



Videopelaaminen merkityksellisenä toimintana

Olli Vikki

Opinnäytetyö, AMK

Marraskuu 2022

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

Vikki Olli

Videopelaaminen merkityksellisenä toimintana

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2022, 32 sivua

Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: Kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää videopelaamiseen liittyviä merkityksiä sekä yhdistää tutkimuksissa esiin tullut tieto Inhimillisen toiminnan malliin. Tavoitteena oli hyödyntää saatuja videopelaamisen merkityksiä siten, että ymmärrettäisiin tarkemmin mitä videopelaaminen merkitsee inhimillisen toiminnan mallin (Model of human occupation) kautta tarkasteltuna.

Toteutus tapahtui osana Pelaten Duuniin- hanketta, joka on Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämä hanke. Tämän hankkeen tarkoituksena on lisätä nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja työelämävalmiuksia videopelaamisen avulla. Aineistoa varten haastateltiin kymmentä nuorta, jotka olivat työelämän ulkopuolella. Haastatteluaineisto litteroitiin tekstiksi. Litteroitu aineisto käytiin lävitse aineistolähtöisen ja teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla aineisto pystyttiin yksinkertaistamaan ja muodostamaan ala, ylä- ja pääluokat. Tämän myötä kyseiset luokat voitiin yhdistää teorialähtöiseen sisällönanalyysiin, jolloin sisältöä voitiin peilata inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaisesti.

Analyysin päätuloksina voidaan todeta että, videopelaaminen on pelaajalle merkityksellistä toimintaa erityisesti pelaamisen sosiaalisen luonteen vuoksi. Tutkimukseen osallistuneet pelasivat videopelejä lähinnä internetin välityksellä, joten heidän vastauksissaan tuli vahvasti esille pelaamisen kautta tapahtuva yhteys toisiin ihmisiin. Myös onnistumisen kokemukset sekä pystyvyyden tunne nousivat vastauksissa selvästi esiin. Vastaukset yhdistettiin inhimillisen toiminnan malliin, jonka myötä pelaamisen merkitystä pystyttiin ymmärtämään ihmisen toiminnallisen identiteetin- ja pätevyyden avulla.

Videopelaamisen kautta ihminen pystyy olemaan yhteydessä toisiin ihmisiin, muodostaen käsitystä itsestään pelaajana, mutta myös ihmisenä. Pelaaminen voi olla osa ihmisen toiminnallista identiteettiä ja toiminnallista pätevyyttä, jolloin pelaamisen kautta tapahtuu toiminnallista mukautumista myös muihin elämän osa-alueisiin. Toimintaterapiassa videopelaamista voidaan hyödyntää esimerkiksi sosiaalisten suhteiden harjoitteluun ryhmässä tai internetin kautta. Videopelit voivatkin toimia motivoivana tekijänä toimintaterapiaan osallistumisessa.

Avainsanat (asiasanat)

Videopelaaminen, Toimintaterapia, Inhimillisen toiminnan malli

Vikki Olli

Video gaming as a meaningful occupation

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2022, 32 pages

Health and Welfare. Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The aim of the thesis was to find out the meanings related to video gaming and to combine the information that emerged in the research with the model of human occupation. The aim was to utilize the acquired meanings of video gaming in such a way as to understand more better what video gaming means through a model of occupational therapy.

The implementation actualized as part of the Pelaten Duuniin project, which is organized by Jyväskylä University of Applied Sciences. The aim of this project is to increase young people's well-being, participation and working life skills through video gaming. Ten young people who were outside the working life were interviewed for the data. The interview material was transcribed into text. The transcribed material was analyzed through material-oriented and theory-based content analysis. With the help of material-oriented content analysis, the material was simplified and formed sub-, upper- and main categories. With this the categories could be combined with a theory-based content analysis. The content analysis results were mirrored in the concepts of the model of human occupation.

As the main results of the analysis, it can be stated that playing video games is a meaningful occupation for the player, especially because it includes a lot of social interaction. The participants in the study mostly played video games via the internet, so their answers strongly highlighted the connection with other people through gaming. Experiences of success and the feeling of competence were also perceived as significant factors in relation to playing. The answers were combined with a Model of human occupation which made it possible to understand the meaning of gaming with a person's occupational identity and competence.

By playing video games, the player can be connected with other people, forming a perception of himself/herself as a player, but also as a person. Gaming can be part of a person's occupational identity and occupational competence. With these, a person can have an occupational adaptation to other areas of life. In occupational therapy, video games can be used, for example, to practice social relationships in a group or via internet. Video games can act as a motivating factor in participating in occupational therapy.

Keywords/tags (subjects)

Video gaming, Occupational therapy, Model of human occupation

Sisältö

1	Teoreettiset lähtökohdat	4
1.1	Inhimillinen toiminta toimintaterapiassa	4
1.2	Videopelaaminen.....	5
1.3	Pelaamisen merkityksellisyys.....	6
1.4	NEET-nuoret, hyvinvointi ja pelaaminen	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	9
3	Opinnäytetyön toteutus.....	9
3.1	Yhteistyötaho.....	9
3.2	Kohderyhmä, aineiston keruu ja menetelmät	10
3.3	Aineiston analyysi	11
4	Tulokset.....	14
4.1	Pelaamisen merkitys pelaajalle.....	14
4.2	Pelaamiseen liittyvät negatiiviset kokemukset.....	17
4.3	Yhteenveto pelaamisen kokemuksista	19
4.4	Tulosten tarkastelu inhimillisen toiminnan kautta	20
5	Pohdinta	24
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tulokset	24
5.2	Tulosten rajoitukset ja luotettavuus	25
5.3	Videopelien soveltaminen toimintaterapiaan	27
5.4	Johtopäätös ja jatkotutkimusideat	29
	Lähteet.....	30
	Liitteet	33
	Liite 1. Haastattelupohja.....	33
	Liite 2. Suostumus ”Pelaten Duuniin!” – projektin tiedonkeruuseen osallistumisesta	35
	Kuviot	
	Kuvio 1. Pelaamisen merkitys pelaajalle.....	14
	Kuvio 2. Pelaamiseen liittyviä kokemuksia	19
	Kuvio 3. Esimerkki pelaamisesta inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan.....	22
	Taulukot	
	Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä, alaluokan muodostamisesta	12

Taulukko 2. Teorialähtöinen analyysi inhimillisen toiminnan käsitteiden kautta	13
Taulukko 3. Pelaaminen inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden kautta (Kielhofner 2017) ..	20
Taulukko 4. Pelaamisen hyödyntäminen toimintaterapiassa.....	28

Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia videopelaamisen liittyviä merkityksellisyyksien kokemuksia. Aiheen ajankohtaisuus nousee esille muun muassa kasvaneen videopelaamisen suosion vuoksi, mutta myös hyvinvointiin liittyvien tekijöiden takia. Kansallisessa mielenterveysstrategiassa vuosille 2020–2030 todetaan muun muassa, että lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi tulee turvata lapsen mahdollisuudet hyvään itsetuntoon ja mielenterveystaitoihin, oppimiseen ja onnistumisten kokemiseen. Lisäksi heillä tulee olla mahdollisuus osallistua kiinnostuksensa mukaisiin, turvallisiin ja kehitystä edistäviin harrastuksiin. Heitä tulee tukea myös myönteisiin suhteisiin ikätoveriryhmittäin sekä tukea heidän osaamistaan digitaalisessa toimintaympäristössä (Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 n.d.)

Pelaamisen onkin todettu voivan lisätä mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin liittyvää hyvinvointia muun muassa arjesta irrottautumisesta, mielihyvän kokemisen ja vuorovaikutuksen kautta sekä säätelemällä tunteiden- ja mielialan kokemuksia (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 37). Pelaamisella voi olla myös merkittävästi hyvinvointia heikentäviä tekijöitä, erityisesti silloin kun pelaaminen toimii pakokeinona, sosiaalisen vuorovaikutuksen keinona tai pelissä tapahtuvaan menestymisenpak-kona (mts. 51–54).

Pelaaminen on lisääntynyt viime vuosina merkittävästi, sillä vuonna 2020 koko väestön keskuudessa yhä useampi pelaaja (22,6 %) pelasi digitaalisia pelejä päivittäin verrattuna vuoteen 2018 (16,1 %) (Pelaajabarometri 2020, 6–7). Videopelaaminen on nuorten keskuudessa erittäin suosittu tapa viettää aikaa, sillä noin 45 % 10–19 vuotiaista nuorista pelaavat päivittäin digitaalisia viihdepelejä (mts. 49). Pelaamista onkin alettu hyödyntämään myös viihdekäytön ulkopuolella, esimerkiksi terapeuttisiin tarkoituksiin sekä ammatillisten taitojen ja valmiuksien harjoitteluun (Digitaalinen pelaaminen ja digipeliriippuvuus 2017, 15).

Tämä opinnäytetyö keskittyi tutkimaan videopelaamisen merkityksellisyyttä osana toimintaa. Opinnäytetyö kuului osaksi Pelaten duuniin! – hanketta, joka on Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttama hanke. Pelaten duuniin! projektin tarkoituksena on digipelaamisen avulla auttaa työelämän ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten työelämään osallistumista kehittämällä heidän hyvinvointiaan, sosiaalista osallisuuttaan sekä työelämävalmiuksiaan. Projektin tavoitteena

on myös tuoda ymmärrystä laajempaan tietoisuuteen digipelaamisen merkityksestä, korostaa positiivista pelipuhetta sekä muodostaa uuden tyyppisiä elektronisen urheilun ekosysteemin verkostoja. (Pelaten duuniin! n.d.) Kyseinen projekti on erittäin ajankohtainen sillä, nuorisotyöttömyys on Suomessa korkealla tasolla, ja varsinkin miesten osuus nuorisotyöttömyydessä on ollut korona aikana kasvussa (Sutela, 2021).

Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnistaa videopelaamisen merkityksellisyys ja nostaa esiin pelaamiseen liittyviä asioita, joita toimintaterapeutti voisi hyödyntää omassa ammatissaan. Tehtävänä oli selvittää, mitä inhimillisen toiminnan mallissa tarkoitetaan merkityksellisellä toiminnalla sekä yhdistää pelaamisen merkityksellisyyden kokeminen tähän inhimillisen toiminnan malliin. Menetelmänä on käytetty Pelaten duuniin! -hankkeeseen osallistuneiden nuorten työttömien puolistrukturoituja haastatteluita, jotka on litteroitu ja näistä litteroiduista teksteistä, on poimittu pelaamiseen liittyvät merkityksen kokemukset sekä analysoitu näitä kokemuksia inhimillisen toiminnan malliin pohjautuen.

1 Teorettiset lähtökohdat

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ihmisen toimintaa Gary Kielhofnerin inhimillisen toiminnan mallin kautta. Inhimillisen toiminnan malli on valittu opinnäytetyön teorian lähtökohdaksi erityisesti sen takia, että siinä ihminen nähdään holistisena kokonaisuutena ja malli sisältää erityisesti ihmisen sisäisen kokemusmaailman huomioimisen (kuten arvot tai tavat), mielenkiinnon kohteet osana toimintaa, sekä ympäristön vaikutuksen ihmisen toimintaan. Lisäksi toiminta kuvataan kyseisessä mallissa toiminnallisen identiteetin- ja pätevyyden kautta tapahtuvan toiminnallisen muutoksen kautta, ja näiden avulla voidaan suhteellisen helposti määritellä merkityksellinen toiminta. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan pelaamista merkityksellisenä toimintana.

1.1 Inhimillinen toiminta toimintaterapiassa

Toimintaterapian kentällä yksi käytetyimmistä teoriapohjista on Gary Kielhofnerin (2017) inhimillisen toiminnan malli. Inhimillisen toiminnan mallissa merkityksellinen toiminta voidaan nähdä toiminnallisen identiteetin- ja pätevyyden tuloksena. Toiminnallisella identiteetillä tarkoitetaan toimintoja, jotka ovat innostavia ja mielekkäitä tehdä, toiminta on tärkeä henkilölle itselleen ja se koetaan myös velvollisuudeksi. Myös tutut rutiinit sekä ympäristön tuki ja odotukset vaikuttavat

siihen, kuinka eri toiminnot koetaan merkityksellisinä. Lisäksi tarvitaan käsitys omasta suorituskyvystä ja tehokkuudesta tiettyä toimintaa kohtaan. Se miten ihminen pystyy osallistumaan toiminnallisen identiteetin mukaiseen toimintaan, vaikuttaa toiminnalliseen pätevyYTEEN. (mts. 106-108.)

Toiminnallinen pätevyys sisältää rooli-odotusten sekä omien arvojen ja vaatimustason mukaista toimintaa. Myös rutiinien kautta tehtävät velvollisuudet sekä sellaisiin toimintoihin osallistuminen, jotka antavat tyydytystä ja käsitystä omista kyvyistä sekä hallinnan ja tyydytyksen tunne vaikuttavat siihen millaisena ihminen kokee oman toimintansa. Inhimillisen toiminnan mallissa toiminnallisen identiteetin rakentuessa saavutetaan toiminnallinen pätevyys ja näiden tuloksena mallissa puhutaan toiminnallisesta mukautumisesta. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen sopeutuu toimintaan siinä kontekstissa kuin se kulloinkin tapahtuu, mahdollisuuksien, tuen, rajoitusten ja vaatimusten kautta. (Kielhofner 2017, 106–107.)

Toiminnallinen osallisuus tarkoittaa työtä, leikkiä tai jokapäiväistä osallistumista sellaiseen toimintaan, joka on osa sosiokulttuurillista kontekstia ja sen tavoitteena on edistää yksilön hyvinvointia. Tällöin toiminta antaa henkilökohtaista ja sosiaalista merkityksellisyyttä yksilölle. Toisin sanoen toiminnallinen osallisuus on sekä henkilökohtaista, mutta myös ympäristöön sidonnaista, jolloin ympäristö joko tukee tai rajoittaa osallisuutta. (Kielhofner 2017, 101–102.)

1.2 Videopelaaminen

Digitaalinen pelaaminen käsittää tässä opinnäytetyössä vain videopelaamista. Videopelaamisella tarkoitetaan ”animaatiota ja grafiikkaa sisältävä elektroninen peli, jonka pelaamiseen tarvitaan näyttölaite ja käyttöliittymä” (Videopeli, tietotekniikan termitalkoot 2013). Clark DB ym. (2016) määrittelevät pelaamisen olevan digitaalinen kokemus, jossa (1) pelaaja pyrkii saavuttamaan kuvitteellisia tavoitteita ohjelmiston määräämän rajoitteiden sisällä, (2) pelaaja saa palautetta (esim. palkinnot tai uudet tasot) näiden tavoitteiden saavuttamisesta sekä (3) peli tarjoaa pelaajalle viihdettä. Nicolas Esposito (2005) määrittelee videopelin olevan peli, jota pelaamme audiovisuaalisen laitteen avulla ja peli perustuu tarinaan. Esposito toteaaakin pelaamiseen liittyvän leikki, interaktiivisuus sekä narratiivisuus. (Esposito 2005.)

1.3 Pelaamisen merkityksellisyys

Pelaamisen merkityksiä ja syitä on tutkittu paljon eri pelitutkimuksissa. Erilaisia teorioita on kehitetty vuosien varrella ja ei olekaan olemassa yhtä pätevää teoriaa siihen, mikä pelaamisessa kiehtoo ja motivoi. Kuuluvainen ja Mustonen (2017) ovat nostaneet omassa teoksessaan esille neljä eri pelaamiseen liittyvää mallia/teoriaa. Nämä mallit/teoriat ovat Richard Bartlen (1995) kehittämä pelaajatyypittely malli, Nick Yeen (2006) kehittämä malli, jossa pelaajat jakautuvat saavuttajiin, sosiaalisiin ja uppoutujiin, Kallion ym. (2009) InSoGa-malli, joka käsittää intensiteetin, sosiaalisuuden ja pelin ominaisuudet sekä Przybylskin, Rigbyn ja Ryanin (2010) pelaamismotivaatiomallin, joka pohjautuu itseohjautuvuusteoriaan (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 25–30). Tätä itseohjautuvuus teoriaa pelimotivaation taustalla käytetään useissa eri tutkimuksissa. Esimerkiksi Vahlo (2018) käyttää omassa väitöskirjassaan itseohjautuvuusteoriaa lähtökohtana. Hänen väitöksessään todetaan suomalaisten ja tanskalaisten pelaavan videopelejä useamman eri syyn vuoksi. Nämä syyt ovat itsenäinen ja autonominen toiminta pelin sisällä, pelin tuoma sopiva haastavuus, ajanvietto toisten kanssapelaajien kesken, pelimaailmaan uppoutumisen eli immersion vuoksi sekä sen takia, että pelaaminen koettiin hauskana tekemisenä. (Vahlo 2018.)

Myös Meriläinen (2020) on ottanut omassa väitöskirjassaan lähtökohdaksi itseohjautuvuusteorian tarkastellessaan pelaamisen merkityksellisyyttä ja hän nostaakin esille neljä eri motivaatioteemaa: Osaaminen, omaehtoisuus, yhteenkuuluvuus sekä ajanviette. Meriläisen mukaan pelaamisen motiivit ja tavat muuttuvat jatkuvasti, ja ne ovatkin usein ovat päällekkäisiä. Jokainen pelaaja on yksilö, ja yksilön omat mieltymykset erilaisiin peleihin ja pelitapoihin, sekä myös psykologiset perustarpeet ja sen hetkinen elämäntilanne tulee huomioida, kun tarkastellaan pelaamiseen liittyviä motiiveja ja pelaamisen merkitystä henkilölle itselleen. (Meriläinen 2020, 55–56.)

1.4 NEET-nuoret, hyvinvointi ja pelaaminen

Tässä luvussa käsitellään työ- tai opiskeluelämän ulkopuolella olevien nuorten koettua hyvinvointia suhteessa työ- tai opiskeluelämässä oleviin nuoriin. Lisäksi avataan hieman syitä siihen, miksi nuoret mahdollisesti kokevat hyvinvointinsa heikoksi sekä käsitellään videopelien pelaamisen yhteyttä ihmisen hyvinvointiin.

Nuorten työelämän ulkopuolella olemisesta käytetään usein käsitettä NEET-nuoret, jolla suomessa tarkoitetaan ”ei työssä, koulutuksessa eikä asevelvollisuutta suorittamassa olevia nuoria” (NEET-nuoret n.d). Gretschel ja Myllyniemi (2020) ovat tutkimuksessaan havainneet työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten tyytyväisyyden elämään olevan merkittävästi alhaisempi kuin työssä tai koulutuksessa olevien nuorten. Myös ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan, psyykkiseen terveydentilaan, fyysiseen kuntoon, taloudelliseen tilanteeseen tai ylipäätään terveydentilaan koettiin vähemmän tyytyväisyyttä työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten keskuudessa. (Gretschel & Myllyniemi 2020, 33–34.) Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös tutkittaessa suomalaisten nuorten miesten työttömyyden kokemuksia. Björklund, Söderlund, Nyström ja Häggström (2015) kirjoittavat että suomalaiset nuoret miehet kokivat työttömyyden aiheuttavan häpeää ja syyllisyyttä, aikastruktuurin sekoittumista, yhteiskunnasta irtaantumista ja ihmiskontaktien vähyyttä sekä turmiollista käytöstä, johon sisältyvät päihteiden käyttö, mutta myös videopelien uppoutuminen.

Vaikka NEET-nuorten heikentyneestä hyvinvoinnista on olemassa selvää näyttöä, voidaan kuitenkin miettiä sitä, onko työttömyys itsessään vaikuttanut hyvinvointiin negatiivisesti, vai onko hyvinvoinnin haasteita ollut jo ennen työttömyyttä. Usein huono-osaisuus ja syrjäytyminen on alkanut jo varhaisella iällä, johtuen lukuisista mahdollisista syistä, kuten vanhempien työttömyydestä, lapsen heikosta koulumenestyksestä, erilaisista diagnooseista tai diagnoositta jäämisestä sekä erityisesti mielenterveyden häiriöistä (Vauhkonen & Hoikkala 2020, 30–34).

Myös laajemmassa mittakaavassa ilmiötä on havaittu tapahtuvan. Kansainvälisesti tarkasteltuna NEET-nuorilla on havaittu olevan merkittävästi enemmän mielenterveysongelmia sekä päihdeongelmia, mutta on myös pitkäaikaista näyttöä siitä, että varhaisnuoruuden mielenterveys- ja päihdeongelmat ennustivat työttömyyttä myöhemmällä iällä (Gariépy, Danna, Hawke, Henderson & Iyer 2021). On tärkeä muistaa, ettei suoraa johtopäätöstä voida tehdä siitä, että NEET-nuoret voisivat huonosti tai olisivat syrjäytyneitä, sillä tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi myös kouluun hakijat, kotiäitinä/isänä olevat tai ”vapaa vuotta” elävä nuori.

Videopelien pelaamista on tutkittu paljon, ja usein tutkimukset ovat keskittyneet siihen, onko pelaaminen hyödyllistä vai haitallista pelaajan hyvinvoinnille. Videopelien kohtuullisella pelaamisella (noin 10 tuntia viikossa) on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille irrottamalla yksilö arjen ympyröistä, tuottamalla emotionaalista mielihyvää sekä tarjoten mahdollisuuden muodostaa uusia ystävyys-suhteita ja olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan (Johnson,

Jones, Scholes & Garras 2013). Myös Kuuluvainen ja Mustonen (2017) ovat tutkineet positiivisia kokemuksia pelaamiseen liittyen ja he nostavatkin muutaman tekijän, jotka vaikuttavat myönteiseen pelaamiskokemukseen. Pelaamisen tarjotessa kokemusta omaehtoisuudesta, kyvykkyydestä sekä yhteisöllisyydestä, eli pelaamismotivaatiomallin mukaista toimintaa, pelaaminen koettiin mielihyvää tuottavana toimintana sekä itsetuntoa nostattavana kokemuksena. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 38.)

Pelaamisen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu myös kilpapelaamisen näkökulmasta. Arponen (2020) toteaa että, kilpapelaamisen kautta pelaajat ovat saaneet sosiaalista tukea sekä heidän saaneen positiivista emotionaalista tukea niin pelaamiseen kuin pelaamisen ulkopuolisiin asioihinkin. Tukia (2016) puolestaan on tutkinut eSports-kurssin vaikutusta elämäntapoihin ja hyvinvointiin. Kyseisen tutkimuksen tuloksena todetaan kurssin vaikuttaneen tutkittaviin etenkin siinä, että terveelliset elämäntavat nähtiin tärkeänä osana e-urheilua. Kurssin kautta saatiin sosiaalista pääomaa myös niiden keskuudessa, jotka eivät muutoin kokeneet hyötyneen kurssista. (Tukia 2016.)

Pelaamisella on todettu olevan myös haittavaikutuksia yksilön hyvinvoinnille. Männikkö, Billieux ja Kääriäinen (2015) ovat tutkineet ongelmallisen pelaamisen (GAS-asteikolla mitattuna) vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille ja he toteavat ongelmapelaamisen aiheuttavan pelaajille masennusta sekä ahdistusta, unettomuutta, väsymystä ja keskittymisongelmia. Männikkö, Ruotsalainen, Miettunen, Pontes ja Kääriäinen (2020) ovat tehneet myös laajan kirjallisuuskatsauksen pelaamiseen liittyviin haittoihin, jossa haitallisella pelaamisella todettiin olevan yhteyttä lukuisiin eri terveystekijöihin kuten psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen terveyteen.

Ongelmallisen pelaamisen taustatekijöinä voi olla yksilön persoonallisuuden piirteitä kuten neuroottisuus, sosiaalinen estyneisyys, ahdistuneisuus, alhainen itsetunto tai vähäinen tunneäly. Pelaamisen on huomattu olevan yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen silloin, kun pelaaminen liittyy voimakkaaseen sisäsyntyiseen motivaatioon kuten esimerkiksi negatiivisten tunteiden tukahduttamiseen ja unohtamiseen, uppoutuvuuteen tai dissosiaatioon. (Kuss & Griffiths, 2012.) Kuuluvainen ja Mustonen (2017, 55) viittaavat Kardefelt-Winterin (2014) tutkimukseen, jossa puolestaan on tutkittu ongelmallisen pelaamisen liittyvän psykologisten perustarpeiden täyttymättä jättämiseen ja pelaamisesta haetaan reaali maailman pettymysten korvaavaa kokemusta.

Näiden edellä mainittujen tietojen perusteella voidaan varovaisesti päätellä, että työttömällä nuorella voi olla suurentunut riski haitalliseen pelaamiseen. Onkin tärkeätä kiinnittää huomiota nuoren hyvinvointiin vaikuttaviin taustatekijöihin, sillä liiallinen videopelaaminen on mahdollisesti vain oireilua, jonkin isomman ongelman tai haasteen takia. Työttömyyteen sekä videopelien pelaamiseen liittyen on tärkeätä miettiä ja tunnistaa onko haitallinen pelaaminen syy vai seurausta yksilön taustatekijöistä liittyvistä asioista.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää vastaus siihen, millaisia toimintaan liittyviä merkityksiä videopelaamiselle annetaan sekä miten pelaaminen vaikuttaa ihmisen toiminnalliseen kokemukseen ja hyvinvointiin.

Peilaamalla pelaamisen kautta saatavia kokemuksia toimintaterapian teoriaan, voidaan pelaamisesta löytää tekijöitä, joita inhimillisen toiminnan malli tunnistaa merkitykselliseksi toiminnaksi. Lopputuotoksena tulee olemaan sisällönanalyysin avulla tuotettu laadullinen tutkimus, jossa tarkastellaan pelaamisen merkitystä osana ihmisen toiminnallista kokonaisuutta.

Tutkimuskysymykset ovat: Millaisia merkityksiä videopelaamiselle annetaan? Miten pelaaminen vaikuttaa ihmisen toiminnalliseen kokemukseen ja hyvinvointiin?

3 Opinnäytetyön toteutus

Tässä kappaleessa kuvataan opinnäytetyön lähtökohtia, miten aineisto kerättiin ja kuinka aineisto analysoitiin.

3.1 Yhteistyötaho

Opinnäytetyö toteutettiin osana pelaten duuniin! – hanketta, joka on Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttama projekti ja hankkeen rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR) Keski-Suomen ELY-keskuksen avustamana. Projekti on alkanut maaliskuussa 2021 ja jatkuu syksylle 2023 saakka. Kohderyhmänä projektissa ovat nuoret ja nuoret aikuiset (16-29 vuotiaat), jotka ovat työttömiä ja

työmarkkinoiden ulkopuolella, mutta ovat myös kiinnostuneita digi- ja kilpapelamisesta. Hankkeeseen kuuluu myös sosiaali-, terveys-, ja työllisyyspalveluiden työntekijöitä.

Pelaten duuniin! hankkeen tarkoituksena on edistää työelämään kuntoutumista siten, että se vahvistaisi osallistujan hyvinvointia, sosiaalista osallisuutta sekä työelämävalmiuksia. Lisäksi tarkoitus on lisätä ymmärrystä digipelaamisen merkityksestä em. ominaisuuksien tukemisessa mutta myös luoda uusia e-urheilun ekosysteemien verkostoja Keski-Suomeen (Pelaten duuniin! n.d.) Tämä opinnäytetyö kohdentuu lisäämään ymmärrystä siitä, miten digipelaamista voitaisiin käyttää hyvinvoinnin, osallisuuden ja työelämävalmiuksien edistämiseksi.

3.2 Kohderyhmä, aineiston keruu ja menetelmät

Opinnäytetyötä varten haastateltiin 10 nuorta miestä, jotka ovat iältään 18–29 vuoden ikäisiä. Haastateltavien elämässä digipelaaminen on ollut tai on edelleen merkittävä aikaa vievä tekijä. Haastateltavat ovat haastattelun aikana olleet työelämästä ulkona olevia nuoria tai jotka parhailaan suorittavat työkokeilujaksoa. Aineisto on sekundaarinen aineisto, joka kerättiin Pelaten duuniin hankkeen kokoamana maaliskuussa 2022.

Haastattelut on kerätty tätä opinnäytetyötä varten, mutta näitä haastatteluja sekä litteroitua versiota voidaan käyttää myös hankkeen muissa tutkimustehtävissä, jotka liittyvät hankkeen tavoitteisiin. Haastattelumuotona on teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu, jossa käytettiin valmista haastattelupohjaa. Haastattelupohja löytyy liitteestä 1. Haastattelukysymykset ovat keskittyneet pelaamiseen ja siihen liittyviin ilmiöihin sekä itse hankkeeseen ja haastattelut ovat tallennettu nauhoitteeksi. Pelaten duuniin – hankkeen projektipäällikkö on hankkinut tutkimusluvat haastateltavilta kirjallisena suostumuksena ja lupaa voidaan käyttää myös opinnäytetyöaineistona. Tiedonkeruuluvan pohja löytyy liitteestä 2.

Haastattelut on tallennettu kolmella eri haastattelukerralla, kolmeksi eri äänitiedostoksi. Haastattelut tallennettiin pilvipalveluun, johon ei ollut pääsyä kuin asianomaisilla. Haastatteluäänitteiden yhteiskesto oli 108 minuuttia. Ääniteet litteroitiin tekstiksi sanasta sanaan, puhujat eroteltiin toisistaan sekä mahdolliset henkilötiedot anonymisoitiin. Litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 56 sivua. Haastatteluäänitteet on poistettu opinnäytetyöntekijän tietokoneelta ja pilvitallennuksesta ne poistetaan projektinjohtajan toimesta, kunnes pelaten duuniin - hanke on päättynyt.

3.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla, joka on yksi osa laadullista tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella haetaan ymmärrystä tutkittavien ihmisten näkökulmasta suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Tarkoituksena on olla kiinnostunut tutkimuksen kohteena olevien ihmisten kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja merkityksistä, joita tutkittava asia tai ilmiö heissä herättää. (Puusa & Juuti 2020, 56.) Tässä opinnäytetyössä haetaan ymmärrystä haastateltavien kokemuksista, merkityksellisyydestä, ajatuksista ja tunteista, joita pelaaminen heissä aiheuttaa, joten on aiheellista käyttää laadullisen analyysin menetelmiä aineistoa tutkittaessa.

Litteroidusta tekstistä kerättiin sellaiset keskustelut, joissa puhutaan pelaamisen merkityksellisyydestä/kokemuksista ja siitä, millaisena haastateltavat kokevat pelaamisen ympäristön näkökulmasta ja kuinka se vaikuttaa heidän pelaamiseensa. Myös hyvinvointiin liittyviä vastauksia kerättiin analyysia varten. Tarkoituksena oli löytää aineistosta sellaisia vastauksia, jotka vastasivat suoraan tai osittain tutkimuskysymyksiin.

Aineiston analyysissa käytettiin laadullisen tutkimukseen kuuluvaa aineistolähtöistä sisällön analyysia sekä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä analyysissa tutkimuskysymyksen kannalta olennainen aineisto redusoidaan eli pelkistetään, jolloin pitkät vastaukset saadaan yksinkertaistettua ja epäolennainen tieto suljetaan pois. Redusoinnin jälkeen pelkistetty aineisto ryhmitellään käsitteisiin, jotka vastaavat keskenään samanlaisia käsitteitä. Nämä käsitteet voidaan hahmotella alaluokkiin sekä yläluokkiin, jonka jälkeen yläluokat voidaan vastaavasti yhdistää pääluokkiin ja pääluokat voidaan vielä jaotella yhdistäviin luokkiin. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 108-109.)

Litteroidusta aineistosta kerättiin kaikki ne lauseet, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Lauseet jäsenneltiin excel-taulukkoon, jokainen haastattelu omalle välilehdelleen, jolloin pystyi näkemään eri haastatteluvastausten eroavaisuudet ja analyysia oli helpompi tehdä. Aineisto pelkistettiin samaan excel-taulukkoon ja myöhemmin myös muodostettiin alaluokat näille pelkistyksille. Taulukossa 1 on havainnollistettu esimerkkejä pelkistämisestä sekä alaluokkien muodostamisesta.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Miten pelaaminen vaikuttaa haastateltavien toiminnalliseen kokemukseen ja hyvinvointiin?		
”Haluut voittaa ne muut ja sitten se tuntuu hyvältä”	Halu olla muita parempi	Onnistumisen kokemus
”Vaikka kun tiimi onnistuu josain, niin kaikki on mukana siinä”	Tiiminä onnistuminen	Onnistumisen kokemus
”Kyllä kavereiden kaa on kivempi pelata”	Yhdessä pelaaminen	Sosiaalinen toiminta

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä, alaluokan muodostamisesta

Teorialähtöisen ja aineistolähtöisen analyysin ero ilmenee siinä, että teorialähtöisessä analyysissä ei muodosteta uusia käsitteitä, vaan aineiston ryhmittelyn jälkeen käytetään jo olemassa olevia, ennalta tiedettyjä ja valittuja käsitteitä, jotka toimivat analyysirungon yläkäsitteinä tai yhdistävinä käsitteinä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123-124). Aineiston teorialähtöisessä analyysissä käytettiin ohjaavana teoriana (Kielhofner, 2017) inhimillisen toiminnan mallia. Sisällönanalyysin kautta saadut alaluokka käsitteet yhdistettiin inhimillisen toiminnan mallin käsitteisiin Ihminen (tahto, tottumus, suorituskkyky) ympäristö (fyysinen, psyykinen & henkinen) sekä tekeminen (toiminnallinen identiteetti, toiminnallinen pätevyys sekä toiminnallinen mukautuminen). Näiden käsitteiden sisällä olevat yksityiskohtaisemmat käsitteet otettiin myös mukaan analyysiin, jotta ymmärrettäisiin selvemmin, miten esimerkiksi halu olla muita parempi voidaan nähdä osana inhimilliseen toiminnan mallin sisältämiin alakäsitteisiin kuten suorituskkykyyn, henkilökohtainen vaikuttamiseen tai sosiaaliseen ryhmään. Taulukossa 2 on havainnollistettu teorialähtöisen analyysin ajatusta inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden ja pelaamiseen liittyvän merkityksellisen toiminnan avulla.

Alaluokka	ITM:n alakäsite	ITM:n alaluokka	ITM:n pääluokka
Onnistumisen kokemus	Henkilökohtainen vaikuttaminen, mielenkiinnon kohde, suorituskyky, sosiaaliset ryhmät	Tahto, suorituskyky, sosiaaliset ryhmät, Osallistuminen, suoriutuminen, taidot	Ihminen, Ympäristö, Tekeminen
Yhdessä pelaaminen	Mielenkiinnon kohde, sosiaaliset ryhmät, kulttuuri	Tahto, Ympäristö, Osallistuminen, suoriutuminen, taidot	Ihminen, Ympäristö, Tekeminen
Yksinäinen löysi oman porukan pelaamisen kautta	Sosiaaliset ryhmät, kulttuuri, Mielenkiinnon kohde,	Tahto, sosiaaliset ryhmät, toimintaympäristö	Ihminen, ympäristö

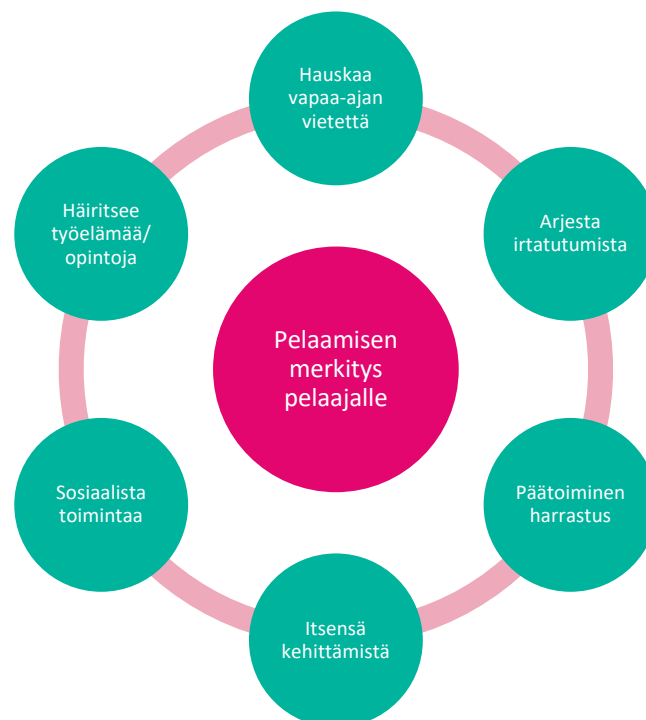
Taulukko 2. Teorialähtöinen analyysi inhimillisen toiminnan käsitteiden kautta

4 Tulokset

Tämän luvun tarkoituksena on kuvailla tutkimuksen analyysin kautta saatuja tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysin kautta saatiin selville, millaisia merkityksiä haastateltavat antoivat pelaamiselle sekä miten pelaaminen vaikuttaa pelaajan toiminnalliseen kokemukseen ja hyvinvointiin. Pelaaminen koettiin haastateltavien vastausten perusteella mielekkäänä tekemisenä ja se nähtiin merkittävänä tekijänä koskien yksilön toiminnallista kokemusta ja hyvinvointia.

4.1 Pelaamisen merkitys pelaajalle

Haastateltavat antoivat pelaamiselle muutamia merkityksiä, jotka nousivat aineistosta selvästi näkyviin. Vastaajat kuvasivat pelaamisen olevan hauska tapa viettää vapaa-aikaa kavereiden kanssa sekä keinona irtautua arjesta. Useammalle vastaajalle pelaaminen oli päätoiminen harrastus. Samalla se oli toimimista sosiaalisissa ryhmissä yhteisen tekemisen äärellä. Pelaaminen koettiin myös toimintana, jossa pystyi kehittämään itseään ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Jotkut vastaajat näkivät pelaamisen olevan osa kulttuuria, siinä missä elokuvat tai muu viihde. Toisaalta pelaminen nähtiin aikaa vievänä toimintona, josta seurasi myös haittapuolia, sillä se oli häirinnyt aiemmin mm. opintoja sekä työelämässä selviytymistä. Kuvioon 1 on nostettu esiin pelaamiseen liittyviä merkityksellisyyden kokemuksia.



Kuvio 1. Pelaamisen merkitys pelaajalle

Vahvimpana teemana vastauksissa esiin nousi pelaamisen kautta saatu osallisuuden kokemus, sillä pelaamisen kautta haastateltavat kokivat voimakasta yhteisöllisyyttä toisten pelaajien kanssa yhteisen tekemisen ja yhteisen tavoitteen ympärillä. Pelaamisen myötävaikutuksena vastaajat olivat tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa ja pelaaminen mahdollisti sosiaalisen sekä mielekkään toiminnan myös sellaisissa tilanteissa, kun fyysinen ja sosiaalinen toimintaympäristö ei tukenut tähän mahdollisuuksia tai vaikutti yksilön arkeen huomattavan negatiivisesti. Pelaamiseen liittyvään yhteisöllisyyteen vaikutti itse pelaamisen lisäksi myös pelaamisen oheisilmiönä esiintyvä discord-keskustelualustan aktiivinen käyttäminen. Haastateltavat olivat saaneet pelaamisen kautta myös uusia ystävyssuhteita, joiden kanssa vietettiin aikaa myös muuallakin kuin pelimaailmassa. Myös pelaamiseen liittyvien ilmiöiden, kuten assembly-tapahtumiin osallistuminen oli haastateltavien mielestä merkittävä tapahtuma, minne menttiin tapaamaan muita pelaajia ja seuraamaan toisten pelaamista.

Tietokoneen kautta on parempi puoli on se, että jos mä haluan olla livenä porukoissa niin mä oon aika rajattu yhteen alueeseen, tietokoneella niin se on ihan sama missä on jenkeissä vai japanin australian ihan missä vaan.

Se niinku oo ihan niin yksinkertaista tai että jos sä olet yksinäinen niin niin se on vaan silleen fyysisesti, mutta ei se meinaa et sä muuten oisit yksinäinen jos sä oot muittenkaa yhteydessä.

Kun puhutaan viimeisestä kahdesta vuodesta, että meidät kaikki pakotettiin [Covid-19] 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.

Isolla porukalla pelaa vaikka jotai peliä missä niinku pitää niinku tehdä yhteistyötä kuten minecraft tai SCP tai no en mä olen sitä rustya pelannut isolla porukalla, mutta sekin olisi semmoinen ja niin edespäin niin siinä on ehkä niinku se yhteisöllisyys, että on ihmisiä siinä paljon ja että se on vähän niinku ois isolla porukalla jossain kaupungilla.

Eräs haastateltava koki, että pelaaminen oli ollut hänen pelastuksensa silloin, kun hän oli koulukiussattu ja hän pakeni todellisuutta pelimaailmaan ja sai sieltä korjaavan kokemuksen.

Se oli ainakin mulle yks kun mä olin peruskoulussa yms koulukiusattu. Se oli mun pako siihen sit mä huomasin et ihmiset on mukavia ja sit musta tuli semmoinen pälettäjä.

Toinen haastateltava kertoi pelikaveristaan, joka oli kokenut yksinäisyyttä ja peliseura oli ollut hänen pelastuksensa yksinäisyyttä vastaan.

No meidän porukassa ainakin yksi tuota, joka oli aika yksinäinen. Ja tota sillä oli vähän alkoholi ongelmiakin ni nyt se on tuota sitten kun se löys, tota tonne meidän kanavalle niin se on ollut just tota tosi tai sanonut siitä, että se on kiitollinen ja onnellinen siitä, että se löysi sinne, että aikaisemmin saattoi olla silleen, että se pelasi yksin tai oli jos ei kukaan tullut sen luo, kaveri tullut sen luona käymään, niin saatto olla että se oli vaan yksin kotona koneella. Mut sitten kun se löysi tuota tonne meidän discordiin, niin se on ollut melkein joka päivä siellä ja just juttelee niitä näitä ja pelaa vaikka ite eri peliä ja sitten joku toinen tulee sinne kättelemaan mitä se tekee niin. Se on ollut silleen niinku aika iso juttu.

Pelaamisen myötä haastateltavat olivat saaneet toiminnallisia kokemuksia omasta suorituskyvystään suhteessa muihin ihmisiin. Pelimaailmassa usein kilpaillaan toisia vastaan, joten kilpailussa pärjääminen yksin tai yhdessä sekä erityistilanteiden myötä haastateltavat kokivat saavansa onnistumisen kokemuksia, arvostusta toisilta pelaajilta, mielihyvää tuottavia tunnetiloja sekä onnistumisten koettiin lisäävän hyvää ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä. Tämän myötä he kokivat, että halusivat pelata yhä enemmän, silloin kun on hyvä "meininki" päällä. Yksi tekijä, joka nousee vastauksissa esiin, on oma rooli peliyhteisössä pelin sisällä. Kun pelaa tietyllä porukalla tiettyä peliä, alkaa muodostumaan itsestään omat roolit pelissä, mikä osaltaan vaikuttaa siihen, että tuntee kuuluvansa johonkin.

Niinku kiva että muutkin näkee sen ja tälleen tiedostaa niinku että sä oot hyvä jos sä olet onnistunut jossakin niin onhan se niinku kiva tunne.

Ensimmäinen niinku online turnauksen voitto. Se oli se oli niin hyvä fiilis.

Mutta tosi nopeasti sen huomaa sitten että niinku ne tavallaan niinku hyväksyy sut tai niinku ottaa sut siihen niinku on niinku käy silleen keskustelua. Ja sä oot niinku oot niinku osa sitä tiimiä justinsa että sä et oo vaan yksin, yksin plus ne muut vaan että sä oot niinku niitten kanssa tavallaan.

4.2 Pelaamiseen liittyvät negatiiviset kokemukset

Haastateltavat kokivat pelaamiseen liittyvän myös negatiivisia asioita, jotka laskivat kiinnostusta pelaamista kohtaan. Pelin aikana he kokivat, että toiset pelaajat käyttäytyivät usein toksisesti toisia kohtaan, joka vaikutti myös omaan mielialaan ja mielenkiintoon pelata kyseistä peliä. Vastaajat eivät olleet itse kokeneet, että pelimaailman kokemukset olisivat vaikuttaneet heihin siten, että olisivat lopettaneet pelaamisen kokonaan. Kuitenkin heillä oli ymmärrystä siitä, että pelaamisen kautta, jotkut pelaajat saattoivat kokea toksisuutta ja syrjintää myös pelimaailmassa, jolloin pelaamisen negatiiviset kokemukset saattoivat vaikuttaa merkittävästi omaan mielialaan. Yhdessä pelatessa, jokaisen pelaajan toiminnot ja ratkaisut vaikuttavat koko tiimin lopputulokseen, jolloin voi olla raskasta olla porukan ”heikoin lenkki”.

Ei oo sitä face to facea niin tota just tulee kyl sitä toksisuutta aika paljonkin esille välillä. Ja kyllä se niinku pilaa tai niinku omalta osaltaan vaikuttaa negatiivisesti siihen tuota kokemukseen kokonaisuudessa.

Mut mä oon kuullut että jotkut on saanu masennuksen siitä että niitä on niitä on kiusattu peleissä ja ne on vaan saanut paljon niinku huonoa palautetta ja sit ne on sitten ne ei vaan jaksanut sitä ja sitten niille on tullut masennus.

Joskus kauan sitten kun pelasin cs:sää sitä vanhempaa versiota. Oliko se yksi piste kuttonen vai mikä? Mä unohdin miten pommi puretaan ja siitä alkoi sitten hirveä valittaminen pelissä.

Myös silloin kun pelaaminen ei onnistunut, pelaaminen saattoi olla väkisin pelaamista, jolloin mikään ei onnistunut ja tekemisestä loppui rentous ja hauskanpito. Hermojen menettäminen vaikutti olevalle yleisellä pelatessa.

Kun taas yksin jos sitä lähtee niin silloin se on silloin se on nimenomaan sitä hampaat irvessä pelaamista että jos koittaa pakottaa sitä positiivista noottia, niin silloin se ei todennäköisesti tule että.

Myös haastateltavien sosiaalisen ympäristön negatiiviset asenteet olivat jonkin verran näkyneet heidän pelaamisessa, vaikka toisaalta vastausten perusteella he eivät olleet asiasta välittäneetkään. Haastateltavien isovanhemmat ja vanhemmat olivat suhtautuneet pelaamiseen kielteisesti

sekä näkivät pelaajien olevan yksinäisiä ihmisiä. Vastausten perusteella, haastateltavat eivät kuitenkaan paljoa välittäneet ympäristön asenteista, vaan he pyrkivät muuttamaan läheistensä asenteita ja näkemyksiään.

Meillä ainakin oli isovanhemmat silleen et ne on yksinäisii ei niillä oo ketään kelle puhua kun istuu vaan ja pelaa pelejä. Sit mun piti joskus selittää että me istutaan ja pelataan pelejä. Mutta tiedät sä, että kuulokkeiden toisessa päässä on monta ihmistä jotka tekee samaa, me jutellaan.

Muutama haastateltava koki pelaamisen vaikuttaneen negatiivisesti siihen, mitä muuta he saivat tehtyä elämässään. Pelaaminen vei runsaasti aikaa, jolloin arkielämän muut toiminnot, kuten töiden tai koulutehtävien tekeminen oli vaikeaa tai jäi kokonaan tekemättä. Myös fyysiset vaivat, kuten selkä-, niska- ja rannesärky olivat ainakin osittain seurausta pitkään jatkuneesta pelaamisesta.

Mennäänkö pelaamaan niin sitten mennään pelaamaan et se niinku vaikuttaa siihen työntekoon sitten negatiivisesti tai et mä en pystynyt kotona esiin tekemään mun opparia tai harkkaa ollenkaan, että mä aina halusin lähteä koululle tekemään sit

4.3 Yhteenveto pelaamisen kokemuksista

Yhteenvetona voidaan todeta, että vastausten perusteella pelaaminen koettiin ennenkaikkea positiivisena toimintana, vaikkakin pelaamiseen liittyi myös negatiivisia tunteita ja kokemuksia. Erityisesti yhteisöllinen ja sosiaalinen toiminta näyttäytyi motivoivana tekijänä, sillä pelaajat saivat pelaamisen kautta uusia ystävyssuhteita, sosiaalista vuorovaikutusta, yhdessä onnistumisen tunteita sekä he olivat löytäneet oman roolinsa omassa peliporukassa. Lisäksi pelaamisen kautta koettiin onnistumisen ja mielihyvän tunteita jotka lisäsivät motivaatiota pelaamista kohtaan. Negatiivisia kokemuksia olivat toisten pelaajien tuoma toksinen ilmapiiri pelin sisällä sekä pelaamisen koettiin vievän aikaa muulta elämältä. Yhteenveto pelaamiseen liittyivistä kokemuksista löytyy myös kuviosta 2.



Kuvio 2. Pelaamiseen liittyviä kokemuksia

4.4 Tulosten tarkastelu inhimillisen toiminnan kautta

Haastatteluiden kautta saadut vastaukset pelaamisen merkityksiin liittyen voitiin heijastaa inhimillisen toiminnan malliin. Inhimillisen toiminnan mallin kautta pelaaminen merkityksellisenä toimintana pystyttiin jäsentämään kyseisen mallin teoriaan ja käsitteisiin. Pelaamisen kautta saadut kokemukset havainnollistettiin taulukkoon 3, jossa inhimillisen toiminnan mallin käsitteet on luokiteltu suhteessa siihen, millaisena toimintana pelaaminen koetaan.

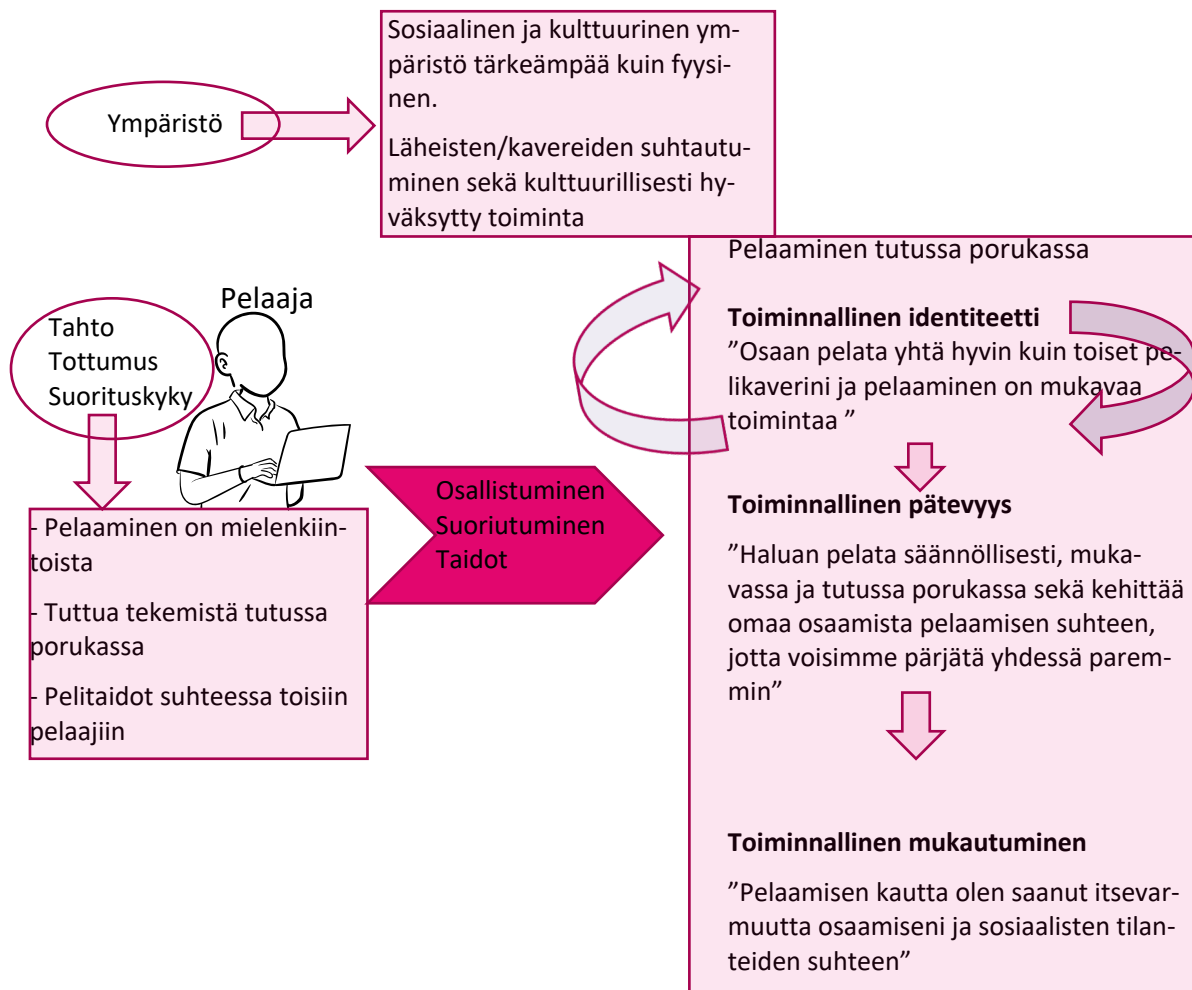
Ihminen	Ympäristö	Tekeminen
Tahto - Pelaaminen on: <ul style="list-style-type: none"> ○ mielenkiintoista, motivoivaa ja nautinnollista ○ sopivan haastavaa, osaa pelata samalla tasolla toisten kanssa ○ Yhteistoimintaa 	Fyysinen - Pelaaminen on: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fyysinen ympäristö voi tukea tai heikentää osallistumista toimintaan (Pelilaitteet, nettiyhteys, tila missä pelata jne.) 	Osallistuminen - Pelaaminen on: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vapaa-ajan ja sosiokulttuurisen ympäristön mukaista toimintaa ○ Henkilökohtaista ja sosiaalista merkitystä
Tottumus <ul style="list-style-type: none"> ○ Päivittäinen ajanviete ○ Tutut ihmiset samassa toiminnassa ○ Rooli pelin sisällä 	Sosiaalinen <ul style="list-style-type: none"> ○ Omaisten ja lähipiirin suhtautuminen pelaamiseen ○ Kavereiden merkitys pelaamisessa (livekaverit sekä pelissä olevat kaverit) 	Suoriutuminen <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelaamisesta suoriutuminen suorituskyvyn, tahdon ja ympäristön vaikutuksesta
Suorituskyky <ul style="list-style-type: none"> ○ Mahdollisuus suoriutua pelaamisesta sekä siinä menestyä tai olla muiden veroinen ○ Psyykkiset kyvyt merkittävämpää kuin fyysiset kyvyt. (esim. hahmottaminen, muisti, kognitio, hermojen hallinta) 	Kulttuurinen <ul style="list-style-type: none"> ○ Yhteiskunnan ja yhteisön suhtautuminen pelaamiseen ○ Pelaamisen yleisyys ○ Osa muuta viihdekulttuuria? 	Taidot - Pelaamisessa tarvittavat taidot esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinaatio ○ Energia ○ Tiedon hyödyntäminen ○ Mukautuminen ○ Tiedon vaihtaminen ○ Vastavuoroisuus
Toiminnallinen identiteetti - Käsitys itsestä pelaajana	Toiminnallinen pätevyys - Mahdollisuudet toteuttaa pelaamista	Toiminnallinen mukautuminen - Pelaaminen on integroitunut osaksi elämää

Taulukko 3. Pelaaminen inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden kautta (Kielhofner 2017)

Haastattelujen vastausten perusteella pelaaminen koetaan mielenkiintoisena ja hauskana toimintana, jolla voidaan mitata omaa suorituskyykyä suhteessa muihin pelaajiin (tahto, suorituskyyky). Lisäksi pelaamisen kautta vastaajat omaksuivat erilaisia rooleja suhteessa toisiin pelaajiin tai kavereihin niin pelin sisällä kuin ulkopuolellakin (tottumus, kulttuuri). Haastateltavat olivat vapaaehtoisesti tekemisissä toisten pelaajien kanssa erilaisin keinoin, joka puolestaan heijastaa sitä, että he antavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle merkityksiä (sosiaalinen ympäristö)

Pelaajan rooli voi olla suhteessa fyysiseen kaveriporukkaan tai nettimaailmassa olevaan pelikaveriporukkaan, jotka molemmat heijastelevat pelaajan suhdetta siihen, kuka hän kokee olevansa (toiminnallinen identiteetti). Vastaajat antoivatkin suuren merkityksen sille, että pelaaminen on yhdessä tekemistä, jossa jokaisella on omat roolinsa. Lisäksi pelaamisen kautta saadut sosiaaliset suhteet saattoivat vaikuttaa merkittävästi positiivisella tavalla siihen, miten vastaajat olivat siirtäneet pelaamisen kautta saatuja sosiaalisia taitoja myös arkielämän sosiaalisiin tilanteisiin (toiminnallinen mukautuminen). Joten pelaaminen ei välttämättä vaikuta vain pelimaailmassa tapahtuviin sisäisiin asioihin, vaan pelaaminen voi vaikuttaa merkittäväällä tavalla yksilön toiminnalliseen identiteettiin ja pätevyyteen mutta, myös muihin elämän osa-alueisiin sekä yksilön yleiseen hyvinvointiin.

Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että pelaaminen on tekemistä, jossa positiivinen asia saa aikaan toisen positiivisen asian, joka puolestaan vaikuttaa pelaajien pelikokemukseen. Toki pelaamiseen liittyi myös negatiivisia asioita ja tunteita, mutta ilmeisesti nämä eivät vaikuttaneet merkittävästi siihen, miksi vastaajat yhä uudestaan halusivat pelata. Vastauksissa annetaan ymmärtää että, pelimaailmassa pelaaja hyväksytään paremmin kuin todellisessa maailmassa, ja tämä osaltaan voi myös vaikuttaa pelaamisen mielekkyyteen ja kokemukseen pelaamisesta. Jokainen pelaaja pystyy myös pelaamaan peliä oman tasoisessa porukassa, jolloin jokainen pystyy saamaan onnistumisen kokemuksia, jonka seurauksena positiiviset asiat lähtevät pikkuhiljaa kiertämään kehää.



Kuvio 3. Esimerkki pelaamisesta inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan

Kuviossa 3 on esimerkin avulla tarkasteltu pelaamista Kielhofnerin (2017) inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden ja dynamiikan valossa. Esimerkissä pelaaja pelaa omien mieltymysten mukaista peliä sellaisessa peliympäristössä, jossa toiset pelaajat ovat tuttuja joko pelin tai oikean elämän kautta ja hän pystyy kokemaan tunteen, että hän pärjää pelissä toisia vastaan. Tämän myötä hänellä toteutuu toiminnallisen osallistumisen, suoriutumisen sekä taitojen mukaista toimintaa. Ympäristö on tässä esimerkissä koettu siten, että sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö tukee pelaajan toimintaa. Fyysinen ympäristö on koettu vähemmän tärkeäksi juuri tässä esimerkissä, vaikka toisessa tilanteessa sillä voisi olla merkittäväkin vaikutus pelaamisen kokemukseen joko positiivisesti tai negatiivisesti.

Näiden edellä mainittujen tekijöiden vaikutuksesta pelaaja alkaa kokemaan, että pelaaminen on osa hänen toiminnallista identiteettiään. Tällöin pelaaminen tuottaa mielihyvää, kun hän huomaa pärjäävänsä pelissä sekä kuuluvansa osaksi peliyhteisöä. Pelin sosiaalinen ympäristö tukee tällaista toimintaa, jolloin pelaaminen saattaa tulla yhä suuremmaksi osaksi omaa elämää, osaksi rutiinia ja

pelaajalle saattaa tulla kokemus, että pelaamisen kautta hän pystyy ainakin osittain muodostamaan omaa toiminnallista identiteettiään. Toiminnallisen identiteettiin sisältyvät asiat, voivat parhaassa tapauksessa lisätä yhä positiivisempaa kokemusta toiminnallisesta identiteetistä, mikä vahvistaa puolestaan toiminnallista pätevyyttä.

Toiminnallinen pätevyys puolestaan tarkoittaa, että pelaaja on omaksunut toiminnalliseen identiteettiin kuuluvat asiat jolloin, hän ehkä täyttää omien arvojen mukaista toimintaa sekä mahdollisesti pelin sisällä syntynyttä rooliodotusta ja hän kykenee suoriutumaan pelaamisesta sillä tasolla, että se tyydyttää hänen omat suorituskyyky odotuksensa ja pelaaminen tuo onnistumisen tunnetta hänen elämäänsä.

Toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden täytyessä, pelaaja alkaa kokemaan toiminnallista muutumista, jolloin hän liittyy pelaamiseen liittyvän kokemusmaailmansa osaksi muuta elämäänsä. Tällöin hän kokee, että ainakin jossakin elämän osa-alueella hän pärjää suhteessa muihin, ja hän on saanut vahvistusta esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin.

5 Pohdinta

Pohdinta osuudessa käydään lävitse tutkimukseen liittyviä tavoitteita ja tuloksia, arvioidaan tutkimusta kriittisesti sekä eettisesti ja käydään läpi, miten tuloksia voidaan hyödyntää toimintaterapiassa sekä mahdolliset jatkotutkimukset aiheen tiimoilta.

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tulokset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tunnistaa videopelaamiseen liittyviä merkityksellisyyden kokemuksia ja kuinka tätä saatua tietoa voitaisiin hyödyntää toimintaterapian interventioissa. Saatua aineistoa peilattiin onnistuneesti Kielhofnerin (2017) inhimillisen toiminnan malliin, jonka myötä pystyttiin havainnollistamaan paremmin se, mitä pelkän analyysin kautta olisi saatu tulokseksi. Peilaamalla pelaamisen kokemusta tähän malliin, päästään koko opinnäytetyön keskeisimpään antiin käsiksi, jolloin ymmärretään paremmin pelaamisen vaikutus koko yksilön hyvinvointiin. Esimerkitapauksen käyttäminen synteesikuvion yhteydessä aukaisee teorian ja käytännön yhteensovittamista käytännössä.

Haastattelujen vastausten perusteella esiin nousee selvästi esiin kaksi keskeistä teemaa, jotka toistuvat haastateltavien vastauksissa. Nämä teemat olivat osallisuus/sosiaalinen toiminta sekä onnistumisen kokemukset. Näitä pelaamisen teemoja myös Meriläinen (2020) nostaa esiin omassa väitöskirjassaan, joka pohjautuu Przybylskin, Rigbyn ja Ryanin (2010) pelaamismotivaatiomalliin. Tässä pelaamismotivaatiomallissa pelaaminen nähdään neljän eri motivaatiolähteen tuloksena, joita ovat: osaaminen, omaehtoisuus, yhteenkuuluvuus sekä ajanviete.

Voidaankin todeta, että tutkimuksen kautta saatu tieto vastaa hyvin pitkälle pelaamismotivaatiomallia, eikä sinänsä mitään uutta tutkimuksessa noussut esiin. Vaikka vastaukset painottuivat osallisuuden ja onnistumisen näkökulmaan, niin vastauksissa annettiin merkityksiä myös pelin sisällä tapahtuvaan toimintaan, pelaamisen haasteellisuuteen sekä tapana viettää aikaa. Jotkut vastaukset käsittelivät myös pelaamisen merkityksellisyyttä uppoutumisen tai pakokeinon kautta, jotka on myös tunnistettu yleisesti pelaamisen syyksi (Vahlo 2018).

Haastatteluiden analyysin perusteella pelissä onnistumiselle tai menestymiselle annettiin merkittävää arvoa. Yksittäisiä onnistumisia koettiin henkilökohtaisella tasolla, mutta menestys koettiin ennemminkin yhteisötasolla. Yhteisötasolla onnistuminen nousi vastauksissa merkittävämmäksi tekijäksi määrällisesti mitattuna, kuin yksilötasolla onnistuminen.

5.2 Tulosten rajoitukset ja luotettavuus

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu useita eri elementtejä, joiden avulla voidaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelu tutkimusmenetelmänä eroaa aina tavallisesta keskustelusta, joten tulee huomioida, että haastattelutilanne itsessään vaikuttaa haastateltavien puheeseen, olemiseen sekä haastateltavan minäkuvaan ja sen hetkiseen identiteettiin (Aaltio & Puusa 2020, 174). Tutkimuksen haastattelujen sisällöt ja kysymykset vaikuttivat osittain siihen, millaisia vastauksia haastateltavat antoivat. Kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu, joten oikeilla jatkokysymyksillä ja tarkennuksilla, olisi varmasti pystytty saamaan myös sisällöllisesti tarkempia vastauksia. Vastaukset saattoivat jäädä hieman pintapuoleiseksi sekä vastaajat helposti toistivat edellisen vastaajan vastausta, jolloin oma reflektio saattoi jäädä vajaaksi.

Tutkimuksen haastattelut tehtiin kolmelle eri haastatteluryhmälle ja tämä osaltaan lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä Aaltio & Puusa (2020, 175) toteavat että, samasta tutkimuskohteesta voidaan kerätä useita eri aineistoja, jolloin näitä voidaan verrata toisiinsa. Tässä tutkimuksessa eri haastatteluita ei suoraan verrattu toisiinsa, mutta eri ryhmien vastauksissa esiintyi selvästi samoja teemoja ja merkityksiä. Haastatteluja tehtiin yhteensä kymmenelle ihmiselle, ja jo näin pienessä otannassa vastaukset alkoivat saturoitua eli toisin sanoen samat teemat toistuivat vastauksissa. Saturatiota voidaankin pitää osittain laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä (mts. 175).

Aineiston sisällönanalyysissa joudutaan tekemään tarkkoja ja perusteltuja valintoja suhteessa tutkimuskysymykseen sekä aihetta tulee käsitellä teoreettisemmin. Aineistonanalyysissa tuleekin keskittyä yksityiskohtiin sekä sisällyttää raporttiin paljon lainauksia, jotta lukija voi ymmärtää tutkijan ajatuksen liittyen analyysiin (Aaltio & Puusa 2020, 175.) Tässä tutkimuksessa käytettiin runsaasti esimerkkejä analyysin sisällöstä sekä esitettiin esimerkkejä siitä, kuinka sanominen ensin pelkistettiin ja tämän myötä muodostettiin ala,- ylä,- ja pääluokat. Vaikeutena analyysin toteuttamisessa

koettiin se, että aina vastauksesta ei ymmärtänyt, mitä haastateltava tarkoitti tai epäselväksi jäi, koettiin jokin asia merkityksellisenä vai ei.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä siten, että tutkimustuloksia verrataan jo aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja tuodaan tämä myös näkyviin (Aaltio & Puusa 2020, 178). Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisääkin merkittävästi se, että tutkimuksessa nousi esiin samat teemat, joita jo muut tutkijat (Meriläinen 2020; Vahlo 2018) olivat nostaneet esille ja teemat pystyttiin yhdistämään myös Przybylskin, Rigbyn ja Ryanin (2010) pelaamismotivaatiomallin.

Laadullisessa tutkimuksessa tulee huomioida haastattelijan vuorovaikutus suhteessa haastateltaviin, haastateltavien persoona, identiteetti sekä se mitä he haluavat vastauksillaan kertoa ja näyttää toisille. Joten on tärkeää myös ymmärtää haastateltavien taustatiedot, jotta voidaan ymmärtää kerrotut vastaukset kontekstiin liitettynä (Aaltio & Puusa 2020, 178.) Jokaisen haastateltavan vastaukset olivat subjektiivisia kokemuksia pelaamiseen liittyen. Tässä täytyy huomioida se, että pelaaminen oli heille tärkeää toimintaa, joten he lähtökohtaisesti ajattelivat pelaaamista positiivisessa merkityksessä. Voidaan miettiä esimerkiksi sitä, kuinka hyvin he pystyvät arvioimaan kriittisesti omaa pelaamistaan ja sen vaikutusta esimerkiksi muuhun elämään. Toisaalta myös lähiomaisten näkökulman saaminen olisi voinut olla olennaista, ja vastauksia olisi voitu tarkastella objektiivisemmin. Haastattelujen tekeminen ryhmämuotoisesti on varmasti jollakin tavalla vaikuttanut myös vastauksiin, ja jos haastattelut olisi tehty yksittäin, olisi saattanut tulla erilaisia vastauksia. Vastaukset olisivat voineet olla syvällisempiä mutta myös pinnallisempia, sillä silloin ei ole toisen ihmisen kokemukset ja sanomiset ohjaamassa tilannetta.

Haastateltavat ihmiset olivat pääsääntöisesti saaneet positiivisia kokemuksia pelaamisesta ja he pystyivät tuomaan näitä kokemuksia esille. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olisikin ollut merkittävää, että olisi saatu myös vastauksia sellaisilta henkilöiltä, jotka olivat selvästi kärsineet pelaamisesta tai kokeneet pelaamisen merkittävästi negatiivisena toimintana. Osittain tällaisia vastauksia haastateltavat antoivatkin, mutta nämä olivat toissijaisia kokemuksia.

Tämä opinnäytetyö lähti lähtökohdasta, että pelaaminen on merkityksellistä toimintaa positiivisessa mielessä. On kuitenkin tutkimuksia ja näyttöä siitä, että pelaamisella voi olla negatiivista vai-

kutusta ihmisen hyvinvoinnille, jolloin pelaaminen voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta, unettomuutta, keskittymisen ongelmia ja väsymystä (Männikkö ym. 2015). Tässä opinnäytetyössä ei myöskään tiedetty haastateltavien taustoista kovinkaan paljoa. Pelaamisella on todettu olevan yhteys negatiivisten tunteiden tukahduttamiseen ja unohtamiseen (Kuss ym. 2012) sekä psykologisten perustarpeiden täyttymättä jättämiseen (Kuuluvainen ym. 2017). Onkin mielenkiintoista miettiä, onko pelaaminen syy vai seuraus ihmisen haitalliselle hyvinvoinnille. Esimerkkinä eräs haastateltava oli kokenut pelaamisen olevan hyvinvointia lisäävä tekijä silloin, kun hänen psykologiset perustarpeensa olivat jääneet toteutumatta tai niitä on kaltoinkohdeltu. Toisena esimerkkinä eräs haastateltava oli kokenut pelaamisen auttavan siihen, että pystyi unohtamaan ikävät asiat, joten hän koki pelaamisen olevan tässä mielessä positiivinen asia.

Vastaajat pelasivat pääosin pelkästään netissä pelattavia moninpelejä, joten on ymmärrettävää, että he kokivat pelaamisen liittyvän vahvasti sosiaaliseen toimintaan. Olisikin ollut tarpeen saada enemmän vastauksia myös liittyen yksin pelaamiseen, mitkä teemat siellä nousevat merkitykselliseksi.

5.3 Videopelien soveltaminen toimintaterapiaan

Tutkimusaineiston ja inhimillisen toiminnan mallin yhteensovittamisen avulla voidaan tarkastella pelaamiseen liittyvää kokemusta yksilön toiminnallisen kokemuksen tasolla. Toimintaterapiassa on yleisesti käytetty erilaisia lautapelejä toimintaterapeuttisissa tarkoituksissa, kun on harjoiteltu esimerkiksi kädentaitoja tai tunnetaitoja.

Myös videopelejä voidaan soveltaa toimintaterapiassa ja erään tutkimusaineiston perusteella videopelejä käytetään vain tiettyä toimintoa varten tehdyn pelin avulla (Griffiths, Kuss & Gortari 2017). Videopelien käyttäminen toimintaterapeuttisissa tarkoituksissa on erityisen mielenkiintoista, erilaista ja luovuuttakin vaativaa, sillä videopelit tarjoavat mahdollisuuden taitojen/valmiuksien harjoitteluun reaali maailman tilanteessa, mutta mahdollisesti myös virtuaalisessa ympäristössä.

Toimintaterapiassa videopelejä voitaisiin hyödyntää erityisesti ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa mutta myös yksilötasolla. Alla olevassa kuviossa 7 on esitelty ideoita ja soveltamishdotuksia videopelien käytöstä ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa.

	Liveinä tapahtuva harjoittelu	Virtuaalisesti tapahtuva harjoittelu
Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu yksilö/ryhmä	<ul style="list-style-type: none"> - Pelin teemasta/sisällöstä keskusteleminen etukäteen - Pelaamisen aikana tapahtuvat tilanteet ja henkilökohtaiset kokemukset - Pelaamisen aikainen vuorovaikutus - Harjoittelun kohdentaminen johonkin tiettyyn teemaan, kuten vastavuoroisuus - Pelikokemusten jakaminen jälkikäteen 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelin sisällä tapahtuva toiminta, yhteistyö, vastavuoroisuus, toisten huomiointi jne. - Kommunikointi pelin sisällä toisille ihmisille - Roolien ottaminen
Tunnetyöskentely, ryhmä/yksilö	Pelaaminen aiheuttaa tunteita: <ul style="list-style-type: none"> - Tunteiden tunnistaminen, niihin reagoiminen - Reflektointi 	Miten tunteet näkyvät pelin sisällä, miten niihin vaikutaan
Taitojen harjoittaminen	Silmä- käsikoordinaatio, hahmottaminen, kivun lievitys ym.	

Taulukko 4. Pelaamisen hyödyntäminen toimintaterapiassa

Yllä olevan taulukon 4 mukaisesti videopelaamista voidaan hyödyntää monella eri tavalla, ja vain luovuus on rajoitteena. Videopelaaminen voidaan nähdä terapeuttisena silloin, kun siinä on jokin tavoite ja tavoitetta kohden tehdään eri toimintoja ja kokemus myös puretaan auki, jotta pelaaja saa pelaamisesta hyötyä myös muille elämän osa-alueille. Videopelaamista voidaan toteuttaa mahdollisesti myös etänä. Videopelaamiseen liittyy kuitenkin useita haitallisia tekijöitä, joten olisi hyvä että pelaamista käytettäisiin vain täydentävänä terapiasisältönä.

5.4 Johtopäätös ja jatkotutkimusideat

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että pelaamisella voi olla suuri merkitys ihmisen toiminnalliseen kokemukseen. Pelaamisen merkityksellisyydessä korostuu sosiaalinen kanssakäyminen toisten pelaajien kesken sekä suoriutuminen suhteessa toisiin pelaajiin. Pelaaminen koettiin sosiaalisesti merkityksellisenä erityisesti internetin kautta pelattavissa peleissä. Pelaamista voidaan tarkastella inhimillisen toiminnan mallin avulla ja tämän myötä ymmärtää minkä takia pelaaja kokee pelaamisen olevan niin tärkeä tekijä hänen arjessaan. Tämän opinnäytetyön tuloksia ja synteesiä voidaan hyödyntää laajemmassa mittakaavassa, esimerkiksi silloin kun puhutaan pelaamisen positiivisista puolista. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin enemmän positiivisiin kokemuksiin, joten olisi tärkeitä tuoda esiin myös pelaamisen haittapuolia, jotta voitaisiin saada parempi käsitys pelaamisen hyödyistä ja haitoista.

Pelaaminen on ilmiö, jota harrastaa erittäin suuri osa lapsista/nuorista, joten olisi tärkeitä pystyä hyödyntämään tätä ilmiötä myös ihmisen hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Jatkotutkimusideana voisi olla tutkia, kuinka pelaaminen soveltuu käytännössä esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoitteluun ryhmäterapiassa tai tunnetyöskentelyn harjoittamiseksi. Myös pelimaailman sisällä tapahtuvaa toimintaa, roolia tai identiteettiä olisi mielenkiintoista tutkia laajempina ilmiöinä.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Julkaisussa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki. Gaudeamus, 174 – 178.
- Arponen, E. 2020. E-urheilun sosiaaliset suhteet ja niistä saatava sosiaalinen tuki. Pro Gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 20.10.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22510/urn_nbn_fi_uef-20200301.pdf?sequence=1.
- Björklund, O., Söderlund, M., Nyström, L. & Häggström E. 2015. Unemployment and Health: Experiences Narrated by Young Finnish Men. American Journal of Men's Health. January 2015, 76-85. Viitattu 20.10.2022. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1557988314536725>.
- Clark, D.B, Tanner-Smith EE & Killingsworth SS. 2016. Digital Games, Design, and Learning: A Systematic Review and Meta-Analysis. Review of Educational Research. 2016, 86, 79-122. Viitattu 20.10.2022. <https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0034654315582065>.
- Esposito, N. 2005. A Short and Simple Definition of What a Videogame Is. Conference: Digital Games Research Conference. Viitattu 20.10.2022. https://www.researchgate.net/publication/221217421_A_Short_and_Simple_Definition_of_What_a_Videogame_Is.
- Gariépy, G., Danna, S.M., Hawke, L., Henderson, J. & Iyer, S.N. 2021. The mental health of young people who are not in education, employment, or training: a systematic review and meta-analysis. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2021, Dec, 1–15. Viitattu 20.10.2022. Janet.finna.fi, ProQuest Central.
- Gretschel, A & Myllyniemi, S. 2020. Kuulummeko yhteiskuntaan? Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien Nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Kunnallissalan kehittämissäätiö. Keuruu: Otavan Kirjapaino. Viitattu 20.10.2022. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2022/01/kuulummeko-yhteiskuntaan-tyon-ja-koulutuksen-ulkopuolella-olevien-nuorten-kasityksia-tulevaisuudesta-demokratiasta-ja-julkisista-palveluista.pdf>.

Griffiths, M., Kuss, D. & Gortari, A. 2017. Videogames as Therapy: An Updated Selective Review of the Medical and Psychological Literature. International Journal of Privacy and Health Information Management. Viitattu 20.10.2022. http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31051/7/Pub-Sub8636_8629.pdf.

Johnson, D., Jones, C., Scholes, L. & Carras, M. 2013. Videogames and Wellbeing, Melbourne: Young and Well Cooperative Research Centre. Viitattu 20.10.2022. https://www.researchgate.net/publication/251478450_Videogames_and_Wellbeing_A_Comprehensive_Review.

Kielhofner, G. 2017. Model of human occupation: Theory and Application. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kuss, D & Griffiths, M. 2012. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. International Journal of Mental Health and Addiction. 2012, 10, 278-296. Viitattu 20.10.2022. Janet.finna.fi, ProQuest Central.

Kuuluvainen, S.M & Mustonen, T. 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus Kat-saus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö Viitattu 20.10.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/238085/FINAL_osa_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Meriläinen, M. 2020. Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Helsingin yliopisto: Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 66. Viitattu 20.10.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/309143/Merilainen_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Männikkö, N., Billieux, J. & Kääriäinen M. 2015. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults [published correction appears in Journal of Behavioral Addictions. 2015, 4, 281-288. Viitattu 20.10.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712762/>.

Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H.M. & Kääriäinen, M. 2017. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Health Psychology. 2020, 25, 67-81. Viitattu 20.10.2022. Janet.finna.fi, Sage Journals Premier.

NEET- nuoret. TEPA-Termipankki. 2018. Työhön liittyviä sanastokäsitteitä. Tilastokeskus. Viitattu 20.10.2022. <https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/neet-nuori>.

Puusa, A & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Julkaisussa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 56.

Pelaten duuniin! -projekti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.10.2022. <https://www.jamk.fi/fi/projekti/pelaten-duuniin/tietoa-projektista>.

Sutela, H. 2021. Koronan satoa: nuoret naiset opiskelevat, miehet enemmän työttöminä. Tilastokeskuksen blogi. Julkaistu 25.2.2022. Viitattu 20.10.2022. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/blogit/2021/koronan-satoa-nuoret-naiset-opiskelevat-miehet-enemman-tyottomina/?listing=simple>.

Tukia, M. 2016. Elektroninen urheilu opetuksessa. Opiskelijoiden kokemuksia eSports – kurssin vaikutuksista elämäntapoihin ja hyvinvointiin. Pro gradu – tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 20.10.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17543/urn_nbn_fi_uef-20170095.pdf?sequence=1.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 109-124.

Vahlo, J. 2018. Videopelikokemuksen kansanomaisuus. Pelitutkimuksen vuosikirja 2018. Suomen pelitutkimuksen seura. Viitattu 20.10.2022. <https://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2018/videopelikokemuksen-kansanomaisuus>.

Vauhkonen T, Hoikkala T. 2020. Syrjäytymisen lasku. Nuorisotutkimusseura ry. Verkkojulkaisuja 153. 30-34. Viitattu 20.10.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/syrjaytymisen_lasku.pdf.

Videopeli. Tietotekniikan termitalkoot. 2013. Sanastokeskus ry. Viitattu 20.10.2022. https://sanastokeskus.fi/tsk/fi/termitalkoot/hakemistot-267.html?page=get_id&id=ID314&vocabulary_code=TSKTT.

Liitteet

Liite 1. Haastattelupohja

Keräämme palautetta ja kokemuksia valmennukseen osallistumisesta sekä pelaamisesta ylipäänsäkin, jotta voimme kehittää hankkeen toimintaa. Sen vuoksi meillä on muutamia kysymyksiä, joista haluaisimme keskustella teidän kanssanne.

Keskustelu nauhoitetaan, jotta voimme paremmin palata siihen myöhemmin. Nauhoitus aukikirjoitetaan ja vastaajat anonymisoidaan siinä vaiheessa. Anonymisointi tarkoittaa, että yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa aukikirjoitetusta tekstistä. Teidän henkilötietoja ja nauhoitusta ei yhdistetä missään vaiheessa. Aukikirjoituksen jälkeen nauhoitus tuhoetaan.

Onko teille ok tämä nauhoitus? Entä onko teillä jotain kysyttävää tähän liittyen?

Nauhuri päälle (**Nauhalle päivämäärä + haastatteluun osallistuneiden määrä, muita tietoja ei tarvitse**)

Keskustellaan aluksi pelaamisesta ja siihen liittyvistä ajatuksista, sen jälkeen haluaisimme kuulla teidän palautetta valmennusjaksosta.

Voisimme lähteä liikkeelle siitä, että mitä pelaaminen teille merkitsee?

Entä miten koette pelaamiseen liittyvän yhteisöllisyyden? Minkälaisia kokemuksia teillä on pelaamisesta erilaisissa yhteisöissä / porukoissa?

Apukysymyksinä: Minkälaisia onnistumisia / hyviä hetkiä? Entä epäonnistumisia / ikäviä hetkiä?

Ideointipöhinöissä (hankkeen ensimmäisen vaiheen kyselyssä) nousi esiin nuorten kokema yksinäisyys. Mitä ajattelette nuorten ja nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä?

Mediassa puhutaan aika ajoin myös siitä, että erityisesti pelaajat olisivat yksinäisiä. Mitä mieltä te olette siitä?

Osallisuus on tunne, joka syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Millä tavalla pelaaminen voisi teidän mielestä lisätä osallisuutta?

Jos ei tule esiin: Millä tavalla pelaaminen voisi teidän mielestä ratkaista yksinäisyyden pulmia?

Miten teidän lähipiirinne on suhtautunut teidän pelaamiseen? (esimerkiksi perhe, kaverit, koulu tms.)

Apukysymyksiä: Minkälaisia ristiriitatilanteita pelaamisesta on aiheutunut? Millä tavoin pelaamista on tuettu?

Millä tavoin koronatilanne on vaikuttanut teidän pelaamiseen?

Keskustellaan vielä lyhyesti tästä valmennusjaksosta.

Mitä ajatuksia teillä on nyt, kun valmennusjakso on takana?

Apukysymyksiä: Mitä olisi voinut jättää pois? Mitä olisi pitänyt olla lisää?

Miten olet kokenut ryhmäläisten välisen yhteistyön? Miten se on toiminut?

Entä miten koet oman roolisi valmennuksissa?

Tuleeko mieleesi jokin huippu- (tai hyvä) hetki valmennuksissa? Kertoisitko meille siitä?

Onko vielä jotain mitä haluaisit sanoa valmennuksiin liittyen?

Nauhuri pois päältä ja kiitos.

Liite 2. Suostumus ”Pelaten Duuniin!” – projektin tiedonkeruuseen osallistumisesta

Olen tietoinen Pelaten duuniin - projektin tiedonkeruun tarkoituksesta ja annan vapaaehtoisesti suostumukseni osallistumisestani projektin tiedonkeruuseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen, että voin keskeyttää tiedonkeruun ja peruuttaa suostumukseni syytä ilmoittamatta. Peruuttaessani suostumukseni, siihen mennessä kerättyä tietoa käytetään aineistona.

Olen tietoinen, että tallennetun haastattelun kuulevat projektipäällikkö, projektin asiantuntijat tai projektityöntekijä, joka aukikirjoittaa haastattelut. Projektipäällikkö hävittää tiedonkeruuseen liittyvän materiaalin (suostumuslomake, äänitteet) projektin päättyessä. Aukikirjoitetussa aineistossa tai raportoinnissa ei tule missään vaiheessa esiin nimeäni tai henkilötietojani, eikä muita tietoja, jonka perusteella minut voitaisiin tunnistaa.

Olen saanut projektipäällikön yhteystiedot, ja minulle on kerrottu mahdollisuudesta ottaa häneen yhteyttä projektiin liittyvissä asioissa.

Paikka..... Aika/..... 202....

Tiedonkeruuseen osallistujan allekirjoitus ja nimen selvennös

.....

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimen selvennös

.....

Lisätietoja: Projektipäällikkö
Katja Kokkinen