

Milla Manninen

**FANTASIAN JA ESKAPISMIN  
YLLÄTTÄVÄT HYÖDYT**  
— Pöytäroolipelit ja hyvinvointi

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2023

# TIIVISTELMÄ

Milla Manninen: Fantasian ja eskapismien yllättävät hyödyt – Pöytäroolipelit ja hyvinvointi  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimus  
Joulukuu 2023

---

Tässä tutkielmassa tarkastellaan pöytäroolipeliharrastuksen ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä harrastajien omakohtaisten kokemusten kautta. Tutkimuskysymykseni on: ”*Mitä koettuja positiivisia vaikutuksia pöytäroolipeliharrastuksella on pelaajien hyvinvointiin?*”

Pöytäroolipelien ensimmäiset mediaesiintymiset olivat sävyiltään erittäin negatiivisia, mutta nyt 2020-luvulle tultaessa pöytäroolipelit, kuten *Dungeons & Dragons*, ovat suosituimpia kuin koskaan. Tämän takia niiden vaikutusta pelaajiin on syytä tutkia laajemmin kuin aikaisemmin. Tutkielman teoreettisena viitekehystenä toimii aiempi tutkimus hyvinvoinnista, eskapismista ja aikuisten leikkimisestä ja se on toteutettu teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmin. Tutkielman aineistona toimii kaksi Reddit-sivuston keskustelua, joissa harrastajat ovat jakaneet omakohtaisia kokemuksiaan pöytäroolipelien pelaamisesta, keskittyen siihen, miten se on tukenut heidän mielenterveyttään ja opettanut heille uusia tietoja ja taitoja.

Aineistosta löytyi viisi merkittävää hyvinvointia tukevaa tekijää, joihin pöytäroolipeliharrastus on harrastajien omakohtaisen kokemuksen mukaan vaikuttanut. Nämä tekijät jaettiin kategorioihin: *Emotionaalinen hyvinvointi*, *Eskapismi*, *Luovuus* ja *Tiedot ja taidot*. Emotionaalisen hyvinvoinnin kategoria jaettiin kahteen alakategoriaan: *Sosiaalinen hyvinvointi* ja *Pelin terapeuttiset vaikutukset*. Pöytäroolipelien tarjoama fantasia ja todellisuuden välinen rajatila toimii hauskanpidon lisäksi uniikkina työkaluna muodostaa sosiaalisia suhteita, oppia uusia taitoja ja kehittää minäkäsitystään. Se tarjoaa pelaajilleen sekä mahdollisuuden irtaantua arjesta, että käsitellä tosielämän ongelmia pelin tarjoaman turvallisen ympäristön kautta.

Avainsanat: Hyvinvointi, pöytäroolipelit, Dungeons & Dragons, eskapismi, leikki

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## **Sisällys**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Pöytäroolipelien lyhyt oppimäärä</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Pöytäroolipelit ja hyvinvointi aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa.</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Teoriapohja – Leikkisiä näkökulmia hyvinvointiin</b>	<b>8</b>
	4.1. Hyvinvointi	8
	4.2. Eskapismi	9
	4.3. Leikki	10
<b>5</b>	<b>Tutkimusasetelma</b>	<b>12</b>
	5.1. Sisällönanalyysi	12
	5.2. Tietosuoja ja eettiset kysymykset	13
	5.3. Aineisto	14
<b>6</b>	<b>Tulokset</b>	<b>15</b>
	6.1. Emotionaalinen hyvinvointi	16
	6.1.1 Sosiaalinen hyvinvointi	16
	6.1.2 Pelin terapeuttiset vaikutukset	18
	6.2. Eskapismi	20
	6.3. Tiedot ja taidot	21
	6.4. Luovuus	23
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset</b>	<b>24</b>
	7.1. Tutkimuksen rajoitukset	27
<b>8</b>	<b>Lähteet</b>	<b>29</b>
<b>9</b>	<b>Liitteet</b>	<b>36</b>

# 1 Johdanto

1980-luvulla länsimaissa, etenkin Yhdysvalloissa, vallitsi jälleen uudenlainen moraalipaniikki. *Satanic panic* eli saatananpalvontapaniikki oli useiden yhteiskuntaa riivanneiden ongelmien, kuten lasten pahoinpitelyn ja hyväksikäytön, huomiotta jättämisen kulminoituma. Sen sijaan, että systemaattisia ongelmia olisi uskallettu tarkastella tai käsitellä, ihmiset ja media syyttivät saatananpalvojen salaliittoa. (Hughes 2017; Byers 2016, 22–23) Samaan aikaan aivan uudenlainen alakulttuuri eli pöytäroolipelaaminen oli noussut suureen suosioon nuorison keskuudessa, fantasiagenren yleisen suosion nousun siivittämänä (Byers 2016, 22). Näiden joukossa erityisasemassa kaikista suosituimpana ja merkittävimpänä tuoteperheenä oli vuonna 1974 julkaistu *Dungeons & Dragons* eli D&D, joka oli ensimmäinen moderni pöytäroolipeli markkinoilla (Byers & Crocco 2016).

Yleinen saatananpalvontapaniikin levittämä argumentti tähän aikaan oli se, että *Dungeons & Dragons* sai pelaajat irtaantumaan todellisuudesta ja kannusti heitä väkivaltaisiin tekoihin – useimmiten itsemurhiin. Suurin tapaus, jota käytettiin tämän argumentin perusteluna, oli kyseistä pöytäroolipeliä aktiivisesti pelanneen nuoren James Dallas Egbert III:n itsemurha vuonna 1979. (Byers 2016, 22–23) Jotkut näistä uskomuksista jäivät elämään, vaikka saatananpalvontapaniikki rauhoittuikin jo 90-luvun loppua kohden (Hughes 2017).

Kun tutkijat alkoivat yhä suuremmissa määrin kiinnostua roolipelaamisesta 2000-luvulle tultaessa, aiheesta alettiin tehdä tieteellistä tutkimusta – jonka löydöt olivat monille yllättäviä. Tulokset vaikuttivat olevan päinvastaiset kuin tähän aikaan vallitsevat uskomukset, eli *Dungeons & Dragons* -pöytäroolipeliä pelaavat nuoret osoittivat vähemmän psykoottisia piirteitä kuin ei-pelaajat (Abyeta & Forest, 1991; Carter & Lester, 1998). Pelaajien keskiarvopisteet eivät myöskään poikenneet kontrolliryhmästä aggression, masennuksen tai itsemurha-ajatusten suhteen (Carter & Lester, 1998).

Pöytäroolipelien maine on kuitenkin kokenut valtavan muutoksen viime vuosina. D&D-tuoteperheen myynnit lähtivät suureen nousuun viime vuosikymmenen vaihteessa ja etenkin digitaalisten pelituotteiden myynti kasvoi räjähdysmäisesti Covid-19-

pandemian aikana. Baker ja kollegat (2022) teorioivat, että pandemian aikana lisääntyneet mielenterveydelliset haasteet saattoivat motivoida ihmisiä roolipelaamisen aloittamiseen, oli syynä sitten pako epävarmasta arjesta tai pelin tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus. Vuonna 2019 pelaajia (niin aktiivisia, kuin satunnaisesti tai harvoin pelaavia) arvioitiin olevan 40 miljoonaa ja vuonna 2023 arviot ovat jo lähempänä 50 miljoonaa pelaajaa. Tunnettujen amerikkalaisten ääninäyttelijöiden reaaliaikainen pöytäroolipeli-websarja *Critical Role* on myös saavuttanut suuren suosion, keräten koko tuotannolleen yli 30 miljoonaa katselukertaa. *Critical role* ja muut suosiota keränneet websarjat ja podcastit ovat nostaneet pöytäroolipelit internetin livestriimauspalveluiden keskiöön. (Fictionhorizon 2023)

Aion tässä tutkielmassa tutkia, millaisia omakohtaisia kokemuksia pöytäroolipelaajien pelaajilla on harrastuksen positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin. Nojaudun tutkimuksessani aiempaan tutkimuskirjallisuuteen pöytäroolipeleistä, aikuisten leikkimisestä ja eskapismista, yhdistettynä hyvinvointia käsittelevään tutkimukseen.

## 2 Pöytäroolipelien lyhyt oppimäärä

Pöytäroolipelit ovat uniikki leikkimisen muoto, jossa yhdistyy pelaaminen, mielikuviutus ja luovuus, ongelmanratkaisu, yhteistyö ja sosiaalinen kanssakäyminen. Ne ovat osa laajempaa roolipelaamisen alakulttuuria. Termi ”pöytäroolipeli” on kirjaimellisessa merkityksessään hieman vanhentunut, sillä nykyään näitä perinteisesti pöytäroolipeleiksi kutsuttuja pelejä voidaan pelata myös internetin välityksellä. Sen perinteinen ja yhä suosituin muoto tapahtuu kuitenkin pelipöydän ääressä niin, että pelaajat ovat fyysisesti läsnä tilassa toistensa kanssa. (Byers & Crocco 2016, 3–8)

Tyypillisessä pöytäroolipelissä peliä johtaa yksi pelinohjaaja: Tämän roolin yleinen nimitys on *Game master* eli lyhenteeltään GM tai D&D-tuoteperheessä *Dungeon master* eli DM. Pelinohjaaja ohjailee pelaajia kuvailemalla pelimaailmaa: Sen ympäristöä, tapahtumia ja hahmoja, joita pelaajat kohtaavat. Pelaajat puolestaan

ohjaavat (perinteisesti) yhtä hahmoa, jonka kautta he voivat vuorovaikuttaa pelinohjaajan kuvaileman maailman ja sen hahmojen kanssa. Pöytäroolipeleihin kuuluu olennaisesti myös erilaisia pelimekaniikkoja, jotka tuovat pöytäroolipeleihin niiden tyypillisen pelillisyyden ja strategian elementit. Tunnetuin ja yleisin esimerkki tästä lienee nopat, jotka tuovat roolipeleihin myös niille ominaisen satunnaisuudesta johtuvan ennalta-arvaamattomuuden. (Byers & Crocco 2016, 3–8)

Pöytäroolipelejä ja roolipelejä on kuitenkin hyvin vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä alakulttuurin laajentumisen myötä uusia pelaamisen muotoja on kehittynyt lukemattomia määriä. Monilla tutkijoiden määritelmillä on kuitenkin yhteisiä piirteitä. Jotkut painottavat enemmän roolipelausta, osa tarinankerrontaa tai pelimekaniikkoja, mutta Trescan (2010, 21–22) määritelmä yhdistää määritelmässään kaikki pöytäroolipeleille oleelliset piirteet: yhteenkuuluvuus, tarinankerronta, riski, rooli, personalisaatio ja status. Se kattaa roolipelien kollektiivisen tarinankerronnan ja pelaajien yhteistyön, joka mahdollistaa pöytäroolipeleille ominaisen toveruuden tunteen, roolipelaamisen ja hahmojen kehittämisen teemat sekä pelimekaniikoista ja sattumista kumpuavan pelillisyyden. Pelaajien osallistuminen tarinaan tarkoittaa myös sitä, että jokainen pöytäroolipeli muotoutuu heijastamaan pelaajiaan ja heidän mieltymyksiään ainutlaatuisella tavalla, joka ei ole mahdollista peleissä tai kirjoissa, joissa narratiivi on ennalta määritelty.

Tämän uniikin piirteen takia on roolipelien asettaminen pelien kategoriaan ei ole täysin yksiselitteistä: Ne ovat monilla pelien määritelmillä rajatapaus. Koska peliä johtaa ihminen, roolipelien säännöt, tavoitteet ja lopputulemat ovat jatkuvasti neuvottelun alaisena ja täten ennalta-arvaamattomia. (Juul 2003)

Pöytäroolipelaamisella on monia muotoja, mutta kaikista olemassa olevista pelisysteemeistä *Dungeons & Dragons* on suosituin ja parhaiten tunnettu. Vaikka kaikki pöytäroolipelaajat eivät pelaa D&D:tä, se edustaa hyvin suurta osuutta pöytäroolipelien pelaajakannasta. Tästä johtuen aion joissakin tilanteissa aineiston D&D:n pelaajiin viitatessani puhua yleisemmin pöytäroolipelaajista.

### **3 Pöytäroolipelit ja hyvinvointi aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa.**

*Dungeons & Dragons* -pöytäroolipeliin liittyvästä moraalipaniikista kumpuavia väitteitä tutkittiin aktiivisesti 90-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa. Tutkimukset eivät kuitenkaan löytäneet minkäänlaista poikkeavuutta pelaajien psykopatologiassa, väkivaltaisuuksissa tai itsemurha-ajatusten yleisyydessä (Abyeta & Forest, 1991; Carter & Lester, 1998). Sen sijaan tehtiin ensimmäiset löydökset pöytäroolipelien mahdollisista hyödyistä, jotka ovat johtaneet nykypäivän pöytäroolipelitutkimukseen.

Vaikka suuren yleisön suhtautuminen pöytäroolipeleihin on käynyt läpi monia muutoksia vuosien varrella, aiheesta on tehty melko vähän tutkimusta. Kiinnostus ja tutkimusten määrä lisääntyy kuitenkin koko ajan: Etenkin Covid-19-pandemian aikana ja sen jälkeen tapahtunut pöytäroolipelien räjähdysmäisen suosion nousu on herättänyt kiinnostusta harrastuksen vaikutuksesta hyvinvointiin (Baker, Turner & Kotera 2022, 3). Pöytäroolipelin uniikkeista hyödyistä terapiakäytössä on alettu tekemään enemmän tutkimusta viimeisen viiden vuoden aikana ja uusia sovellustapoja kehitetään yhä. Aiheesta Suomessa tehty tutkimus on kuitenkin hyvin puutteellista ja ulkomaillaakaan tehtyjen tutkimusten skaala ei ole suuri.

Tutkimuksissa, joissa tutkittiin sosiaalityöntekijöiden ja psykiatrien mielikuvia pöytäroolipelien harrastajista selvisi, että he vaihtelevissa määrin uskoivat pöytäroolipelien pelaamisella ja mielenterveysongelmilla olevan yhteys toisiinsa. Merkittävä havainto tutkimuksista on kuitenkin se, että omakohtainen kokemus pöytäroolipeleistä korreloi negatiivisesti tämän havaitun yhteyden kanssa. (Ben-Ezra et al. 2018; Lis & Chiniara & Biskin & Montoro 2015) Tämä terveydenhuollon ammattilaisten epävarma suhtautuminen saattaa olla hidaste pöytäroolipelien terapiakäytön toimeenpanossa.

Pöytäroolipelien terapiakäytöstä tehdyt tutkimukset ovat yhä melko vähäisiä, mutta niiden tulokset ovat olleet hedelmällisiä ja herättäneet kiinnostusta tiedeyhteisössä. Abbott ja kollegat (2022) toteuttivat vuoden pituisen tutkimuksen, jossa tutkittiin pöytäroolipelaamisen mahdollisia terapiasovelluksia sosiaalisen ahdistuksen

hoidossa. Tutkimuksen osallistujat raportoivat, että heidän sosiaalinen itseluottamuksensa oli lisääntynyt ja etenkin virheisiin ja rajojen asettamiseen liittyvä ahdistus oli vähentynyt. Osallistujat myös kertoivat, että he olivat pystyneet soveltamaan näitä pelissä opittuja taitoja oikeassa elämässä. Pöytäroolipelejä on sovellettu myös poikkeuksellisen lahjakkaiden lasten terapiassa: Lahjakkaat lapset ovat riskissä ajallisesti epätasapainoiselle kehitykselle. Pöytäroolipelien soveltava käyttö näille lapsille suunnatussa leikkiterapiassa tuotti kehitystä esimerkiksi tunteidenhallinnassa ja ikäryhmänsä parissa toimimisessa Rosselet ja Staufferin (2013) kokeellisessa tutkimuksessa. Vastaavia tuloksia on saatu myös autismikirjolla olevien nuorten parissa tehdyssä tutkimuksessa (Köhei 2019).

Nämä kolme esimerkkitutkimusta tuottivat lupaavia tuloksia, mutta osallistujamäärät olivat pieniä ja metodit olivat vielä hyvin soveltavia, sillä työskentelytavat pöytäroolipelejä hyödyntävässä terapiassa eivät ole vielä vakiintuneet. Mutta vaikka tutkimuskirjallisuus aiheesta on yhä vähäistä, roolipelien käyttö terapiassa on kiistatta lisääntynyt: Terapeutit mainitsevat syyksi muun muassa roolipelien korkean monipuolisuuden ja mukautumiskyvyn (Causo & Quinlan 2021; Bean & Connell, 2023). Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset pöytäroolipelien mahdollisiin hyötyihin ennustavat myös hyvää menestystä pöytäroolipelien tulevalle soveltamiselle terapiakäytössä (Henrich & Worthington 2023; Baker, Turner & Kotera 2022). Pöytäroolipelit vaikuttaisivat varteenotettavalta sovellukselta myös sosiaalityössä, sillä niille ominaiset piirteet kuten ryhmässä työskentely, toiminnallisuus ja luovuus ovat tärkeitä sosiaalipedagogisen työn ominaispiirteitä (Nivala & Ryyänen 2019, 185–211).

Pöytäroolipelaamisen vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu myös klinisen terapiakehyksen ulkopuolella. Causon ja Quinlanin (2021) tutkimus mielenterveydellisistä haasteista toipuvista pöytäroolipeliharrastajista selvitti, että pelaajat käyttivät pöytäroolipelaamista samanaikaisesti sekä pakokeinona että välineenä käsitellä mielenterveyden ongelmia. Pöytäroolipelit tarjosivat pelaajille mahdollisuuden kehittää uusia taitoja ja luoda sosiaalisia suhteita, joiden koettiin tukevan mielenterveyshaasteista toipumista. Pöytäroolipelit tarjosivat tutkimukseen osallistuneille myös turvallisen ympäristön käsitellä haastavia aiheita ja tunteita, sekä reflektoida omia vaikeuksiaan hahmojensa kautta. (em.) Tämä ei kuitenkaan ole



itsestäänselvyys, sillä Meriläisen (2012) tutkimus havaitsi, että pelaajien kokemus peliympäristön turvallisuudesta ja avoimuudesta vaikutti merkittävästi pelaajien mahdollisuuksiin hyödyntää pöytäroolipelejä omien kokemuksien tai tunteidensa käsittelyssä.

Pöytäroolipelaaminen tarjoaa mahdollisuuksia myös muunlaiselle itsensä kehittämislle. Roolipelaamisen on tutkittu tukevan pelaajien reflektiokykyä, empatiaa ja moraalista pohdintaa, niin kliinisissä (Rønning & Bjørkly, 2019) kuin vapaamuotoisimmissa vapaaehtoisuuteen perustuvissa (Wright, Weissglass & Casey 2020) ympäristöissä. Tämä toteutui etenkin silloin, kun pelaajilla oli mahdollisuus roolipelata hahmoa, joka erosi merkittävästi heistä itsestään – oli kyseessä sitten hahmon sukupuoli, luonne tai maailmankatsomus. Pöytäroolipelien pelaajat kokevatkin arvokkaaksi sen, että peli tarjoaa heille ympäristön, jossa on helppo kokea ja kokeilla erilaisia sosiaalisia rooleja ja persoonallisuuksia (Meriläinen 2012).

Roolipelit kannustavat pelaajaa luomaan vahvan kiintymyssuhteen omaan hahmoon vahvan immersion, eli peliin uppoutumisen, kautta. Hahmot ovat pelaajille usein henkilökohtaisia, joten pelaajien kiintymyssuhde hahmoihin (*character attachment*) on usein korkeampi kuin muissa hahmolähtöisissä medioissa kuten kirjoissa tai elokuvissa, tai muiden genrejen peleissä. (Weber & Bowman 2008) Immersioon vaikuttaa myös roolipelauksen fyysinen ulottuvuus. Pelaaminen tapahtuu useimmiten fyysisessä tilassa, jossa ollaan vuorovaikutuksessa muiden pelaajien kanssa. Pelaajat usein omaksuvat pelihahmonsa persoonan vuorovaikutuksen aikana, esimerkiksi puhumalla hahmon teoista minämuodossa, muuttamalla puhetapaansa hahmolleen sopivaksi ja elehtimällä fyysisesti. Lankakosken ja Järvelän (2012) mukaan tämä roolipelaamisen fyysinen ulottuvuus selittää roolipelien immersion voimakkuutta, sillä aivojemme toiminta on suorassa yhteydessä fyysiseen olemassaoloomme. Tämän takia, kun koemme kehollamme jotain, se vaikuttaa kognitioomme, vaikka tietäisimme tilanteen olevan fiktiivinen.

Pöytäroolipelitutkijoiden syventyminen roolipelien erityisen immersion ja emotionaalisen vaikuttavuuteen on synnyttänyt termin, josta tutkijat käyttävät termiä *bleed*. Tällä termillä viitataan siihen ilmiöön, kun tunteet, ihmissuhteet, ajatukset ja jopa fyysiset olotilat vuotavat lävitse pelin ja ulkomaailman väliltä: Joko hahmon

kuvitellut tunteet vaikuttavat pelaajaan tai pelaajan omat henkilökohtaiset tunteet vaikuttavat pelattavaan hahmoon. (Bowman & Lieberoth 2018, 254)

Tämä immersion voimakkuus yhdistettynä siihen, että pöytäroolipelit näyttävät pienentävän pelaajien estoja kokeilla uusia tai erilaisia käytösmalleja (Rosselet & Staufferin 2013) on todennäköisesti yksi syistä, miksi pöytäroolipelit ovat tehokkaita työvälineitä terapiassa. Pöytäroolipelaajien pelaajat ovat myös huomanneet tämän ilmiön itse, ja osa käyttää sitä hyväkseen luodakseen vaikuttavia ja rikastuttavia roolipelikokemuksia. Montola (2010) esittelee tutkimuksessaan kaksi melko äärimmäistä tapausta, jossa pelaajien motivaatio peliin osallistumiselle oli immersio ja voimakkaat negatiiviset tunnekokemukset. Vastenmielisten ja/tai piinaavien fiktiivisten tilanteiden roolipelaaminen tarjosi näille pelaajille vahvoja emotionaalisia kokemuksia, jotka tuottivat pelaajille vaihtelevia, mutta pääasiassa positiivisia kokemuksia itsetutkiskelun ja uusien näkemysten ja oivallusten kautta. Montola korostaa sitä, että tutkimuksen tapausten pelaajat olivat kokeneita roolipelaajia ja peleihin sisältyi monia sääntöjä, joiden päämääränä on pelaajien emotionaalisen turvallisuuden varmistaminen. (em.) Tällaiset turvallisuussäännöt ja -käytänteet ovat yleistyneet myös perinteisissä roolipelauspöydissä ja esimerkiksi internetistä löytyy useita artikkeleita ja videoita, jotka ohjeistavat pelaajia niiden käyttöönotossa (Shaw & Bryant-Monk 2023).

Emotionaalinen intensiivisyys on tutkimuksessa toistuva teema luultavasti sen takia, että se on pelaajien mukaan yksi merkittävimmistä motivaatioista roolipelaamisen harrastamiselle (Montola & Holopainen 2012). Tunteita herättävät tapahtumat peleissä – merkittävimpänä mainittakoon hahmojen kuolemat – ovat pelaajien kesken jaettuina yhteisöllisiä kokemuksia. Tällaiset pelikokemukset nähdään itsearvoisen merkityksellisinä, mutta ne voivat johtaa myös henkilökohtaiseen kasvuun tai tarjota uuden perspektiivin tosielämän vaikeisiin tapahtumiin ja täten auttaa niiden käsittelyssä. (Sidhu & Carter 2021)

Pöytäroolipeleistä tehty tutkimus on yhä hajanaista, mutta monipuolista. Keskeisimpiä löydöksiä ovat kuitenkin niiden positiiviset vaikutukset harrastajien hyvinvointiin. Pöytäroolipelit tarjoavat mielenkiintoisia ja joustavia työkaluja terapia- ja oppimiskäyttöön esimerkiksi sosiaalityössä ja mielenterveystyössä. Pöytäroolipelit tarjoavat pelaajille monipuolisia merkityksellisiä kokemuksia, joita voidaan käyttää jopa

henkilökohtaisen kasvun välineenä, mutta ne ovat kuitenkin lähtökohtaisesti harrastus, josta pelaajat nauttivat vapaa-ajalla pitääkseen hauskaa ystäviensä seurassa.

## 4 Teoriapohja – Leikkisiä näkökulmia hyvinvointiin

### 4.1. Hyvinvointi

Tässä tutkimuksessa aion tarkastella pöytäroolipelaamisen vaikutusta hyvinvointiin, jonka takia hyvinvoinnin määrittäminen on luonnollisesti hyvin tärkeää. Pöytäroolipeleistä aikaisemmin tehty tutkimus on hyvin vahvasti yhteydessä mielenterveyteen, joka on äärimmäisen tärkeä osa hyvinvointia. Hyvinvointi on kuitenkin erityisen moniulotteinen ilmiö ja sen eri osa-alueet ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. (Mackie & Stone 2014, 15–17)

Hyvinvoinnissa yhdistyy emotionaalinen tyytyväisyys ja hyvä toimintakyky. Hyvinvoiva ihminen kokee positiivisia tunteita, kuten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä, sekä kokee itsellään olevan mahdollisuuksia kasvaa ja kehittyä. Myös kokemus oman elämän hallitsemisesta, omien ihmissuhteiden merkittävydestä sekä siitä, että omalla elämällä on tarkoitus, ovat tärkeitä hyvinvoinnille. (Huppert 2009)

Yleisin hyvinvoinnin mittari on koettu hyvinvointi. Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, miten tyydyttäväksi ja antoisaksi yksilöt arvioivat ja kokevat oman elämänsä. Koettua hyvinvointia käytetään välillä myös synonyymina mielenterveydelle. Koetun hyvinvoinnin mittaaminen on kuitenkin haastavaa, sillä yksittäisten lyhytaikaisten tuntemusten erottaminen pitkäaikaisemmasta hyvinvoinnista mittausten avulla on vaikeaa. (Mackie & Stone 2014, 15)

Yksi kansainvälisesti hyvin tunnettu hyvinvoinnin mittaamisen metodi on WHOQOL-Bref, eli Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari. Kyselyssä kartoitetaan yksilön hyvinvointia viidessä eri kategoriassa: fyysinen kyvykkyys, ympäristö ja vapaa-aika, itsenäisyys, psykologinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet. (WHO 2012) WHOQOL-

Bref:n laajemmat kategoriat, kuten ”ympäristö ja vapaa-aika” ja ”sosiaaliset suhteet”, sisältävät monia tämän tutkielman kannalta mielenkiintoisia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Pelkästään harrastaminen tai mahdollisuus harrastamiseen on WHOQOL-Bref:n mukaan yksi hyvinvointiin positiivisesti vaikuttava tekijä. Muita elämänlaatumittarista löytyviä, tämän tutkimuksen kannalta relevantteja teemoja ovat muun muassa mahdollisuus uusien tietojen ja taitojen oppimiseen (*opportunities for acquiring new information and skills*) ja työkyvykkyys (*working capacity*), johon nämä opitut tiedot ja taidot ovat suorassa yhteydessä. (WHO 2012)

Sosiaalinen hyvinvointi on sosiaalisten perustarpeiden, kuten yhteenkuuluvuuden, oman merkityksellisyyden tunteiden ja lähteisten ihmissuhteiden, sekä ympäristön summa. Se rakentuu yksilön suhteista, lähipiiriin, laajempaan yhteisöön ja koko yhteiskuntaan. Sosiaalista hyvinvointia ei voi tarkastella pelkästään yksilöllisestä näkökulmasta, sillä yhteiskunnalliset tekijät, kuten yhteiskunnallinen asema, vaikuttavat siihen merkittävästi. Myös eri yhteiskuntien välillä on havaittavissa merkittäviä eroja. (Fadjukoff ym. 2022, 327–328)

Mikäli yksilöllä ei ole merkityksellisiä ihmissuhteita, tai nämä suhteet eivät tarjoa yksilölle turvallisuuden, arvostuksen tai ymmärretyksi tulemisen tunteita, sillä on lukuisia negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Sosiaalisen tuen puuttuminen voi johtaa omien mahdollisuuksien, sekä oman arvon kyseenalaistamiseen. (Fadjukoff ym. 2022, 330) Yksinäisyyden ja huonon hyvinvoinnin kytkös on todennettu ja laajasti tutkittu ilmiö (Quadt, Esposito, Critchley, Garfinkel, 2020). Sosiaalinen tukiverkko on myös äärimmäisen tärkeä kriisitilanteissa ja madaltaa yksilön kynnystä hankkiutua avun piiriin (Fadjukoff ym. 2022, 330).

## 4.2. *Eskapismi*

Eskapismi määritellään useimmiten todellisuuden pakoiluna. Eskapismilla on akateemisessa tutkimuksessa monesti negatiivisia mielenyhtymiä. Se liitetään usein liialliseen median kulutukseen – oli kyseessä sitten videopelit, sosiaalinen media tai televisio. Liiallista mediankulutusta käsittelevät tutkimukset liittävät eskapismiin monesti huonoon sopeutumiskykyyn ja sillä nähdään olevan negatiivisia psykologisia vaikutuksia. (Kuss 2013)

Näkemykset tai tutkimustulokset eskapismista eivät kuitenkaan ole yksiselitteisiä: Eskapismista on mahdollista nauttia myös terveissä määrin. Baumeisterin itseltään pakoilun teoriaan (1991) pohjautuva eskapismien kaksikulotteinen malli (*A Two-Dimensional Model of Escapism*) jakaa eskapismien kahteen kategoriaan, jotka ovat itsensä kasvattaminen (*self-expansion*) ja itsensä tukahduttaminen (*self-suppression*). Tämän mallin mukaan yksilöiden itsesäätely ja motivaatiot ovat hyvin merkittäviä, kun lähdetään tarkastelemaan eskapismien hyötyjä ja haittoja. (Stenseng, Kraft & Rise 2012)

Itsensä kasvattamisen kategoriaan kuuluvat ihmiset harjoittavat eskapismia sillä oletuksella, että toiminnalla on kehittäviä ja kasvattavia vaikutuksia, sekä positiivisia emotionaalisia tuloksia. Tällä vaikuttaisi olevan pääasiassa positiivisia vaikutuksia psykologiselle hyvinvoinnille, sillä se auttaa yksilöitä kasvamaan ja itsesäätelyä. Tämän vastakohtana ovat sellaiset ihmiset, jotka harjoittavat eskapismia tukahduttaakseen omat negatiiviset tunteensa, ikävät muistonsa tai muut vastaavat negatiiviset kokemukset. Pakoiluun turvaudutaan etenkin hankalissa elämäntilanteissa, kun oman itsensä arviointi ja tutkiskelu tuntuu hankalalta. (Stenseng, Kraft & Rise 2012) Tämän tyyppinen eskapismi vaikuttaisi olevan liitettävissä muun muassa patologiseen pelaamiseen ja suoratoistopalveluiden käyttöön (Stenseng, Falch-Madsen & Hygen 2021).

Tämä teoria on linjassa muun tutkimuskirjallisuuden kanssa. Kosan ja Uysalin (2020) mukaan eskapistisen pelaamisen hyödyt riippuvat siitä motivoiko pelaajaa ongelmien pakoilu vai stressin lievittäminen. Oikein motivoituneella eskapistisella pelaamisella on useaan otteeseen osoitettu olevan mahdollisia tunteidensäätelyä ja introspektiivista tunneälyä kehittäviä vaikutuksia. (em.)

### 4.3. Leikki

Koska pöytäroolipelejä ei voida yksiselitteisesti kutsua peleiksi, olisi jossakin määrin ristiriitaista perustaa tutkimustani kokonaan pelitutkimukselle. Pelitutkimuksella on kuitenkin paljon tarjottavaa myös pöytäroolipelien tutkimukselle ja aion sisällyttää analyysiini jonkin verran peleistä tehtyä tutkimusta. Pelaaminen on yksi leikkimisen

muoto ja täten osa laajempaa leikkitutkimuksen kenttää, jota aion avata tässä kappaleessa.

Jokainen meistä on varmaan kuullut joskus lausahduksen: ”Lapsi on terve, kun se leikkii.” Leikkiminen ei ole kuitenkaan aktiviteetti, joka on rajoittunut pelkästään lapsuuteen vaan myös aikuiset leikkivät – he harrastavat, keräilevät ja pelaavat. Monet eivät välttämättä miellä näitä aktiviteetteja leikkimiseksi, mutta akateemisessa tutkimuksessa leikkimisen määritelmä on melko laaja. Stuart Brown (2009, 60) määrittelee leikkimisen sinä mielentilana, missä ihminen on uppoutunut iloa ja nautintoa tuottavaan toimintaan niin, että ajantaju meinaa unohtua. Leikkitutkimuksen uranuurtaja Huizingan (1984, 9–39) mukaan leikkiä määrittää myös se rajattu sosiaalinen ja fyysinen tila, jossa leikki tapahtuu. Tässä tilassa, jota Huizingan kutsuu taikapiiriksi, vallitsee eri säännöt kuin arkielämässä, joka luo leikkiin uniikin jännityksen ja ilon tunteen. Huizinganin leikin määritelmälle tärkeää on myös leikin itsearvoisuus eli se, että leikkiminen tapahtuu leikkimisen ilosta. (em.)

Aikuisten leikkimistä kuitenkin rajoittaa yhteiskunnan käsitykset aikuisuudesta ja siitä, mitä siihen kuuluu ja mitä ei. Ylitse yhteiskuntarajojen aikuisten oletetaan käyttäytyvän rooliensa mukaisesti, eikä leikkiminen kuulu tähän rooliin (Deterding 2018). Aikuistumisen merkkeinä länsimaisessa kontekstissa pidetään muun muassa itsenäisyyttä ja vastuun kantamista (Arnett 2001). Lapsenomaiseksi miellettyjen piirteiden, kuten leikkimielisyyden, esille tuonti saattaa aiheuttaa ikätovereissa paheksuntaa, joka puolestaan johtaa nolostumiseen – tunteeseen, jota pyrimme välttämään. Välttääkseen nolostumista ja paheksuntaa, aikuisten täytyy siis löytää leikille yhteiskunnallisesti hyväksyttävät raamit. (Deterding 2018)

Aikuisten leikkimielisyyttä ennustavat monet positiiviset luonteenpiirteet kuten huumorintaju, kauneuden arvostaminen, luovuus ja vahva tiimityöskentely. Vahva itsehillintä ja varovaisuus taas korreloivat negatiivisesti leikkimielisyyden kanssa. Huumorintaju vaikuttaisi ennustavan leikkimielisyyttä parhaiten, mutta myös luovuuden ja leikkimielisyyden välinen yhteys on vahva. (Proyer & Ruch 2011) Tätä tulosta luovuuden ja leikkimielisyyden yhteydestä ennustaa näiden kahden piirteen inkrementaalista yhteyttä perustelevalle tutkimukselle pitkä historia (Glynn & Webster 1992; Barnett & Kleiber 1982; Lieberman 1977).

Proyerin ja Ruchin (2011) tutkimus löysi yhteyden myös vahvan tiimistyöskentelyn ja leikkimielisyyden väliltä. Scottin (2018) tutkimus leikkiryhmistä tukee tätä tulosta ja auttaa valaisemaan näiden kahden, ei niin itsestään selvästi linkittyneen, ominaisuuden yhteyttä. Leikkiryhmät (play groups), eli ryhmät, jotka osallistuvat yhdessä leikkimielisiin aktiviteetteihin, tarjoavat tutkimuksen mukaan osallistujille hengähdystauon arkielämästä. Kun leikkiminen tapahtuu arkielämän ulkopuolella, mutta yhdessä muiden osallistujien kanssa, se luo ryhmän välille erityisen yhteyden, joka edistää yhteisöllisyyttä ja pitkäaikaisten ihmissuhteiden muodostamista. ”Totisemmat” leikkiryhmät, joiden keskittyminen on sosiaalisuuden sijaan aktiviteetin korkean tason edistämiseksi, voivat myös edistää taitojen ja osaamisen kehittämistä. (Scott, 2018)

Kaiken kaikkiaan, leikkiminen ja leikkimielisyys aikuisiällä on aiemman tutkimuksen perusteella yhdistettävissä parempaan hyvinvointiin, mahdollisuuteen muodostaa merkityksellisiä sosiaalisia suhteita ja useisiin positiivisiin psykologisiin vaikutuksiin.

## **5 Tutkimusasetelma**

### *5.1. Sisällönanalyysi*

Olen analysoinut aineistoa käyttäen menetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan hahmottaa, eritellä ja nimetä aineiston keskeisimmät piirteet. Sisällönanalyysi on se teoreettinen kehys, mihin useat laadullisen tutkimuksen menetelmät perustuvat. Se on kuitenkin myös itsessään arvokas ja tehokas tutkimusmetodi. Sisällönanalyysia ei itsessään ohjaa mikään yksittäinen teoria, vaan se yhdistää ja soveltaa useita epistemologisia näkökulmia. (Eskola & Suoranta 1998)

Sisällönanalyysi on hyvä työkalu aineiston systemaattiseen tiivistämiseen ja analysoimiseen: aineiston keskeisimmät piirteet hahmotetaan, eritellään ja nimetään, sekä lopulta analysoidaan. Sisällönanalyysi jaotellaan usein kahteen eri luokkaan, aineistolähtöiseen ja teorialähtöiseen analyysiin: Näiden väliin asetetaan välillä myös teoriaohjaava analyysi. Voidaan puhua myös induktiivisesta tai deduktiivisesta sisällönanalyysista. Sisällönanalyysissa merkityksiä ja johtopäätöksiä etsitään

kuitenkin itse tekstistä, huolimatta siitä onko analyysi teoria- vai aineistolähtöinen. (Eskola & Suoranta 1998)

Aineistolähtöisellä analyysillä on Miles ja Huberman (1994) mukaan kolme vaihetta. Niistä ensimmäinen on redusointi eli pelkistäminen. Tässä vaiheessa aineistosta poimitaan avainsanat, -koodit ja -ilmaisut, sekä kaikki muu mikä voisi olla tutkimuksen näkökulmasta mielenkiintoista tai merkittävää. Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan, eli näille poimituille avainsanoille luodaan kategoriat, joihin ne voidaan istuttaa. Näille kategorioille voidaan myös asettaa hierarkiat (esimerkiksi alaluokka, yläluokka, pääluokka). Tämän jälkeen tulee abstrahointi, eli nämä teoreettiset kategoriat nimetään ja niiden suhdetta toisiinsa analysoidaan. (em.)

Tämän tutkimuksen analyysi tulee olemaan teoriaohjautuvaa. Teoriaohjaava analyysi etenee analyysin alkuvaiheessa samalla tavalla kuin aineistolähtöinen analyysi, mutta abstrahointivaiheessa tehdyt havainnot palautetaan ja suhteutetaan olemassa olevaan teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Näin varmistetaan, että tutkimuksessa tehdyt havainnot eivät jää irtonaiseksi ja pinnalliseksi, vaan ne liitetään osaksi olemassa olevan tutkimuksen kenttää.

## *5.2. Tietosuoja ja eettiset kysymykset*

Ihmistieteellistä tutkimusta tehdessä on tärkeää ottaa huomioon ihmislähtöisen aineiston käyttämisen eettiset implikaatiot. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ohjeistuksen, jota aion käyttää tukenani analyysia suorittaessani. TENK korostaa ohjeistuksessaan yksityisyyden ja tietosuojan säilyttämistä, tutkimuksen mahdollisten negatiivisten seuraamusten ja harmien minimoiminen, sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. TENK korostaa myös tutkimuksen avoimuuden ja rehellisyyden merkitystä, niin tiedon keräämisessä, arvioimisessa kuin esittämisessä. (TENK 2023)

Käyttämäni Reddit-sivuston keskustelut tapahtuvat julkisella alustalla, johon kuka tahansa voi osallistua, mutta tämä vaatii sivustolle rekisteröitymistä. Keskustelun lukeminen ei kuitenkaan vaadi käyttäjätunnuksen luomista vaan keskustelu on



avoimesti saatavilla. On huomattavaa, että sivustolla on moderaattoreja, jotka tarpeen mukaan poistavat häiritseviä ja epäasiallisia viestejä. Reddit-sivuston keskustelut ovat anonyymejä, eli niistä ei voi ilman erillistä ilmiantoja saada selville keskustelijoiden henkilöllisyyksiä. Reddit-sivuston käyttäjäehtosopimuksessa painotetaan, että käyttäjyyksitys on pääasiallisesti yksilön omalla vastuulla (Reddit 2023). Kaikki käyttäjät hyväksyvät nämä ehdot sivustolle rekisteröityessään. Näistä syistä johtuen keskustelua voi käsitellä tietosuojalain puitteissa ilman, että keskustelijoiden yksityisyydensuoja vaarantuu.

Toinen keskusteluista käsittelee kuitenkin arkoja aiheita ja osa käyttäjistä on jakanut keskusteluissa hyvinkin henkilökohtaisia kokemuksia muun muassa omista mielenterveysongelmistaan. Vaikka käyttäjät ovat tietoisia keskustelun julkisuudesta on syytä harjoittaa hienotunteisuutta viestikeskustelua käsitellessä ja analysoidessa.

### 5.3. Aineisto

Aineistona toimii kaksi eri keskustelua, jotka on käyty Reddit-sivuston pöytäroolipelaamisesta keskustelemiseen tarkoitetuissa sub-redditeissä eli aiheen tai teeman mukaan keskitetyissä keskustelukanavissa. Toinen näistä on sub-reddit r/DnD ja toinen r/rpg. Aineistot on löydetty käyttämällä sivuston omaa hakuominaisuutta, käyttämällä hakusanoja *“mental health”* ja *“benefits”*. Lopulliset keskustelut on valikoitu pääasiassa kommenttien määrän perusteella, jotta aineistoa olisi riittävästi, mutta jouduin tehdä jonkin verran karsimista hakiessani keskustelua *“benefits”* hakusanalla. Löysin kolme aineistoksi mahdollisesti sopivaa keskustelua, joten silmäilin nämä keskustelut läpi vielä ennen viimeistä valintaa. Päädyin keskusteluun *“The benefits of playing Tabletop RPGs”* siksi, koska vastauksissa vaikutti olevan eniten variaatiota eikä siinä ollut liikaa päällekkäisyyttä toisen valitsemani keskustelun kanssa. Lopullisen aineiston valintaa siis ohjasi vahvasti myös vastausten monipuolisuus, sillä halusin tutkielmani olevan mahdollisimman kokonaisvaltainen katsauksen harrastuksen erilaisiin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin.

Aineistossa on yhteensä 49 viestiä, mukaan lukien keskustelunaloitukset. Vastausten pituus vaihtelee yhdestä lauseesta hyvinkin yksityiskohtaisiin, usean tekstikappaleen vastauksiin. Keskimääräinen vastauspituus on jostain näiden kahden väliltä.

Ensimmäinen käsittelemäni keskustelu on **“D&D and my mental health”** ([https://www.reddit.com/r/DnD/comments/aoqyuy/dd\\_and\\_my\\_mental\\_health/](https://www.reddit.com/r/DnD/comments/aoqyuy/dd_and_my_mental_health/)), joka aloitettiin sivustolla viisi vuotta sitten. Keskusteluun on viimeksi vastattu viisi vuotta sitten ja se on sittemmin arkistoitu. Keskustelunaloituksessa viestiketjun aloittaja kertoo omakohtaisista kokemuksistaan siitä, miten hänen pöytäroolipeliharrastuksensa on tukenut häntä läpi mielenterveydellisten haasteiden. Keskustelun aloitus on sävyltään vakava, joka vaikuttaa saatuihin vastauksiin ja kommentteihin, todennäköisesti karsien epäasiallisia ja vitsailevia vastauksia. Useat vastaajat ketjussa ovat osallistuneet keskusteluun jakaakseen omakohtaisia kokemuksiaan. Monet myös ilmaisevat pystyvänsä samaistumaan keskustelun aloittajan kokemuksiin. Koska viestiketju on arkistoitu siihen ei voi enää osallistua. Ennen arkistointia keskustelua on kommentoitu 36 kertaa.

Toinen käsittelemäni keskustelu on **“The benefits of playing Tabletop RPGs”** ([https://www.reddit.com/r/rpg/comments/323upr/the\\_benefits\\_of\\_playing\\_tabletop\\_rpgs/](https://www.reddit.com/r/rpg/comments/323upr/the_benefits_of_playing_tabletop_rpgs/)), joka aloitettiin yhdeksän vuotta sitten. Kaikki keskustelun kommentit ja vastaukset ovat myös yhdeksän vuoden takaa. Keskustelunaloituksessa viestiketjun aloittaja aloittaa keskustelun esittämällä kysymyksen: “Mitä luulette niiden olevan?”, viitaten keskustelun otsikkoon. Hän kertoo myös oman näkemyksensä aiheesta. Vastauksia on saatu useilta käyttäjiltä, jotka ovat jakaneet oman mielipiteensä. Monet vastaukset ovat listauksia, jossa erilaisia pöytäroolipelaamisen hyötyjä on löydetty useita. Vastauksia on usein myös perusteltu esimerkiksi omakohtaisilla kokemuksilla. Tämä viestiketju on myös arkistoitu, eli siihen ei voi enää osallistua. Ennen arkistointia keskustelua on kommentoitu 11 kertaa.

## 6 Tulokset

Aineistoista nousee sisällönanalyysin avulla esille selkeästi neljä eri hyvinvointia tukevaa teemaa.

Osa pöytäroolipelien koetuista hyödyistä ovat hyvin käytännönläheisiä. Nämä hyödyt ovat esimerkiksi tietoja ja taitoja, joiden koetaan olevan hyödyllisiä harrastuksen ulkopuolisessa elämässä ja joita voidaan soveltaa muun muassa työelämässä tai

sosiaalisessa elämässä. Nämä taidot usein kumpuavat pelimekaniikoista: Ongelmanratkaisu on suoraan yhdistettävissä pelistä tyyppillisesti löytyviin arvoituksiin ja pulmiin ja improvisaatiotaitojen kehittyminen linkittyy roolipelauksen spontaaniin luonteeseen. Kaikki niistä eivät kuitenkaan tule suoraan pelin ohjekirjasta, vaan kumpuavat pelin tarjoamasta sosiaalista interaktiosta. Aineistosta löytyvä toinen vahva teema on luovuus, jolla on myös omat sovellusmahdollisuutensa pöytäroolipeliharrastuksen ulkopuolella.

Kolmas teema on pelaamisen emotionaaliset vaikutukset. Harrastuksella koetaan olevan merkittävä vaikutus muun muassa sosiaaliseen elämään ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Monet kokevat myös itse pelaamisen terapeuttiseksi: Se tarjoaa heille monipuolisia emotionaalisia kokemuksia, joiden avulla he kokevat voivansa käsitellä (tai päinvastoin väliaikaisesti vältellä) tosielämänsä ongelmia. Tämä välttely liittyy neljänteen teemaan eli eskapismiin, joka esiintyy aineistossa kuitenkin pääasiassa positiivisena voimavarana - sen mahdollisia ongelmia kuitenkin unohtamatta.

Tutkimuskysymykseni on: *“Mitä koettuja positiivisia vaikutuksia pöytäroolipeliharrastuksella on pelaajien hyvinvointiin?”* Tämän takia olen valinnut koko analyysini kattokäsitteeksi, eli yläluokaksi, hyvinvoinnin. Olen redusoidessani etsinyt aineistosta erilaisia hyvinvointiin liittyviä havaintoja, jotka olen jakanut havaittujen teemojen ohjaamana neljään eri pääluokkaan: emotionaalinen hyvinvointi, eskapismi, luovuus ja tiedot ja taidot. Näistä pääluokista emotionaalinen hyvinvointi on jaettu edelleen kahteen alaluokkaan: *sosiaalinen hyvinvointi* ja *pelin terapeuttiset vaikutukset*.

## ***6.1. Emotionaalinen hyvinvointi***

### ***6.1.1 Sosiaalinen hyvinvointi***

*“Being surrounded by my friends is no small part of the benefits that’s for sure[.]”*

Aineistosta nousee esiin se, että pöytäroolipelien pelaajien mielestä sosiaalisuus, sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen ovat tärkeä osana pöytäroolipelejä.

Pelaajat kuvailevat, että pöytäroolipelaaminen tarjoaa heille säännöllisen epäsäännöllisen mahdollisuuden viettää aikaa ystäviensä seurassa. Yksi kommentoija kertoo nauttivansa siitä tunteesta, että pelien aikana sekä hän itse, että hänen pelihahmonsa ovat samanaikaisesti ystäviensä seurassa.

*“It brought us closer together as brothers and formed bonds that are still there. When we brought friends in [--] it did the same.”*

Kommentoijat näkevät pöytäroolipelit tehokkaana keinona luoda uusia ystävyysuhteita ja syventää olemassa olevia ihmissuhteita. Pelaajat kokivat, että pöytäroolipelaamisen kautta muodostetut ihmissuhteet ovat kestäviä ja yltävät myös harrastuksen ulkopuolelle. Nämä löydökset ovat yhtenäisiä Meriläisen (2012) tutkimuksen kanssa, johon osallistuneista harrastajista 87 % olivat löytäneet elämäänsä merkityksellisiä ihmissuhteita harrastuksen kautta ja 70 % olivat samaa tai jokseenkin samaa mieltä, että harrastepiiri oli merkittävä osa heidän sosiaalista elämäänsä.

*“My son is autistic and struggled to express himself and make friends. His personal development over 5 years is unbelievable and was directly related to him joining a small dnd group at his school.”*

Pöytäroolipelien koetaan myös opettavan pelaajilleen sosiaalisia taitoja: Aineistossa mainittuja taitoja ovat muun muassa tiimityöskentelytaidot, kuunteleminen, sosiaalisten vihjeiden parempi tunnistaminen ja sosiaalinen itseluottamus. Osa kommentoijista myös väittää sen auttavan ujoja ihmisiä ilmaisemaan itseään ja luomaan ystävyysuhteita. Sosiaaliset taidot ovat oleellinen osa sosiaalisten suhteiden muodostamista – yksilöillä, joilla on paremmat sosiaaliset taidot, on usein luotettavampi ja parempaa tukea tarjoava sosiaalinen tukiverkko. Hyvät sosiaaliset taidot ovat yhdistettävissä myös parempaan mielenterveyteen. (Segrin & Rynes 2009)

Osallistavan yhteisöllisen toiminnan on havaittu olevan tehokas keino edistää ikäryhmän parissa toimimista autismin kirjon lasten ja nuorten terapiassa, opettaen heille muun muassa sosiaalisia taitoja ja tunteiden hallintaa (Köhe 2019; Rosselet & Stauffer 2013). Eräs kommentoija kertookin, että pöytäroolipelit ovat olleet tukena hänen autistisen lapsensa henkilökohtaisessa kehityksessä. Aiemman tutkimustiedon

valossa tämä väite pöytäroolipeliharrastuksen ja lapsen kasvun yhteydestä on vakuuttava.

Myös laajempi pöytäroolipelien ympärille syntynyt yhteisö mainitaan aineistossa useaan otteeseen positiivisena voimavarana. Mielenterveyttä käsittelevän keskustelun keskustelunavaaja oli jälkikäteen muokannut aloitusviestiään kiittääkseen kaikkia niitä ihmisiä, jotka olivat ottaneet häneen yhteyttä ja tarjonneet hänelle neuvoja ja tukea. Yhteisö ei tarjoa jäsenilleen pelkästään pelaamiseen liittyvää sisältöä tai tarinoita: Se antaa tunteen laajempaan yhteisöön kuulumisesta.

### 6.1.2 Pelin terapeuttiset vaikutukset

*“I thought back on the year we've played and every time some sort of setback has popped up, I've turned to this game to help me process it. The vast nature of the game allowing me to escape into a different world.”*

Etenkin mielenterveyttä käsittelevässä keskustelussa on useita mainintoja siitä, miten pelaajat ovat – tietoisesti tai tiedostamatta – käyttäneet pöytäroolipelejä omien mielenterveydellisten vaikeuksiensa käsittelemiseen. Osa kommentoijista viittaa näillä kommentteilla pelaamisen eskapistiseen luonteeseen, mutta osa kertoo siitä, että he tietoisesti sisällyttävät tarinaan tai hahmoihin omiin vaikeuksiinsa liittyviä piirteitä.

*“I decided to make a super self-indulgent tiefling warlock with even more issues than me. It's allowed me to content with my real life problems in a safe and creative way via RP and in-character writing.”*

*“When I began to DM I was able to use dnd as a creative outlet and process what I was going through as a monster or challenge. I didn't think the players would win but they always did. It wasn't a cure, I still received care from mental health, but dnd has been an outlet I didn't know I needed.”*

Sekä pelaajat että pelinohjaajat kertoivat sisällyttävänsä omia ongelmiaan hahmoihinsa ja itse pelin tarinaan, joten ne hetket, kun pelihahmot menestyksekkäästi ylittivät nämä esteet, koettiin emotionaalisesti vapauttavana. Pöytäroolipelihahmot ovat usein pelaajilleen hyvin henkilökohtaisia, joten niiden saavutukset ja tunteet voivat vaikuttaa suoraan pelaajien mielentilaan (Bowman & Lieberoth 2018, 254). Tällaiset pelitilanteet ovat kuitenkin (tarkoituksellisesti) hyvin emotionaalisesti intensiivisiä, joten ennaltaehkäistäkseen yllättäviä negatiivisia tunnereaktioita kommentoijat kertovat käyneensä lukuisia keskusteluja peliryhmänsä kanssa esimerkiksi omista mukavuusalueen rajoistaan. Tällaiset keskustelut auttavat luomaan turvallisen peliympäristön, jota ilman pelaajien mahdollisuudet käsitellä tunteitaan roolipelin kautta vähenisivät merkittävästi (Meriläinen 2012).

*“We finished the campaign and I basically formed my character around the things that got me out of my depression: he became the most stalwart, always-ready member of the party. He was ever vigilant and never let the villain toy with his emotions, he always picked everyone up and put them in this state-of-mind of “every step matters, one at a time until we find ourselves out of this hellscape.” And we did. Lots of different endings for different characters, but my character made it out. He climbed out of the hole he found himself in, and survived.”*

Yllä olevassa kommentissa pöytäroolipeliharrastaja kertoo siitä, miten hänen omassa elämässään esiintyneet hankalat teemat toistuivat pöytäroolipelin maailmassa. Tämä oli hänelle emotionaalisesti raskasta, mutta lopulta auttoi häntä käsittelemään tapahtunutta. Tarinan loppua kohden hänen pelihahmostaan muodostui persoona, joka heijasteli niitä piirteitä, jotka auttoivat häntä masennuksesta toipumisessa. Kommentti on kirjoitettu tunteita herättelevällä tavalla ja siitä heijastelee se voimakas tapa, millä pelin tapahtumat ovat selkeästi vaikuttaneet kommentoijaan.

Keskustelun kommentoijilla on siis vahvoja kokemuksia siitä, miten pelin hahmoja ja narratiivia voidaan käyttää työkaluna omien haasteiden käsittelyssä. Kuitenkin jo pelaaminen itsessään on monille jollain tapaa terapeutista ja itsetuntoa nostattavaa.

*“DMing a weekly session really validates that I’m still myself, and I’m capable and social etc[.]”*

## 6.2. Eskapismi

Yksi isoimmista aineistosta löytyvistä teemoista on eskapismi. Vaikka eskapismia tai sanaa "escape" ei käytetty aineistossa kuin neljä kertaa, esimerkkejä eskapismista löytyy kaiken kaikkiaan kahdeksasta viestistä tai kommentista. Aineistossa käytettyjä fraaseja, joiden tulkitsen viittaavaan eskapismiin on muun muassa "to get lost in these fantasies", "to temporarily find refuge" ja "DnD -- can really really effectively take your mind of things--."

*"The vast nature of the game allowing me to escape into a different world. To escape into a realm and live a creative and happy life for a moment while everything else wasn't quite so great."*

*"It let me escape to a different world around friends who would support, care, and be by your side."*

Monet kommentoijat kokivat pöytäroolipelien olevan heille tärkeä hengähdystauko arjesta – hetki kiireen keskellä, missä heidän ei tarvitse ajatella pelin ulkopuolista maailmaa. Osa kommentoijista kertoo, että heidän vahva immersionsa pelin hahmoihin ja maailmaan toimii tehokkaana harhautuksena esimerkiksi omilta mielenterveyden ongelmilta. Suurin osa eskapismia koskevista viesteistä painotti tämän pakoilun olevan kuitenkin vain väliaikaista.

*"I'll say these "distractions" can be a dual-edged blade. It can become an addiction to get lost in these fantasies to the point of all out avoiding dealing with real world issues. That said it's not a bad thing to temporarily find refuge in such things rather than spiral deeper into darker thoughts. Everything in moderation."*

*"It's not a bad coping mechanism, as far as I've seen (I can see where it might depart into addiction, but you and I seem alright so far)."*

Eskapismilla on kuitenkin myös negatiivisia konnotaatioita, joka näkyy myös aineistossa: Osa kommentoijista oli huolissaan eskapismin negatiivisista vaikutuksista. Etenkin vanhempi pelaajakunta saattaa muistaa ajat, jolloin median näkemys pöytäroolipeleistä oli hyvinkin negatiivinen. Narratiivi siitä, että eskapismi

pöytäroolipelien kautta johtaisi pelaajat unohtamaan miten selviytyä ja tulla toimeen oikeassa maailmassa, oli yleinen. (Bowman, 2007) Pelaajat kuitenkin kokevat pöytäroolipelien stigman vähentyneen viime vuosina, muun muassa lisääntyneiden positiivisten media representaatioiden avulla (Sidhu & Carter 2020, 10).

Aiempi tutkimus eskapismista tunnustaa eskapismien mahdolliset vaarat, mutta korostaa yksilöiden motivaatioita merkittävänä tekijänä. Väliaikainen stressinlievitys ja itsensä kasvattaminen nähdään positiivisina motivaatioina eskapismille. (Kosa & Uysal 2020) Tämä itsekehittämisen ja omien ongelmien käsittely roolipelaamisen kautta on vahvasti läsnä aineistossa, kuten on väliaikainen stressinlievityskin (josta roolipelaaminen tuskin on ainoa esimerkki kommentoijien arjessa). Eskapismi on kuitenkin yhdistettävissä myös muun muassa liialliseen pelaamiseen. Pöytäroolipelit ovat kuitenkin sosiaalinen harrastus, joiden pelaamiseen vaikuttaa koko peliryhmän aikataulut: Pöytäroolipelien liikapelaaminen on aikataulullisten ja sosiaalisten syiden takia todennäköisesti hyvin vaikeaa – mutta ei toki mahdotonta.

### 6.3. Tiedot ja taidot

Yksi teemoista, joiden avulla WHOQOL-Bref mittaa hyvinvointia on mahdollisuus uusien tietojen ja taitojen oppimiseen. Aineistosta ilmenee useaan otteeseen, että pöytäroolipelien pelaajat kokevat oppineensa monia arki- tai työelämässään hyödyllisiä taitoja harrastuksensa kautta.

*“My vocabulary has grown, my grasp of language in general has grown, my sense of grammar is much more precise, and my ability to present information in a clear and precise manner has increased immensely.”*

Kielitaito (*language*) on mainittu aineistossa kahdeksan kertaa ja sanasto (*vocabulary*) kolme kertaa. Myös kirjoittaminen (*writing*) on mainittu kaksi kertaa. Tämä on huomattava määrä samasta teemasta yhdessä aineistossa. Keskustelijat kertovat pöytäroolipelaamisen, etenkin pelinohjaajana toimimisen, auttaneen heitä oppimaan paremmiksi kirjoittajiksi. Yksi kommentoija kertoo D&D-harrastuksen auttaneen häntä oppimaan englantia, sillä pelistä ei ole ohjekirjaa tai muita materiaaleja saatavilla



hänen omalla äidinkielellään. Eräs kommentoija kertoo myös oppineensa esittämään tietoa selkeästi ja ytimekkäästi.

*“Generally experienced players are also good teamplayers, because they were so often forced to work with other people.”*

Tiimityöskentely (*teamwork*) mainitaan aineistossa suoraan vain kaksi kertaa, mutta on mahdollista, että sitä ei ole mainittu erikseen vaan se sisältyy sosiaalisiin taitoihin, joka on yksi isoimmista teemoista mitä aineistosta voi havaita. Tiimityöskentely on sisäänrakennettu pöytäroolipeleihin, sillä koko pöytäroolipelikokemus perustuu yhteistyölle ja yhteiselle tarinankerronnalle (Byers & Crocco 2016, 3–8). Keskustelussa tulee muutamaan otteeseen esille myös toisten ihmisten näkökulman ymmärtäminen, joka on tiimityötä parantava taito. (Barnsteiner & Sherwood 2022, 134; Parker 2008)

*“I think the greatest benefit is the capacity to see any situation from different functional perspectives [--].”*

Tilanteiden näkeminen monista eri näkökulmista ei ole hyödyllinen taito vain tiimityöskentelyssä, vaan se on yhdistettävissä myös hyvään ongelmanratkaisukykyyn, joka on mainittu aineistossa neljä kertaa, kahdessa eri kommentissa. Pelaamisen ja paremman ongelmanratkaisukyvyyn välistä mahdollista linkkiä on tutkittu runsaasti (Liu, Cheng, & Huang, 2011; Dinder 2018), mutta tulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia: Osa tuloksista puoltaa tätä yhteyttä, osa ei. Roolipelien monimutkaiset pelimekaniikat kuitenkin tutkitusti mahdollistavat runsaan luovuuden käytön ongelmanratkaisussa (Shute, Ventura, Bauer & Zapata-Rivera 2009, 295–321).

Muita viesteissä kerran tai kaksi mainittuja taitoja, joihin kommentoijat kokivat pöytäroolipelaamisen auttaneet, ovat vielä muun muassa matemaattiset taidot, muisti, improvisaatio, suunnittelutaidot ja kuuntelutaidot. Kaiken kaikkiaan kommentoijien kokemukset pöytäroolipeleistä opituista tiedoista ja taidoista ovat aineistossa hyvin monipuolisia.

## 6.4. Luovuus

Luovuus oli teemana vahvasti edustettuna aineistossa: Se mainittiin eri yhteyksissä kaiken kaikkiaan 11 kertaa. Tämä ei ole yllättävä löydös, sillä aiemmasta pöytäroolipeleistä tehdystä tutkimuksesta tulee ilmi, että etenkin pelinohjaajat kokevat luovuuden olevan isossa roolissa pöytäroolipeleissä ja se on yksi päämotivaatioista pelinohjaamiseen. Motivaatiot luovuuden tavoittelulle eivät ole välttämättä itsestään selviä. Aineistosta löytyy esimerkkejä siitä, että pelaajat kokivat luovuuden välineellisesti hyödyllisenä, mutta osa mainitsi luovuuden myös itseisarvoisena positiivisena tekijänä, joka lisäsi hauskanpitoa. Pöytäroolipeleille ominainen kollektiivinen, ennalta määrittelemätön tarinankerronta osallistaa sekä pelaajia että pelinohjaajaa luovaan toimintaan. Luovuus on siis pöytäroolipeleille hyvin keskeinen ominaisuus. (Katifori, Petousi, Sakellariadis, Roussou & Ioannidis 2022)

*“We learned how to think outside of the box and come up with creative solutions (this is something that usually can't be done with board games).”*

Luovuus mainitaan kahteen otteeseen luovaan ongelmanratkaisun yhteydessä. Kommentoijat kokivat, että pöytäroolipelit auttoivat heitä keksivään luovia ratkaisuja “laatikon ulkopuolelta”. Koska roolipeleissä ongelmilla tai pulmilla ei pelin luonteen takia kiveen hakattuja ratkaisuja, toisin kuin esimerkiksi video- ja lautapeleissä, pelaajien on mahdollista käyttää luovuutta niin pienissä kuin suurissakin kysymyksissä. *Dungeons & Dragons* -tuotesarjan virallinen pelinohjaajan opas (2014) kehottaakin pelinohjaajia tarvittaessa joustamaan sääntöjen kanssa, mikäli hän kokee sen edistävän hauskanpitoa – esimerkiksi silloin, kun pelaajat innostuvat keksimään harvinaisen luovan ratkaisun ongelmaan.

Tämä aineistosta havaittava tulos on yhdensuuntainen aikaisemman tutkimuksen kanssa. Chungin (2013) tutkimuksen mukaan, pöytäroolipelien harrastajat osoittivat luovuutta mittaavissa testeissä enemmän luovuutta kuin ei-pelaajat. Mahdolliseksi selitykseksi Chung ehdottaa pöytäroolipelaamisen ja leikkimielisyyden (ja tätä kautta leikkiin vahvasti yhteydessä olevan luovuuden) välistä linkkiä. Vastaava tulos luovuuden ja pöytäroolipeliharrastuksen välisestä korrelaatiosta on havaittu myös muissa tutkimuksissa (Dyson ym. 2016; Karwowski & Soszynski 2008).

Pöytäroolipelaajat myös itse kokevat ja raportoivat harrastuksen kehittäneen heidän luovuuttaan ja mielikuvitustaan (Meriläinen 2012).

*“Expressing myself via creative outlets really helps [--].”*

*“When I began to DM I was able to use dnd as a creative outlet [--].”*

Kommentoijien joukossa oli myös henkilöitä, jotka kokivat pystyvänsä pelin yhteydessä ilmaisemaan itseään luovien keinojen avulla. Pöytäroolipelit tarjoavatkin itseilmaisuu- monia luovuuteen kannustavia keinoja, kuten hahmonluonti, kirjoittaminen ja näytteleminen. Itseilmaisulla ja luovuudella vaikuttaisi alati kasvavan tutkimuskirjallisuuden valossa olevan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia – etenkin silloin, kun luovassa tekemisessä yhdistyy osallistuminen ja yhteisö. (Gillam 2018)

*“Some GMs even go so far as to learn to draw, mix music on certain computer programs or other things like that.”*

Luovuus on siis iso osa pöytäroolipelikokemusta. Tämä näkyy vahvasti itse pelissä, mutta myös sen ulkopuolella. Sekä aineiston keskustelusta, että Reddit-sivuston pöytäroolipelikanavien muista keskusteluista on helppo havaita, että pöytäroolipeleistä ja fantasiamaailmoista inspiroitunut piirtäminen, kirjoittaminen ja miniatyyrien rakentaminen ovat suosittuja oheisharrastuksia pöytäroolipelien ohella.

## 7 Johtopäätökset

*“I am profoundly grateful to my friends who introduced me to it, the D&D community here on reddit for all the amazing content and stories you all share, and to the game which has been the source of so much joy, peace and happiness for myself and for everyone else who plays.”*

Aineiston keskusteluja kommentoineet pöytäroolipeliharrastajat kokivat pöytäroolipelien olevan positiivinen voimavara heidän elämässään. Harrastuksella koettiin olevan useita positiivisia vaikutuksia, joiden tulkituin vaikuttavan positiivisesti harrastajien hyvinvointiin aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella. Analysoin näitä

aineistosta löytyviä positiivisia vaikutuksia teoriaohjaavan sisällöntutkimuksen avulla. En asettanut aineistosta löytyneitä havaintoja valmiiseen teoriaan perustuvaan kehykseen, mutta havaintojen kategorisoimista ohjasi aikaisempi tutkimus hyvinvoinnista, eskapismista ja aikuisten leikkimisestä.

Tutkimuskysymykseni oli: ”Mitä koettuja positiivisia vaikutuksia pöytäroolipeliharrastuksella on pelaajien hyvinvointiin?” Löysin aineistosta viisi merkittävää hyvinvointia tukevaa tekijää, joihin pöytäroolipeliharrastus oli harrastajien omakohtaisen kokemuksen mukaan vaikuttanut. Nämä tekijät jaettiin kategorioihin: *Emotionaalinen hyvinvointi, Eskapismi, Luovuus ja Tiedot ja taidot*. Kapitany ja kollegat (2022) argumentoivat, että pöytäroolipelien luoma jaetun mielikuvitusleikin tarjoama fantastinen todellisuus tarjoaa pelaajille sekä yksilö-, että ryhmätason mielihyvä, luo ja ylläpitää sosiaalisia ryhmiä ja mahdollistaa turvallisen ympäristön itsetutkiskelulle. Sisällönanalyysin avulla löytämäni kategoriat ovat yhdenmukaisia näiden tulosten kanssa.

Emotionaalisen hyvinvoinnin kategoriaan sisältyvät alakategoriat Sosiaalinen hyvinvointi ja Pelin terapeuttiset vaikutukset. Pöytäroolipeleillä koettiin olevan positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä se auttoi harrastajia muodostamaan uusia, pitkäaikaisia ihmissuhteita. Tämä löydös on yhdenmukainen aiemman tutkimuksen kanssa: Meriläisen (2012) mukaan suurin osa pöytäroolipeliharrastajista kokee löytäneensä harrastuksen avulla elämäänsä merkittäviä ihmissuhteita, jolle yksi mahdollinen selitys on Scottin (2018) mukaan se, että yhdessä leikkimielisiin aktiviteetteihin osallistuminen on vahva keino edistää yhteisöllisyyttä ja pitkäaikaisten ihmissuhteiden muodostamista. Harrastuksen koettiin myös kehittävän sosiaalisia taitoja. Pöytäroolipelit ovat aikaisemman tutkimuksen mukaan varteenotettava työkalu sosiaalisten taitojen opetteluun etenkin neuroepätyypillisille nuorille (Rosselet & Staufferi 2013; Köhei 2019). Se, että ihmisellä on elämässään merkityksellisiä ihmissuhteita – joiden muodostamisessa sosiaaliset taidot edistävät – on suoraan yhteydessä parempaan mielenterveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, jotka ovat äärimmäisen merkityksellisiä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Segrin & Rynes 2009; Fadjukoff ym. 2022).

Usea kommentoija ilmaisi keskustelussa, että pöytäroolipelien pelaaminen koetaan terapeuttisena: Näistä kommenteista rakentui Pelin terapeuttiset vaikutukset-

kategoria. Roolipeleille on ominaista korkea immersio ja hahmojen ja pelaajien välille muodostuvat vahvat tunnesiteet (Weber & Bowman 2008). Pelaajat käyttivät näitä ominaisuuksia työkaluna käsitellä tosielämän hankaluuksia pelin kautta. Pöytäroolipeleillä on aiemman tutkimuksen valossa paljon potentiaalia terapeuttisena työkaluna (Henrich & Worthington 2023; Baker, Turner & Kotera 2022). Aihe vaatii vielä laajempaa ja pitkäaikaisempaa tutkimusta, mutta tämän tutkielman löydökset ja aiemman laadullisen tutkimuksen tulokset (Meriläinen 2012; Causo & Quinlan 2021) viittaavat siihen, että näillä pelin terapeuttisilla ominaisuuksilla on positiivisia vaikutuksia harrastajien hyvinvointiin myös kliinisen terapiaympäristön ulkopuolella.

Luovuus ja Tiedot ja Taidot kategoriat heijastavat pelaajien monipuolisia kokemuksia erilaisista tavoista, joilla he kokevat pöytäroolipelaamisen harjoittavan ja kehittävän erilaisia taitoja, jotka ovat sovellettavissa myös harrastuksen ulkopuolella. Pöytäroolipelaamisen koettiin tarjoavan paljon mahdollisuuksia luovaan toimintaan, kuten luovaan ongelmanratkaisuun ja luovaan itseilmaisuuksiin. Mahdollisuus itseilmaisuuksiin on hyvinvointia edistävä voimavara (Gillam 2018). Luova toiminta itsessään on pelaajista hauskaa, mutta sen koettiin myös auttavan kehittämään erilaisia tietoja ja taitoja. Roolipeliharrastuksen koettiin tukevan useiden eri taitojen oppimista ja kehittämistä. Mainittuja taitoja oli muun muassa kirjoittaminen, ongelmanratkaisu, tiimityöskentely ja uusien näkökulmien omaksuminen. Sekä aineistoa kommentoineiden henkilöiden henkilökohtaisen kokemuksen, että aiemman tutkimuksen mukaan (Abbott, Stauss & Burnett 2022; Rosselet & Stauffer 2013), pelaajat pystyvät soveltamaan pelatessa opittuja taitoja monipuolisesti myös pelin ulkopuolella, oli kyse sitten arki- tai työelämästä. Sekä itse mahdollisuus oppia uusia tietoja ja taitoja, että näiden taitojen tuomat hyödyt toiminta- ja työkyvylle ovat hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä (WHO 2012).

Viimeisimpänä, muttei vähäisempänä, pöytäroolipeliharrastuksen keskiössä oleva Eskapismien kategoria. Fantasian, joka on sisäänrakennettu suureen osaan pöytäroolipeleistä (kuten *Dungeons & Dragons* -tuotesarjaan), suurimpia vetovoimia on sen tarjoama eskapismi (Prasanna 2017). Tämä ilmiö löytyi myös aineiston keskustelusta: Pöytäroolipelaajat kertoivat harrastuksen olevan tehokas keino erkaantua stressaavasta arkielämästä. Pöytäroolipelien maailmaa käytetään sekä pakokeinona tosielämästä, että keinona käsitellä sen ongelmia ja kehittää itseään pelin

tarjoaman turvallisen etäisyyden avulla. Tämä pöytäroolipelien tarjoama eskapismi voi toimia positiivisena voimavarana yksilöiden arjessa, kunhan sen motivaationa ei ole omien tunteiden täydellinen tukahduttaminen (Stenseng, Kraft & Rise 2012).

Vaikka pöytäroolipeleillä on lukuisia hyvinvointia tukevia ominaisuuksia, harva pöytäroolipelien harrastaja on valinnut harrastuksensa sen mahdollisten hyötyjen perusteella. Loppupeleissä pöytäroolipelejä harrastetaan, koska se on hauskaa ja se tuottaa pelaajille mielihyvää. (Montola & Holopainen 2012) Leikki, hauskanpito ja positiivisten tunteiden kokeminen ovat kuitenkin kaikki itsessään hyvinvointia edistäviä tekijöitä (Huppert 2009; Proyer & Ruch 2011).

Pöytäroolipeleillä on tutkielmani ja aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella runsaasti potentiaalia tukea niitä harrastavien hyvinvointia. Pöytäroolipelit ovat positiivinen voimavara harrastajien arjessa, mutta sillä on myös paljon mahdollisia sovelluksia esimerkiksi terapiassa ja sosiaalityössä. Etenkin pöytäroolipelien yhteisöllisyyttä ja sosiaalista toimintakykyä edistäville ominaisuuksille löytyviä mahdollisia sovelluksia on lukuisia, oli kyse sitten ryhmäterapiasta tai sosiaalisesta kuntoutustyöstä.

Vaikka pöytäroolipelien tehokas ja oikeaoppinen soveltaminen ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa vaatii yhä lisää tieteellistä pidemmän aikavälin tutkimusta, laajempia otoskokoja ja työskentelytapojen ja -metodien vakinaistumista, näiden sovellusten kautta pöytäroolipeleillä on mahdollisuus vaikuttaa myös laajempaan yhteiskunnalliseen hyvinvointiin.

### *7.1. Tutkimuksen rajoitukset*

Pöytäroolipeleistä tehty tutkimus on yhä kehittyvä aihealue laajemmalla tutkimuskentällä. Tutkimuskirjallisuudessa on yhä puutteita: Tutkimusta on määrällisesti vähän ja monissa tutkimuksissa osallistujamäärät ovat pieniä, joka vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Luonnollisessa aineistossakin on rajoitteensa. Keskusteluun osallistuneet henkilöt ovat rajautuneet muun muassa keskustelualustan perusteella, sulkien ulkopuolelleen henkilöt, jotka eivät käytä

Reddit-sivustoa. Kaikki keskustelun viestit ovat kommentoijien omakohtaisia kokemuksia, eikä väitteiden todenmukaisuutta voi arvioida.

Lähdin tällä kertaa tutkimaan nimenomaan pöytäroolipelien positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Tämän rajauksen takia valitsemistani aineistoista löytyvät kommentit kuvaavat lähes pelkästään harrastuksen positiivisia puolia, jättäen pöytäroolipelaamisen mahdolliset huonot puolet keskustelun ulkopuolelle. On kuitenkin huomattavaa, että tämä rajaus valikoitui myös saatavilla olevan tutkimuskirjallisuuden perusteella: Harrastuksen positiiviset puolet ovat huomattavasti laajemmin tutkittuja. Jatkotutkimus pöytäroolipelaamisen mahdollisiin haittavaikutuksiin tarjoaisi pöytäroolipelien tutkimuskentälle uusia näkökulmia. Etenkin eskapismiin, jolla on esimerkiksi media- ja pelitutkimuksen puolella negatiivisia konnotaatioita, tarkempi kriittinen tutkiminen pöytäroolipelien yhteydessä voisi osoittautua hedelmälliseksi.

## 8 Lähteet

Abbott, Matthew & Stauss, Kimberly & Burnett, Allen (2022) Table-top role-playing games as a therapeutic intervention with adults to increase social connectedness. *Social Work with Groups* 45:1, 16–31.

Abyeta, Suzanne & Forest, James (1991) Relationship of role-playing games to self-reported criminal behaviour. *Psychological Reports* 69:3, 1187–1192.

Arnett, Jeffrey (2001) Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives From Adolescence Through Midlife. *Journal of Adult Development* 8:2, 133–143.

Baker, Ian & Turner, Ian & Kotera, Yasuhiro (2022) Role-play Games (RPGs) for Mental Health (Why Not?): Roll for Initiative. *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, 3901–3909.

Barnett, Lynn, & Kleiber, Douglas (1982) Concomitants of playfulness in early childhood: Cognitive abilities and gender. *Journal of Genetic Psychology* 141:1, 115–127.

Barnsteiner, Jane & Sherwood, Gwen (2022) *Quality and Safety in Nursing: A Competency Approach to Improving Outcomes*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Baumeister, Roy (1991) *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. New York: Basic Books.

Bauer, Malcolm & Shute, Valerie & Ventura, Matthew & Zapata-Rivera, Diego (2009) Melding the power of serious games and embedded assessment to monitor and foster learning. *Serious games: Mechanisms and effects*. Oxfordshire: Routledge.

Bean, Anthony & Connell, Megan (2023) The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in Therapeutic Endeavours. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research* 10, 1–12.

Ben-Ezra, Menachem & Lis, Eric & Błachnio, Agata & Ring, Lia & Lavenda, Osnat, & Mahat-Shamir, Michal (2018) Social Workers' Perceptions of the Association Between Role Playing Games and Psychopathology. *Psychiatric Quarterly* 89:1, 213–218.



Bowman, Sarah (2007) The psychological power of the roleplaying experience. *Journal of Interactive Drama* 2:1, 1–15.

Brown, Stuart & Vaughan, Christopher (2009) *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York: Avery.

Byers, Andrew & Crocco, Francesco (toim.) (2016) *The role-playing society: essays on the cultural influence of RPGs*. North Carolina: McFarland Books.

Carter, Robert & Lester, David (1998) Personalities of Players of Dungeons and Dragons. *Psychological reports* 82:1, 182–182.

Causo, Francesco & Quinlan, Elly. (2021) Defeating Dragons and Demons: Consumers' Perspectives on Mental Health Recovery in Role-Playing Games. *Australian psychologist* 56:3, 256–267.

Chung, Tsui-Shan (2013) Table-top role-playing game and creativity. *Thinking Skills and Creativity* 8, 56–71.

Deterding, Sebastian (2018) Alibis for Adult Play: A Goffmanian Account of Escaping Embarrassment in Adult Play. *Games and Culture* 13:3, 260–279.

Deterding, Sebastian & Zagal, José (2018) *Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations*. Oxfordshire: Routledge.

Dindar, Muhterem (2018) An empirical study on gender, video game play, academic success and complex problem-solving skills. *Computers & Education* 125, 39–52.

Dyson, Scott & Chang, Yu-Lin & Chen, Hsueh-Chih & Hsiung, Hsiang-Yu & Tseng, Chien-Chih & Chang, Jen-Ho (2016) The effect of tabletop role-playing games on the creative potential and emotional creativity of Taiwanese college students. *Thinking Skills and Creativity* 19, 88–96.

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

Fadjukoff, Päivi & Kainulainen, Sakari & Pirhonen, Jari & Saaranen, Terhi & Valokivi, Heli & Vauhkonen, Anneli (2022) Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslihehti* 59:3, 327–335.

Gillam, Tony (2018) Enhancing Public Mental Health and Wellbeing through Creative Arts Participation. *Journal of public mental health* 17:4, 148–156.

Glynn, Mary, & Webster, Jane (1992) The Adult Playfulness Scale: An initial assessment. *Psychological Reports* 71:5, 83–103.

Hughes, Sarah (2017) American Monsters: Tabloid Media and the Satanic Panic, 1970-2000. *Journal of American Studies* 51:3, 691–719.

Huppert, Felicia (2009) Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health Well Being* 1:2, 137–64.

Huizinga, Johan 1984 (1938) *Leikkivä ihminen, yritys kulttuurin leikkiaineeksi määrittelemiseksi*. Suomentanut Sirkka Salomaa. Helsinki: WSOY.

Jeije (2023) How Many People Play D&D in 2023? (User & Growth Stats). *Fictionhorizon*, January 4, 2023. <https://fictionhorizon.com/how-many-people-play-dd/> viitattu 23.11.2023.

Juul, Jasper (2003) *The Game, the Player, the World: Looking for a Heart of Game-ness*. Teoksessa Marinka Copier & Joost Raessens (toim.) *Level Up: Digital Games Research Conference Proceedings*. Utrecht: Utrecht University.

Kapitany, Rohan & Hampejs, Tomas & Goldstein, Thalia (2022) Pretensive Shared Reality: From Childhood Pretense to Adult Imaginative Play. *Frontiers in psychology* 13, 774085–774085.

Karwowski, Maciej & Soszynski, Marcin (2008) How to develop creative imagination?: Assumptions, aims and effectiveness of Role Play Training in Creativity (RPTC). *Thinking Skills and Creativity* 3:2, 163-171.

Katifori, Akrivi & Petousi, Dimitra & Sakellariadis, Pantelis & Roussou, Maria & Ioannidis, Yannis (2022) Tabletop role playing games and creativity: The Game Master perspective. Teoksessa Kostas Karpouzis, Stefano Gualeni, Johanna Pirker, Allan

Fowler (toim.) 17th International Conference on the Foundations of Digital Games Proceedings.

Kuss, Daria (2013) Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management* 6, 125–137.

Kōhei, Katō (2019) Employing Tabletop Role-Playing Games (TRPGs) in Social Communication Support Measures for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Japan: A Hands-On Report on the Use of Leisure Activities. *Japanese Journal of Analog Role-Playing Game Studies* 0, 23–28.

Kosa, Mehmet & Uysal, Ahmet (2020) Four Pillars of Healthy Escapism in Games: Emotion Regulation, Mood Management, Coping, and Recovery. *Teoksessa Barbaros Bostan (toim.) Game User Experience And Player-Centered Design*. Berlin: Springer.

Lankoski, Petri & Järvelä, Simo (2012) An Embodied Cognition Approach for Understanding Role-Playing. *International Journal of Role-Playing* 3, 18–32.

Lieberman, Nina (1997) *Playfulness: Its Relationship to Imagination and Creativity*. New York: Academic Press.

Lis, Eric & Chiniara, Carl & Biskin, Robert, & Montoro, Richard (2015) Psychiatrists' Perceptions of Role-Playing Games. *Psychiatric quarterly* 86:3, 381–384.

Liu, Chen-Chung & Cheng, Yuan-Bang & Huang, Chia-Wen (2011) The effect of simulation games on the learning of computational problem solving. *Computers & Education* 57:3, 1907–1918.

Mackie, Christopher & Stone, Arthur (toim.) (2014) *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*. Washington (DC): National Academies Press.

Mearls, Mike & Crawford, Jeremy & Perkins, Christopher & Wyatt, James (2014) *Dungeons & Dragons: Dungeon Master's Guide*. Washington: Wizards of the Coast.

Meriläinen, Mikko (2012) The Self-Perceived Effects of the Role-Playing Hobby on Personal Development: A Survey Report. *International Journal of Role-Playing* 3, 49–68.

Miles, Matthew & Huberman, Michael (1994) *Qualitative Data Analysis: an Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage.

Montola, Markus & Holopainen, Jussi (2012): *First Person Audience and the Art of Painful Role-Playing*. Teoksessa Evan Torner & William White (toim.) *Immersive Gameplay: Essays on Participatory Gameplay and Immersive Media*. North Carolina: McFarland Books.

Montola, Markus (2010) *The Positive Negative Experience in Extreme Role-playing*. Teoksessa *Proceedings of DiGRA Nordic 2010: Experiencing Games: Games, Play, and Players*.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna (2019) *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Parker, Glenn (2008) *Team players and team work: New strategies for developing successful collaboration*. Hoboken: Jossey-Bass.

Prasannan, Meera (2017) *Fantasy as escapism into reality: Realistic resonances of the battles in Lweis' Narnia and Tolkien's Middle-Earth*. *Research scholar* 5:3, 44–51.

Proye, René (2013) *The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities*. *European Journal of Humour Research* 1:1, 84–98.

Quadt, Lisa & Esposito, Giulia & Critchley, Hugo & Garfinkel, Sarah (2020) *Brain-body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 116, 283–300.

Ronning, Solrun Brenk & Bjorkly, Stål (2019) *The Use of Clinical Role-Play and Reflection in Learning Therapeutic Communication Skills in Mental Health Education: An Integrative Review*. *Advances in medical education and practice* 10, 415–425.

Rosset, Julien & Stauffer, Sarah (2013) *Using Group Role-Playing Games With Gifted Children and Adolescents: A Psychosocial Intervention Model*. *International journal of play therapy* 22:4, 173–192.

Scott, David (2018) *Rediscovering the adult play group*. *Leisure/Loisir* 42:2, 231–242.

Segrin, Chris & Rynes, Kristina (2009) The Mediating Role of Positive Relations with Others in Associations between Depressive Symptoms, Social Skills, and Perceived Stress. *Journal of research in personality* 43:6, 962–971.

Shaw, Kienna & Bryant-Monk, Lauren (2023) TTRPG Safety Toolkit. <https://ttrpgsafetytoolkit.com/> viitattu 3.12.2023.

Sidhu, Premeet & Carter, Marcus (2023) Benevolent Transgressive Play in Dungeons & Dragons. *Simulation & Gaming* 54:6, 708–729.

Sidhu, Premeet & Carter, Marcus (2021) Pivotal Play: Rethinking Meaningful Play in Games Through Death in Dungeons & Dragons. *Games and Culture* 16:8, 1044–1064.

Sidhu, Premeet & Carter, Marcus (2020) The *Critical Role* of media representations, reduced stigma and increased access in D&D's resurgence. Teoksessa Proceedings of the 2020 DiGRA International Conference: Play Everywhere.

Stenseng, Frode & Falch-Madsen, Jonas & Hygen, Beate Wold (2021) Are There Two Types of Escapism? Exploring a Dualistic Model of Escapism in Digital Gaming and Online Streaming. *Psychology of popular media* 10:3, 319–329.

Stenseng, Frode & Rise, Jostein & Kraft, Pål (2012) Activity Engagement as Escape from Self: The Role of Self-Suppression and Self-Expansion. *Leisure sciences* 34:1, 19–38.

Scott, David (2018) Rediscovering the adult play group. *Leisure/Loisir*, 42:2, 231–242.

Sören, Henrich & Worthington, Rachel (2023) Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of 'Dungeons & Dragons'. *Journal of Creativity in Mental Health* 18:3, 383–401.

Tresca, Michael (2010) *The Evolution of Fantasy Role-Playing Games*. North Carolina: McFarland Books.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) viitattu 5.10.2023.

Weber, Rene & Bowman, Nicholas (2008) They May Be Pixels, But They're MY Pixels: Developing a Metric of Character Attachment in Role-Playing Video Games. *Cyberpsychology & behavior* 11:4, 515–518.

World health organization (2012) WHOQOL: Measuring Quality of Life  
<https://www.who.int/tools/whoqol> viitattu 4.11.2023.

Wright, Jennifer & Weissglass, Daniel & Casey, Vanessa (2020) Imaginative Role-Playing as a Medium for Moral Development: Dungeons & Dragons Provides Moral Training. *The Journal of humanistic psychology* 60:1, 99–129.

## 9 Liitteet

r/DnD • 5 yr. ago  
restlesstraveller

Join ...

### D&D and my mental health

Out of Game

I apologise for the long post, I felt compelled to share this after reflection.

Like many of us, after only a few sessions later, I was hooked and soon enough I started running my own homebrew campaign with 7 of my wonderful friends. For over a year now we meet up once a week, share a meal and some drinks, and delve into a different world.

This last week has been a personal form of hell for me. I lost a student to a terrible accident and broke up with my long term girlfriend, both within days of each other. My friends suggested we postpone our next session in light of the traumatic events, and without thinking I said 'no, we have to play'. It got me thinking about the role that D&D has played in my mental health, perhaps unknowingly up until this point.

In the midst of my sadness and self-pity, my mind kept wandering back to the painful events of the past week and nothing I seemed to do stopped that. Then I found myself picking up my pen and writing out some ideas for the campaign. A villain here, a monster there, a fun mini arc for the players to enjoy, a new city to plan out, a new NPC for them to interact with and many more aspects of the world. Hours passed before I got up again and found that, while the pain and sadness still ached, it hurt a little less. I had found moments of happiness and joy in this game when everything else had failed to do anything to help.

I thought back on the year we've played and every time some sort of setback has popped up, I've turned to this game to help me process it. The vast nature of the game allowing me to escape into a different world. To escape into a realm and live a creative and happy life for a moment while everything else wasn't quite so great. Without actively realising it until now, I had been using this game as my own form of therapy, my own way of improving my mental health. I'm certain this is true for so many of us and there is something profoundly moving about that, to think that so many people have surely been helped by this game.

I'm not a psychologist, nor do I have much formal training in that area so I won't presume to know what is happening on a technical level. All I know is that this game brought me happiness and a moment of peace, amidst the pain, in a way nothing else has. And for that, I am profoundly grateful to my friends who introduced me to it, the D&D community here on reddit for all the amazing content and stories you all share, and to the game which has been the source of so much joy, peace and happiness for myself and for everyone else who plays.

Thank for reading, and happy adventuring.

EDIT: Thank you kind stranger for the Silver!

EDIT 2: Thank you to everyone who has contacted me to offer support, advice, etc. I cannot tell you how much I appreciate it. In the words of u/BrianWayneFoster, "don't forget to love each other". Thank you to everyone again.

#### Liite 1. Kuvakaappaus: Keskustelunaloitus "D&D and my mental health"

↑ Posted by u/Stark464 **Dark Heresy, EotE, DnD5e** 9 years ago 🏆

5 **The benefits of playing Tabletop RPGs**

↓ What do you think they are? I've swapped out my weekly gaming night for TTRPGs, and my friends and I in general feel less stressed and maybe even have more laughs. Plus being more creative and imaginative helps me with writing!

🗨️ 11 Comments ➦ Share 📌 Save ...

#### Liite 2. Kuvakaappaus: Keskustelunaloitus "The benefits of playing Tabletop RPGs"