

Digipelaaminen oppilaitosympäristössä: Dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuva ryhmämuotoinen taitovalmennus

Esitystyyppi: Suullinen esitys, Pedaforum 2.6.2026

Otsikko: Digipelaaminen oppilaitosympäristössä: Dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuva ryhmämuotoinen taitovalmennus

Abstraktin ID: 112

Aiheet: Pedagoginen hyvinvointi, Kehittämistyö

Avainsanat: digipelaaminen, taitovalmennus, dialektinen käyttäytymisterapia, oppilaitosympäristö

Abstraktin kirjoittajat: Tiia Luotojoki, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Outi Alakärppä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu; Maaret Rutanen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Sisältö:

Opiskelijoilla on paljon opintojen etenemiseen, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen liittyviä haasteita, jotka kasvattavat riskiä opintojen keskeyttämiselle (Helenius & Kivimäki, 2023; Mielenterveyspooli, 2019; Parikka ym., 2022). Opintojen keskeyttäminen onkin viime vuosina ollut kasvusuuntaista sekä ammatillisessa koulutuksessa, että korkeakoulutuksessa (Opetushallinnon tilastopalvelu). Tämän vuoksi on tärkeää kehittää uudenlaisia keinoja tukea opiskelijoita ja opiskelua edistäviä taitoja sekä kiinnittymistä koulutukseen.

Pelaten taitoja opintoihin -kehittämishankkeessa (ESR+) etsitään tähän ratkaisuja kehittämällä digipelaamiseen yhdistettyä dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuvaa taitovalmennusryhmämallia. Hankkeen tavoitteena on lisätä digipelaamisen tarjoamia mahdollisuuksia oppilaitosympäristössä opiskelijoiden opintojen etenemisen tukemiseksi. Hanke on Euroopan sosiaalirahasto plussan osarahoittama ja sen toteutuksesta vastaa Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Digipelaamisen hyödyt osallisuuden ja kuuluvuuden, minäpystyvyyden ja toimijuuden vahvistamisessa on aikaisemmassa tutkimuksessa tunnistettu (mm. Granic ym., 2014). Erityisesti ohjattu pelitoiminta kehittää kommunikaatiota, tiimityöskentelyä ja työelämätaitoja (Kokkinen ym., 2024; Trotter ym., 2022). Silti pelaamista ei juurikaan hyödynnetä ammattilaisten keskuudessa, eikä varsinkaan oppilaitosympäristöissä (Kokkinen & Luotojoki 2023).

Opiskelijoiden toimintakykyä ja pystyvyyden tunnetta voidaan tukea vahvistamalla heidän tunteiden säätelytaitoja, vuorovaikutustaitoja, konfliktien vähentäminen,

tietoisuustaitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Nämä taidot ovat dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuvan taitovalmennuksen ydintaitoja, joita harjoittamalla yksilö voi elää merkityksellistä ja tasapainoista elämää haasteistaan huolimatta (Linehan, 2015). Taitovalmennusryhmien on osoitettu (Delaquis ym. 2022) vähentävän mielenterveyden oireilua ja ahdistuneisuutta sekä parantavan tunteiden säätelyä ja mielialaa. Taitovalmennusryhmämalleja on kansainvälisesti sovellettu hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä ja erilaisille kohderyhmille. Oppilaitosympäristöissäkin on saatu lupaavia tuloksia, mutta tutkimusnäyttöä kaivataan vielä lisää (Hasselle ym. 2025).

Pelaten taitoja opintoihin -kehittämishankkeessa pilotoitiin taitovalmennusryhmämalli syksyllä 2025. Taitovalmennuksen kesto oli yhteensä 10 viikkoa. Osallistujat rekrytoitiin Keski-Suomen alueen toisen asteen ammatillisista oppilaitoksista sekä ammattikorkeakouluista niin ohjauksen toimijoiden kautta kuin oppilaitosinfojen ja sähköisten tiedotteiden kautta. Valmennusryhmään osallistui 5 opiskelijaa. Pilottivalmennuksen ryhmätapaamiset olivat strukturoituja, joissa toistui taitojen käsittelyn ja ohjatun, yhteisöllisen pelaamisen lisäksi kuulumisten vaihto ja välipalan nauttiminen yhdessä. Ryhmäkertojen välillä osallistujia kannustettiin tekemään valmennukseen liittyviä harjoituksia myös itsenäisesti.

Opiskelijoiden (N=5) kokemuksia taitovalmennusryhmäpilotista tarkastellaan haastatteluaineiston perusteella. Osallistujille toteutettiin strukturoitu henkilökohtainen haastattelu valmennusryhmän alussa, lopussa ja 3 kuukautta valmennuksen päättymisen jälkeen. Haastatteluissa tiedusteltiin osallistujan arjen toimintakykyyn liittyviä tekijöitä, pelaamisen merkityksiä osallistujille, heidän kokemuksiaan pelaamisesta hyvinvoinnin tukena sekä palautetta taitovalmennusryhmän toteutuksesta. Jokainen osallistuja asetti valmennuksen alussa taitovalmennukselle henkilökohtaisen tavoitteen, jonka toteutumista seurattiin loppu- ja seurantahaastatteluissa. Haastatteluista tehtiin muistiinpanot. Aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Alustavien tulosten mukaan osallistujien kokemuksissa taitovalmennusryhmästä korostuivat pelaamisen tärkeys, kuulluksi tulemisen kokemus, vertaisuus ja taitojen kehittyminen. Erityisesti pelaaminen koettiin merkityksellisenä tekijänä valmennusryhmään osallistumisessa ja siinä pysymisessä. Etenkin ryhmävalmennuksen alussa valmennustilaan saapuminen koettiin haastavana, ja osallistujat raportoivat toistuvia ryhmästä poistumisen ajatuksia valmennuksen aikana. Yhdessä pelaaminen lievitti kuitenkin osallistujien mukaan ahdistuneisuutta ja helpotti osallistumista ryhmässä. Lisäksi osallistujat kuvasivat kokeneensa olevansa tärkeitä ja tulleet kuulluiksi valmennusryhmässä. Myös kokemusten yhdessä jakaminen sekä uusien taitojen oppiminen nousivat esiin aineistossa.

Alustavat tulokset taitovalmennusryhmämallista ovat positiivisia. Digitaaliseen pelaamiseen yhdistetyllä taitovalmennuksella voidaan vaikuttaa positiivisesti

opiskelijoiden opiskelukykyisyyteen ja tukea heidän hyvinvointiaan. Lisää kokemusta tarvitaan kuitenkin vielä toimintamallin vaikutusten arvioimiseksi. Valmennusmallin kehittämistyötä jatketaan jalostamalla sitä osallistujien tarpeet ja toiveet sekä oppilaitosympäristö toimintaympäristönä huomioiden.

Lähteet:

Hasselle, A.J., Srisarajivakul, E.N., Garza, A. et al. Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills Groups as a Universal School-Based Social Emotional Learning Program for Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Adolescent Res Rev* 10, 641–656 (2025).

<https://doi.org/10.1007/s40894-025-00259-1>

Delaquis, C., Joyce, K., Zalewski, M., Katz, L., Sulymka, J., Agostinho, T. & Roos, L. (2022). Dialectical Behaviour Therapy Skills Training Groups for Common Mental Health Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 300 (2).

DOI:10.1016/j.jad.2021.12.062

Granic, Isabela & Lobel, Adam & Engels, Rutger (2014) The benefits of playing video games. *American Psychologist* 69 (1), 66–78.

Helenius, J. & Kivimäki, H. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Työistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Kokkinen, K., Piitulainen, P., Luotojoki, T. & Rauhansalo, T. (2023) Kohti positiivista puhetta digipelaamisesta: Opas sosiaali- ja terveysalan sekä työllisyyspalveluiden ammattilaisille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-750-4>

Linehan, M. 2015. DBT Skills Training Manual. Second edition. The Guilford Press.

Mielenterveyspooli. 2019. Nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyden edistäminen <https://mielenterveyspooli.fi/materiaalipankki/nuorten-ja-opiskelijoiden-mielenterveyden-edistaminen/> Viitattu 15.3.2024.

Opetushallinnon tilastopalvelu. Vipunen. <https://vipunen.fi/fi-fi/ammattikorkeakoulutus-Viitattu> 15.3.2024.

Parikka, S., Klemetti, R., Ikonen, J., Holm, N. & Junttila, N. (2022). Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja psyykkinen kuormittuneisuus koronaepidemian kolmannen aallon aikana. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5> Teoksessa: Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan: Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. Toim. M. Kekkonen, M. Gissler, P. Känkänen & A-M. Isola, Anna-Maria. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

Trotter, M. Coulter, T. Davis, P. Poulus, D. & Polman, R. 2022. Examining the Impact of School Esports Program Participation on Student Health and Psychological Development. Esports Research Network Conference 2022. Book of Abstracts. Jönköping, Sweden. Viitattu 17.9.2024. https://esportsresearch.net/wp-content/uploads/2023/01/ERN22_Jonkoping_Book_of_Abstracts.pdf#page=153