

OPINNÄYTETYÖ

Ongelmallinen digipelaaminen

Ammattilaisen ja pelaavan nuoren kohtaaminen

Emma Karhe

Yhteisöpedagogi

(210op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(11/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi

Tekijä: Emma Karhe

Opinnäytetyön nimi: Ongelmallinen digipelaaminen. Ammatilaisen ja pelaavan nuoren kohtaaminen.

Sivumäärä: 34 ja 9 liitesivua

Työn ohjaaja: Satu Riikonen

Työn tilaaja: A-klinikka

Digipelaaminen on suosittu ajanviete, ja mobiililaitteet mahdollistavat pelaamisen lähes missä vain. Pelit ovat hyvä väline rentoutumiseen, kilpailemiseen, hauskanpitoon ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Monelle nuorelle pelaaminen on harrastus. Liiallisissa määrin pelaamisesta aiheutuu monenlaisia haittoja. Pitkään jatkuva ongelmallinen pelaaminen vaikuttaa pahimmillaan pelaajan opiskeluun, työhön ja ihmissuhteisiin.

Opinnäytetyö tarjoaa tietoa nuorten ongelmallisesta digipelaamisesta ja ongelmallisesti pelaavan nuoren kohtaamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisesta tuesta olisi apua ongelmalliseen digipelaamiseen. Aihe on ajankohtainen, sillä pelaamishäiriöstä on tulossa virallinen diagnoosi Suomeen Maailman Terveysjärjestön uuden ICD-11-diagnoosijärjestelmän myötä.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Salon A-klinikka. A-klinikka tarjoaa apua ja tukea toiminnallisiin riippuvuuksiin. Tilaajalla on sivutoimipiste Salon ammattikoululla. Digipelaamiseen liittyvät ongelmat ovat yleistyneet A-klinikalla.

Kehittämistyössä haastateltiin kolmea digipelaamisen parissa työskentelevää asiantuntijaa sekä yhtä ongelmallisesti pelannutta henkilöä. Teemahaastattelussa kysyttiin ammatilaisen ja nuoren kohtaamisesta, nuoren motivoimisesta, pelaamisen hallinnasta ja ammatilaisen pelitiedon merkityksestä.

Tulosten pohjalta syntyi opas ammatilaiselle ongelmallisesti pelaavan nuoren kohtaamiseen. Sähköinen lehtinen sisältää tiiviisti tietoa ongelmallisesta pelaamisesta, tukea tarjoavista toimijoista sekä apukysymyksiä nuoren kanssa keskusteluun. Tuotoksen suunnittelun tukena benchmarkattiin aiempia oppaita.

Asiasanat: pelaaminen, digitaaliset pelit, ongelmapelaaminen, pelihimo, pelikulttuuri

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree programme in NGO and Youth Work, Bachelor's Degree

Author: Emma Karhe

Title: Problematic digital gaming - Encounters between young people and professionals

Number of pages: 34 and 9 attachment pages

Supervisor: Senior Lecturer Satu Riikonen

Subscriber: A-clinic

Digital gaming is a popular pastime and many young people play digital games as a hobby as mobile platforms make gaming possible almost everytime and everywhere. However, gaming can also be problematic and cause many harmful effects, long-term gaming problems impact the player's studies, work and relationships.

The purpose of this thesis was to collect information on the problematic gaming of young people. The thesis is topical because Internet gaming disorder will be an official diagnosis once the medical authorities in Finland start using the updated version of the international classification of diseases, the ICD-11, by World Health Organization.

This thesis was commissioned by A-Clinic Salo. A-Clinic aims to support people with functional addictions. There is an A-Clinic branch office at Salo Region Vocational College. However, the employees do not yet have many working methods to serve their customers with digital gaming problems.

The method used to collect data for this thesis was focused interview. The informants were three authorities on digital gaming of young people and one person who has struggled with gaming problems. The interviews contained questions about customer interaction, motivating young people, game control and the employee's knowledge about gaming. In addition, two online guidebooks were benchmarked.

This thesis produced an online guidebook for professionals who work with young people. The guidebook includes concise information about problematic digital gaming, operators available for young people suffering from problematic gaming and support questions for discussions with young people.

Keywords: gaming, digital games, problematic gaming, compulsive gambling, game culture

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	SALON A-KLINIKKA.....	9
3	TIETOPERUSTA.....	11
	3.1 Digipelaaminen.....	11
	3.2 Pelaamisen syyt.....	13
	3.3 Ongelmallinen pelaaminen ja pelaamishäiriö.....	14
	3.4 Ongelmallisen pelaamisen vaikutukset.....	15
	3.5 Apua ongelmalliseen pelaamiseen.....	17
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT.....	18
	4.1 Haastattelut.....	18
	4.2 Benchmarkkaus oppaan tekemisen tukena.....	21
	4.3 Aineiston analysointi.....	22
5	TULOKSET.....	23
	5.1 Ammatilaisen ja nuoren kohtaaminen.....	23
	5.2 Nuoren motivoiminen.....	24
	5.3 Keinoja pelaamisen hallintaan.....	25
	5.4 Ammatilaisen suhde pelaamiseen.....	27
	5.5 Benchmarkkauksen tulokset.....	29
6	LOPUKSI.....	31
	6.1 Tuotos.....	31
	6.2 Pohdinta ja jatkokehitysideat.....	32

LÄHTEET	35
HAASTATTELUT	37
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Digitaalinen viihdepelaaminen on jatkuvasti kasvava ilmiö. Pelaamisella on paljon positiivisia vaikutuksia nuoriin. Liiallinen pelaaminen aiheuttaa erilaisia pelihaittoja ja vaikuttaa muihin elämän osa-alueisiin. (Digipelirajaton 2021a.) Opinnäytetyöni tarjoaa tietoa digipeleistä ja ongelmallisesta digipelaamisesta.

Suomalaisista 78% pelaa ainakin joskus digipelejä (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020, 3). Kansainvälisen tutkimuksen perusteella peliharrastajista noin 10% pelaa ongelmallisesti. Maailman terveysjärjestö on lisännyt pelaamishäiriön uuteen ICD-11-tautiluokitukseen. (Digipelirajaton 2021a.) Ongelmallinen pelaaminen on ajankohtainen aihe, koska uuden ICD-11-tautiluokituksen myötä pelaamishäiriöstä tulee virallinen diagnoosi Suomessa. Päivitetyn tautiluokituksen käyttöönottoajankohta Suomessa ei ole vielä varmistunut (Pihlava 2018).

Ongelmallisesta digipelaamisesta käytetyt termit vaihtelevat. Peliriippuvuudella tarkoitetaan eri yhteyksissä joko digipeliriippuvuutta, rahapeliriippuvuutta tai molempia. Käytän opinnäytetyössäni riippuvuudesta nimeä pelaamishäiriö, joka tulee ICD-11-tautiluokituksen diagnnoosista Gaming Disorder.

Opinnäytetyön tilaaja A-klinikka kaipaa tietoa ongelmallisesti pelaavien nuorten auttamisesta. Monet A-klinikan materiaalit peliongelmiin keskittyvät rahapelaamiseen. Tarkastelen opinnäytetyössäni alle 30-vuotiaiden nuorten viihdepelaamista. Digipelaamisella voidaan tarkoittaa myös rahapelaamista, mutta rajaan opinnäytetyöstäni pois rahapelaamisen. A-klinikalla on jo paljon materiaalia rahapeliongelmaan ja tietoa tarvitaan digipelaamiseen liittyen.

Pelit kehittävät monipuolisesti erilaisia taitoja. Monelle nuorelle pelaaminen on tärkeä harrastus ja tuo paljon hyvää elämään. (Digipelirajaton 2021a.) Keskityn opinnäytetyössäni ongelmalliseen digipelaamiseen, joka hankaloittaa muita elämän osa-alueita. Tavoitteena on selvittää, millaiset asiat vaikuttavat ammattilaisen ja pelaavan nuoren kohtaamiseen.

Avaan opinnäytetyössäni pelaamiseen liittyviä käsitteitä ja tutustun aiheeseen liittyvään tutkimustietoon. Kerään aineistoa haastatteluiden avulla. Haastattelen pelaamisen parissa työskenteleviä ammattilaisia ja nuorta, jolla on ollut ongelmia digipelaamiseen liittyen. Toinen aineistonkeruumenetelmä on benchmarkkaus. Tutustun valmiisiin oppaisiin eri aiheista. Aineiston pohjalta teen oppaan ammattilaiselle pelaavan nuoren kohtaamiseen ja auttamiseen.

Ongelmallinen pelaaminen on tärkeä aihe myös yhteisöpedagogin näkökulmasta. Nuorisotyökentällä työskentelevät yhteisöpedagogit kohtaavat väistämättä pelaavia nuoria työssään. Vaikka pelaaminen ei itseä kiinnostaisikaan, jokaisen nuorten kanssa työskentelevän ammattilaisen tulisi mielestäni olla edes jossain määrin tietoinen pelaamisesta. Kaikkia pelejä ja pelikulttuureja ei tarvitse eikä ole mahdollista tuntea. Työelämässä voi tulla eteen tilanne, jossa ammattilainen on huolissaan nuoren pelaamisesta, ja asian puheeksiotto tuntuu haastavalta. Opinnäytetyöstäni voi olla apua yhteisöpedagogille ja kelle tahansa kasvattajalle pelaavan nuoren kohtaamiseen. Lisäksi pelaamisesta kysyminen sekä perustietämys peleistä on hyvä keino tutustua nuoreen, joka pelaa aktiivisesti.

2 SALON A-KLINIKKA

Työn tilaaja on Salon A-klinikka. A-klinikka tarjoaa apua päihteisiin ja pelaamiseen liittyviin ongelmiin. Palveluihin kuuluu muun muassa neuvonta ja ohjaus, keskusteluapu sekä ryhmätöiminta. A-klinikalle ovat tervetulleita myös riippuvaisen läheiset. Palvelut ovat pääasiassa maksuttomia, eikä lähetettä tarvita. (A-klinikka 2021.)

Tilaaja pyrkii kehittämään Salossa nuorille suunnattua toimintaa. A-klinikka tekee yhteistyötä muun muassa kaupungin sosiaalihuollon ja toisen asteen opiskelupaikkojen kanssa. A-klinikalla on sivuvastaanotto ammattikoululla. Sivuvastaanoton avulla pyritään tuomaan toimintaa paremmin nuorten tietoon. A-klinikka yhdistetään usein alkoholiriippuvuuteen tai muihin päihderiippuvuuksiin, vaikka tukea tarjotaan kaikkiin toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyen. Ammattilaisiin saa ottaa yhteyttä myös pelaajan perheenjäsen tai muu läheinen, jos läheisen pelaaminen mietityttää. (Löfberg 2021.)

Tilaaja kaipaa lisää tietoa ja työkaluja digipelaamiseen liittyen. A-klinikan asiakkaina käy nuoria, joilla digipelaaminen haittaa huomattavasti muuta elämää, esimerkiksi koulunkäyntiä. Ongelmallisesti digipelaavat asiakkaat ovat olleet pääasiassa työttömiä tai ammattikoulussa opiskelevia miehiä. Nuoret eivät ole yleensä tulleet vastaanotolle omasta aloitteestaan. He ovat tulleet keskustelemaan vanhempien tai koulun ohjaamana tai esimerkiksi etsivän nuorisotyön sekä lastensuojelun kautta. Välillä asiakas on tullut keskustelemaan muuhun aiheeseen liittyen, ja ongelmallinen pelaaminen on tullut ilmi myöhemmin keskustelun aikana. (Löfberg 2021.)

Työntekijöillä ei ole kovin paljoa tietoa digipelaamisesta tai siitä, millaista apua ongelmalliseen pelaamiseen on tarjolla. Ongelmallinen pelaaminen on vastaanotolla yleistynyt ilmiö. Tilaaja kaipaa tietoa, miten digipelaavaa nuorta voisi auttaa, ja miten kohdata nuori, kun hän saapuu vastaanotolle.

Tarkastelen opinnäytetyössäni alle 30-vuotiaiden nuorten digipelaamista. Olen rajannut työstäni pois rahapelit, joita ovat esimerkiksi kasinopelit, vedonlyönti ja muut pelit, joista voi voittaa rahaa (Arpajaislaki 1047/2001, 3§). Keskityn erityisesti erilaisten ammuskelu-, toiminta-, seikkailu- sekä strategiapeliin pelaamisen tarkasteluun, koska nämä pelilajityypit ovat tulleet useimmin esille A-klinikalla ongelmapelaamisen yhteydessä. Erilaisia pelikulttuureja ja pelejä on valtavasti, eikä kaikkia ole tarpeen tarkastella erikseen opinnäytetyössä.

Perehdyn digipelaamista käsittelevään materiaaliin ja tutkimustietoon. Kerään tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja sen vaikutuksista. Tutustun valmiiksi olemassa oleviin materiaaleihin pelaamisen hallitsemiseen. Lisäksi kerään tietoa laadullisen tutkimuksen menetelmien avulla.

3 TIETOPERUSTA

Tietoperustassa selitän digipelaamiseen ja ongelmalliseen pelaamiseen liittyviä käsitteitä. Esitelen lyhyesti erilaisia pelilajityyppejä ja pelaamisen syitä, jotka auttavat ymmärtämään ongelmallista pelaamista.

3.1 Digipelaaminen

Digipelejä pelataan tietokoneilla, erilaisilla pelikonsoleilla sekä mobiililaitteilla. Internetissä on paljon alustoja pelaamiselle, esimerkiksi Facebook. Digitaalisia pelejä voi pelata internetissä tai ilman verkkoyhteyttä. Pelit voidaan jakaa viihdepeleihin ja hyötypelien. Viihdepelejä pelataan pelissä olevien tavoitteiden saavuttamiseksi. Hyötypelien avulla puolestaan yritetään saavuttaa itse peliin liittymättömiä tavoitteita, esimerkiksi opetukseen käytettävät pelit. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 11, 15.) Opinnäytetyössäni keskitytään viihdepelaamiseen.

Vuoden 2020 pelaajabarometrissa selvisi, että alle 20-vuotiaiden sekä 20-30-vuotiaiden nuorten digitaalisten viihdepelien pelaaminen on lisääntynyt verrattuna aiempaan pelaajabarometriin vuonna 2018. Yhtenä syynä lukujen nousulle pidetään vuoden 2020 koronapandemiasta johtuneita poikkeusoloja. Erityisesti alle 30-vuotiaat vastaajat kertovat pelaamisen lisääntyneen poikkeusolojen aikana. Sekä 10-19-vuotiaiden että 20-30-vuotiaiden ikäryhmissä suosituimmaksi peligenreksi nousi ammuskelupelit. (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020, 48-53.)

Pelejä voidaan jakaa pelilajityypin eli genren mukaan. Genrejen rajat eivät ole selkeitä, sama peli voidaan luokitella ominaisuuksiensa mukaan useampaan genreen. Erilaisia pelityyppejä ovat esimerkiksi toiminta-, ajo-, pulma-, rooli-, ja strategiapelit. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 11-13.) Tarkastelen työssäni lähinnä seikkailu-, toiminta-, ja strategiapelisiä.

Toimintapeleihin liittyvät fyysiset haasteet ja nopea reagoiminen vastustajan liikkeisiin. Pelaamisessa olennaista on silmien ja käsien yhteistyö. Toimintapelit voidaan jakaa tappelupeleihin

ja tasohyppelypeleihin. Ammuskelupelit, esimerkiksi Fortnite, sisältyvät toimintapeleihin. Ammuskelupelien päätavoitteena on yleensä taistelemine ja ampumine. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 12-13.)

Seikkailupelit ovat juonellisia päättelytaitoa vaativia pelejä. Pelissä edetään ratkaisemalla erilaisia tehtäviä vaiheittain. Seikkailupelejä ovat esimerkiksi Grand Theft Auto ja The Last of Us. Strategiapelit vaativat suunnittelukykyä. Pelit liittyvät usein sotimiseen, ja pelaajia on useampi. Strategiapelit voivat olla joko reaaliaikaisia tai vastavuoroisia. Reaaliaikaisissa peleissä kaikki pelaajat vaikuttavat samanaikaisesti pelin kulkuun, vastavuoroisissa taas pelaajat pelaavat vuorotellen. Strategiapelejä ovat esimerkiksi Dota 2 ja League of Legends. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 12-13.)

Digipelaaminen on johtanut monen peleihin sidonnaisen harrastuksen syntyyn, esimerkiksi lani-tapahtumat, elektroninen urheilu sekä pelivideot (Harviainen & Meriläinen & Tossavainen 2013, 24, 26, 30). Elektronisella urheilulla tarkoitetaan tavoitteellista kilpapelaaamista toisia vastaan. E-urheilun suosio on kasvanut 2000-luvulla valtavasti, ja jotkut pystyvät jopa tekemään e-urheilusta ammatin. (Tossavainen, Harvola, Sohn, Marjomaa, Meriläinen, Tuominen, Korhonen, Göös & Lyyra 2019, 181-182.)

Pelaaminen kehittää silmän ja käden koordinaatiota, reaktioaikoja sekä tilan hahmotuskykyä. Pelaajat voivat luoda pelimaailmassa tärkeitä sosiaalisia kontakteja ja kokea kuuluvansa porukkaan. Muiden kanssa pelaaminen opettaa parhaimmillaan yhteistyötaitoja. Nuori saa peleistä onnistumisen kokemuksia sekä oppii käsittelemään vastoinkäymisiä häviämisen kautta. (Harviainen ym. 2013, 32-36.)

Pelit suunnitellaan koukuttamaan pelaajia. Kuten rahapeleissä, digipeleissäkin käytetään palkitsemista sekä piristäviä ääni- ja valoilmioita. Peleissä on toistuvasti epävarmuutta, ennakoitavuutta, palautetta ja palkintoja, jotta pelaaja saadaan jatkamaan toimintaansa (Adair 2021a.)

Digipelaaminen on aihe, johon liittyy paljon oletuksia ja kuulopuheita. Vuosien varrella mediassa on esimerkiksi uutisoitu väkivaltapelien vaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Digipelien pelaamisen on uskottu aiheuttavan pelaajilla väkivaltaista käytöstä, vaikka tutkimuksista ei ole selvinnyt suoraa yhteyttä pelaamisen ja väkivaltaisuuden välillä. (Suoanjärvi 2021.)

3.2 Pelaamisen syyt

Syitä pelaamiselle on mielestäni tärkeää tarkastella, jotta ymmärtää ongelmallista pelaamista paremmin. Samoissa peleissä eri ihmisiä kiehtovat eri asiat. Pelaamismotivaatioon vaikuttavat sekä pelien että pelaajan ominaisuudet. Yleinen houkutin pelaamiseen on peleissä saavutettavat palkinnot, esimerkiksi pisteet, tason suorittaminen tai tulostaulukot. Mielenkiintoa pitää yllä myös palkintojen ennakoimattomuus. Pelistä tulee liian helppo tai liian vaikea, jos palkintoja tulee jatkuvasti tai hyvin harvoin. (Tossavainen ym. 2019, 4-5.)

Motivaatiota voi tarkastella sosiaalisen, satunnaisen ja sitoutuneen pelaamisen näkökulmasta. Sosiaalisessa pelaamisessa yhteisöllisyys ja muiden kanssa pelaaminen motivoi pelaajaa. Satunnainen pelaaminen on ajan kuluttamiseksi tai rentoutumiseksi pelaamista vaivattomasti saavutettavilla peleillä. Monet mobiililaitteilla pelattavat pelit ovat helposti saatavilla satunnaiseen pelailuun. Sitoutunut pelaaminen on intensiivisempää, ja siihen kuluu paljon enemmän aikaa. (mt., 2019, 9-10.)

Monelle nuorelle pelaaminen on harrastus. Pelaaminen on osa nuoren identiteettiä ja tärkeä vapaa-ajan aktiviteetti. Monelle pelaaminen on tärkeää sosiaalisuuden vuoksi. Pelatessa nuori pystyy viettämään aikaa ystäviensä kanssa ja samalla kilpailemaan heitä vastaan. (Enevold, Thorhauge & Gregersen 2018, 57-58.)

Pelaaminen on pelaajalle itsensä toteuttamisen väline. Pelissä pelaaja pääsee vaikuttamaan pelimaailmaan kulkuun, saa palkintoja ja onnistumisen kokemuksia sekä pääsee mukaan peliyhteisöihin (Tossavainen ym. 2019, 10-11.) Kilpailullisuus kiehtoo pelaajia. Pelit tarjoavat mahdollisuuksia etenemiseen ja haasteiden voittamiseen. Joitakin pelaajia motivoi muita vastaan kilpaileminen ja voittaminen. (Kuuvuvainen & Mustonen 2017, 25.)

Yksi syy pelaamiselle on pelimaailmaan uppoutuminen. Pelaaja voi uppoutua pelin tarinaan tai omaan toimintaansa ja unohtaa hetkeksi arkiset asiat. Joskus pelaamisella paetaan oman elämän ongelmia ja murheita. Ikävien asioiden pakenemista pelimaailmaan kutsutaan eskapismiksi. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 25-27.)

3.3 Ongelmallinen pelaaminen ja pelaamishäiriö

Ongelmallisen digipelaamisen määrittäminen on ollut haastavaa, sillä perusteet ongelmalliselle digipelaamiselle ovat olleet epäjohdonmukaisia, ja ongelmasta on käytetty monia termejä, esimerkiksi videopeliriippuvuus (Männikkö & Kääriäinen 2018). Peliajoille on esitetty rajoja, jotka kertovat pelaamisen ongelmallisuudesta, esimerkiksi 40 tuntia viikossa. Tutkijat ovat kuitenkin painottaneet, että on tärkeämpää tutkia pelaamisen vaikutusta muuhun elämään. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 10.) Tarkastelen tässä luvussa pelaamishäiriön määritelmää Maailman terveysjärjestön sekä Yhdysvaltojen psykiatriyhdistyksen näkökulmista. Molemmista tautiluokituksista löytyy nykyään ongelmallinen digipelaaminen.

Riippuvuus eli addiktio on toistuvaa käyttäytymistä, jota ohjaa voimakas halu. Riippuvuus voi olla henkistä tai fyysistä, ja se voi syntyä jonkin aineen käyttämiseen tai toimintaan. Riippuvuus ei aina suoraan ole haitallista. Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus. Toiminnallista addiktiota ei pystytä määrittämään niin selvästi kuin aineellista. Yksi toiminnallisen riippuvuuden tunnusmerkki on se, että toiminta ei enää tuota tekijälle iloa. (Viljamaa 2011, 7.)

Pelit suunnitellaan koukuttamaan ihmisiä. Lisäksi monet muut tekijät vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Mielenterveydelliset ongelmat, kuten ahdistuneisuus tai masentuneisuus, ovat riskitekijöitä pelaamishäiriön syntyyn. Myös autismi ja ADHD saattavat lisätä addiktion riskiä. (Adair 2020.)

Pelaamisesta voi tulla sosiaalinen riippuvuus, usein pelaamiseen liittyy yhteisöllisyys ja pelikaverit. Pelaaminen voi olla myös tapariippuvuus, jos pelaamisesta on vain tullut toistuva tapa. (Viljamaa 2011, 9-10.) Pelaamattomuus saattaa aiheuttaa addiktoituneelle pelaajalle vieroitusoireita. Tyypillisiä oireita ovat ärtyneisyys, aggressiivisuus, voimakas pelihimo, ahdistuneisuus, tylsistyminen ja päänsärky. (Adair 2021b.)

Ongelmallinen digipelaaminen on lisätty Maailman terveysjärjestön uuteen ICD-11-diagnosijärjestelmään englanniksi nimellä Gaming Disorder. Diagnoosin suomenkielinen nimi vaihtelee eri lähteissä. Käytän opinnäytetyössäni nimeä pelaamishäiriö. Seuraavaksi esittelen Maailman terveysjärjestön kuvauksen diagnoosista.

Pelaamishäiriöön liittyy kolme tekijää. 1.) Pelaajan on vaikeaa hallita pelaamistaan. 2.) Pelaaminen menee muiden kiinnostusten kohteiden ja arjen toimintojen edelle. 3.) Pelaaminen jatkuu

negatiivisista seurauksista huolimatta. Riippuvuus voi syntyä verkossa pelattaviin tai ilman internetyhteyttä pelattaviin peleihin. Pelaamishäiriö voidaan diagnosoida, kun tunnusmerkit ovat ilmenneet vähintään 12 kuukauden ajan tai aiemmin, jos oireet ovat vakavia. (World Health Organization 2021, 6C51.) Ongelmalliselle digipelaamiselle ei ole ollut Maailman terveysjärjestöllä omaa diagnoosia ennen ICD-11-diagnoosijärjestelmää.

Yhdysvaltojen psykiatriyhdistyksen DSM-5-diagnoosijärjestelmässä pelaamishäiriö on nimellä Internet Gaming Disorder. Parekh (2018) on kirjoittanut Yhdysvaltojen psykiatriyhdistyksen määrittämät yhdeksän tunnusmerkkiä pelaamishäiriölle:

1. Pelaamisesta on tullut päänäpintymä
2. Pelaajalle tulee vieroitusoireita pelaamattomuudesta
3. Toleranssi nousee, pelaaminen lisääntyy jatkuvasti
4. Pelaamisen rajoittaminen ja lopettaminen eivät onnistu yrityksistä huolimatta
5. Muut harrastukset ja kiinnostuksen kohteet lakkaavat kiinnostamasta
6. Pelaaminen jatkuu negatiivisista vaikutuksista huolimatta
7. Pelaaja peittelee toimintaa läheisiltään
8. Pelaaja pakenee pelaamisellaan pahaa oloa ja ikäviä asioita
9. Ihmissuhteet, työt tai muut velvoitteet vaarantuvat pelaamisen vuoksi

3.4 Ongelmallisen pelaamisen vaikutukset

Digipelaamisen tiedetään kehittävän monia taitoja. Pelaamisessa on paljon hyviä puolia, mutta ongelmallisesta pelaamisesta seuraa erilaisia haittoja. Pelihaitat voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Suomalaisessa tutkimuksessa selvisi, että nuorten ongelmallinen digipelaaminen on yhteydessä väsymykseen, uni- ja keskittymisvaikeuksiin sekä masennus- ja ahdistusoireisiin (Männikkö & Kääriäinen 2018).

Sosped-säätiön Digipelirajaton-hanke toteutti pelaajakyselyn digipelejä pelaaville ihmisille vuonna 2019. Tavoitteena oli selvittää pelaajien ajatuksia pelaamisen vaikutuksista omaan elämään ja hyvinvointiin. Suurin osa vastanneista oli 15-24-vuotiaita. Yleisimmiksi pelihaitoiksi

vastausten perusteella nousivat nukkumiseen liittyvät ongelmat, pelien eskapismiin uppoaminen sekä kotitöiden laiminlyöminen. Muita yleisiä pelihaittoja vastaajilla olivat muun muassa ajoittainen pelaamisesta johtuva aggressiivisuus, vaikutukset opiskeluun tai työhön, epävarmuus tulevaisuudesta sekä erilaiset fyysiset ja sosiaaliset vaivat. (Tanner, Korhonen & Mustonen 2020, 4-9.)

Mahdollisia fyysisiä haittoja uniongelmien lisäksi ovat niska- ranne- ja selkävaivat. Pelaamiseen liittyy usein tuntien yhtäjaksoinen istuminen. Taukojen pitäminen ja ergonomiasta huolehtiminen auttavat ehkäisemään fyysisiä ongelmia. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 24.)

Ongelmalliseen pelaamiseen liittyy usein epäterveellinen ruokavalio, esimerkiksi energijuomien runsas käyttäminen. Ongelmasta voi seurata myös sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai välttelyä. Pelaajalla saattaa ilmetä erilaisia psyykkisiä oireita, kuten ärtyneisyyttä, masentuneisuutta ailahtelevaa mielialaa tai aggressiivisuutta. Pitkäaikainen ongelmapelaaminen vaikuttaa kielteisesti elämän eri osa-alueisiin, esimerkiksi ihmissuhteisiin, opiskeluun ja työelämään. (Game Quitters 2021a.)

Pelaamisen tiedetään kehittävän joitakin kognitiivisia taitoja, esimerkiksi motoriikkaa, kielenoppimista ja havaitsemista. Pelaaminen voi vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin myös negatiivisesti. Tutkimusten perusteella runsas pelaaminen on ollut nuorilla yhteydessä heikentyneeseen ymmärtävään lukutaitoon. Runsa pelaaminen heikentää tutkimusten mukaan kykyä ylläpitää tarkkaavaisuutta. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 32, 44-45.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että ongelmallinen pelaaminen vaikuttaa yksilön mielialaan, elämäntyytyväisyyteen, yksinäisyyteen ja haluun paeta vaikeita asioita. Ongelmapelaajien kokemia yleisimpiä psyykkisiä oireita olivat ahdistuneisuus, masentuneisuus, tarkkaavaisuushäiriöt, sosiaaliset pelot sekä pakko-oireet. (mt., 46, 48.)

Ongelmallinen pelaaminen vaikuttaa pelaajan läheisiin. Ongelmallisesti pelanneen kouluikäisen nuoren vanhempi kertoo, että pelaamisen äänet vaikuttivat muiden perheenjäsenten uniryhtiin. Lisäksi huoli oman lapsen koulunkäynnistä ja pelaamisesta myöhään arkiöinä aiheutti väsymystä. (Heinänen, Korhonen, Lehtinen, Unkuri, & Mustonen 2019, 63.)

3.5 Apua ongelmalliseen pelaamiseen

Vuoden 2019 pelaajakyselyssä selvitettiin tarjottujen tukimuotojen hyödyllisyyttä pelaajille. Kyselyyn listattuja tukimuotoja olivat muun muassa tehtäväkirja pelaamisen hallintaan, pelaajien kokemustarinat, keskustelu- ja toiminnalliset ryhmät sekä ammattilaisen tapaaminen. Vastaajat kokivat verkon välityksellä tarjottavan tuen hyödyllisimmäksi. Hyödyllisimpinä tukimuotoina pidettiin Discord-keskusteluja muiden paljon pelaavien kanssa, ongelmallista digipelaamista käsitteleviä podcasteja, sekä paljon pelaavien ihmisten kokemusten lukemista tai kuulemista. (Tanner ym. 2020, 13-15.)

Verkossa on erilaisia kansainvälisiä vertaistukiyhteisöjä digipelaajille. Pisimpään toiminut ongelmalliseen digipelaamiseen keskittyvä vertaistukiyhteisö verkossa on OLGA-yhdistys, joka on perustettu Yhdysvalloissa vuonna 2002. Vertaistukena voidaan pitää myös verkossa käytyä ei-reaaliaikaista keskustelua muiden pelaajien kanssa erilaisilla keskustelupalstoilla. Yksi suuri verkkoyhteisö on yhdysvaltalaisen Cam Adairin perustama Game Quitters –yhteisö. Verkkosivuilta löytyy tukimateriaalia pelaamistaan pohtiville ihmisille sekä keskustelupalstoja. (Niemi 2017, 29.)

Suomessa on myös kehitelty vertaistukitoimintaa ongelmallisesti digipelaaville henkilöille. Sosped-säätiön Digipelirajaton-hanke järjestää matalan kynnyksen ryhmätoimintaa pelaaville nuorille. Ryhmissä on mukana vertaisvalmentaja sekä ammattilainen. Hanke tarjoaa myös mahdollisuuden keskustella muiden pelaajien ja vertaisvalmentajien kanssa verkossa. (Digipelirajaton 2021b.) Jos vertaistukiryhmän ohjaaja on itse pelannut ongelmallisesti, hän pystyy jakamaan ryhmän jäsenten kanssa kokemustietoa. Jaettu kokemustieto tukee yhteenkuuluvuuden ja ymmärretyksi tulemisen tunnetta. (Niemi 2017, 21.)

Peluuri on kehittänyt Restart-ohjelman täysi-ikäisille digipelaajille, jotka kaipaavat tukea pelaamisen hallintaan. Ohjelmaan kuuluu verkkokurssi pelaamisen pohdintaan, kyselyjä sekä oman valmentajan kanssa käydyt keskustelut. Ohjelma on maksuton ja kestää noin kahdeksan viikkoa. (Peluuri 2021.)

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Käytin opinnäytetyössäni laadullisia kehittämistyön menetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on saada monipuolisesti tietoa aiheesta ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä paremmin. Tutkittavien joukko voi olla pieni, mutta analysoitavaa aineistoa saadaan paljon. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 105.) Tässä luvussa esittelen tarkemmin käyttämiäni kehittämistyön menetelmiä sekä analysointimenetelmiä.

4.1 Haastattelut

Valitsin menetelmäksi haastattelun, koska halusin saada mahdollisimman paljon tietoa aiheesta. Asiantuntijahaastatteluiden avulla sain aiheesta kattavasti ajankohtaista tietoa. Tavoitteena oli selvittää, miten ammattilainen voi vaikuttaa kohtaamiseen nuoren kanssa, ja millaiset keinot voisivat auttaa nuorta hallitsemaan pelaamista.

Tutkimuskysymykseni olivat :

1. Mitä ammattilainen voisi tehdä luodakseen onnistuneen kohtaamisen ongelmallisesti digipelaavan nuoren kanssa?
2. Millaisin keinoin nuorta voisi auttaa pelaamisen hallitsemisessa?

Haastattelu on joustava tiedonkeruumenetelmä. Haastattelijan on mahdollista toistaa kysymys, esittää tarkentavia kysymyksiä tai muuttaa kysymysten järjestystä halutessaan. Menetelmän etu on, että haastateltavaksi voidaan valita henkilö, jolla on varmasti tietoa ja kokemusta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85-86.) Haastattelin kolmea asiantuntijaa ja yhtä pelaavaa nuorta. Haastattelut toteutettiin verkossa Zoom-palvelun välityksellä ja nauhoitettiin. Ajankohta oli syys- ja lokakuu 2021.

Haastateltavat asiantuntijat olivat Terhi Mustonen, Mikko Meriläinen ja Sanni Nuutinen. Terhi Mustonen työskentelee Sosped-säätiöllä digitaalisten riippuvuuden parissa. Digipelaamisesta

tietoa etsiessäni kiinnostuin digipelirajaton-hankkeesta, jossa Mustonen on mukana. Digipelirajaton-hanke keskittyy ongelmalliseen pelaamiseen. Siksi otin yhteyttä Mustoseen.

Mikko Meriläinen työskentelee Tampereen yliopistossa Pelikulttuurien tutkimuksen huippuyksikössä. Meriläinen on tutkinut paljon nuorten pelaamista ja tehnyt aiheeseen liittyen muun muassa väitöskirjansa vuonna 2020. (Meriläinen 2021.) Tietoperustaa etsiessäni tutustuin Meriläisen väitöskirjaan sekä muihin materiaaleihin. Sitä kautta ajattelin Meriläisen olevan hyvä henkilö asiantuntijahaastatteluun.

Sanni Nuutinen työskentelee Peluurissa digipelaamisen parissa. Meriläinen suositteli pyytämään haastattelua Nuutiselta, minkä ansiosta tutustuin Peluurin Restart-ohjelmaan. Nuutisella on työkokemusta myös rahapeliriippuvuuteen liittyen, joten ajattelin hänen tuovan uudenlaista näkökulmaa aiheeseen.

Halusin saada kehittämistyöhöni mukaan myös nuorten näkökulmaa. Pelaavat nuoret ovat vaikeasti tavoitettava kohderyhmä, joten nuorten saaminen osallistumaan haastatteluun oli hankalaa. Kysyin A-klinikalta ja haastateltavalta mahdollisuutta saada pelaavaa nuorta haastateltavaksi. Lähetin haastattelupyynnön nuorille Digipelirajaton-hankkeen kautta Mustosen haastattelun jälkeen. Sain yhden nuoren haastateltavaksi. Nuorella on ollut aiemmin ongelmia pelaamisen hallitsemisessa, ja hän on myöhemmin ollut mukana Digipelirajaton-toiminnassa. Haastattelusta sopiessa pelaajan kanssa kerroin, että haastattelu on anonyymi. Käytän opinnäytetyössäni haastateltavasta nuoresta nimitystä pelaaja.

On suositeltavaa toimittaa kysymykset tiedonantajalle ennen haastattelua, jotta tietoa saataisiin mahdollisimman paljon. Haastatteluluvasta sovitaan suoraan haastateltavan kanssa ajankohdasta sopiessa, jolloin tiedonantaja tietää, että tuloksia käytetään tutkimusaineistona. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85-86.) Otin mahdollisiin haastateltaviin yhteyttä sähköpostitse aikojen sopimiseksi. Kerroin viestissä opinnäytetyöstäni, johon haastatteluiden aineistoa käytetään. Toimitin kysymykset haastateltaville etukäteen. Kerroin haastateltaville äänittäväni haastattelut ja pyysin asiantuntijoilta luvat nimien mainitsemiseen opinnäytetyössäni.

Haastatteluni olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaan, ja kysymyksiä voidaan tarkentaa haastattelutilanteessa. Teemat perustuvat tutkittavasta aiheesta valmiiksi tiedossa olevaan tietoon, jotta vastaukset olisivat merkityksellisiä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-88.)

Puolistrukturoidussa haastattelussa on laadittu etukäteen kysymykset, mutta haastattelija voi muuttaa järjestystä, sanamuotoa tai jättää tarpeettomia kysymyksiä pois (Ojasalo ym. 2015, 108). Suunnittelin haastattelukysymykset ennen haastatteluja. Haastattelun aikana esille nousi myös muita asioita ja esitin lisäkysymyksiä. Olin ennen haastattelujen sopimista perehtynyt ongelmallista digipelaamista käsittelevään lähdetietoon, mikä helpotti kysymysten laatimista.

Kysymykset olivat erilaisia jokaisessa haastattelussa, mutta teemat olivat samoja. Suunnittelin teemat mahdollisimman hyödyllisiksi tutkimuskysymysten ja tilaajan toiveiden kannalta.

Haastatteluiden teemat olivat :

1. Ammattilaisen ja pelaajan kohtaaminen
2. Nuoren motivoiminen
3. Apukeinoja pelaamisen hallintaan
4. Ammattilaisen oma suhde pelaamiseen

Tilaaja toivoi opinnäytetyöltä perustietoa siitä, miten nuoren kanssa kannattaisi lähteä keskustelemaan, kun nuori on saapunut vastaanotolle digipelaamisen vuoksi. Siksi kysyin haastatteluissa ammattilaisen ja nuoren kohtaamisesta. Halusin selvittää, kuinka ammattilainen voi luoda mahdollisimman mukavan tilanteen nuorelle. Kysyin myös, millaisia asioita ammattilaisen tulisi välttää nuoren kanssa keskustellessa.

Nuoren motivoimisen koin tärkeäksi teemaksi. A-klinikan vastaanotolle tullaan usein läheisen tai muun tahon ohjaamana, kun joku toinen on ollut pelaamisesta huolissaan. Nuorella ei välttämättä ole valmiiksi motivaatiota pelaamisen vähentämiseen. (Löfberg 2021.) Kysyin haastateltavilta, kuinka nuorta voisi motivoida pohtimaan omaa pelaamistaan, jos nuori ei ole samaa mieltä pelaamisestaan.

Halusin selvittää, mistä voisi olla nuorelle apua pelaamisen hallintaan. Kysyin apukeinoista myös siksi, että tilaaja toivoi jotakin täytettävää pelipäiväkirjan tapaista tuotosta. Halusin tietää, olisiko pelipäiväkirjasta hyötyä, ja riittäisikö pelaajilla mahdollisesti motivaatio päiväkirjan täyttämiseen.

Viimeinen tema oli ammattilaisen suhde pelaamiseen. Aina ammattilaisella ei ole paljoa tietoa pelaamisesta. Ihmisillä on erilaisia ennakkokäsityksiä digipelaamisesta. Halusin selvittää,

miten ammattilaisen omat ennakkokäsitykset ja ymmärrys pelaamisesta vaikuttavat asiakassuhteeseen. Kysyin lisäksi, millä tavoin ammattilainen voisi tutustua pelimaailmaan.

4.2 Benchmarkkaus oppaan tekemisen tukena

Benchmarkkaus perustuu kiinnostukseen, kuinka muut toimivat ja onnistuvat toiminnassaan. Omaa toimintaa verratataan toisten toimintaan. (Ojasalo ym. 2015, 186.) Käytin kehittämistyössäni toisena menetelmänä benchmarkkausta. Haastatteluaineistojen tulokset on hyvä tuoda ammattilaisille hyödynnettäviksi, joten kokosin keskeiset tulokset tiiviiksi oppaaksi.

Oppaan ulkomuoto ja rakenne vaikuttavat helppolukuisuuteen ja hyödynnettävyyteen. Olin tehnyt alustavan tuotoksen ennen benchmarkkausta. Tavoitteena oli selvittää, millainen on rakenteeltaan toimiva ja hyvä opas. Tulosten pohjalta pystyn kehittämään tuotosta selkeämmäksi ja helpommin luettavaksi.

Etsin kohteeksi tiiviitä oppaita, sillä tuotoksestani on tarkoitus tulla tiivis ja helposti luettava. Halusin benchmarkattavien oppaiden sivuavan jollain tavalla oman opinnäytetyöni aihetta. Etsin benchmarkkauskohteita THL :n, Ehyt Ry :n, MLL :n ja Mediakasvatusseuran verkkosivuilta. Valitsin kohteeksi 1.) Silvennoisen ja Meriläisen Nuoret pelissä –tietopaketin ja 2.) Rahjan ja Heleniuksen Nuori ja media 7 vinkkiä kasvattajalle –lehtisen.

Tiiviiden oppaiden löytäminen oli haastavaa. Ajattelin valmiisiin oppaisiin tutustumisesta olevan silti hyötyä tuotoksen parantamisessa.. Kiinnitin huomiota muun muassa oppaan kuvitukseen, fontteihin, väreihin ja tekstin jäsentelyyn.

4.3 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineistosta tulee usein esiin uusia asioita, joita ei etukäteen ole osattu odottaa. Aineistosta pitää kerätä ne asiat, jotka liittyvät ennalta esitettyyn tutkimusongelmaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104.) Aluksi litteroin kaikki haastattelut. Litteroiduista haastatteluista erottelin aineiston, joka on merkityksellistä tutkimuskysymysten kannalta. Keskusteluista nousi esiin mielenkiintoisia asioita, joihin olisin myös mielelläni tarttunut, mutta jotka eivät kuitenkaan liittyneet suoraan tutkimuskysymyksiini.

Lähdin analysoimaan haastatteluiden aineistoa teemoittelun keinoin. Teemoittelu on aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä eri teemoihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Käytin apuna värikoodeja. Yliviihasin aineistosta eri väreillä eri teemoihin liittyvät asiat. Käytin analysoinnissa samoja teemahaastattelun teemoja, jotka ovat listattuna ylempänä. Lisäksi yliviihasin omalla värillään muita hyviä huomioita aiheesta, jotka eivät varsinaisesti liittyneet yhteen teemaan. Sijoittelin muut huomiot lopuksi valmiisiin teemoihin.

Luin litteroidut haastattelut läpi moneen kertaan. Usein jokaisella lukukerralla huomasin jonkin asian, mitä ei aiemmilla kerroilla ollut huomionut. Keräsin yhteen erillisessä tiedostossa haastatteluista asioita, joita kuhunkin teemaan liittyen oli sanottu. Haastatteluissa nousi esiin asioita, jotka toistuivat monta kertaa, jopa jokaisessa haastattelussa. Kokosin keskeisimmät tulokset oppinnäytetyöni tuotokseen eli oppaaseen.

Benchmarkkauksessa luin benchmarkattavat materiaalit läpi useaan kertaan. Kiinnitin eri kerroilla huomiota eri asioihin, esimerkiksi tekstikappaleisiin, kuviin, fontteihin ja sisällysluettelon. Etsin materiaaleista yhteneväisyyksiä ja eroja. Tutkin oppaita lukukokemuksen näkökulmasta. Pohdin, mikä tekee kyseisestä oppaasta helppolukuisen ja miellyttävän. Huomioideni pohjalta muokkasin luonnostelmaa oppaasta selkeämmäksi ja yhdenmukaisemmaksi.

5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen haastatteluiden tuloksia teemoittain. Olen pyytänyt asiantuntijoilta luvan nimen mainitsemiseen opinnäytetyössäni. Pelaavan nuoren haastattelu oli anonymi, joten hän esiintyy tuloksissa nimellä pelaaja. Lisäksi esittelen benchmarkkauksen tuloksia.

5.1 Ammatilaisen ja nuoren kohtaaminen

Ammattilaisen avoimuus, kiinnostus ja uteliaisuus ovat tulosten perusteella tärkeitä tekijöitä onnistuneen asiakassuhteen syntymiseen. Ammatilaisen tulisi olla kiinnostunut aiheesta, vaikka ei pelaamisesta ymmärtäisikään. Meriläinen (2021) toteaa, että ammatilainen saisi rohkeasti kysyä nuorelta itseltään pelaamisesta ja osoittaa, että ei ymmärrä aiheesta paljoa.

Mustosen, Meriläisen ja pelaajan haastatteluissa nousi esiin pelaamisen demonisointi, jota ammatilaisen tulisi ehdottomasti välttää. Kaikki haastateltavat korostivat, että pelaamista ei tule vähätellä. Haastatteluissa nousi esiin myös median vaikutus siihen, miten digipelaamiseen suhtaudutaan. Pelaaja (2021) mainitsi esimerkkinä, että muutama vuosi sitten uutisoitiin paljon videopelaamisen aiheuttavan väkivaltaista käytöstä. Myöhemmin väitettä on kumottu ja kyseenalaistettu, mutta ihmisille on silti saattanut jäädä mieleen väite, että pelaaminen aiheuttaisi väkivaltaisuutta oikeassa elämässä.

Pelaajan (2021) mukaan pelaaminen on aina ollut vähän lytätty ja vähätelty harrastus, ja pelaajat ovat joutuneet paljon puolustelemaan tekemistään. Kaikki haastateltavat korostivat ammatilaisen suhtautumista pelaamiseen nuorelle tärkeänä harrastuksena. Mustonen (2021) muistuttaa, että vastaanotolla keskityttäisiin myös muihin asioihin nuoren elämässä, eikä takerruttaisi pelkästään pelaamiseen.

Haastatteluissa nousi useasti esiin pelaamisen ongelmallisuuden pohtiminen yhdessä ammatilaisen kanssa. Meriläisen ja Nuutisen (2021) mukaan on tärkeää aluksi selvittää, onko pelaaminen nuoren itsensä mielestä ongelma, vai onko pelaaminen ongelma vain esimerkiksi perheenjäsenten tai puolison mielestä. Mustonen (2021) korostaa, että pelaamiseen

käytetty aika ei yksin kerro pelaamisen ongelmallisuudesta vaan pelaamisen suhde muuhun elämään.

Pelaamisen syiden pohtiminen yhdessä nuoren kanssa nousi haastatteluissa tärkeäksi asiaksi. Meriläisen (2021) mukaan nuoren kanssa tulee miettiä, mitkä pelaamisessa ovat hyviä asioita, ja mitä asioita omassa pelaamisessa pitäisi muuttaa. Myös pelaamista ympäröiviä asioita kannattaa pohtia, esimerkiksi nukkumista ja opiskelua.

Tuloksista nähdään, että digipelaaminen on edelleen vähätelty harrastus. Pelaaminen herättää negatiivisia mielikuvia ja pelaajiin liittyy stereotyyppioita. Negatiiviset käsitykset johtuvat luultavasti siitä, että digipelaaminen on suhteellisen uusi ilmiö, ja mediassa pelaamisesta on uutisoitu negatiiviseen sävyyn.

Tulokset tukevat aiempaa tutkimusta. Ongelmallista pelaamista on yritetty mitata peleihin käytetyn ajan perusteella. Tutkijat ovat todenneet, että peliaikojen sijaan tulisi tarkastella pelaamisen vaikutusta muuhun elämään. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 10.) Mediassa on uutisoitu pelaamisen yhteydestä väkivaltaisuuteen, vaikka tutkimukset eivät ole osoittaneet selvää yhteyttä pelaamisen ja väkivaltaisuuden välillä (Suoanjärvi 2021).

Ammattilaisten tulisi välttää pelaamisen vähättelyä tai lyttäämistä. Pelaamiseen käytetyn ajan sijaan nuoren kanssa tulisi tarkastella pelaamisen vaikutuksia muihin elämän osa-alueisiin. Kiinnostus ja pelaamisesta kysyminen ovat hyviä keinoja luoda luottamusta asiakkaan ja ammattilaisen välille.

5.2 Nuoren motivoiminen

Nuoren motivoimisen valitsin teemaksi siksi, että usein asiakas ei tule vastaanotolle juttelemaan pelaamisesta omasta aloitteestaan (Löfberg 2021). Nuorta itseään ei välttämättä kiinnosta vähentää pelaamista. Halusin selvittää, miten nuoren motivaatiota oman pelaamisen tarkasteluun voisi herättää.

Nuutinen (2021) kertoo, miten asiakkaan kanssa voi lähteä keskustelemaan :

Huomio kiinnitetään siihen, miksi sinne vastaanotolle on tultu. Mikä siinä on, mikä aiheuttaa hankausta vanhempien kanssa, koulussa tai kuka ikinä sinne vastaanotolle on passittanut, on passittanut jostain tietystä syystä, vaikka nuori itse olisi eri mieltä siitä syystä.

Meriläinen (2021) kehottaa selvittämään, onko nuori itse huolissaan pelaamisesta. Nuoren kanssa voisi lähteä pohtimaan asiaa sen kautta, nauttiiko nuori pelaamisesta. Jos pelaaminen on pakonomaista, toiminta jatkuu, vaikka se ei tuottaisi aina iloa.

Mustonen (2021) korostaa, että pelaaminen tuo yleensä hyviä asioita nuoren elämään, vaikka pelaamisen kanssa olisikin ongelmia. Nuorella ei välttämättä ole muita harrastuksia tai sosiaalisia kontakteja pelimaailman ulkopuolella. Asiakkaalle ei saisi syntyä sellaista ajatusta, että pelaaminen ollaan viemässä häneltä kokonaan pois. Mustosen mukaan digipelaamista ei nähdä helposti ongelmallisena, koska haitat eivät ole niin konkreettisia kuin esimerkiksi rahapelaamisessa. Rahapeliriippuvuuden huomaa ehkä helpommin, kun rahat loppuvat, velkaa kertyy ja tulee muita ongelmia.

Mustosen (2021) mukaan ongelmallisesti digipelaaville henkilöille suunnattujen palveluiden tulee olla todella matalan kynnyksen juttuja, jotta pelaajia saadaan mukaan. Mustonen kertoo Digipelirajaton-hankkeen järjestämästä ryhmätoiminnasta, jossa pelataan yhdessä sen lisäksi, että keskustellaan hyvinvoinnista ja pelihaitoista. Pelaamisesta puhuminen ei tunnu niin uhkaavalta, jos tapaamisessa myös pelataan.

Tulosten perusteella ongelmallisesti pelaaville nuorille suunnatun toiminnan tulee olla hyvin matalan kynnyksen toimintaa, jotta nuoria saadaan mukaan. Lähtökohtana ei ole pelaamisen ottaminen nuoren elämästä pois. Motivaatiota pelaamisen vähentämiseen voi lähteä herättämään pohdittavilla kysymyksillä, esimerkiksi pelaamisen laatua tarkastelemalla.

5.3 Keinoja pelaamisen hallintaan

Tulosten perusteella on tärkeää tunnistaa pelaamisen syitä, jotta ongelmallisesti pelaavaa nuorta voidaan auttaa. Tuloksissa nousi esiin muun elämän monipuolistaminen syiden pohjalta.

Mustonen (2021) esittää, että pelaajan kanssa lähdettäisiin yhdessä miettimään, mistä muista asioista elämässä voisi saada samoja hyötyjä kuin peleistä. Jos pelaamisessa kiehtoo esimerkiksi kilpailullisuus, voisiko jokin harrastus tuoda kilpailullisuutta ja samoja tunteita ?

Nuutisen (2021) mukaan nuoren kanssa kannattaa pohtia tavoitteita, joihin halutaan päästä. Ihmisillä on erilaisia tavoitteita. Tavoite voi olla esimerkiksi koulutehtävien tai kotitöiden tekeminen tai unen määrän lisääminen. Nuoren kanssa tulee selvittää, millaista muutosta hän itse kaipaa ja on valmis tekemään. Pelaaja (2021) kertoi, että uudet tavoitteet ja uuden tekemisen löytäminen auttoivat häntä muuttamaan pelitapoja.

Nuutinen ja Meriläinen kertovat, että pelaamisen määrän sijaan olisi tärkeää pohtia pelaamisen laatua. Nuutinen (2021) selittää pelaamisen laatua :

Jos sä oot kuusi tuntia jo pelannut sitä samaa peliä, niin alkaa olla vireystila jo aika heikko, jos et ole taukoa pitänyt. Sitten se on jo aivotonta klikkailua, se ei enää anna sille pelaajalle välttämättä mitään.

Nuutinen (2021) korostaa pienten muutosten merkitystä sekä omien pelirutiinien rikkomista. Pienet muutokset voivat olla esimerkiksi säännöllisten taukojen pitäminen, syöminen keittiössä poissa pelilaitteelta tai nukkumaanmenon aikaistaminen pikkuhiljaa. Nuutinen mainitsee, että päätöksessä pysymistä voi helpottaa vaikeuttamalla pelilaitteelle pääsemistä. Kännykän voi esimerkiksi laittaa vaikeasti saavutettavaan paikkaan, tai tietokoneelle voi asentaa pelaamisen kieltäviä ohjelmistoja.

Pelaaja (2021) kertoi saaneensa oman pelaamisen hallintaan tukea verkkoyhteisöjen kautta. Digipelirajaton-hankkeen yhteisö sekä kansainvälinen Game Quitters-yhteisö olivat merkittäviä. Pelaaja kertoi myös, että ongelmallista pelaamista koskevat Youtube-videot olivat hyödyllisiä. Mustosen (2021) mukaan Digipelirajaton-hankkeen asiakkaista suurin osa toivoo verkon välityksellä tarjottavia tukimuotoja, kuten podcasteja, videoita ja Discord-keskusteluja.

Puhuimme haastateltavien kanssa pelipäiväkirjan täyttämistä apuna pelaamisen vähentämiseen, koska tilaajan yksi toive tuotoksesta oli pelipäiväkirjan kaltainen täytettävä vihko asiakkaalle. Pelipäiväkirjaa pidettiin hankalana tukimuotona. Meriläisen (2021) mukaan Ehyt ry:ssä suunniteltiin pelipäiväkirja digipelaamiseen, mutta haasteena oli pelaajien motivaatio päiväkirjan täyttämiseen. Myös Mustosen (2021) mukaan pelipäiväkirja ei

tukimuotona toimi kovin hyvin digipelaajille. Mustosen mielestä olisi kuitenkin hyvä nähdä pelatut tunnit konkreettisesti, mikä on mahdollista esimerkiksi Steamissä.

Tulosten perusteella pelaamisen vähentämisessä kannattaa asettaa pieniä tavoitteita. Vertaistuesta voi olla apua ongelmalliseen pelaamiseen sekä verkkoyhteisöjen että vertaisryhmien kautta. Pelaamisen lopettamisen sijaan tulisi keskittyä siihen, kuinka pelaamisesta saataisiin mahdollisimman laadukasta ja hyvät puolet pelaamisessa säilyisivät.

Asiantuntijahaastattelut tukevat aiempaa tutkimusta aiheesta. Vuoden 2019 pelaajakyselyyn vastanneista pelaajista vain 4% piti tehtäväkirjaa pelaamisen vähentämiseksi erittäin hyödyllisenä, 83% ei pitänyt tehtäväkirjaa ollenkaan hyödyllisenä. Verkon kautta tarjottavaa tukea pidettiin hyödyllisimpänä. (Tanner ym. 2020, 14, 15.) Pelaamisen laadun tarkastelua sivuttiin myös tietoperustassa. Pelaamisesta johtuvia fyysisiä haittoja voidaan ehkäistä mm. tauoilla ja ergonomiasta huolehtimalla (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 24).

5.4 Ammatilaisen suhde pelaamiseen

Ammattilaisen omien asenteiden ja mahdollisten ennakkoluulojen vaikutus asiakastyöhön mainittiin kaikissa haastatteluissa. Meriläisen (2021) mukaan ammatilaisen ja nuoren kohtaamiseen saattaa vaikuttaa ennakkokäsitykset aiheesta tai esimerkiksi omien lasten pelaaminen kotona.

Pelaavan nuoren haastattelussa tuli ilmi, että ammatilaisen tietämys pelaamisesta auttaisi ammatilaiselle puhumista. Pelaaja (2021) pitää ammatilaisen ymmärrystä pelaamisesta hyvänä asiana :

Uskon, että se helpottaisi sitä keskusteluyhteyttä. Ei tulisi tunnetta, että tarvitsee jonkun tulkin siihen keskusteluun.

Asiantuntijahaastatteluissa korostui enemmän ammatilaisen avoimuus ja kiinnostus pelaamista kohtaan, kuin valmis tietopohja pelaamisesta. Asiantuntijat korostivat rohkeasti kysymistä nuorelta itseltään. Meriläinen (2021) toteaa, että pelikulttuureita ja pelejä on hyvin paljon.

Nuorelta itseltään kysyessä ammattilainen kuulee juuri kyseisen nuoren kokemuksen pelaamisesta. Nuutinen (2021) kannustaa myös pelaamisesta kysymiseen:

Asiakkaat ovat siinä mielessä ihan hirveän hyvä tietolähde, että ne tietää todella paljon. Se on myös hirmu hyvä lähtökohta sille työskentelylle ja asiakassuhteelle, kun ne kertoo sinulle siitä, mistä ne tykkää ja miksi ne tykkää siitä. Siinä oppii tosiaan niin paljon enemmän kuin pelkästään siitä pelistä. Siinä oppii myös siitä ihmisestä ja niistä ihmisistä jotka pelaa, ja miksi ne pelaa.

Kysyin haastatteluissa ideoita, miten ammattilainen voisi ymmärtää pelaamisesta enemmän. Erilaisia ideoita tiedonhankintaan tuli paljon. Meriläinen ja pelaaja (2021) pitivät hyvinä tapoina aiheeseen perehtymisessä muun muassa luentoja, kirjoja ja pelivideoita. He mainitsivat myös pelaamiseen liittyvät työpajat.

Meriläinen ja pelaaja pitivät pelaamisen kokeilemista hyvänä tapana päästä sisälle pelimaailmaan. Toisaalta Nuutisen (2021) mukaan pelien kokeilemisesta ei ole hyötyä, jos kokeilemiseen ei ole motivaatiota. Kaikki asiantuntijat pitivät nuorelta itseltään kysymistä hyvänä keinona tutustua aiheeseen. Pelaaja (2021) mainitsi pelaavien ihmisten tai pelaajien läheisten kanssa keskustelun auttavan aiheeseen perehtymisessä.

Keskusteluissa tuli ilmi ajan puute aiheeseen perehtymiseksi. Kysyin haastateltavilta myös, miten työpaikka voisi tukea työntekijöiden perehtymistä aiheeseen. Mustonen (2021) korostaa, että organisaation tulisi tarjota työntekijöille mahdollisuuksia perehtyä aiheeseen. Työpaikalla tulisi myös kannustaa työntekijöitä puhumaan aiheesta eikä vähätellä pelaamista.

Tuloksista nähdään, että ammattilaisen omien pelaamiseen liittyvien asenteiden ja käsitysten pohtiminen on tärkeää. Ammattilaisen mahdolliset ennakkoluulot ja -käsitykset pelaamisesta voivat vaikuttaa asiakassuhteeseen. Digipelaamiseen liittyvistä koulutuksista tai muunlaisesta perehtymisestä aiheeseen voisi olla hyötyä asiakastyössä. Aiheeseen voi perehtyä monin tavoin, ja tietoa löytyy nykyään monessa muodossa. Tietämättömyys ei kuitenkaan estä auttamasta ongelmallisesti pelaavaa nuorta, jos ammattilainen on kiinnostunut ymmärtämään aiheesta. Tärkeää on avoin ja kiinnostunut asenne pelaamiseen ja pelaamisen hyvien puolien ymmärtäminen.

5.5 Benchmarkkauksen tulokset

Benchmarkkasin kahta sähköistä opasta. Oppaiden teema pysyi aina samana alusta loppuun. Fontit ja otsikot noudattivat samaa kaavaa. Käytetyimmät fontit ovat Arial ja Times New Roman. Otsikot olivat usein värillisiä.

Värimaailma liittyi oppaan julkaiseman tahon käyttämiin väreihin. Esimerkiksi THL käyttää materiaaleissaan samoja värejä kuin verkkosivuillaan. Taustaväri oli molemmissa valkoinen. Kuvia oli käytetty harkitusti oppaissa.

Oppaat olivat rakenteeltaan melko samanlaisia. Ensimmäinen sivu oli kansilehti ja lopuksi yhteenvetokappale ennen lähteitä. Alussa oli selitetty oppaan aihe ja termejä. Lopussa oli linkkejä, joista lukija löytää lisätietoa tai apua ongelmaan. Molemmissa oli sisällysluettelo.

Omassa tuotoksessani linkit löytyvät lopusta, kuten benchmarktavissa oppaissa. Benchmarkkauksen pohjalta suunnittelin tuotokseeni kansilehden, johon tulee otsikko, kuva ja tekijä. Mielestäni kansilehti tekee tuotoksesta yhtenäisemmän paketin ja kertoo heti alkuun, mistä materiaalissa on kyse. Lisäsin oppaaseen sisällysluettelon. Oppaassa ei ole kovin montaa sivua, mutta sisällysluettelo kertoo heti alussa, millaista tietoa tuotoksesta löytyy. Sisällysluettelon ansiosta lukijan ei ole pakko silmäillä koko tuotosta läpi, jos vain tietty osio kiinnostaa.

Oppaissa oli käytetty kuvia. Rahjan ja Heleniuksen tietopaketissa lähes jokaisella sivulla oli valokuva, jossa oli yksi tai useampi lapsi. Kuvat oli sijoitettu usein sivun johonkin kulmaan. Jokaisessa luvussa oli sinisellä taustalla korostettu vinkkiosio vanhemmalle. Silvennoisen ja Meriläisen oppaassa kuvia oli vähemmän ja kaikki kuvat olivat piirrettyjä.

Kohderyhmän vaihtuvuus tulee ottaa huomioon benchmarkatessa. Oppaat ovat tyyliltään erilaisia, koska kohderyhmä on eri. Rahjan ja Heleniuksen (2021) lehtinen on suunnattu erityisesti alakouluikäisten lasten kasvattajalle. Silvennoisen ja Meriläisen (2016) tukimateriaali on suunnattu lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille ja kasvattajille. Oppaiden tyylieroihin saattaa vaikuttaa myös se, että Nuoret Pelissä –tietopaketti

on tehty viisi vuotta aiemmin kuin Rahjan ja Heleniuksen lehtinen. Erilaisten verkkomateriaalien tyylit ja kuvitukset ovat mielestäni muuttuneet varsinkin pidemmällä aikavälillä.

Oppaiden kuvitus ja jäsentely on suunniteltu eri tavalla kohderyhmä huomioiden. Rahjan ja Heleniuksen lasten kasvattajille suunnattu lehtinen on täytetty valokuvilla lapsista. Kuvat lapsista vetoavat kasvattajan tunteisiin ja pitävät mielenkiintoa yllä paremmin kuin Silvennoisen ja Meriläisen oppaan piirretyt kuvat. Rahjan ja Heleniuksen lehtinen on lyhyempi ja kappaleet ovat tiiviimpiä. Uskon, että ammattilaisille suunnattu Meriläisen ja Silvennoisen opas on pidempi, sillä ammattilaisilla luultavasti on enemmän tarvetta ja motivaatiota perehtyä aiheeseen syvemmin.

6 LOPUKSI

Tässä luvussa esittelen kehittämistyön tuotoksen ja arvioin opinnäytetyöprosessia. Lisäksi pohdin, millaisia jatkokehitysideoita mieleeni heräsi prosessin aikana.

6.1 Tuotos

Kehittämistyön tuotoksena tein ammattilaisille suunnatun sähköisen oppaan ongelmallisesta digipelaamisesta. Opas löytyy liitteestä 1. Tein tuotoksen Canva-ohjelmalla. Opas soveltuu sähköisen lukemisen lisäksi tulostettavaksi.

Alussa on lyhyesti tietoa digipelaamisesta, sekä pelaamishäiriöstä. Oppaasta löytyy tietoa pelaamisen syistä ja ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkeistä. Seuraavassa luvussa on huomioitavia asioita pelaavan nuoren kohtaamiseen. Tuotoksessa on listattu tukikysymyksiä nuoren kanssa keskusteluun. Kysymykset koskevat esimerkiksi pelaamisen taustaa, pelihaittoja ja asiakkaan omia ajatuksia pelaamisesta. Jokainen ammattilainen toimii asiakkaan kanssa omalla tavallaan, mutta oppaan apukysymyksiä voi käyttää tukena. Oppaassa esitellään tukimuotoja ongelmalliseen pelaamiseen. Linkkien kautta lukija löytää lisätietoa ja apua peliongelmiin.

Suunnittelin sisällön tilaajan toiveiden pohjalta. Halusin pitää oppaan tiiviinä pakettina, johon tutustumiseen ei mene kauan aikaa. Ulkoasultaan halusin tuotoksen olevan siisti ja selkeä. Opas on hyödyllinen yhteisöpedagogin näkökulmasta, sillä nuorten kanssa työskentelevän yhteisöpedagogin on hyvä ymmärtää digipelaamista ja ongelmallista pelaamista. Tuotos voi auttaa kaikkia nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia keskustelemaan pelaamisesta nuorten kanssa. Lisäksi opas tarjoaa tietoa ja vinkkejä kasvattajille, jotka ovat huolissaan nuoren pelaamisesta, tai joita aihe kiinnostaa muuten vain.

Tilaaja pyysi oppaan ohella myös pelipäiväkirjaa tai jotakin muuta asiakkaan kanssa täytettävää materiaalia. Haastatteluiden tuloksista päättelin pelipäiväkirjan olevan vaikeasti hyödynnettävä

tuotos ongelmallisesti pelaaville nuorille, joten luovuin pelipäiväkirjasuunnitelmasta. Toin tuotokseen valmiita digipelaamiseen liittyviä testejä, joita asiakas voi täyttää.

Kehittämistyössä tuli esiin paljon mielenkiintoisia asioita ja näkökulmia, joita olisin mielelläni tuonut oppaaseen. Tuotoksesta olisi tullut pitkä ja vaikealukuisempi, jos olisin yrittänyt tuoda sinne kaiken mahdollisen tiedon. Lisäksi tuotoksen tekemiseen oli rajallisesti aikaa, joten jouduin valitsemaan vain tärkeimmät asiat tilaajan toiveen mukaan.

Opinnäytetyön tilaaja, A-klinikka, on tyytyväinen tuotokseen. Opas oli heti tulostettu ja viety Salon A-klinikan taukotilaan. Oppaan myötä taukotilassa oli herännyt keskustelua digipelaamisesta ja pelaamiseen liittyvistä ennakkokäsityksistä. A-klinikan työntekijät pitivät hyvänä asiana, että oppaassa kerrottiin pelaamisesta positiivisesta näkökulmasta. Opas oli tilaajan mielestä sopivan tiivis, jolloin siihen tutustutaan todennäköisemmin, kun lukemiseen ei tarvitse varata paljoa aikaa. Sain positiivista palautetta tuotoksen selkeydestä ja helppolukuisuudesta.

6.2 Pohdinta ja jatkokehitysideat

Tutkimuskysymykset olivat laajat, mutta sain kysymyksiin vastauksia. Ensimmäinen kysymys oli, mitä ammattilainen voisi tehdä luodakseen onnistuneen kohtaamisen ongelmallisesti digipelaavan nuoren kanssa. Ammattilaisen on hyvä tunnistaa omia ennakoasenteitaan pelaamista kohtaan. Vaikka pelaaminen olisi ongelmallista, tulee huomioida pelien tuomat hyvät asiat nuoren elämässä. Pelaaminen on monelle nuorelle tärkeä harrastus, joten sitä ei ole tarkoitus lopettaa kokonaan. Avoin ja kiinnostunut suhtautuminen pelaamiseen sekä peleistä kysyminen edesauttavat onnistuneen asiakassuhteen syntymistä.

Toinen tutkimuskysymys oli, millaisin keinoin nuorta voisi auttaa pelaamisen vähentämisessä. Nuoren kanssa kannattaa pohtia pieniä tavoitteita, joihin hän itse kokee olevansa valmis. Pelirutiineja tulisi muuttaa niin, että pelaamisen ilo säilyisi ja muut elämän osa-alueet eivät kärsisi. Nuoren on hyvä tunnistaa pelaamisen syitä. Syiden pohjalta on helpompi keksiä ratkaisuja ongelmalliseen pelaamiseen.

Opinnäytetyöprosessiani hankaloitti se, että tilaajaorganisaatio ei ollut minulle kovin tuttu. Pandemian ja Salon A-klinikan sijainnin vuoksi en päässyt tutustumaan A-klinikalle paikan päälle, ja kaikki kohtaaminen tilaajan kanssa tapahtui verkossa. Uskon, että opinnäytetyön tekemistä olisi helpottanut tilaajaorganisaatioon tutustuminen paikan päällä. Olisin ehkä saanut siten paremman kuvan tilaajan tarpeesta ja toimintaympäristöstä.

Digipelaaminen oli itselleni opinnäytetyötä aloittaessa melko vieras aihe. Oma kokemukseni pelaamisesta on vähäistä ja rajoittuu yli kymmenen vuotta vanhoihin peleihin. Halusin perehtyä uuteen aiheeseen, enkä tehdä opinnäytetyötä itselleni valmiiksi kovin tutusta aiheesta. Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnostuin aiheesta kokoajan enemmän. Opin paljon pelaamisesta ja peleistä kehittämistyön aikana.

Keskustelujen kautta ymmärsin digipelaamista ilmiönä syvemmin. Opin myös näkemään ongelmallisen digipelaamisen eri näkökulmista. Sain mielestäni juuri oikeat asiantuntijat haastatteluun enkä kaivannut enempää haastateltavia. Sain haastatteluiden kautta lisää motivaatiota opinnäytetyön tekemiseen. Kiinnostukseni aiheeseen kasvoi aineistoa kerätessä. Haastateltavat rohkaisivat minua paljon työn kanssa ja auttoivat eteenpäin esimerkiksi suosittelemalla lisää asiantuntijoita.

Opinnäytetyötä tehdessä tuli ilmi, että monelle pelaavien nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille digipelimaailma on melko vieras alue. Digipelaaminen on hyvin ajankohtainen aihe, eikä pelaamisen määrä ole luultavasti kääntymässä laskuun. Mielestäni ammattilaisten tietoa ja osaamista digipelaamiseen liittyen tulisi kehittää.

Kuten haastatteluissa tuli ilmi, tietoa peleistä löytyy eri kanavien kautta. Aiheeseen pääsee tutustumaan esimerkiksi kirjallisuuden, koulutusten tai pelivideoiden kautta. Esimerkiksi Digipelirajaton-hanke järjestää koulutuksia ammattilaisille digipelaamiseen liittyen. Toisaalta aiheeseen tutustuminen vaatii kiinnostusta.

Pelien jakaminen genreihin osoittautui hankalaksi. Eri tutkimuksissa tuntui olevan käytössä erilaiset jaot. Moni peli soveltuu usemapaan eri tyyppiin, ja jotkut genret tuntuvat sotkeutuvan toisiinsa. Lajityyppäjä on paljon, ja niitä tulee lisää, esimerkiksi lähivuosina lisääntynyt virtuaalitodellisuus. Mielestäni genreistä olisi hyvä tehdä yhtenevä jaottelu, jota eri tahot käyttäisivät tutkimuksissa ja materiaaleissa.

Tietoperustaa kerätessäni huomasin, että suomalaista ajankohtaista materiaalia ongelmalliseen pelaamiseen liittyen ei kovin paljoa ole. Aiheesta kirjoittaneet ihmiset toistuvat useissa lähteissä. Keskustelimme haastateltavien kanssa siitä, että digipelaamisen parissa työskentelee Suomessa melko vähän ihmisiä. Ongelmallisessa digipelaamisessa ja pelaamishäiriössä riittää kehitettävää. Kehitystarpeen näen esimerkiksi siinä, että pelaamisen kanssa kamppailevia nuoria tavoitettaisiin paremmin. Toiminnan tulee olla hyvin matalan kynnyksen toimintaa, jotta pelaajia lähtisi mukaan.

Materiaaleissa sekoittui digipelaaminen ja uhkapelaaminen, molemmista käytettiin välillä samoja nimityksiä. Englanninkielisissä materiaaleissa on usein eroteltu uhkapelaaminen ja digipelaaminen termeillä gaming ja gambling. Suomenkielisissä julkaisuissa olisi mielestäni hyvä tehdä samankaltainen erottelu, että ilmiöille olisi omat termit. Etenkin mediassa ja artikkeleissa molemmista ilmiöistä puhutaan nimellä peliriippuvuus. Sanan käyttö johtaa lukijaa harhaan, kun jossain yhteydessä termillä viitataan digipelaamiseen, toisessa uhkapelaamiseen.

Digipelaaminen on mielestäni niin yleistä, että sen parissa riittäisi kehitettävää. Pelihaittojen ja ongelmallisen pelaamisen ehkäisemistä voisi tutkia ja ehkäisevää työtä kehittää. Olisi mielestäni hyvä pohtia, mitä esimerkiksi kouluissa tai nuorisotyössä voitaisiin tehdä peliongelmiin ehkäisemiseksi. A-klinikan sivuvastaanotto Salon ammattikoululla on mielestäni hyvä keino tuoda matalan kynnyksen palveluja nuorten tietoon, ja ehkäistä mahdollisia haittoja pelaamiseen tai muihin riippuvuuksiin liittyen. Digipelaaminen on myös sellainen alue, jonka parissa aiheesta kiinnostunut yhteisöpedagogi voisi hyvin työskennellä ja tehdä kehitystyötä.

Pelikasvatusta kehitetään jatkuvasti, mutta pelikasvatus tulee silti mielestäni jäljessä. Digipeliiongelmiin lisäksi sosiaalisen median aiheuttamia haittoja pitäisi mielestäni tutkia enemmän. Mielestäni pelikasvatuksesta ja ongelmallisesta digipelaamisesta opiskelusta olisi hyötyä myös yhteisöpedagogeille. Peliymmärryksestä on hyötyä nuorten kanssa työskennellessä. On etu ymmärtää, mistä nuoret puhuvat ja mitä he tekevät. On myös hyvä tunnistaa riskimerkkejä mahdollisesta ongelmallisesta pelaamisesta.

LÄHTEET

- A-klinikka 2021. A-klinikka Salo. Viitattu 6.5.2021. <https://www.a-klinikka.fi/toimipisteet/salo/a-klinikka-salo>
- Adair, Cam 2020. Video Game Addiction Explained. Game Quitters 24.2. 2020. Viitattu 6.9.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=Ii3q9w2uAfo&t=8s>
- Adair, Cam 2021a. Video Games and Gambling: An Introduction to Loot Boxes, Microtransactions, and In-App Purchases. Game Quitters. Viitattu 17.10.2021. <https://gamequitters.com/video-games-and-gambling-an-introduction-to-loot-boxes-microtransactions-and-in-app-purchases/>
- Adair, Cam 2021b. Video Game Addiction Withdrawal Symptoms. Game Quitters. Viitattu 14.9.2021. <https://gamequitters.com/video-game-addiction-withdrawal-symptoms/>
- Arpajaislaki 1047/2001. 23.11.2001.
- Digipelirajaton 2021a. Digipelaaminen – Ilmiötietoa ja usein kysyttyä. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Viitattu 14.9.2021. <https://digipelirajaton.fi/tietoa/ilmiotietoa/>
- Digipelirajaton 2021b. Mikä on Digipelirajaton? Sosiaalipedagogiikan säätiö. Viitattu 29.9.2021. <https://digipelirajaton.fi/tietoa/dpr/>
- Enevold, Jessica & Thorhauge, Anne Mette & Gregersen, Andreas 2018. What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives. Nordicom. https://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/publikationer-hela-pdf/whats_the_problem_in_problem_gaming.pdf
- Game Quitters 2021. Effects of Video Game Addiction. Viitattu 6.9.2021. <https://gamequitters.com/video-game-addiction/>
- Harviainen, J. Tuomas & Meriläinen, Mikko & Tossavainen, Tommi 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus. <https://peliviikko.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>
- Heinänen, Oona & Korhonen, Helmi & Lehtinen, Saana & Unkuri, Klaus & Mustonen, Terhi 2019. Peli kesken. Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta. Sosiaalipedagogiikan säätiö. [file:///C:/Users/Emma/Downloads/DPR_170x240_Pelaajatarinat_4.11.19-1%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Emma/Downloads/DPR_170x240_Pelaajatarinat_4.11.19-1%20(2).pdf)
- Kinnunen, Jani & Taskinen, Kirsi & Mäyrä, Frans 2020. Pelaajabarometri 2020. Pelaamista koronan aikaan. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123831/978-952-03-1786-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö. https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf
- Löfberg, Cassandra 2021. Suullinen tiedonanto. 23.9.2021.

- Meriläinen, Mikko 2021. Minä | Me. Mikko Meriläinen. Asiaa pelaamisesta ja pelikasvatuksesta. Viitattu 15.9.2021. <https://mikkomerilainen.com/mina/>
- Männikkö, Niko & Kääriäinen, Maria 2018. Suomalaisten nuorten ongelmallinen digipelaaminen ja sen yhteys terveyteen. ResearchGate. Viitattu 26.8.2021. https://www.researchgate.net/publication/324586264_Suomalaisten_nuorten_ongelmallinen_digipelaaminen_ja_sen_yhteys_terveyteen
- Niemi, Tuukka 2017. Vertaistuestako apu ongelmalliseen digipelaamiseen? Sosiaalipedagogiikan säätiö. <https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digipelirajaton-tutkimuskatsaus-osa-II-Vertaistuestako-apu-ongelmalliseen-digipelaamiseen.pdf>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Parekh, Ranna 2018. Internet Gaming. American Psychiatric Association. Viitattu 7.9.2021 <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
- Peluuri 2021. Restart-ohjelma videopelaajille. Viitattu 29.9.2021. <https://www.peluuri.fi/peluuri/restart-videopelaajille>
- Pihlava, Minna 2018. ICD-11 ei tule vielä Suomeen. Lääkärilehti. Viitattu 16.11.2021. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/icd-11-ei-tule-viela-suomeen/>
- Rahja, Rauna & Helenius, Jenni 2021. Lapsi ja media 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01102629/mll-lapsi-ja-media_2021_www.pdf
- Silvennoinen, Inka & Meriläinen, Mikko 2016. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajalle nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Suoanjärvi, Nappu 2021. Pelimyyntimurtaajat: Väkivalta. Ehyt ry Pelitaito. Viitattu 20.10.2021. <http://www.pelitaito.fi/new/blog-post/pelimyyntimurtaajat-vakivalta/>
- Tanner, Niina & Korhonen, Helmi & Mustonen, Terhi 2020. Pelaajakysely 2019 – Digipelaaminen, hyvinvoinnin haasteet ja tuen tarpeet. Digipelirajat'on, Sosiaalipedagogiikan säätiö. https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2020/06/DPR_A4w_pelaajakysely_25.6.2020_2.pdf
- Tossavainen, Tommi & Harvola, Aino & Sohn, Ville & Marjomaa, Heikki & Meriläinen, Mikko & Tuominen, Pasi & Korhonen, Helmi & Göös, Piia & Lyyra, Miia 2019. Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Viljamaa, Janne 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- World Health Organization 2021. ICD-11. 6C51 Gaming disorder. Viitattu 12.8.2021. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en/#http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

HAASTATTELUT

Kaikki haastattelut on tehnyt Emma Karhe.

Mustonen, Terhi 2021. Hankepäällikkö, Digipelirajaton. Videohaastattelu 3.9.2021.

Meriläinen, Mikko 2021. Nuorten pelaamisen ja pelikasvatuksen tutkija ja asiantuntija. Videohaastattelu 9.9.2021.

Pelaaja 2021. Anonyymi videohaastattelu 20.9.2021.

Nuutinen, Sanni 2021. Projektipäällikkö, Restart-hanke. Videohaastattelu 5.10.2021.

LIITTEET

Liite 1: Opas ammattilaiselle

Ongelmallinen digipelaaminen

Tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja tukea pelikeskusteluun



Tekijä: Emma Karhe

Sisältö

Digipelaaminen

Ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkkejä

Syitä pelaamiselle

Pelaavan nuoren kohtaaminen - mitä kannattaa huomioida?

Apukysymyksiä keskustelun tueksi

Tukea peliongelmiin

Lähteet

Digipelaaminen

Digipelejä ovat mm. erilaiset tietokonepelit, konsolipelit ja mobiililaitteilla pelattavat pelit. Pelejä pelataan netin välityksellä ja ilman verkkoyhteyttä. Erilaisia pelityyppisiä ja -kulttuureja on valtavasti.

Digipelaaminen on monelle nuorelle tärkeä harrastus. Pelaaminen kehittää mm. silmän ja käden koordinaatiota, reaktioaikoja sekä ongelmanratkaisutaitoja. Usein pelejä pelataan sosiaalisuuden vuoksi ja peleissä pidetään yhteyttä kavereihin. Suurissa määrin pelaaminen aiheuttaa haittoja ja voi muodostua riippuvuudeksi. Pelihaitat voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia.

WHO on lisännyt pelaamishäiriön uuteen ICD-11-diagnosijärjestelmään, joten digipeliriippuvuudesta tulee Suomessakin virallinen diagnoosi lähivuosina. Keskusteluapua pelaamiseen liittyen voi hakea opiskeluterveydenhuollon, kunnallisen terveydenhuollon, A-klinikan tai mielenterveyspalveluiden kautta. Myös Peluuri auttaa digipelaamiseen liittyvien ongelmien kanssa. Sosped-säätiön Digipelirajaton-hanke tarjoaa pelaajille vertaisryhmätoimintaa ja vertaistukea verkossa.

ICD-11 Pelaamishäiriö

Pelaamishäiriön kolme toistuvaa piirrettä:

- 1.) Pelaajan on vaikeaa hallita pelaamistaan.
- 2.) Pelaaminen menee muiden kiinnostusten kohteiden ja päivittäisten toimintojen edelle.
- 3.) Pelaaminen lisääntyy jatkuvasti negatiivisista vaikutuksista huolimatta.

Pelaamishäiriö voidaan todeta, kun edellä mainitut tunnusmerkit ovat ilmenneet vähintään 12 kuukauden ajan tai aiemmin, jos oireet ovat vakavia.

Ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkkejä

Pitkät pelaajat eivät suoraan kerro pelaamisen ongelmallisuudesta. On tärkeää huomioida pelaamisen suhde muuhun elämään, kärsivätkö muut elämän osa-alueet pelaamisesta. Ongelmalliseen pelaamiseen liittyy esimerkiksi seuraavia piirteitä:

- Pelaamattomuudesta aiheutuu vieroitusoireita
- Pelaaminen ei tuota aina iloa
- Pelaamisen salailu läheiseltä
- Pelaamisen määrä lisääntynyt huomattavasti, pelaamisen rajoittaminen hankalaa
- Riitely pelaamisesta läheisten kanssa
- Väsymys ja univaikeudet
- Muut kiinnostuksen kohteet ja harrastukset vähentyneet
- Ikävien asioiden pakeneminen pelaamalla
- Ihmissuhdeongelmia pelaamisen takia
- Pelit ja pelaaminen pyörii mielessä jatkuvasti
- Opiskelu tai työnteko kärsii pelaamisen vuoksi
- Mielialat vaihtelevat paljon
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus
- Sosiaalisten tilanteiden välttely tai pelko
- Muihin asioihin keskittyminen vaikeaa

Syitä pelaamiselle

Syiden tunnistaminen on tärkeää ongelmallisesti pelaavan nuoren auttamiseksi. Nuoren kanssa kannattaa lähteä miettimään, mitä hyvää pelaamisessa on. Sitä kautta on helpompi selvittää, mitkä muut asiat voisivat tuoda samanlaista iloa.

Syitä pelaamiselle voidaan jakaa esimerkiksi seuraavasti:

Sosiaalisuus

- Tiimipelaaminen
- Kilpaileminen toisia vastaan
- Hauskanpito kavereiden kanssa
- Peliyhteisöt

Menestyminen

- Kilpailullisuus
- Palkintojen saavuttaminen
- Pelissä eteneminen
- Kehittyminen

Uppoutuminen

- Pelimaailmaan uppoutuminen
- Rentoutuminen
- Ikävien asioiden pakeneminen



Pelaavan nuoren kohtaaminen - mitä kannattaa huomioida?

- Ole avoin ja kiinnostunut pelaamisesta
- Nuoren kanssa kannattaa selvittää, onko pelaaminen hänen itsensä mielestä ongelmallista, vai vaan läheisen tai muun tahon mielestä
- Pelitietämyksen puute ei haittaa, jos aiheeseen suhtautuu avoimesti ja kiinnostuneesti
- Pelaamisesta ja peleistä kysyminen voi edistää keskusteluyhteyden syntymistä, pelaamisen ymmärtämistä ja nuoreen tutustumista
- Huomioi myös muut asiat nuoren elämässä
- Pelaamista ei pidä vähätellä, se on monelle nuorelle tärkeä harrastus ja tuottaa paljon hyvää
- Suunta pelaamisen vähentämisessä eikä kokonaan lopettamisessa, ellei asiakas itse halua kokonaan lopettaa
- Pelaamiseen käytetyn ajan sijaan tulisi kiinnittää huomiota pelaamisen laatuun
 - Jos nuori on pelannut esimerkiksi kuusi tuntia putkeen, tuleeko pelissä enää toivottuja tuloksia?
 - Jos pelaaminen jatkuu aamuyöhön, onko aivot enää hereillä ja mukana?
- Muutostavoitteita kannattaa lähteä pohtimaan sen kautta, miksi nuori pelaa
- Kannattaa asettaa pieniä tavoitteita, joihin on helpompi päästä. Esimerkiksi:
 - Pelaamisen tauottaminen, ruokatauoista kiinni pitäminen
 - Nukkumaanmenon aikaistaminen vähitellen

Apukysymyksiä keskustelun tueksi

- Millaisia pelejä pelaat?
- Pelaatko yksin vai jonkun kanssa?
- Kuinka usein pelaat?
- Miten muuten vietät vapaa-aikaasi?
- Mitä syitä pelaamiselle on?
- Mikä pelaamisessa on hyvää?
- Haittaako pelaaminen muuta arkea, koulua tai töitä?
- Jääkö muita asioita tekemättä pelaamisen takia?
- Onko pelaaminen omasta mielestäsi ongelmallista? Oletko itse ollut huolissasi pelaamisesta?
- Häiritseekö pelaaminen unirytmää?
- Oletko huomannut pelaamisesta aiheutuvan muita terveydellisiä vaikutuksia?
- Mitä omassa pelaamisessa voisi/pitäisi muuttaa?
- Ovatko läheiset olleet huolissaan pelaamisestasi?
- Nautitko aina pelaamisesta? Tuottaako pelaaminen aina iloa?
- Millaisia ajatuksia herää, jos et pääse halutessasi pelaamaan?
- Aiheuttaako pelaaminen negatiivisia tunteita, esim. hermostuneisuutta, ärtyneisyyttä tai mielialojen vaihtelua?
- Pelaatko paetaksesi ikäviä asioita tai tunteita?

Tukea peliongelmiin

- [Restart-ohjelma](#)
 - Verkon välityksellä toteutettava ohjelma pelaamisen vähentämiseen
 - Täysi-ikäisille
- [Digipelirajaton](#)
 - Ryhmätoimintaa
 - Omatukimateriaalia
 - Discord-keskustelualusta
- [Game Quitters](#)
 - Kansainvälinen yhteisö, jossa on digipeliriippuvaisia ja entisiä digipeliriippuvaisia
 - Perustanut yhdysvaltalainen Cam Adair, joka on pelannut aiemmin ongelmallisesti
 - Paljon tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja tukea vähentämiseen
 - Sivustolla pystyy tekemään englanninkielisen testin, joka kartoittaa pelaamiskäyttäytymistä
 - Keskustelualue, jossa voi jutella muiden pelaajien kanssa
- [Cam Adair](#) Youtubessa
 - Vinkkejä pelaamisen vähentämiseen ja pelaamisesta keskusteluun

Lähteet

Karhe, Emma 2021. Ongelmallinen digipelaaminen. Ammatilaisen ja pelaavan nuoren kohtaaminen. Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Kuvat: [Pixabay](#).

