

Joni Maarala & Janne Tyni

VIDEOPELIRIIPPUUUS

Miten tunnistaa videopeliriippuvuus ja ottaa se puheeksi nuoren kanssa

VIDEOPELIRIIPPUUUS

Miten tunnistaa videopeliriippuvuus ja ottaa se puheeksi nuoren kanssa

Joni Maarala & Janne Tyni
Opinnäytetyö
Kevät 2025
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, sosionomi

Tekijät: Joni Maarala & Janne Tyni

Opinnäytetyön otsikko: Videopeliriippuvuus, miten tunnistaa videopeliriippuvuus ja ottaa se puheeksi nuoren kanssa

Työn ohjaajat: Riikka Huttunen & Marjukka Rasa

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2025

Sivumäärä: 36

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuoda sosiaalialan ammattilaisille tietoa videopeliriippuvuudesta. Digitaalinen maailma on lähempänä kuin koskaan ennen ja tarkoituksenamme oli antaa työkaluja asiakkaan kohtaamisen araan aiheen parissa.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka osana pidetty koulutus etsiville nuorisotyöntekijöille. Opinnäytetyössämme avaamme teoriapohjaa riippuvuudelle sekä erityisesti digitaaliselle peliriippuvuudelle.

Opinnäytetyön tietoperustan laadinnassa hyödynnettiin luotettaviksi arvioituja lähteitä. Lähteitä valittaessa kiinnitettiin erityistä huomiota niiden julkaisuajankohtaan, julkaisufoorumiin sekä kirjoittajien asiantuntemukseen. Tietolähteinä käytettiin pääasiassa ulkomaalaisia tutkimuksia, verkkosivuja, oppikirjoja sekä tutkimusartikkeleita, sillä suomessa ei ilmiötä olla vielä tutkittu laajasti. Aineisto sisälsi sekä suomen- että englanninkielisiä julkaisuja. Näiden lähteiden pohjalta rakennettiin koulutuksen teoriaosuus.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Program in Social Services

Authors: Joni Maarala & Janne Tyni

Title of thesis: Video game addiction, how to identify video game addiction and bring it up with youth

Supervisors: Riikka Huttunen & Marjukka Rasa

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 36

The purpose of our thesis was to provide social work professionals with information about video game addiction. The digital world is closer than ever before, and our aim was to offer tools for addressing this sensitive topic when working with clients.

Our thesis was carried out as a practice-based project, which included organizing a training session for outreach youth workers. In our thesis, we explore the theoretical background of addiction, with a particular focus on digital gaming addiction.

In compiling the theoretical framework for the thesis, we utilized sources that were assessed to be reliable. When selecting sources, special attention was paid to the publication date, the publication platform, and the expertise of the authors. The main sources used were international studies, websites, textbooks, and research articles, as the phenomenon has not yet been extensively studied in Finland. The material included publications in both Finnish and English. Based on these sources, the theoretical section of the training was developed.

1	JOHDANTO	6
2	NUORTEN VIDEOPELAAMINEN	8
2.1	Nuoruus ikävaiheena	8
2.2	Mitä pelaaminen on	9
3	NUORISOTYÖ.....	12
3.1	Etsivä nuorisotyö valtakunnallisesti	12
3.2	Lainsäädäntöä opinnäytetyön näkökulmasta.....	14
3.3	Kompetenssit.....	17
4	ADDIKTIO.....	20
4.1	Riippuvuus sosionomin näkökulmasta.....	20
4.2	Videopeliriippuvuuden monet kasvot.....	22
5	KOULUTUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
6	KEHITTÄMISPROSESSI.....	26
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi	26
6.2	Meidän prosessimme	27
6.3	Kirjallinen prosessi	28
7	POHDINTAA.....	31
	LÄHTEET.....	33

1 JOHDANTO

Digitaalisuus on tullut isoksi osaksi nuorten elämää niin hyvässä kuin pahassa. Nuorisotaloilla on pelitiloja ja osa toiminnoista tapahtuu myös suoraan verkossa ilman kasvojen kontaktia. Käsite digitaalisesta ympäristöstä on kuitenkin laaja, eikä se rajoitu vain siihen, että yksinäinen nuori pelaa yksin videopeliä kotona. Useissa videopeleissäkin on laajoja sosiaalisia toimintoja ja erilaisia pelin ympärille rakentuneita keskustelutiloja. Nykypäivänä myös digitaalisessa kilpaurheilussa toiselta nimeltä E-sports liikkuu suuria rahasummia, suurimpina niminä Counter strike 2 sekä League of legends. Koronapandemian aikana digitaalinen pelaaminen kasvoi entisestään, kun monet nuoret joutuivat eristyksiin ja muuttivat sosiaalista elämäänsä entistä enemmän verkkoon. Vielä koronapandemian jälkeenkin on huomattavissa erilaisia haasteita digipelaamiseen liittyen. Esimerkiksi jos pandemia osui juuri nuoren kehitysvaiheeseen, jossa luodaan sosiaalisia suhteita ja opetellaan kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, saattaa normaalit sosiaaliset tilanteet ahdistaa ja tukea haetaan turvallisemmasta ympäristöstä eli digimaailmasta. Haasteena on kuitenkin tunnistaa, milloin tästä muodostuu nuorelle pelaamiseen liittyviä ongelmia. Osalle nuorista muodostuu verkossa tärkeitä ystävyys-suhteita, joiden kanssa keskustellaan paljon muustakin kuin esimerkiksi siitä videopelistä, mitä sillä hetkellä pelataan. Joissain tulee vahva yhteisöllisyyden tunne, kun yhteistä päämäärää tavoittelevassa ryhmässä on useita satoja jäseniä. Koska pelaaminen on usein kansainvälistä, myös kielitaito paranee huomattavasti verrattuna ei pelaavaan henkilöön. Toisaalta myös muun elämän pitää pysyä tasapainossa eikä esimerkiksi koulu-, työ- tai muu sosiaalinen elämä saisi kärsiä.

Opinnäytetyössämme käsittelemme digitaalista pelaamista sekä sen tuomia positiivisia ilmiöitä mutta erityisesti keskitymme pelaamisen tuomiin lieveilmiöihin. Rajaamme alueen käsittelemään nimenomaan videopelejä sekä sosiaalisia alustoja, kuten esimerkiksi Discord-viestintäpalvelu, jotka ovat keskeisessä osassa pelaamiskulttuuria.

Olemme molemmat pelanneet videopelejä lapsuudestamme asti, ja meillä on vahva tietopohja ja ymmärrys videopelien ympärille sijoittuvasta problematiikasta ja ilmiöistä. Niin sanottua ”hiljaista tietoa” digipelimaailmasta. Hiljaisella tiedolla tarkoitamme, että hiljainen tieto on implisiittistä eli ilmaisematta jäävää tai vaikeasti sanallistettavaa tietoa. Se kytkeytyy vahvasti uskomuksiin, asenteisiin ja arvoihin, jotka vaikuttavat sen ilmenemiseen ja välittymiseen. Laajasti ymmärrettynä hiljainen tieto kattaa myös erilaiset taidot ja kyvykkyydet. Sitä voidaan tarkastella sekä yksilön että

organisaation tai kulttuurin ominaisuutena ja arvokkaana resurssina. Olemme molemmat tunnistanut itsessämme jossain elämän vaiheessa riippuvuuden oireita videopelaamiseen liittyen ja tämän takia voimme luonnehtia itseämme kokemusasiantuntijoiksi.

Tarkastettuaamme jo tehtyjä tutkimuksia huomasimme seuraavaa että, suomessa tai ainakaan Oulun alueella ei ole käsitelty nuoriso-ohjaajan näkökulmasta riittävästi sitä, miten onlinepelaaminen, videopelit tai muut sosiaaliset alustavat näkyvät nuoren arkipäivässä. Oulun Byströmin ohjaamon kanssa on järjestetty koulutus alueen etsiville nuorisotyöntekijöille. Opinnäytetyö toteutettiin siis toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa laadittiin noin 30min – 2 h pituinen tiivis koulutus ja sen ympärille laadittu kirjallinen toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön peliriippuvuuskoulutus järjestettiin alkuvuodesta 2025

2 NUORTEN VIDEOPELAAMINEN

2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruus on tärkeä siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Se on merkittävä kehityskausi, jolloin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset muovaavat nuoren identiteettiä ja valmistavat häntä itsenäiseen elämään. Tämä vaihe on kuitenkin myös haasteellinen, sillä siihen liittyy monenlaisia paineita ja ristiriitoja, jotka voivat vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja toimintatapoihin, kuten mediankäyttöön ja pelaamiseen.

Murrosikä on nuoruuden keskeinen biologinen vaihe, johon liittyy hormonaalisia ja fyysisiä muutoksia. Näihin muutoksiin kuuluu esimerkiksi nopea pituuskasvu, sukupuolikypsyyden saavuttaminen ja kehon ulkoiset muutokset (Kronqvist & Pulkkinen, 2007). Psykkisesti murrosiän muutokset voivat johtaa mielialan vaihteluihin ja itsetunto-ongelmiin, mikä näkyy usein nuoruuden kapinallisena käyttäytymisenä. Tämä voi lisätä tarvetta hakea lohtua ja hallinnan tunnetta digitaalisista ympäristöistä, kuten videopeleistä, joissa nuori voi paeta arjen haasteita ja saavuttaa onnistumisen kokemuksia.

Nuoruudessa identiteetin muodostaminen on yksi tärkeimmistä kehitystehtävistä. Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teorian mukaan nuoruuden keskeinen haaste on identiteetin ja roolien kokeilu (Erikson, 1982). Nuoret pohtivat kysymyksiä, kuten "Kuka minä olen?" ja "Mikä on paikkani maailmassa?". Tämä identiteetin etsiminen voi johtaa epävarmuuteen, mutta myös vahvistaa nuoren käsitystä itsestään ja tavoitteistaan. Digitaalinen maailma, mukaan lukien videopelit, tarjoaa ympäristön, jossa nuoret voivat kokeilla eri rooleja ja identiteettejä. Esimerkiksi moninpeleissä nuoret voivat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kehittää sosiaalisia taitojaan vuorovaikuttamalla muiden pelaajien kanssa (Siutila, Joelsson & Karhulahti, 2022).

Sosiaaliset suhteet muuttuvat merkittävästi nuoruuden aikana. Perheen vaikutusvalta vähenee, kun taas vertaissuhteet ja ystäväpiiri saavat keskeisen merkityksen (Pulkkinen, 2017). Tämä voi näkyä konfliktien lisääntymisenä perhesuhteissa, mutta myös itsenäistymisenä. Videopelaaminen voi olla osa tätä itsenäistymisprosessia, sillä pelit tarjoavat nuorille tilaisuuksia muodostaa sosiaalisia verkostoja ja osallistua yhteisölliseen toimintaan. Kiilakoski (2022) korostaa, että nuorisotyön

tulee huomioida, että pelikulttuurit voivat toimia sekä vahvistavana että eristävänä tekijänä nuorten elämässä. Toisille pelit tarjoavat mahdollisuuden kokea onnistumisia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mutta toisille ne voivat myös lisätä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta.

Vaikka nuoruus on täynnä mahdollisuuksia, se on myös riskialtis vaihe. Mielensterveysongelmat, kuten masennus ja ahdistuneisuus, ovat yleisiä (Marttunen, 2020). Lisäksi nuoret voivat altistua riskikäyttäytymiselle, kuten päihteiden käytölle ja liialliselle teknologiankäytölle. Videopeliriippuvuus on yksi modernin nuoruuden haasteista, sillä se voi vaikuttaa kielteisesti nuoren hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja akateemiseen suoriutumiseen (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023). Toisaalta pelaaminen ei itsessään ole ongelmallista, vaan kyse on tasapainosta ja hallinnasta. Tässä kohtaa nuorisotyön ja sosiaalialan ammattilaisten rooli korostuu – heidän tehtävänä on tunnistaa, milloin pelaaminen muuttuu haitalliseksi, ja tukea nuoria löytämään tasapainoisia tapoja viettää aikaa digitaalisten ympäristöjen parissa.

Näihin haasteisiin voidaan vastata tukemalla nuoren resilienssiä ja tarjoamalla turvallisia kasvatusympäristöjä. Tällöin on tärkeää luoda tiloja, joissa nuoret voivat keskustella pelaamisesta avoimesti ilman pelkoa leimautumisesta. Sosionomi voi toimia tukihenkilönä, joka auttaa nuorta tunnistamaan, milloin pelaaminen on terveellistä ja milloin se alkaa rajoittaa hänen elämäänsä. Lisäksi nuorisotyöntekijöiden ja perheiden on tärkeää ymmärtää pelaamisen merkitys nuoren elämässä ja löytää keinoja ohjata nuorta kohti tasapainoista mediankäyttöä.

2.2 Mitä pelaaminen on

Videopelaaminen on digitaalisessa ympäristössä tapahtuva interaktiivinen toiminta, jossa pelaajat osallistuvat erilaisiin peleihin käyttämällä tietokoneita, konsoleita, mobiililaitteita tai muita pelialustoja. Videopelit ovat kehittyneet merkittäväksi osaksi modernia kulttuuria ja viihdeteollisuutta, ja ne vaikuttavat sekä yksilöiden että yhteiskunnan tasolla. Pelaaminen voi olla viihteellistä, oppimista tukevaa tai kilpailullista, mutta sen vaikutukset voivat vaihdella hyödyistä riippuvuuden ja sosiaalisten haasteiden syntymiseen.

Videopelit voidaan määritellä digitaalisiksi ohjelmistoiksi, jotka tarjoavat pelaajille interaktiivisen kokemuksen tietokoneella, pelikonsolilla tai mobiililaitteella (Siutila, Joelsson & Karhulahti, 2022). Pelit voivat olla yksinpelejä tai moninpelejä, ja ne voivat vaihdella yksinkertaisista pulmapeleistä laajoihin, tarinavetoisiin roolipeleihin tai kilpailullisiin e-urheilupeleihin.

Videopelaamisen suosio on kasvanut huomattavasti viime vuosikymmeninä, ja nykypäivänä se on yksi suurimmista viihdeteollisuuden aloista. Teknologian kehittyminen on mahdollistanut pelien realistisemman grafiikan, monipuolisemmat tarinat ja kehittyneet tekoälytoiminnot. Samalla pelaaminen on siirtynyt osaksi sosiaalista kanssakäymistä, ja moninpelit sekä verkkoyhteisöt ovat nousseet merkittävään asemaan (Siutila ym., 2022).

Videopelaaminen voidaan jaotella eri kategorioihin sen käyttötarkoituksen ja vaikutusten perusteella. Yleisin pelityyppi ovat viihdepelit, joita pelataan ensisijaisesti vapaa-ajan viettoon. Näihin kuuluvat muun muassa toiminta-, seikkailu- ja strategiapelejä, joissa pelaamisen keskeisenä tavoitteena on hauskanpito ja erilaisten haasteiden voittaminen. Lisäksi viihdepelit voivat kehittää pelaajien kognitiivisia taitoja ja ongelmanratkaisukykyä (Kappi, Badawy & Ebrahim, 2024).

Videopelit voivat toimia myös oppimisvälineinä. Opetuspelit hyödyntävät pelimekaniikkoja tiedon ja taitojen kehittämiseen esimerkiksi kielten, matematiikan tai tieteiden opiskelussa. Ne ovat yleistyneet niin koulutuksessa kuin itseopiskelussakin, ja niiden avulla voidaan motivoida oppijoita sekä tehdä oppimisesta interaktiivisempaa (Schmitt & Livingston, 2015).

Toinen merkittävä pelikategoria on kilpailullinen pelaaminen, joka on erityisen näkyvää e-urheilun eli elektronisen urheilun piirissä. E-urheilu on ammattimaista kilpapelaaamista, jossa yksittäiset pelaajat ja joukkueet osallistuvat turnauksiin ja kilpailevat toisiaan vastaan eri pelien parissa. Tämä ilmiö on kasvanut huomattavasti viime vuosina, ja parhaat pelaajat voivat ansaita merkittäviä palkintorahoja ja sponsorisopimuksia. Siutila ym. (2022) korostavat, että e-urheilun ympärille on muodostunut vahva yhteisöllisyys, joka tarjoaa pelaajille merkityksellisyden kokemuksia ja voi avata uusia mahdollisuuksia pelialalla.

Videopelit ovat kiinteä osa nykyaikaista kulttuuria, ja niiden vaikutukset ulottuvat viihteen lisäksi oppimiseen ja urakehitykseen. E-urheilun ja pelinkehityksen kasvu ovat luoneet uusia ammatillisia mahdollisuuksia, ja pelit voivat toimia myös luovan ilmaisun välineenä (Siutila ym., 2022). Toisaalta pelien ja nuorten hyvinvoinnin suhde on herättänyt yhteiskunnallista keskustelua. Jefferies ja Ungar

(2020) ovat tutkineet nuorten sosiaalista ahdistusta ja havainneet, että liiallinen pelaaminen voi lisätä yksinäisyyden tunnetta, mikä saattaa vaikuttaa nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja itsetuntoon.

3 NUORISOTYÖ

3.1 Etsivä nuorisotyö valtakunnallisesti

Nuorisotyö sosionomin näkökulmasta tarkoittaa nuorten hyvinvoinnin tukemista, osallisuuden vahvistamista ja elämänhallintataitojen edistämistä. Sosionomi toimii nuorten parissa erilaisissa ympäristöissä, kuten kunnallisessa nuorisotyössä, järjestöissä, koulunuorisotyössä ja etsivässä nuorisotyössä. Työssä korostuu yksilöllinen kohtaaminen, yhteisöllisyyden tukeminen sekä ehkäisevän työn merkitys (Hoikkala & Kuivakangas, 2017).

Sosionomi hyödyntää nuorisotyössä kehityspsykologista tietoa, erilaisia oppimisen ja kasvatuksen teorioita sekä voimavaralähtöistä ja dialogista työtettä. Työssä huomioidaan nuoren elämäntilanne biopsykososiaalisena kokonaisuutena, jossa perhe, koulu, vertaissuhteet ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat hänen kehitykseensä (Määttä & Tolonen, 2011). Lisäksi sosionomi voi ohjata nuoria palveluiden pariin ja tarjota heille tukea esimerkiksi mielenterveys- ja päihdehaasteissa sekä koulutus- ja työllistymisasioissa. Nuorisotyössä keskeistä on myös nuorten osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen, mikä tukee heidän kiinnittymistään yhteiskuntaan (Hoikkala & Kuivakangas, 2017).

Etsivässä nuorisotyössä videopeliriippuvuuden hallinta edellyttää monitasoista lähestymistapaa. Siutila ym. (2022) tuovat esille, että pelaaminen voi myös olla nuorille tapa kehittää sosiaalisia taitoja ja kuulua yhteisöön. Tämä kaksijakoisuus tekee ilmiöstä erityisen haastavan, sillä työntekijöiden on löydettävä keinoja hyödyntää pelaamisen positiivisia puolia samalla kun he puuttuvat sen haittavaikutuksiin. Krossbakken ym. (2018) painottavat, että pitkäaikaiset interventiot, kuten ryhmätyöskentely ja vertaistuki, ovat tehokkaita työkaluja peliriippuvuuden hallinnassa.

Tomi Kiilakoski (2022) korostaa, että nuorisotyössä on tärkeää tunnistaa nuorten yksilölliset tarpeet ja rakentaa heidän kanssaan luottamukseen perustuva suhde. Etsivässä nuorisotyössä tämä on erityisen keskeistä, sillä monet nuoret eivät itse hakeudu avun piiriin, vaan heidän tilanteensa tulee

havaita ja heitä tulee lähestyä aktiivisesti. Pelikulttuuri voi tarjota nuorille merkityksellisiä kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta se voi myös johtaa eristäytymiseen ja ongelmalliseen pelaamiseen. Kiilakoski (2022) huomauttaa, että nuorisotyöntekijöiden on oltava tietoisia pelikulttuurin monimuotoisuudesta sekä siitä, miten digitaaliset ympäristöt voivat vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Etsivässä nuorisotyössä on tärkeää tunnistaa, että monille nuorille pelikulttuuri on osa heidän sosiaalista ympäristöään. Kiilakoski (2016) painottaa, että nuorten digitaalinen osallistuminen on merkittävä tekijä heidän identiteetin muodostumisessaan ja sosiaalisissa suhteissaan. Tämä tarkoittaa, että nuorisotyössä ei tulisi pelkästään puuttua pelaamisen ongelmakohtiin, vaan myös hyödyntää sen mahdollisuuksia osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisessa.

Nuorisotyöntekijöiden on tärkeää ymmärtää, että peleihin liittyvät yhteisöt voivat olla nuorille yhtä merkityksellisiä kuin perinteiset kasvokkaiset kohtaamiset. Kiilakoski (2022) korostaa, että nuorisotyön tulee kehittyä ajan mukana ja ottaa huomioon digitaalinen kulttuuri osana nuorten hyvinvoinnin tukemista. Tässä yhteydessä voidaan hyödyntää esimerkiksi pelikerhoja, e-urheilutoimintaa tai muuta digitaalista nuorisotyötä, jossa yhdistyvät nuorten kiinnostuksen kohteet ja sosiaalinen vahvistaminen.

Etsivään nuorisotyöhön liittyy myös videopeliriippuvuus. Se on monimutkainen ja monisyinen ilmiö, joka vaikuttaa merkittävästi nuorten elämään. Etsivä nuorisotyö tarjoaa ainutlaatuisen alustan tunnistaa ja puuttua peliriippuvuuden vaikutuksiin sekä tarjota tukea niin nuorille kuin heidän perheilleen. Kiilakoski (2022) painottaa, että nuorisotyön on pysyttävä ajankohtaisena ja kehittyvässä yhteiskunnassa mukana, jolloin digitaalisia välineitä voidaan hyödyntää nuorten tukemisessa entistä tehokkaammin. Tulevaisuudessa tarvitaan lisää tutkimusta erityisesti siitä, miten pelikulttuuri ja digitaaliset työkalut voidaan integroida nuorisotyöhön siten, että ne tukevat nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Etsivä nuorisotyö on palvelu, joka tarjoaa tukea 16–29-vuotiaille nuorille, erityisesti niille, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella tai tarvitsevat apua elämäntilanteensa selkiyttämisessä. Tavoitteena on auttaa nuoria löytämään ratkaisuja arjen haasteisiin ja edistää heidän hyvinvointiaan. Oulussa etsivää nuorisotyötä järjestää muun muassa Oulun kaupunki sekä Oulun Diakoniasalaitos (ODL) (Oulun kaupunki 2025; ODL 2025).

Etsivän nuorisotyön palvelut ovat maksuttomia ja perustuvat vapaaehtoisuuteen. Nuori voi ottaa itse yhteyttä etsivään nuorisotyöntekijään tai yhteydenotto voi tulla esimerkiksi oppilaitokselta tai sosiaalipalveluista. Yhteistyöverkostoihin kuuluvat muun muassa koulut, TE-palvelut, sosiaalitoimi ja mielenterveyspalvelut (Oulun kaupunki. Nuorten Oulu 2025).

Oulussa etsivää nuorisotyötä toteutetaan Byströmin Ohjaamossa, jossa nuoret voivat saada henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa. Palvelua on saatavilla myös ilman ajanvarausta tietynä ajankohtina. Lisäksi etsivä nuorisotyö järjestää ryhmätoimintaa, jonka tavoitteena on vertaistuki ja yhdessä oppiminen (Oulun kaupunki. Nuorten Oulu 2025).

ODL tarjoaa etsivää nuorisotyötä osana laajempaa nuorten tukipalvelukokonaisuutta. Tavoitteena on nuorten tukeminen elämähallinnassa ja tulevaisuuden suunnittelussa. Yhteyttä ODL:n etsivään nuorisotyöhön voi ottaa suoraan tai Palveluneuvonnan kautta (ODL 2025).

3.2 Lainsäädäntöä opinnäytetyön näkökulmasta

Suomessa videopeliriippuvuuden hallintaa ja nuorisotyötä ohjaavat useat lait ja säädökset, jotka varmistavat nuorten hyvinvoinnin eri näkökulmista. Keskeinen lainsäädäntö näissä kysymyksissä on nuorisolaki (1285/2016), joka korostaa nuorten hyvinvoinnin edistämistä, heidän osallistumismahdollisuuksiensa parantamista ja syrjäytymisen ehkäisemistä. Tämä laki tunnistaa myös digitaalisen kulttuurin vaikutukset, mukaan lukien peliriippuvuuden, ja mahdollistaa toimenpiteet, joilla nuoria voidaan tukea tasapainoiseen elämään. Erityisesti lain 5 §:ssä määritellään nuorisotyön tavoitteiksi nuorten kasvun tukeminen ja sosiaalisen vahvistamisen edistäminen, mikä voi sisältää myös peliriippuvuuden aiheuttamien ongelmien käsittelyä.

Lastensuojelulaki (417/2007) puolestaan asettaa velvoitteita lapsen ja nuoren oikeuksien turvaamiseksi erityisesti silloin, kun heidän hyvinvointinsa on uhattuna. Koska videopeliriippuvuus voi johtaa mielenterveysongelmiin ja koulunkäyntivaikeuksiin, lastensuojelun näkökulmasta se voi olla peruste puuttua tilanteeseen. Lain 10 §:ssä korostetaan varhaisen puuttumisen ja tukemisen merkitystä, mikä velvoittaa viranomaiset tunnistamaan ja tukemaan nuoria jo ennen kuin ongelmat pahenevat.

Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) on keskeinen säädös, joka ohjaa sosiaalialan työtä Suomessa. Sosionomin työssä laki määrittää asiakastyön periaatteet, palvelujen järjestämisen perusteet ja ennaltaehkäisevän työn merkityksen. Lain keskeinen periaate on asiakaslähtöisyys, eli palveluiden tulee olla yksilöllisiä ja tarpeenmukaisia. Sosionomin tehtävä on varmistaa, että asiakas saa oikeanlaista tukea ja ohjausta elämänhallintaan liittyvissä haasteissa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi asumisen tukipalveluiden, sosiaalisen kuntoutuksen tai ennaltaehkäisevien palveluiden tarjoamista. Sosiaalihuoltolaki korostaa asiakkaan osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta. Sosionomin työssä tämä tarkoittaa sitä, että asiakasta tulee kuunnella ja hänen näkemyksensä tulee ottaa huomioon palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Palvelusuunnitelmat laaditaan yhteistyössä asiakkaan kanssa, ja häntä tuetaan tekemään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. Tavoitteena on, että asiakas kokee tulevaisuutensa kuulluksi ja että hänen oikeutensa ja tarpeensa otetaan huomioon sosiaalipalveluiden järjestämisessä.

Sosiaalihuoltolaki painottaa myös varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Sosiaalipalveluiden tavoitteena on tukea ihmisten hyvinvointia ennen kuin ongelmat kärjistyvät. Sosionomin rooli tässä on keskeinen, sillä hänen tehtävänsä on tunnistaa riskitekijöitä, kuten päihteidenkäyttöä, taloudellisia vaikeuksia tai digipeliriippuvuutta, ja tarjota oikeanlaista tukea jo varhaisessa vaiheessa. Ennaltaehkäisevä työ voi tarkoittaa esimerkiksi neuvontaa, ohjausta tai ryhmätoimintaa, jossa asiakas saa tukea arjenhallintaan.

Palveluohjaus ja moniammatillinen yhteistyö ovat myös sosiaalihuoltolain keskeisiä periaatteita. Sosionomin työssä tämä tarkoittaa tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden, kuten psykologien, päihde-työntekijöiden, lääkärin ja muiden sosiaalialan ammattilaisten kanssa. Erityisesti nuorten kohdalla verkostotyö on tärkeää, sillä heidän tilanteensa voivat vaatia samanaikaisesti esimerkiksi koulun, perhesosiaalityön ja terveydenhuollon tukea. Moniammatillinen yhteistyö auttaa varmistamaan, että asiakas saa kokonaisvaltaista ja laadukasta palvelua.

Digipeliriippuvuus on kasvava ilmiö, joka vaikuttaa monen asiakkaan arkeen, erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla. Sosiaalihuoltolain näkökulmasta digipeliriippuvuus voidaan nähdä hyvinvoinnin riskitekijänä, joka voi vaatia sosiaalipalvelujen tarjoamaa tukea. Peliriippuvuus voi heikentää arjenhallintaa, sillä se saattaa johtaa unirytmien häiriintymiseen, opiskelun tai työn laiminlyöntiin sekä sosiaalisten suhteiden kaventumiseen. Lisäksi se voi aiheuttaa taloudellisia ongelmia, erityisesti jos asiakas käyttää suuria summia rahaa maksullisiin peleihin tai mikrotransaktioihin. Psykkisesti digipeliriippuvuus voi liittyä ahdistuneisuuteen, masennukseen ja sosiaalisiin haasteisiin, mikä voi edelleen vaikeuttaa arjenhallintaa ja itsenäistä elämää.

Sosionomin tehtävä on tunnistaa digipeliriippuvuuden vaikutukset ja tarjota asiakkaille tukea, joka auttaa heitä löytämään tasapainon digipelaamisen ja muun elämän välillä. Varhainen tunnistaminen on tärkeää, sillä mitä aikaisemmin ongelmaan puututaan, sitä helpommin siihen voidaan löytää ratkaisuja. Sosionomi voi keskusteluissa asiakkaan kanssa kartoittaa pelikäyttäytymistä ja sen vaikutuksia elämään sekä ohjata asiakasta tarvittaviin palveluihin. Tukipalvelujen järjestäminen voi tarkoittaa esimerkiksi sosiaalista kuntoutusta, velkaneuvontaa tai mielenterveyspalveluita. Verkostotyö on keskeisessä roolissa, sillä digipeliriippuvuutta voidaan käsitellä yhteistyössä esimerkiksi nuorisotyön, terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa.

Asiakkaan osallisuuden tukeminen on tärkeää myös digipeliriippuvuuden kohdalla. Monille digipelaaminen on tärkeä osa identiteettiä ja sosiaalista kanssakäymistä, joten sosionomin tehtävä ei ole kieltää pelaamista, vaan auttaa asiakasta hallitsemaan sitä paremmin. Tavoitteena on, että asiakas pystyy ylläpitämään sosiaalisia suhteitaan, huolehtimaan velvollisuuksistaan ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja viettää vapaa-aikaansa ilman, että pelaaminen hallitsee hänen elämänsä.

Sosiaalihuoltolain mukaisesti kunnilla ja hyvinvointialueilla on velvollisuus tarjota sosiaalista kuntoutusta niille, joiden toimintakyky on heikentynyt esimerkiksi riippuvuuden takia. Tämä tarkoittaa, että digipeliriippuvuudesta kärsivälle asiakkaalle voidaan tarjota esimerkiksi yksilöllistä ohjausta tai ryhmätoimintaa, joka tukee arjenhallintaa ja sosiaalisten taitojen vahvistamista. Sosionomin tehtävänä on ohjata asiakasta näihin palveluihin ja tukea häntä kohti tasapainoisempaa elämäntapaa.

Terveydenhuoltolaki (1326/2010) liittyy peliriippuvuuden hallintaan erityisesti terveydenhuollon velvoitteiden kautta. Se määrittelee perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon tehtävät myös peliriippuvuuden tunnistamisessa ja hoidossa. Koska videopeliriippuvuus voi olla yhteydessä mielenterveysongelmiin, terveydenhuollon palvelut ovat keskeinen osa ongelman hallintaa. Lain 27 § edellyttää, että mielenterveyspalveluja on järjestettävä riittävästi myös peliriippuvuuden kaltaisten häiriöiden hoitoon.

Videopeliriippuvuuden ehkäisyssä ja hallinnassa on tärkeää myös nuorisotyön ja koulutuksen rahoitus, jota säätelee laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta (1705/2009). Sen perusteella nuorisotyölle ja -toiminnalle myönnetään rahoitusta osana valtion ja kuntien yhteisiä toimenpiteitä. Tämä mahdollistaa erilaisten ohjelmien ja interventioiden rahoittamisen, mukaan lukien peliriippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja hallintaan tähtäävät hankkeet. Erityisesti lain 2 §:ssä todetaan, että peliriippuvuuden käsittely voi olla osa nuorisotyön ja kulttuuritoiminnan rahoitusta.

Koska videopeliriippuvuuden seuranta ja arviointi voivat edellyttää tietojen keräämistä nuorten pelikäyttäytymisestä, asiaan liittyy myös tietosuoja-asetuksia. Tietosuojalaki (1050/2018) ja EU:n yleinen tietosuoja-asetus (GDPR) asettavat tarkat rajat sille, miten nuorten tietoja voidaan käsitellä. Lain mukaan henkilötietoja saa käsitellä vain, jos se on välttämätöntä nuoren hyvinvoinnin tukemiseksi ja tapahtuu asianmukaisella suostumuksella, kuten säädetään lain 5 §:ssä.

Digitaalisten ympäristöjen turvallisuus on tärkeä osa pelikulttuuria, ja sitä säätelee laki digitaalisten palveluiden tarjoamisesta (306/2019). Tämä laki pohjautuu EU:n audiovisuaalisen mediapalveludirektiiviin ja velvoittaa suojelemaan alaikäisiä digitaalisessa ympäristössä, mukaan lukien videopelit. Esimerkiksi pelien ikärajoitusten ja sisällön valvonta ovat osa lain määrittämiä veloitteita. Lain 8 § korostaa erityisesti alaikäisten hyvinvoinnin turvaamista haitalliselta sisällöltä.

Lopuksi on syytä mainita rikoslaki (39/1889), joka käsittelee myös digitaalisen maailman lieveilmiöitä, kuten kiusaamista ja haitallista sisältöä. Digitaalinen kiusaaminen voi olla vakava ongelma pelimaailmassa, ja rikoslain puitteissa se voidaan määritellä rikokseksi. Etsivän nuorisotyön roolina on paitsi ehkäistä peliriippuvuuteen liittyviä ongelmia, myös tunnistaa ja puuttua pelikulttuurissa esiintyvään kiusaamiseen ja haitalliseen käytökseen.

Näiden lakien ja säädösten kautta pyritään varmistamaan, että videopeliriippuvuus tunnistetaan ja että siihen puututaan oikea-aikaisesti sekä nuorisotyön, terveydenhuollon että lainsäädännön keinoin.

3.3 Kompetenssit

Sosionomit toimivat laaja-alaisesti sosiaalialalla edistäen yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia. Videopelaaminen on yhä merkittävämpi osa nuorten ja aikuisten vapaa-aikaa, ja sen vaikutukset voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Toisille pelaaminen tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen, ongelmanratkaisukyvyyn kehittämiseen ja stressin purkamiseen, kun taas toisille se voi johtaa liialliseen pelaamiseen ja jopa peliriippuvuuteen. Sosionomin työssä pelikulttuurin ymmärtäminen ja peliriippuvuuden tunnistaminen ovat tärkeitä erityisesti nuorisotyössä, perhetyössä ja sosiaalipalveluissa.

Sosionomin ammatilliset kompetenssit, kuten asiakastyön hallinta, perheiden tukeminen, yhteisöllinen työ ja digitaalisessa ympäristössä toimiminen, mahdollistavat videopelaamisen vaikutusten tunnistamisen ja niihin puuttumisen. Tämä tietoperustainen tarkastelu käsittelee videopelaamisen ja peliriippuvuuden ilmiötä sosionomin työn näkökulmasta sekä pohtii, miten sosiaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää digitaalista kulttuuria asiakastyössään.

Sosionomin koulutus ja työelämävalmiudet perustuvat erilaisiin kompetensseihin, joihin kuuluvat muun muassa asiakastyön hallinta, yhteisöllinen työ, kriittinen ajattelu ja eettinen päätöksenteko. Koska videopelaaminen on vahvasti sidoksissa nuorten kulttuuriin, sen ymmärtäminen on olennainen osa nuorten kanssa tehtävää työtä.

Sosionomin työssä videopelaamiseen liittyvät kompetenssit voidaan jakaa kolmeen pääalueeseen, jotka ovat yksilö- ja perhetyön kompetenssit, sosiaali- ja terveysalan palveluiden tuntemus sekä yhteistyö ja digitaaliset toimintaympäristöt. Näiden osa-alueiden hallinta on keskeistä, sillä videopelaaminen on yhä merkittävämpi osa nuorten elämää ja sen vaikutukset voivat vaihdella positiivisista hyödyistä vakaviin riippuvuuden muotoihin.

Ensimmäisenä kompetenssialueena on yksilö- ja perhetyö, jossa sosionomi työskentelee nuorten ja heidän perheidensä kanssa tukien heitä tasapainoisen elämäntavan rakentamisessa. Peliriippuvuuden ennaltaehkäisy ja hallinta edellyttävät varhaista puuttumista ja perheiden ohjaamista kohti terveempiä pelitapoja. Schneider, King ja Delfabbro (2017) osoittavat, että perheen kasvatusasenteet vaikuttavat merkittävästi siihen, miten nuoret suhtautuvat pelaamiseen. Jos vanhemmat sallivat rajoittamattoman pelaamisen, riippuvuuden riski kasvaa. Tässä yhteydessä sosionomin tehtävänä voi olla auttaa vanhempia asettamaan selkeitä rajoja ja löytämään tapoja, joilla pelaaminen ei häiritse nuoren hyvinvointia.

Toinen keskeinen osa-alue liittyy sosiaali- ja terveysalan palveluiden tuntemukseen. Sosionomin tulee tunnistaa peliriippuvuuden oireet ja ohjata asiakas tarvittavien tukipalveluiden piiriin. WHO (2024) on määritellyt peliriippuvuuden viralliseksi häiriöksi ICD-11-tautiluokituksessa, mikä tarkoittaa, että ongelmapelaamiseen voidaan tarjota myös terveydenhuollon palveluita. Geniş ja Ayaz-Alkaya (2023) havaitsivat, että peliriippuvuus voi liittyä sosiaaliseen ahdistukseen ja nuoren vaikeuksiin luoda kasvokkain tapahtuvia ihmissuhteita. Tässä tilanteessa sosionomi voi auttaa nuorta

tunnistamaan pelaamisen vaikutukset ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja kehittää sosiaalisia taitojaan ja laajentaa ihmissuhteitaan myös peliyhteisöjen ulkopuolelle.

Kolmantena kompetenssialueena on yhteisötyö ja digitaaliset toimintaympäristöt. Digitaalinen nuorisotyö on yhä keskeisempi osa sosionomin työtä, sillä nuoret viettävät suuren osan ajastaan verkossa. Siutila, Joelsson ja Karhulahti (2022) korostavat, että nuorten sosiaalinen elämä rakentuu yhä enemmän digitaalisissa ympäristöissä, ja pelaaminen on yksi merkittävimmistä yhteisöllisistä alustoista. Sosionomi voi hyödyntää pelikulttuuria nuorisotyössä esimerkiksi järjestämällä videopelikerhoja tai hyödyntämällä pelejä osana ryhmätoimintaa. Tällainen lähestymistapa voi erityisesti auttaa niitä nuoria, joille perinteiset kasvokkaiset sosiaaliset tilanteet ovat haastavia (Jefferies & Ungar, 2020). Pelaamisen kautta nuoret voivat löytää turvallisia yhteisöjä ja oppia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, mikä tukee heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Näiden kompetenssien hallinta auttaa sosionomeja työskentelemään tehokkaasti nuorten ja heidän perheidensä kanssa videopelaamisen kontekstissa. Pelikulttuurin ymmärtäminen ei ole pelkästään ongelmien ennaltaehkäisyä, vaan se tarjoaa myös mahdollisuuksia luoda uusia toimintamalleja nuorisotyöhön ja sosiaalipalveluihin.

Peliriippuvuuden tunnistaminen on tärkeä osa sosionomin työtä, sillä sen vaikutukset voivat ulottua nuoren mielenterveyteen, koulumenestykseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Videopelaaminen on merkittävä osa nuorten elämää, ja sosionomin työssä sen ymmärtäminen on tärkeää niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Koska pelaamiseen liittyvät ilmiöt, kuten peliriippuvuus ja digitaalinen yhteisöllisyys, vaikuttavat suoraan nuorten hyvinvointiin, sosionomin tulee osata tunnistaa riskit ja mahdollisuudet.

Sosionomit voivat hyödyntää pelikulttuuria nuorisotyössä, perheiden tukemisessa ja mielenterveyspalveluissa. Jotta nuorten hyvinvointia voidaan tukea kokonaisvaltaisesti, on tärkeää kehittää digitaalisia toimintamalleja, joissa pelaaminen nähdään sekä mahdollisuutena että haasteena.

4 ADDIKTIO

4.1 Riippuvuus sosionomin näkökulmasta

Riippuvuus on monitasoinen ilmiö, joka voi liittyä niin biologisiin, psykologisiin kuin sosiaalisiin tekijöihin. Se voi ilmetä esimerkiksi päihderiippuvuutena, peliriippuvuutena tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvänä riippuvuutena. Sosiaalialalla riippuvuuden käsittely on keskeinen osa asiakastyötä, sillä monet palveluiden käyttäjät kohtaavat erilaisia riippuvuuksiin liittyviä haasteita.

Päihderiippuvuus on yksi yleisimmistä riippuvuuden muodoista, ja se vaikuttaa yksilön toimintakykyyn, ihmissuhteisiin sekä asumiseen. Esimerkiksi tuetussa asumisessa päihderiippuvuus voi ilmetä ongelmina vuokranmaksussa, arjenhallinnassa tai sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalialan ammattilaisen tehtävä on tukea asiakasta riippuvuuden hallinnassa tarjoamalla ohjausta, neuvontaa ja palveluohjausta, esimerkiksi auttamalla asiakasta hakeutumaan kuntoutukseen tai tukipalveluihin.

Riippuvuuden hoidossa korostetaan asiakaslähtöisyyttä ja voimaannuttavaa työtettä. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakas nähdään aktiivisena toimijana omassa elämässään, ja häntä tuetaan tekemään itselleen parhaita ratkaisuja. Moniammatillinen yhteistyö on tärkeää, sillä riippuvuuden vaikutukset ulottuvat usein laajalle, ja asiakkaat voivat tarvita tukea esimerkiksi terveydenhuollosta, mielenterveyspalveluista ja sosiaalipalveluista.

Riippuvuuden käsittely sosiaalialan työssä edellyttää myös eettistä harkintaa. On tärkeää kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja samalla tarjota tukea, joka auttaa häntä hallitsemaan elämänsä paremmin. Ennaltaehkäisevä työ, kuten varhainen puuttuminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen, voi myös ehkäistä riippuvuuksien syntymistä ja vähentää niiden vaikutuksia yksilöön ja yhteisöön.

Videopeliriippuvuus on ilmiö, joka herättää yhä enemmän huomiota niin akateemisessa tutkimuksessa kuin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Pelaamisen kulttuurinen ja teknologinen merkitys

on kasvanut huomattavasti, mutta sen mukanaan tuomat ongelmat, kuten riippuvuuskäyttäytyminen, herättävät huolta erityisesti nuorten keskuudessa.

Kinnusen (2020) tutkimus osoittaa, että videopelaaminen on erityisen yleistä nuorten keskuudessa, ja riippuvuuskäyttäytymistä esiintyy etenkin niillä, jotka pelaavat runsaasti ja hallitsemattomasti. Tämä herättää huolta pelaamisen vaikutuksista yksilön akateemiseen ja sosiaaliseen elämään. Videopeliriippuvuudella on todettu olevan merkittäviä mielenterveydellisiä vaikutuksia. Saarakkala ja Toivonoja (2024) havaitsivat, että pelaaminen voi pahentaa nuorten ahdistuneisuutta ja masennusoireita. Jefferies ja Ungar (2020) puolestaan korostavat sosiaalisen ahdistuksen yleisyyttä riippuvuutta kokevien nuorten keskuudessa. Genişin ja Ayaz-Alkayan (2023) mukaan vanhempien asenteet ja kasvatustavat vaikuttavat merkittävästi pelaamiseen liittyvän ahdistuksen kehittymiseen. Vaikka videopeliriippuvuudella on kielteisiä vaikutuksia, videopelaaminen voi myös tarjota sosiaalista vahvistusta ja yhteisöllisyyttä. Pärnäsen (2013) tutkimuksessa videopelikerhot osoittautuivat tärkeiksi välineiksi sosiaalisten taitojen kehittämisessä, erityisesti nuorille, joilla on vaikeuksia perinteisessä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Siutila, Joelsson ja Karhulahti (2022) korostavat pelaamisen merkitystä sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa ja digitaalisten kulttuurien ymmärtämisessä. Tällainen positiivinen ulottuvuus ei kuitenkaan poista riippuvuuden haitallisia vaikutuksia, vaan tekee tarpeelliseksi tasapainon löytämisen pelaamisen ja muiden elämän osa-alueiden välillä.

Toipuminen videopeliriippuvuudesta on monimutkainen ja moniulotteinen prosessi. Landvikin (2010) narratiivinen tutkimus osoittaa, että riippuvuudesta toipuneet yksilöt kokivat vertaistuen ja selkeiden rutiinien rakentamisen keskeisiksi elementeiksi toipumisessa. Gencin ym. (2024) tutkimus puolestaan painottaa todellisuuden ja pelimaailman rajojen selkiyttämistä nuorten mielessä. Lisäksi Kaasisen, Halmeen ja Alhon (2009) tutkimus peliriippuvuuden neurobiologiasta avaa mahdollisuuksia kehittää hoitomuotoja, jotka keskittyvät aivojen palkitsemisjärjestelmän uudelleenohjaamiseen.

4.2 Videopeliriippuvuuden monet kasvot

Videopeliriippuvuuden kasvu nuorten keskuudessa on herättänyt erityistä huomiota etsivässä nuorisotyössä, jossa tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on vaikeuksia löytää tasapainoa koulun, sosiaalisten suhteiden ja digitaalisen maailman välillä. Videopeliriippuvuuden ymmärtäminen ja sen vaikutusten tunnistaminen on tärkeää, jotta nuorisotyöntekijät voivat tarjota tehokasta tukea.

WHO:n (2024) mukaan peliriippuvuus on ICD-11-tautiluokituksessa määritelty häiriö, joka ilmenee pelaamisen hallinnan menettämisenä ja pelaamisen jatkumisena huolimatta merkittävistä haittavaikutuksista. Paschke ym. (2020) kehittivät Gaming Disorder Scale -mittarin, joka auttaa tunnistamaan nuorten peliriippuvuuden oireet. Genişin ja Ayaz-Alkayan (2023) tutkimuksessa havaittiin, että peliriippuvuus on erityisen yleistä nuorten keskuudessa, joilla on taipumusta sosiaaliseen ahdistukseen, mikä tekee ilmiöstä erityisen haastavan etsivälle nuorisotyölle.

Perheympäristöllä on suuri merkitys nuorten peliriippuvuuden kehittämisessä. Schneiderin, Kingin ja Delfabbro (2017) mukaan perheen kasvatusasenteet ja rajoitusten asettaminen pelaamiselle vaikuttavat merkittävästi riippuvuuden riskiin. Geniş ja Ayaz-Alkaya (2023) havaitsivat, että vanhemmat, jotka tukevat liiallista pelaamista, saattavat edesauttaa ongelmallista pelaamista. Tämä korostaa perhetyön merkitystä etsivässä nuorisotyössä, sillä nuorten tukeminen voi edellyttää myös perhesuhteiden vahvistamista.

Peliriippuvuudella on laajoja vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja käyttäytymiseen. Jefferies ja Ungar (2020) osoittivat, että sosiaalinen ahdistus on yleistä peliriippuvaisten nuorten keskuudessa. Lisäksi Lotonin ym. (2016) tutkimus havaitsi, että riippuvuus voi pahentaa stressin, masennuksen ja ahdistuksen oireita. Nämä mielenterveydelliset haasteet näkyvät usein etsivässä nuorisotyössä, jossa nuoret saattavat tarvita tukea myös emotionaalisten haasteiden hallintaan.

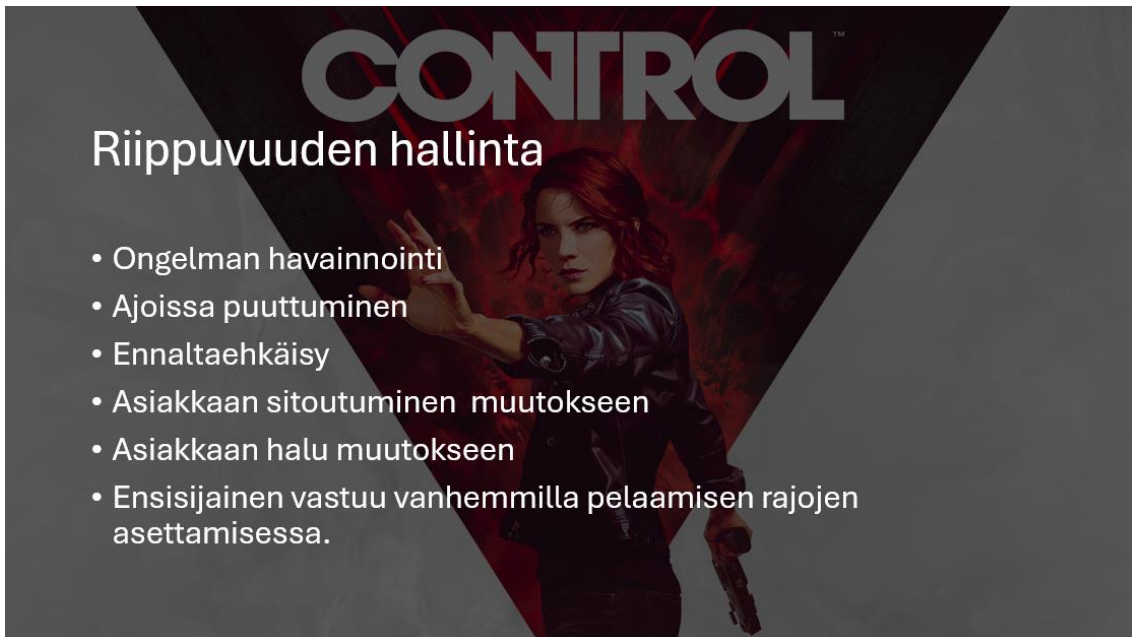
Peliriippuvuuden negatiivinen vaikutus nuorten akateemiseen suoriutumiseen on merkittävä. Beheran ym. (2024) tutkimuksessa todettiin, että liiallinen pelaaminen korreloi alhaisemman koulumenestyksen kanssa. Tämä johtuu usein unenpuutteesta ja ajan puutteesta muille tärkeille aktiviteeteille, kuten opiskelulle. Shukry ym. (2024) korostavat, että akateeminen tuki voi auttaa vähentämään riippuvuuden kielteisiä vaikutuksia koulunkäyntiin.

5 KOULUTUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joten teimme aiheeseen liittyen 35 dia pituisen koulutuksen, jonka esitimme Oulun etsiville nuorisotyöntekijöille. Koulutukseen oli varattu aikaa noin tunti, mutta lopullinen pituus oli noin 1.5 h. Palaute oli positiivista ja negatiivinen palaute liittyi koulutuksen pituuden venymisestä ennakoitua pitemmäksi. Pituus oli vaikea arvioida, koska esitimme sen ensimmäisen kerran ja yleisöllä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä suoraan esityksen aikana. Nuoristyöntekijät kokivat, että koulutus antoi heille tietoa asiasta ja sitä voi hyödyntää heidän työssään. Esitelmän värimaailma on tarkoituksella tumma ja mahdollisimman helppo seurattava. Aiheeseen liittyvät kuvat pitävät yleisön mielenkiinnon yllä. Mukana kuvakaappauksia esitelmästä, joka on rakennettu opinnäytetyön pohjalta.



Kuva 1 Koulutuksen ensimmäinen dia. Diojen teema on tarkoituksella tumma ja kuvat liittyvät videopeliympäristöön

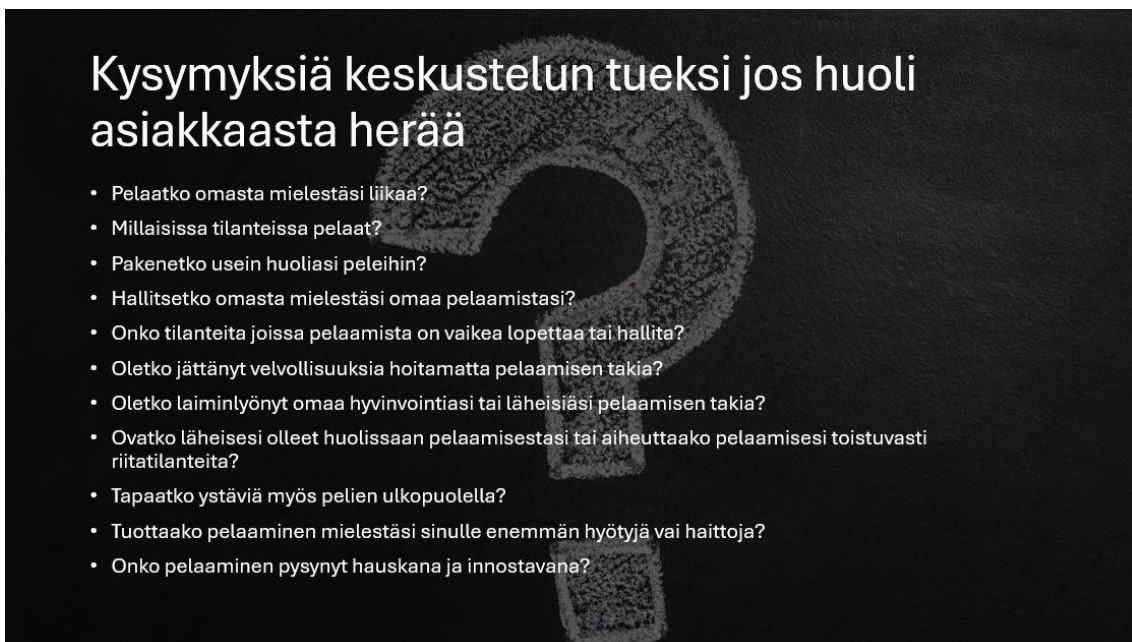


CONTROL™

Riippuvuuden hallinta

- Ongelman havainnointi
- Ajoissa puuttuminen
- Ennaltaehkäisy
- Asiakkaan sitoutuminen muutokseen
- Asiakkaan halu muutokseen
- Ensisijainen vastuu vanhemmillä pelaamisen rajojen asettamisessa.

Kuva 2 Koulutuksessa halusimme tuoda selkeästi ja tiivistetysti esille esimerkiksi, miten riippuvuudet ilmenevät ja miten niitä voi hallita



Kysymyksiä keskustelun tueksi jos huoli asiakkaasta herää

- Pelaatko omasta mielestäsi liikaa?
- Millaisissa tilanteissa pelaat?
- Pakenetko usein huoliasi peleihin?
- Hallitsetko omasta mielestäsi omaa pelaamistasi?
- Onko tilanteita joissa pelaamista on vaikea lopettaa tai hallita?
- Oletko jättänyt velvollisuuksia hoitamatta pelaamisen takia?
- Oletko laiminlyönyt omaa hyvinvointiasi tai läheisiäsi pelaamisen takia?
- Ovatko läheisesi olleet huolissaan pelaamisestasi tai aiheuttaako pelaamisesi toistuvasti riitatilanteita?
- Tapaatko ystäviä myös pelien ulkopuolella?
- Tuottaako pelaaminen mielestäsi sinulle enemmän hyötyjä vai haittoja?
- Onko pelaaminen pysynyt hauskana ja innostavana?

Kuva 3 Yksi keskeinen tekijä koulutuksessa oli asian puheeksi ottaminen nuoren kanssa ja tässä diassa on helppoja kysymyksiä, mitä nuorisotyöntekijä voi nuorelle esittää tilanteen avaamiseksi.

Koulutuksen keskeisenä teemana oli kuinka kohdata nuori vaikean aiheen kanssa. Ylempänä esi-
merkkinä dia peliriippuvuus koulutuksesta, jossa olemme nostaneet kysymyksiä mitä voi nuorelta
kysyä tapaamisissa. Muistutimme että on kuitenkin tärkeää huomioida milloin riippuvuuden ottaa

esille, sillä kuten kaikista riippuvuuksista puhuminen on erittäin henkilökohtaista sekä arkaluontoista. Keskustelua nousi hyvin koulutuksessa ja ohjaajat kertoivat omia havaintojaan videopeliriippuvuudesta sekä asian puheeksi ottamisesta.

Pääsimme koulutuksen aikana hyödyntämään omaa laajaa tietoa pelien monimuotoisuudesta. Osaajat olivat aktiivisia kysymyksiä tehdessään ja pystyimme vastaamaan haastaviinkin kysymyksiin välittömästi. Tietomme oli ajantasaista sekä helposti ymmärrettävää. Ajatuksena koulutuksessa oli, että osallistujilla olisi mahdollisimman matala kynnyksesi esittää kysymyksiä ja kerroimmekin koulutuksen alussa, että huonoja kysymyksiä ei ole. Saimmekin välitöntä positiivista palautetta itse esityksestä sekä meidän asiantuntijuudestamme digitaalisten pelien kontekstissa.

6 KEHITTÄMISPROSESSI

6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisprosessi on käytännönläheinen ja tavoitteellinen työskentelytapa, jossa yhdistyvät teoreettinen tietoperusta ja konkreettinen tuotos. Kostamon ja Vilkan (2022) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään kehittämään käytännön sovellus, kuten ohjeistus, koulutusmateriaali tai toimintamalli, joka palvelee kohderyhmää ja vastaa käytännön tarpeisiin.

Prosessin ensimmäinen vaihe on aiheen valinta ja määrittely. Digitaalinen peliriippuvuus on ajan-kohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä ilmiö, joka koskettaa eri ikäryhmiä. Sen vuoksi koulutusta ammattilaisille tarvitaan, jotta he voivat ymmärtää ilmiötä paremmin ja tukea asiakkaitaan tehokkaammin. Aiheen määrittelyn yhteydessä täsmennetään opinnäytetyön tavoitteet, esimerkiksi koulutusmateriaalin kehittäminen, joka auttaa ammattilaisia tunnistamaan peliriippuvuuden merkkejä ja soveltamaan toimivia tukikeinoja.

Toinen vaihe on tietoperustan rakentaminen. Kostamon ja Vilkan (2022) mukaan opinnäytetyön tulee pohjautua monipuoliseen kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja asiantuntijamateriaaleihin. Digitaalisen peliriippuvuuden kohdalla tietoperustaan voidaan sisällyttää esimerkiksi peliriippuvuuden määritelmä ja sen ilmenemismuodot, riskitekijät ja vaikutukset sekä ennaltaehkäisyn ja hoitokeinojen mahdollisuudet. Lisäksi on tärkeää tarkastella ammattilaisten roolia ja heidän käytössään olevia toimintamalleja, jotta koulutusmateriaali vastaa käytännön tarpeisiin.

Kolmannessa vaiheessa suunnitellaan ja toteutetaan toiminnallinen tuotos. Tämä pohjautuu sekä teoriaan että kohderyhmän tarpeisiin. Kostamon ja Vilkan (2022) mukaan toiminnallinen tuotos voi olla esimerkiksi koulutusmateriaali, opas tai verkkokurssi. Tässä tapauksessa tuotoksena voisi olla koulutuskokonaisuus, joka sisältää ajankohtaista teoriatietoa, käytännön esimerkkejä ja ammattilaisille suunnattuja ohjeistuksia. Tuotoksen kehittämisessä voidaan hyödyntää asiantuntijoiden ja kohderyhmän palautetta, mikä auttaa varmistamaan sen käytännön sovellettavuuden. Esimerkiksi koulutusmateriaali voidaan testata pienryhmissä ja muokata saatujen palautteiden perusteella.

Lopuksi opinnäytetyössä arvioidaan tuotoksen toimivuutta ja tehdään tarvittavat kehitystoimenpiteet. Arviointi voidaan toteuttaa esimerkiksi palautekyselyiden, asiantuntija-arviointien tai vertaispalautteen avulla. Tämän pohjalta voidaan tarkastella, kuinka hyvin koulutusmateriaali vastaa asetettuihin tavoitteisiin ja kuinka sitä voisi vielä parantaa. Prosessin lopuksi tehdään viimeiset muutokset tuotokseen ja dokumentoidaan kehittämisprosessi selkeästi osana opinnäytetyötä.

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisessä on tärkeää yhdistää teoria ja käytäntö sekä huolehtia jatkuvasta arvioinnista ja kehittämisestä. Kostamon ja Vilkan (2022) ohjeistuksen mukaisesti onnistunut toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää huolellista suunnittelua, ajankohtaisen tutkimustiedon hyödyntämistä sekä kohderyhmän tarpeiden huomioimista koko prosessin ajan.

6.2 Meidän prosessimme

Opinnäytetyömme aiheen valinta lähti liikkeelle kiinnostuksestamme harrastustoimintaan ja sen mahdollisiin lieveilmiöihin. Pohdimme, millaisia haasteita ja ilmiöitä harrastuksiin voi liittyä, ja päädyimme käsittelemään digitaalisten pelien ja peliriippuvuuden teemaa. Meillä molemmilla on vahva asiantuntemus pelien maailmasta, ja olemme havainneet myös pelien mahdollisia haittavaikutuksia. Tämä herätti tarpeen jakaa tietoa ilmiöstä laajemmin ja tarjota ammattilaisille koulutusta, jonka avulla he voivat paremmin tunnistaa peliriippuvuuden merkkejä ja ymmärtää pelikulttuurin vaikutuksia nuorten elämään. Kostamo ja Vilka (2022) korostavat, että toiminnallinen opinnäytetyö perustuu aina todelliseen tarpeeseen ja kohderyhmän hyödyksi tuotettuun konkreettiseen ratkaisuun. Tämän lähtökohdan mukaisesti päätimme kehittää koulutuskokonaisuuden, joka auttaa ammattilaisia ymmärtämään peliriippuvuutta ja sen ennaltaehkäisyä.

Päädyimme toteuttamaan toiminnallisen opinnäytetyön, jossa yhdistyvät teoreettinen tietoperusta ja käytännön sovellus. Kostamon ja Vilkan (2022) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen on oltava perusteltu, selkeä ja käytännönläheinen. Tästä syystä suunnittelimme koulutuksen sisältöä vaiheittain, alkaen pelien historiasta, jotta ammattilaisille muodostuisi vahva perusta pelien kehityksestä ja niiden roolista yhteiskunnassa. Tämän jälkeen syvennyimme tarkemmin videopeliriip-

puvuuden määritelmään ja aiempiin tutkimuksiin, joiden pohjalta rakensimme kattavan tietoperustan. Tätä tietoa hyödynsimme erityisesti nuorisotyöntekijöille suunnatun koulutusmateriaalin ja esitelmän laatimisessa.

Kävimme yhteistyötahomme kanssa neljä tapaamista, jossa selvitimme, millaisia odotuksia heillä oli koulutuksen sisällölle ja toivoivatko he erityistä painotusta tietyille aiheille, kuten paikalliseen pelikulttuuriin tai pelitilastoihin. Tapaamisessa oli mukana kaksi etsivää nuorisotyöntekijää, jotka toimivat meidän yhteyshenkilöinä. Selvitimme tapaamisissa käytännön asiat, kuten aikataulut, koulutuksen sijainnin ja mahdolliset kulut. Koulutus järjestettiin Oulun kaupungille, joten tiloistakaan ei muodostunut järjestämiskuluja. Työntekijät hoitivat itse markkinoinnin ja pyrkivät saamaan paikalle mahdollisimman monta työntekijää, jotka voisivat hyötyä koulutuksesta. Tarkkaa yksittäistä toivetta sisällöstä ei noussut esiin, joten räätälöimme koulutuksen niin, että se kattoi pelien perusasiat ja eteni syvemmälle peliriippuvuuden teemaan. Koulutus sisälsi muun muassa pelien historian, eri pelityypit, verkkopelaamisen ja pelikulttuurin vaikutukset nuorten käyttäytymiseen. Kostamo ja Viikka (2022) painottavat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksen onnistuminen riippuu siitä, kuinka hyvin se vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Siksi suunnittelimme koulutuksen joustavaksi ja sovellettavaksi eri työympäristöihin.

6.3 Kirjallinen prosessi

Opinnäytetyön kirjallisen osion työstämisessä olemme saaneet arvokasta ohjausta opettajiltamme, jotka ovat auttaneet lähdeaineiston hyödyntämisessä ja työn rakenteen selkeyttämisessä. Säännöllisten tapaamisten ansiosta olemme edistyneet tasaisesti ja saaneet työhömmeh johdonmukaisuutta. Kostamon ja Viikan (2022) mukaan laadukas toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää huolellista ja systemaattista kirjoittamisprosessia, jossa eri vaiheet rakentuvat loogisesti toistensa päälle. Tämän periaatteen mukaisesti olemme jakaneet kirjallisen työn eri osiot keskenämme, jolloin jokainen on ensin hankkinut tietoa ja laatinut alustavat tekstit itsenäisesti. Tämän jälkeen olemme yhdessä muokanneet ja viimeistelleet ne yhtenäiseksi kokonaisuudeksi varmistaen, että työssä säilyy selkeä punainen lanka.

Alapuolella havainnollistava kuva opinnäytetyö-projektin kulusta, jota olemme noudattaneet. Projektin eri vaiheiden ajankohdat:

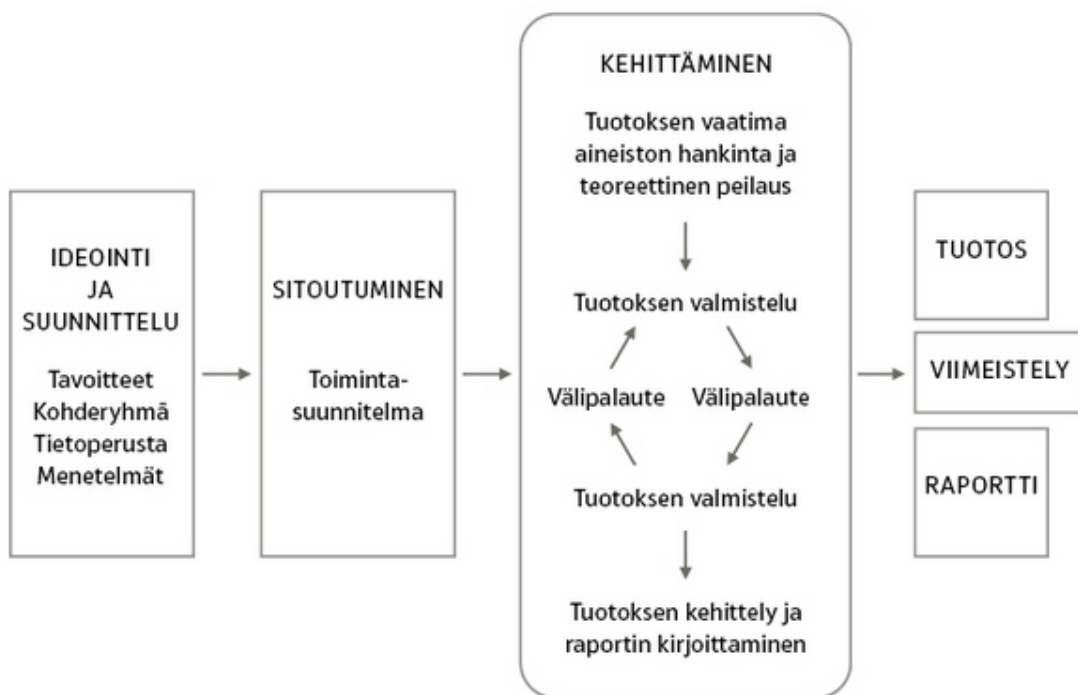
Kevät 2024: Opinnäytetyön suunnitelma

Kesä 2024: Opinnäytetyön kirjallisen työn tekeminen

Syysy 2024: Koulutuksen materiaalin sekä oppaan kirjoittaminen

Alkuvuosi 2025: Koulutuksen pitäminen

Kevät 2025: Opinnäytetyön viimeistely



Kuva 4 Kostamo & Vilka, 2022

Kirjoittamisprosessi kuvattuna alapuolella, jota hyödynsimme opinnäytetyön kirjallisen osion teossa.



Kuvio 8. Kirjoittamisprosessi

Kuva 5 Kostamo & Vilkka, 2022

Koulutuksen jälkeen pyysimme palautetta esityksestä, jota saimmekin osallistujilta. Osallistujat olivat hyvin tyytyväisiä koulutuksen sisältöön eikä heillä noussut esiin ehdotuksia koulutuksen sisällön muutoksiin. Parannettavana asiana nousi koulutuksen keston pituus. Koulutus arvioitiin kestävän yhden tunnin mutta koulutuksen keskustelemaan luonteen takia koulutuksen kesto venähti puolella tunnilla. Mikäli olisimme poissulkeneet keskustelun mahdollisuuden, olisimme pysyneet aikarajan puitteissa aikataulussa. Kehitettävänä asiana mitoitamme jatkossa koulutuksen kestämään 1 tunti 30 minuuttia, joten koulutuksessa jää tilaa myös keskustelulle.

7 POHDINTAA

Nuorisotyöntekijät kuuntelivat tekemäämme esitelmää mielenkiinnolla ja esittivät aktiivisesti kysymyksiä koko esityksen ajan. Loppupalautteessa he totesivat esitelmän olleen mielenkiintoinen ja hyödyllinen. Korjattavaa olisi esityksen pituudessa. Mielenkiintoisesti heiltä nousi esille kysymyksenä, onko sukupuolten välillä eroa videopeleihin liittyvään käyttäytymiseen. Tämä herätti myös meidän mielenkiintomme ja on aiheena yllättävänkin laaja. Jos tutkimusta syventää tai esitystä haluaa laajentaa tätä aihetta voisi hyvästi hyödyntää. Seuraavassa tekstissä syvennymme hieman eri sukupuolten välisiin eroihin suhteessa videopeliriippuvuuteen.

Videopelaaminen on viime vuosikymmeninä muuttunut valtavirtavihteeksi, jota harrastavat kaikenikäiset ja -taustaiset ihmiset. Sukupuolen vaikutus pelaamiseen on herättänyt kiinnostusta tutkimuksessa, ja on havaittu, että miehet ja naiset suhtautuvat videopelaamiseen eri tavoin sekä määrällisesti että laadullisesti.

Tutkimusten mukaan miehet pelaavat videopelejä useammin ja pidempiä aikoja kuin naiset. Behera, Chandra ja Rath (2024) osoittavat, että erityisesti nuoret miehet käyttävät huomattavasti enemmän aikaa videopelaamiseen kuin naiset. Vaikka perinteinen käsitys on, että miehet pelaavat enemmän, naisten osuus pelaajista on kasvanut huomattavasti. Siutila, Joelsson ja Karhulahti (2022) tuovat esille, että sukupuolittuneet normit vaikuttavat edelleen siihen, miten eri sukupuolet suhtautuvat pelaamiseen. Esimerkiksi naiset saattavat pelata enemmän mobiilipelejä, kun taas miehet suosivat konsoleilla ja tietokoneilla pelattavia kilpailullisia pelejä.

Miesten ja naisten pelaamisen taustalla olevat motiivit eroavat usein toisistaan. Loton ym. (2016) tutkimuksessa havaittiin, että miehet pelaavat useammin kilpailullisista ja saavutuksiin liittyvistä syistä, kun taas naiset arvostavat enemmän pelien sosiaalisia ja tarinallisia elementtejä. Siutila ym. (2022) havaitsivat, että naiset kohtaavat peliyhteisöissä enemmän negatiivisia kokemuksia, mikä saattaa vaikuttaa heidän motivaatioonsa osallistua aktiivisesti moninpeleihin. Monien naispelaajien kokema syrjintä ja vihapuhe voivat rajoittaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua pelikulttuuriin samalla tavalla kuin miehet.

Peliriippuvuus on tunnistettu kansainvälisesti viralliseksi häiriöksi, ja WHO (2024) on lisännyt sen ICD-11-tautiluokituksen. Tutkimukset osoittavat, että peliriippuvuus on yleisempää miehillä kuin

naisilla. Geniş ja Ayaz-Alkaya (2023) havaitsivat, että miehet altistuvat peliriippuvuudelle useammin, koska he pelaavat keskimäärin pidempiä aikoja ja panostavat enemmän pelaamiseen osana identiteettiään. Schneider, King ja Delfabbro (2017) tarkastelivat perhetekijöiden vaikutusta peliriippuvuuden kehittymiseen ja totesivat, että miesten kohdalla perheen vaikutus pelaamiseen on heikompi kuin naisilla. Tämä voi johtua siitä, että poikien runsasta pelaamista saatetaan kulttuurisesti hyväksyä helpommin, kun taas tyttöjen pelaamista rajoitetaan perheiden toimesta enemmän.

Sukupuolierot eivät rajoitu vain pelaamisen määrään, vaan ne näkyvät myös siinä, miten eri sukupuolet kokevat ja hahmottavat pelikulttuurin. Jefferies ja Ungar (2020) tutkivat sosiaalista ahdistusta nuorten keskuudessa ja havaitsivat, että naiset voivat kokea peleihin liittyvää sosiaalista painetta eri tavalla kuin miehet. Siutila ym. (2022) tuovat esille, että naispuoliset pelaajat saattavat kohdata peliyhteisöissä enemmän syrjintää ja seksismiä, mikä voi vähentää heidän osallistumistaan. Naisten kohtaama vihapuhe voi johtaa siihen, että he suosivat yksinpelejä tai pienryhmissä pelattavia moninpelejä, joissa heidän ei tarvitse kohdata tuntemattomia pelaajia. Miesten pelaaminen voi puolestaan olla enemmän yhteisöllistä ja kilpailullista. Kilpapelamisen eli e-urheilun kentällä naisten näkyvyys on edelleen vähäistä, vaikka heidän osuutensa pelaajista on kasvanut. Tämä voi liittyä rakenteellisiin esteisiin ja siihen, että miesten ja naisten uramahdollisuudet pelialalla eivät ole tasavertaiset.

LÄHTEET

Behera, R.K., Chandra, R. & Rath, S., 2024. Relationship Between Videogame Addiction and Academic Performance of Senior Secondary Students. [pdf] Saatavilla: https://www.researchgate.net/profile/Ranjit-Kumar-Behera/publication/384285154_RELATIONSHIP_BETWEEN_VIDEOGAME_ADDICTION_AND_ACADEMIC_PERFORMANCE_OF_SENIOR_SECONDARY_STUDENTS/links/66f2791297a75a4b48432f38/RELATIONSHIP-BETWEEN-VIDEOGAME-ADDICTION-AND-ACADEMIC-PERFORMANCE-OF-SENIOR-SECONDARY-STUDENTS.pdf [Haettu 5.12.2024].

Brunborg, G.S. & Mentzoni, R.A., 2014. Is Video Gaming, or Video Game Addiction, Associated with Depression, Academic Achievement, Heavy Episodic Drinking, or Conduct Problems? [pdf] Saatavilla: <https://akjournals.com/downloadpdf/view/journals/2006/3/1/article-p27.pdf> [Haettu 5.12.2024].

Erikson, E.H., 1982. Identity and the Life Cycle. New York: Norton.

Ferguson, C.J., 2015. Angry Birds? A Meta-Analysis of Video Game Influences on Children's and Adolescents' Aggression, Mental Health, Prosocial Behavior, and Academic Performance. [pdf] Saatavilla: <https://christopherjferguson.com/Angry%20Birds.pdf> [Haettu 5.12.2024].

Genc, E., Çakmak, F.N., Çiftçi, H. & Hocaoğlu, Z.M., 2024. "Fiction is the reality": A qualitative study on digital game addiction and reality perception in young adults. [online] Saatavilla: <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0190740924000173> [Haettu 18.11.2024].

Geniş, Ç. & Ayaz-Alkaya, S., 2023. Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. [online] Saatavilla: <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0190740923001263> [Haettu 18.11.2024].

Haapasalo, S., 2020. Videopeliaddiktio: toipumisen prosessi ja edistäminen. [pdf] Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/73081/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202012107021.pdf> [Haettu 18.11.2024].

Hoikkala, T. & Kuivakangas, J., 2017. Kenen nuorisotyö – Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Nuoriso-tutkimusseura RY.

Jefferies, P. & Ungar, M., 2020. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. [online] Saatavilla: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239133> [Haettu 18.11.2024].

Kaasinen, V., Halme, J. & Alho, H., 2009. Pelihimon neurobiologiaa. [online] Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98331> [Haettu 18.11.2024].

Kappi, A.A., Badawy, G.G. & Ebrahim, G., 2024. Effects of Memory and Attention on the Association Between Video Game Addiction and Cognitive/Learning Skills in Children: Mediation Analysis. [pdf] Saatavilla: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40359-024-01849-9.pdf> [Haettu 5.12.2024].

Kiilakoski, T., 2022. Youth Work. In: Towards a More Humane World. Humak. [online] Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/790957/2022-Humak-Towards-a-more-humane-world.pdf?sequence=1#page=89> [Haettu 5.12.2024].

Kronqvist, E. & Pulkkinen, L., 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D. & Polman, R., 2016. Video Game Addiction, Engagement, and Symptoms of Stress, Depression, and Anxiety: The Mediating Role of Coping. [pdf] Saatavilla: https://eprints.bournemouth.ac.uk/22261/1/Loton%20et%20al_2015.pdf [Haettu 5.12.2024].

Marttunen, M., 2020. Nuoruus ja mielenterveys. Duodecim, 136(12), s. 1345–1350.

Määttä, M. & Tolonen, T., 2011. Annettu, otettu, itsetehty: Nuorten vapaa-aika tänään. Nuorisotutkimusseura ry.

Paschke, K., Austermann, M.I. & Thomasius, R., 2020. Assessing ICD-11 Gaming Disorder in Adolescent Gamers: Development and Validation of the Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A). [online] Saatavilla: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/4/993> [Haettu 18.11.2024].

Piaget, J., 1972. *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.

Pulkkinen, L., 2017. *Sosiaalisuus ja hyvinvointi elämänkaaren aikana*. Helsinki: Gaudeamus.

Saarakkala, H. & Toivonoja, J., 2024. Videopelien vaikutus nuorten mielenterveyteen. [pdf] Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/850641/Saarakkala_Toivonoja.pdf?sequence=2 [Haettu 18.11.2024].

Schneider, L., King, D. & Delfabbro, P., 2017. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. [online] Saatavilla: <https://akjournals.com/view/journals/2006/6/3/article-p321.xml> [Haettu 18.08.2024].

Schmitt, Z.L. & Livingston, M.G., 2015. Video Game Addiction and College Performance Among Males: Results from a 1 Year Longitudinal Study. [pdf] Saatavilla: <http://publish.illinois.edu/zhengqi2/files/2016/05/source2.pdf> [Haettu 5.12.2024].

Shukry, A.I.M., Zaidi, N.A.S. & Nawi, N.A.M.M., 2024. Gaming Addiction and Academic Performance: A Battle for Student Success. [pdf] Saatavilla: https://www.researchgate.net/profile/Amira-Mohd-Shukry/publication/385094917_Economics_and_Development_JISED_eISSN_0128-1755_Journal_website_wwwjised-com_Mohd_Shukry/links/6715f4bd68ac304149a49472/Economics-and-Development-JISED-eISSN-0128-1755-Journal-website-wwwjisedcom-Mohd-Shukry.pdf [Haettu 5.12.2024].

Siuttila, M., Joelsson, T. & Karhulahti, V.-M., 2022. Mammatt menee kahville me koneelle. [online] Saatavilla: <https://journal.fi/nuorisotutkimus/article/view/120329> [Haettu 18.08.2024].

Stockdale, L. & Coyne, S.M., 2018. Video Game Addiction in Emerging Adulthood: Cross-Sectional Evidence of Pathology in Video Game Addicts as Compared to Matched Healthy Controls. [online] Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271730112X> [Haettu 5.12.2024].

Sahin, M., Gumus, Y.Y. & Dincel, S., 2016. Game Addiction and Academic Achievement. [online] Saatavilla: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2014.972342> [Haettu 5.12.2024].

Silventoinen, A. & Viitanen, J., 2024. Videopelaamisen yhteydet koulumenestykseen: Videopeliriippuvuuden vaikutukset nuorten akateemiseen suoriutumiseen ja oppimiseen. [pdf] Saatavilla: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/153788/Gradu_Silventoinen_Viitanen_A.pdf?sequence=1 [Haettu 18.11.2024].

WHO, 2024. Peliriippuvuuden määritelmä/diagnoosi ICD-11, peliongelma 6C50 riippuvuushäiriöstä. [online] Saatavilla: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1448597234> [Haettu 18.10.2024].

Nuorten Oulu (2025) Etsivä nuorisotyö Oulussa. Saatavilla: <https://nuortenoulu.fi/etsiva-nuorisoty/> (Haettu 31.3.2025).

ODL (2025) Etsivä nuorisotyö. Saatavilla: <https://odl.fi/palvelut/odl-yhdessa/apua-arkeen-ja-elamaani/etsiva-nuorisoty/> (Haettu 31.3.2025).

Oulun kaupunki (2025) Etsivä nuorisotyö ja Byströmin Ohjaamo. Saatavilla: <https://www.ouka.fi/tukea-ja-neuvontaa/etsiva-nuorisoty/> (Haettu 31.3.2025).

Suomi.fi (2025) Etsivä nuorisotyö – Oulun kaupunki. Saatavilla: <https://www.suomi.fi/palvelut/etsiva-nuorisoty-oulun-kaupunki/> (Haettu 31.3.2025).