asettaminen muodostui vaikeaksi sekä aikaa toimintatuokion pitämiseen oli vain tunti, joka oli liian vähän kyseiselle tehtävälle. Muokkasimme tehtävää, niin että nuoret saivat pohtia pelaamisen negatiivisia puolia elämän eri osa-alueilla sekä miettiä, miten kyseistä osa-aluetta voitaisiin parantaa, ilman että pelaamista tarvitsisi kokonaan lopettaa. Ajattelimme kirjoittaa valmiiksi kartonkeihin viisi elämän osa-aluetta, jotka olivat koulu, sosiaaliset suhteet, ravinto, lepo ja uni

sekä liikunta ja harrastukset. Näihin kartonkeihin nuoret saivat ryhmässä poh-  
tia ja kirjoittaa mietteitään.

Toimintatuokioon kuului myös PowerPoint-esitys (Liite 1), johon laitoimme lyhy-  
esti tietoa pelaamisesta, sen haittavaikutuksista ja apukeinoja pelaamisen hal-  
lintaan. Tämän esityksen pohjalta, teimme toimintatuokion loppuun pienen tie-  
tovisan. Ajattelimme, että voittajaryhmä saisi palkinnon, joten otimme yhteyttä  
assistentti Merja Ylipulliin, joka antoi meille palkinnon. Palkinnoksi saimme  
muistilehtiöitä ja muistitikkuja varustettuna Lapin ammattikorkeakoulun logolla.

Olimme suunnitelleet, että laitamme toimintatuokiassa esitetyn PowerPoint-  
esityksen ja nuorten tekemät posterit ArctiChildren-sivustolle. Sen takia olimme  
yhteydessä projektisuunnittelija Mikael Kojoon helmikuussa. Hän teki pieniä  
muutoksia materiaaleihin, jotta ne sopisivat nettisivustolle.

### 5.3 Toimintatuokion toteutus

Päivää aiemmin kävimme vielä kerran läpi toimintatuokion suunnitelman, jossa  
mietimme mitä kerromme kussakin diassa ja kertasimme aikataulun. Sovitusti  
menimme maanantaina 26.1.2015 kello 9.00 Korkalovaaran yläkoululle. Korka-  
lovaaran peruskoululla on luokka-asteet 1-9, jonka oppilasmäärä lukuvuonna  
2013–2014 on noin 700. Koulun rehtorina toimii Heikki Ervast. Sovimme, että  
pidämme toimintatuokion 8A-luokalle terveystiedon tunnilla. Olimme sopineet  
terveystiedon opettajan Marika Kuivalaisen kanssa, että tulemme koululle etu-  
ajassa, jotta saisimme luokan laitettua toimintatuokiota varten valmiiksi. 15 mi-  
nuutissa laitoimme pulpetit ryhmittäin valmiiksi sekä varmistimme PowerPoint-  
esityksen toimimisen koulun koneella. Myös laitoimme tarvittavat paperit, kynät  
ja kartongit valmiiksi, jotta aikaa ei kuluisi niiden esille ottamiseen.

Toimintatuokion alkaessa esittelimme ensiksi itsemme, koulumme ja minkä ta-  
kia tulimme. Esittelimme myös toimeksiantajamme ArctiChildren-nettisivuston ja  
kerroimme lyhyesti heidän materiaaleistaan. Kävimme PowerPoint-esityksen

läpi noin 15 minuutissa, jossa kerroimme yleisesti mitä pelaaminen on ja minkälaisia digitaaliset pelit on. Kerroimme myös mitä kohtuullinen ja ongelma pelaaminen on sekä kävimme syitä ongelmapelaamiseen. Kävimme läpi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittavaikutuksia sekä kerroimme vinkkejä miten saada pelaaminen hallintaan.

PowerPoint-esityksen jälkeen opastimme oppilaille tehtävän, jota he lähtivät ryhmissä pohtimaan. Oppilaita olikin suunniteltua vähemmän, joten ryhmien koot olivat pienemmät. Luokka oli jaettu 3-4 hengen ryhmiin ja ryhmiä oli viisi. Ryhmissä he pohtivat pelaamisen haittavaikutuksia yhtä elämän osa-aluetta kerrallaan noin viisi minuuttia.

Tehtävän jälkeen pidimme tietovisan, joka pohjautui alussa esittämäämme PowerPoint-esitykseen. Tietovisassa oli viisi kysymystä ja bonus kysymys, jota ei kysytty. Kysymyksiin kuului monivalintakysymys sekä vapaasti vastattavia kysymyksiä. Aikaa tietovisan pitämiseen kului vajaa 10 minuuttia. Tietovisan jälkeen annoimme oppilaille ja opettajalle palautelomakkeen, jonka he täyttivät anonymisti. Sen aikana tarkistimme tietovisan tulokset sekä tutustuimme nuorten tekemiin postereihin. Palautelomakkeen täytön jälkeen, julistimme tietovisan voittajan sekä annoimme heille palkinnon, jonka jälkeen oppilaat saivat lähteä. Tämän jälkeen keskustelimme opettajan kanssa toimintatuokiosta ja aiheen tärkeydestä. Samalla laitoimme luokan kuntoon ja otimme kartongeista kuvat nettisivuja varten sekä jätimme ne luokan seinälle ripustettavaksi.

#### 5.4 Toimintatuokion toteutuksen arviointi

Ohjausta ja arviointia voi olla vaikea erottaa toisistaan konstruktivistisen ohjausajattelun näkökulmasta. Ohjaushetkellä esillä on tavoitteiden, tilanteen, toiminnan, ajattelun, ohjattavan tietämyksen ja osaamisen arviointi. Kun arvioidaan, pyritään ohjaamaan ja osallistumaan ihmistä hänen omien tavoitteidensa ja osaamisensa suunnasta. Konstruktivistisesta näkökulmasta ohjausta arvioidaan sekä ohjattavan oman osaamisen ja tietämyksen rakentumisesta, että itse ohjausprosessin näkökulmasta. Ohjauksessa painottuu ymmärtäminen ja sosiaalinen vuorovaikutus eli käytännössä se merkitsee sekä ohjaajan että ohjattavan omista ajattelu- ja toimintatavoista oppimista. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 135.)

Tärkeimpänä tavoitteena toimintatuokiossamme oli saada nuoret pohtimaan digitaalisten pelien haittoja sekä tuomaan tietoa ongelmapelaamisesta. Tavoitteeseemme pyrimme tehtävän avulla, joka käsitteli pelaamista elämän eri osa-alueilla sekä miten näitä osa-alueita voisi parantaa niin että pelaamista ei tarvitse kokonaan lopettaa. Pohjustimme oppilaita ryhmätehtävään PowerPointesityksellä, joka käsitteli lyhyesti pelaamista ja sen haittavaikutuksia. Tämän avulla pyrimme saamaan nuoria ymmärtämään pelaamisen haittapuolia. Pääsimme tavoitteeseemme, koska oppilaat osasivat tuottaa samanlaisia ajatuksia postereihin, mitä me olimme teorian taustatutkimuksesta havainneet.

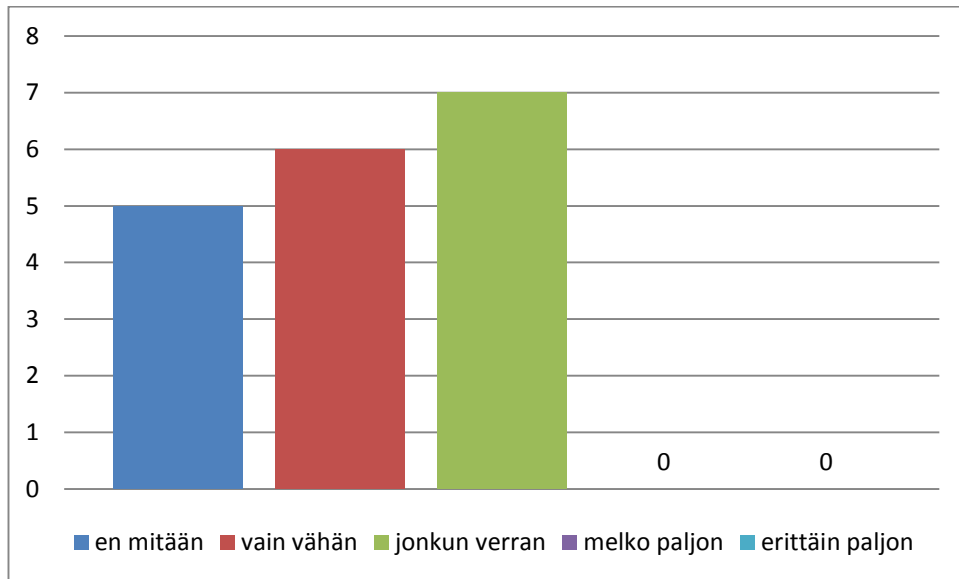
Toimintatuokioon osallistui kahdeksantoista 14–15-vuotiasta 8A-luokan oppilasta sekä opettaja. Olimme varautuneet, että oppilaita olisi 23, mutta he olivat syystä tai toisesta pois tunnilta. Luokka oli alussa hieman levoton sekä ihmettelivät keitä olimme ja miksi olimme siellä. Paikan päällä opettaja kertoi oppilaille tulostamme ja että, olisimme ohjaksissa tämän tunnin. Jälkeenpäin yhdessä mietimme, että olisiko oppilaille pitänyt tiedottaa etukäteen tulostamme, jotta he olisivat osanneet varautua tuntia varten. Myös mietimme, että jos opettaja olisi kertonut tulostamme, olisiko osa oppilaista päättänyt jäädä varta vasten tunnilta pois.

Toimintatuokion aikana opettaja joutui huomauttamaan oppilaita levottomuudesta, mutta loppujen lopuksi oppilaat kuuntelivat hyvin ja keskittyivät tehtävän tekoon. Olimme miettineet etukäteen, että pientä levottomuutta luokassa olisi, koska he saivat työskennellä kavereidensa kanssa. Pohdimme myös sitä, että olisimme jakaneet luokan 3-5 hengen sekaryhmiin ja näin ei välttämättä olisi tullut levottomuutta. Päädyimme kuitenkin, että oppilaat olisivat ryhmissä omien kavereiden kanssa, jotta he saisivat paremmin keskustelua aikaan tehtävää tehdessä. Mietimme myös, jos ryhmissä olisi sekä tyttöjä että poikia keskustelua ei välttämättä syntyisi, koska tässä ikävaiheessa ollaan tiiviisti omissa kaveriporukoissaan sekä vastakkainen sukupuoli ujostuttaa. Tutussa ryhmässä ihmiset käyttäytyvät toisin kuin tuntemattomien kanssa. Ystäväpiiri luottaa toisiinsa ja viihtyy keskenään, joka tarvittaessa saa aikaan erinomaisia tuotoksia. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka saattavat olla kokijan kannalta hyvin merkittäviä. Se syntyy jäsenten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta. Ryhmä toimii tavalla jota ei voisi suoraan päätellä sen yksittäisten jäsenten käytöksestä. (Kopakkala 2008, 37.)

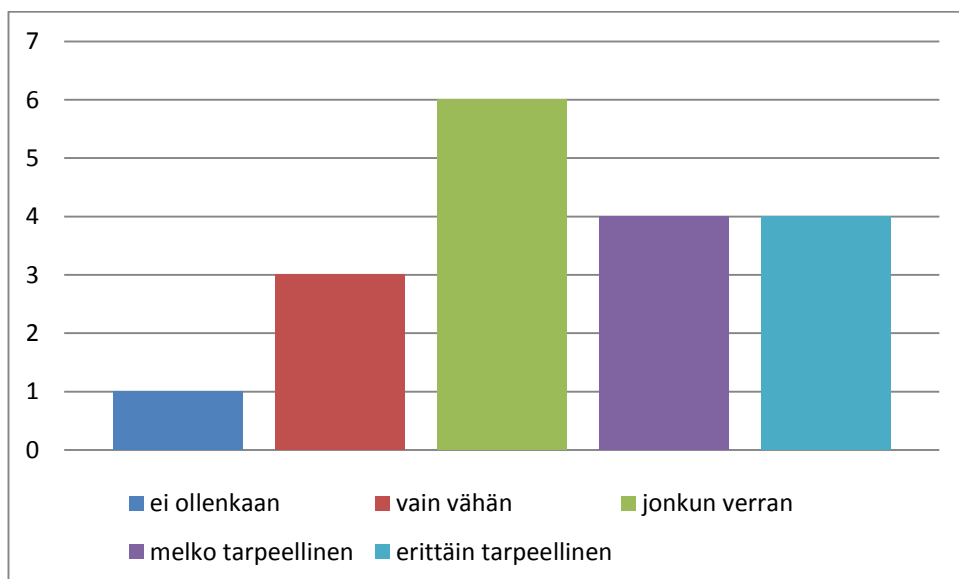
Keräsimme toimintatuokion oppilailta sekä opettajalta palautteen sitä varten tehdyn lomakkeen avulla. Lomakkeessa (Liite 2) oli viisi kysymystä, joihin kahden vastattiin ympyröimällä sopiva vaihtoehto väliltä 1-5, josta 1 tarkoittaa ei mitään ja 5 erittäin paljon. Loput kolme kysymystä olivat avoimia kysymyksiä, joihin nuoret saivat vastata oman mielen mukaan. Nuoret vastasivat tähän palautelomakkeeseen anonyymisti. Palautelomakkeen olimme tehneet valmiiksi jo suunnitelmaseminaareihin, jota emme enää muokanneet, koska koimme sen hyväksi tuollaisenaan. Palautteen saimme kaikilta toimintatuokioon osallistuneilta, mutta vajavaisia palautelomakkeita oli muutama.

Palautteesta kävi ilmi, että pääsääntöisesti oppilaat oppivat jotakin uutta pelamisesta, mutta osa koki että oppivat niukasti uutta tai eivät ollenkaan (Kuvio 1). Oppilaat arvioivat toimintatuokion sisältöä asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti, että oppilaat eivät oppineet mitään ja 5 tarkoitti, että oppivat paljon uutta. Suurin osa oppilaista koki, että toimintatuokion aihe oli tarpeellinen. Muutaman oppilaan mielestä aihe ei ollut tarpeellinen, koska he kokivat aiheen olevan entuu-

destaan tuttu ja tiesivät pelien haittavaikutuksista (Kuvio 2). Pohdimme sitä, että vastasivatko oppilaat kiireessä palautelomakkeeseen, sen kummemmin miettimättä. Myös mietimme, että vaikuttiko ryhmän yleinen mielipide omaan mielipiteeseen.



Kuvio 1. Opin jotain uutta pelaamisesta toimintatuokion aikana.



Kuvio 2. Toimintatuokion aiheen tarpeellisuus.

Avoimissa kysymyksissä tuli ilmi, että nuoret olivat oppineet uutta ruutuajasta, fyysisistä haitoista sekä miksi pelit aiheuttavat riippuvuutta. Osa nuorista kirjoitti, etteivät oppineet mitään uutta tai tiesivät jo kaiken.

*”Että ruutuaika 2h”*

*”Pelaaminen voi aiheuttaa epileptisiä kohtauksia”*

Kysyimme myös, mikä oli mukavinta toimintatuokiossa ja vastaukseksi saatiin, että ryhmätyön tekeminen, koska oli mukavaa miettiä pelaamiseen liittyviä ongelmia mieluisassa ryhmässä. Myös tietovisa sai myönteistä palautetta.

*”Olla ryhmässä ja kirjoittaa julisteihin”*

*”Tietovisa”*

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, miten vetäjät onnistuivat toimintatuokion toteuttamisessa. Tässä kysymyksessä kaikki saama palaute oli positiivista sekä oppilaat itse kommentoivat luokan levottomuutta.

*”Tunti oli suunniteltu hyvin”*

*”Asia ilmaistiin selkeästi”*

*”Hyvin, mutta oppilaat eivät keskittyneet”*

Olimme tyytyväisiä oppilaiden sekä opettajan antamaan palautteeseen. Yllätyksenä meille tuli se, että nuoret eivät tienneet ruutuajan merkitystä eivätkä yleistä suositusta ruutuajasta, joka on kaksi tuntia päivässä. Palautevastausten perusteella suurin osa oppilaista ei oppinut uutta toimintatuokion aikana. Mietimme että vastasivatko oppilaat todenmukaisesti kysymykseen. Tämän kysymyksen vastausten perusteella mietimme, että olisiko meidän pitänyt tuoda toimintatuokioon enemmän sisältöä ja esimerkkejä pelaamisesta ja sen haitoista. Koimme, että nuoret oppivat jotain uutta pelaamisen haitoista, vaikka palaute oli hätiköidysti tehty.



Meidän mielestä toimintatuokio kokonaisuudessaan meni hyvin, vaikka olisimme voineet tehdä joitakin asioita toisin. Mietimme, että olisimmeko saaneet enemmän ja erilaisia mielipiteitä tehtävän suhteen jos olisimme pitäneet toimintatuokion kahdelle luokalle. Mietimme myös, että jäikö PowerPoint-esityksen teorian tieto liian vähäiseksi, että olisiko pitänyt olla konkreettisia esimerkkejä pelaamisesta.

Ajankäyttömme oli hyvin suunniteltu ja piti aikataulussaan toimintatuokiota pitäessä sekä esitimme asiamme ytimekkäästi ja ymmärrettävästi. Kumminkin jälkeinpäin pohdimme, että olisiko toimintatuokion pitänyt olla ajallisesti pidempi, jotta olisimme saaneet kertoa enemmän pelaamisesta ja jopa myös sen hyödyistä. Toisaalta koimme, että oppilaiden tehtäessä tehtävää, se viisi minuuttiakin oli liian pitkä aika, jolloin heillä keskittyminen herpaantui herkästi. Pohdintojemme jälkeen, olemme tyytyväisiä toimintatuokioon ja pääsimme tavoitteeseemme eli saimme nuoret pohtimaan pelaamisen haittoja sekä miten elämän osa-alueita voidaan parantaa ilma että pelaamista pitäisi kokonaan lopettaa.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aihetta pohdimme pitkään ja keksimme ideoita laidasta laitaan, mutta mikään ei oikein tuntunut sopivalta aiheelta. Varsinaisesti opinnäytetyömme lähti käyntiin eräästä tekstiviestistä kesäkuisena päivänä, kun päähän putkahti idea nuorista ja digitaalisista peleistä. Sitä lähdimme miettimään ja pikkuhiljaa myös työstämään, kun tuntui että aihe kiinnostaa molempia. Vähitellen ideanpoikasesta kehkeytyi kunnollinen idea ja kiinnostuksemme aihetta kohtaan vain syventyi.

Tämän opinnäytetyön kirjoittamisen ohella on tullut paljon tietoa digipelien maailmasta ja sen aiheuttamista haitoista sekä myös digitaalisten pelien hyödyistä. Valittuamme aiheen tehdä digitaalisten pelien haitoista ja prosessin edetessä huomasimme, että pelaamisesta on myös hyötyä. Olemme sitä mieltä, että aihe on tätä päivää, koska nuorten ruutu-aika on lisääntynyt. Uskomme, että voimme hyödyntää opittua teoriaa digitaalisista peleistä ja sen haittavaikutuksista työssämme niin lasten osastolla työskentelevänä sairaanhoitajana kuin kouluterveydenhoitajana. Aluksi ajattelimme tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön, mutta päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tämä oli mielestämme parempi vaihtoehto, koska saimme toiminnallisen opinnäytetyön avulla nuoret itse pohtimaan pelaamisen vaikutuksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti.

Koko opinnäytetyön prosessi on ollut aikaa vievä sekä työläs. On ollut välillä vaikeaa sovittaa aikatauluja yhteen, koska lukujärjestyksemme ovat olleet erilaiset sekä myös työharjoittelut ovat olleet eri aikaan. Opinnäytetyön prosessi on kuitenkin edennyt sujuvasti aikataulussa ja suunnitelmien mukaan. Itse opinnäytetyön tekeminen ei ole kummallekaan tuonut sen suurempaa ahdistusta tai stressiä, koska ne ahdistuksen ja stressin tunteet me koimme jo suunnitelmavaiheessa. Olemme hyvin pysyneet suunnitellussa aikataulussa: opinnäytetyö on edennyt huimasti joka kerta kun olemme tehneet sitä. Opinnäytetyötä teh-

dessämme yhteistyö välillämme on sujunut hyvin ja olemme olleet työhön liittyvistä asioista samaa mieltä, pieniä kompromisseja lukuun ottamatta. Olemme tämän työn aikana oppineet joustamaan, koska aina asiat eivät ole menneet suunnitellulla tavalla, vaan olemme joutuneet delegoimaan ja suunnittelemaan aikataulut uusiksi.

Parasta opinnäytetyössä oli toimintatuokion pitäminen ja nuorten kohtaaminen. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli kehittyminen ohjaamisessa, mikä on tärkeä osa-alue tulevassa työssämme. Emme tietenkään ole vielä valmiita sairaan- ja terveydenhoitajia, mutta koimme, että kehityimme ohjaamisessa siten, että olemme varmempia toimimaan potilasohjauksessa. Olemme myös oppineet organisaatiokykyä sekä stressin sietokykyä opinnäytetyötä tehdessämme. Olemme kehittyneet myös moniammatillisessa yhteistyössä, kun olemme olleet monen eri tahon kanssa yhteydessä.

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, mutta prosessi oli kuitenkin palkitseva. Olemme oppineet paljon tällä matkalla ja on ollut palkitsevaa huomata miten pienen pienestä ideasta on kasvanut monen mutkan kautta laaja opinnäytetyö. Paljon olemme panostaneet opinnäytetyötä kirjoittaessa sekä toimintatuokiota järjestäessä. Paljon se on vaatinut aikaa, mutta lopputulokseen olemme tyytyväisiä. Suurimmaksi osaksi aiheen mielenkiintoisuus on jaksanut viedä meitä eteenpäin. Olemme tyytyväisiä, että valitsimme juuri tämän aiheen.

## 6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Toimintatuokiossa saatujen palautteiden perusteella, tulimme sellaisiin johtopäätöksiin, että nuoret ymmärtävät pelaamisen haitat. Osalle nuorista toimintatuokiossa tuli uutta asiaa pelaamisesta ja osalle asia oli valmiiksi tuttua. Heille joille asia oli entuudestaan tuttua, jäi sellainen tunne, että he eivät ottaneet aihetta vakavasti tai eivät olleet kiinnostuneita aiheesta. Oppilaat, jotka osoittivat jo toimintatuokion aikana, että aihe ei ole mieleinen ja jotka tiesivät kaiken pelaamisen haittapuolista, eivät kumminkaan osanneet vastata välttämättä kysymyksiin joita heiltä kysyttiin. He saattoivat ajatella, että juuri heitä ei tule vaamaan esimerkiksi kyynär-, ja selkäoireet johtuen liiallisesta pelaamisesta tai he eivät vain halunneet asiaa myöntää, jolloin oli helpompi vastata, että ”kyllä mä tiedän jo kaiken”. Ymmärrämme myös, että 14-15-vuotias ajattelee vielä mustavalkoisesti, jolloin he eivät välttämättä ymmärrä täysin, miten pelaamisen haittavaikutukset tulevat vaikuttamaan tulevaisuudessa. Vanhempien tapa kasvaa lapsiaan, vaikuttavat myös nuoren omaan käyttäytymismalliin. Nuori, joka saa viettää paljon vapaa-aikaansa ruudun ääressä yli suositellun ruutuajan, lisää se riskiä muun muassa unettomuuteen sekä liikalihavuuteen vähäisen liikunnan seurauksena.

Vanhemmat ovat luonnollisesti tärkeässä roolissa lastensa kasvatuksessa, jolloin myös heitä tulisi motivoida kannustamaan omaa lastaan liikkumaan ja luomaan sosiaalisia suhteita sen sijaan, että lapsi käyttäisi aikaansa pelkästään television katseluun tai tietokoneella pelaamiseen. Vanhemmille voisi järjestää vanhempainillan, jossa kerrottaisiin digipelien haitoista ja hyödyistä sekä ongelmapelaamisen tunnistamisesta ja siihen puuttumiseen. Ajatuksiin tuli myös se, että kouluterveydenhoitajien tietämystä ongelmapelaamisesta voisi lisätä esimerkiksi oppaan avulla ja hän olisi esimerkiksi kertomassa vanhemmille ruutuajasta ja pelaamisen haitoista. Näiden lisäksi mietimme pelaamista positiivisten puolien kautta, voisiko pelaamista hyödyntää apukeinona esimerkiksi itsetunnon kohentumiseen onnistumisen kautta sekä saamaan uusia kaverisuhteita muun muassa lastenpsykiatrisella osastolla.

### 6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä eettiset kysymykset liittyvät olennaisesti tutkimusentekoon, jotka tulee ottaa huomioon koko prosessin aikana. Jokaisella tutkimusta tekevällä on vastuu yleisesti hyväksytyjen tutkimuseettisten periaatteiden tietämisestä ja niiden noudattamisesta sekä periaatteet liittyvät tiedon hankintaan ja niiden julkistamiseen. Jos tutkimuksen tekijä kopioi toisen tuottamaa materiaalia omiin nimiinsä, sitä kutsutaan silloin plagioinniksi. Plagiointia ovat esimerkiksi vaillinaiset tai epäselvät viittaukset. Internetistä on helppo ja nopea tapa hankkia tietoa, mutta ongelmana internetistä hankituista tiedoista on lähteiden luotettavuus. Internet saattaa myös houkuttaa tekijää käyttämään kopioita ja liitämismenetelmää. Plagioinnin yksi muoto on myös tekaistut esimerkit sekä keksityt tulokset, jotka syövät perustaa työn uskottavuudelta ja johtavat harhaan lukijoita. (Vilkkä ym. 2004, 78; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23, 122.)

Opinnäytetyötä tehdessä on hyvä muistaa lähdekritiikki ja aiheesta on hyvä tarkastella monesta eri näkökulmasta. Jos aiheesta on tutkittu paljon, löytyy monenlaisia lähdeaineistoa sekä erilaisin menetelmin saatuja tuloksia. On hyvä muistaa, valita lähteet harkiten ja suhtautua kriittisesti lähteisiin. Lähdeaineistoa arvioidessa on tärkeää huomioida tiedonlähteen tunnettavuus, lähteen ikä ja laatu sekä lähteen uskottavuus. Hyvä tietolähde on sellainen, jossa tekijä on tunnistettu asiantuntijaksi, lähde on suhteellisen tuore sekä julkaisun lähdeviitteet ja lähdeluettelo voidaan arvioida luotettavaksi. Toimintatuokiota suunnitellessa valitsimme tiedot luotettavista lähteistä ja arvioimme niitä kriittisesti. Huomioimme myös usean eri tietolähteen ja vertailimme niitä keskenään. (Vilkkä ym. 2004, 72.)

Terveysalalla työskentelevien ammattilaisten työ perustuu ihmisten auttamiseen erilaisten menetelmien avulla, jotka kuuluvat eettisiin periaatteisiin. Periaatteiden noudattaminen edellyttää, että toimintaympäristöt ja rakenteet kehittyvät periaatteiden mukaisesti. (Tehy 2015.) Sairaanhoidajan eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoidajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitä-

minen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Ihmisiä hoidaessaan sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään heidän voimavarojaan sekä parantamaan heidän elämänsä laatua. (Sairaanhoitajaliitto 2014.)

Ohjauksen eettisyyden arvioiminen kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijän osaamiseen ohjauksessa. Ohjauksen eettinen pohdinta sisältää oikeiden ja hyvien sekä väärin ja pahojen tapojen arviointia. Oman toiminnan arvioiminen ja keskustelua työyhteisössä tapahtuvien eettisten ongelmatilanteista kehittää omaa ajattelua, kykyä toimia sekä perustella omia valintojaan. Ohjaustilanteissa tehtävät päätökset tehdään eettisesti ja yhdenmukaisesti, mutta eri maissa on kuitenkin olemassa eettisesti eri tavoin painottuvia päätöksiä. Toimintatuokion ohjauksessa pyrimme huomioimaan eettisyyden sekä sen, että ohjauksen kohteena olivat nuoret. Ohjauksessa oli tärkeää huomioida, miten asian esittää nuorelle ymmärrettävästi. Toimintatuokion jälkeen pyrimme pohtimaan sen sisältöä sekä arvioimaan eettisyyden näkökulmasta toimintatuokion hyviä ja huonoja puolia. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 10.)

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen R. & Vilén M. 2003. Nuoren aika. 2., uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell.
- ArctiChildren InNet-hanke 2012–2015. 2015. Viitattu 3.2.2015  
<http://www.arctichildren.fi/>
- De Leeuw, R., de Bruijn, M., de Weert-van Oene, G. & Schrijvers A. 2010. Internet and game behaviour at a secondary school and newly developed health promotion programme: a prospective study. BMC Public Health 2010, 10:544.Hollanti.
- Desai, R., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. & Potenza, M. 2010. Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. Pediatrics 2010, Vol. 126, No.6.Yhdysvallat.
- Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. 2011. Pathological video game use among youths – a two-year longitudinal study. Viitattu 5.2.2015 <http://pediatrics.aappublications.org/content/127/2/e319.full>
- Griffiths, M. 2009. Online computer gaming: advice for parents and teachers. Education and Health, Vol.27 No.1, 2009. Iso-Britannia.
- Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 5.2.2015 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. 2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kaasinen, V., Halme, J. & Alho, H. 2009. Pelihimon neurobiologia. Viitattu 3.2.2015  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98331](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98331)
- Kallio, K. Mäyrä, F & Kaipainen, K. 2009. Pelikulttuurin monet kasvot. Viitattu 2.2.2015  
[http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66188/pelikulttuurin\\_monet\\_kasvot\\_2009.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66188/pelikulttuurin_monet_kasvot_2009.pdf?sequence=1)

- Kinnunen, J. 2011. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Viitattu 15.1.2015  
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito-0>
- Kinnunen, J. 2011. Internet pelaamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ympäristönä. Viitattu 9.10.2014. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/424-internet-pelaamisen-ja-sosiaalisen-vuorovaikutuksen-ymparistona>
- Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 2.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahikainen, A., Hietala, P. & Inkinen T., Kangassalo, M., Kivimäki, R. & Mäyrä, F. 2005. Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Tampere: Tammer-paino.
- Lasten ja nuorten pelaaminen ja pelihaitat. 2012. Lahti. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Viitattu 2.2.2015  
[http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/etch/45590696/Lasten %20ja%20nuorten%20pelih](http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/etch/45590696/Lasten%20ja%20nuorten%20pelih)
- Lemmens, J., Valkenburg, P. & Jochen, P. 2010. The effects of pathological gaming on aggressive behavior. Journal of Youth and Adolescence. Viitattu 5.2.2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3003785/>
- Leppäluoto, J., Kettunen, R. & Rintamäki, H. 2012. Anatomia ja fysiologia: Rakenteesta toimintaan. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Luhtala, K. Silvennoinen, I & Taskinen, T. 2013. Nuoret pelissä: Tietoa kasvatäjille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Viitattu 18.12.2014  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN\\_ISBN\\_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN_ISBN_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1)
- Lyytinen, P., Korhokangas, M. & Lyytinen, H. 2001. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-5. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Lyytinen, P., Korhokangas, M. & Lyytinen, H. 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan. 1.-6. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T. & Lyytinen, H. yms. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.
- Nurmirinta H., Leppämäki P., Horppu S. 2011. Kehityspsykologiaa: lapsuudesta vanhuuteen. 2.painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.



- Sairaanhoitajaliitto 2014. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 2.3.2015  
<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>
- Sosiaali- ja terveysalan ammattijärjestö Tehy 2015. Eettisyys. Viitattu 2.3.2015  
<http://www.tehy.fi/tehy/>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013. Lasten terveys. Viitattu 16.12.2014  
[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/theme.php?teema=l\\_theme6&alue1=late\\_1001](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/theme.php?teema=l_theme6&alue1=late_1001)
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2015. Nuorten ajankäyttö. Viitattu. 2.1.2015  
<http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuoret-pelissa/digitaalisen-pelaamisen-riskit-nuorille/nuorten-ajankaytto>
- Toivio, T. & Nordling E. 2011. Mielenterveyden psykologia. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vilka, H., Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T.& Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus?. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

## LIITTEET

- Liite 1. PowerPoint-esitys
- Liite 2. Palautelomake

## Liite 1 38(40)


## KORKALOVAARAN YLÄKOULUN 8.LUOKKALAISTEN POHDINTAA DIGITAALISISTA PELEISTÄ

Lapin ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Senni Kuosmanen ja Sara Knuuttila  
Toimeksiantaja ArctiChildren-hanke Innet 2011-2015  
<http://www.arctichildren.fi/>

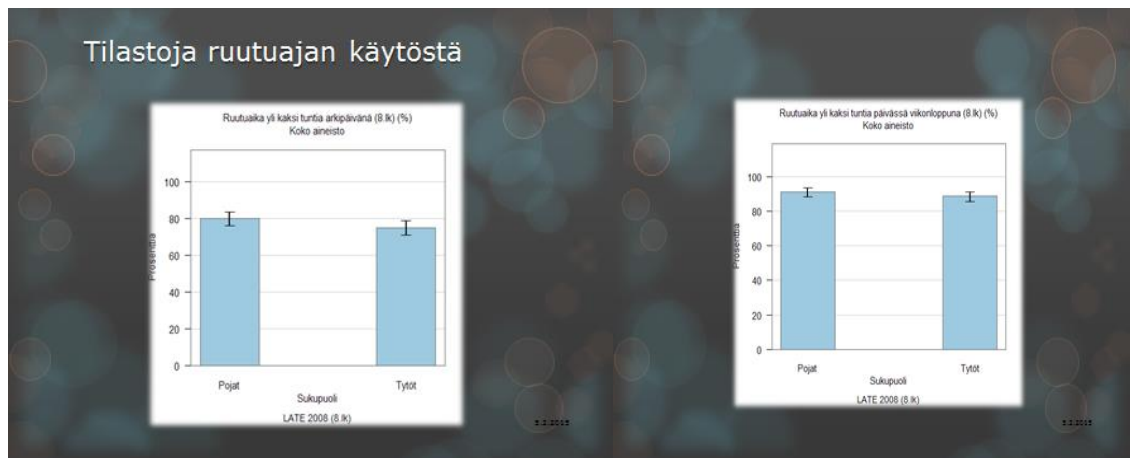
2.1.2012

### Pelaaminen

- Leikkiminen ja pelaaminen ovat ihmiselle tyypillistä toimintaa. Digitaaliset pelit (tieto- ja pelikoneilla pelattavat pelit) ovat seurausta kortti-, lauta- ja pihapeleille.
- Digitaalisilla peleillä tarkoitetaan tässä yhteydessä tietokone- ja konsolipelejä, verkkopelejä sekä mobiililaitteilla, kuten kännyköillä, pelattavia pelejä.



2.1.2012



#### Kohtuullinen pelaaminen

- Yleisen suosituksen mukaan sopiva ruutu-aika on enintään kaksi tuntia päivässä.
- Kohtuullinen pelaaminen on sellaista, joka on tasapainossa muun elämän kanssa.
- Pelaamiseen voi liittyä intensiivisempiä jaksoja, mutta pelaaminen on helppo keskeyttää ja siirtyä tekemään jotain muuta.
- Kohtuullinen pelaaminen ei ole koko elämän sisältö, vaan se myös tuottaa pelaajalle positiivisia kokemuksia.

#### Ongelmapelaaminen

- Ongelmallisella pelaamisella ei ole selkeää määritelmää tai aikarajaa.
- Keskeistä on tarkastella, kuinka pelaaminen vaikuttaa muuhun elämään.
- Ongelmallisesta pelaamisesta on kyse silloin, kun pelaajalla ei ole muita kiinnostuksen kohteita ja korvaa sosiaalisen elämän pelaamisella.
- Aktiivinen pelaaminen ei välttämättä ole merkki ongelmasta, vaan voi olla kyse harrastuksesta.

#### Syitä, jotka voivat johtaa ongelmapelaamiseen

- Pelin ominaisuudet. Pelin nopea tempo ja koukuttava audiovisuaalisuus edesauttavat ympäröivän maailman sulkemista mielestä.
- Verkkoroolepeissa taas mielikuvituksen vetoavat tarinat sekä verkkoroolepelin jatkuvuus vaikeuttavat irrottautumista pelaamisesta.
- Pelejä voidaan käyttää myös keinona paetukseen ongelmia.
- Pelaamisella kompensoidaan sosiaalisten kontaktien puuttumista tai yksinäisyyttä.
- Pelaamisella kompensoidaan sosiaalisten kontaktien puuttumista tai yksinäisyyttä.

2.1.2012

## Liite 1 39(40)

<h3>Fyysiset haitat pelaamisesta</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yleisempiä fyysisiä haittavaikutuksia on tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Näitä on muun muassa ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskaoireet.</li> <li>Muita fyysisiä oireita on silmien väsyminen, kuuloharhat, epileptiset kohtaukset sekä väsymys.</li> <li>Haittavaikutuksena voi myös olla vähäisen liikunnan seurauksena liikalihavuus.</li> <li>Pelien haitalliset sisällöt voivat myös aiheuttaa fyysisiä vaikutuksia. Näitä on muun muassa unettomuus ja uniongelmia.</li> </ul>	<h3>Psyykkiset ja sosiaaliset haitat pelaamisesta</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sosiaalisia haittavaikutuksia on muun muassa eristäytyminen pelien maailmaan -&gt; muiden sosiaalisten suhteiden kaventuminen.</li> <li>Perheessä voi olla riitoja pelaamisesta ja sen rajoittamisesta sekä nuorella voi ilmaantua riippuvuuskäyttäytymistä</li> <li>Mahdollisia psyykkisiä oireita ovat masennusoireet ja stressireaktiot -&gt; voivat vaikuttaa koulumenestykseen negatiivisesti.</li> </ul>
---	--

<h3>Pelaamisen hallinta</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pelien haitalliset sisällöt voivat vaikuttaa kielteisesti nuoreen muun muassa siten, että nuori voi omaksua huonon käyttäytymis- ja ongelmanratkaisumallin peleistä (kiroilu, väärinystyynyt nais- /mies- / maailmankuva ja voimankäyttö).</li> <li>Pelien sisällöt voivat myös aiheuttaa pelkoja nuorelle.</li> <li>Pelit saattavat myös vahvistaa aggressiivisuutta jo valmiiksi aggressiivisesti käyttäytyvässä nuorella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen ympäristö, läheisten tuki ja ihmissuhdeverkot auttavat, kun pelaamista halutaan rajoittaa.</li> <li>Pelaamisen ongelmakohtien keskittyminen voi auttaa huomaamaan ongelmat tai niille altistavat tekijät. Tällöin voidaan pyrkiä välttämään tilanteita ja paikkoja, joihin liittyy pelaamista. Vastapainoksi yritetään löytää muita aktiviteetteja pelaamisen sijasta.</li> <li>Asianmukainen ja kattava tieto peleistä ja niiden aiheuttamista haitoista.</li> <li>Rutiinit ja päivärytmit ovat tärkeitä elämänhallinnan kannalta. Näiden jälkeen voi miettiä sopivaa aikaa pelaamiselle.</li> </ul>
---	--

<h3>Ikärajasymbolit</h3> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>Sallittu kaikenikäisille.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sallittu yli 7-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 4 vuotta täyttäneille.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sallittu yli 12-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 9 vuotta täyttäneille.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sallittu yli 16-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 13 vuotta täyttäneille.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sallittu yli 18-vuotiaille.</td> </tr> </table>		Sallittu kaikenikäisille.		Sallittu yli 7-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 4 vuotta täyttäneille.		Sallittu yli 12-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 9 vuotta täyttäneille.		Sallittu yli 16-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 13 vuotta täyttäneille.		Sallittu yli 18-vuotiaille.	<h3>Sisältösymbolit</h3> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Kirolu.</b> Peli sisältää voimakasta kielenkäyttöä.</td> <td><b>Kauhua.</b> Peli herättää pelkoa tai kauhua.</td> <td><b>Väkivalta.</b> Peli sisältää väkivaltaa.</td> <td><b>Verko.</b> Peli voi pelata verkossa.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Huumeet.</b> Peli sisältää huumeiden käyttöä tai villitaukain huumeiden käyttöön.</td> <td><b>Syrjintä.</b> Peli sisältää syrjintää tai syrjintään rohkaisevaa materiaalia.</td> <td><b>Unkapelit.</b> Peli rohkaisee pelaamaan unkapelien teemaa unkapelaamista.</td> <td><b>Seksua.</b> Peli sisältää alastomuutta jalka villitaukain seksin.</td> </tr> </table>					<b>Kirolu.</b> Peli sisältää voimakasta kielenkäyttöä.	<b>Kauhua.</b> Peli herättää pelkoa tai kauhua.	<b>Väkivalta.</b> Peli sisältää väkivaltaa.	<b>Verko.</b> Peli voi pelata verkossa.					<b>Huumeet.</b> Peli sisältää huumeiden käyttöä tai villitaukain huumeiden käyttöön.	<b>Syrjintä.</b> Peli sisältää syrjintää tai syrjintään rohkaisevaa materiaalia.	<b>Unkapelit.</b> Peli rohkaisee pelaamaan unkapelien teemaa unkapelaamista.	<b>Seksua.</b> Peli sisältää alastomuutta jalka villitaukain seksin.
	Sallittu kaikenikäisille.																										
	Sallittu yli 7-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 4 vuotta täyttäneille.																										
	Sallittu yli 12-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 9 vuotta täyttäneille.																										
	Sallittu yli 16-vuotiaille. Aikuisen (yli 18-v) seurassa sallittu 13 vuotta täyttäneille.																										
	Sallittu yli 18-vuotiaille.																										
<b>Kirolu.</b> Peli sisältää voimakasta kielenkäyttöä.	<b>Kauhua.</b> Peli herättää pelkoa tai kauhua.	<b>Väkivalta.</b> Peli sisältää väkivaltaa.	<b>Verko.</b> Peli voi pelata verkossa.																								
<b>Huumeet.</b> Peli sisältää huumeiden käyttöä tai villitaukain huumeiden käyttöön.	<b>Syrjintä.</b> Peli sisältää syrjintää tai syrjintään rohkaisevaa materiaalia.	<b>Unkapelit.</b> Peli rohkaisee pelaamaan unkapelien teemaa unkapelaamista.	<b>Seksua.</b> Peli sisältää alastomuutta jalka villitaukain seksin.																								

## Liite 1 40(40)

<h3>Pohdintaa digitaalisten pelien aiheuttamista haitoista</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Miten nuoret ajattelee itse pelaamisen haittavaikutuksista näillä osa-alueilla.</li><li>○ Miten vanhemmat voisivat puuttua pelaamiseen näillä osa-alueilla?</li></ul>	<h3>Tietovisa</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mikä on yleisen suosituksen mukainen ruutu-aika?<ul style="list-style-type: none"><li>○ A. 20-40%</li><li>○ B. 0-10%</li><li>○ C. yli 40%</li></ul></li><li>2. Kuinka paljon ruutuajassa on eroja sukupuolten välillä?<ul style="list-style-type: none"><li>○ A. fyysistä</li><li>○ B. psyykkistä ja sosiaalista oiretta</li></ul></li><li>3. Milloin voidaan puhua ongelmapelaamisesta?</li><li>4. Kertokaa vähintään kaksi<ul style="list-style-type: none"><li>○ A. fyysistä</li><li>○ B. psyykkistä ja sosiaalista oiretta</li></ul></li><li>5. Kertokaa syitä, jotka voivat johtaa ongelmapelaamiseen.</li></ol>
---	---

### Lähteet

- [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN\\_ISBN\\_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN_ISBN_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1)
- [http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/theme.php?teema=L\\_theme6&alue1=late\\_1001](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/theme.php?teema=L_theme6&alue1=late_1001)
- [http://www.lskl.fi/files/1546/Mayra\\_Karvinen.pdf](http://www.lskl.fi/files/1546/Mayra_Karvinen.pdf)
- <http://www.pahdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaa-minen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito-0>

## Liite 2

Kiitos osallistumisesta toimintatuokioomme!

Anna vielä palautetta aiheesta, oppimisestasi sekä toimintatuokion sisällöstä.

Arvioi:

**1. Opin jotain uutta pelaamisesta toimintapäivän aikana (ympyröi sopiva vaihtoehto väliltä 1-5)**

en mitään 1 2 3 4 5 erittäin paljon

**2. Mitä opit?**

**3. Mielestäni toimintatuokion aihe oli tarpeellinen**

ei ollenkaan 1 2 3 4 5 erittäin tarpeellinen

**4. Mikä oli mukavinta (tai parasta) toimintatuokiossa**

**5. Miten vetäjät mielestäsi onnistuivat toteuttamisessa?**