



Digipelaaminen osallisuuden ja mielekkään arjen tukena

Ailamari Vehviläinen

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Joulukuu 2023

Terveys- ja hyvinvointialat

Sairaanhoitaja (ylempi AMK), Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK

Kliininen asiantuntija

Vehviläinen, Ailamari

Digipelaaminen osallisuuden ja mielekkään arjen tukena

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 40 sivua

Terveys- ja hyvinvointiala. Opinnäytetyö, ylempi AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Digipelaaminen, eli digitaalisella laitteella tai alustalla pelaaminen, on merkittävä ja näkyvä osa massiivista maailmanlaajuista yhteiskunnallista ja teknologista rakennemuutosta, digitalisaatiota, jolla tarkoitetaan yhä nopeutuvaa Internetin laajenemista ja palvelujen siirtymistä digitaaliseen muotoon. Viime vuosikymmenten aikana digipelaaminen on noussut suosituksi ajanvietteeksi, ja pelaajayhteisöt ovat suurimmillaan maailmanlaajuisia. COVID 19- pandemia-aika nosti esiin digipelaamisen merkityksen muun muassa sosiaalisen kanssakäymisen tukena. Pelaamisen avulla erityisesti nuoret pystyivät pitämään sosiaalisia suhteitaan yllä, helpottamaan yksinäisyyden kokemustaan ja selviytymään erityisolosuhteista.

Nuorten digipeliyhteisöt voivat olla sosiaalisesti hyvin merkittäviä ja pelaten harjoitellut taidot työelämään kiinnittäviä, vaikka ulkoapäin tarkasteltuna nuori näyttäisi olevan syrjäytynyt tai syrjäytymisuhan alla. Ajan muutoksesta huolimatta digipelaamiseen suhtautuminen on palveluissa usein negatiivista tai vähättelevää.

Opinnäytetyö on toteutettu Pelaten duuniin! -hankkeen toimeksiantona. Sen tarkoituksena on nostaa näkyviin hankkeen valmennusryhmiin osallistuneiden, työelämän ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten kokemuksia digipelaamisen merkityksestä osana heidän. Aineisto koostuu hankkeen valmennusryhmiin osallistuneiden ryhmähaastattelusta (n=12), jotka on tehty 1.2.2022-30.4.2023. Aineisto analysoitiin teemotellen laadullisena sisällönanalyysinä. Tulosten perusteella haastatellut nuoret kokivat digipelaamisen merkityksellisenä elämänlaadulleen erityisesti sosiaalisen osallisuuden, pelaamisen elämään tuoman sisällön ja hyvinvoinnin tuen, työelämätaitojen harjoittelun ja pandemia-ajasta selviytymisen näkökulmista. He kokivat pelaamisen olevan vahvasti osa tätä aikaa. Pelaaminen oli nuorille sosiaalisen osallisuuden kokemusta vahvistavaa toimintaa, ja monille heistä oli toiveena löytää tulevaisuudessa työ ja toimeentulo pelialalta. Jatkossa olisikin tärkeää pohtia, kuinka digipelaamista voisi hyödyntää vahvuutena työelämästä ulkopuolella olevien nuorten palveluissa.

Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään osana Pelaten duuniin! - hankkeessa toteutettavaa sähköistä positiivisen pelipuheen pikaopasta.

Avainsanat (asiasanat)

Nuoret, nuoret aikuiset, digitalisaatio, pelaaminen, osallisuus, syrjäytyminen, Covid19, laadullinen tutkimus, peliala, yksinäisyys, yhteisöllisyys

Esim. opinnäytetyön liitteen salassapitoperuste, ks. raportointiohjeen luku 4.1.2

Vehviläinen, Ailamari

Digital gaming supports inclusion and meaningful everyday life

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 40 pages

Health and welfare sectors. Master's Degree Programme in Health Care and Social Services. Master's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Digital gaming, i.e. playing on a digital device or platform, is a significant and visible part of a massive global societal and technological structural change, digitalisation, which refers to the ever-accelerating expansion of the Internet and the transition of services to digital form. In recent decades, digital gaming has become a popular pastime, and gaming communities are at their largest worldwide. The COVID-19 pandemic highlighted the importance of digital gaming in supporting social interaction, among other things. Through gaming, young people in particular were able to maintain their social relationships, ease their experience of loneliness and cope with special circumstances.

Young people's digital game communities can be socially significant and the skills practiced through games can be very important to working life, even if from the outside the young person appears to be marginalised or at risk of social exclusion. Despite the change in time, attitudes towards digital gaming are often negative or dismissive in services.

The thesis has been implemented in Pelaten duuniin! project. Its purpose is to highlight the experiences of young people and young adults outside the labour market who participated in the project's coaching groups about the significance of digital gaming as part of them. The data consists of group interviews (n=12) conducted between 1.2.2022 and 30.4.2023. The data was thematically analysed as qualitative content analysis. Based on the results, the young people interviewed felt that digital gaming was significant for their quality of life, especially from the perspectives of social inclusion, content and well-being support brought by gaming, practicing working life skills and coping with the pandemic. They felt that gaming was a strong part of this time. Gaming was an activity that strengthened the experience of social inclusion for young people, and many of them hoped to find work and livelihood in the gaming industry in the future. In the future, it would be important to consider how digital gaming could be utilised as a strength in services for young people outside working life.

The results of the thesis will be utilised as part of the Pelaten duuniin! - an electronic quick guide to positive game speech to be implemented in the project.

Keywords/tags (subjects)

Young people, young adults, digitalisation, gaming, inclusion, social exclusion, Covid19, qualitative research, game industry, loneliness, communality

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten digipelaaminen	3
2.1	Digipelaaminen ilmiönä.....	3
2.2	Yhteisöllisyys digipelimaailmassa.....	5
2.3	Digipelaaminen ja Covid-19 -pandemia	7
3	Nuorten ja nuorten aikuisten osallisuus, syrjäytyminen ja yksinäisyys	8
3.1	Nuorten ja nuorten aikuisten osallisuus	8
3.2	Nuorten ja nuorten aikuisten syrjäytyminen	10
3.3	Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys	12
4	Pelaten duuniin! - hanke	13
5	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys	14
6	Opinnäytetyön toteutus.....	14
6.1	Teoriataustan tiedonhaun kuvaus	14
6.2	Tutkimusmenetelmä	15
6.3	Kohderyhmä ja aineistonkeruu	15
6.4	Aineiston analyysin toteutus.....	16
7	Digipelaamisen merkitys osallisuuden ja mielekkään arjen tukena	18
7.1	Pelaaminen tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona	19
7.2	Pelaaminen hyvinvoinnin tukena ja elämään sisällön tuojana	22
7.3	Pelaaminen työelämätaitojen harjoittelun tukena.....	24
7.4	Pelaaminen pandemia-ajan yli kannattelevana tekemisenä ja osana nykyaikaa	26
8	Pohdinta.....	27
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	29
8.2	Johtopäätökset.....	30
Lähteet		32

1 Johdanto

Virtuaalisen maailman vahvistuessa ja teknologian kehittyessä erilaiset digitalisaation luomat mahdollisuudet ovat tulleet jäädäkseen ja ala kehittyä yhä huimaa vauhtia poikkileikaten yhteiskuntamme koko vanhaa rakennetta ja vaikuttaen siihen voimakkaasti (Dufva & Rekola 2023, 47). Virtuaalimaailma on 2000-luvulla noussut tosimaailman rinnalle eri ilmiöineen ja sen vaikutus arkeen ja työelämään on merkittävä (Dufva & Rekola, 2023, 11). Julkishallinto on Suomessa pitkälti digitalisoitunutta, eli lähes kaikki julkiset palvelut toteutuvat yhteiskunnassamme ainakin osin virtuaalisesti (Koulu, Sankari & Sormunen 2022, 2). Digitaalisia laitteita ja sovelluksia käytetään palveluissa ja oppilaitoksissa jo varhaiskasvatuksesta lähtien oppimisen, arkiasioiden hoitamisen ja työnteon välineinä, ja 2000-luvun nuoret ovatkin eläneet lapsuusaikansa valtaosin erilaisia digitaalisia laitteita käyttäen (Mikkonen 2009, 93). Tämän maailmanlaajuisen digitalisoitumisen ts. digitalisaation myötä myös työelämän kenttä on jatkuvassa muutoksessa, sillä perinteinen käsitys siitä, kuinka yksilö toimii ”oikealla” tavalla tosielämässä osana yhteiskuntaa, on murenemassa työelämän, viihteen ja palveluiden siirtyessä yhä voimakkaammin digitaaliseksi ja verkkoympäristöön. Digitaaliset laitteet ja virtuaalipalvelut siis eri tasoineen rakentavat tämän päivän todellisuutta ja ovat tärkeä osa yhteiskuntaamme. (Dufva & Rekola 2023, 47-55.)

Digitaalisella laitteella, eli tietokone- konsoli- mobiili- tai verkkolaitteella pelaaminen ts. digipelaaminen on vallannut tilaa televisionkatselulta vapaa-ajanvieton ja rentoutumisen välineenä maailmanlaajuisesti viime vuosikymmeninä yhä enenevissä määrin. Digipelaaminen ja videopelaaminen mielletään yleiskäsitteiksi, jotka kattavat kaiken digitaalisella laitteella pelaamisen. (Hämäläinen & Takatalo 2017, 2291.) Tässä opinnäytetyössä digi- ja videopelaamista käytetään rinnakkaisina käsitteinä. Digipelaaminen on yksi osa ajan muutosta, yhteiskunnan evoluutiota ja sen voi nähdä toimivan samalla tavoin viihteenä, ajanvietteenä ja toisaalta pakokeinona arjesta kuin elokuvat ja kirjat tai lautapelit aiemmin (Meriläinen & Silvennoinen 2016, 4). Vaikka digipelaaminen on merkittävä osa suomalaisten nuorten arkea (Kinnunen, Tuomela & Mäyrä 2022, 31), yleinen asenne sitä kohtaan näyttäytyy Suomessa torjuvana. Suomalaisten asenteita pelaamista kohtaan on tutkittu Pelaajabarometrin avulla vuodesta 2018 lähtien, eikä vuoden 2020 ja 2022 barometrien mukaan asenteissa pelaamisen suhteen ole tapahtunut yhteiskunnassa juurikaan muutosta, vaikka suunta on varovaisesti myönteisempään päin. Vuoden 2022 barometrin mukaan 52,9 prosenttia suomalaisista mielsi pelaamisen hyödylliseksi 27,6

prosentin ollessa siitä vastakkaista mieltä ja vähän alle 20 prosentin osuuden vastaajista suhtautuessa pelaamiseen neutraalisti. (Kinnunen ym. 2022, 89.) Yhteiskuntamme on parhaillaan keskellä digitalisaation murrosta ja työelämässä tarvittavat kykyjen kirjo sen myötä edelleen laajenee (Alasoini, Ala-Laurinaho, Käsälä, Saari & Seppänen 2022, 3). Tämä avaa jatkuvasti uudenlaisia työtehtäviä ja uudenlaisen tavan kokea osallisuutta yhteiskunnassa. Pelaajien kokemuksista pelaamisen merkityksistä löytyy rajallisesti tutkittua tietoa suomalaisten, syrjäytymisuhan alla olevien tai syrjäytyneiden nuorten ja nuorten aikuisten kohderyhmästä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut nostaa *Pelaten duuniin!* -hankkeen valmennusryhmiin osallistuneiden nuorten ja nuorten aikuisten itsensä kertomia pelaamiseen liittäviä merkityksiä esiin, ja näin avata ymmärrystä digipelaamisesta työelämään ja yhteiskuntaan liittävä, osallistavana toimintana eli näkökulmasta, joka esimerkiksi julkisissa palveluissa olisi hyvä osata huomioida. Nousseita merkityksiä hyödynnetään *Pelaten duuniin!* -hankkeessa toteutettavassa positiivisen pelipuheen oppaassa.

2 Suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten digipelaaminen

2.1 Digipelaaminen ilmiönä

Digipelaamisen kenttä näyttäytyy valtavan laajana, ja se on ilmiönä kiinnostanut tutkijoitakin jo kymmenien vuosien ajan (Meriläinen 2022, 1681). Sen merkitys ei ole yksiselitteinen, ja se on monikäyttöisyydessään levinnyt nopeasti ihmisten elämän eri alueille. Pelaaminen on nähty keinona täyttää modernissa yhteiskunnassa ihmisen perustarpeita (Demetrovics, Urbán, Nagygyörgy, Farkas, Zilahy, Mervó, Reindl, Ágoston, Kertész & Harmath 2011, 814). Monet tekijät, kuten pelaajan elämäntilanne ja vointi tai pelattu peli ovat näyttäneet vaikuttavan siihen, onko pelaaminen hänelle terveyttä edistävä vai alentava tekijä (Pallavicini, Pepe & Mantovani 2022, 334; Männikkö, Billieux, Nordström, Koivisto & Kääriäinen 2017, 335). Pelaamisen on kuitenkin tutkitusti osoitettu vaikuttavan pelaajan mielen hyvinvointiin ehkäisten stressiä sekä helpottaen masennusta ja ahdistusoireilua (Pallavicini, Pepe, Clerici & Mantovani 2022, 10), todettu tukevan oppimista (Toppo 2015, 7; Pallavicini, Pepe, Clerici & Mantovani 2022, 11) ja olevan hyödyllinen opiskelun väline (Verkuyl, Atack, Kamstra-Cooper, & Mastrilli 2020, 4; Meriläinen & Tossavainen 2014, 32), se on nähty merkittävänä sosiaalisena toimintana ja yksinäisyyden lieventäjänä (Kaye,

Kowert & Quinn 2017, 215) ja sen vaikutusta pelaajan sosiaaliseen elämään on tarkasteltu (Juechems, Reinecke & Trepte 2012, 2). Digipelaamista on tutkitusti voitu käyttää monipuolisesti välineenä fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen, esimerkiksi seksuaaliterveyden kohentamiseen (Zhang, Huhn, Tan, Douglas, Li, Murti & Lee 2017, 4), aivovauriosta kuntoutumiseen (Välimäki, Mishina, Kaakinen, Holm & Vahlo 2018, 12) tai motivaattorina myönteiseen käyttäytymisen muutokseen, esimerkiksi liikkumisen lisääntymiseen pelaamisen kautta (Arjoranta & Salo 2020, 6). Sen kohentavaa merkitystä nuoren pelaajan elämänlaatuun (Meriläinen & Ruotsalainen 2023, 6; Bengtsson, Bom & Fynbo 2021, 13) mutta myös yhteyttä erilaisiin negatiivisiin ilmiöihin, kuten esimerkiksi pelaajan lisääntyneeseen aggressiiviseen käytökseen (Ferguson 2007, 309), syrjäytymiseen ja eristäytymiseen (Orleans & Laney 2000, 56) sekä erilaisiin somatisaatio- ja mielialahäiriöihin (Männikkö, Ruotsalainen, Miettunen, Pontes & Kääriäinen 2020, 67) on tutkittu. COVID 19- pandemian (WHO 2023) aikana ymmärrys pelaamisen positiivisiin vaikutuksiin yleisesti kasvoi. Tuolloin digipelaamiseen käytetty aika lisääntyi Suomessakin huomasti (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020, 30). Sen nähtiin olleen tärkeä ja hyvinvointia tukeva keino selvitä pandemia-ajan yli (Meriläinen 2022, 1679; Barr & Copeland-Stewart 2022, 122).

Digipelaamisen on koettu olevan osa nykyaikaa ja arkea, osa uutta normaalia pandemia-ajan jälkeen (Kinnunen ym. 2022, 1). Tämän ajan suomalaiset nuoret ovat kasvaneet yhteiskunnassa, jossa teknologia on tukenut kasvua, kehitystä ja oppimista. Erilaisia digitaalisia laitteita, oppimisalustoja ja pelillistämistä on hyödynnetty oppimisen välineenä jo varhaiskasvatuksessa, tästä yhtenä esimerkkinä Niilo Mäki instituutin ja Jyväskylän yliopiston kehittämä Ekapeli-oppimispelisarja (Niilo Mäki Instituutti. N.d.). Juuret digipelaamiseen juontavat 1970-luvulle (Meriläinen & Silvennoinen 2016, 7), eli ilmiö ei ole uusi, ja kasvaa yhä hurjaa vauhtia. Pelaaminen aiheena on kiinnostanut myös tutkijoita. Suomalaisten pelitottumuksia on seurattu ja tutkittu monitahoisesti jo usean kymmenen vuoden ajan ja kansallinen pelitutkimuskenttä on laaja. Siinä aktiivisina ja toisiinsa limittyvinäkin toimijoina ovat muun muassa Tampereen yliopiston kulttuurisen pelitutkimuksen tutkimusryhmä Game Research Lab (Tampere University N.d), joka on ollut toiminnassa jo yli kaksikymmentä vuotta, Suomen pelitutkimuksen seura ry, joka on kansainvälinen pelitutkimusseura Digital Games Research Association eli DiGRA:n kansallinen jaosto (DiGRA 2012), ja jonka tehtävä on monitieteellisen pelitutkimuksen edistämisen lisäksi koordinoita kansainvälisiä yhteyksiä Suomen pelitutkimukselle (Suomen pelitutkimuksen seura ry 2023), sekä tuoreimpana näistä Suomen Akatemian rahoittama Tampereen, Jyväskylän ja Turun

yliopistojen tutkijoiden muodostama yhteistoiminnallinen hanke, Gamer Research Labin koordinoima vuonna 2018 perustettu Pelikulttuurien tutkimuksen huippuyksikkö CoE-Gamecult, joka osana Suomen Akatemian vuosien 2018-2025 huippuyksikköohjelmaa on keskittynyt pelikulttuurien tutkimukseen ja pyrkii tutkimuksen kautta ymmärtämään pelien kulttuurillista sekä yhteiskunnallista merkitystä ja vaikutusta (Suomen Akatemia N.d.). Tärkeä osa yksikön toimintaa on Pelaajabarometritutkimuksen toteuttaminen. Sen avulla on voitu kuvata muun muassa pelaamiseen liittyviä asenteita ja tapoja Suomessa.

Pelaaminen ylipäätään on ollut Suomessa suosittu ajanviete. Tuoreimman, vuoden 2022 Pelaajabarometrin mukaan 10–75-vuotiaista mannersuomalaisista lähes jokainen pelasi jotain peliä, kun pelillä tarkoitetaan mitä tahansa peliä mukaan lukien muun muassa perinteiset ja opetuspelit. Digitaalisia viihdepelejä kaikista vastaajista pelasi ainakin viikoittain hieman yli 41 prosenttia ja päivittäin hieman alle 20 prosenttia. Pandemian nostettua pelitilastoja hetkellisesti pelaamismäärät eivät olleet hiipuneet enää vuoden 2018 tilastojen tasolle, ja pelaamisen katsottiinkin vakiinnuttaneen paikkansa suomalaisten arjessa ja ajankäytössä mobiilipelaamisen ollessa digitaalisen pelaamisen kaikista suosituin muoto. Tietokoneella aktiivisesti pelaavia oli barometrin mukaan 10–75- vuotiaista suomalaisista 33 prosenttia, eli noin kolmasosa, ja konsoleilla pelaavia hieman yli 21 prosenttia eli noin viidesosa. Nuoret, eli 10–19-vuotiaat, näyttäytyvät Suomessa suurimpana pelaajaryhmänä, sillä Pelaajabarometrin mukaan heistä noin 76 prosenttia pelasi vähintään viikoittain ja 42 prosenttia päivittäin. 20–29-vuotiaista vähän alle 67 prosenttia vähintään viikoittain ja hieman yli 24 prosenttia päivittäin. Digipelaamiseen suomalaiset 10–19-vuotiaat käyttävät aikaa keskimäärin 17 tuntia viikossa, muun väestön pelatessa niitä keskimäärin 7 tuntia viikossa. (Kinnunen ym. 2022, 31–32.)

2.2 Yhteisöllisyys digipelimaailmassa

Digipeliyhteisöt ovat maailmanlaajuisia ja nopeasti kasvavia, niihin kuuluu satoja miljoonia pelaajia, ja ne toimivat voimakkaana motivaatiotekijänä pelaamiseen tarjoten jäsenilleen muun muassa viihdettä, yhteisöllisyyttä ja kilpailumahdollisuuksia. Entertainment Software Association eli ESA on amerikkalainen suurten videopelialan toimijoiden muodostama säätiö, jonka tarkoituksena on laajentaa videopelimarkkinoita kansainvälisesti sekä suojella alaa sen kasvaessa teollisuudenalana huimaa vauhtia. Se kerää myös vuosittain tilastoja videopelialasta erityisesti

USA:sta. ESA:n kokoaman raportin mukaan pelkästään USA:ssa yli 215 miljoonaa amerikkalaista pelasi videopeliä vuonna 2022 ainakin viikoittain. 88 prosenttia amerikkalaisista videopelaajista koki pelaamisen tuovan ihmisiä yhteen ja 97 prosenttia koko Amerikan väestöstä näki videopelaamisen hyödyt, kuten keinon helpottaa stressiä, oppia uusia taitoja ja pitää yhteyttä läheisiin. (Entertainment Software Association 2022.) Newzoo on digitaalisen pelaamisen sekä esportin eli e-urheilun tiedonkeruuseen ja analysointiin erikoistunut markkinatutkimusta tekevä yritys, ja sen lokakuussa 2023 päivitetyn kansainvälisen videopelialan markkinaraportin mukaan 79 prosenttia online-väestöstä pelaa videopelejä, ja maailmanlaajuisesti digipelaajia on noin 3.3 miljardia, eli noin joka kolmas koko maailman väestöstä pelaa digipelejä. Rahaa kansainvälisillä pelimarkkinoilla on Newzoon raportin mukaan vuonna 2023 liikkunut 184 miljoonan dollarin tuoton verran. Sekä pelaajien määrän että pelialan tuoton suunta on yhä voimakkaasti kasvava. (Newzoo 2023.) Maailmanlaajuisista digipeliyhteisöistä merkittävimpiä ovat muun muassa yli 100 miljoonan pelaajan muodostama Steam (Steam Community 2023), PlayStation Network, jolla on syyskuussa 2023 päivitetyn tiedon mukaan 107 miljoonaa kuukausittaista käyttäjää (Sony Interactive Entertainment 2023), 120 miljoonan käyttäjän Xbox Live (Microsoft 2023) ja erilaiset esport-yhteisöt.

Digitaalisten peliyhteisöjen merkitystä ja vaikutusta jäsentensä hyvinvointiin on tutkittu kansainvälisesti, ja tutkimustuloksista nousee sekä hyvinvointia edistäviä että haittaavia seikkoja (Juechems ym 2012, 1; Kleinman, Chojnacki & Seif El-Nasr 2021, 1). Pelaamisen on nähty vahvistavan tosielämän sosiaalisia suhteita (Juechims ym 2012, 2) ja sen sosiaalinen merkitys onkin pelaamiselle merkittävä motivaatiotekijä (Demetrovics ym 2011, 820). Digitaalisia pelejä ja sen myötä peliyhteisöjä on lukemattomia ja ne ovat keskenään hyvin erilaisia, niitä on valtava kirjo (Meriläinen & Silvennoinen 2016, 8). Oma ilmiönsä peligenressä ovat verkkopelitapahtumat eli lanit, joihin voi kokoontua laajimmillaan tuhansiakin pelaajia ja jotka voivat kokonaisuudessaan kestää useita vuorokausia (Meriläinen & Silvennoinen 2016, 13). Digipelaamisen ja erityisesti videopelaamisen sosiaalinen merkitys on erityisesti nuorille suuri: pelin kautta tavataan ystäviä ja vietetään heidän kanssaan aikaa, katsotaan yhdessä pelistriimauksia ja keskustellaan. Peli voi toimia yhdistävänä kiinnostuksen kohteena. Pelin kautta voi saada uusia ystäviä sekä kotimaasta että kansainvälisesti. Sen kautta syntyvät sosiaaliset verkostot ovat merkittäviä. (Meriläinen & Silvennoinen 2016, 14–15.) Erityisesti online-monipelien, jossa on paljon pelaajia ja jossa pelataan usein sekä tuttujen että tuntemattomien pelaajien kanssa yhdessä, sosiaalinen merkitys on suuri

(Meriläinen & Tossavainen 2014, 33). Pelaaminen voi toimia sosiaalisesti aralle henkilölle ystävyys- ja kaverisuhteiden luomisen mahdollistavana merkityksellisenä virtuaalisena alustana, tai sen kautta voi tutustua muihin samanhenkisiin, vaikka toinen asuisi maailman vastakkaisella laidalla (Meriläinen & Tossavainen 2014, 34).

2.3 Digipelaaminen ja Covid-19 -pandemia

Willy C. Kriz (2020) toteaa pandemian eristysaikana kirjoittamassaan amerikkalaisessa *Simulation & gaming*- julkaisun pääkirjoituksessaan maailman terveysjärjestö World Health Organisation eli WHO:n muuttaneen COVID-19- pandemian aikana suosituksiaan: vuonna 2019 digipelaaminen miellettiin uhkatekijänä hyvinvoinnille, kun puolestaan vuonna 2020 siihen kannustettiin sen näyttäytyessä tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona (Kriz 2020, 405). Kansainvälisellä tasolla WHO ja peliala toimivatkin pandemia-aikana yhdessä, päämääränään löytää pelaamisesta yksi keino sosiaalisen eristäytymisen ja ahdistuksen käsittelemisessä muun muassa tarjoten maksuttomia tai huokeita pelejä (Meriläinen 2022, 1680). Tämä kuvaa hyvin COVID-19- pandemian aikana tapahtunutta asenteiden muutosta pelaamista kohtaan. Suomalaisten kokeman stressin todettiin tilastojen mukaan olleen kolmanneksi alin maailmanlaajuisesti COVID-19- pandemia-ajan vaikutusten suhteen eristysaikana keväällä vuonna 2020 (Meriläinen 2022, 1680). Siitä huolimatta COVID-19- eristysajan fyysisen etäisyyden erityispiirteet, muun muassa etätyö ja – opiskelu, kotikoulu sekä sosiaalipalvelujen, kuten lasten päivähoiton rajoittaminen, loivat painetta arkeen ja pakottivat sopeutumaan uudenlaiseen elämäntapaan pandemia-aikana. Fyysisten sosiaalisten kontaktien vähyys ja fyysinen eristyneisyys loivat uhkaa yksinäisyyden kokemiselle ja monilla tavoin altistivat mielenterveyden häiriöiden syntyyn. Pandemian aiheuttama työttömyys vaikutti myös osin voimakkaastikin perheiden taloudelliseen tilanteeseen ja sekä taloudelliseen että henkiseen selviytymiseen arjessa. (Anttila, Hakovirta, Kaittila & Salin 2020, 1–2.) Pandemian aikana teknologian merkitys ajanvieton ja kodin ulkopuolisen sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä korostui suomalaisten viettäessä huomattavan paljon aikaa eristysolosuhteissa kotonaan (Wilska, Sirola, Nuckols & Nyrhinen 2021, 79).

Digipelaaminen nousi pandemia-aikana yhdeksi sekä fyysistä että mielenterveyttä edistäväksi tekemiseksi (Snider 2020). Pandemia-aikana suomalaisten digipelaamiseen käyttämän ajan määrä kasvoi merkittävän paljon (Kinnunen ym. 2020, 30). Meriläinen (2022, 1681) toteaa pelaamisen

asettuneen aikuisten suomalaisten uudenlaisen arkeen pandemia-aikana eri tavoin. Meriläisen mukaan pandemia-ajan digipelaaminen sai aikaan sekä hyötyjä että haittavaikutuksia, mutta se toimi tutkitusti yhtenä stressiä helpottavana tekijänä ja oman ajan ottamisen mahdollistavana asiana keskellä uudenlaista ja uudenrytmistä, eristynyttä arkea (Meriläinen 2022, 1684–1686). Pelaamisen nähtiin myös olevan sellaista sosiaalista tekemistä, jota pystyi suorittamaan eristysolosuhteissa ja sen todettiin siten olevan yksi tehokas keino, jonka avulla heikentää pandemian leviämistä ja näin edistää terveyttä (Snider 2020). Pelaamisen on tutkittu auttaneen selviytymään eristysajan yli ja tuoneen helpotusta sen aikaansaamaan henkiseen stressiin ja negatiivisiin tunteisiin (Kleinman ym. 2021, 3) Erityisesti nuoruusikäisten sosiaalinen elämä vaikeutui pandemian eristysaikana oppilaitosten siirryttyä etäopetukseen, harrastustoiminnan loputtua tai siirryttyä Internetiin ja nuorten vapaa-ajanviettopaikkojen suljettua väliaikaisesti ovensa. Tuolloin online-videopelaamisen merkitys nuorten sosiaalisen toiminnan mahdollistavana virtuaalisen alustana korostui ja nuoret sovelsivat sitä luovasti sopeutuakseen erityisolosuhteisiin ja selviytyäkseen niistä (Bengtsson, Bom & Fynbo 2021, 13; 78).

3 Nuorten ja nuorten aikuisten osallisuus, syrjäytyminen ja yksinäisyys

3.1 Nuorten ja nuorten aikuisten osallisuus

Demokratiassa eläminen perustuu sekä kansallisella että yksilöllisellä tasolla osallisuuden kokemiseen, eli yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa sekä itseä että yhteiskuntaa koskeviin asioihin ja päätöksentekoon (THL. Osallisuus N.d.). Suomessa nuorten osallisuuden vahvistaminen ja syrjäytymisen väheneminen ovat olleet Sanna Marinin hallituksen joulukuussa 2019 julkaiseman Hallitusohjelman ”Osallistava ja osaava Suomi- sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta” tavoitteita, sekä valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan pääteemoja (Valtioneuvosto 2019). Osallisuuden vahvistaminen ja edistäminen on nostettu myös yhdeksi Euroopan unionin tavoitteista (Euroopan komissio 2021). Se on nimetty yhdeksi keskeisistä keinoista köyhyyden torjumiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tämä on huomioitu Suomessa myös kuntatasolla, josta paikallisena esimerkkinä Jyväskylän viime vuonna päivitetystä kaupunkistrategiassa on oma osallisuusohjelmansa (Jyväskylän kaupunki: Kaupunkistrategia 2022–2025). Osallisuus nähdään siis kansallisesti ja globaalisti merkittävänä ilmiönä ja sen katsotaan olevan edellytyksenä tasa-arvon toteutumiseksi ja hyvinvoinnille. (STM. Osallisuuden edistäminen.

N.d.). Suomessa osallisuutta tutkitaan Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämällä osallisuusindikaattorilla (THL. Osallisuuden edistäminen. N.d.).

Osallisuutta on määritelty viime vuosikymmenten aikana monin eri tavoin. Se on laaja käsite, jonka alle mahtuu monenlaista vaikutukseltaan syrjäytymistä heikentävää toimintaa tai toimenpidettä (Raivio & Karjalainen 2013, 12). Sosiaali- ja terveysministeriön määrittelyn mukaan osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä (STM. Osallisuuden edistäminen. N.d.). Osallisuus voidaan ymmärtää sekä yksilön että yhteisön kokemuksena. Yksilö, joka kokee olevansa osa yhteisöä ja kykenevänsä vaikuttamaan sen toimintaan, ottaa myös vastuuta sekä kantaa huolta toiminnastaan yhteisön osana (Kiilakoski 2008, 8; 11-14). Näin ollen osallisuuden kokemus voi kohentaa yksilön elämänlaatua ja vahvistaa kuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunnetta sekä lisätä yksilön hyvinvointia. Vakava psyykinen kuormittuneisuus, yksinäisyys ja huonoksi koettu toimintakyky liitetään matalaksi koettuun osallisuuteen, kun taas syvä osallisuuden kokemus vahvistaa turvallisuudentunnetta, minäpystyvyyttä ja tulevaisuudenuskoa. Osallisuuden on todettu vähentävän syrjintää ja syrjäytymistä, köyhyyttä sekä eriarvoisuutta. Suomessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos jaottelee osallisuuden kolmeen eri alueeseen: Osallisuus omassa elämässä, eli mahdollisuus elää itsensä näköistä elämää, osallisuus yhteisöissä ja yhteisön prosesseissa vaikuttamisessa, eli mahdollisuus vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin ja kuulua itselle mielekkäisiin ryhmiin sekä osallisuus yhteisestä hyvästä, eli mahdollisuus tehdä ja toimia yhdessä, osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja siitä nauttimiseen. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 23–42.) Suomalaisessa yhteiskunnassa yhdeksi merkittäväksi yhteisöllisen osallistumisen muodoksi nimetään palkkatyö. Työ ja ammattinimike osaltaan määrittävät henkilön identiteettiä sekä sosiaalista yhteiskunnallista asemaa. Tutkimusten mukaan osallisuuden kokemus on hyvin heikko joka neljännellä työttömällä. (Hedman, Ikonen, Leemann, Koskela, Martelin, Solin, Tamminen & Parikka 2021, 2.)

Useimmiten englanninkielisessä tutkimuksessa osallisuudesta puhuttaessa käytetään termiä *inclusion*, sosiaalisesta osallisuudesta *social inclusion* (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 1). Osallisuus voidaan kuitenkin sekoittaa osallistumisen käsitteeseen, sillä kääntäminen englannista suomeksi on osin haasteellista: yksi englanninkielisistä osallisuutta kuvaavista sanoista eli *participation* tarkoittaa suomeksi sekä osallistumista että osallisuutta (Gretchel & Kiilakoski 2012,

14–15). Osallistuminen voidaan nähdä toisten ihmisten määrittelemänä tilana, jossa henkilö on syystä tai toisesta mukana. Hänellä ei kuitenkaan ole asiaan tai toimintaan henkilökohtaista sidosta (Gretschel 2002, 90). Osallisuus puolestaan on tila, jossa henkilö on sidoksissa toimintaan tai asiaan ja hänellä on siihen liittyvää vastuuta sekä vaikutusvaltaa, hän tuntee olevansa merkityksellinen (Gretschel 2002, 90; 179). Osallisuuden kokemusta pyritään tukemaan Suomessa lainsäädännöllä. Esimerkiksi Nuorisolain yhtenä tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta. Siinä käsitteet osallistuminen ja vaikuttaminen mielletään väylinä osallisuuteen. (Nuorisolaki 1285/2016.) Osallisuutta on useaa lajia, muun muassa poliittista ja sosiaalista osallisuutta. Nuorista puhuttaessa poliittinen osallisuus voi käsittää esimerkiksi oppilaskuntia tai nuorisovaltuustossa toimimista. Sen kautta pyritään muuttamaan asioita ja vaikuttamaan yhteiskunnallisesti. Sosiaalinen osallisuus on puolestaan ryhmätoimintaa, vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, myönteisten sosiaalisten suhteiden kokemista. (Maunu & Kiilakoski 2018, 3.) Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä korostuu sosiaalisen osallisuuden merkitys, siinä pyritään vahvistamaan nuorten sosiaalisia suhteita ja näin liittämään nuori takaisin osaksi yhteiskuntaa (Gretschel & Kiilakoski 2012, 16).

Suomen Sote-uudistuksessa osallisuuden edistäminen on ollut yksi sen keskeisimmistä toimintalinjoista. Lasten ja nuorten osallisuuteen on kiinnitetty huomiota ja sitä on pyritty vahvistamaan myös pelillistämällä ja verkkopalveluita luoden, esimerkkeinä muun muassa oikeusministeriön ylläpitämä demokratiaverkkopalvelu Digiraati (Digiraati 2023) sekä Nuorten Suomen toimesta syksyllä 2021 keskisuomalaisien yläkoululaisten parissa mobiilisovelluksessa toteutettu Hyvinvointia! - peli, jonka avulla on koottu ja selvitetty nuorten ajatuksia hyvinvoinnista sekä annettu heille siihen liittyvää tietoa (Nuorten Suomi ry N.d.).

3.2 Nuorten ja nuorten aikuisten syrjäytyminen

Osallisuuden vastavoimaksi on nimetty syrjäytyminen (Raivio & Karjalainen 2013, 14–15). Syrjäytyminen on määritelty olemisen tilaksi, jossa yksilön sidokset yhteiskuntaan on heikko. Syrjäytynyt henkilö on jäänyt yhteiskunnan tai yhteisön toiminnan ulkopuolelle (THL. Eriarvoisuus. N.d.). Syrjäytyminen on nähty ylisukupolvisena haasteena, jonka taustalla on sosioekonomiset tekijät. Elämänhallinnan häiriötilana, jossa henkilöllä on heikko sosiaalinen verkosto, vaikuttamisen mahdollisuus omaan elämään vähäinen, koulutustausta on vaatimaton ja hän on

jäänyt työelämän sekä yhteiskunnan ulkopuolelle ongelmien kasaannuttua useilta elämän eri osa-alueilta (Silander 2007, 135–141). Yhteiskunnan ulkopuolelle jääminen on nähty syrjäytyneellä muuttuneen pitkittyneeksi, vakiintuneeksi tilaksi (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 12). Syrjäytyminen syö yhteiskunnan varoja. Hiilamo, Sariaslan ja Aaltonen toteavat julkaisussaan “Miten ehkäistä nuorten syrjäytymistä?” (2022, 440) syrjäytymisen olevan sen aiheuttaman inhimillisen kärsimyksen lisäksi yhteiskunnalle hyvin kallis ilmiö yhden ihmisen neljänkymmenen vuoden eli työuran mittaisen syrjäytymisjakson jättäessä noin 700 000 euron suuruisen aukon Suomen kansantuotantoon ja kuormittaessa keskimäärin 430 000 euron arvosta julkista taloutta muun muassa erilaisten sosiaaliturvaan liittyvien etuuksien maksun kautta.

Osa suomalaisista nuorista on pitkäaikaistyöttömiä, vailla opiskelupaikkaa, koulutusta, tai eivät ole siviili- tai asepalveluksesta. Näitä nuoria kutsutaan termillä NEET- nuoret (Not in Education, Employment or Training). Tarkkaa lukumäärää NEET-nuorista on hankala arvioida. Osa näistäkin nuorista on jättäytynyt omaehtoisesti pois työstä tai opinnoista ja vaihe on väliaikainen, mutta mikäli elämänvaihe pitkittyy, on sen tutkittu altistavan syrjäytymiseen yhteiskunnasta. 15-29-vuotiaista suomalaisista nuorista oli vuonna 2022 laskettavissa NEET-nuoriin, ja suurin osa heistä eli hieman alle 13 prosenttia oli 25-29- vuotiaita. (THL. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. N.d.) Nuorista eli alle 29-vuotiaista (Nuorisolaki 1285/2016, 3§) puhuttaessa voikin todeta, ettei jokainen koulutuksen tai työn ulkopuolella oleva ole syrjäytynyt. Nuoruusiän erilaiset siirtymäkaudet tai tilapäiset toimintakyvyn heikkenemiset ovat voineet näyttäytyä ikään kuin syrjäytymisenä, ja lisäksi nuoren omat arvot ovat voineet vaikuttaa erilaisen elämänpolun kuin suoraviivaisen työuran valintaan. Voi myös olla, ettei nuori ole päässyt tarvitsemaansa kuntoutukseen ja tämän vuoksi toimintakyky on heikentynyt väliaikaisesti. Nuorista puhuttaessa syrjäytymisestä on voitu puhua silloin, kun minkäänlaista kiintopistettä kohti tulevaisuutta ei ole, eikä nuori halua enää olla osallisena tai tunne kiinnostusta minkäänlaiseen toimintaan. (Palola, Hannikainen-Ingman & Karjalainen 2012, 312.) Nuorten syrjäytymiseen altistavia tekijöitä ovat voineet olla muun muassa perheen sosioekonominen tausta (Hiilamo ym. 2022) tai perheen arvomaailma (Nurmi 2011, 28). Nuori henkilö mieltää syrjäytymisen erityisesti sosiaalisen elämän vähyyden sekä eri elämän osa-alueilla koetun ulkopuolisuuden tunteen kautta. Olennaista tässä on, että nuori on itse jättäytynyt vähitellen sosiaalisesta toiminnasta ja kontakteista pois. Nuoruusaikana elämän peruspilareina on nähty olevan työ, ystävät ja opinnot. Näiden puuttuessa nuori on voinut kokea voimattomuutta tilanteen muuttamiseksi sekä yksinäisyyttä ja

näkymättömyyttä. (Romakkaniemi, Lindh & Laitinen 2018, 44.) Nuoren itsetunto on voinut olla heikko, minäkuva negatiivinen ja huonojen kokemusten sietokyky sekä resilienssi matala. Nuori ihminen on opetellut itseään peilaten omaa persoonaansa muista ja hän on haavoittuvainen. Hän on piirtänyt omaa kuvaansa sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Positiivinen peili vuorovaikutuksessa on heijastanut myönteistä minäkuva, negatiivinen kielteistä. Positiivisen palautteen ja tunnustuksen saaminen onkin ollut tarpeellista nuoren kasvun kannalta. (Maunu & Kiilakoski 2018, 4.) Olennaista nuoren syrjäytymisen ehkäisyssä on ollut vahvistaa nuoren omaa toimijuutta elämässään hänen itsensä määrittelemillä keinoilla niitä tukien, jotta hän löytäisi oman paikkansa yhteiskunnassa ja työelämässä, hyödyntäen hänen omia taitojaan ja mielenkiinnon kohteitaan (Palola ym. 2012, 314). Kun nuori on tullut kohdatuksi esimerkiksi julkisissa palveluissa, on se vahvistanut hänen osallisuuden kokemuksensa perustaa (Gretschel & Kiilakoski 2012, 17). Palveluissa tulisi huomioida koko se osallisuuden kenttä, jolla nuoret toimivat, myös virtuaalinen, ja ymmärtää sen arvo (Gretschel ja Kiilakoski 2012, 214–215). Sosiaalisen osallisuuden kokemus ehkäisee syrjäytymistä. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 3).

3.3 Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys

Tuoreimpien Elinolotilastojen mukaan suomalaisten yksinäisyyden kokeminen on kasvanut pandemiavuosien myötä. Vuonna 2022 kaikista 16 vuotta täyttäneistä suomalaisista lähes 30 prosenttia on tuntenut itsensä yksinäiseksi suurimman osan ajasta tai koko ajan. Kasvua vuodesta 2018 on ollut 8,5 prosenttia. Vaikka suurimpana yksinäisyyttä kokevana väestöryhmänä eli yli 45 prosentilla on näyttäytynytkin 85-vuotiaat ja sitä vanhemmat suomalaiset, ovat 16–24-vuotiaat nuoret olleet heti toisella sijalla noin 37 prosentilla. Yksin asuvista noin puolet ovat kertoneet kokevansa lähes jatkuvaa yksinäisyyden tunnetta. (SVT 2022). Myös Suomen Punaisen Ristin Taloustutkimus oy:lla alkuvuonna 2023 teettämä Yksinäisyysbarometri on tuottanut samantyyppistä tulosta: sen mukaan Suomessa yksinäisyyttä ovat kokeneet yleisimmin 15–24- ja 25–34-vuotiaat, erityisesti pienituloiset, yksin asuvat ja opiskelijat. 15–24-vuotiaat ovat kertoneet kokevansa yksinäisyyttä jatkuvasti tai usein. Kaikista yksinäisyyttä kokeneista 43 prosentilla tunne oli kestänyt yli vuoden. (SPR 2023.)

Yksinäisyyden kokemuksen on todettu lisäävän syrjäytymisriskiä (Lehtonen & Kallunki 2013, 138) ja sen on todettu haittaavan kaikenikäisten suomalaisten terveyttä huomattavasti (Lyyra, Juntila, Tynjälä, Villberg & Välimaa 2022, 1097). Yksinäisyyden yhteys muun muassa psykosomaattiseen

oireiluun on todettu, ja teini-ikässä koetun yksinäisyyden on tutkittu alentavan aikuisiässä henkilön terveyttä, mikäli yksinäisyyden kokemusta ei ole kyetty nuoruusiässä helpottamaan. Yksinäisyyden kokemus haastaa, sillä se on aina henkilökohtainen. Aktiivisen sosiaalisen verkostonkin omaava nuori on saattanut tuntea itsensä yksinäiseksi, ja toisaalta yksikin läheinen ystävyys suhde on voinut riittää kannattelemaan, kokemukseen siitä, ettei ole yksinäinen (Lyyra ym. 2022, 1102–1103). Jotta henkilö voisi kokea osallisuutta, hänen tulisi tuntea olevansa osa yhteisöä. Yksinäisyyden kokemus rajaa henkilön ulos yhteisöistä, se on sosiaalista osattomuutta, joka edistää syrjäytymistä. (Nivala 2021, 33.)

4 Pelaten duuniin! - hanke

”Pelaten duuniin!: Digi- ja kilpapelaaamisella kohti osallisuutta, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä” on ollut Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama Jyväskylän Ammattikorkeakoulun toteuttama hanke. Se on ollut osa ”Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020” Suomen rakennerahasto -ohjelman viidettä toimintalinjaa, jonka päämääränä on ollut sosiaalisen osallisuuden edistäminen ja köyhyyden torjuminen. Pelaten duuniin! -hankkeen erityistavoitteena on ollut sen kohderyhmän, eli työelämän ulkopuolella olevien keski-suomalaisien 16–29-vuotiaiden nuorten ja nuorten aikuisten työ- ja toimintakyvyn parantaminen sekä työelämään kuntoutuminen. Hankkeen kautta on pyritty luomaan hyvinvointia vahvistavia digipelaamisen keinoja hyödyntäviä toimintamalleja syrjäytyneille tai syrjäytymisuhan alla oleville nuorille ja nuorille aikuisille. Osallistujille on järjestetty digipelaamista ja hyvinvointi- tai työelämätaitoja yhdistäviä valmennusryhmiä, joiden toiminnassa on hyödynnetty erityisesti digi- ja kilpapelaaamista, ja joiden yhtenä tärkeänä elementtinä on ollut vahvistaa heidän osallisuuden kokemustaan. Hankkeeseen osallistuneet nuoret on rekrytoitu Keski-Suomen kunnista yhdessä kuntien eri toimijoiden, kuten järjestöjen ja nuorisotoimien kanssa, jonka lisäksi osa osallistujista ilmoittautui valmennusryhmiin itsenäisesti hankkeen verkkosivujen kautta. Kerättyjen valmennuspalautteiden ja ryhmähaastattelujen kautta on luotu kuvausta osallistujien kokemuksesta osallisuudesta, yhteisöllisyydestä ja yksinäisyydestä. Lisäksi hankkeen tavoitteeksi on nostettu sosiaali- ja terveysalan sekä työllisyyspalveluiden ammattilaisiin kohdennettu digipelaamista hyödyntävien työmenetelmien tuntemuksen vahvistaminen. Hankkeen kautta on pyritty uusien mallien luomisen lisäksi jakamaan uutta tietoa ja käytänteitä, yhtenä esimerkkinä

hankkeessa tuotettu sähköinen positiivisen pelipuheen opas. (Työ- ja elinkeinoministeriö. Hankekuvaus S22365. N.d.)

5 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tämä opinnäytetyö on toteutettu Pelaten duuniin! - hankkeen toimeksiantona. Se on menetelmältään laadullinen tutkimus, tutkimuskysymyksenään:

” Minkälaisia merkityksiä hankkeeseen osallistuneet nuoret ja nuoret aikuiset antavat digipelaamiselle?”.

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut nostaa *Pelaten duuniin!* - hankkeen valmennusryhmiin osallistuneiden nuorten ja nuorten aikuisten itsensä kertomia pelaamiseen liittäviä merkityksiä esiin, ja näin avata ymmärrystä digipelaamisesta työelämään ja yhteiskuntaan liittävästä, osallistavana toimintana eli näkökulmasta, joka esimerkiksi julkisissa palveluissa olisi hyvä osata huomioida. Nousseita merkityksiä hyödynnetään Pelaten duuniin! - hankkeessa toteutettavassa positiivisen pelipuheen oppaassa.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Teoriataustan tiedonhaun kuvaus

Teoriataustaa varten on kerätty tietoa useista tietokannoista, esimerkkeinä PubMed, ProQuest, Google Scholar, CINAHL Ultimate, Cochrane Library, Terveysportti ja Sage Journals. Hakusanoiksi on valikoitunut muun muassa **digital gaming, gaming, participation, lockdown, internet gaming, video gaming, adolescents, young people, mental health, social, covid19, loneliness** ja suomenkielisistä **videopelaaminen, digipelaaminen, pelaaminen, syrjäytyminen, yksinäisyys, nuoret, nuoret aikuiset** sekä näiden yhdistelmiä. Haetut artikkelit ovat olleet vertaisarvioituja kokotekstejä ja niiden julkaisuajankohta vuosilta 2017–2023, painottuen eurooppalaisiin ja länsimaisiin julkaisuihin. Lisäksi teoriatietoa on kerätty manuaalisesti hyödyntäen haun kautta valikoituneiden tieteellisten artikkeleiden lähdeluetteloita. Tämän vuoksi lähdemateriaalia on käytetty myös alkuperäisen haun julkaisuvuosien rajauksen ulkopuolelta, pääosin 2000-luvulta ja koskien erityisesti niitä teoreettisen viitekehyksen käsitteitä, jotka eivät suoraan liittyneet

pandemia-aikaan. Sähköisen aineiston lisäksi tiedonhankinnassa on hyödynnetty soveltuvaa alan kirjallisuutta. Erityisesti pandemia-ajalta vertaisarvoituja aiheeseen käyttökelpoisia tieteellisiä artikkeleita on näyttänyt löytyvän rajallisesti, joten siltä osin tutkimuksen teoriapohjan tukena on käytetty myös harkiten muita, ei vertaisarvoituja tieteellisiä julkaisuja poissulkien pro gradu-, yamk- ja amk- opinnäytetyöt. Teoriataustaan on valikoitunut myös ajankohtaisia kansainvälisiä raportteja ja tilastoja suurilta pelialan toimijoilta. Tutkimuksen painopisteen ollessa kansallinen ja tutkimuksen kohderyhmänä suomalaiset syrjäytymisuhan alla olevat tai syrjäytyneet, digipelaamisesta kiinnostuneet nuoret, tietolähteenä on käytetty myös suomalaisten julkisten organisaatioiden, kuten Suomen Tilastokeskus, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, verkkosivuja, joista käsitteistä on saanut yleistä, luotettavaa tietoa. Lähteiden valinnassa on pyritty siihen, että ne olisivat alkuperäisiä, luotettavia ja aukaisisivat riittävän teoreettisen viitekehysten tutkittavalle ilmiölle.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on ollut luonteeltaan laadullinen, eli se on pyrkinyt ymmärtämään tutkittavan asian merkitystä merkityskokonaisuuksina ja ihmisten välisinä suhteina tarkoituksenaan nostaa esiin se, mitä tutkittavassa aineistossa on todella kertojan ja kokijan toimesta kuvattu (Vilka 2015, 118). Koska laadullinen tutkimus sisältää aina merkityksen tarkastelun, on sen valinta tutkimusmenetelmäksi tähän tutkimukseen ollut luonteva, kun tavoitteena on ollut nimenomaan etsiä pelaamisen merkityksiä hankkeen nuorten näkökulmasta. Aineistonkeruumenetelmäksi valittu ryhmähaastattelu avointen kysymysten haastattelurunkoineen on ollut myös soveltuva laadulliseen tutkimukseen (Eskola & Suoranta 2014, 95–99). Tutkimuksen tulosten koonnin onnistumisen kannalta ilmiön eli digipelaamisen taustalla vaikuttavien laajempien tekijöiden ymmärtäminen on ollut tärkeää, jonka vuoksi sitä koskevaan teoretietoon on ollut olennaista perehtyä (Eskola & Suoranta 2014, 82–84). Näkökulma tutkimukseen on ollut kokemuksellinen, eli tarkoituksena on ollut todella selvittää kohderyhmän nuorten omia kokemuksia ja merkityksiä aiheesta ja pyrkiä ymmärtämään niitä, ei niinkään tuottaa objektiivista tietoa (Jokinen 2021).

6.3 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Aineistona on toiminut Pelaten duuniin! - hankkeen valmennusryhmiin osallistuneiden keskisuomalaisten syrjäytyneiden tai syrjäytymisuhan alla olevien 16–29-vuotiaiden nuorten ja

nuorten aikuisten ryhmähaastattelut. Haastatteluja on ollut 12 kappaletta (n=12), litteroitua materiaalia yhteensä 151 sivua rivivälillä 1.15 ja fonttikoolla 11. Haastattelut on toteutettu ajanjaksolla 1.2.2022-30.4.2023. Haastatelluilta on varmistettu lupa ryhmähaastattelujen nauhoitukseen, litterointiin ja tutkimuskäyttöön hyvät eettiset tutkimuskäytännöt huomioiden. Haastatteluihin on osallistunut yhteensä 44 henkilöä, keski-ikänsä 24 vuotta. Haastatelluista 39 on ollut miehiä ja 5 naisia. 27 haastattelun osallistujista on ollut työelämän ulkopuolella, valtaosa heistä työpajatoiminnassa. Työttömänä (yli 6 kk) on haastattelujen aikaan ollut seitsemän haastateltua, työkokeilussa viisi. Neljä haastatelluista on opiskellut parhaillaan haastatteluja toteutettaessa ja yksi haastatelluista ollut sairauslomalla. Haastateltujen koulutustaso on ollut vaihteleva. Alemman ammattikorkeakoulututkinnon on suorittanut heistä kolme, yhdellä on ollut ylioppilastausta. Peruskoulu on ollut korkein koulutusaste 19 haastatelluista. Yksi on suorittanut ammattiopinnot, 20 keskiasteen opinnot. Kaikki haastatellut ovat sopineet Pelaten duuniin! -hankkeen kohderyhmään. Ryhmähaastatteluissa on pyritty avointen kysymysten avulla selvittämään hankkeen osallistujien kokemuksia digipelaamisesta ja pelaamisen vaikutuksesta elämään. Haastattelurunko on ollut joustava pitäen sisällään laajalti teemoja pelaamisen merkityksestä peilaten sitä elämän eri osa-alueisiin, kuten *Mitä pelaaminen teille merkitsee?*, *Miten erilaisissa palveluissa (esim. koulu, työllisyyspalvelut, terveydenhuolto) on suhtauduttu pelaamiseen?*, *Miten lähipiirinne on suhtautunut pelaamiseen?* ja *Millä tavalla pelaaminen voisi teidän mielestänne lisätä porukkaan kuulumista ja yhteisöllisyyttä?*. Kysymyksiä on tarkennettu tarvittaessa apukysymysten avulla. Esimerkiksi lähipiiristä kysyttäessä apukysymyksenä on voitu kysyä pelaamisen aiheuttamista ristiriitatilanteista tai sen positiivisista vaikutuksista lähipiirissä tai perheessä, tai sitä, millä tavoin lähipiiri on tukenut pelaamista. Nuorilta on kysytty myös mielipidettä siitä, missä vaiheessa heidän mielestään pelaamisesta tulisi huolestua.

6.4 Aineiston analyysin toteutus

Tutkimuksen analyysiosuus on toteutettu laadullisena aineistolähtöisenä, induktiivisena sisällönanalyysinä ilman aiemman tutkitun tiedon antamaa viitekehystä ja ennakko-odotuksia tulosten suhteen (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 220). Tavoitteena on ollut saada juuri näiden haastateltujen nuorten ääni kuuluviin: mitä merkityksiä pelaamisella on ollut juuri heille, millä tavoin se on heidän elämäänsä vaikuttanut, sekä poimia näkyviin haastatteluissa esiin nousseet merkitykset. Analyysissä on käsitelty vain haastattelujen ilmisältö (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5), joka on osaltaan yksinkertaistanut analyysin tekoa ja viitoittanut aineiston rajaamista.

Menetelmän käyttö ja sen harjoittelu on ollut omanlaisensa oppimisprosessi, ja tulokset ovat kirkastuneet pikkuhiljaa prosessin edetessä, mikä onkin nähty laadulliselle tutkimukselle ominaisena piirteenä (Kiviniemi 2018, 73). Sisällönanalyysi on Elon ym. mukaan laadullisista analyysimenetelmistä eniten käytetty (Elo ym 2022, 215). Tässä tutkimuksessa se on valikoitunut menetelmäksi erityisesti sen strukturoimattoman aineiston analyysintekoon soveltuvuuden (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4) vuoksi.

Tavoitteena on ollut etsiä aineistosta hankkeen osallistujien osoittamia erilaisia pelaamisen merkitykseen liittyviä sisältöjä ja näin nostaa pelaajien itsensä tuomia merkityksiä esiin. Haastattelut on litteroitu ja anonymisoitu, jonka jälkeen aineisto on käyty useaan kertaan läpi etsien vastauksia tutkimuskysymykseen ”*Minkälaisia merkityksiä hankkeeseen osallistuneet nuoret ja nuoret aikuiset antavat digipelaamiselle?*”. Aineisto on analysoitu induktiivisesti, periaatteella yksityisestä yleiseen (Elo & Kyngäs 2007, 109). Aineiston käsittelystä on rajattu pois piilomerkitykset, ainoastaan suorat vastaukset tutkimuskysymykseen on huomioitu. Valikoitunut data on pelkistetty ja koodattu (*kuva 1*), jonka jälkeen siitä on etsitty toistuvia aiheita ja sisältöjä luoden sitä kautta laajempia sisältöryhmiä ja merkityksiä, jotka on ryhmitelty ja ryhmät on otsikoitu. Tämän jälkeen aineisto on manuaalisesti jaoteltu ja taulukoitu esiin nousseiden otsikoiden mukaan alaluokkiin, yläluokkiin ja lopulta pääluokkaan. (Elo & Kyngäs 2007, 109-111.) Aineiston analyysin abstrahointi on tutkimusmenetelmän mukaisesti pyritty pitämään mahdollisimman puhtaina ennakkokäsityksistä analyysin tulosten suhteen, tutkimuskysymys aktiivisesti mielessä pitäen. Muodostuneesta neljästä yläluokasta jotka ovat olleet *1) Pelaaminen tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona, 2) Pelaaminen hyvinvoinnin tukena ja elämään sisällön tuojana, 3) Pelaaminen työelämätaitojen harjoittelun tukena, 4) Pelaaminen pandemia-ajan yli kannattelevana tekemisenä ja osana nykyaikaa* on abstrahoitunut pääteema, eli *Digipelaamisen merkitys osallisuuden ja mielekkään arjen tukena*.

H2P2: Joo itellekin tuota se on semmoista ajanvietettä ja oikeastaan semmoista rentoutumista sitten niinku varsinkin tälleen, no korona aikaa ja etä aikana niin tosi suuressa osassa niinku tai olemaan tosi sosiaalista toimintaa niinku yleensä vaikka ei niinku tulis pelattua niin menee sitten niinku kattomaan tai	H2P2 Pelaaminen on ajanvietettä.	Sisältöä elämään	Luo hyvinvointia; tuo sisältöä elämään	Digipelaamisen merkitys osallisuuden ja mielekkään arjen tukena
---	----------------------------------	------------------	--	---

kuuntelemaan discordiin kuin muut vaikka pelaa tai sitten saattaa sitten striimataki sit siellä.	H2P2 Pelaaminen on rentoutumista. H2P2 Korona-aikana pelaaminen oli tärkeä osa sosiaalista toimintaa.	Palautumista, rentoutumista Keino tavata pandemiasta huolimatta	Auttaa jaksamaan arjessa/luo hyvinvointia; tuo sisältöä elämään Selviytymiskeino erityisolosuhteissa; kannatteli pandemian yli	
H2P1: Mulla se pelaaminen on hyvin vahvasti niinku hyvin pitkän aikaa ollut yksin pelaamista että ja tietysti oommä monipelejä pelannut, mutta mä en oo oikeastaan kuin vasta viime vuosina niinku muodostanut sitä yhteisöllisyyttä itselleni siihen, että mulla on parissa pelissä ollut niinku tullu semmonen peli porukka siihen ympärille mitä on pelannut, mutta muuten niinku ollut suureksi osaksi hyvin yksilö painotteista, mutta nykyään myöskin kun tuota avovaimoni kanssa pelaa niin se on se on sellainen justiiinsa sellanen positiivinen asia siinä mielessä, että se voi olla sekä yhteistä tekemistä että sitten justiiinsa niinku parisuhteessa omaa aikaa, kun molemmat osapuolet on siinä niin sanotusti inessä niin tota.	H2P1 Pelaaminen on omaa aikaa. H2P1 Pelaaminen on peliporukan kanssa yhdessä tekemistä. H2P1 Pelaaminen puolison kanssa on yhteistä parisuhdeaikaa.	Tapa ottaa oma tila ja aika Ajanvietto kavereiden kanssa, peliporukka, yhteisö Yhteistä tekemistä	Lisää hyvinvointia; tuo sisältöä elämään Tärkeää sosiaalista toimintaa Tärkeää sosiaalista toimintaa	Digipelaamisen merkitys osallisuuden ja mielekkään arjen tukena

Kuva 1. Esimerkki litteroidun aineiston pelkistämisestä, koodaamisesta ja jaottelusta

7 Digipelaamisen merkitys osallisuuden ja mielekkään arjen tukena

Pääluokkana aineistosta nousi *Digipelaamisen merkitys osallisuuden ja mielekkään arjen tukena*.

Yläluokkia pääluokan alle muodostui neljäi: *Pelaaminen tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona, Pelaaminen hyvinvoinnin tukena ja elämään sisällön tuojana, Pelaaminen työelämätaitojen harjoittelun tukena sekä Pelaaminen pandemia-ajan yli kannattelevana tekemisenä ja osana nykyaikaa*. Suurin osa haastatelluista piti pelaamista merkittävänä ja

merkityksellisenä ajanviettotapana. Tämän lisäksi pelaaminen loi haastatelluilla osallisuuden kokemista: se toimi sosiaalisen kanssakäymisen alustana, sen kautta sai sisältöä arkeen ja tukea hyvinvointiin, ja sen kautta oppi erilaisia työelämässäkin tarvittavia taitoja. Usealla peliala oli ainakin välillisesti työelämän uratavoitteena. Pelaaminen nähtiin luonnollisena, arkipäiväisenä osana nykyaikaa.

7.1 Pelaaminen tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona

Merkittäväksi yläluokaksi analyysissä muodostui pelaamisen monin tavoin tärkeä sosiaalinen merkitys. Valtaosalla haastatelluista pelaamisella oli huomattavan suuri merkitys sosiaalisen kanssakäymisen sekä uusien tuttavuuksien ja ystävyysuhteiden solmimisen välineenä, yhteisöllisyyden rakentajana sekä erilaisissa yhteisöissä sosiaalisen osallisuuden ja kuulumisen kokemusta vahvistavana asiana. Videopelin kautta pystyi tapaamaan suurellakin kaveriporukalla vaivattomasti. Suurin osa haastatelluista mainitsikin pelaamisen sosiaalisen puolen ja peliyhteisön hyvin tärkeäksi motivaatiotekijäksi pelaamisen jatkamisessa. Peliyhteisöjä oli monenlaisia ja moneen eri tarkoitukseen kilpailullisista ja tavoitteellisista tiimipeleistä rentoon ajanviettoon, ja ne olivat paikallisia, kansallisia ja kansainvälisiä. Digipeliyhteisöt koettiin kaikessa moninaisuudessaan ja eri tarkoituksissaan valtaosin hyvin tärkeänä osana elämää ja niillä nähtiin olevan suuri positiivinen vaikutus arkeen ja elämänlaatuun. Samanhenkiset pelaajat muodostivat omantyyliksiään peliporukoita. Pelaaminen vahvisti voimakkaasti kuulumisen ja osallisuuden kokemusta: kuulut porukkaan, olet arvokas osa tätä yhteisöä ja yhteiskuntaa, tärkeä osa maailmanlaajuista verkostoa. Pelin kautta tapahtuneet kavereiden kohtaamiset saattoivat kannatella arjessa pitkään. Jotkut pelaajista kokivat pelikaverit yhtä läheiseksi kuin perheen, ja osa pelasi perheenjäsentensä kanssa. Yhdessä pelaaminen vahvisti esimerkiksi kaveriporukoiden ja perheenjäsenten yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Pelaaminen toi helpotusta yksinäisyyteen, sillä pelin kautta oli mahdollista tutustua ja pitää yhteyttä toisiin, samanhenkisiin pelaajiin, vaikka he asuisivat maapallon vastakkaisella laidalla.

”Ja pelien kautta mä oon tavannut kaikki, lähestulkoon 90% mun ystäväistä.” (H10P6)

”En mä ole kokenut ainakaan ite ikinä yksinäisyyttä, että sillon, siitä nyt on jo jonkun aikaa kun oon ite pelannu niitä MMO:ta niin niissä on varsinkin tullut se semmoinen

yhteisöllisyys kun on se oma kilta tai oma puoli tai jotain vastaavaa ja sitten niinku pelataan vuosia niiden ihmisten kanssa niin niistä tulee periaatteessa sun niinku perhe tai kavereita.” (H12P1)

Pelaamisen tarkoitus oli yksilöllinen ja siihen vaikutti pelaajan senhetkinen elämäntilanne ja tarve. Suurelle osalle haastatelluista pelaaminen oli rentoa ajanvietettä yhdessä kavereiden kanssa ja tavanomainen sosiaalisen kanssakäymisen muoto. Osa haastatelluista mielsi itse pelaamisen olevan sivuseikka sen kautta tapahtuvan kaverien tapaamisen, kuulumisten vaihdon ja muun sosiaalisen kanssakäymisen taustalla. Se mahdollisti ja avasi tilan kohdata muita. Pelaaminen oli suurelle osalle haastatelluista arkipäiväinen keino tavata kavereita, kuten kahvilla käynti, enemmänkin yhdessä hengailua ja kuulumisen vaihtoa kuin tavoitteellista, päämäärätietoista toimintaa. Osa totesi pelaavansa eri tarkoituksiin: välillä yksinpelinä itseään haastaen tai omaa tilaa ottaen, välillä rennosti aikaa viettäen kavereiden kanssa, välillä tavoitteellisesti tiiminä yhteistä päämäärää kohti.

”No ehkä se on enemmän semmoista niinku sosialisoitumista enemmän tai niinku näkee kavereita tai niinku pystyy jauhaa enemmän, että ei se niinkään se peli vaan.” (H4P2)

Yhdessä pelaamisen nähtiin tuovan ihmisiä yhteen ja toimivan sosiaalisena liimana. Moni haastateltu toi ilmi pelaamisen toimivan luontevana yhteisenä puheenaiheena erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa. Sen avulla oli mahdollista tutustua muihin paremmin. Pelaamisen nähtiin helpottavan ja tukevan yhteisenä tekemisenä ja mielenkiinnon kohteena vuorovaikutusta. Sen kautta pystyi myös ylläpitämään ja syventämään ystävyysuhteita.

”..kun teillä on jotain yhteistä tekemistä, niin se helpottaa sitä vuorovaikutusta tosi paljon. Just varmasti sen takia kun se antaa sille sitä tietynlaista rakennetta..”(H5P1)

Pelaaminen oli monella erityisesti lapsuusaikana yhteistä tekemistä perheenjäsenten kanssa, ja usea totesi vanhemman tutustuttaneen hänet pelien maailmaan. Jotkut haastatelluista kertoivat pelaamisen olevan edelleen sekä lapsuuden että aikuisiän perheenjäseniä yhdistävä mielenkiinnon kohde, ja haastatteluissa kävi ilmi joidenkin lähipiirin työskentelevän pelialalla eri tehtävissä. Osa

haastatelluista kertoi pelaamisen syventäneen suhdetta perheenjäseniin. Monet mainitsivat lähipiirin suhtautuneen nuoren lapsuusaikana pelaamiseen varauksella, mutta asenteiden muuttuneen ymmärtäväisemmäksi nuoren varttuessa.

”Että nykyään lähipiiri ymmärtää sen paljon paremmin ja harrastaa sitä sitten yhdessä, että siinä on sitten myöskin sosiaalinen aspekti, et pääsee sit yhdessä siskon ja kavereitten kanssa pelaamaan.” (H5P1)

Pelaamisen avulla saattoi tutustua helpommin uusiin ihmisiin ja olla muihin vuorovaikutuksessa, esimerkiksi virtuaalisissa peliyhteisöissä. Erityisesti sosiaalisesti aroille pelimaailma näytti avanneen uuden, helpomman tavan ottaa kontaktia muihin, kun kontaktia pystyi halutessaan ottamaan anonymiteetin takaa. Yhteisen tekemisen kautta myös vuorovaikutus kävi luontevammin. Pelaaminen näyttäytyi merkittävänä yksinäisyyttä helpottavana ja osallisuutta vahvistavana sosiaalisena tekemisenä.

”Ehkä niinku toinen asia mitä niinku pelaamisesta niinku on apua niinku ylipäättänsä elämään on se, että se saattaa niinku auttaa introverttisia ihmisiä tulemaan enemmän ekstroverteiksi, koska varsinkin pelatessa se on helppoa sillä puhua ihmiselle, vaikkei välttämättä jos on ihan täysin introvertti.” (H3P2)

Pelimaailmassa solmitut ystävyysuhteet saattoivat kantaa läpi vuosien ja olla hyvin merkittäviä. Moni haastatelluista kertoi tapaavansa videopelaamisen kautta tutuksi tulleita uusia ystäviä myös tosimaailmassa, kauempanakin asuvia pelikavereita välillä tavattiin, myös ulkomailla asuvia. Pelin kautta sovittiin myös lähipiirin tosielämän tapaamisista. Pelaamisella oli tärkeä sosiaalisesti osallistava ja kuulumisen tunnetta vahvistava merkitys.

”Muutama henkilö kenet mä tunnen tällä hetkellä oikeassakin elämässä, niin mää on tavannut pelien kautta. Yksi esimerkki on, että henkilö asuu toisella puolilla Suomea ja oon sitte käynyt siellä sen luona se on käynyt minun luona.” (H4P1)

Pelaamisen kautta pystyi tapaamaan ihmisiä myös huonoina ja jaksamattomina päivinä. Osa haastatelluista kertoi pelimaailman toimivan sosiaalisena kohtaamispaikkana silloin, kun oli

hankalaa päästä tapaamaan kavereita tosielämässä esimerkiksi pitkän välimatkan takia, tai vointi oli vaikea, eikä jaksamista fyysiseen kohtaamiseen ollut. Usea koki pelaamisen helpottavan yksinäisyyden tunnetta. Pelikaverit toivat elämään turvaa ja tukea. Suurin osa haastatelluista totesi, ettei pelin kautta tapahtuvalla vuorovaikutuksella voinut korvata täysin tosielämän sosiaalisia kontakteja, mutta sillä oli tärkeä osallistava merkitys.

”No on se muutenkin ollut just silleen, että sieltä saa sitten sitä. Tai just no. Tai saa sen osallisuus tai niinku pääsee olemaan osallisena just jotain porukkaa ja sitten se niinku ei tarvi olla yksin just jos on niinku vähän huono huonoja hetkiä.” (H2P2)

7.2 Pelaaminen hyvinvoinnin tukena ja elämään sisällön tuojana

Toisena tärkeänä yläluokkana aineiston analyysissä muodostui pelaamisen elämään eri tavoin tuoma hyvinvointia lisäävä sisältö. Pelaaminen nähtiin tärkeänä kiinnostuksen kohteena elämässä, ”omana juttuna”, keinona rentoutua, maadoittua ja palautua. Sitä käytettiin tarpeen mukaan eri tarkoituksiin. Pelaaminen oli esimerkiksi oman ajan ottamista tai yhteistä hauskanpitoa kavereiden kanssa. Se oli mielekästä tekemistä, merkityksellistä ajanvietettä ja toi struktuuria arkeen. Jotkut haastatelluista kertoivat pelaamisen olevan heille elämäntapa.

”Se on vapaa-aikaa. Se on viihdettä. On se sitten vaikkapa ajan kuluttamista tai sitten ollaan muiden kanssa, sosiaalisoidutaan.” (H8P1)

Osa haastatelluista mainitsi yhteisen onnistumisen kokemuksen tärkeäksi osaksi pelaamista. Yhteiset voitot kasvattivat ryhmähenkeä. Muutama heistä kertoi oman onnistumisen kokemuksen olevan voimakkaampi toisten todistaessa sen. Myös pettymykset ja epäonnistumiset pelissä oli helpompi käsitellä yhdessä. Osa koki pelissä onnistumisen kohentavan itsetuntoa ja minäpystyvyyden tunnetta. Onnistumisen kokemus saattoi syntyä myös siitä, että tutustui pelin kautta uusiin ihmisiin.

”No se tiimi ympäristön hyväksi onnistuu jossain tai vaikka kun tiimi onnistuu jossain, niin kaikki on mukana siinä. Ja sit jos joku epäonnistuu niin yleensä saat kaikki sitten taas enemmänkin tsemppaa et ehkä ensi kerralla. Niin joo se on jos jotakin jos pelaa

peleä mitä yleensä porukassa tai pelaat yksin niin yksin on aina paljon tylsempi pelaa niinku yksin ku mokaat niin sitten se tulee tänne enemmän mokaat kavereiden kanssa niin olkoot.” (H1P2)

Jotkut pelaajista kertoivat pelaamisen toimineen merkittävänä tukena ja keinona mielenterveys- tai päihdekuntoutumisessa. Pelaamiseen pystyi pakenemaan vaikeita aikoja ja yksinäisyyttä, ja se kannatteli erilaisten haastavien elämänvaiheiden tai erilaisten siirtymäaikojen, kuten toiselle paikkakunnalle muuton tai opiskelupaikan vaihdon yli. Haastatelluilla oli kokemusta sekä yksinettä yhdessä pelaamisen haastavissa elämäntilanteissa antamasta tuesta. Pelaten oli mahdollista saada kärsimystä tuottavat asiat hetkeksi pois mielestä ja paeta pelin luomaan turvalliseen tilaan, tai jakaa pelin kautta ajatuksiaan ja saada tukea pelikavereista. Pelaamisen kautta oli mahdollista saada lohtua ja turvaa. Peliyhteisöstä oli mahdollista löytää vertaistukea ja luoda yksinäisyyttä helpottavaa sosiaalista verkostoa. Jotkut haastatelluista kertoivat pelaamisen pitäneen heidät hengissä kaikista vaikeimpina aikoina. Sen kautta oli löytynyt ajatukset toisaalle vievän tekemisen lisäksi turvaverkostoa, vertaistukea ja ymmärrystä. Pelaaminen mainittiin parempana arjen haasteista tai vaikeasta olosta pakenemisen keinona kuin päihteet.

”..pelaaminen itsessään toimii tavallaan toisena maailmana ja voi uppoutua silloin kun toi toi elämässä on raskaampia vaiheita ja niinku sen voi niinkin toi toi tavallaan harmittomasti tehdä esimerkiksi jos uppoutuu raskaampina kausina pulloihin niin toi toi tai vastaavaan niin yhtä hyvin se tavallaan toimii semmoisena terveempänä toi toi poistumisalueena ja yhtä lailla jos sieltä toi toi pelaajakunnasta löytyy kanssamielisiä niin niiden kanssa sitten voi helpommin jakaa tavallaan niitä niin kun arjen koettuja probleemia tai mitä tahansa.” (H10P1)

Suuri osa haastatelluista mielsi pelaamisen harrastukseksi, tavoitteelliseksi toiminnaksi, jossa pyrki kehittymään ja voittamaan itsensä. Kilpaileminen pelissä itsen tai toisten kanssa näyttäytyi yhtenä tärkeänä merkityksenä pelaamisessa. Pelaamisen merkitys vaihteli senhetkisen tarpeen ja pelattavan pelin mukaan. Pelaaminen oli tekemistä, joka palveli pelaajan omaa senhetkistä tarvetta.

7.3 Pelaaminen työelämätaitojen harjoittelun tukena

Pelaamisen koettiin kehittäneen erilaisia arvokkaita työelämätaitoja. Suuri osa haastatelluista koki kielitaitonsa, erityisesti englannin kielen taidon parantuneen pelaamisen kautta merkittävästi. Tämä näyttäytyi suurimpana yksittäisenä pelin kautta kehittyneenä taitona. Moni haastatelluista kertoi sosiaalisten ja tiimityöskentelytaitojen kehittyneen pelaamisen myötä. Tiimityötaitojen kehittyminen näyttäytyikin toisena merkittävänä pelin kautta kehittyneenä työelämän taitona. Myös pelin kautta harjaantuneet erilaiset organisoinnin ja johtamisen taidot nousivat usealla haastatellulla tärkeinä opittuina asioina esiin. Vuorovaikutusmotivaation koettiin kasvaneen pelaamisen avulla.

”Niin se voi olla semmonen, että jos on vaikka tämmönen tilanne justiinsa, että jos mennään takaisin näihin nettiroolipeleihin, jos on tämmönen kahenkymmenenviiden ihmisen porukka ja heille pitää kertoa ohjeet, että mitä tasan tarkkaan tehdään, niin se on hyvin pitkälti siitä johtajasta, että onnistuuko tää nyt, että antaako tää ihminen nyt selkeit ohjeet.(...) Ja sitten se on, että se vaatii jotain tämmöstä tiettyä tilanteen haltuunottamista. Että osaa tehdä sen ja se on niinkun muille kahellekymmenelleneljälle ihmiselle, että nyt sinä teet näin ja sinä teet näin, että kaikki ymmärtää mitä ollaan tekemässä. Eli pelistä riippuen, jos siinä on tämmösiä, että se vaatii tämmöstä sosiaalista interaktiota, niin vaikkei olisikaan virallisesti mikään johtaja, niin silti se, että oppii kommunikoimaan oikein ja niin, että kaikki ymmärtää. Ja, että huomaa sen, että tämä meni pieleen, nyt kokeillaan uudestaan ja sitten, että nyt tehdään tämä eri tavalla. Niin se ei ole semmosta, että sitä ihan koko ajan välttämättä tekisi, mutta silti se on mikä voi kehittyä siinä jos lähtee tekemään.”
(H8P2)

Pelaaminen nähtiin keinona kartuttaa yleissivistystä ja laajentavan käsitystä maailmasta. Peliporukoiden ja pelaamisen kautta oli opittu suhtautumaan avoimemmin erilaisuutta kohtaan. Myös ymmärrys eri kulttuureista oli joidenkin haastateltujen mukaan pelaamisen myötä laajentunut. Muutama näki pelaamisen lisäävän ymmärrystä nuorisokulttuuria kohtaan.

”No kyllä se tota opettaja erilaisten ihmisten kanssa työskentelemistä, että kun puhutaan ei vaan ja ainoastaan esimerkiksi niinku meidän kohdalla suomenkielisistä

ihmisistä vaan siis ihan sanotaan se nyt australialainen on se saksalainen on se kiinalainen, siis niinku siellä on hyvin erilaisia niinku kulttuureita, tapoja millä ne keskustele. Jutut on vähän no enemmän avoimia, toiset on vähän vähemmän avoimia ja siinä sitten oppii, että millä tavoin niin kuin työskentelee vaikkapa henkilön kanssa, joka on briteistä.” (H3P1)

Suuri osa haastatelluista oli havainnut erilaisten kykyjen, mm. silmä-käsikoordinaation, reaktiokyvyn, paineensietokyvyn, ongelmanratkaisukyvyn, konfliktinratkaisukyvyn ja keskittymiskyvyn kohentuneen pelaamisen kautta. Jotkut haastatelluista kokivat pelaamisen ylipäättään auttavan oppimisessa ja toimivan hyvänä oppimisalustana, jopa mahdollistavan oppimisen ylipäättään. Muutamat haastatelluista nostivat tärkeäksi merkitykseksi työelämätaidoissa pelaamisen kautta opitun ATK- ja teknologiaosaamisen.

”Työpaikalla koneistuu tai niinkun kaikki alkaa muuttumaan just tietokoneella käytettäväksi, niin jos sää tietokoneella pelailet ja käytät tietokonetta pelaamiseen, niin silloin sää osaat paljon helpommin käyttää niitä sähkörobotteja tuolla työpaikoilla ja muuta.” (H7P4)

Pelaamisen oli koettu auttavan tunteidensäätelyn ja impulsiivisuuden harjoittelussa.

”No siis tää on vielä työn alla, mutta toivottavasti myöskin sitä niinku omaa temperamenttia ja turhautumisen hallintaa. Mitkä on varmasti tärkeitä, jos työelämää joskus pääsee.” (H5P1)

Osa koki pelaamisen avulla pystyvänsä harjoittelemaan luovuutta vaativia taitoja sekä toteuttamaan itseilmaisua. Usea haastatelluista näki pelialan potentiaalisena mahdollisuutena työllistyä. Harva koki varsinaisen esport- eli kilpapelajaajan uran mielekkäänä tai mahdollisena, mutta pelialan kentän muut työtehtävät kiinnostivat suurta osaa haastatelluista.

7.4 Pelaaminen pandemia-ajan yli kannattelevana tekemisenä ja osana nykyaikaa

Haastatteluissa viitattiin usein Covid19- pandemia-aikaan, erityisesti sen lockdown- vaiheessa. Osa haastatelluista kertoi selviytyneensä eristysajasta pelaamisen avulla, sillä sen kautta sosiaalisia verkostoja ja vuorovaikutusta oli kyennyt pitämään yllä sekä paikallisella että maailmanlaajuisella tasolla. Pelaaminen oli myös ollut tapa kuluttaa aikaa ja odottaa erityisajan päättymistä. Pelaamisen avulla oli pystynyt tarvittaessa ottamaan omaa tilaa asunnossa, jossa asui useampi henkilö ja tilaa oli rajoitetusti. Digipelaamisen kautta oli saanut aktivoitua vanhoja ystävyysuhteita korona-aikana. Toisaalta haastatteluissa nousi esiin pelaamisen rajaamisen ollen korona-aikana vaikeampaa sekä opintojen että töiden siirryttyä hyvin pitkälti verkkoon. Pelaamisen todettiin lisääntyneen pandemia-aikana. Haastattelujen perusteella videopelien pelaaminen koettiin pandemia-aikana elämässä merkityksellisenä positiivisena asiana, joka pääsääntöisesti kannatteli selviytymään tuon haastavan ajan yli.

Mutta sitten ja nykypäivänäkin niinku et ne on tietysti sitten kun puhutaan viimeisestä kahdesta vuodesta, että meidät kaikki pakotettiin olemaan vähän yksin neljän seinän sisällä niin sitten kuitenkin se pelaaminen niinku sitten niille ihmisille jotka pelaa videopelejä tai aloitti pelaamisen niin se oli sitten se positiivinen voima siinä että jolla pystyi niinku odottamaan sitä normaaliin paluuta niin.” (H2P1),

Usea haastatelluista mielsi pelaamisen luonnolliseksi osaksi yhteiskunnan muutosta, nykyculttuuria ja tätä ajankuvaa. Pelaamiseen suhtauduttiin palveluissa ja lähipiirissä usean haastatellun mukaan varauksellisesti silloin, jos sitä ei ymmärretty ilmiönä ja osana nykyaikaa.

”Kaikki just, koska pelaaminen on nykyään niin niin vahvasti vaan osaa niinku valtavirta kulttuuria niin se on otettava ihan samalla lailla niinku justinsa vastaan niinku justiin tällaisessa tutkimisessa ja soveltamisessa kuin musiikki, elokuvat ja sarjat ja silleen että sitä ei pidä niinku katsoa enää tietynlaisen linssin läpi vaan se on otettava vastaan ihan yhtä konkreettisesti että.” (H2P1)

Moni haastatelluista kertoi, ettei palveluissa oltu otettu pelaamista puheeksi, tai siihen oli suhtauduttu lähtökohtaisesti tekemisenä, joka vaikutti hyvinvointiin negatiivisesti. Toiveena olikin,

että eri palveluissa ja lähipiirissäkin ymmärrettäisiin paremmin myös pelaamisen positiiviset vaikutukset pelaajien elämään.

”Varmaan just päällimmäisenä se, että ettei sitä leimattais niinku ehkä ajan hukkaukseksi, koska kyllä siinäkin on monia hyviäkin taitoja mitä kehittää.” (H9P3)

8 Pohdinta

Pelaaminen toi valtaosalla haastatelluista sisältöä elämään ja struktuuria arkeen. Se toimi oppimisalustana, sosiaalisen yhteydenpidon kanavana ja ajanviettotapana. Sen katsottiin olevan osa nykypäivää, valtakulttuuria kuten media, elokuvat ja kirjallisuus. Pelaamisen tarpeet ja syyt olivat jokaiselle haastatelluista yksilölliset ja ne saattoivat vaihdella elämäntilanteen mukaan. Se oli haastatelluille merkittävä osa elämää ja kiinnostuksen kohde, elämäntapakin. Pelaaminen miellettiin rennoksi ajanvietteeksi joko yksin tai yhdessä, tai harrastukseksi eli tavoitteelliseksi toiminnaksi. Haastatelluista nousi erityisesti pelaamisen tärkeä merkitys sosiaalisen osallisuuden vahvistajana ja sosiaalisen kanssakäymisen muotona, ja sen koettiin kannatelleen pandemia-ajan yli. Sama merkitys on noussut tärkeäksi myös kansainvälisissä tutkimuksissa (Barr ym 2022; Bengtsson ym 2022; Meriläinen 2022). Suuri osa haastatelluista kertoi pelaamisen olevan itselle mieluista, yhteisöllistä toimintaa perheen, ystävien, työkavereiden tai erityisten peliporukoiden kesken. Pelaaminen vahvisti yhteisöllisyyttä ja tuki kuulumisen kokemista sekä osallisuutta vahvistaen ystävyysuhteita, rohkaisten sosiaalisesti arkaa tutustumaan uusiin ihmisiin sekä auttamaan luomaan ja ylläpitämään ystävyysuhteita paikallisesti ja kansainvälisesti. Erityisesti online- monipelaamisella on tutkittu olevan positiivista vaikutusta pelaajien itsetuntoon ja sosiaalisuuteen, ja sen on tutkittu ehkäisevän yksinäisyyttä sekä helpottavan ahdistusta ja masentuneisuutta (Kaye ym 2022, 216). Tähän tutkimukseen haastatelluista usea kertoi pelaamisen ja peliyhteisöjen tuen kannatelleen vaikeiden elämänvaiheiden yli ja auttaneen selviytymään esimerkiksi koulukiusaamisesta tai suurista elämänmuutoksista. Se nähtiin keinona liittyä muihin ja sen koettiin helpottavan yksinäisyyttä ja erillisyyden tunnetta. Hyvinvointia lisäävä merkitys oli suuri erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin alueella. Osa haastatelluista oli saanut pelaamisesta apua päihdekuntoutumisessa. Muutama kertoi pelaamisen olleen merkittävä tuki mielenterveyden haasteissa. Pelaaminen nähtiin myös keinona kehittää itseään ja oppia uusia taitoja, sekä kokea onnistumisen tunteita. Usealla työelämän toiveet, unelmat ja suunnitelmat

liittyivät pelaamiseen joko suoraan tai välillisesti. Suurin osa haastatelluista kykeni määrittelemään liian pelaamisen rajan: pelaaminen näyttäytyi huolestuttavana silloin, jos se haittasi arjen sujumista ja muuta elämää, elämänlaatua.

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra julkaisee muutaman vuoden välein katsauksen ajankuvasta ja vallalla olevista megatrendeistä eli globaaleista muutoksen suunnista. Viimeisimmät megatrendit julkistettiin tammikuussa 2023. Julkaisuun on kerätty paljon tutkittua tietoa ajankuvasta ja yhteiskunnallisista muutoksista myös kansallisella tasolla. Yhtenä megatrendinä nähdään hyvinvoinnin haasteiden kasvu sekä kansallisesti että maailmanlaajuisesti.

Megatrendikatsauksen mukaan suomalaisten mielenterveyden ongelmat ovat kasvaneet erityisesti nuorten parissa, vaikka fyysinen terveydentila suomalaisilla on parantunut viime vuosina ja odotettu elinikä on korkea. Syiksi tilanteen huononemiselle nähdään muun muassa COVID-19-pandemia-aika sekä yhteiskunnan yksilökeskeisyys ja sen asettamat paineet, ajan yleinen epävarmuus sekä sosiaalisen median vaikutus. (Dufva & Rekola 2023, 28–30.) Nuorten pahoinvoinnin lisääntyessä on hyvä tarkastella heidän elämänsä liittyviä arjen elementtejä ja löytää sekä vahvistaa niistä niitä seikkoja, jotka tukevat hyvinvointia ja liittävät nuoret osaksi tätä yhteiskuntaa. Tämä voi vaatia vanhan näkökulman ja ajattelutavan tarkastamista ja ymmärrystä asettua nuorten asemaan.

Maailma on muuttunut voimakkaasti digitalisaation myötä, ja digipelaaminen on siitä näkyvä osa. Pelaten duuniin! -hankkeessa haastateltujen nuorten kertoman ja kokeman mukaan Suomen julkisissa palveluissa digipelaamisella on yhä helposti negatiivinen leima, vaikka tilastot osoittavat digipelaamisen olevan kansainvälisesti valtavan suosittu ja monitahoinen ilmiö, ja sitä harrastaa tällä hetkellä arviolta kolmasosa maailman väestöstä (Newzoo 2023). Haastatellut nuoret kokivat pelaamisen pääsääntöisesti elämää rikastuttavana, merkityksellisenä ja osallisuuden kokemusta lisäävänä asiana. Heidän kertoma olikin osin ristiriidassa niiden aiempien tässä raportissa mainittujen tutkimusten kanssa, kuten Männikkö ym. 2017, joissa painottuivat pelaamisen negatiiviset vaikutukset pelaajan elämään ja pelaamisen syrjäytymiseen sekä mielenterveyden häiriöihin altistava vaikutus. Pelaamisen myönteisistä vaikutuksista löytyi tästä huolimatta tutkimuksen tulosten eli nuorten kertoman kanssa linjassa olevaa tietoa (mm. Kaye ym 2022; Barr ym 2022, Bengtsson ym 2021; Juechems ym 2012; Kleinman ym 2021), erityisesti pandemia-ajasta lähtien. Näyttää siltä, että yhteiskunnan muutosprosessi kulkee, kuten sille on ominaista: muutos

tapahtuu monessa eri kerroksessa, ja eritahtisesti. Suunta on kuitenkin kaikilla sama, ja nämä haastatellut nuoret ovat osa ilmiötä. Heidän liittymisensä yhteiskuntaan tapahtuu eri tasolla, kuin valtaosalla viime vuosisadan puolella syntyneestä Suomen väestöstä. He ovat osa yhteiskunnan evoluutiota. Tämä yhteiskunnan rakennemuutos (Dufva & Rekola 2023, 11) sekä nuorten tapa liittyä yhteiskuntaan tulisi palveluissa ymmärtää ja digipelaamisessa kehittyneet työelämätaidot tunnistaa, jotta nuori kokisi tulleeensa kohdatuksi palveluissa ja nuoren omaa toimijuutta tukeva yhteistyö onnistuisi (Gretchel & Kiilakoski 2012, 268).

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusaiheen valinta on ollut eettisesti perusteltua, sillä se on toteutettu toimeksiantona hankkeelle. Haastattelujen kohderyhmä on valikoitunut hankkeen kautta. Tutkimuksen teossa on huomioitu hyvät tieteelliset käytännöt, eli siinä on noudatettu vastuullisia ja tutkimuseettisesti oikeita toimintatapoja, kuten rehellisyyttä ja luotettavuutta (TENK 2023, 12). Tutkimuksessa aineistona käytetyt haastattelut ovat olleet saatavilla rajoitetusti ja aineisto on anonymisoitu siten, ettei haastatteluihin osallistuneita ei voi tunnistaa aineistosta eikä opinnäytetyön raportista. Haastattelujen käsittelyssä ja hallinnassa on noudatettu tietoturvalainsäädäntöä. Haastatellut ovat osallistuneet haastatteluihin vapaaehtoisesti ja antaneet lupansa niiden nauhoittamiseen sekä aineiston käyttöön hankkeen tulosten raportoinnissa. (TENK 2023, 13.) Opinnäytetyö on toteutettu Jyväskylän Ammattikorkeakoulun eettisten ohjeiden mukaisesti (JAMK University of Applied Sciences 2018).

Laadullinen, aineistolähtöinen sisällönanalyysi on pyritty toteuttamaan mahdollisimman puhtaasti ilman ennako-odotuksia tutkimustuloksista. On muistettava, että laadullinen tutkimus on tästä periaatteesta huolimatta aina jossain määrin tutkijan tulkintaa, ja aineistosta nousevat teemat ovat valikoituneet tutkijan tekemän arvion pohjalta. Analyysin tekoa ohjasi ja tutkimuksen luotettavuutta vahvisti se, että analyysi rajattiin koskemaan ainoastaan selvästi ilmaistuun sisältöön poissulkien piilomerkitykset, eli tutkimuskysymys koski ainoastaan ilmisältöä. Näin tutkijan tekemälle omalle merkitysten tulkinnalle jäi huomattavasti vähemmän tilaa. (Kynäs & Vanhanen 1999, 10.) Analyysin teossa palattiin toistuvasti tutkimuskysymykseen ja pyrittiin poikkeuksetta pitämään kuuluvilla haastateltujen omat kokemukset, heidän autenttinen äänensä. Analyysin luotettavuutta todensi raportissa toteutettu sanallinen kuvaus sen toteuttamisesta.

Tutkimuksen luotettavuuteen on vaikuttanut myös sen aihe. Vaikka suuri osa teoreettisen viitekehyksen lähdemateriaalista on vertaisarvioituja, tieteellisiä artikkeleja, löytyy luotettavia julkaisuja videopelaamisesta kyseisellä kohderyhmällä rajallisesti, ja löydetyistäkin suuri osa todensi pelaamisen negatiivisia vaikutuksia pelaajan elämässä. Lisäksi videopelaamiseen liittyy vahvasti kaupallisuus sen valtavan markkina-arvon vuoksi, joka vaikutti paljon saatavilla olevan tiedon laatuun. Osa tutkimuksen raportissa käytetyistä, uusimmista tilastoista oli kansainvälisiä ja säätiöiden julkaisemia, ja niistä saatu tiedon tarkoitus oli lähinnä valaista videopelaamisen laajuutta ilmiönä. Niiden luotettavuutta oli vaikea puhtaasti arvioida säätiöiden taustalla vaikuttavien pelialan suurten, kansainvälisten organisaatioiden vuoksi.

Teoreettisen viitekehyksen laadinnassa käsitteistö oli osittain hyvin laajaa ja materiaalia oli rajattava paljon. Käsitteet pyrittiin avaamaan yleisellä kansallisella tasolla, nuoriin ja nuoriin aikuisiin painottuen. Tämän vuoksi lähteiksi valikoitui osin Suomen julkisen hallinnon verkkolähteitä, joissa käsitteet oli kuvattu yleisesti suomalaisen väestön näkökulmasta. Teoreettiseen viitekehykseen luotettavuutta tuki tiedon vahvistettavuuden helppous. Kaikki tutkimuksessa käytetty aineisto oli mahdollista saada tarkasteluun lähdemerkintöjen avulla. Tutkimuksen laatuun vaikutti aikatauluun liittyvät haasteet, joten teoreettinen viitekehys jäi kiireen vuoksi kapeahkoksi.

8.2 Johtopäätökset

COVID 19- pandemia-aika (WHO 2023) muutti maailmanlaajuisesti yleistä suhtautumista digipelaamiseen. Sen hyödyt nousivat esiin maailmanlaajuisessa poikkeustilanteessa, jossa vanhan normaalin totutut sosiaalisen kanssakäymisen tavat eivät enää toimineet. Yhdysvalloissa asenne digipelaamista kohtaan on muuttunut voimakkaasti positiivisempaan päin (Entertainment Software Association 2022). Suomessa tämä muutos näyttää tapahtuvan hitaammin. Olisi tärkeää oppia ymmärtämään digipelaamista ilmiönä, sosiaalisen osallisuuden muotona, ikään kuin sisältä käsin ja saada tätä tietoa jaetuksi julkipalveluihin, erityisesti nuorten kanssa toimijoiden pariin. Se, mikä ulospäin näyttääytyy erillisyydeltä, syrjäytymiseltä tai yksinäisyydeltä, voi henkilön itsensä kokemuksena olla vilkasta, rikasta sosiaalista elämää ja osallisuutta. Tilannetta ei voi ulkoapäin määritellä, vaan kokemus on henkilökohtainen ja nuori oman elämänsä tärkein toimija ja asiantuntija, mutta tätä voi olla vaikeaa hahmottaa ymmärtämättä digipelaamista ilmiönä.

Digipelaamiseen liittyvät asenteet voivat määritellä ja leimata vuorovaikutusta palveluissa negatiiviseksi. Koska kohdatuksi tuleminen edistää sosiaalisen osallisuuden kokemusta (Gretschel & Kiilakoski 2012, 17), voi palveluissa nuoren kohtaama negatiivinen asenne pelaamiseen haitata hänen kokemustaan osallisuudesta yhteiskunnassa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli nostaa esiin haastateltujen nuorten osoittamia aitoja positiivisia pelaamisen merkityksiä esiin. Tutkimuksen perusteella on selvää, että Suomessa näiden nuorten oma ääni tulisi saada julkisissa palveluissa vahvemmin kuuluviin. Jatkotutkimuksia tarvitaan, sillä ilmiö on yhä haastateltujen mukaan palveluissa pääosin vieras. Osaltaan tietoa palveluihin saadaan vietyä Pelaten duuniin! -hankkeessa toteutettavan sähköisen positiivisen pelipuheen pikaoppaan kautta, jossa hyödynnetään myös tämän tutkimuksen tuloksia.

Lähteet

Alasoini, T., Ala-Laurinaho, A., Käsälä, M., Saari, E. and Seppänen, L. 2022. Työelämän digikuilujen yli: digitalisaatio kaikkien kaveriksi. Työterveyslaitos.

Anttila, M., Hakovirta, M., Kaittila, A. & Salin, M. 2020. Family Coping Strategies During Finland's COVID-19 Lockdown. *Sustainability* 2020; 12. <https://doi.org/10.3390/su12219133>.

Arjoranta, J., Kari, T., & Salo, M. 2020. Exploring features of the pervasive game Pokémon GO that enable behavior change: Qualitative study. *JMIR Serious Games*. <https://doi.org/10.2196/15967>

Bengtsson, T. T., Bom, L. H. & Fynbo, L. 2021. Playing apart together: young people's online gaming during the COVID-19 lockdown. *Young* 29; 65–80. doi: 10.1177/11033088211032018

Barr, M. & Copeland-Stewart, A. 2022. Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. *Games and culture*, 17(1), pp. 122-139. doi:10.1177/15554120211017036

Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., . . . Harmath, E. 2011. Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior research methods*, 43(3), 814-825. doi:10.3758/s13428-011-0091-y

Digiraati 2023. <https://digiraati.fi/>

DiGRA: Finnish Digra. <http://www.digra.org/the-association/chapters/the-finnish-digra-chapter/>

Dufva, M. & Rekola S. Megatrendit 2023: Ymmärrystä yllätysten aikaan. *Sitran selvityksiä*. 2023; 224.

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, vol. 34, no. 4; 215-225.

Elo S. & Kyngäs H. 2008. The qualitative content analysis process. *J Adv Nurs*. 2008 Apr;62(1):107-15. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x. PMID: 18352969.

Entertainment Software Association 2022: Essential Facts About the Video Game Industry. <https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2022/06/2022-Essential-Facts-About-the-Video-Game-Industry.pdf>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Euroopan komissio 2021. Euroopan sosiaalisten oikeuksien pilari, toimintasuunnitelma 2019-2024. https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-action-plan_fi

Ferguson, C.J. 2007, "The Good, The Bad and the Ugly: A Meta-analytic Review of Positive and Negative Effects of Violent Video Games", *Psychiatric Quarterly*, vol. 78, no. 4, pp. 309-16

Gretschel, Anu (toim.) 2002. Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina: artikkeleita osallisuudesta. 49–51. Suomen kuntaliitto. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Gretschel, A. & Kiilakoski, T. 2012. *Demokratiaoppitunti: Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Hedman, L., Ikonen, J., Leemann, L., Koskela, T., Martelin, T., Solin, P., Tamminen, N. & Parikka, S., 2021. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan: FinSote 2019-tutkimuksen tuloksia.

Hiilamo, H., Sariaslan, A. & Aaltonen, M. 2022. Miten ehkäistä nuorten syrjäytymistä? *Yhteiskuntapolitiikka* 87/2022:4

Hämäläinen, P. ja Takatalo, J. 2017. Millainen peli koukuttaa ja tuottaa mielihyvää? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2017;133(23):2291-5

Isola, A.M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. and Keto-Tokoi, A., 2017. THL: Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Juechems, K., Reinecke, L. & Trepte, S. 2012. The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*. Volume 28, Issue 3, 832-839

Jokinen, A 2021. Näkökulmat ja paradigmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi>

JAMK University of Applied Sciences: Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet. Opintoasioiden lautakunnan vahvistamat 11.12.2018.

Jyväskylän kaupunki: Kaupunkistrategia 2022-2025. Osallisuusohjelma 2022-2025. Viitattu 19.4.2023. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/2022-10/Osallisuusohjelma_2022-2025.pdf

Kaye, L.K., Kowert, R. & Quinn, S. 2017. The role of social identity and online social capital on psychosocial outcomes in MMO players. *Computers in Human Behavior* 74; 215-223

Kiilakoski, T. 2008. Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretschel & T. Kiilakoski (toim.), *Lasten ja nuorten kunta*. 8-20. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 57. Helsinki.

Kinnunen, J., Taskinen, K. and Mäyrä, F. 2020. *Pelaajabarometri 2020: Pelaamista koronan aikaan*. Tampere University.

Kinnunen, J., Tuomela, M., and Mäyrä, F. 2022. Pelaajabarometri 2022: Kohti uutta normaalia. Tampere University.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Toim. R. Valli. P-S- kustannus. 73-86

Kleinman, E., Chojnacki, S. & Seif El-Nasr, M. 2021. The Gang's All Here: How People Used Games to cope with COVID19 Quarantine. In Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '21). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, Article 327, 1–12. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445072>

Koulu, R., Sankari, S. & Sormunen, S. 2022. Digitalisoitua julkishallinto: Käytettävyys kuuluu kaikille. Edilex (2022/36)

Kriz, WC. 2020. Gaming in the Time of COVID-19. *Simulation & Gaming* , 51 (4), 403-410. <https://doi.org/10.1177/1046878120931602>

Microsoft. 2023. <https://www.xbox.com/en-US/community?xr=shellnav>

Mikkonen, H. 2009. Tietoteknologia ja nuoret. Kuluttaja ja media tietotaloudessa, 93.

Kyngäs H. & Vanhanen L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11(1), 3-12.

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla* (s. 9-25). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra

Lehtonen, O. & Kallunki, V., 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. *Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti Janus* vol 21, 128-143.

Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa R. 2022. Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2022;50(8):1097-1104. doi:10.1177/14034948221117970

Maunu, A. & Kiilakoski, T. 2018. Ohjausta osallisuuteen? Sosiaalinen ja poliittinen osallisuus ammattiin opiskelevien nuorten arjessa. *Aikuiskasvatus* 38. Viitattu 19.4.2023. doi: 10.33336/aik.88333.

Meriläinen, M. 2022. Pandemic rhythms: Adults' gaming in Finland during the spring 2020 COVID-19 restrictions. *Convergence* 28. Viitattu 20.11.2023. doi:10.1177/13548565221077582.

Meriläinen, M. & Ruotsalainen, M. 2023. The light, the dark, and everything else: making sense of young people's digital gaming. *Front. Psychol.* Volume 14 - 2023 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164992>

Meriläinen, M. & Silvennoinen, I. 2016. Nuoret pelissä- Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. THL.

Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2014. Pelikasvattajan käsikirja. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus.

Mikkonen, H. 2009. Tietoteknologia ja nuoret. Kuluttaja ja media tietotaloudessa, 93. <https://aaltodoc.aalto.fi/server/api/core/bitstreams/e075c5ba-8576-4345-9329-c40a8a6dba37/content#page=98>

Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K. & Kääriäinen, M. 2017. Problematic Gaming Behaviour in Finnish Adolescents and Young Adults: Relation to Game Genres, Gaming Motives and Self-Awareness of Problematic Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 15, no. 2, 324-338.

Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes HM & Kääriäinen M. 2020. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*. 2020;25(1):67-81. doi:10.1177/1359105317740414

Newzoo: Free Global Games market report 2023. <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2023-free-version?v=3>

Niilo Mäki Instituutti: Ekapeli. <http://www.lukimat.fi/lukeminen/materiaalit/ekapeli>

Nivala, Elina 2021. Osallisuuden vahvistaminen yksinäisyyden ehkäisemisenä varhaiskasvatuksessa. *Journal of early childhood education research*, 10 (1), 33-59.

Nuorten Suomi ry: Hyvinvointia!- peli kokosi nuorten ajatuksia mielen hyvinvoinnista. Verkkojulkaisu 14.1.2022. <https://www.nuortensuomi.fi/nuorten-aani-keski-suomessa/hyvinvointia-peli-kokosi-nuorten-ajatuksia-mielen-hyvinvoinnista/>

Nurmi, J.E. 2011. Miksi nuori syrjäytyy. *NMI-bulletin*, 21(2), 28-35.

Orleans, M. & Laney, M. C. 2000. Children's Computer Use in the Home: Isolation or Sociation? *Social science computer review*, 18(1), pp. 56-72. doi:10.1177/089443930001800104

Pallavicini, F., Pepe, A., Clerici, M. & Mantovani, F. 2022. Virtual Reality Applications in Medicine During the COVID-19 Pandemic: Systematic Review, *JMIR Serious Games*, vol. 10, no. 4.

Pallavicini F, Pepe A, Mantovani F. 2022. The Effects of Playing Video Games on Stress, Anxiety, Depression, Loneliness, and Gaming Disorder During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: PRISMA Systematic

Review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2022 Jun;25(6):334-354. doi: 10.1089/cyber.2021.0252. Epub 2022 May 27. PMID: 35639118

Palola, E., Hannikainen-Ingman, K. and Karjalainen, V. 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (2012):3

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T. Era (toim.), *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 157. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>

Romakkaniemi, M., Lindh, J. & Laitinen, M. 2018. Nuorten aikuisten osallisuus ja sosiaalinen kuntoutus Lapissa. *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia* 147. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201802063157>

Snider M. 2020. Video Games Can Be a Healthy Social Pastime during Coronavirus Pandemic. *USA Today*. Viitattu 4.5.2023. <https://eu.usatoday.com/story/tech/gaming/2020/03/28/video-games-whos-prescription-solace-during-coronavirus-pandemic/2932976001/>

Sony Interactive Entertainment. 2023. <https://sonyinteractive.com/en/our-company/>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM): Osallisuuden edistäminen. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>.

Steam Community. 2023. <https://store.steampowered.com/about/>

Suomen Akatemia: Huippuyksikköohjelma 2018-2025. Pelikulttuurien tutkimuksen huippuyksikkö. <https://www.aka.fi/tutkimusrahoitus/ohjelmat-ja-muut-rahoitusmuodot/huippuyksikkoohjelmat/kaynnissa-olevat-huippuyksikot/pelikulttuurien-tutkimuksen-huippuyksikko/>

Suomen lainsäädäntö. Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Suomen pelitutkimuksen seura ry. 2023. <https://www.pelitutkimus.fi/seura>

Suomen Punainen Risti (SPR): Yksinäisyysbarometri 2023. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf

Suomen virallinen tilasto (SVT): Elinolotilasto. 2022. ISSN=2669-8854. Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tilasto/eot>

Tampere University: Game Research Lab. <https://gameresearchlab.tuni.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL): Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL): Osallisuuden edistäminen. Osallisuusindikaattori. https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta#Osallisuusindikaattorin_yleinen_kuvaus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL): Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

Toppo, G. 2015. *The Game Believes in You: How Digital Play Can Make Our Kids Smarter*. St. Martin's Press.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK): Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö. Hankekuvaus S22365. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S22365>

Valtioneuvosto. Hallitusohjelma 2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>

Verkuyl M., Atack L., Kamstra-Cooper K., Mastrilli P. 2020. Virtual Gaming Simulation: An Interview Study of Nurse Educators. *Simulation & Gaming*, 51(1), 537–549.

Vilka, H. 2015. *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta.

Wilska, T., Sirola, A., Nuckols, J., Nyrhinen, J. 2021. Koronavuosi kolmessa maassa : tutkimus COVID-19 -pandemian vaikutuksista arkeen, kulutukseen ja digikäyttäytymiseen Suomessa, Ruotsissa ja Iso-Britanniassa. *Julkaisuja / Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu*.213. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8758-9>

World Health Organisation (WHO) 2023: Coronavirus disease (Covid-19) pandemic. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19>

Välimäki, M., Mishina, K., Kaakinen, J. K., Holm, S. K., Vahlo, J., Kirjonen, M. & Koponen, A. 2018. Digital Gaming for Improving the Functioning of People With Traumatic Brain Injury: Randomized Clinical Feasibility Study. *Journal of medical Internet research* 20. doi:10.2196/jmir.7618.

Zhang, Q., Huhn, K.J., Tan, A., Douglas, R.E., Li, H. G., Murti, M. & Lee, V. 2017. "Testing is Healthy" TimePlay campaign: Evaluation of sexual health promotion gamification intervention targeting young adults. *Public Health* 108. Viitattu 4.5.2023. <https://doi.org/10.17269/CJPH.108>