

Koululaisten vapaa-aikaa etsimässä
Tutkimus 10-12-vuotiaiden vapaa-ajasta
Kaija Kalliokoski

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Kokkolan yliopistokeskus Chydenius
Luokanopettajien aikuiskoulutus

Tiivistelmä

Kalliokoski, Kaija 2018. Koululaisten vapaa-aikaa etsimässä. Tutkimus 10-12-vuotiaiden vapaa-ajasta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Luokanopettajien aikuis-koulutus. 77 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 10-12-vuotiaiden lasten tapoja viettää koulupäivän jälkeistä vapaa-aikaa. Tutkimuksessa mielenkiinto kohdistui erityisesti lasten nukkumiseen sekä medialaitteiden käyttöön. Tutkimuksen teoriaosassa esitellään vapaa-aika- käsitteen taustaa sekä median ja unen osuutta lasten vapaa-aikaan. Saatuja tuloksia vertaillaan aiempiin lasten vapaa-aikatutkimuksiin.

Tutkimukseen osallistui 80 5.-6. luokkalaista lasta joista 65 palautti kyselylomakkeen. Aineisto kerättiin paperisella lomakkeella, joka koostui päiväkirjaulukosta sekä avoimista kysymyksistä. Päiväkirjaan merkittiin ajankäyttötoiminnot kahden vuorokauden ajalta. Tulokset luokiteltiin ja analysoitiin määrällisen tutkimuksen keinoin SPSS- ohjelmaa hyväksikäyttäen.

Tutkimuksen tulokset vastaavat aiempien lasten ajankäyttötutkimusten tuloksia. Lapset viettävät paljon aikaa erityisesti erilaisten liikuntaharrastusten ja medialaitteiden parissa. Yksilölliset erot liikunnan ja medialaitteiden käytössä ovat kuitenkin suuria. 54 prosenttia tutkimukseen osallistuneista lapsista liikkui suositusten mukaisesti tunnin päivässä ja 42 prosenttia käytti aikaa medialaitteilla ruutuaikasuosituksen mukaisesti enimmillään kaksi tuntia päivässä. Suurin osa lapsista koki olevansa pirteä aamulla kouluun lähtiessä. Lapset nukkuvat keskimäärin 9,5 tuntia yössä eli nykyisten kansainvälisten tutkimusten pohjalta laadittujen suositusten mukaisesti.

Asiasanat: vapaa-aika, lapset, ajankäyttötutkimus

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	ARJEN ELEMENTIT LAPSEN ELÄMÄSSÄ	9
	2.1 Arki muodostaa ympäristön lapsen kehitykselle	9
	2.2 Median rooli arjessa	11
	2.3 Unen merkityksestä kehitykselle	14
3	AJANKÄYTTÖ JA SEN TUTKIMINEN	19
	3.1 Aika ja ajankäyttö	19
	3.2 Vapaa-ajan tarkoitus on virkistää	21
	3.3 Lapsuus ajankäyttötutkimuksen kohteena.....	23
4	TUTKIMUSONGELMAT	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	29
	5.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa	29
	5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	35
6	TULOKSET	38
	6.1 10-12-vuotiaiden lasten vapaa-aika koulupäivän jälkeen	38
	6.1.1 Vapaa-aika kokonaisuudessaan.....	38
	6.1.2 Harrastukset.....	40
	6.1.3 Media lasten arjessa	44
	6.1.4 Leikin ja levon rooli	51
	6.2 10-12-vuotiaiden lasten nukkumistottumukset	53
	6.3 Yhteenveto.....	57
7	POHDINTA	59

LÄHTEET	65
LIITTEET.....	71

1 JOHDANTO

On perjantai. Kuudesluokkalainen sählyä harrastava tyttö istuu viereeni koulun ruokalassa. Hänen silmänsä tuikkivat. Hän kertoo olevansa iloinen, kun pitkää aikaa on viikonloppu jolloin ei ole pelejä. Nyt ehtii tehdä muutakin.

Koulun käytävillä parveilee lapsia, joiden koulupäivä on juuri päättynyt. Useimmilla on puhelin kädessään. Ulkovaatteiden pukeminen ja kotiin lähtö meinaa unohtua, kun ajatukset ovat jo pelaamisessa. Neljäsluokkalainen tyttö nostaa reppua selkäänsä. Silmät loistavat: koulupäivä on loppunut ja tyttö lähdössä tallille hevostensa luo. Sama tapahtuu joka päivä, ja tyttö on aina yhtä onnellinen. Samaan aikaan pojat hakevat luokan takaa jääkiekkomaillojaan. He ovat menossa suoraan jäähallille pelaamaan jääkiekkoa. On helppo nähdä, miten innostuneita lapset ovat harrastuksistaan. Näiden ja monien muiden oppilaiden harrastuksia ja vapaa-aikaa koskevien havaintojen innoittamana päätin tutkia gradussani lasten ajankäyttöä. Miten, missä ja kenen kanssa lapset viettävät vapaa-aikaansa?

Sekä Suomessa että muissa hyvinvointivaltioissa on jo vuosia oltu huolestuneita siitä, nukkuvatko lapset tarpeeksi, saavatko he riittävästi liikuntaa ja käyttävätkö he liikaa medialaitteita. Tutkija Hannu Pääkkönen otti tähän keskusteluun kantaa artikkelissaan (2005), jossa hän vertaili Tilastokeskuksen vuosina 1979, 1987- 88 ja 1999- 2000 keräämää ajankäyttöaineistoa. Artikkelissaan Pääkkönen toteaa, että osa koululaisista nukkui liian vähän, viidenes katsoi televisiota vapaapäivinä vähintään viisi tuntia päivässä ja noin 15 prosenttia heistä oli tietokoneen suurkuluttajia. Vaikka lasten ruutuaika oli kasvanut, liikumiseen käytetty aika oli pysynyt ennallaan. (Pääkkönen 2005.)

Suomessa julkinen keskustelu johti siihen, että vuonna 2008 Opetusministeriö ja Nuori Suomi laativat suositukset lasten ja nuorten liikkumista ja ruutuaikaa varten. Tuolloisten suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua reipasta ja monipuolista liikuntaa 1-2 tuntia päivittäin ja ruudun ääressä vietetty aika saisi olla enimmillään kaksi tuntia päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Myös nukkumiselle on omat suosituksensa: yh-

dysvaltalaisten unitutkijoiden laatimien suositusten mukaan esimerkiksi 12-vuotiaiden koululaisten tulisi nukkua 9-11 tuntia (National Sleep Foundation 2015, 41).

Julkisuudessa käytävän keskustelun lisäksi aiheen ajankohtaisuudesta kertoo se, että tämän tutkimuksen tekemisen aikaan Suomen lapsiasiavaltuutettu antoi ensimmäistä kertaa eduskunnalle selvityksen lasten oikeuksien toteutumisesta ja suomalaisen lapsipolitiikan tasosta. YK hyväksyi vuonna 1989 yleiskokouksessaan lasten oman ihmisoikeussopimuksen (LOS), jota myös Suomi sitoutui noudattamaan vuonna 1991. Sopimuksen mukaan lasten oikeudet kuuluvat kaikille alle 18-vuotiaille. Lähtökohta on, että lapsille kuuluu osa samoista oikeuksista kuin aikuisellekin, mutta lisäksi lapsilla on oikeuksia, joilla turvataan lasten tarpeet ja edut. Sopimuksen mukaan lapsilla on oikeus suojeluun ja riittäviin voimavaroihin sekä oikeus osallistua ja tulla kuulluksi. Heitä tulee kohdella samantarvoisesti taustasta, mielipiteistä ja ominaisuuksista riippumatta ja kaiken päätöksenteon perustana tulee olla lapsen etu. Lapsilla on paitsi oikeus käydä koulua, myös oikeus vapaa-aikaan. Heillä tulee olla mahdollisuus lepoon ja leikkiin sekä taide- ja kulttuurielämään. (LOS, osa I.)

Lapsiasiavaltuutetun selvityksessä (2018) todetaan, että samaan aikaan kun hyvinvointi yhteiskunnassamme on lisääntynyt, myös pahoinvoinnin määrä on kasvanut. Vaikka lasten fyysinen hyvinvointi onkin lisääntynyt menneisiin vuosikymmeniin verrattuna, tällä hetkellä huolta herättävät lasten elämäntavat, muun muassa ravinto- ja liikuntatottumukset. (Lapsiasiavaltuutettu 2018, 35.) Tutkimusten mukaan viimeisten 24 vuoden aikana lasten sosiaalisissa kyvyissä on tapahtunut muutos parempaan ja esimerkiksi käytösongelmat ovat vähentyneet, mutta stressi, nukkumisvaikeudet ja kipuoireet ovat lisääntyneet. Hoitoon hakeutuneiden lasten määrä ja psykiatrisien lääkkeiden käyttö on moninkertaistunut ja psykososiaaliset ongelmat kuten astma, allergiat ja diabetes ovat yleistyneet. Sosiaalinen eriarvoisuus yhteiskunnassamme kasvaa edelleen ja näkyy tässäkin asiassa: haitallisten elämäntapojen on todettu olevan yleisempiä alemmissa sosiaaliryhmissä. (Sourander 2016, 940.)

Suomen hallitus on tarttunut tähän ongelmaan aloittamalla viime vuosina useita eri hankkeita, joiden tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä kouluviihtyvyyttä. Tällaisia kulttuuri- ja opetusministeriön vetämiä hankkeita ovat esimerkiksi Koululaiskysely, jolla kartoitetaan lasten ja nuorten ajatuksia harrastamisesta sekä Tunti liikuntaa koulupäivään ja Liikkuva koulu, joilla pyritään lisäämään lasten liikkumista ja liikunnallisia harrastuksia. Parannetaan taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta kärkihankkeessa pyritään tarjoamaan lapsille tasavertaisia mahdollisuuksia harrastaa taidetta ja kulttuuria koulupäivän yhteydessä. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus ainakin yhteen mieleiseen harrastukseen. (OKM 2017, 24-25.) Professori Lea Pulkkinen innostava koulupäiväselvitystyössä on saatu hyviä tuloksia kerho- ja pajatoiminnan sijoittamisesta koulupäivän ajalle. Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama työryhmä esittääkin tämän kokeilun pohjalta, että jokaisen oppilaan koulupäivään tulisi sisällyttää yksi tunti valinnaista ja vapaaehtoista kerhotoimintaa (OKM 2017, 28.)

Lasten ja nuorten medialaitteiden käyttö herättää erimielisyyksiä myös asiantuntijoiden keskuudessa. Tämä käy ilmi esimerkiksi koulutuspolitiikan professori Pasi Sahlbergin ja kasvatustieteiden professori Kirsti Longan välillä kesällä 2018 syntyneestä keskustelusta, kun Sahlberg esitti näkemyksensä muun muassa siitä, että älypuhelinien lisääntynyt käyttö on ollut vaikuttamassa suomalaislasten huonontuneisiin PISA-tuloksiin. Väitteensä Sahlberg perustaa siihen, että nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut suuria muutoksia samaan aikaan kun älylaitteet ovat lisääntyneet rajusti. Sahlbergin näkemykset kyseenalaistanut Lonka taas ei nähnyt näiden kahden asian välillä yhteyttä, vaan painotti että itse laite ei ole ratkaiseva, tärkeämpää on se, mitä laitteella tehdään. Longan mukaan ei myöskään ole syytä olla huolissaan suomalaislasten liikkumisesta, hänen mielestään suomalaisten lapset liikkuvat ja harrastavat paljon. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat toista: vain puolet suomalaislapsista liikkuu suositusten mukaisesti (Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015, 1711) eikä kaikilla lapsilla ja nuorilla ole tasavertaista mahdollisuutta harrastaa muun mu-

assa harrastuksen hinnan tai pitkien etäisyyksien vuoksi (Kanste, Halme & Perälä 2017).

2 ARJEN ELEMENTIT LAPSEN ELÄMÄSSÄ

2.1 Arki muodostaa ympäristön lapsen kehitykselle

Nyky-yhteiskunnassa ihmisen hyvinvointi on keskeinen keskustelunaihe. Eri-tyisesti ajatuksia ja keskustelua herättävät lasten ja vanhusten hyvinvointi. Lasten hyvinvoinnin tarkastelu voidaan luokitella YK:n lasten oikeuksien sopimuksen perusteella kuuteen eri osa-alueeseen: 1) materiaaliseen elintasaan, 2) kasvuympäristön turvallisuuteen, 3) terveyteen, 4) kouluun ja oppimiseen, 5) perheeseen, vapaa-aikaan ja turvallisuuteen sekä 6) valtion ja kuntien tarjoamaan tukeen ja suojeluun (Lapsiasiavaltuutettu 2014, 17- 18). Hyvinvointi on jokaisen ihmisen, nuoren ja vanhemman ihmisoikeus. Hyvinvointi ja sen kokemus liittyy vahvasti ihmisen jokapäiväiseen elämään, arkeen. Hyvinvoinnin tutkimuksessa huomio kiinnittyy myös arkeen, arjen toimintoihin ja rutiineihin.

Arkea tutkineet Korvela ja Rönkä toteavat, että vaikka arki on hyvin itsensänselvää, se on myös vaikeasti määriteltävää (2014, 192). Arjen käsite alkoi syntyä palkkayhteiskuntaan siirtymisen yhteydessä (Jokinen 2005, 20). Työnteon vastapainoksi syntyi vapaa-aika ja arjen vastapainoksi ei-arki. Arki koostuu ihmisen omasta päivärytmistä, arjen käytänteistä, erilaisista työhön, kulutukseen, perheeseen ja vapaa-aikaan kuuluvista toiminnoista, kotitöistä, rutiineista työpaikoilla, mediankäytöstä ja harrastuksista. Yhtenä ihmisen toiminnan tavoitteena on saada arki sujuvaksi. (Lindfors 2011, 20- 22.)

Lindforsin (2011) mukaan arjen keskellä ja sen toimijoina olemme me, ihmiset, joiden elämää muokkaavat tietyt rutiinit ja toistot. Ihmisten arki voi olla hyvin erilaista erilaisista taustoista ja elinympäristöistä johtuen. Esimerkiksi ihmisen ikä vaikuttaa siihen, mistä asioista arki koostuu; lasten arki on hyvin erilaista aikuisten tai vanhusten arkeen verrattuna. (Lindfors 2011, 20.) Tätä eroa selittää erilainen rooli yhteiskunnassa: aikuisen arkea leimaa taloudellinen vastuu ja sen myötä stressi ja kiire, kun taas lapsella on oikeus leikkiin ja huoltettomaan lapsuuteen (Tuononen 2008, 41). Kaikenikäisten ihmisten arkea yh-

distää kuitenkin tarve saada syödä, nukkua ja ilmaista itseään. Korvelan (2011) mukaan samanlainen elämäntilanne yhdistää eri ihmisten arkea: samanlaista elämänvaihetta elävillä ihmisillä kuten lapsiperheillä arjen sekvenssi- eli perusrakenne on samantyyppinen. Arjen perusrakenteella tarkoitetaan tutkimuksissa havaittua rakennetta, joka säilyy arjessa hyvin samankaltaisena päivästä toiseen. Yksittäisinä päivinä tuohon rakenteeseen voi tulla muutoksia, jos päivän aikana tapahtuu jotain tavallisesta poikkeavaa. (Korvela 2011, 219).

Rutiinit, uudestaan ja uudestaan samanlaisina toistuvat toiminnot, rytmittävät arkea ja tekevät arjesta tuttua ja turvallista. (Lindfors 2011, 22.) Rutiinit ja tottumukset helpottavat Jokisen (2005, 30) mukaan elämää antamalla mahdollisuuden olla tekemättä jatkuvasti valintoja. Näin säästyy energiaa ja ihminen saa tilaisuuden levätä välillä. Arki voi kuitenkin myös turruttaa kun rutiinit alkavat hallita elämää ja tekevät siitä uuvuttavaa ja tylsää. (Lindfors 2011, 20.) Arjen tarjoama lepokaan ei ole itsestään selvää, vaan se vaatii arjenhallintaa. Vasta sujuvasti pyörivä arki tarjoaa mahdollisuuden lepoon. (Lindfors 2011,22.)

Hyvä arki voidaan määritellä sellaiseksi jokapäiväisen elämän eri toimintojen, ympäristöjen ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuudeksi, jossa ihminen, tässä lapsi, kokee tyytyväisyyttä itseensä ja omaan toimintaansa. Pienellä lapsella tämä kokonaisuus on pitkälti aikuisten sanelemaa, mutta kasvaessaan hän saa mahdollisuuksia vaikuttaa omaan arkeensa. Hänen täytyy oppia hallitsemaan arkea, sisällyttämään siihen erilaisia toimintoja, virkistystä, lepoa ja itsensä toteuttamista. (Lindfors 2011, 31.)

Lapsille arki ja arkinen elämä ovat kasvu ympäristöä, jossa he kasvavat, kehittyvät ja saavat kasvatusta. Lasten kasvattajina toimivat paitsi perhe ja koulu, myös muut ympäristöt, kuten harrastukset ja sosiaalinen media. Koulutyö vie lasten ja nuorten arjesta niin suuren osan, että kokemus koulusta vaikuttaa voimakkaasti heidän tapaansa jäsentää arkea (Lindfors 2011, 27.) Lapset ja nuoret kokevatkin arjen aikana, jota koulu ja vanhempien työ määrittävät. Lapsen arki rytmittyy lähtemisten ja tulemisten mukaan ja sisältää yhteistä aikaa perheen kanssa. (Lindfors 2011, 24.)

Tuonosen vuonna 2008 tekemässä tutkimuksessa kerättiin lasten ja nuorten ajatuksia heidän oikeuksiensa toteutumisesta. Tuolloin lapset kokivat vahvimmin tyytyväisyyttä kodin hyvinvoinnista ja perheen huolenpidosta. Kodin turva, ruoka, tuki ja kannustus olivat tärkeitä asioita. Kodin toivottiin muuttuvan vain muutamassa asiassa: lapset toivoivat riitojen vähenemistä ja lisää koko perheen yhteistä aikaa. Samalla he toivoivat voivansa vaikuttaa kotona itseään tai perhettä koskeviin asioihin, lisää mahdollisuuksia ei-kilpailullisiin harrastuksiin ja rentoutumiseen. Lapset kokivat tärkeäksi kiireettömän arjen ja vapaaajan, jossa on aikaa ja tilaa paitsi harrastuksiin, myös oleskeluun, lepoon ja virkistytymiseen ilman aikatauluja ja tavoitteita. Isommilla lapsilla oli huomattavissa kaveri- ja ystävyys-suhteiden merkityksen kasvaminen. (Tuononen 2008, 5.)

Uusitalo-Malmivaaran (2016) mukaan aiempien tutkimusten tuloksista voidaan päätellä, että ne lapset jotka kokivat vähiten onnellisuutta, toivoivat elämänsä enemmän rauhallista perhe-elämää ja lisää ystäviä. Ne lapset, joilla perhe- ja kaveriasiat olivat kunnossa, toivoivat parempaa menestystä koulussa ja harrastuksissa sekä lisää vapaa-aikaa. Tämä kertoo sosiaalisten suhteiden ja terveyden olevan niin perustavanlaatuisia asioita, että kun ne ovat kunnossa, lapset osaavat ja voivat toivoa muitakin asioita. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 70-71.)

2.2 Median rooli arjessa

Viimeisten vuosikymmenten aikana yhteiskunnassa ja sen eri osissa on tapahtunut suuria muutoksia varsinkin median käytössä. Tähän on suurimaksi osaksi vaikuttanut teknologian kehitys, joka on tapahtunut suurin harppauksin. Erityisen selvästi tämä ero on nähtävissä, kun tarkastellaan esimerkiksi perheiden elinympäristöjä eri vuosikymmenillä.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen asiantuntija-artikkelissa Lauri Palsa painottaa median muutoksen ymmärtämisen olevan tärkeää, kun tarkastellaan lasten vapaa-aikaa ja median käyttöä. Vaikka arki ja arjen toiminnot ovat

pysyneet pitkälti samanlaisina vuosien mittaan, medialaitteet ovat tuoneet siihen aivan uusia ulottuvuuksia. Vielä 1980-luvulla lapset elivät ympäristössä, johon kuuluivat sanomalehdet, aikakauslehdet, kirjat, televisio, radio, elokuvat ja äänitteet. Filmikamerat ja videokamerat, lankapuhelimet ja videonauhurit sekä levy- ja kasettisoittimet kuuluivat arkeen. Paikallisradiokanavat olivat käytössä ja niiden kautta kuultiin myös ensimmäiset radiomainokset. (Palsa 2016, 137.)

Vuonna 2008, eli niihin aikoihin, kun oman tutkimukseni kohderyhmään kuuluvat lapset syntyivät, oli media jo muuttanut huomattavasti ihmisen arkea. Kännykät ja älypuhelimet, tietokoneiden määrän kasvu ja internet olivat levinneet ja tuoneet uusia ulottuvuuksia ihmisten elämään. Televisio, elokuvat, kirjat, sanomalehdet ja aikakauslehdet olivat pysyneet edelleen uusien medialaitteiden rinnalla. Ihmisillä oli mahdollisuus tuottaa ja jakaa omaa sisältöä esimerkiksi YouTubeissa, Facebookissa ja Twitterissä (Palsa 2016,137.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi & Myllyniemi 2016, 5) johdannossa muistutetaan, että mediakulttuurin muutos on kestänyt paljon pidempään kuin mitä nykyisissä keskusteluissa muistetaan. Silti median merkitys nykyisessä yhteiskunnassa on muuttunut nimenomaan viime vuosien uusien laitteiden, viestinten ja medioiden kautta. Media ja medialaitteet kuuluvat ihmisten arkeen välineinä, erilaisina sisältöinä ja rutiineina. Media ei enää ole yksi erillinen laite tai väline, vaan eri mediat ovat yhdistyneet yhteen laitteeseen. Muutoksen myötä lasten ja nuorten mediasuhdekaan ei siten enää rajoitu yhteen laitteeseen. Samalla laitteella, esimerkiksi älypuhelimella tai tabletilla, voi käyttää nettiä, kuunnella musiikkia, seurata uutisia, lukea vaikkapa sarjakuvia, kuvata ja pelata. Netti ja sen palvelut ovat läsnä joka puolella. (Palsa 2016, 137.) Medialla on vahva rooli lasten ja nuorten identiteetin rakentumisessa, vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä yhteisöön kuulumisessa. Erityisesti tytöille sosiaalisuus on tärkeä osa median käyttöä ja heille älypuhelin on tärkeä väline, jolla pidetään yhteyttä kavereiden kanssa. (Palsa 2016, 138.)

Lahikaisen ja Armisen (2015) mukaan kaikki lasten median käyttö ei johdu median houkuttelevuudesta, vaan syynä voi olla myös se, että aikuinen ohjaa

käyttämään mediaa. Lapset voivat esimerkiksi saada koulusta kotitehtäviä, joiden käyttämiseen tarvitaan medialaitteita. Vanhemmat saattavat ohjata lapsiaan laitteiden pariin ajatuksenaan opettaa näille tulevaisuuden taitoja, mutta myös silloin, kun haluavat itselleen mahdollisuuden olla rauhassa tai tehdä jotain muuta. Lisäksi medialaitteet voivat toimia lapsen keinona vältellä tai paeta ikäviä asioita, kuten kotitöitä tai kotitehtäviä. Koska perheissä on nykyään paljon erilaisia medialaitteita, ne voivat olla päällä taustalla ilman että kukaan edes keskittyy niihin. Samalla ne kuitenkin vaikuttavat lapsiin äänillään ja kuvillaan. Vanhempien keskittyessä katsomaan esimerkiksi televisiota lapsi voi kömpiä kainaloon hakemaan vanhempiensa läheisyyttä. Lasten median käyttöä määrittävät siis lasten omien mielenkiinnon kohteiden lisäksi koulu sekä perhe-elämä kotona. (Lahikainen & Arminen 2015, 267- 268.) Vanhempien rooli lasten medialaitteiden käytössä käy ilmi useista tutkimuksista, jotka osoittavat, että vanhempien mallin ja asenteiden vaikutus lasten medialaitteiden käyttöön on hyvin suuri. Ne vanhemmat, jotka käyttivät itse medialaitteita kohtuudella, vaativat todennäköisimmin samaa lapsilta. Vastaavasti ne vanhemmat, jotka käyttivät itse yli kaksi tuntia ruudun ääressä, sallivat myös lapsilleen enemmän ruutuaikaa. (Lauricella, Wartella & Rideout 2014, Schoeppe ym. 2016, Sanders ym. 2016.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi & Myllyniemi 2016, 6) johdannossa viitataan myös julkisuuden huolestuneisiin keskusteluihin lasten mediankäytöstä. Keskusteluissa lapsia ja nuoria on nimitetty diginatiiveiksi, millä tarkoitetaan lasten ja nuorten luontevan monipuolista ja sujuvaa netin ja medialaitteiden käyttöä. Ajatuksena on, että kun aikuiset vasta kuulevat uusista sovelluksista, lapset ja nuoret käyttävät niitä jo sujuvasti. Keskusteluihin on alkanut hiipiä myös toisenlaista näkökulmaa: näyttää siltä, että todellisuudessa lasten ja nuorten tekstinkäsittelytaidot ja työelämässä käytettävien perusohjelmien hallinta on hyvin puutteellista. Vapaa-aikatutkimuksen tekijät muistuttavat että tällaiset kahtiajakautuneet huolestuneet keskustelut ovat tyypillisiä silloin, kun nuoret omaksuvat uusia tapoja ja tottumuksia. Näin on käynyt ennenkin: toisen maailmansodan jälkeen huolta ovat herättäneet muun muassa

Elvis, televisio, heavy- musiikki ja tietokonepelit. (Merikivi & Myllyniemi 2016, 6.)

Merikivi ja Myllyniemi (2016) toteavat, että mediankäytön nopea muutos näkyy myös eri-ikäisten käsitteissä ja sanastossa. Tutkimusaineistossa tämä voi näkyä esimerkiksi siinä, että tutkittavat ymmärtävät mediaa koskevan termin eri tavalla kuin tutkijat. Sellaiset sanat, jotka vanhempi sukupolvi kokee merkityksellisiksi mediasta puhuttaessa, voivat olla lapsille merkityksettömiä tai täysin vieraita. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa vastaajat eivät ymmärtäneet esimerkiksi sanojen medialaitteet, -sovellukset, -sisällöt ja -ympäristöt eroja ja käsite media oli useimmille alle 10-vuotiaille lapsille vieras. (Merikivi & Myllyniemi 2016, 6.)

Median monipuolistumisen myötä lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua entistä enemmän julkisiin keskusteluihin ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Mediassa toimiminen ja keskusteluihin osallistuminen järkevällä tavalla ei kuitenkaan onnistu lapsilta tai aikuisilta luonnostaan, vaan siihen tarvitaan medialukutaitoa. Kuten muitakin taitoja, medialukutaitoa täytyy harjoitella. Vuoden 2016 opetussuunnitelmaan onkin sisällytetty medialukutaiton kehittymistä edistävä laaja-alainen monilukutaidon osaamiskokonaisuus. (Palsa 2016, 141.)

2.3 Unen merkityksestä kehitykselle

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin yhteydessä on puhuttu paljon riittävän unen merkityksestä. Kun aiemmin keskityttiin lähinnä unen määrään, on viime vuosina alettu korostaa myös unen laadun merkitystä. Kaikesta saatavilla olevasta tutkimustiedosta ja suosituksista huolimatta nukahtamis- ja uniongelmat ovat kuitenkin yleistyneet lasten ja nuorten keskuudessa rajusti.

Unta tarkastellessa keskitytään sekä unen laatuun että määrään. Unen laatu tarkoittaa sitä, miten pirteäksi ja levänneeksi ihminen tuntee itsensä herätessään. Unen määrä taas tarkoittaa nukuttua aikaa. Unen määrä vaihtelee yksilöittäin mutta myös eri vaiheissa elämää. (Dewald ym. 2010, 180). Yhdysvallois-

sa unitutkijat laativat (2015) laajojen tutkimusten perusteella viralliset suositukset eri-ikäisten nukkumisajoista. Niiden mukaan vastasyntyneen lapsen unen tarve on 14-17 tuntia, josta se alkaa pikkuhiljaa vähetä lapsen kasvaessa. 3-5 vuotiaiden lasten tulisi nukkua 10-13 tuntia ja kouluikäisen 9-11 tuntia yössä. Vielä teini-iässäkin unta pitäisi saada 8-10 tuntia. (National Sleep Foundation 2015, 41.)

Uni jaetaan viiteen vaiheeseen: unen kevyet vaiheet S1 ja S2, syvän unen vaiheet S3 ja S4 sekä vilkeuni (REM). Nämä eri vaiheet muodostavat 1,5-2 tunnin unijaksoja, jotka toistuvat useamman kerran yön aikana. Uni alkaa kevyestä S1 vaiheesta ja syvenee noin 15 minuutin aikana S2- vaiheen kautta syvän unen vaiheisiin. Unijakson loppupuolella syvän unen vaihe kevenee ensin vilkeuneksi ja sitten valveeksi. Alkuyön unesta suurin osa on syvää unta ja vilkeunen määrä kasvaa loppuyöstä. Vilkeunen aikana nukkuja liikuttaa silmiään ja näkee suurimman osan unista. (Aho 2016, 16.)

Sekä yhtäjaksoisesta valvominen että ajan myötä kasautuva univaje haittaavat aivojen ja muun elimistön toimintaa ja äärimmillään unen puute voi johtaa jopa kuolemaan. Pitkäaikainen valvominen näkyy selvimmin siinä, että ihmisen henkiset toiminnot heikkenevät merkittävästi. (Paunio ja Porkka-Heiskanen 2008, 697.) Pitkäaikaisen tai osittaisen unen puutteen on todettu olevan yhteydessä muun muassa immuunijärjestelmän poikkeavuuksiin, psyykkisiin häiriöihin, oppimiseen ja muistiin sekä siihen, miten laadukkaaksi ihminen kokee elämänsä. (Kotagal ja Kothare 2011, 2)

Unen puute tai sen huono laatu ilmenee eri-ikäisillä eri tavoin. Nuorilla sen on todettu liittyvän tuotteliaisuuden heikentymiseen, masennukseen, energian vähenemiseen ja huonoon koulumenestykseen (Fuller, Lehman, Hicks & Novick 2017, 1). Lisäksi väsymys heikentää kykyä keskittyä ja hallita tunteita ja lisää aggressiivista käytöstä sekä itsetuhoisuutta. (Schlarb 2016, 1078.) Suomalais tutkimuksen mukaan lasten lyhyet yöunet ovat yhteydessä myös vanhempien havainnoimiin käyttäytymisen ongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen, tarkkaavuuteen, somaattisiin oireisiin ja hyperaktiivisuusoireisiin. Lapsilla, joiden yöunet olivat lyhyet, riski näihin ongelmiin oli 3-4-kertainen verrattuna niihin

lapsiin, jotka nukkuvat enemmän. (Paavonen ym. 2009, 863.) Pitkään jatkuneena unihäiriöt vaikuttavat lapsen fyysiseen, emotionaaliseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Ne myös voimistavat jo ennestään olevia sairauksia ja muita terveydellisiä ongelmia. (Schlarb 2016, 1078.)

Saarenpää-Heikkilän (2001) jo vanhassa, mutta edelleen käypää tietoa sisältävässä artikkelissa todetaan, että unihäiriöt vaihtelevat ihmisen eri elämän vaiheissa. Tämä johtuu sekä kasvusta ja kehityksestä että unen rakenteesta iän myötä tapahtuvista muutoksista. (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1088.) Usein uniongelmat voivat olla seurausta aiemmin lapsuudessa ilmenneistä nukahtamiongelmistä tai stressistä. Stressin lisäksi tyypillinen unihäiriöiden aiheuttaja on viivästynyt unirytm. Viivästyneellä unirytmillä tarkoitetaan nukkumaanmenon ja vastaavasti heräämisen myöhästymistä, mikä aiheuttaa ongelmia kouluun heräämisen kanssa. Ilmiö on tyypillinen etenkin murrosikäisillä. (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1090.)

Medialaitteiden käyttö juuri ennen nukkumaan menoa on tutkitusti yksi lasten unen määrää ja laatua huonontava tekijä. Psykofyysistä aktiivisuutta lisäävät sisällöt voivat vaikuttaa negatiivisesti sekä nukahtamiseen että unen laatuun. (Strube, In- Albon & Weeß 2016, 61.) Tuoreen amerikkalaistutkimuksen mukaan lasten liiallinen mediankäyttö on yhteydessä huonontuneeseen unen laatuun ja määrään ja sitä kautta lasten ylipainoon. Lapset, jotka käyttivät nukkumaan mennessään medialaitteita, olivat aamuisin väsyneempiä ja jättivät useammin aamupalan väliin kuin ne lapset jotka eivät medialaitteita käyttäneet. Lisäksi lapset, jotka käyttivät medialaitteita ennen nukkumaanmenoa, käyttivät todennäköisemmin puhelinta myös yöaikaan esimerkiksi viestien lähettämiseen. (Fuller ym. 2017, 7.)

Tutkimuksissa on myös käynyt ilmi, että on paljon nuoria, jotka eivät tiedä elektronisten laitteiden sivuvaikutuksista vaan ajattelevat virheellisesti niiden käytön voivan jopa helpottaa nukahtamista (Strube ym. 2016, 61). Samoin osa vanhemmista perusteli television sijoittamista lapsen makuuhuoneeseen sillä, että televisio auttaa lasta nukahtamaan (Fuller ym. 2017, 5). Jo mahdollisuus käyttää tietokonetta ja älypuhelinta yöllä on kuitenkin yhteydessä lasten

vähäiseen unen määrään, siinäkin tapauksessa että niitä ei yöllä käytettäisikään. (Chahal ym. 2012, 47.)

Uni ja oppiminen

Unen yhteys muistiin ja oppimiseen on vahva. Yhteys todettiin jo 1920- luvulla, kun tutkimuksissa havaittiin uuden asian opettelun jälkeisen unijakson edistävän asian oppimista. (Jenkins, Dallenbac 1923 teoksessa Sallinen 2013, 2253) Tutkijat arvelivat unen vaikutuksen perustuvan siihen, ettei unen aikana esiinny oppimista häiritseviä ulkoisia tekijöitä (Sallinen 2013, 2253). Nykyään suuri osa tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, että valveilla syntynyt muistijälki aktivoituu ja vahvistuu unessa. Uni tukee kognitiivisia taitoja, joita opittavan asian mieleen painaminen, sen säilyttäminen muistissa ja sieltä palauttaminen vaativat. Muistijäljen aktivoituminen tapahtuu siinä vaiheessa, kun opittava asia painetaan mieleen. Tämän toiminnon kannalta keskeisiä aivojen osia ovat otsalohkon etuosa, limbiseen eli tunne-elämää säätelevään järjestelmään kuuluva hippokampus sekä manteliumake. (Sallinen 2013, 2253.) Varsinkin deklaratiiiviseen eli asiamuistiin tai proseduraaliseen eli taitomuistiin tallentuneet asiat lujittuvat unen aikana. Unenaikainen muistijälkien lujittuminen on erityisen voimakasta silloin, kun ihminen on tietoisesti oppinut uuden asian. Muita oppimisen kannalta tärkeitä kognitiivisia taitoja ovat tarkkaavuus ja oman toiminnan ohjaaminen. (Sallinen 2013, 2253.)

Uni on siis ratkaisevassa asemassa lasten ja nuorten oppimisessa, muistin prosesseissa ja koulumenestyksessä. Erityisesti abstrakti ajattelu, luovuus, kyky yhdistellä ja suunnitella näyttävät olevan taitoja, joihin uniongelmat ja varsinkin huono unen laatu vaikuttavat. Heikentynyt unen laatu, lyhyet unet ja väsymys vaikuttavat kognitiiviseen toimintaan ja suoriutumiseen koulussa erityisesti nuoremmilla oppilailla, minkä tutkijat tulkitsevat johtuvan aivojen etuosan voimakkaasta kehitymisestä juuri varhaisnuoruudessa. (Dewald, Meijer, Oort ja Kerkhof 2010, 179.) Tutkimustuloksista voidaan Sallisen mukaan

päätellä, että monet oppimista haittaavat kognitiiviset muutokset olisivat korjattavissa hoitamalla uni-valvetilanhäiriötä (Sallinen 2013, 2258).

3 AJANKÄYTTÖ JA SEN TUTKIMINEN

3.1 Aika ja ajankäyttö

Aika käsitteenä on muuttunut paljon ihmisen historian aikana. Julkunen (1989) kertoo artikkelissaan Naisten aika aikakäsityksen muuttumisesta. Esimodernin ajan aikakäsitys oli syklinen eli toistuva. Luonnon kiertokulku määräsi, mitä tehtiin ja milloin. Yhteisöt elivät vuodenaikojen, karjan tai maanviljelyn asettamien ehtojen ja kausien mukaan. Oleellista oli saada työ tehtyä, ei miettiä siihen kuluvaan aikaan. Esimodernia aikaa seurasi teollinen aika. Teollisessa yhteiskunnassa ajan määritti tehtaan kello, joka kertoi milloin työpäivä alkoi ja milloin oli aika lähteä kotiin. Teollisen aikakäsityksen ajalliset prosessit olivat ennakoitavia, kontrolloitavia ja suunniteltavissa olevia. Vasta rautateiden valmistuminen pakotti kylät ja kaupungit sopimaan yhteisestä maailmanajasta vuonna 1884. Modernissa yhteiskunnassa aika kulkee koko ajan eteenpäin. Se voidaan jakaa pieniin osiin, mutta se on määrätöntä ja abstraktia. (Julkunen 1989, 296.) Kellon rytmittämässä kulttuurissa aika ei ole suhteessa luontoon, ihmiseen tai ihmisen toimintoihin vaan elämä ja ajankulku ohjaavat tapahtumia (Ylikännö 2015, 74). Modernissa yhteiskunnassa ajatellaan, että aika on rahaa. Rahaa tarvitaan elämiseen, harrastamiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja näin sillä on keskeinen rooli ihmisten ajankäytössä. (Ylikännö 2015, 73.)

Nykyaikana puhutaan kiireestä, ajan niukkuudesta, aikapulasta ja aikaköyhydestä. Ylikännön (2015) mukaan aikaköyhyys on näistä äärimmäisin ajan puutteen muoto ja sillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen joutuu tekemään useaa eri työtä tullakseen taloudellisesti toimeen. Aikaköyhydestä kärsivällä ihmisellä ei ole vaihtoehtoja (Ylikännö 2015, 73). Toisin on aikapulasta kärsivällä, joka voi omilla valinnoillaan vaikuttaa ajankäyttöön (Ylikännö 2015, 75.) Kiireestä on muodostunut osalle ihmisistä jopa tavoiteltava asia, joka mittaa ihmisen arvoa ja on sosiaalisesti hyväksytympää kuin kiireettömyys (Gershuny 2005, 312).

Jos aikaa koetaan olevan liian vähän, sitä pyritään säästämään monisuorittamalla, tekemällä monia eri toimintoja päällekkäin (Pääkkönen 2010, 22). Viime vuosina monisuorittaminen on saanut uusia piirteitä medialaitteiden monipuolistumisen myötä, kun ihmisen huomio siirtyy laitteesta toiseen (Ylikännö 2017, 16). Vaikka monisuorittaminen synnyttää ihmisessä mielikuvan tehokkaasta ajankäytöstä, aivotutkimuksissa on osoitettu, että todellisuudessa monisuorittaminen kuormittaa aivoja ja heikentää suoriutumisen laatua. (Moisala 2017, 6.)

Ajankäyttöön kohdistuvissa tutkimuksissa keskitytään ihmisten tapoihin kuluttaa aikaa. Ajan tarkastelun eri ulottuvuuksia on monia, esimerkiksi ajanjakso, ajoitus, tempo, kesto ja sekvenssi. Ajanjaksot voivat vaihdella useista päivistä lyhyisiin 10 minuutin jaksoihin. Ajoitus tarkoittaa vuorokauden-, viikonta tai vuodenaikaa, jolloin toiminto tehdään. Tempo tarkoittaa nopeutta ja keston avulla kuvataan kuinka paljon toimintoon käytetään aikaa. Sekvenssin avulla voidaan kuvata toimintojen peräkkäisyyttä. (Pääkkönen 2010, 22.)

Ensimmäisiä ajankäyttötutkimuksia olivat työväen elinoloja kuvaavat sosiaalitutkimukset. Tällöin tutkimuksesta käytettiin nimitystä aikabudjettitutkimus. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin käytettävissä oleva aika kulutetaan. Kohteena olivat kaikki aktiviteetit tietyn ajan sisällä. (Szalai 1966, 5.) Ensimmäiset tutkimukset tehtiin vuonna 1913 Britanniassa ja Yhdysvalloissa, minkä jälkeen tehtiin yksittäisiä tutkimuksia eri maissa eri vuosikymmenten aikana. Tutkimuskohteina olivat esimerkiksi kaupunki- ja maaseutuväestön ajankäyttö, vapaa-aika ja työmatkat. 1920- ja 1930- luvuilla Neuvostoliitolla oli johtava rooli ajankäyttötutkimuksissa ja monet tutkimuskäytänteet ja tekniikat ovat saaneet siellä alkunsa. Euroopan maissa ajankäyttötutkimuksia alettiin tehdä toisen maailmansodan jälkeen. Tuolloin Länsi-Euroopan ja Yhdysvaltojen ajankäyttötutkimukset keskittyivät pääsääntöisesti vapaa-aikaan ja perheisiin, kun taas Itä-Euroopan sosialistisissa valtioissa tutkittiin työntekijöiden elinoloja palvelujen ja liikennesuunnittelun tarpeisiin. (Szalai 1966, 3.)

Kun alkuun ajankäyttötutkimukset keskittyivät pitkiin työpäiviin ja niiden vaikutuksiin työväestön elinoloissa, myöhemmin keskityttiin lisääntyneen va-

paa-ajan tuomiin ongelmiin. Nykyään ajankäyttötutkimuksissa tarkastellaan monia eri ilmiöitä kuten kotitöitä, arkielämää ja sukupuolten välistä tasa-arvoa. (Pääkkönen 2010, 13.) Alusta asti tutkimustuloksia on käytetty myös radio- ja televisio-ohjelmien lähetysaikojen suunnittelussa pyrkimyksenä tavoittaa ihmisiä mahdollisimman tehokkaasti. (Pääkkönen 2010, 32.)

Suomessa Tilastokeskus vastasi pitkään ajankäyttötutkimuksista. Ensimmäisten tutkimusten tavoitteena oli saada lisää tietoa elämänlaatuun ja elämäntyyliin liittyvistä asioista ja niiden kautta yksilön hyvinvoinnista (Pääkkönen 2010, 28). Ajankäyttötutkimuksia oli toki tehty jo 1930-luvulla, mutta nyt tavoitteena oli kerätä monipuolisempaa tietoa kuin perinteisillä mittareilla oli saatu (Pääkkönen 2010, 27.) Tilastokeskuksen ensimmäinen tutkimus ajankäytöstä julkaistiin 1981. Tutkimukseen osallistui 10- 64-vuotiaita henkilöitä ja se toteutettiin päiväkirjamenetelmällä (Pääkkönen 2010, 28). Tiedonkeruu uusittiin jo kahdeksan vuoden kuluttua, mikä mahdollisti ajankäytön muutosten tutkimisen. Perheiden ajankäyttöön keskityttiin vuonna 2005, jolloin tilastokeskus hankki ensimmäistä kertaa aineistonsa kotitalouksittain. Vuonna 2009 julkaistiin seuraava ajankäyttötutkimus, jossa tarkasteltiin vuosien 1979- 2009 aikana tapahtuneita muutoksia. Tässä tutkimuksessa todettiin muun muassa, että vapaa-aika oli lisääntynyt ja vapaa-ajanviettotavat muuttuneet vuosikymmenten aikana. (Pääkkönen 2010, 6) 2000-luvulla tietokone nousi television ohi nuorten miesten suosituimmaksi vapaa-ajanvieton välineeksi ja tietokoneella ja netissä vietetyn ajan määrä kasvoi 10 vuoden aikana 11 minuutista 39 minuuttiin (Pääkkönen 2014.)

3.2 Vapaa-ajan tarkoitus on virkistää

Kuten arjen määritelmä, myös vapaa-ajan käsite juontaa juurensa palkkayhteiskunnan syntyyn. Vapaa-ajalla kuvattiin työn ulkopuolinen virkistäytymisen ja kehittymisen aikaa, jonka tarkoitus oli kuitenkin palvella työtä tuottamalla terveitä ja aktiivisia työntekijöitä. Myöhemmin vapaa-ajan ja työn raja on hälvennyt ja vapaa-aika määrittyy yksityisestä elämäntilasta käsin. Vapaa-ajan kä-

sitteeseen liittyy kokemus valinnanvapaudesta, ilosta ja huvista. Samaan aikaan kun työn koettu merkitys vähenee, arvostus vapaa-aikaa kohtaan kasvaa. Muutos näkyy myös siinä, että nuoret arvostavat vapaa-aikaa vanhempia ikäluokkia enemmän.

Lapsille ja nuorille vapaa-aika on erityisen tärkeää. Se merkitsee koulunkäynnin eli työn ulkopuolelle jäävää aikaa ja tilaa. Vapaa-aika on nuorten mielikuvissa vapautta, itse valittua tekemistä ja seuraa sekä virkistäytymistä, vaikka tavoitteelliset harrastukset eivät aivan vapaata toimintaa olekaan. (Lindfors 2011, 32.) Tutkimuksen mukaan monet harrastukset eivät kuitenkaan aiheuta kokemusta vapaa-ajan riittämättömyydestä vaan päinvastoin: vapaa-ajan niukkuus rajoittaa harrastustoimintaa. Mitä enemmän lapsella ja nuorella on erilaisia aktiviteetteja vapaa-ajallaan, sitä tyytyväisempi tämä on vapaa-aikansa määrään. (Myllyniemi & Berg 2013, 38.) Samalla lasten eriarvoisuus harrastusten suhteen on kasvussa: jopa kolmasosa tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi syyksi liikunnan harrastamattomuuteen liikuntaharrastusten kalleutta (Myllyniemi & Berg 2013, 78). Silti lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016) 7-9 vuotiaista 94 prosenttia oli tyytyväisiä vapaa-aikaan kaiken kaikkiaan, 4 prosenttia oli tyytymättömiä ja 2 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa (Merikivi & Myllyniemi 2016, 107).

Opetusministeriö ja Nuori Suomi julkaisivat vuonna 2008 suositukset, joiden mukaan alakouluikäisten lasten tulisi liikkua monipuolisesti 1,5-2 tuntia päivässä. Ruutuaikaa eli eri medialaitteiden kuten television tai tietokoneen ääressä vietettyä aikaa saa tuolloisten suositusten mukaan olla kaksi tuntia päivässä. Aktiivinen liikkuminen on monella tapaa tärkeää lapsen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle ja lisäksi se on tutkitusti yhteydessä parempaan koulumenestykseen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Lasten ajankäyttö on yksi aikuisten huolenaihe. Jo vuosien ajan on mietitty esimerkiksi liian myöhäistä nukkumaanmenoa ja huolehdittu siitä, ovatko lapset liikaa yksin kotona. Yksin oleminen on luokiteltu riskiksi, joka lisää lasten turvattomuuden tunnetta (Forsberg & Strandell 2005, 610). Tämän riskin pienentämiseksi Suomessa aloitettiin pienten koululaisten aamu- ja iltapäivätoi-

minta, sekä alettiin elvyttää koululaisten kerhotoimintaa (Metsäpelto & Pulkkinen 2016, 1). Suomalaisella kerhotoiminnalla on pitkät perinteet, mutta 1990-luvun laman aikana kerhojen määrärahoja leikattiin ja kerholaisten määrä putosi rajusti. 1990-luvun alussa kerholaisia oli noin 350 000, laman jälkeen vain noin puolet tuosta luvusta. (Metsäpelto & Pulkkinen 2016, 1). Tällä hetkellä noin 97 prosenttia Manner-Suomen kunnista järjestää kouluissa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa lapsen ja nuoren kasvua tukevaa kerhotoimintaa. Kerhotoiminnan tavoitteena on paitsi kehittää taitoja ja tietoja, myös edistää lasten tasa-arvoa tarjoamalla harrastusmahdollisuuksia niille lapsille, joilla siihen ei muuten olisi mahdollisuutta. (EDU.fi, kerhotoiminta.)

Kerhotoiminnan kehittämiseen kuuluu osana professori Lea Pulkkinen toteuttama mittava selvitystyö, jossa kokeiltiin joustavaa koulupäivän rakennetta ja tutkittiin oppituntien ulkopuolisen toiminnan vaikutuksista oppilaiden hyvinvointiin. Koulupäivään sisällytettiin esimerkiksi kerho- ja pajatoimintaa, joiden sisältö voi olla mitä tahansa oppilaita innostavaa. (OKM 2014, 53.) Kokeilun tulokset olivat hyviä ja Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmä ehdottaakin valinnaisen ja vapaaehtoisen kerhotoiminnan sisällyttämistä koulupäivään (OKM 2017, 28.)

3.3 Lapsuus ajankäyttötutkimuksen kohteena

Ensimmäisen suomalaisen lasten vapaa-aikatutkimuksen teki Koskenniemi vuonna 1938. Hänen tutkimuksessaan 8-12-vuotiailta lapsilta kysyttiin mitä he tekivät, missä ja kenen kanssa. Tutkimus toistettiin 1950-luvulla, ja myös 1970-luvulla tehtiin joitakin pienempiä tutkimuksia lasten ajankäytöstä.

Koskenniemen ensimmäinen tutkimus sijoittuu aikaan, jolloin lapsista oli alettu kiinnostua tutkimuskohteena. Alanen (2009) toteaa, että tarve lasten vapaa-ajantutkimukseen kasvoi, kun 1900-luvun alussa alkoi tapahtua suuria muutoksia suhteessa lapsiin ja lapsuuteen. Kun lapset oli siihen asti nähty ennen kaikkea tulevana työvoimana ja sitä kautta taloudellisesti arvokkaina, nyt alettiin peräänkuuluttaa lasten huomioimista tärkeinä ja arvokkaina sinällään.

Lapsuus ei enää ollut vain yksi vaihe matkalla aikuisuuteen vaan lapset alettiin nähdä inhimillisinä olentoina, joiden elämällä on merkitys (Alanen 2009, 13.)

Strandell (2012) kuvaa, miten käsitys lapsuudesta oli vielä 1970- luvulla vastakohtaisuuksien leimaamaa. Lapsia pidettiin aikuisten vastakohtana, jotka elivät erillään aikuisten yhteiskunnasta ilman aikuisten maailman rajoitteita ja pakkoja. Tämä näkemys on nähtävissä myös tuon ajan lapsuuden tutkimuksesta. (Strandell 2012, 13.) 1990- luvulla lapsuus otettiin vahvasti mukaan myös valtiolliseen politiikkaan tavoitteena lisätä kilpailukykyä ja taloudellista kasvua. Lapsista halutaan kasvattaa toimintakykyisiä yksilöitä, joiden osallisuutta tulee lisätä ja eriarvoisuutta vähentää. (Sipilä 2011, 361.)

Nykyään lapsuus kuitenkin ymmärretään vaiheena, jolloin ihminen kasvaa ja kehittyy sekä harjaantuu elämään yhteiskunnassa. Samaan aikaan lapsi on oikeutettu saamaan aikuisilta valvontaa, suojelua, hoitoa ja kasvatusta. (Alanen 2009, 14). Ihmisen minuus ja persoonallisuus rakentuu kasvuympäristönsään vuorovaikutuksessa läheisimpien aikuisten kanssa. Siksi perheellä ja perheen hyvinvoinnilla on pienen lapsen elämässä erityisen suuri merkitys. (Lapsiasiavaltuutettu 2018, 19). Perheen lisäksi myös päiväkoti ja koulu kuuluvat keskeisesti lapsuuteen. (Alanen 2009, 14). Nyky-yhteiskunnassa lapsuus on institutionalisoitu: lapset eristetään yhteiskunnasta kehittymään heille tarkoitettuihin instituutioihin. (Lapsiasiavaltuutettu 2018, 30). Tätä perustellaan sillä, että lapsilla on yhdenmukaiset tarpeet, toiveet, kokemukset ja edut. Ajatellaan, että lapsilla on oikeus hyvään lapsuuteen ja tiedetään mitä lapset tarvitsevat ja keneltä. (Alanen 2009, 14).

Alasen (2009) mukaan lasten ja aikuisten välisissä suhteissa on tapahtunut 1900- luvun jälkeen suuria muutoksia. Itsestään selvänä ja luonnollisena pidetty lasten ja aikuisten välisten suhteiden malli ei enää toimi kuten aiemmin, mikä näkyy julkisuudessa käytävissä keskusteluissa. Puhutaan lapsuuden lyhenemisestä, vanhemmuuden heikkenemisestä ja lastenkasvatuksen puutteista sekä sen seurauksista. Näissä keskusteluissa huoli kohdistuu usein vain lasten lähipiiriin kuten perheisiin, vanhempiin ja muihin kasvattajiin ja mediaan. Aikuisien ja lasten suhteet ovat kuitenkin osa laajempaa yhteiskunnallista sukupol-

visuhteiden järjestelmää, ja niiden ymmärtäminen vaatii tarkempaa sukupolvisuhteiden kehityksen tarkastelua. (Alanen 2009, 12.)

Alasen mainitsema julkinen huoli lapsista ja lapsuudesta näkyi 2000-luvun alussa niissä keskusteluissa, joissa mietittiin miten lapset viettävät iltapäivänsä koulun jälkeen. Lasten yksinololla sanottiin olevan monenlaisia vahingollisia seurauksia lasten hyvinvointiin. (Strandell 2012, 11.) Näiden keskustelujen tuloksena säädettiin laki koululaisten aamu- ja iltapäivähoidosta, jonka myötä kaikilla ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille on oikeus valvottuun hoitoon. (Strandell 2012, 12.) Samaan aikaan opetushallitus aloitti koululaisten kerhotoiminnan kehittämisen (Metsäpelto & Pulkkinen 2016, 1).

Forsbergin ja Strandellin (2005) mielestä julkisuuden huolestuneilla keskusteluilla pyritään vaikuttamaan siihen, miten lapset käyttävät vapaa-aikansa. Yhteiskunnassa on herännyt uudenlainen kiinnostus puuttua lasten ajankäyttöön ja sen sisältöön tarjoamalla hyviä ajanvietteitä huonoiksi miellettyjen ajanvietteiden tilalle. (Forsberg & Strandell 2005, 617.) Repo ja Nätti (2015) toteavat, että ajatus lasten ja nuorten tarpeesta riittävään nukkumiseen ja liikkumiseen on yleinen, samoin kuin ajatus siitä, että liika ajankäyttö tietokoneen tai television ääressä on huono asia. Heidän mukaansa yhteiskunnassa hyväksytyt käyttäytymismallit ja normit ovat yhteydessä ajankäyttöön, mikä aiheuttaa huolta ja moraalisia kannanottoja (Repo & Nätti 2015, 83.)

Forsbergin ja Strandellin mukaan lapsuus mielletään nyky-yhteiskunnassa riskialttiiksi elämänvaiheeksi. Tästä kertovat käsitykset siitä, että lapsi on helposti haavoittuva ja tarvitsee suojelua. Toisaalta itsenäinen lapsi voidaan nähdä taipuvaisena pahantekoon. (Forsberg & Strandell 2005, 619.) Tämä näkökulman muutos näkyy esimerkiksi lasten sosiaalisten ja kulttuuristen palvelujen järjestelminä ja asiantuntijaryhminä, lasten kohtelua koskevissa laeissa sekä lapsuutta ja lapsia koskevissa tutkimuksissa (Alanen 2009, 14). Esimerkiksi Pääkkönen (2010,77) tarkastelee tutkimuksessaan lapsia näkökulmasta, jossa lapsi itse on tiedon antaja ja havaintoyksikkö, ja perhe ja paikka ovat kontekstina eli ympäristönä.

Lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäntapoja on tutkittu useissa eri tutkimuksissa. Maailman terveysjärjestö alkoi 1980-luvulla seurata tutkimuksiltaan koululaisten hyvinvointia. Tutkimusaineisto kerätään joka neljäs vuosi koululaiskyselyillä (HBSC, WHO:n koululaistutkimus). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen joka toinen vuosi toteutettava Kouluterveyskysely kartoittaa niin ikään sekä lasten ja nuoren hyvinvointia että esimerkiksi koulunkäyntiin, osallisuuteen ja avun saamiseen liittyviä asioita (Kanste ym. 2017, 3). Myös kulttuuri- ja opetusministeriö on alkanut kerätä uudella Koululaiskyselyllä harrastuksiin ja harrastustoiveisiin liittyvää tietoa lapsilta ja nuorilta (OKM 2017, 30).

Pääkkösen väitöskirjatutkimus (2010) tehtiin erityisesti yksinolon, nukkumisen, harrastusten ja internetin käytön näkökulmasta ja tutkittavina olivat eri-ikäiset koululaiset 10 vuotta täyttäneistä lukioikään saakka. Tilastokeskuksen keräämä aineisto on vuosilta 1987-1988 ja 1999-2000. Ne osoittavat, että 1990-luvulla lasten yöunet lyhenivät selvästi ja myöhään valvovien lasten osuus kasvoi. Myös unirytmissä oli suuria eroja arjen ja viikonloppujen aikana. 2000-luvun alussa myöhään valvovien lasten määrä pieneni taas tietokoneen parissa lapset käyttivät vielä 1999-2000 vähemmän aikaa kuin liikkumiseen tai television katseluun. 15 prosenttia lapsista vietti tietokoneen ääressä kaksi tuntia. Sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika väheni 1990-luvulla ja koulukin vei vähemmän aikaa kuin ennen (Pääkkönen 2010, 85-86.)

Lasten liikkumista on tutkittu menneinä vuosikymmeninä monilla eri haastattelututkimuksilla, joiden tuloksista ei kuitenkaan ole saatu luotettavaa yleiskuvaa lasten liikkumisesta (Halme & Laine 2005, 5). Tammelinin ym. tutkimuksessa (2015, 1711) ilmeni, että kiihtyvyyssanturimittausten perusteella noin viidesosa lapsista liikkuu hyvin vähän ja vain puolet liikkuu suositusten mukaisesti 1-2 tuntia päivässä. Myös ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistuvien lasten fyysinen kunto on huonompi kuin tähän asti on ajateltu: jopa kolmannesosa heistäkin liikkui liian vähän. (Tammelin ym. 2015, 1709.) Nuorisotutkimusverkoston pitkittäistutkimuksessa tutkittiin lasten liikkumista ja liikkumattomuuden syitä ja todettiin, että kavereilla, urheiluseuroilla ja vanhemmilla on merkittävä vaikutus liikuntaharrastuksesta innostumiseen (Vant-

taja 2017, 165.) Vähän liikkuvat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset mainitsivat liikumattomuuden syiksi laiskuuden, vaikeuden löytää itselle sopiva liikuntalaji sekä sen, etteivät he nauttineet kilpailemisesta (Vanttaja 2017, 85- 86).

Vuonna 2016 julkaistiin viimeisin Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus, jossa tutkimuksen kohteina ovat erityisesti liikunta ja media. Tutkittavat olivat 7-29-vuotiaita lapsia ja nuoria. Tutkimuksessa todetaan, että alle kouluikäisten kokemustieto on tähän asti jäänyt vähälle huomiolle, ja siksi tätä kahden vuoden välein tehtävää kyselyä aiotaan jatkossa laajentaa koskemaan myös esikouluikäisiä lapsia. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksissa kyselyllä on vaihtuva tema toistuvien kysymysten lisäksi. Koska liikunta ja media puhuttavat ja herättävät yhteiskunnallista kiinnostusta, tutkimusten aiheet ovat viime tutkimuksissa käsitelleet erityisesti näitä kahta aihepiiriä. (Merikivi & Myllyniemi 2016, 5.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2016) on hyvin yksityiskohtainen selonteko lasten ja nuorten suhteesta mediaan ja liikuntaan nimenomaan heidän omasta kokemuksestaan ja näkökulmastaan. Samalla selviää vastaajien asenteita ja käsityksiä esimerkiksi siitä, mitä asioita lapsi kokee harrastukseksi.

Pääkkösen (2010) sekä Merikiven ja Myllyniemen (2016) tutkimukset ovat erityisen kiinnostavia oman tutkimukseni kannalta, sillä vertaan omia tutkimustuloksiani heidän saamiinsa tuloksiin. Kolmantena vertailuaineistona käytän julkaisua Media lapsiperheessä (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015), jossa tutkimuksen kohteena on lasten ja nuorten sekä perheiden ajankäyttö nimenomaan mediakäytön näkökulmasta.

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimukseni tarkoituksena on ajankäyttöpäiväkirjojen ja joidenkin avoimien kysymysten avulla selvittää 10- 12-vuotiaiden koululaisten tapoja viettää vapaa-aikaansa. Erityisen kiinnostunut olen heidän unensa määrästä ja laadusta sekä tavoistaan käyttää medialaitteita. Tarkoitukseni on vertailla saamiini vastauksia aiemmin tehtyihin lasten ajankäyttötutkimusten tuloksiin.

Tutkimusongelmani ovat seuraavat:

1. Millaista on 10- 12-vuotiaiden lasten ajanvietto koulupäivän jälkeen?
2. Kuinka tyytyväisiä 10-12- vuotiaat lapset ovat vapaa-aikaansa?
3. Millaisia tottumuksia 10-12- vuotiailla lapsilla on liittyen harrastuksiin, medialaitteisiin ja nukkumiseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimuksen kohteena on alakouluikäisten lasten vapaa-aika. Aihetta lähestytään ajankäyttötutkimuksille tyypillisesti kvantitatiivisesta näkökulmasta.

YK:n lasten oikeuksien julistuksessa artiklassa 31 lapsiksi määritellään kaikki alle 18-vuotiaat. Tähän tutkimukseen vastaajiksi valikoituivat 10- 12-vuotiaat lapset, jotka ovat kiinnostava tutkimuskohde kehitysvaiheensa takia: opettajan näkökulmasta he eivät enää ole pieniä lapsia, monilla heistä on paljon mielipiteitä ja kiinnostuksen kohteita mutta samalla he eivät vielä kuitenkaan ole isojakaan. Alakoulun arjessa tämän ikäisten oppilaiden murrosiän lähestyminen näkyy usein selvästi. Kehityspsykologisesti heidän katsotaan kuuluvan keskilapsuuteen, joka on murrosikää edeltävä kehitysvaihe (Ahonen & Pulkkinen 2006, 77). Ikävaihe on tärkeä myöhempää kehitystä ajatellen: jos lapsen minäkäsitys oppijana ja osana sosiaalista yhteisöä jää heikoksi, hänellä on muita suurempi riski kärsiä myöhemmin elämässään tunne-elämän ongelmista. Tällaisia ongelmia voivat olla esimerkiksi syrjäytyminen, masennus ja aggressiivinen käyttäytyminen. (Ahonen & Pulkkinen ym. 2006, 78.) Myös lasten liikunnasta koskevissa tutkimuksissa on todettu, että ne, jotka ovat lapsena harrastaneet paljon liikuntaa, todennäköisemmin harrastavat jotain liikuntamuotoa aikuisiälläkin (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Näin ollen lasten tavoilla viettää vapaa-aikaa on suuria vaikutuksia heidän myöhempään psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa.

Tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden rajaus 10-12-vuotiaisiin tehtiin myös aiempien ajankäyttötutkimusten linjauksia noudattaen. Näin tuloksia olisi mahdollista verrata esimerkiksi Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen tuloksiin. Suomessa Tilastokeskus on vastannut ajankäyttötutkimuksista ja Tilastokeskuksen tutkimusaineistoissa nuorimmat tutkittavat ovat 10- 12-vuotiaita. Kyseistä aineistoa on käytetty sekä Pääkkösen väitöskirjassa (2010), että Lahikaisen ym. julkaisussa (2015). Vertaan omia tutkimustuloksiani näihin tuloksiin.

Lisäksi käytän vertailuun ja tulosten pohdintaan lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi & Myllyniemi 2016) tuloksia. Kyseisessä tutkimuksessa vastaajat olivat iältään 7- 29-vuotiaita.

Tutkimukseni aineistonkeruun tein pienessä, noin 20000 asukkaan kaupungissa kahden alakoulun 5. ja 6. luokkalaisille oppilaille, joita oli yhteensä 80. Vastaajien joukossa oli sekä suomen- että ruotsinkielisiä lapsia. Pyysin tutkimusluvan kaupungin koulutoimenjohtajalta ja koulujen rehtorilta. Tiedotin asiasta oppilaiden vanhemmille ja pyysin myös heiltä luvan kerätä aineistoa. Kukaan vanhemmista ei kieltänyt lapsen osallistumista tutkimukseen.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Ajankäyttötutkimuksia on perinteisesti tehty määrällisen tutkimuksen keinoin. Määrällisessä tutkimuksessa hyödynnetään tilastollisia menetelmiä, joiden avulla yksittäistapauksista saadaan tietoa tutkimuskohteesta (Valli 2015, 15). Tällaisissa tutkimuksissa aineisto kerätään usein kyselylomakkeella (Valli 2015, 41). Tutkimusaineisto koostuu numeroista, joita käsitellään matemaattisin keinoin ja esitetään kuvioiden ja taulukoiden avulla (Valli 2015, 15).

Pääkkösen (2010, 33) mukaan yksi ajankäyttötutkimuksissa eniten käytettyjä tiedonkeruumenetelmiä on ajankäyttöpäiväkirja. Päiväkirjalla kartoitetaan sitä, missä ja kenen kanssa vastaaja oli ja mitä hän teki (Ås 1978). Henkilöä ja kotitaloutta koskevat taustatiedot kerätään haastattelemalla. Päiväkirjan täyttää joko vastaaja tai haastattelija. Yleensä päiväkirjaan voi kirjata kaksi samanaikaista tekemistä, pää- ja sivutoiminnot. Tavallisesti vastaaja määrittelee itse, kumpi on hänen mielestään päätoiminto. Vaihtoehtoisesti tutkija päättää mikä päiväkirjassa mainituista toiminnoista on päätoiminto (Szalai 1984). Omassa tutkimuksessani päädyin itse tutkijana valitsemaan kumpi kirjatuista toiminnoista kuuluu päätoimintoihin ja kumpi sivutoimintoihin.

Päiväkirja voi olla joko ”eelistä” tai ”huomista” kuvaava. Eelistä kuvaavassa päiväkirjatyypissä haastattelijan pyrkimyksenä on kartoittaa, mitä vastaaja teki edellisenä päivänä. Tällöin tutkimus aloitetaan haastattelemalla mitä tutkit-

tava teki ensimmäiseksi aamulla, kuinka kauan toiminto kesti, mitä hän teki seuraavaksi jne. Huomista kuvaavassa päiväkirjassa vastaaja saa täytettäväkseen päiväkirjataulukon, johon hän kirjaa tekemisensä päivän mittaan. Toiminnot voidaan kirjata esimerkiksi viiden, kymmenen tai 15 minuutin tarkkuudella. Kirjaustarkkuus voidaan jättää myös avoimeksi, jolloin vastaaja ilmoittaa kaikki tekemisensä aikajärjestyksessä. Päiväkirja voidaan toteuttaa myös kevyempänä versiona, jolloin vastaajat merkitsevät valmiisiin ajankäyttöluokkiin miten ovat ajan käyttäneet. (Pääkkönen 2010, 34.)

Tässä tutkimuksessa käytetään huomista kuvaavaa päiväkirjaa, joka on esitelty taulukossa 1. Vastaajille annettiin päiväkirjapohja, johon he kirjasivat toimintonsa 15 minuutin tarkkuudella. Lisäksi merkittiin paikka ja se, oliko vastaaja tapahtumahetkellä yksin vai jonkun seurassa. Huomista kuvaava päiväkirja valikoitui siksi, että sen avulla on helpompi tarkastella päätoimintojen lisäksi sivutoimintoja ja kontekstitietoja (Pääkkönen 2010, 34). Toinen perustelu valinnalle oli vastaajien nuori ikä. Nuorten vastaajien olisi ollut liian hankalaa kuvailla edellispäivän tapahtumia yksityiskohtaisesti, mikä olisi osaltaan pienentänyt informaation määrää.

TAULUKKO 1. Ajankäyttöpäiväkirja

klo	Missä olit?	Mitä teit?	Teitkö jotain muuta samanaikaisesti?	Kenen kanssa olit?
12.00-12.15				
12.15-12.30				

Päiväkirjataulukon lisäksi lomakkeessa on myös yksittäisiä kysymyksiä. Näiden kysymysten muotoiluun etsin apua Vallin teoksesta Johdatus tilastolliseen tutkimukseen (2015), jossa kerrotaan vaihtoehtoja kysymysten muotoiluun ja vastaamiseen käytettäviin asteikkoihin. Päädyin valitsemaan osaan kysymyksistä mitta-asteikoksi Likertin viisiportaisen asteikon. Muihin kysymyksiin valittiin vastaus valmiista vaihtoehdoista (kyllä/ei) tai vastaamalla avoimesti. Päiväkirjatyypillisessä aineistonkeruussa ja avoimissa kysymyksissä vastaukset

voi muotoilla itse, mikä estää ohjailevista kysymyksistä syntyvän ongelman. Toisaalta avoimiin kysymyksiin liittyy aina riski siitä, että niihin ei vastata tai vastaukset ovat epätarkkoja. (Valli 2015, 20.)

Valli (2015, 43) muistuttaa, että kyselyn muotoilussa tulee huomioida vastaajien ikä sekä kyselyn pituudessa että käytetyssä kielessä. Tämä on otettu huomioon kyselyn laatimisessa. Kysymykset on muotoiltu siten, että ne olisivat mahdollisimman ymmärrettäviä myös niille vastaajille, joiden äidinkieli ei ole suomi. Vastaajille painotettiin, että halutessaan he voivat vastata omalla äidinkielellään. Kyselyn ulkonäköön on tuotu vaihtelevuutta visuaalisilla vastausvaihtoehdoilla, esimerkiksi nukkumista vastaava aika merkitään kellotauluun. Likertin viisiportainen asteikko kuvataan hymynaamoilla jotta nuorten vastaajien olisi helppo vastata siihen. Hymynaamojen sanallinen vastine (nukuin hyvin, nukuin melko hyvin...) kerrottiin ohjeistuksen yhteydessä.

Itse aineiston keruu toteutettiin siten, että oppilaille jaettiin paperiset kyselylomakkeet, joihin he vastasivat kotona. Oppilaat saivat ohjeistuksen kyselyn vastaamiseen paikan päällä suullisesti. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat minulle ennestään tuttuja, mikä helpotti kyselyn tekemistä ja ohjeistusta. Ohjeistuksen yhteydessä painotettiin sitä, että vastaajien henkilöllisyys pidetään huolellisesti salassa.

Vastaaminen tehtiin kiinnostavammaksi arpomalla täytettyjen lomakkeiden palauttaneiden oppilaiden kesken pieniä palkintoja. Koska oppilaita huolesti oman henkilöllisyyden salassa pysyminen, laadin erillisen arpalistan, johon jokainen lomakkeen palauttaja kirjoitti itse nimensä mielivaltaisesti valitsemaansa kohtaan. Näin varmistettiin, että vastaajan nimeä ei ollut mahdollista liittää hänen antamiinsa vastauksiin. Jostain syystä kysymys vastaajan sukupuolesta oli jäänyt pois paperisesta kyselylomakkeesta, minkä seurauksena jouduin päättelemään vastausten perusteella vastaajien sukupuolen.

5.3 Aineiston analyysi

Kyselyn saaneista 80 oppilaasta 65 eli 81,3 prosenttia palautti lomakkeen. Vastaa- jista 61,5 prosenttia oli tyttöjä ja 38,5 prosenttia poikia. Kaksi vastaajaa oli vastannut vain yksittäisiin kysymyksiin ja täyttänyt päiväkirjaa niin ylimalkai- sesti, ettei sen sisältöä ollut mielekästä ottaa mukaan luokitteluun.

Pienen otannan vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole suoraan yleistettä- vissä kaikkiin suomalaisiin lapsiin. Otannan koko oli aineistonkeruuvaiheessa tehty tietoinen valinta, joka perustui siihen, että tämän tutkimuksen tarkoituk- sena on verrata oman kyselyni tuloksia aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksiin. Päiväkirja ja kysymykset keskittyvät vain lasten vapaa-aikaan eli koulun jälkei- seen iltapäivän ja illan tunteihin. Jotta tutkimukseen saatiin mukaan lasten omat näkemykset unen määrästä ja laadusta, kyselyyn lisättiin erityisesti nuk- kumista ja unta koskevia kysymyksiä. Koska mielenkiinto kohdistui nimen- omaan koulupäivän jälkeiseen vapaa-aikaan, kyselyssä ei tutkittu viikonlopun ajankäyttöä.

Ajankäytön tutkimuksessa käytetään perinteisesti Åsin (1978, 133- 135) luokittelua, jossa toiminnot jaetaan neljään eri luokkaan: välttämätön aika (nukkuminen, ruokailu ja muut henkilökohtaiset tarpeet), sovittu aika (ansiotyö ja opiskelu), sidottu aika (kotitöihin liittyvä kotitaloustyö, kodin huoltotyöt, lastenhoito, ostokset) ja vapaa-aika. Vapaa-ajaksi lasketaan nukkumisen, ruo- kailun, ansio- ja kotityön sekä opiskelun ulkopuolinen aika. Lyhyesti määritel- tynä vapaa-aika tarkoittaa muista toiminnoista vapaata aikaa.

Luokittelin palautettujen päiväkirjojen merkinnät eri toiminnoiksi sitä mukaa kuin niitä vastauksissa ilmeni. Päiväkirjassa oli mahdollisuus kirjoittaa sekä päätoiminto että sivutoiminto. Vastaajien iän vuoksi sivutoiminnot olivat osaksi tutkimuksen kannalta merkityksettömiä (esimerkiksi päätoiminto: pyö- räilin kotiin; sivutoiminto: katsoin tietä), mutta suurimmaksi osaksi ne kuvasi- vat hyvin nyky-yhteiskunnan arkea, jossa toiminnot ovat usein päällekkäisiä ja vaikeasti eriteltäviä. Etenkin medialaitteiden käytössä tämä on hyvin tyypillistä (Lahikainen & Arminen 2015, 267). Aineiston erittelyssä minulle päänvaivaa aiheuttivat esimerkiksi sellaiset päällekkäiset toiminnot kuten television katselu

ja puhelimen käyttö. Tällaisissa tapauksissa päädyin tulkitsemaan, että jos television katselu oli pidempiaikainen toiminto, puhelimenkäyttö tarkoitti lähinnä viestien lukemista tai muuta vastaavaa lyhytaikaista sivutoimintoa.

Vastausten perusteella luokittelin toiminnot ensin ruokailuun ja muuhun itsestä huolehtimiseen käytettyyn aikaan, kouluun liittyviin tehtäviin, kotitöihin, harrastuksiin kotona ja kodin ulkopuolella, median käyttöön (puhelimella olemiseen käytetyn ajan luokittelin erilleen muusta mediankäytöstä) matkoihin, lepoon ja oleskeluun sekä leikkiin. Koska Lasten oikeuksissa nostetaan esiin lapsen oikeus lepoon ja leikkiin (LOS, artikla 31), halusin pitää nämä asiat näkyvillä myös omassa luokittelussani. Laskin kuhunkin toimintoon käytetyn ajan yhteen ja selvitin niiden keskiarvon, jotta pystyin vertaamaan tuloksia muihin tutkimuksiin.

Vastausten luokittelussa ja analysoinnissa käytin sekä perinteistä tukkimiehen kirjanpitoa että tietokoneohjelmia (SPSS, Excel). Luetteloin päiväkirjoissa esiintyneet toiminnot muuttujiksi SPSS-ohjelmaan ensin yksitellen. Analyysin edetessä koodasin sanalliset vastaukset vastaamaan tiettyjä numeerisia arvoja sekä yhdistin tietoja tarpeen mukaan. Esimerkiksi kysymyksen ”Kuinka tyytyväinen olet vapaa-aikaasi?” vastaukset luokittelin seuraavasti: hyvin tyytyväinen = 5, tyytyväinen = 4, en osaa sanoa = 3, jonkin verran tyytyväinen = 2 ja en lainkaan tyytyväinen = 1. Niitä muuttujia, jotka esiintyivät päiväkirjassa ja joiden kesto oli minuuteissa, yhdistin suurempiin aikaluokkiin. Tämä koskee esimerkiksi unen määrää, jonka arvot ryhmittelin seuraavasti: yöunien pituus alle 9 tuntia, 9-10 tuntia ja yli 10 tuntia. Tein ryhmittelyn vain, jos se oli tuloksen kannalta mielekästä. Unen määrän kohdalla ryhmittely perustui mielenkiintoon selvittää niiden lasten määrää, jotka nukkuivat suositusten mukaiset 9-10 tuntia. Aineiston kuvailuun käytin frekvenssijakaumaa, joka kertoo tuloksen joko vastaajien määränä tai prosenteissa. Joistakin muuttujista, kuten unen määrästä sekä harrastuksiin ja puhelimen ja median käyttöön kulutetusta ajasta selvitin keskiarvot, jotta ne olivat vertailukelpoisia aiemmin tehtyjen tutkimusten tulosten kanssa.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen validiteetti voidaan jakaa sekä ulkoiseen että sisäiseen validiteettiin (Metsämuuronen 2005, 65). Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja sitä, millaiseen joukkoon se on yleistettävissä. Sisäinen validiteetti taas tarkoittaa sitä, ovatko tutkimuksessa ja sen mittareina käytetyt käsitteet teorian mukaisia, onko niitä käytetty oikein ja kattavatko ne riittävän laajasti tutkittavan ilmiön.

Kuten tutkimuksen kohdassa 5.4 (Aineiston analyysi) todettiin, aineiston keruussa käytetty otanta oli sen verran pieni, että tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia lapsia. Tutkimuksen ulkoinen validiteetti ei siis ole kovin korkea. Toisaalta aineiston vertaileminen aiemmin tehtyihin vapaa-aikatutkimuksiin kuitenkin osoitti, että saadut tulokset olivat hyvin yhteneväisiä aiempien tulosten kanssa. Varmuudella voidaan todeta, että tutkimusaineisto antoi kattavan kuvan juuri tämän kaupungin lasten tavoista viettää vapaa-aikaansa.

Sisäiseen validiteettiin kuuluvat siis esimerkiksi tutkimuksessa käytetyt käsitteet ja niiden oikea käyttö. Tämän tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet on esitelty työn teoriaosassa. Ne myös selitettiin vastaajille kyselylomakkeen ja päiväkirjan jakamisen yhteydessä. Tutkimuksen mittarin luotettavuus tarkoittaa tässä lähinnä päiväkirjamenetelmää. Päiväkirjamenetelmä on yleisesti käytetty tiedonkeruumenetelmä vapaa-aikatutkimuksissa, joten oli perusteltua valita se myös tämän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi. Sen avulla oli mahdollista saada vastauksia tutkimukseni kysymyksiin. Yksittäiset kysymykset muotoiltiin huolella sekä mitattavia asioita että tutkimuksen kohderyhmää ajatellen.

Sisäisen ja ulkoisen validiteetin ohella tutkimukseen kuuluu myös reliabiliteetti. Vallin (2015, 139) mukaan reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia, toisin sanoen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa kahden vuorokauden aikana

täytetty päiväkirja lisäsi luotettavuutta, kun esimerkiksi lasten harrastuksia voitiin tarkastella molemmilta päiviltä. Samoin päiväkirjamerkinnot ja yksittäiset kysymykset tukivat toisiaan esimerkiksi unen määrän mittaamisessa. Päiväkirjan ohessa olleissa yksittäisissä kysymyksissä keskityttiin lähinnä selvittämään unen laatua. Unen laadun tutkiminen on haasteellista ja usein sitä selvitetään kartoittamalla, kuinka pirteä ihminen on herättyään (Dewald ym. 2010, 180). Näin ollen myös yksittäisten kysymysten voidaan katsoa olevan luotettavia ja oikeita mittareita tähän tutkimukseen.

Tutkimusta aloittaessani pohdin tarkkaan tutkimuksen eettisyyttä etenkin siitä näkökulmasta, että tutkittavat ovat lapsia. Pyysin tutkimusluvat sekä koulujohtajalta, rehtorilta että lasten vanhemmilta. Kirjoitin vanhemmille viestin, jossa kerroin tutkimukseni tarkoituksesta, ja siitä, että tutkimuksessa kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta muiden tarkasteltaviksi. Jakaessani kyselyä oppilaille kerroin mihin tarvitsen tietoja ja mitä aion tehdä niillä. Painotin, että työni lukijat eivät saa tietää, kuka kyselyyn on vastannut ja toivoin heidän vastaavan rehellisesti.

Vaikka päiväkirjamenetelmä on ajankäyttötutkimuksissa paljon käytetty, sanoisin kuitenkin oman aineistoni perusteella, että se ei menetelmänä ole paras mahdollinen tietojen keräämiseen nuorilta vastaajilta. Aineistosta kyllä löytyi hyvin monipuolisesti informaatiota, mutta päiväkirja itsessään oli selvästi ollut liian raskas vastata. Nyt moni vastaaja oli täyttänyt lomakkeen vain osittain. Ensimmäisen päivän osalta vastauksia oli enemmän, toisen päivän osalta jo vähemmän. Porkkanana käytetty arvonta oli varmasti vaikuttanut siihen, että oppilaat palauttivat myös lomakkeita, jotka oli täytetty hyvin ylimalkaisesti. Avoimet vastausluokat olisivat varmasti motivoineet osallistujia vastaamaan huolellisemmin.

Yhdessä päiväkirjan sarakkeista vastaajaa pyydettiin kertomaan, kenen kanssa hän oli kyseisenä ajankohtana. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa aikaa, jonka lapsi kuluttaa yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Aloin luokitella sarakkeen vastauksia, mutta pian huomasin sen toivottomaksi. Osa lapsista oli kertonut tarkasti, milloin he olivat tehneet jotain yhdessä kave-

reiden kanssa. Myös yksinolosta oli paljon merkintöjä, kun taas perheen kanssa vietetty aika oli merkitty hyvin epämääräisesti. Joku vastaajista oli maininnut että ”perhe oli kotona”, minkä tulkitsin tarkoittavan sitä, että perheenjäsenet olivat kotona mutta he eivät viettäneet yhdessä aikaa. Samoin esimerkiksi nukkumaan mennessä iso osa vastaajista oli merkinnyt olevansa yksin. Kirjavien merkintöjen vuoksi aineistosta ei ollut mahdollista selvittää lasten yksinoloa. Myös Pääkkönen (2010) toteaa tutkimuksensa tuloksissa, että yksinoloa on vaikea selvittää. Hänen tutkimuksessaan ajankäyttökyselyn täyttivät kaikki perheenjäsenet, mutta vastaukset yksinolosta olivat silti vaillinaisia (Pääkkönen 2010, 108).

Kysymykseen yöunien pituudesta lapset vastasivat värittämällä kellotaulusta kyseisen ajan. Tähän kysymykseen vastaaminen oli ollut heistä monelle haastavaa. Moni oli merkinnyt kellotauluun hieman epäselviä vastauksia, joiden oikeellisuus oli kuitenkin tarkistettavissa päiväkirjan puolelta.

Vasta viedessäni kyselylomakkeita oppilaille kuulin, että juuri nämä luokat olivat osallistuneet useampaan tutkimukseen lyhyen ajan sisällä. Tämä yhteensattuma tietenkin harmitti, koska se vaikutti varmasti oppilaiden motivaatioon täyttää kyselyä huolellisesti. On siis mahdollista, että jos aineiston keruu olisi toteutettu uudelleen, aineisto olisi ollut vieläkin kattavampi. Tosin lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa todetaan, että lasten vastaukset ovat haasteellista aineistoa. Lapset vastaavat usein lyhyesti, yhdellä sanalla ja he voivat ymmärtää asiat eri tavalla kuin tutkimuksen tekijä on ajatellut (Mulari & Vilmilä 2016, 125). Tämä seikka on toki aina vaikuttamassa tutkimuksen tekemiseen.

6 TULOKSET

6.1 10-12-vuotiaiden lasten vapaa-aika koulupäivän jälkeen

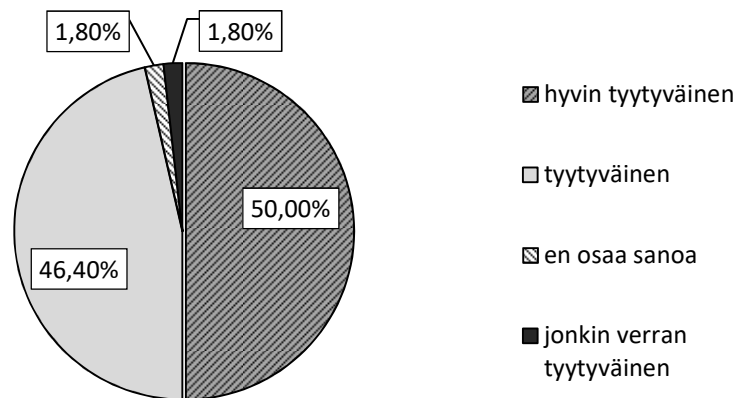
6.1.1 Vapaa-aika kokonaisuudessaan

Vapaa-ajaksi lasketaan tässä tutkimuksessa nukkumisen, ruokailun, kotityön sekä opiskelun ulkopuolinen aika. Lyhyesti määriteltynä vapaa-aika tarkoittaa muista toiminnoista vapaata aikaa. (Ås 1978, 133- 135.) Vastaajien tyytyväisyyttä kartoitettiin kysymyksellä ”Kuinka tyytyväinen olet omaan vapaa-aikaasi?”, johon vastattiin Likertin viisiportaisella asteikolla. Vaihtoehdot olivat surullisesta hymynaamasta iloiseen hymynaamaan, jotka muutin analyysivaiheessa vastaamaan numeroita 1-5: 1=en lainkaan tyytyväinen, 2=jonkin verran tyytyväinen, 3=en osaa sanoa, 4=tyytyväinen, 5=hyvin tyytyväinen.

Kuviosta 1 näkyy vastaajien ilmoittama tyytyväisyys vapaa-aikaan. Kysymykseen vastanneista puolet eli 50 prosenttia kertoi olevansa hyvin tyytyväinen vapaa-aikaansa. 46,4 prosenttia vastaajista oli tyytyväisiä ja vain 1,8 prosenttia kertoi olevansa jonkin verran tyytyväisiä tai ei osannut sanoa omaa kantansa asiaan. Vastaajilla oli keskimäärin 8 tuntia aikaa käytettävissään koulupäivän päätyttyä.

Lasten toivomukset vapaa-ajan muutoksista kohdistuivat harrastuksiin, kavereiden tai perheen kanssa vietettyyn aikaan, kouluun liittyvien tehtävien (läksyt, kokeet) määrään, turhaan oleskeluaikaan ja puhelimen käyttöön. Lapset toivoivat lisää aikaa harrastaa, olla enemmän kavereiden tai perheen kanssa. Heidän mielestään koulu vie liian suuren osan vapaa-ajasta. Osa vastaajista koki pelaavansa liikaa puhelimella tai että heillä ei ollut tarpeeksi tekemistä ja toivoi siihen muutosta.

Kuinka tyytyväinen olet vapaa-aikaasi?



KUVIO 1. Vastaajien tyytyväisyys vapaa-aikaansa.

Vuoden 2016 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kartoitettiin lasten ja nuorten tyytyväisyyttä vapaa-aikaan. Yli 10 -vuotiaat vastasivat kysymykseen antamalla vapaa-ajalle kouluarvosanan, 7-9 -vuotiaat vastasivat vaihtoehdoilla tyytyväinen/tyytymätön/en osaa sanoa (Merikivi & Myllyniemi 2016, 107). Omassa tutkimuksessani taas vastattiin Likertin viisiportaisella asteikolla. Vastauksia ei siis suoraan voi verrata toisiinsa. Jos saamani vastaukset jaotellaan karkeasti vaihtoehtoihin tyytyväinen, tyytymätön ja ”en osaa sanoa”, tuloksia voi paremmin verrata. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 7-9 vuotiaista 94 prosenttia oli tyytyväisiä vapaa- aikaan kaiken kaikkiaan, 4 prosenttia oli tyytymättömiä ja 2 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa (Merikivi & Myllyniemi 2016, 107). Omassa tutkimuksessani vastaajista 96,4 prosenttia oli tyytyväisiä, 1,8 prosenttia tyytymättömiä ja 1,8 prosenttia ei osannut sanoa. 10-14 -vuotiaiden vastaajien vapaa-ajalle kaiken kaikkiaan antama arvosana oli 8,8. Näistä tuloksista voi tulkita, että yleensä ottaen nuoret ovat tyytyväisiä vapaa-aikaansa kokonaisuudessaan ja että oman tutkimukseni tulokset antavat todennukaisen kuvan tämän kohdejoukon tyytyväisyydestä.

Vastaajien päiväkirjamerkintöjen perusteella ruokailuun käytettiin koulupäivän jälkeen keskimäärin 50 minuuttia. Usein ruokailuun liittyi jokin sivutoiminto, kuten television katselu, puhelimen tai tabletin käyttö tai lukeminen. Myös aiemmissa tutkimuksissa ruokailun sivutoimintoja ovat tyypillisesti olleet

seurustelu perheen kanssa, lukeminen ja television katselu (Repo & Nätti, 2015 124-125). Tietokoneen käyttö ei aiemmin ole ollut sivutoiminto, mikä selittyy sillä, että sekä Pääkkösen että Revon ja Nätin käyttämän tutkimusaineiston keräämisen aikaan tabletteja oli vain vähän.

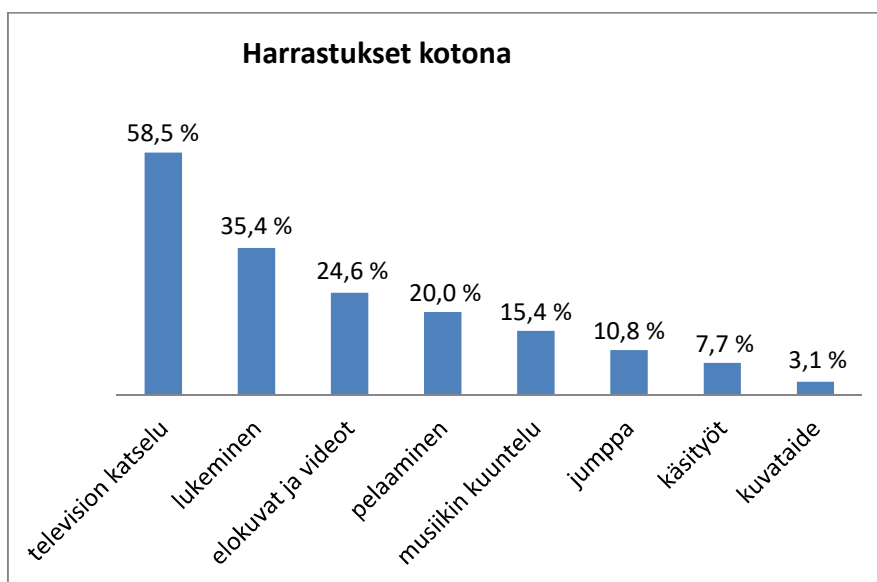
Revon ja Nätin (2015) tutkimustulosten mukaan yhteinen aika perheen kanssa muodostuu usein juuri ruokailusta ja television katselusta. Television katseluun käytetään yhteisestä ajasta noin viidesosa, mutta television rooli ei silti ole enää yhtä vahva kuin aiemmin (Repo & Nätti 2015, 120). Yhteinen ruokailu on vakiintunut tapa suomalaisessa yhteiskunnassa ja vaikka perheen kanssa vietetty aika on vähentynyt, yhteisiin ruokailuihin käytetty aika on pysynyt samana. Lasten ja nuorten perheen kanssa viettämästä ajasta noin kuudesosa kuluu ruokailuun. (Repo & Nätti 2015, 119.) Ojala (2011) toteaa väitöskirjassaan, että perheen yhteisen ruokailun puuttuminen, vähäinen valvonta, perheessä vallitseva huono ilmapiiri ja aterioiden epäsäännöllisyys ovat yhteydessä lasten ja nuorten epäterveellisiin elämäntapoihin sekä heidän haluunsa laihduttaa (Ojala 2011, 82- 83). Myös tuttavien ja kavereiden kanssa ollaan yhä vähemmän. Lapset ja nuoret kuluttavat silti muita enemmän aikaa muiden kuin perheenjäsenten kanssa. (Repo & Nätti 2015, 125- 127.)

6.1.2 Harrastukset

Aineiston päiväkirjamerkinnöistä nousi esiin sekä kotona tapahtuvia että kodin ulkopuolisia, ohjattuja harrastuksia. Tässä kohtaa on huomioitava, että lapset eivät itse ilmoittaneet näitä harrastuksiksi, vaan ne ovat minun tulkintojani päiväkirjamerkinnöistä. Harrastusten todellinen määrä voi olla hyvinkin erilainen, samoin harrastuksiin käytetty aika voi vaihdella eri viikonpäivien mukaan. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016) todettiin, että vaikka lapsilta kysyttiin harrastuksista, heidän vastauksensa olivat osittain ristiriitaisia. Kysyttäessä yleisesti harrastuksista lapset saattoivat vastata, ettei heillä ole harrastusta, vaikka he toisessa kohdassa kertoivat harrastavansa jotain mediaan tai liikuntaan liittyvää (Merikivi & Myllyniemi 2016, 56). Myös Nuorisobarometrin 2015 tuloksissa ilmeni, että osa vastaajista tulkitsi harrastamisen tarkoittavan järjes-

tettyä tai organisoitua tekemistä. Harrastamisen käsite onkin monitulkintainen, mikä vaikuttaa tapaan lukea tuloksia. (Myllyniemi 2016, 50.)

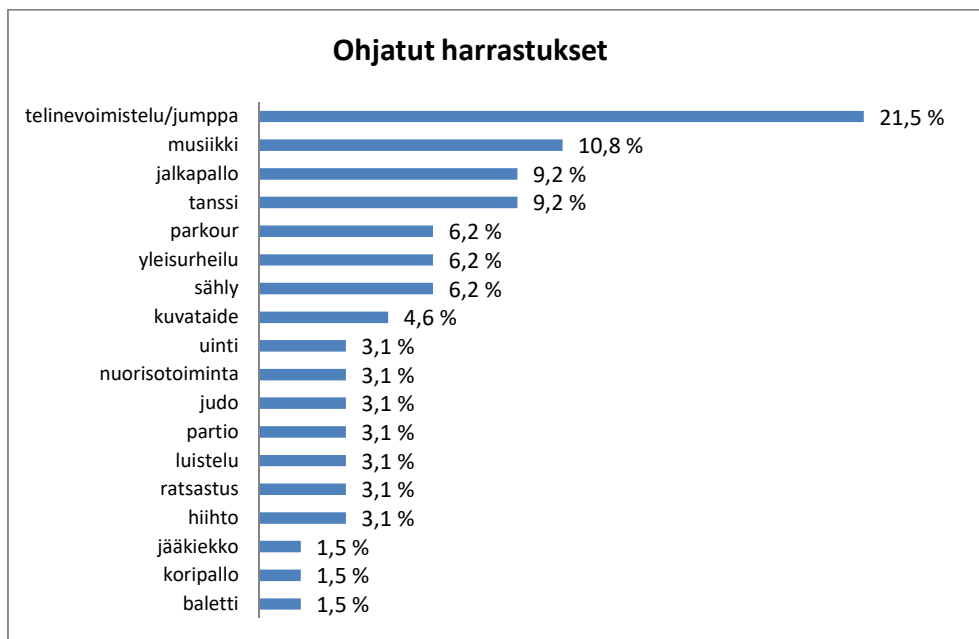
Kuviossa 2 on esitetty päiväkirja-aineistosta esiintyvät harrastukset. Jokaisen harrastuksen kohdalla on pylväs, jonka yläpuolella näkyy harrastajien määrä prosentteina. Kuvioista näkyy, että kotona harrastettavista asioista suosituin oli television katselu, jota 58,5 prosenttia vastaajista kertoi tehneensä tutkimuspäivien aikana. Toiseksi suosituin harrastus oli lukeminen, josta merkintöjä oli tehnyt 35,4 prosenttia vastaajista. 20 prosenttia vastaajista harrasti pelaamista tietokoneella, tabletilla tai pelikonsolilla. Tähän lukuun ei laskettu muuta kyseisten laitteiden käyttöä eikä se sisällä myöskään puhelimella käytettyä aikaa.



KUVIO 2. Harrastukset kotona.

Kuviosta 3 näkyvät ohjatut harrastukset, joihin vastaajat osallistuivat tutkimuspäivien aikana. Jokaisen harrastuksen kohdalla on pylväs, joka kuvaa harrastajien määrää, sekä harrastajien määrä prosentteina. Kodin ulkopuolisia harrastuksia löytyi vastaajien pieni määrä huomioonottaen laaja kirjo, yhteensä 18 harrastusta. Mielestäni tämä kertoo siitä, että harrastusmahdollisuuksia lapsille on hyvin monipuolisesti. Suosituin harrastus oli telinevoimistelu/jumppa, jota tutkimuspäivien aikana harrasti 21,5 prosenttia vastaajista. Seuraavaksi suosituin oli musiikkiharrastus (kuoro tai jonkin instrumentin soittaminen), jota har-

rasti 10,8 prosenttia vastaajista. Kolmanneksi suosituimpia harrastuksia olivat jalkapallo ja tanssi (9,2 prosenttia).



KUVIO 3. Osallistuminen kodin ulkopuolisiin ohjattuihin harrastuksiin.

Seuraavan sivun taulukossa 2 on vasemmassa sarakkeessa näkyvissä vastaajien harrastaman liikunnan määrä minuutteina. Tämä muuttuja sisältää kaikki eri liikkumisen muodot kotona ja kodin ulkopuolella, myös matkat pyörällä tai kävellen. Taulukosta nähdään, että kaikista kyselyyn vastaajista 86,2 prosenttia eli 56 oli tehnyt merkintöjä liikunnasta. Näistä 17 oppilasta eli 30,4 prosenttia kertoi harrastaneensa liikuntaa koulun jälkeen vain 15 minuuttia. Eniten liikuntaa on harrastanut vastaaja, joka käytti liikkumiseen 240 minuuttia eli neljä tuntia. Vaikka vastaajilla oli paljon erilaisia liikuntaharrastuksia, todellisuudessa liikkumiseen käytetty aika oli yllättävänkin pieni: keskimääräinen liikuntaan käytetty aika oli tytöillä 56 minuuttia ja pojilla 108 minuuttia.

TAULUKKO 2. Lasten harrastaman liikunnan määrä minuutteina.

Aika (min.)	Frekvenssi	Prosenttijakauma	Prosenttijakauma (ilman puuttuvia vastaajia)
15,00	17	26,2	30,4
30,00	8	12,3	14,3
45,00	1	1,5	1,8
60,00	1	1,5	1,8
75,00	4	6,2	7,1
105,00	6	9,2	10,7
120,00	4	6,2	7,1
135,00	4	6,2	7,1
150,00	2	3,1	3,6
165,00	1	1,5	1,8
180,00	2	3,1	3,6
195,00	1	1,5	1,8
240,00	1	1,5	1,8
yht.	56	86,2	100,0
puuttuvat vastaajat	9	13,8	
kaikki yhteensä	65	100,0	

Opetusministeriö ja Nuori Suomi- järjestö laativat vuonna 2008 suositukset lasten liikkumista varten (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Tuolloisten suositusten mukaan alakoululaisen pitäisi liikkua 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivän aikana. Tähän tutkimukseen osallistuneista lapsista 53,6 prosenttia liikkui suositusten mukaisesti yli tunnin päivässä. 19,7 prosenttia liikkui enemmän kuin kaksi tuntia. 38 prosenttia tytöistä liikkui vähintään tunnin, pojilla vastaava luku oli 53,5 prosenttia. Myös aiemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että pojat harrastavat liikuntaa tyttöjä enemmän. Vuoden 2002 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 22 prosenttia 11- vuotiaista pojista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti, kun vuonna 2014 luku oli 46 prosenttia. Tyttöillä vastaava luku oli 21 prosenttia vuonna 2002 ja 34 prosenttia vuonna 2014. Nämä tulokset tukevat WHO:n koululaistutkimuksessa tehtyjä oletuksia siitä, että sekä tyttöjen että poikien liikunta on kasvamassa.

Näistä päiväkirjamerkinnöistä ei voida kuitenkaan tehdä päätelmiä liikumisen tehokkuudesta. Liikuntaa koskevissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että lasten harrastaminen urheiluseurassa ei automaattisesti takaa hyvää fyysistä kuntoa, vaan kolmasosa urheiluseurojen toiminnassa mukana olevista lapsista liikkui liian vähän (Tammelin ym. 2015, 1711.)

6.1.3 Media lasten arjessa

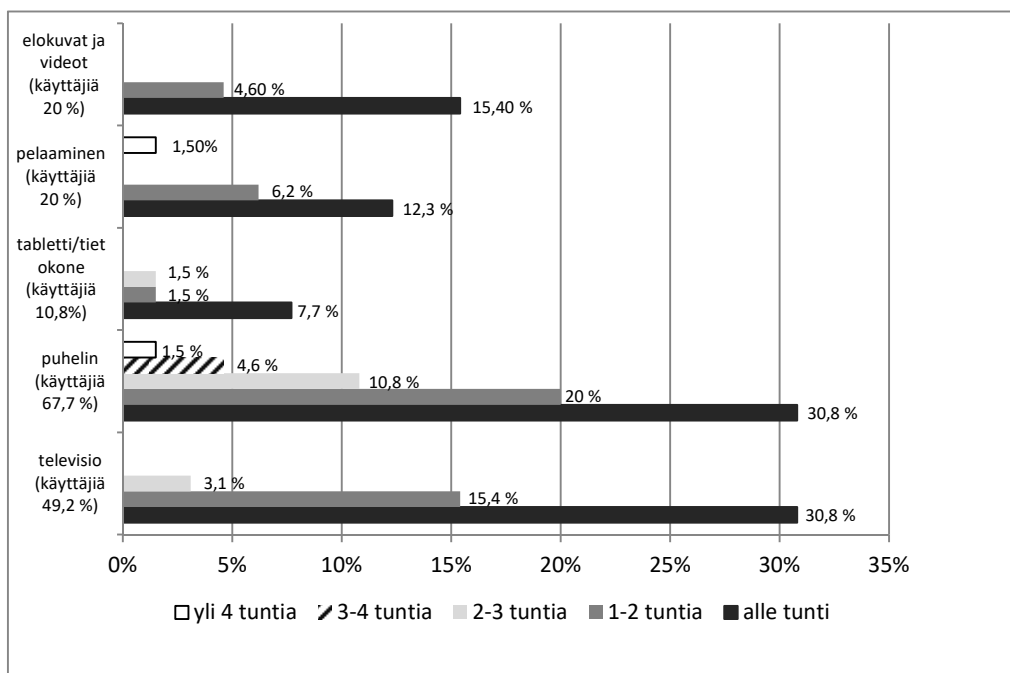
Tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että medially on suuri rooli lasten arjessa. Lapset käyttävät erilaisia medialaitteita monipuolisesti eri tarkoituksiin. Kuten jo aiemmin todettiin, media vei eniten aikaa lasten kotona viettämästä vapaa-ajasta. Television katselu oli suosituin harrastus, sitten lukeminen ja pelaaminen. Puhelimen käyttöä ei laskettu mukaan pelaamiseen vaan muodostin siitä oman erillisen muuttujan. Yleensä puhelimen käyttöaika oli kuvattu epämääräisesti ilmaisuilla "olin puhelimella" tai "katselin puhelinta". Osa merkinnöistä sisälsi myös mihin tarkoituksiin puhelinta oli käytetty. Niiden mukaan lapset käyttävät puhelinta perinteisiin käyttötarkoituksiin; puheluihin ja viestien vaihtamiseen eli yhteydenpitoon kavereiden kanssa. Muita puhelimen käyttötarkoituksia olivat musiikin kuuntelu, pelaaminen, videoiden katselu tai niiden tuottaminen sekä videopuhelut. Vain muutama vastaaja ilmaisi erikseen käyttäneensä puhelinta yhteydenpitoon vanhempien kanssa, mutta todennäköisesti tämä toiminto on jo niin automaattinen, etteivät lapset edes tiedosta sitä tai laske sitä puhelimen käytöksi.

Puhelimen lisäksi lapset käyttivät pelaamiseen tietokonetta, tabletteja ja pelikonsoleita, mikä aika on siis kuvattu erikseen. Tietokonetta ja tablettia käytettiin myös esimerkiksi kotitehtävien tekemiseen, mutta siitä oli aineistossa vain muutamia merkintöjä.

Seuraavasta kuviosta (kuvio 4) nähdään eri medialaitteiden käyttäjien osuus vastaajista prosentteina. Käyttöaika on jaoteltu seuraavasti: alle tunti, 1-2 tuntia, 2-3 tuntia, 3-4 tuntia ja 5-6 tuntia. Kuvion alareunassa on selitetty, millainen pylväs vastaa mitäkin käyttöaikaa. Jokaisen medialaitteen kohdalla ilmoitetaan vastaajien määrä prosentteina. Kuten kuviosta näkyy, vastaajista 49,2

prosenttia katseli vapaa-ajallaan televisiota. Heistä 30,8 prosenttia käytti aikaa television ääressä alle tunnin verran. 15,4 prosenttia katseli televisiota 1-2 tuntia ja 3,1 prosenttia 2-3 tuntia.

Puhelimen käytön mainitsi 67,7 prosenttia vastaajista. Tähän sisältyy vain se puhelimen käyttö, joka oli vastaajan päiväkirjassa päätoiminto. Todellisuudessa puhelimen käyttö on jatkuvaa ja päällekkäistä muiden toimintojen kanssa. Päätoimintona puhelinta käytti vastaajista 30,8 prosenttia alle tunnin, 20 prosenttia tunnista kahteen tuntiin ja 10,8 prosenttia kahdesta kolmeen tuntiin. 4,6 prosenttia vastaajista käytti puhelinta vapaa-ajallaan 3-4 tuntia ja 1,5 prosenttia yli neljä tuntia.



KUVIO 4. Vastaajien eri medioihin ja medialaitteisiin käyttämä aika.

Kuviossa tabletin tai tietokoneen käyttö tarkoittaa muuta kuin pelaamiseen käytettyä aikaa. Vastaajista 10,8 prosenttia kertoi käyttäneensä laitetta esimerkiksi kotitehtävien tekemiseen. Heistä 7,7 prosenttia käytti laitteita alle tunnin ja yhteensä 3 prosenttia käytti niillä aikaa tunnista kolmeen tuntiin. Pelaamisen mainitsi 20 prosenttia vastaajista. Alle tunnin pelasi 12,3 prosenttia ja 1-2 tuntia 6,2 prosenttia. Yksi vastaajista käytti pelaamiseen jopa yli neljä tuntia. Elokuvia

ja videoita katseli 20 prosenttia vastaajista, heistä 15,4 prosenttia alle tunnin ja 4,6 prosenttia 1-2 tuntia.

Tulokset television katselusta vastaavat vuoden 2016 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen mukaan suoria televisio-ohjelmia katsovat erityisesti alle 15-vuotiaat (41 prosenttia) (Merikivi & Myllyniemi 2016, 42).

1970-luvulla lapset katselivat televisiota keskimäärin puolitoista tuntia päivässä. Seuraavien vuosikymmenten aikana television katselu lisääntyi ja 2000-luvun alussa television ääressä vietettiin keskimäärin noin kaksi ja puoli tuntia. 2010-luvun alussa television katselu väheni taas noin kahteen tuntiin ja näyttää siltä, että aika vähenee edelleen. Poikien ja tyttöjen väliset erot ovat myös tasoittuneet huomattavasti. (Pääkkönen 2014.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi & Myllyniemi 2016, 42) tulosten mukaan pojat katselevat enemmän televisiota kuin tytöt, mutta omaan tutkimukseeni osallistuneista oppilaista tytöt katselivat televisiota n. 7 minuuttia enemmän kuin pojat. Television on perinteisesti katsottu yhdessä perheen kanssa. Internetin erilaiset videopalvelut, esimerkiksi YouTube, ovat haastaneet television palvelut ja tämä varmasti vaikuttaa osaltaan television ääressä vietetyn ajan vähenemiseen. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan pojat käyttävät erilaisia videopalveluja tyttöjä enemmän. (Merikivi & Myllyniemi 2016, 39.) Videopalvelut näyttäisivätkin olevan yksi selittävä tekijä sukupuolten välisen ajankäytön eron tasoittumiseen.

Päiväkirjamerkintöjen perusteella vastaajista 20 prosenttia käytti netin suoratoistopalveluja kuten Netflixia, Yle Areenaa tai Ruutua, mikä vastaa lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksia. Kyseisen tutkimuksen mukaan suoratoistopalveluja käyttää noin 21 prosenttia lapsista ja nuorista (Merikivi & Myllyniemi 2016, 42). Heti päiväkirjoihin tutustuessani huomasin, että erityisesti puhelinta käytettiin jatkuvasti myös muiden toimintojen ohessa kuten automaatioilla, tietokoneen ja television ääressä sekä ruokaillessa. Päätin laskea päiväkirjamerkinnöistä, paljonko lapset käyttivät puhelinta sekä pää- että sivutoimintona. Päätoimintona puhelimen käyttöaika oli keskimäärin 88 minuuttia.

Tytöt käyttivät puhelinta keskimäärin 90 minuuttia ja pojat 83 minuuttia, eli tytöt käyttivät keskimäärin 7 minuuttia enemmän aikaa puhelimesta kuin pojat. Kun kaikki merkinnät puhelimenkäytöstä lasketaan, lasten puhelimesta käytetty aika oli keskimäärin 95 minuuttia. Tyttöjen keskimääräinen aika oli 99 minuuttia ja poikien 87 minuuttia. Tyttöjen ja poikien välinen ero kasvoi viidellä minuutilla 12 minuuttiin.

Sitä vastoin tabletin ja tietokoneen käyttämiseen pojat kuluttivat keskimäärin reilusti tyttöjä enemmän aikaa: pojat käyttivät 70 minuuttia ja tytöt 49 minuuttia. Pojat käyttivät myös pelaamiseen keskimäärin enemmän aikaa kuin tytöt: tytöt pelasivat keskimäärin 38 minuuttia, pojat 90 minuuttia. Taulukosta 3 näkyy, että erot yksittäisten vastaajien välillä ovat suuria. Pelaajista 61,5 prosenttia pelasi tunnin tai vähemmän. Neljän vastaajan (30,8 prosenttia) pelaika nousi puoleentoista tuntiin tai sen yli. Huomattavaa on, että vain 22 lasta eli 33,8 prosenttia kaikista vastaajista oli maininnut pelanneensa tutkimuspäivien aikana.

TAULUKKO 3. Pelaaminen tietokoneella, tabletilla tai pelikonsolilla.

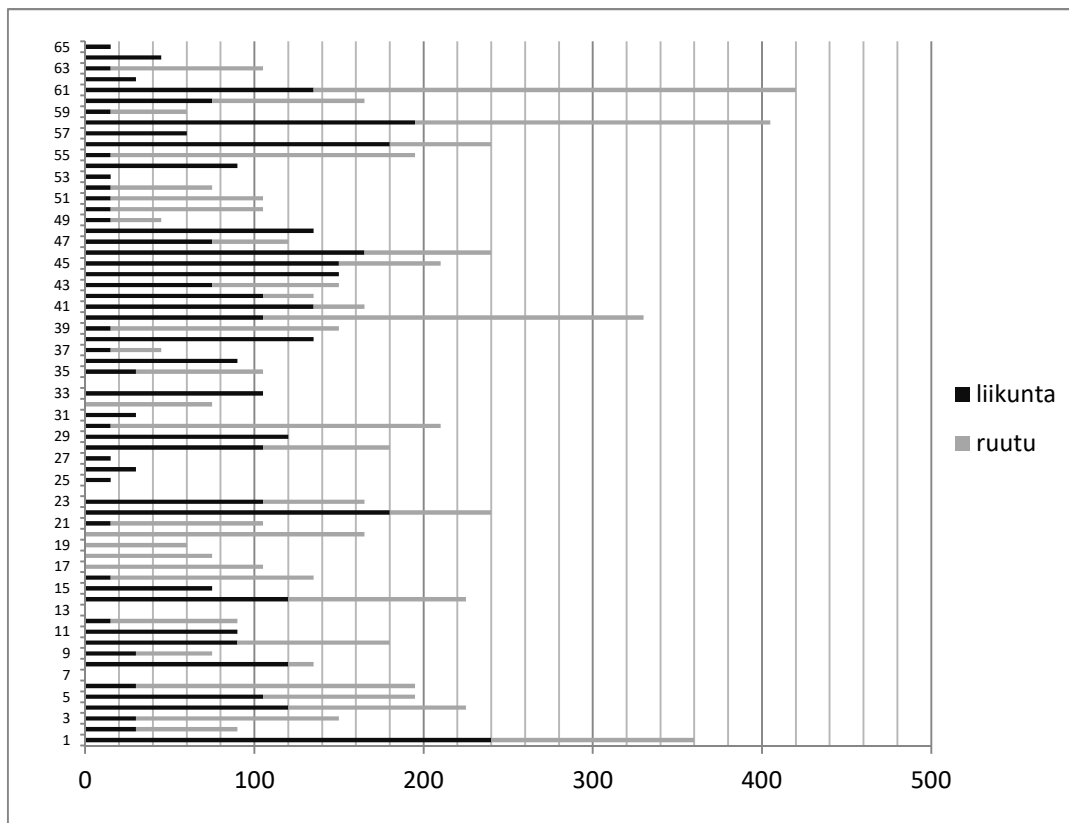
		Frekvenssi	Prosenttijakauma	Prosenttijakauma (ilman puuttuvia vastaajia)
Aika (min.)	30,00	5	7,7	38,5
	45,00	1	1,5	7,7
	60,00	2	3,1	15,4
	75,00	1	1,5	7,7
	90,00	2	3,1	15,4
	105,00	1	1,5	7,7
	285,00	1	1,5	7,7
	yht.	22	33,8	
	puuttuvat vastaajat	43	66,2	
	kaikki yhteensä	65	100,0	

Niillä vastaajilla, jotka käyttivät paljon aikaa puhelimesta tai pelaamalla, on mielenkiintoinen yhteys liikuntaharrastuksiin. Vastaajat, jotka harrastivat paljon liikuntaa, käyttivät vähemmän aikaa puhelimesta oloon. Vastaavasti ne, jotka liikkuivat vähän, käyttivät puhelinta paljon. Sama ei kuitenkaan pätenyt pe-

laamiseen. Vaikka liikuntaharrastukseen käytetty aika oli suuri, myös pelaamiseen oli käytetty enemmän aikaa. Tämä selittyy ainakin osittain sukupuolella: tytöt liikkuvat keskimäärin poikia vähemmän ja käyttävät enemmän puhelinta. Kun tarkastellaan vastaajia yksitellen, käy ilmi, että juuri ne tytöt, jotka olivat paljon puhelimella, eivät liikkuneet lainkaan koulupäivänsä jälkeen.

Pääkkönen (2014) toteaa tietokoneella vietetyn ajan olevan poissa paitsi liikkumisesta, myös television katselusta, opiskelusta ja perinteisestä lukemisesta. Samaa ilmiötä voi tarkastella seuraavasta kuviosta (kuvio 5), josta näkyy liikunnan ja ruutuajan välinen suhde. Palkin vaalea osa kertoo, paljonko vastaaja on käyttänyt aikaa ruudun ääressä minuutteina, tummempi osa kertoo liikunnan määrän minuutteina. Pystyakselilla näkyy vastaajan numero 1-65, jonka olen antanut sattumanvaraisesti analyysin alkuvaiheessa. Numeron oikealla puolella on pylväs, jonka musta osa kuvaa liikunnan ja harmaa osa ruutuajan määrää. Ne vastaajat, jotka olivat kertoneet käyttäneensä paljon medialaitteita päivän aikana, liikkuivat selvästi muita vähemmän. Poikkeuksena näyttäisi olevan vastaaja, joka on käyttänyt paljon aikaa sekä ruudun ääressä että liikkuen. Kuvio kuitenkin havainnollistaa yleistä huolta lapsista, jotka istuvat tietokoneen ääressä harrastamatta liikuntaa.

Toisaalta median liikakäytön ja vähäisen liikkumisen yhteydestä ei kuitenkaan ole näyttöä esimerkiksi lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016) tuloksissa. Tämä voi johtua myös tutkimuksen kysymyksenasettelusta: myös ne lapset, jotka kokivat käyttävänsä liikaa mediaa, vastasivat harrastavansa liikuntaa (Merikivi & Myllyniemi 2016, 76).



KUVIO 5. Vastaajien liikunnan ja ruutuajan määrä yhteensä.

Kokonaisuudessaan kyselyyn osallistuneet lapset kuluttivat ruudun ääressä keskimäärin 108 minuuttia. Keskimääräisen ajan perusteella tutkimukseen osallistuneiden lasten ruutu-aika täytti opetusministeriön ja Nuori Suomiyhdistyksen suosituksen kahden tunnin ruutuajasta. Todellisuudessa erot yksittäisten vastaajien välillä olivat hyvin suuria, mikä näkyy myös edellä olevasta kuviosta (kuvio 5). Vastaajista 42 prosenttia käytti ruudun ääressä aikaa alle kaksi tuntia ja 31 prosenttia yli kaksi tuntia. 27,7 prosenttia ei maininnut medialaitteiden käyttöä tutkimuspäivän aikana. Pääkkösen vuoden 2014 artikkelista käy ilmi, että vaikka television katselu on viime vuosina vähentynyt, ruutuajan määrä on silti kasvanut nimenomaan tietokoneen käytöstä johtuen. Koulupäivinä lapsilla kului ruudun ääressä lähes kolme tuntia (Pääkkönen, 2014). Tähän verrattuna oman tutkimukseeni osallistuneilla lapsilla ruutu-aika oli huomattavasti pienempi.

Ruutu-aikaa on kritisoitu julkisuudessa monissa keskusteluissa. Keskustelua herättää esimerkiksi se, että ruudun ääressä vietetään paljon aikaa jo koulu-

päivän aikana, ja kun siihen lisätään vapaa-ajan medialaitteiden käyttö, istuminen laitteiden ääressä tarkoittaa päivittäin useita tunteita. Osa asiantuntijoista on sitä mieltä, että ruutuaika on vanhentunut käsite ja määrän sijasta pitäisi keskittyä laatuun. Toisin sanoen ruudun ääressä vietettyjen minuuttien merkitys ei niinkään ole ratkaisevaa, vaan se, mitä laitteilla tehdään. Tätä korostavat myös Lahikainen ja Arminen (2015, 269). Heidän mukaansa myös koulu ja perhe-elämä kokonaisuutena määrittävät lasten medialaitteiden käyttöä. Tätä väitettä tukevat myös muut tutkimukset, jotka osoittavat, että vanhempien mallin ja asenteiden vaikutus lasten medialaitteiden käyttöön on hyvin suuri (Lauricella, Wartella & Rideout 2014). Ne vanhemmat, jotka käyttivät itse medialaitteita kohtuudella, vaativat todennäköisimmin samaa lapsilta. Vastaavasti ne vanhemmat, jotka käyttivät itse yli kaksi tuntia ruudun ääressä, sallivat myös lapsilleen enemmän ruutuaikaa. (Schoeppe ym. 2016, Sanders ym. 2016.)

Selvää kuitenkin on, että sekä vähäinen liikunta että korkea ruutuaika ovat yhteydessä huonoihin elämäntapoihin ja fyysisen terveyden heikkenemiseen. Tämä käy ilmi esimerkiksi laajan irlantilaisen tutkimuksen tuloksista (Keane, Li, Harrington, Fitzgerald, Perry, & Kearney 2017). Myös Fuller ym. toteavat, että jatkuvalla medialaitteiden käytöllä on seurauksensa lasten motoriseen kehitykseen, aktiivisuuteen, tarkkaavaisuuteen ja uneen. Niillä lapsilla, jotka olivat katsoneet televisiota kahdesta neljään tuntia, oli todennäköisemmin muutoksia tarkkaavaisuudessa kuin niillä lapsilla, jotka käyttivät television ääressä alle tai enintään tunnin. (Fuller ym. 2017, 1-5.)

Repo ja Nätti (2015) toteavat, että tietokone ja sen lisääntynyt käyttö ovat kiinteästi yhteydessä lasten ja nuorten yksinolon lisääntymiseen. Vuosituhannen vaihteesta 2010-luvulle tietokoneen osuus yksin vietetystä ajasta on kaksinkertaistunut, ja vuosina 2009-2010 lapset viettivät jo keskimäärin tunnin yksin tietokoneen ääressä. Muita yksin tehtäviä asioita olivat esimerkiksi television katselu, lukeminen, peseytyminen ja pukeutuminen, ruokailu, kotityöt ja harrastukset. (Repo & Nätti 2015, 115.) Vaikka omasta aineistostani ei selkeästi käynyt ilmi lasten yksin viettämä aika, myös siitä oli havaittavissa se, että yksinolo ja medialaitteet liittyvät yhteen.

Omassa tutkimuksessani koin huolta herättäväksi aiemmin todetun asian, että vastaajien välillä oli valtavia eroja medialaitteiden käytössä. Ne, joilla ruudun ääressä vietetty aika oli korkea, ei vaikuttanut olevan muita harrastuksia. Päiväkirjojen mukaan nämä lapset olivat paljon omissa oloissaan ja pelasivat tai istuivat muuten ruudun ääressä osittain vain kuluttaakseen aikaa. Aiemmat laajalla aineistolla toteutetut tutkimukset ovat osoittaneet, että ajan kuluttaminen on yksi syy lasten median käyttöön (Lahikainen & Arminen 2015, 268). Nämä lapset kuuluvat riskiryhmään monessa eri mielessä: keskittyessään pelaamaan yksin he ovat vaarassa syrjäytyä sosiaalisista suhteista eivätkä he myöskään liiku riittävästi.

6.1.4 Leikin ja levon rooli

Tutkimukseni alussa kerroin YK:n lasten oikeuksien sopimuksesta, jonka mukaan lapsilla tulee olla mahdollisuus koulun lisäksi myös vapaa-aikaan, lepoon ja leikkiin sekä taide- ja kulttuurielämään. Voisi siis olettaa, että leikki ja lepo kuuluvat jokaisen lapsen vapaa-aikaa

Seuraavasta taulukosta (taulukko 4) kuitenkin selviää, että vain 24,6 prosenttia vastaajista mainitsi leikkineensä niiden kahden päivän aikana, jolloin päiväkirjamerkintöjä tehtiin. Heistä 17 prosenttia leikki tunnin tai vähemmän ja 7,6 prosenttia leikki enemmän kuin tunnin. Mielenkiintoista oli, että näistä 16 vastaajasta 4 oli poikia ja 12 tyttöjä. Tämän mukaan tytöt siis leikkivät poikia enemmän.

TAULUKKO 4. Leikkimiseen käytetty aika.

		Frekvenssi	Prosenttijakauma
Aika (min.)	15,00	2	3,1
	30,00	5	7,7
	45,00	2	3,1
	60,00	2	3,1
	120,00	1	1,5
	135,00	1	1,5
	150,00	2	3,1
	180,00	1	1,5
	yht.	16	24,6
	puuttuvat vastaajat	49	75,4
	kaikki yhteensä	65	100,0

TAULUKKO 5. Levon ja muun oleilun määrä minuutteina.

		Frekvenssi	Prosenttijakauma
Aika (min.)	15,00	7	10,8
	30,00	1	1,5
	45,00	4	6,2
	60,00	1	1,5
	75,00	3	4,6
	90,00	1	1,5
	120,00	1	1,5
	135,00	1	1,5
	180,00	1	1,5
	255,00	1	1,5
	270,00	1	1,5
	yht.	22	33,8
	puuttuvat vastaajat	43	66,2
	kaikki yhteensä	65	100,0

Yllä olevasta taulukosta 5 nähdään kyselyyn vastanneiden lasten levon ja muun oleskelun määrä minuutteina. Lepo tai oleilu oli useimmiten ilmaistu ”lepäsin”, ”oleilin” tai ”en tehnyt mitään”. Myös levon osalta erot vastaajien välillä olivat suuria. Vain 22 lasta eli 33,8 prosenttia vastaajista kertoi oleilleensa päivän ai-

kana mitään erityistä tekemättä, heistä 59 prosenttia lepäsi tai oleili tunnin tai vähemmän. Enemmän kuin tunnin oleili 41 prosenttia eli yhdeksän lasta.

Leikin ja levon roolista suomalaisessa yhteiskunnassa ja lasten vapaa-ajassa kertoo varmasti jotain se, että mistään vertailuaineistostani ei löytynyt niille omaa ajankäyttöluokkaa. Paavonen ym. (2011) toteavat mediaa ja lasten hyvinvointia koskevassa katsauksessaan että leikki ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat eri kehityspsykologisten teorioiden mukaan tärkeitä lapsen kognitiivisen, kielellisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. Omaehtoisen leikin vähentymisellä on vaikutusta vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja sitä kautta se voi heikentää sosiaalisia suhteita. Medialaitteiden käytön viedessä suuren osan lasten vapaa-ajasta tulisi muistaa, että lapsi tarvitsee vuorovaikutusta kasvokkain omien vanhempien ja muiden aikuisten sekä toisten lasten kanssa. Vapaa-ajalla pitäisi olla mahdollisuus leikkiä, ulkoilla ja harrastaa muuta ikätasoon kuuluvaa tekemistä. (Paavonen ym. 2011, 1563-70.) YK:n lasten oikeuksien sopimuksen mukaan leikki ja lepo kuuluvat myös jokaisen lapsen ihmisoikeuksiin.

6.2 10-12-vuotiaiden lasten nukkumistottumukset

Kyselyyn osallistuneiden lasten unen määrää ja laatua pyrittiin selvittämään erilaisilla kysymyksillä. Lapset arvioivat unen määrän tunteissa ja merkitsivät nukkumiseen käyttämänsä ajan kellotauluun.

Kysymykseen yöunen pituudesta oli vastannut 62 lasta. Vähiten nukkui vastaaja, joka kertoi yöunensa pituudeksi 6 tuntia 40 minuuttia. Pisimpään nukkuneiden yöunet olivat 11 tuntia. Kysymykseen vastanneista noin 52 prosenttia nukkui suositusten mukaisesti 9-10 tuntia ja 14,5 prosenttia sitä enemmän. Vähemmän kuin yhdeksän tuntia nukkui 33,5 prosenttia vastaajista. Jotta tulokset olisivat verrattavissa muiden tutkimusten tuloksiin, laskettiin yöunien pituudesta myös keskiarvo. Keskimäärin vastaajat nukkuivat 537 minuuttia eli noin yhdeksän tuntia. Tämä vastaa myös Pääkkösen (2014, 2) tutkimuksen havaintoja unen määrästä: 1990-luvun lopun notkahduksen jälkeen yöunien pi-

tuus kääntyi kasvuun ja 2000- luvun alussa lapset nukkuivat taas noin 532 minuuttia eli noin yhdeksän tuntia. Tässä tutkimuksessa ei kysytty eroja unen määrässä viikonlopun ja kouluaamujen välillä. Pääkkösen mukaan erot kouluaamujen ja viikonloppujen välillä olivat vuodesta 2000 vuoteen 2010 kasvaneet jopa kahteen tuntiin (Pääkkönen 2014). Tutkijat ovat todenneet jo vuosikymmeniä sitten, että suuret vaihtelut unirytmisissä ovat yksi syy lasten nukkumisongelmiin: jos esimerkiksi sunnuntaiamuna nukkuu pitkään, nukkumaan meno illalla siirtyy myöhäisemmäksi (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1090).

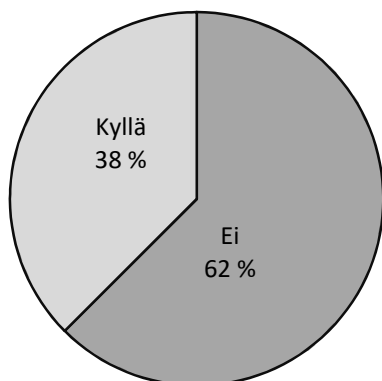
Unen laatua selvittivät kysymykset ”Nukahditko heti?”, ”Käytitkö puhelinta sängyssä ennen kuin nukahdit?”, ”Kuinka hyvin nukuit?”, ”Nukuitko yhtäjaksoisesti vai heräsitkö välillä?” ja ”Kuinka pirteä olo sinulla oli aamulla?”. Kysymyksiin ”Nukahditko heti?” ja ”Käytitkö puhelinta sängyssä ennen kuin nukahdit?” vastattiin vaihtoehdoilla kyllä/ei, jälkimmäisessä kysymyksessä oli myös mahdollisuus lisätä puhelimesta kulutettu aika. Kysymyksiin ”Kuinka hyvin nukuit?” ja ”Kuinka pirteä olo sinulla oli aamulla?” vastattiin viisiportaisella Likertin asteikolla.

TAULUKKO 6. Yön unen yhtäjaksoisuus.

Nukuitko yön yhtäjaksoisesti?			
	Frekvenssi	Prosenttijakauma	Prosenttijakauma (ilman puuttavia vastaajia)
kyllä	53	81,5	86,9
ei	8	12,3	13,1
yht.	61	93,8	100,0
puuttuvat vastaajat	4	6,2	
kaikki yhteensä	65	100,0	

Kysymykseen unen yhtäjaksoisuudesta (taulukko 6) vastasi 61 lasta eli 93,8 prosenttia vastaajista. Heistä 86,9 prosenttia kertoi nukkuneensa koko yön yhtäjaksoisesti kertaakaan heräämättä. 13,1 prosenttia vastaajista oli herännyt yön aikana kerran tai useammin. Lapsista 49 prosenttia vastasi nukahtaneensa heti nukkumaan mentyään, ja 51 prosenttia oli nukahtanut vasta myöhemmin.

Käytitkö puhelinta sängyssä ennen nukahtamista?



KUVIO 6. Puhelimen käyttö ennen nukahtamista.

Kuviosta 6 näkyy, että ennen nukkumaan menoa puhelinta oli käyttänyt 38 prosenttia kysymykseen vastanneista 64 lapsesta. Keskimääräinen puhelimenkäyttöaika ennen nukkumaan menoa oli 34 minuuttia. Puhelimenkäyttäjistä 47,4 prosenttia ei nukahtanut heti. Puhelimenkäytön ja nukahtamisen välistä yhteyttä ei siis tässä tutkimuksessa ole havaittavissa. Tutkimusten mukaan älypuhelimien käyttö juuri ennen nukkumaanmenoa kuitenkin vaikuttaa huomontavasti unen laatuun (Munezawa ym. 2011). Lasten makuuhuoneeseen sijoitetut älylaitteet heikentävät unen laatua vaikka lapsi ei niitä aktiivisesti käyttäisi (Chahal ym. 2012,46). Esimerkiksi puhelimen merkkivalot ja -äännet voivat herättää nukkujan ja huonontaa näin unen laatua (Strube, In- Albon, Weeß 2016, 63).

Sukupuolten välillä oli tässä kysymyksessä selkeä ero: tytöistä 49 prosenttia kertoi käyttäneensä puhelinta ennen nukkumaanmenoa, kun taas pojilla luku oli vain 20 prosenttia. Yksiselitteistä syytä tähän on vaikea löytää, mutta oma tulkintani on, että tässä voisi olla kyse jopa siitä, millaisia erilaisia odotuksia tytöille ja pojille asetetaan. Voi olla, että poikien vanhemmat tiedostavat vahvemmin medialaitteiden riskit ja pyrkivät vähentämään niitä kontrolloimalla poikien puhelimen käyttöä silloin kun se on mahdollista. Toisaalta voi myös olla, että pojat eivät ole samalla tavalla riippuvaisia puhelimesta laitteena kuin

tytöt. Tätä puoltaisi esimerkiksi se, että tytöt käyttivät puhelinta enemmän sosiaalisiin tarkoituksiin.

Nämä ovat kuitenkin vain oletuksia joiden vahvistamiseen tarvittaisiin vanhempien asenteiden tutkimista. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016, 49) kävi ilmi, että vanhempien asenteet tyttöjen ja poikien mediankäyttöön voivat olla erilaisia. Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien mielestä varsinkin pojat käyttivät liikaa mediaa. Kun 39 prosenttia vanhemmista oli sitä mieltä, että pojat käyttävät liikaa mediaa, tyttöjen kohdalla luku oli 25 prosenttia. Selityksenä tähän pidetään sitä, että vanhempien, etenkin äitien, mielestä mediaa paljon käyttävillä pojilla oli liian vähän muita harrastuksia.

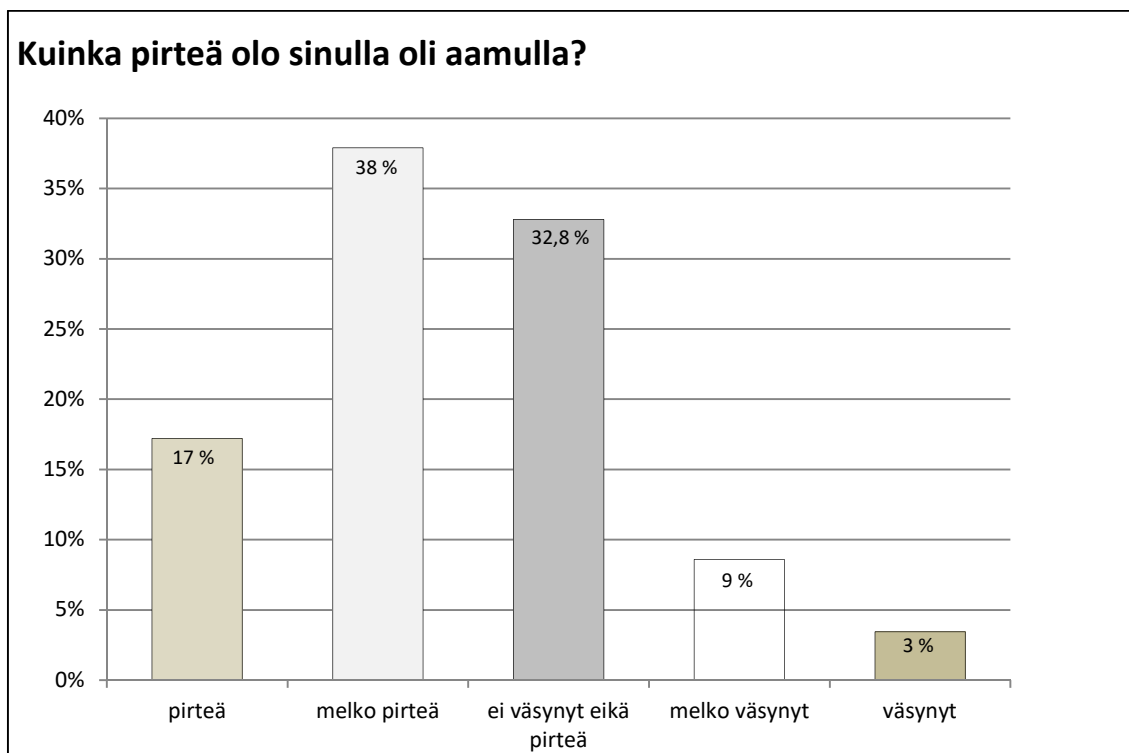
Lasten kokemukset hyvin nukutusta yöstä ja pirteästä olostaa aamulla näyttävät olevan osittain ristiriitaisia. Taulukosta 7 näkyy, että 62 vastaajasta 90,8 prosenttia oli sitä mieltä, että he olivat nukkuneet enemmän hyvin kuin huonosti. Heistä 52,3 prosenttia oli nukkunut yönsä melko hyvin ja 38,5 prosenttia hyvin. 4,6 prosenttia ei osannut sanoa, miten hyvin nukkui yönsä.

TAULUKKO 7. Vastaajien kokemus unen laadusta.

Kuinka hyvin nukuit?		
	Frekvenssi	Prosenttijakauma
en hyvin enkä huonosti	3	4,6
melko hyvin	34	52,3
hyvin	25	38,5
yht.	62	95,4
puuttuvat vastaajat	3	4,6
kaikki yhteensä	65	100,0

Lapsista 58 vastasi kysymykseen siitä, miten pirteitä he olivat aamulla. Kuvios-
ta 7 käy ilmi, että heistä 17 prosenttia koki olonsa pirteäksi ja 38 prosenttia mel-
ko pirteäksi, eli noin puolet (55 prosenttia) vastaajista tunsivat olleensa enemmän

pirteitä kuin väsyneitä aamulla. Enemmän väsyneeksi kuin pirteäksi olonsa tunti 12 prosenttia ja 33 prosenttia ei kokenut olleensa kumpaakaan.



KUVIO 7. Vastaajien pirteys yöunien jälkeen.

Näyttää siis siltä, että vaikka tutkimukseen osallistuneet lapset nukkuivat keskimäärin unisuosituksen mukaisesti, unen laatu ei kuitenkaan ole niin hyvää kuin voisi olettaa. Aiempien tutkimusten valossa tämä ei ole lainkaan yllättävä tulos. Unen laatu on kuitenkin tutkimuksissa jäänyt pitkään unen määrän varjoon. Esimerkiksi Pääkkönen (2014) kertoo lasten nukkuvan aiempaa enemmän ja lisää, että koululaisten nukkumistottumukset ovat parantuneet. Näin ei kuitenkaan automaattisesti ole: huonon unen laadun on todettu vaikuttavan suorittumiseen vähäistä unen määrää enemmän (Dewald ym. 2010, 187).

6.3 Yhteenveto

Tekemäni tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että kyselyyni vastanneiden lasten vapaa-ajanviettotavat noudattavat pitkälti valtakunnallisella tasolla tehtyjä laajoja ajankäyttötutkimuksia. Tuloksista selviää, että alakouluikäiset viettävät paljon aikaa medialaitteiden, erityisesti puhelimen ääressä. Vaikka lapsilla

oli paljon erilaisia liikuntaharrastuksia, liikunnan määrä ei silti ollut korkea. Noin 54 prosenttia lapsista liikkui suositusten mukaisesti yli tunnin verran päivän aikana. Tyttöjen ja poikien liikkumisessa on edelleen suuria eroja, pojat liikkuvat huomattavan paljon (keskimäärin 52 minuuttia) tyttöjä enemmän. 42 prosenttia vastaajista käytti suositusten mukaiset alle kaksi tuntia aikaa ruudun ääressä. Huolta herättävätkin erityisesti ne lapset, joilla ruutuajan määrä on korkea ja liikunnan määrä vähäinen.

Kyselyyn vastanneilla lapsilla oli verrattain hyvät nukkumistottumukset. Suuri osa lapsista ei käyttänyt puhelinta ennen nukkumaanmenoa. Keskimäärin lapset nukkuivat noin yhdeksän ja puoli tuntia, mikä vastaa unitutkijoiden laatimia nukkumissuosituksia. Lapsista 55,2 prosenttia heräsi aamulla pirteänä tai melko pirteänä kouluun.

Lapsista 96,4 prosenttia kertoi olevansa hyvin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä vapaa-aikaansa. Ne lapset, jotka toivoivat vapaa-aikaansa muutoksia, halusivat enemmän aikaa harrastuksiin ja kavereiden kanssa olemiseen ja vähemmän puhelimen käyttöä. Osa toivoi itselleen uusia harrastuksia ja kertoi runsaan puhelimen käytön johtuvan siitä, että muuta tekemistä ei ollut.

7 POHDINTA

Aloittaessani vastausten analysointia hämmennyin. Miten joku väittää pelanneensa tabletilla ja olleensa samaan aikaan puhelimella? Ensimmäinen ajatukseksi oli, että vastaaja oli ymmärtänyt väärin päiväkirjan kohdan ”Teitkö jotain muuta samanaikaisesti?” Pian kuitenkin huomasin, että näitä vastauksia oli paljon. Ymmärsin ensimmäistä kertaa, miten päällekkäistä ja eri laitteita hyödyntävää medialaitteiden käyttö onkaan. Olin seurannut oppilaiden puheita peleistä ja laitteista ja osasin odottaa, että medialaitteiden parissa vietetty aika voi olla suuri. Sen todellinen suuruus yllätti, samoin kuin valtavat erot vastaajien välillä.

Kuten johdannossa totesin, kokemukset oppilaista, joille pelaaminen on hyvin tärkeää, olivat yhtenä asiana herättämässä mielenkiintoani ajankäyttötutkimusta kohtaan. Lapset eivät kuitenkaan ole ainoita, jotka puhuvat pelaamisesta. Huolestuneet vanhemmat kyselevät, miten lapsen saisi innostumaan jostain muustakin kuin pelaamisesta ja pohtivat tapojaan asettaa rajoja lastensa puhelimen ja muiden medialaitteiden käyttöön. Osa viittaa kintaalla pelien ja muiden mediasisältöjen ikärajoille tai -suosituksille ja osa tuntee syyllisyyttä siitä, että he ovat liian tiukkoja omille lapsilleen. Käytänteet eri perheissä ovat kirjavia niin kuin monissa muissakin asioissa.

Kun tarkastelee niitä tutkimuksia, joiden mukaan lasten liiallinen mediankäyttö nostaa unettomuuden riskiä ja sitä kautta vaikuttaa sekä käyttäytymiseen että koulumenestykseen (Fuller ym. 2017, Schlarb 2016, Strube ym. 2016), alkaa vakavasti miettiä aikuisen vastuuta tässä asiassa. Milloin lapsesta tuli pieni aikuinen, jonka pitäisi osata tietää minkä verran ja mitä hän voi pelata? Miksi samat vanhemmat, jotka huolehtivat hyvin muista lasten perustarpeista, eivät piittaa liiallisesta tai haitallisesta pelaamisesta? Mielestäni ongelma ei ole lapsilla, jotka ovat jääneet mielenkiintoisten pelien koukkuun, vaan aikuisilla ja aikuisten pyörittämällä yhteiskunnalla, jotka sallivat tämän.

Mielestäni yksi tähän vaikuttavista asioista on aikuisten maailmaan tunkeutunut kiireisyys ja tehokkuus. Aikuisten työpäivät ovat pitkiä ja lasten vie-

läkin pidempiä. Pienet koululaiset viedään aamuhoitoon, sieltä kouluun ja koulun jälkeen iltapäiväkerhoon. Heidän vapaa-aikansa kotona vanhempien seurassa (joiden myös kuuluu harrastaa ja saada omaa aikaa) voi pahimmillaan kutistua muutamaan tuntiin ennen nukkumaanmenoa. Isommilla koululaisilla vapaa-aikaa on enemmän, mutta monella se tarkoittaa pitkää yksinoloa. Yksin ollessa on mukava kuluttaa aikaa pelaamalla tai katselemalla vaikkapa elokuvia. Kun väsyneet vanhemmat tulevat töistä kotiin, voi olla helppo antaa lapselle vielä vähän peliaikaa, että ehtii itse hetken hengähtää. Surkuhupaisin piirrettäessä yltiöpäisessä medialaitteiden käytössä on kuitenkin se ylpeys, jolla vanhemmat esittelevät lapsensa taitoja käyttää älypuhelimia jo ennen kuin tämä on oppinut kävelemään.

Kaikki nämä asiat ovat tietysti osittain kärjistettyjä. THL:n kouluterveyskyselyssä (2017) esitettiin kysymys ”perheellämme on riittävästi yhteistä aikaa”, johon 5. luokkalaisista 48 prosenttia vastasi olevansa samaa mieltä ja 7 prosenttia olevansa eri mieltä. Pojat olivat tyttöjä tyytyväisempiä: pojista 51 prosenttia ja tytöistä 44 prosenttia koki yhteistä aikaa olevan riittävästi. (Kanste ym. 2017, 27.) Sama tutkimus osoitti, että puolet perheistä syö päivittäin ja lähes puolessa perheistä juteltiin päivittäin päivän tapahtumista. Kolme neljästä vanhemmasta tiesi kenen kanssa lapsi vietti vapaa-aikaansa ja miten hänellä menee koulussa (Kanste ym. 2017, 4.)

On siis paljon perheitä, joissa asioita mietitään yhdessä ja joissa vanhemmat omalla esimerkillään näyttävät lapsille mallia hyvistä elämäntavoista. Ja kuten tämäkin tutkimus osoittaa, on edelleen lapsia, jotka mieluummin lähtevät ulos liikkumaan kuin jäävät sisälle istumaan ruudun ääreen ja jotka käyttävät laitteita kohtuullisesti ja järkevästi. Pelaaminen ei sekään ole huono ja tuomittava harrastus, vaan sen on aivotutkimuksissa todettu olevan yhteydessä esimerkiksi nopeampaan reaktiokykyyn ja parempaan suoriutumiseen työmuistitehtävissä (Moisala 2017, 47). Jokainen päivästä toiseen ruudun ääressä yksin istuva, kavereista ja muista harrastuksista vaille jäänyt lapsi on kuitenkin liikaa. Pahimmillaan hallitsematon pelaaminen voi johtaa hyvin vakaviin seurauksiin. WHO lisäsi aiemmin tänä vuonna peliriippuvuuden kansainväliseen ICD-

11- tautiluokitukseen yhdeksi mielenterveyden häiriöksi (kansainväliset tautiluokitukset WHO, 2018).

Näiden ajatusten pohjalta johdannossa mainitsemani keskustelu koulutuspolitiikan professori Pasi Sahlbergin ja kasvatuspsykologian professori Kirsti Longan välillä herätti minussa suurta mielenkiintoa. Huomasin olevani monissa asioissa samaa mieltä Sahlbergin kanssa, jonka kannanotot Lonka tyrmäsi suorasanaisesti. Lonka ei nähnyt syytä olla huolissaan suomalaislasten liikkumisesta, hänen mielestään lapset liikkuvat ja harrastavat paljon. Hän ei myöskään näe älypuhelinien ja PISA-tulosten välillä minkäänlaista yhteyttä ja muistutti, ettei näiden yhteydestä ole olemassa tutkimustietoa.

Arkielämän kokemusten ja maalaisjärjen perusteella näillä asioilla vaikuttaisi kuitenkin olevan ainakin välillinen yhteys. Kun pienen alakouluikäisen lapsen mielenkiinto kohdistuu esimerkiksi pelaamiseen niin paljon, että se häiritsee koulussakin keskittymistä, se varmasti alkaa jossain vaiheessa vaikuttaa myös oppimistuloksiin. Kuten jo aiemmin totesin, tutkimuksissa on myös todettu, että medialaitteiden käytöllä on vaikutus lasten uneen (Fuller ym. 2017, Strube ym. 2016). Erityisesti psykofyysistä aktiivisuutta lisäävät sisällöt voivat vaikuttaa negatiivisesti sekä nukahtamiseen että unen laatuun (Strube ym. 2016).

Häiriöt unen määrässä ja laadussa ilmenevät lapsilla usein hankaluutena keskittyä tai käytösongelmina (Paavonen ym. 2009, 863) ja heikentävät myös koulumenestystä (Dewald ym 2010, 179). On kuitenkin muistettava, että lasten unihäiriöiden taustalla voi olla monia muitakin syitä kuin liiallinen tai muuten haitallinen medialaitteiden käyttö, kuten stressi kotioloista, koulusta ja kavereisuhteista (Sandberg 2000, 2282). Mutta kuten Lonka keskustelussa totesi: asia ei suinkaan ole mustavalkoinen eikä hätäisiä johtopäätöksiä kannata tehdä. Tekniikka on keskeinen osa nykyistä elämäntapaa eikä laitteiden kieltäminen koululaisilta ole mielekästä, tärkeämpää on seurata mitä lapset laitteilla tekevät. Varmaa on, että keskustelut tästä aiheesta jatkuvat ja odotankin mielenkiinnolla, millaisia tutkimustuloksia tästä aiheesta saadaan.

Lasten nukkumistottumuksista katse siirtyykin taas aikuisiin, joilla on vastuu myös lasten riittävästä nukkumisesta. Kuten aikuisillakin, osalla lapsista väsymystä voi aiheuttaa luontainen vuorokausirytmistö: osa on aamuihmisiä, jotka luontaisesti heräävät varhain, osa iltaihmisiä, jotka valvovat myöhään (Lehto, 2016). Unitutkimuksissa on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota unen määrän sijasta laatuun, mikä varmasti alkaa näkyä enenevässä määrin myös lasten nukkumistottumuksissa. Lasten unirytmistö pitäisi pysyä mahdollisimman säännöllisenä ja unihygieniasta tulisi muutenkin huolehtia eri tavoin, esimerkiksi tarkistamalla makuuhuoneen olosuhteet kuten lämpötila, valoisuus ja melutaso mutta myös rajoittamalla medialaitteiden käyttöä ennen nukkumaanmenoa (Unettomuus, Käypä hoito-suositus 2017).

Pohdintani aluksi kerroin ihmetykseni siitä, miten paljon lapset suorittavat eri toimintoja samanaikaisesti. Lapset ovatkin omaksuneet nopeasti koko yhteiskunnan vallanneen tavan toimia. Viime vuosien aikana nimenomaan elektronisten laitteiden käytön lisääntyminen on synnyttänyt aivan uudenlaisen ilmiön, monisuorittamisen. Monisuorittamisella tarkoitetaan sitä, että ihminen keskittää huomionsa useaan eri asiaan samaan aikaan tai siirtyy jatkuvasti asiasta toiseen. Tämä voi antaa ihmiselle tunteen tehokkaasta ajankäytöstä. Tutkimusten mukaan kuitenkin vain harva ihminen pystyy tehokkaasti tekemään useita asioita yhtä aikaa tai peräkkäin. Viimeisimmissä tutkimuksissa on todettu, että ihmisen huomion poukkoilu päivän asiasta ja tehtävästä toiseen kuormittaa aivoja haitallisesti. Varsinkin median monisuorittamisen aiheuttama kuormitus muun muassa heikentää ihmisen keskittymiskykyä ja lisää häiriöherkkyyttä (Moisala 2017, 6). Tämä voisi olla yksi selittävä tekijä koululaisten lisääntyneisiin keskittymishäiriöihin ja ylivilkkauden oireisiin.

Uskon, että monisuorittaminen on perimmäinen syy moniin asioihin, joihin olen edellä ottanut kantaa. Tarve ehtiä mahdollisimman paljon, nauttia elämästä ja voida mahdollisimman hyvin on niin suuri, että pienimmät ja heikoimmat uhkaavat jäädä jalkoihin. Samaan aikaan erilaiset mielenterveysongelmat lisääntyvät huimaa vauhtia sekä lasten että aikuisten keskuudessa. Toivon kovasti, että vuosien myötä tämä kaikki tehokkuus, teknisten laitteiden ja

niiden käyttämisen ihannoiti tasaantuu ja lapsen leikki ja luontainen kiinnostus ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin saa taas tilaa ja arvostusta. Mielestäni ainoa keino tasapainoiseksi aikuiseksi kasvamiseen on yhteys muihin ihmisiin, ei eristäytyminen omaan huoneeseen puhelimen tai muun medialaitteen ääreen.

Tätä tutkimusta aloittaessani toivoin saavani lisää tietoa siitä, mitä 10-12-vuotiaiden lasten vapaa-aikaan kuuluu. Mielestäni sain kattavan kuvan siitä, miten lasten päivät rakentuvat harrastusten ja muiden toimintojen ympärille. Vastaajien harrastusten monipuolisuus herätti minut ajattelemaan sitä laaja taitojen ja tietojen määrää, mikä oppilaisiin kätkeytyy sekä miettimään, miten niitä voisi hyödyntää ja tehdä näkyväksi myös koulussa. Vaikka suurella osalla tutkimukseeni osallistuneista lapsista oli hyvät nukkumistottumukset, heidän liikumistottumuksensa eivät olleet yhtä hyvällä tolalla. Tämä oli päinvastainen tulos verrattuna siihen, mitä tutkimuksen alkuvaiheessa oletin. Lapsista puolet liikkui suositusten mukaisesti yli tunnin päivässä, mikä tosin sekin vastaa aiempia tutkimustuloksia (Tammelin ym. 2015, 1711). Joka tapauksessa oma ymmärrykseni nukkumisen ja liikunnan tärkeydestä ja sen vaikutuksista lasten oppimiseen ja käyttäytymiseen kasvoi.

Omassa tutkimuksessani 42 prosenttia lapsista käytti medialaitteiden äärellä aikaa vähemmän kuin kaksi tuntia. Aineiston analyysin alkuvaiheessa odotin ruutuajan olevan tätäkin korkeampi, mutta näyttää siltä että yksilölliset erot ovat tässä asiassa hyvin suuria. Toivon, että myös kouluissa herättäisiin miettimään valintoja toiminnallisten työtapojen ja medialaitteiden käytön välillä.

Vaikka tutkimukseni tiedonkeruu onnistui hyvin ja päiväkirjamerkinnot kertoivat paljon lasten vapaa-ajan toiminnoista, puutteitakin oli. Päiväkirjamenetelmän haaste on siinä, että tutkijan tekemät tulkinnat ja sitä kautta luokitellut eivät välttämättä vastaa täysin sitä, mitä vastaaja on merkinnällään tarkoittanut (Pääkkönen 2010, 112). Tämä voi näkyä esimerkiksi harrastusten tai medialaitteiden kohdalla tekemissäni luokitteluissa. Koska vastaajilta ei ollut mahdollisuutta pyytää tarkentavaa tietoa, osa aineistoista jäi hyödyntämättä.

Näin kävi esimerkiksi merkinnöille yksinolosta tai perheen ja kavereiden kanssa vietetystä ajasta.

Vertailllessani tuloksia aiempiin tutkimuksiin totesin, että useimmat ajankäyttötutkimukset keskittyivät lasten liikkumiseen ja medialaitteiden käyttöön sekä lasten unitottumuksiin. Lapsiin ja lapsuuteen kohdistuvassa tutkimuksessa on tapahtunut merkittäviä muutoksia vielä viimeistenkin menneiden vuosikymmenten aikana, mutta vapaa-aikatutkimukset lähestyvät lasten ajankäyttöä mielestäni edelleen vahvasti aikuisten näkökulmasta. Esimerkiksi muu rentoutuminen, ”oleilu”, kuten lapset sitä itse päiväkirjoissaan nimittivät, sekä leikki ovat jääneet tutkimuksissa vähemmälle. Nämä molemmat asiat ovat kuitenkin niin tärkeitä lapsen kehitykselle, että ne mainitaan myös YK:n lasten oikeuksien julistuksessa. Olisikin mielenkiintoista ja tarpeellista selvittää, miten leikki ja lepo säilyvät lasten vapaa-ajan toiminnoissa aikana, jolloin medialaitteet ja ohjatut harrastukset vievät yhä kasvavan osan lasten arjesta.

LÄHTEET

- Aho, V. 2016. Kuolema kuittaa univelat?: Effects of cumulative sleep loss on immune functions and lipid metabolism. Helsinki: University of Helsinki.
- Ahonen, T. & Pulkkinen, L. Keskilapsuus. Teoksessa: Ahonen T, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J.E. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 70- 103.
- Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuudentutkimukseen. Teoksessa Alanen, L. ja Karila, K. Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino, 9-30.
- Chahal, H., Fung, C., Kuhle, S. & Veugelers, P.J. 2012. Availability and nighttime use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children. *Pediatric Obesity* 8, 42-51. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00085.x> Luettu 30.4.2018.
- Dewald, J.F, Bögels, S. M. Meijer A.M., Oort, F.J., Kerkhof, G.A., 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews* 14 (2010) 179-189. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.smrv.2009.10.004> Luettu 22.2.2018.
- EDU.fi: Kerhotoiminta. <https://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta> Luettu 17.8.2018.
- Forsberg, H. & Strandell, H. 2005. Kohti kurinalaista lapsuutta? Kysymys pienten koululaisten iltapäivien (uudelleen) määrittelystä. *Yhteiskuntapolitiikka* 70(2005):6 610-623. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fife20120-9117174> Luettu 29.4.2018.
- Fuller, C. Lehman, E., Hicks, S., Novick, M.B. 2017. Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children. *Global Pediatric Health* Volume 4, 1-8. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/2333794X17736972> Luettu 17.8.2018.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 10-53. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf Luettu 18.2.2018.
- Gershuny, J. 2005. Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class. *Social Research*, 72(2), 287-314. Saatavissa: <https://www.jstor.org/stable/40971766> Luettu 21.6.2018.

- Health Behaviour in School-Aged Children: World Health Organization Collaborative Cross-National Survey. Saatavissa: www.hbsc.org. Luettu 17.8.2018.
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Julkunen, R. 1985. Naisten aika. Tiede & edistys 10, 295-308. Saatavissa: <https://www15.uta.fi/kirjasto/nelli/verkkoaineistot/yht/julkunen.pdf> Luettu 24.2.2018.
- Keane, E., Li, X., Harrington, J. M., Fitzgerald, A. P., Perry, I. J. & Kearney, P. M. 2017. 'Physical activity, sedentary behavior and the risk of overweight and obesity in school-aged children'. Pediatric Exercise Science, 29(3), 408-418. Saatavissa: doi:10.1123/pes.2016-0234 Luettu 17.8.2018.
- Korvela, P. & Rönkä, A. 2014. Arkielämä näkökulmana perheeseen. Teoksessa Jallinoja, R., Hurme, H., Jokinen, K. (toim.) 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 192-214.
- Kotagal, S, Kothare, S. 2011. Sleep in Childhood Neurological Disorders. New York: DemosMedical.
- Lahikainen, A.R. Arminen, I, Repo, K. (toim.) 2015. Perheet, media ja tulevaisuus. Teoksessa Lahikainen, A. R., Mälkiä, T. & Repo, K. Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino, 264-288.
- Lapsen oikeuksien sopimus (LOS) 1993. Helsinki: UM.
- Lapsiasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2018. K 5/2018 vp. Saatavissa: http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2018/02/LA_-eduskuntaker-tomus_2018_netti_SU.pdf%20 Luettu 20.4.2018.
- Lapsiasiavaltuutetun toimisto. & Ylä-Tuuhonen, M. 2014. Eriarvoistuva lapsuus: Lasten hyvinvointi kansallisten indikaattoreiden valossa : lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014. Jyväskylä: Lapsiasiavaltuutetun toimisto.
- Lauricella, A., Wartella, E. & Rideout, V. 2014. Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. Journal of applied Developmental Psychology Januar-Februar 2015, Vol. 36, 11-17. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001> Luettu 5.5.2018.
- Lehto, J.E, 2016. Miksi oppilaat ovat väsyneitä? Katsaus väsymyksen syihin ja seurauksiin: Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti. NMI-Bulletin. 1/2016.
- Lindfors, E. 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana. Teoksessa Marjanen, P. & Lindfors, E, (toim.) 2011. Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea Julkaisut B41., Laurea-ammattikorkeakoulu, 18-37. Saatavissa: <https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/B41.pdf%20%20> Luettu 13.8.2018.

- Merikivi, J., Myllyniemi, S., Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Moisala, M. 2017. Brain activations related to attention and working memory and their association with technology-mediated activities. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Mulari, H & Vilmilä, F. 2016. Medioitunutta vapaa-aikaa- näkökulmia vuorovaikutukseen ja mediaharrastuksiin. Teoksessa Merikivi, J., Myllyniemi, S., Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, Kanda H, Minowa M, Suzuki K, Higuchi S, Mori J, Yamamoto R, Ohida T. 2011. The Association between Use of Mobile Phones after Lights Out and Sleep Disturbances among Japanese Adolescents: A Nationwide Cross-Sectional Survey, *Sleep*, Volume 34, Issue 8, 1013–1020. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1152> Luettu 23.2.2018
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä: Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- National Sleep Foundation. 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40-43. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010> Luettu 8.6.2018.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO- koululaistutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) julkaisuja 2017:19. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:-ISBN:978-952-263-465-8> Luettu 17.8.2018.
- Paavonen, E.J., Räikkönen, K., Lahti, J., Komsu, N., Heinonen, K., Pesonen, A-K., Järvenpää, A-L., Strandberg, T., Kajantie, E., Porkka-Heiskanen, T. 2009. Short Sleep Duration and Behavioral Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Healthy 7- to 8-Year-Old Children. *Pediatrics*. 2009; 123, e857. Saatavissa: <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2164> Luettu 4.2. 2018.

- Paavonen, E.J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J., Lahikainen, A.R. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. *Duodecim*. 2011;127(15), 1563-70. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201210-241066> Luettu 1.5.2018.
- Palsa, L. 2016. Medialukutaito tukee kasvua ja osallistumista yhteiskuntaan- Miten taataan tasa-arvoiset mahdollisuudet mediakasvatukseen? Teoksessa: Merikivi, J., Myllyniemi, S., Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 1367- 145.
- Paunio, T & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. *Duodecim*. 2008;124(6), 695-701. Saatavissa: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97135.pdf> Luettu 18.4.2018.
- Pulkkinen, L., & Metsäpelto, R.-L. 2014. Kerhotoiminta tukee oppilaiden sosioemotionaalista kehitystä ja koulusuoriutumista. *NMI-Bulletin*, 2014 (3), 31-43.
- Pulkkinen, L. 2015. Innostava koulupäivä. Ehdotus joustavan koulupäivän rakenteen vakiinnuttamiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) työryhmämuistioita ja selvityksiä 6. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-341-5> Luettu 19.8.2018.
- Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Helsinki: Tilastokeskus.
- Pääkkönen, H. 2014. Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisten elämäntapoihin. *Hyvinvointikatsaus* 1/2014. Helsinki: Tilastokeskus.
- Pääkkönen, H. 2005. What do schoolchildren in Finland do with their time? Teoksessa Pääkkönen, H. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Helsinki: Tilastokeskus, 184-201.
- Repo, K. & Nätti, J. 2015. Lasten ja nuorten median käytön aikatrendit. Teoksessa Lahikainen, A.R., Mälkiä, T., Repo, K. (toim.) Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino, 80-107.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. *Duodecim* 2001;117, 1086- 1092. Saatavissa: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92279.pdf%20%20> Luettu 3.2.2018.
- Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. *Duodecim*. 2000;116(20), 2282- 2287. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo91831> Luettu 26.4.2018.

- Schlarb, A. A., 2016. Insomnien bei Kindern und Jugendlichen. Ursachen, Diagnostik und Therapie. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 12·2016, 1078- 1084. Saatavissa: DOI 10.1007/s00112-016-0184-x Luettu. 7.5.2018.
- Schoeppe, S., Rebar, A.L., Short, C.E., Alley, S., Van Lippevelde, W., Vandelanotte, C. 2016. How is adults' screen time behaviour influencing their views on screen time restrictions for children? A cross-sectional study. *BMC Public Health*. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2789-3> Luettu 5.5.2018.
- Sipilä, J. 2011. Hyvinvointivaltio sosiaalisena investointina: älä anna köyhälle kalaa vaan koulutus! *Yhteiskuntapolitiikka* 76(2011):4, 359- 372. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117850> Luettu 30.4.2018.
- Sourander, A. 2016. Tarjoaako terveydenhuoltojärjestelmämme avaimet lastenpsykiatrian huippututkimukseen? *Duodecim* 2016;132, 939- 941. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo13150> Luettu 21.2.2018.
- Strandell, H. 2012. Lapset iltapäivätoiminnassa. Koululaisten valvottu vapaa-aika. Helsinki: Gaudeamus.
- Strube, T.B., In-Albon, T. & Weeß, HG. Machen Smartphones Jugendliche und junge Erwachsene schlaflos? *Somnologie* (2016) 20:1, 61-66. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s11818-016-0044-x> Luettu 23.2.2018.
- Szalai, A. 1966. The Multinational Comparative Time Budget Research Project: A Venture In International Research Cooperation. *The American Behavioral Scientist*. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177%2F00027642660100-0401> Luettu 16.2. 2018.
- Tammelin, T, Iljukov, S & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. *Duodecim* 2015; 131(18);1707-12. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo12429%20%20> Luettu 5.4.2018.
- Kanste, O., Halme, N. & Perälä M-L. 2017. Viidesluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, kouluyhteisöstä ja palveluista. *Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki: Juvenes Print-Suomen yliopistopaino.
- Tuononen, P. 2008. Asiaa aikuisille! Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa toteutumisesta Suomessa. *Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä* 4:2008. Saatavissa: <http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/-asiaa-aikuisille.pdf%20> Luettu 15.4.2018.
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. Saatavissa: www.kaypahoito.fi Luettu. 21.6.2018.

- Uusitalo-Malmivaara, L. 2016. Lasten ilon ja surun aiheet. Teoksessa Tuukkanen, T. (toim.) Lapsibarometri 2016. Luottamus 6-vuotiaiden lasten koekemana. Saatavissa: http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2016/11/LA_lapsibarometri_2016.pdf%20 Luettu 1.2.2018.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Bookwell Oy Juva: PS-kustannus.
- Vanttaja, M. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Weaver, E, Gradisar, M, Dohnt, H, Lovato, N & Douglas, P. 2010. The Effect of Presleep Video-Game Playiang on Adolescent Sleep. J Clin Sleep Med. 2010 Apr 15; 6(2): 184-189. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2854707/%20> Luettu. 23.2.2018.
- Ylikännö, M. 2015. Kenellä on kiire? Suomalaisten kiireen kokemukset ja ajankäyttö. Teoksessa Anttila, A-H., Anttila, T., Liikkanen, M. & Pääkkönen, H. (toim.) 2015. Ajassa kiinni ja irrallaan- yhteisölliset rytmit 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Tilastokeskus.
- Ås, D. 1978. Studies of Time-Use: Problems and Prospects. Acta Sociologica. Vol.21, No.2. 122-141. Saatavissa: <http://www.jstor.org/stable/4194228?-origin=JSTOR-pdf> Luettu 12.2.2018.

LIITTEET

Liite 1. Aineistonkeruussa käytetty kyselylomake ja päiväkirja.

KESKIVIIKKO

- Kirjoita taulukkoon, mitä teit **keskiviikkona** koulupäivän päätyttyä.

Merkitse viivalla (/) mihin aikaan koulupäiväsi loppui.

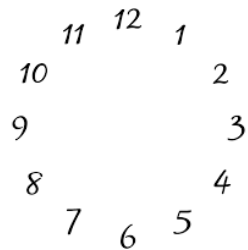
klo	Missä olit?	Mitä teit?	Teitkö jotain muuta samanaikaisesti?	Kenen kanssa olit?
12.00-12.15				
12.15-12.30				
12.30-13.00				
13.00-13.15				
13.15-13.30				
13.30-13.45				
13.45-14.00				
14.00-14.15				
14.15-14.30				
14.30-14.45				
14.45-15.00				
15.00-15.15				
15.15-15.30				
15.30-15.45				
15.45-16.00				
16.00-16.15				

16.15-16.30				
16.30-16.45				
16.45-17.00				
17.00-17.15				
17.15-17.30				
17.30-17.45				
17.45-18.00				
18.00-18.15				
18.15-18.30				
18.30-18.45				
18.45-19.00				
19.00-19.15				
19.15-19.30				
19.30-19.45				
19.45-20.00				
20.00-20.15				
20.15-20.30				
20.30-20.45				
20.45-21.00				
21.00-21.15				
21.15-21.30				
21.30-21.45				
21.45-22.00				
22.00-22.15				
22.15-22.30				
22.30-22.45				

TORSTAI:

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN AAMULLA

- Mihin aikaan menit nukkumaan ja moneltako heräsit? Väritä kellotaulusta aika, jonka käytit nukkumiseen.



- Nukahditko heti?

Kyllä _____ En _____

- Käytitkö puhelinta sängyssä ennen kuin nukahdit?

En _____ Kyllä _____ Kuinka kauan? _____

- Kuinka hyvin nukuit? Valitse sopiva vaihtoehto.



- Nukuitko koko yön yhtäjaksoisesti vai heräsitkö välillä?

- Kuinka pirteä olo sinulla oli aamulla? Valitse sopiva vaihtoehto.



- Kirjoita taulukkoon, mitä teit **torstaina** koulupäivän päätyttyä. Merkitse viivalla (/) mihin aikaan koulupäiväsi loppui.

klo	Missä olit?	Mitä teit?	Teitkö jotain muuta samanaikaisesti?	Kenen kanssa olit?
12.00-12.15				
12.15-12.30				
12.30-13.00				
13.00-13.15				
13.15-13.30				
13.30-13.45				
13.45-14.00				
14.00-14.15				
14.15-14.30				
14.30-14.45				
14.45-15.00				
15.00-15.15				
15.15-15.30				
15.30-15.45				
15.45-16.00				
16.00-16.15				
16.15-16.30				
16.30-16.45				
16.45-17.00				
17.00-17.15				
17.15-17.30				
17.30-17.45				
17.45-18.00				
18.00-18.15				

18.15-18.30				
18.30-18.45				
18.45-19.00				
19.00-19.15				
19.15-19.30				
19.30-19.45				
19.45-20.00				
20.00-20.15				
20.15-20.30				
20.30-20.45				
20.45-21.00				
21.00-21.15				
21.15-21.30				
21.30-21.45				
21.45-22.00				
22.00-22.15				
22.15-22.30				
22.30-22.45				

PERJANTAI:

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN AAMULLA

- Mihin aikaan menit nukkumaan ja moneltako heräsit? Väritä kellotaulusta aika, jonka käytit nukkumiseen.

11 12 1
 10 2
 9 3
 8 4
 7 6 5

- Nukahditko heti?

Kyllä _____ En _____

- Käytitkö puhelinta sängyssä ennen kuin nukahdit?

En _____ Kyllä _____ Kuinka kauan?

- Kuinka hyvin nukuit? Ympyröi sopiva vaihtoehto.



- Nukuitko koko yön yhtäjaksoisesti vai heräsitkö välillä?

- Kuinka pirteä olo sinulla oli aamulla? Valitse sopiva vaihtoehto.



- Olivatko nämä kaksi päivää sinun mielestäsi tavallisia päiviä?

Kyllä _____ Ei _____ Miten ne erosivat tavallisista päivistä?

- Kuinka tyytyväinen olet omaan vapaa-aikaasi? Valitse sopiva vaihtoehto.



- Mitä asioita haluaisit lisää vapaa-aikaasi? Miksi?

- Mitä asioita haluaisit vähemmän vapaa-aikaasi? Miksi?

KIITOS!