

# **Digitasapainon rakentuminen pelaajien arjessa: digipelaamisen ja sosiaalisen median merkitykset, vaikutukset ja hallinta**

Aino Harvola

Pro gradu -tutkielma

Median, musiikin ja taiteen tutkimuksen tutkinto-ohjelma, Mediatutkimus

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Huhtikuu 2026

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä

Pro gradu -tutkielma

## **Median, musiikin ja taiteen tutkimuksen tutkinto-ohjelma, Mediatutkimus**

**Aino Harvola**

### **Digitasapainon rakentuminen pelaajien arjessa: digipelaamisen ja sosiaalisen median merkitykset, vaikutukset ja hallinta**

**Sivumäärät:** 105, 13

#### **Abstrakti**

Tämä pro gradu -tutkielma tarkastelee digitasapainon rakentumista pelaajien arjessa keskittyen digipelaamisen ja sosiaalisen median käytön merkityksiin, vaikutuksiin ja hallintaan. Tutkimuksen kohteena ovat pelaajat ja näiden kokemukset digimedioiden roolista osana elämäänsä. Erityisessä tarkastelussa ovat digimedioiden käyttösä vähentämistä toivovat henkilöt. Tavoitteena on ymmärtää, millaista merkityksellisyyttä digimedioihin liittyy ja kuinka se vaikuttaa digimedioiden ja muun elämän väliseen tasapainoon.

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisesti pelitapahtumista kerätyn kyselyaineiston (n=102) ja teemahaastattelujen (n=5) avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tulokset osoittavat, että digipelaamisen merkityksellisyys linkittyy sosiaalisten suhteiden, viihtymisen ja rentoutumisen kokemuksiin. Se kytkeytyy tiiviisti myös pelaajien identiteettiin ja harrastuneisuuteen. Pelaamiseen liittyy runsaasti ajanhallinnan haasteita, joilla ei ole kaikissa tapauksissa kuitenkaan yhteyttä pelaamiseen käytetyn ajan runsauteen. Vain harva pelaaja toivoi muuttavansa toimintaansa.

Sosiaalinen media on myös keskeinen ja sosiaalista hyvinvointia tukeva osa pelaajien elämää, mutta siihen liittyy enemmän ristiriitaisia kokemuksia median käytön jakautumisesta merkityksellisen ja merkityksettömän käytön välillä. Sosiaalisen median käyttäjät kokevat voimakkaampaa tyytymättömyyttä käyttöönsä ja käytön seurauksiin.

Digimedioiden vähentämistä pohtivat eivät näyttäyty ongelmallisessa valossa, vaan reflektiivisinä toimijoina, jotka tunnistavat hyvin epätasapainoa ylläpitäviä olosuhteita ja käytösmalleja, mutta eivät aina onnistu muuttamaan toimintaansa käytännössä.

Digitasapaino itsessään näyttää jatkuvana ja tilannesidonnaisena neuvotteluna, jossa yksilöt aktiivisesti punnitsevat digimedioiden hyötyjä ja haittoja suhteessa arjen muihin vaatimuksiin. Merkityksellistä digitasapainon rakentumiselle on, millaista toimintaa pyritään rajaamaan. Merkityksellinen, runsaskin toiminta voi oikeuttaa esimerkiksi hyvinvoinnin haittojen jonkinasteista hyväksymistä, kun taas merkityksettömäksi koettu käyttö kuten somen selailu herättää vähäisempänäkin herkemmin muutostarpeen. Tutkimus antaa äänen arkisille pohdinnoille, kipuiluille ja toiveille, joita pelaajat käyvät läpi neuvotellessaan digitasapainoaan osana jokapäiväistä elämäänsä.

**Asiasanat:** digitaalinen pelaaminen, sosiaalinen media, digimedia, digitasapaino, digihyvinvointi, pelitutkimus, pelaajat, kyselytutkimus

## **Abstract**

This master's thesis examines the construction of digital balance in players' everyday lives, focusing on the meanings, effects, and control of digital gaming and social media use. The study explores players' experiences of digital media as part of their daily lives, with particular attention to individuals who consider reducing their media use. The aim is to understand the kinds of meanings attached to digital media and how these meanings shape the balance between digital media use and other aspects of life.

The study employs a mixed-methods approach, drawing on survey data collected at gaming events (n=102) and semi-structured interviews (n=5). The data were analysed using data-driven content analysis.

The results show that digital gaming is strongly associated with social relationships, enjoyment, and relaxation. It is also closely connected to players' identities and hobbies. Although gaming involves challenges related to time management, these are not directly linked to the amount of time spent playing. Only a small proportion of players expressed a desire to reduce their gaming.

Social media is also an integral part of players' everyday lives, but it is associated with more ambivalent experiences, particularly a tension between meaningful and less meaningful use. Social media users report stronger dissatisfaction with their usage patterns and their consequences. Those who are considering reducing their digital media use are not characterised as problematic users, but rather as reflective individuals who recognise imbalances in their media consumption, although they do not always succeed in changing their behaviour in practice.

Digital balance emerges as a continuous and situational process of negotiation in which individuals weigh the benefits and drawbacks of digital media use in relation to other demands of everyday life. What matters is the perceived meaningfulness of the activity: meaningful engagement, even excessive, may justify certain negative effects, whereas perceived meaningless use, such as passive scrolling, more readily triggers a desire for change, even when used in moderation. The study gives voice to the everyday reflections, tensions, and aspirations through which players negotiate their digital balance as part of contemporary life.

**Keywords:** digital gaming, social media, digital media, digital balance, digital well-being, game studies, players, survey research

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Digimedioiden vaikutukset hyvinvointiin ja tasapainotekijöihin</b>	<b>10</b>
2.1	Digihyvinvointi ja digitasapaino käsitteinä	10
2.2	Digimedioiden vaikutukset hyvinvointiin	13
2.2.1	Digimedioiden positiiviset vaikutukset hyvinvointiin	13
2.2.2	Digipeliriippuvuus ja ongelmallinen pelaaminen	15
2.2.3	Someriippuvuus ja ongelmallinen sosiaalisen median käyttö	17
2.2.4	Digimedioiden muut negatiiviset vaikutukset hyvinvointiin	21
2.2.5	Digimedioiden käyttötapojen merkitys hyvinvointiin	22
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>27</b>
3.1	Tutkimusote ja metodologiset lähtökohdat	27
3.2	Aineiston keruu	28
3.3	Tutkimusetiikka	31
3.4	Aineiston analyysi	33
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen kohteena pelaajat ja digimedioiden käytön tavat</b>	<b>35</b>
4.1	Pelaajat tutkittavana ryhmänä	37
4.2	Millaisia pelaajia tutkimuksessa tavoitettiin	38
4.3	Kuinka pelaajat käyttävät digimedioita	40
4.3.1	Digipelaamisen tavat ja tasapainotekijät	40
4.3.2	Sosiaalisen median käytön tavat ja tasapainotekijät	47
<b>5</b>	<b>Digimedioiden merkityksellisyys pelaajille</b>	<b>55</b>
5.1	Digipelaamisen merkityksellisyys	56
5.2	Sosiaalisen median käytön merkityksellisyys	62
<b>6</b>	<b>Digitasapainoa tavoittelemassa</b>	<b>69</b>
6.1	Digimedioiden käytön vähentämistä pohtivat ryhmänä	69
6.2	Digimedioiden vaikutukset hyvinvointiin ja tasapainoon	73
6.3	Digimedioiden käytön vähentäminen: haasteet ja muutosta tukevat tekijät	84
6.4	Digitasapaino prosessina: arjen yhteensovittaminen ja neuvottelu	91

<b>7 Pohdinta ja yhteenveto</b>	<b>97</b>
<b>Lähteet</b>	<b>101</b>
<b>Liitteet</b>	<b>108</b>
<b>Liite 1. Kyselylomake</b>	<b>108</b>
<b>Liite 2. Kyselylomakkeen saate</b>	<b>116</b>
<b>Liite 3. Haastattelupohja</b>	<b>118</b>

# 1 Johdanto

Digitaaliset laitteet ja palvelut ovat vuosien saatossa juurtuneet vahvasti kaikenikäisten arkeen. Lähes jokaisella yli 16-vuotiaalla suomalaisella on oma älypuhelin (vähintään 95 %), ja suurin osa omistaa myös kannettavan tietokoneen (79 %). Hieman alle puolet suomalaisista omistaa tämän lisäksi pöytäkoneen (44 %) tai pelikonsolin (43 %) (DNA 2025). Laitteiden laaja-alainen omistaminen luokin perustan myös aktiiviselle digimedioiden käytölle.

Digipelaaminen on jo pitkään ollut Suomessa erittäin yleistä, mikä käy ilmi pitkittäistutkimuksista, kuten Tampereen yliopiston tuottamasta *Pelaajabarometrissa*. Sen mukaan 10–75-vuotiaista suomalaisista 81 % pelaa digitaalisia pelejä ainakin satunnaisesti ja 64 % aktiivisesti. Pelaaminen korostuu erityisesti nuorten ikäluokkien kohdalla: 10–19-vuotiaista 45 % pelaa päivittäin (keskimäärin 11,4 tuntia viikossa), 20–29-vuotiaista 29 % (14,2 tuntia viikossa) (Kinnunen ym. 2024).

Tilastokeskuksen *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2025* -tutkimus kertoo puolestaan suomalaisten sosiaalisen median suosioista. 86 % suomalaisista on pikaviestitellyt viimeisen kolmen kuukauden aikana, ja 16–44-vuotiaista osuus on yli 90 %. 75 % suomalaisista on katsellut netistä myös videoita, 74 % käyttänyt yhteisöpalveluja tai soitellut videopuheluita. Yleisintä somepalvelua WhatsAppia käyttää 95 % suomalaisista, josta 50 % useita kertoja päivässä. Muista somepalveluista Facebookia käyttää päivittäin 61 %, Instagramia 40 %, YouTubea 38 % sekä Snapchatia ja TikTokia 21 %. (Tilastokeskus 2024/2025) Sosiaalisen median käyttö on yleisintä 13–16-vuotiaiden nuorten keskuudessa, joista päivittäin WhatsAppia käyttää 73 %, TikTokia 51 %, Snapchatia 50 % ja YouTubea 42 %. (DNA 2025).

Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että digitaaliset laitteet, pelaaminen ja sosiaalinen media muodostavat keskeisen osan suomalaisten arkea ja elämää. Digitaalisten palvelujen ja erityisesti älylaitteiden yleistymisen on tehnyt digitaalisista medioista lähes jatkuvasti läsnä olevan ympäristön, jossa useiden vapaa-ajan aktiviteettien ja viestinnän muodot kiinnittyvät ja sulautuvat digitaalisten laitteiden käyttöön. Suomessa kehitys on ollut kansainvälisesti tarkasteltuna erityisen voimakasta.

Samanaikaisesti julkinen keskustelu digitaalisten medioiden käytön vaikutuksista on kiihtynyt. Luonteeltaan se on polarisoitunutta: toisaalta korostetaan digitaalisten medioiden tarjoamia mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen, rentoutumiseen ja itsensä toteuttamiseen,

toisaalta nostetaan esiin huolia niiden liiallisesta käytöstä, riippuvuudesta ja hyvinvoinnin heikkenemisestä. Tämä kaksijakoinen näkökulma ei kuitenkaan tavoita riittävästi sitä, kuinka digitaalisten medioiden käyttö rakentuu yksilötasolla: monisyisenä ja -tilanteisena ilmiönä. (Esim. Büchi 2021; Griffioen ym. 2021) Samat tekemisen muodot näyttäytyvät samanaikaisesti merkityksellisenä, hyödyllisenä ja toisinaan kuormittavana toimintana. Tutkimusta, joka tarkastelee digitaalisten medioiden käyttöä yksittäisten haittojen tai hyötyjen sijaan kokonaisuutena tarvitaan enemmän. Tutkimukseni merkitys kytkeytyy juuri tähän tarpeeseen.

Tyypillisesti tutkimus digitaalisten medioiden vaikutuksista on kohdistunut lapsiin ja nuoriin, ymmärrettävästi, näiden ollessa aikuisia suuremmassa riskissä negatiivisille vaikutuksille. Kuitenkin tietoa tarvitaan lisää kaiken ikäisistä digitaalisissa ympäristöissä toimivista ihmisistä. Tämä tutkimus laajentaa näkökulmaa tarkastelemalla, kuinka digitaalisten medioiden käyttöä jäsennetään ja tasapainotetaan eri ikäryhmien keskuudessa.

Digipelaajat muodostavat erityisen kiinnostavan tutkimusryhmän, sillä heidän digitaalinen pelaamisensa on usein erityisen paljon merkityksiä sisältävää (Kallio ym. 2011; Yee 2006). Pelaajien sosiaalisen median käyttöön kiinnitetään kuitenkin harvemmin tutkimuksessa huomiota. Täten myös tarvitaan kokonaiskatsaus siitä, millaiselta pelaajien arkinen digitaalisten medioiden käyttö näyttää ja millaisia merkityksiä se pitää sisällään. Keskittämällä tutkimus erityisesti pelaajiin päästään tarkastelemaan myös yhteneväisen harrastuksen ympärille rakentunutta ryhmää, joka muodostuu eri ikä- ja sukupuoliryhmistä, elämänvaiheista sekä erilaisista pelaamisen ja sosiaalisen median käytön tavoista.

Tutkimuksen keskeinen kontribuutio liittyy myös digitasapainon käsitteeseen (vrt. Tammissalo ym. 2020; Ballou & Deterding 2024). Sen sijaan, että digitaalisten medioiden käyttö nähtäisiin pelkästään hallittavana tai rajoitettavana ilmiönä, tutkimus tarkastelee sitä jatkuvana neuvotteluna, jossa yksilöt sovittavat yhteen erilaisia tarpeita, motiiveja ja arjen vaatimuksia. Tämä näkökulma auttaa ymmärtämään paremmin, miksi digitaalisten medioiden käyttö on toisinaan vaikeasti hallittavaa, mutta samalla merkityksellistä ja ajoittain jopa hyvinvointia tukevaa. Myös pelaajilla voi olla haasteita rajata pelaamistaan ja täten negatiivisia vaikutuksia sekä hyvinvoinnin osatekijöihin että elämän tasapainoon voi ilmetä. Kaikki pelaajat eivät koe tarvetta muuttaa omaa toimintaansa, mutta osa tunnistaa halun vähentää käyttöä tai muuttaa digitaalisten medioiden käytön tapoja. Näiden kokemusten

tarkastelu tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää syvemmin digitaalisten medioiden käytön ja hyvinvoinnin välistä suhdetta sekä niitä tekijöitä, jotka ohjaavat kohti tasapainoisempaa arkea.

Kokonaisuudessaan tutkimus on ajankohtainen ja tarpeellinen, sillä se tarjoaa kokonaisvaltaisemman kuvan digitaalisten medioiden roolista ja tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää niin hyvinvoinnin edistämiseksi, interventioiden suunnittelussa kuin digitaalisten medioihin liittyvän julkisen keskustelun tasapainottamisessa.

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaista digitaalisten medioiden käyttö on pelaajien elämässä ja millaisia merkityksiä siihen liitetään?
- Mitkä tekijät vaikuttavat digitaalisten medioiden käytön tasapainon muodostumiseen pelaajien elämässä?

Toteutin tutkimukseni hyödyntämällä sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Tutkimus toteutettiin siis mixed methods -metodilla (Tuomi & Sarajärvi 2017). Kyselyaineiston määrällisen datan lisäksi hyödynnettiin avoimia vastauksia sekä erikseen tuotettua haastatteluaineistoa. Näitä tarkastellaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Näin pyritään muodostamaan kokonaisvaltainen kuva pelaajien digitaalisten medioiden käytöstä, siihen liittyvistä merkityksistä sekä digitasapainon osatekijöistä.

Tämä tutkimus sijoittuu mediatutkimuksen kentälle ja sen tavoitteena on tuottaa uutta ymmärrystä digitasapainon rakentumisesta erityisesti pelaajien näkökulmasta. Tulokset voivat tarjota hyödyllisiä näkökulmia sekä tutkimukselle että käytännön toimijoille, kuten kasvattajille, terveydenhuollon ammattilaisille ja pelialan toimijoille, jotka pyrkivät tukemaan pelaajien tasapainoista digitaalisten medioiden käyttöä. Aihe koskee ammatillisesti myös itseäni. Työskentelen sosiaalialalla korjaavan työn parissa, jossa kohtaan erityisesti nuoria aikuisia, joiden digitaalisten medioiden käyttö on ollut tai edelleen on epätasapainoista.

Digitaalisilla medioilla (jatkossa myös digimediat) viitataan erityisesti digitaalisiin peleihin (tietokone-, konsoli-, käsikonsoli- ja mobiilipelit) sekä sosiaalisen median palveluihin. Sosiaalisen median palveluita kutsun tässä tutkimuksessa myös termillä some, digitaalista pelaamista taas termeillä digipelaaminen tai pelaaminen.

Tutkimukseni on tuotettu yhteistyössä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n kanssa.



## 2 Digimedioiden vaikutukset hyvinvointiin ja tasapainotekijöihin

### 2.1 Digihyvinvointi ja digitasapaino käsitteinä

Digihyvinvointia on tutkittu viime vuosina ahkerasti usealla eri tieteenalalla. Erityisesti termiä on pyritty määrittelemään osana mediakasvatusta, esimerkiksi Kristiina Tammissalon ym. teoksessa *Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi* (Tammissalo ym. 2020) ja Jenni Nevalan ja Mikko Hautakankaan artikkelissa *Osallisuuden tukemista ja arjen ymmärtämistä – Digihyvinvoinnin käsite tuo yhteen eri näkökulmia* (Nevala & Hautakangas 2024).

Teema on ajankohtainen myös useissa uusissa, eri alojen opinnäytetöissä. Amanda Vauramo käsittelee kasvatustieteiden maisterintutkielmassa *Tunnetaidot digitaalisten laitteiden tuomien haasteiden tukena digihyvinvointia osana oppilaiden hyvinvointikysymyksiä ja siihen liittyvää digiresilienssiä*. (Vauramo 2025) Viivi Lindfors ja Suvi-Anna Tukia pohtivat sosiaali- ja terveysalan opinnäytetyössään *Nuorten aikuisten digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden edistäminen* ammattilaisten kokemuksia nuorten aikuisten digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden teemoista (Lindford & Tukia 2023). Milla Hakomäen yhteiskuntatieteellinen pro gradu *Digitaalinen pelaaminen osana ajankäyttöä ja koettua hyvinvointia. Tulkitseva fenomenologinen analyysi pelaamisen kokemuksille annetuista merkityksistä* taas tutkii hieman samanhenkisesti oman pro gradun kanssa digipelaajien pelaamiselle antamien merkitysten yhteyttä pelaajien digihyvinvointiin. (Hakomäki 2020).

Aihe on siis ehdottomasti ajankohtainen ja ylittää eri tutkimusalojen rajoja. Monialaisen yhteistyön voimaan digihyvinvoinnin haasteiden ratkaisemisessa viittaavat myös Nevala ja Hautakangas (Nevala & Hautakangas 2024)

Tammissalo ym. määrittävät digitaalisen hyvinvoinnin “fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti hyvinvoinniksi arjessa, johon digitaaliset laitteet ja palvelut ovat tuoneet hyötyjen lisäksi uusia erityisiä haasteita” (Tammissalo ym. 2020, 16 sit. Burr, Taddeo, Floridi 2020; Floridi 2014). Erilaisia tapoja määritellä hyvinvointia suhteessa digitaalisiin medioihin on paljon. Esimerkiksi Moriz Büchi kuvailee subjektiivista hyvinvointia, eli hyvinvoinnin kokemuksellisuutta, elämänlaadun mittarina, jossa oleellisia osia ovat merkityksellisyys, positiiviset ihmissuhteet ja toimivat sosiaaliset yhteisöt. (Büchi 2021) Richard Ryan ja Edward Deci puolestaan ovat kehittäneet itseohjautuvuusteorian, joka selittää ihmisen hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä kolmen perustarpeen toteutumisen kautta: kokemus

omaehtoisuudesta, kokemus osaamisesta ja kokemus yhteenkuuluvuudesta. (Ryan & Deci 2000)

Digihyvinnoinnin rinnalla voidaan puhua tasapainoisesta digiarjesta, joka toimii eräänlaisena arjen ihanteena. Tammisalo ym. kuvaavat tätä erityisesti lasten arjen näkökulmasta: tasapainoinen digiarjaki sisältää ruutujen ohella monipuolisia virikkeitä ilman digilaitteita, sosiaalisia suhteita, tunteita, leikkiä, liikuntaa sekä riittävää unta ja lepoa. Kyse ei ole yksiselitteisestä mallista tai oikeasta tavasta käyttää digimedioita, vaan kokonaisuudesta, jossa eri elämän osa-alueet ovat tasapainossa keskenään sekä taidoista tasapainottaa näitä osia. (Tammisalo ym. 2020, 50)

Digitasapaino käsitteenä on vielä vakiintumaton. Sitä on käytetty esimerkiksi hyvinvointialan materiaaleissa kuvaamaan arjen kokonaisuutta, jossa digitaalisen toiminnan rinnalla huomioidaan uni, ravinto ja sosiaaliset suhteet. (EHYT ry 2023) Toisinaan painopiste on ollut digimedioiden käytön rajoittamisessa (Solixia, haettu 2026). Käsitteen käyttö on kuitenkin hajanaista, eikä sille ole muodostunut selkeää, yhtenäistä määritelmää.

Nick Ballou ja Sebastian Deterding esittävät tutkimuksessaan *life fit* -käsitteen, joka kuvaa sitä, kuinka hyvin pelaaminen sopii yhteen muun elämän kanssa. Keskiössä ei ole peliajan määrä, vaan sen sijoittuminen ja merkitys suhteessa muihin elämän osa-alueisiin, kuten hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, velvollisuuksiin ja tavoitteisiin. Life fit -ajattelussa oletetaan, että ihmiset pyrkivät aktiivisesti säätämään pelaamistaan niin, ettei se häiritse muuta elämää. Esimerkiksi pelaaminen voidaan sijoittaa arjessa jo lähtökohtaisesti ajankohtiin, jolloin se ei ole ristiriidassa muiden velvoitteiden kanssa, vaikka peliaika venyisi. Mikäli tämä yhteensovittaminen epäonnistuu, pelaaminen voi alkaa syrjäyttää muita tärkeitä toimintoja (*problematic displacement*) ja heikentää hyvinvoinnin kannalta keskeisiä elämänalueita. (Ballou & Deterding 2024) Tässä työssä määrittelen digitasapainon hieman life fitin kaltaisesti: laajempaan kokonaisuuteen, joka yhdistää digihyvinnoinnin osa-alueet ja muut arjen tasapainotekijät. Oleellisessa osassa on niiden tasapainottelu elämään sopivasti.

Digitasapainon mittaamiseen on kehitetty erilaisia lähestymistapoja. Yllä mainitun lisäksi esimerkiksi Mirko Duradoni em. kehittivät *Digital Life Balance (DLB)* -mittarin, joka yhdistää useita ulottuvuuksia, kuten online- ja offline-ajan, elämäntyytyväisyyden ja riippuvuusoireet. Mittaristossaan Duradoni ym. käyttivät seitsemää erilaista mittaristoa. (Duradoni ym. 2022) Tällaiset mittarit tarjoavat monipuolisen kuvan arjen tasapainosta, mutta ovat tutkimuksellisesti raskaita toteuttaa.

Oman tutkimukseni perustan kevyempään itsearvioinnilla toteutettavaan arviointiin. Osana kyselyäni selvitin, kykenivätkö pelaajat säätelämään digitaalista mediaa elämässään riittävästi. Kysymys tunteesta käyttää digimedioita vähemmän toimi lähtökohtana sen arvioimiselle, kenen kohdalla tasapainoa, hallintaa ja hyvinvointia oli tarpeen tarkastella syvemmin, ja se heijasti samalla myös henkilön mahdollista muutoshalukkuutta.

En lähestynyt aihetta ongelmalähtöisesti. Sen sijaan pyrin ymmärtämään, miksi henkilö koki tarvetta muuttaa digimedioiden käyttöään ja millä osa-alueilla tämä tarve erityisesti ilmeni. Näitä osa-alueita tarkastellaan suhteessa siihen, miten digitasapaino toteutui yksilön elämässä, ottaen huomioon sekä pelaamisen ja somen käytön myönteiset että kielteiset merkitykset.

Vaikutuksia tasapainoon tai epätasapainoon määrittivät myös pelaajien pohdinnat muutoksesta, jotka kartoitettiin kahdella kysymyksellä ja sen jälkeen useilla tarkentavilla kysymyksillä. Näitä olivat motivaatio muutokseen, vaikutukset digitasapainotekijöihin, muutosta estävät tekijät sekä muutokseen vaadittavat motivaatiotekijät. Näillä myös kartoitettiin, kuinka ihmiset toivoivat muuttavansa digimedioiden käyttöään tai esimerkiksi käyttää digimedioilta säästyvää aikaa. Koska toimin sosiaalialalla juuri henkilöiden kanssa, joiden muutostarpeen arviointi on keskeistä, on tämän tiedon saavuttaminen oleellista.

Digitasapainoa (tai life fitiä) määrittävät alueet olivat: digimedioiden suhde fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, rahan- ja ajankäyttöön sekä arjessa jaksamiseen ja elämänhallintaan. Osana tätä tutkin myös digimedioiden merkityksellisyyttä pelaajien elämässä kokonaisuutena. Lopputuloksena määrittelin, mitkä seikat näyttivät olevan merkittäviä digitasapainosta neuvoteltaessa.

Koska työni on tehty yhteistyössä EHYT ry:n kanssa, kysymyksenmuotoilu on myös samankaltaistettu EHYT ry:n aiempien julkaisujen Huoltajien näkemyksiä nuorten digimedioiden käyttöön (Aaltonen ym. 2025) ja Koulun ammattilaisten näkemyksiä nuorten digimedioiden käyttöön (Aaltonen ym. 2024) kysymyksenasettelua mukailleen, tiedon mahdollisen jatkovertailtavuuden paremmaksi mahdollistamiseksi. Kyselyyn valitut ikäryhmät on myös yhdenmukaistettu EHYT ry:n julkaisusarjan Nuorten kulttuuri ja päihteet kanssa. (EHYT 2024)

## 2.2 Digimedioiden vaikutukset hyvinvointiin

### 2.2.1 Digimedioiden positiiviset vaikutukset hyvinvointiin

Digipelaaminen on tutkimusten perusteella yhteydessä useisiin myönteisiin hyvinvointivaikutuksiin, erityisesti psykososiaalisen hyvinvoinnin alueella. Kohtalainen pelaaminen voi edistää positiivisia tunteita, emotionaalista vakautta sekä psyykkistä hyvinvointia esimerkiksi stressin lievittymisen ja rentoutumisen kautta. Lisäksi kohtalaisesti pelaavilla on havaittu vähemmän masentuneisuutta kuin runsaasti pelaavilla ja ei-pelaavilla. (Johnson ym. 2013 sit. Ryan ym. 2006; Russoniello ym. 2009; Snodgrass ym. 2011; Wack & Tantleff-Dunn 2009; Wang yml. 2008; Przybylski ym. 2009; Durkin & Barber 2002)

Pelaamisella on myös todettuja sosiaalisia hyötyjä: se voi tukea ihmissuhteita, lisätä sosiaalista pääomaa ja toimia sosiaalistumisen sekä selviytymisen keinona. Pelaajat raportoivat usein vahvoja verkko- ja verkon ulkopuolisia ystävyysuhteita. Erityisesti verkkopeleissä syntyvät sosiaaliset suhteet voivat olla merkityksellisiä ja pitkäkestoisia. MMORPG-pelien on havaittu tukevan laajaa sosiaalista vuorovaikutusta ja ihmissuhteiden muodostumista, ja osa pelaajista kokee verkkoihmissuhteensa yhtä merkityksellisiksi kuin kasvokkaiset suhteet. (Johnson ym. 2013 sit. Wack & Tantleff-Dunn 2009; Snodgrass ym. 2011; Yee 2006; Williams ym. 2006; Cole & Griffiths 2007)

Lisäksi pelaaminen voi vahvistaa itsetuntoa ja minäkuvaa sekä tarjota mahdollisuuksia itsensä ilmaisemiseen ja identiteetin rakentamiseen tavoilla, jotka eivät välttämättä ole mahdollisia arjen muissa konteksteissa. Tämä voi osaltaan lisätä itseluottamusta ja tukea psykologista hyvinvointia. (Johnson ym. 2013 sit. Durkin & Barber 2002; Cole & Griffiths 2007; Bessiere ym. 2007; McKenna & Bargh 1998)

Ryanin ym. MMO-pelaajille tehdyssä tutkimuksessa psykologisista perustarpeista erityisesti kokemus omaehtoisuudesta ja kokemus osaamisesta näyttävät olevan keskeisiä tekijöitä pelaajien motivaation ja pelinautinnon selittämisessä. Lisäksi, koska MMO-pelit tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia pelaajien väliseen vuorovaikutukseen, myös psykologinen yhteenkuuluvuuden tarve nousee tärkeäksi tekijäksi. Sen tyydyttyminen lisää läsnäolon kokemusta, pelistä saatavaa nautintoa sekä halua jatkaa pelaamista tulevaisuudessa. (Ryan ym. 2006)

Tietyillä peleillä on todettu olevan myös suoria hyvinvointia parantavia, niin sanottuja itsehoidollisia vaikutuksia. Esimerkiksi Jaakko Väkevä ym. tutkivat *Dark Souls* -viihdepelin käyttöä mielenterveyden haasteiden itsehoidossa. He totesivat, että peli vaikutti tukevan pelaajien mielenterveyttä muun muassa kehittämällä näiden resilienssiä ja periksiantamattomuutta sen haastavan pelimekaniikan vuoksi, herättämällä elämään liittyviä pohdintoja symbolisesti masennusta kuvaavien elementtien kautta ja mahdollistamalla näitä tukevia online-yhteisöjä ja vuorovaikutustilanteita. (Väkevä ym. 2025)

Mitä sosiaalisen median hyötyihin tulee, psykososiaaliset hyödyt korostuvat myös sen käytössä. Pääosin tutkimus on osoittanut nuorten käyttävän sosiaalista mediaa tukemaan keskeisiä nuoruusiän kehitystehtäviä. Näitä ovat muun muassa identiteetin rakentaminen, tavoitteellinen kehitys ja nuorten väliset vertaissuhteet. Usein toiminta sosiaalisessa mediassa tukee näiltä osin myös sosiaalisen median ulkopuolista toimintaa. Toisin kuin varhaisissa verkkosovelluksissa, joita pidettiin todellisuudesta pakenemisen välineinä, nykyiset verkkoympäristöt vahvistavat myös offline-suhteita. (Uhls ym. 2017 sit. Uhls 2015; Subrahmanyam & Smahel 2011; Schwartz ym. 2013; Reich ym. 2012)

Sosiaalista mediaa ja nuoria koskeva tutkimus sekä laajemmat tutkimukset nuorista aikuisista osoittavat, että sosiaalisen median käytön ja useiden myönteisten tekijöiden välillä on yhteyksiä, kuten kohonnut itsetunto, lisääntynyt sosiaalinen pääoma (eli sosiaalisten suhteiden kautta saatavat resurssit), turvallinen identiteetin tutkiminen, sosiaalinen tuki sekä paremmat mahdollisuudet itsestä kertomiseen. Nämä prosessit ovat kaikki keskeisiä terveelle kehitykselle ja identiteetin muodostumiselle. (Uhls ym. 2017 sit. Lenhart ym. 2015; Lenhart 2015; Borca ym. 2015; Hillier & Harrison 2007)

Sosiaalinen media voi toimia myös vertaistuen väylänä vaikeissa elämäntilanteissa. Erään tutkimuksen mukaan vakavista mielenterveyden ongelmista kärsivät kokivat saavansa hyötyä sosiaalisen median kautta tapahtuvasta vuorovaikutuksesta samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Erityisen merkityksellisiä olivat kokemus yhteenkuuluvuudesta sekä mahdollisuus jakaa omia kokemuksia ja selviytymiskeinoja arjen haasteisiin. (Tanner ym. 2020 sit. Seabrook ym. 2016)

Sosiaalinen media voi myös vahvistaa ihmisen kokemusta siitä, että hän voi vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin: naisten harjoittaman yhteisöllisen aktivismin sosiaalisessa mediassa on havaittu olleen yhteydessä näiden psyykkisen hyvinvoinnin paranemiseen. (Tanner ym. 2020 sit. Gil de Zuniga 2012)

Myös sosiaalinen media toimii viihteen ja rentoutumisen lähteenä. Esimerkiksi kissavideoiden katsomisen on todettu parantavan mielialaa. Tutkimuksessa osallistujat arvioivat tunteitaan ennen videoiden katsomista ja heti sen jälkeen, ja tulokset osoittivat, että katsomisen jälkeen he kokivat enemmän myönteisiä tunteita, kuten iloa ja toiveikkuutta, sekä vähemmän kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta, ärtymystä ja surua. (Tanner ym. 2020 sit. Naslund ym. 2016) Tässä tosin merkitystä saattoi olla myös kissojen valikoitumisessa videoiden aiheeksi. Tällaiset nyanssit esimerkiksi juuri hyvinvointitekijöiden välillä (esimerkiksi milloin viihde johtaa rentoutumiseen) voivat olla hyvin merkittäviä, eikä niitä tulisi sivuuttaa tulkittaessa vaikuttavuustutkimuksia.

## 2.2.2 Digipeliriippuvuus ja ongelmallinen pelaaminen

Digipeliriippuvuus on määritelty diagnostisen tason sairaudeksi psykiatrisessa tautiluokitusjärjestelmässä ICD-11:ssa vuonna 2018. (WHO 2018) Sen käyttöönottoa Suomessa on kaavailtu vuodelle 2028. (Seppänen 2025) Kaikki ongelmallinen pelaaminen ei ole kuitenkaan riippuvuutta. Ongelmallinen digipelaaminen on yleiskäsite, joka kattaa erilaiset haitalliset pelaamisen muodot. Se voi tarkoittaa joko varsinaista, diagnosoitavaa digipeliriippuvuutta tai lievempää riskitasoista digipelaamista, jossa haittoja esiintyy, mutta riippuvuuden kriteerit eivät vielä täyty. Riskialttiilla digipelaamisella (*hazardous gaming*) viitataan sellaiseen pelaamiseen, jossa psyykkisten tai fyysisten haittojen riski on selvästi kohonnut esimerkiksi pelaamisen määrän tai luonteen vuoksi. (Alho ym. 2022, 18)

Ongelmalliseen digipelaamiseen voi liittyä monenlaisia haittoja eri elämänalueilla. Psykkisesti se voi näkyä esimerkiksi mielialan laskuna, ahdistuneisuutena, yliaktiivisuutena sekä keskittymisvaikeuksina. Sosiaalisella tasolla haitat voivat ilmetä ristiriitoina perheessä, ihmissuhdeongelmina, yksinäisyytenä, sosiaalisten tilanteiden välttelynä sekä vaikeuksina koulussa tai opinnoissa. Fyysisesti ongelmallinen pelaaminen voi puolestaan heikentää unta, lisätä väsymystä ja aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä, silmäoireita sekä tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja, kuten niska- ja selkäkipuja. Lisäksi vähäinen liikunta voi heijastua laajemmin terveyteen. (Alho ym. 2022, 26)

Ongelmaan avun hakeminen voi olla vaikeaa. Ongelmaan saattaa liittyä stigmaa ja ongelmasta kärsivillä ongelmaan liittyy myös yksilön hyvinvointia tukevia osatekijöitä kuten pelaamisen tarjoaman vuorovaikutuksen väylän muiden kanssa ja näin estää pelaamisen vähentämisyrityksiä. (Alho ym. 2022, 116)

Digipeliriippuvuutta on jo pitkään mitattu useilla eri mittaristoilla, kuten nuorten kohdalla GAS:illa (*Game addiction scale for adolescents*), POGQ:lla (*Problematic online gaming questionnaire*) sekä IGDT-10:lla (*Internet gaming disorder test*). GAS-mittari toimii samankaltaisin taustoin ja kysymyksin kuin BSMAS (ks. seuraava alaluku) ja sitä on pidetty luotettavana riippuvuuden määrittelyssä. Se sisältää seitsemän Griffithsin riippuvuuden komponenttimalliin perustuvaa kysymystä. PoGQ-mittari taas pyrkii mittaamaan ilmiötä kuuden osa alueen kautta: 1) ajatusten keskittyminen digipelaamisen ympärille (*preoccupation*), 2) liiallinen pelaaminen (*overuse*), 3) uppoutuminen digipelaamiseen (*immersion*), 4) sosiaalinen eristäytyminen (*social isolation*), 5) ristiriitojen esiintyminen ihmissuhteissa (*inter-personal conflict*) ja 6) vieroitusoireet (*withdrawal symptoms*). (Alho ym. 2022, 113–115). Mittarit ovat hyvin samankaltaisia keskenään.

Ongelman laatua voidaan perata myös tutustumalla hoidon piiriin hakeutuneiden tilanteisiin. Restart-hankkeen raportin mukaan hoito-ohjelmaan hakemisen keskeiset syyt olivat 1) heidän oma arvionsa digipeliongelmasta, 2) digipelaaminen häiritsee muita tärkeitä asioita, 3) digipelaamiseen menee liikaa aikaa, 4) digipelaamisen negatiiviset seuraukset parisuhteelle tai perheelle ja 5) digipelaamiseen kuluva raha. Samalla pelaajien ongelmista 88 % liittyi ajankäyttöön, 76 % ihmissuhteisiin, 68 % työhön tai opiskeluun ja 28 % digipeleihin liittyvään rahankäyttöön. Samainen raportti paljastaa ongelman sukupuoliasetelman: 84 % apua hakeneista oli miehiä, loput naisia (Behm & Hallamaa 2023). Digipeleihin liittyvä ongelmallisuus onkin voimakkaasti vinoutunut nimenomaan poikien ja miesten ongelmaksi (Alho ym. 2022, 26).

Tutkimusten arviot ongelmallisesti digipelaavien tai digipeliriippuvaisten osuudesta on määritelmästä ja otannasta riippuen vaihdellut rajusti välillä 0,2–44,5 %. Jonkinlainen konsensus ongelmallisuuden esiintyvyydestä asettuu kuitenkin välille 8–12 % pelaajista. (Kuuluvainen & Mustonen 2019 sit. Kuss & Griffiths 2012; Adiele & Olatokun 2014; Brunborg ym. 2013; Chen & Leung 2016; Ferguson ym. 2011; Hussain & Griffiths 2009)

Rajat riskipelaajan ja paljon pelaavan välillä ovat häilyvät. Myös Pelaajabarometri antaa suuntaviivaa siitä, minkä verran suomalaiset tasapainoilevat käyttönsä kanssa. Hieman reilu 26 % pelaajista on ainakin joskus antanut pelaamiselle tilaa muun tekemisen kustannuksella ja reilulla 23 %:lla on ainakin joskus myös ollut vaikeuksia kontrolloida pelaamistaan. Lisäksi 22 % on ainakin joskus jatkanut pelaamista, vaikka sillä olisi ollut negatiivisia vaikutuksia

elämään. Haasteita ilmeni eniten aktiivisilla free-to-play-ilmaispelien pelaajilla sekä nuorilla ikäryhmillä. (Kinnunen ym. 2024)

Tiettyjä digipelaamisen piirteitä pidetään erityisen koukuttavina, joilla voi olla vaikutuksia hyvinvointiin pitkällä tähtäimellä. Alho ym. nimeävät digipelaamisen koukuttaviksi piirteiksi mm. sen sosiaalisuuden, pelien tarjonnan laajuuden, pelien tarjoamat haasteet ja saavutukset, eritoten palkitsevuuden, pelimaailman vapauden ja hallittavuuden sekä peleihin käytetyn ajan ja rahan. Erityisesti palkitsevuuden kannalta haasteelliseksi voi muodostua, mikäli henkilö ei saa palkitsevuuden kokemuksia muuten kuin pelaamalla, mikä voi osaltaan koukuttaa peliin. (Alho 2022, 53–56)

### 2.2.3 Someriippuvuus ja ongelmallinen sosiaalisen median käyttö

Vaikka someriippuvuus ei ole vielä lääketieteellisesti virallistettu diagnoosi, ilmiö on tunnistettu ja sitä on pyritty määrittelemään laajasti. Yleisesti on turvallisempaa puhua ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä, vaikka yhteydet muihin toiminnallisiin riippuvuuksiin ovat olemassa.

Someriippuvuutta kuvataan Olli Kiviruusun ja Juulia Paavolan artikkelissa *Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistyminen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023* toiminnallisena riippuvuutena, jossa riippuvuus perustuu toistuvaan ja palkitsevaksi koettuun käyttäytymiseen. Oleellista on se, että tekemisen lopettaminen on vaikeaa silloinkin, kun se ylittää kohtuullisen käytön rajat tai siitä on haittaa henkilön hyvinvoinnin tai arjen sujuvuuden kannalta. (Kiviruusu & Paavola 2024)

Vaikka suuri someen käytetty aika, ns. liiallisuus, on yhteinen nimittävä piirre niiden kohdalla, jotka käyttävät somea ongelmallisesti, ei sitä voida pitää ongelmaa määrittelevänä seikkana. Kiviruusu ja Paavola kuvailevat runsasta kertynyttä someaikaa nimenomaan pakonomaisuuden ja motivaation kautta todeten, että ongelmallisissa tilanteissa nettiin käytetään paljon aikaa, vaikka se ei ole erityisen palkitsevaa. (Kiviruusu & Paavola 2024 sit. Griffiths 2005).

Jo vuonna 2015 Cecilie Shou Andreassen kirjoitti ilmiöstä riippuvuutena, kutsuen ilmiötä nimellä *Social Network Site (SNS) addiction*, viitaten erityisesti yhteisöpalveluihin kohdistuneeseen käyttöön. Hän tuli kuitenkin samalla kartoittaneen sosiaalisen median riippuvuudelle piirteet, jotka hän sovelsi käyttämällä Mark Griffithsin riippuvuuden komponenttimallia. Komponentit johdettiin muista riippuvuuksista siltä osin, kuin niiden

nähtiin koskevan myös sosiaalisen median ongelmallista käyttöä. (Andreassen 2015; Griffiths 2005)

Someriippuvuus määritellään epävirallisesti Mark Griffithsin mallin mukaisesti kuuden yhtäaikaisesti esiintyvän komponentin kautta. Someriippuvaiseksi voisi siis määritellä henkilön, joka 1) käyttäisi paljon aikaa ajatellakseen somea (korostuneisuus, eng. *salience*) 2) käyttäisi somea negatiivisten tunteiden lievittämiseen sekä ongelmien pakenemiseen (tunteiden säätely, eng. *mood modification*), 3) päätyisi käyttämään somea enemmän saavuttaakseen saman nautinnon (toleranssi, eng. *tolerance*), 4) kokisi stressiä, levottomuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä, jos ei pääsisi käyttämään somea (vieroitusoireet, eng. *withdrawal symptoms*), 5) olisi yrittänyt vähentää sitä ilman menestystä (relapsi, eng. *relapse*), 6) asettaisi somen käytön harrastusten, opintojen, vapaa-ajan tai liikunnan edelle ja jättäisi huomiotta kumppanit, perheenjäsenet tai ystävät (konfliktit, eng. *conflict*). (Andreassen 2015; Griffiths 2005) Andreassen loi komponenttimallin perusteella *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) -skaalan, joka on tänäkin päivänä laajassa käytössä ongelmallisen somenkäytön määrittelyssä. (Andreassen 2015)

Useat tutkijat ovat pyrkineet määrittelemään ilmiötä hieman vastaavasti, nimenomaan ilmiön negatiivisten seurausten kautta. Ilaria Cataldo ym. kutsuvat ilmiötä nimellä *Problematic Use of Social Media* (PUSM), ja määrittelevät sen käyttönä, jonka seuraukset kohdistuvat henkilön yksityiseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen toimintaan ja joka kokee seurauksia psykologisella ja sosiaalisella tasolla. Cataldo ym. toteavat, että suurin osa saatavilla olevasta näytöstä viittaa siihen, että PUSM on kliininen tila ja liittyy toiminnalliseen haittaan, joka koskee pientä joukkoa ihmisiä. (Cataldo ym. 2022) Silti kaikki tutkijat eivät pidä PUSM:ää todellisena riippuvuuskäyttäytymisenä ja varoittavat ylipatologisoinnin riskistä sekä siitä, että PUSM tulkitaan virheellisesti ensisijaiseksi häiriöksi tilanteissa, joissa se ilmenee selviytymiskeinona haitallisiin elämäntapahtumiin tai psykopatologisiin oireisiin, kuten masennukseen tai ahdistukseen. (Cataldon ym. 2022 sit. Carbonell & Panova 2017; Satchell ym. 2021)

Tästä syystä todennäköisesti someriippuvuus ei ole saanut vielä virallisen lääketieteellisen diagnoosin asemaa. Joskin samankaltaista debattia on käyty aikaan myös digipeli-riippuvuuden diagnoosista. (Aarseth ym. 2017) Kuitenkin Caltaldon ym. mukaan PUSM:n kliinisiä piirteitä ja yleisesti ongelmallista internetin käyttöä (*problematic usage of*

*the internet, PUI*) on tärkeää kuvata tarkemmin samalla kun kriteeristöä varovaisesti vielä muodostetaan. (Cataldo ym. 2022)

Krista Hylkilä ym. (2023) toteavat tutkimuksessaan *Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study*, että erityisesti naiset ja nuoremmat osallistujat olivat tutkimuksen mukaan suuremmassa riskissä. Hylkilä ym. kuvaavat ilmiöön kuuluvan mm. masennusta ja FOMOa (*fear of missing out*). Myös COVID19-pandemia vaikutti korostavasti ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön (Hylkilä ym. 2023).

Arviot ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävistä vaihtelevat suuresti. Hylkilä ym. määrittivät 9,8 %:n tutkimukseensa osallistuneista suomalaisista nuorista aikuisista kärsivän ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä. Fanni Banyai ym. tutkivat asiaa jo aiemmin käyttäen BSMAS:ia ja latenttia profiilianalyysia. He totesivat puolestaan 4,5 % alaikäisistä osallistujista kuuluvan riskiryhmään. Näillä havaittiin samoin matalaa itsetuntoa, kovaa masennusta ja kohonnut sosiaalisen median käyttöä. (Banyai ym. 2017). Erityisesti liiallisesti tai ongelmallisesti somea käyttävät lisäksi on yhdistetty heikompaan päätöksentekokykyyn ja riskialtiimpien päätösten tekemiseen. (Meshi ym. 2019) Tähän mennessä tehtyjen tutkimusten perusteella arvio someriippuvuuden esiintyvyydestä asettuu välille 2–12 %. (Tanner ym. 2020)

Voidaan siis todeta, että ilmiö on selvästi yleisesti tunnistettu ja samoja piirteitä tutkimuksesta riippumatta sisältävä. Voidaan kuitenkin puhua tietyistä vakavasta riippuvuuteen verrattavissa olevasta tilasta, joka koskee muutamaa prosenttia somen käyttäjiä.

Someen liittyvät hallinnan haasteet sen sijaan koskevat ihmisiä huomattavasti varsinaista riippuvuutta yleisemmin. Myös liiallisuuteen itsessään liittyy joitain riippuvuusmaisia piirteitä. Kiviruusun ja Paavosen tutkimusartikkeli (2024) osoittaa, että liiallinen netinkäyttö on yhteyksissä mielenterveyden ongelmiin, vähäiseen liikuntaan ja nukkumiseen sekä opiskelun ja oppimisen haasteisiin. Vaikutuksen suuntaa ei voida todeta: ei siis tiedetä, ovatko hyvinvoinnin haasteet syynä liialliselle netin käytölle vai edesauttaako liiallinen netinkäyttö niiden syntymistä. Kiviruusu ja Paavonen toteavat kuitenkin, että kielteiset yhteydet hyvinvointiin ja opiskeluun näyttävät ilmeisiltä ja ilmiö yleistyy. (Kiviruusu ja Paavola 2024) Tästä syystä yhteydet tulisi ottaa vakavasti.

Kiviruisun ja Paavolan tutkimus osoittaa, että nuorten liiallinen netin käyttö on lisääntynyt vuosien 2017 ja 2023 välisellä ajanjaksolla, erityisesti nuorten tyttöjen kohdalla. Yläkoulu- ja toisen asteen opiskelijatyttöjen kohdalla liiallinen netin käyttö oli kaksinkertaistunut tutkimusten välisenä aikana. Jopa niin nuorilla kuin 4.–5. luokkien tytöillä, joilla havaittiin *Excessive Internet Use Scale* -mittarilla (EIUS) liiallista netinkäyttöä, oli lähes kaksinkertainen riski ahdistuneisuuteen. Samaa ilmiötä havaittiin myös yläkouluikäisillä nuorilla. (Kiviruisu ja Paavola 2024). Hallitsemattomasta tai haitallisesta somen käytöstä erityisesti nuorten kohdalla onkin käyty paljon julkista keskustelua ja koettu huolta.

Älypuhelimien hallinta yleisesti on keskeinen teema julkisessa keskustelussa. Sekä Suomessa että Euroopan laajuisesti 8.–9. luokkien tytöt ovat myös itse enenevästi huolissaan netinkäytöstään. Keskimäärin 47 % ESPAD-tutkimukseen vastanneiden nuorten ja 53 % tyttöjen oma mielipide oli, että he olivat riskissä sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön. (ESPAD Group 2025) Hieman samankaltaista tarinaa kertoo DNA:n julkaisema Digitaalinen elämä -julkaisu, jonka mukaan irtautuminen netin ääreltä tuotti vaikeuksia 41 %:lle ja puhelimen pois laskeminen 35 %:lle kyselyyn vastanneista. (DNA 2024) Myös EHYT ry:n tuottaman noin tuhannen nuoren otannan sisältävä Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvitys kysyi asiasta. 15–29-vuotiaista nuorista kolmasosa (31 %) halusi käyttää somea vähemmän ja viidesosa (20 %) halusi vähentää sekä somen että pelaamisen määrää. Haittoja samanikäisten nuorten keskuudessa oli somesta huomannut paljon tai jonkin verran 43 % vastaajista. (EHYT ry 2024)

Vaikka haitat tuntuvat korostuvan erityisesti nuorten kohdalla, Digitaalinen elämä -julkaisun mukaan 16–24-vuotiaat nuoret ovat toisaalta aktiivisimpia rajoittamaan älypuhelimien ja netin käyttöä. (DNA 2024) Kenties juuri laaja haasteiden havaitseminen on johtanut näihin toimenpiteisiin. Nuoret ovat myös osoittaneet kriittisyyttä somen käyttöä kohtaan esimerkiksi *Nuoret ja nettikiusaaminen* -kyselyn (MLL 2024) sekä *Nuorten median käytön kyselyn* (MLL 2025) vastauksissa.

On hyvä huomata, että ongelmalliseen somenkäyttöön tai someriippuvuuteen liittyviä yksittäisiä piirteitä voi esiintyä henkilöillä myös ilman, että kyse on ongelmallisesta tilanteesta tai riippuvuudesta. Tämän tutkimuksen tarkoitus ei ole digipelaamisen tai somen kohdalla osoittaa diagnoosia tai määritellä tilan ongelmallisuutta tutkimukseeni osallistuneiden henkilöiden kohdalla.

## 2.2.4 Digimedioiden muut negatiiviset vaikutukset hyvinvointiin

Liiallisella pelaamisella on havaittu olevan vaikutuksia fyysiseen terveyteen. Tutkimuksissa on havaittu näkemiseen liittyviä ongelmia kuten silmien ja kuivuutta sekä sameutunutta näkökenttää. Myös tuki- ja liikuntaelinkipu on tyypillistä esimerkiksi niskassa, hartioissa, ranteissa ja alaselässä johtuen tiettyjen lihasryhmien ylikäyttämistä, sekä huonosta peliergonomiasta. Uniongelmia on havaittu erityisesti läpi yön pelaamisen ja sinivalolle altistumisen vuoksi. Stressitasojen nousu on liitetty erityisesti kilpailullisiin tilanteisiin. Käytösongelmia kuten lisääntynyttä aggressiota on myös liitetty pelaamiseen. (Shah & Shet Parkar 2024) Mikko Meriläinen on käsitellyt lukuisia myös hyvinvointiin liittyviä pelaamisen vaikutuksia väitöskirjassaan *Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä*. Hänen tutkimansa nuoret olivat raportoineet fyysisten haittojen lisäksi esimerkiksi uniongelmia ja mielialan vaihtelua. Toisaalta Meriläinen muistuttaa, että haitat ovat vain pieni osa kokonaisuutta nuorten pelaamista tarkasteltaessa. (Meriläinen 2020)

EHYT ry:n selvityksen mukaan 49 % 15–29-vuotiaista nuorista totesi havainneensa ikäistensä keskuudessa sosiaalisen median vaikuttaneen haitallisesti opiskeluun ja asioihin keskittymiseen ja 47 % kehon tai mielen hyvinvointiin. 46 % totesi somen vievän liikaa aikaa. 35 % vastasi somen vaikuttavan negatiivisesti arjessa jaksamiseen ja 30 % ihmissuhteisiin. (EHYT ry 2024)

Sosiaalisesta mediasta puhuttaessa Markus Salo ja Henri Pirkkalainen tuovat esille artikkelissaan *Älylaittet ja stressi: Aiheuttajat, seuraukset ja hallintakeinot* älylaitteiden käytön aiheuttaman teknostressin. Tämän Craig Brodin lanseeraaman ilmiön aiheuttajaksi he kertovat jatkuvasti keskeyttävät ilmoitukset, teknologisen turvattomuuden ja sosiaalisten verkostopalveluiden tuomat itsetuntopaineet. (Salo & Pirkkalainen, 2019, 81–85)

Salo ja Pirkkalainen korostavat, että älylaitteisiin liittyy erityisiä piirteitä teknostressin näkökulmasta. Ennen henkilökohtaisia mobiililaitteita ei ihmisellä ollut tilannetta, jossa häntä voidaan häiritä globaalisti saapuvilla ilmoituksilla jatkuvasti missä tahansa, henkilöllä on pääsy lukemattomaan määrään informaatiota ja henkilön arkiympäristö on täynnä myös muita kuin hänen henkilökohtaista älylaitettaan. Seuraukset teknostressistä ovat suoraan hyvinvoinnin heikkeneminen (kuten väsymys, turhautuminen, uupumus), keskittymisen puute, sosiaaliset seuraukset (kiistat, riidat), fysiologiset seuraukset (vaikutukset

stressihormonipitoisuuksiin, lihaksistoon, sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen), teknologian käytön muutokset. (Salo & Pirkkalainen, 2019, 81–85)

Sosiaalisen median ilmiöistä FOMO:ksi kutsutaan ongelmallista suhdetta sosiaaliseen mediaan, joka perustuu tunteelle jostakin pois jäämisestä, mikäli ei seuraa sosiaalista mediaa. (Bharaty 2023 sit. Przybylski ym. 2013) FOMO lisää tarvetta olla jatkuvasti yhteydessä sosiaalisen median kautta, mikä samalla tuottaa heille kuormittuneisuuden tunnetta. (Bharaty 2023 sit. Erfani 2018). Ilmiö on yhteydessä negatiivisiin elämäkokemuksiin ja tunteisiin, kuten univajeeseen, heikentyneeseen elämänhallintaan, tunneperäiseen jännitykseen, fyysiseen terveyteen, ahdistukseen ja tunteiden hallinnan puutteeseen. (Alutaybi ym. 2020 sit. Cham ym. 2019 & Altuwairiqi ym. 2019)

Doomscrollaus (engl. *doomscrolling*) eli pakonomainen käyttäytyminen, jossa selataan loputtomasti negatiivisia uutisia sosiaalisen median alustoilla, on myös noussut laajalle levinneeksi digitaaliseksi mielenterveyshuoleksi erityisesti COVID19-pandemian jälkeisenä aikana. Jatkuvan huolestuttavien ja ahdistavien uutisten altistuksen on todettu lisäävän psyykkistä kuormitusta, ahdistusta ja masennusoireita. Doomscrollausta on ehdotettu jopa toiminnalliseksi riippuvuudeksi. Doomscrollaus perustuu osaltaan negatiivisuusharhaan (*negativity bias*), jossa ihmiset kiinnittävät huomiota positiivista enemmän negatiiviseen tietoon, kuten somen klikkiotsikoihin. Ilmiöön sisältyy myös FOMOA: doomscrollaajat pelkäävät jäävänsä ilman tietoa kriiseistä tai hätätilanteista. Ihminen päätyy vahvistussilmukkaan (*reinforcement loop*), jossa ahdistus johtaa jatkuvaan päivitysten tarkistamiseen, mikä puolestaan lisää ahdistusta, muodostaen vaikeasti katkaistavan kierteen. (Arul Vendhan & Panneer Selvam 2025 sit. Nguyen & Gruber, 2022).

Kuten huomata saattaa, monet digimedioihin liittyvät äärimmäisiin pelaamisen ja sosiaalisen median ominaisuuksiin ja niihin liittyviin toiminnan tapoihin, jotka muuttuvat ongelmallisiksi tai patologisoituvat pitkällä aikavälillä. Laajasta tutkimuskentästä huolimatta on yhä vaikea vetää rajoja sille, missä kohtuullisen toiminnan rajat tarkalleen menevät.

## 2.2.5 Digimedioiden käyttötapojen merkitys hyvinvointiin

Digitaalisten pelien kohdalla hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on myös pelaamisen tavoissa. Esimerkiksi pelaamiseen käytettävä mobiililaitte voi vaikuttaa pelaajaan eri tavoin kuin tietokoneella pelaaminen. Sushant Kumar Shah ja Simran Shet Parkar nostavat esiin näitä piirteitä, mainiten merkittävänä seikkana muun muassa pienen näytön ja erityisen

keskittymisen ruutuun pelaamisen aikana, joka on ylimääräinen rasite silmille, sekä pitkäkestoisen pelaamisen aiheuttamat ergonomiset ongelmat: mobiilipelaamista harjoitetaan tyypillisesti asennoissa, joissa selkärangan virheasento pitkäaikaisesti korostuu, eikä selkä saa tukea, kuten tietokonepelaamisessa. (Shah & Shet Parkar 2024)

Myös *binge*-pelaamisen eli yhtäjaksoisen pelaamisen on havaittu olevan haitallisempaa kuin ei-yhtäjaksoisen pelaamisen. Nick Tse ym. tutkivat binge-pelaamista (*binge gaming*), jonka he määrittivät yli viiden tunnin yhtäjaksoiseksi pelaamiseksi, ja huomasivat sen olevan yhteydessä korkeampaan peliriippuvuuteen, masennukseen, ahdistukseen ja stressiin, heikompaan unenlaatuun sekä matalampaan koulutukselliseen minäpystyvyyteen kuin ei-binge-pelaajilla. Tutkijoiden mukaan binge-pelaaminen voikin toimia ongelmallisen käyttäytymisen oireena ja myös riskitekijänä erilaisille sosiaalisille, opiskeluissa suoriutumisen ja terveyden ongelmille, minkä vuoksi ennaltaehkäisevät toimet ovat perusteltuja. (Tse ym. 2025)

Jatkuva, pitkäkestoinen käyttö on yhteydessä myös sosiaalisen median haitallisina pidettäviin käyttötapoihin. Osasyynä pitkäkestoiseen yhtäjaksoiseen käyttöön pidetään sosiaalisen median palveluihin liittyvää teknologiaa, johon suunnitellut ominaisuudet osaltaan tekevät katselun jatkamisen vaikeampaa vastustaa. Tämä johtuu siitä, että katselun lopettaminen automaattisen jatkamisen sijaan vaatisi aktiivista toimintaa ja toiminnanohjausta, mikä taas osaltaan ohjaa aivojen palkkiojärjestelmää toimimaan palkkiohakuisesti. (Huotilainen & Moisala 2019 s. 39 sit. Harris 2017)

Muita koukuttamiseen ja käytön jatkamiseen suunniteltuja, niin sanottuja *dark pattern*-piirteitä, ovat ponnahdusikkunat, push-ilmoitukset, reaktio toiminnot kuten tykkäykset ja emojiit, videoiden autoplay-ominaisuudet, pelillistävät ominaisuudet (kuten Snapchatin Snapstreaks), päättymätön selailu, henkilön somesisältöjen katselulukujen näyttäminen, lyhyen ajan jälkeen häviävät storyt, sekä erinäiset palkkiot. Nämä piirteet on erityisesti suunniteltu pidentämään ihmisten sosiaalisessa mediassa ja ostospaikoissa vietettyä aikaa. Ne ohjaavat harkitsemattomiin päätöksiin sekä pyrkivät lisäämään henkilön sitoutuvuutta palveluun. (Scaffidi & Forte 2025; Huotilainen & Moisala 2019 s. 39)

Sosiaalisen median ja ylipäänsä älypuhelimien käyttöön on yhdistetty haitallisena käyttötapanana myös multitaskaaminen eli monisuorittaminen. Monisuorittamisessa pyritään tekemään useaa asiaa yhtä aikaa pakottaen tarkkaavaisuuden hyppimään eri tehtävien välillä. Älypuhelimien käytön on epäilty olevan yhteyksissä keskittymisen vaikeuksiin tämän mekanismin kautta.

E.M. Hallowellin kehittämä ADT:n (*attention deficit trait*) käsite viittaa ilmiöön, jossa ihmisen käyttäytyminen muuttuu niin, että tämän tarkkaavaisuus alkaa herpaantua kuten kehityksellisistä tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivällä ihmisellä (ADD, ADHD). ADT:ssa reagointi impulsseihin on voimakkaampaa. (Huotilainen ja Moisala 2019 s. 8)

Digitaalisten laitteiden vaikutuksen yleisyyttä keskittymiskykyyn on myös tutkittu. Esimerkiksi Digitaalinen elämä -julkaisun vastaajista 42 ilmoitti laitteiden käytön haittaavan heidän keskittymistään. Erityisesti nuoret aikuiset, 25–34-vuotiaat kokivat digilaitteet häiritseviksi. (DNA 2025) Sama ilmiö on havaittavissa myös huoltajien havainnoissa yläkouluikäisistä nuorista: he kertoivat, että nuorilla on tapana tuoda puhelin osaksi toimintaa, vaikka hän olisi tekemässä muuta, esimerkiksi läksyjä. Tällaista toimintatapaa kuvattiin nimenomaan siten, että nuoren keskittyminen on jatkuvasti jakautunut useampaan tekemisen muotoon, joista yksi on puhelimen käyttö. Nuori esimerkiksi pelasi puhelimella katsoessaan elokuvaa. (Aaltonen ym. 2025)

Kandidaatintutkielmassaan Samu Eräkanto pureutui aktiivisen ja passiivisen sosiaalisen median käytön vaikutuksiin. Hän tutustui viiteen eri tutkimukseen, joissa asiaa on käsitelty. (Eräkanto 2021 sit. Escobar-Viera ym. 2018; Frison & Eggermont 2016; Thorisdottir ym. 2016; Tromholt 2016; Yuen ym. 2019) Aktiivisena käyttönä tutkimuksissa määriteltiin esimerkiksi luominen, jakaminen, vuorovaikuttaminen, päivittäminen, chattailu, kommentoiminen ja julkaiseminen. Passiivisena taas nähtiin tarkkaileminen, katseleminen, selaaminen ja uudelleenjulkaiseminen. Kaikissa viidessä tutkimuksessa ilmeni, että passiivisella käytöllä on mahdollisesti haitallisia vaikutuksia mielialaan. Aktiivisen käytön vaikutuksia tarkasteltiin myös, mutta yhtä selkeitä johtopäätöksiä ei pystytty tekemään. Joissain tutkimuksessa aktiivinen käyttö oli hyödyllistä ja liittyi kohonneeseen sosiaaliseen pääomaan. Eräkanto kommentoi, että osittain käyttötapojen erottaminen näin ei ollut kuitenkaan selkeää ja käyttötavat myös sitoutuivat toisiinsa. (Eräkanto 2021 sit. Escobar-Viera 2018)

Myös aktiivinen käyttö, kuten viestittely ystävien kanssa voi olla haitallista tilanteesta riippuen. Erika Maksniemi on myös väitöskirjassaan havainnut, että myös käyttäjän ikä voi vaikuttaa siihen, millaisia vaikutuksia digimedioilla tähän on. Erityisesti nuoriin samatkin muuttujat (kuten sosiaalisen median käyttö suhteessa unenlaatuun ja nukkumiseen) tuottavat erilaisia tuloksia kuin aikuisilla. Erityisesti huomiota tulisi kiinnittää itsesäätelytaitoihin, jotka

nuorilla ovat vielä keskeneräisiä ja aikuisilla usein jo kehittyneempiä. Tästä syystä negatiiviset vaikutukset näyttäytyvät nuorilla voimakkaammin. (Maksniemi 2023)

Nastasia Griffioen ym. ovat tutkineet nuorten aikuisten älypuhelimien käyttöä, siihen liittyviä tunteita ja motivaatioita ja todenneet, että yhtä yhtenäistä (oikeaa) tapaa käyttää älypuhelimia ei ylipäänsä ole: erilaisia tapoja ja motivaatioita on lukuisia, ja haitat, hyödyt ja niiden myötä vaikutukset ovat myös erilaisia. On kuitenkin merkityksellistä, onko puhelimen käyttö suunniteltua ja harkittua vai ei. Suurin osa (77 %) tutkimuksen ihmisistä alkoi käyttää puhelinta esimerkiksi heti kun olivat yksin, ja puhelimen käytön tapa oli tylsyyden täyttäminen. Huomattiin myös, että toisin kuin monet muut online- tai offline-aktiviteetit, sosiaalisen median käyttö oli melkein aina tylsyyden tai tavan synnyttämää tekemistä. Haastatteluissa osallistujat totesivat, että sosiaalisen median avaaminen tai selailu (*scrolling*) oli heille lähes automaattista, ajattelua vaatimatonta toimintaa. (Griffioen ym. 2021) Myös Nuorten mediankäytön kyselyssä yli puolet (54 %) avasi puhelimensa ilman erinäistä syytä usein ja 46 % prosenttia mainitsee, että heillä on taipumuksena puhelimen avattuaan jäädä nettiin pidemmäksi aikaa kuin he todellisuudessa haluaisivat. (MLL 2025)

Vaikka vaikuttaisi siltä, että puhelimen tarkoitukseton tai automaattinen käyttö lisää kokonaisruutuaikaa ja altistaa ylimääräisille ärsykkeille, tylsyydellä tai tavan takia somen käyttämisellä ei kuitenkaan ole tutkimuksella löydetty suoraa yhteyttä negatiivisiin tunnevaikutuksiin. Selityksenä tarjotaan, että tällainen ”tyhjä” tekeminen voi olla myös stressiä lievittävää (Griffioen ym. viittaa Wood ym. 2002). Tutkijat kuitenkin muistuttavat, että negatiiviset konnotaatiot saattavat astua kuvaan myöhemmin, kun toiminta on loppunut ja osallistuja tarkastelee sitä ja sen motiiveja jälkikäteen. (Griffioen ym. 2021)

Büchin mukaan digitaalisen median vaikutukset hyvinvoinnille ovat keskeisiä, mutta niitä ei pitäisi pyrkiä selittämään yksittäisillä positiivisilla tai negatiivisilla tekijöillä. Digitaalisten medioiden käyttö ei vaikuta hyvinvointiin suoraan ja yksiselitteisesti, vaan sen vaikutukset syntyvät monien vaiheiden kautta. Yhteiskunnalliset ja sosiaaliset rakenteet, kuten normit, luokka ja teknologian mahdollisuudet ohjaavat sitä, miten ihmiset ylipäänsä käyttävät digitaalisia välineitä. Yksilötasolla tapahtuva digitaalisten medioiden käyttö johtaa puolestaan yhtäaikaaisesti keskenään esiintyviin myönteisiin ja kielteisiin vaikutuksiin. Hyvinvointi muodostuu myönteisten ja kielteisten vaikutusten tasapainosta. Kausaaliset suhteet voivat johtaa tietyn käytön tavan vaikuttamisen tiettyyn hyvinvoinnin osa-alueeseen tietyllä säännöllisyydellä toistettuna. Toisin sanoen, haitallisen tavan säännöllinen toistuminen voi

johtaa hyvinvoinnin heikentymiseen. Kyse on siitä, millä tavalla vaikuttava toiminta saa pidemmällä aikavälillä eniten tilaa. (Büchi 2021)

Digihyvintointia tutkittaessa tuleekin tarkastella yksilöllisiä kokonaisuuksia yhtä lailla kuin yksittäisiä hyvinvointiin tai tasapainotekijöihin liittyviä seikkoja. On joka tapauksessa kyse monimutkaisesta ja monitahoisesta ilmiöstä, jossa kaikkia tilanteeseen vaikuttavia tekijöitä ei ole helppo tunnistaa.

### 3 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen metodologiset lähtökohdat sekä tutkimuksen toteutustapa. Tutkimus tarkastelee digipelaamisen ja sosiaalisen median käytön merkitystä pelaajien arjessa, sekä niiden vaikutuksia pelaajan hyvinvoinnissa ja elämän tasapainotekijöissä. Ilmiön monimuotoisuuden vuoksi tutkimuksessa hyödynnetään monimenetelmällistä tutkimusotetta, jossa yhdistetään määrällisiä ja laadullisia menetelmiä ja aineistoja.

#### 3.1 Tutkimusote ja metodologiset lähtökohdat

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä (*mixed methods research*, MMR) tutkimuksena, jossa yhdistetään määrällistä ja laadullista tutkimusta toisiaan täydentävinä elementteinä. Jouni Tuomin ja Anneli Sarajärven mukaan mixed methods -lähestymistapa perustuu ajatukseen, että laadullisten ja määrällisten menetelmien yhdistäminen tuottaa tutkimusongelmista kokonaisvaltaisemman ymmärryksen kuin kumpikaan lähestymistapa yksinään (Tuomi & Sarajärvi 2017 sit. Creswell 2009). Lähestymistapa soveltuu erityisesti moniulotteisten ilmiöiden, kuten pelaamisen ja digitasapainon, tarkasteluun.

Tutkimuksessani tarkastellaan digitasapainoa, jota ei ole mahdollista mitata suoraan kokeellisissa olosuhteissa. Tämän vuoksi aineisto perustuu tutkittavien itsearviointiin ja huolella rakennetun kysymyspatteriston luoman kokonaisuuden tulkintaan. Tutkimus noudattaa selittävää tutkimusasetelmaa, jossa määrällisen aineiston (kyselyn) avulla muodostetaan yleiskuva ilmiöstä ja laadullisen aineiston (haastattelujen) avulla syvennetään ymmärrystä sen merkityksistä ja kokemuksista.

Koska tutkimuksen data perustuu pelaajien itsearviointiin, tutkimuksen edustavuuden vuoksi oli tärkeää saada käyttöön suuri joukko vastaajia. Vastaajajoukon riittävän suuren määrän, tulosten toistettavuuden, maantieteellisen kattavuuden ja laajemman yleiskuvan vuoksi toteutin kyselyn kahdesti toisiaan vastaavissa ympäristöissä. Näitä olivat laajasti peliharrastajia kokoavat Vectorama ja Assembly Summer -lan-tapahtumat. Kokonaisuudessaan kyselyvastauksia kerättiin tapahtumista 102 kappaletta.

Määrällistä osiota täydensin erikseen toteutetulla haastatteluosuudella. Haastatteluissa satunnaisotannalla valikoitu viiden haastateltavan joukko samasta ryhmästä kykeni antamaan syvällisempiä vastauksia ja tarkennuksia kysytyihin kysymyksiin.

Määrällisen tutkimuksen pätevyys liittyy siihen, missä määrin tutkimus mittaa sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Tämä edellyttää, että käsitteet on määritelty niin, että niitä voidaan mitata. Tätä kutsutaan operationalisoinniksi. Konstruktiivinen validiteetti puolestaan viittaa tutkimuksen luotettavuuteen: siihen, missä määrin tutkimuksessa käytetyt mittarit kuvaavat tutkittavaa teoreettista käsitettä. (KvantiMOTV, 2026a) Vahvistinkin konstruktiivista validiteettia huolellisella kyselylomakkeen operationalisoinnilla: kysymykset johdettiin tutkimuskysymyksistä ja digitasapainon käsitteellisestä jäsentelystä. Yhdistämällä määrällinen ja laadullinen aineisto ilmiötä voitiin tarkastella sekä kollektiivisesti, että yksilöllisten kokemusten tasolla.

Tutkimuksen reliabiliteettia eli sitä, että mittari mittaa aina samaa asiaa ulkoisista muuttujista huolimatta (KvantiMOTV, 2026a) vahvistettiin standardoidulla kyselylomakkeella sekä aineistonkeruun toistamisella kahdessa eri ajankohdassa.

Haastattelut toteutin teemahaastatteluina eli puolistrukturoituina haastatteluina.

Teemahaastattelu perustuu ennalta määriteltyihin keskeisiin aihealueisiin, joiden pohjalta haastattelu etenee joustavasti. Näihin teemoihin liittyy usein tarkentavia kysymyksiä, mutta niiden järjestys ja muoto voivat vaihdella haastattelutilanteen mukaan. Haastattelun aikana voidaan syventää ja tarkentaa esiin nousevia teemoja haastateltavan vastausten perusteella. Näin saadaan yksityiskohtaisempaa ja monipuolisempaa tietoa kuin täysin strukturoidussa haastattelussa. Teemahaastattelussa korostuu erityisesti se, miten ihmiset itse tulkitsevat kokemuksiaan ja millaisia merkityksiä he niille antavat. Samalla huomio kiinnittyy siihen, että nämä merkitykset rakentuvat vuorovaikutuksessa haastattelijan ja haastateltavan välillä (Tuomi & Sarajarvi 2017 sit. Hirsjärvi & Hurme 2007).

### **3.2 Aineiston keruu**

Aineiston keruu toteutettiin kolmessa osassa. Aineiston keruun ensimmäinen osa toteutettiin 6.–7.6.2025 pidetyssä Vectorama -pelitapahtumassa, Oulussa. Tapahtumaan osallistui reilut 1900 henkilöä. Kyselyyn saattoi vastata kahden päivän aikana klo 14–20, jolloin tapahtuma oli auki ilmaiseksi ulkopuolisille kävijöille kuuden tunnin ajan. Kävijät tosin vastasivat kyselyyn myös muina aikoina, mikä tarkoittaa, että myös tapahtumaan lippuja ja konepaikkoja ostaneita henkilöitä sekä tapahtuman järjestäjiä osallistui kyselyyn. Kyselyn täyttämistä valvottiin, eikä tuplavastauksia voinut jättää. Kyselyyn vastasi 42 henkilöä.

Määrällisen aineiston keruun toinen osa toteutettiin 31.7.–3.8.2025 pidetyssä Assembly Summer -pelitapahtumassa, Helsingissä. Assembly Summer kerää vuosittain 30 000 kävijää neljän päivän aikana. Assemblyssa kysely toteutettiin expo-alueella, joka oli auki tapahtumatai päivälipun ostaneille kävijöille kymmenen tunnin ajan torstaina, perjantaina ja lauantaina ja noin neljän tunnin aikana sunnuntaina. Vastaajissa oli paikalla pelaavien lisäksi mukana todennäköisesti myös heitä, joilla ei ollut omaa konepaikkaa tapahtumassa. Kävijät saattoivat olla paikalla seuraamassa ohjelmaa, vierailemassa messupisteillä tai esimerkiksi tapaamassa konepaikan ostaneita perheenjäseniään tai tuttujaan. Kyselyn täyttämistä valvottiin, eikä tuplavastauksia voinut jättää. Kyselyyn osallistui Assembly-tapahtumassa 60 henkeä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 102 henkilöä sekä yksi henkilö, joka rajattiin ulos aineistosta, sillä hänen vastauksensa oli jäänyt kesken, eikä siitä voitu hyödyntää vastauksia. Vastanneet käyttivät vastaamiseen omia mobiililaitteitaan.

Kysely toteutettiin molemmissa tapahtumissa osana EHYT ry:n toimintaa ja kyselyyn osallistuneiden, yhteystietonsa erillisellä lomakkeella jättäneiden kesken arvottiin molemmissa tapahtumissa EHYT ry:n kustantama tavarapalkinto. Kyselyyn saattoi osallistua kuka tahansa yli 15-vuotias.

Aineistonkeruun kolmas osa, haastattelut, toteutettiin aikavälillä 1.–17.7.2025. Haastatteluun valikoituneet henkilöt olivat Vectorama-tapahtumaan osallistuneita, jotka olivat erillisellä yhteystietolomakkeella antaneet luvan yhteydenottoon haastatteluun osallistumistarkoituksessa. Haastatteluista ei saanut palkkiota. Haastatteluja toteutettiin viisi kappaletta. Haastatteluun osallistuneet olivat satunnaisotanta henkilöistä, jotka olivat mukana omasta tahdostaan, eivätkä he täten tasaisesti edustaneet eri sukupuolia tai ikäryhmiä aineistosta. Haastatelluista henkilöistä neljä oli naisia ja yksi mies. Neljä asui Pohjois-Suomen alueella, yksi Etelä-Suomen. He edustivat ikäjakaumaa 16–44-vuotiaat. Haastattelujen pituus oli keskimäärin 62 minuuttia lyhyimmän haastattelun ollessa 42 minuuttia ja pisimmän 81 minuuttia.

Keräämällä aineistoa sekä Pohjois- että Etelä-Suomen suurimmista pelitapahtumista pyrin maantieteelliseen monimuotoisuuteen. Vectoramasta satunnaisotannalla valikoituneiden haastateltavien ollessa lähes kaikkien Pohjois-Suomesta, voidaan olettaa, että osallistujat myös edustavat melko hyvin niitä maantieteellisiä alueita, joilla tapahtumat pidettiin.

Kyselyllä pyrittiin tavoittamaan digipelaajia, ja vastaajat edustavat eri-ikäisiä ja erilaisista taustoista tulevia pelaajia. Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa, ja se sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset tuottivat määrällistä aineistoa esimerkiksi digimedioiden käytön määrästä, käyttötavoista ja taustatekijöistä, kun taas avoimet kysymykset mahdollistivat vastaajien omien kokemusten ja näkemysten esiin tuomisen. Osan myös määrällisistä kysymyksistä toteutettiin avokenttinä, sillä kysymysten toteutus liian usean vaihtoehdon vuoksi olisi muutoin ollut mahdotonta, esimerkiksi kysymyksessä 11: *“Vastasit seuraavasi sosiaalisessa mediassa vaikuttajia. Ketä/keitä vaikuttajia seuraat? (voit kirjoittaa tähän)”*.

Kysymyksiä liittyen datan keruuseen oli yhteensä 25 sekä kysymys 26, joka liittyi arvontaan ja ohjasi yhteystietolomakkeelle. Kaikki osallistuneet eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin, vaan kysymyslomake ohjasi ihmisiä sen mukaan, mitä he olivat aiemmin kyselyssä vastanneet. Esimerkiksi digipelaamisaiheisiin kysymyksiin vastasivat vain ne, jotka olivat kysymyksessä 3: *“Jos pelaat digipelejä, millä laitteella pelaat digipelejä?”* maininneet pelaavansa digitaalisia pelejä, samoin sosiaalisen median kysymyksiin vastasivat vain he, jotka olivat ilmoittaneet käyttävänsä sosiaalista mediaa (kysymys 4).

Lisäksi kysymyksiin 14–15 sekä 18–21 digipelaamisen vähentämisen tarpeesta vastasivat vain henkilöt, jotka olivat vastanneet aiemmin kysymyksessä 12: *“Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit pelata digipelejä vähemmän?”* myöntävästi. Samoin vain ne, jotka vastasivat kysymykseen 13: *“Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit käyttää sosiaalista mediaa vähemmän?”* myöntävästi etenivät vastaamaan myös kysymyksiin 16–17 sekä 22–25. Näistä vastaajista olen tehnyt omat ryhmänsä, joiden vastauksia käsittelen tarkemmin luvussa 6.

Haastattelujen avulla saatiin tarkempaa tietoa vastaajien kokemuksista, motiiveista ja niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat digimedioiden käytön ja hyvinvoinnin sekä muiden tasapainotekijöiden väliseen suhteeseen. Haastattelujen yhteydessä monia kyselyn kysymyksiä oli mahdollisuus käsitellä tarkemmin ja saada ilmiötasoista ymmärrystä erityisesti digimedioiden merkityksellisyydestä ja tasapainoilusta digimedioiden käytön ja muun elämän välillä. Koska kysely oli anonyymi, ei minulla ole tietoa siitä, mihin kaikkiin kysymyksiin haastatellut olivat jo aiemmin vastanneet tai eivät olleet.

Toteutin kyselyn EHYT ry:n omistamalla lisenssillä olevan Surveypal-kyselytyökalulla.

Haastatteludataa käsittelin kyselytyökalun luoman excel-dokumentin muodossa.

Kyselylomake on esitelty liitteessä 2. Saatekirje kyselyyn löytyy liitteestä 1.

Teemahaastattelut toteutettiin videomuodossa EHYT ry:n Microsoft Teams -videokonferenssityökalulla. Haastattelun kysymykset on esitelty liitteessä 3.

### 3.3 Tutkimusetiikka

Hyvän tutkimuseettisen tavan mukaisesti pyrin kaikessa aineiston keräämisessä vastaajien yksityisyyden turvaamiseen Tutkimuseettisen *neuvottelukunnan Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa* -ohjeistuksen mukaisesti. (TENK 2019) Lisäturvaa toi EHYT ry:n organisaation käyttämä Microsoft Office 365 -järjestelmä, joka oli suojattu organisaation ulkopuolisilta. Myös Surveypal-kyselytyökalussa oleva kysely ja siihen kertyvä data oli suojattu, ja vain minulla oli pääsy kyseiseen kyselyyn. Sitten olen siirtänyt Surveypal-kyselyn oikeudet EHYT ry:n yhteyshenkilölle.

Kyselyyn vastattiin anonymiminä, eikä erillisellä yhteystietolomakkeella lopuksi annettuja tietoja voitu yhdistää kyselyn vastauksiin. Vain yli 15-vuotiaat saattoivat osallistua kyselyyn ja sitä myötä haastatteluun. 15–17-vuotiaiden kohdalla heidän oma suostumuksensa osallistua tutkimukseen oli riittävä, ottaen huomioon, että kyselyssä ei kysytty mitään sellaista, joka rikkoisi henkilön yksityisyyttä tai tuottaisi heistä arkaluonteista dataa. Lisäksi henkilöiden henkilötietoja ei kerätty osana kyselyä, eikä jatkokontaktointi henkilöön tai tämän huoltajaan olisi ollut täten mahdollista. Osallistujille annettiin myös mahdollisuus ottaa yhteyttä sähköpostitse minuun, mikäli he halusivat kysyä jotakin tutkimuksesta. Vastauksen peruuttaminen jälkikäteen sen sijaan ei ollut mahdollista, sillä vastaukset asettuivat jo lähtökohtaisesti osaksi anonymiä datamassaa, josta yksittäisten vastausten identifioiminen ei ollut mahdollista.

Säilytin yhteystietoja vain arvontapalkinnon toimittamisen ja haastatteluihin kutsumisen ajan, minkä jälkeen tuhosin tiedot. Kyselyyn osallistuneille ilmoitettiin kyselyn saatetekstissä, että Surveypal-palvelu kerää heidän IP-osoitteensa ja säilyttää sitä viikon ajan. Kukaan Surveypal-pääkäyttäjää lukuunottamatta ei päässyt näkemään IP-osoitteita tuon viikon aikana.

Anonyymejä kyselyvastauksia sekä anonymisoituja haastattelulitteroiteja säilytettiin ja säilytetään EHYT ry:n määrittelemän ajan salasanojen suojaamana EHYT ry:n palvelimella. Ilmoitin osallistujille, että kysely tehtiin osana EHYT ry:n toimintaa ja kyselylomakkeella kerättyjä vastauksia on mahdollista hyödyntää EHYT ry:n toiminnoissa.

Haastateltavat kontaktoin henkilökohtaisella EHYT ry:n työsähköpostillani, joka oli suojattu kaksivaiheisesti Microsoft Authenticator -sovelluksella. Haastateltavien nimet ja sähköpostiosoitteet olivat haastatteluhetkellä tiedossa, mutta ne anonymisoitiin haastattelujen litterointien jälkeen ja kaikki viestit ja tallenteet, joissa nimiä tai osoitteita esiintyi, tuhottiin. Kukaan minun lisäksi ei käsitellyt kerättyä henkilötietodataa missään vaiheessa.

Haastattelujen aluksi kävin läpi kunkin haastateltavan kanssa suostumukseen liittyvät seikat. Näin suostumus tallentui litteroituun tekstitiedostoon ylimääräisten suostumuslomakkeiden sijaan. Tällä periaatteella pyrittiin minimoimaan tarpeetonta henkilötietojen keräämistä osana tutkimusta. Litteroinnissa käytin Microsoft Teamsiin integroitua Copilot-tekoälyä, joka tuotti keskustelusta tekstimuotoisen version. Tämän jälkeen tarkistin tekstin oikeellisuuden kunkin haastattelutallenteen pohjalta.

Kerroin haastattelujen aluksi haastateltaville, että haastattelu tallennetaan ja litteroidaan, minkä jälkeen tallenne tuhotaan. Haastateltavilla oli mahdollisuus pitää kamera joko kiinni tai auki haastattelun ajan. Kerroin haastateltaville, mihin haastattelu liittyy, miten kerättyä tietoa käytetään, mitä heiltä tullaan kysymään ja kuinka pitkä haastattelu on. Kerroin haastateltaville myös, että he voivat valita vastata tai olla vastaamatta kysymyksiin sekä keskeyttää haastattelun missä tilanteessa tahansa. Muistutin haastateltavia siitä, ettei omia terveystietoja tarvitse kertoa. Kerroin, että mikäli haastattelussa tulisi esille tunnistetietoja, kuten asuinpaikkakunta, poistaisin ne litteraateista. Annoin haastateltaville tietoa myös tiedon käsittelystä. Toin esiin, että haastattelut säilötään anonymisoituina ja numeroituina ja mitään tunnistetietoja ei yhdistetä haastatteluaineistoon ja että heidän tunnistetietojaan käsittelisin ainoastaan minä itse. Lisäksi kerroin, että haastattelusta tulleet litteraatit toimitettaisiin mahdollisesti jatkotutkimusta varten yhteiskunnalliseen tietoarkistoon.

Tämän jälkeen pyysin haastateltavilta suullisesti heidän suostumuksensa haastattelun jatkamiseen kaiken aiemman tiedon valossa. Kaikki haastateltavat suostuivat haastatteluun. Haastatelluille annettiin mahdollisuus olla yhteydessä minuun sähköpostitse, mikäli he toivoivat haastatteludatansa poistamista tai halusivat nähdä litteroinnin omalta osaltaan, tai lisätä tai poistaa siitä jotakin. Yksikään haastateltu ei ottanut yhteyttä asian tiimoilta.

Kutsun haastateltuja tutkimuksessani nimillä H1–H5. AH viittaa puolestaan haastattelijaan. Kyselylomakkeen saate, itse lomake sekä haastattelupohja on esitelty liitteissä 1–3.

### 3.4 Aineiston analyysi

Tiedonkeruumenetelminä toimivat strukturoitu verkkokysely sekä teemahaastattelut. Toteutin tutkimuksen analyysin ensin luomalla tilastollisen analyysin aineiston mitattavan datan perusteella. Näin muodostin vastauksista prosenttiosuudet, keskiarvot ja moodit. Käytin aineiston sisäisinä vertailtavina indikaattoreina ikää, sukupuolta ja aineiston keruutapahtumaa. Lisäksi vertasin aika ajoitin tuloksia väestötasoihin tuloksiin, mikäli sellaisia oli saatavilla. Aineistoa käsiteltiin kuitenkin kevyesti ilman, että sitä pyrittiin painokertoimilla vertaamaan väestön laajuiseen dataan.

Käytin myös ristiintaulukointia, ja etsin oleellisia samankaltaisuuksia pienemmistä sisäisistä ryhmistä, esimerkiksi tiettyjen pelilaitteiden pelaajien keskuudesta. Käytin ristiinanalyysia myös havainnollistaakseni tiettyjen ilmiöiden yleisyyttä, esimerkiksi useiden sosiaalisten medioiden palvelujen käyttäjien laajuutta. Tilastollisen aineiston koko vaihteli aina tutkittavasta ryhmästä johtuen hyvin pieniinkin ryhmiin, jolloin spesifimpejä muutamien henkilöiden joukkoihin perustuvia tietoja ei voida pitää tilastollisesti merkittävänä tutkimukseni ulkopuolella.

Sisällönanalyysini perustuu sekä kvalitatiivisiin että kvantitatiivisiin kyselytuloksiin. Haastattelut toimivat laadullisina, ilmiöitä syventävinä kuvauksina. Lähtökohtana tutkimuksessa käytin aineistosta nousevia teemoja. En pyrkinyt mittaamaan digitasapainoa eksaktisti, eikä tutkimuksen tarkoituksena ollut määrittellä absoluuttista tasapainoa, vaan tutkia digitasapainon tai sen vaarantumisen näkymistä pelaajien vastauksissa ja syventää ymmärrystä niiden henkilöiden tilanteiden osalta, joille digitasapaino oli pohdinnan alla oleva kysymys. Tutkimuksella pyrin luomaan erityisesti kuvaa digimedioiden vaikutuksesta pelaajien arjessa sekä sen kanssa neuvottelusta ilmiönä.

Tutkimuksen analyysi koostuu sekä määrällisestä että laadullisesta analyysistä. Analysoin määrällisen aineiston kuvailevin tilastollisin menetelmin. Analyysissa tarkastelin esimerkiksi vastaajien taustamuuttujia, digimedioiden käytön määriä sekä käytön jakautumista eri ryhmien välillä. Esitän näitä prosenttiosuuksina, moodeina ja tarvittaessa keskiarvoina.

Määrällisen analyysin käsittelyssä käytin apuna Microsoft Exceliä (prosenttiosuudet, kategorisoinnit) ja tekoälypalvelu ChatGPT:tä (painotetut keskiarvot ja moodit). Hain prosenttiosuudet Excelillä yhden desimaalin tarkkuudella, mutta tekstissä pyörustin ne kokonaislukuihin luettavuuden parantamiseksi. Tekoälypalvelua käyttäessä syötin tekoälylle

datasarjoja (esim. irrallisia vastauksia, joihin olin koonnut kyselystä ryhmiteltyjä pelaamisen ja somen käytön tuntimääriä) ja pyysin sitä kirjoittamaan painotettuja keskiarvoja eri ryhmille. Samalla tavalla pyysin siltä moodeja eli yleisimpiä vastauksia per ryhmä. Käytin ChatGPT:tä myös kääntämään kieltä englannista suomeksi sekä avuksi yksittäisten virkkeiden muotoilussa ja selkeyttämisessä.

Koodasin vastaukset ja jaoin ne vastausluokkiin. Näiden pohjalta muodostin kategorioita, jotka toimivat pohjana avointen vastausten tulkinnoille. (KvantiMOTV, 2026b)

Analysoin laadullisen aineiston aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Laadullisen aineiston analyysin tavoitteena on jäsentää kerätty aineisto selkeäksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi, jonka pohjalta ilmiöstä voidaan muodostaa monipuolinen ja perusteltu tulkinta sekä tehdä siihen liittyviä johtopäätöksiä. (Puusa & Juuti 2020) Tämä tarkoittaa, että aineistosta nousevat käsitteet ja ilmiöt ohjasivat analyysiä ilman valmiita teoreettisia oletuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2017) Analyysi eteni vaiheittain pelkistämisestä ryhmittelyyn ja edelleen abstrahointiin, jossa yksittäisistä havainnoista muodostettiin tutkimuksen kannalta olennaisia käsitteitä ja kokonaisuuksia.

Avoimet kyselyvastaukset analysoin temaattisen ryhmittelyn kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2017) Haastatteluista haarukoin selittäviä kokonaisuuksia kyselyaineistosta nousseiden teemojen perusteella. Tämä mahdollisti aineistojen vertailun ja toisiaan täydentävän tulkinnan. Pyrin tällä prosessilla tunnistamaan sekä yleisiä että yksilöllisiä piirteitä digimedioiden käytössä, hyvinvoinnin kokemuksissa ja tasapainon rakentumisessa. Haastatteluista etsin temaattisia samankaltaisuuksia ja täydensin niillä muun aineiston tulkintoja.

## 4 Tutkimuksen kohteena pelaajat ja digimedioiden käytön tavat

Digipelaajat muodostavat monimuotoisen ja heterogeenisen tutkimusryhmän, jota yhdistää digitaalisten pelien pelaaminen, mutta jonka sisällä esiintyy merkittävää vaihtelua muun muassa iän, sukupuolen, pelaamistottumusten, motiivien ja elämäntilanteiden suhteen.

Aiemmassa pelaajatutkimuksessa on korostettu pelaajien jakamista selkeästi erillisiin ryhmiin (Kallio ym. 2011 sit. vrt. Bartle 1996, Bateman & Boon 2006, Mulligan & Patrovsky 2003 ja Salen & Zimmerman 2004). Tällä on pyritty ilmaisemaan, että pelaajat eivät ole yhtenäinen joukko, joita voi helposti ymmärtää samoilla lainalaisuuksilla. Onkin totta, että pelaamisen tavat ja merkitykset vaihtelevat huomattavasti yksilöiden välillä. Pelimotivaatioita tutkinut Nick Yee on listannut pelaajia toisistaan erottaviksi mahdollisiksi merkityksiksi esimerkiksi rentoutumisen, viihteen, kilpailun, oppimisen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen. (Yee 2006) Kuitenkin esimerkiksi Kirsi Kallio ym. ovat todenneet, että pelaamiseen liittyviä identiteettejä (*gaming mentalities*) ajattelutapoja voi olla useita, ja ne voivat vaihdella sekä painottua eri tavoin eri elämänvaiheissa ja eri pelitilanteissa (Kallio ym. 2011 sit. Jenkins 1996 ja Riessman 2003).

Se, millaisen pelimentaliteetin omaksuu, riippuu esimerkiksi pelattavista peleistä, peliseuralaisista, käytettävissä olevasta ajasta sekä pelaamisen useudesta. Laajemmin tarkasteltuna myös elinympäristö, kulttuurinen konteksti, elämäntilanne ja muut käytännön olosuhteet muokkaavat ja muuttavat ajan myötä omaksuttuja pelitottumuksia, asenteita ja käytäntöjä. Kallion ym. mentaliteettimallin mukaisesti pelaajat voitiin jakaa kolmeen ryhmään pelaamisen intensiteetin ja sosiaalisuuden perusteella: sitoutuneet pelaajat (pelaavat usein ja/tai pitkiä sessioita ja/tai ovat sosiaalisesti kiinnittyneitä peliyhteisöihin), satunnaiset pelaajat (pelaavat harvoin ja/tai lyhyitä sessioita ja/tai yksin eikä pelaaminen ole heille kovin mukaansatempaavaa) sekä seurapelaajat (pelaavat lasten, ystävien tai puolison kanssa lähinnä yhdessäolon vuoksi). (Kallio ym. 2011)

Tämä on todettavissa myös omasta aineistostani. Pelaajien kirjavuus on nähtävissä selkeästi kysymyksen 15. "Minkä digipelin/digipelien pelaamista haluaisit erityisesti vähentää?" vastauksissa. Osa pelaajista pelaa satunnaisesti ajanvietteenä, kun taas toisille pelaaminen voi olla keskeinen harrastus tai jopa osa sosiaalista elämää ja identiteettiä. Osa myös kertoo suhteensa pelaamiseen vaihtuneen iän tai olosuhteiden myötä. Erityisesti tämä on relevanttia, kun halutaan ymmärtää pelaamisen vaihtelevia merkityksiä ja paikoin ristiriitaistakin suhdetta

hyvinvoinnin kokemuksiin, kuten tässä tutkimuksessa. Onkin tutkimukselle eduksi, että pelaajien kokemusten ja pelitapojen monipuolisuus näkyy selvästi aineistossani.

Erityisesti verkkopelaamisen ja sosiaalisten pelien yleistyminen on muuttanut käsitystä pelaamisesta yksilöllisestä toiminnasta kohti yhteisöllistä kokemusta. Pelaaminen kietoutuu usein sosiaalisiin suhteisiin, ja pelaajat voivat muodostaa yhteisöjä, joissa vuorovaikutus tapahtuu pelien sisällä tai niiden ulkopuolella esimerkiksi sosiaalisen median, kuten stream-palvelujen (Taylor 2018) ja viestintäalustojen (Fallabrino 2023) kautta.

Digipelaajien tarkastelu tutkimuskohteena on erityisen kiinnostavaa myös siksi, että pelaaminen yhdistyy usein muihin digimedioiden muotoihin, kuten sosiaalisen median käyttöön, suoratoistopalveluihin ja sisällöntuotantoon. Pelaajat eivät ainoastaan kuluta sisältöä, vaan voivat myös aktiivisesti osallistua sen tuottamiseen esimerkiksi jakamalla pelisisältöjä tai seuraamalla peliaiheisia vaikuttajia. Tämä monikanavainen mediankäyttö haastaa yksinkertaiset jaottelut eri digitaalisten toimintojen välillä.

Samalla digipelaajiin kohdistuva tutkimus on usein tasapainoillut positiivisten ja negatiivisten näkökulmien välillä. Pelaamisen on todettu voivan tukea esimerkiksi kognitiivisia taitoja (Kuuluvainen & Mustonen 2019 sit. Granic ym 2014; Green & Bavelier 2012; Powers ym 2013; Zhang 2017), stressin hallintaa (Kuuluvainen & Mustonen 2019 sit. Snodgrass ym 2011; Wack & Tantleff-Dunn 2008) ja sosiaalista vuorovaikutusta (Kuuluvainen & Mustonen 2019 sit. Glass ym 2013), mutta toisaalta siihen on liitetty myös riskejä, kuten liiallinen ajankäyttö (Aaltonen ym. 2025), riippuvuusoireet (Alho ym. 2022, 26) ja fyysisen hyvinvoinnin heikkeneminen (Shah & Shet Parkar 2024 2024; Meriläinen 2020). Tämän vuoksi keskeiseksi tutkimuskysymykseksi nousee, millä tavoin pelaaminen asettuu osaksi yksilön muuta elämää ja miten sen käyttöä voidaan tarkastella tasapainon näkökulmasta.

Digipelaajien tutkimuksessa onkin viime vuosina siirrytty yhä enemmän kohti kokemuksellista ja kontekstuaalista lähestymistapaa (Kallio ym. 2011), jossa huomio kiinnittyy siihen, miten pelaajat itse merkityksellistävät omaa toimintaansa. Tällainen näkökulma mahdollistaa paremman ymmärryksen siitä, milloin pelaaminen tukee hyvinvointia ja milloin se voi muodostua kuormittavaksi osaksi arkea.

Tässä tutkimuksessa digipelaajia tarkastellaan erityisesti suhteessa heidän digimedioiden käyttöönsä kokonaisuutena. Huomio kohdistuu siihen, miten pelaaminen ja sosiaalinen media yhdessä merkityksineen muovaavat pelaajien arkea, hyvinvoinnin kokemuksia ja elämän

tasapainoa sekä siihen, millaisia eroja esiintyy pelaajien välillä erityisesti suhteessa koettuun muutostarpeeseen.

#### 4.1 Pelaajat tutkittavana ryhmänä

Pelaajat tutkimuksessani määriteltiin kahden yhtäaikaisesti toteutuneen seikan perusteella: 1) he osallistuivat pelaajille suunnattuun lan-tapahtumaan ja 2) he ilmoittivat kyselyssä pelaavansa digitaalisia pelejä. Tämä muodosti sekä tilannesidonnaisen että itseraportointiin perustuvan yhteyden pelaamiseen.

Aineistossani olevilta pelaajilta ei suoraan kysytty, kokevatko he itsensä pelaajiksi vai eivät. He ilmoittivat asiasta epäsuorasti vastaamalla kysymykseen 3: *“Jos pelaat digipelejä, millä laitteella pelaat digipelejä?”*

Tässä tutkimuksessa kutsun pelaajiksi kuitenkin lähtökohtaisesti koko aineistoa, sillä sata henkilöä 102:n henkilön datasta pelasi pelejä. Yksittäisissä kysymyksissä ja niiden prosenttiosuuksissa viitataan kuitenkin joukkoon, joka kysymyksiin todellisuudessa vastasi. Kyselyyn osallistuneista kaksi henkilöä rajautui siksi pois tarkemmasta analyysistä, sillä he eivät olleet pelaajia.

Poikkeuksena kyselyyn vastanneisiin nähden, pelaajien omaa identifioitumista pelaajaksi kysyttiin kyllä haastatteluun osallistuneilta. Vastaukset havainnollistavat, että lähtökohtaisesti moni kokee pelaajuuden itsemäärittelyn vaikeaksi. Haastateltavien käsitykset asiasta vaihtelivat suuresti.

AH: --No mites, aatteletko sä, että sä identifioidut pelaajaks?

H2: No, en varsinaisesti. -- Mä oon jotenki... jotenki aattelin sen sillä lailla, että pelaaja pelaa melkein kaiken vapaa-aikansa ja mä nyt teen muutaki. Ja... -- Sitten mä en kuulu mihinkään peliyhteisöihin, että varmaan ne pelaajat kuuluu semmosiin. --” (Nainen, 38)

”H1: Siis mun mielestä kaikki on pelaajia, jotka pelaa... niinku laitteesta riippumatta tai mistään muusta tekijästä riippumatta. Mutta tosiaan en tiiä, mikä on niinkun... onko sille mitään tarkkaa määritelmää edes olemassa mutta... Mut kyl mä pidän itseäni tietyllä tavalla pelaajana. (Mies, 44)

Kuitenkin jokainen myös haastatteluun valikoitunut pelasi useampaa peliä useammalla eli pelilaitteella aktiivisesti osana arkeaan. Yksi pelaajista jopa kyseenalaisti määrittelyjä itse.

H3:--kyllä mä pelaajaksi tota itseni identifioin. En ehkä semmoiseksi himopelaajaksi tai superhyväksi pelaajaksi. Pelaajaksi kuitenkin joo. – Yleensä

jos puhutaan pelaajasta niin se on semmoinen niin kun joka pelaa jotain tota nopeaa peliä, jossa on niin kun usein ammuskellaan ja se on semmoinen niin kun ”tiimi vastaan tiimi” tai sitten ehkä voi olla jotain World of Warcraft tai tämmöisiä-- kun mun mielestä, että esimerkiksi just mobiilipelit niin monet ei niin kun ajattele sitä pelaamisena tai oikeana pelaamisena. Tai vaikka niin kun semmoiset pelit mitä on niinku naisille yleisiä joku Sims tai joku vastaava niin sitten se, että niinku nehän ei ole oikeita pelejä, että eihän silloin ole oikeaa pelaaja. -- Mutta se että en mä tiedä mun mielestä se, että niinku pelaajan identiteetti on, se on mun mielestä sellainen niin kun pitäisi olla kaikille avoin. Ja niin kun. Sellainen, että mun mielestä sitä käsitellään hyvin rajallisesti ja mä en oikein tykkää siitä. Niin. (Nainen, 30)

Adrienne Shaw onkin tuonut esiin, että pelaaja-termiin (*gamer*) liittyy negatiivisia ja arvottavia konnotaatioita, joiden vuoksi esimerkiksi naispelaajat eivät identifioitu pelaajiksi samalla tavalla kuin miespelaajat. Syinä olivat juuri yllä mainitut syyt: “väärrien” pelien pelaaminen, liian vähäinen peliutisten seuraaminen, liian “kevyt” pelaaminen, liian vähäisenä koettu tieto pelaamisesta ja negatiiviset stereotypiat. (Shaw 2015) Sama ilmiö näkyy myös naisten antamissa haastatteluvastauksissa. Naiset olivatkin haastatteluaineistossani tyypillisempiä epäilemään omaa pelaajuuttaan.

Tämän vuoksi vastaajien itsemäärittelyyn perustuva rajausta olisi tuottanut epävakaa ryhmittely, jossa samaa toimintaa harjoittavat vastaajat olisivat voineet jakautua eri kategorioihin tai rajautua pois. Käyttämällä objektiivisempia kriteerejä varmistin, että analyysi kohdistuu yhtenäisesti pelaamista harjoittavaan joukkoon riippumatta siitä, kokevatko nämä itse kuuluvansa pelaajiin.

## 4.2 Millaisia pelaajia tutkimuksessa tavoitettiin

Suurin osa, noin 58 % kaikista vastaajista oli alle 30-vuotiaita. Tämä korostui erityisesti Assemblyilla, jonka vastaajamäärästä 67 % oli alle 30-vuotiaita, kun taas Vectoraman kohdalla 55 % oli yli 30-vuotiaita. Assemblyt siis selvästi tavoitti nuorempaa väkeä kuin Vectorama.

Yli 30-vuotiaiden ikäryhmiä ei Vectoraman kyselyssä eritelty, joten tämän valinnan alle sijoittuvat kaikki 30 ikävuotta vanhemmat vastaajat. Assemblyissa ikäryhmiä lisättiin, jotta läpinäkyvyys vanhempien ikäryhmien osalta lisääntyisi. Yleisimmiksi yksittäisiksi ikäryhmiksi Assemblyssa näyttäytyivät tämän ansiosta 30–39-vuotiaat ja 21–23-vuotiaat, molempien määrän ollessa 17 % vastaajista.

Vähiten yksittäisistä ikäryhmistä vastasivat 50-vuotiaat tai yli, osittain tosin tieto on epätarkka tämän tiedon puuttuessa Vectoramaan osalta.

Koko aineiston osalta nuoremmista ikäryhmistä 15–17-vuotiaita vastaajia oli 11 %, mikä tuotti tutkimukseen tietoa myös alaikäisten osalta. Suurinta yli 30-vuotiaiden luokkaa lukuunottamatta hajonta koko aineistossa oli melko tasainen eri ikäryhmien välillä. Kaikista ikäryhmistä myös saatiin selvästi useampia vastaajia. (Katso taulukko 1.) Alle 15-vuotiaat eivät voineet osallistua kyselyyn.

Kun ikä- ja sukupuoli-indikaattoreita tulkitaan ristiin, nähdään, että yli 30-vuotiaista vastaajista lähes kaksinkertainen määrä miehiin (33 %) verrattuna oli naisia (65 %). Alle 30-vuotiaita vastaajia oli sen sijaan suurinpiirtein saman verran miesten (41 %) ja naisten (48 %) kesken. Suurin osa (10 %) muita sukupuolia edustavista oli alle 30-vuotiaita.

Taulukko 1. Pelaajien ikä (n=102)

<b>Aineisto</b>	<b>15–17 v</b>	<b>18–20 v</b>	<b>21–23 v</b>	<b>24–26 v</b>	<b>27–29 v</b>	<b>yli 30 v</b>
Vectorama	9,5 %	14,3 %	9,5 %	2,4 %	9,5 %	54,8 %
Assembly	11,7 %	10,0 %	16,7 %	13,3 %	15,0 %	33,4 %
Koko aineisto	10,8 %	11,8 %	13,7 %	8,8 %	12,7 %	42,2 %

55 % kyselyyn vastanneista oli naisia, 37 % miehiä ja 7 % muuta sukupuolta. 1 % ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Kyselyni aineisto ei vastaa erityisen hyvin koko väestötasoista pelaajien sukupuolijakoa, sillä Pelaajabarometrin mukaan naisista aktiivisia pelaajia on 56 %, miehistä taas 72 %. (Kinnunen ym. 2024) Naisvastaajien määrä korostui aineistossani erityisesti Vectoraman kohdalla, jonka kyselyyn vastanneista 62 % oli naisia ja näitä jopa puolet vähemmän, 31 %, miehiä. Vectorama pyrkii julkisessa imagossaan inklusiivisuuteen ja siihen, että tapahtuman syrjimättömyys- ja yhdenvertaisuusteemat ovat vahvasti esillä. Tämä voi osaltaan olla syy siihen, että tapahtuma houkuttelee runsaasti naiskävijöitä. Myös Assembly-tapahtuman kohdalla yhäkin suurin, 50 %, osa oli naisia. Muuksi sukupuolensa ilmoitti peräti 8 %. Miehiä oli täten vastanneista 42 %. (Katso taulukko 2.)

Tilastollisesti aineisto tuntuisi juttelevan melko hyvin väestötasoisen sukupuolijakauman kanssa. Myös tavoite siitä, että kyselyyn valikoituisi vastaajia kaikista sukupuolista, toteutui. Aineiston pienehkön koon vuoksi prosentuaaliset analyysit muita sukupuolia edustavien

pelaamiseen liittyen eivät ole edustavia, ja siksi käytän tarkemmin rajautuneissa kysymyksissä sukupuoli-indikaattorina jatkossa lähinnä suurempia mies- ja naisvastaajien joukkoja.

Taulukko 2. Pelaajien sukupuoli (n=102)

Sukupuoli	Vectorama (n=42)	Assembly (n=60)	Koko aineisto (n=102)
Nainen	61,9 %	50,0 %	54,9 %
Mies	31,0 %	41,7 %	37,3 %
Muu	4,8 %	8,3 %	6,9 %
En halua kertoa	2,4 %	0,0 %	1,0 %

### 4.3 Kuinka pelaajat käyttävät digimedioita

#### 4.3.1 Digipelaamisen tavat ja tasapainotekijät

Lähes jokainen kyselyyn vastannut henkilö ilmoitti pelaavansa digipelejä. Vain kaksi henkilöä koko aineistosta vastasi, ettei pelaa digipelejä lainkaan. Koska lähes kaikki pelasivat, kyselyllä on siis tavoitettu halutusti nimenomaan pelaajien joukko. Oikean kohderyhmän tavoittaminen näkyi myös siinä, miten laajasti pelejä eri laitteilla pelattiin. Suurin osa (78 %) vastaajista pelasi tietokoneella, 60 % mobiililaitteella, 49 % konsolilla ja 24 % käsikonsolilla. Yli puolet pelasi siis keskimäärin kahdella eri laitteella, lähes puolet kolmella ja lähes neljäsosa neljällä. Tietokoneella pelaamisen ylittäessä mobiilipelaamisen voidaan todeta myös, että kyselyllä on tavoitettu erityisesti tietokonepelaajia, mikä kertoo peliharrastuneisuudesta. Tämä lieneekin luonnollista, kun kysely on toteutettu lan-tapahtumassa. (Katso taulukko 3.)

Tulos poikkeaa huomattavasti koko väestön pelaamistavoista, sillä koko väestön keskuudessa mobiililaitte on ylivoimaisesti yleisin pelilaitte. Silti myös mobiilipelejä pelataan aineistoni pelaajien keskuudessa koko väestöä enemmän: aktiivisesti mobiililla pelaa suomalaisista 47 %, tietokoneella 32 %, konsolilla 26 % ja käsikonsolilla 9 % (Kinnunen ym. 2024).

Kun tarkastellaan vain pelaajaksi itsensä ilmoittaneita, ja erotellaan vastaukset sukupuolten ja iän mukaisesti, eroja oli joitain. Miehet (84 %) olivat hieman naisia (72 %) yleisempiä tietokonepelaajia. Suurinpiirtein puolet sekä miehistä (47 %) että naisista (50 %) pelasi konsolipelejä. Mobiilipelaamisen suhteen naisia (76 %) oli miehiä (37 %) merkittävästi enemmän. Käsikonsolipelaamisen suhteen asetelma oli toisin päin: 24 % naisista pelasi käsikonsolilla, miehistä samaa harrasti puolet enemmän (47 %). (Katso taulukko 4.)

Taulukko 3. Käytetyt pelilaitteet pelitapahtumittain (n=102)

Pelilaitte	Vectorama (n=42)	Assembly (n=60)	Koko aineisto (n=102)
Tietokone	71,4 %	81,7 %	77,5 %
Mobiililaitte	64,3 %	56,7 %	59,8 %
Konsoli	52,4 %	46,7 %	49,0 %
Käsikonsoli	19,0 %	26,7 %	23,5 %
En pelaa digipelejä	0,0 %	3,3 %	2,0 %
Jokin muu	0,0 %	0,0 %	0,0 %

Taulukko 4. Digipelaamisen laitteet sukupuolen mukaan (n=100)

Pelilaitte	%-osuus pelaavista naisista	%-osuus pelaavista miehistä
Tietokone	72,2 %	84,2 %
Mobiililaitte	75,9 %	36,8 %
Konsoli	50,0 %	47,4 %
Käsikonsoli	24,1 %	47,4 %

Suurin osa kaikista vastaajista pelasi digipelejä varsin kohtuullisia määriä. 46 vastasi pelaavansa digipelejä pienimmät valittavana olleet tuntimäärät eli 1–4 tuntia tai 5–8 tuntia viikossa (keskimäärin 0,5–0,9 tuntia päivässä). Toiseksi yleisimmin (16 %) vastaajat valitsivat viikoittaiseksi peliajakseen 9–12 h (keskimäärin 1,5 tuntia päivässä). Suurimman valittavissa olleen peliajan, yli 30 tuntia viikossa, valitsi selvä vähemmistö, 8 % vastaajista. Kun tähän

lisää yli 20 tuntia viikossa vastanneet (10 %) päästään 18 %:iin, mikä on vajaa viidesosa vastaajista. Yli 30 tuntia viikossa (olettaen, että keskiarvo on 35 tuntia) viittaa keskimäärin viiteen päivittäiseen tuntiin pelaamista ja yli 20 tuntia viikossa (olettaen, että keskiarvo on 25 tuntia) tarkoittaa reilua 3,5 tuntia päivittäistä pelaamista.

Kun aineiston luokkien keskikohdista muodostetaan painotettu arvio (olettaen, että yli 20 tuntia on 25 tuntia ja yli 30 tuntia 35 tuntia), saadaan keskimääräiseksi viikoittaiseksi pelaamisajaksi noin 11,4 tuntia viikossa. Tämä tukee tulkintaa siitä, että pelaaminen painottuu enimmäkseen maltillisiin viikkotunteihin, vaikka mukana on myös selvästi paljon pelaava joukko. Pelaajat eivät siis välttämättä suinkaan käytä harrastukseensa valtavasti aikaa. On kuitenkin huomattava, että jokaista valittavana ollutta tuntimäärää on valittu. Sen perusteella pelaajat pelaavatkin huomattavan eri määriä keskenään. Vastaajista on huomattava myös viiden prosentin osuus, jolle ajan arvioiminen oli vaikeaa.

Vectoraman ja Assemblyjen vastaajien välillä näkyy selviä eroja pelimäärien jakautumisessa. Vectoramassa suurimmat ryhmät olivat kevyen pelaamisen luokissa: 1–4 tuntia (29 %) ja 5–8 tuntia (24 %), mikä tarkoittaa, että yli puolet vastaajista pelasi alle 8 tuntia viikossa. Samalla kuitenkin myös paljon pelaavien osuus on merkittävä, sillä yli 20 tuntia viikossa pelaavia on yhteensä 14 % (yli 20 h/viikko + yli 30 h/viikko). Tämä kertoo, että Vectoramassa pelaajaryhmä on kaksijakoinen: suuri osa pelasi vähän, mutta mukana oli myös selvästi hyvin aktiivinen pelaajaryhmä, joka saattoi muodostua esimerkiksi kilpa- tai vakavista harrastepelaajista.

Assemblyjen vastaajissa jakauma oli tasaisempi. Suurin yksittäinen peliaikojen ryhmä oli 5–8 tuntia (22 %), mutta myös 1–4 tuntia (19 %) ja 9–12 tuntia (17 %) olivat selvästi edustettuina. Yli 20 tuntia viikossa pelaavia on yhteensä noin 21 % (14 % + 7 %), mikä oli hieman enemmän kuin Vectoramassa. Tämä viittaa siihen, että Assemblyn osallistujissa oli hieman suurempi osuus aktiivipelaajia, mutta toisaalta myös keskitasoisen pelaamisen ryhmät olivat vahvemmin edustettuina. (Katso taulukko 5.)

Yhteenvetona Vectorama painottui enemmän vähäiseen pelaamiseen, mutta sisälsi selkeän suuren pelaajaryhmän. Assembly taas oli jakautuneempi ja hieman painottuneempi keskitasoiseen ja korkeaan pelaamiseen.

Pelkkien miesten vastauksia tulkitessa yleisin vastaus oli 13–16 tuntia/viikko ja naisten 1–4 tuntia/viikko. Ero sukupuolten välillä ei ole niin valtava kuin voisi odottaa, sillä naisten

kohdalla 1–4 h/viikko, 5–8 h/viikko ja 9–12 h/viikko olivat kaikki yleisiä vastauksia. Miesten kohdalla korostuivat 13–16 viikkotunnin ohella lähes yhtä paljon sekä 1–4 h/viikko että 5–8 h/viikko. Silti miesten keskimääräinen pelaaminen oli hieman naisia runsaampaa. Naisten painotettu keskiarvo niiden osalta, jotka arvioivat jonkin tuntimäärän, oli 11,2 tuntia viikossa. Miesten kohdalla sama oli 14,1 tuntia viikossa.

Ikäryhmittäin keskimäärin suurimpia pelimääriä ilmoitti 21–23-vuotiaiden ryhmä, joiden yleisin ilmoitettu viikottainen pelaamismäärä oli yli 30 h tai 9–12 h. Alle 30-vuotiaista pelaajista 22 % ilmoitti pelaavansa yli 20 tai yli 30 tuntia viikossa. Vähiten pelasivat yli 30-vuotiaat: 37 % tästä ryhmästä vastasi pelaavansa 1–4 h/viikko ja 24 % 5–8 h/viikko. Vain yksi yli 30-vuotias ilmoitti pelaavansa yli 30 tuntia viikossa, ja neljä yli 20 tuntia viikossa. Yli 30-vuotiaiden keskiarvo olikin maltilliset 9,1 tuntia viikossa. Alle 30-vuotiaista sama luku oli puolestaan 13,8 tuntia viikossa. (Katso taulukko 6.) Tämä viittaa siihen, että pelaamisen määrä vähenee iän myötä, kenties muiden velvollisuuksien viedessä enemmän aikaa. Tämä on todettavissa haastattelyvastauksissa, joissa yli 30- ja 40-vuotiaissa vastaajissa oli niitä, jotka kertoivat suoraan voivansa pelata enemmän:

AH: --Tuntuuko susta joskus, että sä haluat... haluaisit pelata vähemmän? --

H1: --en mä koe niin, että tota mul ois tarvetta sitä vähentää. \*nauraa\* Mä mietin päinvastoin, että ku ois vähän enempi aikaa, vois vähän enempi pelata, mutta tuota niinku tässä elämäntilanteessa en... en todellakaan koe, että olis tarvetta vähentää. Kyllä mä... kyllä se on niinku hyvin tasapainossa kaiken muun kanssa. (Mies, 44)

H2: Ennemmin, että vois pelata vähä enemmänkin. \*nauraa\* Että tuota jonku pelin pelaamiseen saattaa mennä joku vuosi parikin kun tulee pelattua vaan semmosia lyhyitä pätkiä niin niin. Joo. (Nainen, 38)

Nuoret aikuiset pelaajat ilmaisivat aiemmin pelanneensa paljon, mutta sittemmin vähentäneen muun elämän lohkaissessa heiltä peliaikaa. Tällöin he olivat joutuneet tasapainottamaan elämäänsä niin, ettei pelaamiselle enää ole jäänyt aikaa, oli siihen yhä kiinnostusta tai ei.

Ennen oli tärkeämpi, pelejä 30 h/viikko. Nykyään aikuisuus vie aikaa (Nainen, 21–23, peliaikaa 9–12 h/viikko)

Pelaan kasuaalisti, kun siihen on aikaa. Nuorempana pelasin enemmän ja monet pelit ovat minull edelleen tärkeitä. (Muu sukupuoli, 24–26, peliaikaa 1-4 h/viikko)

Pelaikoja oli myös selkeästi vaikea arvioida ja ne saattoivat myös vaihdella merkittävästi eri kausina. Seuraava haastatteluvastaus valottaa, miksi arviointi viikkotasolla voi olla hyvin vaikeaa, erityisesti jos pelaamiseen kulunutta aikaa ei aktiivisesti mittaa.

“H5: Jos mietitään päivää, se voi olla... se voi vaihdella tunnista-kahesta niinku kolmeen-neljään tuntiin. Mut se on tosi päiväkohtainen. Ja niinku nyt on ollut taas tämmöinen hetken väli, missä mulla on ollut se, että mä en ole oikeastaan pelannut melkein yhtään minään päivänä. – Mutta silleen niinku, jos miettii niinku semmosta arkipäivää, niin se pari tuntia on semmoinen yhdestä kahteen tuntiin semmoinen, että okei, mä kerkeän just käydä pelaamassa vähän aikaa vaikka ihmisten kanssa, mut sitten se... Niinku, jos miettii sitten viikkoakselilla, niin se voi olla silleen, että ihan hyvin voi olla lähemmäs semmosta niinku... tosi iso heitto... että viidestä vaikka sen johonkin seitsemääntoista tuntia voi olla heittoakseli.” (Nainen, 36)

Taulukko 5. Digipelaamisen käytetty aika pelitapahtumien mukaan (n=100)

Pelaamisaika	Vectorama (n=42)	Assembly (n=60)	Koko aineisto (=100)
1–4 h/viikko	28,6 %	19,0 %	23,0 %
5–8 h/viikko	23,8 %	22,4 %	23,0 %
9–12 h/viikko	11,9 %	19,0 %	16,0 %
13–16 h/viikko	11,9 %	10,3 %	11,0 %
17–20 h/viikko	4,8 %	3,4 %	4,0 %
Yli 20 h/viikko	4,8 %	13,8 %	10,0 %
Yli 30 h/viikko	9,5 %	6,9 %	8,0 %
En osaa sanoa	4,8 %	5,2 %	5,0 %

Taulukko 6. Digipelaamiseen käytetty aika ikäryhmittäin (n=100)

Ikäryhmä	Painotettu keskiarvo	Moodi (yleisin vastaus)
15–17-vuotiaat	16,1 h/viikko	5–8 h/viikko

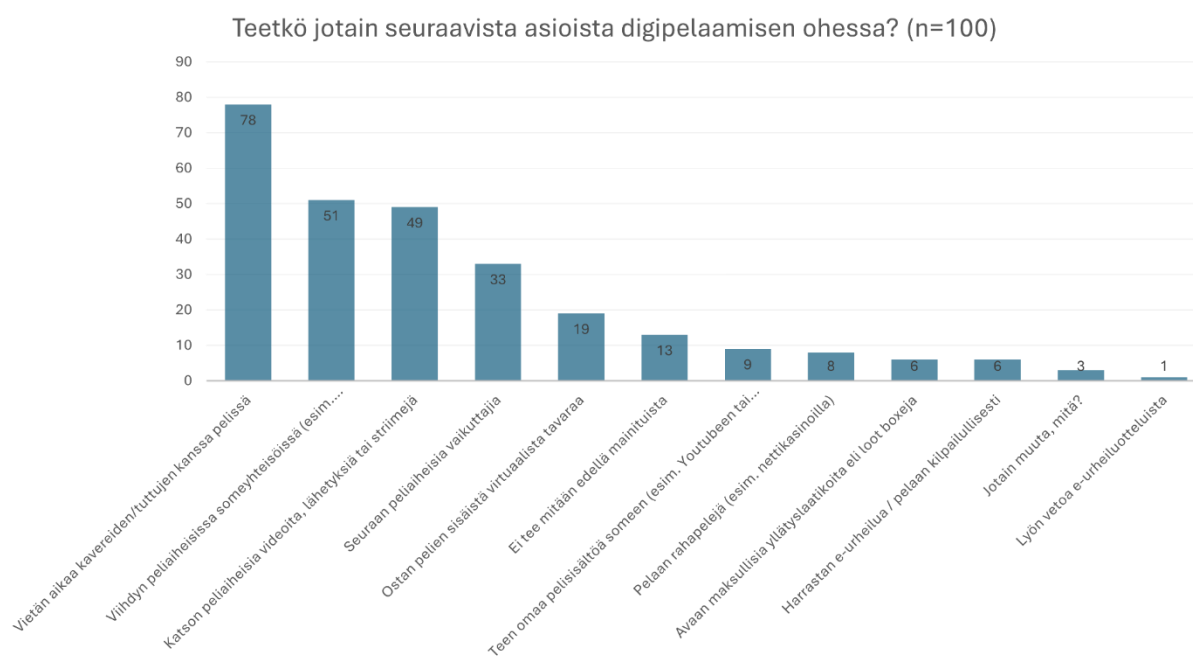
<b>Ikäryhmä</b>	<b>Painotettu keskiarvo</b>	<b>Moodi (yleisin vastaus)</b>
18–20-vuotiaat	13,9 h/viikko	5–8 h/viikko ja 13–16 h/viikko
21–23-vuotiaat	17,7 h/viikko	9–12 h/viikko ja yli 30 h/viikko
24–26-vuotiaat	8,6 h/viikko	5–8 h/viikko
27–30-vuotiaat	12,8 h/viikko	9–12 h/viikko
yli 30-vuotiaat	9,1 h/viikko	1–4 h/viikko

Monellakaan pelaajalla pelaamiseen liittyvä aika ei kulunut vain pelien parissa, vaan he myös tekivät muuta pelaamisen ohella. Tästä kysyttiin heiltä erikseen monivalintakysymyksellä. Pelaamisen sosiaalisuus korostui näissäkin vastauksissa. Suurin osa (78 %) jutteli kavereiden tai tuttujen kanssa pelissä. Yli puolet (51 %) myös viihtyi peliaiheisissa someyhteisöissä. Video- ja striimipalvelut olivat samoin aktiivisessa käytössä, sillä noin puolet (49 %) katsoi peliaiheisia videoita, lähetyksiä ja striimejä. Hieman yli kolmasosa (33 %) myös seurasi peliaiheisia vaikuttajia. Sen sijaan vain 9 % teki omaa peliaiheista sisältöä someen. Pelaajat tuntuivatkin olevan lähinnä sisällön kuluttajia.

Rahankäyttöön liittyen kysyttiin tässä yhteydessä joitain kysymyksiä. Pelaajat eivät vaikuttaneet tämän perusteella kovinkaan aktiivisilta rahankäyttäjiltä. Vajaa viidennes (19 %) osti pelin sisäistä virtuaalista tavaraa ja vain 6 % avasi pelien maksullisia loot boxeja eli yllätyslaatikoita. Rahapelejä nettikasinoilla pelasi 8 % ja e-urheilusta vetoa löi 1 %. Sama yksittäinen ihminen myös avasi loot boxeja ja pelasi rahapelejä. Tulos ei sinänsä ole yllättävä. Koko väestön tasolla e-urheiluedonlyönti on melko olematonta, joten aineistoni vastaa sitä melko hyvin (Kinnunen ym. 2024). Kilpailullisesti itse pelasi jopa tätä suurempi määrä, 6 %. Luku kertoo siitä, että suuren suurta määrää kilpapelaaajia ei tähän aineistoon osunut. Rahankäyttö aineistossani näyttää hieman sukupuolittuneelta: suurin osa peleihin rahaa käyttäneistä oli naisia. Pelin sisäisiä ostoksia tehneistä 15 oli naisia, neljä taas miehiä.

Yllätyslaatikoiden avaaajista kaikki olivat naisia. Tätä poikkeavaa tulosta toki selittää naisten suurempi osuus koko aineistosta ja ylipäänsä aineiston melko pieni otos.

Jotain muuta pelaamisen ohella kertoi tekevänsä kolme henkilöä. Tällaiseksi tekemiseksi mainittiin kieltenopiskelu, vanhojen pelikoneiden harrastaminen ja ohjelmointi sekä modien tekeminen. 13 % ei tehnyt mitään mainituista oheistekemisen muodoista. Siltikin voidaan todeta, että pelaaminen vaikuttaisi olevan tässä pelaajajoukossa läheisessä yhteydessä myös somepalveluiden käyttöön ja erityisesti siellä sosialisointiin sekä peliaiheisen sisällön kuluttamiseen. (Katso kuva 1.)



Kuva 1. Teetkö jotain seuraavista asioista digipelaamisen ohessa?

Mikäli vastaaja oli ilmaissut seuraavansa sosiaalisen median vaikuttajia joko tässä kysymyksessä 6. tai kysymyksessä 8: “Mitä teet sosiaalisen median palveluissa?”, hän pääsi kertomaan myös, ketä seurasi. Vastaukset olivat hyvin vahvasti hajaantuvia, eikä kaikkia vastauksia ole mahdollista käsitellä tässä. Yleisimmin mainittiin seurattavan useita eri pelivaikuttajia. Lakko oli useimmin mainittu yksittäinen tubettaja (seitsemän mainintaa), ja tätä seurasivat sekä miehet että naiset. Myös suosittuja valintoja olivat Eeddspeaks (neljä mainintaa), Laeppavika (kolme mainintaa) sekä kahdella maininnalla mmiisas, tomas, hemmulix, sijoituskästi, pelaajatcom, Herbalisti, Tinke ja Iha just imus. Seurattua sisältöä oli myös sekalaisesti omiin mielenkiinnonkohteisiin liittyen esimerkiksi tieteeseen, kauneuteen,

luovuuteen, komiikkaan, historiaan, musiikkiin, lääketieteeseen, kryptovaluuttoihin, cosplayhin ja taiteeseen. Ionisaatiota ja laepavikaa seurasivat erityisesti miehet, cosplay-vaikuttajia taas naiset.

Digipelaaminen ei näyttäytynyt aineistossa siis yksittäisenä toimintona, vaan siihen liittyi monipuolista oheistoimintaa. Vähemmistö (13%) ei tehnyt mitään oheistoimintaa, mutta kokonaisuutena tarkasteltuna pelaaminen kytkeytyi vahvasti sosiaalisen median käyttöön, erityisesti vuorovaikutukseen ja peliaiheisen sisällön seuraamiseen. Omaa sisältöä ei kuitenkaan tuotettu juurikaan, mikä viittaa siihen, että pelaajat ovat aktiivisempia juuri sisällön kuluttajina. Rahankäyttö pelaamiseen oli kokonaisuudessaan melko vähäistä, joskin kiinnostavana ja yleisestä konsensuksesta poikkeavana havaintona se painottui aineistossani naisten suosimaksi tekemisen muodoksi.

Tubettajien seuraaminen oli osa pelaamiseen liittyvää mediasisältöjen kulutusta, vaikka yksittäiset suosikit vaihtelivat paljon vastaajien välillä. Vastaukset hajautuivat laajalle joukolle eri sisällöntuottajia, kuten varmasti pelaajien yksilölliset erot ja mieltymykset muutenkin. Ihmisiä yhdistävinä sosiaalisen median vaikuttajina näkyivät niin sanotut YouTuben supertähdet, jotka tyypillisesti olivat kotimaisia peli- ja lifestyle-tubettajia. Kokonaisuutena tubettajien seuraaminen näyttää luontevana jatkeena pelaamiselle, mutta ei selvästikään vain sille. Suuri merkitys oli omilla intresseillä.

#### 4.3.2 Sosiaalisen median käytön tavat ja tasapainotekijät

Sosiaalisen median palveluita on lukuisia, joista sisällytin itse kyselylomakkeeseeni 17 kappaletta. Näiden joukkoon lukeutui: 1) viestintäpalveluja, kuten Whatsapp, Facebook Messenger, Telegram, Snapchat ja Discord, 2) kuva- ja videopalveluja kuten TikTok, YouTube, Twitch ja Instagram ja BeReal 3) mikroblogeja kuten Threads, X ja Bluesky sekä 4) yhteisöpalveluja kuten Facebook ja LinkedIn, 5) keskustelupalstoja kuten Reddit ja 6) ilmoituspalveluja kuten Jodel.

Kategoriat ovat suuntaa antavia. Sosiaalisen median palveluita on lukuisia, eivätkä ne sijoitu yksiselitteisesti yhteen käyttötarkoituskategoriaan, vaan ne yhdistävät useita toimintoja samanaikaisesti. Esimerkiksi Instagram ja Discord ylittävät rajoja Instagramin mahdollistaessa myös suoraa viestintää sekä Discordin sisältäessä myös keskustelualustamaisia piirteitä. Snapchat ja Instagram voidaan puolestaan nähdä myös yhteisöpalveluina, sillä niihin tehdään profiilit, joiden kautta elämänjulkaistaan. Tästä syystä

somen käyttötarkotukset ja -motivaatiot voivat myös erota yksilötasolla, vaikka palvelu itsessään olisi sama.

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet käyttivät sosiaalisen median palveluita. Tältä osin he ylittävät ryhmänä prosentuaalisesti koko väestön keskimääräisen sosiaalista mediaa käyttävän joukon (Tilastokeskus 2024/2025). Vain yksi kyselyn vastaajista ei käyttänyt lainkaan sosiaalisen median palveluita. (Katso taulukko 7.) Voidaan siis todeta, että ainakin tämän otoksen perusteella pelaajat ovat aktiivisia somettajia.

Lähes kaikki käyttivät useampaa kuin yhtä palvelua. Usea käytti kolmea tai neljää, jotkut jopa toistakymmentä palvelua. Suosituimmat palvelut olivat viesti- ja kuva- ja videosovellukset: WhatsAppia käytti 83 % vastaajista, YouTubea 78 %, Discordia 71 % ja Instagramia 71 %. (Katso taulukko 8.) Ainoina somepalveluina käytettiin tyypillisimmin Discordia (kolme mainintaa), mutta myös WhatsAppia (yksi maininta), Instagramia (yksi maininta) ja TikTokia (yksi maininta).

Poikkeuksena muuhun väestöön nähden pelaajien erityispiirteenä voidaan todeta erittäin runsas Discordin käyttö. Discord vaikuttaa myös muiden vastausten sekä haastattelujen perusteella olevan hyvin tärkeä viestintäkanava nimenomaan digipelaajien keskuudessa. Discordin käytöstä kysytään suomalaisilta aikuisilta hyvin harvoin. Sitä ei ole käsitelty esimerkiksi lainkaan Digitaalinen elämä -julkaisussa. Tiedämme kuitenkin, että muutoin aktiivisista sosiaalisen median käyttäjistä, 13–16-vuotiaista nuorista vain 31 % käyttää Discordia (DNA 2024; Aaltonen ym. 2025).

Myös Twitchin käyttö on tutkimassani pelaajaryhmässä merkittävää: 39 % käytti tätä palvelua. Näistä 35 % oli yli 30-vuotiaita ja 65 % alle 30-vuotiaita, kaikki tietokonepelaajia ja kaikki myös muiden somepalvelujen aktiivisia käyttäjiä. Yleisesti suomalaisista 80 % ei käytä Twitchiä lainkaan, eikä se ole päivittäisessä käytössä kuin 5 %:lla. (DNA 2025) Se on siis selkeästi edelleen erityisesti pelaajien suosima palvelu ja korostuu siksi luontaisesti aineistossani.

TikTokia käyttää viikkotasolla 32 % kaikista suomalaisista ja 57 % alle 24-vuotiaista. (DNA 2025) Myös oman aineistoni alle 24-vuotiaat käyttivät TikTokia suurinpiirtein saman verran (60 %) kaikkien vastaajien keskiarvon ollessa 48 %, joka taas on reilusti yli kansallisen keskiarvon. TikTokin suurin käyttäjäryhmä saattaa olla aineistossani silti rajautunut pois 15-vuoden tuolle puolelle, sillä alaikäraja vastaajille oli 15. Kun kysymys on muissa kyselyissä

kohdistettu suoraan (vaikkakin välillisesti) yläkouluikäisiin, nousee TikTokin käyttöprosentti yli 74 %:iin (Aaltonen ym. 2025) tai jopa 87 %:iin (DNA 2024).

Facebookia käytti noin puolet koko aineiston vastaajista, mikä voi johtua osittain siitä, että alle 30-vuotiaista vastaajista käytti Facebookia vain 41 %. Yli 30-vuotiaiden Facebookin käyttö ylsi 61 %:iin, mikä on hyvin lähellä DNA:n Digitaalinen elämä -raportin mukaista koko väestön päivittäistä Facebookin käyttöä (DNA 2025).

Taulukko 7. Sosiaalisen median palvelujen käyttäminen (n=102)

Somepalvelu	Vectorama (n=42)	Assembly (n=60)	Koko aineisto (n=102)
WhatsApp	88,1 %	80,0 %	83,3 %
YouTube	85,7 %	73,3 %	78,4 %
Instagram	66,7 %	73,3 %	70,6 %
Discord	69,0 %	71,7 %	70,6 %
Snapchat	45,2 %	56,7 %	52,0 %
Facebook	45,2 %	51,7 %	49,0 %
TikTok	45,2 %	50,0 %	48,0 %
Twitch	42,9 %	36,7 %	39,2 %
Reddit	33,3 %	35,0 %	34,3 %
FB Messenger	31,0 %	28,3 %	29,4 %
X	19,0 %	21,7 %	20,6 %
LinkedIn	31,0 %	18,3 %	23,5 %
Telegram	23,8 %	21,7 %	22,5 %
Jodel	11,9 %	21,7 %	17,6 %
Threads	11,9 %	11,7 %	11,8 %

Somepalvelu	Vectorama (n=42)	Assembly (n=60)	Koko aineisto (n=102)
Bluesky	11,9 %	3,3 %	6,9 %
BeReal	9,5 %	3,3 %	5,9 %
Muu, mikä?	2,4 %	8,3 %	5,9 %
En käytä sosiaalisen median palveluita	0,0 %	1,7 %	1,0 %

Taulukko 8. Pelaajien käyttämien somepalvelujen tyypit (maininnat, n=102)

Somepalvelutyypit						Lkm.
Viestintäpalvelut	WhatsApp	Discord	Snapchat	FB Messenger	Telegram	263
Kuva- ja videopalvelut	Youtube	Instagram	TikTok	Twitch	BeReal	247
Mikroblogit	X	Threads	Bluesky			40
Keskustelufoorumit	Reddit					35
Yhteisöpalvelut	Facebook	LinkedIn				74
Ilmoituspalvelut	Jodel					18

Toisin kuin pelaamisen (23 %) kohdalla, vain alle 7 % käytti somea 1–4 tuntia viikossa. Näin vastanneista oli hieman enemmän Assemblyjen kävijöissä. Somen käyttö on siis selvästi vastaajilla digitaalista pelaamista enemmän aikaa vievä digitaalisen median käytön muoto. Kaikkien vastaajien somen käytön keskiarvo (15 tuntia viikossa) oli myös noin neljä tuntia suurempi kuin pelaamisen keskiarvo.

Tyypillisimmin pelaajat vastasivat käyttävänsä sosiaaliseen mediaan 5–8 tuntia viikossa (22 %), joskin myös 9–12 tuntia viikossa oli yleinen vastaus (21 %). 43 % käytti sosiaalista

mediaa siis 5–12 tuntia viikossa. Mitä suurimpiin käyttömääriin tuli, Assemblyjen vastaajista huomattavasti isompi osa (17 %) kuin Vectoraman vastaajista (10 %) käytti yli 20 tuntia somen kanssa. Yli 30 tuntia somea käyttäviä oli kuitenkin prosentuaalisesti saman verran (11 %) molemmissa ryhmissä. Mikäli mukaan lasketaan molemmat suuremmat käyttöluokat, neljäsosa koko aineistosta käytti somea yli 20 tuntia viikossa. Tämä on hieman enemmän kuin pelaamisen kohdalla (18 %). (Katso taulukko 9.)

Sukupuolten välillä määrät olivat todella lähellä toisiaan, naisten tuntimäärän ollessa keskimäärin 14,7 viikkotuntia ja miehillä 15,4. Muut sukupuolet -ryhmässä somen käyttö korostui hieman (ka 18,9 h/viikko), mutta toisaalta ryhmä oli hyvin pieni.

Some ja nuoret 2022 -kyselyn mukaan (joku ikäryhmä puuttuu tästä) 88 % käyttää somea yli 20 tuntia viikossa, ja 32 % yli 51 tuntia viikossa. 13–17-vuotiaat ovat toiseksi aktiivisin somen käyttäjäryhmä: 75 % käyttää somea yli 20 tuntia viikossa ja 17 % yli 51 tuntia viikossa. (eBrand 2022) Tähän nähden kyselyni vastaajien käyttömäärät vaikuttavat siis varsin vähäisiltä. On kuitenkin huomattava, että kuten pelaamisenkin kohdalla, kaikkia tuntimäärävaihtoehtoja oli valittu. Pelaajat käyttävät somea siis keskenään hyvin erilaisia määriä. Lisäksi yli 30 tunnin putoavat myös suuremmat somen käytön määrät kuin kyselyssäni oli mahdollista tarkentaa. 18–20-vuotiaat vaikuttavat aktiivisimmilta somen käyttäjiltä. Näiden keskiarvo oli 21,6 tuntia viikossa, mihin vaikutti se, että näistä kolmasosa vastasi käyttöajakseen yli 30 tuntia viikossa. Otos on kuitenkin hyvin pieni (12).

On myös huomattava, että pelaajien vastatessa somen käyttömääriin eivät he välttämättä laskeneet kaikkea somen käyttöään mukaan siitä huolimatta, että käytetyistä somepalveluista kysyttiin kyselyssä aiemmin monivalinnalla. Tämä epäselvyys ilmenee erityisesti haastatteluaineistosta, jossa someksi tunnistettiin keskusteltaessa lähinnä tietynlainen somen käyttö: video- ja kuvapalvelut sekä yhteisöpalvelut. Muita palveluja, kuten Twitchiä, Redditiä ja Discordia saattoi tulla esille tarkentavien kysymysten kautta. Ylipäänsä somen määrittely ja rajaaminen saattoi olla hankalaa.

AH: Onko Spotify myös sitten somepalvelu?

H4: No ei mun mielestä, se on enemmän semmoinen musiikki... mutta kyllähän kaikki tavallaan on somea. – (Nainen, 16)

H3: –Mä niinku tiedostan, että ne niinku – että ne [WhatsApp ja Telegram] menee jostain syystä samaan kategoriaan [muun somen kanssa]. Mut en mä niinku... – Vähän niinku joku kirjeposti. Onko se sosiaalista mediaa? Niin mun mielestä ei. Niinku mun mielestä sosiaalisen median kuuluu jostain... niinku siinä pitäis olla

jotain niinku semmoista paljon avoimempaa. Koska noi on niinku yhdeltä ihmiseltä toiselle ihmiselle. – Tai sitten vaikka ryhmän sisällä, niin se on niinku sosiaalinen media... – se on paljon suljetumpaa. Toki siis kyllähän siellä voi olla niinku isoja ryhmiä ja sitten sitten se menee niinku ehkä. Jossain määrin niinku se, että siellä voi tehdä sosiaalisen median asioita, mutta se, että mun mielestä se niinku itsessään ei suoraan de facto ole se... niinku sosiaalista mediaa silleen. Riippuu vähän niinku, et miten se määrittelee, mutta en niinku. Se on hyvin semmoista sen hetken asiaa ja siellä ei niinku silleen dokumentoida niinkään juttuja. Mut sitten toisaalta Snapchat on mun mielestä sosiaalista mediaa niinku... En mä oikein osaa sanoa, että missä se raja sitten menee. (Nainen, 30)

Toisaalta esimerkiksi striimi- tai videopalveluihin suhtautuminen liittyi paljon siihen, millä aktiivisuudella henkilö koki niitä käyttävänsä. Myös tämä muokkasi somepalvelun merkitystä arjessa joko aktiiviseksi tai taustakäytöksi.

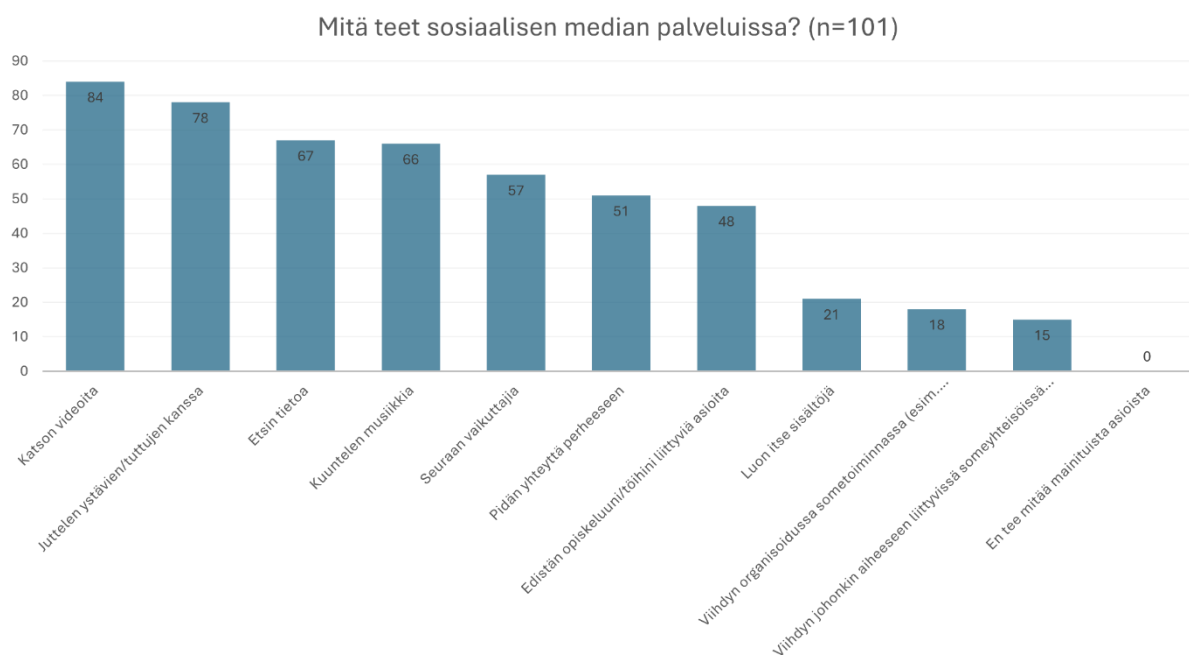
H5: Niinku itsellä se, että striimit ei ole aina semmoisia, että mä katsoisin intensiivisesti niinku koko ajan se tuijotan ruutua katsoen vaan se on silleen että mä voin vaikka neuloa sukkaa tai mä teen ruokaa tai mä teen jotenkin siinä ohessa koko ajan sitten että se on vähän niinku että laittaisi radion päälle. Niin se on silleen mä tuen ja kuuntelen ja sitten se hoho olipa hauska. Minä laitan tän kommentin ja sitten jatkaa eteenpäin. (Nainen, 36)

Taulukko 9. Sosiaalisten medioiden käyttö pelitapahtumittain (n=101)

Käyttöaika	Vectorama (n=42)	Assembly (n=59)	Koko aineisto (n=101)
1–4 h / vk	2,4 %	10,2 %	6,9 %
5–8 h / vk	26,2 %	18,6 %	21,8 %
9–12 h / vk	23,8 %	18,6 %	20,8 %
13–16 h / vk	11,9 %	11,9 %	11,9 %
17–20 h / vk	14,3 %	10,2 %	11,9 %
Yli 20 h / vk	9,5 %	16,9 %	13,9 %
Yli 30 h / vk	11,9 %	11,9 %	10,9 %
En osaa sanoa	2,4 %	3,4 %	2,0 %

Suurin osa (83 %) pelaajista käytti somea videoiden katsomiseen. 77 % jutteli myös ystävien ja tuttuja kanssa, 66 % etsii tietoa tai kuunteli musiikkia, 56 % seurasi vaikuttajia, 51 % piti

yhteyttä perheeseen, 48 % edisti opiskeluun tai töihin liittyviä asioita, 21 % loi itse sisältöä somessa, 18 % viihtyi organisoidussa sometoiminnassa ja 15 % viihtyi johonkin tietty aiheeseen liittyvässä toiminnassa. (Katso kuva 2.) Tällaisesta toiminnasta mainittiin yksittäisinä hyvin erityyppisiä harrastusyhteisöjä: erilaiset peliyhteisöt, urheiluharrastukset kuten jääkiekko, maastopyöräily ja airsoft, fani- ja harrastekulttuurit kuten cosplay, demoskene, showpaine ja con-yhteisöt, elämäntaparyhmät ja luovat harrastukset kuten matkailu, musiikki, puutarhanhoito, käsityöt, kirjoittaminen ja kirjallisuus. Tämän lisäksi esiin nousi erilainen oppiminen kuten historia, matematiikka, kieltenopiskelu, pelinkehitys ja ohjelmointi. Lisäksi mainittiin erityisiä mielenkiinnon kohteita kuten kyberturvallisuus ja kryptovaluutat ja tukiryhmiä kuten, sairauksista kärsivien ja vammaisten tai mielenterveyden haasteita kohtaavien tukiryhmät. Osa etsi somessa myös töitä ja myi taidetta, mikä korostaa myös somen merkitystä ja ehkä pakollisuuttakin elannon kannalta.



Kuva 2. Mitä teet sosiaalisen median palveluissa? (n=101)

Keräämäni aineisto on pääosin linjassa Tilastokeskuksen ja DNA:n tilastojen kanssa, mutta erojakin on havaittavissa koko väestön ja digipelaajien somen käytön välillä. (Tilastokeskus 2024/2025; DNA 2025) Pelaajien sosiaalisen median käyttö näyttyy aineistossani laaja-alaisena, monimuotoisena ja arkipäiväisenä. Lähes kaikki vastaajat käyttivät useita eri somepalveluja samanaikaisesti, ja käyttö painottui erityisesti viestintään sekä video- ja kuvasisältöihin. WhatsApp, YouTube, Discord ja Instagram muodostivat käytön ytimen,

mutta erityisesti Discord ja Twitch korostuivat pelaajille ominaisina palveluina selvästi muuta väestöä enemmän. Tämä viittaa siihen, että pelaajien someympäristö on suosituimpien sovellusten ulkopuolella eritynyt omiin somen nurkkiinsa.

Somen käyttö oli ajallisesti merkittävää: keskimäärin siihen käytettiin enemmän aikaa kuin pelaamiseen, joskin suurin osa käytti sitä varsin kohtuullisia määriä. Käyttömäärät myös huomattavasti yksilöiden välillä, mikä kertoo osaltaan aineiston kirjavuudesta. Samalla on huomionarvoista, että osa vastaajista ei välttämättä hahmottanut kaikkea toimintaansa, varsinkaan viestintäsovellusten käyttöä, sosiaalisen median käytöksi, mikä tekee käytön mittaamisesta tulkinnanvaraista.

Käyttötarkoituksiltaan some oli pelaajille vahvasti sosiaalinen mutta myös informatiivinen ja viihteellinen: valtaosa katsoi videoita, viestitteli muiden kanssa, etsi tietoa ja seurasi vaikuttajia. Lisäksi some toimi alustana hyvin erilaisille yhteisöille ja harrastuksille somen ulkopuolella, ja täten tuki myös muun elämän monipuolista toimintaa.

## 5 Digimedioiden merkityksellisyys pelaajille

Anita Whiting ja David Williams ovat kategorisoineet sosiaalisen median käytön sen käyttötapojen mukaan. (Whiting & Williams 2013) Sosiaalinen media on niin suuri kokonaisuus, ettei sitä voi käsitellä yhtenä tekemisen muotona. Myöskään tekemisen kategorisoimisen yksittäisten palvelujen tai edes tekemisen muodon kautta on vaikeaa tietämättä ihmisen motivaatiota tehdä näitä asioita. Sama pätee digitaaliseen pelaamiseen: pelilajityypeistä tai pelien ohella tapahtuvasta tekemisestä ei voi päätellä vielä yksittäisiä kokemuksia. Kysymällä digimedioiden merkityksellisyydestä pyrin siis vastaamaan ensisijaisesti kahteen kysymykseen: millaiset merkitykset ovat pelaajille digimedioiden käytössä tärkeimpiä, sekä vaikuttavatko digimedioiden käytöt heidän elämäänsä pääosin positiivisesti vai negatiivisesti.

Whiting ja Williams määrittelevät sosiaalisen median käyttötavat seuraavasti: 1) sosiaalinen vuorovaikutus (*social interaction*), jonka kautta käyttäjällä on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin, 2) tiedonhaku (*information seeking*), johon sisältyy myös oppiminen, 3) ajanviete (*pass time*), johon sisältyy tylsyyden tunteesta irtautuminen sellaisina hetkinä, jolloin ei ole parempaakaan tekemistä, 4) viihtyminen (*entertainment*), jolloin sosiaalisen median katsotaan tuottavan viihdettä ja nautintoa, johon sisältyy myös positiivisen eskapismien teemoja, 5) rentoutuminen (*relaxation*), jonka kautta sosiaalisen median käyttäjä voi vapautua stressistä, 6) viestinnällinen hyöty (*communicatory utility*), jonka kautta käyttäjällä on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin sekä viimeisenä 7) käytännöllisyys (*convenience utility*), jolloin sosiaalinen media toimii helppouden tai hyödyllisyyden näkökulmasta, esimerkiksi nettishoppailun välineenä. (Whiting & Williams 2013)

Käytän Whitingin ja Williamsin kategorisointia sosiaalisen median käyttötavoista pohjana, kun tarkastelen pelaajien tapoja merkityksellistää digimedioiden käyttöään. Tarkastelen sekä digipelaamista että somen käyttöä kategorisoinnin läpi. Vaikka Whitingin ja Williamsin analyysissä tarkastelun kohteena onkin yksin omaan sosiaalisen median käyttö, kategorisoinnin pohjalta on mahdollista päästä käsiksi myös pelaamiselle annetuille vaihteleviin merkityksiin.

Merkityksistä kysyttiin pelaajilta suoraan. Kysyin saman kysymyksen vastaajilta sekä digipelaamiseen että somen käyttöön liittyen kysymyksillä 7: “*Millainen merkitys digipelaamisella on elämässäsi?*” ja 10: “*Millainen merkitys sosiaalisella medialla on*

*elämässäsi?*”. Vastaajat saattoivat kirjoittaa vastauksensa avoimiin kenttiin itse. 80 digipelien pelaajaa sadasta vastasi avoimeen kenttään. Sosiaalista mediaa käsittelevään avoimeen kenttään vastasi 101:stä sosiaalisen median käyttäjästä 66 henkeä. Vastaukset olivat lähtökohtaisesti pitkiä ja sisälsivät useita motivaatiotekijöitä.

Luokittelin merkitykset aineiston perusteella kaikissa vastauksissa esiintyneisiin merkityksiin. Muut-kategoria pitää sisällään kaikki merkitykset, joista ei niiden pienuuden vuoksi olisi ollut järkeä tehdä omia luokittelujaan tai joita oli vaikea muuten määritellä. Yhden sanan kommentit, kuten “tärkeä” ilman selittäviä määrittäviä jäivät ulos varsinaisesta kategorisoinnista, mutta ne huomioitiin pohtiessa digimedioiden käytön kallistumista positiivisiin ja negatiivisiin merkityksiin.

## 5.1 Digipelaamisen merkityksellisyys

Whitingin ja Williamsin määrittelevät sosiaalisen median käytön merkitykset toteutuvat melko hyvin pelaamisen kohdalla. Näkisinkin, että vaikka sosiaalisen median käyttö ja digipelaaminen eivät ole identtisiä tekemisen muotoja, tämän tutkimuksen perusteella niiden merkitykset pelaajille voivat olla lähellä toisiaan.

Ehdottomasti tärkein merkitys pelaajille oli sosiaalinen vuorovaikutus. Se mainittiin erikseen 34 kertaa. Vuorovaikutus pelaajien vastauksissa sisälsi monenlaisia erilaisia asioita: sekä ystävyysuhteiden luomista, niiden ylläpitoa (kuten ystävien kanssa pelaamista) että erilaisia yhteisöllisiä piirteitä (kuten joukkoon kuulumisen tunteita) tai esimerkiksi vertaistuen löytämistä pelien kautta. Pelit olivat vastausten mukaan toimineet monelle väylänä elämän läheisten ihmisten löytämiseen tai pitäneet elossa ihmissuhteita, joita fyysinen etäisyys tai henkilökohtainen este olisi muuten erottanut. Kaikki vuorovaikutukseen liittyvät vastaukset olivat positiivisia ja tuottivat lisäarvoa pelaajille.

Asun metsässä, kaukana kaikista. Pelaamisen kautta pidän yhteyttä ystäviin ja olen sosiaalinen (Nainen, 21–23)

Tärkeä osa sosiaalista elämää kun introverttinä ulos lähteminen aiheuttaa monesti ahdistusta (Mies, 30–39)

Suuri vaikutus elämääni! Puolet ystäväistäni ovat olleet netissä ennen fyysistä tapaamista (Muu sukupuoli, 18–20)

-- Koen kuuluvani joukkoon kun pääsen pelaamaan. (Nainen, 21–23)

Pelien merkitys ihmisiä kohtaamisen välineinä tuli esille selkeästi myös haastatteluvastausten kautta.

H3: – mutta se, että niinku mitkä ne suurimmat ja tärkeimmät kokemukset itselle on... ja hankalammin korvattavissa olevat niinku on... olis nimenomaan semmoinen yhteenkuuluvuuden tunne. Se, että oli se sitten niinku Magicia kun pelaa niinku tai sitten vaikka niinku Uunoa kavereitten kanssa tai on se sitten niinku strategiapeli tai joku, mikä tahansa, niin siinä on niinku semmonen... semmonen tietty piste, missä voi niinku kohdata ihmisiä ja niinku olla ihminen ihmisten kanssa, että se on niinku semmoinen niin kun mukava, koska siinä niin kun oppii myös tavallaan tuntemaan ihmisiä silleen leikin kautta.-- (Nainen, 30)

H5: –sillä pystyy niinku erilaisia porukoita ainakin vähän niinku yhdistämään. – Niinku meilläki on vaikka ollut semmoisia, että ystäväpiirien illanistujaisia, niin ollaan vaikka ruvettu jotakin yhteispeliä pelaamaan, niin sitten sieltä saadaan niinku hauskoja hetkiä, että kaikilla on kivaa ja kaikki on jotenkin mukaan otettuna. (Nainen, 36)

Ajanviette oli toiseksi yleisin merkitys pelaamiselle, ja niitä annettiin 18 kappaletta. Tässä kategorisoinnissa ei huomioitu vastauksia, joissa “ajankulu” tai “ajanviette” oli mainittu yhteisen pelaamisen yhteydessä, siis aiemmassa kategoriassa. Ajanvietteen vastaukset jakautuivat hieman enemmän sävyeroihin: osalle pelaaminen oli selkeästi jotain, mikä voimautti tai tuotti positiivisia tuntemuksia. Kahdeksan ihmistä eli vajaa puolet mainitsi erikseen sen olevan “mukavaa”, “tärkeää” tai “hauskaa” ajanvietettä. Kymmenen henkeä mainitsi sen olevan neutraalisti ajanvietettä, mutta osalle se oli enemmän tyhjän ajan ja tylsyyden tilkkimistä tai kasuaalia ilman kummempia merkityksiä.

Mukavaa ajanvietettä, monipuolista toimintaa. (Mies, yli 30-vuotias)

Kun on tylsää, tulee aika täytettyä digipelaamisella (Nainen, 30–39)

Idle mobiilipelausta fidgettaamisen tavoin, isommat pelit tuntuvat turhan aikaavieviltä (Muu sukupuoli, 27–29)

Myös rentoutuminen mainittiin merkityksenä kuudessatoista vastauksessa. Useissa kuvauksissa pelaaminen oli juuri henkilön omaa aikaa, tai aikaa, joka oli tarpeellista vastapainoa arjelle tai töille.

Mukavaa rentoutumista arjen askareiden ohella-- (Nainen, 21–23)

--rentoutumista arjen kiireissä (Nainen, yli 30-vuotias)

--Nollaa myös hyvin. (Mies, 27–29)

Aivojen nollaus ja tapa rentoutua tuli esille myös haastatteluissa.

AH: -- sitte, jos pitäs sanoo vielä niinku, että mitä positiivista pelaamisella on sun elämässä nii mitä sä sanoisit?

H2: Se on varmaan semmonen stressin poistaja. Mmm. (Nainen, 38)

H1: No, varmaan se suurin positiivinen puoli on se, että mä saan ylipäättään ajatukset pois työstä ja arjesta. Se on niinku se suurin... suurin niinku merkitys. Ihan samalla tavalla, kun jos vaikka lomalla tulee pelattua vähemmin, niin se on sit joku kirja tai joku muu muu tämmönen, mutta tota. Kyl mä sanosin, että se on niinku se suurin juttu. Se on... ikään kuin toimii vastapainona sille sitten arjelle ja...-- (Mies, 44)

Nollaamiseen saattoi liittyä hyvin tietynlainen pelaamisen tapa, esimerkiksi soolopelit. Kun taas partypelit nähtiin enemmänkin sosiaalisten tilanteiden rakentajina, ja mobiilipuzzlet esimerkiksi ajanvietteenä.

H5: Sitten jos. Toisissa peleissä on sitten semmonen, että jos soolopelaa, niin se todennäköisesti on se, että mä oon vapaalla ja mulla ei ole mitään niinku... Mulla ei edustushommaa, mulla ei ole mitään kokouksia, mulla ei ole mitään periaatteessa niinku suunniteltu lainkaan. Niin se on ehkä se vaan sitten nollaamiseen/siihen niinku oman mielen mukaiseen huvitteluun sitten.-- Ne on just ehkä se enemmän just nämä, että pelaan vaikka Zelda Majora's Maskia tai Kingdom of Tearsia tai... Niinku semmosia, jossa oikeasti tarvitaan enemmän aikaa siihen pelin etenemiseen. Ja sitten, jos siin on juoni, sitten se on, tottakai, että juoni etenee ja sitten pelataan eteenpäin. Mutta ne on semmoisia täysin vapaapäiviin olevia pelejä sitten. (Nainen, 36)

Myös "viihde", "ilo" tai "nautinto" mainittiin vastauksissa selvästi näkyvästi, 14 kertaa. Kukaan ei erikseen maininnut käsitteeseen liittyvää positiivista eskapismia viihtymiseen liittyen, vaan se liitettiin paremminkin rentoutumiseen.

-- Aikuisena pelaamisen pääasiallinen tarkoitus on viihtyminen. -- (Mies, 40–49)

Digipelaaminen on minulle se hauskanpito vapaa-ajallani. (Nainen, 21–23)

Myös tiedonhaku ja oppiminen liittyi pelaamiseen, mutta tässä tapauksessa lähinnä oppimisen teeman kautta. Se liittyi esimerkiksi kielitaitoon tai muihin pelin kautta opittaviin taitoihin.

Vaikka merkitys ei ole mitätön, se ei ole erityisen yleinenkään: näin vastasi vain viisi henkeä.

Minulle digitaalisten pelien on tarkoitus opettaa taitoja, joita muuten olisi vaikea oppia muualla elämäntilanteestasi riippuen. (Mies, 30–39)

Opiskelen kieliä ja shakkia--" (Nainen, yli 30-vuotias)

Lapsena pelaaminen toimi oppivälineenä. Ensimmäiset englannin sanat tulivat peleissä tutuksi. -- (Mies, 40–49)

Näiden lisäksi vastauksista oli eroteltavissa myös muita, erityisesti pelaamiselle ominaisia merkityksiä. Olen kategorisoinut ne seuraavasti: 8) osa identiteettiä / harrastus, 9) kulttuuri, luovuus tai inspiraatio ja 10) muu syy.

Kymmenen ihmistä mainitsi pelaamisen olevan heille osa identiteettiä, itsensä toteuttamista tai harrastus. Asia ilmaistiin monin erilaisin ja epäsuorinkin tavoin. Kuitenkin vastauksista selvisi, ettei kyseessä ole mikä tahansa tekemisen muoto, vaan sellainen, joka lähtökohtaisesti muovaa pelaajan identiteettiä tai on hänen tärkein vapaa-ajan aktiviteettinsa.

Tärkeä harrastus (Mies, 27–29)

En olisi minä jos en pelais (Mies, 18–20)

Tällä hetkellä isoin harrastus ja vapaa-aikani menee tyypillisesti videopelien ja discordissa pelattavien roolipelien ääressä. (Nainen, 24–26)

Digipelaaminen on ollut itselleni suuri tapa päästä toteuttamaan itseäni (Nainen, 30–39)

Pelejä kulttuurina, luovuuden tai inspiraation lähteenä piti kuusi vastaajaa. Pelaamisen merkityksellisyys osana elämää vaihteli näissä vastauksissa.

Videopelit ovat minulle innovatiivinen interaktiivisen tarinankerronnan muoto. Suhtaudun niihin medianan siinä missä elokuviin ja kirjoihin, mutta kovinkaan suurta osaa niillä ei elämässäni ole (Nainen, 24–26)

Minä myös nautin peleistä taiteen ja viihteen muotona. (Muu sukupuoli, 27–29)

--tapa kanavoida luovuutta (Nainen, 27–29)

Pelaaminen saattoi olla yhteydessä muihin luoviin harrastuksiin, esim. cosplayihin.

Haastatteluissa esille tuli pelaaminen myös luovana leikkinä.

H5: --Jos ajatellaan että, se... okei joo, osaa konsoleista voi ajatella vähän niinku leluina, mutta ei siltikään, mutta se on se on niinku semmoinen... Se on ajanvietettä, mitä tehdään porukalla tai yhdessä tai yksin. Ja sitten siinä on kanssa hyvää tarinankerrontaa ja seikkailuja, niin se on niinku semmoista mielikuvituksen kanssa värittämistä, että siitä saa semmoisia niinku inspisideoita ja innostuksen kohteita. Kun esimerkiksi itekin cossaan, niin sitten siellä saattaa olla joitakin hahmoja ja asuja, jotka on sellaisia... ”aivan ihana, mä haluan tehdä ton joskus”. Niin sitten se on se, että kerätään täältä niinku cosplay-ideaa ja muuta sitten. Niin se on semmoinen, se on semmoinen niinku... se on vaan niinku osa elämää ja se on semmoinen. Se on sellainen mukava ja positiivisella puolella oleva asia. (Nainen, 36)

Muut syyt olivat hyvin vaihtelevia, ja useita vastauksia oli vain yksi. Kolme henkilöä mainitsi pelaamisen aivoja kehittävästä tekemisestä esimerkiksi ongelmanratkaisupelien kautta. Kaksi henkilöä mainitsi pelaamisen tuovan sisältöä ja “dopamiinia” elämään. Yksi mainitsi pelaamisen poistavan yksinäisyyttä ja toimivan näin tunteiden säätelyn välineenä. Yksi mainitsi pelaavansa siksi, että lapset pelaavat ja yksi pelasi, sillä koki pelaamisen avartavan maailmankatsomustaan.

Haastatteluaineistosta selviää, että eri pelien pelaamisella voi olla hyvinkin spesifejä merkityksiä, jotka eivät ilman teemahaastatteluja tulisi välttämättä esiin. Kaikkia merkityksiä ei voi yhdistää kategorioilla, sillä osa on hyvin henkilökohtaisia. Lisäksi erilaisilla peleillä on selkeästi erilaisia merkityksiä samankin ihmisen arjessa. Eräs haastateltava kertoi käyttävänsä pelaamista avuksi esimerkiksi ADHD:nsa kanssa pärjäämisessä.

H3: --No, semmoiset niinku strategiapelit ja tämän tyyppiset -- ne antaa aivoille semmoisen niinku paikan, mihin niinku... Kun mulla on ADHD ja näin-- Ne auttaa mua niinku keskittymään yhteen asiaan ja tosi intensiivisesti miettimään jotain tiettyä. -- Sitten taas on niin kun semmoset kaverien kanssa hassuttelupelit tai vaikka niinku Minecraft ja Valheim vaikka on semmoisia... -- se antaa semmoisen ympäristön, missä niinku olla kavereiden kanssa, vaikka onkin niinku aika kaukanaki ja silleen. Ja vaikka niin kun ei olisi välttämättä sama peliäkään, niin sitten se, että voi vaan mennä sinne Discordiin ja istuskelemaan. Niin ja sitten niinku höpöttää kavereiden kanssa jotain niin se antaa semmoista niin kun arjen läsnäoloa kavereiden kanssa, vaikkei fyysisesti olisikaan. Sitten on taas semmoiset niin kun story-pelit, niin ne sitten ehkä... vähän samaa kuin vaikka lukeminen tai TV:n katsominen tai jotain tällöisii. Niin sitten niissä on enemmän semmoinen niinku seikkailu ja niin kun sellainen tarve tavallaan, että siinä niinku pääsee kokemaan uusia asioita ja kokemaan uusia maailmoja niinku uusia tarinoita. Ja se on enemmän semmoinen niinku luova niin kun juttu. – (Nainen, 30)

Merkittävä huomio oli, että moni listasi merkityksiä useamman. Heille pelaaminen ei ollut lähtökohtaisesti yhden merkityksen määrittelemää, vaan sillä oli paikka elämässä hyvin kokonaisvaltaisesti.

Se on henkireikä ja tapa rentoutua, viettää kaverien kanssa aikaa ja mieluista tekemistä. Olen löytänyt sen kautta harrastuksia, ystäviä, elämäkumppanin, ja paljon muuta. (Nainen, 24–26)

Harva vastasi kysymykseen analysoimatta pelaamistaan laajemmin, mutta myös yksittäisiä vastauksia ilman perusteluja löytyi. Näissä yleisimmin kokemus pelaamisen merkityksistä oli positiivinen. 13 ihmistä totesi suoraan pelaamisen merkityksen olevan “suuri”, “tärkeä” tai “hyvä”. Ajanvietteenä pelaaminen oli hieman yli puolella neutraali tai suuria merkityksiä

sisältävä. Vain yksi henkilö ilmaisi pelaamisensa olevan merkitykseltään pääosin negatiivista. Hänen osaltaan kritiikki osui pelaamisen negatiiviseen merkitykseen ajankäytön kannalta.

Haitallinen. Liikaa pelaan vaikei pitäisi. Vie ajan muusta. (Mies, 21–23)

Whitmanin ja Williamsin kategoriat somen käytön suhteen toimivat melko hyvin myös pelaamisen kuvailuun. (Katso taulukko 10.) Kategorioista ainoastaan käytännöllisyys- ja viestintäaspekti puuttui pelaamisen osalta, ellei mukaan lasketa vuorovaikutuksen käytännöllisyyttä pohtivia kommentteja, jotka muuten sijoittuvat vuorovaikutuksen kategorian alle (esimerkiksi “pelien kautta on helppoa viettää aikaa yhdessä”) tai esimerkiksi yllä olevaa kertomusta strategiapelien käyttämisestä tukemaan elämää ADHD:n kanssa. Lisäksi Whitmanin ja Williamsin kategorioilla ei pystytty tavoittamaan kaikkia pelaamiselle tyypillisiä merkityksiä. Siitä huolimatta on kiinnostavaa, että pelaaminen palvelee pelaajilla hyvin pitkälle samoja merkityksiä kuin sosiaalinen media yleisesti.

Taulukko 10. Digipelaamisen merkityksellisyys (maininnat, n=100)

<b>Merkitykset</b>	<b>Esimerkki</b>	<b>Lkm.</b>
Sosiaalinen vuorovaikutus	<i>“Tärkeä osa sosiaalista kanssakäymistä sekä ystävyyssuhteiden ylläpitoa.”</i>	34
Ajanviete	<i>“Mukavaa ajan vietettä.”</i> <i>“Teen sitä tyhjinä hetkinä.”</i>	18
Rentoutuminen	<i>“Pelaaminen on ihana lepo hetki arjen kiireistä.”</i>	16
Viihtyminen	<i>“nautinto, riemu–”</i>	14
Osa identiteettiä / harrastus	<i>“Tärkein harrastus”</i>	10
Muut merkitykset: aivotyö/ongelmanratkaisu, sisältö elämään, tunteiden säätely, lasten pelaaminen, maailmankatsomuksen avartuminen	<i>“Poistaa yksinäisyyttä -- Myös striimaajan katsominen ja hänen yhteisössään juttelu auttaa yksinäisyyteen.”</i> <i>“Saan siitä sisältöä ja dopamiinia elämään”</i>	8
Kulttuuri, luovuus tai inspiraatio	<i>“Digipelaaminen on ollut itselleni suuri tapa päästä toteuttamaan itseäni”</i>	6

Merkitykset	Esimerkki	Lkm.
Oppiminen ja tiedonhaku	<i>“Minulle digitaalisten pelien on tarkoitus opettaa taitoja, joita muuten olisi vaikea oppia muualla–”</i>	5

## 5.2 Sosiaalisen median käytön merkityksellisyys

Sosiaalinen vuorovaikutus oli erityisen tärkeä osa sosiaalisen median merkittävyyttä. Tämä tuli esille, kuten myös pelaamisen kohdalla, osana arjen kommunikaatiota, ystävyysverkostojen ylläpitoa ja muodostamista sekä vertaisuutta. Vuorovaikutus mainittiin merkityksenä sosiaalisen median käytössä 26 kertaa.

Pystyy puhumaan ja tekemään kavereita ympäri maailmaa. Pidän yhteyttä moniin ihmisiin ympäri eurooppaa, aasiaa, amerikkaa ja australiaa (Mies, 18–20)

--vertaistuki. (Nainen, 27–29)

Se on todella tärkeää sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. -- (Nainen, 18–20)

Myös haastatteluvastaukset tukivat tätä, korostaen vielä sitä, kuinka tärkeää itsensä kaltaisten ihmisten löytäminen on. Vastaavasti omasta turvallisesta piiristään poistuminen oli helpompaa somen suomen etäisyyden kautta.

H3: --Että se on niinku mun mielestä se, että toisaalta voi löytää sen oman kuplansa, mikä on tosi ihana, mutta myös se, että siellä on myös helppo lähteä pois sieltä omasta kuplasta ilman sitä niinkun omasta kuplasta poistumisen niinku vaaraa. (Nainen, 30)

Viihtyminen sosiaalisen median parissa mainittiin 16 vastauksessa. Osa mainitsi myös somepalvelut, eikä spesifioinut, mihin tarkoitukseen niitä käytti. Paljon mainittiin erityisesti musiikki- ja videopalveluita (Spotify ja Youtube), joiden voi olettaa liittyvän viihtymiseen. Viihtymistä saatettiin kuvata myös kuvailemalla hauskanpitoa tai ilon tunteita.

Pidän hauskaa katsomalla videoita (Mies, 18–20)

Enimmäkseen viihdekäyttö musiikin ja videoiden muodossa-- (Mies, 27–29)

--vapaa-ajalla lähinnä katsoo videoita ja striimejä-- (Nainen, yli 30-vuotias)

Myös haastatteluissa yksi pääsyy, miksi videoita seurattiin somessa, olivat muun muassa eläinaiheiset kuva- ja videosisällöt, joiden merkitys hyvinvoinnille on aiemmin osoitettu.

(Tanner ym. 2020 sit. Naslund ym. 2016) Videot näyttäytyvät kevyenä, mielihyvää tuottavana sisältönä, joka tarjoaa arkeen rentoutumista, huumoria ja emotionaalista palautumista.

H1: Tuota. Facebookia ja IG:tä varmaan aikalailta tasasesti. Ehkä Instagramia vähän enemmän. Sinne laittaa kuitenkin kaverit tuota noita kaikkia meemejä ja hauskoja kissavideoita. (Mies, 44)

H2: Kyl mä pärjäisin ilman kaikkia ihan varmasti. Tietenki alkuun saattais ollaki vähä vaikea sillee, voi että ku olis...olis IG ja pääsis kattomaan koiravideoita.  
\*nauraa\*

AH: Mikä niiden koiravideoiden niinku merkitys on sulle tavallaan? Mitä sä mietit?

H2: Niistä tulee aina hyvä mieli. (Nainen, 38)

Toisaalta kaikki videosisältöjen kulutuskaan ei ollut yksiselitteisesti kevyttä viihdettä. Videoilla oli myös tavoitteellisia, pelaamiseen liittyviä merkityksiä, kuten seuraava haastatteluvastaus kertoo. Tässä some toimii tiedonhankinnan välineenä, jonka avulla voitiin madaltaa kynnystä aloittaa peli ja hallita etukäteen pelin herättämiä tunteita.

H2: – No kauhupeleistä mä yleensä ensiksi katon pelailuvideot tai walkthrough-videot ennen kuin rupeen ite pelaamaan-- (Nainen, 38)

Tiedonhaku ja oppiminen oli myös yksi yleisimmistä merkityksistä sosiaalisen median käytön suhteen. 13 ihmistä mainitsi sen vastauksissaan. Yleisesti somea käytettiin tiedonhaussa, mutta myös ajankohtaisten asioiden seuraamisessa. Osalle se oli myös ammatillisuutta edistävä asia. Osa ilmoitti myös oppivansa somen kautta.

Opin uusia asiota (Mies, 18–20)

Tapa seurata mitä maailmassa tapahtuu, lähellä ja kaukana-- (Muu sukupuoli, 27–29)

--sivistyn ja pysyn mukana alan käänneissä-- (Nainen, 40–49)

Ajanvietteenä sosiaalisen median merkityksen näki 12 ihmistä. Toisin kuin pelaamisen kohdalla, lähes jokainen vastaus kommentoi sosiaalisen median ajanvietteenä olevan joko merkityksetön, neutraali tai jopa negatiivinen. Usein sitä tehtiin tylsyyden välttämiseksi tai kun energiaa muuhun tekemiseen ei ollut.

Heikkoa ajanvietettä. (Nainen, yli 30-vuotias)

Sosiaalinen media on minulle se viihdyke ja ajanvietto tapa silloin, kun minulla on tylsää tai ei kiinnosta tehdä jotain. (Nainen, 21–23)

Ajoittaista selailua, ei kovinkaan suuri merkitys-- (Nainen, 24–26)

Samaa viestiä kerrottiin haastatteluvastauksissa.

H2: Se ajankäyttö. Se on.. ku se on oikeesti ihan turha. Turhake. Että kun ihmiset ei enää tapaa tuolla ulkomaailmassa. (Nainen, 38)

Varsinkin niin kutsuttu “selailu” asettui kenties merkityksettömimpään päähän tekemisiä. Tällaista pitkälle pohtimatonta sosiaalisen median käyttöä kuvattiin myös samassa haastatteluvastauksessa varsin elävästi osana arkea. Sosiaalisen median käyttö saattoi siis pääasiassa olla ajankulua ja viedä päivästä isonkin siivun, mutta vaikutti olevan lähinnä tapa ilman kummempia ulottuvuuksia.

H2: Facebookki ja Instagram on mulla semmoset mitä mä selaan päivittäin useaan kertaan. Aamulla ensimmäisenä ku herään ja melkeimpä viimesenä ennen kun meen nukkumaan. Ja niissä justiin... No nykyään pääasiassa vaan videoita oikeestaan kattelen kun ei sinne hirveesti ihmiset tai tutut ja kaverit päivitä mitään, että...-- Ihan vaan ajan kuluksi. Aamulla tosiaan siinä kun herää niin, mä herään siihen ku jossai Facebookissa Naistenhuoneella on ollu joku kauhea draama. \*nauraa\* Sitte bussissa kun menee töihin nii tulee selailtua ja... Ja tauoilla töissä... Hmm... Sitte kotona ajankuluksi. (Nainen, 38)

Viestinnällinen hyöty ilmeni sosiaalisen median merkityksenä kolmessa vastauksessa. Erityisesti tämä hyöty näkyi suhteessa sosiaalisen median käyttöön työssä. Se oli siis tapa markkinoida joko omaa ammattitaitoaan, työtään tai kerätä tuloksia.

Minulle sosiaalinen media on paikka, jossa saa suoraa ensikäden näkyvyyttä muille ihmisille. Koska luon aktiivisesti tapahtumia rarget-ryhmälleni, käytän sitä paljon mielipiteiden keräämiseen ja tiedon jakamiseen sekä koordinointiin muiden ihmisten kanssa. (Mies, 30–39)

Käytän vähän työn mainostukseen (Nainen, 40–49)

--Töissä käyttää esim LinkedIniä-- (Nainen, yli 30-vuotias)

Toisin kuin pelaamisen kohdalla, juuri kukaan ei maininnut sosiaalista mediaa erityisesti rentoutumisen kautta. Yksi henkilö kertoi asiasta, siinäkin sivulauseessa. Tämä on räikeässä ristiriidassa sen kanssa, että sosiaalista mediaa käytetään kuitenkin paljon asioihin, jotka periaatteessa voisivat rentouttaa, esimerkiksi juuri videoiden ja musiikin kuluttamiseen.

--ja monesti myös tapa rentoutua. (Nainen, 24–26)

Käytännöllisyys näkyi myös ainoastaan tässä yhdessä vastauksessa. Ainakaan ihmiset eivät siis pääosin pitäneet omaa sosiaalisen median käyttöään ennen kaikkea käytännöllisyyden ajamana vaan ajattelivat sen merkityksellisuuden olevan muualla.

Se ei ole niinkään merkityksellistä, mutta kätevää-- (Nainen, 24–26)

Uudeksi merkityskategoriaksi muodostui sosiaalisen median kohdalla 11) opiskelu ja työt. Tämän puolen toi esiin kuusi vastaajaa.

Sosiaalinen media on osa elantoani (Nainen, 30–39)

--Myös entinen sivutulonlähde (Muu sukupuoli, 27–29)

I trade and make money on social media (Mies, 40–49)

Myös sosiaalinen media yhdistettiin kulttuuriin, luovuuteen ja inspiraatioon. Viisi ihmistä toi esille sen vastauksissaan.

Saan nähdä paljon eri taitoja ja ihailia kaikkea (Muu sukupuoli, 18–20)

Käytän sitä inspiraatiota käsitöihin yms.-- (Nainen, 30–39)

--tapahtumaideoita-- (Nainen, yli 30-vuotias)

Lisäksi mainittiin useita muita merkityksiä sosiaalisen median käyttöön liittyen. Kaksi henkilöä ilmaisi käyttävänsä sosiaalista mediaa tunteiden säätelyyn, tarkemmin ahdistuksen poistamiseen.

--yksinäisyyden poisto, ahdistuksen harhautus-- (Nainen, 27–29)

--Auttaa ahdistukseen, kun ajatukset kääntyy mediaan. (Nainen, 30–39)

Sen lisäksi yksittäisinä kommentteina mainittiin bänditoiminta, Blueskyn käyttö (mikrobloggaus/elämänjulkaisu), doomscrollaus ja jatkuva taustakäyttö.

Whitmanin ja Williamsin kategorioista löytyi useita sosiaalisen median käytön merkityksiä myös aineistossani. Toisin kuin pelaamisen kohdalla, tällä kertaa kaikki kategoriat saivat mainintoja. Kuitenkin, kuten pelaamisen kohdalla, alkuperäiset kategoriat eivät riittäneet kuvaamaan kaikkia merkityksiä. Yksi selkeästi tarpeellinen lisä oli sosiaalisen median käyttö työn välineenä, joka tuli esille aineistossa kuusi kertaa. Myös sosiaalisen median irralliset merkitykset, kuten tunteiden säätely kahdessa vastauksessa oli kategorioista puuttuva merkitys.

Kuten pelaamisenkin kohdalla, sosiaalisella medialla oli paljon yhtäaikaista merkityksiä samojen ihmisten elämässä. Sosiaaliset mediat myös jakoivat voimakkaasti mielipiteitä siinä, kuinka merkityksellisiä ne olivat. Osa somepalveluista nähtiin suorastaan pakollisina, osa puolestaan melko yhdentekevinä tai jopa haitallisina.

“Discord ja spotify ovat alustoina eniten käytettyjä ja ne ovat tärkeässä roolissa oman vapaa-ajan käytössä. Dc kavereiden tekeminen ja suhteiden ylläpito. Muu some on toissijaista eikä juuri tärkeää.” (Nainen, 24–26)

“hyvillä someilla (fedi) joita seuraan syystä ja tarkoituksellisesti saan oikeasti iloa ja sivistystä ja pysyn mukana alan käänneissä, mutta "massasomella" eli insta jota kulutan kun ei jaksakaan tehdä muuta (tässä helleaallossa tosi usein) on vaan haittaa ja pahaa mieltä, algoritmit on tosi hyviä siinä mihin ne on tehty” (Nainen, 40–49)

Tasapainoa haastoi se, että henkilö käytti sosiaalista mediaa johonkin merkitykselliseen, mutta juuttui tai koukuttui merkityksettömään käyttöön.

Myönnän olevani addiktoitunut turhaan selailuun. Muuten käytän somea tiedon etsintään ja inspiroitumiseen (Nainen, 21–23)

Pitää yhteyttä ystäviin joihin ei ole kauheasti yhteydessä muuten. Mutta herättää fomoa jos ei ole mukana ja näkee kavereiden pitävän hauskaa (Nainen, 21–23)

Pääosin sosiaalinen media nähtiin merkityksiltään positiivisena. Suurin osa vastasi kysymykseen tekemisen kautta, jolloin osa merkityksistä jäi oletuksen tasolle, joskin osa myös analysoi tekemistään.

Sosiaalisen median merkityksen mainittiin olevan ”suuri” tai “tärkeä” suoraan yhdeksän kertaa. Osa mainitsi sosiaalisen median olevan “koko ajan läsnä”. Epäsuorasti asia ilmeni kuitenkin paljon useammin esimerkiksi vuorovaikutuksesta mainittaessa. Somen negatiivisista merkityksistä mainittiin kuusi kertaa, mikä on pelaamisen negatiivisia puolia useammin. Näihin sisältyi hallinnan vaikeus somen selailuun liittyen, FOMO liittyen sosiaalisiin suhteisiin tai somesisältöjen negatiivinen vaikutus mielialaan.

Se ottaa minulta paljon aikaa ja koen vaikeaksi rajoittaa käyttöä. Huomaan usein doomscrollaavani ja on vaikea lopettaa tiktokin katsominen, vaikka sisällöstä ei tule enää hyvää mieltä. (Muu sukupuoli, 27–29)

Joillekin sosiaalisen median käytön merkitys oli suorastaan mitänsanomaton. Elämässä saattoi olla muita tekijöitä riittävästi, jotta sosiaalisen median käyttöön ei kulunut liikaa aikaa. Joistain kommentteista huomasi, että tasapainottelua tai palvelujen karsimista oli jo tehtykin.

Ajoittaista selailua, ei kovinkaan suuri merkitys-- (Nainen, 24–26)

Ai pieni, aika kuluu muutenkin (Mies, yli 30-vuotias)

Ei kovin iso, ja se on vähentynyt vuosien myötä vain muutamaan palveluun. Työssä käyttää esim LinkedIniä, ja vapaa-ajalla lähinnä katsoo videoita ja striimejä sekä käyttää Discordia ja Blueskytä (Nainen, yli 30-vuotias)

Whitmanin ja Williamsin kategoriat somen käytön suhteen toimivat aineistoni sosiaalisen median käytön kontekstualisoimisessa. Kategorioista kaikki esiintyivät aineistoissa. (Katso taulukko 11.) Erityisen oleellinen merkitys oli vuorovaikutus, joskaan ei yhtä suurissa määrin kuin pelaamisen kautta tapahtuva. Kiinnostavaa on, että esimerkiksi YouTubea käytettiin vain hieman vähemmän kuin WhatsAppia (katso taulukko 7), mutta merkityksistä kysyttäessä vuorovaikutus oli merkittävästi suuremmassa arvossa suhteessa viihteeseen. Lisäksi Whitmanin ja Williamsin kategorioilla ei pystytty tavoittamaan kaikkia sosiaalisen median merkityksiä, vaan jokainen myös uusista kategorioista nousi esille. Niistä erityisesti kulttuuri, luovuus ja inspiraatio sekä työ. Sosiaalista mediaa käytetään myös viihteeseen, tiedonhakuun ja oppimiseen. Samanaikaisesti käyttöön liittyy ristiriitoja: erityisesti passiivinen selailu koettiin usein merkityksettömäksi tai jopa haitalliseksi, ja osa koki haasteita käytön hallinnassa. Kokonaisuudessaan sosiaalinen media oli tärkeä osa arkea, mutta sen hyödyllisen ja kuormittavan käytön välinen tasapaino oli monille haastava.

Taulukko 11. Sosiaalisen median käytön merkitykset (maininnat, n=101)

<b>Merkitykset</b>	<b>Esimerkki</b>	<b>Lkm.</b>
Vuorovaikutus	<i>”Dc kavereiden tekeminen ja suhteiden ylläpito. Muu some on toissijaista eikä juuri tärkeää.”</i>	26
Viihde	<i>”Pidän hauskaa katsomalla videoita”</i>	16
Oppiminen ja tiedonhaku	<i>”Tapa seurata mitä maailmassa tapahtuu, lähellä ja kaukana.”</i>	13
Ajanviete	<i>”Sosiaalinen media on minulle se viihdyke ja ajanvietto tapa silloin, kun minulla on tylsää tai ei kiinnosta tehdä jotain.”</i>	12
Opiskelu ja työt	<i>”Merkitys on iso, opiskelen ja teen töitä netissä–”</i>	6
Muut: tunteiden säätely, bänditoiminta, Bluesky:n käyttö ilman kuvailuja, taustakäyttö, doomscrollaus, TikTok	<i>”Auttaa ahdistukseen, kun ajatukset kääntyy mediaan.”</i>	6
Kulttuuri, luovuus tai inspiraatio	<i>”Saan nähdä paljon eri taitoja ja ihaila kaikkea”</i>	5

<b>Merkitykset</b>	<b>Esimerkki</b>	<b>Lkm.</b>
Viestinnällinen hyöty	<i>“Käytän vähän työn mainostukseen”</i>	3
Rentoutuminen	<i>“--ja monesti myös tapa rentoutua.”</i>	1
Käytännöllisyys	<i>“Se ei ole niinkään merkityksellistä, mutta kätevää--”</i>	1

Digimedioiden käytön tärkeimmät yhteiset merkitykset pelaajille olivat vuorovaikutus muiden kanssa, viihtyminen ja ajanviete. Ajanvietteenä sosiaalinen media näyttäytyi pelaamista heikompana merkityksiltään. Rentoutuminen muodostui hyvin tärkeäksi pelaamisen kohdalla, kun taas sosiaalisen median kohdalla se ei näkynyt juuri lainkaan. Toisaalta sosiaalisen median kohdalla tiedonhaku ja oppiminen korostui hyvinkin paljon, pelaamisen kohdalla vain vähän. Pelaaminen oli toisaalta merkityksellinen itsessään harrastuksena ja identiteetin rakentamisen tai itseilmaisun välineenä, kun taas sosiaaliseen mediaan tällaista ei liitetty. Erityisesti sosiaaliseen mediaan liittyi paljon ristiriitaisia ajatuksia, kuten sen tärkeys tiettyjen palveluiden kannalta, mutta samalla tietoisuus negatiivisista puolista ja sudenkuopista esimerkiksi vahvan algoritmiohjauksen osalta. Molempia pidettiin osassa vastauksista myös kulttuurin, inspiraation ja luovuuden osana tai lähteenä.

Se, että Whitmanin ja Williamsin kategoriat osuivat myös pelaamiseen, ja se, että pelaajien kohdalla pelaaminen näyttäytyi huomattavasti sosiaalista mediaa vahvempana sosiaalisen vuorovaikutuksen ympäristönä kertoo, että pelejä voi pelaajien kohdalla käsitellä jopa sosiaalisen median palveluna. Tätä ovatkin ehdottaneet Anne Maheux ym., jotka ovat käsitelleet sosiaalista pelaamista sosiaalisen median muotona. He ovatkin muistuttaneet kaikista niistä mahdollisuuksista, joilla pelaaja voi olla sosiaalisessa interaktiossa muihin pelatessaan: tekstichat, äänichat, yhteistyö muiden kanssa, kilpailu muiden kanssa, vaihtaminen tai kaupankäynti muiden kanssa, pelaajalähtöinen sisältö, striimaus (sisältäen katsojien reaktioille tarkoitettua tekstichatin), tulostaulut ja sijoitukset, pelin sisäiset tapahtumat, jaettu pysyvä digitaalinen maailma (esim. MMO:t). (Maheux ym. 2025) Ei siis ole ihme, etteivät pelaajat välttämättä erityisesti tarvitse sosiaalista mediaa kaikkeen sellaiseen, jota pelaaminen heille jo tarjoaa.

## 6 Digitasapainoa tavoittelemassa

### 6.1 Digimedioiden käytön vähentämistä pohtivat ryhminä

Digitasapainoan pohtivia pyrittiin kartoittamaan kyselyn muista vastaajista kysymyksillä 12: *“Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit pelata digipelejä vähemmän?”* ja 13: *“Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit käyttää sosiaalista mediaa vähemmän?”* Kysymyksiin myöntävästi vastanneista muodostettiin uudet joukot, joita tarkasteltiin erikseen muutoshalukkuuden näkökulmasta. Vastauksista on syytä päätellä, ettei kaikki vastaajien nykyisessä digimedioiden käytössä ollut täysin tasapainoista ja asiaan haluttiin muutosta. Viittaa tässä luvussa vastaajilla ensisijaisesti näihin ryhmiin koko aineiston sijaan.

Digipelaamisen vähentämistä oli kaikkiaan pohtinut 17 henkilöä sadasta. (Katso kuva 3.) Näistä yhdeksän oli naisia, kuusi miehiä ja kaksi muuta sukupuolta. Iät vastaajilla jakautuivat seuraavasti: 18–20-vuotiaita oli kuusi henkeä, 21–23-vuotiaita viisi henkeä, 24–26-vuotiaita yksi henkilö, 27–29-vuotiaita kolme henkeä ja yli 30-vuotiaita kaksi henkeä. Kuusi vastaajaa oli Vectoramasta ja 11 Assemblyiltä. Vastaajia oli siis kaikista ikä- ja sukupuoliryhmistä ja molemmista pelitapahtumista. Vastaajat olivat monipuolisia pelaajia: 15 pelasi tietokoneella, 10 mobiililla, kolme konsolilla ja kolme käsikonsolilla.

Sosiaalisen median vähentämistä oli pohtinut 101:n vastaajan joukosta jopa 57 henkilöä. (Katso kuva 3.) Tämä on siis reippaasti suurempi joukko kuin pelaamisen kohdalla, ja kattoi yli puolet kaikista somea käyttävistä vastaajista. Näistä 17 oli miehiä, 35 naisia, neljä muuta sukupuolta sekä yksi, joka ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Edustetut ikäryhmät olivat: 15–17-vuotiaat (kolme henkeä), 18–20-vuotiaat (seitsemän henkeä), 21–23-vuotiaat (seitsemän henkeä), 24–26-vuotiaat (kahdeksan henkeä), 27–29-vuotiaat (kahdeksan henkeä) ja yli 30-vuotiaat (24 henkeä). Vastaajista 23 oli Vectoramasta ja Assemblyiltä 34. Päällekäisyydet sosiaalisen median ja pelaamisen vähentämistä pohtineiden välillä olivat suuret: 14 digipelaamista vähentämistarvetta tuntevista 17:sta tunsu haluavansa vähentää myös somen käyttöönsä.

57 vastaajasta 48 käytti WhatsAppia, 45 Instagramia ja YouTubea, 38 Discordia, 35 Snapchatia, 30 Facebookia, 25 TikTokia, 22 Facebook Messengeriä, 20 Twitchiä, 18 LinkedIniä, 15 Redditiä, 12 Telegramia, 12 Jodelia, 11 X:ää, kahdeksan Threadsia, neljä BeRealia ja kaksi Blueskyta. Lisäksi somealustoina mainittiin erikseen Signal, Fediverse ja GoSupermodel. Instagramia käytettiin koko aineistoon nähden hieman korostuneesti tässä

ryhmässä (79 %), samoin Snapchatia (61 %). Muuten vastaajajoukko kuitenkin vastasi koko aineiston prosenttiosuuksia varsin hyvin.

Pelatulla ajalla ei ollut suoraa suhdetta pelaamisen vähentämisen tarpeeseen, mutta se näkyi vastauksissa kyllä. Suurin osa (kuusi henkeä) vähentämistä pohtineista pelasi 5–8 h/viikko, mikä on keskimäärin vajaan yhden pelitunnin luokkaa päivässä. Yli 20 h (keskimäärin 3,5 h/päivä) tai yli 30 h/viikko (keskimäärin 5 h/päivä) pelasi tästä ryhmästä viisi henkeä. Sosiaalisen median kohdalla tyypillisin käyttömäärä oli varsin hillitty 5–8 h/viikko (keskimäärin alle 1 h/päivä) tai hieman runsaampi 9–12 h/viikko (keskimäärin 1,5 h/päivä). Molempia vaihtoehtoja vastattiin 13 kertaa. Keskimäärin somea käytettiin 15,1 tuntia viikossa (keskimäärin reilut 2 h/päivä). 14 henkilöä eli noin neljäsosa vastasi käyttävänsä sosiaalista mediaa yli 20 tuntia viikossa tai yli 30 tuntia viikossa. Vain yksi henkilö käytti somea 1–4 tuntia viikossa (keskimäärin hieman yli 0,5 h/päivä).

Huomattava on, että niiden henkilöiden joukossa, jotka olivat vastanneet pelaamisen kohdalla kysymykseen *“En osaa sanoa”*, nähtiin suhteessa suuri määrä yli 20 ja 30 tunnin peliaikoja. *“En osaa sanoa”*-vastauksen valinnoilta ei kysytty jatkokysymyksiä. Mikäli kuitenkin tämän seikan ottaa huomioon ja laskee yhteen sekä *“Kyllä”* että *“En osaa sanoa”* -vastaukset, yli 20 ja 30 viikkotuntia pelaavista yli 60 % joko halusi vähentää pelaamistaan tai ei osannut sanoa, halusiko vähentää pelaamistaan. Täsmälleen sama ilmiö oli havaittavissa myös somen käytön kohdalla. *“En osaa sanoa”*-vaihtoehdon vastanneista 13 henkilöstä kolmasosa käytti somea yli 20 tai yli 30 tuntia viikossa ja toinen kolmasosa 17–20 tuntia viikossa. Kaikista aineiston yli 20 tai 30 tuntia somea käyttävistä yli 70 % joko halusi tai ei osannut sanoa halusiko vähentää somen käyttöään.

Kuten myös aiemmin todettua (Ballou & Deterding 2024), ajan määre ei ole ainut mittari dimedioiden käytön ja elämän tasapainoisuuden välisen suhteen havainnoimiseen, eikä käytetystä ajasta voi suoraan päätellä vähentämisen tarvetta. Kuitenkin niiden kohdalla, jotka eivät eksplisiittisesti vastanneet *“Ei”*, suurimmat käyttömäärät korostuivat suhteessa muuhun aineistoon.

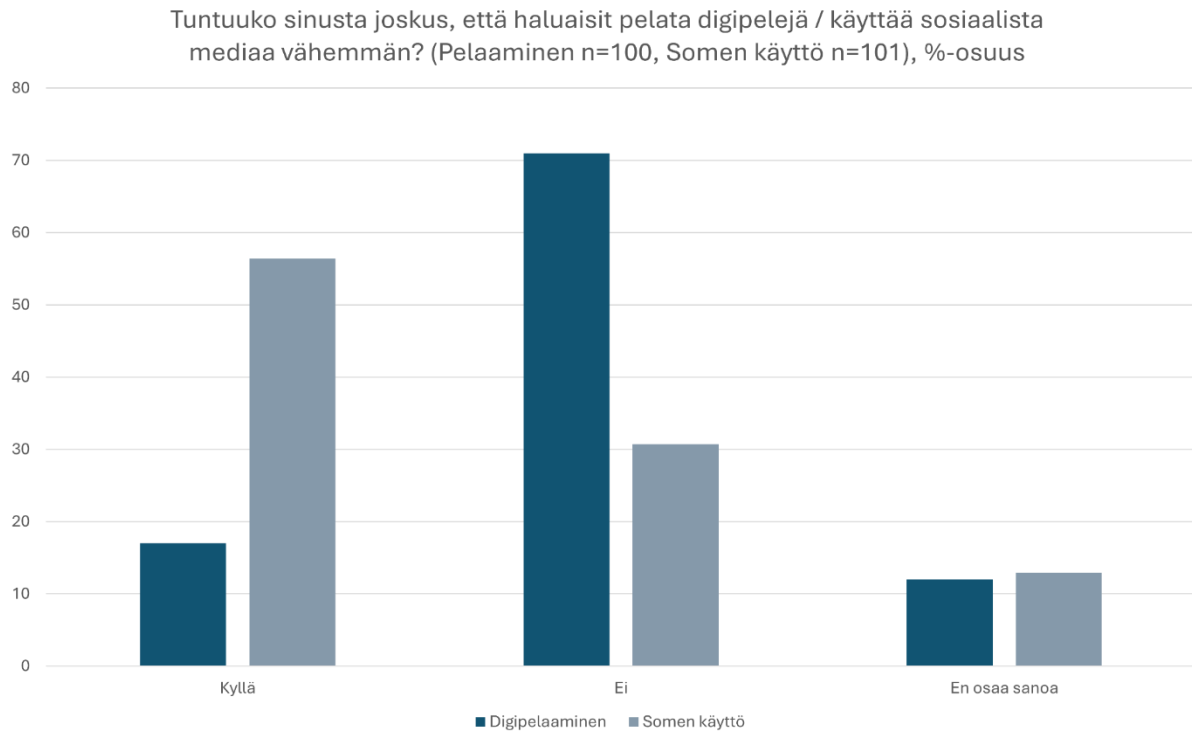
James DiClementen ja Carlo Prochaskan kehittämä muutoksen teoreettinen vaihemalli kuvaa kuutta sisäisesti ja ulkoisesti vaihtelevaa osiota. Muutostarvemallin mukaisesti muutoksen vaiheita ovat 1) esiharkintavaihe, 2) harkintavaihe, 3) päätös, 4) toiminta, 5) vakiinnuttaminen ja 6) lipsahdus tai retkahdus. (Partanen ym. 2015, 136 sit. Oksanen 2014) Muutosmalli kuvaa muutosvalmiutta jatkumona. Muutostarvemallilla voidaan kuvata lukuisia askeleita, joita

ihminen ottaa pyrkiessään pysyvään muutokseen toiminnassaan, ja sitä on sovellettu myös digitaalisten riippuvuuksien interventioissa. Prosessi ei etene suoraviivaisesti, vaan on luonteeltaan syklinen: ihminen voi liikkua vaiheiden välillä edestakaisin ja edetä eri osa-alueilla eri tahtiin. (Partanen ym. 2015, 136–137 sit. Oksanen 2014; Lahti 2013; Miller 2013).

Esiharkintavaiheessa ihminen on joko osittain tai täysin epätietoinen ongelmasta, mutta saattaa kokea painetta muutokseen esimerkiksi läheisiltään. Hän ei ole kuitenkaan valmis muuttamaan toimintaansa, koska ei itse havaitse siinä ongelmaa. Harkintavaiheessa ihminen taas alkaa tiedostaa ongelmaansa. Hän saattaa olla huolissaan terveydestään, ihmissuhteistaan tai työstään ja muutokseen liittyy ristiriitaisia tunteita. Vasta toiminnan vaiheessa tapahtuvat suunnitelman toteuttamisen käytännölliset askeleet. Vakiinnuttaminen puolestaan tarkoittaa, että uudet toimintatavat on omaksuttu ja ne ovat aktiivisessa käytössä. Muutoksen kuudes vaihe, lipsahdus tai repsahdus, eli paluu vanhoihin tapoihin, saattaa tapahtua missä tahansa vaiheessa muutosprosessia ja aiheuttaa negatiivisia tunteita omasta onnistumisesta. Senkin jälkeen voi kuitenkin jatkaa kohti uutta, myönteistä tapaa toimia. (Partanen ym. 2025, 136–139)

Aineistoni vastauksia kysymyksiin 12 ja 13 voidaan tulkita muutosvaihemallin näkökulmasta siten, että osa vastaajista on esiharkintavaiheessa, jossa heidän oma mielipiteensä digimedioidensa käytön muutostarpeesta ei ole vielä vakiintunut. Koska he kuitenkin pelaavat ja käyttävät sosiaalista mediaa paljon, he kenties ovat saaneet palautetta käytön runsaudesta ympäristönsä ihmisiltä tai vallitsevasta digimedioihin liittyvästä huolidiskurssista ja ovat siksi epävarmoja muutoksen tarpeestaan. Vastaavasti ne vastaajat, jotka ovat vastanneet kysymyksiin “*Kyllä*” ovat jo aktiivisesti valinneet toivovansa muutosta ja ovat vähintäänkin harkintavaiheessa. Harkintavaihetta seuraavaa ja toimintavaihetta edeltävää prosessia ja sen haasteita ja mahdollisuuksia tutkiskelen tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

En kuitenkaan ota kantaa siihen, ovatko muutokset näiden yksilöiden kohdalla tarpeen tai määrittele tilanteiden ongelmallisuutta heidän tapauksissaan: kyse on pelaajien tekemästä itsearvioinnista, josta on vaikea sanoa ilman lisätutkimuksia juuri muuta. Se kertoo kuitenkin siitä, että jokin näiden digimedioiden käytössä herättää muutostarpeen, eli tarpeen tasapainottaa digimedioiden käyttöä.



Kuva 3. Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit pelata digipelejä / käyttää sosiaalista mediaa vähemmän?

Ryhmiä pyrittiin kertomaan myös, minkä digitaalisten medioiden käyttöä he toivoisivat voivansa vähentää. Näistä kysyttiin avoimella kysymyksellä 15: *“Minkä digipelin/digipelien pelaamista haluaisit erityisesti vähentää?”* sekä monivalintakysymyksellä 17: *“Minkä sosiaalisen median palvelun/palveluiden käyttöä haluaisit erityisesti vähentää?”*

Pelit, joiden pelaamista haluttiin vähentää vaihtelivat laajasti. Yleisimmin henkilöt halusivat vähentää kaikkien pelaamiensa pelien pelaamista. Mainittuja pelejä olivat Lethal Company, Overwatch, Roblox, Candy Crush, Suika Game, 1010!, Geometry Dash, Royal Match, League of Legends, Cow Evolution, Valorant, Hearthstone, Fortnite ja Counter Strike 2. Lisäksi Hayday mainittiin kysymyskohdassa 14. Mitään peliä ei mainittu kahdesti. Pelien lajityypit vaihtelivat kirjavasti puzzleista strategiaan ja ammuskelupeleihin ja sisälsivät useammalla pelilaitteella pelattavia pelejä.

Sosiaalisen median käytön puolella ylivoimainen enemmistö, lähes puolet (47 %) halusi vähentää Instagramin käyttöään. Myös TikTokin käyttöä halusi vähentää yli kolmasosa (33 %). Facebookin käyttöä halusi vähentää puolestaan noin neljännes (25 %), YouTubea taas reilu viidennes (23 %). Discordia ei suuresta käyttömäärästä huolimatta juurikaan haluttu

vähentää (7 %), sama ilmiö päti myös WhatsAppiin (5 %). Tästä päättelen, että Discordin ja WhatsAppin käyttö tuntui vastaajista tärkeältä ja oli kenties paremmassa tasapainossa kuin Instagramin, TikTokin, Facebookin tai YouTuben käyttö. Päätelmää tukee myös se, että Discord ja WhatsApp ovat viestintäpalveluita, joiden merkityksellisyys on korostunut jo aiemmissa vastauksissa, kun taas mainittuihin muihin palveluihin liittyy kuva- ja videosisältöjen seuraamista ja feedien selailua, niin sanottua passiivista somen käyttöä edustavaa sisältöä, johon on yhdistetty enemmän haittoja. Instagramissa tuntui myös yhdistyvän sekä kuva- ja videopalveluiden kuluttajuus että feedien selailu. Analysoin asiaa tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

## 6.2 Digimedioiden vaikutukset hyvinvointiin ja tasapainoon

Vastaajilta selvitettiin näiden digimedioiden vähentämistarpeista sekä avoimilla että monivalintakysymyksillä. Ensin syistä kysyttiin vastaajien itse kuvaamana kysymyksillä: 14: *“Vastasit haluavasi pelata digipelejä vähemmän. Miksi haluat vähentää digipelaamistasi?”* ja 16: *“Vastasit haluavasi vähentää sosiaalisen median käyttöäsi. Miksi haluaisit vähentää sosiaalisen median käyttöäsi?”*. Näillä saatiin selville alkuperäinen syy, jonka vuoksi henkilö oli pohtinut muutosta digimedioiden käyttöön.

Pelaamisen kohdalla vastaajien muutostarve liittyi ensisijaisesti ja lähes poikkeuksetta vain pelaamiseen käytettyyn aikaan ja oli täysin riippumaton siitä, minkä verran henkilöt pelasivat digipelejä. 13 vastaajaa eli 77 % vähentämistä pohtineista pelaajista liitti vastauksensa ajankäyttöön, erityisesti siihen, että pelaaminen syrjäyttää aikaa muulta tekemiseltä. (Katso taulukko 12.) Ilmiö liittyi siis varsin oleellisesti juuri pelaajien elämän digitasapainoon. Asiat, joihin pelaamiseen keskittynyt aika vaikutti negatiivisesti, vaihtelivat unesta arjen askareisiin, itsensä kehittämiseen ja muihin harrastuksiin sekä vapaaseen oleiluun.

Unohdun pelaamaan jonka takia en saa tehtyä tai muiden askareiden teko viivästyy (Nainen, 21–23, peliaikaa 9–12 h/viikko)

Se tuntuu vievän aikaa miettimiseltä ja oleskelulta. (Nainen, 18–20, peliaikaa 5–8 h/viikko)

Minun uni menee liian vähiin ja en kerkeä tehdä muuta (Muu sukupuoli, 18–20, peliaikaa yli 20 h/viikko)

Osa vastaajista ei spesifioinut, mitä haluaisi mieluummin arjessaan tehdä, mutta koki, että pelaaminen kuitenkin estää muiden asioiden tapahtumista muodostaen arjesta suhteettoman

yksipuolisen. Toisaalta pelaamiseen suhtauduttiin näissä vastauksissa myös hieman väheksyen, toissijaisena tekemisen muotona.

käyttää aikaa muuhun hyödylliseen (Nainen, 18–20, peliaikaa 5–8 h/viikko)

Vie liikaa aikaa ja resursseja. (Mies, 21–23, peliaikaa yli 30 h/viikko)

Tbh keksin kehittävämpiäkin tapoja viettää aikaani kuin mobiilipelit (Muu sukupuoli, 27–29, peliaikaa 5–8 h/viikko)

Haastatteluvastausten kautta voidaan saada tarkempaa tietoa siitä, miksi juuri ajan tasapainoa voi olla pelatessa vaikea säädellä, vaikka itse tekemiseen käytettävät tunnit olisivat arkeen periaatteessa sopivissa rajoissa. Eräs haastateltava mainitsi esimerkiksi pelien ominaisuuksiin liittyen sen, ettei peliä voi pysäyttää kesken, vaikka se vaikuttaisi muihin elämän osa-alueisiin heikentävästi. Hän koki painetta jatkaa peliä, vaikka arjessa oli läsnä muita ajankohtaisia tarpeita tai velvollisuuksia. Tällöin pelin sisäiset tavoitteet ja mekanismit kilpailevat suoraan arjen ulkoisten vaatimusten kanssa.

H3: --Niin sitten se niinku, jos mä vaikka aloitan pelin nyt, niin mulla saattaa nyt olla seuraavat 10 minuuttia niinku ihan okei, että mä... mun ei tarvitse keskittyä mihinkään muuhun. Mutta sitten, jos vaikka kumppani tulee ja yrittää jutella ja niinku se keskeytyy ja sitten, tota, kun sitä ei voi laittaa pauselle sitä peliä ollenkaan niin... Niin sitten se, että se vie niinku... – alkaa viemään niinku arjesta niinku sitä huomiota pois. Ja silloin se on niinku tosi hankalaa just siinä, että koska, jos peliä ei voi laittaa pauselle... peliä ei voi niinku tai... tai niinku kyllähän sen voi lopettaa. Mutta silloin siitä tulee niinku sanktiota just siinä rankissa tai tota sijoituksessa ja tämmöisessä. -- (Nainen, 30)

Sama haastateltava otti esiin mobiilipelit helpon dopamiinin lähteenä ja liitti näiden pelien piirteet enemmän puhelimen yleiseen käyttöön. Neuroepätyypillisyyden tuomat haasteet monimutkaistivat tilannetta tämän haastateltavan kohdalla: mobiilipelaaminen saattoi muodostaa palkitsevuuden ansan, joka haastoi arjen itsesäätelyä erityisesti tilanteissa, joissa tarkkaavuuden ylläpito ja toiminnan aloittaminen olivat jo valmiiksi kuormittuneita.

H3: --mulla on ADHD niin mä huomaan varsinkin mobiilipeleissä. -- Se on välillä vaikea, niin kun päästä irti siitä ja se on semmoinen niinku tosi helppo dopamiinin lähde tavallaan, että niin kun. Sen sijaan että koittaisi vaikka olla niinku keksiä tekemistä niinku fyysisessä maailmassa. Nyt sitten helposti saattaa... jos niin kun vaikka stressaa tai jotain niin sitten vaikka vaan maata sohvalla ja räplätä puhelinta useamman tunnin putkeen. – siinä on jotain semmoista, että pitää tehdä jotain, koska joku strategiapeli tai joku tämmöinen, mitä sitten se, että mulla ainakin se on tosi paljon se, että jää jumiin. – Joskus niinku on niin kuin sen arjen kustannuksella. Tavallaan se, että ei saa vaikka asioita aikaiseksi tota niin kun siivoamisista tai niinku mitä nyt, jos se on niinku joku etätyöpäivä ja näin niin ja ei

ole hirveästi tekemistä töissä ja sitten vaan niinku istuu vaan ja pelaa puhelimella, kun voisit tehdä jotain järkevääkin välillä. -- (Nainen, 30)

Pelaaminen tasapainoa uhkaavana piirteenä mainittiin kahdessa vastauksessa suhteessa ongelmallisiin piirteisiin. Toinen näistä mainitsi suoranaisen riippuvuuden pelaamiseen, toinen taas prokrastinaation, ns. pakopelaamisen. Tässä ilmiössä pelaaminen toimii tapana välttää epämiellyttävien asioiden käsittelyä ja on suhteessa myös ongelmallisen pelaamisen piirteisiin.

Koska se on itselleni tullut riippuvuudeksi. (Nainen, 21–23, peliaikaa 9–12 h/viikko)

koska joskus käytän sitä lykkäämiseen, ja on olemassa parempia ja terveellisempiä menetelmiä käsitellä jumiutumista johonkin asiaan (Mies, 18–20, peliaikaa yli 30 h/viikko)

Yksi henkilö mainitsi myös pelaamisen vaikutuksen aivojen kuormitukselle. Vastaus viittaa vahvasti siihen, että pelaamista on merkittäviä määriä, jolloin arkeen ei jää riittävästi aikaa aivojen palautumiselle tai rauhoittumiselle pelaamisen välillä.

Aivot tarvitsevat lepoa (Nainen, 18–20, ei osaa sanoa peliaikaa)

Ajankäyttöön liittyvät haasteet olivat suurin syy vähentämisen tarpeelle myös sosiaalisen median kohdalla. (Katso taulukko 12.) Ajan vähäisempää käyttöä toivottiin vastauksissa 39 kertaa eli 68 %:ssa vastauksista. Osa vastaajista kykeni elävästi kertomaan, mihin toivoisi aikansa kuluvan sosiaalisen median sijaan osoittaen, että asiaa oli pohdittu ja arjessa koettu kyllä. Ajankäytön ongelma ei ole siis vain abstrakti kokemus, vaan siihen liittyy selkeä käsitys menetetyistä ajasta ja aktiviteeteista. Aikaan liittyviä haasteita raportoivat niin vähäisiä kuin suuriakin aikoja somea käyttäneet, mikä viittaisi nimenomaan arjen tasapainon ja hallinnan tunteen olevan pielessä, ei niinkään sen, että digimedioita käytettäisiin valtavia määriä.

Voisin käyttää aikaa järkevämmiin esim kirjojen lukemiseen (Nainen, 27–29, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

Sen vaikutuksen takia arjessa, liian usein askareiden tekeminen siirtyy somen takia (Nainen, 21–23, ei osaa sanoa someen käytettyä aikaa)

Haluan käyttää aikaani itseni parantamiseen ja terveyden ylläpitoon (Nainen, 21–23, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

--Sinne saa uppoamaan aikaa ja ulkoilma tekisi hyvää, mutta joskus ei pääse irti puhelimeltaan. (Nainen, 27–29, someen käytettyä aikaa 13–16 h/viikko)

Siihen menee yllättävän paljon aikaa ja kun siinä ajassa voisi tehdä joko ompelutai askareita niin ei tulisi aina niin kiire. (Nainen, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa yli 20 h/viikko)

Osalle vastaajista sosiaalisen median käyttö näyttäytyi selvästi merkityksettömänä tai jopa negatiivisena toimintana, vaikka käyttöä esiintyi säännöllisesti. Vastauksissa korostuu kriittinen ja arvottava suhtautuminen omaan toimintaan, jossa sosiaalinen media määrittyy ensisijaisesti ajanhukkana eikä hyödyllisenä tai mielekkäänä toimintana.

Aivotonta ajankulutusta (Mies, 24–26, someen käytettyä aikaa 5–8 h/viikko)

TikTok ja muu on tyypillisesti ajanhukkaa minulle. En näe positiivisia asioita näiden käytössä suurissa määrin. (Nainen, 24–26, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

Osa kuvasi kuinka somen käyttö upottaa ja ahmaisee ajan ilman, että sitä suunnitteli. Tällä vastaajat näyttävät viittaavat mediaan uppoutumiseen, jossa huomio kiinnittyy vahvasti sisältövirtaan ja heikentää samalla ajankulun tarkkailua. Unohtuminen puhelimelle haastaa siis somen kanssa alunperin suunnitellussa aikaraamissa pysymistä.

Välillä aika vain häviää kun selaa puhelinta. (Nainen, 30–39, somessa käytettyä aikaa 13–16 h/viikko)

Välillä siinä unohtaa äkkiä ajankulun ja menee liian paljon aikaa (Nainen, 30–39, someen käytettyä aikaa 5–8 h/viikko)

Neljän henkilön vastauksissa oli ongelmalliseen käyttöön yhdistettyjä piirteitä. Vastaajat kuvasivat myös ajankäytön ongelmia kuten aiemmin mainitut henkilöt, mutta myös liittivät ajankäyttöön negatiivista todellisuuspakoa, liiallisuuden tunnetta tai sen aiheuttamia muutoksia mielialassa. Yksi henkilö koki sosiaalisen median olevan myös addiktoivaa. Nämä henkilöt myös käyttivät toimintaansa melko paljon aikaa. Koska vastauksia oli kuitenkin vain vähän, oli yleistyksiä ajankäytön ja ongelmallisuuden välisestä suhteesta vaikea tehdä.

Toisinaan pakenen liikaa omia ongelmiani sillä, että kulutan sosiaalista mediaa. (Muu sukupuoli, 24–26, someen käytettyä aikaa yli 20 h/viikko)

Liiallinen käyttö tuntuu huonontavan mielialaa. (Mies, 24–26, someen käytettyä aikaa yli 20 h/viikko)

Mielialaa tuntui huonontavan myös erityisesti FOMO. Tästä mainitsi kaksi henkilöä.

Vastaukset tuovat kuvaavasti esiin sosiaalisen puolen polarisoivan vaikutuksen: sama väline ja toiminta voi siis sekä lievittää että vahvistaa yksinäisyyttä.

Tulee paha mieli kun nökee kavereiden pitävän hauskaa ja ei itse päässyt mukaan (Nainen, 21–23, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

“Vaikka se vähentää yksinäisyyttä, se myös pahentaa oloa, jos näkee muiden viettävän aikaa yhdessä. –” (Nainen, 27–29, someen käytettyä aikaa 13–16 h/viikko)

Muita yhteyksiä huonontuneeseen mielialaan oli somen sisällöillä ja keskustelukulttuurilla. Tässä kritiikki oli selkeämmin muiden tuottamissa sisällöissä, eikä omassa käytössä. Kritiikki viittaa myös sosiaalisen median rakenteellisiin ongelmiin, kuten algoritmiseen suositteluun ja huomiotalouteen.

minulle tulee epämukava olo selaamastani sisällöstä. (Muu sukupuoli, 27–29, someen käytettyä aikaa 13–16 h/viikko)

Polarisoiva ilmapiiri, mielipiteeseen vaikuttaminen ja pyrkimys luoda ahdasta maailmankuvaa, valtava misogyniä, jonka seuraaminen vie energiaa. Tunne siitä, että vahingollista sisältöä tuetaan todella paljon, somealustat ovat vinoutuneita. (Nainen, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa 5–8 h/viikko)

Neljä henkilöä kiinnitti huomiota doomscrollaamiseensa. Maininnat kuvaavat hyvin doomscrollingin olemusta: “pahaksi tavaksi” kehittynyttä toimintaa, joka on selvästi lakannut olemasta pelkästään miellyttävä ja josta toivottaisiin eroon.

doomscrollaan tiktokkia (Nainen, 21–23, someen käytettyä aikaa yli 30 h/viikko)

Selaamalla vähemmän eri hakujuttuja ja lukemalla uutisia. Varsinkin niitä ikäviä. (Nainen, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

haluaisin poistaa sen "turhan" doomscrollaamisen-- (Nainen, 40–49, someen käytettyä aikaa yli 20 h/viikko)

Kaksi henkilöä mainitsi myös somen aiheuttaman stressin. Stressin syytä ei tarkemmin kerrottu kummassakaan vastauksessa. Sosiaalisen median stressaavuus saattoi siis liittyä yhtä hyvin sisällön määrään, sosiaalisiin odotuksiin tai vertailuun muihin käyttäjiin.

Koska se on stressaavaa (Nainen, 21–23, someen käytettyä aikaa 5–8 h/viikko)

Vaikutuksia keskittymiskyvyn heikkenemiseen ja vireystilaan mainitsi kolme henkeä. Viittaus “brainrotiin” kuvastaa tunnetta siitä, että jatkuva sisällön kulutus kuormittaa kognitiivisia resursseja ja heikentää kykyä ylläpitää tarkkaavaisuutta normaalisti. Passivoivan vaikutuksen voi tulkita monella tavalla, mutta tässä olen liittänyt sen nimenomaan keskittymiskyvyn heikentymiseen ja täten hakeutumiseen vähemmän tarkkaavaisuutta vaativan, passiivisen selailun pariin.

Brainrot. Oman attention spanin parantaminen (Muu sukupuoli, 27–29, someen käytettyä aikaa 13–16 h/viikko)

Häiritsee arkea ja keskittymistä (Nainen, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa 5–8 h/viikko)

Passivoi (Mies, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa yli 30 h/viikko)

Viisi ihmistä ilmaisi vahvaa tyytymättömyyttä koko sosiaalisen median olemukseen.

Kommenteissa saatettiin kaipailla vähemmän kuormittavaan arkeen. Toisaalta niissä saatettiin kommentoida kriittiseksi digitaalisen median jatkuvaa läsnäoloa tai sosiaalisen median sisältölogiikkaa.

Olisi kiva jos ajat olisi kuin ennen kuin suomea oli, kiireetöntä ja rauhallista (Nainen, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

Koska usein sillä ei ole muuta tarkoitusta kuin viihdyttää ihmisiä sen sijaan, että mahdollistaisi ihmisten vuorovaikutuksen, suuri osa tästä viihdemediasta on tuotokseltaan negatiivista. (Mies, 30–39-vuotias, someen käytettyä aikaa 9–12 h/viikko)

Sosiaalinen media on turhaa (Nainen, 21–23, someen käytettyä aikaa 1–4 h/viikko)

Somen vähentämistä pohtineiden syyt vähentämisen toivomiseen olivat siis pelaamisen syitä huomattavasti moninaisemmat, ja niitä liittyi sekä omiin käytön tapoihin (doomscrollaus), sisältöihin, FOMO:on kuin keskittymiskykyyn. Lisäksi sosiaalisen median käyttöön näyttäisi liittyvän jonkinasteista yleistä tyytymättömyyttä, ja myös oma toiminta sosiaalisessa mediassa koetaan osin omien tavoitteiden ja toiveiden vastaiseksi. Tällaista omaan toimintaan liittyvää harmistusta havaittiin myös haastatteluvastauksissa. Tiettyihin ajankäytön muotoihin ajautumisen helppoutta perusteltiin lisäksi yksilön tilannekohtaisilla resursseilla.

H3: Ei [halua käyttää somea vähemmän]. Oikeastaan päinvastoin. Ja siis ehkä niinku se, että niinku enemmän silleen tarkoituksellisesti -- että ei niinkään niihin niinku, mihin mä käytän tällä hetkellä sosiaalista mediaa eli niinku Youtubeen tai IG-reelseihin. Niin vähemmän niihin. Mä haluaisin enemmän sitä niinku sosiaalista aspektia siinä, että sitä mulla on ikävä siinä. Että niinku sosiaalinen media oli oikeasti ennen sitä, että niin kun.... Postattiin jotain omalle seinälle, koska se haluttiin kertoa kavereille, että nyt tänään on tylsää. Ja sitten joku sanoi, että niin on mullakin ja niinku se siis... Haluaisin siis niinku sellaista ihmisten kontaktia oikeasti sosiaalisessa mediassa. Että niinku haluaisin käyttää enemmän... -- Niin se, että harmittaa, että aivot on silleen, että ookoo. No, tämä ei-henkilökohtainen sisältö jostain random-paikasta, niin se on se kyllä, mitä voi katsoa. Mutta sitten se, että... Niinku se, että niinku kavereiden postauksia, niin niihin ei jotenkin riitä energiaa. Mutta mä haluaisin niinku käyttää melkein enemmän, mutta en sillä tavalla, kun mä käytän-- (Nainen, 30)

Taulukko 12. Tarpeet vähentää pelaamista / somen käyttöä (maininnat)

	Ajan- käytön ongel- mat	Ongel- malliset piirteet	Digi- median haitalliset käytön tavat	Stressi	FOMO	Vaikutus aivoihin / keskitty- miseen	Sisällöt	Yleinen tyyty- mättömyys digime- diaan
<b>Digi- pela- minen (n=17)</b>	13	2	-	-	-	1	-	-
<b>Somen käyttö (n=57)</b>	40	4	4	2	2	3	2	5

Avointen vastauksen lisäksi digimedioiden vähentämistä pohtineilta tiedusteltiin digimedioiden negatiivisista vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja elämän tasapainotekijöihin monivalintakysymyksillä 18: *“Oletko kokenut digipelaamisen vaikuttavan negatiivisesti joihinkin näistä asioista?”* sekä 22: *“Oletko kokenut sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti joihinkin näistä asioista?”* Valittavina vaihtoehtoina olivat vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin, mielen hyvinvointiin, tunteisiin, ihmissuhteisiin, rahankäyttöön, ajankäyttöön, arjessa jaksamiseen ja elämänhallintaan.

Kuten jo aiemmista vastauksista, joissa käsiteltiin digipelaamisen ja sosiaalisen median käytön vähentämisen tarvetta voitiin päätellä, digimedioiden negatiivisia vaikutuksia koskevassa kysymyksessä korostuivat erityisesti sen vaikutukset pelaajien ajankäyttöön. Sosiaalisen median käytön vähentämistä pohtineista 65 % ja digipelaamisen vähentämistä pohtineista peräti 82 % koki digimedioiden vaikutukset ajankäyttöön negatiivisiksi. (Katso taulukko 13.) Tämä havainto konkretisoi, kuinka merkittävästi ajankäytön tasapaino oli vaakalaudalla digimedioiden käytön vähentämistä pohtivien keskuudessa.

Kun aiemmassa kysymyksessä pelaajat vain ajoittain kuvasivat digimedioiden vaikutuksia mielialaansa, negatiivista vaikutuksista erikseen kysyttäessä liitti digimedioiden vaikutuksen mielen hyvinvointiin 65 % digipelaamisen ja 49 % somen käytön kohdalla. Ahdistusta tai masennusta ei mainittu erikseen avovastauksissa, mutta muutama henkilö mainitsi tunteiden

käsittelyn tai välttelyn digimedoiden avulla liittyen digimedioiden käyttöönsä. Kuitenkin näin merkittävä lukema on itsessään kiinnostava, joskaan ei helposti tarkemmin selvitettävä.

Negatiivisen suhteen tunteisiin liitti kolmasosa, 30 % sosiaalisen median vähentämistä pohtineista. Pelaamisen kohdalla luku oli vain 18 % eli kolme henkilöä. Sosiaalisen median kohdalla joitain negatiivisia tunteita mainittiinkin avovastauksissa. Tästä voidaan päätellä niiden olevan yhteyksissä jonkin verran FOMO:on, somesisältöihin ja yleisesti somen liialliseen käyttöön. Haastatteluvastauksesta voi nähdä, kuinka some vaikuttaa yhtäaikaisesti meihin monella hyvin erilaisia voimakkaita tunteita ruokkivalla tavalla.

“H5:-- siellä jaetaan kaikkea hauskaa, negatiivista, mukavaa. Se on sama asia kun sä lukisit niinku monta aikakauslehteä ja katsoisit jokaisen, ylen, maikkarin, nelosen uutisia yhtä aikaa. Ja sitten niinku se, että sä katot vaikka kavereitten vaikka sähköpostiviestejä ja sitten joku lähettää sulle kivan koiranvideon, niin se on niinku... Ne kaikki niinku sekametelisoppana. Ja se, miten se vaikuttaa muhun niin on se, että joo osassa voi olla semmosta... – se vaihtaa mun mielialaa tosi paljon. Että joinakin päivinä siellä näkee paljon näitä videoita, kun ihmiset tekee paskaa, niin sitten mä oon silleen “mä vihaan ihmisiä, ne on perseestä”. Mutta sitten toisena kertana näkyy niitä hyviä videoita, joissa ihmiset tekee niitä hyviä asioita, vaikka eläinten pelastusta tai muuta, niin sitten siitä tulee se hyvä puoli. Sitten välillä on sitten vaan se, että täällä on hauskaa ja ei satuta ketään. Se on niin semmoinen. Se on niinku tunteiden vuoristorata.” (Nainen, 36)

Negatiiviset vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin näkyivät molemmilla jonkin verran. Pelaamisen vähentämistä 41 % ja somen vähentämistä pohtineista 26 % näki nämä yhteydet. Joistain ajankäyttöön liittyvistä vastauksista oli pääteltävissä, että kenties digitaalisen median käyttäminen saattoi harhauttaa muulta harrastamiselta ja ulkoilulta, tai passivoida. Pelaamisen suhdetta fyysisiin haittoihin kuten syömiseen, juomiseen, nukkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen kuvattiin myös haastatteluvastauksissa.

”H2: Siinä pelaamisen ohella ei kyllä muista syyä, eikä juoda, eikä käydä vessassa nii se on vähä \*nauraa\* vähä sillee, että unohtaa sen ympärillä olevan maailman ja oman ittesäki ku menee vaan siihen pelimaailmaan \*nauraa\*

AH: Mmm. Nii oliko ne pitkiä ne pelisessiot sitte?

H2: No... kyllä se... Siinä vaan on se kun rupee niinku kunnolla pelaamaan nii kyllä se saattaa olla niinku et, jos viiden aikaan illalla rupee pelaamaan, nii sitte puoliltaöin huomaa, että ei saakeli, mul on ihan hirvittävä nälkä. --- Ja... ja pitä nukkumaanki mennä välillä ja...” (Nainen, 38)

”H5: -- Mutta sitten välillä on sitten se, että kaverit tulee kanssa juttelemaan ja pelaamaan sitä yhdessä. Niin sitten on silleen että, ollaan vaikka aloitettu joskus iltakymmenen. Sitten katsotaan, että ”ai, se on aamukaksi... Pitäisiköhän tässä lopetella?” Silleen ”joo, aamuvuoro kutsuu.” Se on silleen. No niin, tehtiin elämässä taas päätöksiä.” (Nainen, 36)

Meriläinen on todennut tutkimuksessaan nuorten pelaajien suhtautuneen negatiivisiin fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksiin varsin arkisesti, pitämättä niitä suurena huolenaiheena. Ne siis ikään kuin ”kuuluivat” pelaajan elämään osana pidempiä pelisessioita. (Meriläinen 2020) Myös haastatteluaineistoni kautta sävyt olivat hieman samanhenkisiä. Haittoja siis huomattiin, mutta niitä ei esimerkiksi oikeastaan nostettu esiin oma-aloitteisesti.

Negatiiviset vaikutukset ihmissuhteisiin, rahankäyttöön ja arjessa jaksamiseen korostuivat aineistossani prosentuaalisesti hieman enemmän pelaamisen vähentämistä pohtivilla kuin somen vähentämistä pohtivilla. Vaikka noin kolmasosa pelaamisen vähentämistä pohtivista valitsi ne vastauksissaan, niitä ei nostettu esille kertaakaan avoimissa vastauksissa. Erityisesti negatiiviset vaikutukset rahankäyttöön näyttäytyivät somen kohdalla hyvin vähäisenä (4 %). Tämä on hyvin linjassa sen kanssa, että rahankäyttö ei juurikaan kuulunut pelaajien toimintaan tässä aineistossa ylipäänsä. Rahankäyttö näyttäytyikin digitasapainon näkökulmasta melko rajallisena ja toissijaisena tekijänä verrattuna aikaan, sisältöihin ja käytön hallintaan liittyviin kysymyksiin. Pelaamiseen käytetty raha ei nouse keskeiseksi tasapainon säätelyn välineeksi, vaikka haastatteluaineiston perusteella rahaa käytettiin kyllä. Se sijoittuu pikemminkin taustalle osaksi yleistä vapaa-ajan kulutusta, jonka merkitys nähtiin osana peliharrastuneisuuden panostamista.

Haastatteluaineistossa tiettyihin peleihin suuntautuvaan rahankäyttöön suhtauduttiin myös armollisemmin kuin toisiin. Esimerkiksi suhtautuminen pelien sisäisiin ostoksiin, eritoten mobiilipeleissä, oli negatiivisempaa kuin esimerkiksi maksullisten pelipalvelujen (kuten game passien) tai pelien ostaminen, eikä sitä juurikaan harrastettu. Muihinkin mobiilipelien ominaisuuksiin, kuten mainoksiin, suhtauduttiin kriittisesti.

AH: --No sitten mä kysyisin vähän, että liittyykö rahankäyttö sun pelaamiseen jollain tavalla?

H2: Ei. --Paitsi siinä tapauksessa tietenkin, kun ostaa pelit, niin sillä lailla joo, mutta ei mitään pelin sisäisiä ostoksia tuu tehtyä. (Nainen, 38)

H1: --mutta, jos sitte puhutaan pelien sisäisistä sisällöistä ja muusta, niin mä yleensä poistan sen pelin, jos se sisältää sellasta, koska mä en koe niitä pelinä

enää niinku... niinku esimerkiks mobiili-niinsanotut-pelit. --lähinnä viittaa siis just tämmösiin tuota pay-to-win-tyyppisiin peleihin, että ei se... ei se oo enää pelaamista, vaan sehän on ihan vaan pelkästään sitä, että kenellä on niinkun... Kuka on niinku riittävän tyhmä laittamaan rahansa siihen, että voittaa. (Mies, 44)

Toisaalta merkityksellisenä nähtävään pelaamiseen käytettyä rahaa laskeskeltiin ja pyrittiin tasapainottamaan muuhun elämään hyvinkin tarkasti. Tässä lieneekin oleellinen ero aiempaan nähden: tällainen rahankäyttö ei näyttäydä erillisenä kulueränä, vaan pikemminkin osana arjen yleisiä menoja.

AH: --Paljon sä sanoisit, että sulla menee rahaa pelaamiseen ja mihin se menee?

H1: -- En mä tiä, sanotaan --muutama kymppi kuukaudessa maks. --Ehkä se voi kuulostaa paljon suhteessa siihen, että -- kuinka paljon on niinku aikaa käyttää siihen. Mutta tuota, mut sitten taas. jos miettii, että mä ostan vaikka jonkun pelin jostain Steamin alennuksesta kympillä niin... Niin enhän mä saa sillä kaupasta ku... Mitä mä sillä saan? En mitään. Kahvipaketin nykyään. Että kyllä siitä pelistä on pitempi... pitempiaikainen ilo kun siitä yhestä kahvipaketista. -- jokuhan saattaa käyttää sen vaikka olueen tai johonki tämmöseenkin. (Mies, 44)

Somen kohdalla rahankäyttöä saatettiin käsitellä samoin kuin pelaamisen, siis käyttäen oman rahankäytön tasapainoisuuden vertailukohtana muuta tekemistä ja muita ihmisiä. Tämä kertoo siitä, että rahankäyttö ei ole sosiaalisen median kohdalla ensisijainen tasapainotekijä, vaan sitä käytetään lähinnä oman käytön kohtuullisuuden perusteluun. Vaikka konkreettinen rahasumma on olemassa, se ei näyttäydä merkittävänä kulutuksen kohteena, vaan pikemminkin helppona ja hyväksyttävänä vaihtona mainosten poistamiseksi ja käyttökokemuksen parantamiseksi. Näin ollen rahankäyttö kytkeytyy enemmän käyttömukavuuteen ja arjen sujuvuuteen kuin varsinaiseen tasapainon säätelyyn.

H3: Ei, se on aika vähän. – Voisin kuvitella, että ihmiset paljon enemmän niinku kiinnostuu asioista tota. Ja näin niin ja niin kun ostelee herkemmin asioita, niin mä, mä oon niin pihi ihminen, että en mä ihan hirveästi sinne rahaa laita. (Nainen, 30. Haastateltava käytti kuukaudessa 28 euroa Youtube Premiumiin)

Ylipäänsä ihmisten oli haastatteluisa vaikea keksiä mihin somessa menee rahaa ilman esimerkkejä, mikä selittänee osaltaan myös kyselyn vastauksia. Tyypillisesti kuitenkin ymmärrettiin, että somepalveluissakin on maksullisia lisäpalveluita. Sen sijaan kukaan ei itse nostanut esille somen sisältöjen, esimerkiksi mainosten, vaikutuksia ostokäyttäytymiseensä. Haastatteluisa kysyttäessä mainoksiin muistettiin kuitenkin reagoitaneen. Asiaa ylipäänsä pohdittiin monelta kannalta ja vaikutti siltä, että vastaajat olivat hyvin tietoisia siitä, mihin rahaa suhteessa someen käyttivät. Osa myös tietoisesti vältteli maksamasta somen lisäpalveluista.

H5: –Niinku, mä tiedän sen esimerkiksi, että Instagramiin on niinku olemassa jotenkin niinku applikaatioita, että sitä pystyis niinku tehostamaan ja parantamaan. – Just se joskus tekee näitä postauksia: “hei tässä on mun vuoden 2024 vaikka vuoden kokoelma. Niin jotta sä saat sen – sun pitää ladata joku applikaatio, mikä saattaa maksaa. Tai sitten sä saat jonkun ilmaiskokeilun ensin. Niin se on silleen, okei, mä lataan sen, mä teen äkkiä tän kuvan ja sitten äkkiä se pois ennen kun joutuu maksamaan siitä mitään. Et se on se, että siinä mielessä niinku koittaa välttää sitä, että ei tulisi niinku ylimääräisiä semmosia... – johonkin applikaatioon vaan sen takia että, sä voit tehostaa jonkun toimintaan. Silleen, se pääasiassa toimii niin, eh. (Nainen, 36. Haastateltava ei käyttänyt rahaa somen lisäpalveluihin.)

Vaikutukset elämäntilanteeseen näkyivät pienen osan vastauksissa, mutta eivät kovin merkittävästi. Näillä ei ollut myöskään yhteyksiä aiemmin ongelmallisia piirteitä toiminnassaan kuvanneiden henkilöiden kertomuksiin. Näissä henkilöissä ei myöskään ollut vain esimerkiksi poikkeuksellisen paljon digimedioita käyttäviä vaan käyttötunteja oli laidasta laitaan.

Viisi henkilöä sosiaalisen median käytön vähentämistä pohtineista oli myös vastannut, ettei sosiaalisen median käyttö vaikuttanut heillä mihinkään valittavina olevista osa-alueista, joskin samat vastaajat kyllä olivat maininneet ajankäytön haitat avoimissa vastauksissa.

Todellisuudessa ajan käyttöön liittyviä vaikutuksia oli siis prosentuaalisesti vielä enemmän.

Vastauksista oli myös helppo löytää haittakokonaisuuksia. Negatiiviset vaikutukset ajankäyttöön ja fyysiseen aktiivisuuteen esiintyivät vastauksissa myös yksinään. Pääallekkäisiä negatiivisia vaikutuksia pelaamiseen liittyen mainittiin 2–8, tyypillisimmin kolme.

Sosiaaliseen mediaan liittyen ajankäyttö esiintyi ehdottomasti eniten muista haitoista erillisenä (11 kertaa), mutta myös mielen hyvinvointi, rahan käyttö, fyysinen hyvinvointi ja ihmissuhteet esiintyvät yksinään. Ajankäyttö esiintyi eniten mielen hyvinvoinnin (17 kertaa), tunteiden (13 kertaa), elämäntilanteen (viisi kertaa) ja arjessa jaksamisen kanssa (yhdeksän kertaa). Sosiaalisen median kohdalla itse asiassa haittoja mainitaan usein myös yksinään (16 kertaa). Pääallekkäisiä haittoja mainitaan 2–8, mutta tyypillisimmin yhtäaikaista haittoja esiintyy kerralla kaksi.

Taulukko 13. Digimedioiden negatiiviset vaikutukset hyvinvointi- ja tasapainotekijöihin

<b>Negatiiviset vaikutukset</b>	<b>Digipelaaminen (n=17)</b>	<b>Sosiaalisen median käyttö (n=57)</b>
Ajankäyttöni	14 (82,4 %)	37 (64,9 %)

<b>Negatiiviset vaikutukset</b>	<b>Digipelaaminen (n=17)</b>	<b>Sosiaalisen median käyttö (n=57)</b>
Mieleni hyvinvointiin	11 (64,7 %)	28 (49,1 %)
Fyysiseen hyvinvointiini	7 (41,2 %)	15 (26,3 %)
Ihmissuhteisiini	5 (29,4 %)	9 (15,8 %)
Rahankäyttööni	5 (29,4 %)	2 (3,5 %)
Arjessa jaksamiseen	5 (29,4 %)	11 (19,3 %)
Tunteisiini	3 (17,6 %)	17 (29,8 %)
Elämänhallintaani	3 (17,6 %)	6 (10,5 %)
Johonkin muuhun, mihin?	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)
En ole kokenut pelaamisen / somen käytön vaikuttavan negatiivisesti näihin asioihin	0 (0,0 %)	5 (8,8 %)
En osaa sanoa	0 (0,0 %)	1 (1,8 %)

### 6.3 Digimedioiden käytön vähentäminen: haasteet ja muutosta tukevat tekijät

Muutosta estävistä tai vaikeuttavista tekijöistä kysyttiin digimedioiden tasapainoa pohtivilta erikseen kysymyksillä 20: *“Mitä haasteita näet digipelaamisen vähentämisessä?”* ja 24: *“Mitä haasteita näet omassa sosiaalisen median käyttösi vähentämisessä?”* Ryhmiltä kysyttiin myös erikseen positiivisista vaikutuksista avoimilla kysymyksillä 19: *“Oletko kokenut digipelaamisen vaikuttavan positiivisesti joihinkin edellä mainituista tai muihin elämäsi liittyvistä asioista? Mihin?”* ja 23: *“Oletko kokenut sosiaalisen median vaikuttavan positiivisesti joihinkin edellä mainituista tai muihin elämäsi liittyvistä asioista? Mihin?”*, joka oli mahdollisuus vastaajille valottaa asiaa lisää. Nostan sieltä muutamia esimerkkejä tässä yhteydessä. En kuitenkaan tuo vastauksia erikseen esille tässä, sillä ne olivat pääosin samoja, joita ilmeni jo kysymyksissä 7 ja 10.

Syitä valittiin useita rinnakkaisia, ja niiden määrä vaihteli yhden ja kuuden rinnakkaisen välillä. Tyypillisimmin yhtä aikaa vaikuttavia syitä oli kolme (viisi vastausta) pelaamisen

kohdalla. Sosiaalisen median kohdalla valittiin tyypillisimmin yksi syy (19 vastausta) tai kaksi yhtäaikaista syytä (11). Tämä on kiinnostavaa, sillä pelaamisen kanssa tasapainotteluun näyttäisi liittyvän sosiaaliseen mediaan nähden useampia vaikuttavia tekijöitä samanaikaisesti. Kuitenkin molempien digimedioiden muotojen kohdalla on kyse siitä, ettei henkilö pyri tasapainottamaan useassa tapauksessa vain yhtä tekijää vaan lukuisia yhtäaikaisesti vaikuttavia tekijöitä.

Sama asia, vuorovaikutus, joka loi digimedioiden käytön suhteen suurimman merkityksen oli myös se, joka toi suurimman haasteen niiden tasapainottelussa. (Katso taulukko 14.) Suurin osa digipelaamisen (77 %) ja somen käytön (49 %) kohdalla valitsi vastauksessaan haasteeksi, että hänen kaverinsa tai sosiaaliset piirinsä olivat siellä. Ilmiötä kuvattiin elävästi myös haastatteluvastauksissa.

H5: Siis, se... Mul itestä tuntuu, että se aika, mitä mä käytän siihen pelaamiseen on aika vähäinen. Mut sitten se, että kun sitä rupeaa laskemaan tuntimäärällisesti, niin kyllä mä niinku aivoissani hoksaan, että oho, onpas siinä paljon pelitunteja mennyt sitten. – jos vielä sekin, se että... – se tosi iso heitto siitä välistä... niin se voi olla sillee... jos se on viis tuntia... niin sitten se on viis tuntia viikossa. No, eihän se ole paljon mitään. Mutta sitten se, että jos on se tosi monta tuntia, niin silleen, nyt on pelattu tosi paljon. Pitäisikö mennä koskettaa nurtsia sillee? No harkitaan asiaa.

AH: Eli siis onko ne minkä pituisia ne sessiot yleensä?

H5: Jos mä oon yksin pelaamassa, eikä ole muita, niin mun pelisessiot saattaa olla jotain tuntia tai tämmöistä. Mutta sitten, jos on kaverin kanssa, niin aika useasti se voi laittaa niinku... se on minimissään kaks tuntia. Kevyesti voidaan mennä kolmeen-neljään tuntiin sitten. (Nainen, 36)

Toiseksi yleisin vähentämisen haaste liittyi siihen, että pelaaminen koettiin mielialaa tai oloa kohentavaksi tekijäksi. Tämä korostui erityisesti pelaamisen kohdalla, jossa 53 % vastaajista mainitsi kyseisen tekijän, kun taas sosiaalisen median kohdalla vastaava osuus oli 25 %.

Tulkintaa tukee se, että vähentämisen haasteet eivät ole merkittävästi yhteydessä ahdistuksen kokemuksiin tai sen välttelyyn: vain 6 % vastaajista liitti pelaamisen vähentämisen vaikeuden ahdistuksen pelkoon, ja sosiaalisen median kohdalla vastaava osuus oli 7 %. Näin ollen digimedioiden käyttö näyttäytyy useammin positiivisen säätelyn välineenä kuin negatiivisen olon hallinnan mekanismina.

Digimedioiden käytön vähentämisessä keskeiseksi haasteeksi nousi myös niiden koettu koukuttavuus. Pelaamisen kohdalla 41 % vastaajista piti pelaamista koukuttavana. Sosiaalisen median kohdalla vastaava osuus oli hieman korkeampi, 47 %. Molemmat digimediat koettiin

siis sellaiseksi ympäristöiksi, jotka vetävät käyttäjänsä helposti jatkuvan käytön piiriin tai esimerkiksi pitkiin pelisessioihin. Koukuttavuuden kokemus aiemman tiedon valossa kytkeytyy muun muassa somealustojen suunniteltuihin käyttölogiikoihin, kuten aikaa ahmaisevaan, jatkuvaan syötteeseen ja loputtomaan sisältövirtaan ja “skrollailuun”. Kokonaisuudessaan koukuttavuus näyttäytyy merkittävänä rakenteellisena tekijänä, joka vaikeuttaa tietoista käytön rajoittamista ja siten digitasapainon ylläpitämistä arjessa.

Muita keskeisiä digimedioiden käytön vähentämiseen liittyviä haasteita olivat erityisesti sosiaaliseen mediaan kytkeytyvä FOMO. Sosiaalisen median kohdalla tämän koki haasteeksi 33 % vastaajista, mikä korostaa sen sosiaalista ja jatkuvan läsnäolon vaatimusta tuottavaa luonnetta.

Pelaamisen kohdalla tämä ei juuri näkynyt, sillä vain 18 % liitti tämän pelaamiseen. Prosentuaalisesti hieman useampi vastaaja liitti pelaamisen vähentämisen haasteeksi pelien sisäiset tai niihin kytkeytyvät harrastukset (24 %), kun taas sosiaalisen median kohdalla vastaava osuus oli 18 %. Tämä viittaa siihen, että pelaaminen näyttäytyy hieman useammin selkeänä harrastusympäristönä, johon muut kiinnostuksenkohteet limittyvät.

Toisaalta sosiaalisen median kohdalla hieman suurempi osuus (23 %) koki haasteeksi sen, ettei muuta mielekästä tekemistä ole, kun taas pelaamisen vähentämisessä vastaava osuus oli 18 %. Tämä voi viitata siihen, että sosiaalinen media toimii hieman pelaamista useammin arjen “täyteaktiiviteettinä”. Ero tosin näiden välillä ei ole suuren suuri.

Lisäksi 14 % vastaajista koki sosiaalisen median käytön haasteelliseksi siksi, että myös työ tai ammatillinen toiminta tapahtuu sen kautta. Pelaamisen kohdalla vastaava osuus oli hieman pienempi (12 %). Avointen vastausten kautta voi päätellä, että työelämän ja sosiaalisen median rajapinta on hieman tiiviimpi kuin pelaamisen yhteydessä.

Avoimissa vastauksissa nousi esiin myös sosiaalisen median käytön eettinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus. Yksi vastaaja kuvasi, että sosiaalisen median vähentämistä vaikeuttaa erityisesti kokemus vastuusta puuttua siellä esiintyvään vihapuheeseen ja puolustaa vähemmistöjä.

Somessa on niin paljon vihapuhetta, että tuntuu vastuulta pyrkiä puolustamaan vähemmistöryhmiä/naisia jne. (Nainen, yli 30-vuotias, someen käytettyä aikaa 5–8 h/viikko)

Taulukko 14. Haasteet digipelaamisen / sosiaalisen median käytön vähentämisessä

Haaste	Digipelaaminen (n=17)	Sosiaalisen median käyttö (n=57)
Kaverini/sosiaaliset piirini ovat siellä	13 (76,5 %)	28 (49,1 %)
Pelaaminen / somen käyttö helpottaa oloani ja mielialaani	9 (52,9 %)	14 (24,6 %)
Koen pelit / somen koukuttaviksi	7 (41,2 %)	27 (47,4 %)
Harrastukseni ovat siellä	4 (23,5 %)	10 (17,5 %)
Pelkään jääväni jostain paitsi, jos vähennän pelaamistani / somen käyttöäni	3 (17,6 %)	19 (33,3 %)
Ei ole muutakaan tekemistä	3 (17,6 %)	13 (22,8 %)
Työni on siellä	2 (11,8 %)	8 (14,0 %)
Pelaamisen / somen käytön vähentäminen aiheuttaa ahdistusta	1 (5,9 %)	4 (7,0 %)
En osaa sanoa	1 (5,9 %)	2 (3,5 %)
Jotain muuta, mitä?	0	1 (1,8 %)

Digimedioiden käytön tasapainoa pohtivilta ryhmiltä kysyttiin lisäksi, mikä auttaisi heitä vähentämään digimedioiden käyttöä avoimilla kysymyksillä 21: *“Mikä auttaisi sinua vähentämään digipelaamistasi?”* ja 25: *“Mikä auttaisi sinua vähentämään sosiaalisen median käyttöäsi?”*. Vastaajista jonkin verran olikin pohtinut jo keinoja digimedioiden käytön tasapainotteluun. 14 henkilöä vastasi kysymykseen pelaamisen kohdalla ja 35 sosiaalisen median kohdalla. Kuusi henkilöä ei osannut vastata kysymykseen. Somen käytön vähentämiseen liittyviä vastauksia oli siis enemmän ja niitä oli mahdollista kategorisoida laajemmin. Joskin myös pelaamiseen liittyvät ehdotukset sijoituivat samoihin teemoihin.

Ehdotukset vastaajien esiin nostamista muutostoimista sijoitin kategorisesti seuraavasti: 1) oman ajattelun ja itsehillinnän kehittäminen, 2) fyysinen tai teknologinen rajoittaminen, 3)

muu tekeminen, 4) sosialisointi digimedioiden ulkopuolella, 5) itsensä palkitseminen ja 6) käytön pakollisuuden poistuminen. (Katso taulukko 15.)

Oman ajattelun ja itsehillinnän kehittämiseen liittyvät keinot tulivat esille vain sosiaalisen median kohdalla ja ne olivat sidoksissa motivaatioon, tarpeen pohdiskeluun tai omaan päätökseen vähentämisen aloittamisesta. Itsekuri ja itsehillintä mainittiin useimmiten, neljä kertaa. Vastajat siis pohtivat, että kyse on ainoastaan heidän omasta aktiivisuudestaan.

Fyysiseen tai teknologiseen rajoittamiseen liittyviä keinoja mainittiin erityisesti sosiaaliseen mediaan liittyen. Pelaamisen kohdalla pelien poistaminen ja pelikoneen fyysinen etäisyys itsestä. Sosiaalisen median kohdalla keinoja mainittiin puhelimen laittamisesta sivuun tai pois päältä, ruutuaika- tai muut sovelluksiin liittyvät rajoitukset, sovellusten poistaminen tai sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan mittaaminen. Yksi ilmaisi jo aloittaneensa prosessin sosiaalisen median sovellusten poistamisella.

Myös haastatteluvastauksista tuli esiin teknisiä ratkaisuja, jotka oli jo otettu käyttöön. Eräs vastaaja kuvasi hyvinvointisovelluksen käyttöä sosiaalisen median käytön rajoittamisen tukena. Tämä toimii esimerkkinä siitä, kuinka digimedioiden käytön säätelyä tuetaan esimerkiksi pelillisyyden kautta.

H4: Mä oon yrittänyt vähentää sitä [Instagramia]. Mulla on semmoinen hyvinvointiappi puhelimesta niin tota...

AH: Miten se on onnistunut?

H4: Yllättävän hyvin, mutta...

AH: Mitä se appi tekee? Onko se semmoinen, että se sanoo, että nyt kiinni?

H4: Ei, se on enemmän, että sä ite voit laittaa sinne rajoituksia tai siis niinku sellainen... Niinku, mitä sä haluat tehdä päivässä. Ja sitten, kun sä teet sen, niin se parantaa semmoista pingviiniä.

AH: Ahaa, eli tää on semmoinen pelillistetty juttu?

H4: Joo. (Nainen, 16)

Muu, korvaava tekeminen oli mainituimpia keinoja sekä pelaamisen että somen käytön vähentämisen kohdalla. Muuna tekemisenä mainittiin pelaamisen kohdalla muun muassa opiskelun lisääminen tai ei-digitaaliset harrastukset. Sosiaalisen median se oli kaikista yleisin keino, ja sen kohdalla ajateltiin muun muassa lukemista ja ulkoilua. Yleisin muu tekeminen oli uusi harrastus, joka tuotiin esiin sosiaalisen median kohdalla viisi kertaa. Kuusi

vastauksista jäi epämääräiselle tasolle, joissa viitattiin vain yleisesti muuhun mieleiseen sisältöön tai muuhun digimedioiden ulkopuoliseen toimintaan. Näissä selvästi ei ollut vielä päästy konkreettisesti pohtimaan, mitä pelaamisen tai somen käytön tilalla voisi olla.

Toisaalta haastatteluvastauksista saattoi nähdä, että valinta pelaamisen ja jonkin muun asian välillä ei useinkaan ollut mitenkään itsestäänselvän yksinkertainen. Samalla tämä korostaa digitasapainon näkökulmasta sitä, että arjen ajankäyttö ei määräydy pelkästään rajoitteiden tai pakkojen kautta, vaan myös erilaisten vapaa-ajan vaihtoehtojen vetovoiman perusteella. Esimerkiksi velvollisuudet kyettiin hoitamaan, mutta vapaa-ajan aktiviteettina pelaaminen usein voitti. Tällöin unelmoinnit muusta tekemisestä eivät kuitenkaan konkretisoidu.

H4: No. Se on enemmän ehkä niinku semmoinen hupi, että jos on jotain tehtäviä, mitä pitää tehdä, niin ne tehdään ensin ja sen jälkeen vasta pelataan. Mutta kyllähän se sitten... kyllä mä mieluummin pelaan, kun luen kirjaa. (Nainen, 16)

Toisaalta helppous tai tottumus oli osa molempien digimedioiden käyttöä. Somen kohdalla kyse saattoi olla siitä, että vaihtoehtoista tekemistä oli todella vaikea ylipäänsä keksiä. Tämä on luettavissa joistain haastatteluvastauksista.

H2: Varmaankin se, että siinä kohtaa, kun tulee tylsää niin pitäisi keksiä jotain muuta kuin se some.

AH: Että mitä se sitten olisi? Olisiko se sitä ulkoilua vai? Vai virkkaamista? [Haastateltavan aiemmin esittämiä ideoita]

H2: No, se on varmaan sitä... tylsinä hetkinä se olisi varmaan niinku kaikesta hankalin. (Nainen, 38)

Pelaamisen kohdalla yhtä suosittua kuin korvaavan tekemisen löytäminen oli myös sosialisointi digimedioiden ulkopuolella. Osalla vastaukset viittasivat jo olemassa oleviin kavereihin, joita voisi nähdä eri tavoin, osalla taas uusien kavereiden hankkimiseen lähempää tai sosiaaliin tilanteisiin hakeutumisesta. Sosiaalisen median kohdalla keino ei ollut yhtä suosittu, mutta silti se mainittiin.

Yksi vastaus liittyi sosiaalisen median kohdalla myös itsensä palkitsemiseen ja sitä kautta motivointiin. Jännittävästi tämä ei ollut lainkaan ehdotusten joukossa pelaamiseen liittyen.

Osa viittasi myös siihen, että digimedioiden käytön pakollisuus tulisi olosuhteena poistua kokonaan elämästä, jotta vähentäminen helpottuisi. Pelaamisen kohdalla yksi vastaaaja mainitsi kaupunkiin muuttamisen, eli oletettavasti välimatkan poistamisen pelikavereiden väliltä. Sama, fyysisen yhteyden mahdollistuminen mainittiin somen kohdalla. Sosiaalisen

median kohdalla kysymys oli kuitenkin muuten paljon mutkikkaampi. Osa viittasi ammatilliseen tai tiedonhaulliseen pakkoon olla läsnä ja seurata jatkuvasti somen kautta asioita. Osan mielestä sosiaalisen median tulisi kokonaan murtua, jotta suhde siihen normalisoituisi.

Se, ettei toiminta ollut ihmisten omissa käsissä sen suhteen, käyttääkö hän somea tai edes, käyttääkö hän sellaista sosiaalisen median alustaa, jota itse valitsee, käsiteltiin myös haastatteluvastauksissa.

H1: --No juurikin se, että jos sä haluat pois vaihtaa WhatsAppista johonki toiseen tapaan tai toiseen niinku alustaan, kommunikoida, sun pitäs saada kaikki ihmiset... kaikki sinun lähipiiriin kuuluvat ihmiset ja kaikki heidän lähipiiriin ja niin edelleen vaihtamaan samalla kertaa sun kaa. Jos sinne jää niinku osa, se vaihto ei onnistu. Eli... elikkä tavallaan se on... on niinku... se on onnistunu saamaan liian ison siivun tästä... se on onnistunu vakiinnuttamaan ittensä, elikkä sitä on niinku vaikee... vaikee syrjäyttää...-- (Mies, 44)

Kuitenkin jokaisella henkilöllä on luultavasti yksilöllisiä merkityksiä, joiden vuoksi heidän voi olla myös haastavaa rajoittaa digimedioiden käyttöään. Näihin pääsi käsiksi hyvin haastattelujen kautta, vaikka kyselyssä ne eivät tulleetkaan esille samalla tavalla. Jollekin saattoi esimerkiksi myös haastavaa poistaa sovelluksia, joihin liittyi tunteita tai omaa henkilökohtaista historiaa. Tällöin sosiaaliseen mediaan suhtauduttiin hieman kuin päiväkirjaan tai valokuva-albumiin.

H3: No, kaikella tavalla niinku oudosti sillä, että vaikka mä en Facebookia oikeastaan käytä mihinkään, niin -- Mä jotenkin en haluaisi poistaa sitä profiilia. -  
- Se on semmoinen omalla tavallaan reliikki tietystä ajasta maailmassa ja sitten semmoinen... -- että kun joskus nuorena oli IRC-galleriassa, niin mua harmittaa ihan hirveästi, että mä oon poistanut sen profiilin sieltä-- kun oli nuori, niin niitä... olisi ollut kuvia ja kaikkea niinku muistoja ja näin. Mutta sitten Facebookissa -- se on se, että niinku se oli sitä aikaa, kun internetiin postattiin vaan silleen juttuja, eikä sitä ajateltu sillä ihan hirveästi. Plus sitten siellä on niinku muutamia sukulaisia tai jotain tuttuja, jotka on sittemmin kuollut ja sitten niinku heidän profiili on edelleen niinku olemassa siellä ja semmoinen, että voi niinku... Se on vähän niinku säilyttänyt vanhat kirjeet -- voi edelleen katsoa, että tämä ihminen oli täällä ja tällaisia juttuja me juteltiin siellä. --että Instagramin saattaisin pystyä poistaa-- ilman niinku mitään hirveän suuria sydänsuruja, jos siitä tulee huono alusta. Mutta niinku Facebook on semmoinen, että kyllä aika paljon pitäisi tapahtua, että mä niinku poistaisin oikeasti sen. (Nainen, 30)

Taulukko 15. Digimedioiden käytön vähentämiskeinot (mainintoina)

Vähentämiskeino	Esimerkki	Digipelaaminen (lkm.)	Some (lkm.)
Oman ajattelun ja itsehillinnän kehittäminen	<i>“Sen vähentämisen aloittaminen.”</i> <i>“Ymmärtää ettei se ole välttämätöntä”</i>	0	8
Fyysinen tai teknologinen rajoittaminen	<i>“pelien poistaminen lol”</i> <i>“Lapsilukko voisi auttaa, esim käyttöaika raja per päivä.”</i>	2	9
Muu tekeminen	<i>“Joku harrastus tai työ minne mennä, jotain mitä tehdä päivisin.”</i>	6	12
Sosialisointi digimedioiden ulkopuolella	<i>“Keskustelut naamatusten, kyläilyt”</i>	6	2
Itsensä palkitseminen	<i>“–tai jokin achievement/onnistumisen tunne tehtävän teon jälkeen. :3”</i>	0	1
Käytön pakollisuuden poistuminen	<i>“Kaupunkiin muuttaminen”</i> <i>“Sitä ei kysyttäisi jatkuvasti ja infot saisi muualtakin kuin vain somesta”</i>	1	4

#### 6.4 Digitasapaino prosessina: arjen yhteensovittaminen ja neuvottelu

Aiemman tarkastelun perusteella voidaan todeta, että digitasapaino ei ole staattinen tai yksiselitteisesti saavutettava tila, johon voitaisiin suoraan pyrkiä. Pikemminkin se näyttää jatkuvana prosessina, jossa yksilö neuvottelee ja sovittaa yhteen arjen eri osa-alueita, kuten ajankäyttöä, hyvinvointia, sosiaalisia suhteita ja digimedioiden kulutusta. Digitasapaino rakentuu siis dynaamisesti tilanteesta toiseen, ja digitasapainon tunne voi vaihdella lukuisien tekijöiden mukaan.

On myös huomionarvoista, että tämä neuvotteluprosessi ei rajoitu vain niihin, jotka kokevat digimedioiden käyttönsä ongelmalliseksi tai epätasapainoiseksi. Päinvastoin myös ne, jotka kokevat käyttönsä olevan tasapainoista, osallistuvat jatkuvaan arviointiin ja hienosäätöön suhteessa omaan arkeensa ja hyvinvointiinsa. Toisin sanoen digitasapaino ei ole pelkästään toiminnan ongelmallisuuteen liittyvä ilmiö, vaan osa jokapäiväistä priorisointia ja toiminnan organisointia.

Tämä tulee esiin myös haastatteluaineistossa, jossa pelaajien vastaukset heijastavat tietoisuutta digimedioiden käytön vaikutuksista sekä tarvetta sovittaa käyttöä muihin elämäntilanteisiin. Aineistosta voidaan havaita, että digimedioiden käyttö ei asetu irralliseksi osaksi elämää, vaan on jatkuvasti suhteessa muihin velvoitteisiin, tavoitteisiin ja merkityksellisiin toimintoihin. Näin ollen digitasapaino voidaan ymmärtää ennen kaikkea jatkuvana yhteensovittamisen ja merkityksellistämisen prosessina, joka on jatkuvasti liikkeessä ja suhteessa elämän erilaisiin muutostekijöihin, kuten henkilön kulloinkin muuttuviin hyvinvoinnin tarpeisiin, kuormitustekijöihin, energiatasoihin ja elämän velvollisuuksiin.

Nostan seuraavassa esille esimerkkejä siitä, kuinka digitasapainoa on lähdetty rakentamaan käytännön tasolla. Käytän esimerkkinä haastatteluun osallistuneita pelaajia, joiden omassa elämässä erilaiset käytänteet ja kokeilut ovat olleet työn alla.

Seuraava haastatteluvastaus havainnollistaa, kuinka pelaamisen tasapainottamiseen voidaan pyrkiä muuttamalla omaa ajattelutapaa ja tarkastelemalla kriittisesti pelaamiseen liittyviä motiiveja, erityisesti digimedioiden asettaman tarpeen todellista merkitystä omalle elämälle. Sitaatin perusteella keskeinen haaste ei liity pelaamisen mielekkyyteen, vaan toiminnan jatkamiseen muista syistä: silloinkin, kun se ei enää tuota mielihyvää. Pelaamista ylläpitää tällöin esimerkiksi pelin rakenteisiin liittyvä ”pieni sanktio” tai velvoitteen tunne, mikä viittaa pelimekaniikkojen kykyyn sitouttaa käyttäjä myös ilman sisäistä motivaatiota.

Kommentissa korostuu metakognitiivinen ote: vastaaja pyrkii tunnistamaan oman toimintansa taustalla olevia ajatusmalleja ja aktiivisesti muokkaamaan niitä. Ajattelutapojen analysointi toimii keinona katkaista automaattinen toiminta ja oikeuttaa itselle pelaamisen lopettamisen. Tämä viittaa siihen, että tasapainon saavuttaminen edellyttää kykyä kyseenalaistaa omia tottumuksia ja rakentaa uudenlaisia tulkintoja siitä, milloin toiminta on mielekästä.

Lisäksi prosessi näyttyy asteittaisena ja harjoittelua vaativana: ajattelutavan muutos ei tapahdu välittömästi, vaan vaatii toistoa ja tietoista ponnistelua. Samalla esimerkki osoittaa, että pienilläkin kognitiivisilla siirtymillä voi olla merkittävä vaikutus käyttäytymisen säätelyyn.

Kokonaisuudessaan esimerkki korostaa, että pelaamisen hallinta ei ole pelkästään ulkoisten rajoitteiden varassa, vaan keskeistä on yksilön kyky tunnistaa, arvioida ja muokata omaa ajatteluaan suhteessa pelaamiseensa.

H3: --Esimerkiks kumppanin kanssa puhuttiin just silloin, kun mä otin sen hetken tauon niinku puhelimella Hearthstonen pelaamisesta... siitä, että okei, että no, milloin on okei vaikka se, että jos mua ei... koska mua... Jos mua ei itseäkään huvita se pelaaminen. Mutta sitten mä en vaan niinku viitsi laittaa sitä pois, koska mulla saattaa olla joku pieni sanktio johonkin niin se, että niinku, miten minä niinku saisin itseni huijattua siihen, että okei, no minäpä nyt laitan tän pelin pois, että ei se nyt niin suuri niinku ongelma ole. Niin sitten niinku semmosta pientä mindsetin shiftoamista siinä... Niin se... se on vaan siis se, että siinä menee aina hetki. Mutta kyllä se niinku... kyllä se aina sitten toimii-- (Nainen, 30)

Digimedioiden käyttöä voidaan tietoisesti rajoittaa myös teknisesti, karsimalla käytössä olevia alustoja. Seuraavan sitaatin perusteella keskeinen motiivi muutokselle oli kokemus sosiaalisen median tuottamasta "taustahälystä", joka näyttäytyi jatkuvina ilmoituksina, keskeytyksinä ja sisällöllisesti vähämerkityksisenä viestitulvana. Tämä viittaa digitaalisen ympäristön kuormittavuuteen: käyttö ei ollut enää aktiivista ja tarkoituksenmukaista, vaan hajautti huomiota ja lisäsi henkistä kuormitusta.

Alustojen poistaminen näyttäytyy keinona palauttaa hallinnan tunnetta omaan arkeen ja karsia ei-toivottuja ärsykeitä. Samalla ratkaisu kuitenkin paljastaa digitaaliseen viestintään liittyvän rakenteellisen riippuvuuden: tietyt sosiaaliset ja paikalliset tiedonvälityksen muodot ovat sidoksissa yksittäisiin alustoihin. Tästä seuraa väistämättä kompromissi, jossa hyvinvoinnin lisääntyminen toisaalla tapahtuu osittain sosiaalisen hyvinvoinnin ja tiedollisen hyödyn kustannuksella.

Analyysi tuo esiin myös tunteiden säätelyn, omien rajojen tarkastelun ja epämukavuuden sietämisen merkityksen muutoksessa. Vaikka päätös koetaan pääosin myönteisenä, siihen liittyy ajoittaista ulkopuolisuuden tunnetta ja käytännön hankaluuksia. Tämä korostaa, että käyttäytymisen muutos ei ole pelkästään tekninen ratkaisu, vaan edellyttää sopeutumista uusiin toimintatapoihin sekä valmiutta hyväksyä muutokseen liittyviä menetyksiä.

Kokonaisuudessaan esimerkki havainnollistaa, että sosiaalisen median käytön rajaaminen voi toimia tehokkaana keinona vähentää kuormitusta, mutta samalla se tekee näkyväksi digitaalisten alustojen keskeisen roolin arjen sosiaalisissa rakenteissa ja tiedonkulussa.

H1: Joo, tota... Aiemminhan mulla oli Instagramit ja oli Facebooki oli tuota TikTok... Mitä kaikkee näitä nyt on. Oli – Twitter eli nykyinen X. --oli monennäköstä somealustaa, mutta nyt itse asiassa tossa... oisko vuosi takaperin niin aattelin, että tuota, se on vaan semmosta taustahälyä pääosin, ja pidin vaan ne, millä mä pidän niinku yhteyttä ihmisiin. Eli tällä hetkellä mulla ei tässä oo kun Snapchat, Youtube ja WhatsApp--...

AH: Ooks sä ollu tyytyväinen tähän päätökseen? Että sä oot poistanu ne?

H1: Joo, tietyllä tavalla. Toki ehkä ainut semmonen negatiivinen puoli on se, että kun tuntuu, että kaikki viestintä, mikä, sanotaan, on niinku minun sukupolven tai minun ikäisten pyörittämää tapahtuu Facebookissa, ja se Facebook on aivan karsee, mä halusin siitä niinku ensimmäisenä eroon. Nii sit on vähempi tietonen siitä, mitä täällä niinku lähiympäristössä tapahtuu. Se on niinku tietyllä tavalla, tuota niin niin, välillä aiheuttanu semmosia tilanteita, että niijoo, mähän voin kattoo tän Facebookista, mutta sitte ainiin, enpä voikaan. Kyllä mä oon tyytyväinen päätökseen, koska sitä taustakohinaa oli niin paljon, että... et tuota, että aivan niinku turhaa meteliä. Ei mun tarvii tietää ihan kaikkia, mitä maailmassa tapahtuu.

AH: Haluaks sä vielä tarkentaa tota taustameteli-käsitettä, että miten se niinku näky sun elämässä?

H1: No, siis. Nehän on hyvin aggressiivisia minun mielestä nämä somealustat, etenkin niinku mobiilissa... tuota, niinku pitämään huolen siitä, että sä oot niinku koko ajan jollain tasolla niissä kiinni eli kaikki ne ilmoitukset ja muut, mitä sieltä tulee, kaikki viestit nii sehän on... siis loppuunsa aikalailla semmosta tyhjänpäivästä, mutta, tuota niin niin... se... Musta alko tuntua, että se kuormittaa niinku henkisesti tietyllä tavalla. (Mies, 44)

Seuraava haastatteluvastaus kuvaa, kuinka tekniset rajoitukset voivat toimia myös alkuvaiheen keinona digikäytön vähentämisessä, mutta niiden vaikutus ei välttämättä yksin selitä muutoksen pysyvyyttä. Tällainen *detox*-toiminta onkin yksi vähentämiseen tähtäävistä, korjaavassa työssä käytössä olevista toiminnoista. (Sosped 2026) Sitaatin perusteella käyttöä oli ensin tarpeen rajoittaa tietoisesti ajallisten rajojen avulla, mikä viittaa ulkoiseen säätelyyn ja itsesäätelyn tukemiseen teknologisin keinoin.

Ajan myötä käyttö kuitenkin väheni myös ilman aktiivista rajoittamista, mikä haastateltavan mukaan liittyi kiinnostuksen hiipumiseen sisältöjä kohtaan. Tämä viittaa siihen, että käyttäytymisen muutos voi edetä ulkoisesta kontrollista kohti sisäistä motivaatiota: alun pakotetut tai tietoisesti asetetut rajat voivat vähitellen muokata käyttötottumuksia ja samalla heikentää sisällön houkuttelevuutta.

Kokonaisuudessaan esimerkki nostaa esiin, että tekniset rajoitukset voivat toimia käynnistäväenä tekijänä muutokselle, mutta pidempiaikainen vaikutus näyttää liittyvän myös siihen, miten merkitykselliseksi tai kiinnostavaksi sisältö koetaan arjen kulutuksessa.

H2: TikTokia nyt oon käyttäny vähä vähemmän, mutta sillon korona-aikaan, kun sinne liitty, niin sitä tuli kyllä käytettyä useampi tuntiki päivässä, että piti laittaa itelle ihan rajotukset sillon, että nyt kiinni.

AH: Auttoks ne rajotukset?

H2: Jonku aikaa. \*nauraa\* Kyl se alko pikkuhiljaa vähenee se TikTokin käyttöki että...

AH: Mikä siihen vaikutti?

H2: En mä tiiä. Ehkä mua ei vaan sitte kiinnostanu enää ne videot siellä. (Nainen, 38)

Digimedioiden käyttöä voidaan tasapainottaa myös tunnistamalla ne tarpeet, joihin käyttö vastaa, ja etsimällä niille vaihtoehtoisen toiminnan tapoja arjessa. Seuraavan sitaatin perusteella keskeiseksi nousee erityisesti sosiaalisen läsnäolon merkitys: fyysisessä tilassa olevat ihmiset toimivat ikään kuin ”maadoittavana” tekijänä, joka katkaisee taipumuksen ajautua pitkäkestoiseen ja usein toistuvaan pelaamiseen. Tämä viittaa siihen, että ongelmallinen käyttö ei välttämättä liity pelkästään itse toimintaan, vaan myös tilanteisiin, joissa muita virikkeitä tai sosiaalista säätelyä ei ole saatavilla.

Lisäksi esimerkissä korostuu huomion suuntaamisen merkitys. Lemmikit toimivat konkreettisina keskeyttäjinä, jotka ohjaavat huomion pois ruudusta ja näin ehkäisevät niin sanotun ”negatiivisen flow-tilan” syntymistä. Tämä tukee ajatusta siitä, että ulkoiset ärsykkeet ja ympäristötekijät voivat olla keskeisiä käyttäytymisen säätelyssä.

Sitaatti tuo esiin myös vaihtoehtoisen tekemisen roolin: esimerkiksi lukeminen ja muut matalan kynnyksen mielekkäät aktiviteetit näyttäytyvät keinoina vastata samoihin tarpeisiin kuin digimedioiden, mutta ilman siihen liittyvää kuormittavuutta. Tällainen toiminta tarjoaa palautumista ja mielihyvää ilman suorituspaineita, mikä tekee siitä toimivan vastapainon digitaaliseen kuluttamiselle. Tässä tasapainottamisen keinoja on pohdittu ja otettu käyttöön siis useita.

H3: --Yleensä niinku mulla isona olis se, että jos mulla olis jotain kavereita tai niinku... tai siis semmoinen niinku joku henkilö ylipäättään, jonka kanssa niinku olla samassa tilassa, niin silloin mä en yleensä mene siihen. Tavallaan negatiivinen, negatiiviseen flow-tilaan, koska mulla just jää niinku jumiin helposti – että pelaanpas vielä yhden, pelaanpas vielä yhden, pelaanpas vielä yhden. Mutta se, että ihmiset ympärillä on niinku aika iso apu kanssa. Myös se jossain määrin, että mulla on lemmikkejä, jotka niinku fyysisesti vetää mun huomiota pois siitä niinku ruudusta. – Silleen niinku kiva tekeminen töiden jälkeen olis varmaan niinku semmoinen. Jos olisi jotain tekemistä, niin se on kanssa yksi, että jos niinku muita harrastuksia. – nyt mä oon kanssa yrittänyt opetella taas niinku lukemaan kirjoja että se on kanssa semmoinen että niinku koska mä en ole pitkään pitkään aikaa lukenut, mutta nyt mä oon alkanut sitten taas uudestaan. Koitan lukea tota ihan kaunokirjallisuutta ja semmoista. Että löytää semmoista ei-vakavaa tekemistä, joka on kuitenkin kivaa, josta ei niinku ota stressiä. (Nainen, 30)

Myös pelaamisen herättämiä negatiivisia tunteita on mahdollista käsitellä ilman, että itse pelaamisesta tarvitsee luopua kokonaan. Seuraavan haastatteluvastauksen perusteella keskeiseksi tasapainoa palauttavaksi elementiksi nousee tunteiden säätely ja tilanteen reflektointi keskustelun kautta sekä taukojen pitäminen tai siirtyminen hetkellisesti muihin, rauhallisempiin peleihin. Tämä osoittaa, että tasapaino ei synny pelkästään rajoittamisesta, vaan myös kyvystä siirtyä arjessa joustavasti erilaisten toimintojen välillä tilanteen mukaan.

H5: – Osa nuoremista veljistä tykkää vaikka näitä pyssy-sniperpelejä pelata, niin se on sellainen. Mennään yhdessä tonne ja sitten joskus kuollaan, niin elämä sitten on. Mutta se on vaan peliä. Että se... Että se saa silleen tavallaan itkettyä sen turhan niinku raivohuudon pois – niinku jos jossakin asiassa itellä menee tunteisiin niin voi olla sillei... Nyt voidaan ottaa semmoinen hengähdystauko ja mennään hakemaan vaikka juotavaa, kun menee tunteisiin. Mutta sitten se, että niin kun pystyy niinku järkevästi kasaamaan itsensä, että menee uudestaan peliin ja sitten, jos se peli aiheuttaa vaan huonoa fiilistä, niin se oli että okei, vaiha mielummin pelejä vaikka muuhun. Mee vaikka pyörittään taas koiranpentuja niinku ympyrää, että siellä, no niin tämä piristää minun päivää enemmän kuin se, että juoksen karkuun ja minut saadaan koko ajan kiinni ensimmäisestä pensaasta. No niin, tämä on parempi vaihtoehto sitten. (Nainen, 36, viittaa peliin Dogs Organized Neatly)

Kuten voi huomata, digimedioiden käytön ja muun elämän tasapaino ei synny yksittäisistä ratkaisuista, vaan lukuisista yksittäisistä tilanteista, joissa digimedioiden käytön tasapainossa tehdään tietoisia valintoja ja ratkaisuja. Tasapaino voidaan saavuttaa monin tavoin, vaikka käyttöä rajoittaviin keinoihin voi liittyä myös kielteisiä kokemuksia tai jopa negatiivisia vaikutuksia toisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Kyse on kokonaisuudesta, jossa neuvotellaan jatkuvasti esimerkiksi ajan ja tunteiden hallinnasta, mielekkäistä median käyttötavoista sekä siitä, miten tärkeä harrastus tai voimavaran lähde voidaan sovittaa osaksi arkea ilman, että se heikentää hyvinvointia.

Haastatteluvastaukset osoittavat, että vastaajat ovat varsin tietoisia digimedioiden käytön vaikutuksista omaan elämäänsä. Samalla he tunnistavat, että vaikutukset ovat monisyisiä, eivätkä voi hallita tai yksiselitteisesti säädellä kaikkia tasapainoon liittyviä elementtejä. Onnistunut toiminta ja mahdollinen toiminnan muutos edellyttää jatkuvaa pohdintaa siitä, millainen rooli ja merkitys eri tavoilla käyttää digimedioita heidän elämässään on. Digipelaaminen ja sosiaalisen median käyttö näyttävätkin parhaimmillaan merkityksellisenä ja antoisina, erityisesti sosiaalista hyvinvointia tukevana elämän osasina, kunhan niiden käytön tasapainosta ollaan valmiita neuvottelemaan aktiivisesti ja tietoisesti.

## 7 Pohdinta ja yhteenveto

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella digipelaamisen ja sosiaalisen median käyttöä pelaajien arjessa sekä erityisesti sitä, millaisia merkityksiä digimedioiden muotoihin liitetään ja miten niiden käyttöä koskeva tasapaino rakentuu pelaajien arjessa. Tulokset osoittavat, että sekä digipelaaminen että sosiaalinen media ovat keskeinen osa pelaajien arkea, mutta niiden roolit, merkitykset ja niihin liittyvät kokemukset eroavat toisistaan monin tavoin.

Digipelaaminen näyttäytyy aineistossa ensisijaisesti merkityksellisenä, aktiivisena ja pääosin myönteisenä toimintana. Pelaaminen kytkeytyy vahvasti pelaajan elämän myönteisiin puoliin: sosiaaliseen vuorovaikutukseen, harrastuneisuuteen sekä yksilön identiteettiin. Erityisesti sosiaalinen ulottuvuus korostuu aineiston vastauksissa: pelaaminen toimii väylänä ihmissuhteiden luomiselle ja ylläpitämiselle sekä yhteisöllisyyden kokemuksille. Se mahdollistaa pelaajan pääasiallisen, arkisen digitaalisen vuorovaikutuksen ja toimii täten osittain yhtenä sosiaalisen median alustana. Lisäksi se tarjoaa rentoutumista, viihdettä ja vastapainoa arjen kuormitukselle. Näin ollen pelaaminen ei näyttäydy suurimmalle osalle pelaajista vain yhtenä mielekkään ajanvietteen muotona, vaan monitasoisena toimintana, jolla on keskeinen rooli pelaajan kokonaishyvinvoinnin kannalta.

Toisaalta pelaamiseen liitettiin muun muassa mielen hyvinvointiin ja fyysiseen hyvinvointiin liittyviä haittoja. Osa koki pelit myös koukuttaviksi. Havaitut negatiivisetkaan puolet eivät vaikuttaneet vastauksissa silti pelaamisen merkityksellisyyden kyseenalaistamiseen.

Päinvastoin pelaajien suurin haaste pelaamisensa vähentämisessä olivat haluttomuus luopua pelaamiseen liittyvistä kaverisuhteista ja muusta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Säätelystähän onkin pelaamiseen liittyen paremminkin aktiivista pohdintaa pelaamisen merkityksistä ja niiden rinnalla vaikuttavista yksilökeskeisistä hyödyistä ja haitoista. Tärkeässä osassa keskeisen ja merkityksellisen toiminnan hallinnassa on neuvottelu yksittäisten arkeen ja elämään vaikuttavien tekijöiden keskinäisestä arvottamisesta. Pelaamista saatetaan preferoida sosiaalisesti ja identiteetin kannalta arjen tekemisen muotona, jolloin luovutaan ajoittain muusta: riittävästä yöunista, monipuolisemmasta tekemisestä tai vähemmistä fyysisistä haitoista. Poikkeuksena olivat maininnat mobiilipeleistä, joihin suhtauduttiin ajoittain lähtökohtaisesti vähempimerkityksisinä ja ne sijoittuivatkin lähemmäksi sosiaalisen median käytön merkityskenttää. Vain suhteellisen pieni osa vastaajista on pohtinut pelaamisen vähentämistä tai ilmensi pelaamiseen liittyvää muutoshalukkuutta.

Sosiaalinen media on niin ikään keskeinen osa vastaajien arkea, mutta sen merkitykset ovat pelaamiseen verrattuna ristiriitaisempia. Sosiaalinen media palvelee pelaajilla useita käyttötarkoituksia, kuten vuorovaikutusta, tiedonhakua, viihdettä, mielialan kohotusta ja jopa työntekoa. Erityisesti viestintäalustat kuten Discord näyttävät pelaajilla poikkeuksellisen merkityksellisinä sosiaalisen yhteydenpidon välineinä. Kuva- ja videopalvelujen käyttö on myös yleistä, mutta niihin liittyvä mielekkyys osin kyseenalaisempaa. Passiivisemmat somen käyttötavat, kuten sisältövirtojen tavoitteeton selaaminen, koetaan usein vähempimerkityksiksi tai pelaamista useammin ajanhukaksi. Sosiaaliseen mediaan liittyy myös pelaamista enemmän kokemuksia käytön hallinnan vaikeudesta, kourkuttavuudesta sekä negatiivisista vaikutuksista mielialaan ja keskittymiskykyyn. Mielialaan vaikuttavat negatiivisesti muun muassa FOMO ja somen keskustelukulttuuri. Sosiaalisen median käyttöön liitetään myös selvästi haitallisia käyttötapoja, kuten doomscrollaus, joihin käyttäjät ajautuvat haitallisuuden tiedostamisesta huolimatta.

Yli puolet aineiston pelaajista pohtii oman somen käyttönsä vähentämistä.

Vähentämishalukkuus ei somenkaan kohdalla näyttäydy silti yksiselitteisesti ongelmallisen käytön indikaattorina, vaan pikemminkin ilmentää käyttäjien halua tarkastella omaa toimintaansa ja arjen tasapainoaan kriittisesti. Sosiaalisen median kohdalla tämä itsereflektio kohdistuu usein kokemukseen siitä, ettei käyttäjien nykyinen somen käyttö kaikilta osin tavoita tämän somen käytölle osoittamia tarpeita. Kuitenkaan kaikissa tapauksissa syyt tyytymättömyydelle eivät ole selkeitä tai tiedostettuja. Yksi selkeä syy vaikuttaisi kuitenkin olevan somen käytön tavoissa: vastaajat kokivat, etteivät heidän tapansa käyttää somea ole ideaaleja heidän elämälleen. Joskus tyytymättömyys ammensi itsessään somepalvelujen ominaisuuksista. Moni kaipasi enemmän vuorovaikutusta tukevia vaihtoehtoja ja vähemmän upottavaa mediaa.

Sekä pelaamisen että sosiaalisen median kohdalla keskeiseksi haasteeksi nousee ajankäytön hallinta. Pelaamisen kohdalla mahdollinen vähentämistarve liittyy lähes täysin ajankäytön tasapainoon. Myös sosiaalisen median kohdalla se on merkittävää, joskin syyt rajoittaa sosiaalisen median käyttöä ovat pelaamista moninaisemmat. Ajan kuluttaminen pelaamiseen vie aikaa muilta tekemisen muodoilta, lykkää muun toiminnan aloittamista tai vaikuttaa esimerkiksi nukkumismenoaikoihin. Somen kohdalla sama ilmiö toistuu, mutta sisältää useamman henkilön kohdalla tarkoituksetonta selailua, joka ei tuota tyydytystä, vaikka vie aikaa. Molempia digimedioiden muotoja koskee upottavuus, joka tekee ajanhallinnasta haastavaa. Kokemus digimedioiden käytön epätasapainosta ei ole suoraan yhteydessä

käytettyyn aikaan tai sen mahdolliseen runsauteen, vaan pikemminkin siihen, miten digimedioiden käyttö suhteutuu muihin arjen toimintoihin ja yksilön omiin tavoitteisiin.

Digitasapaino hahmottuu aineiston perusteella muuttuvana ja tilannesidonnaisena prosessina, jossa yksilöt neuvottelevat rajallisessa arjessaan jatkuvasti eri toimintojen välillä. Tämä neuvottelu sisältää hyötyjen ja haittojen punnintaa, toiminnan merkityksellisyyden arviointia ja toimintojen priorisointia suhteessa kulloiseenkin elämäntilanteeseen. Digimedioiden käyttöä ei siten voida tarkastella staattisena ilmiönä, vaan se rakentuu arjen käytännöissä ja alati muuttuvissa konteksteissa. Henkilöt eivät välttämättä pyri arjessaan loogisesti kohti parempaa kokonaishyvintointia tai optimaalista tasapainoa: he valitsevat myös aktiivisesti sellaisia toimintamalleja, joista kokevat elämälleen haittoja, ja ovat valmiit vastaanottamaan tietyn verran menetyksiä hyvinvoinnissaan toteuttaakseen tärkeämpinä pitämiään toimintoja. Merkitykselliseksi koettu toiminta, kuten sosiaalinen pelaaminen, voi siis oikeuttaa paljonkin arjen muihin osa-alueisiin tai hyvinvointiin vaikuttavia haittoja, kun taas vähäisenkin merkityksettömäksi koettu toiminta herättää herkemmin halua muutokseen.

Digitasapainon ylläpitäminen vaatii jatkuvia aktiivisia valintoja, itsesäätelyä, itsereflektiota ja käytännön tukea. Tällainen tuki voi olla fyysisiä tai teknologisia estoja, vaihtoehtoiseen tekemiseen keskittyviä harrasteita, digitaalisen ympäristön ulkopuolista sosiaalista elämää tarjoavia mahdollisuuksia tai jotakin muuta. Osa vastaajista oli jo pohtinut vaihtoehtoisia muotoja samojen merkitysten tavoitteluun, mutta muutos ei ollut vielä konkretisoitunut, vaan jäänyt suunnittelun tai toiveiden tasolle. Jatkotutkimuksen kannalta olisikin perusteltua tarkastella, millaisin keinoin muutosta voitaisiin käytännössä edistää siten, ettei se merkittävästi rajaa pois henkilöiden digimedioista itselleen rakentamaa positiivista merkityskenttää.

Tulokset korostavat, että digitasapainon rakentuminen ei ole yksinomaan yksilön valittavissa, vaan siihen vaikuttavat olennaisesti myös digitaalisten alustojen suunnitteluperiaatteet, sosiaaliset normit ja arjen rakenteet. Digimedioiden koukuttavat käyttölogiikat, kuten jatkuva sisältövirta, pelien jatkuvat tai keskeyttämisen mahdottomaksi tekevä rakenne sekä sosiaalinen paine olla läsnä tietyissä ympäristöissä rajaavat yksilön mahdollisuuksia säädellä omaa käyttöönsä. Osansa on myös palvelujen ja yhteisöjen keskittymisellä yhä vahvemmin digitaalisiin ympäristöihin.

Metodologisesti tutkimus osoittaa, että erityisesti sosiaalisen median merkitysten tavoittaminen kyselyaineiston avulla on haastavaa, sillä käsitykset sosiaalisesta mediasta

vaihtelevat vastaajien välillä. Haastattelut toivat esiin näitä nyansseja ja osoittivat, että jatkotutkimuksen kannalta olisi tärkeää käydä keskustelua somen käytön asemasta pelaajan elämässä nimenomaan haastatteluihin nojaten, jotta ulkoa tulevat määrittelyt eivät olisi ilmiöihin tutustumisen tiellä. On tärkeää tarkastella sosiaalisen median roolia pelaajien elämässä nimenomaan kokemuksellisesta ja määrittelyjä avaavasta näkökulmasta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että digipelaaminen ja sosiaalinen media ovat keskeisiä mutta keskenään erilaisia osia pelaajien arkea. Pelaaminen näyttäytyy pääosin merkityksellisenä ja hyvinvointia tukevana toimintana, kun taas sosiaalisen median käyttöön liittyy myös paljon positiivista, mutta myös enemmän ristiriitoja ja kriittistä reflektiota. Digitasapaino rakentuu näiden toimintojen välillä jatkuvana, arkisena neuvotteluna, jossa yksilöt pyrkivät sovittamaan yhteen omat tarpeensa, sosiaaliset suhteensa ja digitaalisten ympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet ja rajoitteet.

## Lähteet

- Aaltonen, Joel; Harvola, Aino; Kankkunen, Maria & Nousiainen, Susi (2024) *Koulun ammattilaisten näkemyksiä nuorten digilaitteiden käyttöön*. EHYT ry. <https://ehyt.fi/tuote/pause-selvitys-huoltajien-nakemyksia-nuorten-digitaalisten-medioiden-kayttoon/> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Aaltonen, Joel; Harvola, Aino; Kankkunen, Maria & Nousiainen, Susi (2025) *Huoltajien näkemyksiä nuorten digilaitteiden käyttöön*. EHYT ry. <https://ehyt.fi/tuote/koulun-ammattilaisten-nakemyksia-nuorten-digitaalisten-medioiden-kayttoon/> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Aarseth, Espen; Bean, Anthony M; Boonen, Huub; Colder, Michelle; Coulson, Mark; Das, Dimitri; Deleuze, Jory; Dunkel Elza; Edman, Johan; Ferguson, Christopher J.; Haagsma, Maria C.; Helmersson Bergmark, Karin; Hussain, Zaheer; Jansz, Jeroen; Kardefelt-Winther, Daniel; Kutner, Lawrence; Markey, Patrick; Lundedal Nielsen; Rune Kristian; Prause, Nicole; Przybylski, Andrew; Stutman, Gabrielle; Van Looy, Jan; Van Rooi, Antonius J. (2017) *Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal*. *Journal of Behavioral Addictions* 6(3), 267–270. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.088>
- Alho, Hannu; Aalto, Mauri; Castrén, Sari & Pajula, Mari (toim.) (2022) *Peliriippuvuus*. Duodecim.
- Alutaybi, Aarif; Al-Thani, Dena; McAlaney John & Ali, Raian (2020) *Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Issue 17, 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Andreassen, Cecilie Schou (2015) *Online social network site addiction: a comprehensive review*. *Curr Addict Rep* 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arul vendhan, Samuel & Panneer Selvam, Mythili (2025) *Doomscrolling Addiction: Psychological Consequences and Strategies to Overcome Negative News Consumption on Social Media*. *International Journal for Multidisciplinary Research*. Volume 7, Issue 4, July–August 2025. <https://www.ijfmr.com/papers/2025/4/50152.pdf>
- Ballou, Nick & Deterding, Sebastian (2024) *The Basic Needs in Games Model of Video Game Play and Mental Health*. Open Access. *Interacting with Computers*, Volume 38, Issue 3, May 2026, 469–486. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwae042>.

- Banyai, Fanni; Zsila, Agnes; Kiraly, Orsolya; Maraz, Anika; Elekes, Zsuzsanna & Griffiths Mark D. (2017) *Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample*. PLoS ONE 12(1).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Behm, Sanni & Hallamaa, Tuomas (2023) *Ei se määrä, vaan se laatu. Restart-hankkeen katsaus videopelaamisen ongelmiin Suomessa apua hakeneiden näkökulmasta*. Restart-hanke. [https://www.peluuri.fi/sites/default/files/2023-06/Peluuri\\_restart\\_2023\\_web.pdf](https://www.peluuri.fi/sites/default/files/2023-06/Peluuri_restart_2023_web.pdf) (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Bharaty, Samaresh & Das, Sarthik (2023) *Achieving digital minimalism in student life: A roadmap for balanced digital life and well-being*. International Journal of Advanced Academic Studies 2023; 5(11): 38-41.  
<https://doi.org/10.33545/27068919.2023.v5.i11a.1084>
- Büchi, Moritz (2021) *Digital well-being theory and research*. New Media & Society. Volume 26, Issue 1. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Cataldo, Ilaria; Billieux, Joël; Corazza, Ornella & Esposito, Gianluca (2022) *Assessing problematic use of social media: where do we stand and what can be improved?* Current Opinion in Behavioral Sciences. Volume 45, June 2022.  
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101145>
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M (2014) *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Psychological Inquiry, 2000, nro Vol. 11, No. 4, 227–268. <http://www.jstor.org/stable/1449618>
- DNA (2025) Digitaalinen elämä 2025. Nepa. [https://corporate.dna.fi/documents/d/dna-oyj/dna-digitaalinen-elama-2025\\_pdf](https://corporate.dna.fi/documents/d/dna-oyj/dna-digitaalinen-elama-2025_pdf) (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- DNA (2024) Koululaistutkimus 2024. Nepa.  
[https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/Koululaistutkimus\\_2024\\_final.pdf/6bf189ae-def9-b181-b613-34119442842c?t=1712909624227](https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/Koululaistutkimus_2024_final.pdf/6bf189ae-def9-b181-b613-34119442842c?t=1712909624227) (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Duradoni, Mirko; Serritella, Elena; Avolio Claudia; Arnetoli Claudio & Guazzini, Andrea. (2022) *Development and Validation of the Digital Life Balance (DLB) Scale: A Brand-New Measure for Both Harmonic and Disharmonic Use of ICTs*. Behavioral Sciences. Dec 1;12(12):489. <https://doi.org/10.3390/bs12120489>
- eBrand (2022) *Some ja nuoret -katsaus*. <https://www.ebrand.fi/some-ja-nuoret/> (linkki tarkistettu 28.4.2026)

- EHYT ry (2024) *Nuorten kulttuuri ja päihteet*. Online-tutkimus. EHYT ry. <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2022/10/Nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-EHYT-2024.pdf> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- EHYT ry (2023) *Digitasapaino nuoren urheilijan arjessa -julist*e. <https://ehyt.fi/tuote/digitasapaino-nuoren-urheilijan-arjessa-juliste/> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Eräkanto, Samu (2021) *Sosiaalisen median aktiivisen ja passiivisen käytön vaikutukset käyttäjän mielialaan*. Tampereen yliopisto. Kandidaatintutkielma. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/131190>
- ESPAD Group (2025) *ESPAD Report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. EUDA Joint Publications. <https://www.espad.org/sites/default/files/espad-report-2024.pdf>
- Fallabrino, Eleonora (2023). *Tweet, Play, Love: Evaluating Social Media Communication Strategies on Gamer and Non-Gamer Audiences*. *Sociology Mind*, 13, 24-42. <https://doi.org/10.4236/sm.2023.131002>
- Griffioen, Nastasia; Scholten, Hanneke; Lichtwarck-Aschoff, Anna; van Rooij, Marieke & Granic, Isabela (2021) *Everyone does it—differently: A window into emerging adults' smartphone use*. *Humanities and Social Sciences Communications*. 8:177. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00863-1>
- Hakomäki, Milla (2020) *Digitaalinen pelaaminen osana ajankäyttöä ja koettua hyvinvointia. Tulkitseva fenomenologinen analyysi pelaamisen kokemuksille annetuista merkityksistä*. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120414/HakomakiMilla.pdf?sequence=2>
- Huotilainen, Minna & Moisala, Mona (2019) *Keskittymiskyvyn elvytysopas*, 8; 39. Tuuma kustannus. 2. painos.
- Hylkilä, Krista; Männikkö; Niko; Castrén, Sari; Mustonen, Terhi; Peltonen, Aino; Konttila, Jenni; Männistö, Merja & Kääriäinen, Maria (2023) *Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study*. *Telematics and Informatics*, 81. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>
- Johnson, Daniel; Jones, Christian; Scholes, Laura & Carras, Michelle (2013) *Videogames and Wellbeing. A comprehensive review*. Young and Well Cooperative Research Centre, 5–7.

- Kallio, Kirsi. P.; Mäyrä, Frans & Kaipainen Kirsikka (2011) *At least nine ways to play: Approaching gamer mentalities*. Games and Culture, 6(4), 327–353.  
<https://doi.org/10.1177/1555412010391089>
- Kinnunen, Jani; Prykäri, Satu & Mäyrä, Frans (2024) *Pelaajabarometri 2024. Seurapelaamisen vastaisu*. Tampereen yliopisto.  
<https://trepo.tuni.fi/handle/10024/162303>
- Kiviruusu, Olli & Paavonen, Juulia (2024) *Liiallinen netinkäyttö nuorilla : yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023*. THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-328-7>
- Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi (2019) *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin*. Sosiaalipedagogiikan säätiö. 2. painos.
- KvantiMOTV (2026a) *Mittaaminen: Mittarin luotettavuus*.  
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>  
 (linkki tarkastettu 20.4.2026).
- KvantiMOTV (2026b) *Postikyselyaineiston kokoaminen*.  
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html#avoimet> (linkki tarkistettu 20.4.2026).
- Lindfors, Viivi & Tukia, Suvi-Anna (2023) *Nuorten aikuisten digihyvinvoinnin ja digiosallisuuden edistäminen*. XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/792554>
- Maheux, Anne. J.; Garrett, Shedrick L.; Fox, Kara A.; Field, Nathan J; Burnell, Kaitlyn; Telzer, Eva H. & Prinstein, Mitchell J. (2025) *Adolescent social gaming as a form of social media: A call for developmental science*. Child development perspectives. Volume19, Issue. March 2025. 3–13. <https://doi.org/10.1111/cdep.12518>
- Maksniemi, Erika (2023) *Adolescents' socio-digital engagement, sleep, and academic well-being*. Helsingin yliopisto. Unigrafia. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9981-2>
- Meriläinen, Mikko (2020) *Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä*. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5791-1>
- Meshi, Dar; Elizarova, Anastassia; Bender, Andrew & Verdejo-Garcia, Antonio (2019) *Excessive social media users demonstrate impaired decision making in the Iowa*

- Gambling Task*. Journal of Behavioral Addictions 8(1), 169–173.  
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.138>
- MLL (2024) *Nuorten mediankäytön kysely 2024*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
[nuorten\\_mediankayton\\_kysely\\_2024\\_a4.pdf](#) (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- MLL (2025) *Nuoret ja nettikiusaaminen. 13–18-vuotiaiden kokemuksia kiusaamisesta digitaalisissa ympäristöissä*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/mediakasvatus-mllssa/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kysely/> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Nevala, Jenni & Hautakangas, Mikko (2024) *Osallisuuden tukemista ja arjen ymmärtämistä - Digihyvinvoinnin käsite tuo yhteen eri näkökulmia* teoksessa Airola, Ella; Kanerva, Anna; Kupiainen, Reijo; Maasilta, Mari; Mäenpää, Marjo; Pekkala, Leo & Salomaa, Saara (toim.) *Mediakasvatus hyvinvoinnin ja osallisuuden tukena*. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti KAVI ja Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cupore.  
<https://www.cupore.fi/julkaisut/mediakasvatus-hyvinvoinnin-ja-osallisuuden-tukena/>
- Partanen, Airi; Holmberg, Jan; Inkinen, Maria; Kurki, Marjo & Salo-Chydenius, Sisko. (2015) *Päihdehoitotyö*, 136-140. Sanoma Pro.
- Przybylski, Andrew K.; Murayama, Kou; DeHaan, Cody R. & Gladwell, Valerie (2013) *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. Computer in Human Behavior 29 (2013) 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. Haettu e-kirjana.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000) *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist. January 200055(1), 68-78. American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, Richard M.; Rigby, Scott C.; & Przybylski, Andrew C. (2006) *The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach*. Science+Business Media, Volume 30, 344–360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Salo, Markus & Pirkkalainen, Henri (2019) *Älylaitteet ja stressi: Aiheuttajat, seuraukset ja hallintakeinot* teoksessa Kosola, Moisala & Ruokoniemi. *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Duodecim.
- Scaffidi, Alessio & Forte, Vincenzo (2025) *From dark patterns to hyper-engaging dark patterns: For a modern application of the prohibition under Article 25 DSA* teoksessa Morgese, Giuseppe, Ottaviano, Ilaria, Pugliese, Sara, Ruccia, Nicola (toim.) *EU rules*

- on Transparency and Liability for Online Platforms. Challenges and Perspectives.*  
(ebook-pdf) <https://www.aisdue.eu/en/giuseppe-morgese-ilaria-ottaviano-sara-pugliese-nicola-ruccia-eds-eu-rules-on-transparency-and-liability-for-online-platforms-challenges-and-perspectives-torino-2025-540-pagine/>
- Seppänen, Anne. (2025) Suomen Lääkärilehti. THL valmistelee ICD-11-luokituksen käyttöönottoa. 2025; 80. [www.laakarilehti.fi/e44807](http://www.laakarilehti.fi/e44807)  
<https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/thl-valmistelee-icd-11-luokituksen-kayttoonottoa/>
- Shah, Sushant Kumar & Shet Parkar, Simran (2024) *The Impact of Mobile Gaming on Health – A Comprehensive Overview*. Medicon Medical Sciences Volume 7 Issue 4 October 2024. <https://doi.org/10.55162/MCMS.07.245>
- Shaw, Adrienne (2015) *Not all players are gamers, but why?* Culture Digitally -sivuston blogi. 8.12.2015. <https://culturedigitally.org/2015/12/not-all-players-are-gamers-but-why/> (linkki tarkistettu 23.4.2026)
- Solixia. (ei pvm) [Digitasapaino: Miten löytää tasapaino älylaitteiden käytössä](#) (linkki tarkistettu 22.4.2026)
- Sosped (2026) Digiloma. <https://somerajaton.fi/tukea/digiloma/> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Tammisalo, Kristiina; Rotkirch, Anna; Alanko, Leena; Danielsbacka, Mirkka; Honkanen, Jenni; Hämäläinen, Mirja & Prusskij, Christa (2020) *Digitaalinen hyvinvointi perheissä Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:43. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-913-4>
- Tanner, Niina; Radwan, Rami; Korhonen, Helmi & Mustonen, Terhi (2020) *Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus*. Sosiaalipedagogiikan säätiö.
- Taylor, T. L. (2018) *Watch Me Play: Twitch and the Rise of Game Live Streaming*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvc77jqw>
- TENK (2019) *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*.  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf) (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Tilastokeskus (2024/2025) *Väestön tieto- ja viestintätieteiden käyttö. 13ud Väestön tieto- ja viestintätieteiden käyttö sukupuolen ja ikäluokan mukaan, 2013–2025*.

- [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_sutivi/statfin\\_sutivi\\_pxt\\_13ud.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_sutivi/statfin_sutivi_pxt_13ud.px/) (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2017) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Haettu e-kirjana.
- Tse Nick; Pang, Natalie Sze Nga; Wang, Xin; Li, Yiran, Lo, Camilla Kin Ming; Yang, Xue (2025) *The roles of binge gaming in social, academic and mental health outcomes and gender differences: A school based survey in Hong Kong*. PLoS One 20(8).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327365>
- Uhls, Yalda T.; Ellison, Nicole B. & Subrahmayam, Kaveri (2017) *Benefits and Costs of Social Media in Adolescence*. PEDIATRICS Volume 140, number s2.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758e>
- Vauramo, Amanda (2025) *Tunnetaidot digitaalisten laitteiden tuomien haasteiden tukena*. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202512164810>
- Väkevä, Jaakko, Hämäläinen, Perttu & Lindqvist, Janne (2025) *Don't You Dare Go Hollow": How Dark Souls Helps Players Cope with Depression, a Thematic Analysis of Reddit Discussions*. CHI '25: Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. Article No.: 458, 1–20.  
<https://doi.org/10.1145/3706598.3714075>
- WHO (2018) *6C51 Gaming disorder. ICD-11*.  
<https://icd.who.int/browse/2018/mms/en#1448597234> (linkki tarkistettu 28.4.2026)
- Whiting, Anita & Williams, David (2013) *Why people use social media: a uses and gratifications approach*. Qualitative Market Research: An International Journal. Vol. 16 No. 4, 362–369. Emerald Group Publishing Limited 1352-2752.  
<https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Yee, Nick (2006). *Motivations for Play in Online Games*. CyberPsychology & Behavior. Volume 9, Number 6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

1. Minkä ikäinen olet?

- 15-17-vuotias
- 18-20-vuotias
- 21-23-vuotias
- 24-26-vuotias
- 27-29-vuotias
- 30-vuotias tai yli

2. Mikä on sukupuolesi?

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

3. Jos pelaat digipelejä, millä laitteella pelaat digipelejä?

- Tietokoneella
- Konsolilla
- Mobiililaitteella
- Käsikonsolilla
- Jollain muulla, millä?
- En pelaa digipelejä\* *vastaamalla näin, henkilö ei jatka enää loppuihin digipelaamisen kysymyksiin (5–7, 12, 14–15, 18–21)*

4. Jos käytät sosiaalista mediaa, mitä sosiaalisen median palveluita käytät?

- BeReal
- Bluesky
- Discord
- Facebook
- Facebook Messenger
- Instagram
- LinkedIn
- Jodel
- Reddit
- Snapchat
- Telegram
- Threads
- TikTok
- Twitch
- WhatsApp
- YouTube
- X
- Jokin muu, mikä?
- En käytä sosiaalisen median palveluita\* *vastaamalla näin, henkilö ei jatka enää loppuihin sosiaalisen median kysymyksiin (8–11, 13, 16–17, 22–25)*

5. Kuinka paljon arvioit pelaavasi digipelejä?

- 1-4h / viikko

- 5-8h / viikko
- 9-12h / viikko
- 13-16h / viikko
- 17-20h / viikko
- Yli 20h / viikko
- Yli 30h / viikko
- En osaa sanoa

6. Teetkö joitain seuraavista asioista digipelaamisen ohessa?

- Vietän aikaa kavereiden/tuttujen kanssa pelissä
- Viihdyn peliaiheisissa someyhteisöissä (esim. Discordissa)
- Teen omaa pelisisältöä someen (esim. Youtubeen tai Twitchiin)
- Ostan pelien sisäistä virtuaalista tavaraa
- Avaan maksullisia yllätyslaatikoita eli loot boxeja
- Harrastan e-urheilua / pelaan kilpailullisesti
- Seuraan peliaiheisia vaikuttajia\* *vastaamalla näin, henkilö ohjautuu vastaamaan myös kysymykseen 11*
- Katson peliaiheisia videoita, lähetyksiä tai striimejä
- Lyön vetoa e-urheiluotteluista
- Pelaan rahapelejä (esim. nettikasinoilla)
- Jotain muuta, mitä?
- Ei tee mitään edellä mainituista

7. Millainen merkitys digipelaamisella on elämässäsi? (voit kirjoittaa tähän)

8. Mitä teet sosiaalisen median palveluissa?

- Seuraan vaikuttajia\* *vastaamalla näin, henkilö ohjautuu vastaamaan myös kysymykseen 11*
- Etsin tietoa
- Katson videoita
- Kuuntelen musiikkia
- Luon itse sisältöjä
- Juttelen ystävien/tuttujen kanssa
- Pidän yhteyttä perheeseen
- Edistän opiskeluuni/töihini liittyviä asioita
- Viihdyn organisoidussa sometoiminnassa (esim. yhdistysten chatit)
- Viihdyn johonkin aiheeseen liittyvissä someyhteisöissä (mihin aiheeseen?)
- Jotain muuta, mitä?
- En tee mitään edellä mainituista

9. Kuinka paljon arvioit käyttäväsi sosiaalista mediaa?

- 1-4h / viikko
- 5-8h / viikko
- 9-12h / viikko
- 13-16h / viikko
- 17-20h / viikko
- Yli 20h / viikko
- Yli 30h / viikko
- En osaa sanoa

10. Millainen merkitys sosiaalisella medialla on elämässäsi? (voit kirjoittaa tähän)

11. Vastasit seuraavasi sosiaalisessa mediassa vaikuttajia. Ketä/keitä vaikuttajia seuraat? (voit kirjoittaa tähän)

12. Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit pelata digipelejä vähemmän?

- Kyllä\* *vastaamalla näin, henkilö ohjautuu vastaamaan myös kysymyksiin 14–15, 18–21)*
- Ei
- En osaa sanoa

13. Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit käyttää sosiaalista mediaa vähemmän?

- Kyllä\* *vastaamalla näin, henkilö ohjautuu vastaamaan myös kysymyksiin 16–17, 22–25)*
- Ei
- En osaa sanoa

14. Vastasit haluavasi pelata digipelejä vähemmän. Miksi haluat vähentää digipelaamistasi? (kirjoita tähän)

15. Minkä digipelin/digipelien pelaamista haluaisit erityisesti vähentää? (kirjoita pelin/pelien nimet tähän)

16. Vastasit haluavasi vähentää sosiaalisen median käyttöäsi. Miksi haluaisit vähentää sosiaalisen median käyttöäsi? (kirjoita tähän)

17. Minkä sosiaalisen median palvelun/palveluiden käyttöä haluaisit erityisesti vähentää?

- BeReal
- Bluesky
- Discord
- Facebook
- Facebook Messenger

- Instagram
- Jodel
- LinkedIn
- Reddit
- Snapchat
- Telegram
- TikTok
- Threads
- Twitch
- WhatsApp
- YouTube
- X
- Jokin muu, mikä?
- En osaa sanoa

18. Oletko kokenut digipelaamisen vaikuttavan negatiivisesti joihinkin näistä asioista?

- Fyysiseen hyvinvointiini
- Mieleni hyvinvointiin
- Tunteisiini
- Ihmissuhteisiini
- Rahankäyttööni
- Ajankäyttööni
- Arjessa jaksamiseeni
- Elämänhallintaani

- Johonkin muuhun, mihin?
- En ole kokenut digipelaamisen vaikuttavan negatiivisesti näihin asioihin
- En osaa sanoa

19. Oletko kokenut digipelaamisen vaikuttavan positiivisesti joihinkin edellä mainituista tai muihin elämäsi liittyvistä asioista? Mihin? (voit kirjoittaa tähän)

20. Mitä haasteita näet digipelaamisen vähentämisessä?

- Kaverini/sosiaaliset piirini ovat siellä
- Pelaaminen helpottaa oloani ja mielialaani
- Pelkään jääväni jostain paitsi, jos vähemmän pelaamistani
- Harrastukseni ovat siellä
- Työni on siellä
- Pelaamisen vähentäminen aiheuttaa ahdistusta
- Koen pelit koukuttaviksi
- Ei ole muutakaan tekemistä
- Jotain muuta, mitä?
- En osaa sanoa

21. Mikä auttaisi sinua vähentämään digipelaamistasi? (voit kirjoittaa tähän)

22. Oletko kokenut sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti joihinkin näistä asioista?

- Fyysiseen hyvinvointiini
- Mieleni hyvinvointiin
- Tunteisiini
- Ihmissuhteisiini
- Rahankäyttööni

- Ajankäyttöni
- Arjessa jaksamiseeni
- Elämänhallintaani
- Johonkin muuhun, mihin?
- En ole kokenut somen käytön vaikuttavan negatiivisesti näihin asioihin
- En osaa sanoa

23. Oletko kokenut sosiaalisen median vaikuttavan positiivisesti joihinkin edellä mainituista tai muihin elämäsi liittyvistä asioista? Mihin? (voit kirjoittaa tähän)

24. Mitä haasteita näet omassa sosiaalisen median käyttösi vähentämisessä?

- Kaverini/sosiaaliset piirini ovat siellä
- Pelkään jääväni jostain paitsi, jos vähennän somen käyttöäni
- Harrastukseni ovat siellä
- Työni on siellä
- Somen käyttö helpottaa oloani ja mielialaani
- Koen somen koukuttavaksi
- Ei ole muutakaan tekemistä
- Somen käytön vähentäminen aiheuttaa ahdistusta
- Jotain muuta, mitä?
- En osaa sanoa

25. Mikä auttaisi sinua vähentämään sosiaalisen median käyttöäsi? (voit kirjoittaa tähän)

26. Haluatko osallistua JBL-kuulokkeiden arvontaan?

- Kyllä\* *vastaamalla näin, henkilö ohjautuu vastaamaan erilliseen yhteystietolomakkeeseen*
- Ei

## Liite 2. Kyselylomakkeen saate

Tämän kyselyn tavoitteena on saada tietoa Assembly Summer/Vectorama 2025 -tapahtumaan osallistuneiden digipelaamisesta ja sosiaalisen median käytöstä. Vastauksia käytetään osaineistona Aino Harvolan pro gradu -tutkielmassa, jossa tutkitaan digipelaajien sosiaalisen median käyttöä, digipelaamisen ja sosiaalisen median ilmiöiden yhteyttä ja digipelaamiseen ja sosiaaliseen mediaan liittyviä vaikutuksia.

Kyselyyn vastaaminen kestää n. 5-15 minuuttia. Kaikkiin kysymyksiin on vastattava kerralla. Kyselyssä on useita monivalintakysymyksiä, vapaaehtoisuuteen perustuvia avoimia kenttiä sekä korkeintaan kolme avointa pakollista kysymystä. Kysely ohjautuu eteenpäin vastaustesi mukaisesti.

Vastaamalla kyselyyn ja jättämällä yhteystietosi osallistut arvontaan, jossa palkintoina on JBL Tune 770NC vastamelukuulokkeet (arvo noin 80€). Arvontapalkinnon maksaa EHYT ry. Voit myös valita olla osallistumatta arvontaan, jolloin sinun ei tarvitse kertoa yhteystietojasi. Osallistuaksesi kyselyyn ja arvontaan sinun tulee olla täyttänyt 15 vuotta. Osallistuthan vain kerran.

Vastaaminen on vapaaehtoista ja siihen vastataan nimettömänä. Kyselyssä ei kysytä suoria henkilötietoja, mutta on mahdollista, että vastaajien antamat avoimet vastaukset voivat sisältää tunnistettavia tietoja.

Osallistuessasi arvontaan ohjautut antamaan tietosi erillisellä yhteystietolomakkeella. Yhteystietolomakkeessa antamiasi tietoja ei ole mahdollista yhdistää kyselyvastauksiisi. Yhteystietoja käytetään ainoastaan arvontapalkinnon toimittamiseen, ja mikäli olet antanut siihen luvan, myöhempään yhteydenottoon. Kaikki yhteystiedot tuhoetaan pro gradu -tutkielman valmistumisen jälkeen.

Kysely ja arvontalomake toteutetaan Surveypal-palvelussa, joka tallentaa IP-osoitteen 7 päivän ajaksi tietoturvasyistä, jonka jälkeen IP-osoitteet tuhoetaan. IP-osoitteet pääsee näkemään vain Surveypal-palvelun pääkehittäjä.

Kysely tehdään osana EHYT ry:n toimintaa. Kyselylomakkeella kerättyjä vastauksia on mahdollista hyödyntää EHYT ry:n toiminnoissa.

Vastauksia säilytetään EHYT ry:n palvelimella. Vastaukset tullaan tarjoamaan säilytettäväksi Tilastoarkistoon tutkimus-, opetus- ja opiskelukäyttöön. Voit lukea opinnäytetyön sen valmistuttua UTUPub-sivustolta: <https://www.utupub.fi/>

Mikäli sinulla on kysyttävää kyselystä, ota yhteyttä: [aino.harvola@ehyt.fi](mailto:aino.harvola@ehyt.fi)

### Liite 3. Haastattelupohja

Voit halutessasi pitää kameran kiinni tai auki. Kumpi tuntuu mukavammalta?

Laitan nyt tallennuksen päälle. Käyn nyt läpi alkutiedot.

Alustus: Olet antanut luvan tämän haastattelun tekemiseen. Haastattelun suoritan minä, Aino Harvola, jonka pro gradu -tutkielman aineistoon tämä haastatteluaineisto lisätään. Haastattelu toteutetaan Microsoft Teamsin kautta.

Kysyn seuraavassa hieman kysymyksiä liittyen pelaamiseesi ja somen käyttöösi. Kysymyksiä on noin 20. Voit valita, vastaatko kysymyksiin vai et ja keskeyttää haastattelun milloin vain poistumalla Teams-palaverista. Sinun ei tarvitse kertoa terveystietojasi haastattelussa.

Haastattelut säilötään numeroituina (H1-H5). Mitään tunnistetietoja ei yhdistetä haastatteluaineistoon. Mikäli haastattelussa tulee esille tunnistetietoja, ne poistetaan. Haastattelu tallennetaan ja litteroidaan tallenteesta. Minä, Aino Harvola, litteroin tallenteen itse ja tunnistettavaa tietoa käsittelen vain minä. Litteroinnin jälkeen tallenne tuhoetaan. Tunnisteettomat litteraatit säilytetään EHYT ry:n hallussa ja niitä tarjotaan yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon.

Onko sinulla jotain kysyttävää edellä esitellystä asiasta?

Hyväksytkö nämä seikat ja suostutko haastattelun jatkamiseen?

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mikä on sukupuolesi?
3. Miltä maantieteelliseltä alueelta olet?
4. Miksi päätit tulla Vectoramaan?
5. Käytkö usein pelitapahtumissa, ja jos, missä?
6. Mitä yleensä teet pelitapahtumissa?
7. Kerrotko hieman pelaamisestasi. Mitä yleensä pelaat ja millä laitteilla?
8. Entä kuinka paljon yleensä pelaat viikoittain?
  - Miten tuo aika jakautuu päivien ja pelien välillä?
  - Onko se mielestäsi paljon vai vähän?
  - Mikä mielestäsi vaikuttaa siihen, kuinka paljon pelaat?

9. Mikä merkitys pelaamisella on sinulle kokonaisuutena?
  - Mitä positiivista? Mitä negatiivista näet pelaamisessa omalla kohdallasi?
10. Ajatteletko identifioituvasi pelaajaksi? Mitä se sinulle merkitsee?
11. Liittykö pelaamiseesi joitain oheisharrastuksia, esim. pelivideoiden katselua tai peliyhteisöissä olemista?
12. Liittykö rahankäyttö pelaamiseesi?
  - Paljonko käytät rahaa ja mihin?
  - Onko se mielestäsi paljon vai vähän?
13. Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit pelata digipelejä vähemmän?
  - Milloin/Mistä tällainen tunne tulee?
  - Oletko yrittänyt vaikuttaa asiaan? Miten?
  - Mitkä pelit erityisesti liittyvät tähän?
  - Mitä haasteita näet pelaamisen vähentämisessä?
14. Kerrotko hieman sosiaalisen median käytöstäsi. Mitä yleensä teet somessa ja mitkä ovat käytetyimmät somepalvelusi?
15. Kuinka paljon arvioit käyttäväsi sosiaalista mediaa viikoittain?
  - Miten tuo aika jakautuu päivien ja somepalveluiden välillä?
- Onko se mielestäsi paljon vai vähän?
- Onko some taustalla vai aktiivisessa käytössä?
- Mikä mielestäsi vaikuttaa siihen, kuinka paljon käytät somea?
16. Käytätkö jotakin sosiaalista mediaa pelaamisharrastukseen liittyen?
17. Liittykö rahankäyttö sosiaalisen median käyttöösi?
  - Paljonko käytät rahaa ja mihin?
  - Onko se mielestäsi paljon vai vähän?
18. Millainen merkitys sosiaalisella medially on sinulle kokonaisuutena?
  - Mitä positiivista? Mitä negatiivista näet somessa omalla kohdallasi?
19. Onko jokin somepalvelu sinulle erityisen tärkeä henkilökohtaisella tasolla (mitä ilman voisi tuntua vaikealta olla)? Miksi?
20. Tuntuuko sinusta joskus, että haluaisit käyttää sosiaalista mediaa vähemmän?
  - Milloin/Mistä tällainen tunne tulee?
  - Oletko yrittänyt vaikuttaa asiaan? Miten?
  - Mitkä somepalvelut erityisesti liittyvät tähän?
  - Mitä haasteita näet somen käytön vähentämisessä?
21. Onko sinulla jotain mitä haluat lisätä näistä aiheista?

Kiitos haastattelun antamasta ajasta. Pääset lukemaan pro graduni, kun se julkaistaan sähköisenä Turun yliopiston verkkosivuilla.