



Pelaajakysely 2019 – Digipelaaminen, hyvinvoinnin haasteet ja tuen tarpeet

Digipelirajat'on, Sosped-säätiö

Niina Tanner, Helmi Korhonen & Terhi Mustonen

Digipelirajat'on

Tiivistelmä

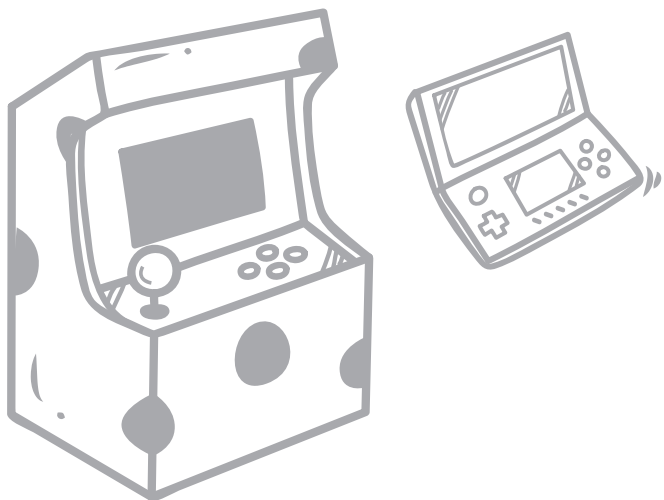
Digipelaamisen vaikutusta pelaajien hyvinvointiin kartoitettiin syksyllä 2019 avoimella verkkokyselyllä, johon vastasi yhteensä 360 pelaajaa. Kysely koostui monivalintakysymyksistä ja -väittämistä, joilla selvitettiin vastaajien kokemusta pelaamisen vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa ja pelaamiseen mahdollisesti liittyviä haittoja, heidän motivaatiotaan pelaamisen rajoittamista kohtaan sekä arvioita siitä, millaisista tuen muodoista he itse kokisivat hyötyvänsä.

Vastauksissa yleisimpänä pelihaittana nousi esiin digipelaamisen vaikutus nukkumiseen, sillä yli puolet vastaajista (52 %) arvioi pelaamisen vaikuttaneen unirytmiiinsä tai aiheuttaneen unettomuutta. Lisäksi esimerkiksi lähes joka kolmas vastaaja (31 %) koki pelaamisen vaikuttaneen kielteisesti työhönsä tai opintoihinsa ja reilu neljännes heistä (28 %) kertoi kokeneensa ärtymystä tai stressiä, mikäli ei ole päässyt pelaamaan.

Suurin osa kyselyyn vastanneista (74 %) ei kokenut tarvetta pelaamisen rajoittamiseen. 28 % vastaajista ilmoitti, ettei ollut lainkaan motivoitunut vähentämään pelaamistaan ja 9 % raportoi ristiriitaisista tunteista asian suhteen. Toisaalta vastaajista 5 % oli erittäin motivoituneita vähentämään pelaamistaan.

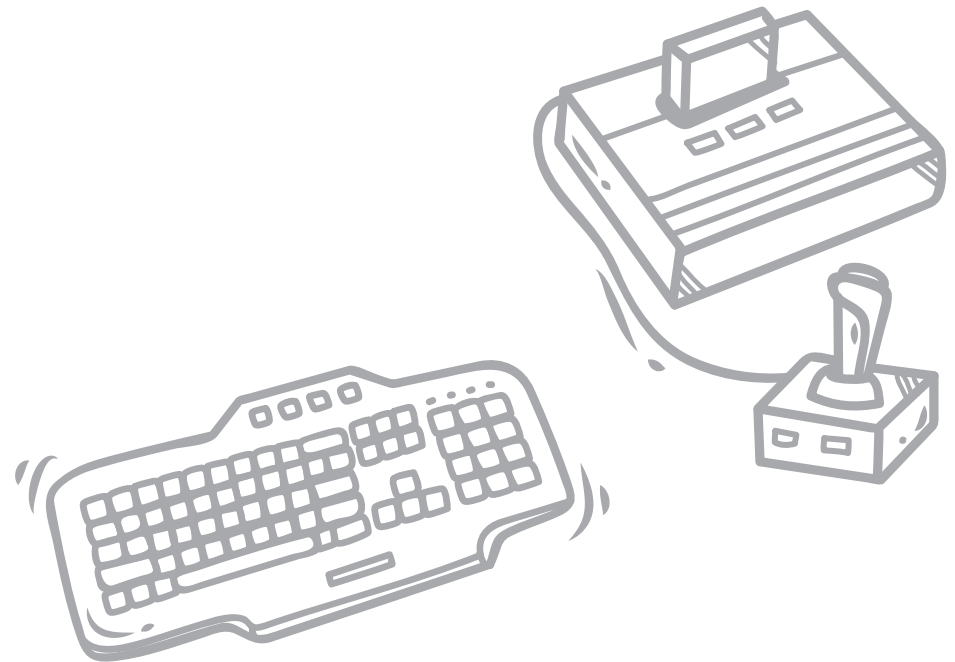
Tarkasteltaessa vastaajien näkemystä eri tukimuotojen hyödyllisyydestä eniten kannatusta saivat verkkovälitteiset ja pelaajien vertaiskokemuksiin perustuvat toiminnot. Erittäin hyödyllisiksi arvioitiin erityisesti Discord-keskustelu muiden pelaamistaan pohtivien kanssa (23 % vastaajista), ongelmallista digipelaamista käsittelevä podcast (14 %) sekä liikaa pelaavien kokemuksista lukeminen tai kuuleminen (14 %).

Pelaajakyselyssä koostettua tietoa täydennettiin samanaikaisesti tehdyllä [Läheiskyselyllä](#), jossa keskityttiin paljon pelaavien nuorten läheisten kokemuksiin nuoren pelaamisesta.



Sisällys

Pelaajakysely	4
1. Vastaajien ikäjakauma.....	4
2. Suositut pelilajityypit	6
3. Pelihaitat ja vastaajien hyvinvointi	8
4. Motivaatio pelaamisen rajoittamista kohtaan	10
5. Motivaatio, hyvinvointi ja pelihaitat	12
6. Pelaajakyselyyn vastanneiden arviot erilaisten tukimuotojen hyödyllisyydestä	14
7. Tukimuodot, pelihaitat ja hyvinvointi	18
Lähteet:	19



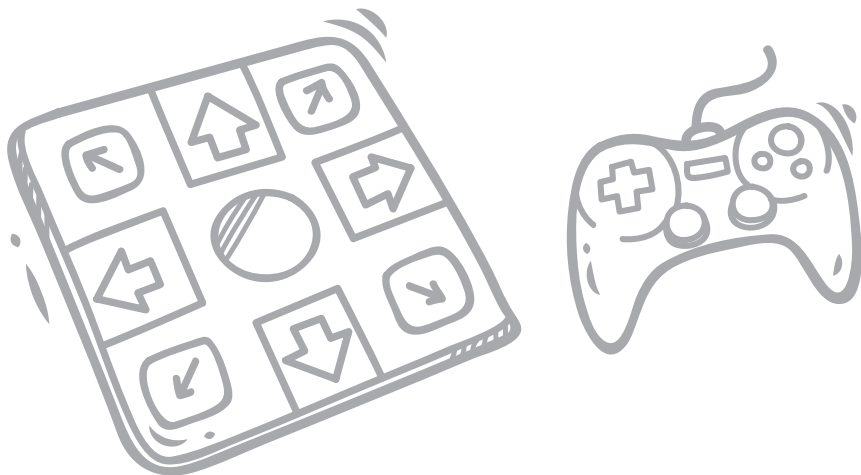
Pelaajakysely

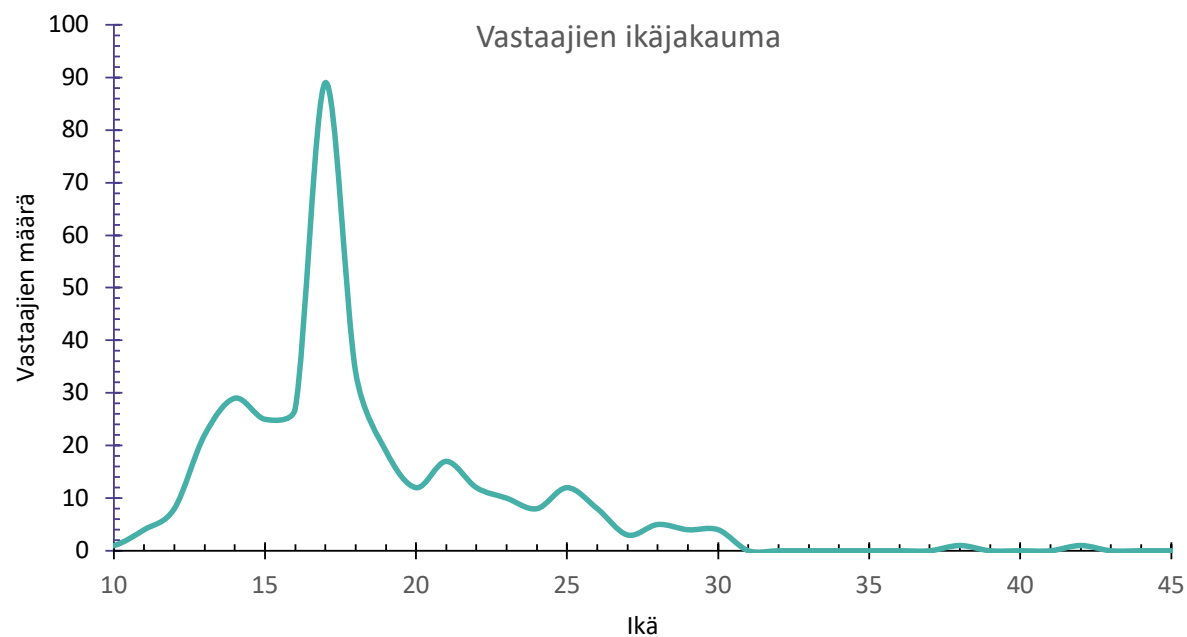
Sosped-säätiön Digipelirajat'on-hanke toteutti vuonna 2019 kyselyn, jossa selvitettiin digitaalisia viihdepelejä pelaavien käsityksiä siitä, miten pelaaminen heijastuu heidän elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Tarkemmin ottaen kyselyssä kartoitettiin vastaajien pelaamiskäyttäytymistä, pelaamisesta aiheutuvia haittoja, vastaajien motivaatiota vähentää pelaamistaan sekä sitä, millaisesta tuesta nämä itse kokisivat hyötyvänsä. [Kaikille aiheesta kiinnostuneille avoin kysely](#) (Liite 1) julkaistiin Sosped-säätiön verkkosivuilla kesäkuun 2019 lopussa. Vastaukset kerättiin nimettöminä. Vastauksia saatiin tämän raportin tarkasteluajanjaksolla (3.7.–3.11.2019) yhteensä 360.

Samaan aikaan Pelaajakyselyn kanssa toteutettiin toinen pelaajien läheisille suunnattu kysely. Tämän Läheiskyselyn tarkoituksena oli selvittää paljon pelaavien nuorten vanhempien, kumppaneiden ja muiden läheisten kokemuksia pelaamisesta sekä tuen tarpeita tilanteessa. [Läheiskyselyn tulokset on koostettu erilliseen raporttiin.](#)

Vastaajien ikäjakauma

Pelaajakyselyyn vastanneiden ikäjakauma on esitetty kuviossa 1. Kuten kuviosta voidaan havaita, kiinnosti kysely erityisesti nuoria. Joka neljäs kyselyyn vastannut oli 17-vuotias. Kun ikäjakaumaa tarkastellaan eri ikäryhmien perusteella (9–14-vuotiaat, 15–17-vuotiaat, 18–24-vuotiaat, ≥ 25 -vuotiaat), havaitaan lisäksi, että vain 11 % kaikista vastanneista oli täyttänyt 25-vuotta (taulukko 1).

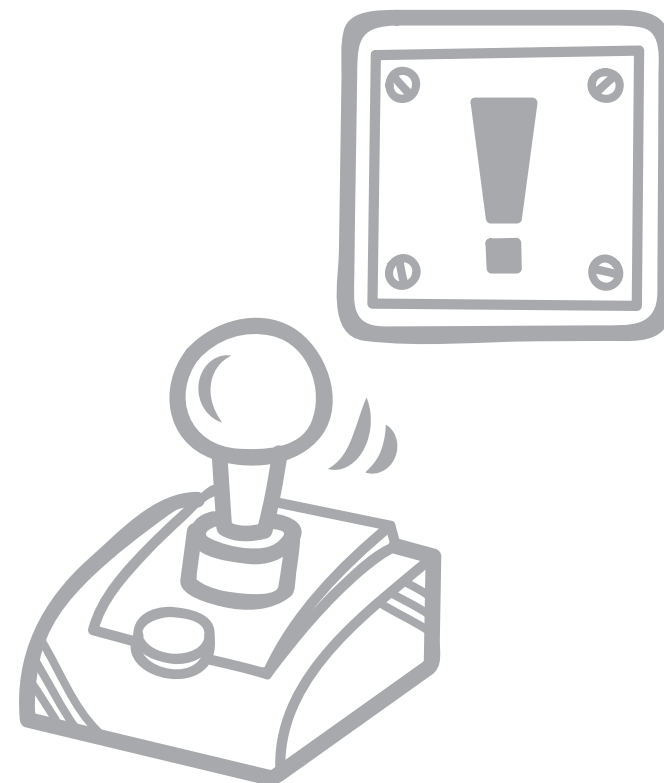




Kuvio 1. Pelaajakyselyyn vastanneiden ikäjakauma (n = 356; ikänsä ilmoittaneet).

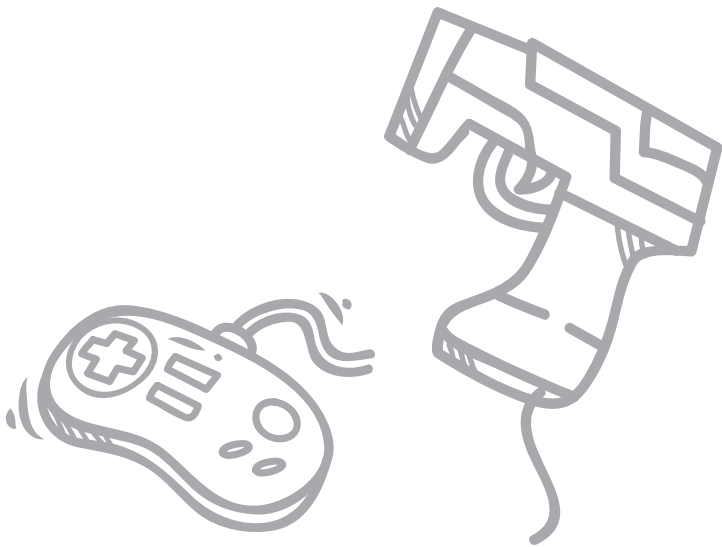
Taulukko 1. Pelaajakyselyyn vastanneet ikäryhmittäin.

Ikäryhmä	n	%
9–14-vuotiaat	65	18
15–17-vuotiaat	141	40
18–24-vuotiaat	112	31
≥ 25-vuotiaat	38	11
Yhteensä	356	100 %

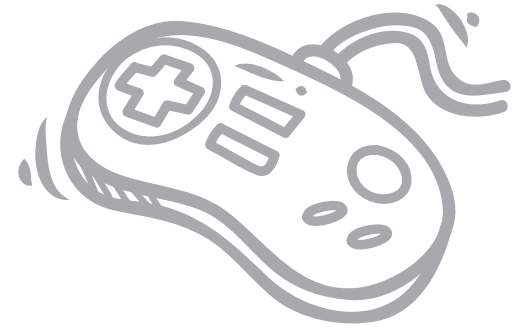
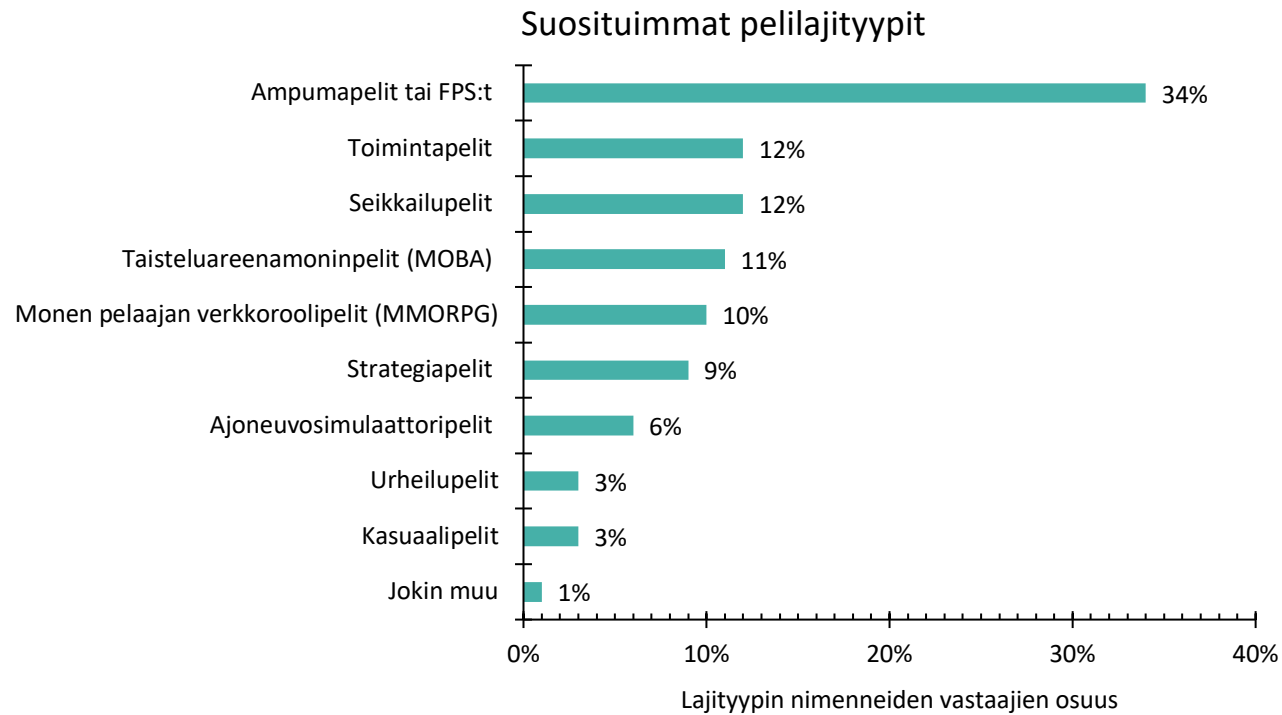


Suosittu pelilajityypit

Pelaajakyselyssä selvitettiin myös sitä, minkä genren eli pelilajityypin pelejä vastaajat pelaavat eniten. Kaikkein suosituimmaksi pelilajityypiksi osoittautuivat First Person Shooter (FPS) ja muut ammuskelupelit (kuvio 2). Noin kolmannes (34 %) vastaajista mainitsi tähän kategoriaan kuuluvat pelit yhtenä eniten pelaamistaan peleistä. Useampi kuin joka kymmenes raportoi pelaavansa eniten toiminta-, seikkailu-, tai taisteluareenamoninpelejä (MOBA). Noin yksi kymmenestä suosi monen pelaajan verkkoroolipelejä (MMORPG).



Vastaajat pelasivat eniten FPS- ja muita ammuskelupelejä.



Kuvio 2. Pelaajakyselyyn vastanneiden suosimat pelilajityypit. Kyselyssä vastaajat valitsivat yhden tai useamman lajityypin, joihin kuuluvia pelejä he pelaavat eniten.

On osoitettu, että tiettyjen pelilajityyppien pelaajilla on lisääntynyt riski ongelmallisen pelaamiskäyttäytymisen kehittymiseen. Yksi näistä lajityypeistä on tähänkin kyselyyn vastanneiden suosima ampumapelit (Männikkö, 2017, s.56–57). Ongelmallisesti pelaavat henkilöt suosivat tutkitusti myös pelejä, jotka sisältävät rooli-, toiminta- ja strategiapelaamisen ominaisuuksia (mt.) – aivan kuten tähänkin kyselyyn vastanneet.

Pelihaitat ja vastaajien hyvinvointi

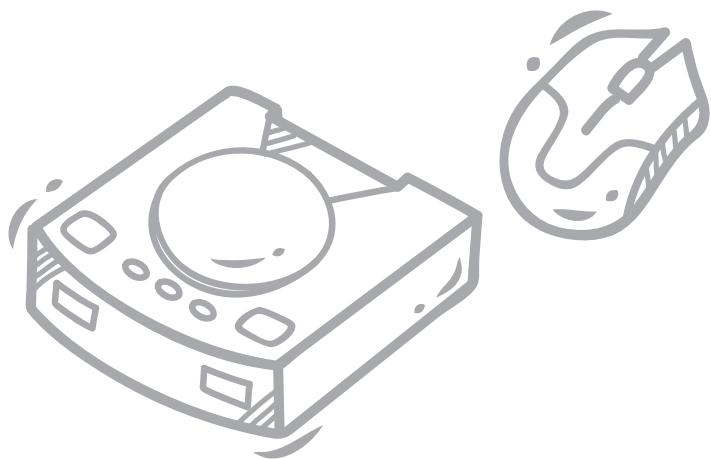
Keskeisinä teemoina kyselyssä kartoitettiin kokemusta pelaamisen vaikutuksesta vastaajien hyvinvointiin ja pelaamisen heille mahdollisesti aiheuttamia ongelmia. Esitetyt väittämät koskivat muun muassa mielialaa, sosiaalisia suhteita ja elämänhallintaa. Mukana oli myös väittämiä, joiden avulla tarkasteltiin elämänhallintaa yleisemmällä tasolla (esim. *"Laiminlyön henkilökohtaisesta hygieniasta tai ulkonäöstä huolehtimisen"* ja *"Taloudellinen tilanteeni on vaikeutunut, esim. laskuja jäänyt maksamatta"*). Lisäksi kyselyssä selvitettiin vastaajien suhtautumista tulevaisuuteensa (*"Koen tulevaisuuden ahdistavana"*) sekä vuorovaikutuksen koettua vaikeutta (*"Vuorovaikutustilanteet tuntuvat minusta vaikeilta"*).

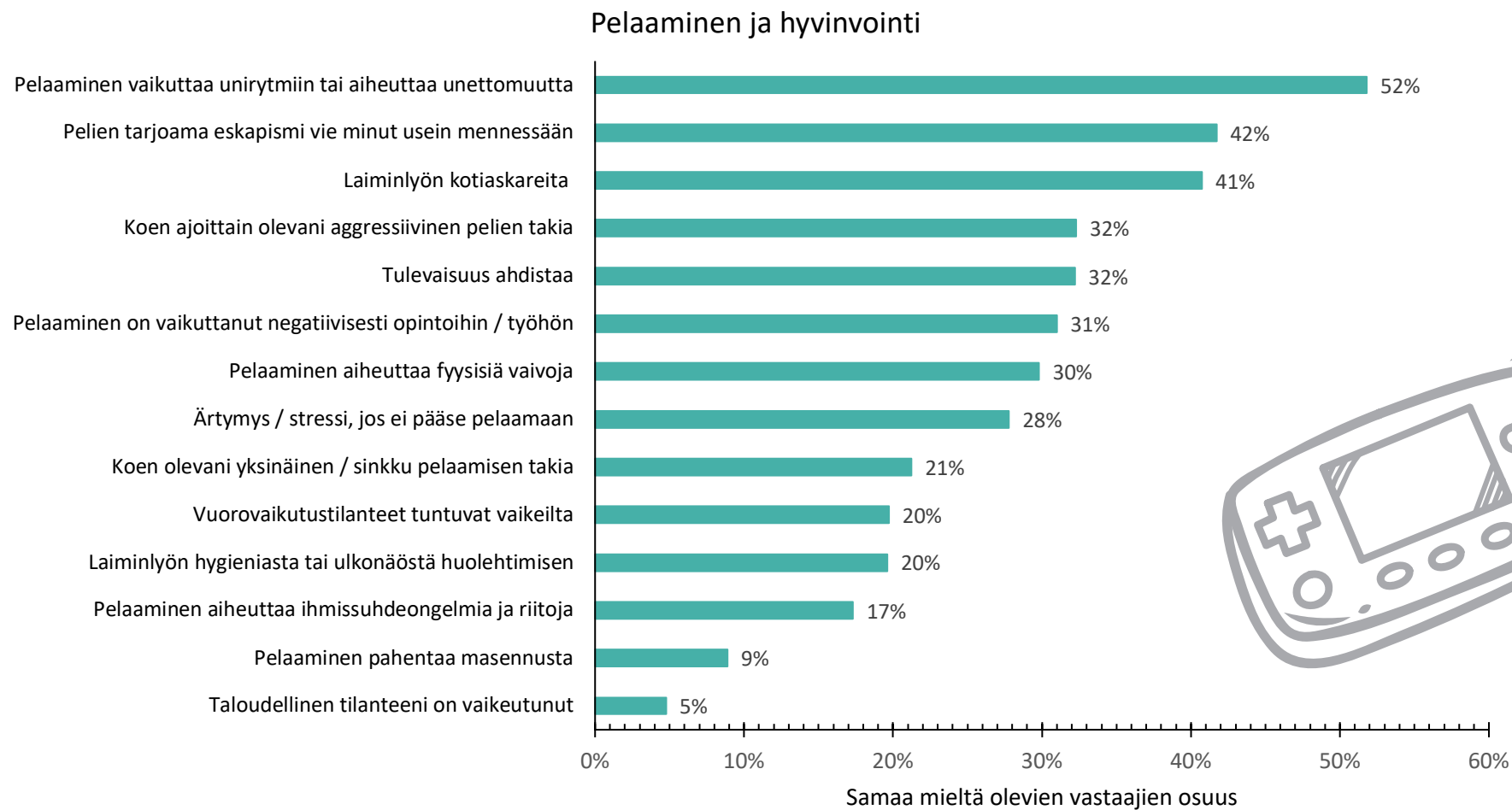
Väittämiin vastattiin 5-portaisella asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat (1) *täysin eri mieltä*, (2) *jokseenkin eri mieltä*, (3) *en osaa sanoa*, (4) *jokseenkin samaa mieltä* ja (5) *täysin samaa mieltä*.

Tulokset on koottu kuvioon 3.

Pelaamisen koettiin haittaavan erityisesti nukkumista. Yli puolet vastaajista (52 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että pelaaminen vaikuttaa unirytmiiin tai aiheuttaa unettomuutta. Lisäksi noin neljä kymmenestä (42 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että pelien tarjoama eskapismi vie heidät usein mennessään. Noin neljä kymmenestä vastaajasta (41 %) kertoi laiminlyövänsä kotiasiakareita (esim. siivous, ruoanlaitto, pyykinpesu).

Yleisiä olivat myös kokemukset siitä, että pelit aiheuttavat ajoittain aggressiivisuutta, ja että pelaaminen on vaikuttanut kielteisesti opintoihin tai työelämään. Myös kokemukset pelaamisen aiheuttamista fyysisistä oireista (esim. selkävaivat tai muu fyysinen kipu) sekä stressi tai ärtymys tilanteessa, jossa ei pääse pelaamaan, olivat usein mainittuja pelihaittoja. Lisäksi merkittävä osa vastaajista koki epävarmuutta tulevaisuutensa suhteen, sillä noin joka kolmas heistä vastasi "jokseenkin samaa mieltä" tai "täysin samaa mieltä" väittämään "Koen tulevaisuuden ahdistavana".





Kuvio 3. Jokseenkin tai täysin samaa mieltä olleiden pelaajien osuudet yksittäisten hyvinvointiväittämien kohdalla kyselyyn vastanneiden (N = 360) joukossa.

Pelaajakyselyssä raportoidut pelihaitat viittaavat siihen, että osalla vastaajista pelaaminen häiritsee hyvinvointia elämän eri osa-alueilla (kuvio 3). Tämän perusteella pelaaminen voisi olla määriteltävissä ongelmalliseksi. Tätä tulkintaa tukee aiempi tutkimus. On havaittu, että ongelmallinen digipelaaminen on yhteydessä vuorokausirytmin häiriintymiseen sekä masennuksen ja ahdistuksen kaltaisiin psyykkisiin oireisiin, ja että sitä motivoi tyypillisesti esimerkiksi pelaamisen tarjoama eskapismi (ks. Kuuluvainen & Mustonen, 2019).

Motivaatio pelaamisen rajoittamista kohtaan

Kyselyssä kartoitettiin myös sitä, kuinka motivoituneita vastaajat olisivat vähentämään omaa pelaamistaan. Vastaajia pyydettiin kuvaamaan motivaatiotaan sataportaisella asteikolla, jolla arvo 0 tarkoitti ”en ollenkaan motivoitunut”, arvo 100 tarkoitti ”erittäin motivoitunut” ja arvo 50 tarkoitti ”en osaa sanoa”. Ryhmitellyt vastaukset kysymykseen on esitetty taulukossa 2 sekä kuviossa 4.

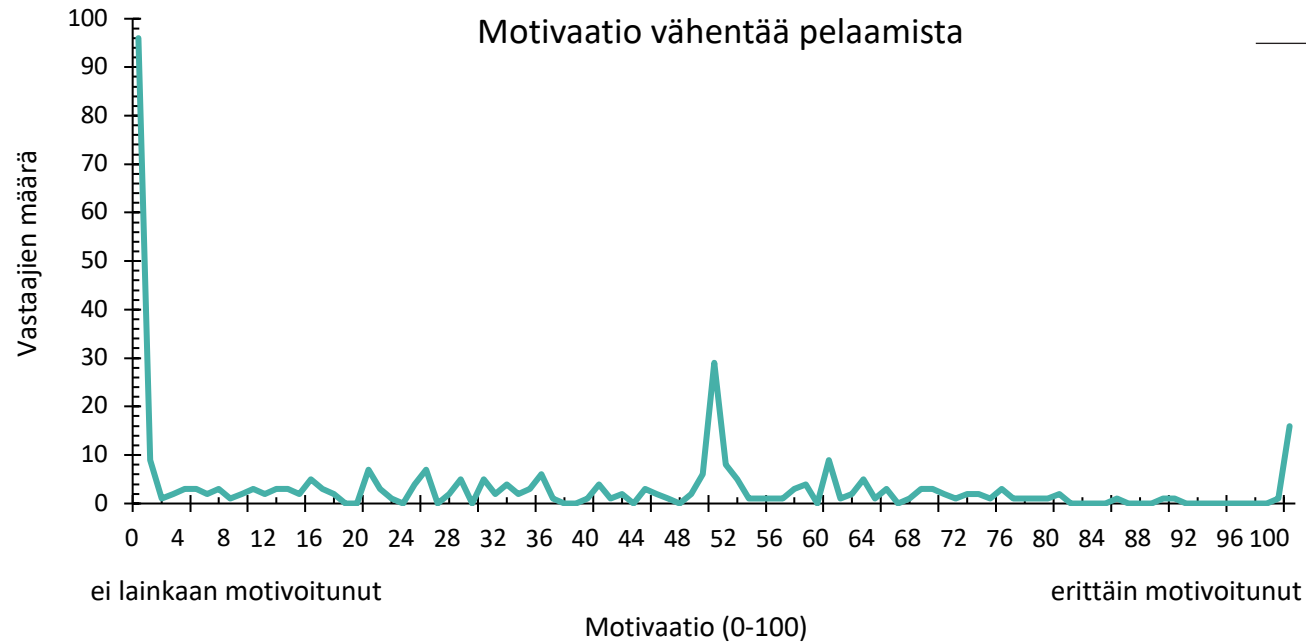
Taulukko 2. Vastaajien motivaatio vähentää pelaamistaan (luokitellut vastaukset; 0 = en lainkaan motivoitunut, 50 = en osaa sanoa, 100 = erittäin motivoitunut).

Motivaatio (0–100)	n	%
0	96	28
1–19	49	15
20–39	53	16
40–59	74	22
60–79	43	13
80–99	6	2
100	16	5
Yhteensä	337	100 %



Kuten tulosten tarkastelu osoittaa, suurin osa vastaajista ei ollut motivoitunut vähentämään pelaamistaan. Yleisin vastaus väittämään asteikolla 0–100 oli 0; Jopa 28 % vastaajista ilmoitti, ettei heillä ole lainkaan motivaatiota vähentää pelaamista. Toiseksi eniten saatiin vaihtoehtoa 50 vastaavia ”en osaa sanoa”-vastauksia (9 %), mikä kertonee empimisestä tai ristiriitaisista tunteista suhteessa pelaamiseen. Kolmanneksi eniten yksittäisistä vastausvaihtoehdoista korostui 100. Noin 5 % koki motivaationsa vähentää pelaamista olevan 100.

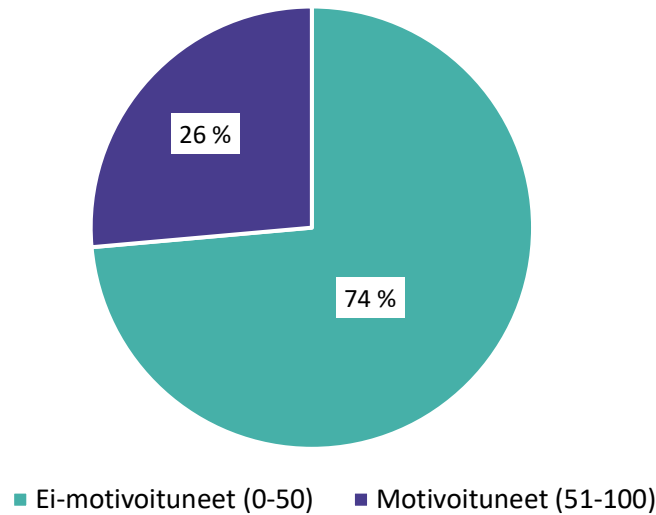
Pelaajista 28 %:lla ei ollut lainkaan motivaatiota vähentää pelaamista. Ristiriitaisia tunteita suhteessa pelaamiseen koki 9 %. Todella motivoituneita oli 5 % vastaajista.



Kuvio 4. Vastaajien (n = 337) motivaatio vähentää pelaamistaan. Kuvio esittää vastausten jakaumaa asteikon 0–100 yksittäisille arvoille.

Motivaatiota tarkasteltiin myös selvittämällä, kuinka suuri osuus vastauksista sijoittui välille 0–50 ("Ei motivoituneet") ja kuinka suuri osuus välille 51–100 ("Motivoituneet"). Dikotomisesti luokiteltujen vastausten perusteella vastaajista 26 % (n = 89) oli motivoitunut vähentämään pelaamistaan, kun taas 74 % (n = 248) ei kokenut tarvetta vähentämiseen (kuvio 5).

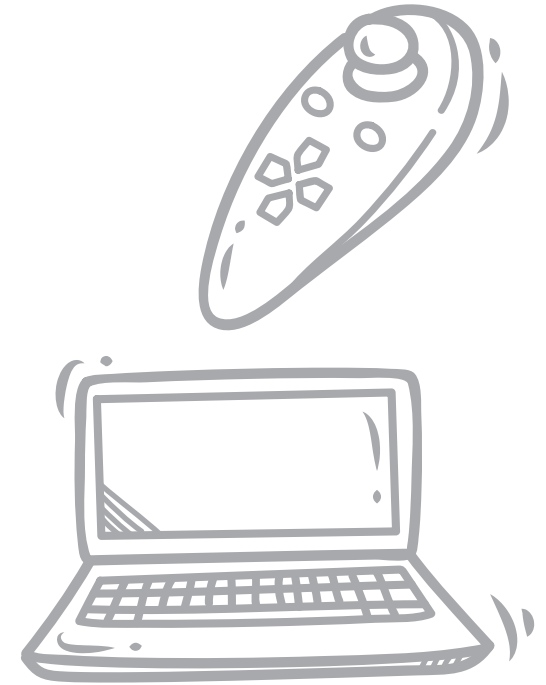
Motivoituneet vs. ei-motivoituneet pelaajat

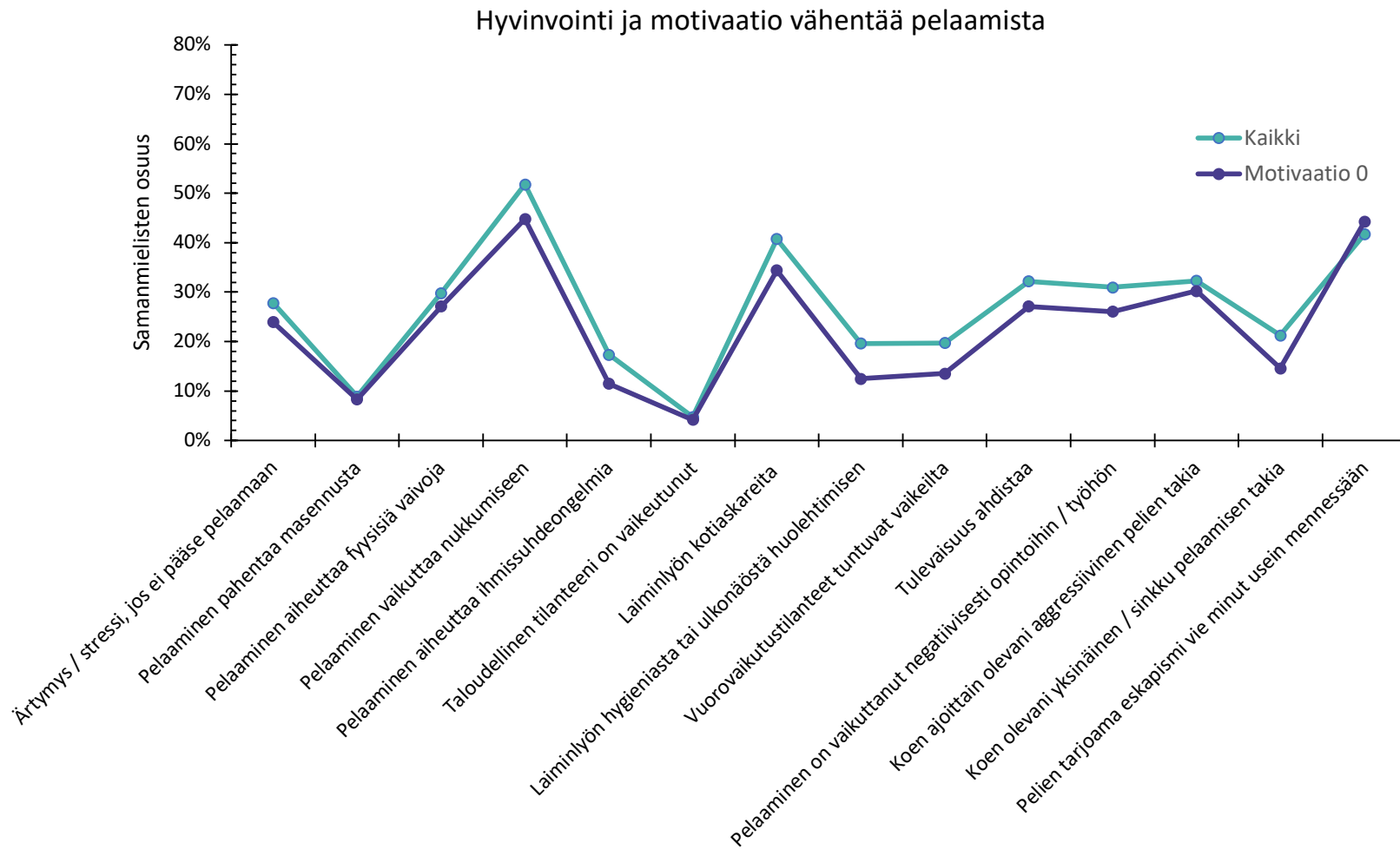


Kuvio 5. Pelaamisen rajoittamiseen motivoituneiden (n = 89) ja ei-motivoituneiden (n = 248) pelaajien osuudet vastaajista.

Motivaatio, hyvinvointi ja pelihaitat

Kiinnostus rajoittaa pelaamista näytti liittyvän myös koettuun hyvinvointiin sekä pelihaittoihin. Vastaajat, jotka eivät olleet lainkaan motivoituneita vähentämään pelaamistaan (motivaatio "0" asteikolla 0-100) raportoivat myös muita vähäisempiä pelihaittoja. Muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät haasteet, kuten pelaamisen aiheuttamat riidat ja ihmissuhdeongelmat sekä yksinäisyys, olivat näillä vastaajilla keskimääräistä harvinaisempia. Ei-motivoituneet raportoivat myös keskimääräistä harvemmin pelaamisen vaikuttavan kielteisesti nukkumiseen ja työhön tai opintoihin. Samoin henkilökohtaisen hygienian tai ulkonäöstä huolehtimisen laiminlyöminen sekä tulevaisuuteen liittyvä ahdistuneisuus olivat keskimääräistä hieman harvinaisempia tässä vastaajien ryhmässä (kuvio 6).

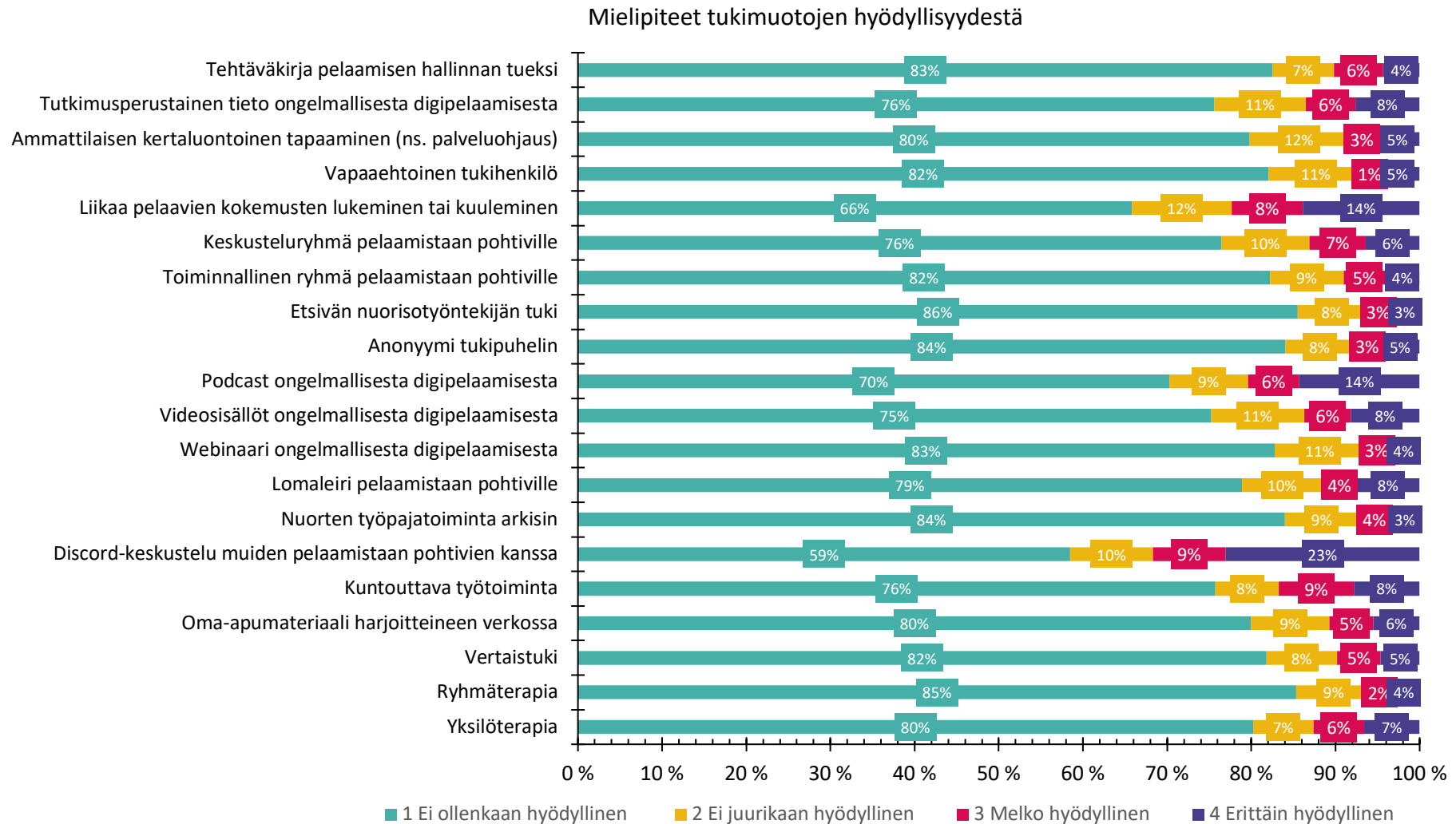




Kuvio 6. Pelihaittoja ja hyvinvointia koskevien väittämien kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien osuudet kaikilla vastaajilla (turkoosi viiva) sekä niiden vastaajien joukossa, jotka ilmoittivat motivaationsa vähentää pelaamista olevan 0 (violetti viiva).

Pelaajakyselyyn vastanneiden arviot erilaisten tukimuotojen hyödyllisyydestä

Pelaajakyselyyn vastanneilta kysyttiin myös sitä, minkälaisista tuen muodoista voisi olla heille apua.



Kuvio 7. Mielipiteet eri tukimuotojen hyödyllisyydestä (1 = Ei ollenkaan hyödyllinen; 4 = Erittäin hyödyllinen).

Huomionarvoista on, että monet kyselyyn vastanneista (59-86 % väittämästä riippuen) eivät pitäneet ehdotettuja tukimuotoja itselleen hyödyllisinä (kuvio 7). Seuraavia tukimuotoja erittäin hyödyllisinä piti korkeintaan 5 % vastaajista: etsivän nuorisotyöntekijän tuki (3 %), nuorten työpajatoiminta arkisin (3 %), ryhmäterapia (4 %), webinaari ongelmallisesta digipelaamisesta (4 %), toiminnallinen ryhmä pelaamistaan pohtiville (4 %), tehtäväkirja pelaamisen hallinnan tueksi (4 %), vertaistuki (5 %), vapaaehtoinen tukihenkilö (5 %), anonymi tukipuhelin (5 %) ja ammattilaisen kertaluonteinen tapaaminen (5 %).

Avun ja tuen muodot, jotka yli 5 % vastaajista arvioi erittäin hyödyllisiksi, on koottu kuvioon 8. Kuten kuviosta näkyy, arvioitiin hyödyllisimmiksi tukimuodoiksi Discord-keskustelu muiden pelaamistaan pohtivien kanssa (23 %), ongelmallista digipelaamista koskeva podcast (14 %) sekä liikaa pelaavien kokemuksista lukeminen tai kuuleminen (14 %).

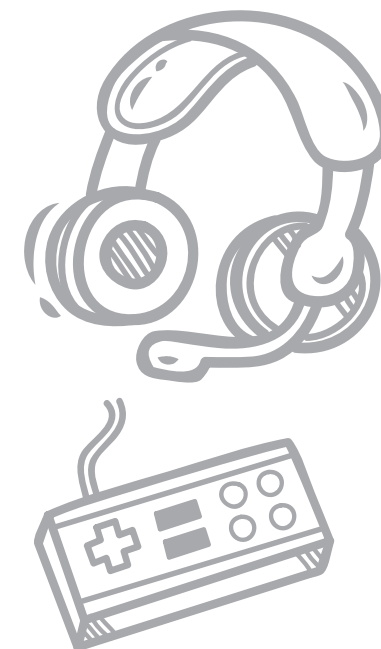
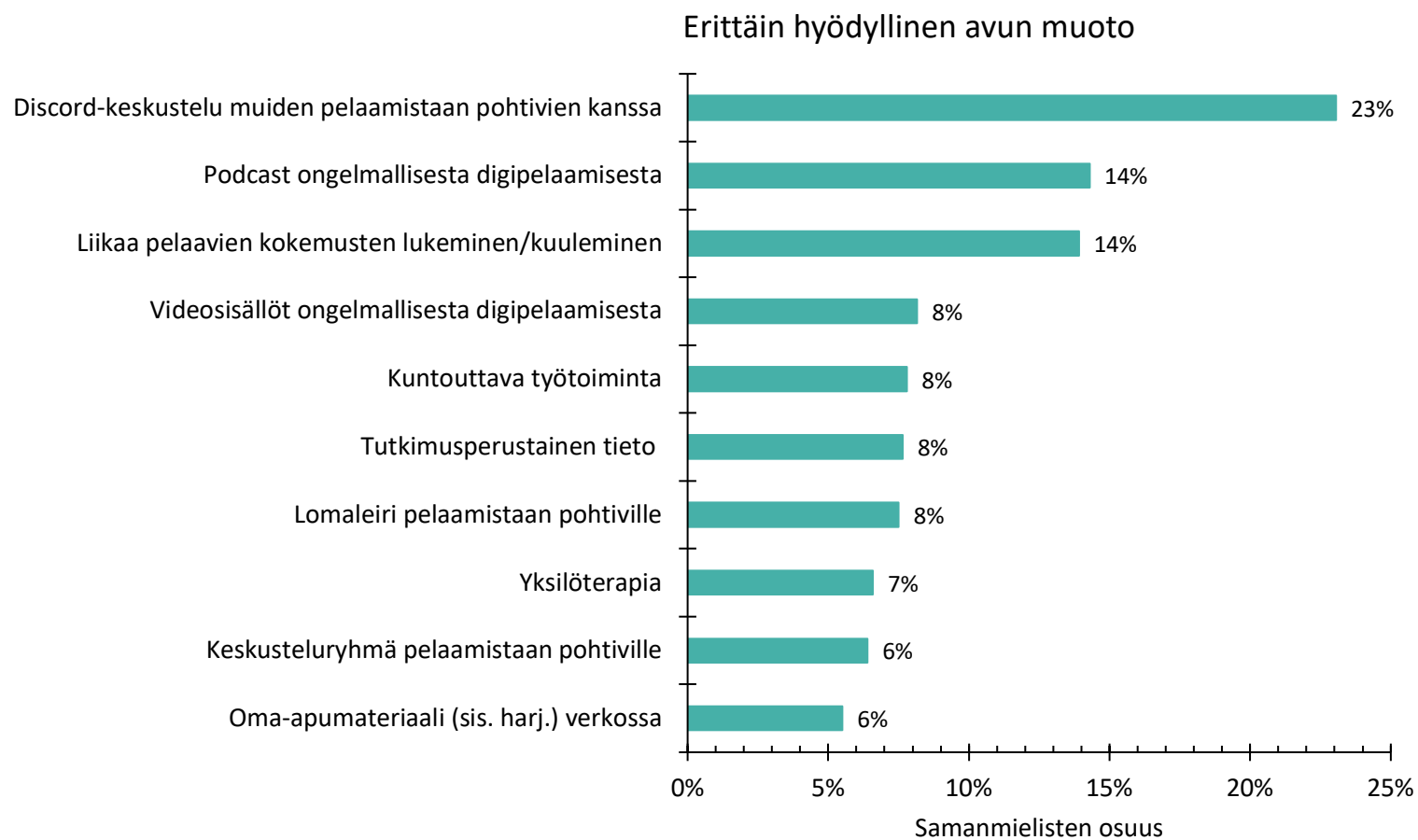
”Erittäin hyödyllisiksi” arvioitujen tuen muotojen tarkastelun perusteella vaikutti siltä, että silloin kun tuesta ylipäättään koettiin olevan hyötyä, suosittiin verkkovälitteistä tukea jonkin verran kasvokkaista kohtaamista enemmän. Esimerkiksi vain 6 % vastaajista arvioi, että ”keskusteluryhmä pelaamistaan pohtiville” olisi erittäin hyödyllinen tuen muoto, kun vastaava osuus verkkovälitteisen Discord-keskustelun kohdalla oli 23 %. Tarkasteltaessa ”erittäin hyödyllistä” -vastausten osuutta, näyttäytyi myös vertaisuuteen perustuva tuki pelaajien keskuudessa suosittuna vaihtoehtona. Discord-keskustelun lisäksi kiinnostusta löytyi etenkin liikaa pelaavien kokemuksiin perehtymiselle (14 %) tai teemaan liittyvälle podcastille (14 %).

Koska verkkovälitteisten tukimuotojen suosion syitä haluttiin selvittää tarkemmin, tarkasteltiin arvioita tukimuotojen hyödyllisyydestä vielä erikseen niiden vastaajien osalta, jotka raportoivat kokevansa vuorovaikutustilanteet vaikeiksi.¹ Verkkovälitteisten tukimuotojen ensisijaisuus korostuikin selvästi juuri näiden vastaajien kohdalla. Niistä, joille vuorovaikutustilanteet olivat vaikeita 29 % koki Discord-keskustelun, 25 % podcastin kuuntelun ja 23 % liikaa pelaavien kokemuksista lukemisen tai kuulemisen erittäin hyödyllisinä tuen muotoina. Vastaavasti niistä, joille vuorovaikutustilanteet eivät tuottaneet vaikeuksia², 17 % koki Discord-keskustelun, 10 % podcastin kuuntelun ja 11 % pelaajatarinoihin perehtymisen erittäin hyödyllisenä.

1 = Jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän ”Vuorovaikutustilanteet tuntuvat minusta vaikeilta” kanssa.

2 = Jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämän ”Vuorovaikutustilanteet tuntuvat minusta vaikeilta” kanssa.

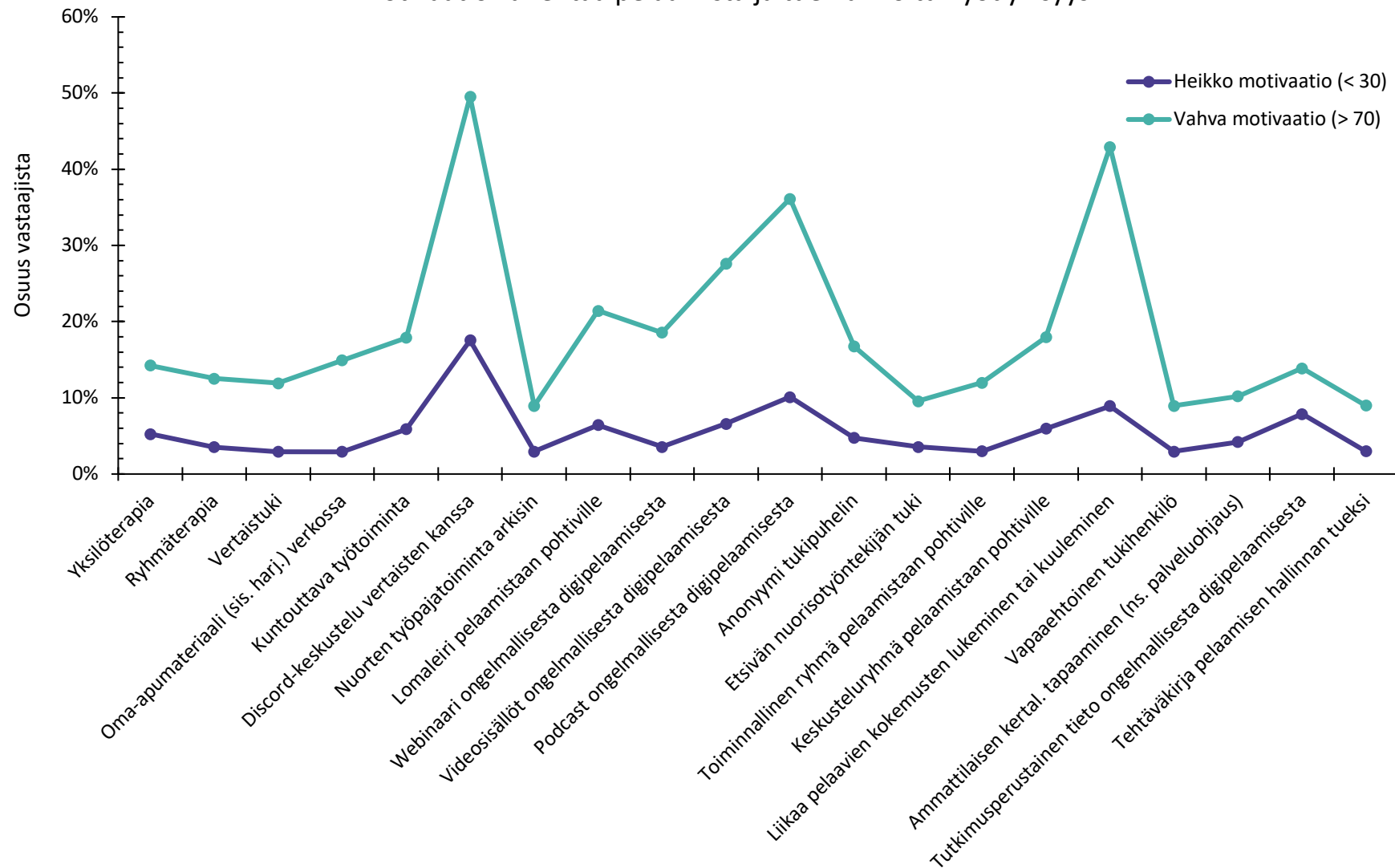




Kuvio 8. Erittäin hyödyllisiksi koetut tuen muodot. Tarkastelussa toiminnot, jotka yli 5 % vastanneista koki erittäin hyödyllisiksi.

Arviot tukimuotojen hyödyllisyydestä liittyivät selvästi myös motivaatioon vähentää pelaamista. Tätä on havainnollistettu kuviossa 9. Pelaamisensa rajoittamiseen motivoituneet vastaajat (> 70 asteikolla 0-100) arvioivat eri tukimuotojen hyödyllisyyden keskimääräistä selvästi suuremmaksi.

Motivaatio vähentää pelaamista ja tuen arvioitu hyödyllisyys



Kuvio 9. Eri tukimuodot "erittäin hyödyllisiksi" arvioineiden pelaajien osuudet niiden vastaajien joukossa, joilla oli keskimääräistä vahvempi motivaatio vähentää pelaamistaan (> 70 asteikolla 0-100) tai keskimääräistä heikompaa motivaatiota vähentää pelaamistaan (< 30 asteikolla 0-100).

Tukimuodot, pelihaitat ja hyvinvointi

Arvioita hyödyllisimmiksi koetuista tuen muodoista (l. Discord-keskustelu, podcast, liikaa pelaavien kokemuksista lukeminen ja kuuleminen) tarkasteltiin myös suhteessa suhteessa pelihaittoja ja hyvinvointia koskeviin väittämiin saatuihin vastauksiin. Tarkemmin ottaen selvitettiin sitä, millaisia pelaamisen aiheuttamia ongelmia esiintyi niillä vastaajilla, jotka olivat nimenneet Discord-keskustelun, podcastit ja liikaa pelaavien kokemuksiin perehtymisen erittäin hyödyllisiksi. Tuloksia tarkasteltiin suhteessa kaikkiin kyselyyn vastanneisiin (taulukko 5). Vastaajat, jotka pitivät Discord-keskustelua, podcasteja tai liikaa pelaavien tarinoita itselleen erittäin hyödyllisinä tuen muotoina raportoivat kanssapelaajiaan useammin pelihaittoja ja arvioivat hyvinvointinsa näitä heikommaksi.

Tämä näkyi esimerkiksi siten, että kyseiset avun muodot erittäin hyödyllisiksi katsovat henkilöt raportoivat useammin kokevansa ajoittaista aggressiivisuutta pelien takia sekä ärtymystä tai stressiä, mikäli eivät pääse pelaamaan. He myös kokivat selvästi kaikkia pelaajia useammin, että pelaaminen aiheuttaa ihmissuhdeongelmia ja riitoja, että he ovat yksinäisiä pelaamisen takia, ja että pelien tarjoama eskapismi vie heidät mennessään.

Taulukko 3. Jonkin verran tai täysin samaa mieltä pelihaittoja koskevista väittämistä olleiden osuus kaikkien vastaajien joukossa sekä niiden vastaajien kohdalla, jotka arvioivat Discord-keskustelun, podcastin ja muiden liikaa pelaavien kokemuksista kuulemisen ”erittäin hyödylliseksi” tuen muodoksi.

Pelihaittaa tai hyvinvointia koskeva väittämä	Kaikki vastaajat	Tukimuodon erittäin hyödylliseksi kokevat		
		Discord	Podcast	Pelaajatarinat
Ärtymys / stressi, jos ei pääse pelaamaan	28 %	35 %	45 %	50 %
Pelaaminen pahentaa masennusta	9 %	9 %	14 %	21 %
Pelaaminen aiheuttaa fyysisiä vaivoja	30 %	41 %	35 %	38 %
Pelaaminen vaikuttaa nukkumiseen	52 %	54 %	63 %	67 %
Pelaaminen aiheuttaa ihmissuhdeongelmia	17 %	23 %	35 %	38 %
Taloudellinen tilanteeni on vaikeutunut	5 %	8 %	6 %	2 %
Laiminlyön kotiaskareita	41 %	41 %	47 %	50 %
Laiminlyön hygieniasta tai ulkonäöstä huolehtimisen	20 %	24 %	24 %	25 %
Vuorovaikutustilanteet ovat vaikeita	20 %	24 %	33 %	31 %
Tulevaisuus ahdistaa	32 %	36 %	37 %	44 %
Pelaaminen on vaikuttanut negatiivisesti opintoihin / työhön	31 %	39 %	35 %	42 %
Koen ajoittain olevani aggressiivinen pelien takia	32 %	35 %	43 %	44 %
Koen olevani yksinäinen / sinkku pelaamisen takia	21 %	30 %	35 %	35 %
Pelien tarjoama eskapismi vie minut mennessään	42 %	44 %	47 %	54 %

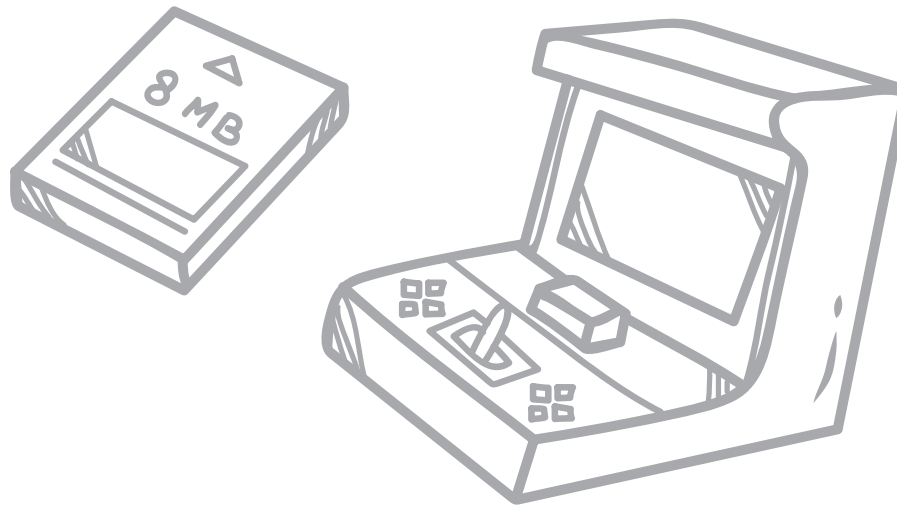
Lähteet:

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2019). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (2. painos).

Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Haettu osoitteesta (5.5.2020): https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf

Männikkö, Niko (2017). Problematic gaming behavior among adolescents and young adults: relationship between gaming behavior and health. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto, 2017.

Haettu osoitteesta (5.5.2020): <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf>





Sosped

Vertaistukea ja
yhteisöllisyyttä