



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi

Peliriippuvuuden merkitys hyvinvointiin

Onni Larkovuo ja Paavo Narinen

Opinnäytetyö, lokakuu 2024

www.karelia.fi

Sisältö

Johdanto	5
2 Hyvinvointi.....	6
2.1 Hyvinvoinnin määrittely	6
2.2 Hyvinvoinnin osa-alueet.....	6
3 Peliriippuvuus.....	8
3.1 Peliriippuvaisen hyvinvointi ja rahapelihaitat	8
3.2 Peliriippuvuuden määrittely	9
3.3 Peliriippuvuus Suomessa.....	10
3.4 Peliriippuvuuden kehitys ja taustatekijät	11
4 Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset.....	12
5 Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset.....	13
6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	14
6.1 Laadullinen opinnäytetyö	14
6.2 Kirjallisuuskatsaus	15
6.3 Aineiston haku ja hankinta	16
6.4 Aineiston analyysi	19
7 Tulokset	22
7.1 Rahapeliriippuvaisen arki.....	22
7.2. Rahapeliriippuvaisen ihmissuhteet.....	24
8 Pohdinta.....	26
8.1. Johtopäätökset.....	26
8.2. Luotettavuus ja eettisyys.....	28
8.3. Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu	29
8.4. Jatkokehittäminen ja hyödyntäminen	30
Lähteet.....	31

Liite 1 Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskohteet



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2024
Sosionomikoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU

Tekijät

Paavo Narinen, Onni Larkovuo

Nimeke

Peliriippuvuuden merkitys hyvinvointiin

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on selvittää kirjallisuuden avulla peliriippuvuuden merkityksestä yksilöiden hyvinvointiin. Tavoitteena on tuoda esiin keskeisiä havaintoja, teorioita ja käsitteitä, jotka liittyvät peliriippuvuuden ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen sekä tarjota mahdollisimman kattava katsaus aiheesta. Tavoitteenamme on myös tuoda peliriippuvuuden vakavuudesta lisää tietoa ja ajatuksia, sillä Suomessa puhutaan aivan liian vähän aiheesta peliriippuvuutta, mutta muita riippuvuuksia on käsitelty.

Tämä opinnäytetyön menetelmä on kirjallisuuskatsaus, jossa kootaan ja analysoidaan aiempaa tutkimustietoa rahapeliriippuvuuden vaikutuksista hyvinvointiin. Opinnäytetyön tehtävänä on saada kattava tieto siitä, millaisia vaikutuksia peliriippuvuudella on hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tulosten mukaan rahapeliriippuvuuden vaikutukset ovat monia ongelmia aiheuttavia.

Kieli
suomi

Sivuja 39
Liitteet 1
Liitesivumäärä 5

Asiasanat

rahapeliriippuvuus, hyvinvointi, läheiset,



THESIS

October 2024

Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9

FI 80200 JOENSUU

FINLAND

Tel. +350 13 260 600

Author(s)

Paavo Narinen, Onni Larkovuo

Title

The Impact of Gambling Addiction on Well-being

Abstract

The purpose of this thesis is to investigate the significance of gambling addiction on an individual's well-being through an analysis of existing literature. The goal is to highlight key findings, theories, and concepts related to the relationship between gambling addiction and well-being, while providing a comprehensive overview of the subject. Additionally, the aim is to raise more awareness and thoughts to the severity of gambling addiction, as it is a topic that receives too little attention in Finland compared to other forms of addiction.

This thesis is a literature review that compiles and analyzes previous research on the effects of gambling addiction on well-being. The objective is to gather comprehensive information on the various impacts gambling addiction has on different aspects of well-being.

Language

Finnish

Pages 39

Appendices 1

Pages of Appendices 5

Keywords

gambling addiction, well-being, close ones

Johdanto

Peliriippuvuus on yhä yleisempi ilmiö, joka voi vaikuttaa merkittävästi ihmisen hyvinvointiin. Joillekin pelit voivat tarjota viihdettä ja jännitystä, mutta monille ne ovat vakavien ongelmien alku. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, miten rahapeliriippuvuus vaikuttaa yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Tämä raportti on meidän opinnäytetyömme aiheesta peliriippuvuuden merkitys hyvinvointiin. Opinnäytetyössä on aluksi tietoperusta, jossa on avattu käsitteet, jonka jälkeen on kirjoitettu aiemmista opinnäytetöistä ja tutkimuksista. Seuraavaksi olemme kertoneet opinnäytetyön tehtävän ja tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön menetelmällisistä valinnoista. Lopuksi on avattu tulokset, luotettavuus ja eettisyys, aikataulu ja pohdinta.

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jossa kootaan ja analysoidaan aiempaa tutkimustietoa rahapeliriippuvuuden vaikutuksista hyvinvointiin. Opinnäytetyön tehtävänä on saada kattava tieto siitä, millaisia vaikutuksia peliriippuvuudella on hyvinvoinnin eri osa-alueisiin.

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on selvittää merkitystä olemassa olevan kirjallisuuden avulla peliriippuvuuden merkityksestä yksilöiden hyvinvointiin. Tavoitteena on tuoda esiin keskeisiä havaintoja, teorioita ja käsitteitä, jotka liittyvät peliriippuvuuden ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen sekä tarjota mahdollisimman kattava katsaus aiheesta. Työssä toteutetun kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään syventämään ymmärrystä peliriippuvuuden vaikutuksista hyvinvointiin ja tarjoamaan tietoa, joka voi mahdollisesti tukea ennaltaehkäisyssä.

Opinnäytetyössä on aluksi tietoperusta, jossa on avattu käsitteet, jonka jälkeen on kirjoitettu aiemmista opinnäytetöistä ja tutkimuksista. Seuraavaksi olemme kertoneet opinnäytetyön tehtävän ja tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön

menetelmällisistä valinnoista. Tekstissä on esitetty tulokset, luotettavuus ja eettisyys ja lopuksi pohdintaa aiheesta.

2 Hyvinvointi

2.1 Hyvinvoinnin määrittely

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvointiin kuuluu myös molemmat yhteisön, että yksilöiden hyvinvointi. Hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti vaikuttavat erilaiset asiat. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat yksilön sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin taas vaikuttavat muun muassa asuinolot ja ympäristö, työllisyys, työolot ja toimeentulo. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta erilaisesta ulottuvuudesta, joita ovat henkinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi. Terveys ja hyvinvointi muuttuvat elämän aikana usein sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mukaan. Keskeinen asia hyvinvoinnissa on se, miten itse yksilö kokee oman hyvinvointinsa ja terveytensä. (Tuumakustannus 2021.)

2.2 Hyvinvoinnin osa-alueet

Sosiaalinen hyvinvointi kehittyy ja muotoutuu koko elämänkaaren ajan ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa oman ryhmänsä, yhteisöjensä ja yhteiskunnan kanssa. Yksilötasolla sosiaalinen hyvinvointi on melko vakaata, mikä johtuu osittain sen kumulatiivisesta luonteesta. Psykososiaalisen kehityksen suotuisa eteneminen luo pohjan luottamukselle ja myönteisille ihmissuhteille, jotka vahvistavat yksilön hyvinvointia. Erilaisten kriisien yhteydessä sosiaalinen

hyvinvointi voi kuitenkin heikentyä, erityisesti silloin, kun sen keskeiset tukipilarit murtuvat. (Fadjukoff ym. 2022.)

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu yksilön vuorovaikutuksessa perheen, yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. Sosiaalista hyvinvointia täytyy tarkastella monipuolisesti yksilön, yhteisön ja yhteiskunnankin ominaisuutena ja näkökulmasta. Yksilötasolla sosiaalinen hyvinvointi ilmentyy kokemuksena omasta ihmisarvosta ja hyväksytyksi tulemisesta. Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu myös vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa ja turvallisuudesta. (Fadjukoff ym. 2022.)

Psyykinen hyvinvointi on rinnastettavissa hyvän mielenterveyden kokemukseen. Psyykinen hyvinvointi on merkittävä osa henkilön kokonaishyvinvointia. Maailman terveysjärjestö määrittelee, että hyvä mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa henkilö itse on tietoinen omasta potentiaalistaan ja vaikutusmahdollisuuksistaan. Tähän liittyy myös se, että henkilö on toimintakykyinen ja pärjää elämän kuormitustekijöiden kanssa. (WHO 2024.)

Psyykinen hyvinvointi liittyy todella vahvasti siis henkilön omaan kokemukseen henkisistä voimavaroistaan. Psyykkiseen hyvinvointiin ei liity pelkästään diagnooseja ja oireita tai niiden puuttumista, vaan omien resurssien ja voimavarojen käyttöä ja selviytymistä niiden avulla erilaisista kriiseistä ja elämäntilanteista. Rahapeliongelmaisella psyykinen hyvinvointi on todella vakavasti koetuksella. (WHO 2024.)

Fyysinen hyvinvointi on koko keho ja mielen hyvinvoinnin perusta. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavat terveelliset elämäntavat ja tasapainoinen mieli. Fyysinen hyvinvointi on kokonaisvaltainen yksilön kokemus, josta muotoutuvia hyvänolon tunteita pitää vaalia ja pitää yllä. Fyysiseen hyvinvointiin perustuu vahvasti terveellinen ja kunnollinen ravinto ja liikunta. Fyysiseen hyvinvointiin liittyy myös todella vahvasti riittävä uni ja lepo. (Salter 2008.)

Peliriippuvuus vaikuttaa merkittävästi myös fyysiseen hyvinvointiin. Peliriippuvaisen heikko taloustilanne voi vaikuttaa terveellisen ravinnon saamiseen, ja usein ravintovalinnat ovat kaikista halvimpia. Ahdistuksen ja stressin takia peliriippuvaisilla on usein vakavia uniongelmia. (Castren & Alho 2022.)

Kognitiivinen toimintakyky kuvaa ihmisen tiedonkäsittelyä esimerkiksi muistia, oppimiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Kognitiivinen toimintakyky vaurioituu ja häiriintyy hyvin herkästi sisäistä ja ulkoisista tekijöistä. Kognitiiviseen kuormittumiseen vaikuttaa monet asiat ja ne ovat aina yksilöllisiä. Kognitiiviseen kuormittumiseen vaikuttavat mm. tunteet, motiivit, persoonallisuus, tarpeet, uniongelmat, mieliala, alkoholin käyttö, liikunta ja suhtautuminen vastoinkäymisiin ja stressiin. Peliriippuvaisella yksilöllä kognitiivinen toimintakyky voi olla hyvinkin vaurioitunut. (Muistiliitto 2023.)

3 Peliriippuvuus

3.1 Peliriippuvaisen hyvinvointi ja rahapelihaitat

Rahapelihaitat voidaan jakaa seuraaviin luokkiin: taloudelliset haitat, ihmissuhde haitat, työhön tai opiskeluun liittyvät haitat, terveyshaitat, tunnetason haitat ja muut haitat, joita ovat mm. rikollinen toiminta ja lastenhoidon laiminlyönti. Rahapelaamisesta aiheutuvat haitat eivät pelkästään kosketa ainoastaan pelaajaa vaan koskettavat myös hänen läheisiään ja haitat ulottuvat myös yhteiskunnalliselle tasolle. Rahapeliriippuvuudesta aiheutuu siis paljon erilaisia haittoja, jotka ovat suoranaisesti yhteydessä peliriippuvaisen hyvinvointiin. (Castren & Alho.2022.)

Tyypillisimmät haitat rahapeliriippuvaiselle ovat taloudelliset haitat ja tunnetason haitat. Ne pelaajat, jotka ovat hakeneet apua peliriippuvuuteen ilmeni tunnetason haittoja 87%. Terveyshaittoja ilmeni myös 87% apuun hakeutuvista riippuvaisista, ja ihmissuhdehaittoja 81%:lla henkilöistä. Lähes puolet olivat myös ajautunut velkaongelmaan tai velkakierteeseen. (Castren & Alho 2022.)

Rahapeliriippuvuudet ovat vakava ongelma, jossa pelaamisen hallinta ja lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita, kuten hermostuneisuutta, unettomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Pelaaminen alkaa hallita yksilön elämää, ohittaen muut kiinnostuksen kohteet ja päivittäiset toimet. Riippuvuuden myötä pelaaminen jatkuu tai voi jopa lisääntyä, vaikka seuraukset olisivatkin kielteisiä. (Terveyskirjasto 2023.)

3.2 Peliriippuvuuden määrittely

Rahapeliongelmaa käytetään yläkäsitteenä, kun puhutaan riskipelaamisesta, ongelmapelaamisesta ja peliriippuvuudesta. Nämä kolme käsitettä voidaan mieltää hyvin samanlaisena ja arkikielessä usein mielletään ne tarkoittamaan samaa asiaa. Rahapeliriippuvuus on rahapeliongelman vakavin muoto. (Alho, ym. 2022.)

Riskipelaamisella tarkoitetaan rahapelaamista, joka ei aiheuta yksilölle merkittäviä haittoja, mutta pelaamiseen liittyy käyttäytymisen oireita tai yksittäisiä haittoja. Riskipelaaminen on rahapeliongelman lievin muoto ongelmallisen pelaamisen vakavuutta kuvaavalla jatkumolla. Riskipelaajalla ei ole kehittynyt vielä riippuvuutta, mutta ICD-11- luokituksessa riskipelaaminen on määritelty riskialttiiksi rahapelaamiseksi. (Alho ym 2022.)

Ongelmapelaaminen on rahapeliriippuvuutta lievempi pelaamisen taso. Ongelmapelaamisessa pelaajalla on monia kielteisiä seurauksia pelaamisesta, joita ovat mm. talousvaikeudet ja terveysongelmat. Ongelmapelaaminen sijoittuu ongelmallisen pelaamisen vakavuutta kuvaavalla jatkumolla riskitason rahapelaamisen ja rahapeliriippuvuuden väliin. (Alho, ym 2022.)

Terminä rahapeliriippuvuus tarkoittaa yksilön kannalta vakavaa ongelmaa. Rahapeliriippuvuutta kuvaa jatkuva tai toistuva pelaaminen, joka voi tapahtua verkossa tai verkon ulkopuolella. Rahapeliriippuvuudessa ilmenee pelaajan hallinnan menettäminen tai pelaamisen hallinnan huononeminen. Rahapeliriippuvuudesta kärsivän henkilön kokemat erilaiset haitat ovat hyvin

laaja- alaisia ja vaativat sosiaalista ja psykologista tukea. Henkilö tarvitsee usein myös vertaistukea ja talousneuvontaa. (Alho, ym 2022.)

Pelaaminen voi olla jatkuvaa, toistuvaa tai kausittaista, mutta riippumatta taajuudesta, se voi vakavasti vaikuttaa yksilön toimintakykyyn ja aiheuttaa merkittäviä haittoja elämässä, mukaan lukien perhe-, sosiaaliset ja ammatilliset suhteet sekä koulutus. Peliriippuvuuden tunnistaminen ja siihen hoidon hakeminen on elintärkeää. Se voi vaikuttaa merkittävästi yksilön elämänlaatuun. Varhainen puuttuminen ja tuki voivat auttaa niitä, jotka kamppailevat näiden riippuvuuksien kanssa. (Terveyskirjasto 2023.)

Rahapeleillä viitataan sellaiseen pelaamiseen, joissa pelaamisen tappio tai voitto on rahaa tai rahanarvoinen. Erilaisia rahapelejä voivat olla mm. lotto, rahapeliautomaatit, raaputusarvat ja vedonlyönti. Rahapelejä voi pelata myös internetissä, joka on yleistynyt lähiaikoina. Arpajaislaki (1047/2001) määrittelee rahapelit toiminnaksi, johon osallistutaan vastiketta vastaan ja jossa osallistuja voi saada kokonaan tai osittain sattumaan perustuvan rahavoiton. (Alho, ym 2022.)

3.3 Peliriippuvuus Suomessa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suorittamissa Suomalaisten rahapelaaminen- tutkimuksissa on kartoitettu rahapeliongelmia ja rahapelaamista vuosina 2007, 2011, 2015 ja 2019. Vuonna 2019 suomalaisista vastaajista 3 %:lla oli rahapeliongelma. 10,7 % suomalaisista oli pelannut riskitasolla viimeisen vuoden aikana ja todennäköinen rahapeliriippuvuus oli 1,4 % vastaajista. Rahapeliongelman yleisyys ei ole merkittävästi muuttunut näiden vuosien aikana. (Alho, ym 2022.)

Suomessa miehet pelaavat naisia enemmän rahapelejä, ja ongelmia on myös miehillä naisia enemmän. Vaikka Suomessa on rahapeleillä ikäraja (18 vuotta), niin vuoden 2019 tutkimuksen mukaan 41 prosenttia 15–17 vuotiaista oli pelannut jotakin rahapeliä. Suomessa pelatuimmat pelityypit ovat lottopelit, arpapelit ja raha-automaattipelit. Myös rahapelaaminen netissä on yleistynyt

kovaa vauhtia, ja erityisesti ongelmia aiheuttavia pelityyppejä ovat nopeatempoiset pelit netissä. (Terveyskirjasto 2023.)

3.4 Peliriippuvuuden kehitys ja taustatekijät

Rahapeliriippuvuus on päihde- ja aineriippuvuuksien kaltainen aivojen sairaus, ja siinä on dopamiini keskeisessä roolissa. Rahapeliriippuvuudelle altistavia tekijöitä ovat neurobiologian ja geneettisten tekijöiden lisäksi sosiaaliset tekijät ja ympäristötekijät, persoonallisuustekijät, sekä kehitykselliset häiriöt, kuten ADHD. Ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi rahapelien saatavuus ja hyväksyttävyyys ja persoonallisuustekijöitä ovat esimerkiksi impulsiivisuus, epäsosiaalisuus ja emotionaalinen epätasapaino. Sosiaalinen syrjäytyneisyys, masentuneisuus, masennustilat ja yksinäisyys myös lisäävät alttiutta rahapeliriippuvuuden kehittymiselle ja kroonistumiselle. (Terveyskirjasto 2023.)

Riippuvuussairaudet tunnustetaan nykyään yhä enemmän aivojen sairaudeksi. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana nykyaikaiset kuvantamismenetelmät, kuten positroniemissiotomografiakuvaus (PET- kuvaus) ja toiminnallinen magneettikuvaus (fMRI- kuvaus) ovat kerryttäneet paljon uutta tietoa aivojen toiminnallisista muutoksista riippuvuussairauksissa. (Majuri 2019.)

PET- ja fMRI- tutkimukset ovat osoittaneet, että myös rahapeliriippuvuudessa aivojen toiminta on häiriintynyt. Rahapeliriippuvuutta voidaan pitää aivojen sairautena samanlailla kuten päihderiippuvuutta. Kuvantamistutkimuksissa on havaittu, että aivojen toiminnan muutokset rahapeliriippuvuudessa muistuttavat joltain osin päihderiippuvuuxsin liittyviä muutoksia. Rahapeliriippuvuudessa on kuitenkin havaittu myös muutoksia, jotka liittyvät vain rahapeliriippuvuuteen. Keskeisimmässä roolissa rahapeliriippuvuudessa on kuitenkin dopamiini. Rahapeliriippuvuudessa dopamiinia vapautuu sitä enemmän, mitä vaikeampi sairaus on kyseessä. (Majuri 2019.)

Rahapelaamisesta saatavat voitot vapauttavat dopamiinia accumbenstumakkeessa niin terveillä henkilöillä kuin rahapeliriippuvuutta sairastavilla henkilöillä, mutta palkkiojärjestelmän toiminta on muuttunut

rahapeliriippuvaisilla. On havaittu fMRI- tutkimuksissa, että rahapeliriippuvaisilla aivojuovion aktiivisuus on alentunut. (Majuri 2019.)

Rahapelaamiseen vaikuttavat myös erilaiset psyykkiset tekijät. Tietyt käyttäytymisen ja persoonallisuuden piirteet mm. kilpailuhenkisyys, jännityshakuisuus, impulsiivisuus ja epäsosiaalisuus ovat yhdistetty ongelmalliseen pelaamiseen. Ympäristöön liittyviä altistavia tekijöitä ovat mm. pelien helposti saatavuus ja pelaamisen hyväksyttävyys. Tunne- elämältään haavoittuneilla pelaaminen toimii pakona psykologisesta kuormittuneisuudesta. (Palomäki, Castren, Salonen. 2022.)

4 Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset

Suomalaisten rahapeliongelmaista ja sen laajuudesta saadaan tilastotietoa neljän vuoden välein toteutettavasta rahapelaamisen väestökyselystä. Viimeisin väestökyselyn aineisto on kerätty vuonna 2019.

3 % Suomalaisista 15–74 vuotiaista kärsii 2019 kerätyn väestöaineiston perusteella eri tasoista rahapeliongelmaista. Kyseessä on siis 112 000 suomalaista. Tämä on pysynyt samalla tasolla vuodesta 2007 lähtien. (Salonen, Hagfors, Lind & Kontto. 2020.)

Peliongelmaista kärsii lähes kaksi kertaa enemmän miehet kuin naiset (miehet 4,0 %; kun taas naiset 2,1 %) Eniten ongelmapelaajia löytyy nuorten aikuisten ryhmästä: 18–24-vuotiaissa. Ongelmapelaajia heistä on 5,5 %. Toiseksi eniten ongelmapelaajia löytyy 24–34-vuotiaiden ryhmästä. Heistä ongelmapelaajia on 4,8 %. (Salonen, ym 2020.)

Vuoden 2015 tutkimuksen mukaan 15 % suomalaisista pelaisi riskitasolla. Tämän jälkeen, vuoden 2019 tutkimuksessa, riskitasolla pelaavien osuus on laskenut 11 %. Sekä miehillä että naisilla on tapahtunut vähennystä riskitasolla pelaamisessa. Riskitason rahapelaamista esiintyi enemmän niiden joukossa,

jotka pelasivat kerran kuukaudessa tai useammin, tai jotka osallistuivat vähintään kolmeen eri pelityyppiin. (Salonen, ym 2020.)

Mari Rajala on tehnyt opinnäytetyön vuonna 2020, jossa opinnäytetyön tarkoituksena on niitä haasteita, joita rahapeliriippuvuuden kanssa kamppailevat kokevat hoitoon hakeutumisessa olevan. Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta rahapeliriippuvuudesta ja sen mukanaan tuomista haasteista ja tällä tavoin vähentää rahapeliriippuvuuden yksilölle aiheuttavaa stigmaa. (Rajala 2020.)

Lotta Ritari on tehnyt opinnäytetyön vuonna 2018, jossa tavoitteena on tutkia ja tuoda esiin rahapeliriippuvaisten läheisten kokemuksia ja näkökulmaa läheisen riippuvuuden ilmitulon jälkeen ja mahdollisen toipumisprosessin aikana. Opinnäytetyön tuloksiksi saatiin, että peliriippuvuuden ilmitulo aiheuttaa läheisessä päällimmäisenä vihan, kiukun ja pettymyksen tunteita. Osa peliriippuvaisen läheisistä koki ilmitulon kriisinä. Lähes kaikki kokivat saaneensa läheisenä kaipaamaansa apua ja tukea, joista merkittävimpinä olivat ystäville ja muille läheisille puhuminen ja toiseksi merkittävimpanä ammattilaisilta saatu apu. (Ritari 2018.)

Peliriippuvuuden merkityksestä hyvinvointiin ei löydy aikaisempia opinnäytetöitä, ja tutkimuksiakin on tehty suhteellisen vähän. Kuitenkin peliriippuvuus aiheeseen on tehty jonkin verran erilaisia opinnäytetöitä, joihin olemme perehtyneet.

5 Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on selvittää kirjallisuuden avulla peliriippuvuuden merkitystä yksilöiden hyvinvoinnille. Tavoitteena on tuoda esiin keskeisiä havaintoja, teorioita ja käsitteitä, jotka liittyvät peliriippuvuuden ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen sekä tarjota mahdollisimman kattava katsaus aiheesta. Tavoitteenamme on myös tuoda peliriippuvuuden vakavuudesta lisää

tietoa ja ajatuksia, sillä Suomessa puhutaan aivan liian vähän aiheesta peliriippuvuutta, mutta muita riippuvuuksia on käsitelty. (Kunnela 2023.)

Tutkimuskysymyksiä ovat, Kuinka peliriippuvuus vaikuttaa yksilön fyysiseen, sosiaaliseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin ja millaisia taloudellisia vaikeuksia yksilölle ja hänen läheisille syntyy.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Laadullinen opinnäytetyö

Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme laadullisen tutkimuksen, koska se mahdollistaa syvällisemmän ymmärryksen peliriippuvuuden merkityksestä yksilön hyvinvointiin. Laadullinen lähestymistapa antaa meille parhaan mahdollisuuden tarkastella yksityiskohtaisesti yksilöiden kokemuksia ja näkemyksiä peliriippuvuudesta, sen syistä ja seurauksista. Tämä menetelmä mahdollistaa monimuotoisen datan keräämisen, joka on olennaista ilmiön monimutkaisuuden ymmärtämisessä. (Vilka 2023.)

Laadullinen tutkimustapa on yksi tutkimusmenetelmistä, jota voidaan käyttää opinnäytetöissä ja tutkimuksissa. Se keskittyy laadulliseen, ei numeraaliseen tietojen keräämiseen ja analysointiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ilmiötä syvällisemmin ja selittämään niiden taustalla olevia merkityksiä ja prosesseja. Laadullinen tutkimustapa yleensä perustuu avoimiin kysymyksiin, haastatteluihin, havainnointiin, sisällön analyysiin ja teorian muodostukseen. (Vilka 2023.) Laadullinen tutkimus on aina empiiristä eli erilaisiin aineistoihin ja niiden analyyseihin perustuvaa. Empiirisuus ei sulje kuitenkaan pois teoreettisuutta. (Alasuutari 2019.)

Laadullinen tutkimus on hyödyllinen, kun halutaan syvällistä ymmärrystä monimutkaisista ilmiöistä, jotka eivät ole helposti mitattavissa numeerisin

menetelmin. Se antaa mahdollisuuden kerätä rikasta ja kontekstuaalista tietoa. (Alasuutari 2019.)

6.2 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tärkeä osa akateemista tutkimusta, joka auttaa tutkijoita hankkimaan ymmärrystä olemassa olevasta tiedosta tietyllä tutkimuskentällä. Tämä prosessi sisältää useita vaiheita, jotka alkavat aiheen määrittämisestä ja tietokantojen hakemisesta. Tutkija kokoaa ja arvioi löydettyt lähteet, analysoi niitä sekä lopuksi syntetisoi uuden ymmärryksen aiheesta. Lopulliset tulokset raportoidaan kirjallisesti, ja ne auttavat selventämään aiheen nykyistä tilaa. (Vilkkä 2023.)

Opinnäytetyön tekeminen kirjallisuuskatsauksena voi olla perusteltua monista eri syistä. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa laajan kirjallisuuden kokoamista tietyllä aihealueella, ja se auttaa opinnäytetyön lukijaa ja tekijää ymmärtämään aiheen kattavasti. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden tunnistaa olemassa olevan tiedon aukot ja ohjaa tulevaa tutkimustyötä. Kirjallisuuskatsauksen avulla voit myös ymmärtää, miten teoria ja käytäntö liittyvät toisiinsa tietyllä aihealueella. (Vilkkä 2023.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan määritellä tutkimustavaksi, jolla tutkitaan tutkijoiden alkuperäistutkimuksia. Tutkimus toteutetaan olemassa olevan tiedon tunnistamiseksi, arvioimiseksi, tulkitsemiseksi ja yhdistämiseksi. Metodien avulla on tarkoitus tiivistää alkuperäistutkimusten olemassa oleva ja olennainen tieto aihepiirissä sekä tehdä keskeiset johtopäätökset ennalta asetettuun tutkimuskysymykseen. Tavoitteena katsauksessa on kriittisesti tarkastelu synteesi eli kokonaiskuva. (Machi & McEvoy 2022.)

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Tämä katsaus kokoaa sekä analysoi aiempia tutkimuksia ja muita julkaisuja, jotka liittyvät peliriippuvuuden erilaisiin vaikutuksiin henkilön hyvinvoinnissa. Katsauksen avulla pystymme tunnistamaan keskeiset teemat sekä löydökset, jotka liittyvät peliriippuvuuteen ja hyvinvointiin. Katsauksemme avulla voimme lähestyä laadullisen näkökulman

aiempiin tutkimuksiin ja tarjota laajan kuvan siitä, mitä aiheesta tiedetään tällä hetkellä. (Vilkkä 2023.)

Kirjallisuuskatsauksen prosessissamme on viisi vaihetta, tarkoituksen ja tutkimustehtävän määrittäminen, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, tutkimuksen arviointi, aineiston analyysi sekä tulosten raportointi. Tämä on Nivelä-Vilenin ja Kauhasen kuvaus kirjallisuuskatsauksen prosessista. (Nivelä-Vilen & Kauhanen 2015.)

6.3 Aineiston haku ja hankinta

Kirjallisuuskatsauksissa hakuprosessi pyritään tekemään jäsennellysti, läpinäkyvästi, tarkasti ja tutkimuskysymykseen suhteutettuna kattavasti. Tarkoitus on, että kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi toteutetaan käyttäen ennalta suunniteltua, perusteltua ja toistettavaa menetelmää. (Vilkkä 2023.)

Hakuprosessi tapahtuu vaihe vaiheelta syventävänä ja tarkentuvana prosessina, jossa haku ja seulonta on koko ajan yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena on tarkoituksena mukaisten hakukriteerien muodostuminen ja mielekkään mutta kattavan tai edustavan aineiston löytyminen, joiden avulla on mahdollista vastata annettuun tutkimuskysymykseen tai –kysymyksiin. (Vilkkä 2023.)

Ensimmäinen vaihe on tunnistamisvaihe (engl. Identification), jossa hakukriteerit rakentavat yleisen tason kehitystä. Toinen vaihe on seulontavaihe (engl. screening), jossa uppoudutaan tutkimuksiin lukemalla niitä sisällöllisesti siten, että lopulta mukana on sisällyttämiseen ja poissulkemisen kriteereillä valikoitu kattavia ja laadukkaita tutkimusaineistoja. (Vilkkä 2023.)

Aineiston haun aikaväliksi valikoitui vuodet 2000–2023, siten tutkimukseen saadaan uusinta tutkimusta, sekä aikaväli on riittävän pitkä antamaan kattavan kuvan aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Aineiston maksuttomuus on

kriteereissä resurssien takia. Kielivalinnaksi valikoituivat suomi ja englanti, sillä ne ovat osaamamme kielet. Poissulkukriteereihin valikoitui, että aineisto ei käsittele tutkimuskysymyksiin liittyviä asioita. Tämän avulla opinnäytetyöhön valikoituu mahdollisimman relevanttia tietoa (taulukko 1).

Kirjallisuuskatsauksessa tutkittavaksi valitaan vain tekeillä olevan katsauksen kannalta erityisen tärkeät tutkimukset. Siten hakuprosessin jälkeen kirjallisuuskatsauksen sisältöanalyysissä tulisi olla vain ne tutkimukset analyysin kohteena, joiden avulla pystyy vastaamaan tutkimuskysymyksiin, ja vain niiltä osin kuin ne käsittelevät tutkimuskysymyksessä määritettyjä asioita. (Vilka 2023.)

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto julkaistu 2000 tai sen jälkeen	Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2000
Aineiston käyttö on maksutonta	Aineiston käyttö on maksullista
Aineiston kieli on suomi tai englanti	Aineiston kieli on jokin muu kuin suomi tai englanti
Aineisto käsittelee tutkimuskysymyksiin liittyviä asioita	Aineisto ei käsittele tutkimuskysymyksiin liittyviä asioita

Tiedonhaussa seuraavaksi on hakusanojen valitseminen, joita käytämme aineiston haussa. On tärkeää miettiä tarkasti, mitä sanoja käyttäen löytyy parhaat vastaukset kysymyksiin. Hakusanoina olemme käyttäneet: rahapeliongelman vaikutus ihmiseen, rahapeliongelman vaikutus hyvinvointiin. Lyhenteinä: rahapeliongelma, hyvinvointi sekä yhdistelminä rahapeliongelman vaikutus ihmiseen ja hyvinvointiin. Haimme tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineiston sähköisistä tietokannoista. Tietokantahaut suoritimme helmikuussa 2024. Sähköisiä tietokantoja olivat Finna, Google Scholar ja Melinda.

Tutkimme hakutulosten otsikoita ja suljimme pois artikkelit, jotka eivät täsmänneet tutkimuskysymyksiin. Seuraavaksi poistimme duplikaatit. Sitten luimme jäljelle jääneistä artikkeleista tiivistelmät. Viimeisenä tutustuimme artikkeleihin, jotka sopivat täydellisesti tutkimuskysymyksiimme ja tarkistimme sopivatko ne mukaanotto- ja poissulkukriteereihin (taulukko 2).

Taulukko 2. Tiedonhaun eteneminen.

Tietokantahakujen tulosten määrä yhteensä	1252
Otsikkotason karsinnan jälkeen	159
Duplikaattien poiston jälkeen	151
Tiivistelmätason karsinnan jälkeen	25
Tutkimusaineistoon mukaan (sisäänottokriteerit täyttävä aineisto)	7

Tutkimusaineistoksi valikoitui 8 tutkimusta.

Seuraavaksi esitellään tietojen haku tuloksia (taulukko 3). Siinä on esitettyä käyttämämme tietokannat, hakusanat, osumat, tarkempaan tarkasteluun valittujen aineistojen määrä sekä tutkimusaineistoon valittujen aineistojen määrä.

Taulukko 3. Tietohakujen tulokset

Käytetyt tietokannat	Hakusanat	Osumat	Tarkempaan tarkasteluun valittu	Tutkimusaineistoon valitut
Finna	rahapeliongelman vaikutus ihmiseen, rahapeliongelman vaikutus hyvinvointiin.	150	4	2
Melinda	rahapeliongelma, rahapeliiriippuvuus	35	3	1
Google Scholar	rahapeliongelman vaikutus hyvinvointiin, rahapeliongelman vaikutus ihmiseen, rahapeliongelma, rahapeliongelma läheinen.	1067	18	4

6.4 Aineiston analyysi

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on laadullinen tutkimusmenetelmä, siinä pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan teksti aineistoa. Menetelmän tavoite on muodostaa käsitteitä tutkimusaineistosta. Menetelmänä aineistolähtöinen sisällönanalyysi antaa tutkijalle mahdollisuuden syvempään näkemykseen aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, joka on kolme vaiheinen prosessi: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisen käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Analyysin ensimmäinen vaihe on alkuperäisdatan pelkistäminen siten, että aineistosta karsitaan pois kaikki epäolennainen. Tämä tapahtuu pilkkomalla dataa osiin tai sitä tiivistämällä. (Lähdesmäki, Oinonen, Sandgren & Sarajärvi 2000.)

Seuraavaksi seuraa aineiston ryhmittely. Tällöin aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti, ja aineistosta etsitään samankaltaisuutta tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista syntyy siten alaluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Viimeiseksi tulee aineiston käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuksesta oleellinen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämässä alkuperäisdatan käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Kirjallisuuskatsauksen analyysissä pätee sama ajatus kuin missä tahansa tutkimuksessa: kun tuntee hyvin tutkimuskohteen ja analysoitavat tutkimukset, se antaa mahdollisuuden erittelyyn ja vertailuun ja sen jälkeen voi tehdä omia päätelmiä. (Vilkkä 2023). Pelkistämisen jälkeen ovat selvillä luokat (taulukko 4).

Taulukko 4. Esimerkki pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
Vaikka suurin osa ihmisistä pelaa rahapelejä hovin ja ilon vuoksi vapaa-ajallaan, aiheuttaa se kuitenkin pienelle alttiille ryhmälle ja tämän läheisille vahinkoa.	Aiheuttaa läheisille vahinkoa, Alttiin ryhmän pelaajille aiheutuva vahinko
Joillekin rahapelaajille kehittyy kuitenkin fyysisiä ja toiminnallisia ongelmia, jotka useimmiten aiheuttavat harmia myös läheisille ihmisille.	Rahapelaamisen fyysiset vaikutukset, Fyysiset ja toiminnalliset haitat
Vuoden 2015 rahapelaamista tarkastelevan väestökyselyn perusteella yleisin pelaajan läheisiä. Koskettava rahapelihaitta oli läheisten huoli pelaajan hyvinvoinnista ja terveydestä	Läheisten huoli rahapelaajan hyvinvoinnista

Pelkistämisen jälkeen aloitimme tarkemman luokittelun. Aloimme jakaa meidän pelkistettyjä ilmauksiamme ryhmiä. Kun ryhmiä oli tarpeeksi, muodostimme alaluokkia, joita tuli lopulta 23. (taulukko 5).

Taulukko 5. Esimerkki alaluokista.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Aiheuttaa läheiselle vahinkoa	Läheisen kuormitus
Alttiin ryhmän pelaajille aiheutuva vahinko	
Aiheuttaa läheisille vahinkoa	Henkinen hyvinvointi
Alttiin ryhmän pelaajan aiheuttava vahinko	
Rahapelaamisen fyysiset vaikutukset	Fyysinen hyvinvointi
Fyysiset ja toiminnalliset haitat	
Rahapelaamisen fyysiset vaikutukset	Pelaamisen haitat
Fyysiset ja toiminnalliset haitat	
Läheisen huoli raha pelaajan hyvinvoinnista	Läheisen merkitys rahapelaajaan

Alaluokkien ryhmittelyn jälkeen aloimme muodostamaan alaluokista yläluokkia. Yläluokkia muodostui yhteensä neljä. (taulukko 6).

Taulukko 6. Esimerkki yläluokista.

Alaluokat	Yläluokat
Henkinen hyvinvointi	Rahapeliriippuvuuden vaikutus henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin
Fyysinen hyvinvointi	
Pelaamisen haitat	Rahapelaamisen vaikutus arkeen
Fyysinen kunto	
Läheisten merkitys rahapelaajaan	Riippuvuus perheessä
Riippuvuuden vaikutus perheeseen	

Yläluokkien ryhmittelyn jälkeen muodostimme pääluokat, jotka ovat tulokset tässä opinnäytetyössä (taulukko 7).

Taulukko 7. Esimerkit pääluokista

Yläluokat	Pääluokat
Rahapeliriippuvuuden vaikutus arkeen,	Rahapeliriippuvaisen arki
Rahapeliriippuvuuden vaikutus henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin	
Rahapeliriippuvuuden vaikutus läheisiin,	Rahapeliriippuvaisen ihmissuhteet
Riippuvuus perheessä	

7 Tulokset

7.1 Rahapeliriippuvaisen arki

Analyysin kautta meille muodostui ensimmäiseksi pääluokaksi rahapeliriippuvaisen arki. Tähän pääluokkaan sisältyy yksilön henkinen ja fyysinen hyvinvointi. Lisäksi tähän liittyy merkittävästi fyysiset, henkiset, taloudelliset, sosiaaliset ja toiminnalliset haitat. Rahapelaamisesta aiheutuu kokonaisvaltaisia haittoja pelaajalle, jos pelaaminen on ajautunut vähintään riskitasolle.

Tutkimuksissa tuli ilmi, että arjessa rahapeliriippuvaisella tulee usein esiin taloudellisia-, ajankäyttöön liittyviä- ja sosiaalisia haittoja. Rahapeliriippuvaisella rahapelaaminen saattaa pahimmillaan johtaa pikavippien ottamiseen ja

luottotietojen menettämiseen. Nämä asiat voivat johtaa työpaikan tai asunnon menettämiseen tai saamiseen. Rahapelaaminen arjessa voi myös häiriinnyttää vuorokausirytmiiä. Peliautomaateilla tai rahapelaamisessa netissä voi helposti kadottaa ajantajun, ja pelaamiseen saattaa kulua enemmän aikaa kuin oli tarkoitus. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 52.)

Ongelmapelaaminen vaikuttaa pelaajan mielialaan, ja pelaaja on usein kärtyinen ja levoton. Keskittymisongelmat pelaajalla ovat myös läsnä, ja työhön tai opiskelemiseen on vaikea keskittyä, sillä pelaamiseen liittyvät asiat pyörivät mielessä. Ongelmapelaaminen aiheuttaa joillain myös fyysisen kunnan heikentymistä, sillä pelaaminen vie yhä enemmän aikaa, jolloin pelaaja ei ehdi hoitaa omaa kuntoaan. (Komu 2012, 7-8.)

Riippuvuuksista on vaikea päästä eroon, jos sitä ei itse tunnista ongelmaksi. Se vaikuttaa myös läheisiin, kuten puolisoon, lapsiin, sisaruksiin ja muihinkin sukulaisiin. Ongelmapelaajan arjessa voi olla läheissuhteet olla jännitteisiä, rikkiäisiä tai jopa täysin olemattomia rahapeliongelman takia. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 177.) Rahapelaajalla ei ole tietoa huomisesta tai siitä päivästä, kun velka tai laina pitäisi maksaa takaisin. On vain tämä hetki ja usko siihen, että tänään osuu suuri voitto kohdalle.

“Usein pelaaminen haittaa pelaajan normaalia arkea, koska se vie paljon aikaa. Pelaamisen takia harrastuksille tai kotitöille ei ole aikaa.” (Komu 2012, 7.)

Nyky maailman verkkopankkitunnuksien tuoma helppous pelata, sekä luottolaitoksien määrä on todella vaarallinen peliongelmaiselle. Pelaajan on helppo löytää raha pelaamiseen aina siihen asti, kunnes hän on itse valmis hankkimaan apua ja myöntämään sairautensa. Liian usein avun etsimiseen ja sairauden myöntämiseen menee liian pitkä aika ja sillä aikaa velkasaldo kasvaa niin isoksi, että sen takaisin maksu voi olla ongelmapelaajalle mahdotonta. (Mäkelä 2018, 45)

Rahapeliiriippuvaiselle terveydelliset haitat ovat myös yleisiä.

Rahapeliiriippuvaisilla ilmenee mm. masennusta, stressioireita ja unihäiriöitä.

Huonosti nukutut yöt vaikuttavat suoranaisesti yleiseen jaksamiseen. Rahapeliiriippuvaiset voivat myös laiminlyödä muita pakollisia arjenaskareita esimerkiksi lääkityksen ottamista tai sairauksien hoitoa. Nämä voivat pahentaa rahapeliiriippuvaisen fyysistä ja henkistä kuntoa. (Alho, Aalto, Castren & Pajula 2022, 92-93.)

7.2. Rahapeliiriippuvaisen ihmissuhteet

Analyysin kautta meidän toiseksi pääluokaksemme muodostui rahapeliiriippuvaisen ihmissuhteet. Tähän pääluokkaan sisältyy rahapeliiriippuvuuden vaikutus läheisiin ja läheisten kuormitus. Läheisten huoli ja läheisille aiheutuvat vahingot rahapeliiriippuvaisesta on olennaisessa osassa rahapeliiriippuvaisen ihmissuhteita.

Läheisten kokemat rahapeliongelmiensa haitat voidaan jakaa neljänlaisiin haittoihin; taloudellisiin, sosiaalisiin, psyykkisiin ja fyysisiin haittoihin. Taloudelliset ongelmat rahapeliiriippuvaisen läheisillä vaihtelevat pienistä veloista jopa luottotietojen menetykseen. Rahapeliiriippuvaisen kumppani voi esimerkiksi kokea syrjäytymisen tunteita, sillä rahattomuus voi estää sosiaalisiin tapahtumiin osallistumisen. Rahapeliiriippuvaisen läheiset kokevat myös usein turvattomuuden ja ahdistuksen tunteita. (Alho, Aalto, Castren & Pajula 2022, 162.) Rahapeliiriippuvuuden ongelmat vaikuttavat jokaiseen perheenjäseneseen. Vaikutukset vaihtelevat sen mukaan, onko riippuvainen henkilö puoliso, lapsi, vanhempi tai jokin muu sukulainen tai ystävä. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 10.)

Rahapeliiriippuvuus ja sen aiheuttamat sosiaaliset, terveydelliset, taloudelliset ja mielenterveydelliset ongelmat vaikuttavat jokaiseen perheenjäseneseen. Vaikutukset voivat vaihdella sen mukaan, että minkälainen suhde henkilöllä on rahapeliiriippuvaiseen. Rahapeliiriippuvuus lisää huomattavasti henkisen, fyysisen ja taloudellisen väkivallan riskiä perheessä. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 17-18.)

Ongelmallisesti rahapelejä pelaava henkilö voi aiheuttaa haittoja muille sekä kärsiä muiden aiheuttamia haittoja itse. Kun tarkastellaan muille aiheutuvaa haittaa, voidaan puhua haitat muille näkökulmasta päihde- ja rahapelitutkimuksen kentällä. Kyseinen näkökulma on yleistynyt vasta 2000-luvulla. Tutkimuksen ansiosta tiedetään, että esimerkiksi rahapeli- ja päihderiippuvuudet lisäävät henkisen, fyysisen ja taloudellisen väkivallan riskiä perheessä. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 11.)

Rahapeliriippuvuus voi aiheuttaa läheiselle erilaisia vaikeita kokemuksia ja eriarvoisuuden tunteita perheen sisällä ja suhteessa yhteiskuntaan. Riippuvuus voi usein johtaa työttömyyteen, ennen aikaiseen eläkkeeseen sekä syrjäytymiseen. Riippuvuus voi myös hankaloittaa parisuhdetta ja esimerkiksi muokata perheessä roolit uusiksi, kuten silloin kun lapsi huolehtii vanhemmistaan. Näihin asioihin liittyy paljon häpeää sekä salailua, jolloin ongelmapelaajan avun hakeminen voi viivästyä tai pahimmillaan estyä kokonaan. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 13.)

Rahapelaajan suhde läheisiin saattaa muuttua etäiseksi, ja läheisten kokema häpeä voi eristää myös hänet sukulaisistaan ja ystävästä. Rahapelaaminen aiheuttaa epäluottamusta, riitoja ja muita ihmissuhdeongelmia mm. eristäytymistä, ystävyys-suhteiden katkeamista ja erimielisyyksiä. Usein vanhemmat kokevat suurta syyllisyyttä, jos heidän lapsellaan on rahapeliongelma. Luottamusongelmat ja luottamuksen menetys ovat suurimpia ongelmia, mitä läheiset kokevat. Rahapelaajan valehtelu, peittely ja salailu romuttaa luottamuksen usein kokonaan. (Alho, Aalto, Castren & Pajula 2022, 162-163.)

Läheiset kokevat yleensä stressiperäisiä oireita mm. unettomuutta, vatsavaivoja, päänsärkyä, mielialan muutoksia ja unettomuutta. Pahimmissa tapauksissa riidat läheisen ja rahapelaajan kanssa voivat kärjistyä henkiseksi ja fyysiseksi väkivallaksi. Rahapeliongelman paljastuminen läheisellä tuo tunnetta kontrollin puutteesta. Tunne siitä, että on kykenemätön kontrolloimaan

elämäänsä, vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen ja hyvinvointiin. (Alho, Aalto, Castren & Pajula 2022, 164.)

Peliongelma on vaikeasti tunnistettavissa läheisille, ja peliongelma ei näy ulospäin, jos laskut tai maksuongelmat eivät tule läheisten tietoon.

Peliongelmaan liittyvät petokset ja salailu ovat yksi syy siihen, että rahapelaamisesta aiheutuva velkaantuminen voi johtaa esimerkiksi parisuhteen päättymiseen tai ihmissuhteiden rikkoutumiseen. Peliongelmallisen läheiset voivat usein joutua kantamaan vastuuta peliongelmallisen veloista. (Strand 2011, 514.)

Peliongelmaa kutsutaan salatuksi riippuvuudeksi (hidden addiction), peliongelman tunnistaminen onkin haastavampaa muihin riippuvuushäiriöihin verrattuna. Hoitoon hakeutumisen esteitä ovat muun muassa häpeä, ylpeys, hämmennys, ongelmien vähättely tai leimautumisen pelko. (Castren, Alho & Salonen 2016.) Näin ollen yksilön peliongelma ei aina tule läheisten tietoisuuteen tarpeeksi ajoissa.

8 Pohdinta

8.1. Johtopäätökset

Tulosten mukaan ongelmapelaaminen vaikuttaa pelaajan mielialaan, ja pelaaja on usein kättynen ja levoton. Keskittymisongelmat pelaajalla ovat myös läsnä, ja työhön tai opiskelemiseen on vaikea keskittyä, sillä pelaamiseen liittyvät asiat pyörivät mielessä. (Komu 2012, 7-8.) Tuloksia tukee (Muistiliitto 2023), jossa kerrotaan, että peliriippuvaisella kognitiivinen toimintakyky voi olla hyvinkin vaurioitunut. Kognitiivinen toimintakyky kuvaa ihmisen tiedonkäsittelyä esimerkiksi muistia, oppimiskykyä ja tarkkaavaisuutta. (Muistiliitto 2023.)

Tulosten mukaan nyky maailman verkkopankkitunnuksien tuoma helppous pelata, sekä luottolaitoksien määrä on todella vaarallinen peliongelmaiselle. Pelaajan on helppo löytää raha pelaamiseen aina siihen asti, kunnes hän on

itse valmis hankkimaan apua ja myöntämään sairautensa. Liian usein avun etsimiseen ja sairauden myöntämiseen menee liian pitkä aika ja sillä aikaa velkasaldo kasvaa niin isoksi, että sen takaisin maksu voi olla ongelmapelaajalle mahdotonta. (Mäkelä 2018, 45.) Tuloksia tukee (Terveyskirjasto 2023), joka kertoo, että peliriippuvuuden tunnistaminen ja siihen hoidon hakeminen on elintärkeää. Pelaaminen voi vakavasti vaikuttaa yksilön toimintakykyyn ja aiheuttaa merkittäviä haittoja elämässä, mukaan lukien perhe- ja sosiaaliset haitat. Varhainen puuttuminen ja tuki voivat auttaa niitä, jotka kamppailevat peliriippuvuuden kanssa. (Terveyskirjasto 2023.)

Tulosten mukaan arjessa rahapeliriippuvaisella tulee usein esiin taloudellisia-, ajankäyttöön liittyviä- ja sosiaalisia haittoja. Rahapeliriippuvaisella rahapelaaminen saattaa pahimmillaan johtaa pikavippien ottamiseen ja luottotietojen menettämiseen. Nämä asiat voivat johtaa työpaikan tai asunnon menettämiseen tai saamiseen. Rahapelaaminen arjessa voi myös häiriinnyttää vuorokausirytmää. Peliautomaateilla tai rahapelaamisessa netissä voi helposti kadottaa ajantajun, ja pelaamiseen saattaa kulua enemmän aikaa kuin oli tarkoitus. (Silvennoinen ja Meriläinen 2016, 52.) Tuloksia tukee (Terveyskirjasto 2023.), jonka mukaan rahapeliriippuvuudet ovat vakava ongelma, jossa pelaamisen hallinta ja lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita, kuten hermostuneisuutta, unettomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Pelaaminen alkaa hallita yksilön elämää, ohittaen muut kiinnostuksen kohteet ja päivittäiset toimet. Riippuvuuden myötä pelaaminen jatkuu tai voi jopa lisääntyä, vaikka seuraukset olisivatkin kielteisiä. (Terveyskirjasto 2023).

Tulosten mukaan rahapeliriippuvaisten arjessa tulee esiin taloudellisia, ajankäyttöön liittyviä sekä sosiaalisia haittoja. Ongelmapelaaminen vaikuttaa pelaajan yleiseen mielialaan ja keskittymisongelmat ovat pelaajilla yleisiä. Ongelmapelaaminen voi myös aiheuttaa fyysisen kunnon heikentymistä sillä pelaaminen vie eniten aikaa pelaajan arjessa. Rahapeliriippuvaiselle terveysongelmat ovat myös yleisiä, kuten stressi, unihäiriöt sekä masennus. Rahapeliongelma vaikuttaa myös ihmissuhteisiin ja rahapelaaja voi esimerkiksi velkaantua läheisiltä otetulla velalla. Tuloksia tukevat (Castren, Alho 2022) jotka

toteavat, että rahapelihaitat voidaan jakaa taloudellisiin, ihmissuhde, työ sekä opiskelu, terveys ja tunnetaso haittoihin. Rahapelaamisesta aiheutuvat haitat eivät kosketa pelkästään pelaajaa, vaan koskettavat myös hänen läheisiään. Rahapeliriippuvuudesta aiheutuvat haitat ovat siis kokonaisvaltaisia. (Castren, Alho 2022)

8.2. Luotettavuus ja eettisyys

Eettiset lähtökohdat kirjallisuuskatsauksissa yhdistyy tieteellisessä tutkimuksessa yleisesti noudatettavaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin. Tällä tarkoitetaan, että tutkijat pelaavat yhteisten pelisääntöjen mukaan suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön. Tiedonhakumenetelmät ja tutkimusmenetelmät, jotka perustuvat oman alan tieteellisen kirjallisuuteen ja muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, havaintoihin ja huolelliseen analyysiin valikoituvat katsaukseen. (Vilkkä 2023.)

Katsauksessa on korostuttava rehellinen ja vilpitön toiminta toisen tutkimustyötä kohtaan, sillä katsauksessa tulkitaan toisen tutkijan tekemää tutkimusta. Katsausta tehdessä pitää olla kriittinen, kunnioittava sekä rakentava, kun toisen tekemää tutkimusta analysoidaan, mutta koskaan ei saa olla mustamaalaava tai arvosteleva. (Vilkkä 2023.)

Rahapeliriippuvuus on herkkä aihe, ja sen tutkiminen vaatii erityistä hienostuneisuutta ja vastuullisuutta. Tutkijan on huomioitava, että aiheeseen liittyvät tiedot ja tutkimukset ovat todella vaikeita asioita joillekin ihmisille. Siksi tutkimuksen tekeminen rehellisesti ja tasapuolisesti sekä tulosten tarkoituksenmukainen ja asianmukainen tulkinta on eettisen tutkimuksen peruspilareita. (Pölkki 2008.)

Koska tutkimustoiminnassa pyritään aina välttämään virheitä, on tutkimuksessa arvioitava myös tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen piiristä löytyy erilaisia käsityksiä tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä

kysymyksistä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskeskustelussa nousevat erittäin nopeasti esiin totuuden ja objektiivisuuden kysymykset. Yhtä nopeasti ilmenee myös, että näkemykset totuuden luonteesta voi vaikuttaa siihen, miten tutkimuksen luotettavuus kysymyksiin suhtaudutaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Metodikirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään usein validiteetin (tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu) Laadullisen tutkimuksen piirissä näiden käsitteiden käyttöä on kritisoitu, sillä ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä. Monissa laadullisen tutkimuksen oppaissa ehdotetaan näiden käsitteiden hylkäämistä tai korvaamista laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Opinnäytetyön kirjoittamisessa olemme pitäneet erityisesti huolta tekstin luotettavuudesta ja eettisyydestä. Olemme olleet tarkkana, että kaikki tekstissä esitetyt tiedot perustuvat pelkästään luotettaviin lähteisiin tai meidän omiin analysointeihimme välttäen plagiointia.

8.3. Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on ollut merkittävä oppimiskokemus, jonka aikana olemme saaneet syventyä mielenkiintoiseen aiheeseen. Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa valitsimme yhdessä aiheemme, joka on merkittävä askel prosessissamme. Aiheen valinta vaati huolellista pohtimista ja keskustelua, jotta se vastaisi meidän molempien mielenkiinnon kohteitamme. Aiheen rajaaminen oli myös haastavaa, mutta erittäin tärkeä osa prosessiamme, sillä liian laaja aihe olisi ollut työnteolle haasteellista ja sitä olisi ollut vaikea pitää kasassa.

Seuraavana vaiheena prosessissamme oli aineiston keruu ja siihen tutustuminen. Keräsimme aineistoa lainaamalla kirjoja kirjastosta sekä e-kirjastosta, etsimme myös aineistoa internetistä. Tämän jälkeen alkoi aineiston valitseminen, sen analysoiminen. Tämän prosessin aikana kirjoitimme myös opinnäytetyön suunnitelmaa. Suunnitelman valmistuttua alkoi opinnäytetyön

kirjoittaminen. Teimme aineiston analyysin, jota kautta saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

Itse opinnäytetyön kirjoittaminen oli intensiivinen ja aikaa vievä prosessi, mutta myös erittäin kehittävä. Kirjoitusprosessin aikana opimme tulkitsemaan aiempaa kirjallisuutta, sekä hyödyntämään sitä. Itselflektio on ollut tärkeä osa kirjoitusprosessia, sillä sen kautta opimme tunnistamaan meidän vahvuutemme ja kehitysalueet kirjoittajana.

Opinnäytetyöprosessi on ollut merkittävä osa ammatillista kasvuamme. Se on kehittänyt meidän monia taitojamme, kuten itsenäistä työskentelyä, ajanhallintaa, ongelmienratkaisua sekä kriittistä ajattelua. Lisäksi olemme oppineet työskentelemään pitkäjänteisesti ja sietämään epävarmuutta, joka on tärkeä taito työelämässä.

8.4. Jatkokehittäminen ja hyödyntäminen

Peliriippuvuudesta on Suomessa yllättävänkin vähän tietoa, ja aiheena se tuntuu olevan jonkinlainen tabu. Koulutuksissa puhutaan peliriippuvuudesta vähän, ja tuntuu siltä, että sitä ei pidetä vakavana sairautena. Esimerkiksi tieto peliriippuvuudesta ja sen vaikutuksesta ei ole tullut juurikaan esille sosionomikoulutuksemme aikana. halusimme luoda tietoa ja puhetta peliriippuvuudesta, ja herättää ihmisissä erilaisia ajatuksia aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyötä voisi hyödyntää hyvänä tietopankkina peliriippuvuuteen ja sen merkitykseltä hyvinvoinnille. Opinnäytetyö tuo tiivistetysti paljon tietoa peliriippuvuudesta, ja sen merkityksestä yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Opinnäytetyöllä voisi olla paljonkin erilaisia jatkokehitysmahdollisuuksia. Voisi esimerkiksi tehdä yhteistyötä toimijoiden kanssa, jolta saataisiin käytännön näkökulmia, ja niistä voisi kehittää suosituksia ja toimintamalleja. Voitaisiin myös käyttää empiiristä tutkimusta, ja kerättäisiin kyselyillä lisää ja konkreettisempaa tietoa aiheeseen liittyen.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2019 Laadullinen tutkimus 2.0.
- Alho, H. Aalto, M. Castren, S & Pajula, M. 2022. Peliriippuvuus. Duodecim.
- Castren, S. 2023. Peliriippuvuus.
- Castren, S. Alho, H. Anne H, Salonen. 2016. Rahapeliongelma sosiaali- ja terveyden huollossa. -ammattilaisten näkemyksiä.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131132/YP1604_Castrenym.pdf.
- Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406>. 23.1.2024
- Fadjukoff, P. Kainulainen, S. Pirhonen, J. Saaranen, T. Valokivi, H & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86251/111453-Puheenvuoro%2c%20lektio%20tai%20muu%20ei%20vertaisarviointiin%20tarkoitettu%20kirjoitus-248683-1-10-20220922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 23.1.2024.
- Hänninen, V. 2008. Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa: Etiikka monitieteisesti: pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopion yliopisto. !!
- Järvinen-Tassopoulos, J. & Pirskanen, H. 2021. Riippuvuus perheessä. Gaudeamus OY.
- Juhila, K. 2023. Laadullinen tutkimus ja teoria. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>. 23.1.2024. !!
- Kaasinen, V. Halme, J. & Alho, H. 2009. Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo98331>. 23.1.2024.
- Komu, I. 2012. Rahapelaaminen ja peliongelma.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103089/URN_ISBN_978-952-245-803-2.pdf?sequence=1 . 20.8.2024.
- Kunnela, A. 2023. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja.
<https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>. 23.1.2024.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus
- Lähdesmäki, A. Oinonen, M. Sandgren, P., & Sarajärvi, A. (2000). Coping with eating disorders: Young people's experiences of support and needs for support. Teoksessa: Sarajärvi, A. & Tuomi, J (toim.) Developing practice and research. (S. 538–543.)
- Seinäjoki: Seinäjoki Polytechnic, School of Healthcare.
- Machi, L. & McEvoy, B. 2021. The Literary Review: Six Steps to Success
- Majuri, J. 2019. Dopamine, opioid and serotonin neurotransmission in behavioral addictions
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146757/AnnalesD1414Majuri.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muistiliitto. 2023. Aivoterveys työelämässä. <https://muistiliitto.fi/aivoterveys-tyoelamassa/>
- Mäkelä, J. 2018. Kun pelihimo ottaa vallan – peliriippuvuus ja siitä selviäminen. Minerva Kustannus Oy.

- Nivela-Vilén, H-K. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M. Axelin, A & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto, 23-36
- Palomäki, J, Castrén S, Salonen A: Rahapelaamiseen vaikuttavat psyykkiset tekijät, teoksessa Peliriippuvuudet (toim. Alho, H, Aalto M, Castrén S, Pajula M). Kustannus Duodecim 2022, Helsinki.
- Pölkki, P. 2008. Osallistaa ja suojella. Teoksessa Etiikka monitieteisesti: Pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopion yliopisto
- Rajala, M. 2020. Hoitoon hakeutumisen haasteet rahapeliriippuvaisen näkökulmasta. <https://www.theseus.fi/handle/10024/347702>
- Ritari, L. 2018. Rahapeliriippuvuus läheisten kokemana. <https://www.theseus.fi/handle/10024/145605>
- Salonen, Hagfors, Lind & Kontto. 2020. Suomalaisten rahapelaaminen 2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140820/RAP2020_018_Rahapelaaminen%20peliongelmat%20ja%20rahapelaamiseen%20liittyv%c3%a4t%20asenteet..._korjattu%202023.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- Salter, J. 2008. Energiaa! Suomentanut Kivelä, M. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Silvennoinen, I. Meriläinen, M. 2016. Nuoret pelissä https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131837/URN_ISBN_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Strand, M. 2011. Talouden asiantuntijoiden näkemyksiä rahapelaamisen liittyvästä velkaantumisesta. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101675/strand.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 23.1.2024.
- Suomalaisten rahapelaaminen ja peliongelmat 2019. 2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139636/Suomalaisten%20rahapelaaminen%20ja%20peliongelmat%202019_tilastoraportti%2017.4.20.._Korjattu%202023.pdf?sequence=5&isAllowed=y. 23.1.2024.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2022. Nuorten hyvinvointi. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi> 15.2.2024
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tuumakustannus. 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>. 15.2.2024
- Vilkkä, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. E-kirja.
- World Health Organization. 2024. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskohteet.

Tekijä(t), julkaisuvuosi, julkaisun nimi	Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä	Osallistujat ja tutkimusmenet elmä	Tutkimuksen tulokset
Komu 2012 Rahapelaamin en ja peliongelma lyhyesti ja selkeästi	Tutkimuksen tarkoitus on lisätä tietoa rahapelien haitoista, peliongelmistä ja peliriippuvuudest a sekä tarjota keinoja pelaamisen hallintaan	Se tarjoaa itsearviointityök aluja ja ohjeita oman tilanteen tarkasteluun, kuten pelipäiväkirjan.	Opas esittelee peliongelmien vaikutuksia elämään ja keinoja pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen sekä antaa tietoa vertaistuesta ja ammattiavusta.
Castren, Alho, Salonen 2016 Rahapeliongel ma sosiaali- ja terveydenhuoll ossa – ammattilaisten näkömystyksiä	Tarkoituksena on selvittää näkömystyksiä rahapeliongelmas ta sosiaali sekä terveyden huollon ammattilaisten keskuudessa.	Kyselyn saanut 913 Lääkäriilton jäsentä sekä Päihdelääketiet een yhdistyksen 174 jäsenelle. Kysely oli myös jaettu Suomen sairaanhoitajaliit olle uutiskirjeessä ja Suomen	https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131132/YP1604_Castrenym.pdf Tulokset voi lukea linkistä.

		<p>Terveystieteiden tutkimuskeskus ja liitolle, joista n.1500 jäsentä oli avanneet kirjeen. Talentia lähetti kyselyn myös kyselyn työssäkäyville jäsenille.</p>	
<p>Silvennoinen, Meriläinen, 2016 Nuoret pelissä</p>	<p>Oppaan tarkoitus on tarjota tietoa nuorten digitaalisesta ja rahapelaamisesta sekä siihen liittyvistä haittavaikutuksista. Se pyrkii tukemaan vanhempia, opettajia ja kasvattajia pelikasvatuksessa ja pelihaittojen ehkäisyssä.</p>	<p>Opas perustuu asiantuntijoiden näkemyksiin ja ajankohtaisiin tutkimustuloksiin. Se on suunnattu kasvattajille, nuorten kanssa työskenteleville sekä vanhemmille.</p>	<p>Opas korostaa pelikasvatuksen merkitystä haittojen ehkäisyssä, tukee keskustelukulttuurin rakentamista ja tarjoaa käytännön vinkkejä pelaamiseen hallintaan, kuten pelipäiväkirjan käytön</p>
<p>Järvinen-Tassopoulos, Pirskanen 2021 Riippuvuus perheessä.</p>	<p>Teos käsittelee riippuvuuksien vaikutusta perheen arkeen ja ihmissuhteisiin. Tavoitteena on tarjota ymmärrystä riippuvuuden</p>	<p>Kirja pohjautuu tutkimusaineistoon sekä käytännönläheisiin esimerkkeihin ja malleihin. Kohderyhmänä ovat perhetyön</p>	<p>Teoksessa esitellään työkaluja riippuvuuksien käsittelemiseen perheen sisällä, painottaen vuorovaikutusta ja tukiverkoston merkitystä. Se</p>

	dynamiikasta ja sen monimutkaisista ulottuvuuksista.	ammattilaiset ja läheiset.	tarjoaa konkreettisia keinoja tukemaan perheitä riippuvuuksien kanssa selviytymisessä.
Mäkelä 2018 Kun pelihimo ottaa vallan – peliriippuvuus ja siitä selviäminen	Kirja käsittelee peliriippuvuuden syntymekanismeja, vaikutusta ja keinoja riippuvuudesta selviämiseen. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä peliongelman monimutkaisista taustoista ja tarjota apua sekä ongelmien ehkäisyyn että toipumiseen.	Kirja hyödyntää asiantuntijatietoa ja kokemustarinoita, ja se on suunnattu kaikille peliriippuvuudesta kiinnostuneille, erityisesti pelaajille ja heidän läheisilleen.	Teos esittää käytännönläheisiä ohjeita ja strategioita peliriippuvuuden hallintaan sekä toipumisprosessin tueksi, korostaen vertaistuen ja ammattiavun merkitystä.
Strand 2011 Talouden asiantuntijoiden näkemyksiä rahapelaamisen liittyvästä velkautumisesta.	Aineiston tarkoitus on tarkastella rahapelaamiseen liittyviä velkaantumisongelmia asiantuntijoiden näkökulmasta. Tavoitteena on ymmärtää ilmiön	Tutkimuksen aineisto koostuu keväällä 2010 tehdyistä asiantuntijoiden haastatteluista, mukaan lukien talous- ja velkaneuvojat sekä ulosottoviranom	Velkaantuminen liittyy usein hallitsemattomaan kuluttamiseen, helppoon luotonsaantiin ja pelaamisen dynamiikkaan. Peliriippuvuus vaikuttaa myös perhesuhteisiin ja

	dynamiikkaa, erityisesti velkaantuneiden rahapelaajien asemaa ja ongelmia.	aiset. Metodina käytettiin temaattista sisällönanalyysiä.	korostaa tukijärjestelmien tarvetta.
Alho, Aalto, Castren & Pajula 2022 Peliriippuvuus.	Tarjoaa kattavan katsauksen rahapelaamisen ja digitaalisen pelaamisen riippuvuuteen, sen mekanismeihin ja hoitokeinoihin. Tavoitteena on tukea terveydenhuollon ammattilaisia, läheisiä ja peliriippuvuudesta kärsiviä ymmärtämään ja hallitsemaan ilmiötä.	Teos perustuu ajankohtaiseen tutkimustietoon ja asiantuntijoiden kokemuksiin. Kohderyhmänä ovat sekä ammattilaiset että riippuvuudesta kiinnostuneet.	Teos korostaa varhaisen puuttumisen, tehokkaiden hoitomallien ja tukiverkostojen merkitystä peliriippuvuuden hallinnassa, tarjoten käytännönläheisiä ratkaisuvaihtoehtoja

