

Johanna Kukko

”GAME, SLEEP, REPEAT”
Ongelmallisesti digipelaavien kirjoituksia arjesta

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro gradu-tutkielma

Marraskuu 2021

TIIVISTELMÄ

Johanna Kukko: "Game, sleep, repeat". Ongelmallisesti digipelaavien kertomuksia arjesta
Pro gradu-tutkielma
Tampereen yliopisto
Sosiaalityö
Ohjaaja Suvi Raitakari
Marraskuu 2021

Pro gradu-tutkielmassani olen tutkinut ongelmallisesti digipelaavien ihmisten kirjoituksissa määrittyvät arjen rutiinit ja käytännöt. Keskeinen teema on myös arjen ajallisuus ja miten ongelmallisesti digipelaavat pohtivat menneisyyttään ja tätä hetkeä verraten omaa arkeaan muihin ikätovereihinsa. Tutkin myös, minkälaisia selontekoja digipelaajien kirjoituksissa tulee esiin.

Teoreettinen näkökulma etenee digipelaamisesta ilmiönä ja ongelmana riippuvuuteen ja toiminnalliseen riippuvuuteen. Käsittelen myös erilaisia arjen määritelmiä, joiden kautta voi tehdä eroa normaalin ja epätavallisen arjen välillä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, olen teemoitellut aineiston kirjoituksista erilaisia arjen käsitteitä, joiden kautta myös analyysi tehtiin. Aineisto on kerätty Reddit-keskustelupalstalta, missä digipelaajat keskusteleval ongelmallisesta digipelaamisestaan.

Tutkimustuloksissa näkyy ongelmallinen digipelaaminen ennen kaikkea menetettynä aikana ja myös arjen alisuorittamisena. Mennyttä aikaa katsotaan tästä hetkestä käsin ja pohditaan, mitä kaikkea elämässä olisi voinut saada aikaan, jos ajan olisi käyttänyt esimerkiksi opintoihin tai työhön. Aineistosta tulee esiin tarve selittää omaa ongelmallista digipelaamistaan erilaisilla selonteoilla.

Ongelmallista digipelaamista on vain harvoilla yksilöillä, mutta se saattaa tulevaisuudessa olla kasvava haaste, kun digitaaliset välineet tulevat entistä enemmän mukaan ihmisten arkeen niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Sosiaalityössä olisi hyvä olla edes hiukan käsitystä siitä, mitä digipelaaminen on ja miten voidaan auttaa ongelmallisesti digipelaavaa asiakasta. Lisätieto digitaalisen ongelmapelaamisen tunnistamisesta ja puheeksi otosta sosiaalityön näkökulmasta olisi tärkeä jatkotutkimuksen aihe. Kiinnostavaa olisi myös saada tutkittua tietoa siitä, miten ongelmallisesti digipelaavat itse kokevat, että heitä olisi voitu sosiaalityön keinoin auttaa jo ennen kuin digipelaaminen on muuttunut ongelmalliseksi.

Avainsanat: digipelaaminen, riippuvuus, toiminnallinen riippuvuus, arki, selontekovelvollisuus, sosiaalityö

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

ABSTRACT

Johanna Kukko: "Game, sleep, repeat". Problematic online gaming and the gamers stories about their everyday life
Master's Thesis
University of Tampere
Social Work
Supervisor: Suvi Raitakari
November 2021

In my master's thesis I research everyday routines and practices as defined in the writings by those suffering of problematic gaming. Another central theme is ties to time in everyday life and the way in which said gamers perceive their past and present in relation to their age peers. I also researched the forms of accounts that emerge in the writings of gamers.

The theoretical standpoint starts with online gaming as a phenomenon and issue and proceeds into addiction and functional addiction. I also process various definitions of everyday life through which it is possible to differentiate between regular and deviant everyday habits.

My research is a qualitative study and I have themed the researched writings into different dimensions of everyday life to build the analysis. The research material is gathered from a sub-forum of Reddit where online gamers discuss about their problematic online gaming.

The results display problematic online gaming as time lost and underachieving of everyday life. The analysed writings perceive time lost from this moment and ponder what could have been, had the time been directed into studies or work. The writings also reveal the need to explain and reason one's problematic online gaming and to be understood.

Only a small proportion of online gaming is problematic, but it could be an emerging challenge for well-being as digital devices take a larger role in peoples' lives. In the field social work there should be wider understanding about the contents of online gaming and how those with issues related to gaming can be helped. Additional knowledge about recognizing problematic online gaming and taking the issue on the table from the viewpoint of social work would be important to look at in further studies. It would also be interesting to research what kind of early intervention methods those suffering of problematic online gaming themselves would find useful.

Key words: online gaming, addiction, functional addiction, everyday life, accounts, social work

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

SISÄLLYSLUETTELO

1 Johdanto	1
2 Digitaalinen viihdepelaaminen	5
2.1 Digipelaaminen ilmiönä	5
2.2 Ongelmallinen digipelaaminen.....	12
2.3 Mitä on riippuvuus?.....	19
3 Arki ja sen elementit tutkimuksellisena tutkielmassa näkökulmana	24
3.1 Arjen määritelmiä.....	24
3.2 Arjen rutiinit ja sosiaaliset käytännöt.....	30
3.3 Arjen rytmit ja säröt arjessa.....	32
4 Tutkimuksen toteutus.....	38
4.1 Tutkimuskysymys, tavoitteet ja eettiset kysymykset	38
4.2 Aineistona keskustelupalstan tekstit ja aineiston muodostuminen.....	40
4.3 Teemoittelu analyysivälineenä ja sen käytännön soveltaminen.....	41
5 Tutkimuksen tulokset.....	46
5.1 Arjen rutiinit, sosiaaliset käytännöt ja ajallisuus	46
5.2 Selontekovelvollisuus.....	48
5.3 Tavallista vai poikkeavaa arkea	50
6 Johtopäätökset ja yhteenveto	55
7 LÄHDELUETTELO.....	62
Taulukko 1 Digipelien pelaamisen aktiivisuus eri ikäryhmissä vuonna 2018	6
Taulukko 2 Digitaalisten pelien kategoriat, <i>genret</i>	8
Taulukko 3 Tekijät, jotka motivoivat pelaamaan	16
Taulukko 4 Arjen tarkastelua useammalla tasolla	26
Taulukko 5 Yksi tapa määritellä arjen käsitteitä	29

”Emme koskaan vain pelaa. Aina kun pelaamme, elämme pelien kautta.” -Aleksandr Manzos (2018, 15).

1 JOHDANTO

Digitaalinen pelaaminen on aihe, joka nousee useissa eri keskusteluissa esiin niin sosiaalityön kentillä kuin vapaa-ajan sosiaalisissa suhteissa. Digitaalisen pelaamisen aiheuttamat haasteet ovat suhteellisen uusi asia, kun viime vuosikymmeninä teknologian kehittyminen on tuonut pelit kaikkien ulottuville ja helposti saatavilla oleviksi. Ensimmäiset tietokonepelit 1960–1970 - luvulla olivat vain harvojen saatavilla, lähinnä Yhdysvalloissa yliopistojen opiskelijoilla, kun yliopistoilla olivat ainoat pelaamiseen riittävän tehokkaat tietokoneet. Pelihallit mahdollistivat muulle kansalle pääsyn pelien pariin. Digitaalinen pelaaminen muutti muotoaan ja saavutti suuremman joukon 1990-luvulla tietokoneiden yleistyessä kotikäytössä.

Kesäkuun 2020 tilaston mukaan 62% maailman väestöstä, eli 4 833 521 806 ihmistä käyttää internetiä (Internet World Stats, 2020). Älypuhelimet ovat muuttaneet vapaa-ajan käyttäytymistä ja etenkin nuoret usein määrittävät itsensä sosiaalisen median ja tykkäysten kautta. Älypuhelimien pelit ovat myös nopeasti käyttöön otettavissa ja usein näkeekin, että pienikin odottelu-aika tai bussissa istuminen vietetään älypuhelimella skrollaten tai nettipelejä pelaten.

Tutkielmassani käsittelen digitaalista viihdepelaamista ja sen aiheuttamia ongelmia arjen näkökulmasta. Aiemmin päihderiippuvaisten kanssa pitkään työskennelleenä olen kiinnostunut siitä, minkälaista tarinaa digipelaamisesta aiheutuneita ongelmia kohdanneet tuottavat omasta tilanteestaan ja arjestaan, sekä miten me sosiaalityöntekijöinä voisimme tukea heitä pois ongelmallisesta digipelaamisesta kohti ”kohtuukäyttöä”. Peliriippuvuutta koskevaan tutkimukseen perehdyttyäni olen päätenyt tässä tutkielmassa käyttämään peliriippuvuus-sanana sijaan ongelmallista digipelaamista. Peliriippuvuus-sanana käyttöä käsittelen tarkemmin riippuvuutta käsittelevässä luvussa.

Koska kaikki pelaaminen ei aiheuta ongelmia eivätkä kaikki pelaajat pelaa ongelmallisesti, tuon lyhyesti esiin myös pelaamisen hyviä puolia. Käsittelen kuitenkin ensisijaisesti ongelmallista digipelaamista, koska sosiaalityössä kohtaamme ihmisiä haastavissa elämäntilanteissa eikä yleensä silloin, kun ongelmaa ei ole.

Oma kiinnostukseni aiheeseen lähtee mielenkiinnosta uusia asioita kohtaan. Toisaalta aihe ei kuitenkaan ole täysin uusi, olen itsekin lapsena ja nuorena pelannut jossain määrin esimerkiksi elektroniikkapelejä (jotka toisaalta ovat hyvin erilaisia kuin *on-linena*, verkossa reaaliajassa pelattavat pelit. Käytän jatkossa ”on line”-peleistä käsitettä verkossa pelattavat pelit). Lisäksi kiinnostustani digipelaamisen aiheuttamiin ongelmiin selittää se, että läheisissäni ja ystävissäni on

pelialalla työskenteleviä sekä niitä, joiden vapaa-ajan viettoon kuuluu digipelaaminen, joten arkikeskusteluissakin aihetta sivutaan satunnaisesti. Töissäni eri sosiaalialan kentillä olen kohdannut vanhempia, jotka ovat neuvottomia lastensa ja nuortensa pelaamisen suhteen, kun lapsella tai nuorella aika kuluu netissä pelaten ja peliajan rajaaminen aiheuttaa raivokohtauksia. Töissäni olen kohdannut myös todellisessa syrjäytymisvaarassa olevia nuoria aikuisia, joiden koko elämä on pyörinyt digipelaamisen ympärillä ja normaalit arjen velvollisuudet ovat jääneet hoitamatta.

Keskusteltuani riippuvaisten kanssa työskentelevän terveydenhuollon yhteistyökumppanin kanssa digipelaamisesta pohdin, miksi ongelmallinen pelaaminen ei näy sosiaalityössä muuta kuin vanhempien tai läheisten tuottamana keinottomuutena? Osataanko sosiaalityössä huomioida ongelmallisen pelaamisen riskit ja pahimmillaan yksilön syrjäyttävä toimintamalli? Onko kyseessä vain marginaalinen ongelma, mihin sosiaalityössä ei tarvita tietoa tai osaamista? Vai eikö sosiaalityöllä ole roolia ongelmallisen pelaamisen hoidossa tai ennaltaehkäisyssä? Sosiaalityön näkökulmasta pelaamista on tutkittu pääosin liittyen rahapeli-riippuvuuteen seurauksineen. Suomalaista tutkimusta ongelmallisesta pelaamisesta löytyy vähän, joko lääketieteen tai kasvatustieteen näkökulmasta. Digipelaamisesta on hiukan enemmän suomessa tehtyä tutkimusta, sen painottuessa kasvatus- ja terveystieteisiin. Kansainvälinen tutkimus painottuu käyttäytymistieteisiin.

Anu-Riina Svenlin (2020) kirjoitti sosiaalityöntekijöiden digitaalisesta lukutaidosta ja siitä, että tulevaisuudessa sosiaalityöntekijöillä tulisi olla ymmärrys erilaisista digitaalisista alustoista missä sisältöä jaetaan ja missä tavataan ihmisiä digitaalisessa ympäristössä. Oma ajatukseni on, että sosiaalityössä olisi hyvä tiedostaa nettiriippuvuus sekä ongelmallinen digipelaaminen, koska vaikka vielä kyse on ehkä marginaalisesta ongelmasta, tulevaisuudessa se tulee nousemaan enemmän esille sosiaalityön asiakastyössä eri kentillä. Sosiaalityöntekijän koulutus tähtää laajaan yhteiskunnalliseen näkemykseen ja kykyyn tulkita myös vallalla olevia ja vasta tulossa olevia ilmiöitä. Tätä näkökulmaa vasten myös käsitys digitaalisen maailman ilmiöistä osana laajempaa yhteiskunnallista keskustelua on olennainen osa sosiaalityötä. Lisäksi jos sosiaalityötä halutaan tehdä siellä missä asiakkaat ovat, tulisi sosiaalityössä olla hyvä käsitys digitaalisesta maailmasta ja erilaisista nettialustoista, missä ihmiset viettävät aikaansa.

Lisäksi esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Britanniassa on kritisoitu, että sosiaalityössä ei huomioida rahapeliongelmaa, vaikka tutkimukset osoittavat, että ongelmapelaajilla on erilaisia sosiaalisia ongelmia. Ongelmapelaaja tarvitsee kokonaisvaltaista psykososiaalista apua sekä moniammatillisen verkoston osaamisen yhdistämistä, jossa sosiaalityöntekijällä on tarpeellinen ja keskeinen rooli. (Murto 2017, 305.) Vaikka ongelmallinen digipelaaminen ja rahapelaaminen eivät ole sama asia,

uskaisin että ongelmallinen digipelaaminen on vielä huonommin tunnistettu sosiaalityössä kuin rahapelaaminen ja kritiikki peliongelmiin huonon tunnettavuuden sekä auttamisjärjestelmän hajanaisuus ovat aiheellisia myös Suomessa. Murron edellä mainitsema verkostotyöskentely ja kokonaisvaltainen näkemys asiakkaan tilanteesta ovat sosiaalityöntekijän osaamisaluetta ja osa sosiaalityön perustehtävää.

Karjalainen ym. (2019, 11) muistuttavat, että sosiaalityön vahvuutena on kokonaisvaltaisuus ja kyky löytää ongelmien alkulähteet yli sektorirajojen. Rakenteellinen sosiaalityö tunnistaa ilmiöitä ja luo uusia käytäntöjä sekä välittää työssä kertynyttä tietoa päätöksenteon tueksi. Julkaisussa mainitaan myös (s 72), että pelaamisen ja pelien kautta voidaan saada luontevasti tietoa asiakkaan tilanteesta. Peleistä puhuminen asiakkaan kanssa luo luottamusta ja sitä kautta mahdollistaa myös asiakkaan motivoitumisen sekä motivoimisen työskentelyyn.

Digipelaaminen koskettaa monia eri ammattialoja ja tässä tutkielmassa aihetta lähestytään paitsi sosiaalityön tutkimuksien kautta myös muiden eri tieteenalojen näkemyksiä digipelaamisesta ja sen aiheuttamista haitoista. Tässä tutkielmassa otan vapaasti mukaillen mallia Suvi Holmbergin (2020) väitöskirjasta, jossa hän kuljettaa läpi koko väitöskirjan omin sanoin omaa kokemustaan ja näkemystään teorian ohessa, luottaen omaan sosiaalityöntekijän identiteettiin moniammatillisessa terveydenhuollon työryhmässä. Itselläni on kokemusta monilta eri sosiaalityön kentiltä ja koen voivani tuoda tässä tutkielmassa esiin myös omaa pohdintaa ja kokemustani sosiaalityöntekijänä ja sosiaalityön näkökulmasta. Koen mielekkääksi tuoda esiin tutkielman edetessä myös omia näkemyksiäni, jotka olen keskittänyt aina kappaleiden loppuun, yhteenvedon yhteyteen.

Tutkielman teon aikana maailma on elänyt poikkeuksellista aikaa maailmanlaajuisen pandemian, koronan (covid19), sulkiessa yhteiskuntia, oppilaitoksia ja työpaikkoja. Todennäköisesti tämä tulee näkymään tutkielman aineistossa, koska ympäri maailman ihmisiä on suositeltu tai pakotettu pysymään kotonaan tartuntojen estämiseksi ja näin ollen elämä ja arki on keskittynyt monilla pelkästään kotona vietettävään aikaan ilman ulkopuolisia sosiaalisia kontakteja. Tämä todennäköisesti näkyy myös digipelaajien määrässä ja digipelaamiseen käytetyssä ajassa, koska se mahdollistaa jossain määrin sosiaaliset kontaktit verkossa pelattavien roolipelien kautta (erilaisia pelien kategorioita on selitetty sivulta 8 alkaen) sekä myös tavan saada aikaa kulumaan.

Käsittelen tässä tutkielmassa myös erilaisia näkökulmia arjen määrittelystä, koska tutkielmassani tulkitsen digipelaajien kirjoituksia arjen eri määritelmien kautta. Arjen kertomusten esiintuomiseksi täytyy ensin selvittää, mitä on arki ja voiko se olla poikkeavaa. Pyrin löytämään vastauksen siihen

mikä on normaalia arkea ja mikä poikkeavaa ja käsittelen tutkielman aineistoa erilaisista arjen näkökulmista.

Toisessa, johdannon jälkeisessä luvussa käsittelen digitaalista viihdepelaamista tilastojen kautta ja tuon esiin keitä ovat ne, jotka pelejä pelaavat ja mikä heitä motivoi. Lisäksi esittelen erilaisia pelialustoja sekä -genrejä, koska etenkin nuoret ja lapset puhuvat pelaamistaan peleistä nimillä (esimerkiksi fortnite, WoW, D&D) erittelemättä mitä pelejä ne ovat. Nostan esiin myös digipelaamisen hyviä puolia ja positiivisia vaikutuksia. Tämän jälkeen siirryn ongelmallisen digipelaamiseen ja tuon siitä esiin erilaisia näkökulmia sekä mitä ovat ne ongelmat, joita digipelaaminen aiheuttaa. Lisäksi tuon tehtyjen tutkimusten kautta esiin, kenellä voi olla suurimmat riskit ongelmalliseen digipelaamiseen. Tämän jälkeen sivuan pelien kehittäjien näkökulmaa ja pelialan etiikkaa lyhyesti ja tuon esiin myös pelaajien omaa näkökulmaa.

Sen jälkeen käsittelen riippuvuutta sekä toiminnallista riippuvuutta ilmiönä. Käsittelen diagnostisia kriteereitä, riippuvuuden käsitettä ja erilaisia näkökulmia aiheeseen. Tässä luvussa pohditaan lyhyesti myös, milloin digipelaaminen on riippuvuustasoista tai ongelmallista.

Kolmannessa luvussa pohditaan arkea ja arjen käsitettä niin filosofian kuin psykologian ja sosiaalityönkin näkökulmasta. Mistä tekijöistä arki koostuu ja mistä lähtökohdasta sitä tarkastellaan? Voidaanko määritellä mikä on niin sanotusti normaalia arkea ja mikä on poikkeavaa arkea? Onko se kaikki, mitä teemme rutiininomaisesti säännöllisesti, yksi arjen elementti?

Tutkimusosiossa kerron tutkielman etenemisestä, aineiston hankinnasta ja tutkielman tuloksien pohjana olevista teoreettisista tutkimustavoista. Pohdin myös tutkielman eettisyyttä. Tutkimuksen tulososiossa esittelen aineisto-otteiden avulla digipelaajien arjen kuvauksia ja selontekoja. Tämän jälkeen tutkielmani etenee tuloksin, niiden analyysiin, yhteenvetoon ja pohdintaan.

2 DIGITAALINEN VIIHDEPELAAMINEN

Tässä kappaleessa käsittelen digipelaamista laajemmin, tuoden esiin paitsi erilaisia digipelaamisen alustoja, myös digipelaamisen laajuutta tilastojen kautta ja digipelaamisen hyviä puolia. Digipelaaminen ei ole aina ongelmallista, vaan iso osa pelaajista pelaa kohtuudella ja on esimerkiksi oppinut pelimaailmassa yleiskielenä käytetyn englannin kielen kuin huomaamatta. Erilaisia pelialustoja on monenlaisia, lautapeleistä lähtien. Tässä tutkielmassa keskitytään kuitenkin sellaiseen digipelaamiseen, joka tapahtuu reaaliaikaisesti verkossa.

Käsittelen seuraavaksi pelaajabarometrin tuloksia vuodelta 2018 sekä 2020. Vuoden 2020 tuloksiin vaikuttanee suuresti koronaviruspandemia ja ihmisten lisääntynyt kotoilu-aika, joten mielestäni on hyvä ottaa esiin myös edellinen pelaajabarometri, joka edustaa todellisuutta ennen pandemiaa. Vuoden 2020 kysely on lähetetty vapun 2020 tienoilla ja vastaukset ovat tulleet touko-kesäkuussa 2020, jolloin elettiin poikkeusoloissa. Vastajaat kertoivat pelaamisensa lisääntyneen poikkeusolojen aikana (Kinnunen ym. 2020, 3–4.)

Lisäksi tuon esiin tutkimusten kautta, mitkä asiat motivoivat pelaamaan ja minälaiset asiat altistavat ongelmalliselle digipelaamiselle. Avaan myös riippuvuuden käsitettä, sekä pyrin luomaan kuvan siitä, mikä peleissä houkuttaa ja kuka pelejä pelaa. Sivuan lyhyesti myös pelialan etiikkaa ja miten pelisuunnittelu vaikuttaa ongelmalliseen digipelaamiseen.

2.1 Digipelaaminen ilmiönä

Pelaajabarometri on tehty kahden vuoden välein vuodesta 2009 alkaen. Ensimmäisessä pelaajabarometrissä digipelaajia vähintään kerran kuukaudessa pelaavia oli 51 % ja aktiivisimpia pelaajia olivat alle 40-vuotiaat (joista aktiivisesti pelasi 73 %). Aikaa digipelaamiseen kului keskimäärin kolme tuntia viikossa. (Karvinen & Mäyrä 2009, 29.)

Pelaajabarometri vuodelta 2018 kertoo, että, jos kaikenlaiset pelimuodot ja satunnainenkin pelaaminen otetaan huomioon, suomalaisista ainakin 97.8 % (vuoden 2020 pelaajabarometrissä 98,2 %) pelaa jotain peliä, aktiivisia pelaajia on noin 88%. Digitaalisia pelejä pelaa 76.1 % (vuonna 2020 vastaava luku 98,2%) joista aktiivisia, vähintään kerran kuukaudessa pelaavia on 60.5%. (Kinnunen ym. 2020, 2; Kinnunen ym. 2018, 2.)

Taulukko 1 Digipelien pelaamisen aktiivisuus eri ikäryhmissä vuonna 2018 (suluissa vuoden 2020 pelaajabarometrin tulokset)

Ikäryhmä	Pelaa päivittäin	Pelaa viikoittain tai useammin	Ei pelaa lainkaan
10-19	36,4% (44,8%)	69,8% (79%)	2,3% (0,8%)
20-29	27,8% (38,4%)	61,1% (65,2%)	8,3% (6,6%)
30-39	14,9% (20,5%)	39,9% (49,7%)	16,2% (21,9%)
40-49	7,2% (25%)	28,1% (36,8%)	25,9% (19,9%)
50-59	9,7% (12%)	16,8% (17,4%)	56,8% (52,3%)
60-69	10,3% (8,8%)	22,4% (18,9%)	59,6% (64,6%)
yli 70	4% (4,1%)	9,3% (11%)	78,7% (79,5%)

(Lähde: Kinnunen ym. 2018, 35; Kinnunen ym. 2020, 49).

Pelaamiseen käyttävät eniten aikaa kaksikymppiset, 13 tuntia viikossa. Toiseksi eniten, 10.8 tuntia viikossa pelaavat alle kaksikymppiset. Keskimäärin pelaamiseen käytetään Suomessa vuoden 2018 Pelaajabarometrin (2018, 45) mukaan noin 4.76 tuntia viikossa, miehet käyttävät keskimäärin 9.6 tuntia ja naiset 2.9 tuntia.

Uusimmassa, vuonna 2020 tehdyssä pelaajabarometrissä peliaika on lisääntynyt tilastollisesti merkittävästi. Vuonna 2020 suomalainen pelasi keskimäärin yli seitsemän tuntia viikossa digipelejä josta nuorimman ikäryhmän pelaamiseen kului aikaa eniten, noin 16,9 tuntia viikossa. Pelaamiseen käytetyn ajan suurta kasvua selittänee osaltaan koronaviruksen aiheuttamat poikkeusolot. Kun ihmiset ovat viettäneet enemmän aikaa kotona. Yksi digipelaamisen kasvua selittävä tekijä voi olla myös, että kotioloissa vanhempien digipelaaminen yhdessä lasten kanssa on saattanut lisääntyä. (Kinnunen ym. 2020, 3, 7–8, 65.)

Mielestäni vuoden 2018 ja 2020 pelaajabarometri herättää myös kysymyksiä siitä, miksi digipelaaminen on kasvattanut suosiotaan. Pidän hyvin todennäköisenä, että koronan aiheuttama sosiaalinen eristyneisyys on osaltaan kasvattanut pelaajamääriä ja pelaamiseen käytettyä aikaa, etenkin nuorten kohdalla, kun koulupäivät ovat etänä, harrastukset jäivät tauolle eikä kavereitakaan saanut tavata kasvokkain. Eniten kysymyksiä itselläni herättää 40-49-vuotiaiden päivittäin pelaavien suuri kasvu. Osaltaan korona eristäytymisineen selittänee sitäkin, mutta kuten lehdistä on saatu lukea, korona on vaikuttanut ennen kaikkea nuorten ja naisten töihin, joten työttömyys tai lomautukset eivät selitä suurta digipelaajien kasvua edellä mainitussa ikäryhmässä. Mutta ehkä kotona tapahtuva

etätyöskentely johti siihen, että se aika, joka ennen on vietetty työkavereiden kanssa kahvilla, syöden tai vaikka paikasta toiseen siirtymiseen, on nyt korvattu digipelaamisella. Digipelaaminen auttaa hetkeksi heittämään työasiat pois mielestä ja osaltaan saattaa auttaa orientoitumaan seuraavaan etätapaamiseen tai muuhun työtehtävään. Minusta mielenkiintoista onkin nähdä, miltä pelaajabarometri näyttää seuraavan kerran, kun todennäköisesti koronan aiheuttamista poikkeusoloista on ainakin suurimmilta osin päästy palaamaan tavallisempaan arkeen.

Mikä motivoi digipelaamiseen?

Bartle (1996) jakoi 1990-luvulla verkkoroolipelaajat neljään ryhmään sen mukaan, mikä heitä motivoi pelaamaan:

- Hearts/ socialisers, sosialisoijat. Pelaajat olivat kiinnostuneita ensisijaisesti muista pelaajista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä.
- Clubs/ killer, tappaja. Toisten pelaajien voittaminen on tärkeää ja he hakeutuvat taisteiluihin sekä aiheuttavat tuhoa. Pelaaminen on kuin metsästämistä tai urheilua.
- Diamonds/ achiever, saavuttaja. Tärkein syy pelata ovat saavutukset, pelaamalla saa ja pääsee ratkomaan älyllisiä haasteita.
- Spades/ explorers, tutkimusmatkailija. Pelimaailma, pelin rakenteen tutkiminen ja pelin logiikan ymmärtäminen ovat kiinnostavia ja pelaaminen on ensisijaisesti rentouttava tapa viettää vapaa-aikaa. (Bartle 1996; Mustonen & Korhonen 2018; Kuuluvainen & Mustonen 2019, 26.)

Kallio ym. (2009, 3–4) puolestaan tekivät arkisia käytäntöjä jäljittävän analyysin, *InSoGa*-mallin. *InSoGa*-mallia käyttämällä he erittelevät erilaisia pelaamisen tapoja, joista jokaisella pelaajalla on käytössään yksi tai useampia. Pelaamisen erilaisina motivoijina oli nähtävissä sitoutunut pelaaminen, jossa pelataan usein tai pitkiä aikoja; satunnaispelaajat, jotka pelaavat satunnaisesti lyhyitä aikoja mahdollisesti yksin eikä niin keskittyneesti; seurapelaajat, pelaajat, jotka pelaavat perheen tai ystävien kanssa seuran vuoksi. Pelaamisen intensiteettiä kuvaavassa pelaajaluokittelussa on luokiteltu englanniksi hardcore, regular, occasion ja light gamers.

Pelialustat ja -genret

Digipelaamisessa on paitsi erilaisia pelilajeja, myös erilaisia pelilaitteita. Pelilaitteista yleisimmin käytössä ovat tietokone, pelikonsolit (esimerkiksi Sony Playstation, Nintendo Wii), käsikonsolit (esimerkiksi Nintendo DS ja Sony Playstation Portable) sekä mobiililaitteet. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 11).

Digitaalisista peleistä on löydettävissä alla olevat (taulukko 1) kategoriat. Mielestäni on tärkeä tuoda esimerkkejä eri peleistä, koska esimerkiksi nuoret puhuvat peleistä pelien nimillä. Vuoden 2020 pelaajabarometrissa (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä, s. 9) kerrotaan, että naisten ja miesten välillä on eroja suosituimmista peleistä. Naiset pelaavat ajanvietteeseen soveltuvia pelejä ja The Sims-simulaatiopeliä, miesten ja poikien pelisuosikkeja ovat ammuskelupelien lisäksi seikkailu-, toiminta- ja urheilupelejä. Sukupuolesta riippumatta suosittuja pelejä ovat veikkauksen pelien lisäksi pasianssi- ja mahjong-pelit sekä Fortnite.

Taulukko 2 Digitaalisten pelien kategoriat, *genret*

Ammuskelupelit eli räiskintäpelit (Shooter games)	Toimintapelejä, joissa taistelu ja ampuminen pääosassa. Esimerkiksi Doom, Counter Strike-sarja (FirstPersonShooter = FSP), Fortnite, Max Payne
Pulmapelit (Puzzle games)	Ongelmanratkaisupelejä, jotka eivät edellytä pitkäaikaista sitoutumista. Esimerkiksi Candy Crush Saga, Tetris, Angry Birds, Pasianssi
Seikkailupelit (Adventure games)	Yleensä yksin pelattavia pelejä, joissa on juoni ja joka edellyttää päättelytaitoja. Esimerkiksi Grand Theft Auto, Metal Gear Solid, Resident Evil
Toimintapelit (Action games)	Fyysisiä haasteita, edellyttää nopeaa reagointia ärsykkeisiin sekä silmän ja käden yhteistyötä. Alalajeja muun muassa tappelupelit ja tasohyppelypelit, myös ammuskelupelit luokitellaan usein toimintapeleihin kuuluviksi. Esimerkiksi King of Fighters, Sonic Colours, Super Mario Bros

Strategiapelit (Strategy games)	Edellyttävät pelaajalta suunnitelmallisuutta ja kykyä monimutkaiseen ajatteluun. Alalajeja ovat muun muassa reaaliaikaiset strategiapelit (RTS) ja vuoropohjaiset strategiapelit (TBS). E-urheilupeleissä käytettävät MOBA-taisteluareenapelit (Multiplayer Online Battle Arena) ovat RTS-pelien alatyyppejä. Esimerkiksi Age of Empires, Dota 2(RTS), League of Legends (MOBA)
Ajopelit (Racing games)	Simulaatiopelejä joissa jäljitellään auton tai muun ajoneuvon ohjaamista. Esimerkiksi Need for Speed, Gran Turismo, Mario Kart
Urheilupelit (Sports games)	Pelit perustuvat urheilulajeihin. Esimerkiksi NHL, FIFA, Wii Sports
Roolipelit (Role playing games, RPG)	Juuret lautapeleissä ja live-roolipeleissä, jossa pelaaja luo oman pelihahmonsa. Esimerkiksi Final Fantasy, Dragon Age
Simulaatiopelit (Simulation games)	Yleisnimi peleille, joissa yritetään mallintaa todellista maailmaa tai monimutkaisia tapahtumaketjuja tai prosesseja & kehityskulkuja. Esimerkiksi The Sims, FarmVille, Cities: Skylines, Flight Simulator X
Verkkoroolipelit (Massive Multiplayer Online Role-Playin Games, MMORPG)	Mahdollistavat sosiaalisen roolipelaamisen sijainnista riippumatta. Peleihin voi osallistua kymmeniä tuhansia pelaajia eri puolilta maailmaa. Esimerkiksi World of Warcraft (WoW), EverQuest, Dungeons and Dragons Online
Musiikki- ja seurapelit (Music- and party games)	Yleensä ystävien seurassa tapahtuvaan hauskanpitoon ja rentoutumiseen. Esimerkiksi SingStar, GuitarHero, Dance Revolution
Opetuspelit (Educational games tai edugames)	Tavoite on oppia ja kehittyä. Esimerkiksi Ekapeli, Duolingo

(Lähde: Kuuluvainen & Mustonen 2019, 12–14.)

Pelilajityypin (taulukko 1) ja pelilaitteen lisäksi digipelin keskeinen luokitteleva tekijä on se, pelataanko pelejä verkossa (on line). Verkossa pelattavissa peleissä on sosiaalista vuorovaikutusta muiden pelaajien kanssa, ongelmallisesta pelaamisesta puhuttaessa nämä pelit ovat nousseet vahvasti esiin. Yhtenä luokittelevana tekijänä voidaan tehdä jakoa viihde- ja hyötypelisiin. Hyötypelissä voidaan olla vuorovaikutuksessa esimerkiksi digitaaliseen oppimisympäristöön. Pelaamisen sosiaalinen aste on myös yksi pelejä luokitteleva tekijä, myös yksinpelejä pelaava voi pelata vuorovaikutuksessa esimerkiksi samassa huoneessa vuorotellen toisen pelaajan kanssa. Digipelaaminen on monitahoinen ilmiö erilaisine pelialustoineen ja -genreineen. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 15–16.)

Mitä peleissä tapahtuu? Pelien maailma ja niiden houkuttelevuus

Nardi (2010, 8, 17–18) kuvaa digipelien virtuaalimaailman kolmiulotteista ympäristöä ja kokemusta. Digipelaaminen on kuin lukisi kirjaa tai katsoisi elokuvaa ja se on yhtä aktiivista kuin urheilu. Virtuaalimaailmassa pelaaja luo oman hahmonsa, jota hän liikuttaa kolmiulotteisessa tilassa, kommunikoi muiden pelaajien kanssa ja saa pääsyn digitaalisiin rikkauksiin.

Digipelien interaktiivisuus tuo pelin tunnetasolla lähemmäs pelaajaa. Manzos (2018, 50–51) listaa tietokoneroolipeleissä viisi yleensä esiintyvää ominaisuutta, jotka tekevät omasta pelihahmosta pelaajansa näköisen. 1) Pelin alussa pelaaja luo itselleen hahmon, avatarin jonka maailmankatsomuksesta sekä taidoista päättää pelaaja. Pelin edetessä hahmo muokkautuu tehtyjen valintojen kautta. Tämä tekee avatarista henkilökohtaisen, johon syntyy henkilökohtainen suhde. 2) Pelissä on tavoitteita, joita kohti kuljetaan suorittamalla tehtäviä, joko vapaaehtoisia tai pakollisia. Tehtäviä voidaan ratkaista useilla tavoilla, esimerkiksi väkivaltaa käyttämällä tai keskustelemalla vastapuolen kanssa. Tehtäviä ratkaistaessa joskus voi joutua pohtimaan eri ratkaisuvaihtoehtojen eettisyyttä ja miten se vaikuttaa omaan hahmoon tai pelin etenemiseen. 3) Fiktiiviset universumit ovat hyvin usein ainakin jossain määrin historiaa ja tapakulttuuria. Tutkittavia alueita ja hahmoja on runsaasti, joten peli ei tunnu vain peliltä vaan kokonaiselta maailmalta. 4) Pelimaailma voi sijoittua esimerkiksi ydinsodan jälkeiseen maailmaan, missä säännöt luodaan uudelleen. Tilanteessa pelaaja joutuu tekemään valintoja siitä, miten toimia tuossa maailmassa ja mihin joukkoon liittyy. 5) Ajallisesti pelit kestävät pitkään, joten ajan kuluessa suhde omaan hahmoon syvenee, maailmaan uppoutuu syvemmälle ja valintojen seuraukset kasautuvat. Pelit tuovat mahdollisuuden eläytyä täysin toisenlaiseen maailmaan, mikä on erillään arjen todellisuudesta.

Digipelaamisen hyviä puolia

Tuon esiin lyhyesti digipelaamisen hyviä puolia. Digipelaaminen paitsi kehittää kielitaitoa ja hahmotuskykyä, se voi myös yhdistää yli kieli- ja maarajojen samanlaisista asioista kiinnostuneet ja mahdollistaa myös sosiaalisten suhteiden luomisen. Digipelaamisen hyvät ja huonot puolet voivat olla nähdäkseni osittain samoja, esimerkiksi pako virtuaalimaailmaan rentoutumismenetelmänä voi toisaalta olla positiivinen asia kohtuudella käytettynä, mutta se on myös yksi ongelmallista digipelaamista aiheuttava tekijä. Rajanveto ”hyvän” ja ”huonon” pelaamisen välillä ei ole yksinkertaista, kun asiat, jotka ovat hyviä, ovat samoja, jotka voivat aiheuttaa yksilön elämänhallinnan huononemista peliajan viedessä enemmän ja enemmän valveillaoloaika.

Digipeleistä on Suomessa tehty vanhempien käyttöön oppaita, esimerkiksi Pelikasvattajan käsikirja eri järjestöjen yhteistyössä ja THL:n julkaisema ”Nuoret pelissä”. Oppaissa vanhemmille avataan digipelien maailmaa sekä käsitteitä ja korostetaan pelikasvatuksen merkitystä. Pelikasvatuksen avulla edistetään pelaamisen myönteisiä vaikutuksia ja pyritään ehkäisemään haittoja.

Digipelaamisen positiivisina puolina nähdään esimerkiksi sosiaaliset suhteet, englannin kielitaidon parantuminen, ongelmanratkaisutaitojen sekä hahmotuskyvyn parantuminen ja loogisen päättelykyvyn kehittyminen. Ongelmienratkaisu tuo myös onnistumisen kokemuksia ja pelissä onnistumisesta saa välitöntä positiivista palautetta. Myös peliin uppoutumisen rentouttava vaikutus vastapainona arjen huolille sekä pelaamisen sosiaalisuus ovat pelaajien subjektiivisesti kokemia, positiivisia vaikutuksia. (Consalvo 2007 ref Meriläinen 2020, 27; Hakomäki 2020, 93; Baltzar P. 2019, 36–37.)

Vanhempien suhtautumisessa on selkeästi eroa lautapelien ja digitaalisten pelien kesken. Vanhemmat näkevät hyviä puolia sekä digipelaamisessa että lautapeleissä, mutta haittapuolia he näkevät vain digipelaamisessa. Vanhemman omalla pelitaustalla todennäköisesti on vaikutusta suhtautumisessa digipelaamiseen. (Baltzar P. 2019, 36–37 & 42.)

Nardi (2010, 18–24) kuvaa, miten aloitti pelaamaan World of Warcraftia (WoW) ajatuksena, että sitä pelaavat vain kliseiset nörtit. Ilmeni kuitenkin, että WoW yhdistää eri yhteiskuntaluokkia eri puolilta maailmaa ja lähentää perheenjäseniä keskenään. WoW:n pelaaminen on myös yhdistänyt ennestään toisilleen tuntemattomia ihmisiä, joista on syntynyt avioliittoja ja perheitä. Toisaalta miehisessä pelimaailmassa kielenkäyttö on toisinaan naisia alentavaa. Myös Meriläinen (2020, 31–32) tuo esiin pelaamisen sosiaaliseen ulottuvuuden ja sen, että peleissä luotuja suhteita ylläpidetään myös pelien ulkopuolella.

Pelikehittäjä Becky Heineman kertoo Netflix-dokumentissa (2020, osa 3) roolipelien olevan houkuttelevia siksi, kun niissä on mahdollisuus pelata itse luoduilla hahmoilla. Itseluotu hahmo voi olla joku, joka haluaisit olla, hyvä tai paha, mutta tosielämän puitteissa se ei ole mahdollista tai edes suotavaa.

2.2 Ongelmallinen digipelaaminen

Aiempiä tutkimuksia aiheesta lukiessa haasteeksi on tullut käsitteiden erilainen käyttö. Toisissa tutkimuksissa puhutaan ongelmapelaamisesta, toisissa peliriippuvuudesta. Kyseessä ovat eri asiat, vaikkakin rajanveto voi olla hiuksenhieno – milloin pelaaminen on ongelmallista ja millä hetkellä se muuttuu riippuvuudeksi? Meriläinen (2020, 154) totesikin, ettei peliharrastus ole pilkottavissa hyötyihin ja haittoihin, vaikka siinä voidaankin tunnistaa sekä hyödyllisiä että haitallisia piirteitä. Virtuaalimaailmaan uppoutuminen voi vähentää stressiä ja auttaa rentoutumaan, mutta jotkut digipelaajat voivat samoista syistä altistua pelaamishäiriölle.

Digipelaamista kuvaava termistö on vasta rakentumassa niin suomeksi kuin englanniksikin ja termien sekalainen käyttö saattaa aiheuttaa sekaannuksia. Peliriippuvuudesta puhuttaessa luodaan mielikuvia riippuvuudesta, joka yhdistetään keskusteluissa yleensä pähteisiin. Sanaa peliriippuvuus tulisi välttää, koska se ei anna todellista kuvaa kokonaisuudesta, joka yleensä on paljon monitahoisempi. Lisäksi peliriippuvuudesta puhuttaessa puhutaan yleensä ongelmallisesta rahapelaamisesta. (Meriläinen 3/2020.)

Celia Hodent (2019) sivusi pelikonfrenssein luennossaan addiktio-sanankäyttöä. Pelien markkinoinnissa käytetään usein iskulausetta ”Se on addiktoiva ja hauska peli” ja Hodent toivoi addiktoivan sijaan käytettävän muita ilmaisuja. Myös Unicefin kirjallisuuskatsaus suosittaa välttämään riippuvuus-sanaa puhuttaessa lasten ja nuorten käyttämästä ajasta digitaalisten laitteiden kanssa. Riippuvuus-sanankäyttö lasten ja nuorten kohdalla arkipuheessa voi vähätellä oikeasti riippuvaisten ihmisten haasteita. Riippuvuus nähdään muiden olosuhteiden seurauksena eikä riippuvuutena itse teknologiaan. (Kardefelt-Winther 2017, 21.)

Ongelmallinen digipelaaminen on ollut hyvin kiistanalainen aihe eri asiantuntijoiden näkemyksissä, joka osaltaan vaikuttaa erilaiseen käsitteiden käyttöön. Vuonna 2018 pelihäiriö lisättiin kansainväliseen ICD11-tautiluokitukseen (gaming disorder), missä se luokitellaan toiminnalliseksi riippuvuudeksi.

ICD11-tautiluokitus (International Classification of Disease) ei ole vielä laajasti käytössä, Suomessa ICD11 otetaan käyttöön 2022, siihen asti käytetään vanhempaa ICD10-tautiluokitusta. Suomen kielellä pelihäiriön kriteereitä etsiessäni löysin vain Meriläisen (2020) väitöskirjan. Esimerkiksi Terveyskirjaston sivustolla ei pelihäiriötä löydy, vaan sieltä löytyy ”päihde- ja huumeriippuvuus” sekä ”pelihimo”, joka käsittää uhkapelaamisen. Psykiatrian luokituskäsikirja vuodelta 2012 sisältää eri päihteiden aiheuttamat häiriöt ja päihderiippuvuuden sekä pelihimon, joka on ”muut aikuisiän persoonallisuus- ja käytöshäiriöt”-luokituksen alla, mihin on luokiteltu ne käyttäytymishäiriöt, joita ei ole voitu luokitella muihin ryhmiin. Pelihimolla tarkoitetaan tässä nimenomaan uhkapelaamista. (Komulainen ym. 2012, 60, 251–252.) Pelihäiriöstä puhuttaessa kritiikkiä on nostanut se, että pelihäiriötä tutkittaessa on käytetty testejä, joilla testataan päihde- tai uhkapeliriippuvuutta.

Käytän tässä tutkielmassa digipeliiongelmissa puhuttaessa käsitettä ongelmallinen digipelaaminen. Ongelmallinen digipelaaminen kuvaa tilannetta, jossa digipelaaminen on aiheuttanut ongelmia, riippumatta siitä täyttääkö se vielä ICD11-tautiluokituksen virallista määritelmää pelihäiriön kriteereistä. Pelihäiriön kriteerit WHO:n määritelmässä ovat *vaikeudet rajoittaa pelaamista, pelaamisen priorisointi muun elämän ja kiinnostuksenkohteiden edelle sekä pelaamisen jatkaminen tai lisääntyminen haittavaikutuksista huolimatta. Pelihäiriössä käytös heikentää hyvinvointia, perhesuhteita, sosiaalisia suhteita ja vaikuttaa haitallisesti koulunkäyntiin, työssäkäyntiin tai muihin tärkeisiin elämäntilanteisiin. Diagnoosi voidaan tehdä, jos kriteerien mukainen pelaamiskäyttäytyminen on jatkunut vuoden ajan.* (World Health Organization 2018; Meriläinen 2020, 57–58.)

Ongelmallisessa digipelaamisessa on nähtävissä samankaltaisuuksia kuin päihderiippuvuudessa ja patologisessa uhkapelaamisessa esimerkiksi neurobiologian tasolla. Aivokuvaukset näyttävät, että ongelmallisesti digipelaavilla on heikompi työmuisti, päätöksentekokyky ja tunteidensäätely, jotka liittyvät aivokuoren heikentyneeseen toimintaan samalla tavalla kuin päihderiippuvaisilla. Ongelmallisesti digipelaavien aivot toiminnassa oli erilaisuuksia verrattuna niihin, joilla ei ole ongelmallista pelaamista. Nämä muutokset näyttivät vaikuttavan siihen, että halu päästä pelaamaan oli korkea. Myös aivojen harmaassa aineessa oli nähtävissä muutoksia (Zhang & Brand, 2018) kuten myös dopamiinituotannossa (Naskar ym. 2016, 149).

Pelaajabarometrin mukaan vuonna 2018 1,2 % vastaajista koki toistuvasti ongelmia digipeleihin käytetystä ajasta. Digipelaamiseen käytettyyn aikaan liittyviä ongelmia olivat kohdanneet useimmin nuorimmat vastaajat, 10–19-vuotiaista 24 % kertoi pelaamiseen käytetyn ajan aiheuttaneen ongelmia harvoin tai toistuvasti. Aktiivisista pelaajista 18,4 % vastasi kohdanneensa aikaan liittyviä ongelmia, 2,5 % toistuvasti. Tuloksista voisi päätellä, että erityisesti nettiroolipelit ja muut verkossa pelattavat

monipelit sekä strategiapelit aiheuttavat eniten ajankäytön haasteita. (Kinnunen ym. 2018, 38–39, 42, 49–50.)

Vuoden 2020 pelaajabarometrissä oli muutosta eniten nelikymppisillä, joista 10,5 % raportoi aikaan liittyviä ongelmia (vuonna 2018 vastaava luku nelikymppisillä vastaajilla oli 3,7 %). Huomattavaa on myös, että nelikymppisten pelaaminen on lisääntynyt koronan aiheuttamien poikkeusolojen aikana. Vuonna 2018 nelikymppiset käyttivät pelaamiseen keskimäärin 2,4 tuntia viikossa ja vuonna 2020 viisi tuntia viikossa. Nuorimmilla ikäryhmillä on ollut suhteessa eniten ongelmia ihmissuhteisiin ja pelaamisen rajoittamiseen liittyen, lisäksi he ovat kokeneet muita useammin pelaamiseen liittyvien ongelmien lisääntymistä poikkeusolojen aikana. Tuloksista ei tule tarkemmin esille mitä edellä mainitut ongelmat olisivat. Ihmissuhteisiin ja pelaamisen rajoittamiseen liittyviä ongelmia oli kokenut miehistä 11,5 % ja naisista 5,3 %. Ikäryhmistä ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia oli eniten 10–19-vuotiailla (16,1 %), kaksikymppisillä (14,5 %) ja nelikymppisillä (12,8 %), kaksikymppisten ollessa ainoa ryhmä jossa 2,2 % vastaajista raportoi kokeneensa toistuvia ongelmia ihmissuhteissa. Vuoden 2020 barometrissä kysyttiin ensimmäistä kertaa helpottaako pelaaminen pahaa oloa, miehistä 24,9 % vastasi myöntävästi ja naisista 14,3 %. Eniten pelaamisen koettiin helpottavan pahaa oloa nuorimmissa ikäryhmissä. Koronan vaikutuksista digitaaliseen pelaamiseen aiheuttamiin ongelmiin 18,7 % ei osannut ottaa kantaa, 2,2 % koki ongelmien lisääntyneen, 3,2 % koki ongelmien vähentyneen ja 76% pysyneen ennallaan. (Kinnunen ym. 2020, 8, 10–11, 76, 79–80, 83–85.)

Przybylski ym. (2017) tutkivat ongelmallista digipelaamista (internet gaming disorder) laajassa tutkimuksessaan (N=18932). Tutkimuksessa mukana olevat maat olivat Saksa, Iso-Britannia, Yhdysvallat sekä Kanada. Tutkimuksen mukaan koko väestöstä ongelmallista digipelaamista on 1 % nuorista aikuisista ja 0,5 % kaikista aikuisista. Se tarkoittaa esimerkiksi, että Yhdysvalloissa 160 miljoonasta pelaajasta miljoona pelaajaa kamppailee ongelmallisen digipelaamisen kanssa. Lemmens ym. (2009, 89) puolestaan arvioivat tutkimuksessaan, että jopa 2–9 % pelaajista saattaa olla ongelmallisia digipelaajia, johtuen siitä miten määritellään, onko pelaaminen ongelma vai ei, joten saatuja tuloksia tulee tulkita todella kriittisesti.

Kansainvälisten kyselytutkimusten mukaan digipelaaminen aiheuttaa ongelmia 0,2–44,4 % pelaajista, tyypillisesti osuus on 8-12%. Tutkimusten tekotavoilla ja otannalla on suuri merkitys lopputulokseen, toisinaan tutkimuksiin vastaajissa on ei-pelaajia ja suurkuluttajapelaajia. Myös tutkittavien ikäjakauma, kotimaa ja kulttuuri vaihtelevat eri tutkimuksissa. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 43.)

Kun puhutaan pelaamisen aiheuttamista haitoista, puhutaan usein nimenomaan Massive Multiplayer Online Role-Playing Games:sta (MMORPG). MMORPG tarkoittaa verkossa reaaliajassa pelattavaa peliä, missä on useita pelaajia ympäri maailmaa samaan aikaan. MMORPG mahdollistaa erilaisten virtuaalimaailmojen luomisen, joissa on oma valuuttansa, maailmansa ja sääntönsä eikä pelissä ole loppua. (Chen ym. 2018 1151–1152). Pelien koukuttavuus selittyy pelaamisen vuorovaikutuksellisuudella sekä pelin päättymättömyydellä. (Mustonen & Kuuluvainen 2019, 14–15).

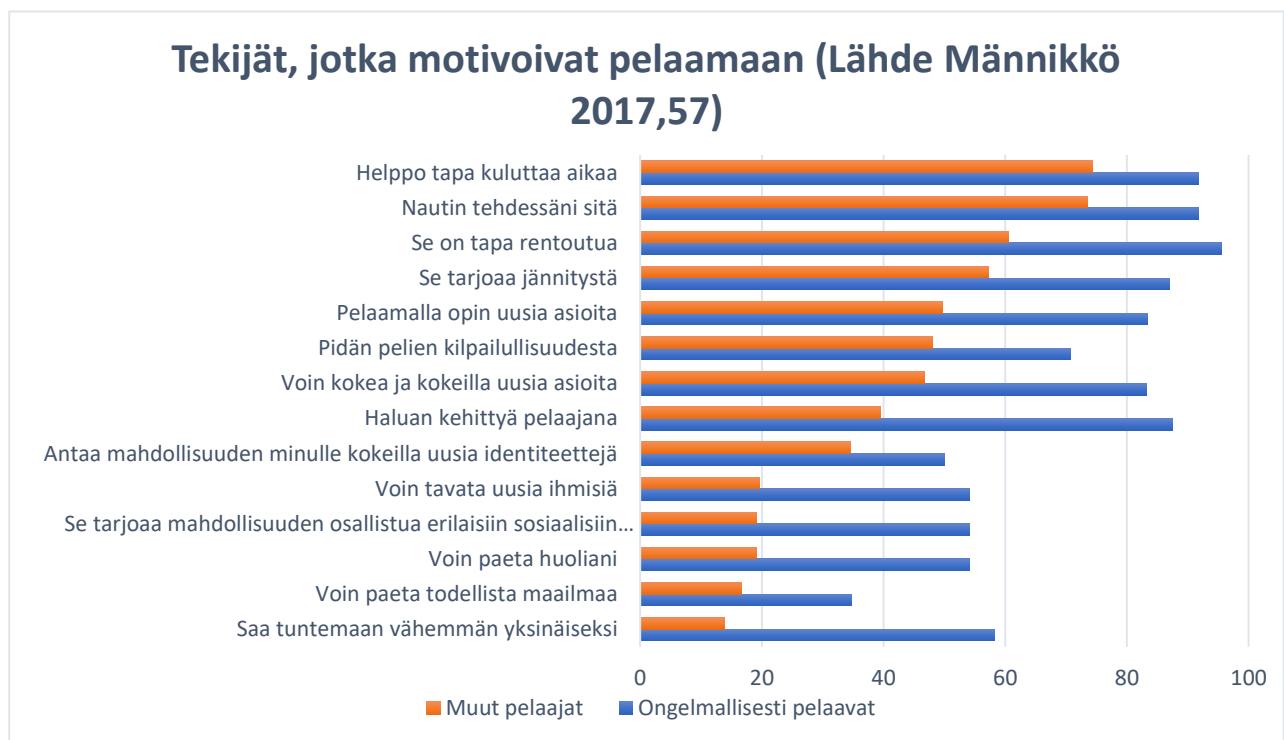
Digitaaliset pelit suunnitellaan yleensä miehiltä miehille ja suurin addiktioriski onkin niillä nuorilla pojilla, jotka ovat muutenkin vaarassa syrjäytyä. Riski ongelmalliselle digipelaamiselle on kasvanut henkilöllä, jolla on huono itsetunto, joka on sosiaalisesti heikommassa asemassa ja kokee yksinäisyyttä. Ongelmallinen digipelaaminen on joissain tilanteissa riippuvuustasoista, samalla tavalla kuin riippuvuus päihteistäkin. Rahapeliriippuvuus (gambling) on selkeästi erillinen ja luokiteltavissa enemmän impulssikontrollihäiriöihin. (Spekman ym. 2013, 2151–2152, 2154; Kuuluvainen & Mustonen 2019, 38.)

Internetriippuvuutta tutkittaessa huomattiin, että riippuvuusskriteerit täyttävistä tutkittavista suurin osa paitsi käytti sosiaalista mediaa, pelasi myös verkkopelejä. Riskitekijöitä ovat miessukupuolen lisäksi negatiiviset suhteet opettajiin, vanhempien huono suhde toisiinsa sekä lapsen ja vähäinen koulutustausta. Tuloksia tulkitessa olisi tärkeää kiinnittää huomiota siihen, onko riippuvuusherkkyysoire huonoista suhteista vai huonot suhteet seurausta riippuvuudesta. (Xin ym. 2018, 17.)

Ongelmallista digipelaamisesta (game addiction) kärsivillä on yleensä myös sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia, jotka pahenevat pelaamisen pakonomaisuuden kasvaessa. Heillä on myös nähtävissä, että pelaaminen on lisännyt yksinäisyyttä, elämän tyytyväisyyden vähenemistä, sosiaalisten taitojen huononemista sekä kasvanutta aggressiivisuutta. Tutkimuksissa tulisi pystyä tulkitsemaan, onko yksinäisyys aiheuttanut peliriippuvuutta vai onko peliriippuvuus lisännyt yksinäisyyttä. (Lemmens ym. 2009, 89–90.) Lisäksi pako todellisesta maailmasta on yksi syy uppoutua pelimaailmaan. Myös jotkin sosiaaliset ongelmat olivat yhteydessä ongelmalliseen digipelaamiseen, esimerkiksi tuen puute perhesuhteissa. (Männikkö 2017, 72).

Pelaamisen muuttuminen ongelmalliseksi voi olla ennustettavissa esimerkiksi silloin, kun pelaajan on luonteeltaan täydellisyyteen pyrkivä, omaa hallitsevia uskomuksia ja kokee katumusta suhteessa pelaamiseen. Pelaamistoiminnan hallitsevuus sinänsä ei ennustanut ongelmapelaamista. (Forrest ym. 2017, 129.)

Suomessa tutkimusta ongelmallisesta digipelaamisesta on tehty esimerkiksi vuonna 2015 (Männikkö ym.). Tutkimuksen tuloksina oli, että ongelmallista digipelaamista ennustavia tekijöitä ovat muun muassa tyytymättömyys elämään, depressio- ja ahdistusoireet, väsymys, uniongelmat ja keskittymisvaikeudet. Männikkö (2017) tutki väitöskirjassaan nimenomaan suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten ongelmallista digipelaamista. Tutkimuksessa tuli esiin, että 74 % pelaajista kuvasi pelaamismotiiviaan sillä, että nauttii pelaamisesta ja vastaajista 61 % oli sitä mieltä, että pelaaminen on tapa rentoutua. Ongelmallisesti pelaavista 95 % oli sitä mieltä, että pelaaminen on tapa rentoutua, 91 % kuvasi sen olevan helppo tapa kuluttaa aikaa, 91 % kertoi nauttivansa siitä ja 87 % kertoi haluavansa kehittyä pelaajana. 58 % ongelmallisesti pelaavista koki, että pelatessa tuntee itsensä vähemmän yksinäiseksi. (Männikkö 2017, 57.) Alla olevassa taulukossa kolme ovat koottuna Männikön tutkimukseen osallistuneiden motivaatiotekijät prosentteina, taulukko mahdollistaa vertailun ongelmallisesti pelaavien ja muiden pelaajien kesken.



Taulukko 3 Tekijät, jotka motivoivat pelaamaan

Meriläisen väitöskirjassa (2020, 130–147, 162) pelaamisesta aiheutuneita haittoja oli yli 20 tuntia viikossa pelaavilla, kun 2–20 tuntia pelaavat olivat jopa pelaamattomia aktiivisempia fyysisesti ja sosiaalisesti. Yli 40 tuntia pelaavat erottuivat muista ryhmistä heikommilla tuloksilla lähes jokaisella eri osa-alueella. Pelihaitoista kysyttäessä osa nuorista koki jossain määrin fyysisiä oireita (esimerkiksi

alaselkäkivut), väsymystä sekä koulunkäynnin häiriintymistä. Kuitenkaan runsaan peliajan ja koetun hyvinvoinnin välillä ei ollut Meriläisen tutkimuksessa selvää yhteyttä useimpien nuorten kohdalla. Meriläisen mukaan olisi hyvä ottaa huomioon, että runsas digipelaaminen voi olla seurausta nuoren pahoinvoinnista, jota pelaaminen helpottaa ja pelaajan elämää tulisikin tarkastella laajemmin kokonaisvaltaisesti. Digipelaaminen tapana rentoutua tuli esiin myös nuorten vastauksissa ja tässä yhteydessä esiintyi vähemmän haittoja. Toisaalta digipelaaminen tapana hallita stressiä ja rentoutua voi haastavassa elämäntilanteessa johtaa liialliseen pelaamiseen, eli pelaaja pakenee huoliaan enenevässä määrin digipelaamiseen, jolloin pelaaminen ei välttämättä ole enää rentouttavaa. Eniten haittoja kokeneiden digipelaamisessa rentoutuminen ei ollut pelaamisen motiivina. Toistuvia haittoja digipelaamisen takia koki 1,8 %-2,5 % vastanneista.

Ongelmallinen digipelaaminen tarjoaa akuutisti stimulaatiota meneillään olevaan hetkeen ja tylsyyteen sekä mahdollistaa pakenemisen todellisuudesta. Terapeutin vastaanotolla käynyt asiakas käytti vapaa-aikansa pelaamalla World of Warcraftia ja eli elämäänsä sen kautta. Asiakas toi terapiassa esiin, että pelimaailmassa hän saa kokemusta elämästä koska peli peilaa todellisuutta. Terapiassa nousi esiin haasteelliset tai olemattomat suhteet vanhempiin, joiden aiheuttamia vaikeita tunteita pelaaminen helpotti. Asiakas kertoi tapaamisissa pelistään ja pelaamisesta. Lopulta aika kului enenevässä määrin pelaten niin, että hänen parisuhteensa päättyi ja hän lähti työstäänkin ennen työpäivän päättymistä päästäkseen pelaamaan. Läpimurto terapiassa tehtiin siinä vaiheessa, kun terapeutti ymmärsi kysyä asiakkaalta hänen avattaresta ja mitä avatar hänelle edustaa. (Guhde 2017.)

Pelisuunnittelusta ja pelialan etiikasta

Pelejä suunnitellessa pyritään siihen, että saadaan pelaaja jatkamaan pelaamista. Tähän päästään sillä, että suunnitellaan peli sopivan palkitsevaksi ja minimoidaan turhautumisen tunteet, jotka saattaisivat johtaa pelaamisen lopettamiseen. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 21.) Ongelmallista digipelaamista aiheuttaa peliin rakennetut sisällöt; esimerkiksi pelin musiikki ja äänet merkkinä siitä, että olet noussut seuraavalle tasolle tai olet saanut kerättyä lisää palkintoja. Satunnaisesti pelissä toimintaa seuraavat palkinnot vahvistavat sitä, että pelataan lisää (koska nurkan takaa saattaa löytyä uusi palkinto). Pelissä useimmin vastaan tulevat, kerättävissä olevat esineet tai asiat, joista pelaaja hyötyy mahdollisesti myöhemmin, kourkuttavat pelaajaa jatkamaan pelaamista. (Nardi 2010, 40; 114–115; Manzos, 2018 23; Kuuluvainen & Mustonen 2019, 21.)

Bryant Francis (2019) kirjoitti artikkelin pelialan käyttäjäkokemusekspertin (UX expert) Celia Hodentin yrityksistä nostaa esiin pelialan ja pelikehittäjien eettisyyttä tehtäessä kourkuttavia pelejä.

Hodent on peräänkuuluttanut pelialan toimijoille itsesääteilyä ja siirtymistä pelisuunnittelussa pois koukuttavista mekanismeista. Hodent on tuonut esiin, ettei pelejä suunnitella ajatella koukuttavuutta, vaan sitä, että pelit on suunniteltava taloudellisesti tuottavaksi. Jos peli ei tuota, ei siitä saada myöskään rahaa, joka puolestaan johtaa työn loppumiseen. Hodent on myös tuonut esiin Przylskin vuoden 2016 tutkimuksen, jossa todettiin, että peliriippuvaisia on vain noin 1 % pelaajista ja riippuvuuden syntymiseen vaikuttavat myös yksilön muu elämismailma kuten ahdistus tai masennus. Tuote itsessään ei luo riippuvuutta, vaan yksilön tarve paeta jotain arjestaan. Hodent oli Game Developers Conferencessa 18.-22.3.2019 puhumassa pelisuunnittelijoille eettisyydestä. Hän toi eri konteksteissa esiin ennen kaikkea lasten suojelemisen, koska lapsilla ei ole kykyä tunteiden ja tekojen säätelyyn samalla tavalla kuin aikuisilla. Tämä tulisi huomioida pelejä kehitettäessä sekä markkinoidessa.

Gustavo Guida (2018) kirjoittaa artikkelissaan pelisuunnittelijoiden tapaamisesta, missä käsiteltiin peliriippuvuutta. Pelien suunnittelusta vähemmän koukuttaviksi ei löytynyt yhteisymmärrystä. Pelisuunnittelijat vetosivat siihen, että jos he eivät tee peleistä koukuttavia niin joku muu tekee (ja saa myös taloudellisen hyödyn). Guida myös toi esiin, että pelien ”loot box”:t, yllätyslaatikot ovat verrattavissa rahapeleihin ja siksi on eettisesti kyseenalaista, että niitä esiintyy peleissä, joita pelaavat myös lapset ja nuoret. (Loot box eli yllätys- tai palkintolaatikko, joka ostetaan oikealla rahalla. Laatikosta löytyy pelaajalle yllätyspalkinto, joka voi olla esimerkiksi uusi ase tai vaate. Ostaja ei ostaessaan tiedä, mitä laatikosta löytyy. (HS 14.9.2018)

Pelaajien omia kokemuksia

Ongelmallisesti digipelaavien omaa kokemusta on tutkittu huomattavan vähän kvalitatiivisesti, tutkimusten ollessa lähinnä kvantitatiivisia. Meriläinen (2020, 122–123) kirjoittaa hiukan auki myös pelaajien kertomaa ongelmallisesta digipelaamisesta. Meriläisen tulkinnan mukaan ongelmallisen digipelaamisen piirteitä olivat pelihaittojen heijastuminen muuhun elämään, elinpiirin kaventuminen, pelaamisen hallinnan vaikeus ja pelaamattomuudesta aiheutuva ärtymys.

”Peli kesken” (Heinänen ym. 2019) on kymmenen pelaajan tarina omasta pelihistoriastaan. He ovat aloittaneet pelaamisen jo lapsena ja viettäneet nuoruusajan digipelien äärellä. Joidenkin kohdalla vanhemmat ovat yrittäneet rajoittaa digipelaamista siinä onnistumatta. Itsenäistyminen, uudet (opiskelu-)kaverit sekä seurustelukumppanit vähensivät useimpien digipelaamiseen käytettyä aikaa. Useammassa tarinossa pako arjesta sekä yksinäisyydestä ovat olleet syitä digipelaamiselle. Myös kiusaaminen ja diagnosoimaton masennus mainittiin tekijöinä, jotka ajoivat digipelaamisen pariin.

Ikätovereiden täysin erilainen elämä festareineen ja työpaikkoineen on herätellyt huomaamaan, että digipelaaminen vie kaiken vapaa-ajan. Myös taaksepäin katsoessa on haikeutta siitä, että omassa elämäntarinassa on useita vuosia, jonka on viettänyt digipelien äärellä. Suurimmassa osassa tarinoista pelaamiseen käytetty aika on vähentynyt luonnollisesti aikuistumisen myötä. Kahdessa tarinassa kuvailtiin kamppailua ongelmallisen digipelaamisen kanssa edelleen, vaikka niin sanottu vieroitus on jo tapahtunut. Heidän kohdallaan retkahdusajatukset ovat edelleen vahvasti läsnä.

2.3 Mitä on riippuvuus?

Tässä luvussa avaan riippuvuuden käsitettä sekä toiminnallisen riippuvuuden samankaltaisuuksia ns. aineriippuvuuden kanssa. Ongelmallinen digipelaaminen ja pelaamishäiriö nähdään nimenomaan toiminnallisena riippuvuutena, missä riippuvuussuhde kohdistuu toimintaan (päihdyttävän) aineen sijaan. Pelaamishäiriödiagnoosin saadakseen tulee ongelmallisen pelaamisen olla jo ajallisesti kauan kestänyttä ja elämää selvästi paljon rajoittanutta toimintaa. Voidaksemme sosiaalityöntekijöinä nähdä ja tulkita jo ajoissa mahdollisesti pelaamishäiriöön johtavaa ongelmallista pelaamista, on tärkeää tietää myös riippuvuudesta ilmiönä. Riippuvuudesta tai toiminnallisesta riippuvuudesta irrottautuminen ei onnistu yksilötasolla yksinkertaisten ”vain lopettamalla”, vaan yksilö tarvitsee apua ja tukea löytääkseen riippuvuudesta vapaan itsensä sekä keinoja, millä pakonomaisia ajatuksia riippuvuuden kohteesta pystyy käsittelemään.

Dictionary.com-sivustolla riippuvuus kuvataan olevan olemisen tila, missä ollaan sidoksissa pakonomaisesti tapaan tai johonkin joka psykologisesti tai fyysisesti muodostaa tapoja (kuten huumeet) ja jonka lopettaminen aiheuttaa vakavan trauman. Kielitoimiston sanakirjassa riippuvuus on määritelty ”epäitsenäisyys, johonkin sidoksissa olo; jonka mukaan määräytyvyys”; ”voimakas fyysinen tai psyykinen tarve käyttää jatkuvasti jotakin nautintoainetta, huumetta tai muuta sellaista; voimakas, pakonomainen tarve jonkin tekemiseen; addiktio”.

ICD-11 luokittelee pelihäiriön toiminnallisiin riippuvuuksiin. Päihdelinkin nettisivuilla kerrotaan, että toiminnallinen riippuvuus on välitöntä tyydytystä tuottava toiminto, mihin ei liity kemiallisten aineiden käyttöä. Toiminnalliseen riippuvuuteen liittyy voimakas halu tai pakko sekä toiminnan lopettamisen vaikeus huolimatta sen aiheuttamista haitoista. Toiminta on pakonomaista ja toistuvaa. Toiminnalla voidaan tavoitella esimerkiksi turvallisuutta, seikkailua, tai yhteyttä muihin ihmisiin. (Koski-Jännes 2005.)

Lääketieteessä addiktiosta käytetään sanaa riippuvuus, jolla on omat diagnostiset kriteerinsä ja joka liitetään pääasiassa päihderiippuvuuteen. Tarpeesta medikaloida ihmisen toimintaa on paljon eriäviä mielipiteitä, mutta toimintaa koskevaa riippuvuutta koskevan tutkimuksen lisääntyessä ja tulosten valossa on myös lääketieteessä päädytty lisäämään toiminnalliset riippuvuudet diagnostiin määritelmiin. (Raento & Tuukka 2013, 18; WHO 2018.)

Riippuvuus lääketieteellisenä sairautena on myös kulttuurinen ilmiö, jossa riippuvuus käsitetään yhtenäisenä ilmiönä ja määritelmä vaihtelee paikallisesti sekä ajallisesti. Riippuvuus nähdään yksilön heikkoutena, jossa yksilön itsensä tulisi ottaa vastuu omasta parantumisestaan. Yhteiskuntatieteiden näkökulmasta puolestaan riippuvuus on paljon monisyisempi ongelma seurauksineen. (Bessonfoff & Kinnunen 2013, 182; Ruuska & Sulkunen 2013, 49–50.)

Ruckenstein (2013, 166–167, 173) kuvaa riippuvuuden vaativan aikaa ja toistuvaa tekemistä. Esimerkiksi alkoholiksi tullakseen täytyy juoda alkoholia ja uhkapelaajan on pelattava uhkapelejä. Riippuvuuksista puhuttaessa yksilökeskeinen ajattelutapa voi johtaa siihen, että riippuvuutta ja riippuvaista ihmistä tarkastellaan irrallaan muusta yhteiskunnasta ja sosiaalisista suhteistaan. Riippuvuus on enemmän seuraus kuin syy, koska ihminen on sosiaalinen olento, joka kaipaa seuraa ja yhteistä tekemistä.

Toiminnallinen riippuvuus

Yleensä sanalla riippuvuus kuvataan nimenomaan päihteiden käyttöä, kuten esimerkiksi huumeidenkäytön tai nikotiiniriippuvuuden yhteydessä. Riippuvuudessa on kyse useasta tekijästä, kuten esimerkiksi usein toistuvasta palkitsevasta käyttäytymisestä, kontrollin menettämisestä, toiminnan jatkumisesta negatiivisista seurauksista huolimatta sekä fyysisestä riippuvuudesta. Toiminnallisessa riippuvuudessa yksilön käytöksessä on samoja piirteitä kuin aineriippuvuudessa. Esimerkiksi uhkapelaaminen, kleptomania, pyromania, hiusten ja ihon nyppiminen, pakonomainen shoppailu tai seksuaalinen käyttäytyminen sekä internet-riippuvuus täyttävät riippuvuus-kriteerit, ilman että mukana on päihdyttävien aineiden käyttöä. Edellä mainituista ainoastaan uhkapelaaminen on luokiteltu riippuvuudeksi, internet-riippuvuudesta tarvitaan vielä lisätutkimusta. (Sadoff ym. 2015, 9; Chamberlain ym. 2016, 841–842.)

Toiminnallisessa riippuvuudessa on yhtäläisyyksiä päihderiippuvuuden kanssa;

- * Tarve käyttää päihdettä tai käyttäytyä ongelmallisesti enenevässä määrin ja useammin saavuttaakseen saman vaikutuksen (toleranssi)

- * Epämukava ja levoton, ärtynyt sekä tyytymätön olotila aineen tai käyttäytymisen lopettamisen jälkeen (vieroitusoireet)
- * Pakonomaisuus joka ”syö ihmistä”, mielenkiinnon puute mihinkään muuhun kuin riippuvuutta aiheuttavaan asiaan, jatkuvaa pohdintaa siitä milloin, missä ja miten pääsee käyttämään / käyttäytymään uudelleen riippuvuutta aiheuttavaa ainetta / käyttäytymistä
- * Seuraukset, jotka vaikuttavat esimerkiksi yksilön talouteen, terveyteen, läheisiin ihmissuhteisiin ja virallisiin asioihin. (Ascher & Levounis 2015, xi.)

Edellä mainittujen lisäksi toiminnallinen riippuvuus voi ilmetä myös aikaan ja / tai paikkaan sidoksissa olevana, jolloin tietty paikka aiheuttaa pakonomaista käyttäytymistä. Toiminnallinen riippuvuus voidaan määritellä myös prosessina sekä myös patologisena sitoutumisena toimintaan johon ei liity päihteet, ja joka vaikuttaa yksilöön tunnetasolla joko tuottamalla mielihyvää tai helpottamalla kipua. Toiminnalliset riippuvuudet näyttäisivät olevan kytköksissä muihin ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen sekä päihteiden käyttöön. (Thombs & Osborn 2013, 249–250, 262.)

Ihmiseen on aina ollut sisäänrakennettuna halu hakea ja saada mielihyvän kokemuksia, osittain selviytymisenkin takia. Motivaatio, oppiminen ja selviytyminen perustuvat ainakin osittain mielihyvän kokemukseen ja monenlaiset toiminnot (syömisestä seksiin ja työskentelystä juomiseen ja uhkapelaamiseen) aiheuttavat sekä mielihyvää että mahdollisesti myös riippuvuustasoista käyttäytymistä. (Thombs & Osborn 2013, 265.)

Kun päihderiippuvainen saa päihteidenkäytöstä palkinnon kokemalla mielihyvää käyttämällä päihdettä, myös toiminnallisessa riippuvuudessa toiminnan tuottama palkinto ylläpitää riippuvuutta. Neurobiologian tasolla palkintona toimii dopamiinin aiheuttama mielihyvän tunne, jonka palkitseminen aiheuttaa. (Dakwar 2015, 30.)

Yhteenvedona voi todeta, että huolimatta tutkijoiden eriävistä mielipiteistä digipelaamisen aiheuttamasta riippuvuudesta, ovat tutkimukset kuitenkin selvästi tuoneet esiin digipelaajien subjektiivisten kokemusten kuvaavan riippuvuustasoista käyttäytymistä. Lisäksi tehdyt tutkimukset osoittavat, että digitaalinen pelaaminen lisää dopamiinin tuotantoa, jonka on osoitettu olevan myös päihderiippuvuuden synnyssä merkittävä tekijä.

Toiminnallisen riippuvuuden ja aineriippuvuuden yhtenä erottavana tekijänä näen sen, että toinen on enemmän riippuvainen ulkoisista tekijöistä ja saatavuudesta (aineet), kun toista voidaan toteuttaa ilman muita ihmisiä ja saatavuusongelmia, niin ettei riippuvuus näy välttämättä ulkopuolisille

mitenkään. Toisaalta myös päihteidenmyynti on siirtynyt nykyaikana verkkoon, joten välttämättä siinäkään ei tarvitse enää fyysistä läsnäoloa ostopaikoilla, mutta kokemukseni mukaan päihteiden ongelmakäyttö tapahtuu usein fyysisesti läsnä olevissa sosiaalisissa verkostoissa ja se muokkaa myös käyttäjänsä fyysistä ulkomuotoa huomattavankin paljon. Toiminnallinen riippuvuus on riippuvuutta itse toiminnasta, ei niinkään toiminnassa tarvittavasta ulkoisesta tekijästä (aineesta tai välineestä).

Yhteenveto

Milloin voidaan ajatella, että digipelaaminen on muuttunut hyvästä ajanvietteestä tai harrastuksesta ongelmaksi, joka tulee ratkaista? Omistautuminen ja uppoutuminen tuottavat mielihyvää, joka puolestaan vahvistaa toiminnan jatkumista. Yksi tapa määritellä missä normaalin ja ongelmallisen raja menee, voi löytyä toistokäyttäytymisen lisäksi toiminnan pakonomaisuudesta sekä kriittikittömästä sitoutumisesta aiheeseen. Lopulta kuitenkin se, miten ja kuka toiminnan määrittelee normaaliksi tai ongelmalliseksi vaikuttaa myös siihen, milloin jokin toiminta on muuttunut positiivisesta omistautumisesta riippuvuudeksi. Onko esimerkiksi puolison totaalinen omistautuminen fanittamalleen jalkapallojoukkueelle tulkittava riippuvuudeksi? Jalkapallofanin puolison mielestä ehkä olisi, kun puolisolalla saattaa mennä suuri osa vapaa-ajasta pelien seuraamiseen ja muuhun oheistoimintaan, joka joukkueeseen liittyy. (Salasuo 2013, 111, 123–124.)

Bessonoff ja Kinnunen (2013, 181) toteavat, että riippuvuus aiheuttaa paheksuntaa silloin kun riippuvuus hallitsee ihmistä eikä päinvastoin. Niin pitkään, kun asia pysyy hallinnassa, toiminta on sallittua.

Männikkö (HS 23.5.2021) toteaa lapsen tai nuoren digipelaaminen muuttuvan haitalliseksi ja huolestuttavaksi silloin, kun se vie tilaa elämästä niin paljon, että kiinnostus muita tekemisiä ja harrastuksia kohtaan selvästi vähenee. Siinä vaiheessa, kun lapsi tai nuori eristäytyy muusta maailmasta ja pelien ulkopuoliset suhteet vähenevät, voisi lapsen tai nuoren palaamisesta huolestua.

Määritelmän siitä, että kyseessä on ongelmallinen digipelaaminen, tekee yleensä joku muu kuin pelaaja itse. Etenkin alaikäisten kohdalla määritelmän tekee usein joko vanhempi tai kouluterveydenhuolto, jolloin ongelmallinen pelaaminen voi näkyä konfliktitilanteina tai koulumenestyksen huononemisenä. Täysi-ikäisten kohdalla ongelmallinen digipelaaminen voi tulla esiin, kun pelaaja hakeutuu hoitoon esimerkiksi väsymyksen, masennuksen tai unettomuuden takia. (Huttunen 2013, 43.)

Yhteenvetona voi todeta, että digipelaaminen voi joillakin kehittyä ongelmaksi, josta voi olla arjessa merkittävää haittaa. Useimmilla ihmisillä digipelaaminen on vain yksi tapa viettää vapaa-aikaa ja rentoutua, joko yksin tai seurassa. Seuraavassa luvussa käsittelem erilaisia tapoja määritellä arkea, koska vaikka arki on kaikille tuttua, arkea voi tarkastella monesta eri näkökulmasta.

3 ARKI JA SEN ELEMENTIT TUTKIMUKSELLISENA TUTKIELMASSA NÄKÖKULMANA

Digipelaamisen yhtenä motivoivana tekijänä on paeta arjen tylsyyttä tai haastavuutta ja saada oma mieli rentoutumaan sekä irtautumaan arjesta, lisäksi digipelaamalla pyritään häivyttämään pois mieltä vaivaavia ajatuksia. (Meriläinen 2020, 154; Männikkö 2017, 57.) Tutkielmassani arki on yksi pääkäsite, joten sitä on tärkeä jäsentää aiempien tutkimusten kautta.

Tutkielmassani arki tulee näkyvästi esiin, kun tutkin miten digipelaajat sanoittavat omaa arkeaan. Etenkin ongelmallinen digipelaaminen vaikuttaa jokapäiväiseen toimintaan ja toimintakykyyn. Lisäksi se saattaa mahdollisesti aiheuttaa digipelaajan arkeen haasteita tekemättä jääneinä kotitöinä ja töinä sekä sosiaalisten suhteiden vähenemisenä. Tässä vaiheessa digipelaajan läheiset voivat huolestua ja ryhtyä etsimään apua tilanteeseen eri tahoilta.

Tutkimustehtävän ja analyysin kannalta on tarpeellista perehtyä siihen, miten arki määritellään ja mitä on niin sanottu normaali arki. Sitten kun on luotu mielikuva siitä, mitä on normaali arki, voidaan pohtia mitkä asiat arjessa ovat normaalista poikkeavia, etenkin niissä tilanteissa missä kyse on toiminnasta, joka on yleisesti ottaen sallittua ja normaalia – kunnes jonkin kulttuurisesti ja sosiaalisesti määrittävän rajan ylityksen jälkeen se ei enää olekaan normaalia ja hyväksyttyä.

Arjen käsitettä on tarpeellista määritellä ja jäsentää myös, koska tässä tutkimuksessa analyysin fokuksessa on digipelaajien kuvaukset arjestaan ja miten ongelmallinen digipelaaminen siihen mahdollisesti vaikuttaa. Tuon esiin arjen käsitettä eri näkökulmista, voimakkaimmin arjen tutkimuksissa nousee esiin arjen ajallisuus ja sidonnaisuus laajempaan yhteiskunnalliseen määrittelyyn siitä, miten yksilön tulisi arkeaan elää.

3.1 Arjen määritelmiä

Sanana arki voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Hiljattain televisiossa joku kertoi, että he eivät ole (pariskuntana) viettäneet lainkaan yhdessä arkea ja toisaalta usein lastensuojeluperheistä puhuttaessa kuulee sanottavan, että ”perheessä ei ole normaalia arkea” tai ”arjessa ei ole riittävää tukea lapselle”. Lehdistä saa lukea, että arjen tulisi olla mielekästä, aktiivista ja kestävä, toisaalta arki voidaan liittää myös kuluttamiseen ja suorittamiseen. Lisäksi arki kuvataan usein harmaana ja tylsänä rutiineineen. Normaali puolestaan on tavallista, jotain, mitä esiintyy paljon. Normaalin synonyymina käytetäänkin usein tavallista ja tavallinen määritellään yleensä yhteiskunnan sen hetkisten normien ja arvojen

kautta. Normaalin vastakohtana toimii epänormaali, joka voidaan käsittää viallisenä, poikkeavana. Arjen kuvaukset ovat riippuvaisia ajasta ja paikasta, sekä siitä, kenen näkökulmasta ja mistä rakenteista käsin arkea tarkastellaan (Repo 2009, 43, 45, 77).

Kielitoimisto (kielitoimistonsanakirja.fi) määrittelee sanan arki arkipäivänä, muuna kuin juhla-aikana sekä jokapäiväisenä elämänä, arkielämänä, jokapäiväisenä, arkipäivänä ja tavallisena. Mielenterveystalon nettisivujen mukaan (mielenterveystalo.fi) arki koostuu työstä, koulusta, päivän kotitöistä, asioiden hoitamisesta, harrastuksista, sosiaalisista suhteista sekä rentoutumisesta ja levosta. Arki sujuu ilman ponnisteluja silloin, kun elämässä on kaikki hyvin.

Arki on läsnä missä tahansa ja sujuessaan se etenee kevyesti ja huomaamatta. Arki voi olla raskasta esimerkiksi masentuneelle, jolloin joka päivä joutuu miettimään jaksako nousta sängystä ylös tai tuottaako mikään iloa arkeen. Arki on rutiineja ja totuttuja tapoja ja se voi olla myös turruttavaa. Arki on sitä, mitä ihmiset tekevät ajattelematta. Arki ei ole mitenkään ainutlaatuista tai erityistä, vaan se toistuu aina uudestaan. (Jokinen 2005, 10–11, 27.)

Juhila ym. (2012, 14) kuvaavat arkielämän tarkoittavan ihmisten keskinäistä toimintaa tässä ja nyt. Ajan ja paikan merkityksiä pysähdytään liian harvoin pohtimaan, vaikka ne ovat merkityksellisiä arjessa ja elämässämme ulottuvuuksineen, jotka kietoutuvat yksilön arkeen. (Juhila 2018, 4). Konkreettinen arki puolestaan on rutiineja, joita tehdään arjessa sekä arjen tiloja, joissa eletään. Sosiaalinen arki on taas sitä, mikä vaikuttaa ihmisten vuorovaikutukseen sekä siihen, miten ihminen rakentaa kuvaa itsestään arjessa. (Holmberg 2020, viii.)

Teknologian kehittyminen on osaltaan muokannut ihmisen arkea, esimerkiksi ihmisen valveillaoloaika ei mene auringon nousujen ja laskujen sykleissä, vaan heräämiseen käytetään herätyskelloa ja tämän hetken säästä otetaan selvää radiosta / televisiosta / internetistä eikä niin, että katsottaisiin ikkunasta tai mentäisiin ulos eikä matkojakaan kuljeta enää hevosilla vaan autoilla. Arki on henkilökohtaista, johon vaikuttaa yksilön oma historia ja elämäkatsomus. (Heller 1984, 51, 55.)

Arjen käsitystä on pohdittu paljon filosofiassa. Lefebvre (1991a; ref Gardiner 2000, 75–76) pohti, että arkea ei tulisi ottaa tiedettynä eikä koskaan myöskään jättää huomiotta, koska arki määrittää ulkoisen ja sosiaalisen maailman sekä niiden ymmärryksen. Arjessa ilmenevät yhdistettynä ihmisen perustavanlaatuiset halut, voimavarat ja potentiaali. Arjessa määritellään ”toiseus”, itsen ja toisten identiteetti ja elämäntapa. Arki ei ole myöskään irrallaan kaikesta muusta, vaan se määrittää kaikkea ihmisen toimintaa. Arki on elämäntapa ja yhteinen kulttuuri, joka määrittää ihmisen puhetyyliä, eleitä, tapoja ja rituaaleja. Walter Benjamin (ref. Gardiner 2000, 77) puolestaan on määritellyt arjen olevan jatkumo, joka koostuu tyhjistä ja samankaltaisesta ajasta. Arki voidaan mieltää myös

katukuvan kaltaisena, se muuttuu jatkuvasti ja silti se aina toistaa itseään selkeän ajallisen rytmin mukaan (Elden ym. 2003, 91).

Arkea määriteltäessä määritellään samalla sen normaaliutta ja ilmenemistä. Voidakseen määritellä mikä on normaalia, miten me elämme, täytyy myös määritellä mikä ei ole yleistä tai normaalia, jolloin tutkijalla on edessään me / muut (other) -asetelma. Tutkijat ovat olleet pääsääntöisesti korkeasti koulutettuja, keskiluokkaisia valkoisia miehiä, jotka eivät tunnista omaa etuoikeutettua asemaansa. Yhdysvalloissa on tutkittu paljon rodun merkitystä muun muassa sen suhteen, ketä yhteiskunnassa suojellaan ja suositaan esimerkiksi lain silmissä - myös lakia ovat kirjoittaneet valkoiset miehet, jotka elävät omassa yhteisössään, omanlaisessa arjessa. Arki voidaan siis käsittää etuoikeutettuna, missä sukupuolella ja etnisyydellä on merkitystä. Etuoikeutettu ei yleensä näe omaa etuoikeutettua asemaansa tai hän kieltää sen ja se näkyy suhteissa ja vallankäytössä sekä (arjen) tutkimuksessa. Valkoihoinen yleensä ajattelee, että oma elämä on normaalia, neutraalia ja keskinkertaista. (Teo 2016, 119–120.)

TAULUKKO 4 Arjen tarkastelua useammalla tasolla

Yksilötaso	<ul style="list-style-type: none"> * yksilö itsessään * yksilö ryhmässä * yksilö ihmisjoukossa * yksilö yhteisössä
Arkinen ajattelu	<ul style="list-style-type: none"> * nousee arjen rakenteista ja siihen vaikuttavista osista * kulttuuri missä eletään vaikuttaa * heterogeenista
Sosiaaliset rakenteet	<ul style="list-style-type: none"> * myös yhteiskuntaluokka vaikuttaa
Arjen homogeenisoituminen	<ul style="list-style-type: none"> * yhteiskunnan rakenteet tarvitsevat toimiakseen yksilöitä, joiden arkea määrittelee samansuuntainen ajattelutapa normeineen, tapoineen sekä pääosin yhteisesti jaettu moraalikäsite
Työ	<ul style="list-style-type: none"> * voidakseen kehittyä yksilönä, täytyy tehdä töitä * työ on ollut aina osa ihmiselle lajityypillistä toimintaa
Moraali	<ul style="list-style-type: none"> * voidaan määritellä olevan käytännön suhteessa yksilön asenteeseen ja arvovalintoihin sekä normatiivisiin odotuksiin

Uskonto	<ul style="list-style-type: none"> * yhdistää yhteisöjä ja luo yhteiskuntaluokasta riippumatonta yhteisöllisyyttä, ”me-henkeä”
Politiikka ja laki	<ul style="list-style-type: none"> * myös politiikka luo yhteishenkeä * politiikka on osa arkea siinä määrin, kun se vaikuttaa (työtä tekevän) arjen toimintoihin * muutokset politiikassa muuttavat myös arkea * laki määrittää mikä on sallittua toimintaa * laki on syrjäyttänyt / syrjäyttämässä * uskontoa useissa osissa maailmaa * laki määrittelee monia asioita, esimerkiksi avioliittoa, avioeroa, huostaanottoja ja koulutusta
Tiede, filosofia ja taide	<ul style="list-style-type: none"> * ovat ihmisen arkisista tarpeista lähtöisin * tieteen myötä yksilön arjessa on nykyään esimerkiksi teknologiaa * filosofia tuo esiin muun muassa kokonaisvaltaista näkemystä ihmiskunnan tilasta ja historiasta * taiteella on kasvattava ja kehittävä merkitys
Organisaationallinen taso	<ul style="list-style-type: none"> * lajityypillinen käyttäytyminen * pragmaattisuus arkiajattelussa ja -käytöksessä * yksilö toimii todennäköisesti lajityypillisesti tietyllä tavalla arjen tilanteissa * matkiminen ja sosiaalinen oppiminen * suuri osa arjen toiminnoista on yhdenmukaista * arkiajattelu ja arki vaikuttavat yksilön tekemiin päätöksiin
Arjen tietämys	<ul style="list-style-type: none"> * arkiset ajatukset ja -tieto ohjaavat arkea eri tavoin, esimerkiksi keskusteluissa ja toiminnan suuntaamisessa * on suhteellista ja on sidoksissa yhteiskuntaluokkaan * yhteisön tulevaisuus- tai menneisyysorientaatio vaikuttaa myös * ennen tieto siirtyi sukupolvelta toiselle yhteisöissä, nyt se on lähes tulkoon kaikkien saatavilla mediassa

	<ul style="list-style-type: none"> * on osin hyvin mielikuvituksellista, sisältäen kaiken ajattelun ja unelmoinnin * myös tunteet vaikuttavat ajatteluun * arkinen tieto on aina mielipide, eikä filosofinen tai tieteellinen tieto * arjen tieto ja arjen normit ovat itsestäänselviä (esimerkiksi aurinko nousee, maan vetovoima) * uskomuksilla on myös iso rooli arjessa
--	---

LÄHDE mukaillen tiivistetty Hellerin (1984) teoksesta *Everyday Life*

Tässä tutkielmassa käsittelen arkea taulukossa neljä mainituilla tavoilla kuitenkin niin, että uskonto, politiikka ja laki, tiede, filosofia ja taide ovat rajautuneet pois. Arjen tietämys ja arkinen ajattelu, yksilötaso ja sosiaaliset rakenteet tulevat esiin tässä tutkielmassa, myös arjen moraalilla on roolinsa, kun yksilö selittää tekemiään valintoja ja peilaa yleisesti määriteltyjä arvoja omaan elämäänsä.

Arjen käytäntöihin suhtaudutaan usein käytännöllisesti, arkiset ajatukset hyväksytään sellaisinaan, kyseenalaistamatta niitä. Esimerkiksi uskonto otetaan vastaan sellaisenaan ja sen vaikutus uskonnollisen yksilön arkiajatteluun on suuri. Olisi tärkeää, että yksilöllä olisi maailmankatsomus, *Weltanschauung*, joka mahdollistaisi oman arkiajattelun sovittamisen laajempaan elämän kontekstiin, missä kokemus, tarpeet ja älyllisyys sovitettaisiin tämän päivän yhteiskuntaan. (Heller 1984, 52–53.)

Konkreettinen arki on arjessa tapahtuvien käytäntöjen ja velvoitteiden tarkastelua ja se pitää sisällään arjen rutiinit, arjen tilat (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tilat, joissa eletään) sekä arjen sukupuolitapaisuus, missä arjen rutiineja ja tiloja liitetään kulttuurisesti sukupuoleen. Monet arjen toiminnot ovat sukupuolittuneita, eli mikä on sukupuolelle ominaista, ja arki itsessään ylläpitää näitä oletuksia. (Holmberg 2020, 73–81.)

Alla olevassa taulukossa viisi on yksi tapa määritellä ja jäsentää arjen eri ulottuvuuksia. Taulukossa tulee esiin tiivistetysti erilaisia arjen elementtejä sairastuneen ihmisen näkökulmasta. Erilaiset määritelmät on jaoteltu hiukan eri tavoin kuin taulukossa neljä, missä arkea määritellään abstraktimmalla tasolla. Molemmissa taulukoista on tulkittavissa yhdistävinä tekijöinä muun muassa esiin arjen rutiinit, sosiaaliset tekijät sekä ajallisuus. Taulukosta viisi tutkielmassani käsitellään konkreettista arkea, sen sosiaalista heijastumista sekä arjen rytmejä / ajallisuutta.

TAULUKKO 5 Yksi tapa määritellä arjen käsitteitä

Arjen jäsentyminen käsitteellisteoreettisesti (syöpään sairastuneiden arjessa)	
Konkreettinen arki	Arjen rutiinit, tilat ja sukupuolitapaisuus
Sosiaalinen heijastuminen	Vuorovaikutuksessa ja kulttuurissa rakentuvat identiteetit
Arjen rytmit	Arjen rytmit, pysähtymisen, menneisyyden ja jatkuvuuden rytmi
Ruumiin arki	Ruumis arjen mahdollistajana, aktiivisuus, aistit
Arjen poliittisuus	Arjen poliittinen toimijuus (aktivoituu kun yksilölle merkitykselliset asiat tulevat haastetuksi), viestintää (kuvaukset arjen kuormittavuudesta), kantaa ottavaa toimintaa

LÄHDE Holmberg Suvi (2020, 109).

Sosiaalisen heijastuminen pitää sisällään sosiaaliset suhteet sekä identiteetin rakentumisen ja yksilön erilaiset roolit eri konteksteissaan. Arjen rytmit ovat toistoja sekä menneitä ja tulevia aikoja, jotka jäsentävät elämää omalla rytmillään. Arjen rytmisyys voi myös pysähtyä yksilötasolla kriisitilanteessa tai hiipua hitaasti esimerkiksi kuolemaan johtavan sairauden edetessä. Menneisyyden rytmissä nähdään menneisyyden vaikutukset tähän päivään ja tulevaan. Menneestä voidaan myös etsiä syitä, minkä takia on esimerkiksi sairastunut vakavasti. Jatkuvuuden rytmissä aika, arki ja toimijuus jatkuvat, sekä konkreettisen arjen rutiinit toistoinen jatkuvat ja vievät elämää eteenpäin. (Holmberg 2020, 81–82, 88–91, 93.)

Ruumiin arki seuraa arkea joka paikkaan, koska ruumista tarvitaan päivittäisen arjen rutiinien tekemiseen. Ruumis myös aistii muun muassa kuulemalla, näkemällä, haistamalla ja maistamalla. Aistit ovat suuri osa arkea. (Holmberg 2020, 95, 97.) Arjen poliittisuus tulee esiin, kun yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset tulevat itselle todellisiksi esimerkiksi palvelujen käyttäjänä. Poliittisuus on yksilön näkökulmasta paitsi yhteiskuntapolitiikkaa kysymyksineen, myös luonnollinen tapa elää osana yhteisöä, mihin poliittiset päätökset vaikuttavat. (Holmberg 2020, 101–102.)

Usein niin sanotusta normaalista toiminnasta (arjesta) poikkeavaa toimintaa pyritään selittämään ja perustelemaan, miksi ei toimita kuten muuta vaan poiketaan yleisestä normista. Yleisestä normista

poikkeaminen voidaan nähdä arjen hallinnan haasteena, missä yksilö kokee olevansa velvollinen selittämään valintojaan saadakseen niille ymmärrystä ja hyväksyntää. Puhumalla voidaan selittää epäsuhtaa odotusten ja tekojen välillä, tämänkaltainen puhe määritellään selonteoksi (Scott & Lyman 1968, 46). Arjen rutiinien ja sosiaalisten käytänteiden sekä arjen rytmien teemoja avaan tarkemmin seuraavissa luvuissa. Selonteko-käsitettä käsitellen enemmän tutkimuksen toteutus-osiossa.

3.2 Arjen rutiinit ja sosiaaliset käytännöt

Suvi Holmberg luokittelee väitöskirjassaan arjen arjessa tapahtuvien käytäntöjen ja velvoitteiden kautta, jotka ovat kulttuurisesti määrittäneitä ja ohjaavat ihmisen toimintaa. Konkreettinen arki puolestaan on rutiineja sekä tiloja, joissa liikutaan ja eletään ja jotka ovat kulttuurisen normiston ohjaamia, jotka voidaan yhdistää esimerkiksi sukupuoleen tai tietyn tyyppiseen käyttäytymiseen. Tiloina toimivat esimerkiksi koti tai työpaikka, mutta myös sosiaalinen on aina tilallista koska ympäröivä kulttuuri asenteineen ja odotuksineen syntyy vuorovaikutuksessa sekä kulttuurin välityksellä ympäröivistä konkreettisista seinistä huolimatta. Koti koetaan yleensä turvallisenä paikkana, jossa voi olla oma itsensä ja käyttäytyä haluamallaan tavalla, mutta koti voidaan kokea myös turvattomana tilana. (Holmberg 2020, 73, 76–77.)

Arkirutiinit ovat tavallisina pidettyjä tapoja ja toistoja sosiaalisista suhteista talouden hoitoon, joita yksilöllä on tapana tehdä. Giddens (1991; ref Holmberg 2020, 74) on määritellyt edellä mainitun ontologiseksi turvallisuudeksi, jossa ilman jokapäiväistä toimintaa ja rutiineja elämä olisi kaaosta.

Työssä käynti on olennainen ja iso osa arkea, jonka ympärille muodostuu pienempiä arkisia rutiineja, joita tehdään. Yksilö määritellään helposti työn kautta, vaikka työn kautta luotu kuva ihmisestä kuvaa häntä vain hyvin vähän. Aiemmin historiassa työ on määritellyt yksilöä aivan eri tavalla. Työ on ollut suurin osa yksilön arjesta, jonka kautta rakentuivat muun muassa sosiaaliset- ja perhesuhteet ja jopa juhlat olivat työhön liittyviä. (Heller 1984, 63.)

Arkea voidaan kuvata myös sosiaalisten käytäntöjen kautta. Arkea eletään erilaisissa käytännöissä, esimerkiksi töissä, harrastuksissa ja perheen sisällä. Yksilö järjestee oman arkensa itselleen tavallisten käytäntöjen kautta, johon voi toisinaan tulla poikkeamia. Käytännöt voivat myös vaikuttaa toiseen arjen käytäntöön, esimerkiksi koulussa kiinnitetään huomiota kotioloihin, josta kumpuavat haasteet vaikuttavat koulussa olemiseen ja oppimiseen. Yksilön tulee luoda arjen rutiinit ajankäytön tehostamiseksi, että aikaa jäisi myös yllättäville tapahtumille ja uusille mahdollisuuksille. Rutiinit ovatkin yleensä joustavia ja ei niin tiukasti määriteltyjä. Rutiinit ovat osa sosiaalisia käytäntöjä, joista

neuvotellaan ja jotka jaetaan sekä koordinoidaan arjen yhdessä jakavien kesken. Rutiinit ovat tuttuja tekemisiä, jotka osaltaan kertovat myös yksilön mielenkiinnon kohteista ja jossain määrin määrittelevät minäkuvaa. (Dreier 2016, 18–21).

Itsetuntemuksella on merkitystä arjen käytännöissä, koska yksilön itsetuntemus on itsensä ymmärtämistä. Itsetuntemus määrittää aktiivisuutta ja sitä, miten rakentaa omaa arkeaan ja sosiaalisia käytäntöjä. Itsensä ymmärtäminen taas puolestaan nousee arjen rakenteista ja pitää niitä toiminnassa, joka taas vaikuttaa siihen, miten ihminen itsensä ymmärtää. Itsensä ymmärtämisen syventäminen vaatii sen ymmärtämistä, miksi toimii niin kuin toimii ja miksi oma arki on rakentunut tietynlaiseksi. (Dreier 2016, 23–24.)

Arjen sosiaalinen rakentuminen tarkoittaa myös sitä, ettei arki voi olla täydellisen vakaata ilman täydellistä kontrollia. Arjen neuvottelut vaativat myös kompromisseja ja voivat aiheuttaa konflikteja. Kun arjen rakenteisiin ja sen muutoksiin liittyy vaikeita ja ratkaisemattomia asioita, arjesta tulee ongelmallista ja kamppailun leimaamaa. Omien olosuhteiden haastavuus johtuu osittain huonosta itsensä ymmärtämisestä, joten yksilön tulee miettiä miten hän asiaa käsittelisi - hän voi yrittää pitää kiinni vanhasta tai pyrkiä muuttamaan ymmärrystä itsestään tarvittavissa määrin. (Dreier 2016, 29–30.)

Yksilö muodostaa käsityksen itsestään arjessa, suhteessa muihin ihmisiin. Esimerkiksi sairastuneen yksilön identiteettiä voidaan määritellä sairauden kautta vielä sairauden voittamisen jälkeenkin, jolloin läheiset ihmiset ovat luoneet itselleen roolin sairastuneen ihmisen läheisenä. Ongelmallista on, jos yksilöllä on arjessa vain vähän tai ei ollenkaan ”peilauspintaa” suhteessa muihin ihmisiin, jolloin yksilö jää yksin eikä tarjolla ole muita identiteettejä kuin vaikka sairaanhoidossa määritelty sairaan identiteetti. (Holmberg 2020, 86.)

Instituutioiden valta määritellä arjen identiteettiä on suuri ja se voi ottaa kantaa arjessa rakentuvaan identiteettiin, oikeuksiin, velvollisuuksiin ja vastuisiin. Yksilön tulisi arjessa toimia edellä mainitun määrittelyn mukaan, jos yksilöllä on oikeuksia suhteessa palvelujärjestelmään, hänellä on myös velvollisuus olla tietynlainen ja toimia kuitenkin niin, että hän pääsisi irtautumaan kyseisestä palvelusta. (Holmberg 2020, 87.)

Arjen sukupuolittuneisuus

Arkea voidaan lähestyä myös sukupuolittuneesti, missä ajatellaan naisten tekevän puuduttavia kotitöitä, eli ”pyörittävän arkea”. Arjessa myös tietotekniikka ja -koneet mielletään enemmän miesten

valtakuntaan kuuluviksi ja miesten uppoutuessa tietokoneiden maailmaan nainen hoitaa myös miehen työt. Yleensä nainen ottaa myös vastuuta lasten ja nuorten tietokoneen käytöstä ja kontrolloi sen käyttöä. (Jokinen 2005, 14–15, 95–96.)

Holmberg (2020, 78–81) kuvaa arjen konkretian sukupuolittuneisuutta syöpään sairastuneilla. Arkiset käytännöt pitävät sisällään oletuksia mikä on sukupuolelle ominaista ja nämä käytännöt myös ylläpitävät näitä oletuksia. Sukupuoli näkyy arjessa historiallisina tapoina olla ja toimia tai olla tahtomatta ja toimimatta. Nainen yleensä huolehtii kodista, kun miesten arjen toiminta-alueet suuntautuvat puolestaan enemmän kodin ulkopuolelle. Sukupuoli vaikuttaa arkipäiväiseen toimintaan, johon liittyy sukupuolittuneet valinnat, työnjaot ja arvostukset. Sukupuolittunut arki voi kriisitilanteessa toimia myös arkea tasapainottavana tekijänä, kun hankalien elämäntilanteiden läpi päästään sitkeästi ja kekseliäästi huolehtien läheisistä, toimeentulosta ja omasta jaksamisesta.

Agnes Heller (1984, 47) kuvaa arjen objektiivisena käsitteenä, missä yksilö tulee ilmaistuksi subjektina. Arki muovautuu arjessa paitsi kulttuurisesti myös historian ja nykyhetken mukaan ja se uusintaa itseään jatkuvassa prosessissa. Arki on muokkautuvaa ja arjen käsite on osittain kaikille yhteinen, mutta siihen mahtuu myös pieni osa yksilöllisesti käsitettyä arkea. Eri yhteisöissä arki on erilaista, koska arkeen vaikuttavat muun muassa yhteiskuntaluokka sekä yhteisö, missä arkea eletään (Heller 1984, 54).

3.3 Arjen rytmit ja säröt arjessa

Arki sisältää paljon toistoja, kuten herääminen, ruuan laittaminen, keskustelua kuka vie roskat ja kuka vie lapset hoitoon – arki on elämistä, joka toteutuu päivittäin tietyn kaavan mukaan. Siihen sisältyy rytmit, rutiinit ja tavat. Rytmit ja rutiinit eivät tapahdu automaattisesti vaan ne edellyttävät yksilön aktiivisuutta toteutuakseen. Rutiinit ja rytmit myös vapauttavat jatkuvalta pohdinnalta sen suhteen, onko tekemämme asia oikeutettua vai ei ja luovat perusrakenteen elämälle. Arkeen kuuluu myös tuottava taso, missä normaalit rutiinit ja rytmit ylitetään joko tahallisesti tai jonkin tarpeen takia. Arki sisältää epätavallisen kokemisen ja aktiivisuuden sekä ylittämisen tason, arkisissa mutta itselle tuntemattomissa tiloissa ja näissä tilanteissa usein tunnemme ”todella elävämme”. Kolmas taso yhdistää edellä mainitut, elämän eläminen sisältää tietynlaisen herkkyuden yhdistää ja tavan tehdä asioista ymmärrettäviä, jotta arki ja elämä olisi mahdollista. Tähän liittyy muun muassa yksilön oma historia kokemuksineen ja maailmankatsomuksineen. (Højholt & Schraube 2016, 5–6).

Lefebvre (ref Jokinen 2005, 21–22) oli kiinnostunut arjen rytmianalyysistä. Arjen rytmianalyysissä pohditaan, miten ihminen luontaisesti jäsentelee aikaa ja tilaa sekä miten modernin maailman pakkotahtisuus kohtaa luontaisen rytmin. Lefebvre oli kiinnostunut myös hetkistä, jotka katkaisevat rytmien pakon oivalluksineen. Arjessa voivat törmätä ahdistavat ja vieraannuttavat rutiinit sekä yksilön oma haave noudattaa omaa elämänrytmäänsä. Lefebvren mukaan ihmisten luontaiset rytmit ja kapitalistisen yhteiskunnan rytmit eivät ole yhteneväiset ja näiden rytmien kohtaamisessa on ristiriitoja.

Väitöskirjassaan Holmberg (2020) kuvaa arjen rytmit hän ajallisiksi kehyksiksi, johon kuuluu mennyt, nykyisyys ja tuleva sekä päivät, kuukaudet ja vuodet. Aika on universaali ilmiö, jossa päivää seuraa yö, vuodenaikaa seuraa seuraava vuodenaika ja lisäksi teemme tiettyjä asioita tietyn rytmin mukaan. (Holmberg 2020, 73–81, 88–89.)

Suvi Holmberg (2020, 88–89) kuvaa arkista aikaa arjen rytmeinä, joka on universaali ilmiö ja se jäsentelee ihmisen elämää. Arjen rytmi on strukturoitua ja syklistä, joka rakentuu sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissaan. Arjen aikarytmit saattavat muuttua elämäntilanteiden muutosten mukana, jolloin muutokset voivat olla joko väliaikaisia (esimerkiksi sairastuminen, vauva-aika vanhemmille) tai pysyviä (esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen). Arkitietoisuuden yksi piirre on ajallisuus, olemme tietoisia ajasta ja sen kulumisesta, menneestä ja tulevasta sekä ajan rajallisuudesta yksilön elämässä. Aika on ollut ennen ja se jatkuu myös tulevaisuudessa, ihmisestä riippumatta. Yksilön kohdalla aika voi myös pysähtyä ja pysähtymisen kesto vaihtelee hetkellisestä notkahduksesta pysyväksi tilaksi. Pysähdys voi tapahtua hetkessä, äkillisesti tai hitaasti hiljalleen. Usein ajan pysähtyminen liittyy kriisitilanteisiin, joissa ihminen yrittää ymmärtää muuttunutta tai muuttuvaa arkea.

Aika voidaan jäsentelee menneenä, nykyisenä ja tulevana aikana. Ajat eivät ole välttämättä toisistaan selvästi erottuvia elämän vaiheita, vaan ne ovat yhteydessä toisiinsa. Menneet tapahtumat ja kokemukset vaikuttavat nykyisyyteen eri tavoin, kuten myös tulevaisuuden suunnitelmat toiveineen ja pelkoineen. Olennaista yksilön toimintakyvylle on nykyisyys ja se, miten hahmottaa ja merkityksellistää omaa menneisyyttään sekä tulevaisuuttaan ja niiden vaikutusta tähän hetkeen. (Juhila 2018, 62.)

Menneisyyden rytmissä arki jakautuu tästä hetkestä katsoen taaksepäin, jolloin aikaa ja arkea tarkastelemalla voidaan yrittää löytää syitä ja selityksiä elämäntapahtumille juuri nyt. Jatkuvuuden rytmissä arjen ajallisessa pysähtymisessä arki, aika ja toimijuus jatkuvat pysähdyksestä huolimatta. Sairastuessa arjessa käytettävissä oleva aika voi jopa lisääntyä ja yksilö voi kokea päivä kerrallaan

elämisen päivä kerrallaan olemiseksi. Aktiiviselle yksilölle olemiseen sopeutuminen voi olla haastavaa ja haastaa hänen omaa toimijuuttaan. Jatkuvuuden rytmiin kuuluu myös arjen rutiinit, asiat jotka tulee tehdä, esimerkiksi laskujen maksaminen ja tulevan suunnittelu. (Holmberg 2020, 91, 93.) Perinteisesti elämä ja arjen käytös perustuu yhteiskunnan asettamiin odotuksiin, elämää eletään niin kuin aina on eletty. Vakaus ja tavat ovat perusasioita ja selviytyminen muutoksista voi osoittautua haastavaksi. (Jurczyk ym 2016, 41.)

Arjen moraali

Arki on yhteydessä myös yleisesti arjen moraaliin. Arjen moraaliin vaikuttaa jo pelkästään se, mihin kulttuuriin synnymme ja minkälaisia käytäntöjä sekä normeja yhteisössä pidetään hyväksyttävänä. Selviytyäkseen arjessa, tulee yksilön ainakin jossain määrin toteuttaa ja kunnioittaa yhteisön normeja. (Heller 1984, 83.) Arjessa yhteisö ja yhteisössä omaksuttu moraali vaikuttaa yksilöön niin, että yksilö sulautuu arvoiltaan osaksi yhteisöä, joka vaikuttaa myös arkeen ja arjen toimintoihin. Yhteisöstä poistuessa taas yhteisön arki jää nopeastikin taka-alalle. (Heller 1984, 86.)

Arkea muodostetaan myös matkimalla muita, yksilö sovittaa käyttäytymisensä ja tekonsa sosiaalisiin stereotypioihin, jotka kuuluvat yhteisön arvoihin ja ideologiaan. Esimerkiksi lapsi näkee vanhempiensa käyttäytyvän tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa ja osaamatta kyseenalaistaa vanhempien käytöstä, hän oppii itse käyttäytymään samoin. Heller (1984, 171) käyttää esimerkkinä tasa-arvoista kohtelua ihmisen etnisyydestä riippumatta verrattuna näkökulmaan, missä orjien omistaminen on hyväksyttävää.

Häiriöitä arjessa

Aiemmin on jo tullut esiin, että arki on tavallista, toistuvaa, rutiineja ja yleensä myös itsestään selvää ja arki nähdään yleensä keskiverron, etuoikeutetun valkoisen heteron näkökulmasta, joka valtaväestöön kuuluvana kelpollisena ja oikeutettuna on pätevä määrittelemään normaaliutta. Arki voi sujua helposti ja ilman suurempia ongelmia, toisaalta arki voi myös kuormittaa yksilöä.

Arki ristiriitaisine vaatimuksineen ja sitoumuksineen voi hajota, jos sitä ei ole rakennettu niin että arjen eri tasot ovat yhteydessä toisiinsa eikä yksilötasolla arki tunnu riittävän johdonmukaiselta. Tässä tilanteessa yksilön tulisi saada arjen eri osa-alueet tasapainoon niin, että itselle tärkeimmille toiminnoille, sitoumuksille ja myös huolille olisi riittävästi aikaa. Arjen tasapainon saavuttaakseen, täytyy yksilön tehdä päätös siitä, mitkä ovat kaikista tärkeimpiä asioita, mihin asioihin on valmis

sitoutumaan ja mihin asioihin haluaa muutosta. Se, miten yksilö rakentaa oman arkensa, on sekoitus hänen omaa henkilökohtaista näkökulmaa ja asennetta, mieltymyksiä sekä tarpeita. Esimerkiksi perheterapiaan hakeutuessa on usein kyse siitä, että perheessä yksilöillä on keskenään erilaiset ajatukset ja tarpeet arjen rakenteista. (Dreier 2016, 22–23).

Arkielämässä metodeilla ja järkeilyllä ihmiset määrittelevät toimintaansa suhteessa itseen ja toisiin sekä tekevät päätelmiä muiden toiminnasta. Arkielämän käytäntöjä ja käytännön järkeilyä tehdään ymmärrettäväksi selonteoilla, jolloin poikkeavaksi tulkittuihin asioihin ja tekoihin liittyy selontekovelvollisuus. Selonteko on mahdollisuus selittää poikkeamia arkielämästä, selontekojen ollessa sidoksissa totuttuun tietoon arjesta, toiminnasta ja siitä, milloin arjen järjestyksen voidaan olettaa olevan poikkeava. (Juhila ym. 2012, 14–15.)

Jokinen (2015, 85–89) kuvaa arjen keskenään ristiriitaisia vaatimuksia *rytmihäiriöksi*, joka syntyy kun tavanmukaisia tapoja yritetään liian nopeasti muuttaa toisenlaiseksi. Arjessa pyritään tekemään ulkoisista vaatimuksista ”omia” jolloin vaatimukset muuttuisivat osaksi omaa arkea. Arkea rakentava ja ylläpitävä toiminta muuttavat arkea ja paineesta, vaatimuksista ja valmiuksista muodostuu jatkumo. Työelämän muuttuminen aina vain vaativammaksi ja yritys sisällyttää työ ristiriitaisine vaatimuksineen arkeen voi aiheuttaa uupumusta, jaksamattomuutta ja sairauslomia. Työelämän epätahtisuus näkyy myös rutiiniksi muodostuneena kiireenä. Arjen olennainen tehtävä on tasapainottaa elämää, ettei jatkuva tai nopea muutos ja tahti muserra yksilöä (Jokinen 2015, 120).

Juhila (2018, 22–23) kirjoittaa kirjassaan elämäntarinoiden säröistä, jotka syntyvät usein erilaisten menetysten ja kaltoinkohteluiden takia. Säröt ovat poikkeamia ja rikkoontumisia elämänkulussa silloin, kun ne poikkeavat kulttuurisesti ideaalina pidetystä elämästä. Säröt ovat usein syntyneet lapsuuden kokemuksista, mitkä ovat aiheuttaneet turvattomuutta ja tunnetta, ettei kuulu mihinkään, etenkin jos kokemukset liittyvät kotiin, jonka tulisi olla turvallinen paikka missä arkea eletään.

Arkeen voi tulla myös säröjä ja odottamattomia tapahtumia, esimerkiksi sairastumisen, työttömyyden, kodista häätämisen tai läheisen kuoleman takia. Joidenkin kohdalla puolestaan odottamattomat tapahtumat ja säröt ovat osa normaalia elämää, jota kuvastavat ennakkoluulot, riisto, tuomiot, työttömyys, epävarmuus ravinnosta, häädöt ja syrjäytyminen. Arki voi yhtä hyvin olla pysyvää, jota kuvaa jatkuvuus, mutta sitä voivat kuvata myös muutos, epävarmuus ja häiriöt. (Hodgetts ym 2016, 124–125, 140.) Myös niin sanotusta normaalista arjesta poikkeavaa arkea kuvataan yleensä abstraktisti, missä esimerkiksi kategorisoidaan sosiaalisen statuksen perusteella ja ongelmien ajatellaan syntyvän yksilöstä johtuvista syistä. Määrittely tulee jälleen kyseisen arjen ulkopuolelta, niiltä, joiden arki näyttäytyy normaalina. (Højholt 2016, 145.)

Epätavallisissa oloissa elävien saatetaan odottaa tekevän tavallisia asioita – kodittomien oletetaan toimivan arjessaan samoin kuin ”valtaväestö”; tehdään ruokaa, levätään ja hoidetaan sosiaalisia suhteita. Myös vallalla olevan kulttuurin ulkopuolella olevaa kulttuurista identiteettiä ja arkea kuvataan valtaväestön näkökulmasta määritellen, mistä arjen tulisi koostua. (Hodgetts ym 2016, 125–126.)

Myös ympäristö, missä arkea vietetään voi poiketa ”normaalista”, asunnottomille kadut, rappukäytävien syvennykset ja siltojen alukset ovat osa arkista ympäristöä. Niille, jotka eivät elä arkeaan näissä ympäristöissä, ne usein luovat mielikuvan sairaudesta, häiriöistä ja epätoivosta. (Hodgetts ym 2016, 128.)

Yhteenveto

Arkea voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta ja kuvata tilannesidonnaisesti usealla tavalla. Nähdäkseni arki näkyy paitsi ajallisena, myös esimerkiksi kielellisenä, kulttuurisena ja sosiaalisesti opittuna käytäntönä. Arki ei ole pelkästään arjen askareiden tekemistä, vaan arki on myös ajattelua ja sisältää yksilön näkökulmasta sen, miten hän toimii ja ajattelee erilaisissa käytännön tilanteissa.

Arjen kuvauksiin liittyy ajallisuus ja arjen ajallisuus rytmeineen, esimerkiksi rutiinien toistuvuus tiettyyn aikaan. Arjen poikkeamia kuvataan puolestaan ajallisina tapahtumina. Arki tuntuu kietoutuvan yhteen ajan ja sen rytmien kanssa ja näin arki toisintaa itseään ajassa.

Osana konkreettisia arjen rytmejä voidaan pitää myös vuorokausirytmiiä. Vieläkin yleisesti hyväksyttynä vuorokausirytmienä pidetään maatalousyhteiskunnan aikaista rytmiä, missä herätään auringon nousun aikaan ja mennään nukkumaan auringon laskiessa. Pelaajien vuorokausirytmit ovat mahdollisesti hyvinkin erilaiset, kuin mitä yleisesti katsotaan olevan oikea rytmi. MMORPG-peleissä, missä pelaajat voivat kaikki olla eri aikavyöhykkeiltä, voivat pelitapahtumat alkaa joillain pelaajilla esimerkiksi keskellä yötä / aamuvarhain. Toisaalta yksi tuntemani ihminen pelaa useasta eri maasta olevista ihmisistä koostuvassa verkkoroolipelissä ja heillä pelaaminen ajoittuu aikavyöhykkeiden mukaan niin, että yksi pelaa aamulla ennen töihin lähtöään, kun toisella tuo sama aika sijoittuu töistä paluun jälkeiseen aikaan.

Arjen rutiinit ja käytännöt sekä ajallisuus ovat suuri osa ihmisen jokapäiväistä arkea, joita ei normaalisti arjessa edes ajatella sen enempää, koska ne vain ovat ja tapahtuvat. Tätä kautta voidaan pohtia sitä, milloin arki on epätavallista tai jollain tavalla häiriintynyttä – silloin, kun arjen rutiinit, käytänteet ja ajan rytmit eivät toteudu kulttuurisesti hyväksytyllä tavalla. Myös silloin, kun yksilö

itse kokee arkensa ylivoimaisena tai peilaa omaa arkeaan suhteessa muihin ihmisiin, voidaan ajatella kyseessä olevan arjen rajapinta, mistä normaalin ja epätavanomaisen välinen raja löytyy.

Digipelaajien arjen rutiineihin kuuluu digipelaaminen, jota saatetaan aikatauluttaa arjen muiden toimintojen ohella määrättyyn aikaan tapahtuvaksi vapaa-ajan toiminnaksi. Seuraavassa kappaleessa tuodaan esiin, miten tutkielmani ongelmallisesta digipelaamisesta on toteutettu. Lisäksi pohdin tutkielman eettisyyttä ja avaan laajemmin selontekovelvollisuuden käsitettä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelen tutkielmani tutkimuskysymykset sekä kuvailen tutkielman etenemistä, tutkielmassa käytettyjä menetelmiä ja materiaalia ja sen keräämistä. Lisäksi pohdin tutkielman eettisyyttä.

4.1 Tutkimuskysymys, tavoitteet ja eettiset kysymykset

Tutkimuskysymykseni tässä tutkielmassa ovat:

- Miten ongelmallisesti digipelaavien kirjoituksissa määrittyvät arjen rutiinit, sosiaaliset käytännöt ja ajallisuus sekä raja tavallisena ja epätavallisena pidetyn arjen välillä?
- Minkälaisia arjen selittämiseen ja ymmärrettäväksi tekemiseen liittyviä selontekoja digipelaajien kirjoituksissa tulee esiin?

Tavoitteenani on kysymysten avulla löytää kerätystä aineistosta ongelmallisesti digipelaavien kuvauksia erilaisten arjen ulottuvuuksista (rutiinit, sosiaaliset käytännöt ja ajallisuus) sekä siitä, onko löydettävissä joku selkeä aika tai tapahtuma, milloin pelaaja on ymmärtänyt pelaamiskäyttäytymisen muuttuneen satunnaisesta viihteestä ongelmalliseksi pelaamiseksi (raja tavallisena ja epätavallisena pidetyn arjen välillä). Haluan myös kuvata, minkälaisia selontekoja eli selityksiä ja perusteluja ongelmallisesti digipelaavat tuottavat omasta arjestaan ja mahdollisesti tavoittaa kirjoittajien omaa näkemystä normaalin ja epätavallisen arjen eroista. Keskityn ennen kaikkea pelaajien kertomuksiin arjesta.

Tutkielman etiikka ja luotettavuus

Havainnoimalla saadaan tietoa toiminnasta ja käyttäytymisestä ja se avulla päästään tutkittavan luonnolliseen ympäristöön. Havainnointia voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun tutkittava ei halua puhua aiheesta tutkijalle aiheen tuntua liian vaikealta. (Hirsjärvi ym. 2007, 208.) Havainnointi on perusteltua myös silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vähän. Asiat voidaan havainnoimalla nähdä oikeissa yhteyksissään ja se voi myös paljastaa odotettujen normien ja käytöksen välisen ristiriidan. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 94.)

Grönforsin (2015, 151) mukaan havainnointi voi olla eriasteista, piilohavainnoijasta totaalisen osallistuvaan havainnoijaan. Piilohavainnoinnissa tutkittavat eivät tiedä, että heitä havainnoidaan tutkijan ollessa kokonaan piilossa tutkittavilta. Tässä tutkielmassa olen tutkijana piilohavainnoija, jonka läsnäolo on häivytetty, joten eettinen pohdinta tutkielman eettisyydestä on ensisijaisen tärkeää. Verkossa tapahtuvassa tutkimuksessa eettiset kysymykset on otettava huomioon samalla tavalla kuin muissakin tutkimusmuodoissa.

Tutkittavat eivät tiedä, että heidän kirjoituksiaan käytetään tutkimukseen, eikä heiltä ole voitu kysyä mielipidettä tutkimukseen osallistumisesta. Toisaalta kirjoittajien voidaan olettaa olevan tietoisia siitä, että heidän kirjoituksensa ovat kaikkien nähtävillä ja kirjoituksia voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin. Kyseisellä keskustelufoorumilta ei löytynyt tahoja tai tietoa siitä, keneltä mahdollista tutkimuslupaa voisi pyytää – esimerkiksi A-klinikkasäätiön ylläpitämän päihdelinkin sivuilta edellä mainittu tieto löytyy nopeasti.

Kun kyse on nettiyhteisöstä, missä toimitaan nimimerkeillä, tutkittavien henkilöllisyys pysyy salassa, eikä heidän identiteettinsä paljastu edes tuloksista löytyvien tekstiotteiden syöttämisellä hakukoneeseen (esimerkiksi google-haku). Toisaalta ei voida olla myöskään varmoja siitä, ketä ollaan tutkimassa, joten esimerkiksi tutkittavien sukupuolesta, iästä tai asuinpaikasta ei saada tietoa, jota voitaisiin vertailla eri muuttujien kesken. Mahdollisesti tunnistettavissa olevat kirjoittajat ovat yksittäisiä, joissa kirjoittaja kertoo tarkemmin työstään, asuinmaastaan ja perhesuhteistaan. Tutkimukseni tuloksissa en tuo esiin niitä tietoja, joista kirjoittaja voisi olla tunnistettavissa. Keräämäni materiaali on ainoastaan omassa sekä ohjaavan opettajan käytössä. Materiaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Tutkijan oma näkökulma saattaa värittää lopullista tutkielmaa ja vaikuttaa myös validiteettiin ja siihen, miten aiheesta lähdetään keskustelemaan. Tutkijan rooli tutkimuksessa myös merkittävä esimerkiksi silloin, jos hän on itse havainnoimassa tutkittavien toimintaa paikan päällä. Kyselylomakkeella tutkijan rooli on huomattavasti pienempi. Tutkijan tulee myös tarkastella tutkittavia ja tuloksia hyvän etiikan mukaisesti niin ettei tutkimus vaikeuta kenenkään tutkimuksessa mukana olevan elämää nyt tai tulevaisuudessa.

Huomioitavaa on myös, että kun tutkielman aineisto on kerätty keskustelupalstalta, tulokset eivät anna kuvaa laajan yleisön digipelaamisesta. Kuten Przybylski ym. (2017, 231) tähdentävät, että pelaajien suosimille keskustelufoorumeille kirjoittavat ne, jotka pelaavat eniten, eivätkä he edusta kuvaa kaikista pelaajista. Haluankin tuoda vahvasti esiin, että tutkielman kirjoitukset edustavat

maailmalaajuisesti pientä osaa digipelaajien suuresta joukosta ja useilla digipelaaminen on hyvä harrastus muiden harrastusten joukossa.

4.2 Aineistona keskustelupalstan tekstit ja aineiston muodostuminen

Tutkielman aineisto on kerätty Reddit-nettisivustolta ja tutkielman kohteena ovat Reddit-sivuston keskustelupalstalla ongelmallisesta digipelaamisestaan kirjottavat ihmiset. Aineisto on kerätty Redditiin StopGaming-yhteisöstä, missä jäseniä oli joulukuussa 2020 yli 33000 (elokuussa 2021 määrä on yli 38400), yhteisön kirjoitukset on kirjoitettu englannin kielellä. Stop Gaming yhteisö on tarkoitettu avuksi heille, jotka kamppailevat tai ovat kamppailleet ongelmallisen digipelaamisen kanssa. Tutkielmassani tutkin Reddit-keskustelupalstan keskusteluja ongelmallisesta digipelaamisesta ja tuon esiin ongelmallisesti digipelaavien omaa kokemusta ja kertomusta omasta tilanteestaan.

Reddit on sosiaalinen verkkosivusto, missä jaetaan linkkejä kiinnostaviin verkkosivustoihin. Redditissä on kuukausittain käyttäjiä yli 430 miljoonaa ja se on Yhdysvalloissa viidenneksi vierailuin sivusto. Suomenkielisten yhteisössä oli vuoden 2020 joulukuussa 134 000 käyttäjää ja määrä nousee jatkuvasti. Huomioitavaa on, että moni suomalainen käyttäjä on aktiivinen myös englanninkielisissä yhteisöissä. Redditissä on miljoonia yhteisöjä, ”subreddit”, joissa keskustellaan erilaisista aiheista koripallosta lintuihin. Aktiivisia yhteisöjä Redditissä on yli 130 000. Reddit on maailmanlaajuisesti myös digipelaajien keskuudessa suosittu keskustelusivusto, mistä keskustelut ovat kenen tahansa löydettävissä. (Widman J., 2020 ja Reddit.com.)

Aineistoon tutustuminen ja aineiston rajaaminen

Aineiston olen rajannut siten, että mukana tutkielmassa on seitsemän päivän aikana kirjoitetut keskustelun aloitukset, joista viimeisimmät on kirjoitettu 6.12.2020. Tarkastelussa ovat keskustelut, joissa pääteemana on kirjoittajan omat ajatukset ja oma arki (ongelmallisesti) digipelaavana yksilönä. Tutkielmani aineisto on olemassa olevaa ja se kertoo kirjoittajien subjektiivisesta kokemuksesta omasta todellisuudestaan ja miten he kokevat omassa elämässään ongelmallisen digipelaamisen. Tutkielman tarkoitus on tuoda tutkittavien ääni esiin ja lopulta pohtia sitä, mikä voisi olla sosiaalityön rooli digipeliriippuvuudessa, sen ennaltaehkäisyssä ja tunnistamisessa.

Aluksi otin keskustelunaloitukset kuukauden ajalta varmistaakseni, että käytössäni on riittävästi materiaalia. Kuukauden ajalta tuli ensimmäisessä vaiheessa 180, jolloin karsin pois kirjoitukset, jotka oli kirjoitettu joko huolestuneen läheisen näkökulmasta tai kirjoituksessa kysyttiin jotain ilman oman tilanteen kuvailua. Poistin ensimmäisessä vaiheessa myös kuvat ja meemit, sekä pelien sisältöön tai etenemiseen liittyvät kirjoitukset.

Toisessa vaiheessa kävin kirjoituksia läpi tarkemmin, jolloin sain karsittua tekstiä 105:n sivuun. Poistetuissa teksteistä puuttui henkilökohtainen kuvailu tai kertomus. Ne saattoivat olla esimerkiksi listoina tehtyjä ohjeita muille pelaajille siitä, miten pelaamisen voisi lopettaa. Kolmannessa vaiheessa yhtenäistin tekstifontit ja otsikot, sekä karsin vielä kirjoituksia, joissa ei kuvailtu omaa elämää laajemmin kuin esimerkiksi pelkällä otsikkotasolla mainiten ”Olen ollut 90 päivää pelaamatta” tai ”Melkein retkahdin pelaamaan”. Kirjoituksia jäi vielä 92 sivua, jossa on 146 eri keskustelunaloitusta.

Koska keskustelun aloituksia oli edelleen enemmän kuin oli mahdollista huolellisesti analysoida, päädyin rajaamaan kirjoitukset viikon ajalle, jolloin jäi 33 sivua ja 55 eri keskustelun aloitusta. Kävin 55 keskustelua läpi tarkasti ja poistin vielä ne keskustelunaloitukset, joiden ei voida tulkita kuvaavan millään tavoin kirjoittajan arkea. Tämän jälkeen jäi 28 sivua ja 44 eri keskustelun aloitusta.

Tutkielmassa on mukana ainoastaan keskustelunaloitukset, aloitusten jälkeinen keskustelu on rajattu pois. Koska kyseessä on keskustelupalsta, missä toimitaan nimimerkeillä, ei ole mielekäästä eikä mahdollista kategorisoida tutkittavien ikää tai sukupuolta koska ne tulevat kirjoituksissa esiin vain satunnaisesti.

Kirjoitukset ovat tyyliltään hyvin eri tavoilla kirjoitettuja, osa tarinoista on yli yhden sivun mittaisia ja perusteellisia kertomuksia omine historioineen, kun taas osassa kirjoituksia on tiivistetty muutamaan riviin kirjoittajan sen hetken tarina. Myös kielellisesti kirjoitukset eroavat suuresti, todennäköisesti liittyen osin siihen, ettei englanti ole kaikkien kirjoittajien äidinkieli.

4.3 Teemoittelu analyysivälineenä ja sen käytännön soveltaminen

Tutkielmani on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa ja ymmärtämään jotain tiettyä toimintaa. Lisäksi tavoitteena on antaa tietyille ilmiölle mielekäs tulkinta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 98.)

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on kuvata todellista elämää. Ihmisen todellisuus koostuu monista asioista, jotka vaikuttavat hänen omaan todellisuuteensa. Laadullisen tutkimuksena pyrkimys on

huomioida ja tutkia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tutkimuksen kohdetta ja aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa. Aineiston hankinnassa tutkittavien näkökulmat ja ääni tuodaan esiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 157, 160.) Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan ilmiötä tai tapahtumia. Siinä pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa tai tulkitsemaan ilmiötä teorian pohjalta mielekkäästi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

Luokittelin kirjoituksia aineistolähtöisesti teemoittamalla eri arjen ulottuvuuksien alle. Teemoittamalla pelkistetään aineiston teksti olennaiseen niin, että teemat liittyvät tekstin sisältöön yksittäisten kohtien sijaan. Tekstiä voidaan lähestyä joko etsien tiettyyn asiaan liittyviä merkityksiä tai kokonaisuutena rakentaen tekstille oma logiikka, joka tekee teemoittelusta aineistolähtöisen. Aineistolähtöisessä teemoittelussa aineistosta etsitään teemoja, joita tutkittavat tuovat esiin. (Moilanen & Räihä 2018, 50). Teemoittelemalla voidaan kerätä tutkimusongelman kautta olennaista tietoa ja sen avulla tekstiaineistosta saadaan kokoon vastauksia (Eskola & Suoranta 1998, 125, 128).

Tässä tutkielmassa tarkastelussa ovat arjen ajallisuus, rutiinit sekä sosiaaliset käytänteet ja normien mukainen arki / epätavanomainen arki. Tutkimusosiossa aineistosta valitut aineisto-otteet tuottavat konkreettisia kuvauksia ongelmallisesti digipelaavien arjen piirteistä. Useissa kirjoituksissa on tunnistettavissa myös vahvasti tarve selittää omaa tilannettaan, miksi kirjoittajan arki on kuvatus kaltaista ja miten tähän on tultu. Tästä syystä nostin tulososioon omaksi otsikokseen myös selontekovelvollisuuden, joka toisaalta kuvaa myös arjen ajattelua ja käsitystä siitä, miten yleisten normien mukaan asioiden tulisi olla.

Aluksi olen lukenut kirjoitukset läpi, jonka jälkeen olen numeroinut ne kirjoitusjärjestyksessä uusimmasta vanhimpaan. Tämän jälkeen olen jaotellut kirjoituksissa esiin tulevia asioita erilaisten arjen ulottuvuuksien alle. Tulososion alalukujen otsikot ovat nimetty aineistosta esiin tulleista arjen ulottuvuuksista tutkimuskysymyksiin liittyen. Aineisto-otteet ovat pieniä tarinoita. Pienissä tarinoissa on alku, keskivaihe ja loppu, ne ovat tarinan muodossa kirjoitettuja kuvauksia menneestä tästä hetkestä tarkasteltuna. (Georgakopoulou 2006, 124).

Luokittelin kirjoituksista osioita teemojen alle, jotka olivat olennaisia tutkimuskysymykseni kannalta. Teemoina ovat arjen määritelmistä rutiinit, sosiaaliset käytännöt, ajallisuus sekä ero tavallisen ja epätavallisen arjen välillä. Lisäksi luokittelin selontekoteemaan kirjoituksia, jotka kuvaavat selontekovelvollisuutta.

Tutkielman tulososiossa, 5.1 olen jaotellut yhdeksi otsikoksi rutiinit, sosiaaliset käytännöt ja arjen ajallisuuden, luvussa 5.2 tarkastellaan selontekovelvollisuutta ja luvussa 5.3 tavallisen ja poikkeavan arjen ulottuvuuksia kirjoittajien näkökulmasta.

Selontekovelvollisuus

Länsimainen yhteiskunta odottaa yksilöiltä kykyä ja osaamista toimia oman parhaansa mukaan, silloinkin kun esimerkiksi työttömyys ja pienituloisuus vaikuttavat toimintakykyä heikentävästi. Yksilön odotetaan ottavan vastuuta itsestään ja muista, vaikka ajankohtainen elämäntilanne olisikin haastava, eikä hänellä ole esimerkiksi taloudellista pääomaa toimia yhteisön odotusten mukaisesti. Yksilöllä on tarve selittää tilannettaan ja kertoa syistä ja oikeutuksista, miksi on kyseisessä tilanteessa. Yksilön vastuut, velvollisuudet ja säännöt siitä, miten tulisi käyttäytyä ja toimia, määritellään muiden kuin yksilön itsensä toimesta. (Raitakari & Günther 2017, 1–4.)

Tekojen perustelu on yleinen tapa määritellä omia tekojaan suhteessa odotuksiin ja sen avulla voidaan rakentaa syy-seuraussuhteita lupauksen ja tekojen välille. Tämänkaltaisia perusteluita voidaan kutsua selittämiseksi. Selontekovelvollisuudesta voidaan puhua silloin, kun yksilöllä on tarve selittää oma käyttäytymistään, kun se ei ole kulttuurisesti tavallista ja yleisten normien mukaista. Selontekovelvollisuus on syiden ja oikeutuksen selittämistä, joka on sosiaalisesti hyväksyty tapa tehdä omaa toimintaa ymmärrettäväksi muille. Yleisesti hyväksytyä arkea elävän ei tarvitse selittää tai keksiä syitä omalle toiminnalleen koska sitä pidetään normaalina. Selontekovelvollisuus aktivoituu, kun tapahtuu jotakin odotusten vastaista, tällöin selonteot tekevät näkyväksi tavallisen ja poikkeavan rajan ja kulttuurin määrittämä raja tulee tunnistetuksi. (Scott & Lyman 1968, 46–47.)

Selontekovelvollisuudessa on kaksi yleistä selityksen tapaa, tekosyyt / selitykset (excuse) sekä oikeuttaminen (justification). Syitä selittäessä yksilö näkee jonkun ulkoisen tekijän ajaneen hänet toimimaan niin kuin hän toimi, syy voi olla esimerkiksi biologinen, kuten sukupuoli (pojat nyt ovat sellaisia). Selittäessä syy omalle toiminnalle löydetään itsestä riippumattomista tekijöistä, ulkopuolelta tulevana. Yksi tapa selittää on asian mitätöinti tai tyhjäksi tekeminen. Nämä ovat yleisesti käytössä olevia hyväksytyjä selityksiä, joissa yksilön sisäinen maailma vaikuttaa yksilön tekoihin ainakin osittain. Sisäiseen maailmaan sisältyy myös tieto ja tahto. Yksilö voi selittää teko(j)aan mitätöimällä vetoamalla esimerkiksi siihen, ettei hänellä teon aikana ollut kaikkea tarvittavaa tietoa saatavilla tai ettei hänen tahtonsa ollut täysin vapaa teon aikana. Yksi selitys on löytää syntipukki, missä omat teot selitetään sillä, että on vain reagoinut toisen käytökseen tai asenteeseen. (Scott & Lyman 1968, 47–50.)

Oikeuttamisessa (justification) neutraloidaan omaa toimintaa tai sen seurauksia. Oikeutuksia selittäessä ei kielletä omaa toimintaa ja saatetaan vedota esimerkiksi toiminnan tapahtuneen pakon edessä, esimerkiksi vedoten itsepuolustukseen tapettuaan toisen, milloin selitetään toisen ansainneen seuraukset. Oikeuttaessaan toimintaansa yksilö kieltää aiheuttaneensa vahinkoa kenellekään, tai

kuten edellä, kokee toisen oman toimintansa seurauksena ansainneensa mahdollisesti aiheutuneen vahingon. Oikeutusta voi myös selittää sillä, että joku toinen on tehnyt vielä pahempia tekoja, eikä sillä ole ollut seuraamuksia. Yksi neutralointikeino on vedota lojaalisuuteen, milloin teko oli oikeutettu koska se oli toiselle tehty teko. Oikeutuksena voidaan tulkita myös surulliset tarinat, missä korostetaan äärimmäisen surullista menneisyyttä ja selitetään nykyisellä tilanteella. Myös itsensä toteuttaminen selontekona liittyy tekojen oikeutukseen. (Scott & Lyman 1968, 50–52.)

Selontekoja voidaan pitää arvostettuna (honored) tai ei-arvostettuna, johon liittyy myös taustaan liittyvät ennako-oletukset. Arvostettua selontekoa pidetään tehokkaana, tavallisimpia arvostettuja selontekoja ovat pienistä tapahtumista seuranneet kömmähdykset ja anteeksipyyntö riittää kuittaamaan tapahtuneen. Arvostettu selonteko on sidoksissa sosiaaliseen kontekstiin, esimerkiksi huumeiden käyttäjä voi vertaisilleen selittää tapahtuneen parhain päin, mutta lain silmissä selitys ei olisi hyväksyttävä. Ennako-oletuksia voi konkretisoida esimerkiksi niin, että sukulaiselle selitys omaan masennukseen johtaneista syistä on järkeenkäyvä hänen tietäessä perheessä vallitsevat haastavat olosuhteet. Sama selitys vieraalle ihmiselle ei välttämättä kohtaakaan samaa ymmärrystä. Selitykset vaihtelevat sosiaalisen kontekstin mukaan, esimerkiksi työkaverille selitys on erilainen kuin puolisolle. Ei-arvostettua selontekoa pidetään vääränä tai järjettömänä, järjettömiä selontekoja ei voida pitää normaaleina, vaan niiden voidaan ajatella liittyvän mielenterveyden ongelmiin, esimerkiksi kun äänet käskivät tehdä jotain. (Scott & Lyman 1968, 52–54.)

Välitteleviä selontekoja käytetään, kun kulttuurisesti ollaan kaukana toisesta ja mukana on hierarkkinen järjestelmä. Mystifiointi selontekona on tyypillinen silloin, kun yksilö ei ole toiminut toisen odotusten mukaisesti, jolloin hän korostaa, että hänen odottamattomalle käytökselleen on syy mutta sitä ei voi kertoa. Mystifoitu selonteko voi olla esimerkiksi selitys, missä todetaan syyn olevan pitkä tarina ja selitys jää siihen. *Referral* selonteossa yksilö toivoo selitystä toivovalta selitystä omaan toimintaansa – esimerkiksi psykiatrin potilas voi odottaa psykiatrin tekemän puolestaan (”kerro sinä, miksi toimin niin kuin toimin”). Identiteetin vaihto (identity switching) selonteossa toimii esimerkiksi niin, että kysyttäessä selitystä toimintaan, selitysvolvollinen kääntää asian, että toisella ei ole oikeutta roolissaan kysyä selityksiä (selontekovelvollinen mies palauttaa kysymyksen vaimolleen osoittamalla tälle, ettei asia kuulu vaimolle). (Scott & Lyman 1968, 57–58.)

Työskennellessä ihmisten kanssa, joilla on esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmaa, olennaista olisi, että työntekijäkin olisi tietoinen osapuolten käyttämisestä selonteosta ja tavastaan kategorisoida asiakkaita. Päivittäisessä työssä pohditaan syy-seuraussuhteita ja selontekoja, joissa asiakkaiden tilanteita voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Riippuen siitä, missä työskentelee, yleensä ammattilainen selittää tilannetta omasta työstään käsin – esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien

asumispalveluissa nähdään, että päihteidenkäyttö vaikuttaa mielenterveyteen ja päihdetyössä taas ajatellaan, että mielenterveyden haasteet vaikuttavat päihteiden käyttöön. (Raitakari, Günther, Juhila & Saario 2013, 237, 244.)

Selontekovelvollisuus tulee esiin aineiston kirjoituksissa, kun pyritään selittämään miksi ongelmallinen digipelaaminen täyttää arjessa suuren osan ajasta. Omaa toimintaa oikeutetaan esimerkiksi sillä, että digipelaaminen on parempi vaihtoehto päihteidenkäyttöön verrattuna. Ongelmallista digipelaamista myös mitätöidään kertomalla, että ensimmäinen peli on tullut lapsena lahjaksi vanhemmilta, jolloin voi ajatella, ettei lapsena ole voinut tietää digipelaamisen voivan aiheuttaa ongelmia myöhemmin.

Seuraavassa luvussa tuon esille digipelaajien omia kokemuksia arjestaan käytäntöineen ja selontekovelvollisuuksineen. Selontekovelvollisuus on tulkittavissa useammassa kirjoituksessa, kun halutaan oikeuttaa omaa toimintaa erilaisin perusteluin.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa erittelen ja analysoin aineisto-otteita tutkielmaani valikoituneesta aineistosta. Olen nimennyt aineiston kirjoittajat juoksevilla luvuilla, otteissa esimerkiksi V1 = vastaaja yksi. Otteet ovat suoria lainauksia kirjoitusvirheineen, lainausmerkkejä olen käyttänyt aina tekstin alussa sekä lopussa ja lisäksi silloin, kun olen jättänyt aineisto-otteen välistä osan kirjoituksesta pois. Olen käyttänyt hakasia ([]) silloin, kun ollut tarpeen selventää kirjoituksen kontekstia kun se ei tule valitussa kirjoitusotteessa selvästi esiin. Olen kursivoinut suorat otteet lukemisen helpottamiseksi.

5.1 Arjen rutiinit, sosiaaliset käytännöt ja ajallisuus

Seuraavassa aineisto-otteessa kirjoittaja pohjustaa kirjoitustaan sillä, että hänen on arjessa tehtävä tiettyjä kulttuurisesti hyväksytyjä arjen rutiineja ja käytäntöjä ennen digipelaamista. Kirjoituksessa tulee esiin hänen pyrkimyksensä pelata kohtuudella niin, etteivät muut arjen rutiinit vaarannu, tavoitteena ei ole niinkään lopettaa digipelaamista.

V4: *“So for myself, here is a list obligations that should be met daily before games, and if the are not being met, it means I need to cut back on games, regardless of what sort of game time limit I might have. 1. Family: My wife and kids are my top priority.” “when I come home from work, I should offer to spend time with my wife and kids” “2. My job: I should never be playing during the times when I should be working.” “3. Household responsibilities: I need to take care of the messy home first.” “4. Physical exercise: I need to take care of my body.” “at least a 30 minute walk daily.” “5. Self-improvement: I feel that I ought to be tryin to improve myself at least in some way everyday.”*

Kirjoittaja kuvaa arjen rutiineja ja niiden muodostamia rytmejä sekä sosiaalisia käytäntöjä listana, joiden mukaan pitäisi ensisijaisesti elää arkeaan. Lista on todennäköisesti kirjoittajan käsitys siitä, mikä on kulttuurisesti määritelty normien mukaiseksi arjeksi käytäntöineen. Listassa esiin tulevat asiat ovat niitä arkisia asioita, jotka luovat arkeen rytmiä ja rutiineja. Listassa tulee esiin myös selkeästi arjen sosiaaliset käytännöt, jossa pyritään huomioimaan ympärillä olevat ihmissuhteet osana päivittäisiä rutiineja.

Aineisto-otteessa kiinnittää huomiota sanat ”should” ja trying -/need to, jotka jättävät tulkinnan varaan sen, mitä asioita arkeen todellisuudessa kuuluu ja onnistuuko kirjoittaja niitä pelaamiseltaan

ylläpitämään. Kirjoituksen voisi tulkita niin, että arjen rutiinien ja käytäntöjen toteuttamisessa on ollut haasteita, mutta kirjoittaja yrittää silti toimia yleisten odotusten mukaisesti. Listaa kirjoittaessaan hän on mahdollisesti saattanut kirjoittaa listaa ennen kaikkea itselleen, muistuttaakseen mitä asioita arjessa tulisi hoitaa (ennen digipelaamista).

Aineisto-ote on hyvin samankaltainen kuin moni muukin aineiston kirjoitus, missä tuodaan esiin asioita, joita pidetään tavallisina arkisina rutiineina. Edellä mainitut rutiinit ovat arkea rytmittäviä asioita, joita pitäisi tehdä tai joiden mukaan tulisi elää, mikä taas tuo esiin sen, miten arki on kulttuurisesti sidottua normeineen ja odotuksineen.

Seuraava aineisto-ote kuvaa kirjoittajan arkea rutiineineen ja siinä on nähtävissä myös arkisia käytäntöjä, joihin ongelmallinen digipelaaminen kietoutuu.

V9: "I now game at an internet cafe which is a 15 minute pushbike ride away from my house. Its just inconvenient enough to stop me from going unless i have a purpose, a real reason to be there." " I get a good bike ride in going there and back, grab some shopping down the street while I'm there, scratch the gaming itch and come home."

Kirjoittajan arjen tämän hetken rutiineihin kuuluu pyöräily internetkahvilaan pelaamaan, kotimatalla hän käy kaupassa, joka on normien mukainen, yleisesti normaalina pidetty rutiini. Tällä toiminnalla hän pystyy yhdistämään hyväksyttävänä pidettyjä arjen rutiineja ja käytäntöjä digipelaamisen yhteyteen. Digipelaaminen kuuluu kirjoittajan rutiineihin, hän joutuu punnitsemaan omaa digipelaamisen motivaatiotaan suhteessa epämukavana pidettyyn matkaan pyöräillen. Kirjoituksen voisi tulkita niin, että motivaatio digipelaamiseen on suuri koska sen toteuttaminen vaatii pyöräilyä, jonka hän kokee epämukavaksi. Digipelaamisen rajoittamisen internetkahvilaan, voi nähdä myös keinoksi estää digipelaamisen valtaamasta liikaa tilaa arjesta.

Joissain aineiston kirjoituksissa on tulkittavissa, että digipelaamisen hyväksyttävyyttä pyritään lisäämään sillä, että sitä ennen / sen takia pyritään tekemään edes jotain yleisesti hyväksyttäviä rutiineja kuten harrastaa liikuntaa. Voisi ajatella, että digipelaaminen toimii motivaatiotekijänä tehdä normaaleja arkisia asioita (joiden jälkeen voi hyvällä omallatunnolla istahtaa digipelin ääreen), tai toisin päin – arkiset rutiinit ja käytännöt mahdollistavat digipeleihin kulutetun ajan minimoimisen.

Seuraava aineisto-ote kuvaa kirjoittajan arjen ajallisuutta ja digipeleihin ja muuhun digitaaliseen mediaan käytettyä aikaa. Kirjoituksessa tavallisen arjen rutiinit ja käytännöt ovat jääneet pois ja digipelaaminen on ottanut niiden paikan.

V35: *“Looking back a few years back, in total, I wasted over 4000 hours of my life sitting on a chair, developing a question mark posture, and doing something that did not add anything significant to my life. Such hours accumulated for near 250 days of waking life. Not including the hours and hours spent on youtube and other media. I regret losing all those hours that could have been spent on social events, career, or relationships. “*

Kirjoittaja pohtii, miten käytetyt tunnit olisi voinut käyttää edistääkseen elämänsä arkisia osa-alueita sosiaalisine käytäntöineen. Kirjoittajaa kaduttaa menetetty aika, minkä olisi voinut käyttää sosiaalisiin tapahtumiin, uraan ja ihmissuhteisiin. Tuntien laskemisen voi nähdä keinona konkretisoida sitä, kuinka iso osa arkea digipelaaminen on. Aineisto-otteessa digipelaaminen näyttää passiivisena ja hyödyttömänä ajankäyttönä, kun arjen muut sosiaaliset käytännöt taas määrittyvät hyödyllisiksi, mutta pelaamiselle ”menetetyiksi”.

Digipeleihin menetetty aika tulee esiin aineiston kirjoituksissa useaan kertaan. Monissa kirjoituksissa kuvataan, mitä kaikkea olisi voinut saavuttaa, jos olisi käyttänyt digipelaamiseen käytetyn ajan johonkin tavanomaisempaan arjen toimintaan. Menetetty aika näyttääkin olevan pääasiallisin asia, minkä digipelaajat ovat menettäneet peleihin uppoutuessaan.

5.2 Selontekovelvollisuus

Seuraavassa aineisto-otteessa digipelaaja kirjoittaa selityksiä, joita hän on käyttänyt oikeuttaakseen ja neutraloidakseen omaa digipelaamistaan. Kirjoituksessa hän vielä painottaa toivetta, että muut eivät käyttäisi samankaltaisia selityksiä oikeuttaakseen omaa digipelaamistaan.

V15: *“ “Like movies are better?”*

- *“If you think about it, books are also a waste of time.”*
- *“It's how I make friends and sustain relationships.”*
- *“Life is hard, gaming is a healthy escape.”*
- *“It doesn't hurt anybody.”*

I want to use this following post as a painful demonstration of these rationalizations in action. Diligently consume these responses and realize how blind so many people are to the problem of gaming addiction, or too much gaming.

I myself have regurgitated every single one of these rationalizations with conviction. I hope others can learn from my mistakes.”

Aineisto-ote kuvaa kirjoittajan selontekovelvollisuutta oikeuttaa toimintaansa, perustelemalla ettei mikään muu mahdollinen toiminta olisi digipelaamista parempi vaihtoehto. Otteessa tulee selvästi esiin oman toiminnan oikeuttaminen myös sillä, että kirjoittaja ei ole vahingoittanut ketään toiminnallaan. Ongelmallista digipelaamista mitätöidään vertaamalla sen seurauksia johonkin vielä huonompaan vaihtoehtoon.

Vastaavanlaista kerrontatapaa on tulkittavissa useammassakin aineiston kirjoituksessa, joissa selontekovelvollisuutta käyttäen oikeutetaan omaa toimintaa pohtimalla, onko digipelaamiseen käytetty aika sittenkään hukkaan heitettyä verrattaessa johonkin muuhun toimintaan – vaikka muu toiminta voitaisiinkin myös tulkita epätavanomaiseksi toiminnaksi, esimerkiksi huumaavien aineiden käyttäminen.

Seuraavassa aineisto-ote kuvaa selontekoa, missä kirjoittaja itse ei voi olosuhteilleen mitään ja näin ollen syy on omasta itsestä riippumaton, eikä itsestä riippumattomiin syihin pysty itse vaikuttamaan.

V23: "This also branches from the fact that I have a lot of mental illness going on, and I won't blame it on this but I will admit that it does kind of bounce from it to this extreme. Depression fucking sucks and mine is pretty terrible. Suicidal tendencies in the past, a lot of difficult stuff in general, and having that escape and serotonin boost has always been something I leant on because it gave me a hollow happiness, something temporary that fed into a gateway: feel terrible?"

Aineisto-otteessa kirjoittaja ulkoistaa digipelaamisen johtuvan masennuksesta ja haastavista asioista elämässään. Tässä kirjoituksessa selontekona toimivat biologiset syyt (mielenterveyden haasteet), jonka voi luokitella myös syyn vierittämisenä itsestä riippumattomiin tekijöihin.

Digipelaamisen selittäminen itsensä ulkopuolisilla syillä tulee useissa aineiston kirjoituksissa esiin. Kirjoituksissa omaa tämänhetkistä tilannetta peilataan asioihin, joita elämässä on tapahtunut ja jotka ovat vaikuttaneet siihen, että digipelaamisella haetaan pakoa arjesta ja hyvää oloa. Tapahtuneita asioita ovat muun muassa menetykset ja huonot ihmissuhteet, joiden unohtamiseen digipelaaminen on tarjonnut pakoreitin.

Seuraavassa aineisto-otteessa digipelaaja selittää pelaamisen syynä ulkoiset tekijät, joihin hän on itse kykenemätön vaikuttamaan ja jotka ovat ajaneet hänet digipelaamaan.

V32: "I grew up the only boy to a single mom who was verbally and emotionally abusive to me as a kid. I was bullied relentlessly as I was poor and what was then considered a nerd." "I've never been good at holding jobs as I've always wanted to game instead. I

needed that stimulation, that achievement, that community in my life. I didn't have friends in person growing up and i still really don't. The gaming community has always accepted losers like myself and I was able to build friendships over games with people who've been thru what I have."

Aineisto-otteessa kirjoittaja tekee selontekoa digipelaamisensa syistä, hän ulkoistaa toimintansa johtuvan huonoista lähtökohdista ja sitä kautta hän vetoaa ”syntipukkiin”, joka on aiheuttanut tämän tilanteen. Syntipukin löydettyään hän ei itse ole vastuullinen toimija omassa elämässään. Digipelaaminen on auttanut unohtamaan arjessa esiintyviä vaikeita asioita, lisäksi digipelaajien yhteisössä hän on onnistunut luomaan myös sosiaalisia suhteita.

Huonot lähtökohdat lapsuuden perheessä ja epävakaut tai olemattomat ihmissuhteet ovat useammassa aineiston kirjoituksessa mainittuja syitä, kun on haluttu tehdä selontekoa omasta tilanteestaan ja siitä, miksi siihen on ajauduttu. Ulkoihin syihin ja syntipukkeihin vetoamalla vastuu omasta toiminnasta siirtyy pois ”muiden syyksi”. Omien haasteiden ulkoistaminen tekee muutoksen omassa toiminnassa haastavaksi, tai digipelaajan näkökulmasta mahdollisesti tarpeettomaksi, koska hän saattaa itse ajatella, että hänen ei tarvitse muuttua ennen kuin ulkoiset tekijät muuttuvat.

5.3 Tavallista vai poikkeavaa arkea

Seuraavan aineisto-otteen kirjoittaja kamppailee fyysisten oireiden kanssa, joita hänelle tulee digipelaamisen lopettamisesta. Ote kuvaa arjen kamppailua digipelaamisen ja tavallisten arkisten käytäntöjen välillä.

V10: "Never have I ever experienced this kind of withdrawal from something so 'innocent' as video games. I've always played them in excess for like, 15-20 years now. Many... many hours a day. That evolved into more addictions revolved around stimulation; social media, social image, porn, masturbation, and finally sex. Hell, my spotify 2020 recap just told me I've listened to 73k minutes. Thats like 50 days! Anyways... My friends were just over, and I had to excuse myself to go upstairs and lie down and shake from anxiety. Chills, paranoia, panic, slightly delusional, derealization/depersonalization... some pretty intense stuff. I've done nofap and deleted my apps before many times, and this is much different. I simply cannot believe this is from video game w/d. I definitely had a severe case, but come on... Video games? Causing this? This is what I would imagine opiate withdrawal

to be like. I know all the chemicals released are similar... but man. No way. NOFAP wasn't even this intense, and I'm only on day 5. I deleted every single game I own.

Has anyone at all had these types of symptoms? Absolute RAMPANT panic, paranoia, and anxiety? It's so fucked up. I have this drive to play a game to relieve the symptoms, but I will not. I've watched my friend play xbox, and it perhaps temporarily relieved the symptoms, pointing towards this being w/d. Sorry for rambling; I hardly even post, but, I feel as if I have no choice but to reach out."

Aineisto-otteen kirjoittaja pyrkii elämään normaalia arkea sosiaalisine suhteineen, mutta fyysiset vieroitusoireet digipelaamisen lopettamisesta aiheuttavat hämmennystä. Voisi ajatella kirjoittajan kokevan oman arkensa epätavallisena, kun hän hakee muilta vahvistusta sille, olisiko muidenkin arki samanlaista kamppailua pakonomaisen mielihalujen tyydyttämisen kanssa. Fyysiset vieroitusoireet digipelaamisen lopettamisen jälkeen hän kuvaa pahempuna kuin muissa toiminnallisissa riippuvuuksissa.

Useammassa aineiston kirjoituksessa tulee esiin keinottomuus muuttaa omaa tilannettaan ja kirjoituksia voisikin lukea niin, että kirjoittajat haluaisivat elää normaalina pidettyä arkea mutta he eivät tiedä miten tulisi toimia tai miten muuttaa nykyisiä arjen rutiineja joihin digipelaaminen vahvasti kuuluu.

Seuraavassa aineisto-otteessa kuvataan omaa tilannetta sosiaalisten suhteiden ja käytäntöjen kautta. Kirjoituksessa tulee esiin pohdintaa arjen käytäntöihin ja digipelaamiseen käytetyn ajan välisestä suhteesta.

V14: "During the gaming cycles, I love to be completely immersed in the fantasy worlds and play for hours, often neglecting socialising with friends/family, doing minimum at work and basically maximising gaming time when I'm not working – at every opportunity that I get. I've even sometimes lied to my GF about "going out with friends" just because I wanted her to stop whatsapping me so I could play in peace – I did admit to doing this only when I was confronted..." " I cannot put my finger on what it is exactly, but it feels like balancing a relationship and gaming is impossible. My gf isn't totally against gaming, but it feels like I can't game to my heart's content for hours and hours and she'll interrupt me or something.

Previously, I loved the solitude I used to have, the peace and quiet with gaming....and being able to do anything I want, eat anything I want, and be a little bit of a slob when I wanted...but now it feels like I never will be able to satisfy my gaming passion."

Aineisto-otteen kirjoittaja minimoi kaiken arjen toimintoihin menevän ajan, voidakseen maksimoida digipelaamiseen käyttämänsä aikaa. Normien mukainen arki suhteineen ja vaateineen estää kuluttamasta aikaa digipelaamiseen niin paljon kuin haluaisi. Arjen normien viedessä peliaikaa, kirjoittaja pohtii, että hänen olisi helpompaa olla ilman kumppania, koska se mahdollistaisi enemmän aikaa digipelaamiseen.

Tutkielman aineistossa tulee esiin pohdintaa siitä, miten läheiset tai mahdolliset kumppanit vaikuttavat digipelaamiseen käytettyyn aikaan. Toisaalta, kuten yllä olevassa aineisto-otteessa, kumppanit ovat esteenä sille, ettei voi käyttää kaikkea aikaa digipelaamiseen, kun taas useilla kumppanit eivät ole kirjoittajien mukaan kuitenkaan rajoittaneet digipelaamista.

Seuraava aineisto-ote kuvaa kirjoittajan digipelaamisen menneen kaikkien arjen käytäntöjen edelle ja siinä näkyy digipelaamisen olevan keino paeta arjen haasteita.

V40: "I was into the 'occupational damage' stage of addiction where I was playing at work instead of completing important tasks, occasionally missing meetings, not meeting expectations etc. I was playing at least 7-8 hours a day. It was affecting my relationship as I was getting snappy at my partner. I hid it from her as I wouldn't play at home. Only at work.

My mental health took a god damn nose dive into the ground this year and I replaced my real world responsibilities with the quick fix of a game of competitive magic.

After I found this sub and realized what was happening, it took a few weeks for it to kick into gear. I started having massive cognitive dissonance as I realized what I was doing was damaging me but couldn't quit."

Aineisto-ote tuo esiin, miten digipelaaminen haastaa konkreettista arkea rutiineineen ja miten ongelmallinen digipelaaminen vaikuttaa paitsi konkreettiseen arkeen, myös psyykkiseen vointiin. Aineisto-otteessa tulee esiin, että löydettyään Redditistä stopgaming-foorumia, hän on ymmärtänyt miten paljon digipelaaminen vahingoittaa häntä, mutta hänellä ei ole keinoja lopettaa digipelaamista. Aineistossa on luettavissa oma ymmärrys siitä, että nykyinen tilanne ei ole normaalia digipelaamisen viedessä suurimman osan arjen ajasta ja siten vieden aikaa muulta toiminnalta.

Useammassa aineiston kirjoituksessa tulee esiin, että digipelaaminen on ollut keino paeta arkea rutiineineen ja huonoine ihmissuhteineen. Näissä kirjoituksissa voisi tulkita kirjoittajien ymmärtävän, ettei oma arki ole tavallista, mutta keinottomuus muuttaa omaa tilannettaan on haastavaa, kun samalla kamppailee pakonomaisen digipelaamisen halun kanssa.

Seuraavassa aineisto-otteessa kirjoittaja kokee, että hänen tarinansa on kuten muillakin, vaikka ei kuitenkaan niin huono kuin monella muulla. Digipelaaminen on alkanut nuorena ja tällä hetkellä digipelaaminen vie ajan muulta tekemiseltä, joita voidaan pitää kulttuurisesti normaalina.

V42: "My story is like everyone else's. I'm 31M, I started gaming since age 6 with consoles, never stopped playing games until 7 days ago. As opposed to some very bad stories, mine is not so bad. I'm doing a PhD right now in a foreign country, I'm happily married since 3 years ago, and I have no pets, no kids (yet). Anyways, if it wasn't for gaming, I would be done with my PhD probably like a year ago, I would have publications (I have 0 papers, and in the academia field either you publish or perish). I'm honestly the worst PhD student in my department because most of my free time I would spend it on gaming (mostly online gaming, I won't bother you with the details)"oma

Arjen konkreettisuus arjen tietämyksen tasolla tulee esiin tässä aineisto-otteessa, kirjoittaja tuo esiin normien mukaisen arjen ja elämän, mistä kirjoittaja on kuitenkin jäänyt jälkeen suhteessa muihin ihmisiin. Kirjoituksen voi tulkita niin, että kirjoittajasta olisi tavallista, että hän olisi jo suorittanut opintonsa sekä julkaissut alansa liittyviä artikkeleita, mutta digipelaaminen on vienyt lähes kaiken vapaa-ajan arjessa.

Useammassa aineiston otteessa kirjoitettiin siitä, mitä asioita elämässä tällä hetkellä pitäisi olla mutta runsas digipelaaminen on vienyt ajan, joten esimerkiksi opinnot ovat viivästyneet tai työpaikat jääneet hakematta. Omaa elämäntilannetta peilattiin muihin samanikäisiin ihmisiin ja koettiin huonommuutta, kun opinnot ovat saattaneet jäädä roikkumaan ja ihmissuhteet ovat jääneet. Näistä voisi ajatella, että kirjoittajat kokevat, etteivät elä tällä hetkellä kulttuurisesti hyväksytyä, normien mukaista arkea koska asioita on jäänyt saavuttamatta tai tekemättä digipelaamiseen käytetyn ajan takia.

Aineiston kirjoituksissa digipelaajat pohtivat ja kertovat omasta tilanteestaan sekä historiastaan laajasti. Aineistossa on kirjoituksia, missä yhden kirjoittajan toimesta tulevat esiin kaikki käsittelemäni teemat, arki, rutiinit, sosiaaliset käytännöt, ajallisuus sekä selontekovelvollisuus.

Kirjoittajilla itsellä on todennäköisesti jo ajatus siitä, että omalla kohdalla digipelaaminen on muuttunut ongelmalliseksi. Keskustelufoorumille kirjoittaminen toimii parhaimmillaan vertaistukena, missä saa tukea ja vinkkejä oman digipelaamisen hallintaan. Toisaalta foorumilta löytyi myös keskustelunaloituksia, joiden voi olettaa olevan provosointimielessä kirjoitettuja, kuten esimerkiksi ongelmallisen digipelaamisen kyseenalaistamista epäasialliseen sävyyn. Pääasiassa kuitenkin kirjoitukset olivat aiheeseen liittyviä ja niitä seuraavat kommenttiketjut pitkiä, joten vertaistuen näkökulmasta keskustelufoorumi on ongelmallisesti digipelaaville hyvä paikka löytää muita samanhenkisiä ihmisiä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Tässä kappaleessa käsittelen tutkielman valikoitunutta aineistoa suhteessa tutkimuskysymykseeni. Tavoitteeni on tuoda esiin, miten aineistossani ongelmallisesti digipelaava kuvaa arkeaan, minkälaisia arjen elementtejä aineistossa on nähtävissä ja miten omaa tilannetta selitetään. Aineistossa voi nähdä kirjoitettavan arjesta erilaisine käsitteineen, vaikka sanana arki tulee kirjoituksissa vain satunnaisesti esiin. Yhteenvedossa käyn läpi aineistossa esiin tulleita erilaisia arjen elementtejä sekä selontekovelvollisuutta.

Lopuksi pohdin ongelmallista digipelaamista, sen vaikutusta arkeen, selonteon velvollisuutta sekä mitä tutkielmani näkökulmasta olisi hyvä huomioida sosiaalityön eri kentillä. Tuon esiin myös, miten ongelmallisesta digipelaamisesta voisi asiakkaiden kanssa puhua ja minkälaiset interventiot voisivat auttaa irrottautumisessa ongelmallisesta digipelaamisesta.

Johtopäätökset

Arjen ajallisuutta kuvaa aineistossa mennyt elämä ja pohdinta siitä, miten se on johtanut tähän hetkeen. Monissa aineiston kirjoituksissa katsotaan myös tulevaisuuteen, missä usein tavoitellaan niin sanottua normaalia arkea seurustelusuhteineen, käytäntöineen ja rutiineineen. Aineistossa tulee usein esiin arjen toistuvuus ja digipelaamisen käytetty aika. Arki koostuu digipelaamisesta, toisinaan jopa tavallisten arjen käytäntöjen kuten ihmissuhteiden, mielenterveyden ja työn tai opintojen kustannuksella.

Arjen konkreettisuus suhteineen, normeineen ja rutiineineen tulee esiin aineistossa muun muassa arjen kuvauksissa. Monet peilaavat omaa elämäänsä suhteessa ikätovereihin ja siihen, miten yhteiskunnan normien mukaisesti pitäisi elää meneillään olevaa elämän vaihetta. Digipelaaminen on vienyt aikaa konkreettiselta arjelta ja digipelaamisen ulkopuolisilta tavoitteilta ja tuntuu, että esimerkiksi opintojen loppuun saattaminen ja työelämä ovat jääneet saavuttamatta digipelaamisen takia.

Mennyttä elämää katsellessa moni on laskenut joko konkreettisesti tai suurin piirtein digipeleihin käytettyä aikaa. Aineistossa, missä mennyt aika mainittiin, ihmeteltiin, miten paljon aikaa on kulunut digipeleihin ja miten muut arkiset asiat ovat jääneet huomiotta ja mahdollisesti kokonaan hoitamatta. Jotkut kirjoittajat totesivat katuvansa kaikkea sitä digipelaamiseen menetettyä aikaa, mikä tarkoittaa myös menetettyjä suhteita, töitä, opintoja ja arkea. Luettavissa on katumusta siitä, että asiat voisivat

olla nyt aivan toisin, jos kaiken digipeleihin käytetyn ajan olisi käyttänyt johonkin konkreettiseen ja yhteiskunnallisesti ”tuottavaan” toimintaan arjessa.

Arkea itsessään kuvataan pelaamisen ympärille kietoutuvana toimintana, missä toisinaan muuta elämää laiminlyödään, että pääsisi nopeasti takaisin digipelien äärelle. Ennakkoajatukseni oli, että aineistossa tulisi esiin ainakin muutamassa kirjoituksessa selkeä hetki, milloin digipelaaja on herännyt huomaamaan digipelaamisen muuttuneen ongelmaksi. Aineistossa ei kuitenkaan tullut esiin mitään yhtä tiettyä hetkeä tai tapahtumaa, jolloin digipelaaja olisi havahtunut pelaamisensa ongelmallisuuteen. Voisi kuitenkin tulkita, että esimerkiksi katumus siitä, ettei ole elämässä saanut mitään aikaan digipelaamisen takia, voisi kuvata, että ainakin juuri tällä hetkellä digipelaaja pohtii oman digipelaamisensa ongelmallisuutta.

Arjen sukupuolittuneisuutta ei tutkittu tässä tutkielmassa, koska kirjoittajien sukupuolesta ei ole varmaa tietoa. Vain harvat kirjoittajat kertovat sukupuolensa, joissain aineistossa sukupuolen voi mahdollisesti päätellä esimerkiksi arjen kuvauksista tyttöystävän, vaimon tai lapsen kanssa. Pelaajissa on todennäköisesti myös muu-sukupuolisia, tämäkään ei näy tutkielmaan valitussa aineistossa. Vahva oletukseni kuitenkin on, että suurin osa kirjoittajista on miehiä kirjoitusten tekstien ja pohdintojen perusteella. Tätä oletusta tukee myös vuoden 2020 pelaajabarometri, jonka mukaan miehet käyttävät yli kaksi kertaa enemmän aikaa ja lähes neljä kertaa enemmän rahaa digipeleihin verrattuna naisiin (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020, 3).

On myös kulttuurisesti hyväksytympää miehille käyttää vapaa-aikaa esimerkiksi digipelaamiseen. Naisille kulttuuriset odotukset yleensä langettavat arjen askareista ja perheestä huolehtimisen, jolloin omaa aika on vähemmän käytettävissä kuin miehillä. Oletan, että jos nainen käyttäisi digipelaamiseen kaiken vapaa-aikansa, siihen tartuttaisiin nopeammin muiden toimesta ja sitä myös paheksuttaisiin enemmän.

Selontekovelvollisuus tulee aineistossa esiin syy-seuraus-suhteina ja selittämisenä. Monilla kirjoittajilla digipelaaminen on vain yksi haaste muiden joukossa, selonteoissa esiin tulivat myös menetykset, huonot ihmissuhteet, psyykkisen voinnin haasteet sekä toiminnalliset- ja aineriippuvuudet, joilla digipelaamiseen käytettyä aikaa oikeutetaan. Selonteoissa perustellaan, miksi digipelaaminen on parempi kuin joku muu toiminta, mihin myös kuluisi paljon aikaa arjessa.

Kysymykseen missä menee normaalin ja ongelmallisen pelaamisen raja, ei aineistossa tullut yksiselitteistä vastausta. Useammassa aineiston kirjoituksessa oli luettavissa, että jokin on vain ”herättänyt” huomaamaan, että elämä menee ohi, kun istuu vain koneella ja pelaa pakonomaisesti, vaikka se ei tuota enää samaa tyydytystä kuin ennen. Rajankäyntiä normaalin ja epätavallisen välillä

voidaan tulkita niistä aineiston kirjoituksista, missä on havahduttu nykyiseen tilanteeseen ja pohditaan miten siitä pääsisi pois normaaliin arkeen, jota muut saman ikäiset viettävät.

Digipelaamiseen kyllästyminen tuli aineistossa usein esiin. Kirjoituksissa pohdittiin sitä, miten digipelaaminen on pakonomaista, vaikka siitä ei enää saa positiivisia kokemuksia, vaan päinvastoin se saattaa aiheuttaa entistä pahempaa ahdistusta omasta tilanteesta. Ilmiö on tuttu minulle ajalta, milloin työskentelin päihderiippuvaisten kanssa – päihteitä käyttämällä haetaan sitä samaa hyvän olon tunnetta ja helpotusta, joka on tullut ensimmäisillä kerroilla, vaikka kokemus on jo osoittanut, että niin ei enää tule tapahtumaan.

Aineistossa tulee esiin myös, että pelien tuomat palkinnot tuovat tunteen siitä, että on saavuttanut jotain. Digipeleissä voitot ja palkinnot tulevat näyttävästi esiin pelin edetessä ja lisäksi joissain peleissä voi rahalla ostamalla ostaa pelihahmolleen tarvikkeita tai ominaisuuksia, mitkä tekevät pelihahmosta voimakkaamman ja taitavamman suorittamaan pelissä eteen tulevia tehtäviä.

Monissa aineiston kirjoituksissa tulee esiin halu lopettaa pelaaminen, mutta keinot siihen puuttuvat. Useilla pelaaminen on määrittänyt arkea koko elämän ajan lapsuudesta lähtien ja ajatus pelien jättämisestä johtaa pohdintaan siitä, mitä jää jäljelle – miten määrittää itseään ja omaa identiteettiään, jos ei enää olekaan digipelaaja, jolla menee suurin osa arjesta digipelien äärellä. Lisäksi keinottomuus siitä, mitä voi tehdä digipelaamisen sijaan, tulee usein esiin. Monissa aineiston kirjoituksissa haetaankin vertaisten tukea digipelaamisen lopettamiseen ja vinkkejä siitä, mistä muusta arki voisi koostua kuin digipelaamisesta.

Yhteenveto

Arjessa tylsät ja pitkästyttävät ajanjaksot ovat joillekin ylitsepääsemättömiä ja uskoakseni siihen osaltaan vaikuttaa nykyään vallitseva jatkuva infomaatiotulva ja vaade olla jatkuvasti tavoitettavissa eri tavoin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Hetket, jolloin ei tapahdu mitään voivat saada ahdistumaan ja niiden aikana voi tulla tunne, että on jäänyt paitsi jostain tärkeästä ja olennaisesta.

Digipelaaminen tuo jatkuvasti aivoille ärsykettä eikä pelatessa tarvitse miettiä mitään ja se helpottaa jatkuvaa infomaatiotulvan aiheuttamaa ylikuormitusta, kun pelissä kuitenkin asiat tapahtuvat suhteellisen ennustettavasti. Lisäksi pelaaminen täyttää sitä aikaa, jolloin ei tapahdu mitään, joka puolestaan myös edesauttaa peliin keskittymisen rentouttavaa vaikutusta. Näenkin, että digipelaaminen voi olla yksi keino paeta ajatuksiaan silloin, kun yksilöllä on haasteita tunteidensäätelyn tai toiminnanohjauksen kanssa.

Milloin puhutaan ongelmapelaamisesta ja milloin pelaamisen voidaan katsoa olevan normaalia? Tutkimuksen mukaan (Meriläinen 2020, 135) esimerkiksi käytettyä aikaa ei pidetä mielekkäänä kriteerinä, kun taas esimerkiksi alkoholin käytölle on lasketut riskirajat (liittynevät ilmeneviin fyysisiin haittoihin) ja huumeiden käyttöä pidetään lähtökohtaisesti aina ongelmallisena. Voidaanko ongelmalliselle digipelaamiselle määritellä tiettyä asiaa, milloin mennään niin sanotusti rajan yli? Onko esimerkiksi uhkapelaaminen ongelma, kun pelaaminen ylittää tietyn euromäärän vai vasta sitten, kun pelaaminen muodostuu taloudelliseksi ongelmaksi?

Arjen kannalta digipelaamisen voi ajatella olevan ongelmallista silloin, kun se vaikuttaa normaalina pidettyihin arjen rutiineihin ja käytäntöihin sekä mahdollisesti siihen, ettei sosiaalisia suhteita ylläpidetä vaan sosiaaliset suhteet kapenevat pelkästään verkossa olevaan peliyhteisöön. Pakonomainen digipelaaminen aiheuttaa arjessa haasteita ja mahdollista kamppailua pelaajalle itselleenkin siitä, mitä asioita elämässään arvottaa tärkeiksi. Ongelmallisesti digipelaava käy toistuvaa kamppailua omien pakonomaisten digipelihalujensa kanssa suhteessa arjen käytäntöihin.

Helsingin Sanomien artikkelissa (23.5.2021) digipelaamisesta Meriläinen tiivistää tulisiko lapsen tai nuoren digipelaamisesta huolestua: *”Niin digipelaaminen, jalkapallo kuin viulunsoitto vaativat tasapainottamista muun elämän kanssa. Jos elämä pyörii liian intensiivisesti yhden asian ympärillä, voi seurata ongelmia. Jos taas arki pysyy monipuolisena, levolle jää aikaa ja ihmissuhteista ja velvollisuuksista jaksaa huolehtia, ei huolta yleensä ole”*.

Peliin uppoutumisessa on erilaisia ulottuvuuksia, missä voittaminen tuo voimakkaita onnen tunteita ja tappiot epäonnistumisia ja menetyksiä. Pelejä voidaan kuvata ilmiönä, jonka maailmaan imeydytään tahdosta riippumatta niin, että elämänhallinta menee täysin. Toisaalta intensiivinen pelijakso voi päättyä kyllästymiseen. (Mäyrä 2013, 148.) Pelien palkitsevuus tuo hyvää oloa arjen keskellä, tunteen, että on onnistunut edes jossakin. Epäonnistumiset puolestaan ovat turhauttavia ja kompensoidakseen epäonnistumistaan, saattaa pelaaja pelata vielä enemmän saadakseen onnistumisen kokemuksia paikkaamaan epäonnistumisia.

Nykyään arjen suorittaminen ja tavoitteellisuus ovat kasvava trendi, mihin vaikuttaa osaltaan teknologian kehittyminen. Myös arjen suorittamisessa epäonnistuminen on todennäköisempää, jos yksilö ei kykenekään tekemään suoriutumaan tavoitteiden mukaisesti arjen tavoitteellisesta suorittamisesta. Kulttuurin yksilökeskeinen ihmiskäsitys todennäköisesti hautaa alleen haasteita, jotka yhteisöllisessä kulttuurissa nähtäisiin nopeammin. Kulttuurin normien vastainen arki hautautuu helposti kotiin ja jos poikkeama näkyy ulospäin, nähdään yksilön itse valinneen elämäntapansa ja haasteensa omilla valinnoillaan.

Yksilökeskeisessä ajassa vastuu arjen sujumisesta vapaa-aikoihin ja töihin on entistä enemmän yksilön omalla vastuulla. Kasvaneet ahdistus- ja masennusdiagnoosit sekä loppuunpalamiset voidaan nähdä olevan oireita elämän suorittamisesta ja yhteisön epäselvistä rajoista sekä epäonnistuneesta integraatiosta. Jatkuva itsensä kehittäminen työssä ja elämässä, nautinnon ja onnellisuuden tavoittelu etsiytyessä jatkuvasti vaativampiin töihin / opiskeluihin aiheuttaa jatkuvaa painetta ja näissä epäonnistuminen nähdään yksilön omana syynä. (Jurczyk ym 2016, 57–58.) Toiminnallista riippuvuutta voidaankin selittää eri tasoilla, joista psykologisella tasolla sen alku nähdään traumataustassa, osattomuutena tunne-tasolla ja tunteiden välttämisenä. Sosiokulttuurinen selitys toiminnalliselle riippuvuudelle on sosiaalinen oppiminen sekä kulttuurin vaikutus ja ympäristö. Perhenäkökulmasta puolestaan selityksen tarjoaa häiriöt vuorovaikutuksessa sekä perhedynamiikassa. (Kuusisto yms. 2021, 5–6.)

Sosiaalityön rooli ja miten voidaan auttaa ongelmallisesti digipelaavaa

Sosiaalityötä tehdään lukuisissa eri alojen yhteisöissä ja monesti niin, että sosiaalityöntekijä voi olla ainoa sosiaalisen asiantuntija työyhteisössään (esimerkiksi terveydenhuolto ja koulu). Sosiaalityöntekijälle ohjautuvat asiakkaaksi ne, joilla on erityisen tuen tarve ja joiden tilanne vaatii laajempaa perehtymistä asiakkaan tilanteeseen ja hyvin todennäköisesti myös moniammatillista verkostoyhteistyötä. Sosiaalityöntekijä arjen asiantuntijana on avainasemassa, kun pohditaan ongelmallista digipelaamista ja sen ennaltaehkäisyä. Sosiaalityöntekijä voi asiakkaan kanssa pysähtyä pohtimaan niitä arkisia haasteita, joita paetaan. Lisäksi asiakkaan on hyvä pohtia tylsyyden sietämistä osana arkea ja elämää, sekä miten arkeen saataisiin myös mielekkyyttä ja mahdollisuuksia myös rentoutumiseen etenkin, jos digipelaaminen uhkaa viedä kaiken ajan myös työltä, sosiaalisilta suhteilta ja mahdolliselta kumppanilta.

Ongelmallinen digipelaaminen on usein seurausta arjen haasteista ja mahdollisesti huonoista ihmissuhteista, jolloin pelaaja hakee hyväksyntää digipelaajien yhteisöstä. Myös peliyhteisöissä esiintyy kiusaamista ja vähättelyä, mikä vahvistaa digipelaajan huonoa käsitystä itsestään ja osaamattomuudestaan. Kiusaaminen ja vähättely liittyvät usein pelityyliin ja pelin saavutuksiin, mutta todennäköisesti myös yksilön persoonaan liittyvää kiusaamista ilmenee.

Yksilön kokemus siitä, että on merkityksellinen edes yhdelle ihmiselle vahvistaa olemassaolon oikeutusta ja sosiaalista statusta. Vastavuoroisuuden puute ihmissuhteissa ja yhteisössä on stressaavaa ja tuhoavaa, lisäksi se vähentää yksilön kokemaa hyvinvointia. Näissä tilanteissa yksilö todennäköisesti hakeutuu niihin yhteisöihin, missä hänet hyväksytään ja missä hän pääsee osalliseksi

yhteisestä toiminnasta. Sosiaalityön asiakkailta syrjäyn jääminen ja syrjäyttäminen tulevat usein esiin heidän kokemisissaan elämän haasteissa. (Törrönen 2016, 48–49.)

Sosiaalityöntekijän tulee asiakastapaamisissa pyrkiä aitoon kohtaamiseen sekä dialogiseen vuoropuheluun asiakkaan kanssa saadakseen realistisen käsityksen asiakkaan arjesta ja siitä, miten asiakas itse oman arkensa kokee. Parhaimmillaan aito kohtaaminen voi jo ennen ongelmien syvenemistä motivoida asiakasta muutostyöskentelyyn ja saada kriittisesti pohtimaan omia (tiedostamattomia) toimintatapojaan. Tähän voivat auttaa esimerkiksi erilaiset lisäkoulutukset missä pääsee syventämään tietoa ja taitoaan keskustella erilaisista riippuvuuksista sekä siitä, miten riippuvuuksia hoidetaan.

Muutostyöskentely vie aikaa, joten sosiaalityöntekijällä tulisi olla myös mahdollisuus pitkäjänteiseen työskentelyyn, mikä ei monella kentällä aina ole mahdollista (esimerkiksi päivystysluntonainen työskentely). Myös asiakkaiden elämäntilanteiden ongelmat näkyvät työskentelyssä niin, että kohtaamisissa hoidetaan niitä kaikista kiireisimpiä asioita. Näen kuitenkin, että silloinkin dialogissa voi saada asiakasta pohtimaan omaa tilannettaan kriittisesti niin, että myös muutostyöskentely lähtee alkuun. Myös ilman lisäkoulutustakin aidolla kohtaamisella voi olla asiakkaalle suuri merkitys, joka mahdollistaa muutoksen hänen arjessaan ja toimintatavoissaan.

Toiminnallisesta riippuvuudesta irrottautumisessa voidaan käyttää motivoivaa haastattelua. Sen avulla autetaan kyseenalaistamaan omia toimintamalleja ja se voi antaa yksilölle laajempaa näkemystä omasta toiminnasta sekä saada pohtimaan oman toiminnan hyviä ja huonoja puolia. Myös kognitiivinen psykoterapia on todettu hyväksi keinoksi toiminnallisissa riippuvuuksissa. Kognitiivisella psykoterapialla pyritään vaikuttamaan ajatuksiin, mitkä aiheuttavat ongelmallista käyttäytymistä. Mindfulnessin avulla puolestaan opitaan hyväksyntää ja kärsivällisyyttä sekä tietoisuutta. (Dakwar 2015, 39.)

Ongelmallisen digipelaamisen lopettaminen on käytännössä kuitenkin ehkä toisenlaista, kuin irrottautuminen jostain muusta riippuvuudesta, missä riippuvuutta ylläpitävä asia / väline ei ole jatkuvasti arjessa läsnä. Tänä päivänä ihmisiltä vaaditaan digitaalista asiointia, kun useat organisaatiot ovat vieneet palveluitaan verkkoon. Ongelmallisesti digipelaava ei siis voi täysin kokonaan päästä irti välineestä, joka on aiheuttanut ongelman vaan hänen täytyy pyrkiä ”kohtuukäyttöön”, jolloin voi joutua kamppailemaan pakonomaisen toiminnan ja impulsiivisuuden kanssa esimerkiksi niissä tilanteissa, kun hakee työpaikkaa, maksaa laskuja tai lukee sähköpostejaan. Digipelimaailma olisi vain yhden klikkauksen päässä ja tämä voi aiheuttaa ristiriitaa omassa mielessä – ”jos pelaan vain vähän / ei kukaan saa tietää / yksi peli ja se on siinä”. Toisaalta joissain muissakin

riippuvuuksissa on sama haaste, alkoholia myydään kaupoissa ja lähtökohtaisesti kaikki käyvät kaupassa joskus tai shoppailuaddiktinkin täytyy joskus ostaa uutta.

Tulevaisuudessa digipelaajien määrä todennäköisesti vain kasvaa, kun jo lapsesta asti tietotekniikan parissa kasvaneet sukupolvet tulevat enemmistöksi kansalaisissa. Nuorten lisääntyneen pahoinvoinnin ja psykiatriseen hoitoon pääsyn vaikeuden (Yle 28.4.2021) seurauksena todennäköisesti ainakin joitain nuoria pakenee ahdistustaan digipelaamiseen. THL:n nettisivuilta löytää tiedon, että eri tutkimusten mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (thl.fi).

Osaltaan myös E-sports:n kasvava suosio ja julkisuus voi saada nuoria tavoittelemaan pääsyä peleihin, joista voittajille on luvassa suuria rahallisia palkintoja. Nuorten voi olla vaikea käsittää, että digipelaaminen ammattilaisena vaatii myös henkisesti ja fyysisesti paljon ja huippupelaajaksi pääsevät vain harvat (HS 25.8.2020, A26–A27). Ongelmallinen digipelaaminen tulee silti olemaan vielä pitkään kehittyneiden maiden haaste, kun digitaalinen kehitys on kolmansissa maissa vielä alkuvaiheessa, eivätkä esimerkiksi tietokoneet ole kaikkien saatavilla.

Jatkossa olisi hyvä tutkia ongelmallista digipelaamista niin, että tutkittavat osallistuisivat itse aktiivisesti kertoen omia kokemuksiaan ja näkemyksiään digipelaamisesta ja siitä, minkälaisesta tuesta he itse kokisivat hyötyvänsä. Tutkimus voisi painottaa sosiaalityön merkitystä esimerkiksi kysymällä tutkittavilta, olisiko esimerkiksi sosiaalityössä voitu estää digipelaamisen kehittyminen ongelmaksi ja miten. Uskoisin, että ennaltaehkäisy olisi tehokkain keino estää digipelaamisen muuttumista ongelmaksi niiden yksilöiden kanssa, joilla on riippuvuuden syntyyn vaikuttavia riskitekijöitä. Kiinnostavaa olisi tutkia myös, onko ongelmallisesti digipelaavilla ollut asiakkuuksia jossain elämän vaiheessa esimerkiksi lastensuojelussa, koulukuraattorilla tai psykiatriassa.

7 LÄHDELUETTELO

Acher Michael & Levounis Petros (toim.) (2015) Behavioral addictions. Washington DC & London: American Psychiatric Association.

Baltzar Pauliina (2019) Ei Kimblessä tapeta, siinä vaan syödään. Erot vanhempien suhtautumisessa digitaaliseen pelaamiseen ja lautapelaamiseen. Pro Gradu-tutkielma. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta, Tampereen Yliopisto, lokakuu 2019.

Bartle Richard (1996) Heart, clubs, diamonds, spades: players who suit muds. Journal of MUD research 1996, Vol 1, issue 1.

Bessonoff Anja & Kinnunen Taina (2013) Ruumis halun taloudessa. Sääntely ja ahneuden hyve. Teoksessa Raento Pauliina & Tammi Tuukka (toim.). Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus, 181–198.

Chamberlain Samuel R, Lochner Christine, Stein Dan J., Goudriaan Anna E., van Holst Ruth Janke, Zohar Joseph & Grant Jon E. (2016) Behavioral addiction – A rising tide? European Neuropsychopharmacology 2016-5, Vol 26(5), 841–855.

Chen Kevin H., Oliffe John L., Kelly Mary T. (2018) Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men. American Journal of Mens's Health 2018, Vol 12(4), 1151-1159.

Dakwar Elias (2015) Problematic Exercise. A Case of Alien Feet. Teoksessa Acher Michael & Levounis Petros (toim.). Behavioral addictions. Washington DC & London: American Psychiatric Association, 29-43.

Dreier Ole (2016) Conduct of Everyday Life. Implications for Critical Psychology. Teoksessa Schraube Ernst & Højholt Charlotte (toim.) (2016) Psychology and the conduct of everyday life. London and New York: Routledge, pages 15-32.

Elden Stuart, Kofman Eleonore & Lebas Elizabeth (edited) (2003) Henri Lefebvre: Key Writings. New York & London: Continuum.

Eskola Jari & Suoranta Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Forrest Cameron J., King Daniel L. & Delfabbro Paul H. (2017) Maladaptive cognitions predict changes in problematic gaming in highly-engaged adults: A 12-month longitudinal study. Addictive Behaviors, Vol 65, February 2017, 125-130.

Georgakopoulou Alexandra (2006) Thinking bid with small stories in narrative and identity analysis. *Narrative Inquiry*, Vol 16 (1), 122-130.

Guhde Alexandra (2017) *The Other Game: A Journey into the World of Warcraft*. *Psychoanalytic Inquiry*, Vol 37 NO 1, 35–45.

Grönfors Juhani (2015) Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli Raine & Aaltola Juhani (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hakomäki Milla (2020) *Digitaalinen pelaaminen osana ajankäyttöä ja koettua hyvinvointia*. Tulkitseva fenomenologinen analyysi pelaamisen kokemuksille annetuista merkityksistä. Pro Gradututkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Pori, huhtikuu 2020.

Heinänen Oona, Korhonen Helmi, Lehtinen Saana, Unkuri Klaus & Mustonen Terhi (toim.) (2019) *Peli kesken. Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta*. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Heller Agnes (1984) *Everyday life*. London and New York: Routledge & Kegan Paul.

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula (2007) *Tutki ja kirjoita* (13. painos). Helsinki: Tammi.

Hodgetts Darrin, Rua Mohi, King Pita & Te Whetu Tiniwai (2016) *The Ordinary in the Extra Ordinary. Everyday Living Textured by Homelessness*. Teoksessa Schraube Ernst & Højholt Charlotte (toim.) (2016) *Psychology and the conduct of everyday life*. London and New York: Routledge, 124-144.

Holmberg Suvi (2020) *Arki ei pysähdy: Tutkimus elämästä rinta- ja eturauhassyövän kanssa*. Tampereen yliopiston väitöskirjat 252. Tampere: Yliopistopaino.

Højholt Charlotte & Schraube Ernst (2016) Introduction. Teoksessa Schraube Ernst & Højholt Charlotte (toim.) *Psychology and the conduct of everyday life*. London and New York: Routledge, 1-12.

Højholt Charlotte (2016) *Situated Inequality and The Conflictuality of Children's Conduct of Life*. Teoksessa Schraube Ernst & Højholt Charlotte (toim.) *Psychology and the conduct of everyday life*. London and New York: Routledge, 145–163.

Helsingin Sanomat (25.8.2020) *E-urheilu vasta pikkubisnestä.*, Talous, A26-A27.

Huttunen Tero (2013) Hiljaiset pojat. Haastattelututkimus ongelmapelaajista osana sosiaali- ja terveysalan sekä nuorisotyön ammattilaisten asiakaskuntaa. Pro Gradu-tutkielma. Informaatiotutkimuksen tiedekunta, Tampereen yliopisto, toukokuu 2013.

Jokinen Eeva (2005) Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Juhila Kirsi, Jokinen Arja & Suoninen Eero (2012) Kategoriat, kulttuuri & moraali. Johdatus kategoriatutkimukseen. Teoksessa Jokinen Arja, Juhila Kirsi & Suoninen Eero Kategoriat, kulttuuri & moraali. Johdatus kategoriatutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 12–31.

Juhila Kirsi (2018) Aika, paikka ja sosiaalityö. Tampere: Vastapaino.

Jurczyk Karin, Voß G. Günter & Wehrich Margit (2016) Conduct of Everyday Life in Subject-Oriented Sociology. Concept and Empirical Research. Teoksessa Schraube Ernst & Højholt Charlotte (toim.) (2016) Psychology and the conduct of everyday life. London and New York: Routledge, 34–60.

Juuti Pauli & Puusa Anu (2020) Tieteenfilosofia ja laadullisen tutkimuksen taustaoletukset. Teoksessa Puusa Anu & Juuti Pauli (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Kallio Kirsi Pauliina, Mäyrä Frans & Kaipainen Kirsikka (2009) Pelikulttuurin monet kasvot. Digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Teoksessa Suominen Jaakko, Koskimaa Raine, Mäyrä Frans & Sotamaa Olli (toim.). Pelitutkimuksen vuosikirja 2009, sivut 1–15. Suomen Pelitutkimuksen Seura: Tampereen Yliopisto.

Kardefelt-Winther Daniel (2017) How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Florence, Italy: Unicef.

Karjalainen Pekka, Metteri Anna, Strömberg-Jakka Minna (2019) Tiekartta 2030. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuus selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja julkaisuja 2019:41. Helsinki: STM.

Komulainen Jorma, Lehtonen Jari & Mäkelä Matti (2012) Psykiatrian luokituskäsikirja – Psykiatrisk Klassifikation av sjukdomar - Suomalainen tautiluokitus ICD-10:n psykiatriaan liittyvät koodit (toinen painos). Helsinki: THL.

Kuuluvainen Soila, Mustonen Terhi (2019) Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (2. painos). Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.

- Kuusisto Katja, Evilampi Satu, Ekqvist Eeva & Juhila Kirsi (2021) Discourses of behavioural addiction, normalisation and techniques of governmentality in inpatient substance abuse treatment. *Nordic Social Work Research*, Volume 11 issue 2, 1-14. Faculty of Social Sciences, Tampere University.
- Lefebvre Henri (1991a) *Critique of Everyday Life: Volume I, Introduction*. J. Moore (Trans.), London: Verso.
- Gardiner Michael E., (2000) *Critiques of everyday life*. London and New York: Routledge.
- Lemmens Jeroen S., Valkenburg Patti M. & Peter Jochen (2009) Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, Vol 12 (1), 77–95.
- Manzos Aleksandr (2018) *Pelit elämän peilinä*. Vantaa: Avain.
- Meriläinen Mikko (2020) Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. *Kasvatustieteellisiä tutkimuksia*, numero 66. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Moilanen Pentti & Räihä Pekka (2018) Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5.painos) Jyväskylä: PS-kustannus, 46–61.
- Murto Antti (2017) Rahapeliongelma ja sosiaalityö. Teoksessa Kananoja Aulikki, Lähteinen Martti & Marjamäki Pirjo (toim.) *Sosiaalityön käsikirja* (4. painos). Helsinki: Tietosanoma, 299–305.
- Männikkö Niko, Billieux Joël & Kääriäinen Maria (2015) Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions* 4(4), 281-288.
- Männikkö Niko (2017) Problematic gaming behavior among adolescents and young adults. Relationship between gaming behavior and health. *Acta Universitatis Ouluensis D Medica* 1429. Oulu: University of Oulu.
- Mäyrä Frans (2013) Aika, raha ja peliviihde. Teoksessa Raento Pauliina & Tammi Tuukka (toim.). *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 147-164.
- Nardi Bonnie A. (2010) *My Life as a Night Elf Priest: An Anthropological Account of World of Warcraft*. The University of Michigan.
- Naskar Subrata, Victor Robin, Nath Kamal & Sengupta Chiradeep (2016) “One level more:” A narrative review on internet gaming disorder. *Industrial psychiatry journal*, Vol 25 (2), 145-154.

Raento Pauliina & Tammi Tuukka (toim.) (2013) Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus.

Raitakari Suvi, Günther Kirsi, Juhila Kirsi & Saario Sirpa (2013) Causal accounts as a consequential device in categorizing mental health and substance abuse problems. *Communication & medicine*, Vol.10 (2), 237-248.

Raitakari Suvi & Günther Kirsi (2017) Clients Accounting For The Responsible Self In Interviews. Teoksessa Juhila Kirsi, Raitakari Suvi & Hall Christopher (toim.). *Responsibilisation at the Margins of Welfare Services*. London: Routledge, 83–105.

Repo Katja (2009) *Lapsiperheiden arki. Näkökulmina raha, työ ja lastenhoito*. Acta Universitatis Tamperensis 1479. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Ruckenstein Minna (2013) Raha ja addiktio ajan syklisessä taloudessa. Teoksessa Raento Pauliina & Tammi Tuukka (toim.). *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 165–180.

Ruuska Arto & Sulkunen Pekka (2013) Addiktiosairaus ja moraali. Lääketieteellisen alkoholiajattelun kehitys. Teoksessa Raento Pauliina & Tammi Tuukka (toim.). *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 28–50.

Przybylski Andrew K., Weinstein Netta & Murayama Kou (2017) Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. *The American Journal of Psychiatry*, Vol 174 issue 3, 230-236.

Sadoff Robert L., Drogin Eric Y. & Gurmu Samson (2015) Forensic Implications of Behavioral Addictions. Teoksessa Acher Michael & Levounis Petros (toim.). *Behavioral addictions*. Washington DC & London: American Psychiatric Association, 9-26.

Salasuo Mikko (2013) Omistautuminen – tapa hallita mahdollisuuksien paljoutta. Teoksessa Raento Pauliina & Tammi Tuukka (toim.). *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 106-124.

Scott Marvin B., & Lyman Stanford M. (1968) Accounts. *American Sociological Review*, Vol. 33 Issue 1, 46-62.

Spekman Marloes L.C., Konijin Elly A., Roelofsma Peter H.M.P., Griffiths Mark D. (2013) Gaming addiction, definition and measurement: A large-scale empirical study. *Computers in Human Behavior*, vol 29 issue 6, 2150-2155.

Teo Thomas (2016) *Embodying the Conduct of Everyday Life. From Subjective Reasons to Privilege.* Teoksessa Schraube Ernst & Højholt Charlotte (toim.) *Psychology and the conduct of everyday life.* London and New York: Routledge, 111-123.

Thombs Dennis L. & Osborn Cynthia J. (2013) *Introduction to Addictive Behaviors.* Fourth Edition. New York: Guilford Press.

Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2. painos).* Helsinki: Tammi.

Törrönen Maritta (2016) *Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne.* Teoksessa Törrönen Maritta, Hänninen Kaija, Jouttimäki Päivi, Lehto-Lundén Tiina, Salovaara Petra & Veistilä Minna (toim.) *Vastavuoroinen sosiaalityö.* Helsinki University Press, Gaudeamus, 36–52.

Xin Miao, Xing Jiang, Pengfei Wang, Houru Li, Mengcheng Wang & Hong Zeng (2018) *Online activities, prevalence of Internet and risk factors related to family and school among adolescents in China.* *Addictive Behaviors Reports*, Volume 7, 14-18.

Zhang Jin-Tao & Brand Matthias (2018) *Editorial: Neural Mechanisms Underlying Internet Gaming Disorder.* *Frontiers in Psychiatry* 2018, Vol 9, 1-2.

DIGITAALISET LÄHTEET

Becky Heineman (2020) *High Score. Pelaamisen kultaaika.* Netflix-dokumentti. Osa 3: Roolipelit. viitattu 25.8.2020.

Dictionary.com < <https://www.dictionary.com/browse/addiction> > viitattu 14.10.2020.

Francis Bryant (2019) *Former Fortnite UX lead digs into ethical game design.* Artikkelit Gamasutra.com-sivustolla 7.5.2019. <https://www.gamasutra.com/view/news/342130/Former_Fortnite_UX_lead_digs_into_ethical_game_design.php> viitattu 15.9.2020.

Guida Gustavo (2018) *Ethics and Game Design: Are They Like Oil And Water?* Kirjoitus Medium.com-sivustolla 25.4.2018. <<https://medium.com/saferize/ethics-and-game-design-are-they-like-oil-and-water-231d5e51167e#:~:text=Game%20designers%20seem%20to%20be,more%20addictive%20than%20>

their%20competitors'.&text=Alternatively%2C%20game%20designers%20could%20cooperate,bes
t%20interest%20of%20everyone%20involved > viitattu 15.9.2020.

Helsingin Sanomat (23.5.2021) Näistä merkeistä tiedät, että pelaaminen on mennyt liian pitkälle –
Tutkija kertoo periaatteen, jonka mukaan peliajasta kannattaa sopia. <<https://www.hs.fi/perhe/art-2000007991995.html>> viitattu 23.5.2021.

Helsingin Sanomat (14.9.2018) Yllätyslaatikot ovat pelien uusi villitys – Suomen poliisi selvittää
asiaa, koska se vaikuttaa laittomalta. < <https://www.hs.fi/nyt/art-2000005827320.html>> viitattu
15.9.2020.

Hodent Celia (2019) Ethics in the Game Industry. Gamer Developers Conference, San Francisco 18.-
22.3.2019.

<https://www.youtube.com/watch?v=V3PiM1y3jRI&t=290s&app=desktop&ab_channel=GDC>
viitattu 15.9.2020.

Karvinen Juho & Mäyrä Frans (2009) Pelaajabarometri 2009. Pelaaminen Suomessa. Interaktiivisen
median tutkimuksia 3, Tampereen yliopisto, Informaatiotutkimuksen ja interaktiivisen median laitos.
<[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65501/978-951-44-7868-
0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65501/978-951-44-7868-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> viitattu 30.11.2020.

Kielitoimiston sanakirja <<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/arki>> viitattu 28.10.2020.

Kielitoimiston sanakirja < <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/riippuvuus>> viitattu 15.10.2020.

Kinnunen Jani, Lilja Pekka & Mäyrä Frans (2018) Pelaajabarometri 2018. Monimuotoistuva
mobiilipelaaminen. TRIM Research Reports 28, University Of Tampere & Faculty Of
Communication sciences <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-
4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> viitattu 3.8.2020.

Kinnunen Jani, Taskinen Kirsi & Mäyrä Frans (2020) Pelaajabarometri 2020. Pelaamista koronan
aikaan. TRIM Research Reports 29, Tampereen yliopisto: Informaatioteknologian ja viestinnän
tiedekunta. <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123831/978-952-03-1786-
7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123831/978-952-03-1786-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> viitattu 9.11.2020.

Koski-Jännes Anja (2005) Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. Päihdelinkki 20.12.2005. <
[https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-
riippuvuudet](https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet)> viitattu 2.10.2020.

Meriläinen Mikko (3/2020) Viisi kysymystä ongelmallisesta pelaamisesta. Mikko Meriläinen, asiaa pelaamisesta ja pelikasvatuksesta 19.2.2020. <<https://mikkomerilainen.com/>> viitattu 28.9.2020.

Mielenterveystalo. Arjen perusteet. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx> viitattu 28.10.2020.

Mustonen Terhi & Korhonen Helmi (2018) Miksi digitaalisia pelejä pelataan? Pelikasvattajan käsikirja 2. Pelikasvatus 10.11.2018. < <https://www.pelikasvatus.fi/pelaamismotivaatiot-miksi-digitaalisia-peleja-pelataan/>> viitattu 5.10.2020.

Reddit (2020) < <https://www.redditinc.com/>> viitattu 3.8.2020.

Svelin Anu-Riina (2020) Digitaalinen lukutaito ja sosiaalityö. Sosiaalityön tiedeblogi – tutkitusti sosiaalityöstä. <https://sosiaalityontiedeblogi.home.blog/2020/08/19/digitaalinen-lukutaito-ja-sosiaalityo/?fbclid=IwAR2w53vPYjRly5QILIS67DD-9MN30W_7_SXPkuCSHKY0lZrYJQOczILbjdk> viitattu 20.8.2020.

THL (2021) Nuorten mielenterveyshäiriöt. THL 8.10.2021. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>> viitattu 23.11.2021.

Widman Jake (2020) What is Reddit? < <https://www.digitaltrends.com/web/what-is-reddit/>> viitattu 3.8.2020.

World Health Organization (2018) Gaming disorder <<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>> viitattu 26.7.2020.

Internet World Stats (2020) World Internet Usage And Population Statistics 2020. <<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>> viitattu 19.8.2020.

Yle (2021) Nuoria on psykiatrisessa hoidossa enemmän kuin koskaan, ja korona on vain yksi syy: kuuntele, miksi vika on professorin mielestä yhteiskunnassa. Julkaistu 8.4.2021. < <https://yle.fi/uutiset/3-11899434>> viitattu 23.11.2021.