



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Meeri Salminen, Anu Sokero

”Uusi tapa olla sosiaalinen”

Verkkopelaajien sosiaaliset suhteet ja koettu yksinäisyys

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

21.1.2020

Tekijät Otsikko	Meeri Salminen, Anu Sokero ” Uusi tapa olla sosiaalinen” - Verkkopelaajien sosiaaliset suhteet ja koettu yksinäisyys
Sivumäärä Aika	62 sivua + 2 liitettä 21.1.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Lehtori Miia Ojanen Lehtori Niina Pietilä
<p>Tämän opinnäytetyön päätavoitteena on tutkia verkkopelaajien kokemaa yksinäisyyttä. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää syitä yksinäisyyden taustalla. Toisena tavoitteena on tarkastella verkkopelaamisen kautta saatujen ihmissuhteiden yhteyttä koettuun yksinäisyyteen. Opinnäytetyössä tutkittiin verkkopelaamisen merkitystä sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen pääomaan. Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössä rakentuu yksinäisyyden ilmiön ympärille. Tärkeimpiä teoreettisia käsitteitä ovat sosiaalinen pääoma, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen kompetenssi, jotka usein liitetään yksinäisyyttä koskevissa teorioissa sekä yksinäisyyden syiksi, että niitä lieventäviksi tekijöiksi.</p> <p>Opinnäytetyössä sovellettiin sekä laadullisen, että määrällisen tutkimuksen periaatteita. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä MIELI ry:n, eli Suomen Mielenterveys ry:n, koordinoimalla Sekasin Gaming Discord -serverillä. Serverin yhtenä tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä sekä torjua syrjäytymistä. Kyselyssä käytettiin sekä strukturoituja, että avoimia kysymyksiä. Verkkokyselyyn vastasi yhteensä 36 verkkopelaajaa.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että lähes kaikki kyselyyn vastanneista olivat kokeneet jossain vaiheessa elämäänsä yksinäisyyden tunnetta. Suurin osa vastaajista olivat saaneet ihmissuhteita verkkopelien kautta. Vastaajista valtaosa oli kokenut verkkopelaamisen lieventäneen yksinäisyyden tunnetta. Positiivisena nähtiin se, että verkkopeleissä voi jutella eri ihmisten kanssa, solmia uusia ystävyysuhteita, löytää yhteistä tekemistä sekä hauskanpitoa pelimaailmassa. Useimmat vastaajista kokivat verkkopelaamisen vahvistaneen sosiaalisia taitoja ja tuoneen rohkeutta kasvokkaisten suhteiden luomiseen. Vaikka suurin osa vastaajista kokivat verkkopelaamisen sosiaalisten suhteiden näkökulmasta hyvänä asiana, tuloksista ilmenee myös, että osa vastaajista kokee verkkopelaamisen vaikuttaneen negatiivisesti pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon.</p> <p>Opinnäytetyö osoittaa, että jatkotutkimukselle on tarvetta. Verkkopelaamisen yhteyttä yksinäisyyteen on Suomessa vähäisesti tutkittu, minkä vuoksi olisi aiheellista tutkia aihetta laajemmin. Lisäksi opinnäytetyö sekä sen tulokset perustelevat Sekasin Gaming discord -serverin toiminnan tärkeyttä ja antavat dataa toiminnan mahdolliseen kehittämiseen.</p>	
Avainsanat	yksinäisyys, sosiaalinen pääoma, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen kompetenssi, verkkopelaaminen

Authors Title	Meeri Salminen, Anu Sokero "A new way to be social" - The experience of loneliness and the social relationships of online gamers
Number of Pages Date	62 pages + 2 appendices 21.1.2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Bachelor of Social Services
Instructors	Miia Ojanen, Senior Lecturer Niina Pietilä, Senior Lecturer
<p>The main aim of the thesis is to research loneliness experienced by online gamers. One of the aims is to find out the reasons behind loneliness experienced. Another aim is to examine the connection between relationships created through online gaming and loneliness experienced. Furthermore, the thesis focuses on the significance of online gaming in correlation to social relations and social capital. The theoretical framework of the thesis is based on the phenomenon of loneliness. The most important concepts are social capital, social relations and social competence, which are often associated, in the loneliness theories, with reasons of loneliness or alleviating factors of loneliness.</p> <p>The principles of qualitative and quantitative research were applied in the thesis. The research was carried out as an internet questionnaire in the Sekasin Gaming Discord server administered by Mental Health Finland Association MIELI. One of the objectives of the server is to reduce loneliness and prevent social exclusion. Structured and open questions were both used in the questionnaire. A total of 36 online gamers answered the questionnaire.</p> <p>The results of the thesis show that almost all respondents who answered the questionnaire had experienced loneliness at some point in their lives. A majority of the respondents had formed relationships through online games. Most of the participants had also experienced that online gaming had alleviated the feeling of loneliness. The respondents perceived the opportunity to chat, form new friendships and find common activities and ways to have fun in the virtual world with different people as positive aspects of online gaming. A majority of the respondents experienced that their social skills had improved through online gaming and that they had grown more courageous in forming relationships face to face. Although most of the respondents viewed online gaming as positive from the aspect of social relationships, the results also show that some respondents perceive online gaming as a negative influence on forming and maintaining relationships in the real world.</p> <p>The thesis shows that there is a need for further research. Little research has been done on the connection between online gaming and loneliness in Finland, which indicates that more research on the subject is justified. The thesis and its results also point out the importance of Sekasin Gaming Discord server and provide valuable information for possible future development of the server.</p>	
Keywords	loneliness, social capital, social relations, social competence, online gaming

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Yksinäisyys ilmiönä	5
2.1	Yksinäisyyden tunnusmerkkejä	5
2.2	Moniulotteinen yksinäisyys	7
2.3	Yksinäisyyden vaikutukset	8
3	Verkkopelaamisen sosiaalinen puoli	11
3.1	Verkkopelit vuorovaikutuksen tukijana	12
3.2	Verkkopelaamisen suhde sosiaaliseen pääomaan	13
3.3	Verkkopelaamisen suhde sosiaaliseen kompetenssiin	16
4	Tutkimusprosessi	19
4.1	Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta	20
4.2	Tutkimusaineiston analyysi	21
4.3	Tutkimuksen eettisyys	22
5	Tulokset	24
5.1	Peleistä saadut ihmissuhteet ja niiden merkitys	25
5.2	Koettu yksinäisyys ja syyt yksinäisyyden taustalla	30
5.3	Verkkopelaaminen yksinäisyyttä lieventävä tai lisäävänä tekijänä	31
5.4	Suhteiden luominen verkkopeleissä verrattuna kasvokkain suhteisiin	34
5.5	Verkkopelaamisen yhteys pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon	35
5.6	Verkkopelaamisen yhteys sosiaalisiin taitoihin	36
5.7	Sekasin-Discord -serverin tulokset	37
6	Johtopäätökset	41
6.1	Yksinäisyyden yleisyys ja syyt yksinäisyyden taustalla	41
6.1.1	Yleisyys	41
6.1.2	Yksinäisyyden syitä	42
6.2	Verkkopelaamisen yhteys yksinäisyyteen	43
6.2.1	Ihmissuhteet ja sosiaalinen pääoma	44
6.2.2	Pelien ulkopuolisten suhteiden luominen	48
6.2.3	Pelien ulkopuolisten suhteiden ylläpito	50
6.2.4	Verkkopelaajien sosiaaliset taidot	51
6.3	Sekasin Gaming ja Sekasin-Discord	52

7	Pohdinta	54
	Lähteet	59
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Kuvioluettelo	

1 Johdanto

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää ja tuottaa tietoa yksinäisyydestä. Vuoden 2019 yksinäisyyttä koskevassa tilastoinnissa 10,7% 8. ja 9. luokkalaisista ilmoittivat tuntevansa itsensä yksinäiseksi. Osallistujia oli 4712. Yksinäisyyden tunteen määrä oli kasvanut 1,2% verrattuna vuoden 2017 tilastointiin. Samoin oli tapahtunut ammattikoulun ja lukion 1. ja 2. luokan tilastoinnin kohdalla. Vuonna 2019 ammattikoulun 1. ja 2. luokan opiskelijoista 10,9% oli ilmoittanut itsensä yksinäiseksi, kun taas vuonna 2017 ilmoittaneita oli 9,3%. Vuoden 2019 tilastoissa lukion opiskelijoista 11,7% kokivat itsensä yksinäiseksi, mikä oli 1,4% nousua verrattuna vuoteen 2017. (Tulostaulukko 2019.)

Tilastoista voidaan nähdä, kuinka yksinäisyys, etenkin nuorten joukossa, on mahdollisesti kasvamaan päin. Yksinäisyys on yhteiskunnallisesti haitallinen ilmiö, sillä se voi heikentää yhteiskuntien rakenteita, ihmisten elämänlaatua ja terveyttä sekä vähentää ihmisen onnellisuuden tunnetta. (Kainulainen 2016: 114; Saari 2016b: 51). Yksinäisyyttä koetaan yleensä vasten tahtoa. Se voi olla ihmiselle hyvin ahdistavaa ja pelottavaa (Heiskanen 2011: 78, 94.) Yksinäisyyden pitkittyessä seurauksena voi ilmetä sosiaalisia pelkoja, masennusta ja itsetuhoisuutta. (Junttila 2016: 56). Yksinäisyys voidaan siis nähdä hyvin haastavana, yhteiskunnasta syrjäyttävänä ilmiönä. Sen seuraukset voivat olla hyvin vakavia ja yhteiskunnan resursseja kuormittavia.

Yle julkaisi helmikuussa 2019 artikkelin, joka kertoi 25-vuotiaasta Mats Steenistä, joka sairasti kuolemaan johtavaa lihasheikkoutta aiheuttavaa sairautta. Matsin kuoltua, vanhemmat ymmärsivät, että Matsilla oli kuitenkin ystäviä. Mats oli verkkopelimaailman kautta saanut noin 30 pelaajan kaveriporukan, jossa jokainen tunsi toisensa. Mats oli saanut pelimaailman kautta syviä ystävyysuhteita, ja Matsin menehdyttyä osa ystäväistä saapui hänen hautajaisiinsa, samalla kun he, jotka eivät päässeet syyttivät kynttilöitä ympäri Eurooppaa. (Schaubert 2019.) Verkkopelaamiseen suhtaudutaan yleensä hyvin varautuneesti ja jopa negatiivisesti, kuten uutinen totesi. Uutinen toimii kuitenkin esimerkkinä siitä, miksi verkkopelaaminen voi olla suotuisaa, etenkin sosiaalisesta näkökulmasta. Aiheena verkkopelaamisen suhteessa sosiaalisiin vaikutuksiin ja etenkin yksinäisyyteen on Suomessa vähäisesti tutkittua.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia verkkopelaajien kokeman yksinäisyyden yhteyttä verkkopelaamiseen. Tässä työssä verkkopelaajalla tarkoitetaan henkilöä, joka

osallistuu internetin välityksellä toimiviin useamman pelaajan muodostamiin moninpeleihin, joko tietokoneella tai konsolilla. Tutkimusten mukaan jopa 36,4% 10-19-vuotiaista pelaa päivittäin jotain digitaalista peliä ja 69,8% pelaa viikoittain. (Kinnunen & Lilja & Mäyrä 2018: 35). Tästä syystä koemme ajankohtaiseksi tutkia yksinäisyyttä nimenomaan verkkopelaajien näkökulmasta. Opinnäytetyössä pyritään selvittämään, kuinka moni verkkopelaajista kokee itsensä yksinäiseksi sekä minkälaisia syitä yksinäisyyden taustalla voi esiintyä. Tarkoituksena on myös selvittää, kuinka moni on luonut verkon kautta ihmissuhteita. Opinnäytetyö tarkastelee verkossa luotujen sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen pääoman yhteyttä koettuun yksinäisyyteen. Tutkimuksemme rakentuu yksinäisyyden ilmiön ympärille, hyödyntäen yksinäisyyden teoriasta tuotuja käsitteitä: sosiaalinen pääoma ja sosiaalinen kompetenssi, jotka voidaan nähdä sekä yksinäisyyden syinä, että suojaavina tekijöinä (Junttila 2016a: 55 – 56; Yksinäisyys 2019; Heiskanen 2011: 83).

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Suomen Mielenterveys ry, MIELI ry:n koordinoiman Sekasin Gamingin kanssa. Sekasin Gaming vaikuttaa sosiaalisessa mediassa Discordissa, Twitchissä, Youtubessa, Facebookissa sekä Instagramissa. Opinnäytetyön aineisto on kerätty Sekasin-Discord -serverin käyttäjiltä. Discord itsessään on pelaajille suunnattu ilmainen puhe- ja chat-alusta, johon voi luoda julkisia tai yksityisiä servereitä (Hornshaw 2018). Sekasin Gamingin ylläpitämä Sekasin-Discord on auki vuorokauden ympäri. Serveri koostuu kymmenistä eri kanavista, joissa keskustellaan eri aiheista, esimerkiksi peleistä, mielenterveydestä ja päihteistä. Sekasin-Discordin kautta voi löytää vertaistukea muista nuorista tai halutessaan keskustella ammattilaisten kanssa. Serverin kautta voi myös löytää itselleen peliseuraa ja ystäviä. Sekä Sekasin Gamingin, että Sekasin-Discordin yhtenä tarkoituksena onkin vähentää yksinäisyyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä. (Paavilainen 2018; Sassila 2019.)

Opinnäytetyö soveltaa sekä laadullisen, että määrällisen tutkimuksen periaatteita. Aineisto kerättiin verkkokyselynä Sekasin-Discord -serverillä. Kyselyssä käytettiin sekä strukturoituja kysymyksiä, kuin myös avoimia kysymyksiä. Tuloksia voidaan hyödyntää mahdollisten seuraavien tutkimuksien pohjana. Tutkimus tuottaa dataa aiheesta, antaa mahdollisuuden kehittää tai luoda uutta toimintaa sekä perustelee Sekasin Gamingin ja verkkopelaamisen tärkeyttä.

2 Yksinäisyys ilmiönä

Opinnäytetyömme yksi pääteema on yksinäisyys. Tässä luvussa tarkastelemme yksinäisyyttä ilmiönä, yksinäisyyden tunnusmerkkejä, sen moniulotteisuutta sekä yksinäisyyden vaikutuksia yksilöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla. Elämme Tarja Heiskanen ja Liisa Saariston (2011) mukaan yhteiskunnassa, jossa vallitsee vapauden, keveyden ja nopeuden ilmapiiri. Ihmiset pystyvät internetin välityksellä verkostoitumaan reaaliajassa paikallisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti. Identiteetin rakentaminen, sekä oman elämän onnistumiset ja epäonnistumiset ovat jokaisen yksilön omalla vastuulla, jolloin voi helposti syntyä illuusio elämän helppoudesta sekä onnellisuudesta ympärillämme olevilla ihmisillä. Globalisaation sekä verkostoitumisen ja vapauden mukana on tullut sen kääntöpuoli, yksinäisyys. Edelleen on tarpeellista oman elämän merkitykselliseksi kokeminen, sekä toisen ihmisen todellinen kohtaaminen, vertaisuus sekä samuus ja yhteys toisen ihmisen kanssa. (Heiskanen & Saaristo 2011: 16 – 19, 24 – 25.)

Läpi ihmisen elinkaaren vaikuttavat monet tekijät, kuvailevat Kiti Müller ja Johannes Lehtonen (2016). Dynaamisessa kokonaisuudessa ihmistä muokkaavat sekä biologiset ja psykologiset elementit, että ihmisen elinympäristössä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus. Ihmiselle on kautta historian ollut ominaista vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen yhdessäolo on toteutunut esi-isien aikaan leiritulen ääressä, jossa on yhdessä pohdittu ratkaisuja arjen asioihin, sekä jaettu elämänohjeita. Ihmiset oppivat toisiltaan sosiaalisen vuorovaikutuksen pelisääntöjä. Yksinäisyys estää oppimasta sitä, miten olla muiden seurassa. (Müller & Lehtonen 2016: 75–76, 94–95.) Yksinäisyys vaikuttaa Juho Saaren (2016a) mukaan terveyden- ja hyvinvoinnin ongelmiin, joiden on osoitettu olevan merkittävät. Aikaisemmin näiden ongelmien taustalla on ajateltu olleen erityisesti sosioekonomiset erot tai yksilön valinnat, nykyään syiden taustalla on ymmärretty olevan myös niitä yhteen kytkevä yhteys, yksinäisyys. (Saari 2016a: 10.)

2.1 Yksinäisyyden tunnusmerkkejä

Yksinäisyydeksi voidaan Vesa Nevalaisen (2009) mukaan kutsua tilaa, missä ihmisellä on tahtomattaan joko liian vähän tai ei ollenkaan läheisiä ihmisiä elämässään. Se, minkä verran ihmisiä jokainen kaipaa ympärilleen on omakohtaiseen kokemukseen ja tarpeisiin liittyvä asia, josta ei universaalia yhtäläisyyttä ole. Yhdelle ihmiselle voi riittää yksi läheinen henkilö elämässä, eikä silloin tunne yksinäisyyttä, toisella saattaa olla kymmeniä

ystäviä, ja voi silti tuntea itsensä yksinäiseksi. (Nevalainen 2009: 10, 13, 21.) Yksinäisyyden voidaan kuvailla olevan laadullinen sekä subjektiivinen kokemus, sillä ihmisillä on eroavaisuuksia siinä, minkä määrän ihmissuhteita he tarvitsevat ympärilleen kokeakseen yhteenkuuluvuutta, ulkopuolisuuden ja erillisyyden sijaan. Tärkeää on yhteenkuuluvuuden tunne, sillä ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi myös ihmisten ympäröimänä, ystävyys- sekä perhesuhteissa. Toisaalta ihminen, joka viihtyy itsekseen ei välttämättä koe olevansa yksinäinen. (Mitä yksinäisyys on 2019.) Yksinolo voidaan nähdä positiivisena ja rentouttavana voimavarana, mikäli se perustuu itsenäisesti luotuun vapaaehtoiseen tilaan (Yksinäisyys koskettaa monia 2016).

Sosiaalisesti erillään olemista kutsutaan yksinäisyydeksi. Jokaisen kokemus yksinäisyydestä on omakohtainen eli subjektiivinen, ja yksinolo voi olla vapaaehtoista yksinäisyyttä, jolloin ihminen omasta tahdostaan viettää aikaa yksin myönteisessä mielessä. Kun yksinolo ja yksinäisyys on vapaaehtoista, yksinäisyydeltä haetaan lepoa ja rauhoittumista. Tämän kautta ihminen oppii itsetuntemusta sekä itsenäisyyttä, ja voi syventyä omiin ajatuksiinsa. Myönteinen yksinäisyys sekä omien ajatusten jakaminen toisten ihmisten kanssa ovat aivojen ja mielen terveyden kannalta tärkeää. Yksinolo voidaan kokea negatiivisena silloin, kun yksinäisyydestä syntyy ahdistavia tunteita. (Müller & Lehtonen 2016: 85 – 86; Yksinäisyys 2019.)

Nevalainen (2009) kertoo yhdeksi selkeimmäksi yksinäisyyttä kuvaavaksi tunnusmerkiksi sen, että elämästä puuttuu sellainen henkilö kenelle jakaa oman elämän murheet ja huolet, sekä onnea ja iloa tuottavat asiat (Nevalainen 2009: 55 – 56). Yksinäisyydellä tarkoitetaan Niina Junttilan (2016a) mukaan subjektiivisesti koettua tunnetta siitä, että ihminen on yksin ja kokee olevansa yksinäinen. Yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisesta yksinäisyydestä voidaan puhua silloin, kun ihmisellä ei ole läheisiä eikä merkityksellisiä tai luottamuksellisia ihmisiä, joiden kanssa jakaa omia tuntemuksiaan sekä omaa henkilökohtaista elämäänsä. Tällainen ihminen on niin sanotusti ystävätön. Kun ihminen kokee ryhmään tai sosiaaliseen verkostoon kuulumattomuutta, puhutaan sosiaalisesta yksinäisyydestä. Kyseessä voi olla sosiaalisten verkostojen puute, jolloin ihminen voi kokea itsensä näkymättömäksi, poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi. (Junttila 2016a: 55 – 56; Yksinäisyys 2019.) Poissulkeamisen ja ulkopuolisuuden kokemuksiin liittyy Nevalaisen (2009) mukaan lisäksi tunne siitä, että on tarkoituksenmukaisesti hyljätty, ja voi kokea olevansa vihattava, inhottava,

paha tai surullinen, sekä pelkää olevansa tyhmä, ruma tai äärimmäisen tylsä. Ymmärrettyään olevansa yksinäinen, ihminen yleensä kätkee sen kokiessaan asian häpeälliseksi ja leimaavaksi. (Nevalainen 2009: 21 – 22, 57.)

Arkaluotoisuutensa sekä moniulotteisten syiden vuoksi yksinäisyyden tutkiminen on Heiskasen (2011) mukaan haastavaa. Yksinäisyyttä aiheuttavien syiden ytimeen on mutkikas päästä, sillä kokemus yksinäisyydestä on monille hyvin henkilökohtainen, raskas ja vaiettu asia. Elämme yhteiskunnassa, jossa normina pidetään sosiaalista vuorovaikutusta sekä ihmissuhteita, joten yksinäisyys on erilaisuutta ja erilaisuus voi leimata. (Heiskanen 2011: 77 – 78, 80.) Saari (2016b) esittää yksinäisyyden edustavan myös yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muotoa. Tarkasteltaessa yksinäisyyden yhteyttä yhteiskunnalliseen asemaan eli statukseen, joka tarkoittaa sekä yksilön omaa kokemusta yhteiskunnallisesta asemastaan, että muiden ympärillä olevien ihmisten tiedostamaa ja huomioimaa asemaa, on havaittu, että statuksen ollessa korkea yksinäisyys on vähäisempää, kun taas koetun statuksen ollessa alhainen yksinäisyyttä koetaan enemmän. (Saari 2016b: 34, 38.)

2.2 Moniulotteinen yksinäisyys

Yksinäisyyteen voi olla Heiskasen (2011) mukaan sekä ulkopuolisia, että itsestä johtuvia syitä. Ulkopuolisia syitä ovat muun muassa lapsuudessa koetut traumaattiset kokemukset tai hylkäämisen kokemukset lapsuudessa, tunne yhteiskuntaan kuulumattomuudesta, elämänkumppanin puuttuminen, perheenjäseniin ei ole läheisiä suhteita, pitkät välimatkat ystäviin ja sukulaisiin, kiusaaminen, leskeys sekä maahanmuutto. Itsestä johtuvia syitä ovat epävarmuus, arkuus, ujous, heikot sosiaaliset taidot, vetäytyminen sosiaalisista tilanteista, sosiaalisten tilanteiden pelko, vaikeus pitää yllä ihmissuhteita, vaikeus puhua omista tunteistaan, alemmuudentunne, itsen kokeminen erilaiseksi kuin muut, liika ankaruus itseä kohtaan ja erakkoluonne. (Heiskanen 2011: 83.)

Nevalainen (2009) tarkentaa yksinäisyyden syitä sekä niiden mahdollisia taustoja. Ujous ja arkuus nähdään usein yhtenä syynä yksinäisyyteen, koska ujut ja arat ihmiset ovat vetäytyviä sosiaalisissa tilanteissa, ja tutustuvat ihmisiin hitaammalla tahdilla. Se ei kuitenkaan aina tarkoita sitä, että ujut olisivat yksinäisiä, vaan ujoilla voi yhtä hyvin olla paljon ihmissuhteita. Ihmiset, joilla on vahvoja asenteita, muun muassa uskontoon, kansallisuuksiin, sukupuoleen, politiikkaan tai seksuaalisuuteen kokevat olevansa yksinäisiä, sillä muut ihmiset yleensä karttavat vahvoja asenteita omaavien ihmisten seuraa.

Sama ilmiö näkyy itsensä erilaisiksi kokevien ihmisten kanssa, sillä heillä usein on vahvoja näkemyksiä ihmisten toimintaan ja maailmaan ja liittyen. Yksinäisyyden taustalla voi myös olla fyysinen tai psyykkinen sairaus, pitkäaikaissairaus tai esimerkiksi psyykkinen äkillinen trauma. Muutto kaupungista sekä lähiöstä toiseen tai ulkomaille altistaa yksinäisyyteen. Toisaalta voidaan sanoa, että yksinäisyydelle ei välttämättä ole mitään selvää aiheuttajaa. Kyseessä saattaa olla puhdas sattuma, eikä selkeää syytä ole. (Nevalainen 2009: 30–36.)

Syitä yksinäisyydelle on siis joko useita erilaisia tai mitään yksittäistä syytä ei välttämättä ole. Yksinäisyys voi tapahtua kenelle vain. Tärkeänä yksinäisyyttä aikaansaavana sekä sitä ylläpitävänä tekijänä voidaan pitää puutteita sosiaalisissa taidoissa, kuten keskustelun aloittamisessa ja ylläpitämisessä. Lisäksi yksinäisyydestä voi kehittyä kierre, jossa henkilöllä, jolla on heikot sosiaaliset tai sosiokognitiiviset taidot voi olla hankaluuksia muiden ihmisten tunteiden tai tarkoitusperien tulkinnassa. Kontaktit muiden ihmisten kanssa jäävät vähäisiksi, ja sosiaaliset taidot jäävät vaille harjoittelua eivätkä kehity. (Yksinäisyydestä 2018). Sosiaalisten taitojen tärkeydestä kertoo myös Nevalainen (2009), jonka mukaan heikot sosiaaliset taidot näyttäytyvät niin, että toisen ihmisen tunteet havaitaan väärin, ja tehdään vääriä johtopäätöksiä, sekä toimitaan epäasianmukaisesti havaintojen pohjalta. Toisaalta ei myöskään ymmärretä, mikä miellyttää tai ärsyttää toisia, ei huomata milloin toinen haluaa olla yksin ja milloin yhdessä, ei osata lopettaa ajoissa, eikä välttämättä kuunnella, jos toinen sanoo ei. (Nevalainen 2009: 43–45.)

2.3 Yksinäisyyden vaikutukset

Jokaisella ihmisellä on ajoittain yksinäisyyden kokemuksia, esittää Heiskanen (2011). Tilapäisiä yksinäisyyden kokemuksia voi esiintyä esimerkiksi silloin, kun jokin tärkeä ihmissuhde päättyy, oma tai toisen asuinpaikkakunta muuttuu, tai läheinen ihminen menehtyy. Ajan myötä yksinäisyys voi kroonistua, jolloin kestävien ihmissuhteiden muodostaminen on estynyt kokonaan. Miltei poikkeuksetta yksinäisyys on pakon sanelemaa, ja on yksinäisyyttä kokevalle henkilölle ahdistavaa sekä pelottavaa. (Heiskanen 2011: 78, 94.) Yksinäisyyteen liittyy syyllisyydentunnetta, joka Nevalaisen (2009) mukaan ajaa ihmisen hakemalla hakemaan omasta elämänhistoriastaan sitä tekemäänsä virhettä, joka on johtanut yksinäisyyteen (Nevalainen 2009: 22). Yksinäisyyden taustalla on Heiskanen ja Saariston (2011: 27) mukaan usein toistuvia hylätyksi tulemisen kokemuksia.

Niina Junttila (2016a) kuvaa emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden saavan aikaan ikävystymistä, aloittekyvyttömyyttä, alemmuuden ja tarkoituksettomuuden tunteita, itseluottamuksen menetystä, ahdistusta, syrjäytymisen kokemusta, työttömyyttä, velkaantumista sekä päihteidenkäyttöä. Pitkittyessään yksinäisyyden seuraukset voivat olla psykososiaalisia ongelmia, kuten sosiaalisia pelkoja, masennusta, psykoottisuutta sekä itsetuhoisuutta. (Junttila 2016a: 56.) Yksinäisyys ylläpitää yksinäisyyttä, lisää Junttila (2016b), sillä yksinäisten vääristyneet ajattelumallit ja tulkinnat, sekä epävarmuus ja ahdistus omasta itsestä pysyvät yksinäisyyttä ylläpitävinä malleina sekä käyttäytymismalleina. Yksinäiseksi itsensä kokevan ihmisen sosiaaliset taidot voivat olla yhtä hyvät kuin muillakin ihmisillä, mutta joka suuren ahdistuksen vuoksi saattaa alkaa käyttäytyä luottaantyöntävällä tavalla. (Junttila 2016b). Pitkittyneestä yksinäisyydestä seuraa negatiivisuuden kierre. Yksinäinen alkaa nähdä ympärillään uhkatilanteita tai uhkaavia ihmisiä tavallista useammin. Sosiaalisten tilanteiden epämiellyttävyyden vuoksi seuraa yleensä sosiaalisen yhteydenpidon vähentyminen. (Yksinäisyydestä 2018.)

Pitkään kestävä, ahdistavana koettu yksinäisyys kroonistuu Junttilan (2016a) mukaan tilapäisen yksinäisyyden jatkuttua läpi elämänkaaren. Pitkäkestoinen yksinäisyys vaikuttaa ihmisen tulkintoihin omasta toiminnastaan ja onnistumisistaan itseään suojelevista tuhoaviksi, ja positiiviset tunteet vaimentuvat, kun taas negatiiviset tunteet vahvistuvat. Onnellisuuden sijaan koetaan ahdistusta. Ihminen kuormittuu kroonisesta yksinäisyydestä, kuormittuminen vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin sekä terveyteen. Yksinäisyys on myös omaksuttuna mallina periytyvä ominaisuus. (Junttila 2016a: 63 – 64, 68.) Müller ja Lehtonen (2016) kutsuvat tätä huono-osaisuuden kierteeksi, jolloin syrjäytyminen sekä yksinäisyys on opittu lapsuudesta saakka, eikä lapsi opi olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Mallioppimisen kautta opitaan yhteisöstä vieraannuttavia käyttäytymismalleja, jotka voimistavat uskomusta siitä, että hänestä ja hänen perheestään ei välitetä. (Müller & Lehtonen 2016: 88.)

Sakari Kainulainen (2016) sekä Saari (2016b) nostavat esiin yhteiskunnallisesta näkökulmasta yksinäisyyden ja sosiaaliset suhteet. Sosiaalisten suhteiden puuttuminen vaikuttaa vahvasti ihmisen hyvinvointiin sekä terveyteen, heikentäen elämänlaatua, terveyttä sekä vähentäen onnellisuuden tunnetta. (Kainulainen 2016: 114; Saari 2016b: 51.) Yksinäisyyden tiedetään aiheuttavan myös sosiaalista ahdistuneisuutta, sosiaalista fobiaa sekä masennusta (Yksinäisyydestä 2018). Yksinäisyys saattaa aiheuttaa psyykkisiä sairauksia, Nevalainen (2009) kuvailee. Yksinäisyyteen onkin useissa eri tutkimuk-

sissa yhdistetty Jukka Kangasniemen (2008) mukaan muun muassa pelkotilat, neuroosit, syömishäiriöt, masentuneisuus, itsemurha-alttius ja päihteiden väärinkäyttö, sekä alttius sairastua enemmän myös fyysisiin sairauksiin. Samaa tulokseen ovat tulleet Aline Richard ym. (2017) Sveitsissä tehdyssä tutkimuksessa, jossa löydettiin yhteneväisyyksiä yksinäisyyden ja huonon fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä epäterveellisten elämäntapojen välillä. Yksinäiset käyvät enemmän lääkärissä, ja heillä on enemmän kroonisia sairauksia, kuten diabetesta, ahdistuneisuutta sekä masennusta. (Nevalainen 2009: 22; Kangasniemi 2008: 230–231; Richard ym. 2017.)

Yksinäisyys voi Saaren (2016b) mukaan murentaa yhteiskuntien rakenteita, ja vaikuttaa-kin siltä, että yksinäisyysilmiö on tärkeässä osassa suomalaista politiikkaa. Hallitusohjelmassa 2015 on mukana hyvinvoinnin ja terveyden edistämishjelma, jolla on tavoitteena eriarvoisuuden vähentäminen. Tähän tähdätään kansallisella mielenterveyttä edistävällä ja yksinäisyyttä ehkäisevällä ohjelmalla. Valtioneuvoston vuonna 2018 julkaisemassa eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportissa esitellään yksinäisyyden vähentäminen yhtenä kokonaisuutena eriarvoisuutta torjuvista ja vähentävistä menetelmistä ja hankkeista. (Saari 2016b: 51; Ratkaisujen Suomi 2015: 21; Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän raportti 2018: 73.)

3 Verkkopelaamisen sosiaalinen puoli

Internet on vuosien varrella laajentunut. Verkkoon on liitetty interaktiivisia, jaettuja peliympäristöjä, joissa miljoonat yksilöt maailman laajuisesti osallistuvat säännöllisesti. Vuoden 2018 pelaajabarometrissa ilmoitettiin, että 36,4% 10-19-vuotiaista pelaa päivittäin jotain digitaalista peliä ja 69,8% pelaa viikoittain. Iän noustessa pelaaminen on ilmoitettu vähentyneen. 20-29-vuotiaista pelaavat päivittäin 27,8% ja viikoittain 61,1%. 30-39-vuotiaiden joukossa päivittäin pelasivat 14,9% ja viikoittain 39,9%. (Kowert 2014: 1-2; Kinnunen & Lilja & Mäyrä 2018: 35.)

Pelaajista on luotu paljon erilaisia stereotyyppisiä käsityksiä. Usein ihmiset uskovat pelaajien olevan fyysisesti huonokuntoisia, yksinäisiä ja epäsosiaalisia. Pelaaminen tilanteena saattaa näyttytyä epäsosiaalisena, kun pelaaja istuu yksin pelinsä ääressä. Todellisuudessa pelaaja saattaa kuitenkin jutella muiden ihmisten kanssa, vaihdella kuulumisia tai vitsailla joko kirjoittaen tai puhuen. (Kowert 2014: 1-2; Silvennoinen & Meriläinen 2016: 14-15.)

On tehty tutkimusta siitä, mitä ihmiset ajattelevat pelaamisesta. 50,5% suomalaisista olivat sitä mieltä, että pelaaminen voidaan nähdä hyödyllisenä, kun taas 40,8% vastaajista pitivät pelejä haitallisina (Kinnunen & Lilja & Mäyrä 2018: 52). Myös tutkijoiden mielipiteet ovat jakautuneet tasaisesti. Osa tutkijoista uskoo, että verkkopelaaminen aiheuttaa sosiaalisen toiminnan vajetta, häiritsee sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymistä sekä vaikeuttaa verkon ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden muodostamista ja ylläpitoa. (Kowert 2014: 1-2, 7.) Toisaalta, toiset tutkijat ovat nähneet verkkopelaamisessa myös hyviä puolia ja täten uskovat, etteivät ne vaikuta negatiivisesti hyvinvointiin tai aiheuta yksinäisyyttä (Kowert & Vogelgesang & Festl & Quandt 2014: 56).

Tässä luvussa käsittelemme sitä, miten aiemmat tutkimukset ovat nähneet verkkopelien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen välisen yhteyden. Käsittelemme verkkopelien mahdollisia yhteyksiä sosiaaliseen pääomaan ja sosiaaliseen kompetenssiin, jotka molemmat ovat sekä yksinäisyyden syitä, että mahdollisia yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä. (Junttila 2016a: 55 – 56; Yksinäisyys 2019; Heiskanen 2011: 83).

3.1 Verkkopelit vuorovaikutuksen tukijana

Verkkopelien pelaamisesta on tullut sosiaalinen kokemus. Tuhannet ihmiset pelaavat laaja-alueisissa verkkopeleissä, joissa heidän seuranaan on muitakin pelaajia. Useimpia pelejä pelataan muiden pelaajien keskuudessa, joko yksilöinä, ryhminä tai tiiminä, minkä vuoksi peleissä nähdään olevan voimakas yhteisöllinen aspekti (Siitonen 2007: 17). Tämän kaltaisten pelien on tarkoitus rohkaista pelaajia vuorovaikuttamaan keskenään. Useimmat pelit rakennetaan niin, että ne mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen. (Ducheneaut & Moore 2004: 1.)

Fleming Seay, William Jerome, Kevin Lee ja Robert Kraut (2004) ovat tutkineet verkkopelejä pelaavien henkilöiden kokemuksia ja pelaamisen vaikutuksia heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Pelaaminen nähdään hauskana tekemisenä, mutta sen lisäksi on havaittu, että pelaajat muodostavat usein pysyviä suhteita ihmisten kanssa, joiden kanssa he pelaavat verkossa (Seay – Jerome & Lee & Kraut 2004: 1.) Pelit luovat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja nautintoon, joka johtuu siitä, että henkilöt joko pelaavat yhdessä, katsovat toisen pelaamista, jakavat kommentteja tai emotionaalisia kokemuksia (Kort & Ijsselsteijn & Gajadhar 2008: 1).

Monille pelaajille vaikuttavaa ja tärkeää on se, että verkkopeleissä jaetaan kokemuksia, toimitaan yhdessä ja saadaan sosiaalisia kontakteja. Joissakin verkkopeleissä pelaajat jopa pakotetaan toimimaan toisten kanssa, jotta peli edistyisi. Verkkopeleissä on hyvin yleistä, että pelit vaativat yhteistyötä, tavaroiden ja palkintojen jakamista sekä avun tarjoamista. (Ducheneaut & Moore 2004: 1; Siitonen 2007: 21.) Verkkopelit voivat siten täyttää ihmisen kuulumisen tarpeen. Pelaaja voi verkkopelien kautta kokea olevansa osa ryhmää. Moninpeleistä saadut sosiaaliset kontaktit voivat kohdata ne pelaajan sosiaaliset tarpeet, joita pelin ulkopuolinen elämä ei ole kyennyt täyttämään. (Martončik & Lokša 2015: 131.)

Seayn ym. (2004) teoksessa on tuotu esille, että pelaajat kommunikoivat ihmisten kanssa niin klaaneissa, ryhmissä kuin yksityisestikin. Kommunikaatio oli lähinnä tukemista ja neuvontaa, small talk -puhetta, toiminnan koordinoitua ja aikataulutusta. Jonkin verran esiintyi omien henkilökohtaisten asioiden jakamista, mutta vähemmässä määrin kuin muita asioita. Pelaajat raportoivat kommunikoivansa pelaajien kanssa myös pelin ulkopuolella. Pelin ulkopuolella tapahtuva kommunikaatio liittyi kuitenkin pääasiassa peleihin. (Seay & Jerome & Lee & Kraut 2004: 2.) Peleistä keskustellaan niin kasvotusten,

kuin netissä eri sosiaalisissa medioissa. Lisäksi pelaaja voi kiinnittyä suurempiin peliyhteisöihin katselemalla pelivideoita sekä kommentoimalla niitä. (Silvennoinen & Meriläinen 2016: 14-15.)

3.2 Verkkopelaamisen suhde sosiaaliseen pääomaan

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia yksinäisyyden ja sen kautta sosiaalisen pääoman suhdetta verkkopelaamiseen. Verkkopelaamisesta ja sosiaalisesta pääomasta on tehty joitakin aiempia tutkimuksia. Esimerkiksi Sabine Trepte, Leonard Reinecke ja Keno Juechems (2012) sekä Constance Steinkuehler ja Dmitri Williams (2006) ovat tehneet tutkimuksen verkkopelaamisen vaikutuksista ihmisen sosiaalisiin suhteisiin ja tuoneet aiempien tutkimuksien sekä omien havaintojensa perusteella esille verkkopelaamisen vaikutuksia ihmisen sosiaaliseen pääoman muodostumiseen. On osoitettu, että verkkopelit voivat laajentaa pelaajien olemassa olevia suhteita. Pelaajat ovat kuvailleet verkkopelien sosiaalisen puolen olevan heille tärkeää ja toimineen yhtenä vahvana motivaattorina peleissä. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 3; Siitonen 2007: 22.)

Sosiaalista pääomaa on kuvattu ihmisten sosiaalseksi voimavaraksi (Ellonen 2008: 31). Sosiaalinen pääoma kuvaa ihmisen sosiaalisia verkostoja, ihmisten välistä luottamusta ja vastavuoroisuutta. Ihmiset, jotka ovat sosiaalisesti aktiivisia ja jotka kokevat luottamusta toisiin ihmisiin, kokevat vointinsa paremmaksi, kuin ne, joiden aktiivisuus ja luottamus ovat vähäisempää. On myös tutkittu, että sosiaalisen pääoman puute laskee elinikää. (Ruuskanen 2002: 5; Sosiaalinen pääoma 2013.) Sosiaalista pääomaa pidetään yhtenä hyvinvoinnin tuottajana ja ylläpitäjänä muiden pääomien tavoin (Ellonen 2008: 31). Sosiaalinen pääoma on jaettu kahteen eri tyyppiin: yhdistävä (bridging) ja sitova (bonding) sosiaalinen pääoma (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 3).

Mark Granovetter (1973) on tehnyt tutkimusta heikoista ja vahvoista suhteista. Granovetterin tutkimuksessa heikot siteet ovat lähimpiin ulkopuolisiin suhteisiin, jotka muodostavat yhdistävää (bridging) sosiaalista pääomaa. (Granovetter 1973.) Yhdistävä sosiaalinen pääoma tarkoittaa ihmissuhteita, joissa osapuolet ovat toisilleen aiemmin tuntemattomia tai ominaisuuksiltaan eriäviä. Suhteet saattavat olla heikommat, mutta laajentavat ihmisen perspektiiviä, eivätkä rajoitu ihmisen identiteettiä määrittäviin tekijöihin, kuten esimerkiksi ikään, etniseen taustaan, ammattiin tai uskontoon. Tämän kaltainen suhteen muoto saattaa helpottaa esimerkiksi ryhmien välistä vuorovaikutusta. Yhdistävä sosiaa-

linen pääoma ei tarjoa yleensä emotionaalista tukea, mutta voi silti olla arvokasta epävarmoina aikoina. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 5; Kowert 2014: 41; Ruuskanen n.d.)

Granovetterin (1973) mukaan vahvat siteet muodostavat sitovaa (bonding) pääomaa. Vahvoja siteitä ovat läheiset, ystävät sekä muu ihmisen lähipiiri (Granovetter 1973). Sitova sosiaalinen pääoma liittyy ihmisten välisiin suhteisiin, joissa osapuolet ovat tuttuja, jakavat yhteisen kulttuurin tai identiteetin piirteen. Sitova sosiaalinen pääoma helpottaa ryhmän sisäistä yhteistoimintaa. Suhteet ovat yleensä vahvempia ja läheisempiä, jolloin suhde voi tarjota ihmiselle emotionaalista tukea. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 5; Kowert 2014: 41; Ruuskanen n.d.)

Onnistunut sosiaalisen pääoman kertyminen voidaan yhdistää positiivisiin tuloksiin, kuten esimerkiksi urakehitykseen, elämänmyönteisyyteen, itsetuntoon sekä yleisesti ottaen fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin (Kowert 2014: 41). Sosiaalisen pääoman kehittymistä verkossa on tutkittu jonkin verran. Tutkimuksien mukaan verkkopelaaminen kasvattaisi pääasiassa yhdistävää pääomaa, vaikkakin jotkut tutkimukset ovat havainneet verkkopelaamisen positiiviset vaikutukset myös sitovan sosiaalisen pääoman muodostumiseen. (Steinkuehler & Williams 2006: 903.)

Trepten ym. (2012) viittaaman sosiaalipsykologisen tutkimuksen mukaan ystävyyssuhteiden muodostuminen tapahtuu fyysisen ja sosiaalisen läheisyyden sekä tuttuuden kautta. Fyysinen läheisyys tässä tapauksessa tarkoittaa maantieteellistä etäisyyttä, joka suhteissa näkyy esimerkiksi kasvokkain vietetyssä ajassa. Ystävyys muodostuu todennäköisemmin, kun osapuolilla on mahdollisuus tavata fyysisesti. Fyysinen läheisyys ei ole takuu ystävyysmuodostumiselle, mutta lisää sen todennäköisyyttä. Verkkopelaamisen haasteena onkin se, että vaikka pelaaja olisi verkossa paikalla usein, hän on kuitenkin fyysisesti kaukana, eikä kasvokkain tapaamista synny. Tämän vuoksi onkin tutkittu, että esimerkiksi massiiviset monen pelaajan verkkopelit eivät välttämättä ole hyvä alusta emotionaalisen tuen hakemiselle. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 4, 6, 7.)

Ystävyyssuhteiden muodostumiseen verkossa vaikuttaa myös sosiaalinen läheisyys. Sosiaalinen läheisyys viittaa siihen, kuinka saatavilla henkilöt ovat toisilleen. Mitä keskeisempi asema henkilöllä yhteisössä on, sitä enemmän hänellä on sosiaalista pääomaa. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 4, 8.)

Ystävyyssuhteisiin sekä sosiaalisen pääoman laatuun vaikuttaa henkilöiden tuttuus. Mitä tutumpi ihminen, sitä enemmän henkilö pitää ja välittää hänestä. Ihmisten samankaltaisuus lisääntyy, mitä tutummaksi he tulevat. Samankaltaisuus eri asioissa puolestaan

vaikuttaa henkilöiden välisiin suhteisiin ja siihen pitääkö henkilö toisesta. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 8.)

Sosiaalinen läheisyys on Trepten ym. (2012) saamien tulosten mukaan luotettavin sosiaalisen tuen ja pääoman ennustaja. Pelaajat, jotka ovat mukana esimerkiksi ryhmätyypisissä tehtävissä omaavat paremmat mahdollisuudet saada kontakteja ja siten hyötyä muista ystävyiden muodostumista ennustavista muodoista, esimerkiksi tuttuudesta. Näin he todennäköisemmin saavat myös tukevia suhteita. Pelien sisäiset ryhmät tarjoavat myös sosiaalista tukea verkon ulkopuolella, jos pelaajat ylläpitävät ryhmän toimintaa muutenkin kuin pelissä. (Martončik & Lokša 2015: 132; Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 4,8, 17.) Se ei kuitenkaan takaa sitä, että he tapaisivat muissa merkeissä tai aktiviteeteissa pelin ulkopuolella. Pelkkä ryhmiin sitoutuminen voimistaa vuorovaikutusta jäsenten kanssa ja tarjoaa sosiaalista tukea, vaikka vuorovaikutus ei ulottuisikaan pelin ulkopuolelle (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 4, 8, 17.)

Kaikki verkkopelit eivät jo pelkästään niiden rakenteiden vuoksi kykene tukemaan sosiaalisen pääoman kehittymistä ja sen kautta ystävyksien hankkimista. Sosiaalisen pääoman muodostumiseen vaikuttaa pelin infrastruktuuri, eli se millaiset edellytykset pelaajilla on esimerkiksi kommunikoida. Pelaajilla on mahdollisuus saada sosiaalista tukea ja sitä kautta vähentää yksinäisyyden kokemusta, jos pelit tarjoavat mahdollisuuden seurustella ja purkaa asioitaan, esimerkiksi teksti- tai puhechatin kautta. (Martončik & Lokša 2015: 132; Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 11, 18.) Myös Yvonne Kort, Wijnand Ijsselsteijn ja Brian Gajadhar (2008) ovat sitä mieltä, että pelin rakenne vaikuttaa pelaajien osallistumiseen ja kokemuksiin. Pelaajan läsnäolo, tietoisuus muista pelaajista ja kyky seurata muiden toimia, tunteita ja rooleja sekä kommunikoida verbaalisesti tai sanattomasti voivat olla täysin riippuvaisia pelin mekaniikoista.

Trepten ym. (2012) tutkimustulokset osoittavat, että verkkopelaamisella on myönteinen suhde verkon ulkopuoliseen sosiaaliseen tukeen, jos huomioidaan taustalla olevat tekijät ja prosessit, kuten fyysinen ja sosiaalinen läheisyys, tuttuus sekä sosiaalisen pääoman muodot. Heidän saamat tutkimustulokset osoittavat, että verkkopelaamisen hyödyt sosiaaliseen pääomaan ja verkon ulkopuolella tapahtuvaan sosiaaliseen tukeen ovat todennäköisempiä, mitä enemmän pelaajat vuorovaikuttavat verkossa sekä verkon ulkopuolissa ympäristöissä. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 17-18.) Pelit tarjoavat aluksi yhdistävää pääomaa, mutta ajan myötä siitä voi kehittyä sitovaa pääomaa, jos pelaajat tapaavat kasvotusten. Peleistä saatua yhdistävää pääomaa ei tulisi vähätellä, sillä se voi olla hyvä lisä elämään, sekä tarjota mahdollisuuden uusille ihmissuhteille ja näkökulmille. (Steinkuehler & Williams 2006: 903-906; Silvennoinen & Meriläinen 2016: 14.)

3.3 Verkkopelaamisen suhde sosiaaliseen kompetenssiin

Tutkijat ovat käyneet keskustelua siitä, vaikuttavatko pelit negatiivisesti pelaajien sosiaalisuuteen ja sosiaaliseen kompetenssiin. Väitteitä on perusteltu muun muassa sillä, että verkkopelaaminen aiheuttaisi sosiaalisen toiminnan vajetta, häiritsisi sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymistä sekä vaikeuttaisi verkon ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden muodostamista ja ylläpitoa. (Kowert 2014: 2.) Sosiaaliset taidot ja resurssit ovat tärkeitä keskusteltaessa ihmisten suhteista ja sosiaalisesta verkostosta. Ensimmäisessä luvussa, jossa käsitelimme yksinäisyyttä, yksinäisyyden tunteen syihin oli listattu muun muassa sosiaalisten taitojen puute ja ihmissuhteiden ylläpidon haasteet. (Heiskanen 2011: 83.) Tämän vuoksi koemme tärkeänä tuoda esille verkkopelien vaikutuksia sosiaaliseen kompetenssiin, jotta voimme pohtia sitä, luovatko verkkopelit yksinäisyyttä vai voivatko ne toimia ehkäisevinä tekijöinä.

Sosiaalinen kompetenssi on kykyä saavuttaa tavoitteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä ylläpitää suhteita muihin ihmisiin. Sosiaalinen kompetenssi muodostuu sosiaalisista ja kognitiivisista taidoista sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätelystä. Sosiaaliin taitoihin voivat lukeutua mm. muiden auttaminen, tukeminen ja hyväksyntä. Vastavasti antisosiaalinen käyttäytyminen näkyy impulsiivisuutena ja haasteellisena käyttäytymisenä. (Whitcomb & Merrell 2013: 379-381; Kempainen & Joronen & Rantanen & Tarkka & Åstedt-Kurki 2010: 164.)

Aiemmissa pelitutkimuksissa on havaittu kaksi sosiaalisen kompetenssin lähestymistapaa, jotka liittyvät verkkopelaamiseen. Jotkut tutkijat näkevät verkkopelaamisen syrjäyttävän sosiaalisen kehityksen. Perusteluina näkökulmalle on se, että henkilöt, jotka pelaavat, käyttävät vähemmän aikaa vuorovaikutuksessa verkon ulkopuolisissa ympäristöissä, kuin henkilöt, jotka eivät pelaa. Verkossa tapahtuva ja verkon ulkopuolinen kanssakäyminen käyvät ikään kuin vaihtokauppaa. Uskotaan, että verkossa käytetty aika vie verkon ulkopuoliselta elämältä jotain pois. Tämä puolestaan on sosiaalisesti ongelmallista, koska verkkopelaaminen tuottaa yhdistävää sosiaalista pääomaa, toisin kuin verkon ulkopuolisen toiminnan uskotaan tuottavan sitovaa sosiaalista pääomaa, joka nähdään sosiaalisesti arvokkaampana sen tarjoaman emotionaalisen tuen vuoksi (Kowert 2014: 37). Lisäksi verkon ulkopuolisten suhteiden uskotaan tarjoavan paremmat mahdollisuudet kehittää sosiaalisia taitoja. Verkkopelaamisen ei uskota suoraan aiheuttavan sosiaalista vajetta, vaan sosiaalinen vaje on epäsuora seuraus, jonka pelaus aiheuttaa korvatessaan pelin ulkopuolista vuorovaikutusta. Verkkopelaaminen haittaa yhtä lailla

sosiaalista kompetenssia, kuin mitkä tahansa muutkin aktiviteetit, jotka korvaavat vuorovaikutustilanteita. (Kowert 2014: 2.)

Toinen sosiaalisen kompetenssin näkökulma verkkopelaamiseen toteaa, että ihmiset, joilla on vähäiset sosiaaliset resurssit ja joilla esiintyy mm. sosiaalisten taitojen puutetta ja masentuneisuutta, pelaavat muita useammin. Tutkijat ovat tuoneet esille ajatuksen siitä, että verkkopelaaminen viehättää henkilöitä, jotka ovat sosiaalisesti osaamattomia ja joilla on tyydyttymätön tarve saada seuraa, ja jotka kokevat ahdistusta oikean maailman suhteiden luomisesta. Verkkopelien ominaisuudet ovat luoneet sosiaalisen tilan, jossa on mahdollisuus kommunikoida joustavasti ja jakaa kokemuksia. Tällainen tila vähentää sosiaalisen hylkäämisen mahdollisuuksia, samalla kun stimuloi intiimien ystävyyksien muodostamista. Täten henkilöt, joilla on vaikeuksia muodostaa suhteita perinteiseen tapaan liittyvät verkkopeleihin. Tämän ilmiön uskotaan aiheuttavan sosiaalista kompensatiota, jossa pelaaja pyrkii paikkaamaan heikkoja sosiaalisia suhteitaan ja taitojaan verkkopelien avulla. On havaittu, että useimmin verkkopeleihin osallistuvat pelaajat osoittavat korkeampia oirelukumia liittyen yksinäisyyteen, masennukseen ja sosiaaliseen ahdistukseen. Uskotaan, että pelaaminen saattaa kuitenkin pahentaa olemassa olevaa yksinäisyyden ja masennuksen tunteita. (Kowert 2014: 2, 43.)

Kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa on tavallista, että henkilöiden välillä on sanatonta kommunikointia, esimerkiksi elein, ilmein ja katsekontaktin avulla. Ne syventävät keskustelua ja luovat uskottavuutta. Verkossa tapahtuva kommunikointi laskee mahdollisuutta kasvokkaiseen ja sanattomaan kommunikointiin. Tästä johtuen pelaajalla voi olla haastavampaa kokea muut pelaajat oikeina ihmisinä. Jotkut pelin kehittäjät ovat yrittäneet lisätä sosiaalisen läsnäolon tuntua tuomalla peleihin eleitä ja hymiöitä, joilla pelaajat voisivat ilmaista tunteitaan samaan tapaan kuin ilmaisisivat kasvokkaisessa kohtaamisessa. (Kowert 2014: 38-39.)

Vaikka sanatonta viestintää on pidetty tärkeänä viestinnän muotona, on kuitenkin huomattu mahdollisuuksia, että sanattoman viestinnän puutteet verkkokommunikoinnissa voivat olla suotuisia. Sanattoman viestinnän puute voi tukea anonyymiyttä ja näkymättömyyttä. Tämä synnyttää vapaamman ja luottavaisemman vuorovaikutuksen, jossa henkilö voi keskustella vapaammin ja intiimimmin, kun ei ole vaarana, että henkilö olisi tunnistettavissa. On tutkittu, että ihmiset, jotka keskustelivat pimeässä huoneessa, piilossa katseilta, paljastivat enemmän itsestään ja elämästä, kuin ne, jotka olivat valoisassa huoneessa. Vuorovaikutus internetissä voi olla vapauttava kokemus, sillä siellä ei yleensä koeta paineita säännöistä. Lisäksi kommunikointi on mukavampaa ja turvallisempaa, kun

ei tarvitse kohdata kasvotusten. Vuorovaikutusta verkkoympäristöissä voidaankin verrata pimeään huoneeseen, jossa henkilö voi kokea olonsa suojaisaksi ja turvalliseksi. (Kowert 2014: 40.)

Verkkokommunikoinnin luoma anonyymiys, nopeus ja vapaus ovat luoneet turvallisen tilan etenkin yksinäisyyttä kokeville henkilöille. On havaittu, että yksinäiset ihmiset kommunikoivat mieluummin verkon välityksellä, kuin kasvotusten. Henkilöt kokivat olevansa omia itsejään verkossa ja uskalsivat jakaa itsestään enemmän. Lisäksi he kokivat suhteiden muodostamisen helpommaksi ja saaneensa kavereita. Jotkut tutkijat ovat uskooneet yksinäisyyden olevan suurin ennustaja pelaamiselle. Pelaajat, jotka osallistuivat peleihin saadakseen suhteita ja ystäviä, sen sijaan, että hakisivat elämyksiä ja saavutuksia, ilmoittivat olevansa yksinäisempiä. (Kowert 2014: 47-48.) Kasvokkaiset kanssakäymiset saattavat olla joillekin haasteellisia monista syistä. Henkilö saattaa olla ujo, masentunut, heikko itsetuntoinen tai sosiaalisia tilanteita pelkäävä, jolloin verkkopelit mahdollistavat turvallisen ympäristön, jossa ylläpitää kaverisuhteita ja harjoitella sosiaalisia kohtaamisia. (Silvennoinen & Meriläinen 2016: 15.)

Aiemmat tutkimukset ovat hyvin eri näkökulmista keskustelleet verkkopelaamisen vaikutuksista sosiaaliseen kompetenssiin. Vaikka aiemmat näkemykset ovat osittain hyvin negatiivissävytteisiä, on tutkijoita, jotka uskovat, ettei verkkopelaaminen välttämättä aiheuta heikompaa sosiaalista tulosta, vaan kasvattaa sosiaalista osaamista sosiaalisten taitojen harjoittelun, sosiaalisen itsetunnon kehittymisen ja verkkosuhteiden kautta. (Kowert 2014: 3.) Pelaamisella saattaa olla myönteisiä vaikutuksia tunne-elämään ja pelaamisen avulla voi kohottaa itsetuntoa sekä kehittää ihmissuhteiden toimivuutta. Lisäksi pelit tarjoavat jo aiemmin mainitun turvallisen tilan, jossa voi harjoitella sosiaalisia taitojaan ja purkaa aggressioitaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Underwood & Farrington-Flint 2015: 110-122; Silvennoinen & Meriläinen 2016: 15.)

4 Tutkimusprosessi

Toteutimme opinnäytetyömme MIELI ry:n eli Suomen Mielenterveys ry:n Sekasin Gamingin ylläpitämällä Sekasin-Discord -serverillä, joka toimii sosiaalisen median Discord -palvelussa. Alun perin Sekasin-Discord- hanke oli luotu nuorille pojille, jotka ovat vaarassa syrjäytyä. Sekasin-Discordin tavoitteena on ollut yksinäisyyden vähentäminen ja yhteisöllisyys. Nykyään serveri tavoittaa tuhansia nuoria käyttäjiä, sekä poikia että tyttöjä. Discord- serverillä löytyy useita eri aihealueita, joihin voi mennä mukaan keskustelemaan, muun muassa yksinäisyys, syrjäytyminen ja ihmissuhteet. Keskustelua voi käydä niin muiden nuorten kanssa ja saada vertaistukea, tai Sekasin-Discordin tiimin ammattilaisten kanssa. Ajoittain paikalla on myös asiantuntijoita eri aihealueista, joilta voi kysyä neuvoa mieltä painaviin asioihin. (Paavilainen 2018; Sassila 2019.)

Yhteistyömme alkoi yhteydenotolla MIELI ry:lle, joka kiinnostui tutkimusideastamme. Olimme yhteydessä Sekasin Gamingin tiimipäällikköön, ja tapasimme MIELI ry:n toimistolla. Keskustelimme siitä, mikä on tutkimuksemme lähtökohta ja tarkoitus, ja pohdimme millä tavalla rakennamme kyselytutkimuksemme kysymykset niin, että saamme mahdollisimman laajaa tietoa verkkopelaajien kokemasta yksinäisyydestä ja samalla kerättyä Sekasin Gamingille tietoa heidän Discord -Serverin toimivuudesta ja turvallisuudesta. Tutkimuksemme tarkoitus oli tutkia verkkopelaajien kokemaa yksinäisyyttä sekä verkkopelaajien kokemuksia sosiaaliseen pääomaan ja sosiaaliseen kompetenssiin verkkopelaamisen kautta. Tarkoituksenamme oli tutkia verkkopelaamisen yhteyttä yksinäisyyteen, sitä lieventävänä tai lisäävänä tekijänä.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten yleisiä yksinäisyyden kokemukset ovat verkkopelaajien keskuudessa?
2. Millaisia syitä yksinäisyyden taustalta löytyy?
3. Miten verkkopelaajat arvioivat verkkopelaamisen vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa, sosiaalisiin taitoihinsa ja mahdollisiin yksinäisyyden kokemuksiin?

4.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Tässä opinnäytetyössä sovellamme sekä laadullisen, että määrällisen tutkimuksen periaatteita. Nämä kaksi tutkimustyyppiä ei pitäisi nähdä toistensa vastakohtina, vaan toisiinsa täydentävinä suuntauksina. Kvantitatiivinen, eli määrällinen lähestymistapa ilmenee tutkimuksessamme siten, että käytämme taulukoita ja prosentteja kuvaamaan tuloksia. Lisäksi vertaamme tuloksia aiempiin teorioihin. Kvalitatiivisia, eli laadullisia piirteitä voidaan havaita siinä, että tutkimuksessa tarkastelemme aineostoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkimus pyrkii kuvaamaan todellista elämää, jossa asiat ovat monisuuntaisia. Tutkimuksessamme pyrimme vertaamaan tuloksia aiempiin tutkimuksiin, kuten määrällisessä tutkimuksessa on tapana. Pyrimme kuitenkin myös löytämään uusia asioita, mikä voidaan nähdä laadullisen tutkimuksen piirteenä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 135-136, 140, 161, 164.)

Aineiston hankintamenetelmäksi valitsimme verkkokyselyn. Valtsimme sen siksi, että kohderyhmä oli siten helpommin saavutettavissa. Kyselyllä voidaan tavoittaa useampia henkilöitä sekä kysyä monista asioista (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 195). Verkkopelaajat, nimensä mukaan, vaikuttavat verkossa, jolloin ajattelimme sen olevan heille luontaisempi ympäristö osallistua kyselyyn. Lisäksi olisi ollut haastavaa koota ympäri Suomea asuvista pelaajista haastatteluryhmää. Kolmas perustelu verkkokyselylle oli se, että halusimme mahdollisimman paljon vastauksia. Toisaalta kyselyllä voi olla myös varjopuolia. Aineisto voi jäädä pinnalliseksi, eikä vastaajia välttämättä saada. On myös riski, että vastaajat eivät välttämättä vastaa tosissaan tai huolellisesti. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot voivat olla myös väärinymmärrettyjä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 195.)

Laadimme verkkokyselyn (liite 1.) Metropolian E-lomakkeelle. Metropolian E-lomake tuntui tietoturvallisesti luotettavimmilta. Koimme myös sen luovan luottamusta vastaajille, kun kyselylomake täytettiin koulun omaa lomakepohjaa käyttäen. Kyselyssä käytimme sekä strukturoituja kysymyksiä, että avoimia kysymyksiä, jotka pohjautuivat tutkimuskysymyksiimme. Strukturoidut, eli suljetut kysymykset ovat helppoja käsitellä, niihin on nopea vastata, eivätkä ne vaadi kirjoitustaitoa. Avoimet kysymykset puolestaan sopivat mielipiteiden kyselyyn. Avoimet kysymykset eivät rajoita vastausmahdollisuuksia ja niiden avulla voidaan saada uudenlaisia ajatuksia ja ideoita. (Heikkilä 2008: 49-51.) Kyselyyn vastattiin anonyymisti, ilman mitään tunnistautumista tai rekisteröintiä.

Kyselyn alkuosa koostui perustiedoista, joihin valikoimme iän, sukupuolen sekä paikkakunnan. Annoimme mahdollisuuden, ettei esimerkiksi sukupuolta tarvinnut kertoa. Myös ikään ja paikkakuntaan saattoi vastata ”En kerro”, jos vastaaja ei halunnut paljastaa itsestään. Paikkakuntatietoja emme missään tapauksessa tuo esille opinnäytetyössämme. Keräsimme ikään, sukupuoleen ja kotipaikkakuntaan liittyviä tietoja käyttäjistä, sillä se oli yhteistyökumppanimme toive. Sekasin Gaming halusi saada käyttäjätietoja toimintansa mahdolliseen kehittämiseen tai suuntaamiseen. Heidän toiveenaan oli myös, että kysyisimme heidän Discord-serveriinsä liittyviä kysymyksiä, jotta he saisivat tietoa omasta toiminnastaan. Kysymyksillä haluttiin selvittää esimerkiksi, kuinka paljon serveri on tukenut ja onko sen kautta saanut uusia ihmissuhteita. Discord-serveriin liittyvät kysymykset muodostivat kyselyn toisen osion. Serveriin liittyvissä kysymyksissä käytiin saman tyyppisiä teemoja läpi, kuin kyselyn kolmannessa osiossa. Kolmas osio koostui tutkimukseemme liittyvistä kysymyksistä, joissa kartoitimme vastaajien sosiaalisten suhteiden ja verkkopelaamisen yhteyksiä. Mitoitimme kyselyn niin, että se kestäisi maksimissaan 20 minuuttia, jotta vastaajat jaksaisivat täyttää koko kyselyn.

Keräsimme aineiston elo-syyskuussa 2019. Liitimme kyselyn Sekasin-Discord -serverille, jossa kävijämäärät kävivät tuhansissa. Postauksessa kerroimme, keitä olimme, mistä tulimme ja millä asialla. Kuvassimme opinnäytetyömme tarkoituksen sekä sen, kenelle ja mihin tarkoitukseen keräämämme tiedot tulevat. Hyvin pian postauksen jälkeen kävijöiltä tuli jatkokysymyksiä sekä ihmetystä, esimerkiksi siitä, miksi kysymme paikkakuntaa. Vastasimme parhaamme mukaan kysymyksiin ja tarkensimme vielä sitä, miksi kysymme mitään asioita. Pidimme kyselyä ensin kaksi viikkoa avoinna, jolloin saimme parikymmentä vastausta. Halusimme vastauksia kuitenkin enemmän, joten kävimme muutamaan kertaan vielä mainostamassa kyselyämme. Myös Sekasin-Discordin henkilökunta ja moderaattorit mainostivat sekä kannustivat vastaamaan kyselyyn. Pidimme kyselyä vielä pari viikkoa auki, jolloin saimme vielä vähän uusia vastauksia.

4.2 Tutkimusaineiston analyysi

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Analysoimme aineistoa kahdenlaisesta lähestymistavasta käsin. Strukturoitujen kysymysten tulokset ovat luettavissa tilastollisen analysoinnin, eli selittämiseen tähtäävän lähestymistavan avulla. Tilastoista voimme luoda johtopäätöksiä vertaillen tuloksia teoriaan. Avoimien kysymysten analysoinnissa käytämme laadulliseen analyysiin

sopivaa ymmärtämiseen tähtäävää analysointimenetelmää. (Hirsjärvi & Remes & Saja-vaara 2009: 224.)

Analyysimetodina käytämme teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysia ohjaa Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2018) mukaan vahvasti jo olemassa oleva teoriapohja, jonka kautta opinnäyteyössä esiintyvät käsitteet ovat määritelty. Jo olemassa olevaa teoriaa tutkitaan uusien kontekstien kautta. Teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla tulokset saadaan ryhmitettyä omiin aihealueisiinsa johtopäätöksien työstämiseen. Sisällönanalyysiin liitetään jonkin verran kritiikkiä siinä, että usein analyysi tehdään täsmällisesti, kun taas johtopäätökset ovat jääneet tekemättä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 81–82; 87.) Kritiikki on hyvä huomio ja huomioimme sen analyysiä ja johtopäätöksiä tehdessämme. Aineiston analyysissä käytimme myös teemoittelua avoimissa kysymyksissä. Teemoittelun avulla tekstiaineistosta tuotetaan kokoelma erilaisia vastauksia. Tässä analyysimenetelmässä teoria ja empiria ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa, hyvin samantyyllisesti kuin teorialähtöisessä aineistonanalyysissä. Tämän vuoksi nämä kaksi aineiston analysointimenetelmää toimivat harmoniassa tutkimuksemme analysoinnissa. (Eskola & Sarajärvi 1998: 175; 179.)

4.3 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyys on kulkenut mukana koko opinnäytetyöprosessin, ja olemme arvioineet aineiston hankintaa, aineiston tuloksia sekä aineiston analyysia läpi eettisen näkökulman koko prosessin ajan. Yksi tärkeä eettinen kysymys tutkimusta tehdessä on aiheen valitseminen, kuvailevat Tuomi ja Sarajärvi (2018). Tärkeää on pohtia sitä, mikä on syynä tutkimuksen tekemiselle, millä tavoin aihe valitaan sekä mitkä asiat koetaan olennaisina tutkimuksessa. Tärkeässä asemassa on myös tutkimustoiminta, johon liittyy muun muassa anonymiteetin takaaminen tutkimukseen osallistuville henkilöille sekä se, miten näille henkilöille tiedotetaan tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 111–114.) Tuloksia julkaistaessa on edelleen huolehdittava osallistujien anonymiteetin takaamisesta, kuten Jari Eskola ja Juha Suoranta (1998: 57) painottavat. Anonymiteetista huolehdimme niin, että kyselytutkimuksen vastauksia ei nähnyt meidän ja Sekasin Gamingin lisäksi kukaan muu, sekä esitimme tulokset niin, että niitä ei pystytä yhdistämään vastaajaan millään tavalla. Kyselytutkimuksessamme kysyimme vastaajien asuinkuntaa, joita emme julkisesti julkaise. Asuinkuntaa kysyimme yhteistyökumppanimme toiveesta, jotta he saisivat itselleen dataa siitä, mistäpäin Discord-Serverin käyttäjät yleisesti ovat. Asuinkuntatiedot luovutamme ainoastaan MIELI ry:n Sekasin Gamingin käyttöön. Emme myöskään yhdistäneet annettuja vastauksia asuinkuntiin.

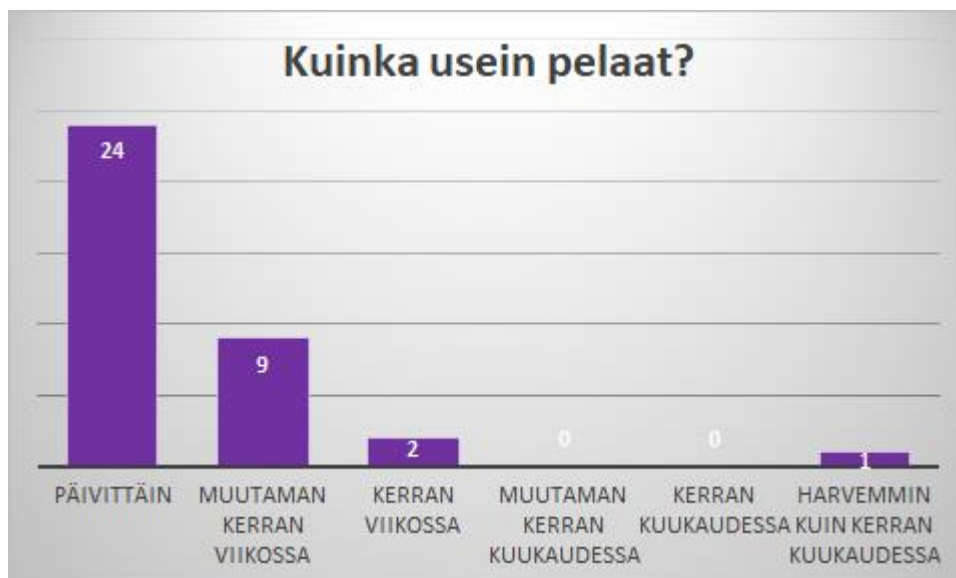
Eskola ja Sarajärvi (1998) tuovat esiin yhden erittäin tärkeän seikan siitä, tuleeko tieteellistä tutkimusta tehdessä tutkimukseen osallistuville henkilöille esimerkiksi huonoja kokemuksia tai muistoja pintaan, ja miten tällaisiin asioihin tulisi suhtautua. Onko toiminta eettisesti kestävä, vaikka tutkimustuloksia saataisiinkin aikaan? (Eskola & Sarajärvi 1998: 58.) Tätä samaa asiaa pohdimme, kun teimme kyselylomaketta, koska kysymyksemme olivat henkilökohtaisia ja arkaluonteisia, vastaajat joutuivat pohtimaan yksinäisyyttä sekä sosiaalisia suhteitaan, emmekä tulisi kohtaamaan kyselyyn osallistuneita henkilöitä missään vaiheessa tutkimustamme. Ratkaisimme asian sillä, että laitoimme kyselylomakkeen (liite 1.) loppuun saatetekstin, jossa oli ohjeet mihin olla yhteydessä, mikäli kyselystämme nousi vaikeita tunteita esiin, tai jos muuten syntyi askarruttavia asioita mieleen, jotta osallistuja kokisi, että omien vaikeiden ajatusten ja tunteiden kanssa ei tarvitsisi jäädä yksin.

Tutkimuksen eettisyyttä mittaavat sekä tulosten pätevyys (validius) että luotettavuus (reliabiliteetti). Hirsjärvi ym. (2009) sekä Tuomi ja Sarajärvi (2018) kuvailevat pätevyydestä kertovan sen, saadaanko tutkimusmenetelmällä mitattua nimenomaan tutkittavaa asiaa. Tutkimuksen luotettavuus kertoo siitä, saadaanko tutkimusmenetelmä toistamalla samanlaisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2009: 231; Tuomi & Sarajärvi 2018: 118–119.) Kyselylomakkeen kysymyksiä laatiessamme mietimme tarkkaan kysymyksiä ja sitä, mittaavatko ne tutkimuskysymyksissämme asetettuja ongelmia. Käytimme teoriaa tukena kysymysten laatimisessa, ja kysyimme sekä Sekasin Gamingin yhteyshenkilöltä, että ohjaavilta opettajiltamme näkemyksiä laatimiimme kysymyksiin.

5 Tulokset

Tulokset kävimme läpi mukailevassa järjestyksessä kyselylomakkeeseen (liite 1.) nähden. Kyselylomakkeen kysymykset kysyimme aloittaen Discord-Serveriin liittyvistä kysymyksistä, jolla keräsimme Sekasin Gamingin toivomaa dataa heidän serveristään, tulokset serveristä kerromme muiden tulosten jälkeen. Kyselylomakkeessa Discord-Serveriin liittyvien kysymysten jälkeen kysyimme, pelaako kyselytutkimukseen vastannut pelaaja verkkopelejä, ja mikäli vastaaja vastasi ”En”, kyselytutkimus päättyi heidän osaltaan siihen. Kaikkiaan 39 vastaajasta 2 vastasi, että eivät pelanneet verkkopelejä, loput 37 vastaajista pelasivat verkkopelejä. Vastaajista yksi verkkopelaamiseen ”Kyllä” vastanneista henkilöistä ei vastannut jokaiseen loppuista kysymyksistä. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut haitallisesti saatuihin tuloksiin ja niiden analysointiin.

Tulokset rakensimme siinä järjestyksessä, jollaisessa koimme, että tulokset palvelevat tutkimustyön selkeyttä parhaimmalla mahdollisella tavalla. Syy, miksi rakensimme kyselylomakkeen niin, että pelaamiseen liittyvät kysymykset tulivat ensimmäisenä ja yksinäisyyteen tulevat kysymykset sen jälkeen oli, että yksinäisyyteen viittaavat kysymykset ovat mahdollisesti hyvin henkilökohtaisia, ja emme halunneet näin henkilökohtaisilla kysymyksillä aloittaa kyselyä. Kyselylomakkeen (liite 1.) loppuun laitoimme viimeiseksi kysymykseksi ”Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä syitä, miksi kannattaa verkkopelata?”-jonka koimme olevan kevyempi kysymys esittää loppuun, jotta kyselylomakkeeseen vastaamisesta jäisi lopuksi kevyempi olo. Tätä asiaa pohdimme eettiseltä kannalta, sillä kyselyyn vastattiin verkossa, jolloin meillä ei ollut henkilökohtaista yhteyttä kysyjiin, emmekä voineet suoraan auttaa kysymyksiin vastaamisesta nousseiden tunteiden käsitelyssä. Tämän viimeisen kysymyksen vastauksia ei tässä opinnäytetyössä käsitellä tai avata, sillä ne sisältävät suurimmaksi osaksi jo samoja vastauksia, kuin mitä aiemmissa kysymyksissä tuli ilmi.



Kuvio 1. Vastaajien arvio kuinka usein he pelaavat verkkopelejä (N=36).

Ensimmäisenä verkkopelaamiseen ja yksinäisyyteen liittyvänä kysymyksenä kartoitimme kuinka usein kyselytutkimukseen vastaajat pelaavat verkkopelejä. Kysymykseen ”Kuinka usein pelaat” vastasi yhteensä 36 vastaajaa. ”Päivittäin”, kertoi pelaavansa 24 (67%) vastaajaa. ”Muutaman kerran viikossa”, kertoi pelaavansa 9 (25%) henkilöä. ”Kerran viikossa” ilmoitti pelaavansa 2 vastaajaa. Vaihtoehtoihin ”Muutaman kerran kuukaudessa” (0%) ja ”Kerran kuukaudessa” (0%) ei vastannut kukaan vastaajista. ”Harvemmin kuin kerran kuukaudessa”, kertoi pelaavansa 1 vastaaja.

5.1 Peleistä saadut ihmissuhteet ja niiden merkitys

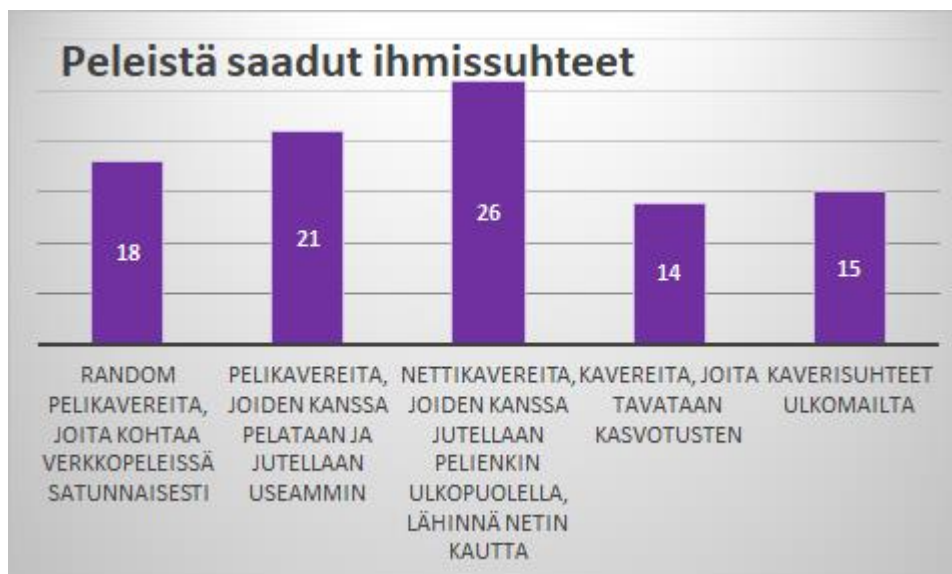
Ensimmäinen teemamme kyselyssä oli pelien kautta saadut ihmissuhteet. Teeman aloitettava kysymys oli ”Oletko saanut verkkopelaamisen kautta ihmissuhteita?”. Kysymykseen vastasivat kaikki 36 vastaajaa, jotka olivat ilmoittaneet pelaavansa. Noin 80% vastaajista kertoivat saaneensa jonkinlaisia ihmissuhteita verkkopelaamisen kautta. Loput 20% eivät kokeneet saaneensa minkäänlaisia ihmissuhteita verkkopeleistä.



Kuvio 2. Vastaajien arvio ikäryhmittäin siitä, ovatko saaneet ihmissuhteita verkkopelien kautta (N=36).

Kuvio 2 esittelee vastauksien hajanaisuutta tarkastellessamme vastauksia eri ikäryhmien kautta. Vastaajista kuusi olivat 13-15 vuotiaita. Tämän ikäryhmän keskuudessa lähes kaikki vastaajista kokivat saaneensa ihmissuhteita pelaamisensa kautta. Vain yksi oli sitä mieltä, ettei ole saanut mitään ihmissuhteita verkkopelaamisen myötä. Seuraavassa, 16-19-vuotiaiden, ikäryhmässä vastaajia oli 20, joista reilusti yli puolet (70%) kokivat saaneensa ihmissuhteita verkkopelaamisen kautta. Vaikka kuvio 2 osoittaa, että 16-19-vuotiaiden ikäryhmässä oli eniten ”Kyllä”-vastauksia verrattuna muihin ikäryhmiin, huomataan myös se, että ikäryhmässä oli myös eniten ”Ei” vastanneita. Lähestulkoon kaikki (85%) ”Ei” vastanneista tulivat tästä ikähaarukasta. 20-24 -vuotiaiden joukossa kaikki seitsemän vastannutta kokivat saaneensa verkkopelien kautta uusia ihmissuhteita. 25-27-vuotiaita oli kaikkiaan kolme vastaajaa, joista myös kaikki olivat saaneet ihmissuhteita pelien kautta.

Kyselyn seuraavassa kysymyksessä siirryttiin erilaisiin ihmissuhdetyypeihin, joita vastaajat olivat mahdollisesti saaneet verkkopelien kautta (Kuvio 3). Kysymyksessä kysyttiin, minkälaisia ihmissuhteita vastaaja oli verkkopelien kautta saanut. Vastauksia tähän kysymykseen tuli 32, vaikka edellisessä kysymyksessä ihmissuhteita koki saaneensa 29 vastaajista. Kolme vastaajista ei siis olleet kokeneet saaneensa ihmissuhteita, mutta valitsivat kuitenkin eri ihmissuhdetyyppisiä, mitä olivat pelien kautta saaneet.

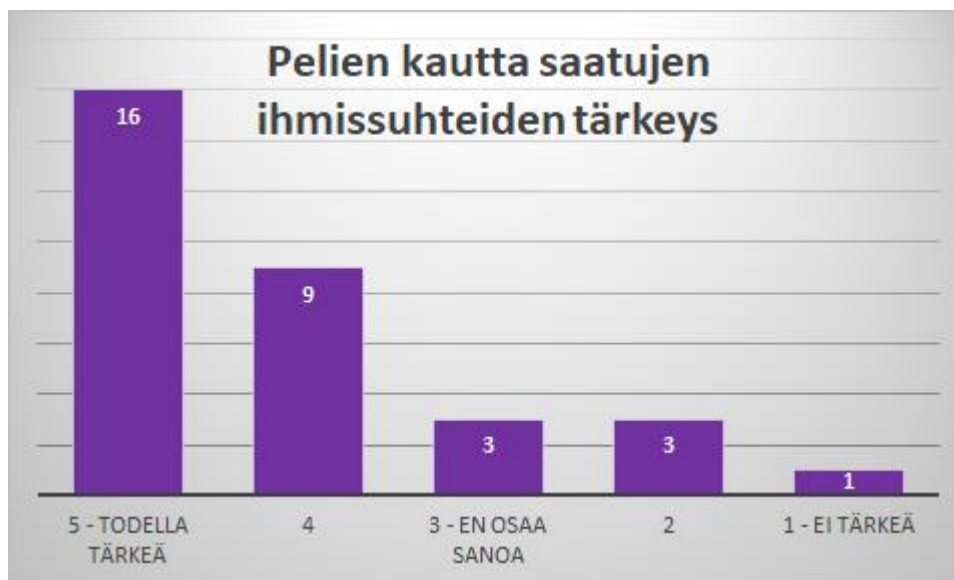


Kuvio 3. Vastaajien arvio peleistä saatujen ihmissuhteiden luonteesta (N=32).

Vastausvaihtoehtoja oli viisi ja kukin vastaaja sai valita yhden tai useamman eri vastausvaihtoehtoon. Ensimmäinen ihmissuhdetyyppi oli ”Random pelikaverit, joita kohtaa verkkopeleissä satunnaisesti”. Kuvio 3 nähdään, että tämän kaltaisia satunnaisia pelikaverisuhteita olivat saaneet 18 vastaajista, eli noin 56%. Toista suhdetyppiä kuvasimme ”Pelikavereiksi, joiden kanssa pelataan ja jutellaan useammin”. Pelikavereita kokivat saaneensa 21 vastaajista, eli noin 65%. Kolmas vastausvaihtoehto ”Netti kavereita, joiden kanssa jutellaan pelienkin ulkopuolella, lähinnä netin kautta” oli saanut eniten vastauksia. Vastaajista noin 81% kokivat saaneensa pelien kautta pelien ulkopuolelle ulottuvia nettikavereita. Vähiten vastauksia sai toiseksi viimeinen vastausvaihtoehto ”Kavereita, joita tavataan kasvotusten”. Tämä vaihtoehto sai 14 (44%) vastausta. Toisin sanoen, lähes puolet vastaajista olivat saaneet kasvokkaisia suhteita verkkopelien kautta. Viimeinen vastausvaihtoehto oli ”Kaverisuhteet ulkomailta”. Tähän tuli 15 vastausta. Toisin sanoen hieman alle puolet (47%) vastaajista kokivat saaneensa kansallisuuden ylittäviä suhteita.

Kuvio 3 osoittaa aiemmin todettuna sen, että suurin osa vastaajista olivat saaneet pelien kautta nettikavereita, kun taas kasvokkaisia suhteita oli saatu vähiten. Vastaajat saivat valita useamman suhdetyypin, mitä kokivat saaneensa pelien kautta. Tämän vuoksi ihmissuhdetyyppien väliset erot jäivät pieniksi. Mikään suhdetyppi ei myöskään jäänyt ilman vastauksia tai edes alle kymmenen vastaajan lukemiin.

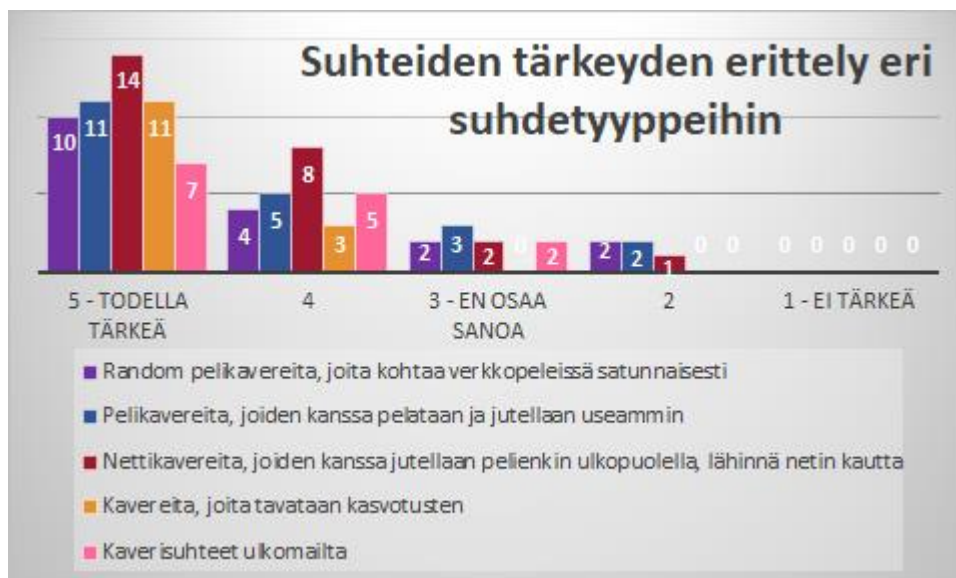
Peleistä saatujen ihmissuhteiden kartoituksen jälkeen kyselyssä pyydettiin arviota näiden ihmissuhteiden tärkeydestä. Vastaajien tuli antaa arvionsa asteikolla 1-5. Kysymykseen vastasi 32 vastaajaa.



Kuvio 4. Vastaajien arvio peleistä saatujen suhteiden tärkeydestä (N=32).

Kuvio 4 osoittaa, että enemmistö (78%) pitivät listaamiaan ihmissuhteita tärkeinä. Puolestaan 13% vastaajista eivät pitäneet saamiaan ihmissuhteita tärkeinä. Kolme vastaajista (9%), eivät osanneet tai halunneet arvottaa näiden ihmissuhteiden tärkeyttä. Puolet (50%) vastaajista pitivät listaamiaan ihmissuhteita todella tärkeinä, kun taas vain yksi vastaajista arvotti suhteiden laadun matalimmalle tasolle.

Kuviossa 5 eritellään ihmissuhteiden tärkeyttä verrattuna eri ihmissuhdetyyppeihin, joita esiteltiin kuviossa 3. Kuvioista voi päätellä, että ne, jotka olivat arvottaneet suhteensa matalammalle tasolle, eivät olleet saaneet peleistä syvempiä suhteita. Esimerkiksi arvosanan kaksi antaneista vastaajista kukaan ei ollut saaneet kasvotusten tavattavia kaverisuhteita ja vain yksi oli saanut pelien ulkopuolelle ulottuvia suhteita. Vastapainona arvosanan neljä antaneista vastaajista vain kolme oli saanut kasvokkaisia suhteita. Toisin sanoen, vastaajat olivat pitäneet saatuja ihmissuhteita tärkeinä, vaikka suhteet eivät välttämättä olleet ulkopuolisena tarkasteltuina syviä suhteita.



Kuvio 5. Vastaajien arvio peleistä saatujen ihmissuhteiden tärkeydestä suhteessa eri ihmissuhdetyyppeihin (N=32).

Kuvioita tutkiessa ei kuitenkaan voida sanoa, ovatko ihmissuhteet millä tasolla, esimerkiksi onko pelikaveriksi koettujen suhteiden sisältö ja osapuolien välinen keskustelu minkä asteista. Näiden pohdintojen perusteella kyselyssä esitettiin tarkentava avoin kysymys, jossa vastaajat saivat sanallisesti perustella suhteiden laatuun annettua arvosanaansa. Suurin osa (73%) tarkentavaan kysymykseen vastanneista olivat arvottaneet peleistä saadut ihmissuhteet tasolle viisi. Useimmat näistä vastaajista perustelivat vastaustaan siten, että peleistä saaduista ystäväistä on tullut heille läheisiä ja joillekin jopa ainoita todellisia ystäviä.

”Yläasteajan selvisin pitkälti netissä solmittujen ystävyysuhteiden turvin, ja myöhemmin aikuistuessakin ne on olleet kantavana voimana, sekä pysyvänä asiana muutoksessa”

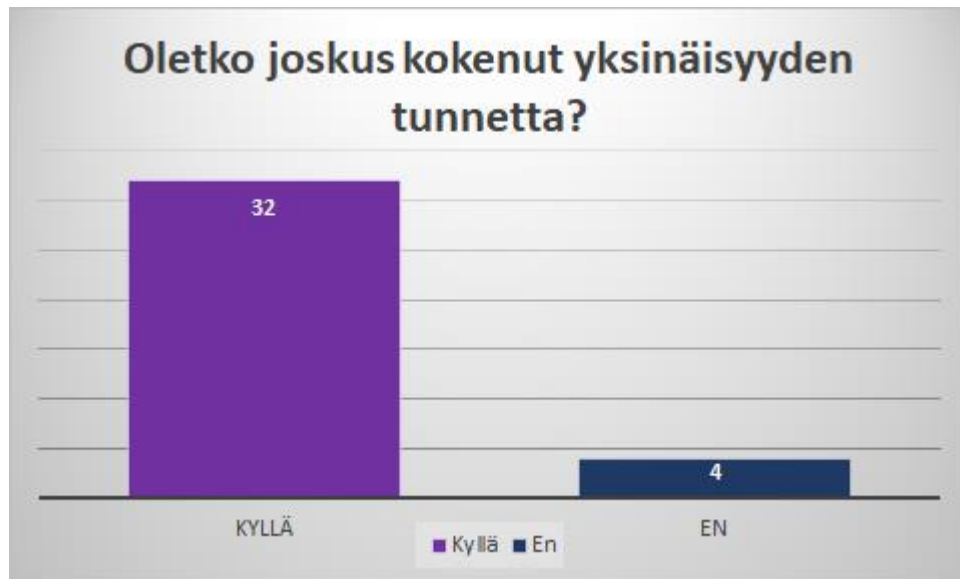
”Olen oikeassa elämässäni pettynyt karvaasti lähes jokaiseen ihmissuhteeseen, koska olen tullut näissä ihmissuhteissa kiltteyteni ja ystävällisyyteni hyväksikäytyksi. Ainoat todelliset ystäväni olen löytänyt netin kautta. Heitä olisi kiva nähdä vain useamminkin.”

Vastauksissa tuli esille se, että kavereita on tullut monista maista. Myös satunnaista jutuseuraa pidettiin hyvänä asiana. Yksi vastaajista kertoi, ettei näiden ihmissuhteiden myötä koe enää niin paljoa yksinäisyyttä ja onnellisuus on lisääntynyt. Tarkentavaan kysymykseen vastanneista vastaajista kaksi olivat antaneet matalamman arvosanan ja

kertoneet saatujen ihmissuhteiden kietoutuneen pelkästään pelin ympärille. Suhde on koettu jääneen pelaamisen tasolle.

”Muutamia pelikavereita verkkopelien yhteydestä, mutta ei ole oikein erityisen isoja intressejä tavata kasvotusten, koska yhteiset intressit koostuu suurimmaksi osaksi siitä pelatusta verkkopelistä.”

5.2 Koettu yksinäisyys ja syyt yksinäisyyden taustalla



Kuvio 6. Vastaajien arvio ovatko joskus kokeneet yksinäisyyden tunnetta (N=36).

Kysyimme yksinäisyyden tunteen kokemisesta kyselytutkimuksessamme. Ensimmäinen yksinäisyyteen liittyvä kysymys oli ”Oletko joskus kokenut yksinäisyyden tunnetta?” (Kuvio 6). Tähän kysymykseen vastasi yhteensä 36 vastaajaa. Vastaajista enemmistö, 32 (89%), vastasi kokeneensa joskus yksinäisyyden tunnetta. Loput 4 (11%) vastaajista eivät olleet kokeneet yksinäisyyden tunnetta. Avoimena jatkokysymyksenä kysyimme, minkälaisia syitä vastaajien mielestä yksinäisyyden taustalla on ollut. Tähän kysymyksen vastasi yhteensä 20 henkilöä.

Vastauksista ilmenee yksinäisyyden syiksi heikot suhteet sukulaisten kanssa, kavereiden ja ystävien vähyyys tai niiden puuttumattomuus, emotionaalinen yksinäisyys sekä pitkät etäisyydet tärkeimpiin kavereihin. Yksinäisyyttä on aiheuttanut huonot sosiaaliset taidot sekä tunne siitä, että on itse huono solmimaan pitkäaikaisia ihmissuhteita internetin ulkopuolella. Taustalla on ollut myös pelko hylkäämiseksi tulemisesta, eikä uusia ihmissuhteita ole uskallettu luoda. Yksinäisyyden tunnetta on luonut kiusaaminen, porukan

ulkopuolelle jättäminen, tai toisaalta porukkaan ei ole pyydetty mukaan. Syitä ovat olleet myös työttömyys ja syrjäytyminen, oman mielialan vaihtelut sekä huonot hetket, jolloin tututkaan ihmiset eivät ole tuntuneet tutuilta. Asia voi olla myös sen verran henkilökohtainen, että sitä ei halua kertoa kyselytutkimuksessa.

”Ei fyysistä kontaktia, koska ei ole kavereita internetin ulkopuolella. Harmittaa, kun nukun yksin yöt, syön yksin, käyn elokuvissa yksin.”

”Kiusaaminen, syrjään jättäminen.”

Aina yksinäisyyttä ei koeta negatiivisen asiana, ja silloin yksinäisyys on oma valinta, joka ei häiritse elämää tai aiheuta yksinäisyyden tunnetta. Toisaalta itsensä voi kokea hyvin yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä. Syy yksinäisyyteen voi löytyä myös liiallisen pelaamisen taustalta.

”Olen luonteeltani introvertti, joten pidän yksin olemisesta. Saan tarvittavat sosiaaliset suhteet perheeltäni ja verkkopeleistä. En siis tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka en ole vapaa-ajalla kasvotusten tavannut ketään kaveria pariin vuoteen.”

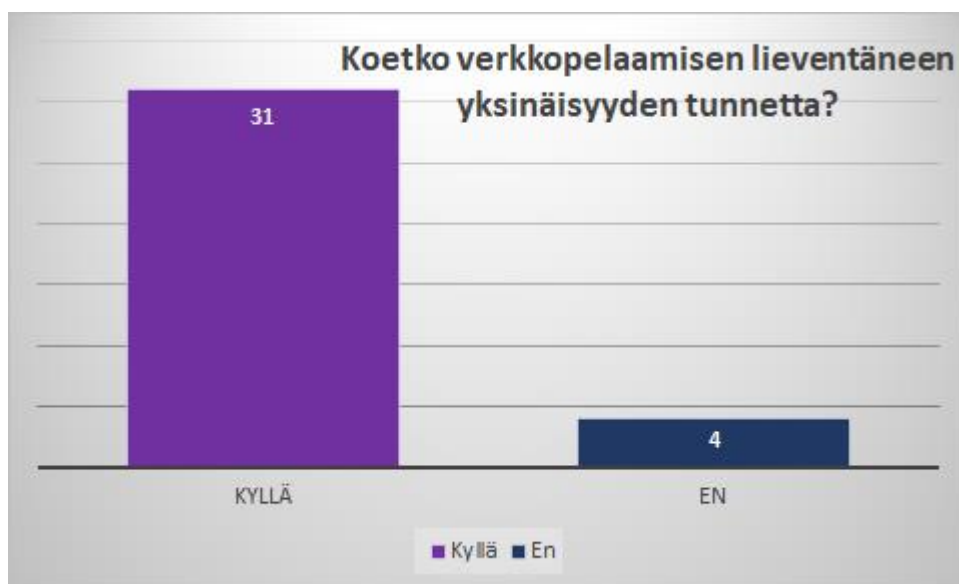
”Ei mitään tietoa en käytännössä ole yksinäinen, mutta tunnen oloni hyvin yksinäiseksi.”

5.3 Verkkopelaaminen yksinäisyyttä lieventävä tai lisäävä tekijänä



Kuvio 7. Vastaajien kokemus verkkopelaamisen yhteydestä yksinäisyyteen (N=36).

Kysyimme verkkopelaamisen yhteydestä yksinäisyyden tunnetta lieventävänä tai lisäävänä tekijänä. Näitä tutkimme kysymällä kaksi erillistä kysymystä. Halusimme näillä kysymyksillä tutkia, onko vastaajien mielestä yhteyttä verkkopelaamisella lieventävänä tai lisäävänä tekijänä koettuun yksinäisyyden tunteeseen. Kysymysten erillisyydestä johtuen saimme kysymykseen ”Koetko verkkopelaamisen lisänneen yksinäisyyden tunnetta?” yhden vastauksen enemmän, yhteensä 36 vastausta, kuin kysymykseen verkkopelien lieventävästä yhteydestä verkkopelaamiseen, johon saimme 35 vastausta. Huomioimme silti nämä vastaukset, sillä suurta muutosta tilastolliseen tulkintaan tästä ei tullut. Vastaajista enemmistö, 31 vastaajaa kertoi verkkopelaamisen lieventäneen yksinäisyyden tunnetta, sama määrä, 31 vastaajaa vastasi, että ei koe verkkopelaamisen lisänneen yksinäisyyden tunnetta. Vastaajista neljä ei kokenut verkkopelaamisen lieventäneen yksinäisyyden tunnetta, mutta viisi vastaajaa kertoi verkkopelaamisen lisänneen yksinäisyyden tunnetta. Kummankin kysymyksen jälkeen pyysimme avoimella kysymyksellä vastaajien kuvailemaan antamaansa arviota.



Kuvio 8. Vastaajien kokemus verkkopelaamisesta yksinäisyyttä lieventävänä tekijänä (N= 35).

Kuten kuvio 8 huomataan, vastaajista enemmistö (89%) kuvailivat verkkopelaamisen lieventäneen yksinäisyyden tunnetta. Avoimeen kysymykseen ”Millä tavoin” vastasi puolet kysymykseen vastanneista. Kaikki avoimeen kysymykseen vastanneista olivat vastanneet verkkopelaamisen lieventäneen yksinäisyyden tunnetta. Syitä löytyy siitä, että verkkopeleissä on aina ihmisiä, joille voi jutella ja joiden kanssa on yhdistäviä tekijöitä. Näiden ihmisten kanssa voi jutella mistä vain asioista. Verkkopelaaminen vie ajatuksia muualle, esimerkiksi pois yksinäisyyden tunteesta, tai siitä ajatuksesta, että ympärillä ei

ole ketään kenen kanssa keskustella, jolloin voi keskittyä muuhun kuin yksinäisyyden tunteeseen. Pelimaailmassa voi aina mennä pyytämään kavereita pelaamaan, ja yleensä joku tulee pelikaveriksi tai ihan vaan juttelemaan. Verkkopeleissä keksii tekemistä ja yhteinen tekeminen ja hauskanpito vähentää yksinäisyyden tunnetta. Pienenkin määrän sosiaalista kontaktia nähdään lieventävän yksinäisyyden tunnetta.

”Lähinnä kyllä verkkopelaamisen kautta olen saanut mahdollisuuden osallistua tapahtumiin ja tutustua ihmisiin, sekä keskustella heidän kanssaan asiasta kuin asiasta vapaa-ajallani. Viime aikoina olen kokenut oloni sanoin kuvaamattoman yksinäiseksi.”

Verkkopeleissä voi puhua asioistaan anonyymisti, ja siellä koetaan voivan puhua avoimesti. Kokemus siitä, että tulee hyväksytyksi omana itsenään.

”Saan jutella kavereille, joihin olen tutustunut, ja he ovat nähneet minut, ja ovat hyväksyneet minut omana itsenäni [...]”



Kuvio 9. Vastaajien kokemus verkkopelaamisesta yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä (N= 36).

Tutkimme myös verkkopelaamisen yhteyttä yksinäisyyden tunteen lisääntymiseen (Kuvio 9). Enemmistö (86%) oli sitä mieltä, että verkkopelaaminen ei ole lisännyt yksinäisyyden tunnetta. Vastaajista viisi (14%) kokivat verkkopelaamisen lisänneen sitä. Avoimena lisäkysymyksenä pyysimme vastaajia kuvailemaan ”Millä tavoin”, johon vastasivat sanallisesti kaikki, jotka kokivat verkkopelaamisen lisänneen yksinäisyyden tunnetta.

Yksinäisyyden tunnetta ilmoitettiin lisäävän esimerkiksi se, jos joutuu pelaamaan verkkopelejä yksin haluamattaan, tai jos omat pelitaidot eivät ole olleet hyvät, joten kukaan ei ole halunnut yhdessä pelata. Verkkopelien kautta luodut ihmissuhteet eivät välttämättä tunnu aidoilta ihmissuhteilta. Netissä tapahtuva haukkuminen lisää verkkopelaamisen kautta koettua yksinäisyyden tunnetta. Pelaamiseen voi syntyä addiktio, jonka voidaan kokea lisäävän yksinäisyyden tunnetta.

”Minulla oli suuri verkkopeliaddiktio, jonka takia en käynyt koulua, jonka takia jouduin kiusatuksi ja syrjäydyin [...]”

5.4 Suhteiden luominen verkkopeleissä verrattuna kasvokkaihin suhteisiin

Kyselymme yhtenä tarkoituksena oli selvittää millaiseksi vastaajat kokevat suhteiden luomisen verkkopelien kautta verrattuna suhteiden luomiseen tavallisessa kasvokkai- sessa kanssakäymisessä. Kysymykseen tuli 26 vastausta. Yleinen mielipide oli, että verkkopeleissä on helpompaa luoda suhteita, kuin kasvokkain tavattaessa. Useimmat kokivat kynnyksen tutustua uusiin ihmisiin madaltuvan. Vastauksissa korostuivat verkkopelien tarjoama anonyymiys ja se, että peleissä voi tutustua ihmisiin ennakkoluulottomasti. Yksi vastaajista totesi kuitenkin anonyymiyden vastapainoksi sanattoman viestinnän puutteen.

”Onhan ne erilaisia, lähtökohdat ovat ihan vastakohtaisia. Verkossa ei niin helposti tule biasta ja oletuksia henkilöstä toisessa päässä. Toisaalta tämä vähentää sanattoman viestinnän nollaan.”

Useat vastaajat kokivat verkkopelien helpottavan omana itsenään olemista ja omien mielipiteidensä ilmaisua. Kolme vastaajista toi esille sen, kuinka tekstillä kommunikointi saattaa olla helpompi tapa kommunikoida. Syiksi mainittiin muun muassa se, että kirjoittaessa voi harkita kauemmin sanomisiaan, eivätkä hiljaiset hetket ole yhtä kiusallisia. Vastauksissa tuotiin esille myös se, että verkossa voi määritellä kenen kanssa on tekemisissä.

”Puhuminen voi myös olla helpompaa tekstin välityksellä. Verkkopelien kautta voi luoda ihmissuhteita laajemmin, voi tavata ihmisiä eri kulttuureista, eri maista jne. Voit myös suodattaa helpommin ihmisiä, joille haluat ja joille et halua puhua.”

Osa vastaajista mainitsee pelien helpottavan suhteiden aloittamista. Osapuolet keskittyvät peliin ja puheenaiheita rakennetaan pelin ympärille.

”Verkkopelaamisessa saattaa olla objektiivieja, jotka on mahdollista hoitaa vain tiimiyöskentelyllä. Koska sinulla ja tuntemattomalla ihmisellä on valmiiksi sama mielenkiinnonkohde, tämä helpottaa työskentelyä ja ihmiseen tutustumista tätä kautta.”

Jotkut vastaajat puolestaan toivat esille sen, etteivät peleissä luodut suhteet välttämättä kehity syvemmiksi. Peleistä saatujen kavereiden kanssa puheenaiheet saattavat jäädä suurimmaksi osaksi peliaiheisiksi. Lisäksi hankaluutta pelisuhteissa on koettu siinä, että peliyhteisöt ovat joissain tapauksissa sukupuolijaottuneita, jolloin itselleen sopivaa seuraa on haastavaa löytää.

5.5 Verkkopelaamisen yhteys pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon

Kysyimme vastanneilta verkkopelaamisesta ja verkkopelaamisen mahdollisista koetuista yhteyksistä pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon. Kysymykseen vastasi yhteensä 24 vastaajaa. Vastaajista lähes puolet (46%) olivat sitä mieltä, että verkkopelaaminen ei ole vaikuttanut millään tavalla, tai ovat pysyneet aina samanlaisina pelien ulkopuolisten suhteiden ylläpidossa. Pelaamista pidetään yhtenä harrastuksena muiden joukossa, jolloin se ei vaikuta pelien ulkopuolisiin ihmissuhteisiin, ja verkkopelien kautta syntyneistä ihmissuhteista on voinut myös tulla ystäviä pelien ulkopuolella. Yksi vastaajista kertoi näkevänsä muutenkin ihmisiä melko harvoin, joten se ei siitä syystä vaikuta pelien ulkopuolisiin ihmissuhteisiin. Mikäli pelikaverit asuisivat lähempänä, niitä voisi nähdä myös pelien ulkopuolella.

”Verkkopelaaminen ei ole mielestäni vaikuttanut pelien ulkopuolisiin ihmissuhteisiin. Se on silmissäni kuin mikä tahansa muu harrastus. Se ei ole siis ollut esteenä ihmissuhteideni ylläpidolle, mutta olen saattanut saada verkossa ystäviä, joista on tullut myös pelien ulkopuolella ystäviä.”

17% vastaajista ovat nähneet verkkopelaamisen selvästi positiivisena vaikuttimena verkon ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon. Verkkopelaaminen on tuonut rohkeutta luoda uusia ihmissuhteita koulussa sekä harrastuksissa. Peliporukoiden kanssa koetaan helpoksi jutella isommassa porukassa, jolloin keskustelunaiheita syntyy helpommin yhteisestä kiinnostavasta aihealueesta. Pelien kautta syntyneiden ihmissuhteiden ylläpidossa auttaa se, että yleensä on samat mielenkiinnon kohteet ja yhteisiä asioita. Pelaaminen voi olla hyvä tapa viettää aikaa yhdessä, jos muuta yhteistä tekemistä ei ole vielä keksitty.

17% vastaajista pitivät verkkopelaamista negatiivisena vaikuttimena verkkopelien ulkopuolisiin ihmissuhteisiin. Verkkopelaaminen voi viedä aikaa ja jaksamista kasvokkaisilta tapaamisilta.

”Kulutettu aika joskus koulussa tulleiden kavereiden kanssa (jotka eivät pelaa) on jäänyt vähemmälle ja painottunut enemmän verkossa pelaavien kavereiden kanssa pelaamiseen.”

Osa vastaajista (13%) kertoivat, että he eivät juurikaan juttele pelien ulkopuolella ihmisille, eikä heillä välttämättä ole ollenkaan sosiaalisia suhteita pelien ulkopuolella. Verkossa jutellen saa helposti keskustelunaiheita, koska tulee juteltua paljon eri ihmisten kanssa. Pelien ulkopuolisia suhteita ei välttämättä edes kaipaa. Loput 7% vastaajista kertoivat, että eivät osaa sanoa, tai eivät tiedä, onko verkkopelaaminen vaikuttanut pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon.

”Suurin osa tärkeistä ihmisistä ympärillä pelaa ettei tarvii mennä ulos tai muuta jutellakseen.”

5.6 Verkkopelaamisen yhteys sosiaalisiin taitoihin

Kyselyssä pyydettiin vastaajan omaa arviota siitä, miten verkkopelaaminen on hänen mielestään vaikuttanut hänen sosiaalisiin taitoihinsa. Kysymykseen vastasivat 22 kyselyyn osallistujaa. Suurin osa koki verkkopelaamisen jollain tasolla parantaneen sosiaalisia taitoja. Vastauksissa mainittiin mm. epämukavien tilanteiden sietokyvyn kehittyminen, mielipiteiden ilmaisuun rohkaistuminen ja muiden huomioimisen kehittyminen. Muutamia vastaajia ovat maininneet rohkeuden ja itseluottamuksen kasvaneen.

”Uskon, että olen verkkopelien kautta oppinut hyväksymään itseni sekä oman persoonani. Pelaamisen alottaessani olin käsittämättömän ujo, arka ja pelkäsin sosiaalista kanssakäyntiä. Pelaamisen kautta olen oppinut löytämään itseni ja sen ihmisen jota olen aina halunnut olla. Ystävälliset ja vastaanottavat verkkoyhteisöt ovat helpottaneet pelien ulkopuolelta koitunutta taakkaani, ja niiden kautta minulla on ollut mahdollisuus tutustua upeisiin ihmisiin. Pelaamisen kautta oppineita sosiaalisia taitoja kykenen hyödyntämään oikeassa elämässäkin.”

Vastauksissa tuotiin ilmi myös neuvottelukyvyn parantuminen. Yksi vastaaja kuvaa saaneensa paremman toleranssin provosoinnille. Usea vastaaja kertoo myös kielitaidon parantuneen.

”Minulla on hyvä englannintaito, joka tuli verkkopelaamisen yhteydessä. Puhun englantia päivittäin ja olen saanut ihmissuhteita ulkomailta taidon takia.”

Vastauksissa oli myös muutama, joiden mielestä verkkopelaaminen ei ole mitenkään vaikuttanut heidän sosiaalisiin taitoihinsa. Muutama vastaajista oli kokenut verkkopelaamisen niin positiivisena, mutta myös jollain tapaa negatiivisena vaikuttajana.

”Koen, että se on hieman parantanut, koska olen oppinut ainakin jollain tavalla puhumaan ihmisille. Jos en puhuisi verkossa, en puhuisi luultavasti kellekään ollenkaan. Toisaalta taas jos en pelaisi verkossa saattaisi olla isompi mahdollisuus muilla kasvokkain puhumiselle, jolloin sosiaaliset taidot kehittyisivät paljon enemmän.”

”Minusta tuntuu, että ne ovat osittain karttuneet mutta osittain huvenneet sillä pelatessa voi tarkemmin ja helpommin olla tekemisissä samanhenkisten ihmisten kanssa kuin "ulkomaailmassa" esim. työpaikalla tai koulussa. Huomaa että välillä kaipaisi kasvokkain samanlaista aikaa hioa vastauksia kuin kirjoittaessa peleissä toisilleen mutta toisaalta pelatessa oppii yhteistyötä ja kommunikointia.”

5.7 Sekasin-Discord -serverin tulokset

Kyselymme yksi osio koski Sekasin-Discord -serveriä. Käsittelemme serveriin liittyvät vastaukset, vaikka ne eivät ole suorassa yhteydessä tutkimuskysymyksiimme. Koemme tärkeäksi käydä saadut vastaukset läpi myös siksi, että Sekasin-Discord iso osa Sekasin Gamingin toimintaa ja Discord on alun perin verkkopelaajille tarkoitettu palvelu.



Kuvio 10. Vastaajien arvio kuinka usein käyvät Sekasin-Discord -serverillä (N=39).

Valtaosa (74%) vastaajista kertoi käyvänsä Sekasin-Discord -serverillä päivittäin. Kolme vastaajista ilmoitti käyvänsä muutaman kerran viikossa ja vain yksi vastaajista kerran viikossa. Kaksi vastaajista käyvät muutaman kerran kuukaudessa ja neljä vastaajista harvemmin kuin kerran kuukaudessa. (Kuvio 10.)



Kuvio 11. Vastaajien arvio ovatko saaneet uusia ihmissuhteita Sekasin-Discordin kautta (N=39).

23 (59%) vastaajista ilmoittivat saaneensa uusia ihmissuhteita Sekasin-Discordin kautta, kun taas 16 (41%) ilmoittivat etteivät olleet saaneet minkäänlaisia uusia ihmissuhteita (Kuvio 11).

Vastaajista 11 (28%) olivat kohdanneet kiusaamista serverillä, joko itseen tai muihin käyttäjiin kohdistuneena (Kuvio 12). Kiusaaminen oli ilmentynyt negatiivisina kommentteina, vinoiluna, provosointina, häirintänä, piikittelynä, nimittelynä, vihakommentteina, haukkumisena, yleisenä uhkailuna ja jopa tappo- ja pommiuhkauksina. Kiusaaminen oli joidenkin kohdalla kestänyt useita viikkoja, kun taas jollakin jäänyt vain yksittäiseksi kokemukseksi.



Kuvio 12. Vastaajien kokemus siitä, ovatko kohdanneet kiusaamista Sekasin-Discordissa (N=39).

Seitsemän vastanneista toivat esille, että serverin ylläpito oli puuttunut kiusaamiseen. Joidenkin vastaajien kohdalla kiusaamiseen oli puututtu nopeasti ja ankarasti. Ensin kiusaajaa oli varoitettu ja jos kiusaaminen jatkui, kiusaaja ”mutettiin”, eli hiljennettiin, jolloin henkilö ei voinut keskustella serverillä. Osalle kiusaajista annettiin porttikielto serverille.

” Asiaan puututtiin heti kun otin sen esille, ja sovimme asiat minua kiusanneen henkilön kanssa. Minua kiusannut henkilö sai myös viikon kestävän rangaistuksen, joka oli mielestäni ihan sopiva aika. Henkilön suunnalta olen saanut vielä ajoittain pientä vinoilua, mutta se on pienentynyt suurelta osalta. Henkilö myös tietää, että jos jatkaa - tulee saamaan sanktiota uudelleenkin.”

Neljä vastaajista toi esille, ettei kiusaamiseen ole puututtu lainkaan. Yksi vastaaja puolestaan toi esille, ettei ole varma onko asiaan puututtu, sillä ei itse ollut asiasta sanonut kenellekään.

” Ei oikein mitenkään. Vain sanottu ”siirtäkää keskustelu paremmalle kanavalle”



Kuvio 13. Vastaajien arvio ovatko saaneet tukea Sekasin-Discordin kautta (N=39).

Serveriltä olivat tukea saaneet 24 (62%) vastaajista (Kuvio 13). Vastaajat olivat kokeneet saaneensa vertaistukea, ohjeita, neuvoja sekä tukea suruun, yksinäisyyteen, masennukseen ja ahdistukseen. Vastauksissa mainittiin myös serverin tarjoavan juttuseuraa, hauskoja juttuja sekä passiivista vertaistukea. Myös ylläpitäjiltä on koettu saavan keskusteluapua, tukea, sympatiaa ja vinkkejä.

”[...] Heille voi aina puhua, ja heillä on tarpeisiin vaadittavat resurssit käytettävissä. En vaihtaisi hetkeäkään pois heidän kanssaan puhumisesta.”

6 Johtopäätökset

6.1 Yksinäisyyden yleisyys ja syyt yksinäisyyden taustalla

Yksinäisyydestä kysyimme kyselytutkimuksessamme kaksi pelkästään yksinäisyyteen ja yksinäisyyden syihin liittyvää kysymystä. Muita yksinäisyyden tunteeseen liitettyjä kysymyksiä tutkimme verkkopelaamisen, sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen pääoman ja kompetenssin näkökulmasta. Seuraavissa alaluvuissa analysoidaan yksinäisyyttä sen yleisyyden sekä yksinäisyyden syiden näkökulmasta.

6.1.1 Yleisyys

Tutkimuksessamme vastaajista lähes kaikki (89%) vastasivat joskus kokeneensa yksinäisyyttä. Tilastokeskus (2018) teki tutkimuksen suomalaisten kokemasta yksinäisyydestä. Tutkimuksessa selvisi, että ikäryhmissä 16-24- vuotiaat yksinäisyyttä kokivat koko ajan tai suurimman osan ajasta 3,6% vastaajista sekä joskus 17,8% vastaajista. Yhteensä 21,4% 16-24- vuotiaista kokivat yksinäisyyttä joko päivittäin tai joskus. Ikäryhmässä 25-34- vuotiaat kokivat yksinäisyyttä koko ajan tai suurimman osan ajasta 4,5% vastanneista ja joskus yksinäisyyttä kokivat 18,1% vastanneista. Yhteensä ikäryhmässä 25-34- vuotiaat kokivat yksinäisyyttä koko ajan tai joskus 22,6% vastanneista. Kaikkiaan 21,2% koko otannasta, ikäryhmissä 16-75- vuotiaista tai yli 75-vuotiaista, kokivat yksinäisyyttä koko ajan tai joskus. Suomalaisista siis joka viides ihminen kokee aina tai joskus yksinäisyyttä. (Tilastokeskus 2018.)

Teettämämme kyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että yhdeksän kymmenestä kyselytutkimukseen vastanneista olivat joskus kokeneet yksinäisyyttä. Sekasin Gamingin yhtenä tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä. (Paavilainen 2018; Sassila 2019). Tulokset kertovat siitä, että Sekasin Gamingin toiminta on ainakin tavoittanut itsensä yksinäiseksi kokevia ihmisiä. Tuloksista voidaan myös päätellä, että Sekasin Gamingin ja sen ylläpitämän Discord-Serverin kaltaisia palveluja tarvitaan ehkäisemään yksinäisyyttä, ja tämä voisi olla tärkeä huomioida esimerkiksi Suomen Hallitusohjelmaan nostetun eriarvoisuuden vähentämisen tavoitteiden saavuttamisprosessissa (Ratkaisujen Suomi 2015). Internetin välityksellä tapahtuvan auttamistyön tärkeys nostetaan esiin eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän (2018) raportissa, jossa tuodaan esiin tarve tutkia internetin vertaistukipalstojen ja -foorumien merkittävyyttä auttamistyössä. (Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän raportti 2018).

6.1.2 Yksinäisyyden syitä

Yksinäisyyden syiksi vastaajat kertoivat muun muassa heikot sukulaisuussuhteet, kavereiden ja ystävien vähyys tai puuttumattomuus, emotionaalinen yksinäisyys, pitkät välimatkat kavereihin, kiusatuksi tuleminen, sekä ulkopuolelle jättäminen, jotka Heiskanen (2011: 83) on kuvaillut itsestään johtumattomiksi syiksi. Vastauksissa ilmeni yksinäisyyden kokemisen syiksi myös huonot sosiaaliset taidot, sekä kykenemättömyys solmia pitkäaikaisia ihmissuhteita internetin ulkopuolella, pelko hylkäämiseksi tulemisesta, mielialan vaihtelut, sekä liiallinen pelaaminen, joita Heiskanen (2011: 83) kuvailee itsestä johtuviksi syiksi. Vastaukset tukevat Nevalaisen (2009) teoriassa esiin tuomaa seikkaa yksinäisyydestä, joka kuvaillaan tilana, jossa ihmisellä on tahtomattaan joko liian vähän tai ei ollenkaan läheisiä ihmisiä elämässään (Nevalainen 2009: 10; 55–56). Tuloksista ilmenee hyvin selkeästi teorian yhteneväisyys tutkimuksessa ilmenneisiin yksinäisyyden syihin, sekä vaikuttaa siltä, että yksinäisyyttä ilmiönä on tutkittu hyvin laajasti. Aiemmissa teorioissa kerrotut syyt ovat pysyneet valideina, eikä tässä tutkimuksessa noussut esiin uusia syitä.

Yksi vastaajista ei halunnut kertoa syytä yksinäisyyden kokemiseen. Yksinäisyyden kokemus voi olla hyvin henkilökohtainen asia, kuten Heiskanen (2011) on tuonut esiin. Kyse on arkaluontoisesta asiasta, minkä vuoksi sen tutkiminen on haastavaa. Kyseessä on henkilökohtainen, raskas ja vaiettu asia, joka voi leimata, sillä yksinäisyys on erilaisuutta ja erilaisuus voi leimata. (Heiskanen 2011: 77–78; 80.) Kyseisen vastaajan vastauksen syitä on mahdoton arvioida, samalla vastaus voisi viitata aihealueen olleen sen verran hankala asia, että siitä ei voinut tai halunnut sillä hetkellä kertoa. Tästäkin syystä tavoitteellinen eriarvoisuutta vähentävä ja yksinäisyyttä ehkäisevä toiminta suomessa vaikuttaa olevan tärkeässä asemassa (Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän raportti 2018), sillä avoin yhteiskuntakeskustelu yksinäisyydestä voisi olla tapa lieventää yksinäisyyden leimaa.

Osalle vastaajista yksinäisyys oli vapaaehtoista, jolloin yksinäisyys ei näyttäytynyt negatiivisena asiana, eikä häirinnyt elämää tai aiheuttanut yksinäisyyden tunnetta. Tästä syystä yksinolo voi olla positiivinen ja rentouttava voimavara, jos se perustuu itsenäisesti luotuun vapaaehtoiseen tilaan (Yksinäisyys koskettaa monia 2016). Nevalainen (2009: 10, 13, 21) perustellee asiaa sillä, että jokaisella ihmisellä on omakohtainen kokemus siitä, minkä verran sosiaalisia suhteita ympärilleen kaipaa. Mielen terveyden ja aivojen kan-

nalta myönteinen yksinäisyys voidaan nähdä Müllerin ja Lehtosen (2016) mukaan tärkeänä asiana. Mikäli yksinolosta syntyy ahdistavia tunteita, se koetaan negatiivisena. (Müller & Lehtonen 2016: 85–86). Yksi vastaajista koki itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä oli muita ihmisiä. Tällaisessa tilanteessa näyttäisi puuttuvan yhteenkuuluvuuden tunne, jota ilman ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka olisi ihmisten ympäröimänä (Mitä yksinäisyys on 2019).

Yhteiskunnallisiin rakenteisiin sekä yksinäisyyteen viittaavat vastaukset olivat työttömyys ja syrjäytyminen, joiden kehittyminen on oletettavasti ollut useiden eri yhteiskunnallistenkin tekijöiden summa. Voisi ajatella, että yksinäisyys olisi enemmänkin seurausta työttömyydestä ja syrjäytymisestä, kuitenkin samalla myös syy koettuun yksinäisyyteen. Niin yksinäisyys, kuin työttömyys ja syrjäytyminen ovat niitä seikkoja, jotka kasvattavat eriarvoistumista Suomessa (Ratkaisujen Suomi 2015), ja kuten Saari (2016b: 51) ilmaisee, yksinäisyys on yhteiskuntaa murentavia rakenteita. Tässä tullaan hyvin syvälle yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia kuvaaviin rakenteisiin, joihin haetaan muutosta vuoden 2015 hallitusohjelmassa (ratkaisujen Suomi 2015). Juntila (2016a: 63–64; 68) sekä Saari (2016b: 51) kuvaavat yksinäisyyden kroonistuttua vaikuttavan negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, ja heikentävän elämänlaatua sekä onnellisuuden tunnetta.

6.2 Verkkopelaamisen yhteys yksinäisyyteen

Yksi pääteemoistamme ja tutkimuskysymyksistämme oli saada tietoa siitä, minkälaiseksi verkkopelaajat kokevat verkkopelien ja yksinäisyyden välisen suhteen. Kuten aiemmin todettu, kokemukset ovat hyvin subjektiivisia. Ne ovat myös riippuvaisia henkilön muista ominaisuuksista sekä taustoista. (Juntila 2016a: 55-56; Heiskanen 2011: 83.) Toisella ihmisellä verkkopelaaminen saattaa vaikuttaa hyvin eri lailla koettuun yksinäisyyteen, kun toisella ihmisellä. Tuloksista voidaan kuitenkin päätellä, että verkkopelaaminen koetaan pääasiassa yksinäisyyttä lieventäväksi tekijäksi. 89% oli sitä mieltä, että verkkopelaaminen lieventää yksinäisyyttä, kun taas vain 14% vastaajista koki sen lisäävän yksinäisyyden tunnetta. Vastanneista löytyi myös niitä, joiden mielestä verkkopelaamisella oli molemman suuntaisia yhteyksiä yksinäisyyteen, mikä saattaa johtua esimerkiksi siitä, ettei ole ollut yksinäinen ikinä tai ettei yksinäisyyden tunne ole muuttunut kumpaankaan suuntaan.

Yksinäisyyttä lieventävinä tekijöinä nähtiin se, että verkkopeleissä on muita ihmisiä, joille voi jutella ja joiden kanssa on yhdistäviä tekijöitä. Vastaajat näkivät verkkopelaamisen tarjoavan mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Pienikin määrä sosiaalista kontaktia on koettu lieventävän yksinäisyyden tunnetta. Pelaamisen on nähty myös vievän ajatuksia muualle, pois esimerkiksi yksinäisyyden tunteesta tai ajatuksesta siitä, ettei ympärillä ole ihmisiä kenen kanssa keskustella. Myös yhteinen tekeminen ja hauskanpito on nähty lieventävänä tekijänä. Vastaajien mukaan verkkopelit tarjoavat anonyymiyttä ja mahdollisuutta kertoa oman elämän asioista toisille. Verkkopeleissä on helppoa saada itselleen peliseuraa. Osa vastaajista kokee myös tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Verkkopelien tarjoaman hyväksynnän on nähty olevan yksi yksinäisyyttä vähentävä tekijä, etenkin, jos pelien ulkopuoliset suhteet eivät tarjoa sitä (Martončik & Lokša 2015: 131).

Yksinäisyyttä lisäävinä tekijöinä nähtiin se, etteivät verkkopelien kautta luodut ihmissuhteet tunnu aidoilta. Lisäksi joidenkin pelaajien ilkeys ja kiusaaminen vahvistivat yksinäisyyden tunnetta. Osa pelaajista joutuvat haluamattaan pelaamaan verkkopelejä yksin, mikä nähdään yksinäisyyttä lisäävänä asiana. Joidenkin mielestä syynä yksin pelaamiselle saattaa olla se, ettei omat pelitaidot ole olleet hyvät, jolloin kukaan ei ole halunnut pelata. Huomionarvoinen näkökulma oli erään vastaajan esille tuoma verkkopeliaddiktio, jonka vuoksi koulunkäynti häiriintyi, mikä puolestaan aiheutti kiusaamista ja syrjäytymisen.

Vaikka pyysimme kyselyyn vastanneilta suoraa arviota verkkopelaamisesta joko lieventävänä tai lisäävänä tekijänä, halusimme myös teorian kautta tuotujen käsitteiden ja ilmiöiden kautta tutkia verkkopelaamisen suhdetta vuorovaikutukseen ja sitä kautta mahdollisesti yksinäisyyteen. Seuraavissa alaluvuissa käydäänkin läpi havaintoja verkkopelaajien saamasta sosiaalisesta pääomasta sekä pelien yhteydestä verkon ulkopuolisiin suhteisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Nämä teemat liittyvät olennaisesti sekä yksinäisyyden syihin, että siltä suojaaviin tekijöihin, kuten jo aiemmin teoriaosuudessa todettiin. (Junttila 2016a: 55–56; Yksinäisyys 2019; Heiskanen 2011: 83).

6.2.1 Ihmissuhteet ja sosiaalinen pääoma

Kyselyn tuloksista voidaan havaita, että suurin osa vastaajista olivat saaneet jonkinlaisia ihmissuhteita ja sosiaalista pääomaa verkkopelaamisen kautta. 29 (80%) kokivat saaneensa pelaamisen kautta ihmissuhteita, kun taas 7 (20%) vastaajista eivät kokeneet saaneensa mitään ihmissuhteita.

Kyselyn vastauksissa vastaajat toivat esille peleistä saatujen ystävyssuhteiden merkityksen. 78% pitivät suhteita tärkeinä ja jopa puolet vastaajista pitivät niitä todella tärkeinä. Jotkut vastaajista mainitsivat peleistä saatujen ystävien olevan heidän ainoita todellisia ystäviä, jotka ovat joidenkin vastaajien kohdalla säilyneet vuosia. Nämä vastaukset tukevat Seayn ym. (2004) teoriaa siitä, kuinka pelaajat voivat muodostaa pysyviä suhteita ihmisten kanssa, joiden kanssa he pelaavat. Jo aiemmissa tutkimuksissa verkkopelien on osoitettu laajentavan pelaajien olemassa olevia suhteita, kuten Trepte ym. (2012) sekä Steinkuehler ja Williams (2006) esittävät. On tuotu esille myös se, että pelaajat itse pitävät näitä suhteita tärkeässä arvossa (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 3 Siitonen 2007: 22).

Tutkimustuloksista nähdään minkä tyyppisiä suhteita vastaajat olivat muodostaneet verkkopelien kautta. Vastausvaihtoehdoissa oli valittavana viisi eri ihmissuhdetyyppiä, joita erottivat niiden syvyys. Syvyydellä viitataan Granovetterin (1973) esittämiin määritelmiin heikoista ja vahvoista ihmissuhteista. Kyselyssä heikompia ihmissuhteita edustivat kaksi ensimmäistä vastausvaihtoehtoa: ”satunnaiset pelikaverit” ja ”pelikaverit, joiden kanssa pelataan ja jutellaan useammin”. Myös viimeinen vaihtoehto ”kaverisuhteet ulkomailta” luettiin heikompiin siteisiin teorian perusteella. Granovetterin määrittelemällä heikolla siteellä tarkoitetaan lähimpiin ulkopuolisia suhteita, jotka muodostavat yhdistävää (bridging) pääomaa. Lyhyesti ilmaistuna suhteissa osapuolet ovat toisilleen tuntemattomia tai ominaisuuksiltaan eriäviä, mutta perspektiiviä laajentavia. Tämän kaltaiset suhteet eivät rajoitu identiteettitekijöihin. (Steinkuehler & Williams 2006: 901; Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 5; Kowert 2014: 41; Ruuskanen n.d.)

Kyselyn vastauksissa vastaajista 18 (56%) oli saanut satunnaisia kaverisuhteita ja pelikavereita oli saanut 21 (65%). Vastaajista 15 (47%) oli saanut myös kansainvälisiä kaverisuhteita. Tuloksista oli mielenkiintoista havaita, kuinka vastaajat pitivät myös näitä niin kutsuttuja heikkoja suhteita itselleen tärkeinä ja arvokkaina. Muutamit vastaajat toivat esille sen, että pelien kautta voi saada satunnaisia juttukavereita, minkä vastaajat näkivät hyvänä asiana. Muutamit vastaajista mainitsivat myös sen, että verkkopelien kautta he ovat saaneet ystäviä useista maista. Vaikka nämä ulkomaalaiset ystävyssuhteet on teoriassa nähty heikkoina suhteina, kyselyyn vastanneet pelaajat ovat arvottaneet nämä suhteet tärkeiksi. On myös mielenkiintoista pohtia, tarjoavatko nämä yhdistävän pääoman alle kuuluvat suhteet emotionaalista tukea. Joidenkin teorioiden mukaan eivät. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 5; Kowert 2014: 41.) Kyselyyn vastanneista

osa toivat esille sen, että myös nämä heikommat suhteet, esimerkiksi ulkomaan kaverisuhteet, ovat tarjonneet hyväksyntää ja hyviä keskusteluhetkiä. Verkkopeleissä voi siis kokea kuuluvansa johonkin ja kohdata omia sosiaalisia tarpeitaan (Martončik & Lokša 2015: 131). Yhdistävää pääomaa ei myöskään pidä vähätellä, sillä sen uskotaan antavan uusia näkökulmia ja ihmissuhteita (Steinkuehler & Williams 2006: 903-906; Silvennoinen & Meriläinen 2016: 14).

Suhteet, niiden syvyydet ja merkitykset ovat kuitenkin hyvin yksilökohtaisia. Ihmissuhteytyskyselyä koskevaan kysymykseen vastanneista kolme olivat arvottaneet saamansa suhteensa ei-tärkeiksi. Vastausta oli perusteltu muun muassa siten, että yhteiset intressit pelaajien välillä koostuivat suurimmaksi osaksi pelistä. Suhteen sanottiin jäävän pelaamisen tasolle. Hyvin samankaltaisia havaintoja löytyi myös Seayn ym. (2004) teoksesta. Nämä esimerkit tukevat ajatusta siitä, ettei yhdistävä pääoma välttämättä tarjoa emotionaalista tukea. Suhteet saattavat avartaa näkökulmia, kuten Trepte ym. (2012) toteavat, mutta juuri osapuolien erilaisuuden takia saattavat jäädä hyvin pinnallisiksi.

Kyselyn kaksi muuta ihmissuhteyttä: ”Nettikaverit, joiden kanssa jutellaan pelienkin ulkopuolella, lähinnä netin kautta” sekä ”kaverit, joita tavataan kasvotusten” ovat puolestaan liitetty Granovetterin (1973) määrittelemiin vahvoihin siteisiin, jotka muodostavat sitovaa (bonding) pääomaa. Vahvoihin siteisiin kuuluvat läheiset ja ystävät. Suhteissa osapuolet ovat tuttuja ja saattavat jakaa esimerkiksi yhteisen identiteetin piirteet. (Steinkuehler & Williams 2006: 901; Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 5; Kowert 2014: 41; Ruuskanen n.d.) Vastaajista 26 (81%) oli saanut pelien kautta nettikavereita, joihin pitivät yhteyttä pelienkin ulkopuolella. Kasvotusten tavattavia kavereita olivat saaneet vastaajista 14 (44%). Vastaajista 22 olivat arvottaneet nettikaverinsa tärkeiksi tai todella tärkeiksi. Kasvokkaisiksi muodostuneista suhteista kaikki 14 olivat arvotettu tärkeiksi tai todella tärkeiksi. Teorioiden mukaan sitovan pääoman suhteet ovat yleensä vahvempia ja läheisempiä, ja täten tarjoavat ihmiselle emotionaalista tukea. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 5; Kowert 2014: 41; Ruuskanen n.d.) Useat vastaajista toivat esille peleissä solmittujen suhteiden tarjoaman tärkeyden, tuen, voimavaran ja pysyvyyden. Tutkimustulokset täten tukevat teoriaa.

Niin kutsuttuja syvempiä ihmissuhteita vastaajista olivat saaneet lähes kaikki (84%). Vastaajista 27 olivat siis saaneet joko pelin ulkopuolelle ylettyviä nettisuhteita tai kasvokkaisia suhteita. Kuten Steinkuehler & Williams (2006) totesivat, on mahdollista, että verk-

kopeleista saadut ihmissuhteet syvenevät ja muuttuvat sitovaksi pääomaksi. Näiden sosiaalisen pääoman ja ystävyksien uskotaan liittyvän ystävyysuhteiden muodostumisen prosessiin, jossa fyysinen ja sosiaalinen läheisyys sekä osapuolien tuttuus vaikuttavat. Sanotaan, että ystävyys muodostuu todennäköisemmin, jos osapuolet tapaavat kasvotusten, mikä verkon kautta kommunikoidessa ei välttämättä tapahdu. Aiempien teorioiden mukaan uskotaankin, etteivät verkkopelit ole sopivia paikkoja ystävyysuhteiden hakemiselle. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 4, 6, 7.)

Vastaajista yhdeksän (28%) eivät ole saaneet ollenkaan kasvokkaista suhdetta pelaamisen kautta, mutta kokevat silti suhteidensa olevan tärkeitä tai todella tärkeitä. Vaikka nämä yhdeksän vastaajaa ovat prosentuaalisesti pieni osuus, voidaan huomioda, ettei ystävyys rajoitu täysin fyysiseen kontaktiin. Kuten Trepte ym. (2012) olivat itsekin havainneet, verkkopelit voivat tarjota sosiaalista tukea ja sosiaalista pääomaa, kunhan vain huomataan suhteiden muutkin osatekijät. Vaikka fyysinen läheisyys ei toteutuisikaan, sosiaalinen läheisyys ja osapuolien tuttuus voivat olla merkittävässä asemassa. Nykymaailmassa henkilöillä on useita tapoja kommunikoida ja jutella reaaliajassa, jolloin he ovat yhä enemmän toistensa saatavilla. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 4.) Tii- viimmän yhteydenpidon seurauksena henkilöt voivat lähentyä ja löytää samankaltaisuuksia toisistaan. Täten heistä voi tulla tutumpia ja tärkeämpiä toisilleen. (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 8.) Kyselyn tuloksista ei voida suoraan todeta, mutta teoriassa on mahdollista, että vastaajat ovat sosiaalisen läheisyyden ja tuttuuden kautta saaneet syvempiä ystävyysuhteita.

Sosiaalisen pääoman ja ystävyysuhteiden muodostuminen yhdistetään positiivisiin tuloksiin, kuten esimerkiksi elämänmyönteisyyteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Kowert 2014: 41). Sosiaalinen pääoma toimii ihmisen yhtenä voimavarana ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä (Ellonen 2008: 31). Näin olivat kokeneet myös kyselyyn vastanneet verkkopelaajat. Useat vastaajat olivat tuoneet esille eri muodoissa sen, miten verkkopelaaminen ja pelien kautta saadut ystävät ovat tuoneet heille mielekkäitä kokemuksia ja keskusteluhetkiä sekä tukeneet heitä. Eräs vastaajista kertoi, ettei tunne oloaan enää niin yksinäiseksi, ja kokee tulleensa onnellisemmaksi.

6.2.2 Pelien ulkopuolisten suhteiden luominen

Kyselyssä yhtenä kysymyksenä oli ”Minkälaiseksi koet suhteiden luomisen verkkopelien kautta verrattuna kasvokkaisten suhteiden luomiseen?”. Tämä kysymys koskee sosiaalisen kompetenssin teoriaa, johon liittyy kyky ylläpitää suhteita muihin ihmisiin (Whitcomb & Merrell 2013: 379-381). Tuloksista havaittiin, että vastaajat kokivat suhteiden luomisen helpommaksi verkkopelien kautta.

Vastaajat kokivat verkkopelien madaltavan kynnystä tutustua uusiin ihmisiin. Vastauksissa tuotiin esille useasti se, kuinka verkossa uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista mielipiteitään. Rohkeus omana itsenään olemiseen ja ajatustensa jakamiseen saattaa liittyä pelien tarjoamaan anonyymiyteen, mikä nähtiin vastausten perusteella olevan positiivinen kannuste verkkopelaamiselle ja uusien ihmissuhteiden luomiselle. Useissa vastauksissa mainittiin se, että pelit tarjoavat mahdollisuuden kohdata ihmisen kasvottomasti, ennakkoluulottomasti ja ilman, että kiinnitetään huomiota ulkonäköön, jolloin ei tarvitse huolehtia myöskään omista epävarmuuksistaan. Samankaltaisia havaintoja oli luettavissa Kowertin (2014) teoksessa, jossa käsiteltiin verkkopelien tarjoamaa anonyymiyttä ja näkymättömyyttä. Kowert toi teoksessaan esille sen, kuinka kasvottomuus luo vapaamman ja mahdollisesti intiimimmän tilan keskustella. Kommunikointi verkossa voidaan kokea mukavammaksi ja turvallisemmaksi, kun ei tarvitse kohdata kasvokkain. (Kowert 2014: 40.) Useat kyselyn vastaajista kokivatkin verkkokommunikoinnin vapaammaksi ja turvallisiksi. Vastaajat toivat esille mm. sen, ettei verkkopeleissä tarvitse pelätä ihmisten reaktioita niin paljoa. Verkossa voi myös mennä oman jaksamisensa mukaisesti ja poistua tilanteista helpommin, kuin kasvotusten.

Turvallisuutta tukeviksi tekijöiksi voidaan lukea myös verkkopeleille tyypillinen kommunikointitapa, teksti. Kaksi vastaajista toi esille tekstillä kommunikoinnin helppouden. Perusteluiksi mainittiin, että kommunikoidessa ehtii harkita kauemmin sanomisiaan, eivätkä hiljaiset hetket ole niin kiusallisia. Vastaavasti yksi vastaajista toi esille tekstikommunikoinnin mahdollisen varjopuolen, sanattoman viestinnän puutteen, jota myös Kowert (2014) oli käsitellyt teoksessaan. Kowertin (2014) teoksessa todetaan, kuinka verkkokommunikointi poistaa mahdollisuuden hyödyntää sanatonta viestintää, esimerkiksi eleitä, ilmeitä ja katsekontaktia, jolloin pelaaja ei välttämättä koe muita pelaajia oikeina ihmisinä, eikä kommunikointi ole aidon tuntuista. (Kowert 2014: 38-39.) Koska vastaajista vain yksi toi esille tämän huomion, voidaan siitä päätellä, ettei sanattoman viestinnän puute haittaa useimpia pelaajista. Lisäksi jotkut pelit tukevat sanatonta viestintää

tuomalla peleihin eleitä ja hymiöitä, millä voidaan ilmaista tunteita samaan tapaan, kuin kasvotusten kohdatessa (Kowert 2014: 38; Kort & Ijsselsteijn & Gajadhar 2008: 3).

Verkkopelit voidaan itsessään nähdä yhtenä kommunikointiin ja uusien ihmissuhteiden luomiseen kannustavana tekijänä. Verkkopeleissä pelaajan seurana on muita pelaajia, millä pyritään kannustamaan vuorovaikutukseen. Useat pelit ovat suunniteltu ja toteutettu niin, että ne mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen. Joissain verkkopeleissä on tyypillistä ja yleistä, että ne vaativat pelaajien välistä yhteistyötä. (Ducheneaut & Moore 2004: 1; Siitonen 2007: 21.) Kyselyyn vastanneista kolme toivat esille saman ajatuksen siitä, kuinka peli itsessään ja sen rakenteet saattavat tukea vuorovaikutusta ja uusien suhteiden saamista. Vastaajat toivat esille sen, että peli toimii aluksi hyvänä puheenaiheiden rakentajana. Jutteleminen koettiin myös helpoksi, kun oli peli, johon keskittyä. Yksi vastaajista mainitsi myös sen, kuinka pelien tietyt tehtävät voidaan hoitaa vain tiimityöskentelyllä.

Kuten Kowertin (2014) sosiaalista kompetenssia käsittelevä teos tuo esille, verkkopelien anonyymiys, nopeus ja vapaus luovat turvallisen tilan, etenkin yksinäisyyttä kokeville. On havaittu, että yksinäisyyttä kokevat ihmiset kommunikoivat mieluummin verkon välityksellä, kuin kasvotusten, ja pyrkivät verkon kautta saamaan suhteita ja ystäviä. (Kowert 2014: 47-48.) Tutkimuksen tuloksista on kuitenkin mahdotonta päätellä yksinäisyyden ja verkossa tapahtuvan suhteiden luomisen helppouden välistä yhteyttä. Vastaajat kokevat verkossa tapahtuvan suhteiden luomisen helpoksi, joissain tapauksissa helpommaksi kuin kasvokkaisten suhteiden. Lisäksi valtaosa vastaajista on ilmoittanut kokeneensa yksinäisyyttä. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan suoraan ilmaissut näiden kahden asian välistä yhteyttä toisiinsa. Tuloksista ei siis voida tehdä johtopäätöksiä sen suhteen, onko verkossa tapahtuva helppo suhteiden luominen tuottanut lisää yksinäisyyttä vai lieventänyt sitä. Vastauksista voidaan kuitenkin päätellä, että verkkopelien tarjoama kommunikointimahdollisuus ja struktuuri kannustavat pelaamiseen ja suhteiden luomiseen. Useimmat vastaajista olivat saaneet myös kavereita, jopa tärkeitä sellaisia, verkkopelaamisen kautta, jolloin voidaan nähdä verkossa tapahtuvien suhteiden helpon luomisen olevan pääosin positiivinen asia.

6.2.3 Pelien ulkopuolisten suhteiden ylläpito

Kysyttäessä verkkopelaamisen välisestä yhteydestä pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon, saimme hyvin hajanaisia vastauksia. Samanlaista selkeää jakautumista ei ollut tapahtunut, kuten aiempien kysymysten kohdalla. Useimmat pelaajista (46%) eivät kokeneet pelaamisen vaikuttaneen heidän pelien ulkopuolisiin suhteisiin. Pelaaminen nähtiin yhtenä harrastuksena muiden joukossa. Eräs vastaaja kertoi viettävänsä yhtä lailla aikaa ulkopuolisten kavereidensa kanssa, vaikka pelaakin. Toinen vastaajista puolestaan kertoi näkevänsä muita ihmisiä muutenkin melko harvoin, jolloin hän ei kokenut pelaamisen vaikuttaneen niihin suhteisiin. Vastaajat mainitsivat myös, että verkossa syntyneistä suhteista voi tulla ystäviä pelien ulkopuolellakin. Peleistä saatuja ystäviä voi tavata myös kasvotusten (Silvennoinen & Meriläinen 2016: 14).

17% vastaajista näkivät verkkopelaamisen selkeästi positiivisena vaikuttajana. Vastaajien mukaan verkkopelit kasvattivat rohkeutta luoda uusia ihmissuhteita koulussa ja harrastuksissa. Lisäksi pelaaminen nähtiin hyvänä tapana viettää aikaa, jos muuta yhteistä tekemistä ei löydy.

17% vastaajista näkivät verkkopelaamisen negatiivisena vaikuttajana. Vastaajat toivat esille, kuinka pelaaminen vie aikaa ja jaksamista kasvokkaiselta tapaamiselta. Koulukavereita tulee tavattua vähemmän, kun aikaa vietetään pelikavereiden kanssa. Nämä ajatukset tukevat aiempien tutkimusten näkökulmaa aiheesta. Myös Kowertin (2014) teoksessa tuotiin esille näkökulma, jossa verkkopelaamisen nähdään häiritsevän sosiaalista elämää. Verkkopelaajien uskotaan käyttävän vähemmän aikaa vuorovaikutuksessa ulkopuolisissa ympäristöissä, jolloin pelit ikään kuin korvaavat kasvokkaisen sosiaalisen kanssakäymisen. Tämä puolestaan nähdään sosiaalisesti huolestuttavana, sillä verkon ulkopuolisen kanssakäymisen uskotaan olevan arvokkaampaa sen tuottaman sosiaalisen pääoman ja emotionaalisen tuen vuoksi. (Kowert 2014: 37.)

Kuten aiemmin todettiin, selkeää linjaa positiivisen ja negatiivisen välillä vastauksissa ei ole havaittavissa. Useimmat vastaajat pitivät verkkopelaamista neutraalina, eivätkä nähneet sen juurikaan edistävän, muttei myöskään häiritsevän pelien ulkopuolista sosiaalista elämää. Vastaajista hyvin pieni osa tukivat teoriaa, jossa verkkopelit vaikuttaisivat huonolla tavalla sosiaaliseen elämään. Tuloksista voidaan siis päätellä, etteivät pelit ole täysin pelien ulkopuolista sosiaalista elämää pilaavia tekijöitä. Pelaaminen voidaan

nähdä harrastuksena, kuten eräs vastaaja totesi. Samanlaisen näkökulman myös Kowert (2014) toi teoksessaan. Pelaaminen häiritsee sosiaalista kanssakäymistä samalla tavalla, kuin mikä tahansa muu aktiviteetti (Kowert 2014: 2).

6.2.4 Verkkopelaajien sosiaaliset taidot

Sosiaalisten taitojen vähyys nähdään olevan yksi yksinäisyyttä lisäävä tekijä (Heiskanen 2011: 83). Seuraavaksi tulemme tarkastelemaan, miten verkkopelaajat kokevat pelaa-
misen olevan yhteydessä heidän sosiaalisiin taitoihinsa. Tuloksista voidaan päätellä, että verkkopelaaminen voidaan nähdä pääasiassa sosiaalisia taitoja kehittävästä alustana. Valtaosa (73%) kokivat pelien parantaneen sosiaalisia taitoja. Positiivisena kehittymisenä vastaajat toivat esille mm. omien mielipiteiden ilmaisuun rohkaistumisen, muiden huomioimisen ja neuvottelukyvyn kehittymisen sekä epämiellyttävien tilanteiden sietokyvyn paranemisen. Eräs vastaajista kokee saaneensa myös paremman toleranssin provosoimiseksi. Useat vastaajista mainitsivat kielitaidon kehittyneen, sillä pelit ja niissä tapahtuva kommunikointi on pääasiassa englanniksi.

Osa vastaajista (14%) kokivat, etteivät pelit ole juurikaan vaikuttaneet heidän sosiaalisiin taitoihinsa, tai jos olivat, niin enemmän positiivisessa mielessä, esimerkiksi keskustelu- ja ilmaisutaitoihin. Kaksi vastaajista kokivat verkkopelaamisen olevan sekä positiivinen, mutta myös mahdollisesti negatiivinen vaikuttaja. Verkkopelaaminen on harjoittanut yhteistyötä ja kommunikointitaitoja, mutta myös vieneet esimerkiksi aikaa kasvokkaisalta puhumiselta.

Teoriassa verkkopelaaminen on nähty sekä häiritsevän sosiaalisten taitojen kehittymistä, että kehittäväksi niitä. Uskotaan, että verkon ulkopuoliset suhteet tarjoavat paremmat mahdollisuudet sosiaalisten taitojen kehittämiseksi (Kowert 2014: 2). Toisaalta verkkopelaaminen ei välttämättä heikennä sosiaalisia taitoja, vaan saattaa tarjota turvallisen tilan harjoitella niitä ja purkaa tunteitaan sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. (Underwood & Farrington-Flint 2015: 110-122; Kowert 2014: 3.) Myös tutkimustulokset osoittavat, että peleissä olisi potentiaalia sosiaalisten taitojen kehittämiseksi, sillä useimmat vastaajista kokivat taitojensa kehittyneen. Yksi vastaajista jopa näki mahdollisuuden hyödyntää näitä taitoja pelien ulkopuolisessa elämässä.

6.3 Sekasin Gaming ja Sekasin-Discord

Koska opinnäytetyömme on toteutettu yhteistyössä Sekasin Gamingin kanssa ja tutkimuksen aineisto on kerätty Sekasin-Discord –serverin käyttäjiltä, koemme tarpeelliseksi tarkastella myös Sekasin Gamingin, serverin, verkkopelaamisen ja yksinäisyyden yhteyksiä saamiemme havaintojen pohjalta. Sekasin Gamingin ja sen ylläpitämän Sekasin-Discord –serverin yksi tarkoitus on vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Kyselyn tulosten perusteella ei voida ottaa suoranaisesti kantaa siihen, kuinka paljon serveri todellisuudessa vähentää yksinäisyyttä. Muutamat vastaajista olivat kuitenkin sanallisesti ilmoittaneet, että ovat saaneet serverin kautta tukea yksinäisyyteen.

Sekasin Gaming, jo nimensäkin mukaan, kannustaa verkkopelaamiseen, joka tässä opinnäytetyössä oli osoittautunut pääasiassa yksinäisyyttä lieventäväksi tekijäksi. Lisäksi yli puolet (59%) vastaajista olivat saaneet uusia ihmissuhteita Sekasin-Discord -serverin kautta. Se on kuitenkin vähemmän, mitä vastaajat olivat kokeneet saaneensa verkkopelien kautta (80%). Tulosten mukaan Sekasin-Discord on monelle osa päivittäistä elämää. 29 (74%) vastaajista kertoivat käyvänsä päivittäin serverillä. Voidaanko serverin kävijämäärästä ja käyntien tiheydestä siis päätellä, ettei pelkkä verkkopelaaminen ole riittävää yksinäisyyden lievittämiseksi, vaan rinnalla on hyvä olla tämänkaltainen Discord –serveri.

Useimmat vastaajista kokivat saaneensa hyvin samankaltaista tukea serveriltä, kuten esimerkiksi tukea yksinäisyyden tunteeseen, masennukseen ja ahdistukseen. Vertaistuki oli usein mainittuina vastauksissa. Serverillä voi siis tavata ihmisiä hyvin samankaltaisissa elämäntilanteissa. Useita vastaajia yhdistää myös se, että he pelaavat verkkopelejä. Samankaltaisuus on mainittu olevan yksi ystävyysmuodostumista edistävä tekijä (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 8). Voidaan siis huomata, että sekä Sekasin Gaming, että Sekasin-Discord -serveri tuovat yhteen samankaltaisia ihmisiä ja täten mahdollisesti edesauttaa uusien ystävyksien löytämistä.

Sekasin-Discordia, kuten myös verkkopelejä yleensäkin, varjostaa se, että niissä esiintyy kiusaamista, joka puolestaan on yksi yksinäisyyttä lisäävä tekijä (Heiskanen 2011: 83). Vaikka kyselyssä ei suoraan kysytty verkkopeleissä esiintyvistä kiusaamisesta, yksi vastaajista toi sen esille. Verkkopeleissä tilanteista on kuitenkin helppo poistua, kuten toinen vastaaja mainitsi. Voidaankin päätellä, että poistuessa pelistä, ei todennäköisesti

tule koskaan tapaamaan kyseistä pelaajaa enää uudelleen. Jos taas henkilö kohtaa kiusaamista Discord -serverillä, eikä tilanteeseen puututa, on mahdollista, että kiusattu henkilö tapaa tämän uudelleen, koska serveri pysyy muuttumattomana keskustelualustana, johon siihen liittyneet osallistujat voivat palata uudelleen takaisin (Hornshaw 2018). Sekasin-Discordissa 11 (28%) vastanneista olivat kokeneet kiusaamista. Kysyttäessä miten tilanteisiin oli puututtu, seitsemän vastaajista koki ylläpidon puuttuneen tilanteisiin, kun taas neljä vastasivat, ettei mitenkään. Yksi vastaajista ei ollut varma, miten asiaan oli reagoitu. Voidaan siis nähdä, että Sekasin Gaming puuttuu kiusaamiseen herkästi, mutta kehitettävääkin on. Kiusaamisen vähentäminen edesauttaa yksinäisyyden kokemuksen vähenemistä.

Serveri koostuu useista kanavista, joilla on omat teemansa ja nimensä. Kanavissa on mm. teksti- ja puhekanavia eri peleille, joita on havaittu eniten pelattavan. Nämä eri peleihin ja pelaamiseen liittyvät kanavat voidaan nähdä teorian valossakin hyödyllisinä, sillä kaikkien pelit eivät itsessään sisällä kunnollista kommunikointijärjestelmää, mikä puolestaan tarjoaisi mahdollisuuden jutella ja purkaa asioita (Trepte & Reinecke & Juechems 2012: 11, 18). Peliaihteiset kanavat tarjoavat mahdollisuuden hakea peliseuraa, jolloin painotus Discord -serveristä siirtyy takaisin verkkopeliin. Pelit puolestaan tarjoavat hauskanpitoa ja nautintoa, joka johtuu siitä, että henkilö pelaavat yhdessä sekä jakavat kommentteja ja emotionaalisia kokemuksia (Kort & Ijsselsteijn & Gajadhar 2008: 1).

Jos verkkopelaaminen nähdään hyvänä asiana, voidaan nähdä myös Sekasin Gamin ja Sekasin-Discord. Sekä Sekasin Gaming, että Sekasin-Discord -serveri kannustavat omalta osaltaan verkkopelaamiseen ja sitä kautta yksinäisyyden lieventämiseen. Kävijöiden aktiivisuuden perusteella voidaan havaita serverin olevan sitä käyttäville henkilöille tärkeä. Lisäksi serverin nähdään tarjoavan monenlaista tukea.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön prosessi on ollut mielenkiintoinen ja haastava sekä opettavainen monella tavalla. Päädyimme aiheeseen pohtimalla yhteisiä kiinnostuksen kohteitamme. Löysimme aiheen, joka kiinnosti kumpaakin ja oli samalla yhteiskunnallisesti tärkeä ja ajankohtainen. Yksinäisyys ilmiönä on laaja ja pitkältä ajalta tutkittua, joten aiheesta löytyi kiinnostavia lähdemateriaaleja. Yksinäisyyttä itsessään olisi voinut tutkia loputtomiin, sillä kyseessä on ilmiö, joka koskettaa monia ihmisiä, ja on koko ajan kasvussa. Kasvu on huomioitu yhteiskuntapolitiikassa ottamalla yksinäisyyden ehkäisy eriarvoisuutta vähentävänä osana mukaan hallitusohjelmaan 2015. (Ratkaisujen Suomi 2015).

Halusimme kuitenkin lähteä tutkimaan aihetta vähemmän tutkitusta näkökulmasta. Kiinnostuksemme liittyi verkkopelaamiseen ja verkkopelaamisen yhteydestä yksinäisyyteen joko lieventävänä tai lisäävänä tekijänä. Tästä näkökulmasta yksinäisyyttä on tutkittu vähänlaisesti. Elämme sosiaalisen median ja internetin aikakautta, joten oli aika huomioida verkkopelaaminen sosiaalisena aspektina sekä mahdollisista positiivisista puolista katsottuna. Hyvin usein tuodaan esiin verkkopelaamisesta ja verkkopelaajista stereotyyppisiä käsityksiä, jossa ajatellaan, että pelaajat ovat huonokuntoisia, yksinäisiä ja epäsosiaalisia istuessaan yksin pelinsä ääressä. (Kowert 2014: 1-2; Silvennoinen & Meriläinen 2016: 14-15) Vuonna 2018 videopeliaddiktio, eli ”gaming disorder”, listattiin WHO:n eli Maailman Terveysjärjestön (World Health Organization) toimesta ICD- tautiluokitukseksi, eli viralliseen kansainväliseen tautiluokitukseen (Gaming Disorder 2018). Verkkopelaaminen positiivisista näkökulmista on jäänyt vähemmälle huomiolle.

Aihealueen valittuamme mietimme yhteistyökumppania työlle. Haasteita toi etsiä se taho, kenellä olisi kiinnostus ja tarve tietää verkkopelaamisesta yksinäisyyttä lieventävänä tai lisäävänä, sekä sosiaalisia suhteita vahvistavana tai heikentävänä tekijänä. Olimme yhteydessä Suomen Mielenveysseuraan, sillä sosiaaliset suhteet ovat mielen terveyttä suojaavia tekijöitä. MIELI ry:n mielen terveyden edistämisosaston johtaja ohjasi meidät olemaan yhteydessä Sekasin Gamingin tiimipäällikköön, josta alkoi yhteistyömme.

Yhteistyö oli opinnäytetyön ensimmäisten kuukausien aikana aktiivista Sekasin Gamingin yhteyshenkilön kanssa. Kyselytutkimuksen kysymykset ”tarkistutimme” yhteyshenkilön kautta, jotta saimme Discord-Serveristä tehdyt kysymykset kasaan heidän toivo-

mallaan tavalla. Aihealueemme oli suhteellisen laaja, ja aiheen vähäisten Suomessa tehtyjen tutkimuksien vuoksi aihealueen tarkka rajaaminen ja tutkimuskysymysten asettelu oli jokseenkin haastavaa. Tutkimuksemme kohdistuu enemmän yleisesti verkkopelaajiin ja verkkopelaamiseen, kuin Sekasin Gamingiin ja Sekasin-Discordiin. Keskustelimme aihealueista yhteyshenkilön kanssa, ja tulimme yhteistuumiin siihen tulokseen, että meidän ei tarvitse muuttaa alkuperäistä ideaamme verkkopelaamiseen tähdätystä tutkimuksesta. Opinnäytetyömme tutkimuksesta on hyötyä niin tutkimallemme aihealueelle kuin Sekasin Gamingille. Yhteistyössä Sekasin Gamingin kanssa meillä oli syksyn ja alkutalven aikana epäaktiivinen vaihe, tässä olisimme voineet olla aktiivisempia.

Laadimme kyselylomaketta kesän 2019 ajan, ja koska oli kesäloma-aika, yhteydenpito oli ymmärrettävistä syistä jokseenkin hidasta. Toisaalta tarkka kysymysten pohdinta ja jäsentely takasi mielestämme sen, että se oli eettisestä näkökulmasta mahdollisimman kattavasti ja vastaajakunta huomioonottavasti rakennettu. Julkaistuamme kyselylomakkeen olisimme voineet ahkerammin mainostaa Discord -Serverillä kyselyämme. Vastauksia saimme yhteensä 39, jonka koimme pieneksi otannaksi serverillä, jossa on rekisteröityneitä käyttäjiä noin 10 000. Toisaalta vastaajien määrä oli hyvä suhteessa työn laajuutta ajatellen. Mikäli vastauksia olisi tullut satapäin, olisi analysointi ollut työläämpää, ja työ olisi tullut melko laajaksi opinnäytetyön laajuuteen nähden. Olisimme myös voineet tehdä enemmän tarkentavia kysymyksiä kyselylomakkeeseen, jolloin olisimme saaneet laajemmin tietoa tutkimastamme aiheesta. Toisaalta tässäkin oli hyvä huomioida työn laajuus sekä kysyjien innokkuus ja kiinnostus vastata kaikkiin kysymyksiin verkossa. Jos olisimme laajentanut kyselyämme, voi olla, että vastaaminen olisi vienyt enemmän kuin arvioimamme 20 minuuttia, ja suurin osa vastaajista olivat nuoria ihmisiä, joten se olisi voinut karsia vastaajia.

Kohtasimme joitakin ajankäytöllisiä haasteita. Kyselylomake saatiin valmiiksi syyskuussa 2019, ja samaan aikaan alkoi meidän kolmas työssäoppimisemme. Pidimme yhteistuumiin kolmen kuukauden tauon opinnäytetyön tekemisessä. Hirsjärvi ym. (2009) tuovat esiin, että aineiston analysointiin tulisi ryhtyä hyvin pian aineiston keräämisen jälkeen. Toisaalta, vaikka tutkimuksessa ajallinen etäisyys tutkimustyöhön nähdään tekevän hyvää, suositeltavaa on aloittaa analyysi saman tien, kun aineisto on kasassa. (Hirsjärvi ym. 2009: 223–224). Tulimme siihen tulokseen, että pieni etäisyys tutkimukseemme oli paikallaan, ja josta oli enimmäkseen hyötyä.

Aihealueemme laajuudesta tulimme siihen lopputulokseen, että aihetta kokonaisuutena olisi pitänyt jonkin verran rajata. Osasimme kuitenkin mielestämme rajata tutkimuksemme teemoja niin, että saimme jokaiseen teemaan tarpeeksi tietoa kyselytutkimuksella sekä analyysillä. Opinnäytetyön prosessin aikana olemme oppineet paljon tieteellisestä kirjoittamisesta, sekä ulkomaalaisten lähteiden käyttämisessä tutkimustyössä. Tutkimastamme aihealueesta opimme paljon.

Opinnäytetyötä tehdessä, meillä oli ajoittain haasteellista tunnistaa opinnäytetyömme hyötyjä työelämäkumppania ajatellen. Uskomme, että tämä johtui osin siitä, että meillä oli aluksi haastavaa hahmottaa Sekasin Gamingia kokonaisuutena ja Sekasin-Discordia vain sen yhtenä osana. Nämä kaksi asiaa sekoittuivat mielessämme. Emme olleet aina varma, teemmekö opinnäytetyötä koko Sekasin Gamingia koskien, vaiko vain Discordia. Kyselyn vastaajat tulivat Discordin kautta ja kyselyssämme oli Discordiin liittyviä kysymyksiä, mutta aiheenamme oli verkkopelaaminen. Verkkopelaaminen aiheena puolestaan koskettaa enemmän koko Sekasin Gamingia. Vasta erotettuumme sen, että teemme opinnäytetyötä ajatellen koko Sekasin Gamingia, osasimme nähdä opinnäytetyömme hyödyt. Nämä hyödyt liittyvät niin Sekasin Gamingiin kokonaisuudessaan, kuin myöskin Discordiin, joka on iso osa Sekasin Gamingin toimintaa.

Näemme opinnäytetyömme ja saamiemme tulosten perustelevan Sekasin Gamingin olemassa olon tärkeyttä. Sekasin Gaming tukee ja hyödyntää verkkopelaamista, kun taas tutkimuksemme tulokset puolestaan tukevat ajatusta verkkopelien sosiaalisista, yksinäisyyttä vähentävistä hyödyistä. Tämän lisäksi kyselymme tuotti yhteistyökumppanillemme jonkinlaista käyttäjädataa, vaikkakin hyvin pienissä määrin. Ikä-, sukupuoli- ja paikkakuntajakauman kerääminen oli kuitenkin Sekasin Gamingin oma toive. Lisäksi keräsimme pienimuotoista dataa Sekasin-Discordista, joka oli myös yhteistyökumppanimme toiveissa.

Opinnäytetyömme tulokset toimivat jonkinlaisena pohjana niin olemassa olevan toiminnan kehittämiseksi, kuin uuden toiminnan luomiselle. Uskomme, että monet muutkin aiheesta kiinnostuneet henkilöt tai organisaatiot saavat uutta näkökulmaa ja mahdollisia ideoita saamiemme tuloksien pohjalta. Olemme pohtineet muutamia kehittämisideoita Sekasin Gamingin toimintaa varten, joita opinnäytetyötä tehdessä ja tuloksia analysoidessa tuli mieleemme, ja jotka haluaisimme tuoda esille. Haluamme kuitenkin korostaa, että meillä ei ole välttämättä kaikkea tietoa Sekasin Gaming toiminnasta tai siitä, onko kyseisiä ideoita jo huomioitu tai yritetty huomioida. Ideamme perustuvat täysin saamiemme tuloksien ja Sekasin Gamingiin liittyvän tietämyksemme varaan.

Ensimmäinen ehdotuksemme on kohdennetun toiminnan tuottaminen, esimerkiksi naisoletetuille henkilöille. Tuloksista havaittiin, että vastaajien joukossa oli hyvin tasaisesti eri sukupuolia edustavia henkilöitä. Yksi vastaajista oli myös todennut, että peliyhteisöt ovat miespainotteisia ja naisoletettuna on vaikeaa löytää sopivia "sielunsiskoja tai -veljiä". Pohdimme olisiko mahdollista järjestää esimerkiksi naisille suunnattuja laneja, tapaamisia, oma kanava Sekasin-Discordiin tai sitten jotain muuta verkossa tapahtuvaa toimintaa. Kohdennettua toimintaa voisi suunnata myös eri ikäisille henkilöille. Vastaajat olivat jakautuneet 13-28 –vuotiaiden välille, mikä on ihmisen nuoruudessa laaja skaala. 28-vuotias saattaisi kaivata varttuneempaa seuraa, jonka elämäntilanne olisi lähempänä omaansa.

Pohdimme myös, voisiko toimintaa kohdentaa ajatellen käyttäjien asuinpaikkakuntia. Vastaajia oli eri puolelta Suomea, mutta osa hyvin läheltä toisiaan. Jotkut kyselyyn vastanneista olivat tuoneet esille sen, että verkkopeleistä on hankalaa löytää suhteita, jotka jatkuisivat myös pelien ulkopuolella kasvokkaisina tapaamisina, sillä välimatkat ovat usein pitkiä. Pohdimme, olisiko mahdollista luoda esimerkiksi Discordiin tai jollekin muulle alustalle keskusteluryhmiä eri maakunnille, jossa sitten voisi tavata itseään lähellä asuvia henkilöitä ja mahdollistaa esimerkiksi kasvokkaisten tapaamisten järjestämisen.

Koska aiempien tutkimuksien ja opinnäytetyömme tuloksien perusteella verkkopelit voidaan nähdä sosiaalisten suhteiden näkökulmasta positiivisessa valossa, pohdimme olisiko mahdollista laajentaa Sekasin Gamingin toimintaa suoraan peleihin. Sekasin Gaming vaikuttaa jo Minecraft –nimisessä pelissä. Oma ehdotuksemme olisi esimerkiksi VR-chat, jonne voisi luoda oman serverin, missä ihmiset pääsevät tapaamaan virtuaalisesti, juttelemaan mikrofonin kautta sekä tekemään yhdessä hauskoja asioita virtuaali maailmassa. VR-chat on myös ilmainen, jolloin taloudelliset haasteet eivät tule esteeksi.

Viimeinen kehitysehdotuksemme liittyy kiusaamistilanteisiin. Pienen otantamme joukosta löytyi 11 vastaajaa, jotka olivat jossain muodossa kohdanneet kiusaamista. Näistä neljä vastasi, ettei asiaan ollut puututtu ja yksi ei ollut varma oliko reagointia tapahtunut. Jäimme pohtimaan, voidaanko verkossa tapahtuvaan kiusaamiseen puuttua vielä jotenkin. Onko esimerkiksi Sekasin-Discordissa mahdollista valvoa ja puuttua kiusaamisiin vieläkin tiukemmin. Kiusaaminen on niin teorian, kuin kyselyn tulostenkin perusteella nähty yksinäisyyttä lisääväksi tekijäksi.

Näemme opinnäytetyömme toimivan pohjana verkkopelien, yksinäisyyden sekä sosiaalisten suhteiden väliselle syvemmälle jatkotutkimukselle. Aihe olisi vielä syvennettävissä

ja laajennettavissa isompaa otantaa varten. Näkisimme myös mielenkiintoisena aiheena tutkia Sekasin Gamingin toiminnan yhteyttä yksinäisyyteen ja sitä, millaiseksi käyttäjät kokevat toiminnan. Sekasin Gaming on kuitenkin laajan tuntuinen kokonaisuus, minkä vuoksi sen kokonaistutkiminen vaatisi paljon resursseja. Näemme myös mielenkiintoisena jatkotutkimuksen aiheena Discordin tutkimisen, sillä se vaikuttaisi olevan Suomessa vähemmän tutkittu aihe. Kokisimme tärkeäksi tutkia verkkopelien yleistä hyödynnettävyyttä sosiaalityössä sekä millaisia pelejä voitaisiin rakentaa näitä hyötyjä varten. Kuten yksi vastaajista totesi, verkkopelaaminen voi olla ”uusi tapa olla sosiaalinen”.

Lähteet

Ducheneaut, Nicolas & Moore, Robert 2004. The social side of gaming: a study of interaction patterns in a massively multiplayer online game. Conference Paper. Palo Alto Research Center. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/220878888_The_Social_Side_of_Gaming_A_Study_of_Interaction_Patterns_in_a_Massively_Multiplayer_Online_Game>. Luettu 6.3.2019.

Gaming Disorder 2018. World Health Organization. Saatavana osoitteessa: <<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>>. Luettu 15.1.2020.

Granovetter, Mark 1973. The Strength of Weak Ties. American Journal of Sociology. Vol 78/6, 1360-1379. Saatavana osoitteessa: <<https://www.cs.cmu.edu/~jure/pub/papers/granovetter73ties.pdf>>. Luettu 10.9.2019.

Ellonen, Noora 2008. Kasvuyhteisö nuorten turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy.

Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti 2018. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. 73. Saatavana osoitteessa: <<https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/334456/eriarvoraportti-21032018/fd6f37c6-04d9-44db-99bb-53d54ef1ad1f>>. Luettu 15.1.2020.

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

Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seurauksen ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. 77 – 78, 80, 83, 94.

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seurauksen ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. 16 – 19, 24 – 25, 27.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hornshaw, Phil 2018. Discord, the chat app for gamers: Everything you need to know. Saatavana osoitteessa: <<https://www.digitaltrends.com/gaming/what-is-discord/>>. Luettu 20.1.2020.

Junttila, Niina 2016a. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 55 – 56, 63 – 64, 68.

Junttila, Niina 2016b. Yksinäisyys satuttaa. Nuortenlinkki.fi. A-klinikkasäätiö. Saatavana osoitteessa: <<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/yksinaisyys-satuttaa>>. Luettu 11.1.2020.

Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstiviestiosion Nuorten Palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 114.

Kinnunen, Jani & Lilja, Pekka & Mäyrä, Frans 2018. Pelaajabarometri 2018. Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. Tampereen yliopisto.

Kort, Yvonne & Ijsselsteijn, Wijnand & Gajadhar, Brian 2008. People, Places and Play: A research framework for digital game experience in a socio-spatial context. Article. Game Experience Lab. Human-Technology Interaction Group. Eindhoven University of Technology. Saatavilla osoitteessa: <<http://home.ieis.tue.nl/ydkort/de%20Kort%20et%20al%202007%20people%20places%20play%20DIGRA%202007.pdf>>. Luettu 6.3.2019.

Kowert, Rachel 2014. Video Games and Social Competence. New York: Routledge.

Kowert, Rachel & Vogelgesang, Jens & Festl, Ruth & Quandt, Thorsten 2014. Psychosocial causes and consequences of online video game play. Computers in Human Behavior 45 (2015) 51-58.

Martončik, Marcel & Lokša, Ján 2015. Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? Computers in Human Behavior 56 (2016) 127-134.

Mitä yksinäisyys on? 2019. Helsinki Missio. Näkemys- apua yksinäisyyteen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.helsinkimissio.fi/nakemys/yksinaisyys>>. Luettu 27.2.2019.

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 75 – 76, 85 – 86, 88, 94 – 95.

Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Mieli- sarja. Mielenterveyden keskusliitto. Editia Publishing Oy.

Paavilainen, Ulla-Maija 2018. Nuorelle vertaistukea 24/7 Sekasin-Discordilla. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/nuorelle-vertaistukea-247-sekasin-discordilla>>. Luettu 16.1.2020.

Ratkaisujen Suomi 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Valtioneuvoston kanslia. 21. Saatavana osoitteessa:

<https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTE_TTY_netti.pdf>. Luettu 15.1.2020.

Richard, Aline & Rohrmann, Sabine & Vandeleur, Caroline L & Schmid, Margareta & Barth, Jürgen & Eichholzer, Monika 2017. Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. Plos One. Saatavana osoitteessa: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0181442>>. Luettu 15.1.2020.

Ruuskanen, Petri n.d. Sosiaalinen pääoma. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>>. Luettu 6.3.2019.

Ruuskanen, Petri 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, Petri (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiiali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Saari, Juho 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 10.

Saari, Juho 2016b. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 34, 38, 51.

Sassila, Selina 2019. Discord kohtaa poikia verkossa. Rikosuhripäivystys. Saatavana osoitteessa. <<https://www.riku.fi/rikosuhripaivystys/riku-lehti/riku-lehti-3-2019/discord-kohtaa-poikia-verkossa/>>. Luettu 12.1.2020.

Scahubert, Vicky 2019. Vasta kun 25-vuotias Mats Steen kuoli, Vanhemmat ymmärsivät, että tällä on ystäviä – “Pelimaailmassa tyttö ei näe pyörätuoliani, vaan sieluni”. Yle. Päivitetty 24.2.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10656845>>. Luettu 23.2.2019.

Seay, A. Fleming & Jerome, William J & Lee Kevin Sang & Kraut, Robert E. 2004. Project Massiv: A Study of Online Gaming Communities. Conference Paper. Human Computer Interaction Institute. Carnegie Mellon University. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/221514963_Project_massive_a_study_of_online_gaming_communities>. Luettu 6.3.2019.

Silvennoinen, Inka & Meriläinen, Mikko 2016. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Siitonen, Marko 2007. Social Interaction in Online Multiplayer Communities. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Sosiaalinen pääoma 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 19.3.2013. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>>. Luettu 6.3.2019.

Steinkuehler, Constance & Williams, Dmitri 2006. Where Everybody Knows Your (Screen) Name: Online Games as "Third Places". *Journal of Computer-Mediated Communication* 11 (2006) 885–909.

Tilastokeskus 2018. Yksinäisyyden tunne neljän viikon aikana 16 vuotta täyttäneessä väestössä muuttujina ikä, yksinäinen, tiedot ja vuosi. Saatavana osoitteessa: <http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eli__eot__koet/stat-fin_eot_pxt_11z9.px/table/tableViewLayout1/>. Luettu 6.1.2020.

Trepte, Sabine & Reinecke, Leonard & Juechems, Keno 2012. The Social Side of Gaming: How Playing Online Games Creates Online and Offline Social Support. *Computers in human behavior* 28. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/233489327_The_social_side_of_gaming_How_playing_online_computer_games_creates_online_and_offline_social_support>. Luettu 10.3.2019.

Tulostaulukko 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0iow3tDbzsDbSMwQA®ion=s07MBAA=&year=sy6rsjbS0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>>. Luettu 27.12.2019.

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

Underwood, Jean & Farrington-Flint, Lee 2015. Learning and the e-generation. Oxford: John Wiley & Sons.

Whitcomb, Sara & Merrell, Kenneth 2013. Behavioral, Social, and Emotional Assessment of Children and Adolescents. New York: Routledge.

Yksinäisyydestä 2018. Sastamalan seudun mielenterveysseura. Mieli. Suomen Mielenterveys ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mielenterveysseurat.fi/sastamala/2017/07/24/yksinaisyydesta/>>. Luettu 11.1.2020.

Yksinäisyys 2019. Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä. Aikuisille. Saatavana osoitteessa: <<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>>. Luettu 27.2.2019.

Yksinäisyys koskettaa monia 2016. Nyyti ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/>>. Luettu 11.1.2020.

Kyselylomake

Tervetuloa vastaamaan verkkokyselyymme! Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä verkkopelaamisesta ja yksinäisyydestä. Tutkimuksemme tavoite on selvittää verkkopelaamisen välistä suhdetta yksinäisyyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin.

Kyselymme teemoja ovat Sekasin Gaming discord-serveri sekä verkkopelaaminen ja yksinäisyys. Vaikka et verkkopelaisi, vastaathan Discord-serveriin liittyviin kysymyksiin. Jos verkkopelaat, toivomme sinulta vastauksia kaikkiin osioihin. Kaikki vastauksenne ovat tärkeitä. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaukset tulevat alnoastaan opinnäytetyöhömme sekä Sekasin Gamingin käyttöön.

Toivomme, että vastaisitte mahdollisimman moneen kysymykseen. Vastaukset ovat erittäin tärkeitä opinnäytetyömme kannalta.

Kyselyyn vastaaminen vie 5-20 minuuttia.

Kiitos jo etukäteen!

Kyselylomake

Perustiedot

*

Ikä

*

Sukupuoli

- Poika/mies
 Tyttö/nainen
 Muu
 En halua kertoa

*

Asuinkunta

Discord-serveriin liittyvät kysymykset

Kuinka usein käyt Sekasin Gamingin Discord-serverillä?

- Päivittäin
 Muutaman kerran viikossa
 Kerran viikossa
 Muutaman kerran kuukaudessa
 Kerran kuukaudessa
 Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

*

Oletko saanut sen kautta uusia ihmissuhteita?

- Kyllä
 En

*

Oletko kohdannut kiusaamista Sekasin Gamingin Discord-serverin kautta?

- Kyllä
 En

Minkälaista?

Millä tavalla asiaan on puututtu?

* Oletko saanut tukea Sekasing Gaming Discord-serverin kautta? Kyllä
 En

Minkälaista?

* Pelaatko verkkopelejä? (tässä verkkopeleillä tarkoitetaan PC/Konsoli moninpelejä, joissa pelataan verkossa toisten pelaajien kanssa)

Kyllä
 En

Jos vastasit kysymykseen "En", jätä vastaamatta seuraaviin kysymyksiin. Rullaa kysymysten loppuun ja paina "Tallenna". Jos vastasit "Kyllä", jatka vastaamalla pelaamiseen liittyviin kysymyksiin.

Pelaamiseen liittyvät kysymykset

Kuinka usein pelaat?

- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

Oletko saanut verkkopelaamisen kautta ihmissuhteita? Kyllä
 En

Minkälaisia suhteita olet verkkopelien kautta saanut? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Random pelikavereita, joita kohtaa verkkopeleissä satunnaisesti
- Pelikavereita, joiden kanssa pelataan ja jutellaan useammin
- Nettikavereita, joiden kanssa jutellaan pelienkin ulkopuolella, lähinnä netin kautta
- Kavereita, joita tavataan kasvotusten
- Kaverisuhteet ulkomailta

Asteikolla 1-5, kuinka tärkeäksi koet nämä syntyneet suhteet?

	1. Ei tärkeä	2. Vähän tärkeä	3. En osaa sanoa	4. Melko tärkeä	5. Todella tärkeä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Halutessasi voit kuvailla omin sanoin

Oletko joskus kokenut yksinäisyyden tunnetta? Kyllä
 En

Minkälaisia syitä yksinäisyyden taustalla on tai on ollut?

Koetko verkkopelaamisen lieventäneen yksinäisyyden kokemusta? Kyllä
 En

Kuvaile millä tavoin?

Koetko verkkopelaamisen lisänneen yksinäisyyden kokemusta? Kyllä
 En

Kuvaile millä tavoin?

Minkälaiseksi koet suhteiden luomisen verkkopelien kautta verrattuna kasvokkaisten suhteiden luomiseen?

Millä tavalla koet verkkopelaamisen vaikuttaneen pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden ylläpitoon?

Millä tavalla koet verkkopelaamisen vaikuttaneen sosiaalisiin taitoihisi? (*ohje*)

Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä syitä miksi kannattaa verkkopelata?

TALLENNA

ESITÄYTTÖ URL

Kiitos vastauksistasi!

Mikäli kyselystä nousi ajatuksia tai tuntemuksia, joista haluaisit keskustella, suosittelimme ottamaan asian puheeksi Sekasin Gaming Discord-serverillä.

Mikäli haluat jutella mieltä askarruttavista vaikeista asioista, Suomen Mielenterveysseuralla on kriisipuhelin, johon voit soittaa. Kriisipuhelin palvelee arkisin klo 09-07 ja viikonloppuisin klo 15-07 numerossa 09 25250111.

Älä jää vaikeiden ajatusten ja tunteiden kanssa yksin.

Kuvioluettelo

Kuvio 1.	Vastaajien arvio kuinka usein he pelaavat verkkopelejä.	24
Kuvio 2.	Vastaajien arvio ikäryhmittäin ovatko saaneet ihmissuhteita verkkopelien kautta.	25
Kuvio 3.	Vastaajien arvio peleistä saatujen ihmissuhteiden luonteesta.	26
Kuvio 4.	Vastaajien arvio peleistä saatujen suhteiden tärkeydestä.	27
Kuvio 5.	Vastaajien arvio peleistä saatujen ihmissuhteiden tärkeydestä suhteessa eri ihmissuhdetyyppeihin.	28
Kuvio 6.	Vastaajien arvio ovatko joskus kokeneet yksinäisyyden tunnetta.	29
Kuvio 7.	Vastaajien kokemus verkkopelaamisen yhteydestä yksinäisyyteen.	31
Kuvio 8.	Vastaajien kokemus verkkopelaamisesta yksinäisyyttä lieventävänä tekijänä.	32
Kuvio 9.	Vastaajien kokemus verkkopelaamisesta yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä.	33
Kuvio 10.	Vastaajien arvio kuinka usein käyvät Sekasin-Discord -serverillä.	37
Kuvio 11.	Vastaajien arvio ovatko saaneet uusia ihmissuhteita Sekasin-Discordin kautta.	38
Kuvio 12.	Vastaajien kokemus siitä, ovatko kokeneet kiusaamista Sekasin-Discordissa.	39
Kuvio 13.	Vastaajien arvio ovatko saaneet tukea Sekasin-Discordin kautta.	40