

# **Digitaalisen pelaamisen sekä liikunnan merkitykset 15–18-vuotiailla**

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Laatijat:  
Lassi Hujanen  
Ruuttus Miinalainen

Ohjaaja(t):  
Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

5.5.2022  
Turku

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä(t):** Lassi Hujanen & Ruuttus Miinalainen

**Otsikko:** Digitaalisen pelaamisen sekä liikunnan merkitykset 15–18-vuotiailla

**Ohjaaja(t):** Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

**Sivumäärä:** 54 sivua, 16 liitesivua

**Päivämäärä:** 5.5.2022

Digitaaliseen pelaamiseen käytetty aika erityisesti nuorten joukossa on lisääntynyt ja vastaavasti nuorten liikkumiseen käyttämä aika on puolestaan vähentynyt. Siksi pelaamisen ja liikunnan merkitysten vertaaminen on ajankohtaista. Selvittämällä näiden toimintojen sisällä koettuja merkityksiä ja niiden arvoa, voidaan jatkossa päästä paremmin käsiksi niihin syihin, joiden takia nuoret käyttävät enenevässä määrin aikaa pelaamiseen ja vähenevässä määrin liikuntaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten tärkeiksi digitaaliseen pelaamiseen ja liikuntaan liittyvät eri merkitykset koetaan, ja millä tavoin nämä kaksi eri toimintatyyppiä vertautuvat toisiinsa merkitystensä osalta. Lisäksi tarkasteltiin sitä, miten eri sukupuolet arvostavat digitaalisen pelaamisen sekä liikunnan eri merkityksiä.

Tutkimus on luonteeltaan määrällinen ja sen aineisto (n = 260) kerättiin internetin kautta Webropol-kyselyn avulla. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 15–18-vuotiaat. Päätuloksina havaittiin, että nautinto ja arjesta irtautuminen olivat tärkeimmiksi koetut merkitysolottuvuudet sekä liikunnassa että pelaamisessa. Arvostus liikunnan sekä pelaamisen eri merkitysolottuvuuksia kohtaan koettiin hyvin samankaltaisesti, vaikka liikuntaa arvostettiin yleisesti enemmän. Erityisesti itsetuntemus koettiin liikunnassa tärkeämmäksi kuin pelaamisessa. Ainoastaan älyllisyys koettiin pelaamisessa tärkeämmäksi kuin liikunnassa.

Liikunnan arvostus oli sukupuolien välillä suunnilleen samalla tasolla, mutta pojat kokivat pelaamisen merkitykset yleisemmin tärkeämmiksi kuin tytöt. Tytöt puolestaan arvostivat enemmän liikuntaa suhteessa pelaamiseen. Pojat kokivat sekä pelaamisessa että liikunnassa tyttöjä yleisemmin tärkeiksi älyllisyyden, kilpailullisuuden sekä hurjapäisyyden merkitysolottuvuudet. Tytöt taas pitivät käytännöllisyyden merkitysolottuvuutta, joka sisältää muun muassa terveellisuuden ja turvallisuuden, molemmissa toiminnoissa tärkeämpänä. Onko mahdollista, että edellä mainittujen merkitysolottuvuuksien arvostaminen on toiselle sukupuolelle tyypillisempää kuin toiselle? Voi olla, että pelaaminen ja liikunta kilpailevat ihmisten rajallisesta käytössä olevasta ajasta, jolloin pelaamiseen käytetty aika olisi pois liikuntaan käytettävästä ajasta ja toisinpäin. Lisää tutkimusta aiheesta kuitenkin jatkossa tarvitaan.

**Avainsanat:** digitaalinen pelaaminen, liikunta, merkitys, merkitysolottuvuus, nuoret, sukupuoli

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Liikunta ja pelaaminen</b>	<b>3</b>
2.1	Liikunnan vaikutukset yksilöön	4
2.2	Pelaamisen vaikutukset yksilöön	5
<b>3</b>	<b>Liikunta- ja digipelisuhde</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Liikunnan ja pelaamisen merkitykset</b>	<b>13</b>
4.1	Liikunnan merkitysulottuvuudet	14
4.2	Pelaamisen merkitysulottuvuudet	16
<b>5</b>	<b>Tutkimusongelmat</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Tutkimusaineisto ja -menetelmät</b>	<b>20</b>
6.1	Aineistonkeruumenetelmät	20
6.2	Tutkimusjoukko	21
6.3	Aineiston analysointi	21
6.4	Tutkimusmenetelmien eettisyys ja luotettavuus	26
<b>7</b>	<b>Tulokset</b>	<b>28</b>
7.1	Liikunnassa koettujen merkitysten tärkeys	28
7.1.1	Liikunnan yksittäiset merkitykset	28
7.1.2	Liikunnan merkitysulottuvuudet	30
7.2	Digitaalisessa pelaamisessa koettujen merkitysten tärkeys	31
7.2.1	Digitaalisen pelaamisen yksittäiset merkitykset	31

7.2.2	Digitaalisen pelaamisen merkitysulottuvuudet	33
<b>7.3</b>	<b>Digitaalisen pelaamisen ja liikunnan yhtäläisyydet ja erot</b>	<b>34</b>
<b>7.4</b>	<b>Sukupuolten väliset erot</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>38</b>
<b>8.1</b>	<b>Tulosten tarkastelua</b>	<b>38</b>
<b>8.2</b>	<b>Tutkimuksen ja tulosten luotettavuus</b>	<b>41</b>
<b>8.3</b>	<b>Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusideoita</b>	<b>42</b>
<b>Lähteet</b>		<b>44</b>
<b>Liitteet</b>		<b>51</b>
	<b>Liite 1. Kyselylomake</b>	<b>51</b>
	<b>Liite 2. Tiivistetty tutkimussuunnitelma</b>	<b>60</b>
	<b>Liite 3. Muistutusviesti tutkimukseen osallistumisesta</b>	<b>61</b>
	<b>Liite 4. Eksploratiivisen faktorianalyysin pohjalta luotujen faktorien lataukset</b>	<b>62</b>
	<b>Liite 5. Merkitysulottuvuuksien tunnusarvot</b>	<b>63</b>
	<b>Liite 6. Parittainen t-testi digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitysulottuvuuksille sekä merkitysulottuvuuksien ulkopuolelle jääneille yksittäisille merkityksille</b>	<b>65</b>
	<b>Liite 7. Sukupuolten välinen riippumattomien ryhmien t-testi digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitysulottuvuuksille sekä merkitysulottuvuuksien ulkopuolelle jääneille yksittäisille merkityksille</b>	<b>66</b>

## 1 Johdanto

Yhteiskuntamme hyvinvointipuheessa on usein esillä nämä kaksi teemaa: liikunta ja pelaaminen. Liikkumiselle on asetettu vähimmäismääräinen suositus päivää kohden, kun taas ruutuaikaa, ja täten digitaalista pelaamista, pyritään suosituksissa rajoittamaan. Tämä lähtökohta osaltaan työntää kiilaa liikunnan ja pelaamisen väliin ja asettaa pelaamista negatiiviseen valoon. Arkipuheessa voi kuulla, kuinka edellinen sukupolvi oli rautaa, nuoret liikkuvat liian vähän ja miten nykynuoriso ei muuta tee kuin pelaa tietokonepelejä. Pelaamisen voidaan ajatella vievän aikaa muilta perinteisesti tuotteliaammiksi pidetyiltä toiminnoilta, kuten esimerkiksi liikunnalta. Edellä mainitut väitteet sekä puhetapa eivät välttämättä ole täysin vailla perusteita. Nimittäin liikunnan määrä on alhainen nuorten keskuudessa (Kokko ym. 2021) ja vain alle prosentti 10–19-vuotiaista nuorista ei pelaa pelejä lainkaan (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020, 49).

Liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti, monipuolisesti ja rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Vuonna 2020 suoritetussa Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksessa (jatkossa käytetään lyhennettä LIITU) todettiin, että lukiolaisista ainoastaan 14 prosenttia liikkui liikkumissuosituksen mukaisesti vähintään tunnin joka päivä. Ammattioppilaitoksissa vastaava lukema oli vain 13 prosenttia. (Kokko ym. 2021.) Samalla ruutuaika ei saisi ylittää yli kahta tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008), mutta silti suurin osa (76 %) vuonna 2020 LIITU-tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista ilmoittivat ruutuaikaa kertyvän ainakin kaksi tuntia joka päivä viikon aikana. Kuitenkin lähes yhtä suuri osa tutkittavista (80 %) koki pelaavansa sopivan määrän päivässä. Kyseisen LIITU-tutkimuksen pelaamisen määritelmään sisältyi mobiili, konsoli, tietokone yms. kaltaiset pelit. (Koski ym. 2021.) Pelaamiseen käytetty aika on lisääntynyt Suomessa merkittävästi etenkin viimeisen kahden vuoden aikana. Osasyynä tähän voi hyvin mahdollisesti olla koronapandemian mukanaan tuomat rajoitukset. (Kinnunen ym. 2020.)

Ihminen suhtautuu erilaisiin tekemisiin monin eri tavoin, joten hänellä voidaan nähdä olevan oma suhteensa kaikkea toimintaa kohtaan. Tämän toimintasuhteen luonne vaihtelee paljonkin esimerkiksi ihmisen henkilökohtaisista mieltymyksistä tai erilaisista tilannetekijöistä riippuen. Näin on myös pelaamisen sekä liikunnan kohdalla. Jokaisella ihmisellä voidaan siis katsoa olevan oma henkilökohtainen liikuntasuhteensa ja digipelisuhteensa.

Yksilön liikunta- ja digipelisuhteen taustalla vaikuttavat erilaiset merkitykset, joita liikuntaan sekä pelaamiseen liitetään. Näitä merkityksiä voivat olla vaikkapa kavereiden kanssa ajan viettämien, arjesta irtautuminen stressin purkamiseksi tai voittaminen. (Koski & Tähtinen 2005; Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2007.) Tässä tutkimuksessa pureudutaan liikuntaan ja digitaaliseen pelaamiseen liitettyihin merkityksiin tarkemmin. Pyrkimyksenä on selvittää, kuinka lähellä toisiaan nämä kaksi suurta teemaa, liikunta ja pelaaminen, merkitystensä osalta ovat. Tutkimusta lähestytään nuorten 15–18-vuotiaiden näkökulmasta. Liikunta- ja digipelisuhte sekä niiden sisältämät merkitykset muuttuvat eri elämäntilanteissa. Tämän vuoksi on myös perusteltua tutkia aihetta erityisesti koronapandemian aikaan, sillä pandemiaolosuhteet aiheuttivat ainakin jonkinlaisia muutoksia lähes kaikkien ihmisten elämäntilanteeseen.

## 2 Liikunta ja pelaaminen

Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Liikunta on lihastoimintaa, joka saa ihmisen kehossa aikaan energiankulutuksen kasvua. (World Health Organization 2022.) Liikunta on siis käsitteenä hyvin monimuotoinen. Se pitää sisällään kaiken tahdonalaisen liikkumisen aina äärimmäisestä fyysisestä ponnistelusta ihan arkiaskareihin asti, kuten tiskaamiseen tai jopa sängystä nousemiseen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12.)

Digipelaamisella tarkoitetaan jollakin digitaalisella laitteella pelattavien pelien pelaamista. Se pitää sisällään sekä erittäin säännöllisen että aivan satunnaisen pelaamisen. Pelaamisen ilmiö näkyy nykyisin kaikkialla, koska digitaaliset laitteet kulkevat mukana vaivattomasti.

Digipelaamista tapahtuu esimerkiksi työmatkoilla julkisissa kulkuvälineissä kännykällä tai kotona tietokoneella. Muun muassa erilaiset tanssi- ja kitarapelit kuuluvat myös digitaalisen pelaamisen kategoriaan, jos ne tapahtuvat jollakin digitaalisella alustalla. (Kallio ym. 2009, 2–3.) Liikunta ja pelaaminen eivät siis ole toisistaan täysin irrallisia asioita, vaan ne voivat myös enemmän tai vähemmän limittyä toisiinsa. Tässä tutkimuksessa digitaalisesta pelaamisesta käytetään jatkossa pelkistettyä termiä pelaaminen.

Erilaisia digitaalisen pelaamisen välineitä löytyy lähes jokaisesta suomalaisesta taloudesta ja niiden käyttömahdollisuudet laajenevat jatkuvasti. Keskustelut muun muassa pelikasvatuksesta ja sen tärkeydestä ovat lisääntyneet, sillä digitaalisen pelaaminen koskettaa lähes jokaisen suomalaisen elämää ainakin jollakin tavalla. Eikä ihmeikään, sillä digitaalisia välineitä ja niillä pelaamista hyödynnetään kotien lisäksi myös jo esimerkiksi päiväkodeissa ja peruskouluissa. (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009, 1–2.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulun opetuksessa tulisi hyödyntää tieto- ja viestintäteknologian käyttöä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Niiden käyttö lisää oppilaiden mahdollisuuksia kehittää työskentely- ja verkostoitumistaitojaan. Siten valmiudet tiedon omatoimiseen, vuorovaikutteiseen ja kriittiseen hankintaan, käsittelyyn ja luovaan tuottamiseen karttavat. Työtapojen valinnassa käytetään pelien ja pelillisyyden tarjoamia mahdollisuuksia. Teknologiaa tulisi käyttää niin opetuksen välineenä kuin kohteenakin. (Opetushallitus 2014.) Pelaaminen ja teknologiset mahdollisuudet nähdään siis positiivisena asiana, kunhan niitä käytetään tarkoituksenmukaisesti. Väärin käytettynä teknologia voi oikeastaan jopa haitata oppimista (Bodsworth & Goodyear 2017).

## 2.1 Liikunnan vaikutukset yksilöön

Liikunnalla on todettu olevan monia erilaisia terveyshyötyjä. Se parantaa ihmisen fyysistä toimintakykyä, mikä puolestaan auttaa selviytymään arjesta ja takaa hyvinvoinnille perustaa. Liikkumisella ehkäistään monia elintapasairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksia, erilaisia syöpiä, liikalihavuutta sekä diabetesta (Vuori 2011; Väistö ym. 2014; World Health Organization 2022). Liikunta vahvistaa lihaksia, hengityselimistön toimintaa, luustoa ja yleistä kuntoa. Fyysinen aktiivisuus vähentää tapaturmien riskiä ja sitä kautta vähentää murtumia. Liikunta takaa terveellisen kasvun ja kehityksen erityisesti nuorilla. (World health organization 2022.) Fyysiseen kasvuun vaikuttavat perimä, harjoittelu sekä ympäristö. Siksi fyysisen toimintakyvyn kehittäminen on keskeinen osa kasvatustehtävää. (Kalaja 2017.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin ryhmässä ja sitä kautta opitaan tunteiden tunnistamista sekä tunneilmaisun säätelyä. Erityisesti koulun liikuntatunnit tarjoavat otollisen ympäristön ihmissuhde- ja tunnetaitojen harjoittelulle, koska siellä on vaihtelevat ympäristöt sekä välineet, jotka ovat monille entuudestaan tuntemattomia. Siellä kohdataan myös moraalisesti haastavia tilanteita esimerkiksi sääntöjen merkityksistä keskusteltaessa. Liikunnan on todettu kehittävän moraalisen ajattelun ja käyttäytymisen lisäksi myös vastuuntuntoisuutta, auttamiskäyttäytymistä ja niin sanottuja elämäntaitoja (Kokkonen 2017).

Liikkuminen parantaa fyysisen kunnan lisäksi myös ihmisen psyykkistä puolta. Se tuottaa mielihyvää, pitää virkeänä ja saa elämän tuntumaan miellyttävältä. Liikunnan vaikutukset kohonneeseen mielialaan ja itsetuntoon ovat positiivisia, kunhan liikunta on oikealla tavalla toteutettua. Esimerkiksi kilpailemisen seurauksena häviäminen saattaa aiheuttaa mielipahaa ja heikentää itsetuntoa, mutta se on vältettävissä, jos löydetään itselle sopiva liikuntamuoto. Mielipahaa voi aiheuttaa myös, jos liikuntaan niin sanotusti pakotetaan vaikkapa koulun liikuntatunnilla tai armeijan liikuntakoulutuksessa ja -testeissä. Kuitenkin liikunnan myönteiset mielialavaikutukset on todettu lukuisissa eri tutkimuksissa. Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä psykologisiin, sosiaalisiin ja kognitiivisiin tekijöihin, kun taas paikallaanolo on vastaavasti haitallista psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Näiden vaikutusten takia liikuntaa määrätään esimerkiksi masennuksen oireista kärsiville. Liikunnan määrällä on myös positiivinen vaikutus koulumenestykseen ja joihinkin kognitiivisen toiminnan osa-alueisiin, kun taas ruutuajalla vaikutus on negatiivinen (Ojanen & Liukkonen 2017.)



Liikunnalla on aivojen toimintaan lukuisia vaikutusmekanismeja. Se tehostaa aivojen aineenvaihduntaa, verenkiertoa sekä hapen- ja ravintoaineiden saantia. Lisäksi säännöllisen hikoiluttavan liikunnan on huomattu tukevan hermosolujen toimintaa. (Van Praag 2008; Davenport ym. 2012; Lubans ym. 2016.) Tutkimustieto osoittaa viitteitä siitä, että liikunta lisää muistista ja toiminnanohjauksesta vastaavan aivoalueen tilavuutta (Nokia ym. 2016). Kun liikunnalla on suotuisia vaikutteita aivoihin, niin luonnollisesti sillä on myös myönteisiä vaikutuksia ihmisen kognitiivisiin toimintoihin (World Health Organization 2022). Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan muun muassa toiminnanohjausta, tarkkaavaisuutta, havaitsemista, muistia sekä ajattelua (Syväoja ym. 2012).

Yleisessä keskustelussa usein korostetaan liikunnan monituisia, etenkin ihmisen terveyttä edistäviä, hyötyjä. Mutta kuten kaikessa toiminnassa, niin myös liikunnassa on myös omia sille tyypillisiä haittapuolia. Esimerkiksi liikuntaan liittyvät tapaturmat ovat suurin yksittäinen tapaturmaluokka Suomessa (Huttunen 2018). Toinen tyypillinen haittavaikutus on liikunnan liiallinen kuormittavuus ja sen seurauksena syntyneet ongelmat, kuten esimerkiksi erilaiset rasitusvammat. Se, milloin liikunta on liian kuormittavalla tasolla, on yksilöllistä ja tilannesidonnaista. Liiallinen kuormittavuus tulee erityisesti kyseeseen, kun harjoittelun määrää ja kuormittavuutta lisätään huomattavasti ja liian nopeasti. (Vuori 2011.)

## **2.2 Pelaamisen vaikutukset yksilöön**

Osalle nuorista kasvokkaiset sosiaaliset tilanteet voivat olla vaikeita. Muun muassa ujous, masennus ja heikko itsetunto saattavat vaikeuttaa arjen kanssakäymistä muiden kanssa. Pelit ja niiden välityksellä tapahtuva sosiaalinen kommunikointi voivat olla merkittävä osa nuoren elämää. Erityisesti online-pelaaminen eli netissä tapahtuva pelaaminen on yleistynyt pelien ja digitaalisten alustojen kehittyessä. Se on usein suunniteltu tapahtuvaksi vuorovaikutteisesti muiden kanssa, mikä korostaa digitaalisen pelaamisen sosiaalista ulottuvuutta entisestään. (Hamari & Keronen 2017.) Online-peleissä voidaan vaikkapa tiputtaa esineitä maahan muille pelaajille noukittavaksi. Tämä kuvastaa lahjan antamista tai vaihtokaupan käyntiä, mikä saattaa parhaassa tapauksessa johtaa jopa ystäväystymiseen. (Hämäläinen & Takatalo 2017.)

Kosken (2016) tutkimuksessa usein pelaavien nuorten sosiaalinen aktiivisuus oli korkeammalla tasolla kuin vähemmän pelaavilla. Viidennes kyseisen tutkimuksen 10–24-vuotiaista nuorista oli saanut ystäviä online-pelien välityksellä. Toisen samankaltaisen tutkimuksen tulokset paljastivat, että peräti kolmannes pelaajista oli saanut ystäviä pelien

kautta (Cole & Griffiths 2007). Peliharrastus tarjoaakin mielekkäitä ja turvallisia yhteisöjä, joihin kiinnittyä ja joissa kokea yhteenkuuluvuutta. Näiden yhteisöjen kautta on helppo tutustua uusiin ihmisiin. (Silvennoinen & Meriläinen 2016.) Pelikaverit voivat olla entuudestaan tuttuja, todellisen elämän ystäviä, mutta sama pätee myös käänteisesti: Colen ja Griffithsin (2007) tutkimuksen kohderyhmästä kaksi viidestä oli saanut ystäviä tutustumalla ensin pelin sisällä ja sen jälkeen vasta kasvotusten. Esimerkiksi illanvietto pelaten ystävien kesken tai lapsen ja vanhemman välisesti on oiva tapa viettää aikaa yhdessä – joko fyysisesti samassa tilassa tai virtuaalisesti netin välityksellä. Peleistä puhutaan myös pelitilanteiden ulkopuolella ja ne tarjoavat puheenaiheita sekä sosiaalisen lähentymisen keinoja. (Kallio ym. 2009, 7–8.)

Oppimislejät kuvataan hyötylejiksi, koska niistä saadaan konkreettista hyötystä verrattuna perinteisempiin lejiin, jotka ovat tarkoitettu viihteen luomiseen. Hyötylejät käytetään paljon kouluissa opetuksessa, mutta myös esimerkiksi autokouluissa sekä sotilaiden ja lentäjien koulutuksessa. (Kaipainen 2020.) Pelaamisen oppimiskokemukset ulottuvat myös pelien ulkopuolelle, sillä pelaamisen on koettu vaikuttavan positiivisesti myös sosiokulttuuristen mekanismien oppimiseen (Jung 2020), koulumenestykseen sekä yleistarpeellisiin 2000-luvun tietoihin ja taitoihin (Kahila ym. 2020). Sosiokulttuurinen oppiminen tapahtuu pelien sosiaalisten ympäristöjen kautta, jotka muodostuvat pelaajista ja heidän koostamistaan yhteistöistä. Vuorovaikutuksen myötä yksilön ryhmä-, yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaidot paranevat sekä mielipiteiden sovelias ilmaisu kehittyy aivan kuten kasvokkaisuudessa vuorovaikutuksessa. (Jung 2020.) Erityisesti lapsilla ja nuorilla pelaaminen voi auttaa hahmottamaan ympäristön sääntöjä, mistä ne muodostuvat ja mitä niiden rikkomisesta voi seurata. Ympäristön mahdollisuuksien mukaan voidaan kokeilla omia rajoja eli sitä mitä voidaan tehdä ja mitä ei. Peli ja leikki teknologisella alustalla opettaa myös tulevaisuuden opiskelu- ja työelämätaitoja. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 8.)

Pelaaminen on monelle tapa purkaa stressiä ja päästää höyryä. Useissa tutkimuksissa pelaamisen yhteydessä esiintyy irtaantuminen arjesta, paineiden purkaminen ja rentoutuminen (ks. Billieux ym. 2013; Johnson ym. 2013; King & Delfabbro 2009). Pelaaminen saa ajatukset pois rasittavista asioista ja sen on osoitettu lievittävän stressiä (Russoniello, O'Brien & Parks 2009). Pelaamisen vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen on toki yksilökohtaista, mutta sillä on kiistattomasti olemassa positiivisia vaikutuksia. Pelaamisen on muun muassa todettu vähentävän masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita (Russoniello, Fish & O'Brien 2013) ja ehkäisevän sekä hoitavan mielenterveysongelmia (Granic & Engels 2014).

Vaikka pelaamisella on todettu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia, niin sillä on vastaavasti myös negatiivisia puolia. Voidaan puhua haitallisesta pelaamisesta, ongelmapelaamisesta tai peliriippuvuudesta, jos pelaaminen jollain tavalla heikentää ihmisen hyvinvointia. Jos digitaalinen pelaaminen on ainut tapa hankkia omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden tunteita, niin siihen voi jäädä helposti koukkuun. Tällöin pelaaminen pyörii helposti elämän keskipisteenä. (Mustonen & Korhonen 2019, 12, 41.) Pelaaminen toimii hyvinvointia edistävänä tekijänä, mutta joillekin se voi muodostua peliaddiktioksi ja haitata muita elämän osa-alueita, kuten koulumenestystä, harrastuksia sekä ystävyys- ja perhesuhteita. Vaikka pelaaja voi kokea yhteisöllisyyden tunnetta peliyhteisöissään, niin silti pelaamisen yhteydessä on paljon puhetta sen haittavaikutuksista mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 46). Eikä mikään ihme, sillä ystävien puute pelien ulkopuolella ennustaa tai voi kertoa jo olemassa olevasta digipeli- tai nettiriippuvuudesta (Gunuc 2016, 7; Liu & Kuo, 2007).

Toinen pelaamisen riippuvuutta aiheuttava tekijä voi olla uhkapelaaminen. Se on löytänyt tiensä myös pelimaailmaan, sillä yhtä lailla urheilussa kuin e-urheilussakin voi lyödä vetoa pelien kulusta sekä lopputuloksesta. Sen lisäksi peleissä voidaan ostaa tuotteita, kuten virtuaalisia näyttäviä asuja eli skinejä tai pelin sisäisiä esineitä. Monissa peleissä voi saada tai ostaa myös yllätyslaatikoita, joiden avaaminen muistuttaa arpajaisia tai rahapelien pelaamista. Arvonnan animaatio näyttää monesti melkein osuvan lähelle pääpottia, mikä luo tunteen voittamisen mahdollisuudesta ja se houkuttaa pelaajaa yrittämään uudestaan. Esimerkiksi YouTubessa suosituilla kanavilla mainostetaan yllätyslaatikoiden avaamista tai uhkapelien pelaamista, mikä on monesti jonkin uhkapelisivuston sponsoroimaa sisältöä. Tämä mainostus voi osua helposti alaikäisiin pelaajiin ja se onkin laillinen tapa harrastaa uhkapelaamista nuorten joukossa. (Nikander 2019, 194–198.)

Liiallinen pelaaminen näytti LIITU-tutkimuksen valossa vaikuttavan lukiolaisten liikuntaaktiivisuuteen. Ne, jotka pelasivat yli 11 tuntia viikossa, olivat keskimääräisesti harvemmin aktiivisia liikkujia vähemmän pelaaviin verrattuna. (Koski ym. 2021, 133.) Kallion ja kumppaneiden (2007) tutkimuksessa ilmeni samankaltaisia tuloksia: 25–34-vuotiaat miehet, jotka pelaavat paljon digitaalisia pelejä, käyttävät vähemmän aikaa ulkoiluun kuin saman ikäryhmän ei-pelaajat. Nuoremmat 15–24-vuotiaat pelaajamiehet kävivät kävelyillä tai lenkillä harvemmin ja käyttivät nettiä säännöllisemmin kuin muut tutkimuksen ikäryhmät. Myös Puolitaipaleen ja kumppaneiden (2020) löydösten mukaan nuorten yli kolme tuntia

päivässä pelaamiseen käytetty aika ennustaa liikkumisen jäävän vähemmälle, kun taas vähemmän pelaavat todennäköisemmin liikkuvat enemmän.

Pelatesa voi tulla pitkiäkin paikallaanolon jaksoja, millä on epäsuotuisia terveysvaikutuksia. Paikallaanoloajan ja haitallisten terveystuuttujen välinen yhteys on suurempi silloin, kun paikallaanoloaika on television katseluun tai viihteelliseen ruutuaikaan käytettyä aikaa. Paikallaanolon suurempi määrä on yhteydessä muun muassa suurempaan kehon rasvamäärään, sydämen ja verenkierloelimistön terveyteen, käytöshäiriöiden esiintymiseen, fyysiseen kuntoon sekä itsearvostukseen. Paikallaanolon terveyshaitat voivat olla joko suoria tai välillisiä. Suorat haitat ovat välittömästi näkyvissä kuten huono ryhti ja selkävut ja välillisesti haitat näkyvät esimerkiksi siinä, että pelaaminen syrjäyttää liikkumiseen käytettyä aikaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Vaikka pelaamisella on myös hyviä vaikutuksia etenkin yksilön sosiaalisuuteen liittyen, voi ystävien kanssa pelaaminen toisaalta pidentää pelisessioihin käytettyä aikaa entisestään (Amialchuk & Kotalik 2016; Tyack, Wyeth & Johnson 2016).

### 3 Liikunta- ja digipelisuhde

Ihmisen elämänpiiri koostuu useista päällekkäisistä sosiaalisista maailmoista, joiden välillä hän sukkuoi. Tällaisia sosiaalisia maailmoja muodostavat myös liikunta ja pelaaminen. Yksilön suhtautumista ja asettumista liikunnan sosiaaliseen maailmaan voidaan kuvata käsitteellä liikuntasuhde. Tässä tutkimuksessa pelaamiseen suhtautumista ja asettumista sen maailmaan kutsutaan käsitteellä digipelisuhde. Digipelisuhteen muotoutuminen perustetaan Kosken (2004; 2017) liikuntasuhteen teoriaan.

Liikuntasuhde on ikään kuin erilaisien kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman sekä liikunnan kulttuuriset merkitykset. Ominaista liikuntasuhteelle on, että se vaihtelee elämän aikana. Ihminen, usein myös tiedostamattaan, määrittelee suhdettaan liikuntaan toistuvasti elämänkaarensa varrella. (Koski 2004, 190; Koski 2017, 88.) Myös digipelisuhteessa pelaajan identiteetti, suhtautuminen ja asenteet pelaamista kohtaan voivat vaihdella ja olla päällekkäisiä. Peliasenteet voivat muuttua ajankohdasta, paikasta, pelitilanteesta ja pelistä riippuen. Aktiivisesta pelaajasta voi tulla satunnainen pelaaja tai yksinpelejä harrastavasta voi tulla sosiaalinen pelaaja. Pelimentaliteetin vaihtelu voi olla myös päinvastainen. (Kallio ym. 2009.) Yksilön liikunta- ja digipelisuhteeseen vaikuttaa vahvasti oma identiteetti, eli miten yksilö ajattelee itsestään ylipäätään sekä itsestään suhteessa muihin. Tämä pätee kaikkiin muihinkin sosiaalisiin maailmoihin yksilön elämässä. Elämme jatkuvassa muutoksessa. Muutokset ympärillämme ja meissä itessämme luonnollisesti heijastuvat myös eri suhteisiimme ja, omiin sosiaalisiin maailmoihimme. (vrt. Koski 2008.)

Yksilön liikunta- ja digipelisuhde pitävät sisällään konkreettisten liikunta- ja pelisuoritusten lisäksi myös sen, miten hän asennoituu ja suhtautuu kyseisiin kulttuureihin ja niiden ilmiöihin. Koski (2008) jakaa liikuntasuhteen neljään eri osa-alueeseen. Näihin osa-alueisiin voidaan soveltaa myös digipelisuhteen käsitettä:

- 1) *Omaakohtainen liikunta* viittaa henkilön omaan liikunta-aktiivisuuteen, mikä pitää sisällään sekä vapaa-ajan liikuntaharrastukset että arkiliikunnan. Tähän osa-alueeseen sisältyvät liikkumisen toimintamuodot, toiminnan säännöllisyys, intensiteetti ja tavoitteellisuus. (Koski 2008.)

*Omakehtainen pelaaminen* viittaa henkilön omaan pelaamiseen sekä peliaktiivisuuteen ja siihen sisältyvät eri pelimuodot, toiminnan säännöllisyys, intensiteetti ja tavoitteellisuus (vrt. Koski 2008).

- 2) *Liikunnan seuraaminen* eli yksinkertaisemmin ”penkkiurheilu” pitää sisällään kaiken liikunnan ja urheilun seuraamisen. Seuraaminen voi tapahtua paikan päällä, asiasta lukemalla tai puhumalla, ja seuraamisen kohteena voivat vaihdella esimerkiksi naapuruston pihapeleistä aina olympialaisiin asti. (Koski 2008.)

*Pelaamisen seuraaminen* on samankaltaista kuin penkkiurheilu. Pelaamista ja kilpatason pelaamista eli e-urheilua katsotaan median eri lähteistä, kuten striimeistä, pelivideoista, opetusvideoista ja peliuutisista. Suuria peliturnauksia ja laneja eli pelikokoontumisia järjestetään myös niin, että katsoja voi seurata pelaamista tai e-urheilua myös paikan päällä katsomossa aivan kuten urheilukisojakin. (vrt. Koski 2008.)

- 3) *Liikunnan tuottamisella* tarkoitetaan toimintaa, joka saa aikaan liikkumista muissa ihmisissä. Esimerkiksi valmentaminen kuuluu liikunnan tuottamisen osa-alueeseen. (Koski 2008.)

*Pelaamisen tuottamisella* tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka mahdollistaa pelaamisen toimintaa ja edistää pelikulttuuria. Esimerkiksi valmentaminen ja organisoitu toiminta, kuten turnauksien järjestäminen kuuluvat tähän osa-alueeseen. Olennaisena osana tähän osa-alueeseen kuuluu myös pelisisällön tuottaminen, kuten striimaaminen ja pelivideoiden tekeminen. (vrt. Koski 2008.)

- 4) Neljättä liikuntasuhteen osa-aluetta kutsutaan *sportisoinniksi*. Tällä tarkoitetaan sitä, että urheiluun liittyvä puhe ja merkitykset läpäisevät yksilön muun elämän. Se voi käytännössä olla esimerkiksi urheiluvaatteiden käyttöä arjessa, erilaisien urheiluvälineiden kuten sykemittarin ostamista ja käyttämistä, tai urheilutermien käyttämistä omassa puheessa. Esimerkiksi esseen kirjoittaminen voi olla urheilutermein ilmaistuna ”jo kalkkiviivoilla” tai ”vielä lähtökuopissaan”. (Koski 2008.)

*Sportisoinnin* voisi pelaamisen osalta kääntää termiksi *pelikulttuuri arkielämässä*. Se kattaa pelaamiseen liitetyt merkitykset yksilön elämän aikana, pelaamiseen liittyvän puheen sekä kuluttamisen. Esimerkiksi pelitermejä, kuten *gg* (good game) tai *brb* (be right back) voidaan käyttää arjen kielessä. On olemassa myös pelimaailman brändejä joista toiset mielletään paremmiksi kuin toiset. Esimerkiksi tietokonetarvikkeet voivat laadun perusteella näkyä vahvasti hinnassa, mutta myös grafiikoissa ja tuotteen kestävyudessa. Pelimaailmaan liitetyt merkitykset, arvot ja asenteet ohjaavat yksilön valintoja läpi elämän. (vrt. Koski 2008.)

Ihmisen liikuntasuhteen rakentuminen alkaa heti hänen elämänkaarensa alkupuolella, kun lapsi tiedostamattaan kohtaa liikunnan sosiaaliseen maailmaan liittyviä kulttuurisia merkityksiä. Kokemuksia liikunnan sosiaalisesta maailmasta saadaan muun muassa television tai kirjojen välityksellä. Vanhempien rooli on suuressa osassa lapsen liikuntasuhteen kehittymistä. Jos liikunta on vanhemmille tärkeä, välittyy se osaltaan myös lapselle. Hieman vanhempana lapsi alkaa luoda liikuntasuhdettaan myös vertaissuhteiden kautta, esimerkiksi erilaisten pihaleikkien avulla. Vertaisten kanssa leikkiessään lapsi kohtaa ensimmäisiä kertoja esimerkiksi voittamista ja häviämistä sekä yhdessä luotujen sääntöjen noudattamista. (Koski 2004, 195.)

Samalla tavalla digipelisuhteen voidaan ajatella rakentuvan ja muokkautuvan yksilön koko elämänkaaren ajan. Kehityskaareen vaikuttavat oleellisesti ympäristötekijät, kuten sisarukset sekä vanhemmat ja heidän varallisuutensa sekä asennoitumisensa esimerkiksi digipelialustojen hankinnassa. Pelaamisen sosiokulttuurista ulottuvuutta muokkaavat ystävät ja yhteisöt, joiden kanssa ollaan vuorovaikutuksessa pelien välityksellä. Kuten liikunnassakin, pelaamisen kautta opitaan myös häviämistä, voittamista ja yhteisten käytäntöjen noudattamista. (Jung 2020.)

Kouluiässä lapsen liikuntasuhde muokkautuu väistämättä koululiikunnan tullessa osaksi hänen elämäänsä. Tässä iässä liitytään myös usein jonkinlaiseen liikunta- tai urheiluseuratoimintaan. Seuratoiminnalla onkin suuri merkitys nuoren liikuntasuhteen rakentumiselle. Urheilumaailman suuret stadionit ja urheilutähdet sekä jännittävät kilpailut ja ottelut vetoavat niin lapsen kuin aikuistenkin mieleen. Mitä tärkeämpänä lapset huomaavat aikuisten pitävän tällaista urheilun satumaista maailmaa, sitä merkityksellisemmäksi lapsetkin sen kokevat. Usein lapset ajattelevatkin, että heistäkin tulee vielä jonakin päivänä urheilumaailman suuria sankareita. Iän karttuessa nämä unelmat urheilusankaruudesta

kuitenkin realistisoituvat. Tässä 13–14 vuoden iässä myös seuratoimintaan osallistuvien määrä laskee huomattavasti. Merkittävimpiä syitä tähän ovat seuratoiminnan vahva keskittyminen kilpailutoimintaan sekä muutokset nuoren liikunnallisissa tarpeissa. Tässä iässä kavereilla on suuri merkitys liikunnallisten merkitysten rakentumiseen. (Koski 2004, 196.)

Samalla tavalla kuin perinteisissä urheiluseuroissa, myös peliyhteisöt muodostavat klaaneja tai kiltoja, jotka kilpailevat toisiaan vastaan. Joukkueiden ja kiltojen sisällä on sosiaalista vuorovaikutusta. Pelikiltojen sosiaaliset suhteet voivat johtaa syvällisempiin ystävyys-suhteisiin samoin kuin urheiluseuroissa varsinkin, jos kiltojen jäsenet viettävät aikaa keskenään muutenkin, kuin pelien välityksellä. (Trepte, Reinecke & Juechems 2012.)

Vanhempien suhtautuminen ja peliseururan asenteet sekä ympäröivät normit vaikuttavat yksilön digipelisuhteen muodostumiseen.

On hyvä huomata, että lapsuuden ja nuoruuden liikuntasuhteella voi olla kauaskantoisia vaikutuksia yksilön liikuntasuhteeseen myöhemmällä iällä. Vaikka lapsuuden liikunnallisuuden ja aikuisuuden liikunnallisuuden välillä on selkeä yhteys, niin myös liikunnallinen passiivisuus näyttää seuraavan aikuisuuteen saakka. (Koski 2004, 197; Koski 2017, 88.) Näin voidaan ajatella olevan myös digipelisuhteessa: jos henkilö on pelannut paljon lapsena, hän varmaankin pelaa pelejä enemmän myös aikuisena. Vaikka pelimieltymykset, intensiteetti ja pelikertojen säännöllisyys saattaisivatkin muuttua aikuisuuden myötä, on monelle pelaaminen silti olennainen osa elämää.

Suhde liikuntaan sekä pelaamiseen voivat olla keskenään hyvinkin lähellä toisiaan. Niiden samankaltaisuus voi näkyä esimerkiksi siinä, että e-urheilua seurataan samaan tapaan striimeistä kuin perinteistä urheilua televisiosta. E-urheilussa yhdistyy perinteisen urheilun kilpailullinen aspekti ja videopelaaminen. Se on maailmanlaajuisesti kasvava ilmiö ja Suomessakin se on valikoitunut jo vuonna 2018 nuorten miesten kiinnostavimmaksi lajiksi (Sponsor Insight 2019). Kuitenkin liikunnan ja pelaamisen välinen suhde on moniulotteinen. Esimerkiksi pelaamisen määrä ei yksiselitteisesti korreloi vähäisen liikunta-aktiivisuuden kanssa, vaikka runsaasti pelaavat harrastavatkin keskimäärin vähemmän liikuntaa vähemmän pelaaviin verrattuna. Aktiivinen pelaaminen on monilla osa arkea ja siten kilpailee ajankäytöstä muiden aktiviteettien kanssa. (Koski ym. 2021.)



## 4 Liikunnan ja pelaamisen merkitykset

Idea liikunta- ja digipelisuhteesta pohjautuu kulttuuriseen näkökulmaan, jonka mukaan kulttuuri on ihmisten muodostamien merkitysten verkosto. Merkityksillä tässä tutkimuksessa viitataan asioiden piirteisiin, joilla on arvoa (eng. *significance*), eikä niinkään mitä jokin asia tarkoittaa (eng. *meaning*) (ks. esim. Koski 2008, 155). Esimerkiksi liikunnassa joku voi kokea ystävien kanssa olemisen merkityksellisemmäksi kuin fyysisen kehittymisen. Tai pelaamisessa joku haluaa kilpailla mieluummin kuin keskittyä pelin juonen kulkuun.

Merkitykset voivat olla yksilöllisiä, mutta niihin vaikuttaa myös kulttuurinen tausta (Koski & Hirvensalo, 2021). Mitä syvemmillä ihminen on tietystä sosiaalisessa maailmassa, sitä enemmän merkityksiä hän kyseistä asiaa kohtaan kokee ja sama myös toisin päin (2017, 89–90). Yksilön sosiaaliseen maailmaan kuuluminen voidaan jakaa seuraaviin tyyppeihin: muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri (Unruh 1979, 122). Nämä tyypit näkyvät merkityksenantona tietystä kontekstissa, kuten liikunnan eri lajeissa tai pelien genreissä. Esimerkiksi, kun henkilö on insaideri jossakin lajissa, hän on niin syvällä lajin sosiaalisessa maailmassa, että sillä ja sen merkityksillä on ollut suuri rooli hänen elämässään ja jopa identiteettinsä rakentumisessa. Muukalaiselle taas laji on hyvin vieras. Muukalaisen käsitys lajista perustuu hatarille ennako-oletuksille ja mielikuville, eikä hän välttämättä edes pysty näkemään lajissa mitään merkityksellistä. (Koski 2004, 190–191; Koski 2017, 88–90.)

Merkitykset voivat olla luonteeltaan myös yhteisöllisiä tai yksilöllisiä. Esimerkiksi maan kansallistunus on merkityksellinen isolle joukolle ihmisiä, kun taas valokuva voi olla merkityksellinen vain yhdelle ihmiselle. Ihmisellä on myös taipumusta arvottaa eri merkityksiä eri kertoimilla. Esimerkiksi työ, perhe, kaverit, liikunta ja pelaaminen saavat ihmisestä riippuen merkitykseltään erilaisia painotuksia. Yksi kokee työn merkityksellisemmäksi kuin liikunnan. Toiselle taas perhe on merkitykseltään kaikista tärkein asia. Elämme elämämme erilaisten ja eriarvoisten merkitysten kyllästävässä maailmassa. Nämä kaikki eri merkitykset vaikuttavat liikunta- ja digipelisuhteemme muodostumiseen. (Koski 2004, 190–191; Koski 2017, 88–90; Kallio ym. 2009.)

Merkitysten voidaan sanoa olevan liikuntaan ja pelaamiseen vetäviä voimia. Esteet puolestaan ovat liikuntaa ja pelaamista hidastavia tai ehkäiseviä tekijöitä. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ajan puute tai kallis hinta. Ajan kuluessa ihmisen kokemat kokemukset ja elämänmuutokset vaikuttavat myös koettujen merkitysten muuttumiseen. Arvostus ja

mielenkiinnon kohteet voivat muuttua radikaalisti etenkin murrosiän ja aikuistumisen kynnyksellä (Koski & Hirvensalo 2021). Näin ollen merkitykset sekä esteet tasapainottelevat muuttuvissa elämäntilanteissa ja ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.

#### 4.1 Liikunnan merkitysulottuvuudet

Liikuntaa voidaan tarkastella Kosken (2017, 98–105) mukaan kuuden eri merkitysulottuvuuden avulla: kilpailu ja suorittaminen, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo sekä itsen tunteminen. Näiden ulottuvuuksien lisäksi muun muassa erilaiset liikunta- ja urheilulajit tuottavat ja korostavat omanlaisiaan liikunnan merkityksiä.

- 1) *Kilpailussa ja suorittamisessa* oleellista on itsensä vertailu ulkoisiin määrittäjiin, kuten kilpatovereihin ja ennätyksiin, mutta vertailu voi kohdistua myös itseen. Tässä ulottuvuudessa koettu fyysinen pätevyys on tärkeässä roolissa. Kilpailu ja suorittaminen nivoutuu yhteen voittamisen sekä menestymisen kanssa ja ne osaltaan vankistavat yksilön fyysisen pätevyyden osuutta liikunnassa. Kilpailuista ja menestyksestä saadut palkinnot ja maine tekevät niistä merkityksellisempiä. Toisaalta moni jää saavutusten ulottumattomiin ja siksi monesti vain menestyvät liikkujat pitävätkin kilpailullisuutta tärkeänä. Kehittyminen ja sen tunnistaminen sekä omien ennätysten rikkominen tuo intoa ja tekee näkyväksi oman työn tuloksen, mikä tekee siitä merkityksellisempää. (Koski 2017, 98–101.)
- 2) *Terveys* on korostunut viime vuosina osana liikunnan hyötyjä. Liikunnalla on kiistattomia positiivisia vaikutuksia terveyteen, ja tietoa näistä on tarjolla paljon. Tämä ei tosin ole nuorten keskuudessa tavanomaisesti kiinnostava merkitysulottuvuus, sillä nuoret ovat luonnostaan yleisesti terveempiä kuin vanhempi väestö. Terveiden arvo ja merkityksellisyys näkyy vasta, kun siinä ilmenee ongelmia. (Koski 2017, 101–102.)
- 3) *Sosiaalisuus* on erityisesti läsnä nuorten liikkumisessa. Liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia yhdessäoloon ystävien kanssa ja sitä kautta voidaan kartuttaa sosiaalista pääomaa. Yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisöllisyys ja uusiin ihmisiin tutustuminen ovat keskeisiä tässä merkitysulottuvuudessa. (Koski 2017, 102.)
- 4) *Ilmaisu* on suomalaisen perinteen mukaisesti mielletty enemmän niin sanottuihin naisten lajeihin, kuten tanssiin, voimisteluun ja taitoluisteluun. Se näkyy myös esimerkiksi arvostelulajeissa kuten uimahypyssä, telinevoimistelussa ja

lumilautailussa. Näissä lajeissa tyyli ja elehtiminen ovat keskeisiä ilmaisun elementtejä, ja sitä kautta ilmaisu on merkityksellistä. Mitä tyylikkäämpi ja puhtaampi suoritus on, sitä parempi vaikutus sillä on katsojiin. Ilmaisuksi voidaan kuitenkin mieltää myös näyttävät torjunnat, harhautukset, näyttävä temppuilu tai maalin tuulettaminen. (Koski 2017, 103.)

- 5) *Ilo* liittyy olennaisesti leikkiin ja liikunnassa leikit sekä pelit ovat todella yleisiä. Liikkumisen leikin ja pelin ilon lisäksi nautintoa voidaan saada fyysisestä ponnistelusta, -rasituksesta ja itsensä kanssa kamppailusta. Jos liikunnassa *ilon* merkitysulottuvuus koetaan tärkeäksi, niin on todennäköisempää, että muutkin liikunnan merkitysulottuvuudet ovat enemmän esillä. (Koski 2017, 103–104.)
- 6) *Itsen tuntemisen* merkitysulottuvuuteen sisältyy tutustuminen omaan ruumiiseen ja omaan itseen fyysis-henkisenä olentona. Itsen tunteminen voi auttaa itsensä moniulotteisen hallinnan kehittämisessä ja luo pohjaa itsensä hyväksymiselle. Liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia itsensä tutkiskelulle. Esimerkiksi sosiaaliset vuorovaikutustilanteet voivat auttaa hahmottamaan omaa itseään toimijana suhteessa muihin. Joissain lajeissa pääsee myös ilmaisemaan tunteita, jotka eivät välttämättä ole suotuisia tavallisessa arkiympäristössä. Yksi tällainen tunne voi olla esimerkiksi aggressiivisuus, joka näyttäytyy vahvasti erityisesti kamppailulajeissa. (Koski 2017, 104–105.)

Edellä mainitut merkitysulottuvuudet eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan ne voivat hyvin limittyä päällekkäin ja vaikuttaa toisiinsa. Esimerkiksi iloa voi saada kilpailusta, muiden kanssa liikkumisesta, ilmaisusta, terveydestä tai itsen tuntemisesta. Eri liikuntamuodoissa voi olla lisäksi monia erilaisia kulttuurisia merkityksiä, jotka voivat olla liikuntaan kiinnostavia, ja näin kannustavat yksilöä liikkumiseen. Eri liikuntalajien merkitysten kirjoon voi sisältyä myös muun muassa nopeus, vauhdikkuus, kovaotteisuus, kestävyys, tarkkuus, vaarallisuus, esteettisyys, notkeus, älyllisyys ja taktisuus. (Koski 2017, 105.) Esimerkiksi telinevoimistelijalle notkeus ja esteettisyys voivat olla hyvin merkityksellisiä asioita, kun taas jääkiekkoilija mahdollisesti pitää kovaotteisuutta ja vauhdikkuutta enemmän arvossa.

Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten lukiolaisten (n = 3381–3431) tärkeiksi ja erittäin tärkeiksi kokemia merkityksiä liikunnassa. Yleisimmin tärkeäksi ja erittäin tärkeäksi koettiin hyvän olon saaminen (67 %), parhaansa yrittäminen (65 %), kunnon kohottaminen (63 %), ilo (62 %) sekä terveellisyys (60 %). Yli puolet tutkimuksen vastaajista

oli nimennyt myös tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi onnistumisen elämykset (58 %), lihasvoiman kasvattamisen (60 %), virkistyksen ja rentoutumisen (53 %), murheiden unohtamisen (52 %) sekä yhdessäolon (51 %). Naisten ja miesten välisessä vertailussa miesten vastauksissa korostui useammin kilpailullisuus, voittaminen, taidokas tempuilu, miehekkyyys, oveluus ja järjen käyttö, vauhdikkuus, kamppailu toisten kanssa ja ronskit otteet. Naisten vastauksissa korostui enemmän murheiden unohtaminen, hyvän olon saaminen sekä painon hallinta. Samassa tutkimuksessa mitattiin myös vastaajien liikunta-aktiivisuutta suhteessa merkitysten määrään, josta huomattiin, että merkitysten määrä liikunnassa oli suurempi mitä enemmän liikkui. Vastaavasti mitä pienempi liikunta-aktiivisuus oli, sitä vähemmän myös koettiin merkityksiä. (Koski & Hirvensalo 2021.)

## 4.2 Pelaamisen merkitysulottuvuudet

Sokka (2021) käsittelee pelaamisen merkitysulottuvuuksia omassa pro gradu -tutkielmassaan soveltaen Kosken (2015; 2017) liikuntasuhteen merkitysulottuvuuksia sekä pelitutkimuksen kentällä jo julkaistuja pelaajatypologioita (vrt. Kahn ym. 2015; Kallio ym. 2011; Yee 2016). Pelaajatypologialla tarkoitetaan pelaamiseen johtavien tekijöiden lajittelua samankaltaisiin pelaajatyyppeihin. Vaikka Sokkan muodostamat merkitysulottuvuudet ovatkin osa opinnäytetyötä, niin se palvelee tätä tutkimusta hyvin, sillä se lähestyy aihetta samalta kantilta kuin tämäkin tutkimus ja siinä on vahva tieteellinen teoriapohja. Sokka (2021) jaottelee digipelisuhteen kuuteen eri merkitysulottuvuuteen:

- 1) *Kilpailu, suorittaminen ja saavutukset* -merkitysulottuvuudessa pyritään suorituskeskeiseen pelaamiseen, menestymiseen sekä voittamiseen. Se on luonteeltaan totista parhaansa yrittämistä, ja periksiantamattomuus sekä kilpailuedun tavoitteleminen ovat keskeisiä elementtejä tässä merkitysulottuvuudessa.
- 2) *Ilo, leikki ja toiminnallisuus* -merkitysulottuvuuden ideana on tarjota viihdykettä ja nautinnollisia kokemuksia. Leikki on vapaaehtoista ja sen on tarkoitus luoda iloa ja hauskuutta. Toiminnallisuudella tarkoitetaan tylsistymisen välttämistä ja virikkeellisen toiminnan pariin hakeutumista. Tähän merkitysulottuvuuteen liitetään myös irtaantuminen arjesta, murheiden unohtaminen ja pako todellisuudesta.
- 3) *Sosiaalisuus, yhdessäolo ja yhteisöllisyys* -merkitysulottuvuuteen sisältyvät kokemusten jakamiseen, kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyteen liittyvät merkitykset. Näitä merkityksiä ovat esimerkiksi ajan vietto kavereiden kanssa, kuulumisten

vaihtaminen, yhteisöllisyyden tunne, kavereiden saaminen, pelikavereilta oppiminen sekä heidän opettamisensa.

- 4) *Oppimisen, kehittymisen, strategian ja älyllisten haasteiden* merkitysulottuvuus koostuu pelin mekanismien ja rakenteiden hahmottamisesta sekä niiden ymmärtämisestä, pelitaitojen kehittämisestä ja päättelytaitojen käytöstä. Näillä elementeillä saadaan etua, jolla pelissä voidaan edetä. Lisäksi mukaan luetaan taktikoinnin ja suunnitelmallisuuden nautinto pelin edetessä.
- 5) *Fantasian, luovuuden, ilmaisun ja immersion* merkitysulottuvuus pitää sisällään tarinallisuuden, mielikuvituksen ja esteettisyyden pelaamisessa. Se perustuu siihen, että digipelit mahdollistavat kokemuksia ja kokeiluja, joihin ei arjessa törmää ja jotka ovat fyysisesti mahdottomia. Tämän ulottuvuuden merkityksiin lukeutuvat esimerkiksi oman hahmon muokkaaminen ja kehittäminen, oikeiden elämän asioiden simuloiminen sekä mahdollisuus luoda ja muokata ympäristöä.
- 6) *Pelikohtaiset merkitykset* tarkoittavat merkityksiä, joille peli altistaa pelaajaa. Merkitykset ovat pelilähtöisiä, vaikkakin pelaajakohtaisia. Näitä merkityksiä voivat olla muun muassa vauhdikkuus, seikkailu, edullisuus, hienot grafiikat ja nostalgisuus. (Sokka 2021.)

Kilpailuun liittyy sosiaalinen näkökulma, jossa pyritään omien kykyjen vertaamiseen suhteessa muihin. Kilpailu voi kohdistua myös omaan itseen, jolloin odotukset omasta suoriutumisesta asetetaan tietylle korkeudelle ympäristön edellyttämällä tavalla. (Roivainen 2015.) Peleissä on lähes aina jokin tietty tavoite, jota kohti pelaaja pyrkii. Tässä mielessä kilpailemisella on paljon tekemistä useiden pelien kanssa. Kilpailemisesta nauttiminen on yksilöllistä. Osa pelaajista ei nauti kilpailusta ollenkaan, kun toiset pitävät kilpailuelementtiä hyvinkin olennaisessa osassa pelaamisessa. (Vorderer, Hartmann & Klimmt 2003, 5; Song, Kim, Tenzek & Lee 2013.) Onnistumiset ja muiden päihittäminen ruokkivat pelaamisessa pystyvyyden tunnetta, millä on suora vaikutus ihmisen hyvinvointiin (Johnson, Jones, Scholes & Carras 2013, 23; vrt. myös Ryan & Deci 2000).

Ilo, leikki ja toiminnallisuus ovat digipelaamiselle luontaisia ominaisuuksia, sillä ne ovat perinteisten lautapelien ja leikkien jatkumoa (Huhtamo, Kangas & Benjamin 2002, 19). Koivulan ja Mustolan (2015) esikoululaisiin kohdistunut tutkimus paljasti, että perinteinen leikki ja digialustalla tapahtuva leikki on hyvin samankaltaista. Teknologian ja leikin

nivominen yhteen tarjoaa mahdollisuuksia ja on luontevaa. Tietyissä peleissä herätetään pelaajan uteliaisuutta ja annetaan mahdollisuuksia tutkia ympäristöä aivan kuin leikissäkin (Vorderer ym. 2003, 2).

Tarinoita voidaan lukea kirjoista ja katsoa elokuvista. Peleissä on myös tarinoita peligenrestä riippuen: osassa lyhyempiä ja pinnallisempia, toisissa taas pidempiä ja syvällisempiä. Pelien tarinallisuus ja visuaalisuus on monipuolistunut paremman teknologian myötä grafiikoiden kehittyessä. (Kaija 2019, 77–85.) Tarinaa ei aina kerrota suoraan, vaan pelaaja pääsee itse kokemaan tarinan juonen kulun pelihahmonsa kautta. Tarinallisuutta monipuolistaa se, että pelaaja voi itse omien toimintojensa kautta mahdollisesti vaikuttaa pelin juonen kulkuun ja loppuratkaisuun (Lu, Baranowski, Thompson & Buday 2012). Peleissä on mahdollista luoda pelihahmo ja muokata sen ulkonäköä. Niissä voidaan myös kokeilla erilaisia rooleja, kuten taistella hyvän tai pahan puolesta. Erään tutkimuksen mukaan pelaajat eivät yleensä luo pelihahmoja täysin realistisen minäkuvan mukaisesti, vaan enemmänkin itsensä ihanteellisen version (Bessiére, Seay & Kiesler 2007). Pelimaailma antaa siis mahdollisuuden esittää olevansa joku muu ja olla sellainen, kuin toivoisi olevansa. Vastaavasti anonyymiuden turvin voidaan käyttäytyä ja tehdä sellaisia asioita, joita ei todellisessa maailmassa uskallettaisi tehdä (Cole & Griffiths 2007). Pelimaailman käyttäytymisen etiketti voi olla hyvin erilaista tai jopa epäkorrektia todellisuuden arkielämään verrattuna.

Sosiaalisuus, yhdessäolo ja yhteisöllisyys ovat monesti esillä pelaamisen yhteydessä ja näin pelien välityksellä voidaan myös kerryttää sosiaalista pääomaa (vrt. Koski 2016, 7). Myös Jungin (2020) mukaan virtuaaliset pelialustat mahdollistavat yhteisöllisyyden, sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä sosiaalisten verkostojen laajenemisen. Pelaamiseen liitettyjä merkityksiä on lukuisia ja motivaatiot pelaamisen taustalla voidaan luokitella monin eri tavoin. Kuitenkin samojen teemojen nähdään usein toistuvan pelaamisen taustalla kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen, kyvykkyyden tunteen ja mielihyvän. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 30.) Esimerkiksi Bartle (1996) jaottelee pelaajat neljään eri luokkaan pelimotiivien perusteella: padat, ruudut, ristit ja hertat. Padat haluavat rentoutua ja nauttia pelien annista. Ruudut haastavat itseään älyllisillä tehtävillä ja pyrkivät saavutuksiin. Ristit ovat enemmän kilpailuhenkisiä pelaajia ja hertoille ensisijaista on pelaamisen sosiaalinen ympäristö. Peliyhteisöissä tarvitaan erilaisia pelaajatyyppejä, jotta pelaaminen olisi mielekästä ja sitoutumisen arvoista. Pelaajatyyppeiden monipuolisuus tuo pelaamiseen lisäulottuvuuksia ja pitää jäsenensä mukana yhteisöissä. (Bartle 1996.)

## 5 Tutkimusongelmat

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan mitä merkityksiä pidetään tärkeinä liikunnassa ja pelaamisessa. Lisäksi pureudutaan siihen, kuinka vahvasti eri merkitykset koetaan. Tutkimuksella halutaan saada selvyyttä sekä parempaa kokonaisvaltaista käsitystä liikkumisen ja pelaamisen nykytilasta suomalaisten nuorten keskuudessa. Lisäksi tutkimuksella pyritään varmistamaan, ovatko pelaaminen ja liikunta ylipäätään verrattavissa toisiinsa luotettavasti, eli ovatko näiden toimintatyyppien merkitysprofiilit samankaltaiset. Osaltaan se voi myös selittää liikkumisen ja pelaamisen trendejä sekä niihin käytettyä aikaa. Tutkimuksen tutkimusongelmat muotoutuivat seuraavanlaisesti:

1. Kuinka tärkeiksi nuoret kokevat liikuntaan liittyvät merkitykset?
2. Kuinka tärkeiksi nuoret kokevat digitaaliseen pelaamiseen liittyvät merkitykset?
3. Millaisia yhtäläisyyksiä ja eroja liikuntaan ja digitaaliseen pelaamiseen liitetyissä merkityksissä nuorilla esiintyy?
4. Miten eri sukupuolet kokevat liikunnan ja digipelaamisen merkitykset?

## 6 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä, jolla kartoitettiin digitaalisen pelaamisen ja liikunnan eri merkityksien tärkeyttä 15–18-vuotiailla. Kysely teetettiin webropolilla ja tutkijat loivat sen mukailleen Kosken ja Tähtisen (2005) liikunnan merkityspatteristoa sekä Kallion ja kumppanien (2007) pelaamisen merkitysväittämiä. Merkityspatteristo sekä merkitysväittämät yhdistettiin soveltuvin osin yhdeksi kokonaiseksi kyselyksi niin, että ne sopivat sekä digitaalisen pelaamisen että liikunnan merkityksien kartoittamiseen samalla kyselylomakkeella (Liite 1). Näin digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkityksiä oli mahdollista vertailla keskenään.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Määrällisen tutkimuksen avulla pyritään kuvaamaan ja tulkitsemaan tutkittavaa ilmiötä mittausmenetelmin, jotka keräävät numeerisia arvoja. Määrällinen tutkimusmenetelmä sopii suuria ihmisryhmiä kartoittaviin tutkimuksiin. Sen avulla ei saada yksittäistapauksista kattavaa tietoa, vaan yleistettävämpää tietoa aineiston koosta riippuen. Kysely on määrälliseen menetelmään soveltuva tapa kerätä aineistoa. (vrt. Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020.)

### 6.1 Aineistonkeruumenetelmät

Kysely esitettiin kymmenellä henkilöllä, johon sisältyi tutkimuksen kohderyhmään kuuluvia henkilöitä sekä aikuisia luokanopettajaopiskelijoita. Kyselyä muokattiin palautteen perusteella, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä. Lopullinen kysely oli kolmen sivun mittainen. Ensimmäisen sivun kysymykset keräsivät taustatietoa tutkittavista. Siinä kysyttiin vastaajan ikä, sukupuoli, oppilaitos sekä ”kumpaa teet mieluummin: pelaat digitaalisia pelejä vai harrastat liikuntaa?”. Kyselyn toisen sivun kysymykset liittyivät kaikki digitaaliseen pelaamiseen. Siinä tiedusteltiin, kuinka paljon vastaaja arvionsa mukaan käyttää aikaa digitaaliseen pelaamiseen viikon aikana sekä kuinka tärkeäksi vastaaja kokee eri merkitykset asteikolla 1–7. Lopuksi vastaajan tuli valita digitaalisen pelaamisen merkityksistä itselleen kolme tärkeintä. Kyselyn kolmannen sivun kysymykset olivat muuten samanlaiset kuin toisen sivun kysymykset, mutta aiheena oli liikunta. Kyselylomake sisälsi digitaalisen pelaamisen osalta 53 eri merkitystä ja liikunnassa puolestaan oli 49 merkitystä. Näistä merkityksistä 47 olivat samoja sekä liikunnassa että digitaalisessa pelaamisessa, jotta vertailu merkitysten välillä oli mahdollista.



Aineisto kerättiin lähestymällä eri oppilaitoksia koko Suomen laajuisella satunnaisotannalla. Satunnaisotantaa varten tarkasteltiin aakkosjärjestyksessä olevaa listaa kaikista Suomen kunnista. Lähestyttävät kunnat valittiin hyödyntämällä googlen satunnaislukugeneraattoria. Satunnaislukugeneraattoriin syötettiin minimiarvoksi luku 1 ja maksimiarvoksi kuntien yhteismäärä (309), jolloin jokaisella kunnalla oli sitä vastaava lukuarvo. Generaattorin tuottama luku määräsi, mitä kuntia lähestyttiin tutkimuslupien saamiseksi. Tutkimusluvut hankittiin ensisijaisesti kunnan oman tutkimuslupahakemusmenettelyn kautta, mikäli kunnalla sellainen oli tai vaihtoehtoisesti lähestymällä kunnan sivistystoimenjohtajaa suoraan sähköpostitse. Kunnan tutkimuslupa tarvittiin vain yläkouluissa olevien nuorten tutkimiseen, koska toisen asteen oppilaitoksille riittää kyseisen laitoksen rehtorin antama lupa edetä tutkimuksen kanssa. Tutkimuslupahakemuksiin liitettiin tutkimuksen tiivistetty tutkimussuunnitelma (Liite 2).

Saadun tutkimusluvan myötä otettiin yhteyttä kunnan yläkoulujen sekä toisen asteen koulujen rehtoreihin, joita pyydettiin välittämään tutkimuskyselyn webropol-linkki koulunsa opettajille sekä kohderyhmään kuuluville oppilaille. Tutkimuksen vastaajamääräksi pyrittiin saamaan vähintään sata henkilöä, jotta aineiston määrällinen käsittely onnistuu. Uusia tutkimuslupahakemuksia ja tutkimuspyyntöjä lähetettiin eri kunnille niin kauan, kunnes tämä tavoite saavutettiin. Tämän jälkeen kaikille jo kontaktoiduille rehtoreille lähetettiin vielä muistutusviesti tutkimukseen osallistumisesta (Liite 3). Tutkimuspyyntöjä lähetettiin yhteensä 29:ään eri kuntaan, joista 16 antoi myönnytyksen kyselyn toteuttamiselle. Webropol-linkkiä pidettiin auki helmikuun 2021 alusta toukokuun 2021 alkuun asti.

## **6.2 Tutkimusjoukko**

Tutkimuksen kohderyhmä koostui 15–18-vuotiaista yläkoululaisista, lukiolaisista sekä ammattikoululaisista. Vastaajia aineistossa oli yhteensä 260, joista poikia oli 83, tyttöjä 166 ja 11 vastaajaa valitsi vaihtoehdon ”muu/ en halua kertoa”. Ikävuosien mukaan jaoteltuna vastaajien määrä jakautui suhteellisen tasaisesti: 15-vuotiaita oli vähiten (n=53) ja 16-vuotiaita eniten (n=78). Yläkoululaisia vastaajia oli 75, lukiolaisia 178 ja ammattikoululaisia 7.

## **6.3 Aineiston analysointi**

Aineiston analysointi tapahtui IBM SPSS Statistics 27.0 -ohjelmalla. Kyselyn aineisto vietiin webropolista SPSS-ohjelmaan käsiteltäväksi. SPSS-ohjelmassa aineistolle tehtiin tarvittavat

esivalmistelut, jotta halutut analyysit pystyttiin suorittamaan. Esivalmisteluihin kuului esimerkiksi vastaajatunnuksien lisääminen, aineiston muuttujien järjestely ja maksimiarvon asettaminen liikunnan ja pelaamisen ajankäyttöön. Ajankäytön maksimiksi päätettiin 56 tuntia viikossa eli keskiarvoisesti 8 tuntia päivässä. Maksimiarvon ylittäneet vastaukset muutettiin arvoon 56. Puuttuvien ja epäselvien arvojen käsittelyssä käytettiin parittaista pudotusta, kuten Nummenmaa (2009) suosittaa. Parittaisessa pudotuksessa hyödynnetään niitä tietoja, jotka vastaajalta on saatu kerättyä, mutta vastaaja jätetään pois niistä analyyseistä, joissa tarvittavaa tietoa ei ole saatavilla (Nummenmaa 2009, 159). Esivalmistelujen jälkeen tarkasteltiin vielä frekvenssitaulukoita aineiston virheettömyyden ja käyttökelpoisuuden varmistamiseksi.

Tässä tutkimuksessa muuttujista käytetään nimitystä merkitys ja niiden muodostamista summamuuttujista käytetään nimitystä merkitysulottuvuus. Liikunnan ja pelaamisen merkityksistä luotiin merkitysulottuvuuksia vertailemisen helpottamiseksi. Liikunnan merkitysulottuvuudet muodostuivat liikunnan merkitysten vastauksista ja pelaamisen merkitysulottuvuudet muodostuivat pelaamisen merkitysten vastauksista.

Merkitysulottuvuudet olivat nimiltään yhteiset sekä pelaamisessa että liikunnassa. Merkitysulottuvuuksien luominen aloitettiin ryhmittelemällä samankaltaisia merkityksiä yhteisen yläluokan alle. Esimerkiksi merkitykset *kilpailu*, *menestyminen* ja *voittaminen* laitettiin samaan yläluokkaan eli merkitysulottuvuuteen, joka sai nimen kilpailullisuus. Merkitysulottuvuuksiin ryhmittely tapahtui hyödyntämällä liikunnan ja digitaalisen pelaamisen merkitysten teoriapohjaa (ks. Koski & Tähtinen 2005; Kallio ym. 2007) sekä tutkijoiden yhteistä päättelyä. Ryhmittelemällä luotujen merkitysulottuvuuksien käyttökelpoisuus varmistettiin faktorianalyysin avulla. Kaikki ryhmittelemällä luodut merkitysulottuvuudet olivat käyttökelpoisia ja niitä tuli yhteensä yhdeksän: kilpailullisuus, sosiaalisuus, nautinto, kehittyminen, suorittaminen, itsetuntemus, arjesta irtautuminen, autonomia ja ilmaisu (Taulukko 1).

Tutkimuksen kysely sisälsi myös merkityksiä, jotka jäivät ryhmittelemällä luotujen merkitysulottuvuuksien ulkopuolelle, sillä ne eivät luonteeltaan sopineet mihinkään niistä. Ulkopuolelle jääneille merkityksille tehtiin eksploraatiivinen faktorianalyysi. Exploraatiivinen faktorianalyysi on aineistolähtöinen tutkimusmenetelmä, jolla pyritään etsimään muuttujajoukosta faktoreita, jotka pystyvät selittämään havaittujen muuttujien vaihtelua ilman, että tutkijalla on etukäteen vahvoja odotuksia löydettävien faktoreiden määrästä tai niiden tulkinnasta (KvantiMOTV, 2021). Eksploraatiivisen faktorianalyysin avulla aineistosta pyrittiin löytämään yhtäläisyyksiä eri merkitysten välillä ja tämän pohjalta luomaan uusia

merkitysulottuvuuksia. Merkitysten välisiä yhtäläisyyksiä tarkasteltiin tutkimalla faktorien latauksia. Mitä isompi lataus faktorilla on tietyssä merkityksessä, sitä vahvemmin tuo faktori selittää kyseisen merkityksen vaihtelua aineistossa (vrt. Nummenmaa 2009, 416). Ryhmittelyn ulkopuolelle jääneille merkityksille tehty eksploratiivinen faktorianalyysi tuotti kolme selkeää faktoria, joiden merkitykset olivat yhteiset sekä pelaamisen että liikunnan osalta (Liite 4). Kyseisistä faktoreista muodostettiin kolme merkitysulottuvuutta aiempien yhdeksän merkitysulottuvuuden rinnalle. Nämä merkitysulottuvuudet ovat hurjapäisyys, käytännöllisyys ja älyllisyys. Hurjapäisyys sisältää kovaotteisuuden, vauhdikkuuden ja eroottisuuden. Käytännöllisyys sisältää toiminnan hyödyt ja toimintaa helpottavat muuttujat eli terveyden ja terveellisuuden, monipuolisuuden, hyvät välineet ja varusteet, turvallisuuden sekä tekemisen helpon saavutettavuuden. Älyllisyys pitää sisällään älyllisyyden ja järjen käytön sekä taktisuuden ja taktikoinnin. (Taulukko 1.)

Taulukossa 1 esitellään kaikki merkitysulottuvuudet sekä yksittäiset merkitykset, joiden pohjalta kukin merkitysulottuvuus on luotu. Kunkin merkitysulottuvuuden sisällä olevat yksittäiset merkitykset olivat suurimmaksi osaksi samoja sekä liikunnan että digitaalisen pelaamisen osalta, mutta joissakin merkitysulottuvuuksissa oli mukana myös merkityksiä, jotka koskivat vain joko liikuntaa tai digitaalista pelaamista. Merkitysulottuvuudet myös limittyvät osin toisiinsa, eli yksittäinen merkitys saattaa kuulua useampaan kuin yhteen merkitysulottuvuuteen. Esimerkiksi *itsensä hallinta* kuuluu sekä itsetuntemuksen että autonomian merkitysulottuvuuteen.

Taulukko 1. Merkitysulottuvuudet (yht. 12) ja niiden sisältämät merkitykset ( $P\alpha$ =Cronbachin alfa pelaamisessa;  $L\alpha$ =Cronbachin alfa liikunnassa)

Merkitysulottuvuus (Cronbachin alfat)	Merkitys
<b>Teorian pohjalta luodut merkitysulottuvuudet (9)</b>	
<b>Kilpailullisuus</b> ( $P\alpha=0,76$ $L\alpha=0,84$ )	kilpailu menestyminen voittaminen
<b>Sosiaalisuus</b> ( $P\alpha=0,91$ $L\alpha=0,91$ )	yhdessäolo kavereiden kanssa uusiin ihmisiin tutustuminen yhteistyö muiden kanssa kokemusten jakaminen muiden kanssa ryhmän jäsenenä oleminen & yhteenkuuluvuuden tunne
<b>Nautinto</b> ( $P\alpha=0,92$ $L\alpha=0,84$ )	tekemisen ilo

	<p>rentoutuminen &amp; virkistys  mielihyvän tuntemukset  onnistumisen elämykset  mielekäs tapa kuluttaa aikaa  uudet elämykset  (PELAAMINEN) fyysisistä rajoituksista vapautuminen</p>
<b>Kehittyminen</b> ( $P\alpha=0,90$ $L\alpha=0,88$ )	<p>henkinen kasvu  itsevarmuuden parantaminen  parempien suoritusten tavoittelu &amp; itsensä ylittäminen</p>
<b>Suorittaminen</b> ( $P\alpha=0,86$ $L\alpha=0,86$ )	<p>ponnisteleminen &amp; ahkeruus  parempien suoritusten tavoittelu &amp; itsensä ylittäminen  tekemisen haastavuus  säännöllisyys  tekemisen tarkkuus &amp; huolellisuus  tekemiseen uppoutuminen</p>
<b>Itsetuntemus</b> ( $P\alpha=0,85$ $L\alpha=0,78$ )	<p>itsevarmuuden parantaminen  itsensä hallinta  oman itsensä parempi tunteminen  henkinen kasvu  oma ulkonäköni  (PELAAMINEN) pelihahmoon samaistuminen  (LIIKUNTA) oman ruumiin tunteminen</p>
<b>Arjesta irtautuminen</b> ( $P\alpha=0,88$ $L\alpha=0,82$ )	<p>rentoutuminen &amp; virkistys  irtautuminen arjesta &amp; huolien unohtaminen &amp; paineiden purkaminen  mielekäs tapa kuluttaa aikaa  tekemiseen uppoutuminen  (PELAAMINEN) vaihtoehtoisen todellisuuden kokeminen  (PELAAMINEN) fyysisistä rajoituksista vapautuminen</p>
<b>Autonomia</b> ( $P\alpha=0,69$ $L\alpha=0,64$ )	<p>itsenäinen toimiminen  itsensä hallinta  vapaus päättää itse omasta tekemisestä</p>
<b>Ilmaisu</b> ( $P\alpha=0,77$ $L\alpha=0,67$ )	<p>kauneus &amp; esteettisyys  tunteiden ilmaiseminen  luovuus &amp; mahdollisuus itsensä toteuttamiseen  oma ulkonäköni  muodikkuus &amp; trendikkyys</p>

<b>Eksploraatiivisella faktorianalyysillä luodut merkitysulottuvuudet (3)</b>	
<b>Käytännöllisyys</b> ( $P\alpha=0,75$ $L\alpha=0,74$ )	monipuolisuus terveellisyys & terveys turvallisuus hyvät välineet/varusteet tekemisen helppo saatavuus/saavutettavuus
<b>Älyllisyys</b> ( $P\alpha=0,85$ $L\alpha=0,83$ )	älyllisyys & järjen käyttö taktisuus & taktikointi
<b>Hurjapäisyys</b> ( $P\alpha=0,71$ $L\alpha=0,65$ )	kovaotteisuus & väkivaltaisuus vauhdikkuus eroottisuus
	<b>Ilman merkitysulottuvuutta jääneet merkitykset</b> hyödyllisyys rahallinen edullisuus (PELAAMINEN) hienot grafiikat (PELAAMINEN) anonyymius (LIIKUNTA) luonnossa oleminen

Yleensä summamuuttujan reliabiliteettikertoimen eli Cronbachin alfan vähimmäisraja-arvona pidetään 0,7:ä, jotta summamuuttujaa voidaan pitää tarpeeksi luotettavana ja täten käyttökelpoisena (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020). Tässä tutkimuksessa lähes kaikkien summamuuttujien reliabiliteettikerroin eli Cronbachin alfa ylitti tuon raja-arvon 0,7. Ainoastaan **autonomia** sai sekä pelaamisen (0,69) että liikunnan (0,64) osalta Cronbachin alfaksi alle 0,7. Liikunnan merkitysulottuvuuksista lisäksi **ilmaisu** (0,67) ja **hurjapäisyys** (0,65) jäivät alfaluvuiltaan alle 0,7 (taulukko 1). Kaikki edellä mainitut summamuuttujat kuitenkin ylittivät arvon 0,6, joka on vielä hyväksyttävä alfakerroin (Tähtinen ym. 2020).

Tässä tutkimuksessa käytetyt varsinaiset tilastolliset testit olivat kaikki t-testejä. T-testin käyttötarkoituksia ovat: yhden otoksen keskiarvon testaaminen, kahden riippumattoman otoksen, tai kahden riippuvan otoksen keskiarvojen yhtäsuuruuden testaaminen (Nummenmaa 2009, 171; Tähtinen ym. 2020, 120). Tässä tutkimuksessa hyödynnetään kahta jälkimmäisenä mainittua t-testiä. Digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitysten erojen vertailussa hyödynnettiin parittaista t-testiä. Parittaista t-testiä tai toisin sanoen toistettujen mittausten t-testiä voidaan käyttää, kun halutaan vertailla, miten yhden tutkittavan antamat vastaukset eroavat kahden eri muuttujan välillä tarkasteltuna (Nummenmaa 2009, 180). Tässä

tutkimuksessa testi tapahtui vertaamalla saman merkityksen tai merkitysulottuvuuden arvoja keskenään liikunnan ja digitaalisen pelaamisen välillä. Esimerkiksi liikunnan merkitystä *voittaminen* verrattiin pelaamisen merkitykseen *voittaminen*. Yhdelle ihmiselle esimerkiksi voittaminen voi olla hyvin merkittävää tekemisestä riippumatta, kun taas joku toinen voi pitää tekemisen sosiaalista aspektia suurella arvolla. Parittaista t-testiä hyödynnettäessä tutkittavien väliset yksilölliset eroavaisuudet heidän yleisessä eri merkitysten arvostamisessa saatiin suljettua pois.

Sukupuolten välinen merkityserovertailu toteutettiin kahden riippumattoman otoksen t-testillä. Riippumattomien otoksien t-testiä hyödynnetään, kun halutaan tehdä vertailuita eri tutkittavien välillä. Otoksen riippumattomuudella tarkoitetaan sitä, että yksi tutkittava henkilö voi kuulua vain yhteen ryhmään kerrallaan. Tällöin vertailtavissa ryhmissä on eri henkilöt. Klassinen esimerkki riippumattomien otoksien tutkimusasetelmasta on tutkittavien jakaminen koe- ja kontrolliryhmiin tutkimuksen koeasetelmassa. (Nummenmaa 2009, 172–173; Tähtinen ym. 2020, 122.) Tässä tutkimuksessa riippumattomina otoksina olivat miehet ja naiset. Kyselylomakkeessa vastaajan sukupuolta kysyttäessä oli vaihtoehtona miehen tai naisen lisäksi myös kohta ”*muu/en halua kertoa*”. Tämän kohdan valinneet vastaajat (n=11) jätettiin otoskokonsa pienuuden seurauksena sukupuolten välisen vertailun ulkopuolelle. Tässä tutkimuksessa kahden riippumattoman otoksen t-testillä siis pyrittiin selvittämään aiheuttaako mies- tai naissukupuoliryhmään kuulumisen tilastollisesti merkitseviä eroja liikunnan ja pelaamisen eri merkitysten arvostamisessa.

Käytettyjen t-testien tulkinnessa tarkasteltiin erojen tilastollista merkitsevyyttä ( $p < 0,05$ ) sekä saadun tuloksen efektikokoa. Efektikokoa mittaavilla tunnusluvuilla pyritään kuvaamaan keskiarvoerojen suuruutta/voimakkuutta (Tähtinen ym. 2020, 44). Tässä tutkimuksessa efektikoon mittaamisessa hyödynnettiin Cohenin d:tä. Tulkinta efektin suuruudesta tehtiin perustuen Cohenin (1988) itse esittämiin d-suureen suuntaa antaviin raja-arvoihin, jotka ovat  $d > 0,2$  = pieni efektikoko,  $d > 0,5$  = keskisuuri efektikoko ja  $d > 0,8$  = suuri efektikoko (vrt. Tähtinen ym. 2020, 46). Tulosten luottavuuden selkeyttämiseksi suurin osa t-testien tuloksista raportoidaan tutkimuksen liitteissä.

#### **6.4 Tutkimusmenetelmien eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksessa haettiin tutkimuslupaa Suomen kuntien sivistystoimenjohtajilta. Hakemukseen liitettiin tutkimussuunnitelma ja kunnille annettiin tutkimuksesta lisätietoa tarvittaessa, jotta

myöntävä päätös tutkimuksen toteuttamiseen saatiin kussakin kunnassa. Tämän jälkeen kuntien rehtoreille lähetettiin tutkimussuunnitelma sekä heidän haluamansa lisätiedot, jotta he pystyivät antamaan myöntävän vastauksen ja jakamaan tutkimuksen kyselyä kohderyhmille kouluissaan. Myönnetyt tutkimusluvut eivät velvoittaneet ketään osallistumaan tutkimukseen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaiseman ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohjeiden (2019, 9; jatkossa käytetään lyhennettä TENK 2019) mukaan 15 vuotta täyttänyt alaikäinen voi osallistua tutkimukseen omalla suostumuksellaan, mutta heille on annettava tietoa tutkimuksesta heille ymmärrettävällä tavalla. Koska tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat 15–18-vuotiaat, oli heillä oikeus osallistua omalla suostumuksellaan. Kyselylomake ja tiedonanto tutkimuksesta oli esitestattu, mikä antoi varmuutta niiden ymmärrettävyydestä. Tämän tutkimuksen osallistumisen yhteydessä oli kannustimena mahdollisuus osallistua elokuvalippujen arvontaan. Kyselyyn vastaamisen jälkeen vastaaja ohjautui erilliselle kyselylomakkeelle, jonne hän pystyi halutessaan jättämään puhelinnumeron ja/tai sähköpostiosoitteen, jotta arvonnän voittajiin kyettiin olemaan yhteydessä. Arvontaan ilmoitetut yhteystiedot eivät olleet yhdistettävissä alkuperäisen kyselylomakkeen vastauksiin. Arvonnän jälkeen kaikki vastaajien yhteystiedot hävitettiin.

Tutkimuksessa kunnioitettiin ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta (TENK 2019, 7). Tutkimuksen toteutus tehtiin mahdollisimman vastaajaystävällisesti ja sen ei nähty aiheuttavan kellekään haittaa. Tutkimuksen kohderyhmän anonyymiys taattiin ja se tehtiin osallistujille selväksi kyselylomakkeen alussa. Ainoat henkilötiedot, jotka tutkimusta varten kerättiin, olivat ikä, sukupuoli sekä kouluaste, jossa vastaaja opiskelee. Koska henkilötietoja kerättiin näin niukasti, niin vastaajia ei ole mahdollista tunnistaa suorasti tai edes epäsuorasti. Näin ollen henkilötietojen suoja toteutui. Tutkimuksessa kerätty aineisto säilytettiin kahden salasanan takana ja niihin pääsy oli ainoastaan tutkijoilla. Aineiston yksittäisiä vastauksia ei missään vaiheessa julkistettu vastaajien yksityisyyden suojaamiseksi, mutta vastausten kokonaisvaltaiset lukumäärät ja prosenttiluvut esitettiin avoimesti. (TENK 2019, 11–12.) Tarkoitus oli kartoittaa nuorten liittämää merkityksiä pelaamiseen ja liikuntaan, jotka ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnille. Keräämällä tietoa aiheesta tutkimus ajaa siis siihen osallistuvien etua. Osallistujien mielipiteet saatiin kuulluksi, mikä on lasten ja nuorten oikeus myös YK:n lasten oikeuksien yleissopimuksen mukaan (LOS 1989, Art 12).

## 7 Tulokset

Kyselyssä vastaajat (n=260) arvioivat eri merkityksien tärkeyttä itselleen liikunnan ja pelaamisen konteksteissa. Arviointi tapahtui asteikolla 1–7, jossa arvo 1 = ”ei lainkaan tärkeä” ja arvo 7 = ”erittäin tärkeä”. Tämä tutkimus siis asettaa järjestykseen eri merkityksien ja merkitysulottuvuuksien koettua tärkeyttä liikunnassa sekä pelaamisessa 15–18-vuotiailla. Lisäksi tutkittiin miten liikuntaan ja digitaaliseen pelaamiseen liitetyt merkitykset eroavat ja yhtenevät toisistaan. Poikien ja tyttöjen väliset erot olivat myös tarkastelun kohteena ja niissä vertailuissa tarkastelun ulkopuolelle jätettiin muun sukupuoliset ja ne, jotka eivät halunneet kertoa omaa sukupuoltaan, sillä heitä oli aineistossa hyvin vähän (4,2 %).

Vastaajat arvioivat käyttävänsä digitaaliseen pelaamiseen keskimäärin 9,15 tuntia viikossa, kun taas liikuntaan arvioitiin käytettävän 8,67 tuntia viikossa. Sukupuolijaottelussa pojat arvioivat käyttävänsä viikossa keskimäärin 16,60 tuntia pelaamiseen, kun taas tytöt arvioivat pelaavansa vain 5,30 tuntia viikossa. Liikkumiseen pojat käyttivät keskimäärin 10,35 tuntia viikossa ja tytöt noin 8 tuntia viikossa. Nämä erot olivat tilastollisesti merkitseviä, mutta Levenen testin mukaan variansseiltaan erisuuruiset.

Kysyttäessä, kumpaa toimintaa vastaaja tekee mieluummin, suurin osa (48,9 %) vastasi harrastavansa mieluummin liikuntaa. Viidesosa (20,0 %) vastaajista valitsi mieluummin pelaavansa digitaalisia pelejä. Lähes kolmasosa (29,2 %) vastaajista kertoi molempien toimintatyyppien olevan heille yhtä tärkeitä ja vain 1,9 % vastaajaa raportoi, ettei tekisi mieluummin kumpaakaan. Naispuolisista vastaajista yli puolet (60,2 %) ilmoitti harrastavansa mieluummin liikuntaa ja vain 13,9 prosenttia ilmoitti pelaavansa mieluummin digitaalisia pelejä. Neljännekselle tytöistä (23,5 %) molemmat ovat yhtä tärkeitä. Pojat jakautuivat profiloitumisessaan tasaisemmin: Neljännes (26,5 %) pelasi mieluummin digitaalisia pelejä, kolmasosa (32,5 %) harrasti mieluummin liikuntaa ja 39,8 prosenttia ilmoitti, että molemmat ovat yhtä tärkeitä.

### 7.1 Liikunnassa koettujen merkitysten tärkeys

#### 7.1.1 Liikunnan yksittäiset merkitykset

Liikunnan yksittäisistä merkityksistä tärkeimmiksi koettiin **tekemisen ilo, onnistumisen elämykset, fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, terveellisyys ja terveys sekä mielihyvän tuntemukset**. Vähiten tärkeiksi koetut merkitykset olivat **eroottisuus**,



**kovaotteisuus ja väkivaltaisuus, muodikkuus ja trendikkyys, kauneus ja esteettisyys sekä kilpailu.** (Taulukko 2.) Kysyttäessä vielä erikseen vastaajalle tärkeintä yksittäistä merkitystä omassa liikkumisessa eniten mainintoja saivat tekemisen ilo (22 %), terveellisyys ja terveys (7 %) sekä turvallisuus (7 %).

Taulukko 2. Liikunnan merkitysten keskiarvot tärkeysjärjestyksessä (n = 250–257)

<b>Liikunnan merkitys</b>	<b>Keskiarvo (1–7)</b>	<b>Keskihajonta</b>
tekemisen ilo	6,18	1,14
onnistumisen elämykset	5,95	1,20
fyysisten ominaisuuksien kehittäminen	5,87	1,37
terveellisyys, terveys	5,83	1,42
mielihyvän tuntemukset	5,82	1,32
mielekäs tapa kuluttaa aikaa	5,75	1,29
parempien suoritusten tavoittelu, itsensä ylittäminen	5,72	1,41
itsevarmuuden parantaminen	5,60	1,47
irtautuminen arjesta, huolien unohtaminen, paineiden purkaminen	5,56	1,45
vapaus päättää omasta tekemisestä	5,49	1,37
kehittymisen/muutosten seuraaminen	5,48	1,33
taitojen/tietojen kehittäminen ja uusien oppiminen	5,46	1,38
rentoutuminen, virkistys	5,45	1,45
monipuolisuus	5,31	1,48
säännöllisyys	5,29	1,51
hyödyllisyys	5,28	1,39
oman itsensä parempi tunteminen	5,28	1,57
tekemiseen uppoutuminen	5,28	1,48
itsensä hallinta	5,25	1,39
itsenäinen toimiminen	5,20	1,36
turvallisuus	5,16	1,56
uudet elämykset	5,14	1,49
ponnisteleminen, ahkeruus	5,09	1,44
henkinen kasvu	5,09	1,64
yhdessäolo kavereiden kanssa	5,06	1,75
hyvät välineet/varusteet	5,05	1,53
luonnossa oleminen	5,03	1,69

Liikunnan merkitys	Keskiarvo (1–7)	Keskihajonta
oman ruumiin tunteminen	5,01	1,55
tekemisen helppo saatavuus/saavutettavuus	4,93	1,52
tekemisen tarkkuus, huolellisuus	4,88	1,61
luovuus, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen	4,84	1,67
kokemusten jakaminen muiden kanssa	4,65	1,77
ryhmän jäsenenä oleminen, yhteenkuuluvuuden tunne	4,57	1,88
vauhdikkuus	4,52	1,62
tekemisen haastavuus	4,50	1,64
yhteistyö muiden kanssa	4,47	1,89
tunteiden ilmaiseminen	4,47	1,77
uusiin ihmisiin tutustuminen	4,28	1,81
älyllisyys, järjen käyttö	4,21	1,70
menestyminen	4,10	1,96
voittaminen	3,96	2,07
taktisuus, taktikointi	3,88	1,81
rahallinen edullisuus	3,86	1,83
oma ulkonäköni	3,81	1,89
kilpailu	3,59	1,95
kauneus, esteettisyys	3,15	1,76
muodikkuus, trendikkyys	2,70	1,69
kovaotteisuus, väkivaltaisuus	2,21	1,61
eroottisuus	2,20	1,67

### 7.1.2 Liikunnan merkitysulottuvuudet

Liikunnan merkitysulottuvuuksista tärkeimpinä pidettiin **nautintoa, arjesta irtautumista ja kehittymistä**. Vähiten tärkeitä merkitysulottuvuuksia olivat **hurjapäisyys, ilmaisu ja kilpailullisuus**. Pienin keskihajonta oli **nautinnon** merkitysulottuvuudessa. Suurinta vaihtelua liikunnan vastauksissa esiintyi **kilpailullisuudessa, älyllisyydessä ja sosiaalisuudessa**. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Liikunnan merkitysulottuvuuksien keskiarvot tärkeysjärjestyksessä (n = 246–253)

Merkitysulottuvuus	Keskiarvo (1–7)	Keskihajonta
Nautinto	5,71	0,99
Arjesta irtautuminen	5,51	1,14
Kehittyminen	5,39	1,12
Autonomia	5,31	1,05
Käytännöllisyys	5,26	1,06
Suorittaminen	5,13	1,16
Itsetuntemus	5,03	1,10
Sosiaalisuus	4,60	1,57
Älyllisyys	4,03	1,63
Kilpailullisuus	3,89	1,73
Ilmaisu	3,77	1,14
Hurjapäisyys	2,97	1,25

## 7.2 Digitaalisessa pelaamisessa koettujen merkitysten tärkeys

### 7.2.1 Digitaalisen pelaamisen yksittäiset merkitykset

Digitaalisen pelaamisen yksittäisistä merkityksistä, tärkeimmiksi koettiin **tekemisen ilo, mielekäs tapa kuluttaa aikaa, onnistumisen elämykset, mielihyvän tuntemukset sekä rentoutuminen ja virkistys**. Vähiten tärkeät merkitykset olivat **säännöllisyys, muodikkaus ja trendikkyys, eroottisuus, kovaotteisuus ja vauhdikkaus, oma ulkonäköni ja pelihahmoon samaistuminen**. (Taulukko 4.) Kysyttäessä erikseen vastaajalle tärkeintä yksittäistä merkitystä omassa digitaalisessa pelaamisessa, eniten mainintoja saivat **tekemisen ilo** (22 %), **irtautuminen arjesta, huolien unohtaminen ja paineiden purkaminen** (10 %) sekä **turvallisuus** (8 %).

Taulukko 4. Digitaalisen pelaamisen merkitysten keskiarvot tärkeysjärjestyksessä (n = 248–253)

<b>Digitaalisen pelaamisen merkitys</b>	<b>Keskiarvo (1–7)</b>	<b>Keskihajonta</b>
tekemisen ilo	5,86	1,54
mielekäs tapa kuluttaa aikaa	5,39	1,64
onnistumisen elämykset	5,38	1,55
mielihyvän tuntemukset	5,13	1,72
rentoutuminen, virkistys	5,11	1,65
turvallisuus	5,05	1,81
vapaus päättää omasta tekemisestä	5,03	1,65
irtautuminen arjesta, huolien unohtaminen, paineiden purkaminen	5,02	1,82
parempien suoritusten tavoittelu, itsensä ylittäminen	4,91	1,74
monipuolisuus	4,86	1,70
älyllisyys, järjen käyttö	4,84	1,65
yhdessäolo kavereiden kanssa	4,83	1,89
taitojen/tietojen kehittäminen ja uusien oppiminen	4,78	1,65
tekemiseen uppoutuminen	4,67	1,68
luovuus, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen	4,66	1,66
itsenäinen toimiminen	4,65	1,58
tekemisen tarkkuus, huolellisuus	4,60	1,56
kehittymisen/muutosten seuraaminen	4,57	1,64
uudet elämykset	4,55	1,66
hienot grafiikat	4,53	1,82
fyysisten ominaisuuksien kehittäminen	4,49	1,95
taktisuus, taktikointi	4,41	1,79
hyvät välineet/varusteet	4,30	1,71
tekemisen helppo saatavuus/saavutettavuus	4,29	1,61
terveellisyys, terveys	4,23	1,72
kokemusten jakaminen muiden kanssa	4,20	1,84
tekemisen haastavuus	4,18	1,53
voittaminen	4,17	1,95
itsensä hallinta	4,17	1,66
yhteistyö muiden kanssa	4,16	1,86
anonyymius	4,10	1,85
itsevarmuuden parantaminen	4,08	1,83

<b>Digitaalisen pelaamisen merkitys</b>	<b>Keskiarvo (1–7)</b>	<b>Keskihajonta</b>
vaihtoehtoisen todellisuuden kokeminen	4,06	1,95
oman itsensä parempi tunteminen	4,04	1,84
ponnisteleminen, ahkeruus	3,99	1,60
henkinen kasvu	3,95	1,84
kauneus, esteettisyys	3,91	1,79
hyödyllisyys	3,88	1,63
ryhmän jäsenenä oleminen, yhteenkuuluvuuden tunne	3,86	1,83
vauhdikkuus	3,84	1,74
uusiin ihmisiin tutustuminen	3,80	1,86
fyysisistä rajoituksista vapautuminen, oikeassa elämässä mahdottomien/vaikeiden asioiden tekeminen	3,78	2,00
rahallinen edullisuus	3,73	2,00
tunteiden ilmaiseminen	3,70	1,75
menestyminen	3,67	1,91
oman pelihahmon ulkonäkö	3,56	1,98
kilpailu	3,45	1,83
pelihahmoon samaistuminen	3,31	1,86
säännöllisyys	3,29	1,70
muodikkuus, trendikkyys	2,81	1,63
kovaotteisuus, väkivaltaisuus	2,59	1,72
oma ulkonäköni	2,46	1,69
eroottisuus	2,22	1,62

## 7.2.2 Digitaalisen pelaamisen merkitysulottuvuudet

Digitaalisen pelaamisen merkitysulottuvuuksista, tärkeimpinä pidettiin **nautintoa, arjesta irtautumista, autonomiaa** sekä **älyllisyyttä**. Vähiten tärkeinä merkitysulottuvuuksina pidettiin **hurjapäisyyttä, ilmaisua** sekä **itsetuntemusta**. Vähiten hajontaa pelaamisen vastauksissa esiintyi **ilmaisun ja käytännöllisyyden** merkitysulottuvuuksissa. Keskihajonta oli suurinta **älyllisyydessä, sosiaalisuudessa ja kilpailullisuudessa**. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Digitaalisen pelaamisen merkitysulottuvuuksien keskiarvot tärkeysjärjestyksessä (n = 242–248)

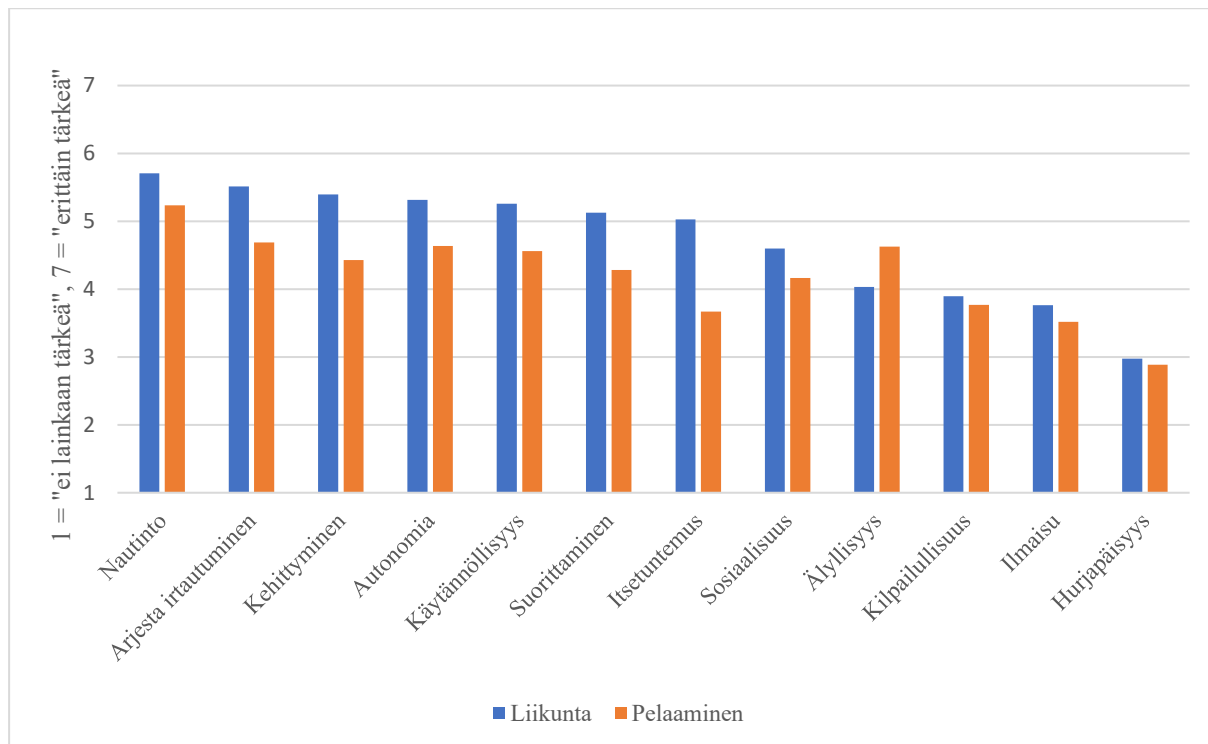
<b>Merkitysulottuvuus</b>	<b>Keskiarvo (1–7)</b>	<b>Keskihajonta</b>
Nautinto	5,23	1,37
Arjesta irtautuminen	4,69	1,41
Autonomia	4,63	1,27
Älyllisyys	4,63	1,61
Käytännöllisyys	4,56	1,21
Kehittyminen	4,43	1,38
Suorittaminen	4,28	1,26
Sosiaalisuus	4,17	1,60
Kilpailullisuus	3,77	1,56
Itsetuntemus	3,67	1,35
Ilmaisu	3,52	1,20
Hurjapäisyys	2,89	1,36

### 7.3 Digitaalisen pelaamisen ja liikunnan yhtäläisyydet ja erot

Liikunnan merkitykset (keskiarvo = 4,79 ; Cronbachin  $\alpha$  =,94) koettiin yleisesti pelaamisen merkityksiä (keskiarvo = 4,22 ; Cronbachin  $\alpha$  =,97) tärkeämmiksi ( $t(206)=7,60$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,528$ ). Liikunnan ja pelaamisen merkitysulottuvuuksien profiilit muistuttavat paljolti toisiaan (Kuvio 1). Kun tarkastellaan liikunnan ja pelaamisen merkitysulottuvuuksia tärkeysjärjestyksessä ja toisistaan erillään, niin merkitysulottuvuudet ovat lähes samassa järjestyksessä liikunnan ja pelaamisen vertailussa lukuun ottamatta älyllisyyttä, kehittymistä ja itsetuntemusta (vrt. Taulukko 3 & Taulukko 5).

Pelaamisen ja liikunnan merkitysulottuvuuksista ainoastaan **kilpailullisuus** ja **hurjapäisyys** olivat keskiarvoiltaan suunnilleen samansuuruiset ( $p > 0,05$ ). Kaikissa muissa merkitysulottuvuuksissa erot liikunnan ja pelaamisen välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0,05$ ) (Liite 6). Suurin ero pelaamisen ja liikunnan merkitysulottuvuuksissa oli **itsetuntemuksessa**, jonka koettiin olevan selkeästi tärkeämpää liikunnassa kuin pelaamisessa

( $t(239)=-14,97$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,966$ ). Ainoa merkitysulottuvuus, joka koettiin digitaalisessa pelaamisessa tärkeämmäksi kuin liikunnassa, oli **älyllisyys** ( $t(240)=5,23$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,377$ ).



Kuvio 1. Pelaamisen ja liikunnan merkitysulottuvuuksien vertailu keskiarvon mukaan (n = 234–243)

Merkitysulottuvuuksien ulkopuolelle jääneistä digitaaliselle pelaamiselle ja liikunnalle yhteisistä yksittäisistä merkityksistä **hyödyllisyyttä** ( $t(245)=-11,34$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,723$ ) pidettiin liikunnassa huomattavasti tärkeämpänä kuin digitaalisessa pelaamisessa. Ero oli tilastollisesti merkitsevä. (Liite 6.)

#### 7.4 Sukupuolten väliset erot

Seuraavaksi raportoidaan oleellimmat tyttöjen ja poikien väliset erot riippumattomien ryhmien t-testin mukaan siinä, kuinka tärkeäksi he ovat kokeneet liikunnan ja pelaamisen merkitysulottuvuudet. Kaikki kyseisen t-testin tulokset ovat luettavissa liitteessä 6.

Digitaalisessa pelaamisessa pojat pitivät melkein kaikkia merkitysulottuvuuksia tärkeämpänä kuin tytöt. Suurimmat erot olivat **hurjapäisyydessä** ( $t(235)=6,64$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,91$ ), **älyllisyydessä** ( $t(235)=5,55$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,77$ ) ja **kilpailullisuudessa** ( $t(178,0)=5,51$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,72$ ). Digitaalisessa pelaamisessa ainoa merkitysulottuvuus, jonka tytöt kokivat tärkeämmäksi, oli **käytännöllisyys**, mutta tämä ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. (Taulukko 7.)

Taulukko 6. Digitaalisen pelaamisen merkitysulottuvuuksien keskiarvojen vertailu (asteikolla 1–7) sukupuolen mukaan (n=232–242, miehet n=78–80, naiset n=153–163). Tilastollisesti merkitsevä ero \*, efektikoko d yli 0,5 \*\*

Merkitysulottuvuus	Digitaalinen pelaaminen		
	Pojat	Tytöt	erotus
Älyllisyys	5,41	4,24	1,17**
Hurjapäisyys	3,64	2,50	1,14**
Kilpailullisuus	4,50	3,42	1,08**
Sosiaalisuus	4,78	3,88	0,90*
Suorittaminen	4,83	3,98	0,84*
Kehittyminen	4,88	4,20	0,68*
Arjesta irtautuminen	5,06	4,44	0,62*
Nautinto	5,54	5,03	0,51*
Autonomia	4,92	4,45	0,47*
Itsetuntemus	3,94	3,53	0,41*
Ilmaisuu	3,60	3,47	0,12
Käytännöllisyys	4,51	4,59	-0,07

Merkitysulottuvuuksien ulkopuolelle jääneistä yksittäisistä merkityksistä pojat pitivät digitaalisessa pelaamisessa **hyödyllisyyttä** ( $t(236)=2,00$ ,  $p=0,047$ ,  $|d|=0,27$ ) tärkeämpänä. Ero oli tilastollisesti merkitsevä. Kun kysyttiin tärkeintä yksittäistä merkitystä digitaalisessa pelaamisessa, tytöillä eniten mainintoja saivat **tekemisen ilo** (22 %), **irtautuminen arjesta ja huolien unohtaminen** (12 %) ja **turvallisuus** (11 %). Pojilla taas eniten mainintoja saivat **tekemisen ilo** (17 %), **yhdessäolo ystävien kanssa** (11 %), **mielekäs tapa kuluttaa aikaa** (7 %) sekä **kilpailu** (7 %).

Liikunnassa suurimmat erot olivat **älyllisyyden** ( $t(237)=3,58$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,49$ ), **kilpailullisuuden** ( $t(237)=2,68$ ,  $p=0,008$ ,  $|d|=0,37$ ) ja **hurjapäisyyden** ( $t(127,2)=3,39$ ,  $p<0,001$ ,  $|d|=0,50$ ) merkitysulottuvuuksissa, joita kaikkia pojat pitivät keskimäärin tärkeämpänä kuin tytöt. Liikunnan merkitysulottuvuuksissa ainoa tilastollisesti merkitsevä ero, jota tytöt pitivät tärkeämpänä, oli **käytännöllisyys** ( $t(115,8)=-2,84$ ,  $p=0,005$ ,  $|d|=0,44$ ). Missään muussa merkitysulottuvuudessa eroja ei ollut tai ne olivat pieniä. (Taulukko 8.)



Taulukko 7. Liikunnan merkitysolottuvuuksien keskiarvojen vertailu (asteikolla 1–7) sukupuolen mukaan (n=232–242, miehet n=78–80, naiset n=153–163). Tilastollisesti merkitsevä ero \*, efektikoko d yli 0,5 \*\*

Merkitysolottuvuus	Liikunta		
	Pojat	Tytöt	erotus
Älyllisyys	4,56	3,78	0,78*
Kilpailullisuus	4,36	3,73	0,63*
Hurjapäisyys	3,41	2,80	0,61**
Suorittaminen	5,20	5,11	0,09
Autonomia	5,31	5,28	0,03
Ilmaisu	3,78	3,78	-0,01
Kehittyminen	5,40	5,42	-0,02
Sosiaalisuus	4,61	4,68	-0,08
Arjesta irtautuminen	5,42	5,56	-0,14
Itsetuntemus	4,94	5,10	-0,16
Nautinto	5,59	5,77	-0,18
Käytännöllisyys	4,97	5,43	-0,46*

Merkitysolottuvuuksien ulkopuolelle jääneistä yksittäisistä merkityksistä tytöt pitivät liikunnassa **luonnossa olemista** ( $t(238)=-2,00$ ,  $p=0,047$ ,  $|d|=0,28$ ) tärkeämpänä. Ero oli tilastollisesti merkitsevä. Kun kysyttiin tärkeintä yksittäistä merkitystä liikunnassa, tytöillä eniten mainintoja saivat **tekemisen ilo** (24 %), **turvallisuus** (8 %), **monipuolisuus** (7 %) sekä **terveellisyys ja terveys** (7 %). Pojilla taas eniten mainintoja saivat **tekemisen ilo** (17 %), **kilpailu** (11 %) sekä **terveys ja terveellisyys** (7 %).

## 8 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa selvitettiin millaisia asioita 15–18-vuotiaat pitävät tärkeinä liikunnassa ja pelaamisessa. Tutkimuksessa mitattiin, kuinka tärkeinä eri merkityksiä pidettiin asteikolla 1–7 (1 = ei lainkaan tärkeä, 7 = erittäin tärkeä). Lisäksi liikunnan ja pelaamisen merkityksiä vertailtiin keskenään, jotta voitiin selvittää, kuinka yhteneviä nämä kaksi laajaa teemaa ovat. Lopuksi tarkasteltiin vielä, miten tytöt ja pojat erosivat toisistaan liikunnan ja pelaamisen merkitysten tärkeyden kokemisen suhteen. Tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan kokonaiskuvaa pelaamisen ja liikunnan merkityksistä sekä niiden yhtenevyyksistä, jotta voidaan entistä paremmin hahmottaa syitä pelaamisen ja liikunnan harrastamiselle tai harrastamattomuudelle.

### 8.1 Tulosten tarkastelua

Eniten liikunnassaan ja pelaamisessaan nuoret hakevat nautintoa sekä arjesta irtautumista. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että molemmissa toimintatyypeissä selkeästi tärkeimmäksi yksittäiseksi merkitykseksi valittiin ”tekemisen ilo”. Pelaamisessa selvästi tärkeimmäksi koettiin nautinto ja arjesta irtautuminen. Merkitysulottuvuudet ovat päällekkäisiä eli nautintoa voidaan kokea esimerkiksi kilpailusta, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, suorittamisesta tai kehittämisestä (vrt. Koski 2017). Myös arjesta irtautumisella haetaan monesti rentoutumista ja tasapainotusta stressaavaan arkeen, mikä puolestaan tuo nautintoa. Ei ole siis yllättävää, että nautinto ja arjesta irtautuminen koettiin tärkeimmiksi.

Liikunnassa merkitykselliseksi koettiin myös kehittyminen, suorittaminen, autonomia ja käytännöllisyys. Tämä voi tarkoittaa käytännössä sitä, että nuoret arvostavat liikunnassa kovaa suorittamista ja sen tuomaa kehittymistä, itsenäistä toimijuutta ja vapautta päättää omasta tekemisestään sekä monipuolisuutta ja terveellisyttä. Samankaltaisia tuloksia raportoitiin lukiolaisiin kohdistunut vuoden 2020 LIITU-tutkimus, jonka mukaan yleisimmin tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi merkityksiksi nimettiin hyvän olon saaminen, parhaansa yrittäminen, kunnon kohottaminen, ilo ja terveellisyys. Yli puolet (51 %) kyseisen LIITU-tutkimuksen vastaajista oli maininnut yhdessäolon tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. (Koski & Hirvensalo 2021, 51.) Tässä tutkimuksessa liikunnan sosiaalista merkitysulottuvuutta ei koettu kovin tärkeäksi muihin liikunnan merkitysulottuvuuksiin verrattuna. On mahdollista, että liikunnan sosiaalinen aspekti on heikentynyt muutaman viime vuoden aikana, koska fyysistä vuorovaikutusta ei ole voinut pitää yllä koronarajoitteiden seurauksena.

Ryhmäliikuntarajoitteet, liikuntapaikkojen sulkeminen sekä turvaetäisyyden suositukset rajoittavat ystävien kanssa liikkumista ja painostavat sisätiloissa pysymiseen. Tällöin voi olla, että itsenäinen toimijuus, kehittyminen sekä terveellisyys korostuvat entistä enemmän.

Pelaamisessa autonomia, älyllisyys ja käytännöllisyys koettiin nautinnon ja arjesta irtautumisen jälkeen lähes yhtä tärkeiksi. Pelaamisessa koetaan siis oleelliseksi, että siitä saadaan älyllisiä haasteita, pelit ovat helposti saatavilla ja voidaan itse valikoida mitä pelejä pelataan. Samoin kuin liikunnassa, myös pelaamisen sosiaalinen aspekti jää monien merkitysulottuvuuksien alapuolelle. Toisaalta on huomioitava sukupuolierot, sillä pojille pelaamisen sosiaalinen puoli oli keskimäärin paljon tärkeämpää tyttöihin verrattuna. Eri peligenreillä voi olla osuutta asiaan, sillä genrestä riippuen pelejä pelataan joko yhdessä tai yksin. Tästä voitaisiin päätellä, että pojat suosivat yhdessä pelattavia pelejä, kun taas tytöt voivat nauttia enemmän yksinpeleistä. Sosiaalisuuden merkitysulottuvuuden olisi voinut pelaamisen osalta olettaa olevan korkeammalla, koska koronapandemian liikkuma- ja liikuntarajoitteiden takia ihmiset ovat enemmän kotona ja tapaavat ystäviä netin välityksellä esimerkiksi juuri pelien pelaamisen yhteydessä. Monessa tutkimuksessa on todettu, että pelaamisessa olennaisia osia ovat muun muassa yhteisöllisyys, vuorovaikutus ja kanssakäyminen muiden pelaajien kanssa (vrt. Bartle 1996; Cole & Griffiths; Kallio ym. 2009; Silvennoinen & Meriläinen 2016; Hamari & Keronen 2017; Kuuluvainen & Mustonen 2019; Jung 2020).

Liikunnan sekä pelaamisen merkitysulottuvuuksien profiilit näyttäisivät tämän tutkimuksen valossa pitkälti myötäilevän toisiaan. Tämä tukee väitettä siitä, että liikunnan sekä pelaamisen merkityskentät olisivat yhteneviä ja samankaltaisia. Ainoastaan itsetuntemus oli enemmän ominaista liikunnalle pelaamiseen verrattuna, joten se ei näytä olevan pelaamiselle ja liikunnalle yhteinen piirre. Yksi syy tähän voi olla se, että liikunnassa ja pelaamisessa toiminta tapahtuu eri ympäristössä. Pelaamisessa toimitaan virtuaalisessa ympäristössä, jolloin pelissä tapahtuvat asiat ovat enemmän irti pelaajan omasta kehosta, kun taas liikunnassa kaikki kehon toiminnot vaikuttavat osaltaan tapahtumien kulkuun. Tällöin liikunnassa kokonaisvaltainen kehonhallinta on toiminnassa vahvasti läsnä, jolloin myös itsetuntemus korostuu. Älyllisyys oli ainut merkitysulottuvuus, joka koettiin pelaamisessa tärkeämmäksi kuin liikunnassa, mikä selittynee sillä, että pelit usein vaativat enemmän ongelmanratkaisua liikuntaan verrattuna. Ongelmanratkaisupelit ovat myös oma genrensä, mutta liikunnan saralla harvemmin puhutaan ”ongelmanratkaisulajeista”.

Liikunnassa oli enemmän merkitysulottuvuuksia, jotka koettiin tärkeiksi pelaamiseen verrattuna, vaikka koetut merkitysulottuvuudet liikunnassa ja pelaamisessa olivatkin samankaltaisia. Merkitysulottuvuuksien koetussa tärkeydessä keskiarvon 5 ylitti liikunnan osalta seitsemän merkitysulottuvuutta, kun pelaamisen osalta samaan ylsi ainoastaan nautinto. Kinnunen ja kumppanit (2020) ovat todenneet pelaamisen lisääntyneen viimeisen parin vuoden aikana merkittävästi, johtuen luultavasti koronapandemiasta, joten yleisestikin ajan kuvaan peilaten pelaamisen merkitysulottuvuuksien olisi voinut kuvitella olevan suuremmassa arvossa.

Tämän tutkimuksen perusteella kilpailullisuuden ja hurjapäisyyden merkitysulottuvuuksien voitaisiin sanoa olevan pelaamiselle ja liikunnalle yhteiset, sillä ne olivat ainoat merkitysulottuvuudet, joissa ei ilmennyt parittaisen t-testin vertailussa tilastollisesti merkitsevää eroa. On kuitenkin huomioitava, että liikunnan merkitykset koettiin yleisesti pelaamisen merkityksiä tärkeämmiksi. Liikunnan merkitysten arvostuksen taso on siis lähtökohtaisesti tämän tutkimuksen aineistossa pelaamista korkeampi. Näin ollen voitaisiin argumentoida, että kilpailullisuus ja hurjapäisyys ovatkin itseasiassa sellaisia merkitysulottuvuuksia, jotka koetaan digitaalisessa pelaamisessa tärkeämmäksi kuin liikunnassa. Näin voitaisiin väittää juuri siitä johtuen, että aineistossa, joka muuten oli vahvasti liikunnan puoleen kallellaan, kilpailullisuuden ja hurjapäisyyden arvostaminen olivat pelaamisessa ja liikunnassa samalla tasolla. Jos pelaaminen olisi aineistossa koettu yleisesti tärkeämmäksi, voisiko olla mahdollista, että kilpailullisuus ja hurjapäisyys olisi koettu pelaamisessa tärkeämmäksi kuin liikunnassa?

Sukupuolten välillä havaittiin eroja eri merkitysten ja merkitysulottuvuuksien arvostamisessa. Pojat pitivät hurjapäisyyttä (eli kovaotteisuutta, vauhdikkuutta ja eroottisuutta), älyllisyyttä ja kilpailullisuutta huomattavasti tärkeämpänä sekä pelaamisessa että liikunnassa kuin tytöt pitivät. Ainakin liikunnan osalta nämä tulokset ovat linjassa LIITU-tutkimuksen tuloksien kanssa (vrt. Koski & Hirvensalo 2021, 51), ja myös pelaamisen osalta asia vaikuttaisi toimivan samalla mallilla. On siis mahdollista, että pojat suosivat näitä piirteitä tyttöjä enemmän myös muilla elämän osa-alueilla. Tyttöillä puolestaan käytännöllisyyden merkitysulottuvuus oli koettu sekä liikunnassa että pelaamisessa tärkeämmäksi kuin pojilla, vaikka pelaamisessa ero oli hyvin pieni. Tytöt kuitenkin vaikuttavat keskimäärin arvostavan enemmän toiminnan terveellisyyttä ja monipuolisuutta sekä turvallisuutta ja hyviä varusteita, jotka käytännöllisyys pitää sisällään.

Perinteisesti pelaamisen mielletään olevan pojille ominaisempi harrastus kuin tytöille. Ainakin merkityksellisyyden ja ajankäytön osalta tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat tätä väitettä, sillä pojat raportoivat käyttävänsä huomattavasti tyttöjä enemmän aikaa pelaamiseen. Pojat myös pitivät lähes kaikkia pelaamisen merkityksiä tärkeämpinä. Tämä puoltaa Kosken (2017, 89–90) havaintoja siitä, että mitä enemmän aikaa johonkin asiaan käyttää sitä merkityksellisemmäksi asia koetaan ja sitä enemmän merkityksiä kyseisestä asiasta löydetään.

## 8.2 Tutkimuksen ja tulosten luotettavuus

Tutkimuksen tulosten yleistä luotettavuutta lisää se, että kysely on teetetty useissa eri kunnissa eikä se painotu vain tiettyyn osaan Suomea. Lisäksi näytteen koko ( $n=260$ ) on pro gradu -tutkielmalle melko suuri. Toisaalta tyttöjä oli aineistossa kaksinkertainen määrä poikiin verrattuna, mikä osaltaan heikentää tulosten luotettavuutta tutkimusnäytteen homogeenisyydestä johtuen. Tyttöjen suuri määrä voi osaltaan selittää merkityksulottuvuuksien tärkeyden painottumista liikuntaan päin, sillä tytöistä suurin osa (60,2 %) ilmoitti harrastavansa mieluummin liikuntaa kuin pelaamista, kun taas pojilla vastaava osuus oli vain 32,5 prosenttia. Lisäksi tyttöjä oli aineistossa kaksinkertainen määrä poikiin verrattuna.

On hyvin mahdollista, että tämän tutkimuksen toteuttamisen hetkellä vallinnut koronapandemia vaikuttaa saatuihin tuloksiin, koska liikuntamahdollisuuksia oli rajoitettu ja kotona todennäköisesti vietettiin enemmän aikaa kuin ennen. Kotoa ei saanut poistua edes lievissä flunssan oireissa ja lisäksi ohjeistuksen mukaan tulisi olla oireettomana muutama päivä karanteenissa, mikä lisää kotioiloissa käytettyä aikaa entisestään. Näin olosuhteista johtuen pelaamisen määrä oli mahdollisesti lisääntynyt ja liikunnan määrä taas vähentynyt, mikä saattaisi osaltaan painottaa pelaamisen koettua tärkeyttä suhteessa liikuntaan. Myös liikkumisen muodot pandemian aikana olivat muokkautuneet, koska erityisesti joukkueurheilua oli rajoitettu ja näin ollen yksilöliikunta sekä siihen liitetyt merkitykset voivat korostua. Tämä voi selittää esimerkiksi liikunnan sosiaalisen aspektin jäämistä varjoon. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pelaamisen ja liikunnan merkityksiä sekä niiden yhteneväisyyksiä nykypäivänä, mikä tuo pandemian vaikutuksia esiin. On kuitenkin vaikeaa määritellä, mitkä tutkimuksen tuloksista olisivat koronapandemiasta johtuvia ja kuinka vahvasti. Vallitsevat olosuhteet eivät ole pysyviä ja tämän takia tuloksien yleistämisessä tulee olla varovainen.

Merkitysten mittaamisessa kyselymenetelmän keinoin on omat haasteensa ja heikkoutensa. Esimerkiksi tutkimuksen kyselylomakkeessa eri merkityksiä ei avattu vastaajille tarkasti, joten vastaajien tulkinta eri merkityksistä voi vaihdella. Joku voi kokea itsetuntemuksen fyysisenä itsensä hahmottamisena, kun taas toinen voi ajatella sen tarkoittavan omien kykyjen ja niiden rajojen tiedostamista. Kyselyssä oli mahdollisesti pelaamiseen vieraita merkityksiä, kuten eroottisuus, oma ulkonäkö ja muodikkaus sekä trendikkyys. Näitä merkityksiä vastaaja pystyi tulkitsemaan vapaasti, mutta ne saatettiin kokea vähemmän merkityksellisiksi, jos niitä ei jäänyt kunnolla pohtimaan tai niitä ei osattu liittää pelaamisen kontekstiin.

Myös yksi mahdollinen väärinkäsitys, joka saattaa aiheuttaa harhaa tuloksiin on se, jos vastaajat ovat peilanneet pelaamista tai liikuntaa itsessään suhteessa kysytyyn merkitykseen, eikä yksittäistä merkitystä suhteessa toimintaan. Tällöin vastaajat olisivat vastatessaan arvioineet esimerkiksi sitä, kuinka hyödyllistä tai kilpailullista toimintaa pelaaminen heidän mielestään on sen sijaan, kuinka tärkeää hyödyllisyys tai kilpailullisuus heille pelaamisessa on. Tämän kaltainen ilmiö voisi osaltaan selittää esimerkiksi sitä, minkä takia suurimmat yksittäisten merkitysten erot pelaamisen ja liikunnan välillä olivat ”säännöllisyys” ja ”terveellisyys”. Nuo molemmat ovat merkityksiä, joiden yleisesti mielletään olevan kiinteästi yhteydessä liikuntaan. Pelaamisesta puhuttaessa pelaamisen säännöllisyyttä tai terveellisyyttä harvoin korostetaan. Pelaamispuheessa terveellisyys tulee esiin nimenomaan päinvastaisesti pelaajan rajoittamisena eikä toiminnan lisäämisenä kuten liikunnassa.

### **8.3 Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusideoita**

Liikunnan saralla tutkimusta on tehty runsaasti, mutta liikunnan yhteyttä pelaamiseen on tutkittu suhteellisen vähän (Koski ym. 2021, 129). Tämä tutkimus täydentää osaltaan tätä tietoaaukkoa, mutta myös auttaa hahmottamaan kokonais kuvaa koronapandemian aikaisesta tilanteesta sekä liikunnan että pelaamisen merkitysten kentällä. Jos pelaamiseen liitettyjä tärkeäksi koettuja merkityksiä ymmärretään paremmin, voidaan niiden merkitysten painottamisella myös esimerkiksi kehittää keinoja liikuntaan innostamiseen. Jo nyt esimerkiksi koululiikunnassa hyödynnetään erilaisia digitaalisia alustoja ja opetuksen pelillistämistä, mutta niiden vaikutuksia voisi tutkia lisää, jotta digitaalisen pelillisyyden täysi potentiaali saataisiin esiin. Tietenkään digitaalisen pelillisyyden keinot eivät voi motivoida kaikkia, mutta liikuntakasvattajan työkalupakissa tieto asiasta voi olla silti hyvin arvokasta ja hyödyllistä.

Viimeiset pari vuotta ovat olleet koronapandemian takia erikoislaatuisia tämän tutkimuksen aiheen kannalta ja pandemia varmasti vaikuttaa osaltaan saatuihin tuloksiin. Tämän tutkimuksen tulokset kertovat nykyhetken tilanteesta, ja näitä tuloksia on verrattu pandemiaa edeltäneenä aikana tehtyyn tutkimukseen. Liikunnan ja pelaamisen merkityksiä olisi hyvä tutkia myös pandemian jälkeisenä aikana, jotta tuloksia pystytään vertaamaan niin sanottuihin normaaleihin olosuhteisiin. Onko pandemian myötä esimerkiksi voinut tapahtua pitkäkestoisempia muutoksia liikunnan ja pelaamisen merkitysten kentällä?

Jatkotutkimuksissa voitaisiin tarkastella syvemmin eri merkitysten ja merkitysulottuvuuksien välisiä yhteyksiä. Jos esimerkiksi nautinto koetaan tärkeäksi, niin vaikuttaako se ja kuinka paljon se vaikuttaa jonkin muun merkityksen kuten esimerkiksi sosiaalisuuden arvostamiseen? Vaikutukset ovat varmasti yksilöllisiä, mikä toisi yksilökohtaisen pelaaja- ja liikkujaprofiilien tarkastelun mukaan yhtälöön. Lisätutkimusta voisi tehdä esimerkiksi myös sen mukaan, miten paljon yksilö käyttää aikaa pelaamiseen ja liikuntaan, koska mitä enemmän aikaa käytetään johonkin aktiviteettiin, sitä enemmän siihen liitetään merkityksiä (Koski ym. 2021). Vertailua pelaamisen ja liikunnan merkityksistä voisi tehdä esimerkiksi sen perusteella, kuinka tärkeäksi itselleen vastaaja arvioi pelaamisen tai liikunnan yleisenä toimintana. Tällöin toiminnan yleisen arvostamisen taso olisi kontrolloitu, jolloin voitaisiin päästä vielä paremmin kiinni pelaamisen ja liikunnan merkityseroihin. Tutkittavien rajaaminen sukupuoleen perustuen voisi myös olla jatkotutkimuksessa perusteltua, sillä saadut tulokset antoivat osviittaa siihen, että sukupuolten välillä on yleisesti eroja toiminnan eri piirteiden arvostuksessa.

On muistettava, että pelaaminen ja liikunta ovat hyvin laajoja käsitteitä. Liikunnan eri urheilulajit sekä pelaamisessa eri peligenret saattavat vaikuttaa paljonkin toimintaan liitettyihin sekä toiminnasta saataviin merkityksiin. Esimerkiksi tanssijat kokevat mahdollisesti itseilmaisun tärkeänä ja ongelmanratkaisupelien pelaajat todennäköisesti arvostavat älyllisyyttä. Tämä tutkimus käsitteli liikuntaa ja pelaamista laajoina kokonaisuuksina. Jatkossa aihetta voisi lähestyä eri liikuntalajien ja peligenrejen sisällä arvostettujen merkitysten näkökulmasta. Liikuntalajien ja peligenrejen välinen vertailu voisi myös osaltaan tuoda uutta valoa merkitysten muodostumiseen. Merkitykset itsessään sekä niiden muotoutuminen ovat jo aiheina hyvin moniulotteisia, joten jatkotutkimusta liikunnan ja pelaamisen välisestä yhteydestä on mahdollista viedä hyvin moneen suuntaan.

## Lähteet

Amialchuk, A. & Kotalik, A. (2016). Do your schoolmates influence how long you game? Evidence from the US. *PloS One*, 11, e0160664.

Bartle, R. (1996). *Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players who suit MUDS*. MUSE Ltd, Colchester, Essex, UK.

Bessi re, K., Seay, A. F. & Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 530–535.

Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D. & Thorens, G. (2013). Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, 29, 103–109.

Bodsworth, H. and Goodyear, V. (2017). Barriers and facilitators to using digital technologies in the Cooperative Learning model in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 563–579. [Luettu 22.12.2020]  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2017.1294672?scroll=top&needAccess=true>.

Cole, H. & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online roleplaying gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 575–583.

Davenport, M. H., Hogan, D. B., Eskes, G. A., Longman, R. S. & Poulin, M. J. (2012). Cerebrovascular reserve: The link between fitness and cognitive function? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 40, 153–158.

Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69, 66.

Gunuc, S. (2016). Peer influence in internet and digital game addicted adolescents: Is internet/digital game addiction contagious? *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, (In Press).

Harviainen, J. T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (2013). *Pelikasvattajan käsikirja*. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus.



Huhtamo, E., Kangas, S. & Benjamin, R. (2002). Mariosofia: elektronisten pelien kulttuuri. Gaudeamus.

Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. [Luettu 22.12.2020]. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934#s4](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934#s4)

Hämäläinen, P. & Takatalo, J. (2017). Millainen peli koukuttaa ja tuottaa mielihyvää? Duodecim: Lääketieteellinen aikakauskirja, 133. [Luettu 18.3.2022]. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/23/duo14046>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus, 12–21.

Johnson, D., Jones, C., Scholes, L. & Carras, M. C. (2013). Videogames and wellbeing: A comprehensive review. Young and Well Cooperative Research Centre, Australia.

Jung, C. W. (2020). The role of game genres and gamers' communication networks in perceived learning. Palgrave Communications, 6, 1–8.

Kahn, A. S., Shen, C., Lu, L., Ratan, R. A., Coary, S., Hou, J., Meng, J., Osborn, J. & Williams, D. (2015). The Trojan player typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. Computers in Human Behavior, 49, 354–361.

Kaija, A. (2019). Pelien tarinankerronta. Teoksessa T. Tossavainen (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, 77–85.

Kaipainen, J. (2020). Hyötypelit. Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen tutkimuskatsaus 1/2020. Puolustusvoimat. [Luettu: 5.4.2021]. <https://puolustusvoimat.fi/-/tutkimuskatsaus-hyotypeleistä>

Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. (2007). Gaming Nation? Piloting the International Study of Games Cultures in Finland. Hypermedialaboratorion verkkojulkaisuja 14. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. (2009). Pelikulttuurin monet kasvot – digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Teoksessa J. Suominen, R. Koskimaa, F. Mäyrä & O. Sotamaa (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2009. Suomen pelitutkimuksen seura ry, 1–15.

- Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. (2011). At least nine ways to play: Approaching gamer mentalities. *Games and Culture*, 6, 327–353.
- King, D. & Delfabbro, P. (2009). Motivational differences in problem video game play. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 2, 139–149.
- Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. (2020). *Pelaajabarometri 2020: Pelaamista koronan aikaan*. Tampereen yliopisto.
- Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. & Suomi, K. (2021). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Valtioneuvosto, 16–21. [Luettu 08.03.2022].  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Kokkonen, M. (2017). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS- kustannus, 185–214.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät, kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos: Tutkimuksia 3/2004, 189–204.
- Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.
- Koski, P. (2016) Leisure-time activities, hobbies and the social capital of the young. Teoksessa T. Hoikkala & M. Karjalainen (toim.) *Finnish youth research anthology 1999–2014*. Helsinki: Finnish Youth Research Network, 108–120.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS- kustannus, 87–113.
- Koski, P., Hirvensalo, M. (2021). Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-

tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Valtioneuvosto, 16–21. [Luettu 30.03.2022].

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>

Koski, P., Karhulahti, M., Koskimaa, R., Ng, K., Hämylä, R., Martin, L. & Kokko, S. (2021). Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Valtioneuvosto, 16–21. [Luettu 08.03.2022].

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>

Koski, P. & Tähtinen, J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1), 3–21.

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

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Faktorianalyysi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Luettu: 28.6.2021].

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Liu, C. Y. & Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 799–804.

Lu, A. S., Baranowski, T., Thompson, D. & Buday, R. (2012). Story immersion of videogames for youth health promotion: A review of literature. *GAMES FOR HEALTH: Research, Development, and Clinical Applications*, 1, 199–204.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Cerin, E. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 7, e44860.

Mustonen, T. & Korhonen, H. (2019). Pelaamismotivaatiot: Miksi digitaalisia pelejä pelataan? Teoksessa *Pelikasvattajan käsikirja 2*. Helsinki: AM Digipaino / AM Print Oy

Nikander, V. (2019). Yllätyslaatikoita, virtuaaliaseita ja kasinopelejä. Teoksessa *Pelikasvattajan käsikirja 2*. Helsinki: AM Digipaino / AM Print Oy

Nokia, M. S., Lensu, S., Ahtiainen, J. P., Johansson, P. P., Koch, L. G., Steven, L., Physiology, I. (2016). Physical exercise increases adult hippocampal neurogenesis in male rats provided it is aerobic and sustained. Key points summary. *The Journal of physiology*, 594, 1855–1873.

Nummenmaa. (2009). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät (1. p., uud. laitos.). Tammi.

Ojanen, M. & Liukkonen, M. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus, 215–233.

Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Luettu 08.03.2022].

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Puolitaival, T., Sieppi, M., Pyky, R., Enwald, H., Korpelainen, R., & Nurkkala, M. (2020) Health behaviours associated with video gaming in adolescent men: a cross-sectional population-based MOPO study. *BMC Public Health*, 20, 1–8.

Roivainen, M. (2015). Missä menee kilpailemisen raja? Häviäminen ei tee sinusta huonompaa. Yleisradio. [Luettu: 15.3.2022]. <https://yle.fi/uutiset/3-8100959>

Russoniello, C. V., O'Brien, K. & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 2, 53–66.

Russoniello, C. V., Fish, M. & O'Brien, K. (2013). The efficacy of casual videogame play in reducing clinical depression: a randomized controlled study. *Games for Health Journal*, 2, 341–346.

Silvennoinen, I., & Meriläinen, M. (2016). Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta.

Sokka, M. (2021) Digisuhdetta määrittelemässä – mikä pelipalvelimilla vetää puoleensa? (pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto).

Song, H., Kim, J., Tenzek, K. E. & Lee, K. M. (2013). The effects of competition and competitiveness upon intrinsic motivation in exergames. *Computers in Human Behavior*, 29, 1702–1708.

Sponsor Insight. (2019). Tutkimus: Muut lajit kuroivat kiinni jääkiekon etumatkaa – eSports nousi nuorten miesten suosikkilajiksi. ePressi. [Luettu: 15.3.2022].

<https://www.epressi.com/tiedotteet/urheilu/tutkimus-muut-lajit-kuroivat-kiinnijaakiekon-etumatkaa-esports-nousi-nuorten-miesten-suosikkilajiksi.html>

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus, Tilannekatsaus. (Muistiot 2012:5).

Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 17–29.

TENK (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

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

Tyack, A., Wyeth, P. & Johnson, D. (2016). The appeal of moba games: What makes people start, stay, and stop. In *Proceedings of the 2016 Annual Symposium on ComputerHuman Interaction in Play*, 313–325. Association for Computing Machinery, New York, NY, United States.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston julkaisusarja C: 22, 2. uudistettu painos.

Unruh, D.R. (1979). Characteristics and types of participation in social worlds. *Symbolic Interaction*, 2, 115–129.

van Praag, H. (2008). Exercise and the brain: something to chew on. *Trends in Neurosciences (Regular Ed.)*, 32(5), 283–290.

Vorderer, P., Hartmann, T. & Klimmt, C. (2003). Explaining the enjoyment of playing video games: the role of competition. In *Proceedings of the second international conference on Entertainment computing*, 1–9. Carnegie Mellon University, Schenley Park Pittsburgh, PA, United States

Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 12–19.

Väistö, J., Eloranta, A.-M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lampinen, E.-K., Ågren, J., Laaksonen, D. E., Lakka, H.-M., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: Cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 55–55.

World Health Organization. (2022). Physical activity. [Luettu: 25.3.2022]

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>


Yee, N. (2016). The gamer motivation profile: What we learned from 250,000 gamers. In *Proceedings of the 2016 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play* (2–2).

[Luettu: 14.3.2022]. <https://quanticfoundry.com/wpcontent/uploads/2017/03/GDC-2017-Slides-Quantic-Foundry.pdf>

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

#### Digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitykset

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tämä kysely on osa pro gradu -tutkielmaa, jonka tarkoituksena on kartoittaa nuorten näkemyksiä digitaalisesta pelaamisesta sekä liikunnasta/urheilusta.

Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia vastauksista ja vastaajasta riippuen.

Tämän kyselylomakkeen avulla ei kerätä tietoja, jonka avulla vastaaja voitaisiin tunnistaa. Kerättyjä tietoja tullaan käyttämään opinnäytetyössä eikä tietoja luovuteta kolmansille tahoille.

Kyselyn jälkeen voit osallistua arvontaan, jossa palkintoina on 2 kpl kahden Finnkino-leffalipun pakettia. Vastauksiesi lähettämisen jälkeen sinut ohjataan automaattisesti uuteen leffalippuarvontaa varten luotuun webropol-kyselyyn. Jos haluat osallistua leffalippujen arvontaan, niin laita sähköpostiosoitteesi ja/tai puhelinnumerosi niille osoitettuihin kenttiin.

Arvontaa varten kerättyjä tietoja käytetään vain arvonnin suorittamiseen, jonka jälkeen ne hävitetään. Kunnioitamme yksityisyyden suojaa ja käsittelemiemme henkilötietojen yksityisyyttä. Sitoudumme huolehtimaan käsittelemiemme henkilötietojen tietosuojasta ja tietoturvasta. Noudatamme EU:n yleistä tietosuojaa-asetusta, Suomen lainsäädäntöä sekä viranomaismääräyksiä ja ohjeita.

Jos haluatte lisätietoja tutkimukseen liittyen, olkaa yhteydessä:

Lassi Hujanen  
jlhuja@utu.fi

Ruuttus Miinalainen  
rumimi@utu.fi


**1. Ikäsi \*** ▼**2. Sukupuolesi \***

- Mies
- Nainen
- Muu/ en halua kertoa

**3. Oppilaitoksesi \*** ▼**4. Kumpaa teet mieluummin: pelaat digitaalisia pelejä vai harrastat liikuntaa? \***

- Pelaan digitaalisia pelejä
- Harrastan liikuntaa
- Molemmat ovat minulle yhtä tärkeitä
- En kumpaakaan

**Digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitykset**

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Digitaalisella pelaamisella tarkoitamme kaikkea pelaamista, joka tapahtuu jollakin digitaalisella laitteella (esim. kännykällä, tietokoneella, Playstationilla jne.).

**5. Kuinka monta tuntia käytät DIGITAALISEEN PELAAMISEEN tavallisesti yhden viikon aikana?**







**10. Kuinka tärkeänä/merkityksellisenä sinä pidät seuraavia asioita omassa DIGITAALISESSA PELAAMISESSASI?**

(1= ei lainkaan tärkeää, 2= lähes yhdentekevää, 3= vain vähän tärkeää, 4= jonkin verran tärkeää, 5= melko tärkeää, 6= tärkeää, 7= erittäin tärkeää)

	1	2	3	4	5	6	7
Menestyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekemisen haastavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokemusten jakaminen muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekemiseen uppoutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusiin ihmisiin tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma ulkonäköni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman pelihahmon ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysisistä rajoituksista vapautuminen, oikeassa elämässä mahdottomien/vaikkeiden asioiden tekeminen (esim. lentäminen, tulipallot, saksipotku yms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hienot grafiikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anonyymius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelihahmoon samaistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaihtoehtoisen todellisuuden kokeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Edellisistä listoista, mikä sinun mielestäsi on TÄRKEIN piirre DIGITAALISESSA PELAAMISESSA?**

Vinkki: voit palata takaisin tarkastelemaan tärkeimmiksi kokemiasi merkitysalueita. \*

**12. Edellisistä listoista, mikä sinun mielestäsi on TOISEKSI TÄRKEIN piirre DIGITAALISESSA PELAAMISESSA?**

**13. Edellisistä listoista, mikä sinun mielestäsi on KOLMANNEKSI TÄRKEIN piirre DIGITAALISESSA PELAAMISESSA?**







**20. Edellisistä listoista, mikä sinun mielestäsi on TÄRKEIN piirre  
LIKUNNASSA/LIIKKUMISESSA?**

**Vinkki: voit palata takaisin tarkastelemaan tärkeimmiksi kokemiasi merkitysalueita. \***

 ▼

**21. Edellisistä listoista, mikä sinun mielestäsi on TOISEKSI TÄRKEIN piirre  
LIKUNNASSA/LIIKKUMISESSA?**

 ▼

**22. Edellisestä listasta, mikä sinun mielestäsi on KOLMANNEKSI TÄRKEIN piirre  
LIKUNNASSA/LIIKKUMISESSA?**

 ▼

## Liite 2. Tiivistetty tutkimussuunnitelma

### Tutkimussuunnitelma

Suoritamme määrällistä Pro Gradu -tutkielmaa Turun yliopiston opettajankoulutuslaitokseen. Tutkimuksemme otsikko on “Digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitykset 15–18-vuotiailla”.

Tutkimusongelmat: Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa millaisia merkityksiä nuoret liittävät digitaaliseen pelaamiseen ja liikuntaan. Haluamme selvittää, yhtenevätkö nämä merkitykset, ja jos yhtenevät, niin millä tasolla. Lisäksi koettuja merkityksiä on tarkoitus verrata vastaajien sukupuolen, koulutustason ja mahdollisesti iän perusteella.

Tutkijoina toimivat Ruuttus Miinalainen (rumimi@utu.fi) ja Lassi Hujanen (jlhuja@utu.fi).

### Tutkimuksen menetelmä

Tutkimusaineiston keräämiseen käytämme netissä täytettävää webropol-kyselylomaketta. Pyrkimyksenämme olisi saada yhteensä väh.100 vastaajaa, mutta mitä enemmän vastaajia, sen parempi. Käsittelemme aineistoa SPSS-ohjelmalla. Tutkimus on täysin nimetön. Vastaajilta kysytään taustatietoina heidän ikää, sukupuolta ja koulutustasoa.

Tutkimuksen yhteydessä arvomme 2 kpl kahden leffalipun paketteja. Tiedot arvontaa varten kerätään erillisellä webropol-kyselylomakkeella, johon vastaaja ohjautuu automaattisesti täytettyään alkuperäisen kyselylomakkeen. Arvontaa varten kysymme vastaajalta hänen puhelinnumeroa ja/tai sähköpostiosoitetta. Näitä tietoja ei voida yhdistää vastaajan antamiin vastauksiin alkuperäisessä kyselyssä. Puhelinnumero- ja sähköpostiosoitteetiedot hävitetään välittömästi arvonnin suorittamisen jälkeen.

Tässä linkki kyselylomakkeeseemme: <https://link.webpolsurveys.com/S/EF4655388C7AB1D9>

### Aikataulu

Tavoitteenamme on kerätä aineisto lukuvuoden 2021 kevään aikana (helmikuu – huhtikuu). Aineiston käsittely tapahtuu saman kevään aikana ja mahdollisesti vielä seuraavalla syyslukukaudella.

Tutkimuksen on tarkoitus valmistua lukuvuoden 2021 loppuun mennessä.

### Tietojen säilytys

Säilytämme tutkimuksessa kerättyjä tietoja luottamuksellisesti anonyymiteettiä kunnioittaen. Leffalippujen arvonnin jälkeen puhelinnumero- ja sähköpostitiedot hävitetään välittömästi. Kyselyn tuloksia käsittelevät ainoastaan itse tutkijat sekä heidän ohjaava opettajansa.



### Liite 3. Muistutusviesti tutkimukseen osallistumisesta

Hei!

Olemme aiemmin laittaneet teille pyynnön välittää gradukyselymme linkki (<https://link.webropolsurveys.com/S/EF4655388C7AB1D9>) tutkimuksemme kohderyhmään (15–18-vuotiaat) kuuluville oppilailenne. Gradumme aiheena oli siis liikuntaan ja digitaaliseen pelaamiseen liitetyt merkitykset, ja tavoitteena selvittää kuinka yhteneväisiä nämä aiheet merkityksiltään ovat.

Suuri kiitos vaivannäöstänne ja kaikista tähän mennessä saamistamme vastauksista! Kaipaisimme kuitenkin vielä lisää vastauksia. Suljemme kyselyn 1.5., eli **kyselyyn vastaamiseen on enää aikaa alle kaksi viikkoa!**

**Olisimme erittäin kiitollisia, jos muistuttaisitte oppilaitanne kyselyymme vastaamisesta** esimerkiksi Wilma-viestin muodossa. Voitte muotoilla viestin itse tai voitte halutessanne kopioida ja jakaa heille tämän seuraavan viestin:

“Hei!

Kiinnostaako ilmaiset leffaliput? Muistithan vastata tähän liikunnan ja digitaalisen pelaamisen merkityksiin liittyvään kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/EF4655388C7AB1D9>. Kyselyyn vastaamisen ohessa voit osallistua leffalippuarvontaan, johon sinut ohjataan automaattisesti täytettyäsi kyselyn. Arvonnassa palkintoina on 2 x 2kpl Finnkinon leffalippuja!

Jäikö kyselyyn vastaaminen muiden kiireiden alle? Unohtuiko kyselyn täyttö, ja nyt pelkääät menettäneesi mahdollisuutesi helppoon elokuvailtaan? Ei hätää! **Kysely suljetaan 1.5., joten vielä ehdit vastata!** Leffalippuarvontaan osallistuneita on tähän mennessä vasta reilu 20, joten mahdollisuutesi lippujen voittamiseen ovat hyvät. Liputhan ovat jo käytännössä käsissäsi!

Tee päivän hyvä työ, ja täytä kyselymme! Me tutkimuksen tekijät olemme äärimmäisen iloisia jokaisesta vastauksesta. Kiitos sinulle, että autat.

Lassi Hujanen & Ruuttus Miinalainen”

Keväisin graduterveisin:

Ruuttus Miinalainen  
[rumimi@utu.fi](mailto:rumimi@utu.fi)

Lassi Hujanen  
[jlhuja@utu.fi](mailto:jlhuja@utu.fi)

#### Liite 4. Eksploratiivisen faktorianalyysin pohjalta luotujen faktorien lataukset

**Rotated Factor Matrix Pelaaminen<sup>a</sup>**

	Factor		
	1 = käytännöllisyys	2 = älyllisyys	3 = hurjapäisyys
turvallisuus	<b>,722</b>		
monipuolisuus	<b>,599</b>		
hyvät välineet/varusteet	<b>,535</b>		
tekemisen helppo	<b>,560</b>		
saatavuus/saavutettavuus			
terveellisyys, terveys	<b>,601</b>		
eroottisuus			<b>,526</b>
vauhdikkuus			<b>,658</b>
kovaotteisuus, väkivaltaisuus			<b>,789</b>
taktisuus, taktikointi		<b>,713</b>	
älyllisyys, järjen käyttö		<b>,901</b>	
hyödyllisyys	,453	,425	
rahallinen edullisuus			

Extraction Method: Maximum Likelihood.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 5 iterations.

**Rotated Factor Matrix Liikunta<sup>a</sup>**

	Factor		
	1 = käytännöllisyys	2 = älyllisyys	3 = hurjapäisyys
turvallisuus	<b>,606</b>		
monipuolisuus	<b>,664</b>		
hyvät välineet/varusteet	<b>,518</b>	,304	
tekemisen helppo	<b>,353</b>		
saatavuus/saavutettavuus			
terveellisyys, terveys	<b>,676</b>		
eroottisuus			<b>,554</b>
vauhdikkuus	,312	,457	<b>,318</b>
kovaotteisuus, väkivaltaisuus			<b>,963</b>
taktisuus, taktikointi		<b>,882</b>	
älyllisyys, järjen käyttö		<b>,773</b>	
hyödyllisyys	,471		
rahallinen edullisuus			

Extraction Method: Maximum Likelihood.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 5 iterations.

## Liite 5. Merkitysulottuvuuksien tunnusarvot

	Alfa	n	Min.	Max.	Keski- arvo	Keski- hajonta	Vinous	Huipuk- kuus
<b>Kilpailullisuus Pelaaminen</b>	.76	248	1,00	7,00	3,77	1,56	-,05	-,77
<b>Sosiaalisuus Pelaaminen</b>	.91	248	1,00	7,00	4,17	1,60	-,41	-,69
<b>Kehittyminen Pelaaminen</b>	.90	247	1,00	7,00	4,43	1,38	-,62	,04
<b>Suorittaminen Pelaaminen</b>	.86	242	1,00	7,00	4,28	1,26	-,59	,24
<b>Itsetuntemus Pelaaminen</b>	.85	248	1,00	7,00	3,67	1,35	-,18	-,41
<b>Arjesta irtautuminen Pelaaminen</b>	.88	243	1,00	7,00	4,69	1,41	-,77	,37
<b>Nautinto Pelaaminen</b>	.92	245	1,00	7,00	5,23	1,37	-1,31	1,67
<b>Autonomia Pelaaminen</b>	.69	247	1,00	7,00	4,63	1,27	-,82	,97
<b>Ilmaisu Pelaaminen</b>	.77	246	1,00	6,33	3,52	1,20	-,17	-,36
<b>Käytännöllisyys Pelaaminen</b>	.75	247	1,00	7,00	4,56	1,21	-,82	,99
<b>Älyllisyys Pelaaminen</b>	.85	248	1,00	7,00	4,63	1,61	-,42	-,42
<b>Hurjapäisyys Pelaaminen</b>	.71	248	1,00	7,00	2,89	1,36	,53	-,03
<b>Kilpailullisuus Liikunta</b>	.84	249	1,00	7,00	3,89	1,73	,04	-,95
<b>Sosiaalisuus Liikunta</b>	.91	250	1,00	7,00	4,60	1,57	-,46	-,61
<b>Kehittyminen Liikunta</b>	.88	246	1,00	7,00	5,39	1,12	-1,17	2,23
<b>Suorittaminen Liikunta</b>	.86	247	1,00	7,00	5,13	1,16	-,79	,67
<b>Itsetuntemus Liikunta</b>	.78	247	1,00	7,00	5,03	1,10	-,72	1,16
<b>Arjesta irtautuminen Liikunta</b>	.82	250	1,00	7,00	5,51	1,14	-,87	,67

	<b>Alfa</b>	<b>n</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Keski- arvo</b>	<b>Keski- hajonta</b>	<b>Vinous</b>	<b>Huipuk- kuus</b>
<b>Nautinto Liikunta</b>	.84	246	1,00	7,00	5,71	,99	-1,24	2,35
<b>Autonomia Liikunta</b>	.64	248	1,33	7,00	5,31	1,05	-,58	,49
<b>Ilmaisu Liikunta</b>	.67	247	1,00	7,00	3,77	1,14	,18	,23
<b>Käytännöllisyys Liikunta</b>	.74	253	1,00	7,00	5,26	1,06	-1,05	2,01
<b>Älyllisyys Liikunta</b>	.83	249	1,00	7,00	4,03	1,63	,03	-,76
<b>Hurjapäisyys Liikunta</b>	.65	250	1,00	7,00	2,97	1,25	,94	1,00

**Liite 6. Parittainen t-testi digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitysulottuvuuksille sekä merkitysulottuvuuksien ulkopuolelle jääneille yksittäisille merkityksille**

Vertailupari Pelaaminen - Liikunta	t-arvo	vapausasteet	merkitsevyys (2-tailed)	efektikoko d
Kilpailullisuus	-1,072	240	,285	-,069
Sosiaalisuus	-4,121	241	<b>&lt;,001</b>	-,265
Kehittyminen	-10,436	237	<b>&lt;,001</b>	-,676
Suorittaminen	-8,849	233	<b>&lt;,001</b>	-,578
Itsetuntemus	-14,968	239	<b>&lt;,001</b>	<b>-,966</b>
Arjesta irtautuminen	-7,579	236	<b>&lt;,001</b>	-,492
Nautinto	-4,811	235	<b>&lt;,001</b>	-,313
Autonomia	-7,954	238	<b>&lt;,001</b>	-,515
Ilmaisu	-3,066	236	<b>,002</b>	-,199
Käytännöllisyys	-8,597	241	<b>&lt;,001</b>	-,553
Älyllisyys	5,228	240	<b>&lt;,001</b>	<b>,337</b>
Hurjapäisyys	-1,220	242	,224	-,078
hyödyllisyys	-11,337	245	<b>&lt;,001</b>	<b>-,723</b>
rahallinen edullisuus	-1,185	244	,237	-,076

**Liite 7. Sukupuolten välinen riippumattomien ryhmien t-testi digitaalisen pelaamisen ja liikunnan merkitysolottuvuuksille sekä merkitysolottuvuuksien ulkopuolelle jääneille yksittäisille merkityksille**

Merkitysolottuvuus / Merkitys	Levenen testi: F	Levenen testi: Sig.	T-arvo	Vapausasteet	Tilastollinen merkitsevyys	Efektikoko d
Kilpailullisuus Pelaaminen	4,001	,047	5,250	235	<b>&lt;,001</b>	,723
Sosiaalisuus Pelaaminen	1,293	,257	4,374	174,684	<b>&lt;,001</b>	,581
Kehittyminen Pelaaminen	1,451	,230	3,707	172,071	<b>&lt;,001</b>	,496
Suorittaminen Pelaaminen	0,022	,883	4,988	154,499	<b>&lt;,001</b>	,696
Itsetuntemus Pelaaminen	2,227	,137	2,284	166,278	<b>,024</b>	,309
Arjesta irtautuminen Pelaaminen	3,999	,047	3,192	230	<b>,002</b>	,442
Nautinto Pelaaminen	2,006	,158	2,884	188,407	<b>,004</b>	,373
Autonomia Pelaaminen	1,355	,246	2,799	174,819	<b>,006</b>	,372
Ilmaisu Pelaaminen	0,158	,692	0,736	159,080	,463	,101
Käytännöllisyys Pelaaminen	0,001	,980	-0,442	159,474	,659	-,061
Älyllisyys Pelaaminen	2,467	,118	5,806	176,147	<b>&lt;,001</b>	,765
Hurjapäisyys Pelaaminen	2,707	,101	6,124	129,035	<b>&lt;,001</b>	,912
hyödyllisyys pelaaminen	0,044	,834	1,981	154,860	<b>,049</b>	,274
rahallinen edullisuus pelaaminen	1,375	,242	0,640	166,723	,523	,086
hienot grafiikat	1,402	,238	1,077	168,433	,283	,145

Merkitysulottuvuus / Merkitys	Levenen testi: F	Levenen testi: Sig.	T-arvo	Vapausasteet	Tilastollinen merkitsevyys	Efektikoko d
anonymius	0,006	,938	-1,253	162,093	,212	-,171
Kilpailullisuus Liikunta	0,499	,480	2,610	143,050	<b>,010</b>	,369
Sosiaalisuus Liikunta	0,249	,619	-0,362	152,745	,718	-,050
Kehittyminen Liikunta	0,463	,497	-0,134	132,733	,893	-,020
Suorittaminen Liikunta	0,501	,480	0,502	135,744	,617	,073
Itsetuntemus Liikunta	0,649	,421	-0,985	134,570	,326	-,144
Arjesta irtautuminen Liikunta	2,019	,157	-0,814	134,857	,417	-,118
Nautinto Liikunta	4,763	,030	-1,330	234	,185	-,184
Autonomia Liikunta	0,001	,981	0,237	146,960	,813	,033
Ilmaisu Liikunta	1,424	,234	-0,034	133,202	,973	-,005
Käytännöllisyys Liikunta	8,744	,003	-3,207	240	<b>,002</b>	-,440
Älyllisyys Liikunta	0,127	,721	3,534	150,437	<b>,001</b>	,492
Hurjapäisyys Liikunta	6,077	,014	3,642	238	<b>&lt;,001</b>	,502
hyödyllisyys liikunta	1,005	,317	-,225	145,593	,822	-,032
rahallinen edullisuus liikunta	1,306	,254	,565	159,006	,573	,077
luonnossa oleminen	,869	,352	-1,945	141,800	,054	-,276