

LIIKUNTA- JA TIETOKONEHARRASTUKSET SEKÄ NIIDEN YHDISTÄMINEN  
JYVÄSKYLÄLÄISILLÄ 5.- JA 7. LUOKKALAISILLA

Perttu Laakso

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2005

## TIIVISTELMÄ

Laakso, P. 2005. Liikunta- ja tietokoneharrastukset sekä niiden yhdistäminen jyvaskyläläisillä 5.- ja 7.luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää jyvaskyläläisten viides- ja seitsemäsluokkalaisten koululaisten liikunnan harrastamisen ja tietokoneenkäytön yhteyttä toisiinsa. Yhteyden tutkimisen taustaksi selvitettiin liikunnan painottumista koululaisten vapaa-ajan harrastuksissa sekä heidän tietokoneenkäyttötottumuksiaan. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen kanssa. Aineisto, jota tutkimuksessa käytettiin, pohjautuu Jyvaskyläläisten nuorten elinoloja selvittävään ”Lasten ja nuorten hyvinvointitutkimukseen”. Tutkimuksessa käytettiin kahtena eri vuotena kerättyjä aineistoja (2000 ja 2003), jonka vuoksi pystyttiin seuraamaan muutostrendejä tutkittavissa muuttujissa kolmen vuoden ajalta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 559 Jyvaskyläläistä viidennen ja seitsemännen luokan oppilasta eri puolilta Jyvaskylää. Vuonna 2000 tutkittavia oli mukana 295 ja vuonna 2003 heitä oli 264.

Tulokset antavat ymmärtää, että runsas tietokoneenkäyttö ennustaa passiivisuutta liikkumisen suhteen. Liikuntaharrastusten määrä ei sen sijaan näytä vaikuttavan tietokoneenkäytön määrään. Molempiin suuntiin yhteyksiä selvitettiin korrelaatiokertoimen ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Liikunnallisten harrastusten määrän yhteyttä testattiin myös tietokoneiden koettuun tärkeyteen. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret pitävät tietokoneita vähemmän tärkeinä kuin passiiviset. Liikuntaa harrastaa jyvaskyläläiskoululaisista vähintään kerran viikossa lähes 70 %. Tietokonetta käyttää 90 % jyvaskyläläisnuorista - yleisimmin yhdestä kuuteen tuntia viikossa. Suosituimmat tietokoneiden käyttökohteet olivat internet ja pelaaminen. Liikunnalliset harrastukset ovat jyvaskyläläiskoululaisten keskuudessa toiseksi ja kolmanneksi suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Suosituin vapaa-ajan harrastus oli musiikki sen kaikissa muodoissa. Tietokoneharrastus oli neljänneksi suosituin.

Avainsanat: tietokoneenkäyttö, tietokonepelit, liikuntaharrastus, vapaa-aika, koululaiset

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
JOHDANTO.....	6
1 KOULUIKÄISEN VAPAA-AIKA.....	8
1.1 VAPAA-AJAN KÄSITE .....	8
1.2 VAPAA-AJAN MÄÄRÄ LAPSILLA JA NUORILLA.....	8
1.3 SUOSITUIMMAT VAPAA-AJANVIETTOTAVAT JA HARRASTUKSET .....	8
1.3.1 Suosituimmat ajanviettotavat .....	9
1.3.2 Suosituimmat harrastukset.....	10
2 MONIPUOLINEN HARRASTAMINEN LAPSUUDESSA.....	11
2.1 HARRASTUSTEN KASAANTUMINEN .....	11
2.2 YLEISAKTIIVILAPSET .....	12
3 LIIKUNTA LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN HARRASTUKSENA.....	14
3.1 LIIKKUVATKO KOULULAISET TARPEEKSI? .....	15
3.2 TYTTÖJEN JA POIKIEN ERO LIIKUNNAN HARRASTAMISESSA .....	17
3.3 IÄN VAIKUTUS LIIKUNTAHARRASTUKSEEN .....	17
4 TIETOKONEEN KÄYTTÖ LASTEN JA NUORTEN HARRASTUKSENA.....	18
4.1 TIETOKONEENKÄYTTÖ LAPSILLA JA NUORILLA.....	18
4.2 SUKUPUOLEN VAIKUTUS.....	19
4.3 IÄN VAIKUTUS .....	20
4.4 TIETOKONEEN KÄYTTÖFUNKTIOT .....	21
4.4.1 Pelaaminen .....	21
4.4.2 Hyötykäyttö .....	23
4.4.3 Internet.....	24
5 TIETOKONEENKÄYTÖN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN.....	26
5.1 TIETOKONEEN KÄYTTÖ JA LIIKUNTA.....	26
5.2 TV JA FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	27
5.3 PELAAJAT LIIKKUJINA, LIIKKUJAT PELAAJINA – VAPAA-AJANVIETTOTAVAN VAIKUTUS LIKUNTAAN JA TIETOKONEENKÄYTTÖÖN.....	28

6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS .....	30
7 TUTKIMUSONGELMAT .....	31
8 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	33
8.1 AINEISTON KERÄÄMINEN .....	33
8.2 MITTARIT .....	34
8.3 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYSOINTI .....	36
8.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS .....	36
8.4.1 Reliabiliteetti .....	37
8.4.2 Validiteetti .....	37
9 TULOKSET .....	39
9.1 JYVÄSKYLÄLÄISKOULULAISTEN VAPAA-AJANHARRASTUKSET .....	39
9.1.1 Suosituimmat harrastukset.....	39
9.1.2 Tärkeimmiksi koetut harrastukset .....	43
9.2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN .....	44
9.2.1 Viikoittainen liikunnan harrastaminen .....	44
9.2.2 Liikunnan painottuminen harrastusten joukossa .....	45
9.2.3 Joukkuepelien harrastaminen .....	45
9.2.4 Omaehtoisen liikunnan harrastaminen .....	46
9.2.5 Harkoissa ja tunneilla käyminen .....	46
9.2.6 Liikuntaharrastusten muutos vuosien 2000 ja 2003 välillä .....	47
9.3 TIETOKONEEN KÄYTTÖ .....	47
9.3.1 Tietokonepelit ja internetissä surffailu kolmen tärkeimmän harrastuksen joukossa .....	47
9.3.2 Tietokoneen käyttömäärä .....	48
9.3.3 Tietokoneen käyttöpaikka .....	49
9.3.4 Tietokoneen käyttötarkoitus .....	51
9.3.5 Tietokoneiden koettu tärkeys .....	52
9.3.6 Tietokoneen käyttömäärän ja koetun tärkeyden yhteys .....	54
9.4 LIIKUNNAN HARRASTAMISEN YHTEYS TIETOKONEENKÄYTTÖTOTTUMUKSIIN .....	55
9.4.1 Harrastusten liikuntapainottuneisuuden yhteys tietokoneenkäytön määrään.. .....	55
9.4.2 Harrastusten liikuntapainotteisuuden yhteys tietokoneiden tärkeyteen.....	55

9.5 TIETOKONEENKÄYTÖN MÄÄRÄN YHTEYS LIIKUNTATOTTUMUKSIIN .....	57
9.5.1 Tietokoneenkäytön yhteys liikunnan painottumiseen harrastuksissa.....	57
POHDINTA.....	58
LÄHTEET .....	67
LIITTEET.....	72

## JOHDANTO

Lasten ja nuorten kunto on koulun kuntotestien mukaan huonontunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Kunnan huononeminen koskee etenkin kestävyyskuntoa ja käsivarsien voimaa. (Nupponen & Huotari 2002.) Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret kuitenkin harrastavat liikuntaa nyt enemmän kuin koskaan reiluun kahteenkymmeneen vuoteen (Hämäläinen ym. 2000; Kannas & Tynjälä 1998). Tietotekniikan saatavuus on parantunut huomasti viimeisen kymmenen vuoden aikana ja yleisessä keskustelussa televisio ja tietokonepelit nähdään syyllisiksi kunnan huononemiseen. Johtaako ympäristön viihteellistyminen siihen, että koululaiset mukavoituvat tietokoneuoleilleen vai pitävätkö he edelleen liikuntaharrastuksen osana vapaa-ajan viettoaan?

Suomessa liikunnan ja tietokoneenkäytön yhteyksiä on tutkittu vähän. Lasten ja nuorten vapaa-ajan käyttöä koskevat tutkimukset sivuavat aihetta, mutta täydellisesti tähän ongelmaan tähtääviä tutkimuksia ei ole tehty (ks. Keskinen 2001; Nupponen & Telama 1998; Lankinen 1984). Yhdysvalloissa liikunnan, ylipainon ja viihde-elektroniikan yhteyksiä selvittäviä tutkimuksia on tehty ja niistä on saatu mielenkiintoisia, joskin ristiriitaisia tuloksia (DuRant ym. 1996; Klesges ym. 1993; Robinson ym. 1993 & Wong ym. 1992). Televisio on merkittävä riskitekijä lapsuusiän kohonneen kolesterolin synnyssä (Wong ym. 1992). Miten on tietokoneen laita? Samaiset tutkimukset vastaavat kysymykseen siten, että televisiota koskevien tutkimusten tulosten ei ole katsottu olevan suoraan sovellettavissa tietokone- tai konsolipelaamiseen (Klesges ym. 1993). Tietokonepelaaminen, jota tietokoneenkäyttö lapsilla suurimmaksi osaksi on (Saaniolahti 1999) ja liikuntaharrastus ovat kasvatuksellisessa mielessä lähes toistensa vastakohdat. Liikunta lukuisine hyötyineen on suositeltavaa, mutta tietokonepelaaminen nähdään tutkimuksissa kahdesta hyvin erilaisesta katsontakulmasta. Psykologit ja kasvattajat nostavat mielellään esiin tietokonepelaamisen haittavaikutukset (Salokoski ym. 2002; Colwell & Payne 2000) kun taas mediatutkimus paneutuu maltillisemmin peleihin, niiden sisältöihin ja jopa hyötyihin (Kasvi 2001, Suoranta 2001; Suoninen 1999).

Tutkimukseni tavoite on saada selville mikä on liikunnan harrastamisen ja tietokoneenkäytön asema jyvaskyläläiskoululaisten vapaa-ajassa ja ovatko liikunta ja

tietokone yhdistettävissä toisiinsa vai sulkevatko ne toisensa pois? Erityishuomion kohteena ovat aktiivisesti tietokoneharrastuksiin osallistuvien koululaisten liikunnan harrastaminen ja toisaalta liikunnanharrastajien tietokoneenkäyttö. Työni innoittajana toimii Nupposen ja Telaman (1998) nuorten elämäntyylejä käsittelevän tutkimuksen käsite *yleisaktiivi*, jolla kuvataan nuoria, joille monenlaiset harrastukset, sekä tietokone että liikunta olivat terveellä tavalla yhdistettävissä. Se lienee ihanteellisin tilanne lapsen ja nuoren monipuolista kehittymistä ajatellen.

## 1 KOULUIKÄISEN VAPAA-AIKA

### 1.1 Vapaa-ajan käsite

Ajankäyttötutkimuksissa vapaa-aika määritellään ajaksi, joka jää vuorokaudesta yli kun vähennetään erinäisiin välttämättömiin ja sovittuihin toimintoihin kulunut aika. Tällaisia toimintoja ovat; henkilökohtaiset tarpeet (kuten nukkuminen ja peseytyminen), ansiotyö ja opiskelu sekä kotityöt (kuten ruuanlaitto, siivoaminen ja asioiden hoito). (Ås 1978, Hervan & Vuolteen 1991, mukaan) Hervan ja Vuolteen (1991) suomalaisten ajankäyttöä koskevassa tutkimuksessa todettiin, että Suomalaisväestön vapaa-ajan määrä oli vuonna 1987 keskimäärin 5 tuntia 53 minuuttia (Tilastokeskus: ajankäyttötutkimus 1987 / 88, Hervan & Vuolteen 1991, mukaan).

### 1.2 Vapaa-ajan määrä lapsilla ja nuorilla

10 – 14 -vuotiailla on vapaa-aikaa keskimäärin 6 tuntia 58 minuuttia vuorokaudessa (Herva & Vuolle 1991). Lankisen (1984, 66) tutkimuksessa vapaa-ajan määrä lapsilla ja nuorilla oli yli kahdeksan tuntia, josta erotetaan kuitenkin välttämättömyydet, kuten kotityöt ja koulun kotitehtävät, jonka jälkeen varsinaiseen vapaa-ajan viettoon jäi aikaa 6,5 tuntia.

### 1.3 Suosituimmat vapaa-ajanviettotavat ja harrastukset

Vapaa-ajan käyttö voidaan jakaa varsinaisiin harrastuksiin sekä vähemmän organisoituun vapaa-ajan viettoon. Vapaa-ajan viettotapoihin kulutettua aikaa tutkittaessa on huomattava päällekkäistoimintojen vaikutus, mikä on huomioitu aikabudjettitutkimuksissa, muttei useimmissa lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksissa. Eri toimintoja tehdään yhdessä muiden toimintojen kanssa. Tästä esimerkkinä on ystävien tapailu, jonka yhteydessä usein kuunnellaan myös musiikkia. (Lankinen 1984, 66–70.) Suosituimmat vapaa-ajanviettotavat nuorten keskuudessa ovat ystävien ja kavereiden kanssa oleilu, television



katselu sekä musiikin kuuntelu. Niihin kuluu vuorokaudessa aikaa keskimäärin puolitoistakaksi tuntia, kun esimerkiksi liikuntaharrastuksiin kuluu 1 tunti 21 minuuttia (Lankinen 1984, 66) ja tietokoneharrastukseen 47 minuuttia (Tilastokeskus: ajankäyttötutkimus 2000). Ystävien ja kavereiden kanssa oleilu, television katselu sekä musiikin kuuntelu ovat pitäneet paikkansa lasten ja nuorten vapaa-ajassa jo kahdenkymmenen vuoden ajan (Lankinen 1984, ks. myös Nupponen & Telama 1998).

### 1.3.1 Suosituimmat ajanviettotavat

Lapset ja nuoret kokevat kavereiden ja ystävien kanssa oleilun kaikkein tärkeimmäksi ajanvietteekseen (Nupponen ja Telama 1998, 24). Kavereiden kanssa oleskeluun käytetään myös eniten aikaa kaikista ajanvietteistä, keskimäärin 2 tuntia 18 minuuttia vuorokaudesta. (Keskinen 2001, 70; Lankinen 1984, 66). Lankisen vuonna 1984 ja Keskinen vuonna 2000 tekemiin selvityksiin perustuen voidaan todeta, että suosituin vapaa-ajanviettotapa on pysynyt samana lähes kahdenkymmenen vuoden ajan. Kun tarkastelukriteerinä on säännöllinen osallistuminen, on ystävien kanssa oleilu toiseksi suosituinta heti musiikin kuuntelun jälkeen. Tytöt osallistuvat tähän ajanvietteeseen hieman poikia useammin. (Nupponen & Telama 1998, 23–24.)

Musiikin kuuntelu on säännöllisen osallistumisen kriteerillä suosituin ajanviette (Nupponen & Telama 1998). Aikaa musiikin kuunteluun käytettiin vuonna 1982 tunti ja 35 minuuttia (Lankinen 1984, 66). Musiikin kuuntelu koetaan lasten ja nuorten parissa toiseksi tärkeimmäksi ajanvietteeksi. Tytöt harrastavat musiikin kuuntelua poikia enemmän. (Nupponen & Telama 1998, 24–26.)

Television katselu on kolmas suosituimmista vapaa-ajanviettotavoista. Televisiota katsotaan Keskinen (2001) mukaan 10–18-vuotiaiden keskuudessa yleisimmin 2-4 tuntia päivässä. Alle tunnin katsovia on 13 % ja yli neljä tuntia katsovia 12 %. Televisiota ei katso olleenkaan yksi kymmenestä lapsesta ja nuoresta. Ajankäytön näkökulmasta television katseluun uhrataan toiseksi eniten aikaa kaikesta vapaa-ajasta. (Keskinen 2001, 70.) Television katselu on säännöllisen osallistumisen kriteerillä kolmanneksi suosituin

vapaa-ajanviete. Suuresta ajallisesta panostuksesta huolimatta television katselua ei koeta erityisen tärkeäksi ajanvietteeksi. (Nupponen & Telama 1998, 24).

### 1.3.2 Suosituimmat harrastukset

Harrastukset voidaan niin ikään jakaa vielä vapaamuotoisiin ei-organisoiuihin harrastuksiin sekä organisoiuihin järjestettyihin harrastuksiin. Kouluikäisen lapsen kehityksen kannalta järjestetty toiminta on hyödyllisempää kuin järjestämätön, varsinkin jos järjestämätön toiminta tapahtuu ilman aikuisen läsnäoloa. Järjestetty toimintaa tarjoaa turvallisen ympäristön aikuisen valvonnassa ja mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja. (Kinnunen 2001, 163–170.)

Keskisen (2001) mukaan suosituimmat harrastukset ovat ei-organisoiuja. Kolme suosituinta harrastusta ”yleensä tekemisen näkökulmasta” ovat sanomalehtien lukeminen, pyöräily ja sarjakuvien lukeminen. Ensimmäiset organisoidut harrastukset jalkapallo ja salibandy löytyvät suosituimpien harrastusten listalta vasta kymmenennen sijan huonommalta puolelta. (Keskinen 2001, 65.) Nupponen ja Telaman (1998) mukaan järjestettyihin urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen on kuitenkin lasten ja nuorten kahdeksanneksi suosituin ajanviete, kun kriteerinä on säännöllinen osallistuminen (Nupponen & Telama 1998, 23–24).

Poikien suosituin harrastus on tietokonepelien pelaaminen. Seuraavaksi tulevat sanomalehtien lukeminen ja pyöräily. Pojille tyypillisiä harrastuksia ovat myös muut tietokoneella tehtävät toiminnot, kuten internetissä surffailu. Tyttöjen suosituin harrastus on sanomalehtien lukemisen ja pyöräilyn lisäksi shoppailu, joka lienee koko Suomea ajatellen yleisintä juuri tutkimuksen toteutusalueella Helsingissä. Tyttöjen harrastuksiksi eroavat myös erilaiset kirjoitusharrastukset, kuten päiväkirjojen ja runojen kirjoittaminen. Tyttöillä ei-organisoidut harrastukset korostuvat verrattuna poikiin. Tyttöjen ensimmäinen organisoiu harrastus, tanssi, on suosituimmuuslistalla vasta sijalla 21. (Keskinen 2001, 65.)

## 2 MONIPUOLINEN HARRASTAMINEN LAPSUUDESSA

Monipuoliset harrastukset keskilapsuuden ikävuosina 7-12 auttavat lasta harjoittamaan erilaisia taitoja ja ominaisuuksia, joita hän ei ole välttämättä itsessään aiemmin tiedostanut. Erikssonin (1982) kehitystehtäväteorian mukaan keskilapsuutta elävän lapsen kehitystehtävä on toimeliaisuus (Kinnunen 2001, 163). Samassa ikävaiheessa lapsi on myös kaikkein motivoitunein omaksumaan uusia liikuntataitoja (Lintunen 2003). Taitojen oppimisen lisäksi keskilapsuudessa luodaan pohja lapsen minäkuvalle ja itsetunnolle. Harrastusvalinnat itsessään vaikuttavat pysyvästi arvoihin ja asenteisiin. (Kinnunen 2001, 7.) Vanhemmilla on mahdollisuus tutustuttaa lasta monipuolisesti eri tekemisiin, mutta pakottaminen harrastuksiin ei tuota haluttua tulosta. Myös kavereiden vaikutus harrastusvalintaan voi olla ratkaisevaa. (Jarasto & Sinervo 1998, 188.)

Aktiivisten harrastusten avulla tuetaan lapsen monipuolista kehittymistä. Tunne-elämää rikastuttavia harrastuksia ovat esimerkiksi näytteleminen ja musiikki. Kädentaitoja kehittävät askartelu, kuvaamataito ja käsityöt. Liikunta puolestaan auttaa kehonhallinnan ja taitojen oppimisen osalta. Järjestetyssä toiminnassa kehittyä myös sosiaalinen puoli. (Jarasto & Sinervo 1998, 188.)

### 2.1 Harrastusten kasaantuminen

Useamman kuin yhden harrastuksen harrastaminen on lasten ja nuorten keskuudessa enemmän sääntö kuin poikkeus. Keskinen (2001, 64) toteaa helsinkiläisnuorten harrastuksia selvittäneessä tutkimuksessa, että ”nuorten harrastusten kirjossa ei ole kyse nolla-summa pelistä, jossa jokin harrastus imee kaiken energian eikä aikaa jää toisen tyyppiselle toiminnalle”. Yleisimmät harrastusyhdistelmät ovat Keskinen (2001) tutkimuksen mukaan lukemisen ja luovien (kuvaamataiteet, musiikki, kirjoittaminen) harrastusten yhdistelmä sekä lukemisen ja tietokoneenkäytön yhdistelmä. Myös liikunnan ja tietokoneenkäytön yhdistäminen on melko yleistä. Lankinen (1984) näkee myös, että luovat harrastukset ja liikuntaharrastus kulkevat käsi kädessä.

Harrastusten kasaantuminen on ilmiö, jota Lankinen (1984) selvittää seuraavalla tutkimustuloksella. Hänen tutkimuksessaan ainoastaan 1/4 - 1/3 luovien harrastusten suhteen passiivisista lapsista harrasti aktiivisesti liikuntaa. Toisaalta luovien harrastusten suhteen aktiivisista lapsista vain 1/4 - 1/3 ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Harrastusten kasaantumisen vastakohtaksi myös passiivisuus kasaantuu. Liikuntaharrastusten vähäisyys oli yhteydessä luovien harrastusten vähäisyyteen. (Lankinen 1984, 71.) Keskinen (2001) tutkimuksessa harrastusten kasaantumistrendistä kertoo se, että luovat harrastukset, lukeminen, tietokoneharrastus ja liikunta korreloivat positiivisesti toistensa kanssa. Selvin yhteys oli lukemisella ja tietokoneharrastuksella. Kaikkein epätodennäköisimmin yhdistyivät tietokoneharrastus ja luovat harrastukset. (Keskinen 2001, 64–65.)

Harrastusten kasaantumiseen vaikuttaa sukupuoli, ikä, perheen taloudellinen tilanne ja perhetausta. Lankisen (1984, 70–72) tutkimuksessa luovien harrastusten (musiikki, kädentaidot, kuvaamataito ja lukeminen) yhdistäminen liikuntaharrastuksiin oli yleisempää tytöillä, joskaan harvinaista se ei ollut pojillakaan. Pojilla liikunnan harrastamiselle omistautuminen oli tyttöjä yleisempää. Keskinen (2001, 55–65) toteaa, että etenkin tietokoneharrastus ja luovat harrastukset vähenevät iän mukana. Esimerkiksi liikuntaharrastusten määrä vähenee 10-vuotiaasta 18-vuotiaaksi puolella. Perheen taloudellinen tilanne vaikuttaa harrastusvalintojen runsauteen ja etenkin liikuntaharrastusten mahdollisuuksiin. Lankisen (1984, 72) tutkimuksesta puolestaan ilmenee perhetaustan vaikutus. Harrastusten kasaantuminen oli yleisintä ydinperheissä, joissa isän koulutustausta oli korkea. Yksinhuoltajaperheiden lapset olivat hieman yleisemmin passiivisia harrastusten suhteen.

Monipuolisesti harrastavat lapset ehtivät myös hoitaa koulun kotitehtävät huolellisesti sekä tavata kavereitaan. Harrastusten kasaantuminen on yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Television katsominen on monipuolisilla harrastajilla vähäisempää kuin muilla nuorilla. (Lankinen 1984, 72.)

## 2.2 Yleisaktiivilapset

Nupposen ja Telaman (1998) nuorten elämäntapoja selvittäneessä tutkimuksessa tyypiteltiin suomalaiskoululaiset vapaa-ajanviettotapojen mukaan. Ryhmä, joka oli kaikkiruokainen vapaa-ajanviettotapojensa suhteen, oli nk. yleisaktiivit. Yleisaktiiveille ei mikään harrastus ole vieras. Yleisaktiivit olivat vähintään kolmanneksi aktiivisimpia kaikissa viidessä tutkitussa vapaa-ajanviettotavassa; liikunnassa, peli- ja katseluharrasteissa, ajanvietossa ja juhlimisessa ystävien kesken, rentouttavissa yksilöllisissä harrasteissa sekä velvollisuus- ja hyötytehtävissä. Velvollisuus- ja hyötytehtävissä, juhlimisessa ja ystävien kanssa olemisessa sekä rentouttavissa yksilöllisissä harrasteissa yleisaktiivit osoittautuivat kaikista ryhmistä aktiivisimmiksi. (Nupponen & Telama 1998, 29–31.)

Yleisaktiivit siis liikkuvat aktiivisesti, soittavat ja laulavat, lukevat ja harrastavat käsitöitä tai kuvaamataiteita (rentouttavat yksilölliset harrastukset), tapaavat ystäviään, shoppailevat, käyvät teatterissa, elokuvissa, juhlissa ja nuorisotaloissa (ajanvietto ja juhliminen ystävien kesken) ja tämän lisäksi tekevät ylimääräisiä koti- ja koulutehtäviä, auttavat kotitöissä, tapaavat sukulaisia ja ottavat osaa vapaaehtois- ja hyväntekeväisyystyöhön (velvollisuus- ja hyötytehtävät). Televisiota ja tietokonepelejäkin he harrastavat yhtäläillä muiden koululaisten kanssa. (Nupponen & Telama 1998, 30.)

Yleisaktiivit sijoittuivat Nupposen ja Telaman tutkimuksessa toiseksi vapaa-ajanvietto-ryhmien liikunta-aktiivisuudessa. Ainoastaan liikkujat, harrastivat enemmän liikuntaa yksin tai organisoidusti kuin yleisaktiivit. Yleisaktiivien liikuntamotivaatio oli kuitenkin jopa liikkujia korkeampi. Nupponen ja Telama selvittivät myös vapaa-ajanvietto-ryhmien syitä liikkumiseen, joita olivat yhdessäolo, kunto, ulkonäkö ja kilpailu. Yleisaktiivien motiivi liikkumiseen oli kunto ja yhdessäolo, vaikkakin he olivat myös hyvin tehtäväsuuntautuneita ja pitävät menestymistä tärkeänä. He kokivat liikuntakykynsä vapaa-ajanvietto-ryhmistä toiseksi parhaaksi liikkujien jälkeen ja heidän mitattu kuntonsa oli toiseksi paras. Liikkujien päämotiivi oli kilpailu ja tietokone- ja televisio-orientoituneiden koululaisten päämotiivi ulkonäkö. (Nupponen & Telama 1998, 105–108.)

### 3 LIIKUNTA LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN HARRASTUKSENA

Liikunnan harrastamisella lapsuudessa ja nuoruudessa on monia myönteisiä vaikutuksia Kinnunen (2001, 163). Kinnunen perustelee kirjassaan aktiivisia harrastuksia Erik Frommin teoriaan nojautuen, jonka mukaan ihmisellä on luontainen tarve toimeliaisuuteen. Telama (2000) painottaa toiminnan lisäksi liikunnan mahdollisuuksia tarjota sosiaalisia kontakteja. Hänen mukaansa lasten ja nuorten yleisimpiä syitä liikuntaharrastukselle on halu olla tekemisissä ystävien kanssa. Liikunnassa on helppo järjestää aitoja ja läheisiä kontakteja ja yhdessä toimittaessa syntyy tilanteita, joissa on mahdollisuus oppia toisen ihmisen huomioonottamista ja pohtia moraalisia ratkaisuja. Laakso (2003) puolestaan näkee leikkien ja pelien sääntöineen olevan oivallisia tilanteita pohtia moraalisia kysymyksiä, mikä on oikein ja väärin. Kilpailulliseen menestykseen tähtäävän urheilun ei kuitenkaan nähdä olevan moraalista ajattelua edistävää. Kilpailun merkityksen kasvaessa urheilijat ja valmentajat alkavat toimia sosiaalis-eettisten kasvatustavoitteiden vastaisesti. (Telama 2000, 58.) Puhuttaessa liikuntaharrastuksen hyödyistä Telama korostaa, että hyödyt ja haitat ovat aina tilannesidonnaisia, eivätkä näin ollen automaattisesti mukana toiminnassa.

Yhteiskunnallisesti liikuntaa perustellaan terveydenhuollon kustannusten pienentämisellä. Lasten ja nuorten liikuntatottumuksilla on vaikutusta myöhemmässä vaiheessa mm. sydän- ja verisuonitautien aiheuttamiin kustannuksiin. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää myös liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä aikuisena. Liikkumattoman henkilön on puolestaan laskettu aiheuttavan terveydenhuollolle 11 000 euron lisäkustannuksen liikkuvaan henkilöön verrattuna. (Laakso 2003.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden saavuttaa positiivista minäkäsitystä tukevia pätevyyskokemuksia. Pätevyyden kokemuksia saadaan omasta kehittämisestä ja kilpailussa menestymisestä. Kilpailu sisältää väistämättä myös pätevyyskokemuksia murentavia elementtejä, kun hävitään. Liikuntatottumusten oppimisen kannalta lapsuusikä

on kaikkein otollisinta aikaa, koska silloin lapsi uskoo voivansa oppia mitä tahansa eikä omien kykyjen epäily ole rajoittamassa harjoitteluintoa. (Lintunen 2003.)

Terveiden ja toimintakyvyn näkökulmasta lapsuudessa harrastetulla liikunnalla on vaikutuksia, joita ei enää myöhemmin voida saavuttaa. Esimerkiksi luut ovat lapsena aktiivisesti liikuntaa harrastaneilla aikuisilla vahvemmat kuin ei-harrastaneilla. Liikkuvilla lapsilla luut ovat 7-8 % vahvemmat kuin ei-liikkuvilla lapsilla. Liikkumattomuus on jo lapsena yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, kuten lihavuuteen ja kohonneeseen verenpaineeseen. (Vuori & Miettinen 2000.)

### 3.1 Liikkuvatko koululaiset tarpeeksi?

Suomessa noudatetaan yhdysvaltalaisen American College of Sports Medicinen suosituksia, jonka mukaan aikuisten tulisi harrastaa liikuntaa useimpina viikonpäivinä vähintään 30 minuuttia kerralla (Pate ym. 1995, Corbinin & Pangrazin 1996 mukaan). Lapsille ja nuorille asetetut fyysisen aktiivisuuden suositukset eroavat aikuisille tarkoitetuista suosituksista siten, että lasten ja nuorten tulisi liikkua neljästä seitsemään päivään viikossa ja yhteensä vähintään neljä tuntia. Liikunnan kokonaismäärä voidaan saavuttaa kumuloituvasti liikkumalla useita lyhyempiä kertoja, mikä onkin ominaista lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Lasten ja nuorten liikunnan suosituksilla on myös liikuntatottumusten oppimiseen tähtäävä funktio. (Pangrazi ym. 1996; Corbin & Pangrazi 1998, Nupposen ja Telaman 1998, 47 mukaan.)

Vähintään kerran viikossa vapaa-ajan liikuntaa ilmoittaa harrastavansa 90–98 % lapsista ja nuorista (Kannas & Tynjälä 1998; Nupponen & Telama 1998, 46-47; Ojajärvi ym. 2003). ACSM:n suositteleman, terveyttä edistävän liikuntamäärän saavuttavia on vähemmän. Suomalaiskoululaisista terveyden kannalta riittävästi liikkuu WHO – koululaistutkimuksen mukaan 75 % ja Nupposen ja Telaman (1998) koululaisten vapaa-ajan viettoa selvittäneen tutkimuksen mukaan noin 55 %, tytöistä 50 % ja pojista 60 % (Nupponen & Telama 1998, 47; Kannas & Tynjälä 1998). Ero tutkimustulosten välillä johtunee kysymyksen asettelusta eri tutkimuksissa. Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa kriteerit ovat tiukemmat. Heidän mukaansa terveyden kannalta riittävä määrä liikuntaa saadaan laskemalla yhteen

kahdesti viikossa tapahtuva, yhteensä 2 tuntia kestävä vapaa-ajan liikunta sekä koulun liikuntatunnit, jolloin kokonaisliikuntamäärä ylittää lapsille ja nuorille asetetut kansainväliset suositukset (ks. suositukset). Kannaksen ja Tynjälän (1998) tutkimuksessa ei tiedusteltu liikuntakerran kestoja. Jyväskylää koskevia tietoja edellä mainituin terveyttä edistävin kriteerein ei ollut saatavissa, mutta Stakesin Kouluterveys 2003 – raportin mukaan kerran viikossa liikkuu jyväskyläläisistä 8. ja 9. luokan oppilaista noin 90 % (Ojajärvi ym. 2003, 15).



### 3.2 Tyttöjen ja poikien ero liikunnan harrastamisessa

Pojat harrastavat liikuntaa useammin ja suuremmalla teholla kuin tytöt (Brettschneider & Naul 2004, 18; Hämäläinen ym. 2000). Vähintään kahdesti viikossa kouluikäisistä pojista liikkuu 82 % ja tytöistä 68 % (Kannas & Tynjälä 1998, 7). Pojat liikkuvat tyttöjä useammin myös kun kriteerinä on neljä kertaa tai useammin viikossa tapahtuva liikunta. (Nupponen & Telama 1998, 46–47; Kannas & Tynjälä 1998, 7.) Sukupuoliero havaitaan myös suoraa fyysistä aktiivisuutta mittaamalla. Sääkslahden ym. (2000) tutkimuksessa tutkittiin kuusivuotiaita lapsia, joiden sukupuolierot eivät aikaisemman tiedon mukaan pitäisi olla yhtä selviä kuin vanhemmilla lapsilla.

### 3.3 Iän vaikutus liikuntaharrastukseen

Liikuntaharrastus vähenee lapsilla ja nuorilla 12–15 vuoden iässä. Murrosikään liittyvä fyysinen kasvu, ajattelussa tapahtuvat muutokset, sosiaalisten suhteiden korostuminen ja ympäristö vaikuttavat liikunnan vähenemiseen. (Lintunen 2003.) WHO-koululaistutkimuksessa tämä näkyy etenkin tyttöjen kohdalla. Yhdeksäsluokkalaisissa liikunnallisesti täysin passiivisia oli enemmän kuin viides- ja seitsemäsluokkalaisissa. (Kannas & Tynjälä 1998, 7.) Myös Nupposen ja Telaman (1998) tulokset ovat samansuuntaisia (Nupponen & Telama 1998, 48). Brettschneider ja Naul (2004) referoivat raportissaan useita Eurooppalaisia tutkimuksia, joista käy ilmi myös poikien liikkumisen väheneminen teini-ikään tultaessa (mm. Manios ym. 1998; Welsman & Armstrong 2000; Ekelund ym. 2001). Tutkimukset perustuvat fyysisen aktiivisuuden suoraan mittaamiseen aktometrillä tai sykemittarilla.

## 4 TIETOKONEEN KÄYTTÖ LASTEN JA NUORTEN HARRASTUKSENA

Tietokoneharrastus nähdään lapsen kehityksen kannalta, tietyin ehdoin, pääosin hyödyllisenä harrastuksena. Ohjelmointi, kirjoittaminen ja piirtäminen ovat aktiivista toimintaa. (Kinnunen 2001, 181.) Tietokoneharrastus on useiden eri tutkimusten mukaan ja yleisestä näkemyksestä poiketen sosiaalista toimintaa. Tietokonepelejä pelataan, etenkin poikien keskuudessa, porukoissa. (Kasvi 2001; Havu & Hietala 2001; Aalto & Hekanaho-Koivuvaara 1997.) Lapset oppivat tietokoneenkäytön nopeasti. Lapsi on kehittyessään utelias ja kiinnostunut teknisistä laitteista ja oppii tietokoneiden käytön nopeasti. Mitä nuorempana käytön oppii, sitä paremmaksi käyttäjäksi tulee. (Tamminen 2001, 235–236.) Tilastokeskuksen tietoyhteiskuntatutkimuksen mukaan koululaisten tietotekniikkataidot ovatkin kehittyneet huomasti vuodesta 1996. Kehityksestä voidaan kiittää kotitietokoneiden yleistymisen lisäksi koulujen tietotekniikkamahdollisuuksien parantumista. (Tilastokeskus 2002b)

### 4.1 Tietokoneenkäyttö lapsilla ja nuorilla

Kolme neljästä suomalaisesta oli käyttänyt tietokonetta viimeisen kuukauden aikana vuonna 2002. Nuorista ja nuorista aikuisista tietokonetta oli käyttänyt samana vuonna yhdeksän kymmenestä. (Tilastokeskus 2002a.) Lapsista tietokonetta oli käyttänyt vuosien 1997 ja 2000 kyselyissä, ainakin joskus lähes 90 % ja viimeisen viikon aikana 81 % (Keskinen 2001, 48 ja Saanilahti 1999, 138). Lukumäärä on Eurooppalaista keskitasoa. Esimerkiksi Saksassa lapsista ja nuorista tietokonetta käytti vuonna 2003 silloin tällöin 97 % (Feierabend & Klingler 2004, Brettschneiderin ja Naulin 2004, 38–39 mukaan).

10–18-vuotiaat käyttävä tietokonetta useimmin päivittäin tai viikoittain (Keskinen 2001, 47). Vuorokaudessa suomalaislapsilta kuluu ATK-harrastukseen aikaa 47 minuuttia (Tilastokeskus: ajankäyttötutkimus 1999–2000). Saanilahden (1999) mukaan 7-15-vuotiaat pelaavat tietokoneella keskimäärin kolmena päivänä viikossa ja tekevät muuta 1,3 päivänä viikossa (Saanilahti 1999, 15–18). Suurimmillaan päivittäinen tietokoneen käyttö on

ohjelmointia ja nk. hakkerointia harrastavilla, noin neljä ja puoli tuntia päivässä (Kumpulainen 2004, 109).

Keväällä 2002 kolmella viidestä suomalaisista oli tietokone käytössä kotona. Lapsilla ja nuorilla tietokoneen käyttömahdollisuus on aikuisväestöä suurempi, johtuen oppilaitosten hyvistä ATK-mahdollisuuksista. (Tilastokeskus 2002a.) Perheet, joilla on 7-15-vuotiaita lapsia, panostavat lastensa tietokoneharrastukseen hankkimalla uusimpia laitteita.

Perheistä, joissa on edellä mainitun ikäisiä lapsia, 70 % omisti tietokoneen vuonna 1997. Keskimäärin neljänneksellä lapsista ja nuorista tietokone on omassa huoneessa. (Saanihahti 1999, 67.)

Tietokone on viestinlaitteena lasten ja nuorten keskuudessa arvostettu. Saanihahtien (1999) tutkimukseen nojautuen tietokone oli eniten toivottu syntymäpäivälahja, mikäli lapset ja nuoret olisivat saaneet valita television, pelikonsolin, musiikkisoittimen ym. viestinten joukosta. (Saanihahti 1999, 22.)

#### 4.2 Sukupuolen vaikutus

Tietokoneenkäyttö on yleisempää pojilla käyttöfrekvenssin, harrastukseen käytetyn ajan ja käyttöpaikan suhteen tarkasteltuna (Keskinen 2001, 48, Saanihahti 1999, 15–18).

Käyttöfunktioiden osalta tytöt käyttävät tekstinkäsittelyä, sähköpostia ja keskusteluryhmiä tutkimuksesta riippuen poikiin verrattuna vähemmän, yhtä paljon, tai jopa enemmän.

Pelaaminen on selvästi yleisempää pojilla. (Suoninen 1999, 148 ja Saanihahti 1999, 15–17.) Tietokoneenkäytön sukupuoliero näkyy suosituimpien harrastusten joukossa. Erilaiset tietokoneharrastukset ovat poikien suosituimpia harrastuksia, kun tytöillä ne mahtuvat hädin tuskin kymmenen suosituimman harrastuksen joukkoon (Keskinen 2001, 65).

Saanihahti (1999, 67–82) pohtii tutkimuksessaan sukupuolieron syitä ja päättelee sen johtuvan poikien suuremmasta kiinnostuksesta tietokoneisiin. Hän epäilee myös, että vanhemmat tukevat mielellään poikien tietotekniikkaharrastusta tulevaisuuden hyötyjen, kuten ammatin, toivossa. Tietokone on hieman useammin poika-perheessä (74 %) kuin tyttö-perheessä (64 %) (Saanihahti 1999, 67–82).

Tietokonetta käyttää pojista vähintään kerran viikossa 92 % ja tytöistä 71 % (Keskinen 2001, 48). Kun erotetaan toisistaan pelaaminen ja muu käyttö, huomataan poikien olevan molemmissa tyttöjä aktiivisempia (Saanihahti 1999, 15–17), vaikka Suonisen (1999, 148) tutkimuksessa muu kuin pelaaminen oli yhtä yleistä molemmilla sukupuolilla. Pojat pelaavat tietokoneella keskimäärin 3,8 päivänä viikossa ja käyttävät siihen päivittäin aikaa keskimäärin 73 minuuttia. Tytöt pelaavat viikossa 2,1 päivänä, 19 minuuttia päivässä. Muuhun käyttöön kuluu pojilta 1,6 päivää viikossa ja 24 minuuttia päivittäin, kun taas tytöillä lukemat ovat 1,1 päivää ja 12 minuuttia. (Keskinen 2001, 48 ja Saanihahti 1999, 15–17.)

Tietokoneen eri käyttöfunktioissa pojilla on valta-asema tyttöihin nähden. He pelaavat, surffaavat internetissä ja hyötykäyttävät tietokonetta useammin kuin tytöt. Toiminnot, joissa ei eroja ole havaittavissa, ovat sähköpostin käyttö ja internetin keskustelupalstoilla vierailu. Pelaamisessa on tyttöjen ja poikien välillä huikea ero. Pojista pelaamista harrastaa päivittäin 47 %, mutta tytöistä vain 11 %. Myös internetsivustoilla surffailussa on suuri ero. Pojista surffailua harrastaa lähes päivittäin 31 %, kun tytöistä vain 14 %. (Keskinen 2001, 46–47.) Tietokoneen hyötykäytössä, kuten kirjoittamisessa ja piirtämisessä tytöt ovat jopa poikia aktiivisempia (Saanihahti 1999, 77–81).

Asenteet tietokoneita kohtaan ovat erilaiset tytöillä ja pojilla. Pojat ovat useammin kiinnostuneita tietokoneista kuin tytöt. Pojat ilmoittavat myös pitävänsä tietokoneista useammin, kuin tytöt. Pojissa on 4 % heitä, jotka eivät pidä tietokoneista. Tytöissä heitä on 14 %. (Saanihahti 1999, 82–84.)

#### 4.3 Iän vaikutus

Ahkerimpia tietokoneharrastajia ovat Saanihahten (1999) mukaan seitsemän- ja kymmenenvuotiaat. He pelaavat ja käyttävät tietokonetta muuhun tarkoitukseen enemmän kuin muut ikäryhmät (13- ja 15-vuotiaat). Seitsemänvuotiaat pelasivat tutkimuksen mukaan kaikista ikäryhmistä eniten, keskimäärin 3,4 päivänä viikossa, kun kaikkien neljän ikäryhmän yhteinen keskiarvo oli 2,5 päivää viikossa. Heistä 67 % käytti pelaamiseen kaiken tietokoneella vietetystä ajasta, kun 13-vuotiaissa heitä oli 55 % ja 15-vuotiaissa 47

% . Kun tarkastellaan minuutteina päivässä, kymmenvuotiaat ilmoittivat käyttävänsä eniten aikaa pelaamiseen. (Saanihahti 1999, 16–18, 83.)

Kymmenenvuotiaat osoittautuivat samassa tutkimuksessa myös kaikkein aktiivisimmiksi tietokoneen muun käytön osalta. He käyttivät tietokonetta muuhun kuin pelaamiseen keskimäärin 1,6 päivänä viikossa, kun seitsemän-, kymmenen-, 13- ja 15 –vuotiaiden yhteinen keskiarvo oli 1,3. Internetin ja sähköpostin käyttö on puolestaan Keskinen (2001) mukaan yleisempää vanhemmissa ikäryhmissä (Keskinen 2001, 47). Kymmenvuotiaat käyttävät tietokonetta useimmiten kotona. 13- ja 15-vuotiaiden käyttö on yleisempää koulussa. (Saanihahti 1999, 16–18, 75–76.)

Asenteet tietokoneita kohtaan nuorimmilla ovat yksimielisen myönteisiä.

Seitsemänvuotiaista vain 2 % ei pidä tietokoneista ja kymmenvuotiaissakin heitä on vain 10 %. 15-vuotiaista sen sijaan 17 % ei pidä tietokoneista. Etenkin pojille tietokoneet ovat tärkeitä. Seitsenvuotiaista 96 % ilmoittaa olevansa kiinnostunut tietokoneista kun 15-vuotiaissa tytöissä heitä on vain 71 %. Tietokone oli toivotuin syntymäpäivälahja 10- ja 13-vuotiailla, mikäli he saisivat valita jostain viestimestä. (Saanihahti 1999, 25, 68–70.)

#### 4.4 Tietokoneen käyttöfunktiot

##### 4.4.1 Pelaaminen

Pelaaminen on kaikkein yleisin tietokoneen käyttöfunktio. Puolet lapsista ja nuorista käyttää kaiken tietokoneella viettämän aikansa pelaamiseen (Saanihahti 1999, 83). Sekä Saanihahten, että Keskinen (2001) tutkimuksista käy ilmi, että pelaaminen on tietokoneen käyttötarkoituksista suosituin. Pelaamista harrastaa lähes päivittäin 29 % 10–18-vuotiaista. Seuraavaksi yleisin funktio on internetin käyttö, jota harrastaa päivittäin 22 %. (Keskinen 2001, 47.) Tietokonepelejä pelataan keskimäärin kolmena päivänä viikossa. Se on selvästi enemmän kuin tietokoneen muu käyttö, jota harrastetaan vain 1,3 päivänä. Myös päivittäisen käyttöajan suhteen tarkasteltuna pelaaminen on ylivoimaisesti suosituin käyttötarkoitus. Pelaamiseen käytetään päivässä keskimäärin 47 minuuttia, kun muuhun käyttöön kuluu aikaa yhteensä 18 minuuttia. (Saanihahti 1999, 16–18.)

Pelaamisessa sukupuolierot ovat erityisen selviä. Pojista 47 % pelaa lähes päivittäin, tytöistä vain 11 %. (Keskinen 2001, 47.) Korkeintaan tunnin päivässä pelaa Suonisen (1999, 148) mukaan tytöistä 64 % ja pojista 20 %. Vähintään kaksi tuntia pelaa pojista 43 % ja tytöistä 10 %. Suoninen näkee eron pelien pelaamisessa johtuvan pelien asemasta tyttöjen ja poikien kulttuureissa. Pelit ovat osa poikakulttuuria. Niitä pelataan ja niistä puhutaan yhdessä. Tytöt keskustelevat mieluummin televisio-ohjelmista. Pelien väkivaltainen sisältö ei myöskään innosta tyttöjä. Tytöt eivät ole halukkaista kehittymään pelin vaatimuksiin, jota useassa pelissä vaaditaan. Näin pelissä eteneminen vaikeutuu tai käy mahdottomaksi, eikä se enää kiinnosta pelaajaa. (Suoninen 1999, 149-152).

Lähes kaikki, joilla tietokone on kotonaan, pelaavat. Pelaamista harrastaa kotona 91 % lapsista ja nuorista. Pelaaminen on yleisin tietokoneen käyttötarkoitus ikään ja sukupuoleen katsomatta. (Saanihahti 1999, 80.) Koulussa tietokonepelejä pelaa lapsista ja nuorista puolet. Vaikka otetaan huomioon ATK-opetus, on pelaaminen lähes yhtä suosittua kuin yleisin käyttötarkoitus kirjoittaminen (55 %). (Saanihahti 1999, 80–83.) Suosituimpia pelejä lasten ja nuorten keskuudessa ovat erilaiset ajopelit, strategiapelit ja urheilupelit. Pojat suosivat niiden lisäksi väkivaltaa sisältäviä ”räiskintäpelejä”. (Salokoski ym. 2002.) Tyttöjen suosikkipelejä ovat myös tasohyppelypelit ja korttipelit (Suoninen 1999, 150).

Tietokonepelit ovat olleet esillä julkisessa keskustelussa lapsiin kohdistavien mahdollisten haittavaikutustensa vuoksi. Pelaaminen on aktiivisempaa toimintaa kuin esimerkiksi television katselu, minkä vuoksi haittavaikutusten nähdään olevan pelaajalleen passiivista seuraamista voimakkaampia (Salokoski ym. 2002). Keskustelua ovat herättäneet etenkin väkivaltaa sisältävät pelit, mutta myös pelaamisen epäsosiaalisuus ja pelko pelihimon syntymisestä (Kasvi 2001, 114–116; Kinnunen 2001, 182). Väkivaltaa sisältävien pelien on nähty olevan yhteydessä aggressiivisuuteen lapsilla ja nuorilla, mutta ei kiistattoman varmasti (esim. Gentile ym. 2004; Salokoski ym. 2002). Toisaalta väkivaltapelien on nähty olevan turvallinen kanava purkaa aggressioita (Emes 1997, Kasvin 2001, 114 mukaan). Peleihin on kehitetty ikäraajat (ks. Kasvi 2001, 119), joiden pitäisi ainakin teoriassa estää haitallisen sisällön joutuminen lasten nähtäville. Pelejä lapsilleen ostavat vanhemmat eivät kuitenkaan välttämättä ole tietoisia tästä (Salokoski ym. 2002). Pelit eivät aiheuta epäsosiaalisuutta, vaan pelejä pelataan usein joko kavereiden tai perheenjäsenten kanssa (Salokoski ym. 2002; Kasvi 2001, 117).

Pelit ovat viihdyttävää ajanvietettä. Esimerkiksi amerikkalaisista 35 % pitää tietokonepelejä kaikkein hauskimpana ajanviettomuotona. Toiseksi suosituin ajanviete televisio sai äänistä 18 %. (Kasvi 2001, 116.) Pelien viehättävyys perustuu Crawfordin (1984) mukaan vuorovaikutukseen (Kasvi 2001, 109). Pelit ovat, toisin kuin kirjojen tarina, vuorovaikutteisesti haarautuva verkko, jossa pelaaja etenee tekemiensä valintojen mukaan. Lapsilla ja nuorilla pelaamisen, samoin kuin elokuvien ja televisiosarjojen katsomisen syy saattaa olla sosiaalinen palkitsevuus. Pelien sisällöt tarjoavat puheenaihetta ja ikäluokkaa vanhemmille tarkoitettujen pelien pelaaminen mahdollisuuden kehuskeluun. (Kytömäki 2001, 51–53.) Pelit voivat myös tarjota perinteisistä harrastuksista syrjäytyneelle lapselle mahdollisuuden saada pätevyiden kokemuksia ja uusia ystäviä (Kasvi 2001, 117).

Koska pelit ovat aktiivista toimintaa, ne myös kehittävät joitakin ominaisuuksia. Niin sanotut räiskintäpelit, joissa vaaditaan nopeutta ja reaktiokykyä, kehittävät silmä-käsi koordinaatiota sekä avaruudellista ja strategista ajattelua (Mustonen 2000, Kasvin 2001, 116 mukaan). Varsinaiset ”hyödylliset” tietokonepelit, joissa pelaaja toimii auttajana ja korjaajana, eivät alkuaikoinaan menestyneet pelimarkkinoilla (Kasvi 2001, 110, ks. myös Kinnunen 2001, 182), mutta ovat tiettävästi nykyään pelaajien suosiossa.

#### 4.4.2 Hyötykäyttö

Tietokoneen hyötykäyttö, kuten ohjelmointi, on lapsen kannalta aktiivista ja kehittävää toimintaa (Kinnunen 2001, 181–182). Saanilahden (1999) mukaan muuhun kuin pelaamiseen ja internetiin tietokonetta käyttää Suomessa 88 % 7-15-vuotiaista. Hyötykäyttö on kuitenkin viihdekäyttöä harvinaisempaa. Esimerkiksi pelaamista harrastetaan keskimäärin kolmena päivänä viikossa, kun hyötykäyttöä harrastetaan 1,3 päivänä. Minuutteina päivää kohden tarkasteltuna hyötykäyttöön kuluu aikaa 18 minuuttia ja pelaamiseen 48 minuuttia. Hyötykäyttö käsittää Saanilahden (1999) ja Keskinen (2001) tutkimuksiin pohjautuen kirjoittamisen, laskemisen, ohjelmoinnin sekä piirtämisen ja suunnittelun. (Saanihahti 1999, 15–18; Keskinen 2001, 47–49).

Tytöt ovat hyötykäytön suhteen aavistuksen poikia aktiivisempia, joskin etenkin ohjelmointi on selkeästi yleisempää pojilla. Tietokoneen hyötykäyttö yleistyy iän mukana, kirjoitustaidon karttuessa. Seitsemänvuotiaista hyötykäyttöö harrastaa 69 % kun 15-vuotiaissa heitä on 96 %. (Saanihahti 1999, 10-11.)

Saanihahti (1999) listaa tietokoneen eri käyttötarkoitukset kotona ja koulussa. Sen perusteella kirjoittaminen on yleisin hyötykäytön muoto. Koulussa tapahtuvasta tietokoneenkäytöstä kirjoittaminen on yleisin funktio. On merkillepantavaa, että seuraavaksi yleisintä käyttöä koulussa ovat viihdekäytön muodot pelaaminen ja internetissä surffailu. Pelaaminen (49 %) on koulussa lähes yhtä yleistä kuin kirjoittaminen (55 %) ja selvästi yleisempää kuin laskeminen, piirtäminen tai ohjelmointi, vaikka tutkimuksessa huomioitiinkin ATK:n opetustunnit. (Saanihahti 1999, 77–82).

#### 4.4.3 Internet

Internetin käyttö on lisääntynyt huomasti viimeisten vuosien aikana. Täten internetin käyttöä koskevat tiedot ovat alttiita vanhentumiselle. Yleistymisestä kertoo internetin viikoittaisten käyttäjien määrän nousu Suomessa 1,6 miljoonasta vuonna 2000 vuoden 2004 2,3 miljoonaan käyttäjään (Suomen tilastollinen vuosikirja 2004, 312).

Internet on nykyään hyvin saatavilla. Internetliittymiä oli Suomessa vuonna 2004 1,2 miljoonaa. Vuonna 2000 liittymiä oli puolet vähemmän, noin 630 000. (Suomen tilastollinen vuosikirja 2004, 312.) Nuoret pääsevät internetiin keski-ikäisiä paremmin. Tämä johtuu oppilaitosten parantuneista tietoliikenneyhteyksistä. Tilastokeskuksen tietoyhteiskuntatutkimuksen (2002) mukaan 15–29 -vuotiaista 55 % oli internetyhteys kotona käytettävissä, kun 45–59-vuotiailla se oli 40 %. Alle 20-vuotiaiden internetiin pääsy on helpompaa. (Tilastokeskus 2002a.)

Suomalaisista 2,3 miljoonaa käyttää internetiä viikoittain (Suomen tilastollinen vuosikirja 2004, 312). Lapsista ja nuorista (10–16-vuotiaat) internetiä käyttää päivittäin 25 % (Tilastokeskus 2002a). Kansallisen nuorisotutkimuksen mukaan 15–18-vuotiaat pojat



käyttävät internetiä päivässä keskimäärin 2 tuntia 12 minuuttia, mikä on enemmän kuin television katseluun käytetty aika (15/30 Research 2004).

Internetin käyttö voidaan jakaa www-sivustoilla surffaamiseen, sähköpostin käyttöön ja keskustelupalstoilla vierailuun. Www-sivuilla surffailee ainakin joskus 89 % 10–18-vuotiaista. Vähintään kerran viikossa surffailijoita on puolestaan 50 %. Lähes päivittäin kyseistä harrastusta harrastaa 22 % lapsista ja nuorista. Pojat harrastavat surffailua tyttöjä useammin. WWW-sivustojen selailu on selvästi yleisempää 11–15-vuotiaiden keskuudessa verrattuna kymmenvuotiaisiin. Harrastus vähenee 18 ikävuoteen mennessä. (Keskinen 2001, 47.)

Sähköpostia käyttää ainakin joskus 78 % 10–18-vuotiaista. Vähintään kerran viikossa sähköpostia käyttää noin 40 % saman ikäisistä. Lähes päivittäin sähköpostia käyttäviä on 18 %. Sähköpostin käyttö on yhtä yleistä tytöillä ja pojilla. Sen käyttö yleistyy tasaisesti kymmenestä 18 ikävuoteen. (Keskinen 2001, 47.)

Keskustelupalstoilla, eli ”chatissa” vierailee Keskinen (2001) mukaan ainakin joskus 75 % 10–18-vuotiaista. Vähintään kerran viikossa harrastajia on 30 %. Lähes päivittäin keskustelupalstoilla vierailee 8 % edellä mainitusta ikäryhmästä. Keskustelupalstoilla käyminen on yhtä yleistä tytöillä ja pojilla, ja ahkerimpia ”chatissa” vierailijoita ovat 12–14-vuotiaat. (Keskinen 2001, 47.)

Havun ja Hietalan (2001, 109) mukaan internet on väline sosiaalisten suhteiden ylläpidolle. Sähköposti mahdollistaa yhteyden toisiin ihmisiin ja tyydyttää sosiaalisen yhteyden tarpeita. Näin ollen tietokoneenkäytön maine sosiaalisesti eristävänä harrastuksena ei saa tukea. Salokoski ym. (2002) näkevät kuitenkin erityisesti paljon pelejä pelaavilla lapsilla ja nuorilla kypsymättömyyttä ja vaikeuksia sosiaalisen ympäristönsä kanssa (Salokoski ym. 2002).

## 5 TIETOKONEENKÄYTÖN YHTEYS FYYSSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Tietokoneen käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kuvaavia tutkimuksia ei ole Suomessa paljon tehty. Kolo (2002) selvitti pro gradu -tutkielmassaan paljon tietokonepelejä pelaavien ja ei-pelaavien välisiä eroja liikuntaharrastuksissa. Aalto ja Hekanaho-Koivuvaara (1997) liikkivat samoilla linjoilla pro gradu -tutkielmassaan, jossa he selvittivät nuoren tietokonepelaajan elämäntapoja. Viimeisimpänä selvityksenä lienee Kumpulaisen (2004) julkaisema väitöskirja, joka selvitti paljon tietokoneen kanssa tekemisissä olevien lasten tunnuspiirteitä, mm. koulumenestystä ja fyysistä kuntoa. Television katselun yhteyttä lihavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen sen sijaan on tutkittu paljon (mm. DuRant ym. 1996; Klesges ym. 1993; Wong ym. 1992). Televisiotutkimusten tuloksia voidaan löyhästi soveltaa kuvaamaan tietokoneen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä, mutta täysin rinnastettavissa ne eivät ole, sillä tietokoneenkäytön katsotaan olevan enemmän aktiivista toimintaa (Klesges ym. 1993).

### 5.1 Tietokoneen käyttö ja liikunta

Sekä tietokoneenkäyttö että liikunnan harrastaminen ovat jokseenkin yleistä lasten ja nuorten keskuudessa (Keskinen 2001, 64). Paljon tietokoneen kanssa tekemisissä olevien lasten fyysinen kunto on useammin huonompi kuin vähemmän tekemisissä olevilla ja heidän painoindeksinsä on normaalin ylärajoilla. Erityisesti ohjelmointiharrastus ja nk. ”hakkerointi” ovat riski kunnolle. Tämä johtuu pitkälti siitä, että ”hakkerit” viettävät tietokoneen ääressä pitempiä aikoja kuin muut tietokoneen käyttäjät. Pelaajat sen sijaan ovat liikunnallisempia. Pelaaminen on Kumpulaisen mukaan luonteeltaan toiminnallisempaa ja se kiehtoo liikunnallisia nuoria. Yhteys pelaamisen ja liikunnallisuuden välillä on kaksisuuntainen. Pelaajat kaipaavat myös liikunnallista tekemistä. (Kumpulainen 2004.) Kolon (2002) lapsille ja nuorille suunnatun kyselytutkimuksen mukaan aktiivisesti tietokonetta pelaavilla lapsilla on vähemmän liikuntaharrastuksia kuin ei-pelaavilla. Samassa tutkimuksessa aktiivipelaajilla todettiin enemmän kipuja, särkyjä ja väsymystä kuin ei-pelaavilla. Aktiivipelaajat myös ulkoilevat vähemmän kuin ei-pelaavat. Myös Nupposen ja Telaman (1998) koululaisia tyypittelevässä

tutkimuksessa tietokone-, kortti- ja videopelaajiksi luokitellut nuoret osoittautuivat liikkumisen osalta kaikkein passiivisimmiksi viidestä vapaa-ajanviettäjäprofiilista. (Kolo 2002, 25–32 ja Nupponen & Telama 1998, 105.) Tietokonetta aktiivisesti pelaavien tyypillisimpiä muita harrastuksia ovat television katselu ja muiden medioiden käyttö (Kolo 2002, 26). Nämä harrastukset he myös kokevat tärkeiksi (Nupponen & Telama 1998, 29).

Konsolipelikoneen omistus ei pelkästään vaikuta haitallisesti liikunnallisiin harrastuksiin. Creaseyn ja Myersin (1986) tutkimuksessa konsolipelien omistajat harrastivat yhtä paljon ulkoleikkejä kuin ei-omistajat. Ainoastaan pelikoneen saaminen kotiin vähensi väliaikaisesti ulkona leikkimistä. (Creasey & Myers 1986)

Liikkuvat nuoret puolestaan harrastavat aktiivisesti tietokone-, video- ja korttipelien pelaamista. Nupponen ja Telaman (1998) mukaan liikuntaa aktiivisesti harrastavat osallistuvat nuorisotyypeistä heti toiseksi useimmin pelaamisharrastuksiin. Osallistumisen lisäksi liikkujat myös arvostavat kyseiset harrastukset korkealle. (Nupponen & Telama 1998, 27–30.)

## 5.2 TV ja fyysinen aktiivisuus

Television katselun yhteys lihavuuteen, vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon on ristiriitainen. Useat tutkimustulokset ovat osoittaneet liiallisen television katselun olevan yhteydessä edellä mainittuihin terveysriskeihin (DuRant ym. 1996; Wong ym. 1992; Klesges ym. 1993), mutta on myös tuloksia, joissa selvää yhteyttä ei ole pystytty osoittamaan (mm. Robinson 1993).

Ristiriitaisten tutkimustulosten takana saattaa olla yhtenäisten tutkimusmenetelmien puute. Robinson ym. (1993) selvittivät television katselun määrän yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja kehon rasvan määrään nuorilla tytöillä. Tutkimuksessa television katselu ja fyysinen aktiivisuus selvitettiin kyselyllä, mikä ei ole tutkijoiden mielestä kaikkein luotettavin mittari. Robinsonin tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä television katsomisen ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja kehon lisääntyneen rasvamäärän välillä. (Robinson

ym. 1993.) Myersin ja Yeungin (1979) tutkimuksessa suuri television katselun määrä ennusti vähentynyttä fyysistä aktiivisuutta (Klesges ym. 1993).

DuRant ym. (1996) käyttivät tutkimusmenetelmänään suoraa observointia, kun he selvittivät viisi- ja kuusivuotiaiden lasten televisionkatselutottumuksia ja niiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Suoralla observointimenetelmällä saatiin rekisteröityä sekä television katsomiseen kulutettu aika, että fyysinen aktiivisuus tarkasti. DuRantin ym. tutkimuksen johtopäätös oli, että fyysinen aktiivisuus on television katselun aikana vähäisempää kuin esimerkiksi lapsen ollessa ulkona. (DuRant ym. 1996.) Klesges ym. (1993) puolestaan raportoivat samansuuntaisesti että television katsomisen aikana lapsikoehenkilöiden perusaineenvaihdunnassa havaittiin lasku, mikä ei pelkän makaamisen aikana tullut ilmi. Tutkimuksissa aineenvaihdunta väheni enemmän lihavilla kuin normaalipainoisilla lapsilla. (Klesges ym. 1993.)

Wong ym. (1992) havaitsivat puolestaan television katselun olevan suuri riskitekijä lasten kohonneen kolesterolin synnyssä. Kahdesta neljään tuntia televisiota päivässä ennusti kohonnutta kokonaiskolesterolia varmemmin kuin suvussa esiintyvä hyperkolesterolemia. Neljä tuntia tai enemmän televisiota päivässä taasen oli kaikista riskitekijöistä merkittävin ja se ennusti kohonnutta kolesterolia varmemmin kuin epäterveelliset ravintotottumukset. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että kohonneen kolesteroliarvon omaavista lapsista televisiota katsoo yli kaksi tuntia päivässä 53 %, kun normaalin kolesteroliarvon omaavista yli kaksi tuntia televisiota päivässä katsoo 34 %. (Wong ym. 1992.)

### 5.3 Pelaajat liikkujina, liikkujat pelaajina – vapaa-ajanviettotavan vaikutus liikuntaan ja tietokoneenkäyttöön

Nupponen ja Telama (1998, 29–30) tyypittelivät tutkimuksessaan kuudes- ja kahdeksaluokkalaisia suomalaiskoululaisia vapaa-ajanviettotavan mukaan. Tutkimuksessa koululaisista eroteltiin viisi keskenään erilaista vapaa-ajanviettäjäprofiilia. Tyypittelyn pohjalta voidaan tarkastella tietokonetta pelaavien koululaisten liikunnan harrastamista ja toisaalta liikuntaa harrastavien tietokoneenpelaamista.

Pelaajat harrastavat Nupposen ja Telaman mukaan erittäin aktiivisesti television katselua sekä kortti-, tietokone- ja videopelejä. He pitävät myös näitä harrastuksia tärkeinä. Pelaajat ovat viidestä tyypistä kaikkein passiivisimpia liikkumisen suhteen.

Liikkujat ovat nimensä mukaisesti aktiivisia liikunnallisissa harrasteissa, joita tutkimuksessa edustivat organisoituun liikuntaan osallistuminen, vapaamuotoinen ei-organisoitu liikunta ja penkkiurheilu.

## 6 TUTKIMUKSEN VIIITEKEHYS

Tutkimus perustuu Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen toteuttamaan ”Lasten ja nuorten hyvinvointitutkimukseen”, joka on toteutettu keväällä 2003. ”Lasten ja nuorten hyvinvointitutkimus” on toteutettu Jyväskylän kouluilla myös vuonna 2000, jonka tuloksia hyödynnetään myös tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunnallisuuden ja tietokoneenkäytön yhteyksiä jyvaskyläläisillä viides- ja seitsemäsluokkalaisilla koululaisilla. Yhteyden tutkimisen taustaksi kuvaillaan liikunnan painottumista koululaisten vapaa-ajan harrastuksissa sekä koululaisten tietokoneenkäyttötottumuksia. Koska käytettävää aineistoa on sekä vuosilta 2000 että 2003, seurataan myös muutostrendiä liikunnanharrastamisessa sekä tietokoneenkäytössä kolmen vuoden ajalta. Vapaa-ajan harrastukset yleisesti listataan suosituimmuuden mukaan pääongelmien pohjaksi tutkimuksen alussa. Eräänlaisena työhypoteesina on, että paljon tietokonetta käyttävät koululaiset ovat vähemmän liikunnallisia, kuin vähän käyttävät ja että paljon liikkuvat koululaiset käyttävät vähemmän tietokonetta kuin vähän liikkuvat. Liikunnan painottumista vapaa-ajan harrastuksissa, tietokoneenkäyttötottumuksia ja muita vapaa-ajan harrastuksia kuvailtaessa eritellään tytöt ja pojat sekä viidesluokkalaiset ja seitsemäsluokkalaiset.

## 7 TUTKIMUSONGELMAT

Tarkat tutkimusongelmat:

1 Kuinka paljon liikunnallisia harrastuksia jyvaskyläläiskoululaisilla on?

1.1 Millainen on liikunnallisten harrastusten sukupuoli- ja luokka-astejakauma?

2 Millaiset ovat jyvaskyläläiskoululaisten tietokoneen käyttötottumukset?

2.1 Kuinka paljon tietokonetta käytetään?

2.2 Mitä tietokoneella tehdään?

2.3 Missä tietokonetta käytetään?

2.4 Kuinka tärkeäksi tietokoneet koetaan?

2.5 Millainen on tietokoneen käyttötottumusten sukupuoli- ja luokkajakauma?

3 Mitä muita vapaa-ajan harrastuksia jyvaskyläläiskoululaisilla on?

3.1 Kuinka yleisiä muut vapaa-ajan harrastukset ovat?

3.2 Millainen suhde jyvaskyläläiskoululaisilla on omiin harrastuksiinsa?

3.3 Millainen on harrastusten sukupuolijakauma?

3.4 Millainen on harrastusten luokka-astejakauma?

4 Millä tavoin liikunnan painottuminen koululaisten harrastuksissa on yhteydessä tietokoneenkäyttötottumuksiin?

4.1 Millainen yhteys liikunnan painottumisella koululaisten harrastuksissa on tietokoneenkäytön määrään?

4.2 Millainen yhteys liikunnan painottumisella koululaisten harrastuksissa on tietokoneiden koettuun tärkeyteen?

5 Millä tavoin tietokoneenkäytön määrä on yhteydessä liikuntatottumuksiin?

5.1 Millainen yhteys tietokoneenkäytön määrällä on liikunnan painottumiseen koululaisten harrastuksissa?

6 Millaisia muutoksia tietokoneen käyttötottumuksissa ja liikunnan harrastamisessa on tapahtunut vuosien 2000 ja 2003 välillä?

6.1 Minkälaisia eroja liikunnan painottumisessa vapaa-ajan harrastuksissa on vuoden 2000 ja 2003 välillä?

6.2 Miten tietokoneen käyttötottumukset ovat muuttuneet vuodesta 2000 vuoteen 2003?



## 8 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 8.1 Aineiston kerääminen

Tutkimusaineisto kerättiin Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen lasten ja nuorten hyvinvointitutkimuksen kyselylomakkeen avulla keväällä 2000 ja 2003. Kyselyyn vastasi 559 jyvaskyläläistä viides- ja seitsemäsluokkalaista. Kyselyyn vastattiin koulussa, valvotuissa olosuhteissa, yhden oppitunnin aikana. Ensimmäiseen otokseen vastasi 295 koululaista ja toiseen 264. Puutteellisesti tai epäselvästi täytettyjä lomakkeita oli kolme. Tyttöjä vastanneista oli 259 ja poikia 297. Viidennen luokan oppilaita oli mukana 287 ja seitsemännen luokan oppilaita 269. Kyselyyn pyrittiin saamaan koululaisia mahdollisimman laajalta alueelta Jyväskylästä. Koulukohtainen vastaajamäärä vaihteli 37 ja 85 välillä.

Taulukko 1. Tutkimuksessa mukana olleiden sukupuolijakauma.

	2000			2003			yht.
	kaikki	5.lk	7.lk	kaikki	5.lk	7.lk	
Tytöt	141	67	74	118	63	55	259
Pojat	154	73	81	143	84	59	297
yht.	295	140	147	261	155	114	556

Viidesluokkalaisten vastaukset kerättiin kolmelta eri ala-asteelta eri puolilta Jyväskylää. Koillis-Jyväskylää edusti Huhtasuon koulu, Kaakkois-Jyväskylää Tikan koulu ja etelää Keljonkankaan koulu. Kaikkiaan viidesluokkalaisten vastasi 287. Poikia oli viidesluokkalaisten keskuudessa lievää enemmistöä.

Seitsemäsluokkalaisten vastasi kyselyyn 269. Heistä poikia oli 140 ja tyttöjä 129.

Seitsemäsluokkalaisten vastaukset kerättiin kolmelta eri yläasteelta; kaakosta Kuokkalan koulusta, keskustasta Viitaniemestä ja etelästä Säynätsalosta. Ensimmäisenä otosvuotena

vastasivat Viitaniemen ja Säynätsalon koululaiset ja jälkimmäisenä Viitaniemen sekä Kuokkalan koululaiset.

## 8.2 Mittarit

### Suosituimmat vapaa-ajan harrastukset

Vapaa-ajan harrastusten selvittäminen perustui Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskuksen laatiman ”Lasten ja nuorten hyvinvointitutkimuksen” kyselylomakkeen kysymykseen, jossa tiedusteltiin koululaisten tärkeimmiksi kokemiaan *viikoittaisia* harrastuksia tai tekemisiään (liite 1). Kysymys sisälsi 20 vapaa-ajan harrastusta, joista koululaiset saivat valita kolme tärkeintä tärkeysjärjestyksessä. Vastausvaihtoehdot oli annettu ennalta, mutta jos listalta puuttui oma harrastus, oli mahdollista valita kohta ”teen jotain muuta”. Vastaajien avoimin kysymyksiin antamia vastuksia ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa pystytty käsittelemään. Kukin vastaaja sai valita kolme harrastusta, jolloin ne eivät sulkeneet toisiaan pois. Näin harrastusten yhteenlaskettu prosenttiosuus on lähelle kolmea sataa.

### Koululaisten liikunnalliset harrastukset

*Kuvailu liikunnallisten harrastusten yleisyydestä* perustui edellä mainittuun kolmea tärkeintä vapaa-ajanharrastusta selvittävään kysymykseen (liite 1). Vapaa-ajanharrastusten listasta liikunnallisiksi harrastuksiksi tulkittiin kolme vaihtoehtoa, jotka toimivat tutkimuksessa liikunnan harrastamisen mittareina. Liikunnallisia harrastuksia olivat ”pelaan joukkuepelejä, esim. jääkiekkoa, jalkapalloa, pesäpalloa”, ”liikun ja urheilen, esim. juoksen, jumppaan uin, pyöräilen” ja ”käyn harkoissa/tunneilla”.

*Liikuntaa harrastavien määrä* saatiin selville yksinkertaisesti erittelemällä ne vastukset, joissa kolmen tärkeimmän harrastuksensa joukkoon oli valittu vähintään yksi mainituista liikunnallisista harrastuksista.

*Liikunnan painottuminen koululaisten harrastuksissa* kuvattiin sen mukaan, kuinka monta kolmesta liikunnallisesta harrastuksesta vastaaja oli valinnut kolmen tärkeimmän viikoittaisen harrastuksensa joukkoon. Lukumäärien perusteella vastanneet luokiteltiin neljään luokkaan yhteyksien testausta varten. Luokkien nimet 0/3, 1/3, 2/3 ja 3/3 kertovat valittujen liikunnallisten harrastusten määrän kolmesta mahdollisesta.

#### Tietokoneen käyttötottumukset

Tietokoneen käyttöä tiedusteltiin kyselylomakkeessa suosituimpien harrastusten yhteydessä viikoittaisena tekemisenä ja erikseen neljällä kysymyksellä. Erillisillä kysymyksillä selvitettiin tietokoneen käyttöön viikossa kulutettua aikaa, missä tietokonetta käytetään, mitä tietokoneella tekee ja miten tärkeitä tietokoneet vastaajalle ovat.

#### Muut harrastukset

Muut vapaa-ajan harrastukset selvitetään samaisella kolmea suosituinta viikoittaista harrastusta tiedustelevalla kysymyksellä.

#### Liikunnallisuuden yhteys tietokoneenkäyttötottumuksiin

Liikunnallisuuden yhteyden selvittäminen tietokoneenkäyttötottumuksiin perustuu liikunnan painottumiseen vapaa-ajan harrastuksissa. Koululaisten liikunnallisen painottumisen (ks. liikunnan harrastaminen) eroja testattiin sekä tietokoneen käyttömäärän että koetun tärkeyden mukaan.

#### Tietokoneenkäytön yhteys liikunnallisuuteen

Tietokoneenkäytön yhteys liikunnan painottumiseen harrastuksissa selvitettiin tietokoneen käyttömäärää tiedustelevan kysymyksen pohjalta (liite 1). Vastausten pohjalta tutkimusjoukko luokiteltiin kolmeen tietokoneenkäyttöluokkaan; 1. kaksi tuntia viikossa tai vähemmän tietokonetta käyttävät, joka sisälsi kysymyksen kaksi ensimmäistä vaihtoehtoa. 2. 3-6 tuntia viikossa käyttävät. 3. 7 tuntia tai enemmän viikossa käyttävät, joka sisälsi kaksi viimeistä vaihtoehtoa.

### 8.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimus toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena. Kyselylomakkeista saatu informaatio koodattiin numeeriseen muotoon muuttujaluetteloksi. Aineiston analysointi tapahtui SPSS for Windows 12.0.1. – ohjelman avulla. Joistain kyselylomakkeen kysymyksistä muodostettiin useampi muuttuja niin, että jokaisesta vastausvaihtoehdosta pystyttiin laskemaan frekvenssi- ja prosenttijakauma. Joissain kysymyksissä vastausvaihtoehtojen numerot toimivat sellaisenaan muuttujien arvoina. Toisissa niitä muokattiin, jotta niistä saadut tunnusluvut saatiin etenemään pienemmästä suurempaan. Analysointivaiheessa joitain vastausvaihtoehtoja yhdistettiin toisiinsa.

#### Kuvailu

Tulosten kuvailussa käytetään frekvenssi ja prosenttijakaumia. Kuvailussa eritellään sukupuoli, luokka-aste- ja tutkimusvuosijakaumat.

#### Keskiarvojen erojen testaus

Keskiarvoeroja testattiin sukupuolen, luokka-asteen ja tutkimusvuosien välillä riippumattomalla t-testillä. Merkitsevyysrajana oli p-arvo .05.

#### Yhteyksien testaus

Tutkimuksessa tehdyt yhteyksien tarkastelut suoritettiin ensin Pearsonin korrelaatiokertoimen ja sen jälkeen yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Ryhmien välisten erojen selvittämiseen varianssianalyysissä käytettiin Post-Hoc – parivertailutestiä. Merkitsevyyden rajana sekä korrelaatiokertoimessa, että varianssianalyysissä oli p-arvo .05.

### 8.4 Tutkimuksen luotettavuus

#### 8.4.1 Reliabiliteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen satunnaisvirheettömyyttä ja toistettavuutta (Remes ym. 2001, 213). Tutkimuksessa käytetty kyselylomake laadittiin Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvokeskuksessa selvittämään jyvaskyläläiskoululaisten hyvinvointia, eikä siis tämän tutkimuksen tutkimusongelmia.

Suurin puute tutkimuksen reliabiliteettia ajateltaessa oli summamuuttujien puuttuminen. Tutkimuksen sisäisen yhdenmukaisuuden testaaminen oli mahdotonta, koska tämän tutkimuksen aihepiiriä koskettavia kysymyksiä oli ”Lasten ja nuorten hyvinvointitutkimuksessa” vain yksi.

Vastaajat vastasivat kyselyyn koulussa, valvotuissa olosuhteissa yhden oppitunnin aikana. Vastaajat perehdytettiin kyselyyn tunnin aluksi. Kyselyn toteuttajana ja siihen perehdyttäjänä toimi joka koululla sama henkilö. Kyselyssä tiedusteltiin henkilökohtaisia asioita, joten lomakkeen täytön edellytyksenä oli yksityisyys ja työrauha. Työrauha olisi joissain tapauksissa voinut olla parempikin, johtuen suurista luokkakooista.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat yksiselitteisen selkeitä ja niihin oli helppo vastata. Vain murto-osassa vastauksista oli huomattavissa, ettei kysymystä tai sen vastaustekniikkaa oltu osattu ja sen vuoksi vastaus oli epäselvä tai puutteellinen. Tutkimuksen toistettavuus on hyvä. Toistettavuuden laadusta kertoo se, että samalla kyselylomakkeella eri vuosina tehdyt tutkimukset ovat erinomaisesti vertailukelpoisia keskenään.

#### 8.4.2 Validiteetti

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin (Hirsjärvi ym. 2001, 213). Koska kyselylomake oli suunniteltu muuhun tarkoitukseen, ei tämän tutkimuksen aihepiiriä voitu lähestyä täysin riittävällä tarkkuudella. Tutkimuksen pääongelman, liikuntaharrastuksen, tutkiminen jäi epätäsmälliseksi, kun liikuntaharrastuksen useutta, määrää ja intensiteettiä ei kysymysten puutteesta johtuen

pystytty selvittämään. Toinen päätutkimusongelmista, tietokoneenkäyttö, sen sijaan oli lomakkeessa kysytty riittävän validilla tavalla. Liikuntaharrastuksen tärkeys suhteessa muihin vapaa-ajan harrastuksiin ja sen yhteys tietokoneenkäyttöön selviää niin ikään validilla tavalla.

Tutkimuksen yleistettävyys pääjoukkoonsa, jyvaskyläläiskoululaisiin, on hyvä.

Tutkimukseen vastasi 295 koululaista vuonna 2000 ja 261 vuonna 2003. Tutkimuksessa on mukana koululaisia tasaisesti sekä viidenneltä, että seitsemänneltä luokalta, joten ala-aste ja yläaste ovat molemmat edustettuina. Tutkimusaineisto kerättiin kattavasti eri asuinalueilta Jyväskylästä, näin eri sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lasten ääni saatiin tasapuolisesti kuuluviin.

## 9 TULOKSET

### 9.1 Jyväskyläläiskoululaisten vapaa-ajanharrastukset

#### 9.1.1 Suosituimmat harrastukset

Suosituin harrastus oli musiikki sen eri muotoineen (taulukko 2). Kuuntelua, soittamista tai laulamista harrastaa yli 40 % jyväskyläläiskoululaisista. Seuraavaksi suosituimpia harrastuksia olivat joukkuepelit ja omaehtoinen liikunta. Joukkuepelejä ilmoitti pelaavansa 37 % koululaisista ja omaehtoista liikuntaa, kuten juoksemista, jumppaamista, uimista tai pyöräilemistä ilmoitti harrastavansa 36 %. Tietokoneella pelaaminen tai netissä surffailu (33 %) on lähes yhtä suosittua kuin liikunnalliset harrastukset, samoin lukeminen (24 %).

Sukupuolijakaumaa tarkasteltaessa joukkuepelit ovat poikien suosiossa (taulukko 4). Omaehtoista liikuntaa harrastavat myös tytöt (taulukko 3) tasapäisesti poikien kanssa. Tietokoneenkäyttö on poikien harrastus, samoin kuin mopoilla ajaminen ja niiden korjailu. Lukeminen, kirjoittaminen sekä tanssiminen ja näytteleminen ovat sitä vastoin suosituimpia tyttöjen keskuudessa. Myös kaupungilla ja ostoskeskuksilla oleskelu on suosituimpaa tyttöjen kuin poikien keskuudessa.

Luokka-aste-eroa tarkasteltaessa huomataan, että selkeitä viidesluokkalaisten tai seitsemäsluokkalaisten harrastuksia ei ole lukuun ottamatta kaupungilla ja ostoskeskuksissa oleskelua, joka on pääosin seitsemäsluokkalaisten vapaa-ajan viettotapa (taulukko 2). Mopoharrastus on tyypillisempää seitsemäsluokkalaisten-, kuin viidesluokkalaisten poikien keskuudessa.

Yhtenä vaihtoehtona harrastusluettelossa oli ”en tee mielestäni oikein mitään”, joka keräsi kaikkiaan 2,1 % maininnoista (taulukko 2). Näistä suurempi osa meni tytöille. Jotain muuta, kuin listalla olevia harrastuksia ilmoitti sen sijaan harrastavansa lähes viidennes koululaisista. Tässä kohdassa ei ollut havaittavissa sukupuolieroja. TV:n katselua ei ollut





Taulukko 3. Tyttöjen suosituimmat harrastukset.

Harraste	Mainintoja	%	Koettu tärkeys (ka 1-3)	5.lk %	7.lk %
Musiikki	138	53,3	2,16	51	56
Lukeminen	93	35,9	1,97	47	25
Liikun/urheilen	92	35,5	2,32	39	33
Oleskelu	59	22,8	1,98	6	40
Joukkuepelit	51	19,7	2,55	23	16
Kuvaamataito	50	19,3	1,72	23	16
Harkat/tunnit	49	18,9	2,14	25	12
Teen muuta	47	18,1	2,04	19	18
Tietokone	39	15,1	1,41	13	17
Kirjoittaminen	34	13,1	1,56	11	16
Tanssi/näyttely	30	11,6	2,10	9	14
Disco/bileet	21	8,1	1,71	5	12
Kerho/partio	15	5,8	1,87	10	2
Elokuvat	10	3,9	1,20	2	5
Ostokset	8	3,1	1,50	2	5
En tee mitään	8	3,1	1,88	4	2
Lautapelit tms.	7	2,7	1,29	2	4
Keräily	6	2,3	2,17	2	3
Mopot	1	,4	1,00	1	-
Valokuvaus	-	-	-	-	-
yht.	949				

Taulukko 4. Poikien suosituimmat harrastukset.

Harraste	Mainintoja	%	Koettu tärkeys (ka 1-3)	5.lk %	7.lk %
Joukkuepelit	150	50,5	2,73	64	35
Tietokone	146	49,2	1,92	41	58
Liikun/urheilen	114	38,4	2,08	45	31
Musiikki	89	30,0	1,76	29	31
Teen muuta	55	18,5	2,00	13	25
Harkat/tunnit	48	16,2	2,06	20	12
Lukeminen	40	13,5	1,58	16	11
Mopot	37	12,5	1,81	7	19
Lautapelit tms.	34	11,4	1,71	9	14
Oleskelu	29	9,8	1,76	5	16
Kuvaamataito	26	8,8	1,92	11	6,4
Elokuvat	20	6,7	1,50	5	9
Keräily	16	5,4	2,06	8	2
Disco/bileet	15	5,1	1,67	5	5
Kerho/partio	14	4,7	1,64	6	4
Valokuvaus	9	3,0	1,33	3	3
Tanssi/näyttely	6	2,0	2,17	3	1
En tee mitään	4	1,3	1,00	-	3
Kirjoittaminen	2	,7	1,00	1	-
Ostokset	-	-	-	-	-
yht.	854				

### 9.1.2 Tärkeimmiksi koetut harrastukset

Koska harrastukset ilmoitettiin tärkeysjärjestyksessä, voitiin niiden tärkeyttä vastaajille vertailla. Tärkeyttä kuvaava luku, tärkeyskeskiarvo, on keskiarvo vastaajien harrastuksille antamista arvoista 1-3. Tärkeimmäksi harrastukseksi osoittautuivat joukkuepelit, jonka valinneiden keskiarvoksi tuli 2,69 (taulukko 2). Tämä tarkoittaa sitä, että lähes kaikki joukkuepelejä pelaavat pitävät sitä tärkeimpänä viikoittaisena harrastuksenaan.

Seuraavaksi tärkein harrastus oli muu liikunta, jonka valinneiden vastaajien keskiarvo oli 2,19. Tyttöjen suosikkiharrastus tanssiminen ja näytteleminen koettiin myös tärkeäksi, sen keskiarvo oli 2,11. Harrastajamäärältään kaikkein suosituinta harrastusta musiikkia ei koeta yhtä tärkeäksi kuin liikunnallisia harrastuksia. Sen keskiarvo oli tasan kaksi, ja näin ollen sitä pidetään nk. kakkosharrastuksena. Tytöt pitävät tärkeimpänä samoja harrastuksia kuin pojat. Molemmilla tärkeimmäksi harrastukseksi koettiin joukkuepelit ja toiseksi tärkeimmäksi muu liikunta (taulukko 3 ja 4). Tyttöjen kolmanneksi tärkein harrastus oli musiikki, kun se pojilla oli harkoissa ja tunnilla käynti.

## 9.2 Liikunnan harrastaminen

### 9.2.1 Viikoittainen liikunnan harrastaminen

Jyväskyläläisistä viides ja seitsemäsluokkalaisista 69 % harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa (taulukko 5). Täysin liikkumattomia tämän tutkimuksen perusteella on siis noin kolmannes (31 %). Pojissa liikuntaa harrastavia on viidennes tyttöjä enemmän. Liikunnan harrastaminen on lievästi lisääntynyt 2000 vuoden 66,8:sta % 2003 vuoden 70,5:een %. Viidesluokkalaisissa pojat harrastavat liikuntaa tyttöjä useammin kumpanakin tutkimusvuotena, mutta seitsemäsluokkalaisissa eri tutkimusvuodet tuottavat erilaisen tuloksen sukupuolen suhteen. Vuoden 2000 tuloksissa seitsemäsluokkalaisista tytöistä ja pojista liikuntaa harrastaa hieman yli puolet, mutta vuoden 2003 tuloksissa pojissa liikkujien määrä on lisääntynyt noin 15 % ja tytöissä vähentynyt noin kymmenyksellä. Seitsemäsluokkalaiset harrastavat ylipäätään vähemmän liikuntaa kuin viidesluokkalaiset. Pojista viidennellä luokalla liikuntaa harrastaa lähes yhdeksän kymmenestä, mutta seitsemännellä keskimäärin vain kuusi kymmenestä. Tyttöillä viidesluokkalaisista liikuntaa harrastaa seitsemän kymmenestä ja seitsemäsluokkalaisista puolet.

Taulukko 5. Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavat jyväskyläläiskoululaiset (%).

5. luokkalaiset						
Tytöt			Pojat			
2000	2003	yht.	2000	2003	yht.	
68,7	66,7	67,7	87,7	85,7	86,6	
7. luokkalaiset						
Tytöt			Pojat			
2000	2003	yht.	2000	2003	yht.	
55,4	47,3	51,9	56,8	72,9	63,6	
Tytöt		59,8	Pojat		75,8	

### 9.2.2 Liikunnan painottuminen harrastusten joukossa

Jyväskyläläisillä viides- ja seitsemäsluokkalaisilla on keskimäärin 0,93 liikunnallista harrastusta kolmen tärkeimmän vapaa-ajan harrastuksen joukossa. Liikuntaharrastusten määrän keskiarvo on pojilla 1,08 ja tytöillä 0,75. Ero on riippumattomalla t-testillä mitattuna merkitsevä ( $p=0,000$ ). Liikunnallisia harrastuksia oli viidesluokkalaisilla keskimäärin 1,12 ja seitsemäsluokkalaisilla 0,72. Keskiarvojen ero on tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,000$ ). Liikunnan painottuminen harrastusten joukossa on esitetty taulukossa 6. Suurin osa jyväskyläläiskoululaisista on valinnut yhden liikunnallisen harrastuksen. Kaksi ja kolme liikunnallista harrastusta valinneita on eniten pojissa ja viidesluokkalaisissa. Ei yhtään liikunnallista harrastusta valinneita on eniten tytöissä ja seitsemäsluokkalaisissa.

Taulukko 6. Liikunnan painottuminen koululaisten harrastusten joukossa (%).

Liikunnallisten harrastusten määrä kolmesta tärkeimmästä	Tytöt	Pojat	5. luokkalaiset	7. luokkalaiset	Kaikki
3/3	2,3	4,0	4,5	1,8	3,2
2/3	10,8	23,9	24,7	10,3	17,7
1/3	46,7	47,8	49,0	46,1	47,6
0/3	40,2	24,2	21,9	41,7	31,5

### 9.2.3 Joukkuepelien harrastaminen

Joukkuepelejä harrastaa jyväskyläläiskoululaisista 36 % (taulukko 2.). Poikia harrastavista on selkeä enemmistö, neljä viidestä. Joukkuepelit arvostettiin kaikista vapaa-ajan harrastuksista tärkeimmäksi. Sen tärkeyttä kuvaava keskiarvo oli 2,7. Poikien

tärkeimpien harrastusten listalla joukkuepelit on selvä ykkönen keskiarvolla 2,7 (taulukko 4). Vertailuna otettakoon esiin musiikkiharrastuksen keskiarvo, joka oli pojilla 1,7 (ks. muut harrastukset). Viidesluokkalaiset pojat ovat ahkerampia joukkuepelien pelaajia, kuin seitsemäsluokkalaiset. Viidesluokkalaisissa joukkuepelaajia oli lähes kaksinkertainen määrä seitsemäsluokkalaisiin verrattuna. Myös tytöissä viidesluokkalaiset harrastavat joukkuepelejä seitsemäsluokkalaisia useammin, mutta ero on selvästi pienempi kuin pojissa. Joukkuepelit näyttävät olevan niitä harrastavalle, suhteellisen pienelle tyttöjoukolle, erittäin tärkeä harrastus (taulukko 3). Tärkeyttä kuvaava keskiarvo tytöillä on 2,6, eikä haastajaksi yllä kuin omaehtoinen liikunta, jonka keskiarvo on 2,3.

#### 9.2.4 Omaehtoisen liikunnan harrastaminen

Omaehtoista liikuntaa, kuten juoksemista, jumppaamista ja pyöräilyä harrastaa 37 % jyvaskyläläiskoululaisista (taulukko 2). Tytöt harrastavat mieluummin tätä liikuntamuotoa (taulukko 3). Tärkeyskeskiarvo tytöillä on 2,3 ja pojilla ja pojilla 2,1. Tytöistä vajaa puolet liikkuu omaehtoisesti. Pojat liikkuvat omatoimisestikin tyttöjä enemmän. Heistä juoksemista, jumppaamista tai pyöräilyä harrastaa yli puolet. Pojat pitävät omaehtoista liikuntaa vähemmän tärkeänä, kuin joukkuepelejä (taulukko 4). Kuten edellä joukkuepelit, myös omaehtoinen liikunta vähenee sitä mukaa, kun siirrytään ala-asteelta yläasteelle. Pojilla väheneminen on suurempaa, mutta tytöt näyttävät säilyttävän omaehtoisen liikuntaharrastuksen viidenneltä seitsemännelle, harrastajaprosenttien ollessa viidennellä 38 ja seitsemännellä 33. Pojissa seitsemäsluokkalaisia omaehtoista liikuntaa harrastavia on 15 prosenttiyksikköä vähemmän kuin viidesluokkalaisia.

#### 9.2.5 Harkoissa ja tunneilla käyminen

Harkoissa ja tunneilla, kuten kohta ”Lasten ja nuorten hyvinvointitutkimuksessa” oli nimetty (liite 1), käy koululaisista vajaa viidennes (taulukko 2). Sukupuolijakauma on tasainen. Tyttöjen osalta harkoissa ja tunneilla käynti vähenee puoleen iän lisääntyessä. Tyttöjen mielestä harkoissa ja tunneilla käynti on suunnilleen yhtä tärkeää kuin lukeminen, mutta pojat arvostavat sen lukemista korkeammalle.

### 9.2.6 Liikuntaharrastusten muutos vuosien 2000 ja 2003 välillä

Liikunnalliset harrastukset ovat säilyttäneet suosionsa kolmessa vuodessa. Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavien määrä on jopa hieman noussut vuosien 2000 ja 2003 välillä (taulukko 5). Joukkuepelien suosio on noussut kymmenen prosenttiyksikköä. Vuonna 2000 joukkuepelejä ilmoitti pelaavansa 31 %, kun vuonna 2003 harrastajia oli 41 % vastaajista. Omaehtoisessa liikunnassa ei muutoksia ole tapahtunut, vaan harrastajamäärä on pysytellyt kolmanneksessa jyväskyläläiskoululaisista.

### 9.3 Tietokoneen käyttö

#### 9.3.1 Tietokonepelit ja internetissä surffailu kolmen tärkeimmän harrastuksen joukossa

Kolmen tärkeimmän viikoittaisen harrastuksen joukkoon tietokoneella pelaamisen ja internetissä surffailun ilmoitti joka kolmas (33 %) jyväskyläläisistä viides- ja seitsemäsluokkalaisista (taulukko 2). Tietokonepelit ja netissä surffailu koettiin keskimäärin 1,8. tärkeimmäksi harrastukseksi kolmesta valitusta. Poikia viikoittaisista harrastajista on 80 % ja tyttöjä 20 %. Viidesluokkalaisista tytöistä tietokoneella pelaamisen tai internetissä surffailun valitsi reilu kymmenys (13 %), kun pojissa vastaava määrä oli noin kaksi viidestä (41 %). Seitsemännellä luokalla tytöissä harrastajia oli hieman enemmän kuin viidennellä, vajaa viidennes (17 %). Pojista taasen seitsemännellä luokalla lähes kolme viidestä (58 %) ilmoitti tietokoneella pelaamisen tai internetissä surffailun kolmen tärkeimmän harrastuksensa joukkoon. Pojat myös arvostavat tämän harrastuksensa korkeammalle kuin tytöt (taulukko 7). Tilastollista eroa tarkasteltaessa on huomioitava hyvin erisuuret ryhmien koot. Tietokonepelaamisen ja nettisurffailun valinneiden poikien harrastukselleen antama tärkeyskeskiarvo oli merkitsevästi tyttöjen keskiarvoa korkeampi riippumattomalla t-testillä mitattuna. Pojista seitsemäsluokkalaiset arvostavat tämän harrastuksen viidesluokkalaisia korkeammalle (taulukko 8).

Taulukko 7. Tietokoneenkäytön tärkeys (kolmen tärkeimmän vapaa-ajan harrastuksen mukaan) tytöillä ja pojilla.

Tytöt			Pojat			T-testin p-arvo
n	ka	kh	n	ka	kh	
39	1,41	,437	146	1,92	,671	.000

Taulukko 8. Tietokoneenkäytön tärkeys (kolmen tärkeimmän vapaa-ajan harrastuksen mukaan) viides- ja seitsemäsluokkalaisilla.

	5.lk			7.lk			T-testin p-arvo
	n	ka	kh	n	ka	kh	
Tytöt	17	1,24	,437	22	1,55	,671	.090
Pojat	65	1,69	,748	81	2,11	,742	.001

### 9.3.2 Tietokoneen käyttömäärä

Jyväskyläläiskoululaiset käyttävät tietokonetta pääosin tunnista kuuteen tuntiin viikossa. Vastausvaihtoehdot 1-2 tuntia ja 3-6 tuntia viikossa saivat kaikkein eniten mainintoja, kun tiedusteltiin tietokoneen käytön määrää viikossa (taulukko 9). Liki puolet koululaisista käyttää tietokonetta 1-2 tuntia ja noin kolmannes 3-6 tuntia. Yli kymmenen tuntia viikossa tietokonetta käyttäviä on koko aineistosta 8 %. Tyttöjen tietokoneen käyttö jakautuu selvästi kahteen ensiksi mainittuun ryhmään. Enemmistö (64 %) käyttää 1-2 tuntia. Viikossa 3-6 tuntia tietokonetta käyttäviä tyttöjä on 24 %. Tyttöjen tietokoneen käyttö pysyy samanlaisena tai jopa vähenee siirryttäessä yläasteelle. Poikien käyttömäärissä on enemmän hajontaa, mikä johtuu siitä, että 7-9 tuntia ja yli kymmenen tuntia viikossa tietokonetta käyttäviä on enemmän kuin tytöissä. Esimerkiksi yli kymmenen tuntia käyttäviä on pojissa yli kymmenkertainen määrä tyttöihin nähden. Suurin osa pojista käyttää tietokonetta kuitenkin 1-2 tuntia tai 3-6 tuntia viikossa (yhteensä 70 %). Poikien tietokoneen käyttö lisääntyy viidenneltä luokalta seitsemännelle luokalle. Tämä tulee esille



erityisesti vuoden 2003 tuloksissa, joissa seitsemäsluokkalaisten tietokoneenkäyttö oli kolminkertainen verrattuna viidesluokkalaisiin. Vuoden 2000 vastauksissa sama ero oli kaksinkertainen.

Taulukko 9. Tietokoneen käyttö viikossa jyvaskyläläiskoululaisilla (%).

	En lainkaan	1-2 tuntia	3-6 tuntia	7-9 tuntia	yli 10 tuntia
5.lk	5,3	48,9	33,5	7,0	5,3
Tytöt '00	6,2	67,7	24,6	-	1,5
Pojat '00	6,8	27,4	45,2	13,7	6,8
Tytöt '03	4,8	59,7	30,6	3,2	1,6
Pojat '03	3,6	44,6	32,5	9,6	9,6
7.lk	7,1	47,4	24,3	10,8	10,4
Tytöt '00	6,8	69,9	17,8	5,5	-
Pojat '00	2,5	34,2	34,2	16,5	12,7
Tytöt '03	18,2	56,4	21,8	1,8	1,8
Pojat '03	3,4	28,8	22,0	16,9	28,8
2000	5,5	49,0	30,7	9,3	5,5
2003	6,9	47,3	27,1	8,4	10,3
Tytöt yht.	8,6	63,9	23,5	2,7	1,2
Pojat yht.	4,1	34,4	34,0	13,9	13,6
Kaikki	6,2	48,2	29,0	8,9	7,8

### 9.3.3 Tietokoneen käyttöpaikka

Jyvaskyläläiskoululaiset käyttävät tietokonetta useimmin kotona (taulukko 10). Kotona käytäviä on liki 90 % vastaajista. Seuraavaksi yleisimmät paikat ovat koulu (47 %) ja kaverin koti (34 %). Vuodesta 2000 vuoteen 2003 tietokoneen kotikäyttö on hieman lisääntynyt, mikä on havaittavissa sekä eri sukupuolten, että luokka-asteiden välillä. Pojat käyttävät tietokonetta *kotona* tyttöjä useammin, mutta eroa ei ole kymmentäkään prosenttiyksikköä. Tytöt sen sijaan käyttävät *koulussa* tietokonetta poikia useammin. Viidesluokkalaiset käyttävät useammin tietokonetta koulussa kuin seitsemäsluokkalaiset.

Koulukäyttö yläasteella on selvästi laskenut vuosien 2000 ja 2003 välillä, jolloin käyttäjämäärät putosivat puolella. Ala-asteen kouluissa käyttö on sen sijaan hieman lisääntynyt. *Kaverin luona* tietokonetta käyttävät useammin pojat. Kyselyyn vastanneista pojista yli 40 % käyttää tietokonetta kaverinsa luona, kun tytöistä vain 26 %. Luokka-aste ei näyttäisi vaikuttavan tähän asiaan.

Taulukko 10. Tietokoneen käyttöpaikka jyvässkyläläiskoululaisilla. (%)

	Kotona	Koulussa	Kirjastossa	Kaverin luona	Muulla	En käytä tietokonetta
5.lk	79,9	49,3	16,3	31,9	5,2	3,1
Tytöt '00	79,1	47,8	10,4	23,9	7,5	3,0
Pojat '00	75,3	47,9	12,3	45,2	2,7	5,5
Tytöt '03	79,4	54,0	19,0	31,7	3,2	4,8
Pojat '03	84,5	48,8	22,6	27,4	7,1	-
7.lk	77,1	44,3	17,7	36,2	5,9	2,2
Tytöt '00	67,6	68,9	29,7	14,9	5,4	1,4
Pojat '00	80,2	45,7	9,9	45,7	4,9	1,2
Tytöt '03	70,9	34,5	21,8	36,4	10,9	5,5
Pojat '03	89,8	22,0	10,2	49,2	3,4	1,7
2000	75,6	52,5	15,6	32,9	5,1	2,7
2003	81,8	41,5	18,6	35,2	6,1	2,7
Tytöt yht.	74,1	52,5	20,5	25,9	6,6	3,5
Pojat yht.	82,2	42,4	14,1	41,1	4,7	2,0
Kaikki	78,5	46,9	17,0	34,0	5,5	2,7

#### 9.3.4 Tietokoneen käyttötarkoitus

Tietokoneen käyttötarkoituksen koululaiset valitsivat valmiista vaihtoehdoista. Useimmat valitsivat enemmän kuin yhden vaihtoehdon, minkä vuoksi vastausprosentit ovat yli sadan. Suosituinta tekemistä tietokoneella oli internetin käyttö (taulukko 11).

Jyväskyläläiskoululaisista 70 % käyttää internetiä. Toiseksi suosituinta oli pelaaminen, jota harrastaa 65 % koululaisista. Koulutehtävien tekemiseen tietokonetta käyttää vain reilu kymmenes ja ohjelmointiin vajaa 6 % vastanneista.

Pojat pelaavat lähes kaksi kertaa enemmän kuin tytöt (taulukko 11). Ero on selkeä etenkin seitsemäsluokkalaisissa, joista pelaavia poikia on neljä viidestä ja tyttöjä vain vajaat kaksi viidestä. Pelaaminen on enemmän viidesluokkalaisten kuin seitsemäsluokkalaisten suosiossa.

Internetin käyttö on lisääntynyt vuodesta 2000 vuoteen 2003 yli 10 prosenttiyksikköä. Tytöt käyttävät internetiä useammin kuin pojat (taulukko 11). Ero sukupuolten välillä on liki 20 yksikköä. Internetin käyttö on yleisempää seitsemäsluokkalaisilla, kuin viidesluokkalaisilla. Tytöt ovat sekä viidennellä, että seitsemännellä ahkerampia internetin käyttäjiä, kuin pojat. Seitsemäsluokkalaisista tytöistä yli 80 % käyttää internetiä, pojista noin 65 %. Viidesluokkalaisissa tytöistä käyttää 70 % ja pojista 58 %.

Koulutehtävien tekeminen tietokoneella jakautuu molemmille sukupuolille melko tasaisesti. Seitsemännellä luokalla tytöt käyttävät tietokonetta koulutehtäviin poikia useammin. Ohjelmointi erottuu tietokoneen käyttötarkoituksista selvästi poikien toiminnaksi.

Taulukko 11. Tietokoneen käyttötarkoitus jyvaskyläläiskoululaisilla (%).

	Pelaan	Käytän internetiä	Teen koulutehtäviä	Ohjelmoin	Teen muuta	En käytä tietokonetta
5.lk	69,1	64,6	11,1	6,6	5,9	2,1
Tytöt '00	56,7	64,2	13,4	3,0	9,0	1,5
Pojat '00	90,4	41,1	12,3	9,6	-	6,8
Tytöt '03	54,0	77,8	11,1	3,2	7,9	-
Pojat '03	72,6	75,0	8,3	9,5	7,1	-
7.lk	61,6	76,8	11,4	5,2	4,8	1,5
Tytöt '00	35,1	93,2	13,5	2,7	8,1	-
Pojat '00	85,2	63,0	9,9	8,6	2,5	1,2
Tytöt '03	41,8	85,5	18,2	-	1,8	3,6
Pojat '03	81,4	66,1	5,1	8,5	6,8	1,7
2000	67,5	65,4	12,2	6,1	4,7	2,4
2003	63,3	76,1	10,2	5,7	6,1	1,1
Tytöt yht.	46,7	80,3	13,9	2,3	6,9	1,2
Pojat yht.	82,2	61,6	9,1	9,1	4,0	2,4
Kaikki	65,5	70,5	11,3	5,9	5,4	1,8

### 9.3.5 Tietokoneiden koettu tärkeys

Tietokoneet ovat jyvaskyläläiskoululaisille joko melko tärkeitä tai ”ei niin kovin tärkeitä” (taulukko 12). Tietokoneiden tärkeyttä kysyttiin neliluokkaisella vastausvaihtoehtokysymyksellä, jossa numero nolla tarkoitti ”eivät ollenkaan tärkeitä”, yksi ”eivät niin kovin tärkeitä”, kaksi ”melko tärkeitä” ja kolme ”erittäin tärkeitä”. Vastausten perusteella saatiin keskiarvo 1,4. Tietokoneet ovat jyvaskyläläiskoululaisille joko ”ei niin kovin tärkeitä” tai ”melko tärkeitä”. Pojille tietokoneet ovat merkittävästi tärkeämpiä kuin tytöille. Heidän keskiarvonsa ovat niin viidennellä kuin seitsemännellä luokalla suuremmat kuin tyttöillä. Keskiarvojen eroja testattiin riippumattomalla t-testillä. Pojat kokevat viidennellä tietokoneet tyttöjä useammin melko tärkeiksi. Seitsemännellä

pojat pitävät tietokoneita useammin melko tärkeinä, kuin ”ei niin kovin tärkeinä”, kun taas tyttöjen vastaukset ovat selkeästi ”ei niin kovin tärkeän” -puolella. Luokka-aste-eroa tarkasteltaessa huomataan, että seitsemännellä luokalla tietokoneita arvostetaan enemmän kuin viidennellä. Tämä ero selittyy poikien keskiarvon nousulla. Poikien keskiarvo on seitsemännellä luokalla 1,64, kun se viidennellä on 1,44. Tyttöillä keskiarvo säilyy samana viidenneltä seitsemännelle.

Taulukko 12. Tietokoneiden tärkeys jyväskyläläiskoululaisilla. (Keskiarvo; 0=ei ollenkaan tärkeä, 1=ei niin kovin tärkeä, 2=melko tärkeä, 3=erittäin tärkeä)

	Työtöt		Pojat		T-testin p-arvo
	ka	Keskihajonta	ka	Keskihajonta	
5.lk	1,11	,657	1,44	,733	.000
5.lk '00	1,06	,699	1,52	,734	.000
5.lk '03	1,16	,610	1,37	,729	.074
7.lk	1,18	,692	1,64	,827	.000
7.lk '00	1,29	,656	1,56	,793	.020
7.lk '03	1,04	,719	1,76	,865	.000
kaikki	1,15	,675	1,54	,784	.000
	5. luokka		7. luokka		T-testin p-arvo
	ka	keskihajonta	ka	keskihajonta	
Tytöt	1,11	,657	1,18	,692	.412
Pojat	1,44	,733	1,64	,827	.024
kaikki	1,29	,716	1,42	,801	.046

### 9.3.6 Tietokoneen käyttömäärän ja koetun tärkeyden yhteys

Tietokoneen käyttömäärä korreloi positiivisesti niiden koetun tärkeyden kanssa. Pearsonin korrelaatiokerroin oli .525, mikä on tilastollisesti merkitsevä. Tulos osoittaa, että mitä enemmän tietokoneita käyttää, sitä tärkeämmiksi ne kokee.

## 9.4 Liikunnan harrastamisen yhteys tietokoneenkäyttötottumuksiin

### 9.4.1 Harrastusten liikuntapainottuneisuuden yhteys tietokoneenkäytön määrään

Liikunnan painottuminen harrastuksissa ei korreloi merkitsevästi tietokoneenkäytön määrään (taulukko 13). Pearsonin korrelaatiokerroin näiden muuttujien välillä on  $-.082$ . Yksisuuntaisen varianssianalyysin merkitsevyysarvo, tarkasteltaessa liikuntamääräluokkien vaihtelua tietokoneenkäytön määrään mukaan, on  $.070$ . Tulos ei ole merkitsevä. Liikunnallisten harrastusten määrä ei näin ollen selitä tietokoneen käyttömäärää. Tietokoneen viikoittaisen käytön luokat on esitetty kohdassa ”tietokoneenkäytön määrä”.

Taulukko 13. Tietokoneen käytön määrä harrastusten liikuntapainottuneisuuden mukaan.

Liikunnallisten harrastusten määrä kolmesta tärkeimmästä	n	Tietokoneenkäytön määrä, keskiarvo h/vk (1 = 0-2; 2 = 3-6; 3 = yli 7)	Keskihajonta	Varianssianalyysin p-arvo
3/3	172	1,22	,806	
2/3	263	1,55	,764	
1/3	99	1,66	,659	
0/3	18	1,65	,428	
Kaikki	552	1,62	,754	.070

### 9.4.2 Harrastusten liikuntapainotteisuuden yhteys tietokoneiden tärkeyteen

Liikunnan painottumisella harrastuksissa on lievä yhteys tietokoneiden vähäisempään tärkeyteen (taulukko 14). Pearsonin korrelaatiokerroin liikunnallisten harrastusten määrän ja tietokoneiden koetun tärkeyden välillä on  $-.088$ , mikä kertoo, että tietokoneet ovat tärkeämpiä niille koululaisille, joilla on vähiten liikunnallisia harrastuksia kolmen tärkeimmän viikoittaisen harrastuksensa joukossa. Kaksi tai kolme liikunnallista

harrastusta valinneiden keskiarvot ovat kaikkien vastaajien keskiarvon alapuolella. Myös yksisuuntaisella varianssianalyysillä testattaessa ilmenee tilastollisesti merkitsevää vaihtelua ryhmien välillä. Parivertailutestissä yhden liikunnallisen harrastuksen valinneiden koululaisten keskiarvo on merkitsevästi korkeampi kuin kaksi tai kolme valinneiden. Ei yhtään liikunnallista harrastusta valinneiden keskiarvo on puolestaan korkeampia kuin kolme valinneiden, mutta tilastollisesti sama, kuin kaksi valinneiden.

Taulukko 14. Tietokoneiden tärkeys harrastusten liikuntapainottuneisuuden mukaan.

Liikunnallisten harrastusten määrä kolmesta tärkeimmästä	n	Tietokoneiden tärkeys, keskiarvo	Keskihajonta	Varianssianalyysin p-arvo
3/3	173	1,00	,809	
2/3	261	1,23	,752	
1/3	97	1,41	,637	
0/3	18	1,38	,907	
Kaikki	549	1,35	,761	.046



## 9.5 Tietokoneenkäytön määrän yhteys liikuntatottumuksiin

### 9.5.1 Tietokoneenkäytön yhteys liikunnan painottumiseen harrastuksissa

Tietokoneenkäytön määrän ja harrastusten liikuntapainottuneisuuden yhteyttä tarkasteltaessa havaittiin, että eniten tietokonetta käyttävät ilmoittivat vähemmän liikuntaharrastuksia verrattuna kahteen vähemmän tietokonetta käyttävään ryhmään. Keskiarvo koko aineiston osalta oli 0,93, mistä 7 tuntia tai enemmän tietokonetta käyttävät jäivät reilun kaksi kymmenystä, muiden ryhmien ylittäessä keskiarvon. Yksisuuntainen varianssianalyysi kertoo ryhmien välisistä merkitsevistä eroista, mutta Pearsonin korrelaatiokerroin (-.082) ei ole merkitsevä. Varianssianalyysin Post-Hoc –parivertailutestissä seitsemän tuntia tai enemmän tietokonetta viikossa käyttävät erosivat merkitsevästi kahdesta muusta ryhmästä. Heillä liikuntaharrastuksia oli viikossa 0,71, kun kaksi tuntia tai vähemmän käyttävillä niitä oli 0,95 ja 3-6 tuntia käyttävillä 1,02.

Taulukko 15. Liikunnan painottuminen harrastuksissa, tietokoneenkäytön määrän mukaan.

Tietokoneenkäyttö viikossa	n	Liikunnallisten harrastusten määrä, keskiarvo (0-3)	Keskihajonta	Varianssianalyysin p-arvo
2 tuntia tai vähemmän	300	,95	,829	
3-6 tuntia	160	1,02	,760	
7 tai enemmän	92	,71	,638	
Kaikki	552	,93	,786	.006

## POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia tietokoneenkäyttäjiä ovat paljon liikuntaa harrastavat koululaiset ja millaisia liikkujia ovat paljon tietokonetta käyttävät. Liikunnan harrastamisen useus ei selitä tietokoneenkäyttömäärää. Hypoteesi, että aktiivisesti liikkuvat puuhailisivat vähemmän tietokoneen kanssa kuin passiivisemmat, ei saanut tukea. Suuri tietokoneenkäytön määrä sen sijaan on yhteydessä pieneen liikuntaharrastusten määrään. Koululaiset, jotka käyttivät tietokonetta eniten, valitsivat vähiten liikunnallisia harrastuksia kolmen tärkeimmän viikoittaisen harrastuksensa joukkoon. Liikunnanharrastajia, vähintään kerran viikossa, on jyväsyläläiskoululaisista 69 %, mikä on aiempiin tutkimuksiin verrattuna huomattavasti vähemmän (Nupponen & Telama 1998, 46–47; Kannas & Tynjälä 1998). Täysin liikkumattomien osuus on taas huomattavan suuri. Syy edelliseen johtunee tämän tutkimuksen liikuntakysymyksen liian jyrkästä erottelevuudesta.

### Methodinen pohdinta

Tutkimus pohjautuu jyväsyläläiskoululaisten hyvinvointitutkimukseen ja sen vapaa-ajan harrastuksia sekä tietokoneenkäyttöä selvittäneisiin kysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta liikunnan tiedusteleminen yhden kysymyksen pohjalta ei ole paras vaihtoehto. Tulosten suhteutuminen aikaisempiin samaa aihetta käsitteleviin tutkimuksiin osoittaa kuitenkin, että metodi toimi riittävällä luotettavuudella. Toinen epävarmuutta aiheuttava tekijä liittyy lasten ja nuorten vastaamislouotettavuuteen. Etenkin takautuvasti esitetyt kysymykset, kuten ”kuinka monta tuntia käytät tietokonetta viikossa”, voivat tuottaa epäluotettavia vastauksia. Vastaajien määrä on tutkimuksessa suuri ja otos edustaa tasapuolisesti Jyväsylälän kaupungin nuoria eri asuinalueilta. Voidaan todeta, että tutkimus edustaa luotettavasti jyväsyläläiskoululaisten joukkoa. Tutkimuksessa vertaillaan myös kahden eri tutkimuskerran tuloksia. Tutkittavat koululaiset ovat eri vuosina eri henkilöitä, joten tulokset kuvaavat pätevästi muutosta ikäryhmässä (viides- ja seitsemäsluokkalaiset); eivät pitkittäistutkimuksen tavoin henkilöissä. Koska vastaajien sukupuolijakauma ei ollut

molempina tutkimusvuosina identtinen, on harrastuskäyttäytymisen muutoksiin sukupuolittain tutkimusvuosien välillä suhtauduttava varauksella.

### Liikuntaharrastus

Tämän tutkimuksen mukaan 69 % jyvaskyläläiskoululaisista harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa. Luku on pieni verrattuna koko maan kattavien liikuntaharrastustutkimusten vastaaviin. Nupposen ja Telaman (1998, 46–47) mukaan suomalaiskoululaisista liikuntaa harrastaa vähintään kerran viikossa 85 %. Tämän tutkimuksen antama alhainen tulos ei ole kuitenkaan merkki jyvaskyläläiskoululaisten inaktiivisuudesta, vaan vääristyneen tuloksen aiheuttaa mitä todennäköisimmin tutkimuksen kyselylomake. Liikuntaharrastukset jouduttiin poimimaan muiden vapaa-ajanharrastusten joukosta, yhdestä kysymyksestä. Kysymyksen luonne, jossa vastaajien piti nimetä kolme tärkeintä viikoittaista harrastusta tai tekemistä, ei voinut olla karsimatta sellaisten koululaisten liikuntaharrastuksia, joille muut harrastukset ovat liikuntaa tärkeämpiä. Tulosta voidaan kuitenkin tarkastella erillisenä aikaisemmista tutkimuksista, jolloin saadaan käyttökelpoistakin tietoa. Liikunta on hyvin suosittu harrastus kaikki vapaa-ajan harrastukset huomioiden. Tämä tulos on luotettava ja saa tukea aikaisemmista vapaa-ajan harrastuksia selvittäneistä tutkimuksista (Keskinen 2001; Lankinen 1984). Huomattava on myös se, että liikuntaharrastuksen paikka vapaa-ajan harrastusten kentässä on riittävä tieto tämän tutkimuksen pääongelman, liikunnan ja tietokoneen yhteyden tutkimisen pohjaksi. Liikkumattomien koululaisten määrästä ei tämän tutkimuksen pohjalta voida tehdä suuria päätelmiä. Kyselylomakkeen kysymys ei ole validi mittaamaan liikuntaharrastuksen yleisyyttä. Tämän tutkimuksen mukaan täysin liikkumattomia olisi 5.- ja 7. luokkalaisista 31 %, kun Nupposen ja Telaman (1998, 45) ja WHO:n koululaistutkimuksen (1998) tuloksissa liikkumattomien määrä vaihteli yhdestä kahdeksaan prosenttiin. Samaan yhteyteen on todettava, että tutkimustuloksista ei voida päätellä liikkuvatko jyvaskyläläiskoululaiset terveytensä kannalta riittävästi, koska kyselylomakkeessa ei liioin ollut liikuntaharrastusten kestoa tai intensiteettiä selvittäviä kysymyksiä. Mikäli tulosta tulkittaisiin saaduin tiedoin (epäluotettava koululaisten kokonaisliikuntamäärä), voitaisiin tehdä päätelmä, että yksi liikunnallinen harrastus viikossa koulutuntien ulkopuolella ei riitä terveysvaikutusten saavuttamiseen.

Liikunnan harrastamisen sukupuolierot paljastuivat aikaisempien käsitysten kaltaisiksi (Hämäläinen ym. 2000; Nupponen & Telama 1998, 45–47; Kannas & Tynjälä 1998). Pojat liikkuvat ahkerammin kuin tytöt. Pojista on liikunnallisten harrastusten parissa ainakin kerran viikossa 76 %, tytöistä 60 %. Seitsemäsluokkalaisten liikunta on vähäisempää kuin viidesluokkalaisten. Heillä on viikossa vähemmän liikunnallisia harrastuksia kuin viidesluokkalaisten. Tämä tulos on niin ikään aiempaa tietoa vahvistavaa. Murrosiän fyysiset ja henkiset muutokset aiheuttavat epävarmuutta itsestä, joka saattaa näyttäytyä haluttomuutena osallistua sosiaalisiin liikuntaharrastuksiin (Lintunen 2003, 41). Seitsemäsluokkalaisten tyttöjen liikunnan harrastaminen näyttäisi vähentyneen vuodesta 2000 vuoteen 2003, vaikka poikien liikuntaharrastus hieman lisääntyi samalla aikavälillä. Tulos voi olla pelkkää sattumaa, mutta ero on merkillepantava. Tyttöillä vähentyivät sekä joukkuepelit, että omaehtoinen liikunta.

Joukkuepelejä ja omaehtoista liikuntaa harrastetaan tasavertaisesti. Aikaisemman tietämyksen mukaan omaehtoisen liikunnan on todettu olevan lasten ja nuorten keskuudessa organisoitua liikuntaa yleisempää (Nupponen & Telama 1998, 47). Käsitteenä joukkuepelejä ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan määritellyt sen enempää omaehtoisiksi pihapeleiksi kuin organisoiduksi urheiluseuran harjoituksiksi, joten vertailu tämän alueen tutkimuksiin ei ole perusteltua. Sukupuolierot joukkuepelien harrastajien ja omaehtoisen liikunnan osalta sen sijaan ovat aikaisempia tutkimuksia tukevia (Nupponen & Telama 1998, 47). Pojat pelaavat joukkuepelejä tyttöjä enemmän ja omaehtoinen liikunta jakaantuu melko lailla tasan.

Liikunnalliset harrastukset näyttävät olevan niitä harrastaville lapsille ja nuorille erittäin tärkeitä. Joukkuepelejä pelaavat pitivät harrastustaan tärkeimpänä viikoittaisena harrastuksenaan ja kun verrataan kaikkia harrastuksia keskenään, oli joukkuepelit koululaisten mielestä selvästi tärkein. Omaehtoinen liikunta koettiin toiseksi tärkeimmäksi. Tietokoneharrastusta ei koettu samalla tavalla mitattuna läheskään yhtä tärkeäksi. Lähelle liikuntaa ylsivät tärkeydessä tanssi ja näytteleminen sekä musiikkiharrastukset. Liikunnassa täytyy olla siis jokin erityisen viehättävä elementti. Onko se sosiaalisuus? Pätevyyskokemukset? Voittoihin ja tappioihin eläytymisen mahdollisuus? Vai yksinkertaisesti fyysisen aktiivisuuden tuoma mielihyvä?

Liikuntaharrastus näyttää tulosten valossa hiukan lisääntyneen vuodesta 2000 vuoteen 2003. Ero ei ole suuren suuri, mutta tukee WHO:n koululaistutkimuksessa saatuja havaintoja liikunnan harrastamisen lisääntymisestä.

#### Tietokoneen käyttötottumukset

Yli 90 % jyvaskyläläiskoululaisista käyttää tietokonetta ainakin kerran viikon aikana. Yleisimmin tietokonetta käytetään 1-6 tuntia viikossa. Käyttäjien lukumäärä tukee hyvin aikaisempia tutkimuksia ja kuvaa koko Suomen lasten ja nuorten tietokoneenkäyttötaajuutta. (Keskinen 2001). Ajallisesti 1-6 tuntia tietokonetta viikossa on varsin kohtuullinen, sillä päivittäiseksi käyttömääräksi muunnettuna aikaa kuluu maksimissaankin vain reilut 50 minuuttia. Saanilahden (1999, 17) suomalaiskoululaisia käsitelleessä tutkimuksessa pelkästään pelaamiseen kului aikaa keskimäärin 48 minuuttia. Jos otetaan tarkastelun alle paljon tietokonetta käyttävät, voidaan todeta että varsinaisia tietokoneen ”suurkuluttajia” ei tässä tutkimuksessa pystytty löytämään. Suoninen (1999, 148) määrittelee tietokoneen suurkuluttajiksi vähintään kaksi tuntia päivässä tietokonetta käyttävät. Kumpulaisen (2004, 109) tutkimuksessa suurimmat käyttömäärät olivat jopa neljä ja puoli tuntia päivässä. Suurkuluttajia ei pystytty löytämään siksi että tietokoneen käytön määrää selvittävän kysymyksen skaala loppui kymmenen tuntiin viikossa. Ylimenevää osuutta ei määritelty. Kymmenen tuntia tai enemmän tietokonetta käyttäviä oli 8 %. Kymmenen tuntia on päivittäiseksi käytöksi muunnettuna vajaat kaksi tuntia, joka ei ole mielestäni liikaa, eikä myöskään täytä Suonisen (1999) kriteereitä suurkulutuksesta. Tietokoneen maltilliset käyttömäärät selittävät varmasti myös koululaisten suhteellisen neutraalin suhtautumisen niihin. Tietokoneiden tärkeyttä selvittäessä koululaiset kokivat ne melko tärkeiksi tai ei niin kovin tärkeiksi.

Tässä tutkimuksessa pelaaminen oli toiseksi suosituin tietokoneen käyttöfunktio. Pelaaminen oli kuitenkin lähes yhtä suosittua kuin internet, joka oli käyttöfunktioista yleisin. Pelit ovat aikaisempien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten keskuudessa tietokoneenkäytön ykkösfunktio. Pelit ovat kiehtova ajanviete ja kiehtovuutta lisää, etenkin pojilla, niiden joskus väkivaltaisenkin sisältö ja siitä saavutettava ”kielletyn hedelmän” maku. Peleissä on myynti-ikärajat ja esimerkiksi väkivaltaa sisältävät pelit on tarkoitettu

vain aikuisille. Nokkelimmat lapset pistävät kuitenkin ikärajoista tietämättömät vanhempansa peliostoksille. Aikuisten tietoisuuden pelien sisällöstä onkin todettu olevan liian vähäistä (ks. Kasvi 2001). Kun tarkastellaan vielä tietokoneen käyttöfunktioita, huomataan että koulutehtäviin tietokonetta käyttää vain 11 % jyväskyläläiskoululaisista. Perheeseen tietokonetta hankittaessa onkin hyväksyttävä tosiasia että ainakaan lapset eivät sillä nk. hyötytoimintoja tee.

Pelaamisen valta-asemaa tukevat aikaisemmat tietokoneenkäyttötutkimukset (Saanihahti 1999; Keskinen 2001). Tämän tutkimuksen mukaan tietokonetta käytti pelaamiseen 65 % jyväskyläläiskoululaisista ja internetissä surffailuun 70 %. Tulokset eivät kerro eri käyttötarkoituksista, vaan ainoastaan käyttötarkoitusten yleisyyden koululaisten keskuudessa. Voi olla mahdollista että jos kysymykseen olisi sisällytetty ajallinen ulottuvuus, olisi pelaaminen osoittautunut suosituimmaksi käyttötarkoitukseksi. Pelaaminen on jyväskyläläiskoululaisilla kuitenkin hyvin kohtuullista, sillä tietokoneen kokonaiskäyttömäärä oli pieni. Yleisessä keskustelussa esitetty huoli liiallisesta pelaamisesta ei saa siis perusteita. Pelaaminen on myös liikuntaharrastukseen peilaten se kaikkein toivotuin tietokoneen käyttöfunktio, sillä Kumpulaisen (2004, 145) mukaan pelaamista harrastavat nuoret ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin nk. hakkerointia ja ohjelmointia harrastavat. Ohjelmoijia on tämän tutkimuksen mukaan tietokoneenkäyttäjistä vain murto-osa.

Jyväskyläläiskoululaisista 8 % ilmoitti käyttävänsä tietokonetta yli kymmenen tuntia viikossa. Ainoastaan he ovat Suonisen (1999) tutkimukseen pohjautuen kohtuullisen käytön kannalta riskiryhmässä. Aikaisempiin tutkimuksiin verraten paljon pelaavien ja käyttävien joukko on samansuuruinen. Kolon (2002) tutkimuksessa nk. aktiivipelaajia oli lapsista ja nuorista 11 % ja Suonisen (1999) tutkimuksessa vajaat 10 %. Tietokonepelejä tutkineet psykologit ovat raportoineet pelien haittavaikutuksista, joita ei kuitenkaan vedenpitävästi ole pystytty osoittamaan (ks. Kasvi 2001). Jyväskyläläisten nuorten pelaaminen on tämän tutkimuksen mukaan sen verran vähäistä, että aggressiivinen käytös ja ajatukset joita mahdollisesti esiintyy eivät ole suoraan yhdistettävissä tietokonepelien pelaamiseen. Haittavaikutukset ovat oletettavasti sitä vähäisempiä mitä vähemmän pelejä pelataan. Huolestuneisuutta tietokoneiden vaikutuksesta olisikin tarkasteltava myös mediatutkimuksen lähtökohdista. Suorannan (2001) ajatusta mukailien, huoli voi olla myös

merkki tarkastelijoiden uusiin teknisiin välineisiin kohdistamasta mediapaniikista ja ”tietokoneet vievät lapsemme” -katsontakannasta.

Tietokoneenkäyttö on enemmän poikien kuin tyttöjen harrastus. Tämän tutkimuksen tulokset eivät tee poikkeusta aikaisemmin saatuun tietoon (Keskinen 2001, Saanilahti 1999). Pojat valitsivat tietokoneen käytön useammin kolmen tärkeimmän viikoittaisen tekemisensä joukkoon. Sen lisäksi he pelaavat enemmän kuin tytöt ja arvostavat tietokoneet korkeammalle. Poikien suurempi kiinnostus pelejä kohtaan on todennettu Suonisen (1999) tutkimuksessa. Internetin käyttö on kuitenkin alue, jolla tytöt näyttävät olevan aktiivisempia. Keskinen (2001) raportoi samanlaisesta havainnosta. Hänen tutkimuksessaan tytöt käyttivät useammin internetin keskustelupalstoja. Sanomalehti Keskisuomalaisessa oli 9.3.2005 aihetta käsittelevä uutinen, jossa kerrottiin internetin kiehtovan tyttöjä mm. siksi, että he voivat lähettää keskustelupalstoille omia kuviaan toisten arvioitaviksi. Osat kuvista ovat eroottisesti latautuneita. Asiaa kommentoinut psykologian tohtori Anu Mustonen piti erityisen haavoittavana nolatuksi tulemista, joka julkisesta arvioinnista saattaa koitua.

Eroa viides- ja seitsemäsluokkalaisten välillä tietokoneenkäytössä ei ole suuren suuri. Seitsemäsluokkalaisten pojat pitävät tietokoneita tärkeimpinä verrattuna muihin ikä- ja sukupuoliluokkiin. Heillä tietokoneiden käyttö on myös yleistynyt eniten viimeisen kolmen vuoden aikana. Tulokset eivät aivan kulje käsi kädessä aikaisempien tutkimusten kanssa. Saanilahti (1999) raportoi juuri nuorimpien olevan eniten kiinnostuneita tietokoneista ja käyttävän niitä eniten. Keskinen (2001) puolestaan erotti sähköpostin ja internet – surffailun enemmänkin nuorten kuin lasten tekemiseksi. Voi olla, että eroja olisi myös tässä tutkimuksessa syntynyt, mikäli tutkimuksen ikäjakauma olisi ollut laajempi.

#### Liikunnan ja tietokoneenkäytön yhteys

Tutkimuksen pääongelma oli selvittää, onko liikunnan harrastamisella ja tietokoneen käytöllä yhteyttä toisiinsa. Tulokset osoittavat, että liikuntaharrastus ja sen arvostus ei selitä tietokoneenkäytön määrää. Sekä liikunnallisesti aktiiviset että passiiviset koululaiset käyttävät tietokonetta tilastollisesti saman verran. Tulos tukee sekä Kumpulaisen (2004)

että Nupposen ja Telaman (1998) tutkimusten havaintoa. Liikunnallisesti suuntautuneet lapset ja nuoret harrastavat aktiivisesti tietokoneella pelaamista. Kumpulaisen (2004, 145) mukaan tietokoneella pelaavat ovat liikunnallisempia kuin ohjelmoijat ja hakkerit. Näin voidaan todeta liikunnan harrastamisen ja tietokonepelaamisen kaksisuuntainen yhteys, tietokonepelaajien joukko sisältää paljon myös liikkujiksi määriteltäviä lapsia ja päinvastoin. Tämän tutkimuksen mukaan liikunnallisesti aktiiviset koululaiset kokevat tietokoneet kuitenkin vähemmän tärkeiksi kuin passiiviset. Tämä havainto selittyy yksinkertaisesti sillä, että passiivisten lasten suosituimpia harrastuksia on tietokoneet.

Toisin päin liikunnan ja tietokoneen yhteys on kuitenkin tilastollisesti merkitsevä. Tietokonetta paljon käyttävät ovat liikunnallisesti passiivisempia kuin vähän käyttävät. Tämä tulos tukee niin ikään aikaisemmin saatuja havaintoja. Kumpulainen (2004) havaitsi tietokoneen kanssa paljon tekemisissä olevien lasten kunnan olevan, painoindeksillä mitattuna, huonomman kuin verrokeilla. Myös heidän liikunnan arvosanansa oli huonompi kuin muilla koululaisilla. Nupponen ja Telama (1998) totesivat, että tietokone- ym. peleihin suuntautuneet lapset liikkuvat muiden harrastusten harrastajiin nähden selvästi vähiten. Kolo (2002) havaitsi niin ikään aktiivipelaajien pienemmän liikunta- ja ulkoiluharrastusmäärän. Aalto ja Hekanaho-Koivuvaara (1997) eivät kuitenkaan löytäneet mainittuja eroja omassa tutkimuksessaan. Toinen näkökulma tulee tietokoneharrastuksen, liikkumattomuuden ja lihavuuden yhteyksistä. Yleisillä keskustelufoorumeilla passiiviset harrastukset, joihin luetaan televisio ja tietokoneet, leimataan usein lasten ja nuorten fyysisen kunnan huononemisen ja lihavuuden aiheuttajiksi tai ainakin myötävaikuttajiksi. Aihetta voi lähestyä television katsomisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä käsittelevistä tutkimuksista, koska tietokoneen vaikutuksia ei ole juurikaan tutkittu ja ne toiminnan luonteen kannalta vastaavat jossain määrin toisiaan. Eräässä tutkimuksessa (Klesges 1993) erotetaan kuitenkin tietokonepelaaminen television katselusta, koska pelaaminen nähdään aktiivisemmaksi toiminnaksi. DuRant ym. (1996) havaitsivat television katsomisen alentavan perusaineenvaihduntaa. Aineenvaihdunnan havaittiin alenevan jopa alle lepotason. Muut tutkimukset huomioon ottaen yhteyttä lihavuuteen ei olla pystytty aukottomasti osoittamaan.

Vaikka tietokoneiden aktiivikäyttäjien liikuntaharrastus on vähäisempää kuin muiden, on huomattava että sitä kuitenkin on. Aktiivikäyttäjillä liikunnallisia harrastuksia oli kolmen



suosituimman vapaa-ajanharrastuksen joukossa keskimäärin vajaan yksi, mikä kertoo, että moni heistäkin arvostaa liikuntaa ja osallistuu siihen myös koulutuntien ulkopuolella. Aktiivikäyttäjien ryhmä on myös suhteellisen pieni, joten liikkumattomuusongelma ei kosketa kovin suurta osaa jyvaskyläläiskoululaisista. Tietokonesuuntautuneiden lasten harrastuksia voisi kuitenkin ohjata enemmän liikunnalliseen suuntaan, sillä koneen ääressä istumisen on todettu aiheuttavan väsymystä ja kipuja. Kolon (2002) tutkimuksessa vasta kouluikäisillä aktiivipelaajilla esiintyi erilaisia kipuja ja särkyjä, joita verrokeilla ei ollut. Tilannetta ei paranna se, että pelaajien muut suosikkiharrastukset, television katselu ja musiikin kuuntelu, ovat myös passiivisia (Kolo 2002). Koululiikunta lienee vaikutuskanava, jolla voitaisiin vahvistaa tietokonesuuntautuneiden lasten myönteistä liikuntakäsitystä ja sitä kautta harrastamista.

Vapaa-ajan määrä ei näytä olevan rajoittavana tekijänä vielä kahden vapaa-ajan harrastuksen yhteyttä tutkittaessa. Lankinen (1984) totesi raportissaan, että varsinaisia yhdelle harrastukselle omistautujia ei lasten ja nuorten joukossa olekaan, vaan harrastajat voidaan jakaa aktiivisiin ja passiivisiin. Aktiiviset harrastavat monipuolisesti, kun taas passiivisilla ei harrastuksia ole lainkaan. Tätä havaintoa tukee myös Nupposen ja Telaman (1998) yleisaktiivi – käsite. Etenkin tytöillä jako moniharrastajiin ja passiivisiin on Lankisen (1984) mukaan selkeä. Tietokoneharrastus pojilla tekee tähän poikkeuksen. Pojat saattavat olla omistautuneita pelkästään tietokoneharrastukselle. Kahden eri harrastuksen kombinaatioista liikunta ja tietokoneharrastus ei ole harvinainen, muttei yleisinkään. Keskinen (2001) tutkimuksessa tietokoneharrastus korreloi positiivisesti lukemisharrastuksen kanssa ja liikuntaharrastus tasaisesti lukemisen ja tietokoneharrastuksen kanssa.

Tutkimukset osoittavat jokseenkin yhdenmukaista linjaa siitä että tietokonepelaajien liikuntaharrastus on vähäisempää verrattuna muiden harrastusten harrastajiin. Siitä huolimatta jatkotutkimuksille olisi sijaa. Aikaisemmat, luotettavat, aihetta käsitelleet havainnot ovat osia laajemmista elämäntapatutkimuksista, eivätkä ne ole olleet täysin pureutuneita liikunnan ja tietokoneenkäytön suhteeseen. Tämä tutkimus kärsii puolestaan siitä, ettei käytössä ollut kyselylomaketta oltu suunniteltu vastaamaan tutkimuksen tarkoitusta. Liikuntakäyttäytymisen tutkimisen lisäksi olisi tärkeää selvittää tarkemmin tietokoneen vaikutus aineenvaihduntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen (ks. Klesges 1993).

Tällainen tutkimusasetelma on jo testattu Yhdysvalloissa television- ja osittain konsolipelien osalta mutta tietokoneenkäytön passiivisen luonteen vaikutusten selvittäminen kaipaisi tarkempaa selvitystä. Nyt olisikin enemmän kuin perusteltua toteuttaa tutkimus, jossa vertailtaisiin ison tutkimusjoukon liikuntaharrastusten määrään, siihen käytetyn ajan ja intensiteetin sekä fyysisen kunnon ja -aktiivisuuden yhteyttä tietokoneenkäytön tarkoin selvitettyyn määrään ja käyttötarkoitukseen.

## LÄHTEET

Aalto, M. & Hekanaho-Koivuvaara, E. 1997. Nuoren tietokonepelaajan muotokuva. Pro gradu –tutkielma. Oulun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta.

Brettschneider, W-D. & Naul, R. 2004. Study on young peoples lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance – Final report. University of Paderborn.

Colwell, J. & Payne, J. 2000. Negative correlates of computer game play in adolescents. *British Journal of Psychology* 91, 295-310.

Corbin, C.B. & Pangrazi, R.P. 1996. How Much Physical Activity Is Enough? *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 67 (4), 33-37.

Creasey, G.L. & Myers, B.J. 1986. Video Games and Children: Effects on Leisure Activities, Schoolwork, and Peer Involvement. *Merrill-Palmer Quarterly* 32 (3), 251-262.

DuRant, R.H., Thompson, W.O., Johnson, M. & Baranowski, T. 1996. The Relationship Among Television Watching, Physical Activity, and Body Composition of 5- or 6-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 8 (1), 15-26.

Gentile, D.A., Lynch P.J., Linder, J.R. & Walsh D.A. 2004. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviours, and school performance. *Journal of Adolescence* 27 (1), 5-22.

Havu, P. & Hietala, T. 2001. Tietokone ja kaverisuhteet: tietokoneen käytön merkitys 5.-luokkalaisten lapsen sosiaalisiin suhteisiin. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisessa ajankäytössä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten liikunnan harrastaminen 1977-1999. Liikunta ja Tiede 37 (6), 4-11.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kannas, L. & Tynjälä J. 1998. WHO-koululaistutkimus 1986–1998: Liikunta myötätuulessa nuorten arjessa. Liikunta ja tiede 35 (4), 4-10.

Kansallinen nuorisotutkimus. 2004. 15/30 Research Oy. Internetosoite:  
[www.1530.fi/nuorisotutkimus.php](http://www.1530.fi/nuorisotutkimus.php)

Kasvi, J. 2001. Teoksessa: Kangassalo & Suoranta (toim.) Lasten mediakulttuuri. Tampere: Tampere University Press, 106–123.

Keskinen, V. 2001. Kiirettä pitää. Kaverit, koti, koulu ja nuorten vapaa-aika Helsingissä 2000. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskuksen julkaisuja 2001: 10.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Valmistautuminen murrosikään. Juva: WS Bookwell.

Klesges, R.C., Shelton, M.L. & Klesges L.M. 1993. Effects of Television on Metabolic Rate: Potential Implications For Childhood Obesity. 91 (2), 281-286.

Kolo, J. 2002. Elektronisten pelien pelaaminen lasten ja nuorten keskuudessa – poikkeavatko aktiivipelaajat ja ei-pelaavat toisistaan? Psykologian pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

- Kumpulainen, K. 2004. Tietokoneet harrastuksena ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Oulun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö.
- Kytömäki, J. 2001. Kertomuksia kertomuksista: fiktion merkityksestä varhaisnuorten kasvussa. Teoksessa: Kangassalo & Suoranta (toim.) Lasten mediakulttuuri. Tampere: Tampere University Press, 49–59.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson ym. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 14–21.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson ym. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 41-44.
- Nupponen, H. & Huotari, P. 2002. Kaikkiko kunnossa? Liikunta ja Tiede 39 (3), 4-9.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 –vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos ja Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Ojajärvi, A., Hagelberg, E., Jokela, J., Luopa, P. & Rimpelä, M. 2003. Kouluterveys 2003: Jyväskylän kuntaraportti. STAKES.
- Pangrazi, R.P., Corbin C.B. & Welk, G.J. 1996. Physical Activity for Children and Youth. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 67 (4), 38-43.
- Robinson, T.N., Hammer, L.D, Killen, J.D, Kraemer, H.C., Wilson D.M., Hayward C. & Taylor B. 1993. Does Television Viewing Increase Obesity and Reduce Physical Activity? Cross-sectional and Longitudinal Analyses Among Adolescent Girls. *Pediatrics* 91 (2), 273-280.

Saanilahti, M. 1999. Lasten ja nuorten muuttuva mediakulttuuri. Tutkimusraportti 1. Tampereen yliopisto: tiedotusopin laitos. Julkaisuja B 42. Tampereen yliopistopaino.

Salokoski, T., Mustonen A., Sipari, T. & Pulkkinen, L. 2002. Lapset tietokonepelien pelaajana. *Psykologia* 37 (2), 128–137.

Suomen tilastollinen vuosikirja 2004, 99. vuosikerta. Tilastokeskus.

Suoninen, A. 1999. ”Tietokonepelejäkö? Ei kiitos.” Miksi pelaaminen ei viehätä tyttöjä. Teoksessa: T. Honkela (toim.). *Pelit, tietokone ja ihminen*. Suomen tekoälyseura ry, 147–155.

Suoranta, J. 2001. Cyberkids. Teoksessa: M. Kangassalo & J. Suoranta (toim.) *Lasten mediakulttuuri*. Tampere: Tampere University Press, 15–48.

Sääkslahti, A., Numminen, P., Raittila, P., Paakkunainen, U. & Välimäki, I. 2000. 6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus. *Liikunta ja Tiede* 37 (6), 19–22.

Tamminen, T. 2001. Teoksessa: Kangassalo & Suoranta (toim.). *Lasten mediakulttuuri*. Tampere: Tampere University Press, 234–240.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa: M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys (LIKES), 55–71.

Tilastokeskus 2002b. Tietoyhteiskuntatutkimus, osa 2. Tilastoja tietokoneen ja internetin käytöstä. Internetsivut: [www.stat.fi/tk/yr/tietoyhteiskunta/tietokonejaverkkoyhteys](http://www.stat.fi/tk/yr/tietoyhteiskunta/tietokonejaverkkoyhteys).

Tilastokeskus 2002b. Tietoyhteiskuntatutkimus, osa 2. Tilastoja tietokoneen ja internetin käytöstä koulussa.

Internetsivut: [www.stat.fi/tk/yr/tietoyhteiskunta/tietokonejaverkkoyhteys](http://www.stat.fi/tk/yr/tietoyhteiskunta/tietokonejaverkkoyhteys).

Tilastokeskus. Ajankäyttötutkimus 1999–2000. Internetsivut: <http://statfin.stat.fi>

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), 91–110.

Wong, N., Hei, T.K., Qaqundah, P.Y., Davidson, D.M., Bassin, S.L. & Gold, K.V. 1992. Television Viewing and Pediatric Hypercholesterolemia. *Pediatrics* 90 (1), 75-79.

## LIITTEET

Liite 1. Lasten ja nuorten  
hyvinvointitutkimuksen kyselylomake  
2003

Oletko

1 Tyttö 47 %

2 Poika 53 %

Millä luokalla olet?

\_\_\_\_\_luokalla

5.lk 52 %

7.lk 48 %

Missä koulussa olet?

\_\_\_\_\_

Millä asuinalueella asut?

\_\_\_\_\_

Keitä kotonasi asuu?

1 isä

2 äiti

3 isoisä tai isoäiti

4 muita aikuisia,

ketä\_\_\_\_\_

5 siskoja, kuinka

monta\_\_\_\_\_

minkä

ikäisiä\_\_\_\_\_

6 veljiä, kuinka

monta\_\_\_\_\_

minkä

ikäisiä\_\_\_\_\_

7 muita lapsia, ketä\_\_\_\_\_

8 muita, ketä\_\_\_\_\_

Keitä muita kuuluu perheeseesi, mutta et  
asu heidän kanssaan?

1 äiti

2 isä

3 isoisä tai isoäiti

4 muita aikuisia,

ketä\_\_\_\_\_

5 siskoja, kuinka

monta\_\_\_\_\_

minkä

ikäisiä\_\_\_\_\_

6 veljiä, kuinka

monta\_\_\_\_\_

minkä

ikäisiä\_\_\_\_\_

7 muita lapsia, ketä\_\_\_\_\_

8 muita, ketä\_\_\_\_\_

9 ei ketään muita

Jos vanhempasi ovat eronneet, niin miten  
usein tapaat sitä vanhempaasi, kenen  
kanssa et asu vakituisesti?

1 liian usein

2 ihan riittävän usein

3 liian harvoin



4 en koskaan

5 vanhempani eivät ole eronneet

Miten tärkeitä sisarukset ovat sinulle

1 erittäin tärkeitä

2 melko tärkeitä

3 eivät niin kovin tärkeitä

4 eivät ole ollenkaan tärkeitä

5 minulla ei ole sisaruksia

Miten tärkeitä isovanhemmat ovat sinulle

1 erittäin tärkeitä

2 melko tärkeitä

3 eivät niin kovin tärkeitä

4 eivät ole ollenkaan tärkeitä

5 minulla ei ole isovanhempia

Onko sinulla kavereita

1 yksi kaveri

2 2-4 kaveria

3 olen yleensä isossa porukassa

4 minulla ei ole kavereita

Miten tärkeitä kaverit ovat sinulle

1 erittäin tärkeitä

2 melko tärkeitä

3 eivät niin kovin tärkeitä

4 eivät ole ollenkaan tärkeitä

Onko sinulla parasta ystävää?

1 Kyllä

2 Ei

Asvatko kaverit lähellä kotiasi?

1 kyllä, kaikki asuvat lähellä

2 suurin osa asuu lähellä

3 suurin osa asuu kaukana

4 kaikki kaverini asuvat kaukana

Pääsetkö kavereiden luo silloin, kun haluat?

1 yleensä aina

2 joskus

3 harvoin,

miksi\_\_\_\_\_

4 en koskaan,

miksi\_\_\_\_\_

Voitko tuoda kavereita kotiisi?

1 yleensä aina

2 joskus

3 harvoin

4 en koskaan,

miksi\_\_\_\_\_

Missä koulun lisäksi tapaavat kavereitasi?

merkitse kaksi yleisintä paikkaa,

1=yleisin, 2=toiseksi yleisin

\_\_kaupungilla, missä

siellä\_\_\_\_\_

\_\_vapaa-aikana harrastuksissa

\_\_kavereiden kotona

\_\_minun kotona

\_\_ulkona pihassa

\_\_asuinalueella,

missä\_\_\_\_\_

\_\_jossain muualla,  
missä\_\_\_\_\_

Miksi tapaatte suosimissanne paikoissa,  
rengasta kaksi tärkeintä syytä

- 1 koska siellä on muitakin kavereita
- 2 koska siellä on paljon tekemistä
- 3 koska siellä ei ole aikuisia
- 4 koska siellä saa olla vapaasti
- 5 muita syitä,  
mitä\_\_\_\_\_

Kuinka usein vietät aikaa kavereidesi  
kanssa?

- 1 joka päivä
- 2 6-4 päivänä viikossa
- 3 3-2 päivänä viikossa
- 4 yhtenä päivänä viikossa
- 5 minulla ei ole kavereita

Ketkä ovat sinulle tärkeitä aikuisia?

Rengasta kolme tärkeintä

- 1 äiti
- 2 isä
- 3 isovanhemmat
- 4 aikuiset sisarukset
- 5 sukulaiset, kuka\_\_\_\_\_
- 6 opettaja
- 7 kaverin vanhemmat
- 8 harrastusten ohjaaja
- 9 kummisetä
- 10 joku muu,  
kuka\_\_\_\_\_

11 ei kukaan

Jos sinulla on asiaa tärkeille aikuisille,  
niin miten usein voit jutella heidän  
kanssaan?

- 1 yleensä aina
- 2 aika usein
- 3 harvoin
- 4 ei koskaan

Saatko vanhempiasi kiinni silloin, kun  
sinulla on heille asiaa?

- 1 useimmiten
- 2 en niin usein kuin haluaisin,  
miksi\_\_\_\_\_
- 3 harvoin tai en koskaan,  
miksi\_\_\_\_\_

Millainen on sinun kotisi?

- 1 kerrostalo
- 2 rivitalo
- 3 omakotitalo
- 4 joku muu,  
mikä\_\_\_\_\_

Onko sinulla omaa huonetta?

- 1 kyllä
- 2 ei

Kuinka viihdyt kotona?

- 1 hyvin
- 2 kohtalaisesti

3 en ollenkaan,  
miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

Mitkä seikat lisääisivät viihtymistäsi  
kotona? Vastaa omin sanoin

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten koulunkäyntisi sujuu?

1 hyvin

2 kohtalaisesti

3 huonosti,

miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

Miten viihdyt koulussa?

1 hyvin

2 kohtalaisesti

3 en ollenkaan,

miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

Mitkä kaksi asiaa parantaisivat  
viihtymistäsi koulussa? (1=tärkein,  
2=toiseksi tärkein)

\_\_pidemmät oppitunnit

\_\_enemmän sellaisia aineita, mistä pidän

\_\_saisi päättää enemmän itse, mitä  
tunnilla tehdään

\_\_viihtyisämpi piha-alue

\_\_viihtyisämmät sisätilat

\_\_pidemmät välitunnit

\_\_toisenlaiset kaverit

\_\_toisenlainen opettaja

\_\_kiusaamisen loppuminen

\_\_ettei tarvitsisi olla yksin

\_\_toisenlainen ruoka

\_\_jokin muu,

mikä \_\_\_\_\_

\_\_ei ole erityisiä toiveita, viihdyn hyvin

jo nyt

Millaisista käytännön asioista olet  
vastuussa

kotona \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

koulussa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

vapaa-

aikana \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millaisia kotitöitä sinulla on?

1 siivoaminen

2 ruuan laitto

3 sisarusten hoitaminen  
 4 kaupassa käynti  
 5 roskien vieminen  
 6 muuta,  
 mitä \_\_\_\_\_  
 7 minulla ei ole kotitöitä

Jos et halua tehdä niin kuin opettaja haluaa, niin mitä yleensä teet?

1 teen kuitenkin niin kuin opettaja haluaa  
 2 sanon sen opettajalle  
 3 olen tekemättä mitään  
 4 teen niin kuin itse haluan  
 5 häiritsen muita  
 6 lähden pois luokasta  
 7 lähden pois koulusta  
 8 teen jotain muuta,  
 mitä \_\_\_\_\_

Jos et halua tehdä kotitöitä (esim. siivota), niin mitä yleensä teet?

1 teen kotityöt vaikka en haluaisikaan  
 2 sanon sen vanhemmille  
 3 lähden pois  
 4 olen tekemättä mitään  
 5 minulla ei ole kotitöitä  
 6 teen jotain muuta,  
 mitä \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 –

Mitä seuraavista teet tai harrastat viikottain? Merkitse kolme tärkeintä

asiaa, 1=tärkein, 2=toiseksi tärkein ja 3=kolmanneksi tärkein

41 %\_\_pelaan joukkuepeleitä, esim. jääkiekkoa, jalkapalloa, pesäpalloa  
 37 %\_\_liikun ja urheilen, esim. juoksen, jumppaan, uin, pyöräilen  
 7 %\_\_pelaan jotain muuta, esim.

megazone, lautapelit, roolipelit jne.  
 33 %\_\_pelaan tietokoneilla, surffaan internetissä

24 %\_\_luen

5 %\_\_käyn kerhossa tai partiossa, missä \_\_\_\_\_

14 %\_\_piirrän, maalaan

6 %\_\_tanssin, näyttelen

41 %\_\_kuuntelen musiikkia/soitan, laulan

18 %\_\_käyn harkoissa/tunneilla, missä \_\_\_\_\_

5 %\_\_käyn elokuvissa

6 %\_\_käyn discoissa, bileissä

16 %\_\_vietän aikaa kaupungin keskustassa, ostoskeskuksissa

1 %\_\_käyn kirpputoreilla, ostoksilla kavereiden kanssa

7 %\_\_korjailen ja ajelen mopoilla

6 %\_\_kirjoitan päiväkirjaa, tarinoita, runoja

2 %\_\_valokuvaan, videofilmaan

4 %\_\_keräilen jotain,

mitä \_\_\_\_\_

18 %\_\_teen jotain muuta,

mitä \_\_\_\_\_

2 % \_\_en tee mielestäni oikein  
mitään\_\_\_\_\_

Miten tärkeitä edellä mainitsemasi  
tekemiset tai harrastukset ovat sinulle?

1 erittäin tärkeitä 51 %

2 melko tärkeitä 42 %

3 eivät ole kovinkaan tärkeitä

4 eivät ole ollenkaan tärkeitä

Harrastatko jotain, mistä et pidä?

1 kyllä, minkä 5 %  
vuoksi\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

2 en, pidän kaikista omista

harrastuksistani 95 %

Haluaisitko harrastaa jotain, mitä et ole

voinut

1 kyllä, mitä se  
on\_\_\_\_\_

–

ja miksi et voi

harrastaa\_\_\_\_\_

–

2 en

Mitä sinulta puuttuvaa asiaa välttämättä

tarvitsisit itsellesi? Merkitse kaksi

tärkeintä 1=tärkein, 2=toiseksi tärkein

\_\_kavereita

\_\_lemmikkieläin/eläimiä

\_\_oma huone

\_\_oma rauha

\_\_luotettavia aikuisia

\_\_en mitään erityistä

\_\_videot tai stereot

\_\_televisio

\_\_tietokone

\_\_omaa rahaa

\_\_matkapuhelin

\_\_jotain muuta,

mitä\_\_\_\_\_

Mistä yleensä saat rahaa omaan

käyttöösi? Rengasta kaksi yleisintä

rahanlähdeäsi

1 vanhemmilta

2 kotona tehdyistä töistä vanhemmilta

3 kodin ulkopuolella tehdystä työstä,

mistä\_\_\_\_\_

4 sukulaisilta, keneltä

yleensä\_\_\_\_\_

–

5 kaverilta/kavereilta

6 sisaruksilta

7 jostain muualta,

mistä \_\_\_\_\_

8 en saa rahaa mistään

Mihin enimmäkseen käytät omat rahasi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mitä tekisit, jos saisit 330 euroa  
ylimääräistä rahaa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mihin tarvitset aikuisen apua? Merkitse

kaksi tärkeintä asiaa, 1=tärkein,

2=toiseksi tärkein

\_\_läksyissä, kokeisiin valmistautumisessa

\_\_harrastuksissa

\_\_kotona,

mihin \_\_\_\_\_

—

\_\_kaupassa

\_\_kirjastossa

\_\_koulussa tunnilla

\_\_koulussa välitunnilla

\_\_muualla,

mihin \_\_\_\_\_

—

\_\_en tarvitse aikuisen apua

Saatko aikuisilta apua, silloin kun sitä  
tarvitset?

1 useimmiten

2 harvoin

3 en koskaan

4 en tarvitse apua

Kuinka paljon voit vaikuttaa omiin  
asioihisi?

koulussa

1 paljon

2 kohtalaisesti

3 liian vähän

4 en olleenkaan

kotona

1 paljon

2 kohtalaisesti

3 liian vähän

4 en olleenkaan

vapaa-aikana

1 paljon

2 kohtalaisesti

3 liian vähän

4 en olleenkaan

Mihin omiin asioihisi voit vaikuttaa?

Merkitse kolme mielestäsi tärkeintä asiaa,

1=tärkein, 2=toiseksi tärkein ja

3=kolmanneksi tärkein

\_\_mitä vaatteita käytät  
 \_\_mitä harrastat  
 \_\_milloin menet nukkumaan  
 \_\_ketkä ovat kavereitasi  
 \_\_missä liikut iltaisin  
 \_\_miten kulutat rahasi  
 \_\_mitä teet lomalla  
 \_\_mitä syöt tarjolla olevasta ruuasta  
 \_\_mitä syöt vapaa-aikana  
 \_\_mitä koulussa tehdään tunnilla  
 \_\_milloin teet läksysi  
 \_\_milloin menet kaupungille  
 \_\_milloin pääset bileisiin/discoon  
 \_\_kotiintuloaikoihin  
 \_\_mitä katsot videolta/televisiosta  
 \_\_johonkin muuhun,  
 mihin \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Mihin omiin asioihisi haluaisit vaikuttaa enemmän?

1 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Missä seuraavista paikoista olet käynyt viimeisen vuoden aikana? Rengasta kaksi suosituinta paikkaa.

1 kirjastossa  
 2 elokuvissa  
 3 taidenäyttelyssä  
 4 näytelmää katsomassa  
 5 museossa  
 6 jääkiekko-otteluissa, jalkapallo-otteluissa tai muita joukkuepelejä katsomassa  
 7 pelihalleissa, megazonessa  
 8 konserteissa, klassista tai hengellistä musiikkia kuuntelemassa  
 9 bändejä katsomassa, discoissa  
 10 jossain muualla,  
 missä \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Missä haluaisit käydä useammin?

Rengasta kaksi paikkaa.

1 kirjastossa  
 2 elokuvissa  
 3 taidenäyttelyssä  
 4 näytelmää katsomassa  
 5 museossa

6 jääkiekko-otteluissa, jalkapallo-  
otteluissa tai muita joukkuepelejä  
katsomassa \_\_\_\_\_  
7 pelihalleissa, megazonessa  
8 konserteissa, klassista tai hengellistä  
musiikkia kuuntelemassa  
9 bändejä katsomassa, discoissa  
10 jossain muualla,  
missä \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Missä yleensä käytät tietokonetta,  
rengasta kaksi yleisintä paikkaa?

1 kotona 79 %

2 koulussa 47 %

3 kirjastossa 17 %

4 kaverin luona 34 %

5 muualla, 6 %

missä \_\_\_\_\_

6 en käytä tietokonetta, 3 %

miksi \_\_\_\_\_

Mitä teet tietokoneella?

1 pelaan 66 %

2 käytän internetiä 71 %

3 teen koulutehtäviä 11 %

4 ohjelmoin 6 %

5 teen muuta, 5 %

mitä \_\_\_\_\_

6 en käytä tietokonetta lainkaan 2

%

Kuinka monta tuntia viikossa käytät  
tietokonetta?

1 en lainkaan 6 %

2 1-2 tuntia 48 %

3 3-6 tuntia 29 %

4 7-9 tuntia 9 %

5 enemmän kuin 10 tuntia 8 %

Miten tärkeitä tietokoneet ovat sinulle

1 erittäin tärkeitä

2 melko tärkeitä

3 eivät niin kovin tärkeitä

4 eivät ollenkaan tärkeitä

Mistä yleensä etsit tietoa sinua

kiinnostavista asioista? Rengasta kaksi  
tärkeintä tiedonlähdeäsi

1 koulusta

2 kirjastosta

3 lehdistä

4 televisiosta, radiosta

5 kavereilta

6 internetistä

7 kysyn aikuisilta, keneltä aikuisilta

yleensä \_\_\_\_\_

—

8 jostain muualta,

mistä \_\_\_\_\_



Saatko kiinnostavista asioista tarpeeksi tietoa?

1 yleensä kyllä

2 joskus

3 harvoin,

miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

4 en koskaan,

miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

Onko sinua pelottanut seuraavissa tilanteissa? (vastaa jokaiseen kohtaan)

liikenteessä

ei koskaan            joskus

usein

koulumatkalla

ei koskaan            joskus

usein

tunnilla koulussa

ei koskaan            joskus

usein

välitunnilla

ei koskaan            joskus

usein

kouluruokailussa

ei koskaan            joskus

usein

kaveriporukassa

ei koskaan            joskus

usein

kotona

ei koskaan            joskus

usein

ulkona vapaa-aikana

ei koskaan            joskus

usein

harrastuksissa

ei koskaan            joskus

usein

elokuviissa

ei koskaan            joskus

usein

illalla kaupungilla

ei koskaan            joskus

usein

kaverin luona

ei koskaan            joskus

usein

muualla, missä \_\_\_\_\_ ja

miten usein

ei koskaan            joskus

usein

Mainitse kolme mielestäsi pelottavinta asiaa ja kerro omin sanoin, miksi ne sinua pelottavat?

1 \_\_\_\_\_

—

miksi

pelkäätkä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

2 \_\_\_\_\_

—

miksi

pelkäätkä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_miksi

pelkäätkä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

Missä tunnet olevasi yksinäinen?

Rengasta kaksi yleisintä paikkaa

1 koulussa tunnilla

2 koulussa välitunnilla

3 kotona

4 pihalla

5 harrastuksissa

6 muualla, missä \_\_\_\_\_

7 en missään

Kuinka usein koet olevasi yksinäinen?

1 joka päivä

2 joka viikko

3 silloin tällöin

4 en koskaan

Miltä yksinolo tuntuu?

1 ei miltään

2 pahalta

3 tavalliselta

4 yhdentekevältä

5 mukavalta

Missä sinua kiusataan? Rengasta kaksi yleisintä paikkaa

1 koulussa tunnilla

2 koulussa välitunnilla

3 koulumatkalla/kotimatalla

4 kotona

5 vapaa-aikana ulkona

6 harrastuksissa

7 muualla, missä \_\_\_\_\_

8 minua ei kiusata

Miten usein sinua kiusataan?

1 joka päivä

2 joka viikko

3 silloin tällöin

4 ei koskaan

Miltä kiusattuna oleminen tuntuu?

- 1 ei miltään
- 2 pahalta
- 3 tavalliselta
- 4 yhdentekevältä

Mitä teet, kun näet toista nuorta kiusattavan?

- 1 puutun asiaan, miten \_\_\_\_\_
- 2 lähden pois
- 3 en tee mitään
- 4 teen jotain muuta, mitä \_\_\_\_\_

Kiusaatko sinä muita ihmisiä?

- 1 kiusaan usein, ketä ja miksi \_\_\_\_\_
- 2 kiusaan joskus, ketä ja miksi \_\_\_\_\_
- 3 en kiusaa ketään

Miten sinua rangaistaan, jos teet jotain kiellettyä?

- kotona \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- koulussa \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Miten oikeudenmukaisia saamasi rangaistukset ovat?

- 1 ovat aina oikeudenmukaisia
- 2 ovat yleensä oikeudenmukaisia
- 3 ovat harvoin oikeudenmukaisia, miksi \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ollaanko kotona kiinnostuneita koulupäivästäsi?

- 1 liian kiinnostuneita
- 2 sopivan kiinnostuneita
- 3 liian vähän kiinnostuneita

Ollaanko kotona kiinnostuneita siitä, mitä teet kavereiden kanssa?

- 1 liian kiinnostuneita
- 2 sopivan kiinnostuneita
- 3 liian vähän kiinnostuneita

Saatko aikuisilta kiitosta, jos olet tehnyt jotain hyvin?

- 1 useimmiten
- 2 harvoin
- 3 en koskaan

Onko elämässäsi viimeisen vuoden aikana tapahtunut jokin seuraavista asioista?

- 1 olet muuttanut paikkakuntaa
- 2 olet vaihtanut koulua

3 perheesi on muuttanut uuteen asuntoon

4 olet menettänyt ystävän

5 olet menettänyt läheisen aikuisen,

kenet \_\_\_\_\_

6 isä tai äiti on joutunut työttömäksi

7 jotain muuta merkittävää,

mitä \_\_\_\_\_

8 elämässäni ei ole tapahtunut suuria

muutoksia

Jos elämässäsi on tapahtunut suuria muutoksia, miten ne ovat vaikuttaneet elämääsi?

1 ovat hankaloittaneet elämäni,

miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

2 ovat helpottaneet elämäni,

miksi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

–

3 eivät ole vaikuttaneet elämäni

mitenkään

4 elämässäni ei ole tapahtunut suuria

muutoksia

Mihin asioihin olet itsessäsi tyytyväinen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mihin asioihin et ole itsessäsi

tyytyväinen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Onko elämäsi juuri nyt?

1 mielenkiintoista,

miksi \_\_\_\_\_

2 pelottavaa,

miksi \_\_\_\_\_

3 vaikeaa,

miksi \_\_\_\_\_

4 onnellista,

miksi \_\_\_\_\_

5 jotain muuta,

mitä \_\_\_\_\_

Mikä on tulevaisuudessa sinulle tärkeää?

Rengasta yksi kaikkein tärkein asia

1 perheen perustaminen

2 ammatin hankkiminen

3 työn löytäminen

4 kuuluisaksi tuleminen

5 opiskelemaan pääseminen

6 raha ja rikastuminen

7 jokin muu asia,

mikä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

8 ei mikään

Mikä tulevaisuudessa pelottaa? Rengasta

korkeintaan kaksi pelottavaa asiaa

1 että joudun työttömäksi

2 että sairastun vakavasti

3 että läheinen ihminen sairastuu

vakavasti

4 että joku läheinen ihminen kuolee

5 että tulee sota

6 että en koskaan saa omaa perhettä

7 että jään ihan yksin

8 että en pääse opiskelemaan sitä mitä

haluan

9 jokin muu,

mikä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

10 ei mikään

Haluatko vielä kertoa jotain itsestäsi?

1 en

2 kyllä,

mitä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

KIITOS AVUSTASI 5 –

LUOKKALAINEN!

SEURAAVAT KYSYMYKSET VAIN 7

–LUOKKALAISILLE!

Miltä koulun vaihtaminen ala-asteelta  
yläasteelle tuntui?

1 mukavalta

2 jännitti hieman

3 pelotti

4 ei mitään

Tunnetko kaikki luokkasi oppilaat  
nimeltä?

1 kyllä kaikki

2 suurimman osan

3 en aivan kaikkia

4 vain muutaman

Tunnetko kaikki opettajasi nimeltä?

1 kyllä kaikki

2 suurimman osan

3 en aivan kaikkia

4 vain muutaman

---

Mitkä asiat yläasteella ovat paremmin  
kuin ala-asteella?

Mitä aiot tehdä peruskoulun jälkeen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitkä asiat ovat yläasteella huonommin  
kuin ala-asteella?

**KIITOS AVUSTASI!**

---

---