

Jenni Huuhilo, Heidi Kainlauri ja Sari Ruotsalainen

NUORTEN KOKEMUKSIA DIGITAALISEN PELAAMISEN VAIKUTUKSISTA

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Terveystieteiden koulutus

Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Jenni Huuhilo, Heidi Kainlauri ja Sari Ruotsalainen

Nuorten kokemuksia digitaalisen pelaamisen vaikutuksista, 45 sivua, 3 liitettä

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Terveydenhoitajakoulutus

Opinnäytetyö 2020

Ohjaaja: Yliopettaja Anja Liimatainen, LAB-ammattikorkeakoulu, työelämäohjaajat rehtori Vesa Raasumaa, Sammonlahden koulu ja vararehtori Juho Laitinen, Sammonlahden koulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten kokemuksia digitaalisen pelaamisen vaikutuksista. Tavoitteena oli kootun tiedon avulla lisätä oppilaiden, vanhempien ja kouluhenkilöstön tietoisuutta digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuorten uneen sekä pohtia keinoja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Sammonlahden koulun 7.–9.-luokan oppilaat.

Opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu luotettaviin internet-lähteisiin, kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin. Opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselyllä, joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä sekä mielihyvettä. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin ja laadullisen sisällön analyysin avulla.

Webropol-kyselyyn vastasi 167 oppilasta 7.–9. luokilta, ja heistä valtaosa kertoi pelaavansa digitaalisia pelejä. Pelaamisen määrällä ja lopettamisajankohdalla havaittiin olevan vaikutusta unen määrään. Vuorokaudessa alle kaksi tuntia pelaavat ja ennen iltakymmentä pelaamisen lopettavat nukkuivat yleisesti pidempiä yöunia kuin enemmän pelaavat ja pelaamisen myöhemmin lopettavat. Pelaamisen vaikutukset unen laatuun olivat yksilöllisiä. Oppilaat kokivat yönensä pääsääntöisesti yhtenäisiksi huolimatta pelaamisen määrästä tai lopettamisajankohdasta. Oppilaat kertoivat pelaamisen toisaalta aiheuttavan katkonaista unta ja nukahtamisvaikeuksia, ja osa vastaajista tunsu pelaamisen nopeuttavan nukahtamista. Pelaaminen koettiin kehittäväksi ajanvietteeksi, joka voi kuitenkin aiheuttaa riippuvuutta sekä johtaa fyysisiin tai psyykkisiin oireisiin.

Opinnäytetyön tuloksien avulla voidaan kotona ja koulussa kiinnittää huomiota unen riittävyyden tärkeyteen ja merkitykseen nuoren terveydelle. Tuloksia voidaan myös hyödyntää nuoren huomion suuntaamisessa pelaamisensa määrään ja varsinkin ajankohtaan.

Asiasanat: digitaalinen pelaaminen, nuoret, pelaamisen vaikutukset, uni

Abstract

Jenni Huuhilo, Heidi Kainlauri and Sari Ruotsalainen

Adolescents' experiences about effects of digital gaming, 45 pages, 3 appendices

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Public Health Nurse

Bachelor's Thesis 2020

Instructor: Ms Anja Liimatainen, Principal Lecturer, LAB University of Applied Sciences, Mr Vesa Raasumaa, Principal of Sammonlahti School and Mr Juho Laitinen, Vice Principal of Sammonlahti School

The purpose of this thesis was to describe adolescents' experiences about effects of digital gaming. The aim was to raise awareness of digital gaming effects on adolescents' sleep. The aim was also to consider how the health and well-being of young people could be improved at school and at home. The target group for this survey was students in grades 7-9 of a school in South Karelia.

The theory section consists of research, literature and reliable internet sources. The thesis survey was carried out as an electronic Webropol survey with structured and open-ended questions and opinion statements. The data was analyzed by a quantitative and a qualitative methods.

The total of 167 students in grades 7-9 answered the Webropol survey. Most of them played digital games. A comparison of the results showed that the amount of play and the time of finishing had an effect on the amount of sleep. The players who played less than two hours a day and finished playing before 10 pm slept more than those who played more and later. In general, the adolescents felt their sleep to be continuous regardless of the amount or time of gaming. Some of the students, however, reported games causing various effects on sleep, for example intermittent sleep or difficulties in falling asleep. Gaming was also seen to have many positive effects such as being entertaining and advancing language or social skills, despite of addiction.

This thesis can be used at school and at home to share information about the importance of sleep for adolescent's health and well-being. It can also be used to help adolescents to pay attention to their amount and time of gaming.

Keywords: adolescents, digital gaming, effects of gaming, sleep

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Nuori netissä: digitaaliset pelit	6
2.1	Nuorten digitaalinen pelaaminen	6
2.2	Digitaalisen pelaamisen merkitys nuorelle	9
3	Nuori ja unen merkitys	10
3.1	Nuori ja unen pituus	10
3.2	Nuori ja unen puutteesta johtuvat ongelmat.....	12
3.3	Kohti parempaa unta.....	13
4	Opinnäytetyön tarkoitus	15
5	Opinnäytetyön toteutus.....	15
6	Nuorten kokemuksia digitaalisen pelaamisen vaikutuksista	16
6.1	Digitaalisen pelaamisen vaikutukset nuorten uneen	19
6.2	Nuorten kokemukset pelaamisen hyödyistä ja haitoista	27
6.3	Yhteenveto tuloksista.....	32
7	Pohdinta.....	35
7.1	Tulosten tarkastelua	35
7.2	Eettiset näkökohdat ja luotettavuus	39
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	41
	Kuvat.....	42
	Taulukot.....	42
	Lähteet.....	43

Liite 1 Kysely

Liite 2 Saate nuoret

Liite 3 Suostumus huoltajat

1 Johdanto

Tietokoneet, konsolipelit, tabletit ja älypuhelimet ovat olleet nykypäivän nuorille osa arkipäivää mahdollistamassa kommunikointia, ajanviettoa sekä tiedonhankintaa lähes koko heidän elämänsä ajan (Haasio 2016, 10). Pelit, joita ennen pelattiin pelikorteilla ja –laudoilla ovat muuttuneet digitaalisiksi peleiksi, joita voi pelata yksin tai yhdessä. Jotkut nuoret pitävät pelaamista viihteenä tai ajanvietteenä, mutta toisille se voi olla harrastus muiden harrastusten joukossa. (MLL 2019.) Pelit luovat nuorille ympäristön erilaisten roolien ja omien rajojen kokeilemiseen sekä uusien haasteiden etsimiseen. Pelaamisesta on muodostunut jo niin tärkeä osa nuorten media- ja populaarikulttuuria, että peleihin osallistumaton saattaa joutua suljetuksi sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2020.) Nettiriippuvaisilla henkilöillä, jotka kärsivät internetin haitallisesta käytöstä, on todettu muun muassa merkittävästi uni- ja tarkkaavaisuushäiriöitä (Peltoniemi 2006, Korkeila 2013). Eräiden tutkimusten mukaan liiallisella pelaamisella voi olla vaikutuksia myös unen saantiin ja unen laatuun (Haasio 2016, 51).

Teini-ikäisen unentarve, joka on noin 8-10 tuntia, on suurempi kuin aikuisten. Alle kahdeksan tuntia yössä nukkuvien nuorten määrä on kasvanut hiljalleen 2010-luvulla. Riittävä yön pituus ei yksin takaa unen virkistävää vaikutusta. Unen laatuun vaikuttavat myös yön aikana vuorottelevat unen vaiheet, kuten valve- ja torkkutila, kevyt ja syvä perusuni sekä vilkeuni. Suomalaisten päivärytmin myöhentyminen on saanut aikaan yönien siirtymisen myöhäisemmäksi, mikä yhdessä vähentyneen yön määrän kanssa voi johtaa unihäiriöiden yleistymiseen. Unihäiriöt aiheuttavat muun muassa väsymystä, reaktiokyvyn hidastumista ja keskittymishäiriöitä, jotka altistavat tapaturmille. Pitkittyneillä unihäiriöillä voi olla haittavaikutuksia terveyteen, kuten ylipainoa, sydämen tiheälyöntisyyttä ja kohonnutta verenpainetta, jotka rasittavat sydäntä ja verisuonia. (Uniliitto 2019.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 7.–9.-luokkalaisten digitaalisen pelaamisen vaikutuksia. Tavoitteena on kootun tiedon avulla lisätä oppilaiden, vanhempien ja kouluhenkilöstön tietoisuutta digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuorten uneen sekä pohtia keinoja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi

niin kotona kuin koulussa. Pelaamisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä puhelimella, tietokoneella, tabletilla tai pelikonsolilla tapahtuvaa digitaalista pelamista.

Opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen. Runsaan pelaamisen on huomattu ilmenevän koulumaailmassa oppilaiden väsymyksenä. Aihe on myös ajankohtainen digitaalisen pelaamisen yleistymisen vuoksi (Tilastokeskus 2019). Terveystieteiden ammattilaisen ammatilliseen osaamiseen liittyy oleellisena osana ajankohtaisten asioiden huomioiminen, havainnointikyvyyn ja ammattitaidon kehittäminen sekä hyvinvointiin liittyvien osatekijöiden tunnistaminen.

2 Nuori netissä: digitaaliset pelit

Digitaalisella pelaamisella, toisin sanoen videopelaamisella, tarkoitetaan pelamista, jossa käytetään tietokonetta, älypuhelimia, tablettia tai pelikonsolia. Toinen pelaamistyyppi on rahapelaaminen, mitä myös voi tosin tänä päivänä pelata digitaalisesti. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä rahapelaamista, koska se on Suomessa kielletty alle 18-vuotiailta (THL 2016, 4,7).

2.1 Nuorten digitaalinen pelaaminen

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 23,4 % suomalaisista perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista oli yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ollut onnistunut. Nuorista 24,5 % koki usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä. Vastaajista 30,4 % oli huomannut usein olevansa netissä, vaikka ei ollut huvittanut. Oppilaista 19,0 % oli tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ollut päässyt nettiin. Nuorista 11,2 % ei ollut usein syönyt tai nukkunut netin takia. Oppilaista 7,1 % vastasi kyselyssä pelaavansa rahapelejä viikoittain. (THL 2017.) Sama kysely tehtiin uudelleen vuonna 2019, jolloin oppilaiden, jotka yrittivät viettää aikaa netissä vähemmän aikaa siinä onnistumatta, osuus oli noussut 29,7 %:iin. Myös nuorten, jotka kokivat usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä, osuus oli noussut 29,2 %:iin. Vuoden 2019 tutkimuksessa heidän, jotka huomasivat usein olevansa netissä, vaikka ei ollut huvittanut, osuus oli noussut 34,6 %:iin. Oppilaiden, jotka tunsivat olonsa usein hermostuneeksi, kun eivät olleet päässeet nettiin,

osuus laski 17,8 %:iin. Nuorista 10,6 % ei ollut usein syönyt tai nukkunut netin takia ja 4,6 % kertoi pelaavansa rahapelejä viikoittain (THL 2019a.)

Pelaajabarometri vuodelta 2013 kertoi, että 10–19-vuotiaista nuorista yli 97 % pelasi silloin tällöin puhelimella, tietokoneella tai pelikoneella digitaalisia pelejä. Kasvua oli havaittavissa erityisesti mobiilipelaamisen määrässä. Useimmat pitivät pelaamista mielenkiintoisena ajanvietteenä, mutta joillekin siitä voi muodostua ongelma. (Suomen Mielenterveys ry a.) Vuoden 2015 pelaajabarometri taas kertoi, että 10–19-vuotiaista suomalaisista nuorista useampi kuin joka toinen pelasi päivittäin ja 80 % viikoittain. Vain 1,5 % nuorista vastasi, ettei pelannut lainkaan. (THL 2016, 7.) Vuoden 2018 pelaajabarometrin mukaan 10–19-vuotiaiden ryhmässä päivittäinen pelaamisen määrä oli laskenut vuoden 2015 pelaajabarometrin 52,2 %:sta 36,4 %:iin. Toistuvia pelaikaan liittyviä ongelmia oli muihin ikäryhmiin verrattuna eniten juuri 10–19-vuotiailla, 2,3 %. (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018, 62, 65-66.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen laatiman lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän suosituksen mukaan ruutu-aikaa tulisi 7–18-vuotiailla olla viihdemedian ääressä enintään kaksi tuntia päivässä (THL 2019b). Pelikasvatuksen tutkijan Mikko Meriläisen mielestä tämä vuodelta 2008 oleva suositus on vanha ja tulisi päivittää nykypäivään. Meriläinen korostaa ruutumedian monipuolisuutta ja toteaa ruutuajankäytön olevan harrastus siinä, missä lasten muutkin fyysisesti passiiviset harrastukset, kuten lukeminen, piirtäminen tai soittaminen. Meriläinen toteaa, että lasten ruutuajan vahtimisen sijasta vanhempien tulisi olla kiinnostuneita sen sisällöstä sekä kiinnittää huomiota omaan ruutu-aikaansa. (Yle 2016a.)

Suomalainen tutkimus selvitti 356 länsisuomalaisen nuoren fyysisesti passiivista ruutuajan määrää, sisältöä ja muutosta 7. luokalta 9. luokalle. Kokonaisruutu-aika koostui TV:n, videoiden ja DVD-elokuvien katselusta, tietokone- ja konsolipelaamisesta, kotitehtävien tekemisestä, sosiaalisen median käytöstä sekä kirjojen tai lehtien lukemisesta. Nuorten kokonaisruutu-aika oli yli viisi tuntia koulupäivinä ja noin puolitoista tuntia enemmän viikonloppuisin, poikien viihtyessä ruudun ääressä tyttöjä enemmän. Tutkimuksessa ilmeni, että kokonaisruutuajasta pelaamiseen käytetyn ajan keskiarvo oli koulupäivinä pojilla alle 2 tuntia ja tytöillä alle

tunti. Kahden vuoden aikana kokonaisruutuajat eivät muuttuneet, mutta eri ruututyypin käyttöajoissa tapahtui muutoksia: konsolipelaamisen kohdalla pelaamiseen käytetty aika väheni tytöillä, kun taas pojilla se pysyi ennallaan. (Huotari, Aunio, Paavola & Kallio 2019.)

Bergenin yliopisto julkaisi vuonna 2015 peliriippuvuutta käsittelevän tutkimuksen. Kysely lähetettiin satunnaisotantana Norjan väestörekisteristä poimituille 24 000 norjalaiselle. Kyselyyn vastanneista viimeisen puolen vuoden aikana videopelisiä pelanneita 16–74-vuotiaita vastaajia oli lopulta 3389 henkilöä. Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida ja auttaa tunnistamaan pelaajien taustatietojen, persoonallisuuden ja psykosomaattisen terveydentilan perusteella riskiä peliriippuvuuteen. Tutkimuksen tulokset osoittivat vastaajista 1,4 % olevan addiktoituneita pelaajia, 7,3 % ongelmapelaajia, 3,9 % koukuttuneita pelaajia ja 87,4 % tavallisia pelaajia. Tutkimuksen mukaan vastuuntunnottomuus, neuroottisuus ja huono psykosomaattinen terveys sekä nuori ikä, miessukupuoli ja aasialainen, afrikkalainen, väli- tai eteläamerikkalainen syntyperä olivat pelaamiseen addiktoitumisen riskitekijöitä. (Wittek, Finserås, Pallesen, Mentzoni, Hanss, Griffiths & Molde 2015.)

Vuonna 2018 Maailman terveysjärjestö (WHO) määritteli pakonomaisen videopelaamisen mielenterveysongelmaksi ja listasi sen kansainväliseen tautiluokitukseen (ICD), jonka on määrä astua voimaan vuonna 2022. Kaikki paljon pelaavat eivät kuitenkaan ole automaattisesti peliriippuvaisia. Pakonomaisen videopelaamisen oireita ovat kyvyttömyys pelin lopettamiseen ja elämän keskittyminen pelikästään pelaamiseen. Pakonomaisesti pelaavien määrän arvioidaan olevan pieni, alle prosentista kolmeen prosenttiin kaikista pelaajista. Heistä usealla uskotaan olevan myös muita mielenterveyden ongelmia, kuten masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja autismia. (Yle 2018.)

2.2 Digitaalisen pelaamisen merkitys nuorelle

Teini-ikäiselle pelaaminen on paitsi ajanviete ja harrastus, myös väline omaan itsenäistymiseen ja identiteetin tarkasteluun (THL 2016, 11). Jos kasvokkain tapahtuvat sosiaaliset tilanteet ovat nuorelle ongelmallisia, voi digitaalisesta pelaamisesta olla apua yksinäisyyteen. Pelaaminen voi nostaa pelaajan myös ylös tuolistaan ja tietokoneensa äärestä liikkumaan, minkä sai aikaan muun muassa Suomen Ladun Vuoden liikuttajaksi vuonna 2016 valitsema mobiilipeli Pokemon Go (Yle 2016b). Digitaalisen pelaamisen hyötyinä pidetään kielitaidon sekä strategisen ajattelun kehittymistä (Haasio 2016, 50). Pelejä voidaan opetuksen mielenkiinnon lisäämiseksi hyödyntää myös kouluopetuksessa, esimerkiksi Kahoot-pelin avulla (Kahoot).

Sosiaaliset kohtaamiset ja kaverisuhteiden ylläpito ovat helpompia tutussa peliympäristössä (THL 2016, 15). Dublinin yliopisto julkaisi vuonna 2014 pelikäyttäytymistä käsittelevän tutkimuksen, johon osallistui 538 irlantilaisista 9–15-vuotiaasta lasta ja nuorta. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko prososiaalisilla eli yhteistyötä ja keskinäistä avunantoa vaativilla videopeleillä vaikutusta lasten ja nuorten prososiaaliseen käyttäytymiseen ja empatiakykyyn. Osallistujilta kerättiin sosioekonomiset taustatiedot ja tiedot pelaamistottumuksista, kuten prososiaalisista peleistä, väkivaltapelaamisesta ja peleihin käytetystä ajasta. Lisäksi mitattiin heidän empatiakykyään ja yhteistyötaitojaan. Opettaja arvioi oppilaan prososiaalista käyttäytymistä. Tutkimuksessa havaittiin, että prososiaalisilla videopeleillä on vahva yhteys nuorten yhteistyön, tunnepitoisten ihmissuhteiden, empatiakyvyn ja keskinäisen avunannon kehittymiseen. (Harrington & O'Connell 2016).

Vuonna 2017 valmistuneessa meta-analyysissä käsiteltiin vuosina 2000-2015 tehtyjä toiminnallisia videopelejä koskevia tutkimuksia. Meta-analyysiin valittiin tuhansien tutkimusten joukosta lopulta 82 tutkimusta ja se rakentui poikkileikkaustutkimuksesta koskien tavallista videopelaamista sekä pitkäaikaisesta interventiotutkimuksesta, jossa toimintapelejä oli harjoiteltu koeluonteisesti. Meta-analyysissä arvioitiin toimintapelien vaikutusta pelaajien hahmotus- ja huomiokykyyn sekä muihin kognitiivisiin taitoihin. Meta-analyysin perusteella osoitettiin säännöllisesti toimintapelejä pelaavien omaavan parempia kognitiivisia taitoja verrattuna henkilöihin, jotka eivät pelaa ollenkaan tai pelaavat vain vähän. Tutkimuksessa todettiin kuitenkin, että erilaiset toimintapelit eivät vaikuta yhtä paljon tai samalla tavoin kaikkiin kognitiivisiin kykyihin, kuten silmän ja käden yhteistyöhön, avaruudelliseen hahmottamiseen tai havaintokykyyn. (Bediou, Adams, Mayer, Tipton, Green & Bavelier 2017.)

3 Nuori ja unen merkitys

Lapset ja nuoret tarvitsevat riittävän määrän unta ja lepoa terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Unella on merkitystä uuden oppimiselle ja sen muistamiselle. Kasvulle tärkeän hormonin erityksen vuoksi tarpeellisen unen määrä on lapselle ja nuorelle aikuista tärkeämpää. Unet ovat tukena lapsen tunne-elämän kehitykselle, sillä lapset ja nuoret käsittelevät unen aikana vaikeita ja pelottavia asioita. (Suomen Mielenterveys ry b.)

3.1 Nuori ja unen pituus

Virkeänä herääminen ja virkeyden säilyminen iltaan asti osoittavat yönunen olleen riittävän pitkä ja hyvälaatuinen. Unen tarve muuttuu iän myötä. Seuraavassa taulukossa 1 esitellään eri-ikäisten lasten ja nuorten riittävän pituinen uni ja sen vaihteluväli. (Partonen 2014, 20–21.)

Ihmisen ikä vuosissa	Yöunen pituus tunneissa, keskiarvo	Yöunen pituus tunneissa, vaihteluväli
12	9,3	8,0 - 10,6
13	9,0	7,6 - 10,4
14	8,6	7,2 - 10,1
15	8,3	6,8 - 9,7
16	7,9	6,4 - 9,4

Taulukko 1. Yöunen pituuksia eri-ikäisillä nuorilla (Partonen 2014, 21).

Pro gradu -tutkielmassa ”Unen pituus, ruutuajankäytön lopettamisajankohta ja liikunta-aktiivisuus sekä niiden väliset yhteydet suomalaisilla nuorilla, WHO-koulu-laistutkimus” selvitettiin 13- ja 15-vuotiaiden suomalaiskoululaisten unen määrää, ruutuajan käyttöä ja liikunta-aktiivisuutta sekä niiden välisiä yhteyksiä (Ahtiainen & Kauppi 2015, 2). Tutkimusaineisto kerättiin koululaisten tekemästä WHO-koulu-laistutkimuksesta, josta poimittiin 7. ja 9.-luokkalaisten vastaukset unen pituudesta, ruutuajankäytöstä sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja siihen vastasi yhteensä 3853 koululaista. Tutkimuksesta käy ilmi, että hieman alle puolet (46,6 %) nukkuu suositusten mukaisesti 8,5 tuntia tai enemmän kouluviikolla, kun taas viikonloppuisin suositusten mukaisesti nukkuu reilusti yli puolet (86,1 %) koululaisista. Kouluviikolla ruutuajankäytön lopetti viimeistään klo 22:00 nuorista 50,1 % ja viikonloppuisin vain 16,2 %. Tutkimuksen mukaan myöhään tapahtuva ruutuajankäyttö oli yhteydessä lyhyempiin yöuniin kouluviikolla, mutta liikunta-aktiivisuudella ei ollut vaikutusta unen pituuteen. Vapaapäivinä ei huomattu olevan suurta vaikutusta ruutuajankäytön ja unen välillä. (Ahtiainen & Kauppi 2015, 32–34.)

Vuonna 2016 tehdyssä amerikkalaisessa tutkimuksessa selvitettiin 13–21-vuotiaiden nuorten nukkumistottumuksia, unen laatua sekä teknologian käyttöä tuntia ennen nukkumaan menoa ja yöllä. Aineisto perustui ”National Sleep Foundation's

Sleep in America Poll (2011)" -tutkimukseen, joka suoritettiin poikkileikkaustutkimuksena satunnaisotantana 1508 13–64-vuotiaalle amerikkalaiselle. Tähän tutkimukseen poimittiin mukaan 255 nuorta, jotka jaoteltiin 13–17-vuotiaisiin (n=140) ja 18–21-vuotiaisiin (n=118). Riittävästi unta saavista 51 % oli 13–17-vuotiaita ja 50 % oli 18–21-vuotiaita. Riittämättömästi unta saavista 57 % oli 13–17-vuotiaita ja 43 % oli 18–21-vuotiaita. Puolet vastaajista kertoi menevänsä nukkumaan myöhään kouluviikolla (klo 23–02), ja erittäin myöhään nukkumaan (klo 02 jälkeen) meni 9 % vastaajista. Melkein puolet nuorista (47 %) käytti kahta tai kolmea laitetta ennen nukkumaan menoa. Pojat pelasivat tyttöjä enemmän pelejä, kun taas tytöt viestittelivät tai olivat sosiaalisessa mediassa. Tytöt, jotka käyttivät puhelinta ennen nukkumaan menoa, kertoivat yöuniensa olevan riittämättömiä, ja pelejä pelaavien poikien unet olivat lyhempiä ja huonompia. Tutkimuksessa todetaan, että kouluterveydenhoitajat pystyvät keräämään oppilailta tietoa nuorten nukkumistottumuksista ja ennen nukahtamista tapahtuvasta teknologian käytöstä. Hoitajat ovat tutkimuksen mukaan avainasemassa antamaan terveyskasvatusta nuorille ja heidän perheilleen hyvän unihygienian saavuttamisen suhteen. (Johansson, Petrisko & Chasens, 2016.)

3.2 Nuori ja unen puutteesta johtuvat ongelmat

Univajeella on vaikutusta aivojen, hermoston ja hormonien toiminnalle sekä sokeeriaineenvaihdunnalle (Suomen Mielenterveys ry b). Liian vähäisen yöunen merkkejä ovat yleinen levottomuus, keskittymiskyvyn puute, jatkuva sairastelu ja oppimisvaikeudet. Unen puute voi vaikuttaa myös mielialaa laskevasti sekä saattaa aiheuttaa päänsärkyä, huimauksen tunnetta ja vatsavaivoja. Unen tarpeen määrä on toki yksilöllistä, mutta murrosikäisen on arvioitu tarvitsevan unta yössä noin 9-10 tuntia. (MLL 2017.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 28,3 %:lla suomalaisista perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista oli vaikeuksia päästä uneen vähintään kerran viikossa. Kyselyyn vastanneista alle 8 tuntia nukkui arkisin 33,9 % ja viikonloppuisin 6,7 %. (THL 2017.) Vuoden 2019 vastavassa kyselyssä 34,8 % oppilaista vastasi nukkuvansa arkisin alle 8 tuntia (THL 2019a).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja ranskalaisen lääketieteen tutkimuslaitos (INSERM) tutkivat lyhyen yön ja myöhäisen nukkumaanmenon yhteyttä aivojen kehitykseen. Tutkimukseen osallistui 177 ranskalaista tervettä 14-vuotiasta. Tutkimus osoitti, että lyhyellä yönellä ja myöhäisellä nukkumaanmenolla oli yhteys pienempään harmaan aineen määrään niillä aivokuoren alueilla, jotka ovat tärkeitä muun muassa tarkkaavaisuuden, keskittymiskyvyn ja monien asioiden yhtäaikaisten suorittamisten kanssa. Tutkimuksen tulokset osoittivat huonoilla nukkumistottumuksilla, heikolla koulusuoriutumisella ja nuorten aivojen kypsymisellä olevan yhteyttä toisiinsa. Tutkimuksen tuloksena työryhmä suosittaakin huomion kiinnittämistä nuorten nukkumiseen. Työryhmä kannustaa vanhempia sekä kasvatusta-, sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä tukemaan nuoria ylläpitämään terveellistä uni-valve-rytmiä, etenkin myöhäisten nukkumaanmenoaikojen suhteen. (Urrila 2017.)

Unirytmien viivästyminen myötä ilmaantuva näennäinen unettomuus on nuorten unihäiriöiden erityispiirre. Murrosikäisen kehityksen myötä melatoniinin erityksen lisääntymisen ajankohta viivästyy, mikä viivästyttää nuoren nukahtamisajankohtaa. Syvän unen määrän vähetessä nuoren nukahtamisherkkyys heikkenee. Murrosikäinen nuori pystyy näin helposti halutessaan valvomaan erittäin myöhään. Runsaan tietotekniikan ja median käytön on todettu liittyvän nuorilla tavallista myöhäisempään nukkumaanmenoaikaan. (Käypä hoito 2018.)

3.3 Kohti parempaa unta

Yleisin nuorten unihäiriöistä on aamuväsymys, johon yleensä on syynä liian myöhäinen nukkumaanmeno. Miten saisi nuoren nukkumaan ajoissa? Vanhempien tulisi nuorten kanssa yhdessä pohtien sopia säännöt nukkumiselle. Myös internetin käytölle ja tietokonepelien pelaamiselle tulisi sopia säännöt: milloin ja mitä pelejä nuori saa pelata ja miten käyttää nettiä. Ainakaan kovin lähellä nukkumaanmenoaikaa ei tulisi enää käyttää pelikonetta, älypuhelin tai tietokonetta. (MLL 2018.) Kehossa on pelin jälkeen adrenaliinia ja pelin tapahtumat jäävät pyörimään mielessä, mikä vaikeuttaa nukahtamista (THL 2016, 26). Pelissä menestyminen tuottaa mielihyvää ja lisää elimistön dopamiinipitoisuutta, mikä vaikuttaa kehoon piristävästi nostamalla vireystilaa ja siten lisäämällä nukahtamisvaikeuk-

sia (Haasio 2016, 50–51). Elektroniset laitteet heijastavat sinistä valoa, jonka lyhyt aallonpituus vaikuttaa aivojen melatoniinin tuotantoon. Elektronisten laitteiden käyttö juuri ennen nukkumaan menoa pidentää nukahtamisaikaa ja vähentää REM- eli vilkeunen määrää. Siksi olo saattaa aamulla herätessä tuntua virkistyneen sijaan väsyneeltä. (National Sleep Foundation 2018.) Mielen ja kehon tulisi saada tarpeeksi rauhoittumisaikaa, joten pelaaminen olisi hyvä lopettaa vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa (THL 2016, 26).

Digilaitteista heijastuvan sinisen valon tiedetään aikaisempien tutkimusten perusteella vaikuttavan ihmisen sisäiseen kelloon ja melatoniinin tuotantoon, minkä vuoksi unen määrä ja laatu voivat häiriintyä. Unen puute ei ainoastaan johda välittömiin seurauksiin kuten väsymykseen tai huonoon keskittymiskykyyn. Se voi pidemmällä aikavälillä kasvattaa riskiä vakavampiin terveysongelmiin, kuten liikalihavuuteen, diabetekseen ja sydänsairauksiin. (Van der Meijden, Stenvers, Van Kerkhof, Van Nierop, Van Steeg, Bisschop, Van Someren & Kalsbeek 2019.)

Vuonna 2019 julkaistu hollantilainen tutkimus selvitti sinisen valon välttämisen vaikutuksia 12–17-vuotiaiden nuorten uneen. Tutkimukseen osallistuvista, 55 nuoresta, 25 käytti päivässä yli neljä tuntia digitaalisia laitteita ja 30 alle tunnin. Enemmän digilaitteita käyttävillä nuorilla oli toiseen ryhmään verrattuna keskimäärin 30 minuuttia myöhäisempi nukahtamis- ja heräämisaika sekä enemmän univajeeseen liittyviä oireita. Tutkimus kesti yhteensä viisi viikkoa, joihin sisältyi kolmen mittausviikon välissä olleet viikon palautumisjaksot. Normaalisti yli neljä tuntia päivässä digilaitteita käyttävät nuoret toimivat iltaisin tottumustensa mukaisesti ensimmäisen viikon ajan. Toisella mittausviikolla he pitivät iltaisin sinivaloa suodattavia laseja. Kolmannella mittausviikolla he pidättäytyivät iltaisin laitteiden käytöstä kokonaan. Unta määriteltiin unipäiväkirjan, aktigrafin ja sylkinäytteestä mitatun melatoniinin erityksen määrän avulla. Tutkimuksen tuloksena havaittiin laitteiden iltakäytöstä pidättäytymisen ja sinivaloa suodattavien lasien käytön aikaistavan nuorten nukahtamisaikaa samalle tasolle vähän digilaitteita käyttävien nuorten kanssa. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että välttämällä altistusta sinivalolle iltaisin, nuori voi parantaa unensa laatua ja vähentää väsymysoireitaan hyvinkin lyhyessä ajassa. (Van der Meijden ym. 2019.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata digitaalisen pelaamisen vaikutuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli kootun tiedon avulla lisätä oppilaiden, vanhempien ja kouluhenkilöstön tietoisuutta digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuorten uneen sekä pohtia keinoja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi niin kotona kuin koulussa. Tutkimustehtävinä oli kuvata digitaalisen pelaamisen vaikutuksia nuorten unen määrään ja laatuun sekä kuvata nuorten kokemuksia pelaamisen hyödyistä ja haitoista.

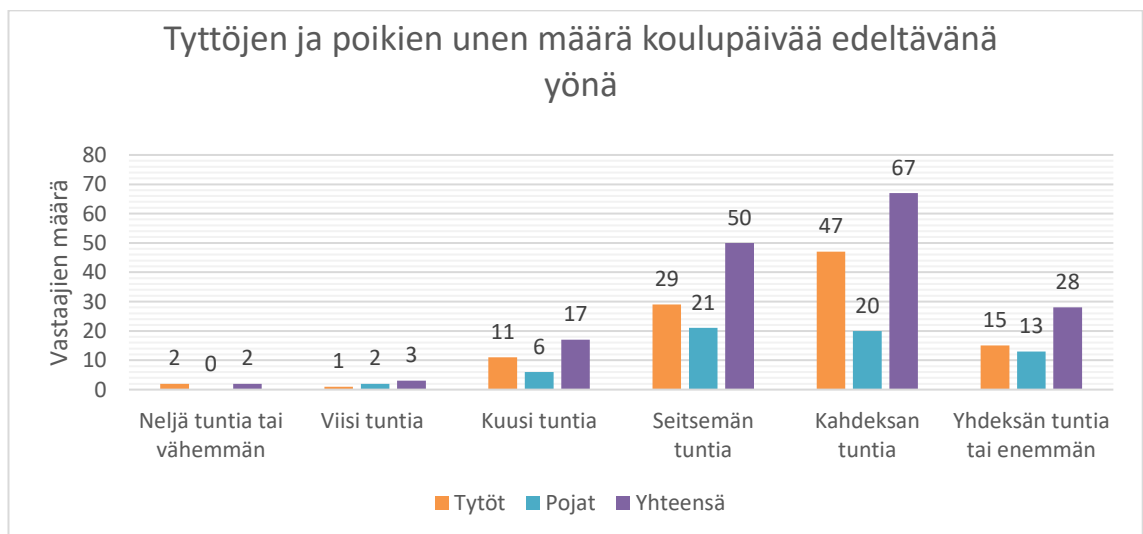
5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aineisto kerättiin strukturoiduista ja avoimista kysymyksistä sekä Likertin asteikon mielipideväittämissä (Heikkilä, 2014, 49–52) koostuneella kyselyllä (Liite 1). Kysely toteutettiin Sammonlahden koulun 7.–9.-luokkalaisille (N=350) sähköisenä Webropol-kyselynä keväällä 2019. Kyselyyn osallistuivat kaikki vapaaehtoiset huoltajiltaan luvan saaneet oppilaat (n=167). Unta koskevat taustakysymykset esitettiin kaikille. Niillä selvitettiin, kuinka monta tuntia yläkoululaiset nukkuvat yleensä koulupäivää edeltävänä yönä, kuinka virkeäksi he tuntevat itsensä koulupäivän aikana ja kuinka yhtenäiseksi he tuntevat yöunensa. Kaikilta osallistuneilta kysyttiin, kuinka monta tuntia he arvioivat pelaavansa digitaalisia pelejä vuorokauden aikana arkisin. Jos vastaaja kertoi, ettei pelaa digitaalisia pelejä ollenkaan, ei hänelle esitetty muita digitaalista pelaamista koskevia kysymyksiä. Kyselyn lopuksi avoimilla kysymyksillä kysyttiin kaikilta kyselyyn osallistuneilta, miten digitaalista pelaamista voisi hyödyntää koulussa oppimisessa, sekä mitä muuta vastaajat haluaisivat tuoda ilmi koskien heidän digitaalista pelaamistaan ja/tai untaan.

Strukturoitujen kysymysten ja Likertin asteikon mielipideväittämiä vastaukset analysoitiin kvantitatiivisella menetelmällä, jolla saatiin yleistietoa nuorten pelaamisen käyttötottumuksista ja -määrästä sekä niiden vaikutuksesta unen määrään ja laatuun. Ristiintaulukoinnin avulla määriteltiin syy-seuraus-suhteita ja eri taustamuuttujien merkitystä unen määrään ja laatuun. Avoimien kysymysten vastaukset analysoitiin kvalitatiivisen sisällön analyysin avulla.

6 Nuorten kokemuksia digitaalisen pelaamisen vaikutuksista

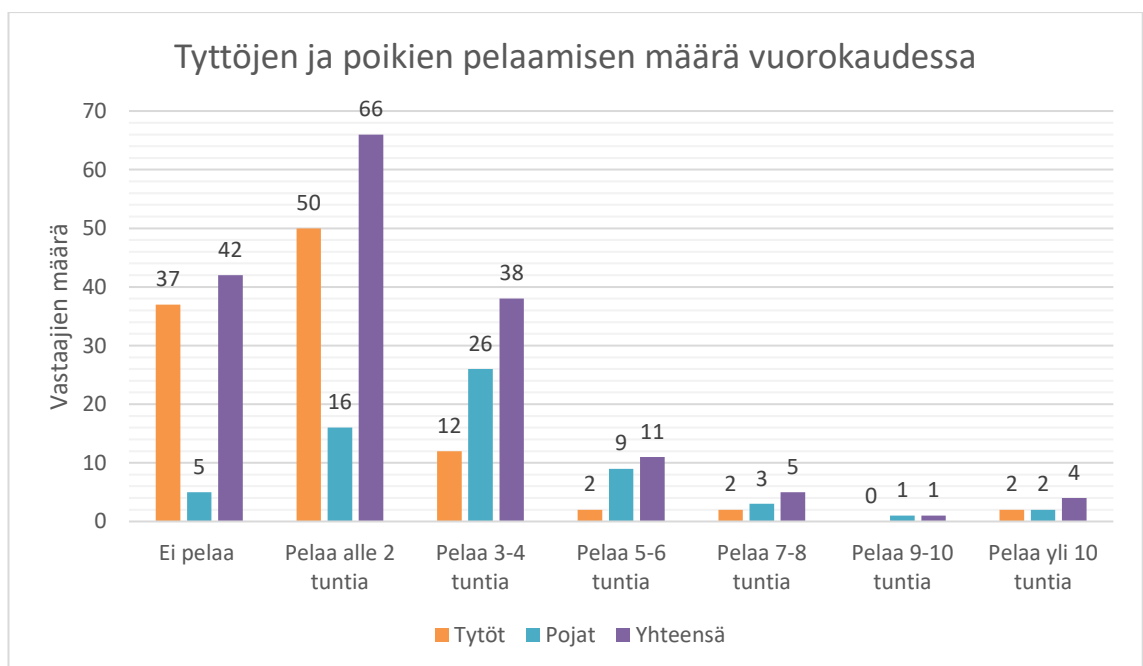
Koululaisista kyselyyn vastasi noin puolet (n=167), joista tyttöjä oli 105 (63 %) ja poikia 62 (37 %). Vastajista 7.-luokkalaisia oli 53 (32 %), 8.-luokkalaisia 53 (32 %) ja 9.-luokkalaisia 61 (36 %). Kyselyyn vastanneista 28 (17 %) kertoi nukkuvansa yleensä koulupäivää edeltävänä yönä yhdeksän tuntia tai enemmän, 67 (40 %) kahdeksan tuntia, 50 (30 %) seitsemän tuntia, 17 (10 %) kuusi tuntia, kolme (2 %) viisi tuntia ja kaksi (1 %) neljä tuntia tai vähemmän (kuva 1). Oheisessa kuvassa 1 on esitetty tyttöjen ja poikien koulupäivää edeltävän yönunen määrä. Oppilaista kahdeksan (5 %) vastasi tuntevansa itsensä erittäin virkeäksi koulussa päivän aikana, 41 (24 %) virkeäksi, 68 (41 %) melko virkeäksi, 38 (23 %) melko väsyneeksi, seitsemän (4 %) väsyneeksi ja viisi (3 %) erittäin väsyneeksi. Yönensa erittäin yhtenäiseksi koki 52 (31 %), yhtenäiseksi 79 (47 %), melko yhtenäiseksi 32 (19 %), melko hajanaiseksi kaksi (1 %), hajanaiseksi yksi (1 %) ja erittäin hajanaiseksi yksi (1 %).



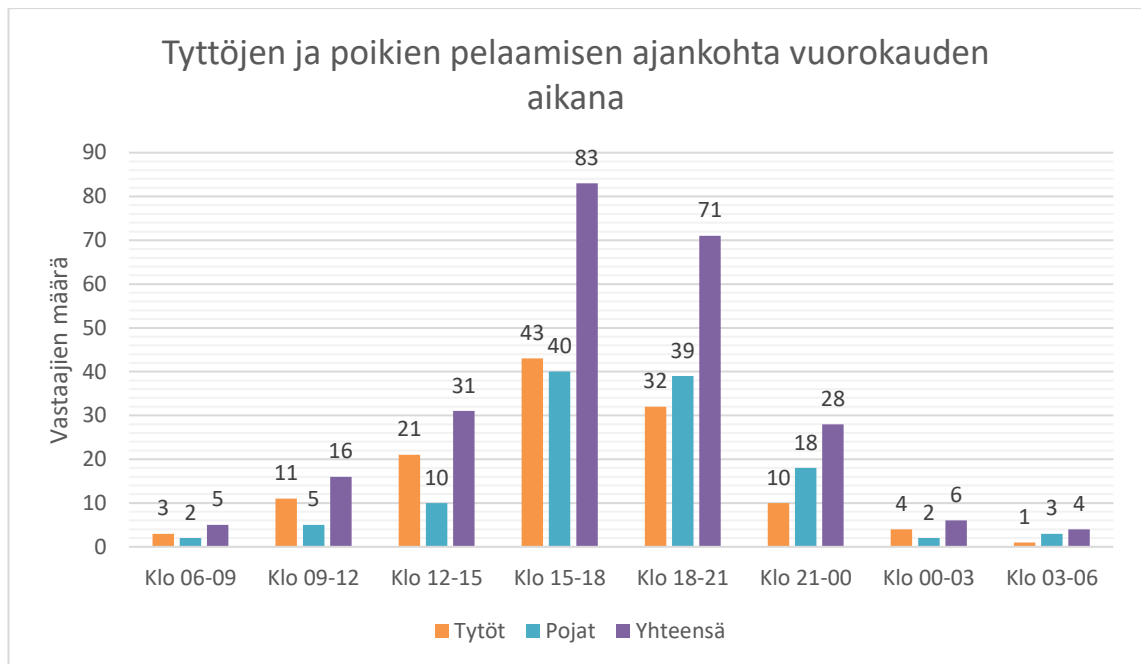
Kuva 1. Tyttöjen ja poikien unen määrä tunteina koulupäivää edeltävänä yönä.

Kyselyyn vastanneista 125 (75 %) vastasi pelaavansa digitaalisia pelejä ja 42 (25 %) kertoi, ettei pelaa digitaalisia pelejä ollenkaan. Pelaavista oppilaista 66 (53 %) ilmoitti pelaavansa digitaalisia pelejä vuorokauden aikana arkisin tavallisesti alle kaksi tuntia, 38 (30 %) kolmesta neljään tuntia, 11 (9 %) viidestä kuuteen tuntia, viisi (4 %) seitsemästä kahdeksaan tuntia, yksi (1 %) yhdeksästä kymmeneen

tuntia ja neljä (3 %) yli kymmenen tuntia (kuva 2). Oheisessa kuvassa 2 on esitetty tyttöjen ja poikien pelaamisen määrä arkisin tunteina vuorokaudessa. Kysyttäessä pelaamisen ajankohtaa oppilaat saivat valita useamman vastausvaihtoehdon (kuva 3). Suosituimmiksi pelaamisajankohdiksi valikoituivat alkuilt ja ilta kello 15-21 saaden yhteensä lähes kaksi kolmasosaa (63 %) vastauksista. Seuraavaksi eniten vastauksia saivat iltapäivä kello 12-15 (13 %) ja myöhäisilta kello 21-00 (11 %), jonka jälkeen aamupäivä kello 09-12 (7 %), yö kello 00-03 (2 %), aamu kello 06-09 (2 %) ja aamuyö kello 03-06 (2 %). Kuvassa 3 on esitetty tyttöjen ja poikien pelaamisen ajankohta arkisin vuorokauden aikana.



Kuva 2. Tyttöjen ja poikien pelaamisen määrä tunteina vuorokaudessa.



Kuva 3. Tyttöjen ja poikien pelaamisen ajankohta vuorokauden aikana.

Pelaajista 93 (74 %) vastasi lopettavansa pelaamisen tavallisesti koulupäivää edeltävänä iltana ennen kello 22. Pelaajista 21 (17 %) vastasi lopettavansa pelaamisen kello 23 ja seitsemän oppilasta (6 %) kello 24. Yksi (1 %) vastasi lopettavansa pelaamisen kello 01 ja yksi (1 %) kello 02. Kukaan ei vastannut lopettavansa pelaamista kello 03, mutta kaksi (2 %) vastasi lopettavansa kello 04 tai sen jälkeen.

Pelaavista oppilaista 118 (94%) vastasi, ettei ole ollut koskaan poissa koulusta edellisyön pelaamisen takia. Viisi pelaajaa (4%) vastasi olleensa kerran kuukaudessa tai harvemmin poissa koulusta edellisyön pelaamisen takia ja kaksi pelaajaa (2%) päivittäin. Pelaajista 114 (91%) vastasi, ettei ole ollut koskaan poissa koulusta pystyäkseen pelaamaan koulupäivän aikana, seitsemän (6%) kerran kuukaudessa tai harvemmin, kaksi (2%) muutaman kerran kuukaudessa ja kaksi (2%) joka päivä.

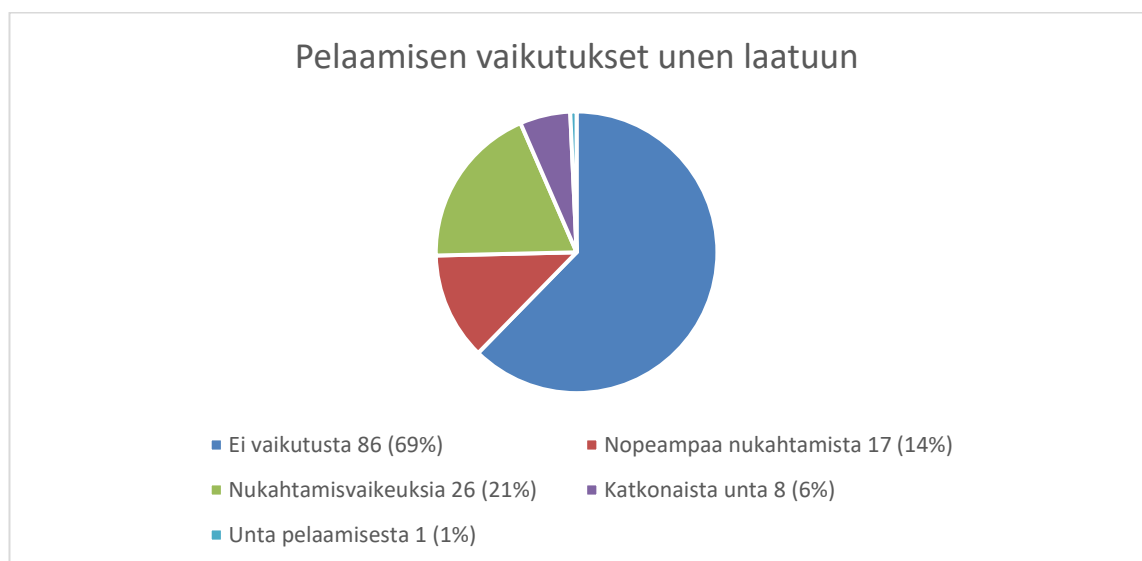
Kysyttäessä pelaamiseen kohdistuneesta huolesta, vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto. Pelaajista 86 (69%) vastasi, ettei kukaan ole ollut heidän pelaamisestaan huolissaan. 25 pelaajaa (20%) vastasi, että joku on ollut huolissaan pelaamisen määrän suhteen, 15 (12%) pelaamisen ajankohdan suhteen ja yhdeksän (7%) pelien luonteen suhteen. Pelaajista 77 (62%) vastasi,

ettei heille ole kotona asetettu rajoja pelaamiselle. Jos pelaajalle oli asetettu rajoja pelaamisen suhteen, 41 (33%) vastasi noudattavansa niitä. Seitsemän pelaajaa (5%) vastasi, ettei noudata heille asetettuja rajoja.

6.1 Digitaalisen pelaamisen vaikutukset nuorten uneen

Kaikista 125 pelaajasta 41 (33 %) vastasi, ettei koe digitaalisella pelaamisella olevan ollenkaan vaikutusta unen määrään. Pelaajista 35 (28 %) koki pelaamisella olevan vähän vaikutusta unen määrään, 40 (32 %) melko vähän, kahdeksan (6 %) melko paljon ja yksi (1 %) paljon. Pelaajista 47 (38 %) vastasi, ettei koe digitaalisella pelaamisella olevan ollenkaan vaikutusta unen laatuun. Pelaajista 41 (33 %) koki pelaamisella olevan vähän vaikutusta unen laatuun, 33 (26 %) melko vähän, kolme (2 %) melko paljon ja yksi (1 %) paljon.

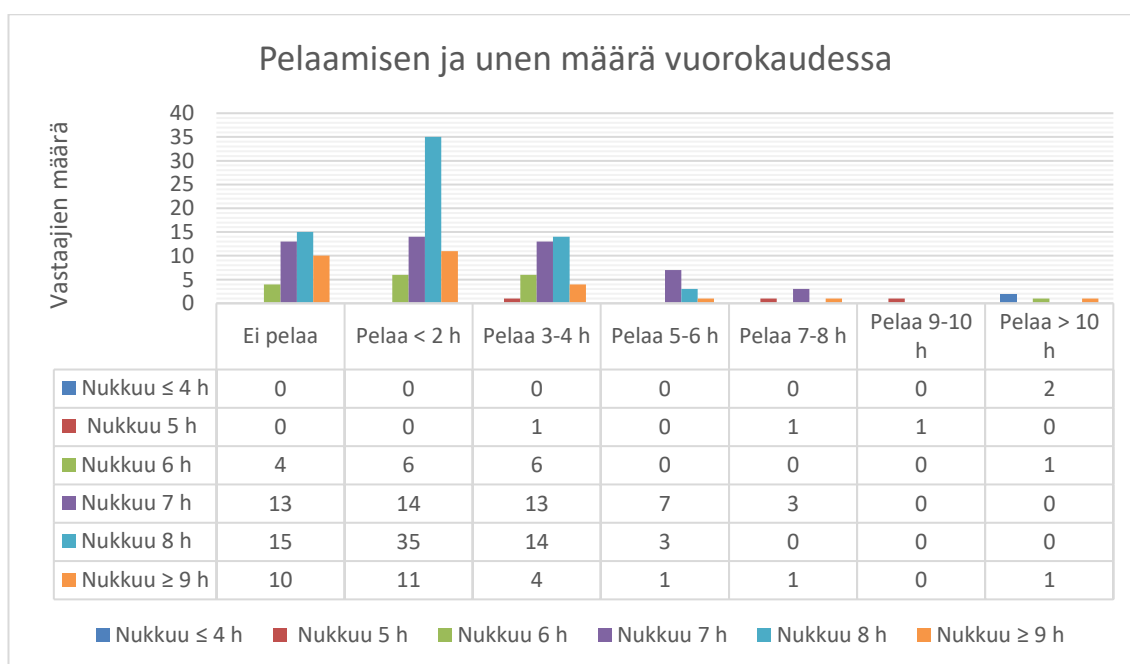
Kysyttäessä, minkälaisia vaikutuksia digitaalisella pelaamisella on unen laatuun, vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto (kuva 4). Pelaajista 86 (69 %) vastasi, ettei koe digitaalisella pelaamisella olevan minkäänlaisia vaikutuksia unen laatuun. Nopeampaa nukahtamista tunsu 17 nuorta (14 %), joista poikia oli kymmenen ja tyttöjä seitsemän. Nukahtamisvaikeuksia ilmoitti kokevansa 26 oppilasta (21 %), joista tyttöjä oli 17 ja poikia yhdeksän. Katkonaista unta vastasi näkevänsä kahdeksan pelaajaa (6 %), jotka kaikki olivat tyttöjä. Kukaan pelaajista ei vastannut näkevänsä painajaisia, mutta vastausvaihtoehtoon "jokin muu - mikä?" yksi poika (1 %) vastasi näkevänsä unta pelaamisesta.



Kuva 4. Nuorten kokemuksia pelaamisen vaikutuksista unen laatuun.

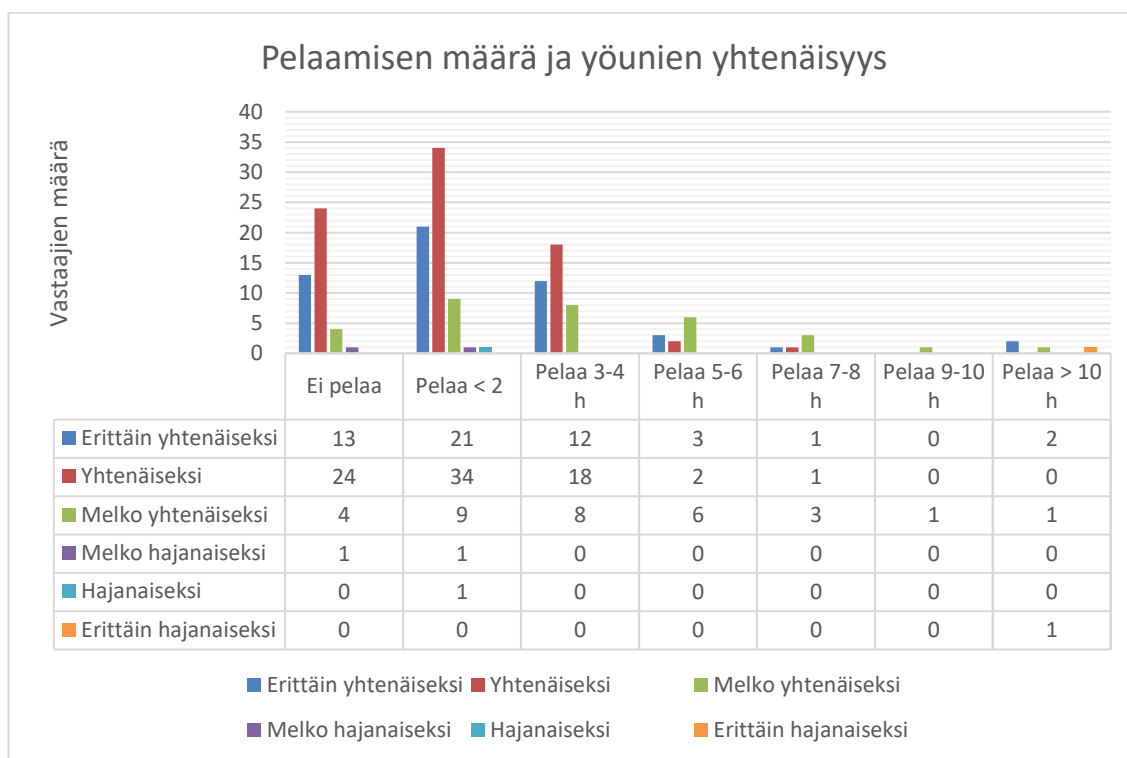
Pelaamisen määrän vaikutus uneen

Heistä, 42 henkilöstä, jotka eivät pelaa digitaalisia pelejä ollenkaan, 25 (60 %) vastasi nukkuvansa tavallisesti koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja 17 (40 %) alle kahdeksan tuntia. Vuorokauden aikana arkisin alle kaksi tuntia pelaavista, 66 henkilöstä, 46 (70 %) kertoi nukkuvansa tavallisesti koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja 20 (30 %) alle kahdeksan tuntia. Kolmesta neljään tuntia pelaavista, 38 henkilöstä, 18 (47 %) kertoi nukkuvansa tavallisesti koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja 20 (53 %) alle kahdeksan tuntia. Viidestä kuuteen tuntia pelaavista, 11 henkilöstä, neljä (36 %) kertoi nukkuvansa tavallisesti koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja seitsemän (64 %) alle kahdeksan tuntia. Seitsemästä kahdeksaan tuntia pelaavista, viidestä henkilöstä, yksi (20 %) vastasi nukkuvansa tavallisesti koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja neljä (80 %) alle kahdeksan tuntia. Yksi oppilas vastasi pelaavansa yhdeksästä kymmeneen tuntia vuorokaudessa, ja hän vastasi nukkuvansa alle kahdeksan tuntia yössä. Yli kymmenen tuntia pelaavista, neljästä henkilöstä, yksi (25 %) vastasi nukkuvansa kahdeksan tuntia tai enemmän ja kolme (75 %) alle kahdeksan tuntia. Kuvassa 5 on esitetty kyselyyn vastanneiden pelaamisen ja unen määrä tunteina vuorokaudessa.



Kuva 5. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen ja unen määrä tunteina vuorokaudessa.

Heistä, jotka eivät pelaa digitaalisia pelejä ollenkaan, 42 vastaajasta, 37 (88 %) koki yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi, neljä (10 %) melko yhtenäiseksi ja yksi (2 %) melko hajanaiseksi (kuva 6). Heistä, jotka eivät pelaa, kukaan ei vastannut kokevansa yöuniaa hajanaiseksi tai erittäin hajanaiseksi. Alle kaksi tuntia pelaavista, 66 vastaajasta, 55 (83 %) vastasi tuntevansa yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi, yhdeksän (14 %) melko yhtenäiseksi ja yksi (2 %) melko hajanaiseksi ja yksi (2 %) hajanaiseksi. Kukaan alle kaksi tuntia pelaavista ei kokenut yöuniaa erittäin hajanaiseksi. Kolmesta neljään tuntia pelaavista, 38 vastaajasta, 30 (79 %) tunsivat yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi ja kahdeksan (21 %) melko yhtenäiseksi. Kukaan kolmesta neljään tuntia pelaavista ei vastannut kokevansa yöuniaa ollenkaan hajanaiseksi. Viidestä kuuteen tuntia pelaavista, 11 vastaajasta, viisi (45 %) koki yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi ja kuusi (55 %) melko yhtenäiseksi. Viidestä kuuteen tuntia pelaavista kukaan ei vastannut kokevansa yöuniaa ollenkaan hajanaiseksi. Seitsemän tuntia tai enemmän pelaavista, kymmenestä vastaajasta, neljä (40 %) koki yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi, viisi (50 %) melko yhtenäiseksi ja yksi (10%) erittäin hajanaiseksi.



Kuva 6. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen määrä tunteina vuorokaudessa ja koulupäivää edeltävän yönunien yhtenäisyys.

Alle kaksi tuntia pelaavista, 66 vastaajasta, 26 (39 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen määrään (taulukko 2). 35 (53 %) vastasi kokevansa pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen määrään ja viisi (8 %) koki pelaamisella olevan melko paljon vaikutusta unen määrään. Kukaan alle kaksi tuntia pelaavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen määrään. Alle kaksi tuntia pelaavista 25 (38 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen laatuun. 37 (56 %) vastasi kokevansa pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen laatuun ja neljä (6 %) koki pelaamisella olevan melko paljon tai paljon vaikutusta unen laatuun.

Kolmesta neljään tuntia pelaavista, 38 vastaajasta, 10 vastaajaa (26 %) ei kokenut pelaamisella olevan vaikutusta unen määrään. 27 (71 %) tunsi pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen määrään ja yksi vastaaja (3 %) koki pelaamisella olevan melko paljon vaikutusta unen määrään. Kukaan kolmesta neljään tuntia pelaavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen määrään. Kolmesta neljään tuntia pelaavista 14 (37 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan minkäänlaista vaikutusta unen laatuun ja 24 (53 %) koki pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen laatuun. Kukaan kolmesta neljään tuntia pelaavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen laatuun.

Viidestä kuuteen tuntia pelaavista, 11 vastaajasta, kaksi (18 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan minkäänlaista vaikutusta unen määrään. Kahdeksan (73 %) vastasi pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen määrään ja yksi (9 %) koki pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen määrään. Viidestä kuuteen tuntia pelaavista kolme (27 %) koki, ettei pelaamisella ole minkäänlaista vaikutusta unen laatuun ja kahdeksan (73 %) koki pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen laatuun. Kukaan viidestä kuuteen tuntia pelaavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen laatuun.

Seitsemän tuntia tai enemmän pelaavista, 10 vastaajasta, kolme (30 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan minkäänlaista vaikutusta unen määrään. Viisi (50 %) koki pelaamisella olevan melko vähän tai vähän vaikutusta unen määrään ja kaksi (20 %) koki pelaamisella olevan melko paljon vaikutusta unen määrään. Kukaan seitsemän tuntia tai enemmän pelaavista ei kokenut pelaamisella olevan

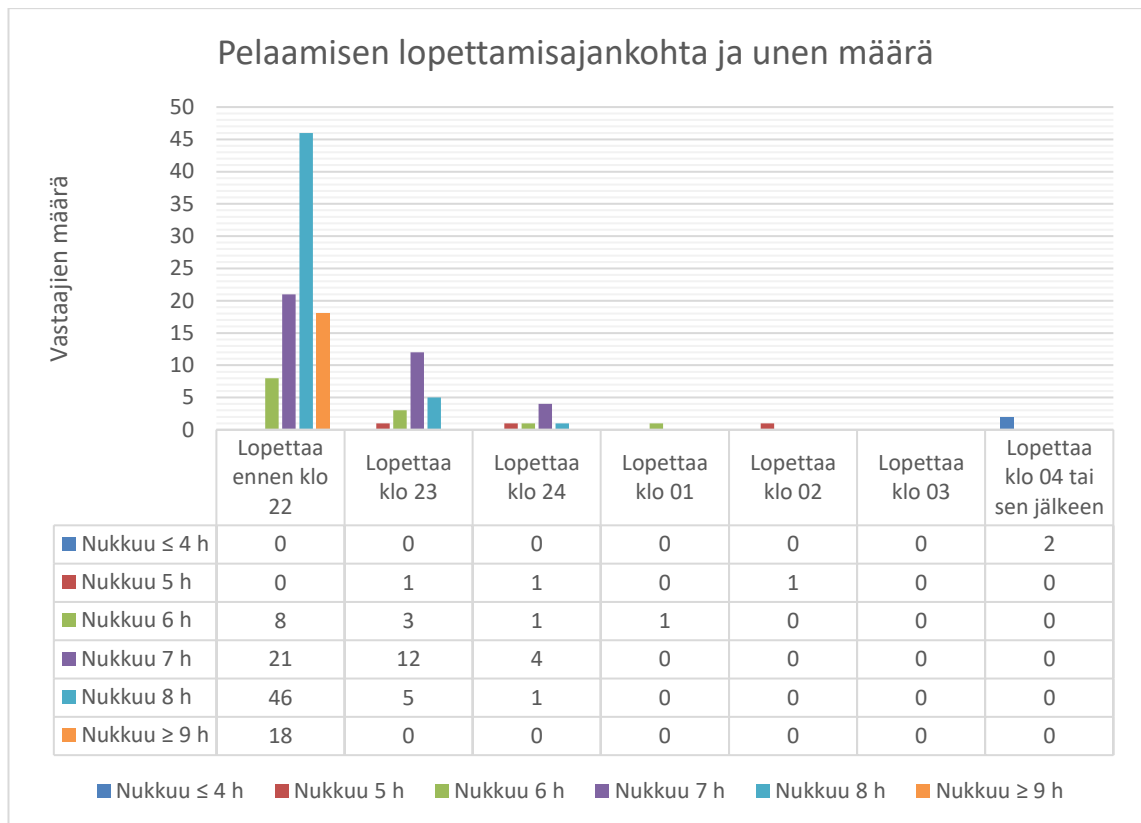
paljon vaikutusta unen määrään. Seitsemän tuntia tai enemmän pelaavista viiden vastaajan (50 %) mielestä pelaamisella ei ole vaikutusta unen laatuun ja viisi (50 %) koki pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen laatuun. Kuukaan seitsemän tuntia tai enemmän pelaavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen laatuun.

	Pelaa alle 2 h	Pelaa 3-4 h	Pelaa 5-6 h	Pelaa 7-8h	Pelaa 9-10 h	Pelaa yli 10 h	Yhteensä
Ei vaikutusta unen määrään	26	10	2	0	0	3	41
Ei vaikutusta unen laatuun	25	14	3	0	1	4	47
Vähän vaikutusta unen määrään	17	13	3	2	0	0	35
Vähän vaikutusta unen laatuun	21	14	4	2	0	0	41
Melko vähän vaikutusta unen määrään	18	14	5	1	1	1	40
Melko vähän vaikutusta unen laatuun	16	10	4	3	0	0	33
Melko paljon vaikutusta unen määrään	5	1	0	2	0	0	8
Melko paljon vaikutusta unen laatuun	3	0	0	0	0	0	3
Paljon vaikutusta unen määrään	0	0	1	0	0	0	1
Paljon vaikutusta unen laatuun	1	0	0	0	0	0	1
Erittäin paljon vaikutusta unen määrään	0	0	0	0	0	0	0
Erittäin paljon vaikutusta unen laatuun	0	0	0	0	0	0	0
Yhteensä	66	38	11	5	1	4	2
Yhteensä	66	38	11	5	1	4	2

Taulukko 2. Nuorten kokemukset pelaamisen määrän vaikutuksista unen määrään ja laatuun.

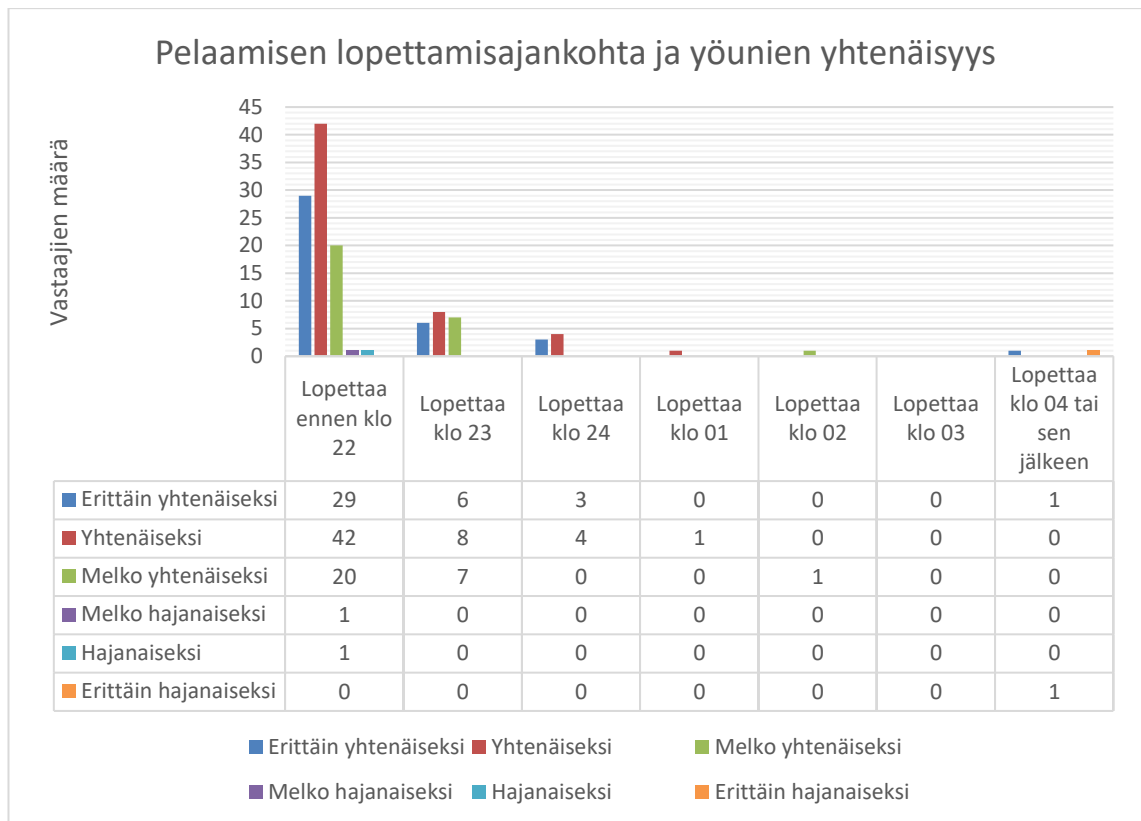
Pelaamisen lopettamisajankohdan vaikutus uneen

Heistä, 93 henkilöstä, jotka lopettavat pelaamisen koulupäivää edeltävänä iltana yleensä ennen kello 22, 64 (69 %) vastasi nukkuvansa koulupäivää edeltävänä yönä tavallisesti kahdeksan tuntia tai enemmän ja 29 (31 %) alle kahdeksan tuntia (kuva 7). Kello 23 pelaamisen lopettavista, 21 henkilöstä, viisi (24 %) vastasi nukkuvansa koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja 16 vastaajaa (76 %) alle kahdeksan tuntia. Kello 24 pelaamisen lopettavista, seitsemästä henkilöstä, yksi (14 %) vastasi nukkuvansa tavallisesti koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän ja kuusi (86 %) alle kahdeksan tuntia. Kello 24 jälkeen pelaamisen lopettavista, neljästä henkilöstä, kaikki (100 %) vastasivat nukkuvansa alle kahdeksan tuntia.



Kuva 7. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen lopettamisajankohta ja unen määrä.

Heistä, jotka lopettavat pelaamisen koulupäivää edeltävänä iltana ennen kello 22, 71 (76 %) tunsi yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi, 20 (22 %) melko yhtenäiseksi ja kaksi (2 %) melko hajanaiseksi tai hajanaiseksi (kuva 8). Kukaan ennen kello 22 pelaamisen lopettavista ei kertonut tuntevansa yöuniaa erittäin hajanaiseksi. Kello 23 pelaamisen lopettavista 14 (67 %) vastasi tuntevansa yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi ja seitsemän (33 %) melko yhtenäiseksi. Kukaan kello 23 pelaamisen lopettavista ei vastannut tuntevansa yöuniaa melko hajanaiseksi, hajanaiseksi tai erittäin hajanaiseksi. Kaikki seitsemän (100 %) kello 24 pelaamisen lopettavista vastasivat tuntevansa yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi. Kukaan kello 24 pelaamisen lopettavista ei tuntenut uniaan melko yhtenäiseksi, melko hajanaiseksi, hajanaiseksi tai erittäin hajanaiseksi. Kello 24 jälkeen pelaamisen lopettavista kaksi (50 %) vastasi tuntevansa yöunensa yhtenäiseksi tai erittäin yhtenäiseksi, yksi (25 %) melko yhtenäiseksi ja yksi (25 %) erittäin hajanaiseksi. Kukaan kello 24 jälkeen pelaamisen lopettavista ei vastannut tuntevansa uniaan melko hajanaiseksi tai hajanaiseksi.



Kuva 8. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen lopettamisajankohta ja yöunen yhtenäisyys koulupäivää edeltävänä yönä.

Heistä, 93 henkilöstä, jotka lopettavat digitaalisten pelien pelaamisen koulupäivää edeltävänä iltana yleensä ennen kello 22, 37 (40 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen määrään (taulukko 3). 50 vastaajaa (54 %) vastasi kokevansa pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen määrään ja kuusi (6 %) vastasi digitaalisella pelaamisella olevan melko paljon vaikutusta unen määrään. Ennen kello 22 pelaamisen lopettavista 39 (42 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen laatuun. 51 henkilöä (55 %) vastasi kokevansa pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen laatuun ja kolme (3 %) vastasi pelaamisella olevan melko paljon vaikutusta unen laatuun.

Kello 23 pelaamisen lopettavista, 21 henkilöstä, kaksi (10 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen määrään. 17 vastaajaa (81 %) vastasi kokevansa digitaalisella pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen määrään ja kahden (10 %) mielestä pelaamisella on melko paljon tai paljon vaikutusta unen määrään. Kello 23 pelaamisen lopettavista neljä (19 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen laatuun. 16 henkilöä (76 %) vastasi

kokevansa pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen laatuun ja yhden (5 %) mielestä pelaamisella on paljon vaikutusta unen laatuun.

Kello 24 pelaamisen lopettavista, seitsemästä henkilöstä, kaikki kokivat pelaamisella olevan jonkinlaista vaikutusta unen määrään. Kuusi vastaajaa (86 %) koki pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen määrään ja yksi (14 %) vastasi pelaamisella olevan melko paljon vaikutusta unen määrään. Kello 24 pelaamisen lopettavista yksi (14 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen laatuun. Kuusi vastaajaa (86 %) koki pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen laatuun. Kukaan kello 24 pelaamisen lopettavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen laatuun.

Kello 24 jälkeen pelaamisen lopettavista, neljästä henkilöstä, kaksi (50 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen määrään ja kaksi (50 %) koki pelaamisella olevan melko vähän vaikutusta unen määrään. Kukaan kello 24 jälkeen pelaamisen lopettavista ei kokenut pelaamisella olevan paljon vaikutusta unen määrään. Kello 24 jälkeen pelaamisen lopettavista kolmen (75 %) mielestä pelaamisella ei ole vaikutusta unen laatuun ja yksi (25 %) vastasi kokevansa pelaamisella olevan vähän vaikutusta unen laatuun.

	Lopettaa ennen klo 22	Lopettaa klo 23	Lopettaa klo 24	Lopettaa klo 01	Lopettaa klo 02	Lopettaa klo 03	Lopettaa klo 04	Yh- teensä
Ei vaikutusta määrään	37	2	0	0	0	0	2	41
Ei vaikutusta laatuun	39	4	1	0	1	0	2	47
Vähän vaikutusta määrään	24	7	4	0	0	0	0	35
Vähän vaikutusta laatuun	28	9	3	1	0	0	0	41
Melko vähän vaikutusta määrään	26	10	2	1	1	0	0	40
Melko vähän vaikutusta laatuun	23	7	3	0	0	0	0	33
Melko paljon vaikutusta määrään	6	1	1	0	0	0	0	8
Melko paljon vaikutusta laatuun	3	0	0	0	0	0	0	3
Paljon vaikutusta määrään	0	1	0	0	0	0	0	1
Paljon vaikutusta laatuun	0	1	0	0	0	0	0	1
Erittäin paljon vaikutusta määrään	0	0	0	0	0	0	0	0
Erittäin paljon vaikutusta laatuun	0	0	0	0	0	0	0	0
Yhteensä	93	21	7	1	1	0	2	
Yhteensä	93	21	7	1	1	0	2	

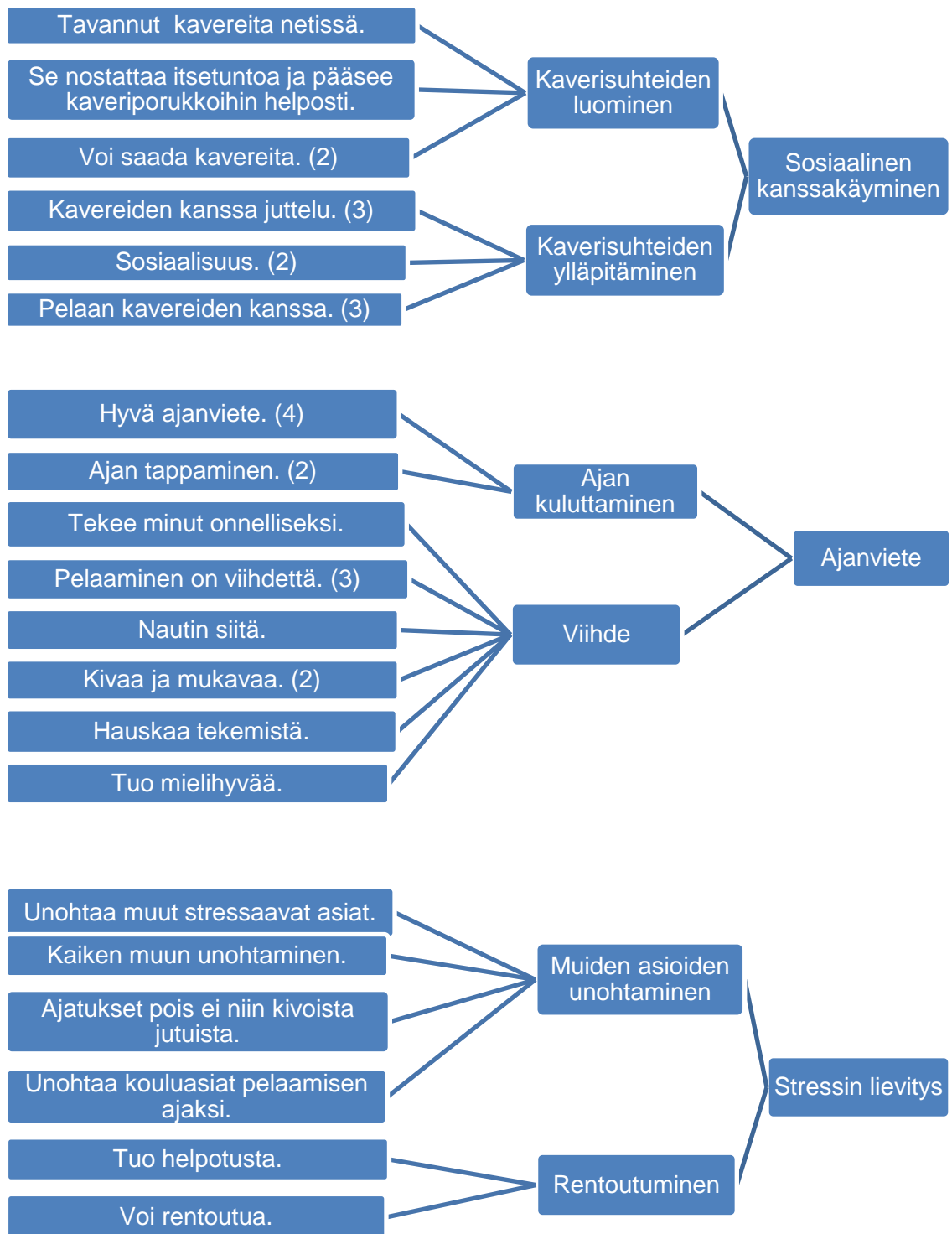
Taulukko 3. Nuorten kokemuksia pelaamisen lopettamisajankohdan vaikutuksesta unen määrään ja laatuun.

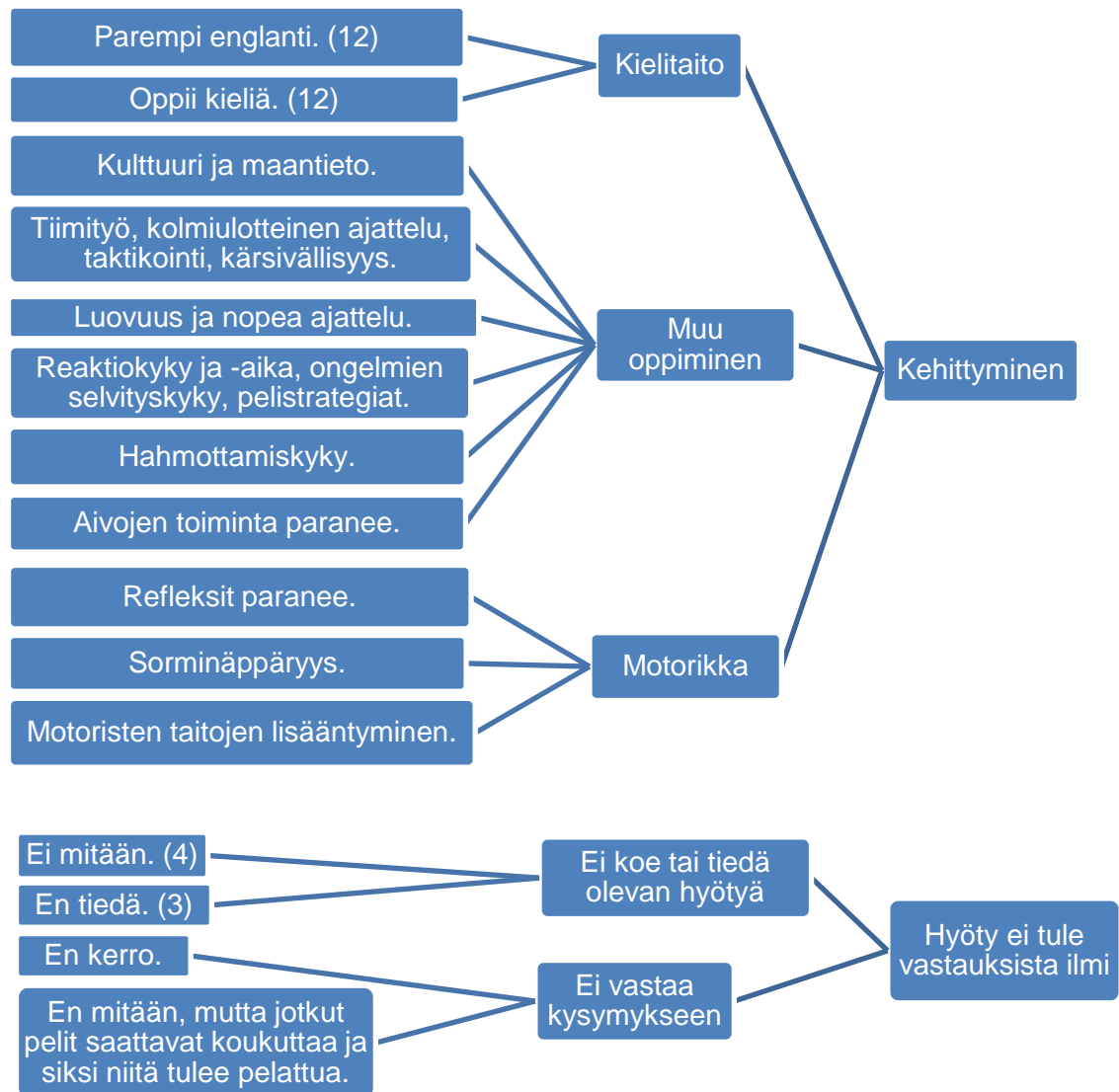
6.2 Nuorten kokemukset pelaamisen hyödyistä ja haitoista

Avoimeen kysymykseen, mitä hyötyä nuoret kokevat pelaamisella olevan heille, vastasi 66 oppilasta, joista useimmat toivat esille enemmän kuin yhden heitä hyödyttävän asian. Oheisessa kuvassa 9 on esitetty sisällön analyysi, jonka pääluokkia ovat sosiaalinen kanssakäyminen, ajanviete, stressin lievitys ja kehittyminen. Yhdeksi pääluokaksi sisällön analyysissä muodostui ”hyöty ei tule vastauksista ilmi”. Samankaltaisten vastausten lukumäärä on ilmoitettu alaluokkien yhteydessä.

Vastaajista suuri osa toi esiin, että digitaalisen pelaamisen hyötynä on kehittyminen eri osa-alueilla. Orituiksi asioiksi listattiin kielitaidon, erityisesti englannin kielin kehittyminen sekä kulttuuritietämyksen ja maantiedon lisääntyminen. Aivotoinnin kehittymistä eriteltiin ajattelun, hahmottamisen, kolmiulotteisuuden ja luovuuden paranemiseen. Orituiksi asioiksi kerrottiin myös pelistrategioiden, taktikoinnin, reaktiokyvyn ja -ajan sekä motoristen taitojen, kuten sorminäppäryyden kehittyminen. Lisäksi nuoret vastasivat, että digitaalinen pelaaminen opettaa tiimiyöskentelyä, ongelmien selvityskykyä ja kärsivällisyyttä sekä parantaa refleksejä.

Useat vastaajat toivat ilmi digitaalisen pelaamisen hyötynä sekä ajanvietteen että sosiaalisen kanssakäymisen. Monet vastaajista kertoivat pelaavansa digitaalisia pelejä kavereidensa kanssa ja pelaamisen mahdollistavan sosiaalisen kanssakäymisen. Osa vastaajista kertoi tutustuneensa pelaamisen myötä uusiin ihmisiin ja osa saaneensa uusia kavereita. Digitaalisen pelaamisen kerrottiin kaveriporukoihin pääsemisen lisäksi nostattavan itsetuntoa. Monet digitaalisia pelejä pelaavista kertoivat pelaamisen toimivan ajanvietteenä. Pelaamisen kerrottiin tuovan mielihyvää ja auttavan muiden asioiden, kuten stressaavien ja kouluun liittyvien asioiden unohtamisessa. Digitaalinen pelaaminen luonnehdittiin hauskaksi ajanvietteeksi, viihteeksi ja rentoutumiskeinoksi. Muutama pelaaja vastasi, ettei osaa sanoa, onko pelaamisella hyötyä, ja muutama vastasi, ettei pelaamisella ole minikäänlaista hyötyä.

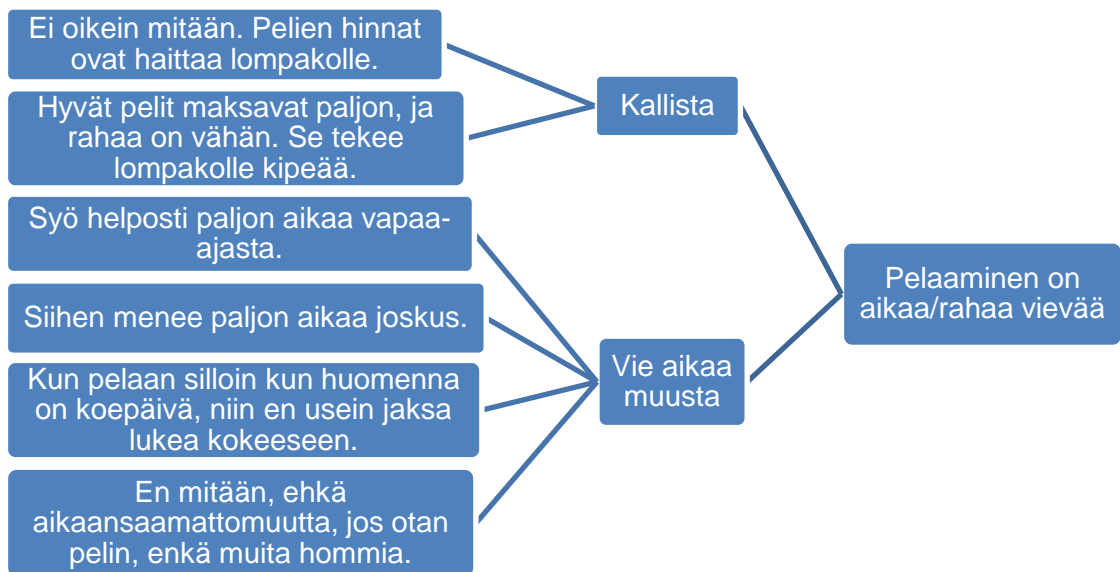
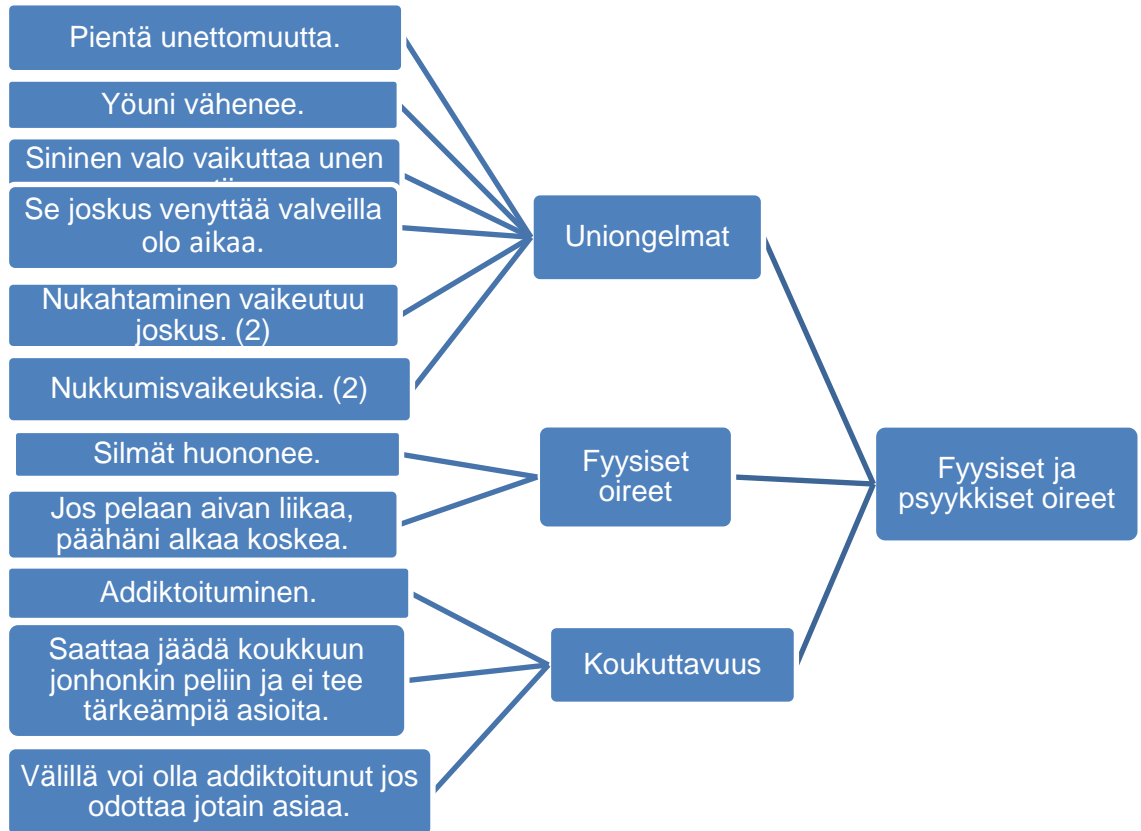


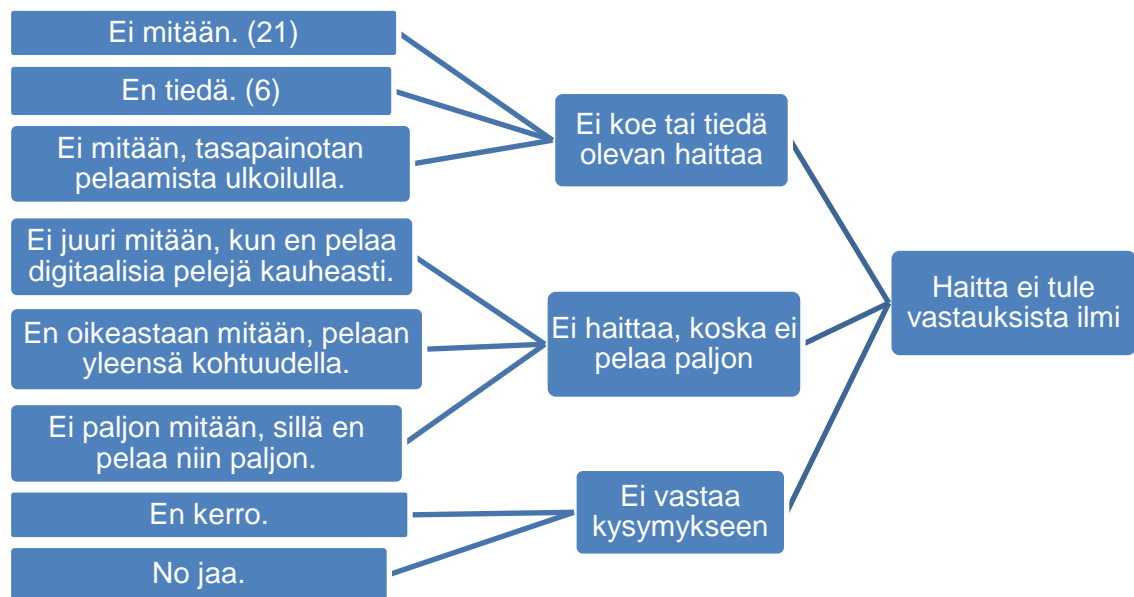


Kuva 9. Nuorten kokemat digitaalisen pelaamisen hyödyt.

Avoimeen kysymykseen, mitä haittaa nuoret kokevat digitaalisella pelaamisella olevan heille, vastasi 65 oppilasta. Oheisessa kuvassa 10 on esitetty sisällön analyysi, jossa pääluokat ovat fyysiset ja psyykkiset oireet sekä pelaaminen on aikaa/rahaa vievää. Yhdeksi pääluokaksi sisällön analyysissä muodostui ”haitta ei tule vastauksista ilmi”. Lähes puolet vastaajista ei koe digitaalisen pelaamisen aiheuttavan minkäänlaista haittaa. Pari oppilasta kertoi, ettei koe pelaamisesta olevan haittaa, koska pelaa niin vähän tai tasapainottaa pelaamista ulkoilulla. Muutama oppilas ei osannut sanoa, mitä haittaa pelaamisella on. Osan mielestä pelaaminen vaikuttaa uneen joko vähentämällä yönien määrää tai aiheuttamalla nukahtamisvaikeuksia, ja osa vastasi pelaamisen aiheuttavan fyysisiä sekä

psykkisiä oireita. Oppilaat toivat vastauksissaan esille pelien koukuttavan ja vievän paljon vapaa-aikaa, jolloin koulutehtävien tekeminen tai kokeisiin lukeminen saattaa jäädä vähemmälle. Vastauksissa kävi ilmi myös pelien olevan kalliita.





Kuva 10. Nuorten kokemat digitaalisen pelaamisen haitat.

Pelaaminen koulussa ja kotona

Oppilaista 75 vastasi avoimeen kysymykseen, miten digitaalista pelaamista voisi hyödyntää koulussa oppimisessa. Osa vastaajista toivoi opiskeltavaan aineeseen liittyviä oppimispelejä ja tietovisoja, ja osa toivoi, ettei digitaalista pelaamista käytettäisi koulun opetuksessa lainkaan. Oppimispelejä toivottiin kielten, erityisesti englannin kielen opintoihin sekä matematiikan, fysiikan ja tekniikan opintoihin. Oppilaiden mielestä pelaamisella voidaan opettaa myös ryhmätyöskentelyä. Yksi nuorista vastasi:

Ei kiitos haluan pitää pelaamisen ja pelit erikseen. Ihan tyhmää tuommoinen että yritetään saada kouluun lisää digitaalisia asioita kun koulussa pitäisi juuri enemmän kirjoittaa paperille ja lukea oikeaa kirjaa.

Heiltä kyselyyn osallistuneilta, jotka vastasivat pelaavansa digitaalisia pelejä, kysyttiin avoimella kysymyksellä, miten he toivoisivat aikuisten suhtautuvan heidän digitaaliseen pelaamiseensa. Kysymykseen vastasi 63 pelaajaa, joista suurin osa vastasi toivovansa aikuisten suhtautuvan myönteisesti nuorten pelaamiseen. Vastaajat toivoivat aikuisten suhtautuvan pelaamiseen hyvin, avoimesti, positiivisesti sekä vähemmän uhkailevasti. Vastauksissa toivottiin myös vanhempien osallistumista pelaamiseen. Osan vastaajien mielestä vanhempien tulisi asettaa

selvät rajat pelaamiselle, toiset vastaajat taas eivät halua vanhempien puuttuvan pelaamiseen ollenkaan.

Kysyimme avoimella kysymyksellä, mitä muuta nuoret haluaisivat meidän tietävän heidän digitaalisesta pelaamisestaan ja/tai unestaan. Muutama nuori halusi kertoa pelaamisen olevan kivaa tai hauskaa ja pari oppilasta taas painotti pelaavansa digitaalisia pelejä vain vähän. Yhden oppilaan mielestä uneen vaikuttavat monet muutkin asiat kuin digipelaaminen. Joku sanoi olevansa väsynyt aamulla, mutta ei koulupäivän aikana. Toinen taas kertoi, ettei jaksaa pelata myöhään, koska häntä väsyttää iltaisin. Avoimet kysymykset keräsivät useita vastauksia, jotka eivät olleet hyödynnettävissä tulosten tarkastelussa, kuten "en tiedä" -vastaukset.

6.3 Yhteenveto tuloksista

Kaikista koulun 7.–9.-luokkalaisista (N=350) kyselyyn vastasi noin puolet (n=167), joista tyttöjä oli 105 (63 %) ja poikia 62 (37 %). Vastaajista 7.-luokkalaisia oli 53 (32 %), 8.-luokkalaisia 53 (32 %) ja 9.-luokkalaisia 61 (36 %). Vastaajista hieman yli puolet (57 %) kertoi nukkuvansa yleensä koulupäivää edeltävänä yönä kahdeksan tuntia tai enemmän, vajaa kolmannes (30 %) seitsemän tuntia ja loput (13 %) alle sen (kuva 1, sivu 16). Sekä tytöt että pojat nukkuvat keskimäärin 7,5 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä.

Kyselyyn vastanneista 125 (75 %) vastasi pelaavansa digitaalisia pelejä ja 42 (25 %) kertoi, ettei pelaa digitaalisia pelejä ollenkaan. Pelaavista oppilaista 68 (54 %) oli tyttöjä ja 57 (46 %) poikia. Pelaajista noin puolet (53 %) ilmoitti pelaavansa digitaalisia pelejä vuorokauden aikana arkisin tavallisesti alle kaksi tuntia, vajaa kolmannes (30 %) kolmesta neljään tuntia ja alle viidennes (18 %) yli viisi tuntia (kuva 2, sivu 17). Suurin osa tytöistä (74 %) vastasi pelaavansa alle kaksi tuntia vuorokaudessa, ja lähes puolet (46 %) pojista vastasi pelaavansa tavallisesti 3-4 tuntia vuorokaudessa. Sekä tyttöjen että poikien suosituimmiksi pelaamisajankohdiksi valikoituivat alkuilt ja ilta kello 15-21 saaden yhteensä lähes kolmasosaa (63 %) vastauksista (kuva 3, sivu 18). Seuraavaksi eniten ääniä saivat iltapäivä kello 12-15 (13 %) ja myöhäisilta kello 21-00 (11 %). Pelaavista tytöistä neljännos (25 %) ja pojista alle viidennes (16 %) koki nukahtamisvaikeuksia,

mutta vain tyttöjen joukossa ilmeni katkonaista unta noin kymmenyksellä (12 %) heistä. Joka kymmenes tytöistä (10 %) ja lähes neljännes pojista (18 %) oli sitä mieltä, että pelaaminen saa aikaan nopeampaa nukahtamista.

Pelaavista oppilaista kolmannes (33 %) vastasi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen määrään (taulukko 2, sivu 23) (taulukko 3, sivu 26). 75 (60 %) koki pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen määrään ja yhdeksän (7 %) vastasi pelaamisella olevan paljon tai melko paljon vaikutusta unen määrään. Heistä, jotka eivät pelaa digitaalisia pelejä, 25 (60 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 17 (40 %) alle kahdeksan tuntia. Vuorokauden aikana arkisin alle kaksi tuntia pelaavista 46 (70 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 20 (30 %) alle kahdeksan tuntia (kuva 6). Kolmesta neljään tuntia pelaavista 18 (47 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 20 (53 %) alle kahdeksan tuntia. Yli viisi tuntia pelaavista kuusi (29 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 15 (71 %) alle kahdeksan tuntia. Vastaajista, jotka lopettavat pelaamisen koulupäivää edeltävänä iltana ennen kello 22, 64 (69 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 29 (31 %) alle kahdeksan tuntia. Kello 23 pelaamisen lopettavista viisi (24 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 16 (76 %) alle kahdeksan tuntia. Kello 24 tai sen jälkeen pelaamisen lopettavista yksi (9 %) nukkuu vähintään kahdeksan tuntia ja 10 (91 %) alle kahdeksan tuntia.

Pelaavista oppilaista 47 (38 %) kertoi, ettei koe pelaamisella olevan vaikutusta unen laatuun (taulukko 2, sivu 23) (taulukko 3, sivu 26). 74 (59 %) koki pelaamisella olevan vähän tai melko vähän vaikutusta unen laatuun ja neljä (3 %) kertoi pelaamisella olevan paljon tai melko paljon vaikutusta unen laatuun. Heistä, jotka eivät pelaa digitaalisia pelejä, 41 (98 %) koki yönensä jokseenkin yhtenäiseksi ja yksi (2 %) jokseenkin hajanaiseksi. Alle kaksi tuntia pelaavista 64 (97 %) koki yönensä jokseenkin yhtenäiseksi ja kaksi (3 %) jokseenkin hajanaiseksi. Kolmesta neljään tuntia pelaavista kaikki 38 oppilasta (100 %) tunsivat yönensä jokseenkin yhtenäiseksi. Yli viisi tuntia pelaavista 20 (95 %) koki yönensä jokseenkin yhtenäiseksi ja yksi (5 %) jokseenkin hajanaiseksi. Vastaajista, jotka lopettavat pelaamisen ennen kello 22, 91 (98 %) koki yönensä jokseenkin yhtenäiseksi ja kaksi (2 %) jokseenkin hajanaiseksi (kuva 8, sivu 25). Kello 23 pelaa-

misen lopettavista kaikki 21 vastaajaa (100 %) kokivat yöunensa jokseenkin yhtenäiseksi. Kello 24 tai sen jälkeen lopettavista 10 (91 %) koki yöunensa jokseenkin yhtenäiseksi ja yksi (9 %) jokseenkin hajanaiseksi.

Pelaajista 86 (69 %) kertoi, ettei kukaan ole ollut heidän pelaamisestaan huolissaan ja 77 (62 %) vastasi, ettei heille ole asetettu rajoja pelaamiseen. Jos rajat oli asetettu, 41 (33 %) oppilasta ilmoitti noudattavansa niitä ja seitsemän (5 %) tunnusti, että ei noudata rajoja.

Digitaalisen pelaamisen hyödyt

Vastaajista reilu kolmannes toi esiin, että digitaalisen pelaamisen hyötynä on uusien asioiden oppiminen (kuva 9, sivu 28-29). Opituiksi asioiksi listattiin kielitaidon, erityisesti englannin, paraneminen, kulttuuritietämyksen lisääntyminen, maantiedon kehittyminen ja eri tapojen tuntemisen paraneminen. Aivotoiminnan kehittymistä eriteltiin ajattelun, hahmottamisen, kolmiulotteisuuden ja luovuuden paranemiseen. Opituiksi asioiksi kerrottiin myös pelistrategioiden, taktikoinnin, reaktiokyvyn ja -ajan sekä motoristen taitojen, kuten sorminäppäryyden kehittyminen. Lisäksi nuoret vastasivat, että digitaalinen pelaaminen opettaa tiimityskentelyä, ongelmien selvityskykyä ja kärsivällisyyttä sekä parantaa refleksejä.

Vastaajista suuri osa toi esiin digitaalisen pelaamisen hyötynä sekä ajanvietteen että sosiaalisen kanssakäymisen. Monet vastaajista kertoivat pelaavansa digitaalisia pelejä kavereidensa kanssa ja pelaamisen mahdollistavan sosiaalisen kanssakäymisen. Osa vastaajista kertoi tutustuneensa pelaamisen myötä uusiin ihmisiin ja osa saaneensa uusia kavereita. Digitaalisen pelaamisen kerrottiin kaveriporukoihin pääsemisen lisäksi nostattavan itsetuntoa. Monet digitaalisia pelejä pelaavista kertoivat pelaamisen toimivan ajanvietteenä. Pelaamisen kerrottiin tuottavan mielihyvää ja auttavan muiden asioiden, kuten stressaavien ja kouluun liittyvien asioiden unohtamisessa. Digitaalinen pelaaminen luonnehdittiin hauskaksi ajanvietteeksi, viihteeksi ja rentoutumiskeinoksi. Muutama pelaaja vastasi, ettei osaa sanoa, onko pelaamisella hyötyä, ja muutama vastasi, ettei pelaamisella ole minkäänlaista hyötyä.

Digitaalisen pelaamisen haitat

Reilun kymmenyksen mielestä pelaaminen vaikuttaa uneen joko vähentämällä yöunien määrää tai aiheuttamalla nukahtamisvaikeuksia. Pelaamisen kerrottiin aiheuttavan sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita, kuten päänsärkyä, silmien oireita ja uniongelmia (kuva 10, sivu 30-31). Vastaajien mielestä pelaaminen vie paljon vapaa-aikaa ja koukuttaa, mikä hankaloittaa koulutehtäviin panostamista ja kokeisiin lukemista. Lisäksi osan mielestä pelit ovat kalliita.

7 Pohdinta

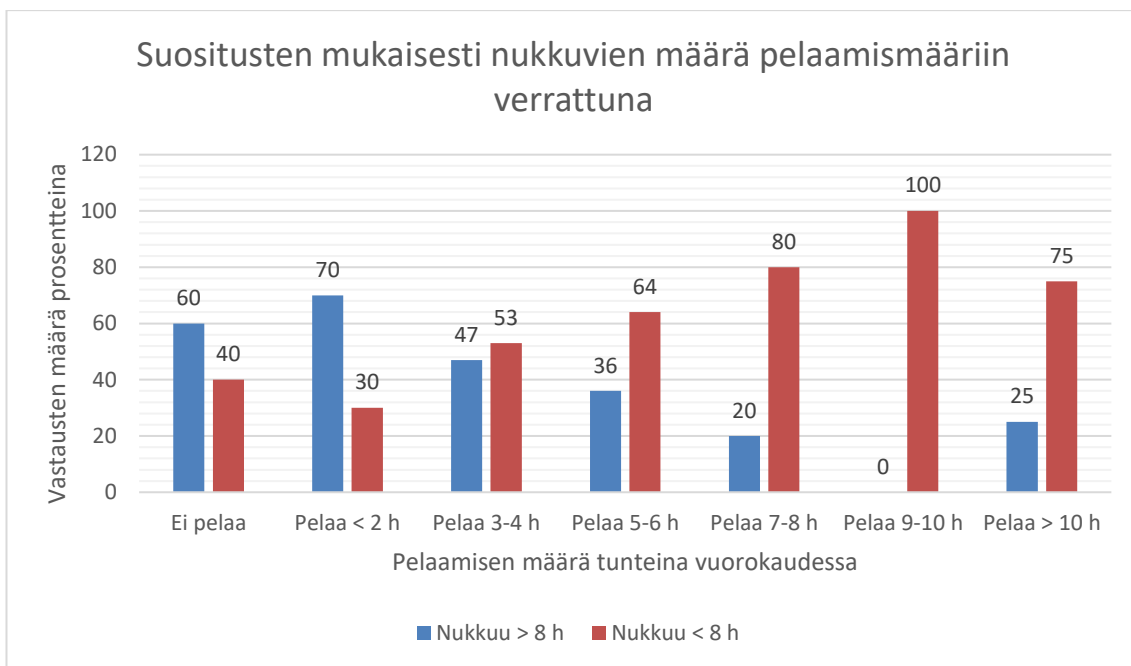
7.1 Tulosten tarkastelua

Riittävän unen suositusmäärä on THL:n mukaan 13–16-vuotiailla noin 8-9 tuntia yössä (taulukko 1, sivu 11). Johanssonin ym. amerikkalaistutkimuksen (2016) mukaan 13–17-vuotiaista noin puolet nukkui riittävästi. Opinnäytetyökyselyyn osallistuneet nuoret vastasivat nukkuvansa keskimäärin 7,5 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä. Tytöistä sekä pojista reilu puolet nukkuu suositusten mukaisesti (kuva 1, sivu 16). Tytöistä suurin osa nukkuu kahdeksan tuntia ja pojista seitsemästä kahdeksaan tuntia yössä eli tulosten perusteella pojat nukkuvat keskimääräisesti hieman vähemmän kuin tytöt. Arkisin riittämättömästi unta saavia 8. ja 9. luokan oppilaita oli vuonna 2017 toteutetun THL:n kouluterveyskyselyn mukaan noin kolmannes ja samaisen kyselyn mukaan vuonna 2019 noin prosentti enemmän, minkä perusteella riittämättömästi unta saavien määrä on hieman kasvanut.

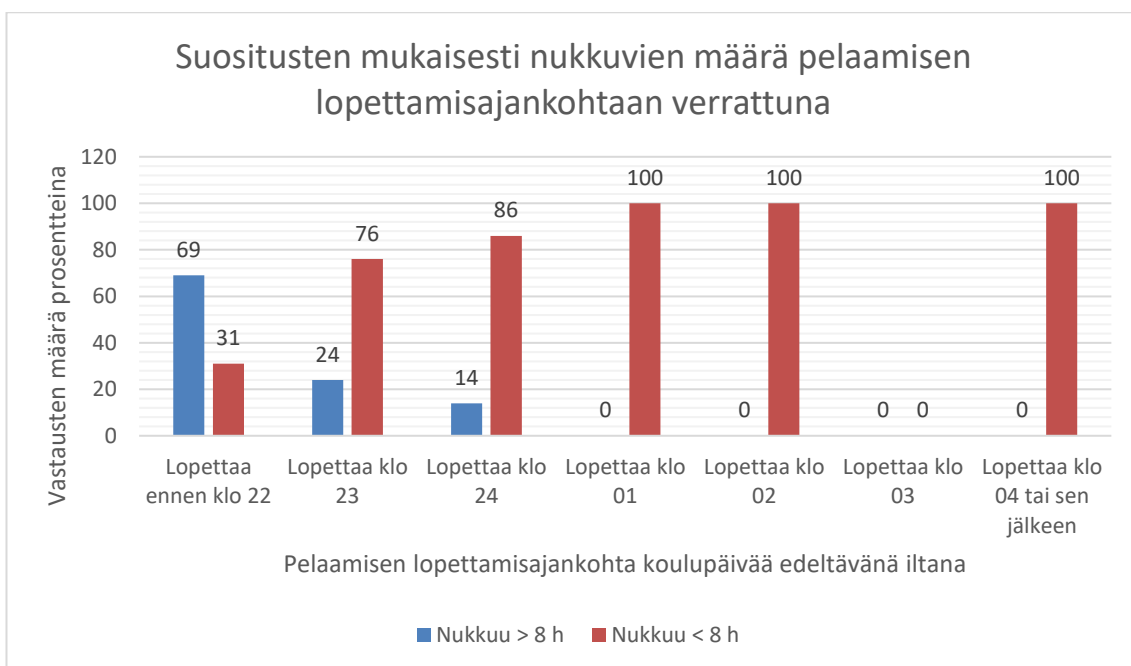
Opinnäytetyökyselyn perusteella yli puolet pelaavista oppilaista pelaa vuorokaudessa kaksi tuntia tai vähemmän (kuva 2, sivu 17), mikä on THL:n ruutuaikaa koskevan suositusten mukaista. Kyselyssä ei kuitenkaan käy ilmi nuoren muu ruutuaika. Vuorokauden aikana korkeintaan kaksi tuntia pelaavista jopa kolme neljäsosaa on tyttöjä, sillä suurin osa pojista pelaa kolmesta neljään tuntia vuorokaudessa. Tulosten perusteella vajaa viidennes nuorista pelaa vuorokauden aikana viisi tuntia tai enemmän, mikä on selvästi suositusta enemmän. Suosituimmaksi pelaamisen ajankohdaksi osoittautui klo 15-21 välinen aika, mikä osoittaa, että suurin osa nuorista pelaa koulupäivän jälkeen koulupäivän aikaisen

pelaamisen sijasta sekä lopettaa pelaamisensa ajoissa illalla. Huotar in ym. tutkimukseen (2019) osallistuneiden yläkoululaisten kokonaisruutu aika oli koulupäivinä yli viisi tuntia. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kokonaisruutu ajasta pelaamiseen käytetyn ajan keskiarvo oli koulupäivinä tytöillä alle tunti ja pojilla alle kaksi tuntia. Opinnäytetyökyselyyn vastanneista pojista kaksi kolmasosaa pelaa koulupäivinä enemmän kuin kaksi tuntia (kuva 2, sivu 17).

Tulosten perusteella oppilaat tunsivat neljää vastaajaa lukuun ottamatta pääsääntöisesti yönensä yhtenäiseksi, huolimatta pelaamisen määrästä tai lopettamisajankohdasta (kuva 6, sivu 21). Pelaamisella ei näin ollen havaittu olevan vaikutusta unen yhtenäisyyteen. Osa nuorista toi vastauksissaan kuitenkin esiin pelaamisella olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia uneen. Noin neljännes pelaajista kertoi pelaamisen aiheuttavan katkonaista unta tai nukahtamisvaikeuksia, ja osa koki pelaamisen nopeuttavan nukahtamista (kuva 4, sivu 19). Kun pelaamisen määrää verrattiin unen määrään, huomattiin, että yli kaksi tuntia pelaavista suurin osa nukkui alle suositusmäärän (kuva 11, sivu 37). Samoin suositusten alle nukkuivat he, jotka lopettivat pelaamisen kello 22 jälkeen (kuva 12, sivu 37). Kysyttäessä pelaamisen vaikutusta unen määrään (taulukko 3, sivu 26), nuoret eivät kuitenkaan tuoneet tätä yhteyttä juurikaan esiin. Tulosten perusteella onkin syytä epäillä, että pelaamisen vaikutusten tunnistaminen voi olla nuorille haasteellista, mikä näkyy erityisesti paljon pelaavien ja myöhään pelaamisen lopettavien keskuudessa (taulukko 2, sivu 23) (taulukko 3, 26). Tuloksia tarkasteltaessa tuleekin ottaa huomioon, onko opinnäytetyön kyselyyn vastattu totuudenmukaisesti vai eivätkö nuoret koe myöhäisellä pelaamisella olevan vaikutusta uneen.



Kuva 11. Suositusten mukaisesti nukkuvien 7.–9.-luokkalaisten määrä pelaamismääriin verrattuna.



Kuva 12. Suositusten mukaisesti nukkuvien 7.–9.-luokkalaisten määrä pelaamisen lopettamisajankohtaan verrattuna.

Digitaalisen pelaamisen hyötyinä usea nuori nosti vastauksissaan esiin sosiaalisten suhteiden luomisen ja niiden ylläpidon (kuva 9, sivu 28-29). Harringtonin & O'Connelin irlantilais tutkimuksen (2016) mukaan yhteistyötaitoja vaativat pelit kehittävätkin empatiakykyä ja tunnepitoisia ihmissuhteita. Myös kyselyyn osallistuneet nuoret kokivat pelaamisen kehittävänä ajanvietteenä, joka opettaa tiimityön taitoja, tuottaa nautintoa ja tekee onnelliseksi. Lisäksi se toimii stressin lievittäjänä ja auttaa unohtamaan epämiellyttäviä asioita. Tulosten perusteella pelaaminen edistää kielitaitoa ja strategista ajattelua, kuten Haasiokin on kirjassaan Koukussa nettiin kertonut. Nuoret kertoivat pelaamisen kehittävän motorisia taitoja ja muuta oppimista, kuten luovuutta sekä hahmottamiskykyä, mikä käy myös ilmi Bedioun ym. tutkimuksessa (2017). Tämän meta-analyysin mukaan säännöllisesti toimintapelejä pelaavat omaavat parempia kognitiivisia taitoja kuin henkilöt, jotka eivät pelaa ollenkaan tai pelaavat vain vähän.

Hollantilaisen Van der Meijdenin ym. (2019) tutkimuksen mukaan digilaitteiden heijastama sininen valo vaikuttaa melatoniinin tuotantoon ja sen myötä sisäisen kellon toimintaan, mikä voi johtaa unen määrän ja laadun häiriintymiseen. Lisäksi intensiiviset pelikokemukset vaikuttavat kehon ja mielen vireystilaan. Opinnäytetyökyselyssä oppilaat toivat esiin digitaalisen pelaamisen haittoina muun muassa fyysisiä ja psyykkisiä oireita, jotka vaikuttavat oleellisesti myös yöuniin (kuva 10, sivu 30-31). Nuoret kertoivat pelaamisen aiheuttavan nukkumisvaikeuksia, kuten pientä unettomuutta, ajoittaisia nukahtamisvaikeuksia ja yöunen vähenemistä. Lisäksi sinisen valon koettiin vaikuttavan unen saantiin. Fyysisinä oireina nostettiin esiin silmien huononeminen ja päänsäryt. Lisäksi nuoret kokivat pelaamisen olevan aikaa ja rahaa vievää sekä koukuttavaa. Peliriippuvuutta tarkastelleessa Wittekin ym. norjalaisessa tutkimuksessa (2015) arvioitiin peliriippuvuuden riskitekijöitä, joita olivatkin esimerkiksi nuori ikä ja miessukupuoli. Kyselyssä pelaamisen haittana koukuttavuuden esiin nostaneista kaikki olivat tyttöjä, jotka kuitenkin pelaavat yleisesti poikia vähemmän. Eivätkö pojat tunnista tai halua myöntää pelien koukuttavuutta?

Van der Meijdenin ym. tutkimuksen (2019) mukaan sinivaloa tulisi välttää ennen nukkumaan menoa ja THL suosittaa digilaitteiden käytön ja pelaamisen lopettamista noin tunti ennen nukkumaan menoa. Tämän voi tehdä haasteelliseksi se,

että digilaitte on makuuhuoneessa helposti saatavilla ja käytettävissä. Tällöin myös vanhempien voi olla vaikeaa valvoa nuorten digitaalisten laitteiden käyttöä. Vanhemmilla on tärkeä tehtävä sekä sovittujen rajojen toteutumisen valvojina että digilaitteiden käytön roolimalleina.

Pelaajista kaksi kolmasosaa vastasi, ettei kukaan ole ollut heidän pelaamisestaan huolissaan. Lähes sama määrä vastaajia toi ilmi, ettei heille ole kotona asetettu rajoja pelaamiselle. Tulokseen saattaa vaikuttaa se, että pelaamisen määrät eivät ole välttämättä olleet suuria tai etteivät vanhemmat välttämättä tiedä lapsien pelaamisen todellista määrää tai ajankohtaa. Kuten pelikasvatuksen tutkija Mikko Meriläinen onkin huomauttanut, vanhempien pitäisi kiinnittää huomiota omaan ruutuajan käyttöönsä vahtimisen sijaan sekä olla kiinnostuneita nuorten pelaamisesta.

Kuten Johanssonin ym. amerikkalaistutkimuksessa (2016) todetaan, terveydenhoitajalla on tärkeä rooli perheiden ja nuorten tiedonantajana ja neuvojana. Terveydenhoitajan tulee jakaa tietoa riittävän unen tärkeydestä ja merkityksestä nuoren terveydelle. Pelaaminen kuuluu tänä päivänä usean nuoren arkeen, minkä vuoksi pelaamisen määrään ja varsinkin ajankohtaan tulisi kiinnittää huomiota. Parhaaseen tulokseen päästään, kun vanhemmat sopivat pelaamisen säännöistä yhdessä nuorten kanssa: mitä, milloin ja kuinka paljon on sopivasti.

7.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Pelaaminen on nuorille hyvin henkilökohtainen asia ja siksi sensitiivinen aihe. Kouluun kohdennettavan kyselyn toteuttamiseen tarvitaan yleensä lupa kasvat- ja sivistystoimelta. Kyselyn kohteena olevalla Sammonlahden koululla oli yhteistyösopimus Saimaan ammattikorkeakoulun kanssa, joten rehtori pystyi kyseisen luvan myöntämään. Koska kysely kohdennettiin alaikäisille osallistujille, tarvittiin oppilaiden huoltajilta suostumus (Liite 3) lastensa osallistumiseen kyselyyn (Nieminen 2010, 33). Lupa huoltajilta haettiin koulun kautta Wilma-viestillä.

Eettiset seikat ovat merkittäviä, joten ne otettiin huomioon opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2012, 137). Koska opinnäytetyökyselyn kohderyhmänä olivat nuoret, luottamuksellisuus ja kyselyn toteuttamisen eettisyys nousivat erityisesti esiin. Saatteessa (Liite 2) osallistujille kerrottiin ymmärrettävällä tavalla, mistä kyselyssä on kyse. Osallistujille kerrottiin selkeästi myös, mihin heidän antamiaan tietoja hyödynnetään. Kyselyn toteuttamiseksi tarvittiin suostumus alaikäiseltä itseltään, jotta hän olisi motivoitunut vastaamaan kyselyyn. (Nieminen 2010, 37.) Kyselyyn osallistuessaan nuori antoi suostumuksen antamiensa vastausten hyödyntämiseen opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön suunnittelussa kiinnitettiin erityisesti huomiota eettisiin näkököhtiin. Saatekirjeessä (Liite 2, Liite 3) esiteltiin opinnäytetyön tekijät, kerrottiin mistä, miksi ja miten kysely teetetään. Saatteessa mainittiin myös, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja että osallistujilla on missä tahansa vaiheessa mahdollisuus jättäytyä kyselystä pois ilman seuraamuksia. Saatekirjeessä kerrottiin myös, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ettei niiden perusteella voida tunnistaa vastaajia.

Luotettavuuden ja pätevyyden varmistamiseksi pyrittiin laatimaan kyselyn kysymykset mahdollisimman yksinkertaisiksi ja ymmärrettäviksi, jotta vältettäisiin väärinkäsityksiä. Kysymykset suunniteltiin huolellisesti niin, että ne kattaisivat kaikki tutkimustehtävät (Heikkilä 2014, 27). Tavoitteena oli myös pyrkiä kyselyssä ehdottomaan tarkkuuteen, kriittisyyteen ja puolueettomuuteen (Heikkilä 2014, 28). Ennen varsinaista kyselyä suoritettiin testikysely, jolla kysymysten reliabiliteetti eli luotettavuus ja toistettavuus (Tilastokeskus a) sekä validiteetti eli kysymysten tarkkuus (Tilastokeskus b) varmistettiin. Alkuperäisenä tutkimustehtävänä oli kuvata myös koulun henkilöstön näkemyksiä digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Kyselyn avoimien kysymysten vastauksista ei kuitenkaan noussut esiin aiheita, joita olisimme voineet hyödyntää kyseisessä tutkimustehtävässä toivomallamme tavalla. Alkuperäinen suunnitelma oli tehdä kvantitatiivinen aineiston analyysi SPSS-ohjelmalla. Koska kyselyyn vastasi vain noin puolet koulun oppilaista, päädyttiin tekemään analysointia Webropol-järjestelmän taulukoinnin avulla.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Vaikka digitaaliseen pelaamiseen käytetty aika vaihteleekin suuresti pelaajan mukaan, monen vanhemman ja opettajan mielestä nuorten yleinen ruutuajan käyttö on melko runsasta. Miten lisätä nuorten hyvinvointia kotona ja koulussa? Nuoren tasapainoinen arki koostuu koulunkäynnin lisäksi perhe- ja kaverisuhteista, harrastuksista, liikunnasta, riittävästä unesta ja monipuolisesta ravinnosta. Positiivisesti ajateltuna digitaalinen pelaaminen lisää nuoren hyvinvointia, sillä se voi olla yksi nuoren harrastuksista tai ajanviette, joka tuottaa iloa, jännitystä ja onnistumisen tunteita. Pelaaminen auttaa rentoutumaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Vanhemman vastuulla on huolehtia, että nuoren pelit ja pelaamisen määrä sekä ajankohta ovat ikätasoon nähden sopivia. Mobiililaitteiden sekä tietokoneiden sijainti makuuhuoneessa voi kuitenkin tuoda ongelmia. Riittäväälle unelle ei saata jäädä aikaa, jos pelaaminen jatkuu myöhään yöhön. Kun pelikone suljetaan, jatkaako nuori pelaamistaan puhelimella? Vanhemman tehtävänä on luoda olosuhteet hyvälle unelle ja huolehtia nuoren oikeasta unirytmistä, jotta seuraavana aamuna kouluun lähtisi ja siellä opiskelisi virkeä oppilas.

Opinnäytetyö toteutettiin kolmen opiskelijan kokoonpanolla, mikä mahdollisti resurssien riittämisen luotettavan ja kattavan työn saavuttamiseen. Opinnäytetyön tekijöiden roolit prosessin toteuttamisessa olivat mielenkiintoiset, koska digitaaliseen pelaamiseen liittyvät kokemukset ja näkökulmat erosivat toisistaan melko paljon. Yhdellä kokemusta olivat kerryttäneet digitaalisen pelaamisen osalta korkeintaan Tetris, Mahjong ja pasianssi. Kolmikosta löytyi toisaalta myös yksi innokas PlayStation-pelaaja. Opinnäytetyöprosessi toi opinnäytetyön tekijöille paljon uutta tietoa digitaalisesta pelaamisesta ja muokkasi osaltaan asenteita ja verkkokäyttäytymistä sekä kehitti medialukutaitoa. Pelaamiseen liittyviä jatkotutkimusaiheita voisivat olla pelaamisen vaikutukset nuorten koulunkäyntiin tai koulumenestykseen. Uneen liittyviä mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita voisivat olla nuorten nukkumaanmenoajat tai unettomuuden syyt.

Kuvat

Kuva 1. Tyttöjen ja poikien unen määrä tunteina koulupäivää edeltävänä yönä s. 16

Kuva 2. Tyttöjen ja poikien pelaamisen määrä tunteina vuorokaudessa s. 17

Kuva 3. Tyttöjen ja poikien pelaamisen ajankohta vuorokauden aikana s. 18

Kuva 4. Nuorten kokemuksia pelaamisen vaikutuksista unen laatuun s. 19

Kuva 5. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen ja unen määrä tunteina vuorokaudessa s. 20

Kuva 6. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen määrä tunteina vuorokaudessa ja koulupäivää edeltävän yönä yhtenäisyys s. 21

Kuva 7. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen lopettamisajankohta ja unen määrä s. 24

Kuva 8. 7.–9.-luokkalaisten pelaamisen lopettamisajankohta ja yönä yhtenäisyys koulupäivää edeltävänä yönä s. 25

Kuva 9. Nuorten kokemat digitaalisen pelaamisen hyödyt s. 28 – 29

Kuva 10. Nuorten kokemat digitaalisen pelaamisen haitat s. 30 – 31

Kuva 11. Suositusten mukaisesti nukkuvien 7.–9.-luokkalaisten määrä pelaamismääriin verrattuna s. 37

Kuva 12. Suositusten mukaisesti nukkuvien 7.–9.-luokkalaisten määrä pelaamisen lopettamisajankohtaan verrattuna s. 37

Taulukot

Taulukko 1. Yönä pituuksia eri-ikäisillä nuorilla (Partonen 2014, 21) s.11

Taulukko 2. Nuorten kokemukset pelaamisen määrän vaikutuksista unen määrään ja laatuun s. 23

Taulukko 3. Nuorten kokemuksia pelaamisen lopettamisajankohdan vaikutuksesta unen määrään ja laatuun s. 26

Lähteet

Ahtiainen, H. & Kauppi, E. 2015. Unen pituus, ruutuajankäytön lopettamisajan-kohta ja liikunta-aktiivisuus sekä niiden väliset yhteydet suomalaisilla nuorilla, WHO-koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46417/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201506252449.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 27.1.2020.

Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C. S. & Bavelier, D. 2017. Meta-Analysis of Action Video Game Impact on Perceptual, Attentional, and Cognitive Skills. University of Wisconsin-Madison. Learning and Transfer Lab. Department of Psychology. Publications 2018. www.greenlab.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/280/2017/11/Bediou_et_al_PsychBull_2017.pdf. Luettu 16.1.2020.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2020. Pelitaito. Digipelaaminen. www.pelitaito.fi/new/digipelaaminen/. Luettu 24.1.2020.

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Harrington, B. & O'Connell, M.F. 2016. Video games as virtual teachers: Prosocial video game use by children and adolescents from different socioeconomic groups is associated with increased empathy and prosocial behavior. Research Repository UCD Dublin. College of Social Sciences of Law. School of Psychology. Psychology Research Collection. https://researchrepository.ucd.ie/bitstream/10197/8329/4/HarringtonOConnell_2016_UCDResearchRep.pdf. Luettu 12.1.2020.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio, J. 2019. Passiivisesti vietetty ruutu-aika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. Liikuntatieteellinen Seura. Vertaisarvioidut tutkimusartikkelit 2019. www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-huotari_lowres.pdf. Luettu 17.1.2020.

Johansson, A., Petrisko, M. & Chasens, E. 2016. Adolescent Sleep and the Impact of Technology Use Before Sleep on Daytime Function. The National Center of Biotechnology Information NCBI. PMC. Journal of Pediatric Nursing. 2016 Sep-Oct: 31(5) 498-504. Author manuscript. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026973/#!po=36.6667>. Luettu 24.1.2020.

Kahoot. Kahoot! for schools. <https://kahoot.com/schools/>. Luettu 24.4.2018.

Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. 2018. Pelaajabarometri 2018: Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. TRIM Research reports 28. University of Tampere. Tampere. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 4.2.2020.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Käypä hoito 2018. Unettomuus. www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067. Luettu 20.4.2018.

MLL 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti. Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta. www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/nukkuminen-hyvinvoinnin-perusta. Luettu 10.4.2018.

MLL 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Nuoren nukkuminen. www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/. Luettu 20.4.2018.

MLL 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Digitaalinen pelaaminen. www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/. Luettu 24.1.2020.

National Sleep Foundation 2018. Sleep topics. Children, teens and sleep. How blue light affects kids & sleep. www.sleepfoundation.org/sleep-topics/how-blue-light-affects-kids-sleep. Luettu 22.4.2018.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.). Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 25 – 42.

Partonen, T. 2014. Lisää unta: Kiireen lyhyt historia. Helsinki: Duodecim.

Peltoniemi, T. 2006. Päivittänyt Korkeila, J. 2013. Päihdelinkki. Nettiriippuvuus. www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus. Luettu 19.4.2018.

Suomen Mielenterveys ry a. Mielenterveyden ensiapu. Nuoren mielen ensiapu. Netti ja pelaaminen. www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistointa/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/netti-ja-pelaaminen. Luettu 10.4.2018.

Suomen Mielenterveys ry b. Mielenterveyden ensiapu. Nuoren mielen ensiapu. Riittävä uni. www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistointa/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/riitt%C3%A4v%C3%A4-uni. Luettu 10.4.2018.

THL 2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131837/URN_ISBN_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 22.4.2018.

THL 2017. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Kouluterveyskyselyn aikasarja 2006-2019. sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-200537.&row=measure-200101.200345.200287.199398.200089.199281.187196.200386.200280.200144.200264.199843.200516.200573. Luettu 21.4.2018.

THL 2019a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. [sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2](https://thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2). Luettu 17.10.2019.

THL 2019b. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Opiskeluhoito. Opiskeluhoito oppaat. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/opiskeluhoito-oppaat>. Luettu 30.1.2020.

Tilastokeskus a. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Reliabiliteetti. www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html. Luettu 28.4.2018.

Tilastokeskus b. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Validiteetti. www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html. Luettu 28.4.2018.

Tilastokeskus 2019. Tilastot. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. www.tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/02/vpa_2017_02_2019-01-31_kat_001_fi.html. Luettu 2.10.2019.

Uniliitto 2019. Teini-ikäisten nuorten uni. www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikais-ten-nuorten-uni/. Luettu 24.1.2020

Urrila, A.-S. 2017. THL. Mielenterveys. Nuoren lyhyt ja myöhäinen yöuni voi haitata aivojen kehitystä. www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/-/nuoren-lyhyt-ja-myohainen-youni-voi-haitata-aivojen-kehitysta. Luettu 19.4.2018.

Van der Meijden, W. P., Stenvers, D J., Van Kerkhof, L., Van Nierop, L., Van Steeg, H., Bisschop, P. H., Van Someren, E. J., Kalsbeek, A. 2019. Restoring the sleep disruption by blue light emitting screen use in adolescents: a randomized controlled trial. European Society of Endocrinology. Publications. Press releases 20 May 2019. www.eso-hormones.org/media/1885/sleep_light_stenvers_pr_final.pdf. Luettu 3.10.2019.

Witek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. & Molde, H. 2015. Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. The National Center of Biotechnology Information NCBI. PMC. International Journal of Mental Health Addiction 2016; 14(5): 672-686. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5023737/>. Luettu 16.1.2020.

Yle 2016a. Uutiset. Kotimaa. Tutkija lyttää THL:n suosituksen ja käyttävät vanhemmat: "Ajatellaan, että zombielapsi ei tajua mistään mitään". www.yle.fi/uutiset/3-8778593. Luettu 15.1.2020.

Yle 2016b. Urheilu. Urheiluviikonloppu. Vuoden liikuttajaksi valittu Pokemon Go kerää nuorisoa Suomenlinnaan - "Helsingin paras paikka". www.yle.fi/urheilu/3-9305219. Luettu 22.4.2018.

Yle 2018. Uutiset. Videopelaaminen. Maailman terveysjärjestö luokitteli pakonomaisen videopelaamisen sairaudeksi. www.yle.fi/uutiset/3-10261704. Luettu 15.1.2020.

Kysely digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuoren unen määrään ja laatuun

Taustatiedot

1. Sukupuoli. (Valitse sopiva vaihtoehto.)
 - a) Tyttö
 - b) Poika.

2. Luokka-aste. (Valitse sopiva vaihtoehto.)
 - a) 7.-luokka
 - b) 8.-luokka
 - c) 9.-luokka

Uni ja lepo

3. Kuinka monta tuntia nukut yleensä koulupäivää edeltävänä yönä? (Valitse sopiva vaihtoehto.)
 - a) Alle 4 tuntia
 - b) 5 tuntia
 - c) 6 tuntia
 - d) 7 tuntia
 - e) 8 tuntia
 - f) 9 tuntia tai enemmän.

4. Kuinka virkeäksi tunnet itsesi koulussa päivän aikana? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
 - a) Erittäin virkeäksi
 - b) Virkeäksi
 - c) Melko virkeäksi
 - d) Melko väsyneeksi
 - e) Väsyneeksi
 - f) Erittäin väsyneeksi

5. Kuinka yhtenäiseksi tunnet yönesi? (Valitse sopivin vaihtoehto.)

- a) Erittäin yhtenäiseksi
- b) Yhtenäiseksi
- c) Melko yhtenäiseksi
- d) Melko hajanaiseksi
- e) Hajanaiseksi
- f) Erittäin hajanaiseksi.

Digitaalinen pelaaminen

Digitaalisella pelaamisella tarkoitetaan pelaamista seuraavilla laitteilla: puhelin, tietokone, tabletti tai pelikonsoli.

6. Kuinka monta tuntia arvioit pelaavasi digitaalisia pelejä vuorokauden aikana arkisin? (Valitse sopivin vaihtoehto.)

- a) En pelaa digitaalisia pelejä ollenkaan
- b) Alle 2 tuntia
- c) 3 – 4 tuntia
- d) 5 – 6 tuntia
- e) 7 – 8 tuntia
- f) 9 – 10 tuntia
- g) Yli 10 tuntia.

7. Mihin vuorokauden aikaan pelaat tavallisesti koulupäivisin? Pelaamiseksi lasketaan myös ne kerrat, jolloin pelaat vain lyhyen aikaa. (Valitse kaikki itsellesi sopivat vaihtoehdot.)

- a) Aamulla (klo 06-09)
- b) Aamupäivällä (klo 09-12)
- c) Iltapäivällä (klo 12-15)
- d) Alkuillasta (klo 15-18)
- e) Illalla (klo 18-21)
- f) Myöhäisillasta (klo 21-24)
- g) Yöllä (klo 00-03)
- h) Aamuyöllä (klo 03-06).

8. Mihin aikaan lopetat tavallisesti pelaamisen koulupäivää edeltävänä iltana ennen nukkumaan menoa? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
- a) ennen klo 22
 - b) klo 23
 - c) klo 24
 - d) klo 01
 - e) klo 02
 - f) klo 03
 - g) klo 04 tai sen jälkeen
9. Kuinka paljon koet digitaalisella pelaamisella olevan vaikutusta unesi määrään? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
- a) Erittäin paljon
 - b) Paljon
 - c) Melko paljon
 - d) Melko vähän
 - e) Vähän
 - f) Ei ollenkaan
10. Kuinka paljon koet digitaalisella pelaamisella olevan vaikutusta unesi laatuun? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
- a) Erittäin paljon
 - b) Paljon
 - c) Melko paljon
 - d) Melko vähän
 - e) Vähän
 - f) Ei ollenkaan
11. Minkälaisia vaikutuksia koet digitaalisella pelaamisella olevan unesi laatuun? (Valitse kaikki itsellesi sopivat vaihtoehdot.)
- a) Painajaisia
 - b) Katkonaista unta
 - c) Nukahtamisvaikeuksia
 - d) Nopeampaa nukahtamista
 - e) Jokin muu, mikä _____
 - f) Ei mitään.

12. Oletko ollut poissa koulusta, koska olet pelannut digitaalista peliä myöhään edellisenä yönä? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
- a) Joka päivä
 - b) Muutamana päivänä viikossa
 - c) Kerran viikossa
 - d) Muutaman kerran kuukaudessa
 - e) Kerran kuukaudessa tai harvemmin
 - f) En koskaan.
13. Oletko ollut poissa koulusta pystyäksesi pelaamaan digitaalista peliä koulupäivän aikana? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
- a) Joka päivä
 - b) Muutamana päivänä viikossa
 - c) Kerran viikossa
 - d) Muutaman kerran kuukaudessa
 - e) Kerran kuukaudessa tai harvemmin
 - f) En koskaan.
14. Onko joku ilmaissut huolensa koskien digitaalista pelaamistasi? (Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.)
- a) Pelaamisen määrän suhteen
 - b) Pelaamisen ajankohdan suhteen
 - c) Pelien luonteen suhteen
 - d) Kukaan ei ole ollut pelaamisestani huolissaan.
15. Jos sinulle on asetettu kotona rajoituksia digitaaliseen pelaamiseen, noudatatko niitä? (Valitse sopivin vaihtoehto.)
- a) Kyllä
 - b) En
 - c) Minulle ei ole asetettu rajoituksia pelaamiseen.

16. Miten toivoisit aikuisten suhtautuvan digitaaliseen pelaamiseen?

17. Mitä hyötyä koet digitaalisella pelaamisella olevan sinulle?

18. Mitä haittaa koet digitaalisella pelaamisella olevan sinulle?

19. Miten digitaalista pelaamista voisi hyödyntää koulussa oppimisessa?

20. Mitä muuta haluaisit meidän tietävän pelaamisestasi ja/tai unestasi?

Sosiaali- ja terveysala

Saate

Hyvä nuori,

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä digitaalisen pelaamisen vaikutuksista 7.–9.-luokkalaisten unen määrään ja laatuun. Keräämme Sammonlahden koulun oppilaiden näkemyksiä sähköisen kyselyn avulla. Juuri sinun vastauksesi on tärkeä tutkimuksemme onnistumiseksi.

Tutkimukseen osallistuminen on sinulle vapaaehtoista, minkä vuoksi myös osallistumisen peruminen on mahdollista tutkimuksen missä tahansa vaiheessa ilman seuraamuksia. Käsittelemme vastauksesi luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyttäsi voida tunnistaa. Tutkimuksen päätyttyä tulemme hävittämään siihen kerätyn aineiston asianmukaisella tavalla.

Toivomme sinun osallistuvan tutkimukseemme, jotta saamme mahdollisimman paljon aineistoa opinnäytetyötämme varten. Kyselyyn vastaaminen vie sinulta noin 10–15 minuuttia. Annamme mielellämme lisätietoja tarvittaessa.

Kiitos osallistumisestasi!

Jenni Huuhilo

jenni.huuhilo@student.saimia.fi

Heidi Kainlauri

heidi.kainlauri@student.saimia.fi

Sari Ruotsalainen

s-ruotsalainen@student.saimia.fi

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Hyvä huoltaja,

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuorten unen määrään ja laatuun. Tutkimukseemme osallistuvat Sammonlahden koulun huoltajiltaan luvan saaneet 7.-9.-luokkalaiset. Oppilaille suunnatun sähköisen kyselyn lisäksi keräämme koulun henkilöstöltä ja yhteisölliseltä oppilashuoltoryhmältä näkemyksiä aiheesta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä osallistujien henkilöllisyyttä voida tunnistaa.

Tutkimuksen tulokset julkistetaan opinnäytetyön valmistuttua Theseus-verkkopublicaisuna mahdollisesti hyödynnettäväksi koulutyössä, kotona ja kouluterveydenhuollossa.

Mikäli ette halua huollettavanne osallistuvan tutkimukseen, vastaattehan tähän viestiin 10.10. mennessä. Annamme mielellämme lisätietoja tarvittaessa.

Jenni Huuhilo
Terveystenhoitajaopiskelija AMK
jenni.huuhilo@student.saimia.fi

Heidi Kainlauri
Terveystenhoitajaopiskelija AMK
heidi.kainlauri@student.saimia.fi

Sari Ruotsalainen
Terveystenhoitajaopiskelija AMK
s-ruotsalainen@student.saimia.fi