

Mirka Tukia

ELEKTRONINEN URHEILU OPETUKSESSA

Opiskelijoiden kokemuksia eSports –kurssin vaikutuksista hyvinvointiin ja elämäntapoihin

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma

Joulukuu 2016

<b>Tiedekunta</b> Filosofinen tiedekunta		<b>Osasto</b> Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Joensuu		
<b>Tekijät</b> Mirka Tukia				
<b>Työn nimi</b> Elektroninen urheilu opetuksessa. Opiskelijoiden kokemuksia eSports –kurssin vaikutuksista elämäntapoihin ja hyvinvointiin.				
<b>Pääaine</b>	<b>Työn laji</b>		<b>Päivämäärä</b>	<b>Sivumäärä</b>
Kasvatustiede	Pro gradu -tutkielma	x	11.12.2016	58+liitteet (1)
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			
<b>Tiivistelmä</b>				
<p>Elektroninen urheilu on tietotekniikkaa käyttäen tapahtuvaa kilpaurheilua eli kilpailullista pelaamista. Pelaaminen tapahtuu yksin tai joukkueissa, monissa eri peligenreissä. Elektroninen urheilu on hyvin suosittu ala, jonka ammattilaisia on myös Suomessa. Tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten elektronisen urheilun kurssin opiskelijat kokevat kurssin vaikuttaneen heidän elämäntapoihinsa ja hyvinvointiinsa. Tutkielmassani selvitettiin lisäksi sitä, miten opiskelijat näkevät terveelliset elämäntavat osana elektronista urheilua.</p> <p>Tutkielma aineisto koottiin fenomenografista tutkimustapaa soveltaen. Tutkimuksen kohdejoukko oli Ammatti-instituutti Practicumien elektronisen urheilun (eSports) kurssin 21 opiskelijasta. Tutkimusaineisto kerättiin kirjoitelmien muodossa, jotka opiskelijat kirjoittivat annettujen ohjeiden mukaisesti kouluaikana. Kirjoitelmat kirjoitettiin ruotsiksi, joten ennen analysointia ne käännettiin suomeksi ymmärtämisen varmistamiseksi. Aineiston analyysi toteutettiin fenomenografisesti, noudattaen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.</p> <p>Tuloksissa oli erotettavissa kaksi ryhmää: opiskelijat, jotka kokivat hyötynensä eSports -kurssista ja opiskelijat, jotka eivät kokeneet hyötynensä kurssista. Opiskelijat, jotka olivat kokeneet kurssin hyödylliseksi, kertoivat esimerkiksi fyysisen kunnon parantumisesta. Toisen ryhmän opiskelijat ilmoittivat silti hyötynensä kurssista jollain elämänsä osa-alueella. Molemmissa ryhmissä suurimmalla osalla opiskelijoita pelaamiseen käytetty aika oli vähentynyt ja terveelliset elämäntavat nähtiin tärkeänä osana elektronista urheilua ja olennaisena yhdistelmänä esimerkiksi lajissa menestymisen kannalta.</p> <p>Kurssiin kuuluva kerran viikossa tapahtuva salitreeni oli saanut opiskelijat liikkumaan enemmän, mutta liikkumiseen oli motivoinut myös mahdollisuus harrastaa liikuntaa kurssi- ja joukkuekavereiden kanssa. Elektronisen urheilun kurssiin pelaamisen lisäksi sisältyi myös hyvinvointiprojekti ja tutkielmassa saadut tulokset olivat pelaajien hyvinvoinnin kannalta hyvin rohkaisevia. Vaikka kaikki opiskelijat eivät kokeneet kurssin vaikuttaneen heidän elämäntapoihinsa tai hyvinvointiinsa, koki suurin osa opiskelijoista terveelliset elämäntavat olennaiseksi osaksi elektronista urheilua.</p>				
<b>Avainsanat</b> Elektroninen urheilu, ammatillinen koulutus, hyvinvointi, elämäntavat, pelaaminen				

<b>Faculty</b> Philosophical faculty		<b>School</b> School of Applied Educational Science and Teacher Education, Joensuu		
<b>Author</b> Mirka Tukia				
<b>Title</b> Electronic Sports in education. Students' experiences of the eSports –course's impacts on lifestyle and well-being.				
<b>Main subject</b>	<b>Level</b>	<b>Date</b>	<b>Number of pages</b>	
Education	Pro gradu -tutkielma	x	11.12.2016	58+appendices (1)
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			
<b>Abstract</b>				
<p>Electronic sports is competitive sport, competitive gaming, that uses information and communication technologies. Electronic sports is playing games alone or in teams, in many different game genres Electronic sports is a really popular field that has professionals also in Finland. The aim of this study is to present the students' experiences of the electronic sports course organized in Yrkesinstitutet Practicum. The aim was to research how the students felt the course had affected their lifestyle and well-being. Point was also to clarify how the students saw healthy lifestyle as a part of electronic sports.</p> <p>The study applies phenomenographical research approach . The target group of the study was the Yrkesinstitutet Practicum's students who had taken part to the electronic sports (eSports) –course, in total 21 students. The students wrote essays by the given instructions during school hours. The research material was written in Swedish, so the material was translated into Finnish before processing it to make sure it was understood properly. The analysis of the material was done according to phenomenographic analysis' principles and by using data-oriented content analysis.</p> <p>The results showed two different groups according to the students' experiences: students, who felt they had benefited of the course and the students who felt they hadn't. The students who felt they had benefited of the eSports –course for example reported their physical condition had improved. Even the non-benefited students reported that they had had at least minor benefits from the course in some part of their lives. In both groups majority of the students wrote that their time used in gaming had decreased and healthy lifestyle were seen as an important part of electronic sports and as an essential combination for example when it comes to succeeding in electronic sports.</p> <p>Part of the course was to take part in gym training once a week. This had made the students exercise more, but the chance to do that with class- and teammates had also motivated the students to exercise. The electronic sports –course was also a well-being project and the results of the study were encouraging when it comes to that. Even though all the students didn't experience that the course had impacted their well-being or lifestyle, majority of the students felt that healthy lifestyle is significant part of electronic sports.</p>				
<b>Keywords</b> Electronic sports, vocational school, lifestyle, well-being, gaming				

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 ELEKTRONINEN URHEILU .....	4
2.1 Mitä on elektroninen urheilu? .....	4
2.2 Genret .....	6
2.3 Elektronisen urheilun opettaminen .....	7
2.4 Pelit ja oppiminen .....	10
2.4.1 Pelit opetuksessa .....	10
2.4.2 Yhteistyö .....	12
2.4.3 Pelaaminen harrastuksena .....	13
2.4.4 Pelihaitat .....	15
3 TERVEELLINEN PELAAMINEN .....	17
3.1 Liikunta .....	18
3.2 Uni ja ruokavalio .....	21
3.3 Henkinen hyvinvointi .....	23
3.4 Ergonomia .....	25
4 TUTKIMUSONGELMAT .....	28
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	29
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	29
5.2 Fenomenografia .....	30
5.3 Tutkimusaineiston koonti .....	31
5.4 Aineiston analyysi .....	32
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	34
6.1 eSports -kurssista hyötyneet .....	34
6.1.1 Elämäntavat .....	34
6.1.2 Hyvinvointi .....	38
6.3 eSports -kurssista ei hyötyä .....	41
6.3.1 Elämäntavat .....	41
6.3.2 Hyvinvointi .....	42
7 POHDINTA .....	44
7.1 Tulosten tarkastelu .....	44
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	48
7.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimus .....	50
LÄHTEET .....	51
LIITTEET (1 kpl)	

## 1 JOHDANTO

Elektroninen urheilu on suuren suosion saavuttanut laji, jossa ammattipelaajat ovat noin 15-25 vuotiaita (Martoncik 2015, 208). Elektroninen urheilu on kilpaurheilua, jossa tietotekniikalla on suuri rooli. Tietotekniikka mahdollistaa kilpailullisen pelaamisen yksin tai joukkueissa. (SEUL 2016a.) Kilpailullisesti pelattavia pelejä ovat esimerkiksi Counter Strike: Global Offensive, League of Legends ja FIFA (SEUL 2016a; SEUL 2016c). Elektroninen urheilu on saanut kritiikkiä termin 'urheilu' käytöstä, koska lajista puuttuu perinteinen fyysinen aktiivisuus. Kilpaurheilun asemaa ovat puoltaneet esimerkiksi Hilvoorde ja Pot (2016). He perustelevat elektronisen urheilun urheilullisuutta esimerkiksi motoristen taitojen näkökulmasta. (Hilvoorde & Pot 2016, 5-6).

Toisen asteen koulutuksissa opiskelevat nuoret, erityisesti ammatillisten oppilaitosten opiskelijat, kaipaavat vielä ohjausta terveyteen liittyvissä asioissa. Tässä elämänvaiheessa he myös luovat pohjaa koko elämän kestäville terveystottumuksille. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102.) Jo itsessään tämän voidaan katsoa tekevän elektronisen urheilun kursista ja sen terveellisten elämäntapojen teemasta hyödyllistä nuorille.

Suomessa elektroninen urheilu on viime vuosina noussut jatkuvasti enemmän esille esimerkiksi mediassa. YLE aloitti elektronisen urheilun lähetykset televisiossa Summer Assembly 2014 –tapahtumasta, myöhemmin lähetyksiä on tehty esimerkiksi myös DreamHack –tapahtumasta (Ojalehto 2015). Tammikuussa 2016 muun muassa Iltasanomat uutisoi Counter Strike: Global Offensivea pelaavan ammattilaisjoukkueen ENCE eSportsin paluusta (Hartikainen 2016). Saman joukkueen voittama maailmanmestaruus syyskuussa 2016 uutisoitiin

myös näkyvästi. Elektronisen urheilun ympärille on Suomessa syntynyt myös erilaisia uutisointisivustoja ja kolmen eri pelin ympärillä toimiva elektronisen urheilun liiga, Finnish eSports League. Elektronisen urheilun nuorisotyön näkökulma on Suomessa oleellinen ja nuorisotyöllisiä elektronisen urheilun organisaatioita ovat esimerkiksi helsinkiläinen Good Game Squad sekä satakuntalainen 100k eSports. (100k Esports 2016; Good Game Squad 2016).

Positiivisten uutisten ja kehityksen seasta on noussut esille myös negatiivisempia tapahtumia. 2016 ENCE eSports julkaisi tiedotteen koskien yhden Counter Strike: Global Offensive –joukkueen pelaajan eroamista. Eronnut pelaaja kertoo tiedotteessa kokeneensa kuluneen vuoden olleen henkisesti vaikea ja alkaneensa kokea sen aikana työuupumusta. ENCE eSportsin toimitusjohtaja toteaa, että organisaatio on epäonnistunut pelaajien oikeanlaisessa yksilöllisessä tukemisessa, henkisten ja fyysisten elementtien ollessa kummankin tärkeitä menestymisen kannalta. Organisaation tulee hänen mukaansa oppia tästä ja tehdä suunnitelmia tällaisten tapahtumien estämiseksi tulevaisuudessa. (ENCE eSports 2016.)

Opetuksessa pelejä on käytetty pidempään kuin varsinaista elektronista urheilua. Pelit toimivat opetuksessa hyvin esimerkiksi niiden motivoivuuden takia (Egenfeldt-Nielsen 2007, 179). Varsinaisen oppimispelien lisäksi myös enemmän vapaa-ajan peleinä tunnettuja pelejä voidaan käyttää opetuksessa. Hyvänä esimerkkinä tällaisesta pelistä on Minecraft, jonka vapaa maailma ja laaja muokattavuus tekevät siitä hyvin opetuksessa toimivan. (Gallagher 2015, xi.)

Opetuksen pelillistäminen, ”gamification”, tarkoittaa pelien käyttämistä oppimisessa niin, että se on mielekkäämpää opiskelijoille. Pelit tarjoavat tarinoita, itsenäisyyden kokemusta ja mahdollisuuden kokeilla ja erehtyä ja kokeilla uudestaan. Pelillistämisen avulla opiskelijat saavat välitöntä palautetta opiskelustaan ja saavat saavutuksen tunteita selvittyään pelien asettamista haasteista. (Kapp 2012, xxi-xxii.) Elektronisen urheilun käyttö opetuksessa ei välttämättä suoraan mahdu pelillistämisen muottiin, mutta myös tässä on kyse pelien käyttämisessä opetuksen tukena.

Tässä tutkielmassa tavoitteena on selvittää eSports –kurssin opiskelijoiden kokemuksiin kurssin vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja elämäntapoihinsa, sekä opiskelijoiden käsitteisiin elektronisen urheilun ja terveellisten elämäntapojen yhteydestä. Hyvinvoinnin käsite

tutkimuksessa liittyy keskeisesti opiskelijan henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja opiskelijan elämäntapoja käsitellessä keskitytään liikuntaan, uneen, ruokavalioon sekä pelaamiseen harrastuksena.

Keväällä 2016 Ammatti-instituutti Practicumista valmistuivat Suomen ensimmäiset opiskelijat, joilla oli päättötodistuksessaan elektroninen urheilu. Opiskelijoiden käyneellä elektronisen urheilun eli eSports –kurssilla keskityttiin terveellisiin elämäntapoihin elektronisen urheilun kautta. Kurssilla kävi koulun ulkopuolisia luennoitsijoita, opiskelijat saivat salisekä uimahallikortit ja treenasivat salilla valmentajan johdolla kerran viikossa. Kotonaan he saivat ansaittua opintopisteitä pelaamalla joukkueensa kanssa. (Nylund & Ögland 2015, 9-10.)

Timo Metsäjoki työskentelee nuorisotyössä ja kulttuurialalla. Hän on 100k eSportsin eli suomalaisen pelinuorisotyön seuran toiminnanjohtaja ja pelikasvattaja. Teijo Sepponen on Team Menacen eli erään elektronisen urheilun organisaation omistaja. Kysyttäessä mielipiteitä elektronisesta urheilusta ja terveellisistä elämäntavoista Metsäjoki toteaa, että hänen terve keho pärjää elektronisessa urheilussa paremmin. Sepposen mielestä faktoja ja tietoja keräämällä elektronisen urheilun ja terveellisten elämäntapojen yhdistämisestä saadaan asiaa tuotua enemmän esille ja vaikutettua näin monien elämiin. Sekä Metsäjoki että Sepponen ovat sitä mieltä, että liikunta tukee elektronista urheilua sekä fyysisesti että henkisesti. Liikunta auttaa muun muassa purkamaan pelin tapahtumia ja sietämään pelin paineita. Turnausten voittosummat ovat jo niin suuria, että paineensietokyvyllä on merkitystä. Pelaaminen on urheilusuoritus, johon Metsäjoen mukaan heijastuvat kaikki ongelmat niin henkiseltä kuin fyysiseltäkin puolelta. Säännöllinen liikunta voisi Sepposen mukaan myös auttaa ammattiuurheilijoiden urien pidentymistä 30 vuotiaiksi asti. Sepponen kuitenkin kokee, että tällä hetkellä aktiivinen peliura elektronisen urheilun parissa saattaa vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin negatiivisesti johtuen pelaajien epätietoisuudesta ja siitä, että usein nuoret eivät pohdi haittoja ja hyötyjä. (Metsäjoki 2016; Sepponen 2016.)

## 2 ELEKTRONINEN URHEILU

### 2.1 Mitä on elektroninen urheilu?

Elektroninen urheilu on määritelty esimerkiksi urheilun muodoksi, jossa urheilun elementit tulevat esille teknologian avustamana (Hamari & Sjöblom 2016, 3). Emma Witkowski (2012) kirjoittaa, että elektroninen urheilu määritellään usein ”organisoiduksi ja kilpailulliseksi lähestymistavaksi tietokonepelien pelaamiseen” (Witkowski 2012, 350). Wagner (2006) on määritellyt sen yhdeksi urheilun osa-alueeksi, ”jossa henkilöt kehittävät ja harjoittavat psyykkisiä tai fyysisiä taitoja tieto- ja viestintäteknologiaa käyttäen” (Wagner 2006, 3).

Elektroninen urheilu, eli eSports tai e-sports, on siis kilpaurheilun muoto, jossa tietotekniikka on keskeisessä osassa. E-sportsia voi harrastaa tai pelata ammattimaisesti, joko yksin tai joukkueena. E-sportsista tulee kilpailullista, kun pelaaminen tapahtuu kilpailullisessa tilanteessa toista pelaajaa tai peliä itseään vastaan ja kun pelaaja haluaa treenata säännöllisesti sekä jatkuvasti kehittää itseään. (SEUL 2016a; Martoncik 2015, 208.) Suomessa järjestetään kilpailullisia pelitilanteita esimerkiksi Assembly –pelitapahtumassa ja Suomen elektronisen urheilun kilpasarjoista vastaa FEL eli Finnish eSports League (Assembly Organizing 2016; Finnish eSports League 2016).



Elektronisen urheilun ympärillä on käyty paljon keskustelua siitä, että voidaanko sitä todella kutsua urheiluksi. Vaikka elektroninen urheilu täyttää monia urheilun vaatimuksia, on ongelmana pidetty fyysisen puolen puuttumista. (Hamari & Sjöblom 2016, 3.). Hilvoorde ja Pot (2016, 1-2) kirjoittavat, että elektroninen urheilu koetaan usein negatiivisena asiana koska pelaaminen vie aikaa ”oikealta urheilulta” eikä kannusta terveelliseen käytökseen tai paranna kansanterveyttä.

Jonasson ja Thiborg (2012, 294) nostavat esille ”moraalisen paniikin”, joka usein liittyy suosittuihin nuorisokulttuureihin, elektroninen urheilu ei ole tässä poikkeus. Tietokonepelien negatiivinen maine mediassa ja useat tutkimukset pelaamisen mahdollisista haittavaikutuksista voivat haitata elektronisen urheilun kehitystä. Positiiviset tutkimustulokset kuitenkin todennäköisesti saavat elektronisen urheilun hyväksytyksi osaksi hallitsevaa urheilukäsitystä.

Witkowski (2012, 351, 356-360, 365) on artikkelissaan ottanut esimerkiksi Counter Strike –pelin fyysisen suorituksen. Hän kirjoittaa, että yleensä urheiluksi ajatellaan aktiivisesti liikkuva henkilö, mikä jää elektronisesta urheilusta puuttumaan. Witkowski nostaa artikkelissaan esille erityisesti henkilön liikkeen, tasapainossa olevan kehon sekä tuntoaistiin perustuvan toiminnan ja perustelee näin e-sportsin urheilullisuutta. Counter Strikea pelatessa liikkuminen näkyy niin, että pelaajien pitää pystyä liikkumaan pelikentässä joutumatta vihollisten tuhoamiksi yhdistelemällä erilaisia liikkeitä. Pelaajien pitää tuntea kenttä, reagoida muuttuviin ääniin ja kuviin sekä kyetä noudattamaan joukkueen strategiaa voittaakseen pelin. Kehon tasapainon ylläpitämiseen liittyy lihaksien, jänteiden ja hengityksen kontrollointi, jotka vaikuttavat pelin rytmiin ja intensiteettiin. Elektronisessa urheilussa tuntoaisti on myös olennainen osa. Pelaajat kantavat turnauksissa mukanaan omaa hiirtä ja näppäimistöä, joilla pelaamiseen he ovat tottuneet.

Martoncik (2015) on todennut, että elektronisella urheilulla on paljon samoja piirteitä perinteisempien urheilumuotojen kanssa. Hän mainitsee näiksi piirteiksi säännöllisen harjoittelun, tiimityöskentelyn sekä taktiikat, joiden toteuttaminen vaatii etukäteissuunnittelua. (Martoncik 2015, 208.) Hilvoorde ja Pot ovat pohtineet elektronista urheilua myös motoristen taitojen kannalta. He ovat verranneet elektronista urheilua snookeriin ja biljardiin. Urheilu voidaan jakaa erilaisiin alakategorioihin ja yksi niistä, joihin esimerkiksi snooker ja biljardi kuuluvat, sisältää hyvin samanlaisia piirteitä kuin elektroninen urheilu. Tässä kategoriassa

olennaista ovat tähtääminen, vuorovaikutus vastustajan kanssa sekä esineen tai kohteen siirtäminen. (Hilvoorde & Pot 2016, 5-6.) Wagner (2006) taas mainitsee, että tulevien vuosien aikana arvomaailma saattaa muuttua teknologian kehityksen takia, joka taas johtaisi laajempien urheilukäsitysten hyväksyntään (Wagner 2006, 2).

Termiä ”eSports” on käytetty ensimmäisen kerran vuonna 1999. Kilpailullinen pelaaminen, joksi elektroninen urheilu usein määritellään, on alkanut Yhdysvalloissa ja Euroopassa jo vuosina 1993-1996, jolloin ensimmäisen persoonan räiskintäpelit Doom ja Quake julkaistiin. Vuonna 1999 julkaistiin Counter Strike, joka on ollut siitä asti tärkeä osa länsimaista elektronisen urheilun kulttuuria. (Wagner 2006, 1-2.)

## 2.2 Genret

Elektronisen urheilun pelit ovat yleensä tietokoneella tai konsoleilla pelattavia. Ne voidaan jakaa kolmeen yleisimpään genreen, jotka ovat FPS (first person shooter), RTS (real-time strategy), ja MOBA (Multiplayer Online Battle Arena). (SEUL 2016a.)

FPS –pelit ovat ensimmäisen persoonan räiskintäpelejä, joiden pääasiallinen tavoite on vastustajien tappaminen. Nämä pelit voidaan jakaa vielä kahteen luokkaan, realismia tavoitteleviin ja perinteisiin räiskintäpeleihin. Ero näiden kahden välillä on se, että realismia tavoittelevissa peleissä aseet ainakin muistuttavat oikeita aseita ja vastustajiin tehdyn vahingon määrä on riippuvainen osumakohdasta. Perinteisissä räiskintäpeleissä aseet eivät välttämättä muistuta yhtään oikeita aseita ja vahingon tekemisestä vastustajaan saa aina saman pistemäärän. Räiskintäpeleissä on myös erilaisia pelimuotoja, suosituimpia ovat esimerkiksi Deathmatch ja Defuse/Search and Destroy. Deathmatchin idea on hyvin yksinkertainen; vastustajan tappamisesta saa pisteitä ja pelin päättyessä se pelaaja, kenellä on eniten pisteitä, voittaa. Defuse/Search and Destroy on joukkuepeli, jossa vastakkain pelaa kaksi tiimiä. Hyökkäävä joukkue yrittää asettaa pommin ja puolustava joukkue estää tämän. Suosituimpia e-sportsin räiskintäpelejä ovat Counter Strike: Global Offensive ja Call of Duty. (SEUL 2016b.)

RTS- eli strategiapeleissä pyritään keräämään kartoissa tarjolla olevia resursseja ja rakentaa niiden avulla rakennuksia sekä koota näin joukkoja. Koska resursseja ei ole rajattomasti,

joutuvat pelaajat käymään keskenään taisteluja niiden saamiseksi. Peli johtaa siis vastustajan kokoamien rakennusten ja joukkojen tuhoamiseen. Strategiapeleissä korostuu monen asian samanaikainen hallinta; pelaajan pitää kyetä hallitsemaan pienempiä (esim. joukot) ja suurempia (esim. tuotanto) osa-alueita. Samalla pelaajan on koko ajan pysyttävä perillä vastustajan liikkeistä, jotta pelaajaa ei päästä yllättämään. Suosituimmat strategiapelit ovat Starcraft II ja Warcraft III. (SEUL 2016c.)

MOBA –pelit ovat taisteluareenamoninpelejä, jossa kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain tarkoituksenaan tuhota vihollisen tukikohta, samalla omaansa puolustaen. Arenapeleissä joukkueen jokaisella pelaajalla on pelattavanaan erilainen hahmo. Näiden hahmojen peliroolit ovat erilaiset ja niiden valinnalla pelin alussa onkin vaikutusta pelin kulkuun. Arenapelejä ovat esimerkiksi Dota 2 sekä League of Legends (LoL). (SEUL 2016d.)

### **2.3 Elektronisen urheilun opettaminen**

Elektroninen urheilu opetuksessa nousi otsikoihin vuoden 2015 syksyllä, kun Ruotsissa ilmoitettiin, että Arlandagymnasiet alkaa opettaa lajia. Arlandagymnasiet julkaisi lehdistötiedotteen, jossa he kertoivat haluavansa luoda tasapainon fyysisen ja henkisen valmennuksen välille ja tarjota opiskelijoille oikeat olosuhteet lajissa menestymiseen. Ensimmäisen vuoden aikana kurssille valitut opiskelijat opiskelivat elektronista urheilua kolme oppituntia viikossa. (Arlandagymnasiet 2015a, lehdistötiedote.) Kurssin valinneet opiskelijat opiskelevat samoja kursseja kuin muut eri urheilulajeja harrastavat nuoret, esimerkiksi kahden kurssin verran liikuntaa (Arlandagymnasiet 2015b).

Suomessa elektronista urheilua voi tällä hetkellä opiskella Ammatti-instituutti Prakticumissa ja Oriveden opistossa. Oriveden opiston eSports –linjalla voi opiskella täysipäiväisesti elektronista urheilua. Opinnot kestävät yhden lukuvuoden, jonka aikana keskitytään harjoittamaan pelissä vaadittavia taitoja. Toisin kuin muut elektronista urheilua opettavat oppilaitokset, tämä koulutusohjelma on maksullinen. (Ahlman aikuis- ja ammattiopisto 2016.) Elektronista urheilua opettavista oppilaitoksista Ammatti-instituutti Prakticum on kuitenkin ainut, joka on dokumentoinut opetusmalliaan tarkasti niin, että se on vapaasti kaikkien luettavissa.

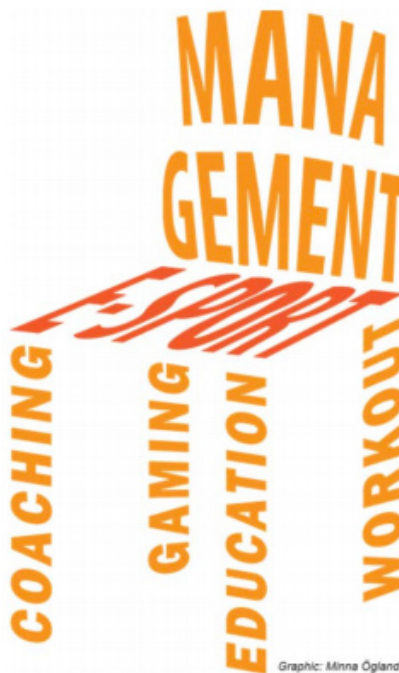
Elektronisen urheilun opetusta on järjestetty pääkaupunkiseudun ruotsinkielisessä ammattikoulussa Prakticumissa syksystä 2015 alkaen. E-sports –opetus on osa Prakticumien kilpailutoimintaa, jota ovat myös autourheilu, Taitaja sekä koululiikunta. (Team Prakticum 2015.) Aluksi opetuksen ajatuksena oli testata sitä, että millaisia opetusmahdollisuuksia peleillä on, mutta nyt projektilla huomattiin olevan myös hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Ammattinstituutti Prakticum 2015, lehdistötiedote).

Elektronisen urheilun kurssi on valittavissa koulun datanomiopiskelijoille. Kurssin aloittaessaan jokainen opiskelijoista on allekirjoittanut sopimuksen, jossa he suostuvat noudattamaan liikunnallista elämäntapaa, edustamaan koulua, välttämään dopingia ja huumaavien aineiden väärinkäyttöä sekä pitämään harjoittelupäiväkirjaa. Liikunnalliseen elämäntapaan sisältyy terveellinen ruokavalio, riittävä unensaanti ja liikunta. Opiskelijoiden pitää myös edistyä muissakin opinnoissaan, välttää luvattomia poissaoloja koulusta sekä käyttäytyä myös muutoin koulun järjestyssääntöjen mukaisesti. (Nylund & Ögland 2015, 8, 13.)

Kurssi koostuu kymmenestä opintopisteestä, jotka on jaettu kolmelle vuodelle. Kurssilla on kaksi oppituntia viikossa ja sen lisäksi vapaa-ajalla tapahtuva pelaaminen, josta opiskelijat pitävät päiväkirjaa ja saavat myöhemmin opintopisteitä. Kerran viikossa opiskelijat harjoittelevat ohjatusti kuntosalilla, jonka jälkeen kurssilaiset kokoontuvat koulun tarjoamalle aamupalalle ja keskustelevat yhdessä. Lisäksi kurssilla käy ulkopuolisia asiantuntijoita luennoimassa esimerkiksi peliurasta ja terveellisistä elämäntavoista. (Nylund & Ögland 2016b, 5-8.)

Nylund ja Ögland (2015) ovat luoneet tuolimallin (kuvio 1) elektronisen urheilun opetuksesta. Tuolin jalkoina ovat valmennus, pelaaminen, koulutus ja treenit eli liikuntaharjoittelu. Tuolin selkänä taas on hallinto. Valmennus koostuu joukkueen luomisesta (esimerkiksi puukeutuminen yhtenäisesti) sekä joukkuehengestä. Nylundin ja Öglandin mielestä valmennus on ainakin Suomessa vielä tuolin ”ontuva jalka”. Elektronisen urheilun kurssilla varsinainen pelaaminen tapahtuu kotona yksin tai joukkueen kanssa. Opiskelijat harjoittelevat kaksi kertaa viikossa joukkueen kanssa, tämä on osa opintopisteisiin vaadittavaa suoritusta. Koulutus on osa elektronisen urheilun tuolia, koska pelaaminen tukee eri aineiden oppimista, esimerkiksi vieraita kieliä. Liikuntaharjoittelu tukee elektronista urheilua ja estää lajille ja datanomin ammatille ominaisia vammoja. Opiskelijoilla on kurssin puolesta kausikortti Porvoon

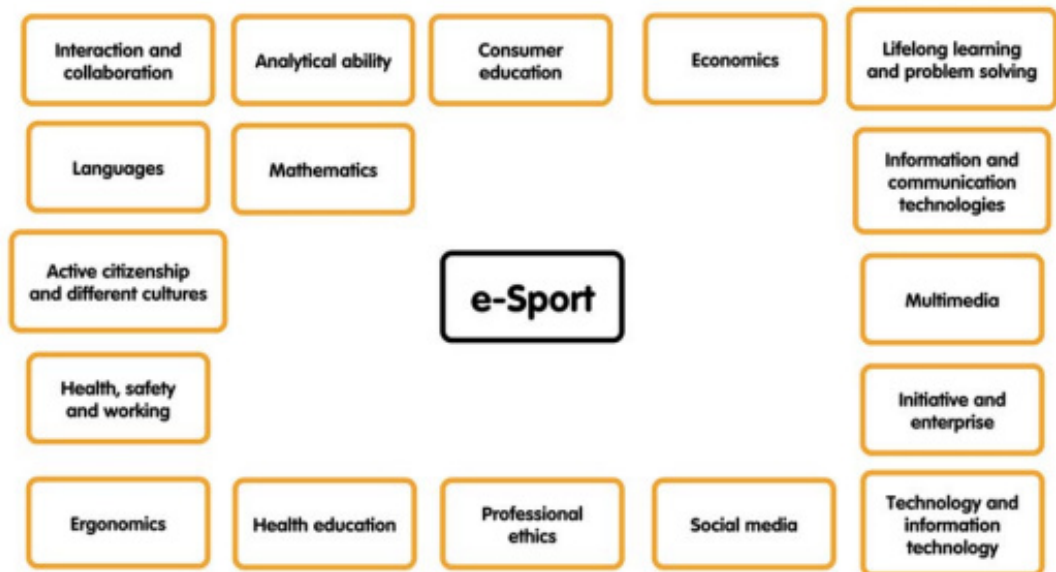
uimahallille sekä torstaiamuisin tapahtuva personal trainerin valmennus. Myöhemmin opiskelijat saavat käyttöönsä myös salijäsenyyden. Tuolin selkänä eli kurssin ”selkänोजना” on hallinto eli organisaatio, jolta saadaan tukea kurssin sekä opetuksen järjestämiseen. (Nylund & Ögland 2015, 9-10.)



**KUVIO 1.** The e-Sport Chair. (Nylund & Ögland 2015)

Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteissa (2014) on lueteltu elinikäisen oppimisen avaintaidot. Näitä ovat esimerkiksi oppiminen ja ongelmanratkaisu, vuorovaikutus ja yhteistyö sekä terveys, turvallisuus ja toimintakyky. (OPH 2014, 124-125.) Esimerkiksi nämä taidot on kirjattu kurssin oppimista koskeviin ajatuksiin (Nylund & Ögland 2015, 7). Alla olevassa ajatuskartassa on koottuna asioita, joita opiskelija voi elektronisen urheilun harrastamisessa oppia. Kuviossa kaksi näky ajatuskartta, johon on lisätty elektronisesta urheilusta potentiaalisesti opittavia taitoja. Näitä ovat muun muassa ergonomia, ongelmanratkaisu, sosiaalisen median käyttö ja yhteistyökyvyt eli taitoja, joita ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelma mainitsee.

## POTENTIAL LEARNING AND E-SPORTS



**KUVIO 2.** Elektroninen urheilu ja potentiaalinen oppiminen. (Nylund & Ögland 2015)

## 2.4 Pelit ja oppiminen

### 2.4.1 Pelit opetuksessa

Opetuksen tulee ensin saada opiskelijan mielenkiinto, jotta hän kiinnostuu opiskeltavasta aiheesta. Tietokonepelit ovat osoittaneet toimivansa tässä yhteydessä hyvin. Tietokonepelit ovat motivoivia ja mielenkiintoisia, joka näkyy esimerkiksi siinä, että ne ovat suosittuja vapaa-ajan viettämisessä. Tämä ei kuitenkaan suoraan tarkoita sitä, että tietokonepelit olisivat kouluksakin opiskelijoiden mielestä yhtä mielenkiintoisia ja takaisivat näin hyvät oppimistulokset. Opetukseen käytettävissä tietokonepeleissä tulisi olla opetuksen kannalta oleellisia toimintoja ja tavoitteita, jotka ohjaavat opiskelijoita haluttuun suuntaan. Harvoista peleissä kuitenkin on vain opetuksellisia ominaisuuksia. (Egenfeldt-Nielsen 2007, 179-180.) Usein ongelmana onkin se, että esimerkiksi opettajat ja tutkijat eivät pysty luomaan pelejä, jotka olisivat nuorten mielestä mukaansatempaavia ja hauskoja, vaikka pelit olisivatkin hyvin toteutettuja ja nuorten omaksi hyväksi kehitettyjä (Granic, Lobel & Engels 2014, 74.)

Opiskelijat tarvitsevat kuitenkin ohjaajan tai opettajan, joka osaa linkittää pelissä nähdyt ja koetut asiat opiskeltavaan asiaan. Mikäli opiskelijoilta puuttuu ohjaaja, he osaavat todennäköisesti yhdistää asiat peliin, mutta eivät osaa tuoda pelin aineista sen ulkopuolelle. (Egenfeldt-Nielsen 2007, 181.)

Pelikasvattajan käsikirjassa (2013) esitellään pelillistä oppimisprosessia. Pelillisessä oppimisprosessissa on paljon samankaltaisuuksia tutkivan oppimisen kanssa. Ensimmäisenä työskentelyvaiheena on oppimisen tavoitteiden määrittely. Opettaja voi luoda tavoitteet opetussuunnitelman avulla. Pelillisessä oppimisessa oppilaiden eli pelaajien valinnat vaikuttavat siihen, miten peli etenee. Oppilas voi pelata peliä joko omasta tai roolihahmon näkökulmasta. Roolihahmon kautta oppilas saattaa tutustua asioihin, jotka olivat hänelle aiemmin vieraita. Tutkivan oppimisen kanssa pelillinen oppimisprosessi on samanlaista esimerkiksi siinä, että oppilas itse hakee tietoa ja testaa teorioitaan. Näin hän oppii, mikä toimii tavoitteen saavuttamisessa ja mikä ei. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 71-75.)

Granic ym. toteavat artikkelissaan ”The Benefits of Playing Video Games” (2014), että tietokonepelit tarjoavat pelaajille niin sosiaalisia, kognitiivisia kuin emotionaalisiaakin kokemuksia. Nämä kokemukset taas voivat vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin. (Granic ym. 2014, 66.) Etenkin FPS - eli First Person Shooter –pelien on todettu vaikuttavan kognitiivisiin taitoihin. Näitä pelejä pelanneilla esimerkiksi huomion kohdentaminen ja avaruudellinen hahmotuskyky ovat muihin verrattuina parempia. (Granic ym. 2014, 68.)

Granic ym. (2014) mainitsevat myös, että pelaaminen on tehokas tapa saada nuoret tuntemaan hyvänolon tunteita ja tutkimuksissa onkin todettu, että pelaamisella ja positiivisilla tunteilla on vahva yhteys. Samalla he mainitsevat kuitenkin myös tämän asian kääntöpuolesta eli siitä, että on tärkeää tutkia myös sitä, milloin peleihin vain paetaan ongelmia. (Granic ym. 2014, 71-72.)

eSports –kurssi Praktikumisissa alkoi tietokonepeleistä, jotka eivät ole perinteisiä oppimispelejä. Niiden avulla herätettiin kurssin opiskelijoiden mielenkiinto terveellisiä elämäntapoja kohtaan niiden ollessa olennainen osa elektronista urheilua. Kun pelejä kategorisoidaan, ensin kannattaa ajatella sitä, mitä tarkoitusta varten kategorisoitava peli on kehitetty. Pelit voivat olla kehitettyjä viihdykkeeksi tai pelit voivat olla ”vakavampia pelejä”, jotka ovat tarkoitettu esimerkiksi opetukseen tai terveyden parantamiseen. (Connolly, Boyle, MacArthur,

Hainey & Boyle 2012, 662.) Prakticumin eSports –kurssilla pelatut pelit ovat alun perin kehitetty viihdetarkoitukseen. ”Vakavissa peleissä” pelien genret ovat usein simulaattoreita tai pulmapelejä, kun taas viihdepelien genret ovat paljon laajempia. Kuten jo aikaisemmin mainittu, viihdepeleilläkin voi olla taitoja parantavia vaikutuksia, vaikka niitä ei olekaan juuri sitä varten kehitetty. On pohdittu myös sitä, että koska pojat pelaavat viihdepelejä enemmän kuin tytöt, onko pojilla siksi epäreiluja etuja tietyillä taitoalueilla tyttöihin verrattuna. (Connolly ym. 2012, 671-672.)

#### 2.4.2 Yhteistyö

Esimerkiksi Counter Strike –peli sisältää ryhmätyöskentelylle ominaista käyttäytymistä, voidaan olettaa, että videopelit voivat tukea yhteistyötaitojen kehitystä. Pelissä viiden pelaajan tulee pystyä suunnittelemaan, kommunikoimaan ja reagoimaan nopeasti menestyäkseen. (Curtis, Harper-Sciarini, DiazGranados, Salas & Jentsch 2008, 145-146.)

Yhteistyö ei tarkoita vain monta yksilöiden taitojen yhdistämistä, vaan niiden taitojen käyttämistä tiimin toiminnan tukemiseen. Tiimin toimimista helpottaa esimerkiksi selvästi määritellyt roolit ja yhteiset tavoitteet. (Hussain, Weil, Brunyé, Sidman, Alexander & Ferguson 2008, 80.) Tiimityöskentelystä tulee tehokkaampaa kuin yksilön työskentely sitten, kun tiimin jäsenet ovat oppineet yhteistyötaitoja (Curtis ym. 2008, 147).

Tiimin toimimista tukevia taitoja ovat esimerkiksi johtajuus, mukautuminen, tiimikeskeinen ajattelu, sekä tietojen hankkiminen. Tiimin johtaja ohjaa tiimensä jäseniä tehtävien pariin, arvioi tiimin suoritusta, motivoi sen jäseniä sekä luo ja pitää yllä positiivista ilmapiiriä. Vaikka edellä mainitut ovatkin virallisesti tiimin johtajan tehtäviä, koko tiimin täytyy kyetä osallistumaan suunnitteluun, valmisteluihin ja päämäärän saavuttamiseen. Tiimin tehokkaassa työskentelyssä on olennaista se, että tiimin jäsenet ottavat toisensa huomioon ja osaa- vat ennakoida toistensa tarpeita tiimityöskentelyn aikana. Tiimin pitää myös olla mukautuvainen, heidän pitää osata muuttaa toimintaansa sen mukaan, miten ulkoiset ja sisäiset tekijät vaikuttavat tiimin työskentelyyn. Jäsenten keskinäinen kommunikaatio on erittäin tärkeässä osassa tiimin tehokkaan toiminnan kannalta, jäsenten tulee osata jakaa tietoa toisille ja myös osata itse kerätä sitä muilta jäseniltä sekä ulkopuolisista lähteistä. Tiimikeskeinen ajattelu



näkyä työskentelyssä esimerkiksi niin, että jäsenten tulee osata asettaa tiimin päämäärät ja tavoitteet omien tavoitteidensa edelle. (Hussain ym. 2008, 80-81.)

Curtis, Harper-Sciarini, DiazGranados, Salas ja Jentsch (2008) ovat selittäneet videopelien merkitystä yhteistyötaitojen kehitykselle kolmen eri osa-alueen kautta. Nämä osa-alueet ovat kommunikaatio, koordinointi ja tiimin johtajuus. Tiimin täytyy kuitenkin ensin harjoitella työskentelyä yhdessä, jotta työskentelystä tulee mahdollisimman sujuvaa ja hyödyllistä. Kun kommunikaatio tiimin jäsenten välillä toimii, jokainen heistä saa tarvittavat tiedot tehtävän suorittamista varten. Koordinointi tarkoittaa sitä, että tiimi on mahdollistanut tehtävien suorittamisen ajallaan ottaen huomioon esimerkiksi käytettävissä olevat resurssit ja tiimin työt. Tiimin johtajuuden ei välttämättä tarvitse rajoittua vain yhteen henkilöön, vaan johtajuus voi olla myös jaettua. Tällöin johtajuus saattaa esimerkiksi vaihdella sen mukaan, että kenen jäsenen vahvuuksia tehtävän suorittamisessa erityisesti tarvitaan. (Curtis ym. 2008, 146-149.)

Esimerkiksi Counter Strike –peli sopii kommunikaation, koordinaation ja johtajuuden harjoitteluun ja kehittämiseen, tukiessaan näitä taitoja pelin kommunikaatiovaihtoehtoilla ja pelitavalla. Esimerkiksi Counter Strikessa pärjääminen on toisista tiimin jäsenistä riippuvaa, tieto pelaajien liikkumisesta kartalla on tärkeää ja pelin ratkaisemiseksi on monia eri vaihtoehtoja. (Curtis ym. 2008, 158.)

### **2.4.3 Pelaaminen harrastuksena**

Vuonna 2015 10-19 vuotiaista miehistä 70,5 prosenttia ilmoitti pelaavansa aktiivisesti tietokoneella. 20-29 vuotiaista aktiivisesti pelasi 65,6 prosenttia. Naisilla vastaavat prosentit olivat 55 ja 29,6. (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016, 53.) Syitä pelaamisen takana on tutkittu paljon, esille nousseita syitä pelaamisen takana ovat esimerkiksi flow –tunteen kokeminen sekä pelaamisen tarjoamat sosiaalisuus, itsenäisyys ja luovuus. Flow –tunteen kokemus voidaan liittää moneen muuhunkin toimintaan kuin pelaamiseen. Esimerkiksi opiskelu tai jonkin soittimen soittaminen saattaa aiheuttaa flow –kokemuksen. Flow ei kuitenkaan yleensä aiheudu täysin arkisista askareista, vaan usein flow’ta aiheuttavassa toiminnassa on mukana

leikillisyyttä. Flow –tilan tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi se, että toiminta vie kaiken huomion, toiminta on haastavaa ja vaatii taitoa, ajantajun muuttuminen sekä selvät tavoitteet ja selvä palaute toiminnasta. (Nielsen ym. 2008, 148-150, 152.)

Videopelejä pelataan monista eri syistä, ne voivat olla pakoa arjesta tai tapa pitää yhteyttä kavereihin tai harrastus muiden harrastusten joukossa. Nykypäivänä pelien visuaalinen maailma voi olla niin viimeiseen asti hiottu, että jo pelkästään pelimaailmassa sijaitsevat maisemat voivat olla tärkeitä ominaisuuksia pelaajalle. Koska pelimaailma on nuorille selvästi mieluinen, on videopelejä käytetty myös opetustarkoituksiin. Pelatessa nuoret voivat oppia tietotekniikan taitoja, avaruudellista ajattelua ja kolmiulotteista hahmottamista, kun pelaajan pitää hallita pelikenttä kokonaisuudessaan pärjätäkseen pelissä. (Mustonen 2004, 183-184.)

Huomiota kannattaa kiinnittää kuitenkin siihen, että vaikka pelaaja on usein verkon välityksellä yhteydessä muihin pelaajiin, niin hänen sosiaaliset taitonsa eivät yleensä silti kehity samalla tavalla kuin kasvotusten tapahtuvassa kommunikoinnissa. Tässä tilanteessa on mahdollista se, että paljon pelaava nuori saattaa epäonnistua joissain ihmissuhteissa puutteellisten sosiaalisten taitojen takia ja tällaiset kokemukset tekevät pelimaailmasta yhä houkuttelevamman. (Mustonen 2004, 184-185.)

Nielsen ym. (2008) esittävät, että pelaajakulttuuri voidaan jakaa kahteen eri muotoon: peliyhteisöön pelin sisällä ja kulttuuriin, joka esiintyy varsinaisen pelin ulkopuolella ja ympärillä. Peliyhteisöt ovat esimerkiksi pelijoukkueita, kun taas pelien ulkopuolelle esiintyvä pelikulttuuri koostuu esimerkiksi fanisivustoista, pelaamista ja pelejä käsittelevistä lehdistä. (Nielsen ym. 2008, 152.)

Videopelien väkivallan vaikutuksesta pelaajiin on tehty useita eri tutkimuksia. Tarja Salokosken väitöskirjassa *”Tietokonepelit ja niiden pelaaminen”* (2005) keskityttiin tutkimaan elektronisia pelejä (= tietokonepelit tietokoneella ja pelikonsoleilla) ja riskipelaamista. Tutkimuksessa nostettiin myös esille pelaamisen vaikutuksia pelien väkivallan laadun, pelaajan motiivien, asenteiden, sukupuolen, iän ja pelaamisen valvonnan näkökulmista. (Salokoski 2005, 9, 21.)

Kallio, Mäyrä ja Kaipainen (2011, 5, 10, 12, 15-16) ovat tutkineet erilaisia pelaajien mentaaliteetteja eli motivaatioita ja syitä pelaamisen takana. He ovat koostaneet yhdeksän profiilia,

jotka voidaan jakaa sosiaalisiin, satunnaisiin ja sitoutuneisiin pelaajiin. Tällä tutkimuksella he ovat halunneet korostaa sitä, kuinka monilla eri tavoilla pelaamista voidaan lähestyä. Nämä pelaajien profiilit voivat olla joustavia ja yhdellä henkilöllä voi ollakin niistä useampia. Mielenkiintoista on esimerkiksi se, että ainoastaan satunnaisilla pelaajilla sosiaalisuus peleihin liittyen oli johdonmukaisesti matalampaa kuin sosiaalisilla ja sitoutuneilla pelaajilla.

#### **2.4.4 Pelihaitat**

Pelaamisesta keskustellaan usein myös negatiivisessa mielessä. Kun pelaaminen hallitsee koko elämää, voidaan puhua peliriippuvuudesta. On myös tutkittu sitä, että aiheuttaako pelaaminen aggressiivisuutta. Pelaamisen liiallisuutta ei voida arvioida pelkästään sen ajankäytön suhteen, koska ajankäyttäminen pelaamiseen on kuitenkin suhteellista. Yleensä ajatellaan, että pelaamisesta tulee ongelma, kun se häiritsee normaalin elämän toimintoja, esimerkiksi ihmissuhteita, opiskelua, terveyttä, vuorokausirytmää, muita harrastuksia ja/tai taloutta. Kun pelaamisesta tulee ongelma, on taustalla usein muutakin kuten henkisen hyvinvoinnin ongelmia. Riippuvuus voi myös vaihdella elämäntilanteiden mukaan, esimerkiksi stressi ja kriisit voivat pahentaa riippuvuutta. (Harviainen ym. 2013, 100-101, 103; Lahti 2011, 297.)

Se, miten media vaikuttaa nuoriin, on kiinni myös nuorten omasta persoonallisuudesta ja identiteetistä. Tämä siis tarkoittaa sitä, että nuoret samaistuvat näkemäänsä mediasisältöön eri tavoin. Toiset saattavat esimerkiksi väkivaltaisista pelejä pelatessaan järkyttyä näkemästään, kun taas toisten kohdalla se saattaa kasvattaa aggressiivisuuden määrää. Mikäli nuori on jo valmiiksi aggressiivinen, saattaa väkivaltaisten pelien pelaaminen kasvattaa tätä ongelmaa entisestään hänen samaistuessaan peliin ja sen hahmoihin. (Salokoski 2005, 19-20.)

Tutkimuksissa on todettu, että väkivaltaisten pelien pelaaminen ei automaattisesti heijastu pelaajan väkivaltaisena käytöksenä. Väkivaltaisten pelien pelaaminen aiheuttaa mahdollisuuden väkivaltaiseen käytökseen, kun muutkin ehdot pelaajan elämässä täyttyvät. Näitä ehtoja ovat esimerkiksi jotkin persoonallisuuden piirteet, kaveripiiri ja henkilön muut kokemukset väkivallasta. (Punamäki, Tirri, Nokelainen & Marttunen 2011, 28-29.)

Syitä sille miksi väkivaltapeleistä ylipäättään kiinnostutaan, on selitetty kahden eri mallin kautta. Nämä ovat sosialisatiomalli ja valintamalli. Sosialisatiomallin ajatus on se, että mikäli henkilö altistuu paljon väkivallalle hän alkaa myös käyttäytyä aggressiivisemmin. Valintamallin mukaan taas aggressiivisemmat henkilöt hakeutuvat helpommin väkivaltaisten pelien pariin. (Punamäki ym. 2011, 29.)

Sosiaalisen oppimisen teoria esittää, että median aiheuttamat vaikutukset henkilön elämään voidaan selittää matkimisella ja käyttäytymisen estojen vähentymisellä. Esimerkiksi FPS – peleissä pelaaja ei näe pelihahmoaan kolmannessa persoonassa vaan on itse väkivallan käyttäjä. Ensimmäisessä persoonassa pelaamisen on todettu kasvattavan mallioppimisen määrää. Lisäksi peleissä aina jonkinlaisen palkkion väkivallan käytöstä, esimerkiksi lisää pisteitä tai seuraavalle tasolle pääsemisen, mikä edelleen kasvattaa mallioppimista. (Salokoski 2004, 193.)

Aihetta on tutkittu paljon ja todettu, että paljon väkivaltaisia pelaavat hyväksyvät väkivallan helpommin ratkaisuna ongelmatilanteissa. He myös näkivät toiset ihmiset uhkaavina ja vaarallisina verrattuna henkilöihin, jotka eivät pelanneet väkivaltaisia pelejä. Yksi tapa, jolla väkivaltaisten pelien aggressiivisuutta nostavaa vaikutusta on selitetty, on se, että kun pelejä pelataan paljon, henkilön reaktiotaso laskee, mikä taas johtaa empatian ja myötäelämisen tunteiden vähenemiseen. Pelaaja siis turtuu väkivaltaan ja sen näkemiseen. (Punamäki ym. 2011, 29-30.)

### 3 TERVEELLINEN PELAAMINEN

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) joka toinen vuosi Suomessa teettävän Koulu-terveyskyselyn mukaan vuonna 2015 16 prosenttia ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden miespuolisista opiskelijoista koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. 4-9 prosenttia miespuolisista opiskelijoista ammatillisissa oppilaitoksissa kertoi myös kärsivänsä lähes päivittäin väsymyksestä, niska- ja hartiakivuista, päänsärystä sekä ärtyneisyydestä ja kiukunpurkauksista. Miesopiskelijoista 35 prosenttia kertoi harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin viikossa ja 51 prosenttia nukkuvansa arkisin alle kahdeksan tuntia yössä. 19 prosenttia koki netissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia heidän vuorokausirytmissään. 46 prosenttia kertoi syövänsä aamiaisen jokaisena arkipäivänä ja kahdeksan prosenttia juovansa energiajuomia lähes päivittäin. Opiskelijoista 28 prosenttia ilmoitti tupakoivansa joka päivä. (THL 2015).

Opiskeluterveydenhuollon ja lakisääteisen opiskelijahuollon tehtävänä on terveyden edistäminen ja varhainen ongelmiin puuttuminen. Tavoitteina on esimerkiksi lisätä opiskelijoiden henkilökohtaista tietoutta ja ymmärrystä terveyteen liittyvistä asioista. Näihin tavoitteisiin tähtäävät myös muut opiskelukykyä ja hyvinvointia tukevat toiminnot, joihin Praktikumin terveellisiä elämäntapoja painottava eSports –kurssi voidaan katsoa kuuluvaksi. Kun pyritään tukemaan opiskelijoiden terveyttä, on tällä vaikutuksia myös opiskelijoiden tulevaisuuteen ja elämään opiskeluiden jälkeen. Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat elämäntapa, kulttuuri, ympäristö ja geneettiset tekijät. (Kunttu ym. 2011, 102-103.) Nuoren

elämässä tapahtuu jatkuvasti psyykkis-sosiaalista kehitystä. Tähän kehitykseen vaikuttavat muun muassa puberteetti, sosiaalisten suhteiden muuttuminen ja ajattelumuotojen kehittyminen. Nuori tekee kuitenkin päätöksiä omasta elämästään itse tekemiensä valintojen ja asettamiensa tavoitteiden kautta. Hän esimerkiksi valitsee kaveripiirinsä ja koulutusalsansa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 150.) Nuori valitsee myös terveystyylin, jolla elämäänsä elää. Tyylin valintaan vaikuttavat yksilön, sosiaalisen ryhmän sekä muun yhteiskunnan vuorovaikutus. (Kunttu ym. 2011, 102.)

### 3.1 Liikunta

Suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa joka päivä vähintään 60 minuuttia. Tämän liikunnan ei tarvitse tapahtua kerralla, vaan se voi koostua eri pituisista jaksoista. Liikunnan tulisi olla sellaista, että se vastaa nuorten toiveita niin, että he saavat liikkuessaan myönteisiä kokemuksia, joiden joukossa on esimerkiksi onnistuminen, menestyminen sekä sosiaaliset kontaktit. Liikunnan pitäisi olla myös monipuolista, jotta mahdollisimman moni nuorille tärkeistä terveyden ja suorituskyvyn osa-alueista olisi vaikutettavana. Lähes päivittäin tai päivittäin tapahtuvan liikunnan tulisi olla kohtalaisen rasittavien ja rasittavien toimintojen sekoitus. (Vuori 2005, 159.)

Nuorisotutkimusten mukaan vain 25 prosenttia toisen asteen opiskelijoista harrastaa liikuntaa suositusten mukaan tarpeeksi. Tutkimusten mukaan miehet ovat hieman enemmän mukana urheiluseuratoiminnassa kuin naiset. Laakso (2011) pitääkin tärkeänä sitä, että toisen asteen koulutuksissa liikunnan kurssit olisi sijoiteltu niin, että liikuntaa olisi jokaisena lukukautena. (Laakso 2011, 198.)

Nuorten motivoiminen liikuntaan ei tapahdu pelkästään terveyden näkökulman kautta, vaan on otettava huomioon myös liikunnan yksilötaso. Liikuntaan voi liittyä esimerkiksi tavoitteita ja nautintoja. Tärkeää olisikin, että nuorille olisi tarjolla mahdollisimman paljon erilaisia liikuntamuotoja niin, että jokainen löytäisi itsellensä sopivan lajin. Liikuntaan motivoimisessa tulisi ottaa huomioon pätevyden ja autonomian kokeminen sekä fyysinen ympäristö. Opiskelija saattaa olla kiinnostunut esimerkiksi ryhmäliikunnan harrastamisesta, mutta aikaisempien negatiivisten kokemustensa takia hän saattaa kokea, ettei hän ole tarpeeksi lii-

kunnallinen. On myös tärkeää, että opiskelija kokee, että hän itse saa vaikuttaa omaan liikuntaharrastukseensa, vaikka olisi saanut tarkatkin ohjeistukset siihen joltain muulta taholta. Liikuntapaikkojen saatavuus vaikuttaa osaltaan liikuntamotivaatioon. Motivaation kannalta olisi tärkeää, että paikat olisivat helposti saavutettavissa. Tässä on eroja koulutusyksikköjen välillä, sillä toiset pystyvät tarjoamaan helpommin saavutettavat liikuntapaikat. Tämä taas luo eroja eri koulutusyksiköiden opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksiin. Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että liikuntapaikoilla on erityisen korostettu merkitys silloin, kun nuori on kiinnostunut liikunnasta. Mikäli nuori ei osaa uida, ei hän kaipaa uimahalleja lähelleen. (Laakso 2011, 197-198.)

Liikunnalla on merkitystä lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle sekä terveydelle. Liikunnalla on vaikutusta esimerkiksi liike- ja liikkumistaitoihin, lihaksiin, luustoon, niveliin ja liikkuvuuteen sekä hapenottokykyyn. Esimerkiksi reaktionopeus ja tasapaino kehittyvät lapsena ja nuorena harrastetun liikunnan seurauksena. Murrosiässä aikaisemmin opitut liike-mallit ovat hetkellisessä häiriössä, kun nuoren raajat ja lihasmassa kasvavat. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut taidot vaikuttavat myös minäkuvaan ja elämän laatuun. (Vuori 2005, 145-151.)

Luuston vahvistamiseen eivät sovellu kaikki liikuntamuodot, vaan parhaiten toimivat esimerkiksi pallopelit ja aerobic. Lapsuuden spontaani liikunta tukee myös hyvin luuston vahvistumista. Nämä lajit sopivat hyvin luuston vahvistamiseen, koska ne sisältävät monipuolista toimintaa, kiertoja, tärähdyksiä, iskuja ja vääntöjä. Positiiviset vaikutukset luustoon kuitenkin häviävät, mikäli positiivisesti vaikuttanut liikunta loppuu tai sen määrä selvästi pienenee. Hyvä liikkuvuus ja notkeus taataan pitämällä huolta nivelistä. Tämä onnistuu pitkällä tähtäimellä harjoittelulla ja hetkellisesti venyttelyllä. (Vuori 2005, 149-150.)

Kestävyysvoimien kasvuun vaikuttaa aerobinen kapasiteetti, jonka tärkeimmät vaikuttajat ovat hengityselimet, sydän, verenkierto ja lihasten aerobinen aineenvaihdunta. Miehillä aerobinen kapasiteetti on naisia suurempi ja ero miesten ja naisten välillä kasvaa murrosiän jälkeen entisestään. Tähän vaikuttaa esimerkiksi miesten suurempi lihasmassa. (Vuori 2005, 150-151.)

Kun puhutaan fyysisestä kunnosta, lasten ja nuorten kunnan osa-alueiksi katsotaan kuuluvan esimerkiksi aerobinen kapasiteetti ja liikkuvuutta ja liikkeiden hallintaa esittävät suoritukset.

Kuntotestejä tehdään esimerkiksi kouluissa ja armeijassa. Mikäli fyysinen kunto huononee, vaikuttaa se negatiivisesti myös liikkumismotivaatioon ja toimintoihin, jotka vaativat fyysistä suoritusta. Tämän myötä myös elämänlaatu ja terveys ovat negatiivisen vaikutuksen alaisia. (Vuori 2005, 158-159.)

Liikunnalla on myös sosiaalinen merkitys. On toivottavaa, että liikunta sosiaalistaa harrastajaa esimerkiksi ottamaan muut huomioon, toimimaan yhteistyössä ja kunnioittamaan sekä noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Tämän lisäksi sosiaalinen vaikutus on myös yksilöllisempi. Liikunnan harrastaja saattaa saada elämyksiä sosiaalisuuden kautta, jotka parantavat motivaatiota liikkumista kohtaan. Sosialisatio liikunnassa saattaa tarkoittaa myös liikuntamotivaation syntymistä ja harrastuksen omaksumista. Sosiaalinen vuorovaikutus on siis olennainen osa liikuntamotivaatiota ja hyvin monessa lajissa vuorovaikutus onkin läsnä. Liikuntaa harrastaessa voidaan erottaa kaksi eri motivaation osaa: yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatio on pysyvämpi kuin tilannemotivaatio. Tilannemotivaatioon vaikuttavat tilanteeseen liittyvät tekijät, esimerkiksi sää ja väsymys. Kumpaankin motivaatioon voi vaikuttaa sosiaaliset suhteet. Joillekin liikunta voi taas olla motivoivaa juuri yksinolon mahdollisuuden takia. (Telama & Polvi 2011, 628-631.) Liimakan, Jallinojan ja Hankosen tutkimuksessa ”Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa” (2013) on todettu, että nuoret kokevat joutuvansa valitsemaan ajanvieton kavereidensa kanssa tai liikunnan harrastamisen. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat ratkaisseet ongelman eri tavoin, esimerkiksi valitsemalla pääsääntöiseksi vapaa-ajan vietto tavakseen urheilun tai kavereiden kanssa oleskelun. Toisaalta osa nuorista liikkui silloin, kun heillä oli siihen aikaa ja näin heillä oli myös mahdollisuus viettää aikaansa kavereiden kanssa. (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 32, 34-35.)

Nuorilla liikunnan harrastaminen saattaa vaikuttaa myös suosioon. Miehillä aktiivinen liikunnan harrastaminen ja taitavuus siinä vaikuttaa voimakkaammin suosioon kuin naisilla. Ryhmäliikunnassa valmentajan toimet voivat vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin ja sosiaalisiin suhteisiin. Valmentaja saattaa esimerkiksi lisätä kilpailua ryhmässä tai vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta. Telama & Polvi (2011) antavat neljä huomioimisen kohdetta, jotta liikunnan harrastaminen olisi myönteistä. Huomioon tulisi ottaa se, että liikkuminen ja urheilu



olisivat vuorovaikutteista eivätkä ohjaajakeskeistä, yksilöillä tulisi olla mahdollisuus vastuunottamiseen ja omatoimisuuteen. Lisäksi tulisi huomioida myös sosiaalisuuden opettaminen sekä kilpailun pitäminen kohtuuden rajoissa. (Telama & Polvi 2011, 631-632, 637-638.)

Sosiaalisuuden lisäksi liikunta voi vaikuttaa henkilön mielialaan myös muilla tavoin. Liikunta vaikuttaa todennäköisesti suoraan aivoissa ja siksi liikuntaa voisi käyttää aktiivisesti jopa masennuspotilaiden hoidon osana. Liikunnalla on näin myös ennaltaehkäisevä vaikutus. Sitä voi käyttää stressin hallinnassa sekä ahdistuneisuuden ja unettomuuden hoidossa. (Partonen 2005, 509, 511-512.)

Kun puhutaan kilpaurheilusta, on moraalinen ajattelu tärkeä osa sitä. Sääntöjen noudattaminen on oleellinen osa kilpailua. Sääntöjen avulla opetellaan myös sosiaalisia taitoja. Reilu peli ja urheiluhenkisyys ovat käsitteitä, jotka ovat urheilun moraalissa olennaisia. Kilpaurheilun ei tarvitse tähdätä vain voittoon ja menestykseen vaan urheilullinen käytös, esimerkiksi vastustajan kunnioitus, voidaan nostaa esimerkiksi valmentajan toimesta erityisesti esille. (Telama & Polvi 2011, 635-637.)

Nylund ja Ögland ovat esitelleet ”The E-sportsman” -liitteessään (2016) ”ZaoCin” eli Juha Uusitalon, Team Menacen HALO-joukkueen kapteenin päiväohjelmaa. Päivän ohjelmaan on merkitty ruokailut, liikunta, työ ja harjoitukset joukkueen kanssa. Kahden päivän aikana harjoittelua kertyi 11 tuntia, jonka lisäksi Uusitalo oli töissä toisena päivänä noin seitsemän tuntia. Liikuntaa kertyi kahden päivän aikana lenkkeilyyn sekä saliharjoittelun muodossa. (Nylund & Ögland 2016a, 11.)

### **3.2 Uni ja ruokavalio**

Uni on yksi tärkeimpiä hyvinvoinnin osa-alueita, mutta nukkumisvaikeudet ovat opiskelijoista kaikista yleisimpiä toisen asteen oppilaitoksissa. Uni vaikuttaa sekä hyvinvointiin että aivojen toimintakykyyn. Hyvä uni sisältää eri vaiheita, joista kaikkia tarvitaan, jotta henkilö olisi levännyt ja virkeä fyysisesti ja psyykkisesti. Tällainen uni suojaa sairauksilta ja auttaa stressinhallinnassa. Samalla uni vaikuttaa myös tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, loogiseen ajatteluun ja ongelmanratkaisukykyihin. REM-uni taas auttaa taitojen oppimisessa

sekä vaikuttaa tunnemuistiin. (Hannula & Mikkola 2011, 203-204.) Metsäjoki (2016) toteaaakin, että ilman riittävää unta päätökset ja refleksit ovat hitaampia (Metsäjoki 2016).

Ympäristön valon määrä vaikuttaa paljon uneen. Se tahdistaa unen tarpeen, määrän ja ajan kohdan. Vaikka unen tarve on yksilöllistä, ihmiset nukkuvat keskimäärin kahdeksan tuntia päivässä. Unen riittävää määrää ja saantia voikin arvioida sen perusteella, että tuntuuko olo herätessä virkeältä vai väsyneeltä. Opiskellessa harrastukset, iltaelämä ja mahdolliset työt saattavat vaikeuttaa säännöllisen unirytmien ylläpitämistä. Olisikin tärkeää, että opiskelijat pyrkisivät pitämään esimerkiksi heräämisaikansa samana ehkäistäkseen mahdollisia uniongelmiä. (Hannula & Mikkola 2011, 204-205.)

Jotta ruokavalio vaikuttaisi positiivisesti yksilön hyvinvointiin ja jaksamiseen, tulisi sen olla monipuolista ja terveellistä. Nuorten kohdalla ongelmia aiheuttavat epäterveelliset välipalat ja sokeriset juomat. Tämä on huolestuttavaa esimerkiksi siksi, että nuoruudessa totutut elintavat jatkuvat usein aikuisenakin. (Lagström 2011, 190-191.)

Opiskelijoiden kohdalla on otettava huomioon, että ruokailuihin vaikuttaa esimerkiksi taloudellinen tilanne ja aikataulut. Kuitenkin hieman yli puolet opiskelijoista ilmoittaa syövänsä opiskelijaravintoloissa päivän pääaterian. (Lagström 2011, 193.) ”Toisen asteen koulutusvalinnan yhteys nuorten ruokatottumuksiin – STRIP –projekti” (Hagström, Talvia, Pahkala, Salo, Saarinen, Myyrinmaa & Niinikoski 2012, 128-129) tutkimuksen tulosten perusteella todettiin, että terveys- ja ravitsemuskasvatus on toisen asteen koulutuksessa edelleen tärkeää ja etenkin ammatillisessa koulutuksessa se on olennaista. Tuloksista nousi esimerkiksi esille, että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat söivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja epä-säännöllisemmin kuin lukioissa opiskelevat. Useampi lukiolainen kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleva kertoi myös syövänsä aamupalan joka päivä.

Toisen asteen oppilaitoksissa opiskelijoilla on mahdollisuus maksuttomaan opiskelijaruokailuun. Tämä opiskelijaruokailu tarjotaan niinä päivinä, jolloin opiskelijan tulee olla opetussuunnitelman mukaan koulutuspaikassa. Koulutuspaikoissa tarjottava ruoka pyrkii terveellisyteen ja monipuolisuuteen, mutta ei kuitenkaan ole tarkoitus, että tämä ruokailu olisi opiskelijan päivän ainut lämmin ateria. Kouluissa tarjottavaan ateriaan kuuluu lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan syö jokaista aterian osaa. (Manninen 2011, 138-140.)

Ajatus välipalojen taustalla on se, että ne täydentäisivät pääaterioita ja olisivat monipuolisia. Oppilaitoksissa kuitenkin myydään epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja esimerkiksi automaateissa ja kioskeissa. Perusopetuksessa välipalojen myynti ei ole niin yleistä kuin toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa, mutta tämä tarkoittaa, että toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa myydään niin terveellisiä kuin epäterveellisiäkin välipaloja. Epäterveellisiä välipaloja ovat esimerkiksi virvoitus-, energia- ja urheilujuomat sekä makeiset. (Manninen 2011, 140-141.)

Haitallisia aineita ovat esimerkiksi kahvi, tupakka ja alkoholi. Kofeiini ei ole urheilijoilta kielletty, mutta lisää energisyyttä. Tupakka vahingoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja etenkin pidemmällä aikavälillä vaikeuttaa fyysisistä suorituksista selviytymistä. Alkoholi häiritsee urheilusuoritusta ja varsinkin tarkkaa työskentelyä ja keskittymistä vaativaa toimintaa. (Vanakoski & Ylitalo 2005, 543.)

### **3.3 Henkinen hyvinvointi**

Nuoruudessa tärkeimpiä sosiaalisia ympäristöjä on kaksi: nuoren perhe ja kaveripiiri. Verrottuna lapsuuteen, nämä kaksi sosiaalista ympäristöä kokevat merkitykseltään muutoksen nuoren elämässä. Kun nuoren itsenäisyys kasvaa, alkaa nuori viettää enemmän aikaa kavereidensa kanssa ja vähemmän aikaa perheensä tai vanhempiensa kanssa. Usein samaan kaveripiiriin kuuluvat nuoret ovat keskenään ainakin jossakin määrin samankaltaisia, heillä saattaa olla esimerkiksi samanlainen asenne koulua kohtaan tai yhteisiä kiinnostuksenkohteita. Nuori kuuluu yleensä samaan aikaan useampaan kaveripiiriin. Nuori saattaa vaihtaa ryhmästä toiseen tai sitten ryhmät ovat osittain limittäisiä. Eri kaveripiireihin tai ryhmiin hakeutumiseen saattaa vaikuttaa esimerkiksi harrastuneisuus, mutta ryhmiä syntyy myös esimerkiksi koulussa. (Nurmi ym. 2014, 148, 167.)

Ryhmään kuuluminen tuo nuorelle tunteen siitä, että hän on osa jotakin tai kuuluu johonkin. Lisäksi ryhmä tarjoaa nuorelle ajanvietettä sekä kumppanuutta. Toisaalta nuoret oppivat ryhmässä esimerkiksi myös yhteistyötaitoja, kompromissien tekemistä sekä johtajuutta. (Salmivalli 2005, 32-33.)

Kuten jokaiseen eri ikäluokkaan, myös nuoruuteen kuuluvat omat roolinsa, joiden välillä nuoret siirtyvät. Näitä kutsutaan roolisiirtymiksi. Kun henkilö siirtyy esimerkiksi ammattikoulusta työelämään, muuttuu henkilön kehitysympäristö. Nuorilla rooleja ovat esimerkiksi opiskelija tai poika- tai tyttöystävä. (Nurmi ym. 2014, 149.) Elektronisen urheilun kurssille osallistuneiden nuorten rooleihin saattaisi esimerkiksi kuulua lisäksi (elektronisen) urheilijan rooli.

Työskentelyssä ja elektronista urheilua harrastettaessa on olennaista se, että miten henkilö vastaanottaa ja käsittelee tietoa. Tämä vaatii tarkkaavaisuutta, päätöksentekotaitoja sekä ongelmaratkaisutaitoja. Päätöksenteko voi olla yksinkertaista tai vaativampaa. Yksinkertaisessa päätöksentekotilanteessa tulee totella esimerkiksi liikennevaloja, mutta vaativammassa tulee pohtia saatavilla olevia tietoja ja mahdollisia seuraamuksia eri toiminnoille. Aina päätöksentekoon tarvittavia tietoja ei pysty havaitsemaan esimerkiksi liian suuren tietomäärän tai viireystilan vuoksi. Esimerkiksi joukkueen kanssa pelatessa henkilön tulee pystyä yhdistämään näkemänsä sekä kuulemansa tieto. Viestimisen tulisi olla ymmärrettävää sekä puheen sopivan voimakasta. Viestinnässä auttaa esimerkiksi tutut sanat ja lauserakenteet, joiden avulla muut pystyvät tulkitsemaan annetun viestin oikein, vaikka sen kuuleminen häiriintyisikin. (Lehtelä & Launis 2011b, 281; Seppälä 2011, 114-115.) Esimerkiksi Counter Strike: Global Offensive –pelissä pelaajat käyttävät etukäteen sovittuja nimityksiä pelattavien karttojen paikoille (”call out”). Näitä käyttämällä pelaajat tietävät, mistä kartan paikasta tietoa annetaan (Valve Corporation 2016).

”An Esports Code of Conduct” on säännöstö pelaajille, pelaajien vanhemmille ja tapahtumien järjestäjille. Ohjeiden tarkoitus on luoda sellainen ympäristö elektronisen urheilun harrastamiselle, jossa kaikilla on tervetullut olo ja jossa pelaajat voivat tavata toisiaan, kehittyä ja kilpailla keskenään. Säännöstössä on esimerkiksi lueteltu asioita, joita elektronisten urheilijoiden ei tulisi tehdä. Näitä asioita ovat muun muassa uhkaavalla tai väkivaltaisella tavalla käyttäytyminen, loukkaavalla tavalla käyttäytyminen muita pelaajia tai heidän tekojaan kohtaan tai sellaisen kielen käyttäminen, joka loukkaa esimerkiksi toisen pelaajan sukupuolta, sukupuoli-identiteettiä, seksuaalista suuntautumista, uskontoa tai ikää. (Englin 2016, 4, 9.)

Säännöstö antaa myös toimintaohjeita erilaisten tunteiden kanssa toimimiseen, joita saattaa nousta esille pelatessa ja peliturnauksissa. Pelaajia kehoitetaan rohkaisemaan muita pilkkäämisen sijasta, osoittamaan empatiaa, olemaan hyviä voittajia käyttäytymällä vastustajia kohtaan kunnioittavasti, analysoimaan virheitä valittamisen sijaan ja kunnioittamaan tuomareita ja tapahtumien järjestäjiä. (Englin 2016, 14-17.)

### **3.4 Ergonomia**

Ergonomia on yksi osa ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden parantamista. Etenkin elektronisessa urheilussa, missä tietokoneen edessä istutaan tunteja päivässä, ergonomia on olennaista. Ergonomia koostuu tekniikasta, fysiologiasta ja psykologiasta. Sen tarkoitus on saada työvälineet, työympäristö, työ ja muu toimintajärjestelmä toimimaan ihmisen hyvinvointia tukevasti, sekä mahdollistaa tehokas toiminta. Ergonomiaan kuuluu olennaisesti myös menetelmät, joilla ihmisen toimintaympäristö saadaan sovitettua hänelle mahdollisimman toimivaksi. (Launis & Lehtelä 2011b, 19-20.)

Niin opiskelijoiden kuin elektronisten urheilijoidenkin kannalta olennaisia asioita ovat työtuolit sekä –pöydät ja työasento. Opiskelijoilla esiintyviä tuki- ja liikuntaelinoireita, kuten selkävaivoja ja niska-hartiakipuja voidaan lievittää kiinnittämällä huomiota heidän kasvuunsa, harrastuksiin, vapaa-aikaan, stressiin, fyysiseen toimintaan sekä pitkäaikaiseen istumiseen. Hyvä työasento koulussa on yhtä olennainen kuin istuma-asento kotona tietokoneen tai television ääressä. (Hakala 2011, 256; Nyberg 2011, 258.)

Kun nuori istuu kauan samassa asennossa, esimerkiksi tietokoneen ääressä, häneltä vaaditaan staattista lihastyötä. Lihasten jännitystä lisäävät esimerkiksi käsiliikkeiden tarkkuusvaatimukset, liikkeiden toistonopeus, näkö tarkkuusvaatimukset, kiire, kylmyys ja ympärillä oleva melu. Staattinen lihastyö huonontaa verenkiertoa sekä lihasten hapensaantia ja toimintakykyä. Staattista lihastyötä voi kuitenkin estää sopivalla työpisteellä. Työpiste pitäisi olla oikein mitoitettu ja sen kalusteiden tulisi olla työskentelijälle sopivat. (Louhevaara & Launis 2011, 76-77; Nyberg 2011, 258.)

Sekä opiskelussa että elektronisessa urheilussa olennaista oikeiden työasentojen lisäksi ovat työskentelyvälineet. Pöytä, tuoli, näyttö sekä ohjauslaitteiden valinta on tärkeää. Työpisteellä olisi tärkeää, että sen säätäminen on helppoa. Sen pitäisi olla mahdollista tehdä nopeasti, sen asetusten muuttaminen ei saisi vaatia voimaa ja säätöjen pitäisi olla mahdollista toteuttaa muuttamatta normaalia työasentoa. (Launis 2011b, 168.)

Työskentelypisteen pöytä valitaan pisteen käyttötarkoituksen mukaisesti. Mikäli pöydällä tulee pitää esillä paljon laitteita tai muita materiaaleja, vaikuttaa se pöydän kokoon. Myös tietokoneen näyttö saattaa aiheuttaa kriteerejä pöydälle. Kun taas pohditaan pöydän korkeutta, vaikuttaa tähän työpisteen käyttäjä sekä työpisteen tehtävä. Mikäli työskentelypisteellä tarvitsee käyttää esimerkiksi paljon hiirtä, pitäisi kyynärvarsille olla tukea. Tähän voi käyttää erillisiä kyynärtukia tai valitsemalla pöydän, jossa on ”mahakolo”, jonka avulla kyynärvarret voivat nojata pöytään. (Launis 2011b, 169, 171.)

Työpisteen tuolin on tarkoitus tukea selkää ja hyvällä istuimella voidaan ehkäistä selkävaivoja. Yli viisi tuntia päivässä tietokonetta käyttävillä nuorilla on huomattu olevan selvästi enemmän alaselkäkipuja kuin niillä nuorilla, jotka käyttävät tietokonetta vähemmän. Alaselän kivuista kärsivillä nuorilla on myös todettu esiintyvän enemmän masennusta ja stressikokemuksia. Hyvän työtuolin pitäisi mahdollistaa tehokkaat ja tarkat työliikkeet, hyvät ja rennot työasennot sekä toistuva työskentelyasennon vaihtelu. Istuimen tulisi pitää selkä lähes samassa asennossa kuin seisottaessa. On kuitenkin otettava huomioon, että riippuen tehtävästä voi työskentelyasento tukemistapoineen vaihdella paljonkin. Välillä esimerkiksi selkätukea tarvitaan vähemmän. Tärkeää on myös muistaa, että työskentelyasentoa on vaihdeltava ja seisominenkin on suositeltavaa muun muassa verenkierron toiminnan takia. Aivan paikallaan voi istua korkeintaan 20 minuuttia kerrallaan. (Hakala 2011, 257; Launis 2011a, 174-177.)

Elektronisessa urheilussa olennaisia työskentelypisteen laitteita ovat myös ohjauslaitteet eli esimerkiksi näppäimistö ja hiiri. Ohjaimien tulee sopia käyttäjän käteen sekä käden ja varalon liikkeisiin, jotta ne mahdollistavat virheettömän käytön ilman henkistä ja fyysistä kuormitusta käyttäjälle. Käyttäjälle voi olla myös tärkeää, että ohjaimen asennon pystyy hahmottamaan pelkästään koskettamalla tai katsomalla. Elektronisessa urheilussa ohjainten pitää olla hyvin tunnettavissa ja siksi pelaajat tuovatkin mukanaan turnauksiin aina oman näppäimistön ja hiiren. Pelaajat saattavat turnauksissa joutua muokkaamaan työskentelytilaansa

sopivammaksi, koska eivät välttämättä pelaa tottumillaan pöydillä tai tuoleilla. Witkowski (2012) esimerkiksi kertoo turnaukseen saapuneesta pelaajasta, joka toi kotoaan fysiikan oppikirjansa, jonka hän asetti näytön alle saadakseen sille paremman asennon pelaamista varten. (Lehtelä & Launis 2011a, 253; Witkowski 2012, 365-366.)

#### **4 TUTKIMUSONGELMAT**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten elektronisen urheilun kurssin opiskelijat kokivat kurssin vaikuttaneen heidän elämäntapoihinsa ja hyvinvointiinsa sekä sitä, miten he suhtautuivat terveellisiin elämäntapoihin osana elektronista urheilua.

1. Miten opiskelijat kokevat kurssin vaikuttaneen heidän elämäntapoihinsa?
2. Miten opiskelijat kokevat kurssin vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?
3. Miten opiskelijat näkevät terveelliset elämäntavat osana elektronista urheilua?



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on esimerkiksi pyrkiä kuvaamaan jotain tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85).

Haastattelut, kyselyt, havainnointi ja erilaiset dokumentit ovat yleisimpiä tapoja kerätä aineistoa laadullisessa tutkimuksessa. Näitä aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää yhdessä tai erikseen. Erilaiset dokumentit eli kirjallinen materiaali jaetaan kahteen luokkaan: yksityisiin dokumentteihin ja joukkotiedotuksen tuotoksiin. Yksityisiin dokumentteihin lukeutuvat esimerkiksi päiväkirjat ja esseet, joukkotiedotuksen tuotoksiin esimerkiksi sanomalehdet ja elokuvat. Mikäli tutkimusaineistona käytetään yksityisiä dokumentteja, täytyy kirjoittajan kyetä ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Tämän tiedonkeruumenetelmän valitessa kannattaakin kiinnittää huomiota kirjoittajan ikään ja kirjallisiin kykyihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71, 84.) Tutkimukseen osallistuneet olivat 17-24 –vuotiaita opiskelijoita, joten oli oletettavissa, että he pystyvät ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Myös kurssin opettaja oli sitä mieltä, että kirjoitelma olisi sopiva aineistonkeruumenetelmä kyseiselle ryhmälle.

Koska laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena tehdä tilastollisia yleistyksiä, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että tutkimukseen osallistuvilla on kokemusta tutkittavasta asiasta. Tutkimukseen osallistuvat pitää siis valita harkitusti. Nämä asiat vaikuttavat siihen, mistä tutkimukseen on mahdollista löytää tarpeeksi osallistujia. (Tuomi & Sarajärvi 2009,

85-86.) Tämän tutkimuksen aineiston koko oli riippuvainen kurssin opiskelijoiden määrästä. Kurssilla oli 21 opiskelijaa, joista jokainen osallistui tutkimukseen kirjoittamalla kirjoitelman.

Aineiston otantamenetelmä voi olla satunnainen tai ei-satunnainen. Vaikka satunnainen otanta lisää tutkimuksen luotettavuutta, joissain tapauksissa ei-satunnainen otanta on parempi tai jopa ainoa vaihtoehto. Ei-satunnainen otanta on valittu tutkijan mielenkiinnon tai saatavuuden mukaan. Tässä tutkimuksessa otanta on ei-satunnainen, koska tarkoituksena on ollut tutkia oleellisia henkilöitä. Ei-satunnainen otanta onkin laadullisessa tutkimuksessa usein hyödyllistä. (Metsämuuronen 2006, 45.)

## 5.2 Fenomenografia

Metsämuuronen (2006) kirjoittaa, että ”fenomenografia sanana tarkoittaa ilmiön kuvaamista tai ilmiöstä kirjoittamista”. Fenomenografian mukaan on olemassa vain yksi maailma, josta ihmisillä on erilaisia käsityksiä. Näitä käsityksiä fenomenografia tutkii. Ihmisten käsitykset voivat olla todella erilaisia, sillä niiden muodostumiseen vaikuttavat esimerkiksi henkilön ikä, sukupuoli ja kokemukset. (Metsämuuronen 2006, 108.) Esimerkiksi Prakticumin eSports –kurssin opiskelijoiden käsitykset kurssista saattavat erota aikaisemman harrastuneisuuden, elektronisen urheilun tuntemuksen tai kurssille osallistumisen syiden takia.

Ihmisten käsityksiä voidaan tutkia ensimmäisen ja toisen asteen näkökulmista. Ensimmäisen asteen näkökulma tarkoittaa sitä, että kuvataan maailmaa niin, että ei oteta huomioon kyseisen henkilön tapaa kokea maailmaa. Ensimmäisen asteen näkökulman tutkimuksessa voidaan verrata henkilöiden käsityksiä teoriaan ilmiöstä. Toisen asteen näkökulma taas tarkoittaa, että kokemusten ja ajatusten tutkimisessa painotetaan henkilöiden erilaisia näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä. Tällöin vaihtelut henkilöiden käsityksissä ovat tärkeitä ja näiden vaihteluiden kautta pyritäänkin käsittämään tutkittavaa ilmiötä. Fenomenografia tutkii käsityksiä ja ajatuksia toisen asteen näkökulmasta. (Niikko 2003, 24-25.)

Toisen asteen näkökulmassa eli fenomenografiassa olennaiseksi käsitteeksi nousee käsitys. Niikon (2003, 25) mukaan ”kaikki, mitä ihminen on kokenut, on läsnä käsitysten rakentamisen prosessissa”. Fenomenografian mukaan käsitys on ymmärtämistä tai näkemys asiasta.

Fenomenografiassa käsitykset ovat siis välineitä tiedon kuvaamiseen, mutta fenomenografia ei ole kuitenkaan kiinnostunut siitä, miksi henkilöillä on tiettyjä käsityksiä tai siitä, miten nämä käsitykset ovat muodostuneet. (Niikko 2003, 25-26.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan eSports –kurssin opiskelijoiden käsityksiä kurssin vaikutuksista heidän elämäntapoihinsa ja hyvinvointiinsa sekä opiskelijoiden ajatuksia siitä, miten terveelliset elämäntavat ja elektroninen urheilu ovat yhteydessä. Fenomenografialle tyypillisiä aineistonkeruutapoja ovat esimerkiksi haastattelut, dokumentit ja filmit (Niikko 2003, 31).

Fenomenografian on katsottu saaneen vaikutuksia Piaget’n tutkimuksista koskien kehityspsykologiaa sekä hahmopsykologiasta. Kumpikin kuitenkin eroaa painotuksissaan fenomenografiasta. (Niikko 2003, 8-9.) Fenomenografia terminä on saanut alkunsa, kun Ference Marton on tutkinut opiskelijoiden käsityksiä oppimisesta 1970 –luvulla (Metsämuuronen 2006, 108).

Kuten kvalitatiivisella tutkimuksella, myös fenomenografisen tutkimuksen tarkoituksena on luoda teoria jollekin ilmiölle (Metsämuuronen 2006, 109). Fenomenografinen tutkimus tuo esille henkilöiden erilaisia ajattelutapoja samasta ilmiöstä (Niikko 2003, 29).

### **5.3 Tutkimusaineiston koonti**

Tutkimusryhmä koostui elektronisen urheilun kurssin opiskelijoista, joita oli yhteensä 21. Lupa tutkimuksen tekemiseen saatiin Praktikumin ammatti-instituutin rehtorilta. Aineisto koottiin kurssin opiskelijoiden kirjoitelmista toukokuussa 2016.

Opiskelijoille jaettiin oppitunnilla kirjoitelmaohje, jossa esiteltiin tutkimuksen aihe ja annettiin kirjoitelman aiheen lisäksi tukikysymyksiä sen kirjoittamisen avuksi (Liite 1). Opiskelijat kirjoittivat kirjoitelmat vapaaehtoisesti oppitunnin aikana ja palauttivat ne kirjekuoriin suljettuina opettajalle, joka postitti ne tutkijalle.

Opiskelijoita pyydettiin kirjoittamaan kirjoitelma aiheesta ”Electronic Sports –kursens inverkan på min livstil och mitt vålmående” eli ”Elektronisen urheilun kurssin vaikutus elämäntapoihini ja hyvinvointiini”. Taustatietoina opiskelijoita pyydettiin kertomaan heidän

ikänsä sekä sukupuolensa. Tukikysymyksissä pyydettiin muun muassa kertomaan opiskelijan syistä harrastaa elektronista urheilua, miettimään onko kurssilla ollut vaikutusta hänen hyvinvointiinsa ja elämäntapoihinsa, pohtimaan pelaamiseen käytettyjä tunteja ennen kurssia ja kurssin jälkeen ja miettimään sitä, miten hän näkee terveelliset elämäntavat osana elektronista urheilua.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysin muodot voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen eri ryhmään: aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Tähän tutkimukseen valittiin aineistolähtöinen analyysi, jossa tarkoituksena on tuottaa tutkimuksen aineisosta teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Fenomenografinen analyysi toimii hyvin samalla tavalla kuin laadullisen tutkimuksen analyysi yleensä (Niikko 2003, 32).

Aineistolähtöisessä analyysissä aikaisemmilla havainnoilla tai teorioilla ei ole merkitystä. Aineistolähtöisessä analyysissä on haasteena se, että pystyykö tutkija toimimaan täysin ilman omien ennakkoluulojensa vaikutusta ja vain aineistonsa ehdoilla. Täysin objektiivisia havaintoja ei kuitenkaan voi olla olemassa, koska tutkija on tutkimuksen alussa vaikuttanut esimerkiksi jo tutkimusmenetelmän valintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-96.) Tutkijan tulisi sulkea pois esimerkiksi omat esioletuksensa, hänen tietonsa ja uskomuksensa tutkittavasta aiheesta. Tämä pitää tehdä siksi, että tutkija pääsee tutkittavien maailmaan ja pystyy aidosti ymmärtämään heitä. (Niikko 2003, 35.)

Laadullisen tutkimuksen aineistosta nousee usein esiin monia mielenkiintoisia asioita, mutta tutkijan on silti pysyttävä rajatussa ilmiössä, vaikka hän haluaisikin tutkia useampiakin asioita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Myös tämän tutkimuksen aineistosta nousi esille paljon mielenkiintoisia aiheita, mutta pysyttelin aiemmin rajaamassani teemassa.

Aloitin aineiston analyysin lukemalla aineiston useasti läpi ja kirjoittamalla kirjoitelmat tietokoneelle niiden helpomman käsittelyn mahdollistamiseksi. Koska aineisto oli ruotsinkielinen, käänsin kirjoitelmat myös suomeksi varmistaakseni aineiston mahdollisimman hyvän ymmärtämisen. Ymmärrän ruotsia hyvin, mutta pidin kääntämistä tärkeänä esimerkiksi pu-

hekielisten ilmausten takia, jotka ovat itselleni vieraampia. Kirjoitelmissa esiintyi myös englanninkielisiä termejä, jotka kuitenkin olivat itselleni jo aikaisemmin tuttuja. Seuraavissa analyysin vaiheissa käsittelin aineistoa kuitenkin vain sen ruotsinkielisessä alkuperäismuodossa.

Aineistolähtöinen laadullisen aineiston analyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aloitin aineiston analyysin pelkistämällä eli karsimalla tutkimukselleni epäolennaiset asiat aineistosta pois. Epäolennaisina asioina pidin esimerkiksi opiskelijoiden kertomuksia kurssin sisällöistä, sillä kertomukset eivät eronneet kurssin opettajilta saaduista tiedoista, joita on jo teoriaosassa tarkemmin esitelty. Toteutin tämän merkitsemällä aineistosta tutkimuskysymysten kannalta oleelliset asiat erivärisin merkein.

Seuraavana vaiheena oli aineiston ryhmittely eli klusterointi. Edellisessä vaiheessa kokoamani pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin luokiksi ja luokille keksin sopivat nimitykset niiden sisältöjen perusteella. Ryhmittely eri luokiksi perustuu ilmausten vertailuun. Ilmaisista etsitään eroavaisuuksia ja samanlaisuuksia. (Niikko 2003, 34.)

Aineiston ryhmittelyn jälkeen luodaan teoreettisia käsitteitä eli aineisto abstrahoidaan. Abstrahoinnissa edellisessä vaiheessa luotuja luokkia yhdistetään niin kauan, kuin se on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111-113.) Niikon (2003, 36) mukaan jokainen luokka ”kertoo jotakin erilaista tietystä tavasta kokea ilmiö”. Tärkeää on se, että luokat eivät ole ennakkoon määriteltyjä, vaan ne ovat muodostuneet analyysin myötä. Fenomenografisessa analyysissä muodostetaan usein kaksi kategorioiden joukkoa: alataso ja ylätaso. Nämä kategoriat ovat yhteydessä siihen, kuinka ilmiötä kuvataan. Ylätason kategoriajoukot ovat laajalalaisia ja yhteenvetoja. (Niikko 2003, 36-37).

## **6 TUTKIMUSTULOKSET**

Tutkimustulokset on jaettu kolmeen osaan sen mukaan, millaisia kokemuksia opiskelijoilla oli kurssin hyödyistä elämäntapojen ja hyvinvoinnin kannalta. Ensin tarkastelen sellaisten opiskelijoiden kokemuksia, jotka ovat kokeneet saaneensa kurssista hyötyä. Toisena käsitelen niiden opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä, joiden mielestä kurssi ei vaikuttanut heidän elämäntapoihinsa tai hyvinvointiinsa. Jokaisessa luvussa opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä kurssista pohditaan elämäntapojen ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

### **6.1 eSports -kurssista hyötyneet**

#### **6.1.1 Elämäntavat**

##### **6.1.1.1 Terveellisemmät elämäntavat**

Opiskelijoiden raportoimat muutokset elämäntavoissa näyttäytyivät esimerkiksi ruokavalion, unen, tupakoimisen, painonpudotuksen, fyysisen kunnon ja pelaamisen kautta. Kaikki opiskelijat, jotka olivat sitä mieltä, että heidän elämäntapansa olivat kurssin myötä muuttuneet parempaan, raportoivat muutoksista ainakin yhdellä edellä mainituista alueista.

Monet opiskelijat olivat sitä mieltä, että heidän elämäntapansa olivat muuttuneet ainakin joiltain osa-alueilta terveellisemmiksi. Parannusta elämäntavoissa oli opiskelijoilla tapahtunut esimerkiksi tupakoinnin vähentämisessä ja unenlaadussa. Myös ruokavalion on mainittu lukuvuoden aikana muuttuneen terveellisemmäksi.

*”Om man jämför mitt livsstil före och efter kursen så har jag ökat idrottande otroligt mycket, minskat rökande och sover bättre.”(m14)*

*”—det har nog påverkat positivt mitt välmående genom att jag spelar inte så många timmar per vecka mera istället några timmar och somn tilläg tränar jag min kondition.” (m8)*

Eräs opiskelija kirjoitti, että kurssilla käsitellyt varoittavat esimerkit, sekä kurssilta saadut vinkit oman hyvinvoinnin ja pelaamisen parantamiseen ovat auttaneet terveellisempien elämäntapojen ylläpitämisessä.

*”—den gav mig en bra synvinkel på vad som kan hända till en person som tar dåligt hand om sig särskilt på E-Sport sidan, och när man ännu lider av andra personliga saker, och att via kursen har man fått åt sig nyttiga saker som hjälper en när det kommer till att sitta och stirra i flertals timmar (screen adjustment plugins) och att kursen erbjöd Pass åt oss till idrotshallen och Simhallen att använda.” (m19)*

Terveellisiä elämäntapoja elektronisessa urheilussa pidettiin hyvänä asiana, joista on apua stressin hallinnassa ja ärsytyksessä. Terveellisten elämäntapojen koettiin parantavan pelaamista ja opiskelijoiden mielestä ne olivat oleellinen osa elektronista urheilua. Tosin pelkät pelitaidot eivät opiskelijoiden mielestä riittäneet menestyksekkääseen uraan, vaan elämäntavoilla oli siihen myös suuri vaikutus. Toisten mielestä pelitaidot olivat kuitenkin tärkeämmät, mutta oli myös opiskelijoita, joiden mielestä terveelliset elämäntavat olivat vieläkin olennaisemmat. Terveellisten elämäntapojen katsottiin vaikuttavan muun muassa pelaajan reflekseihin, keskittymiskykyyn ja jaksamiseen.

*”Jag tycker själv att fysiska och mentala hälsan är jätteviktigt, om inte viktigare än hur bra/roligt man har med spelet osv.” (m2)*

*”Att äta och motionera borde höra till varje e-sportares livvstil.” (m16)*

Opiskelijat kokivat, että eSports –kurssista oli ollut heille apua. Vaikka muutos heidän elämäntavoissaan oli heidän mielestään vähäinen, monet kertoivat olevansa fyysisesti aktiivisempia kuin aikaisemmin, suurimmaksi osaksi siksi, että he saivat treenata kerran viikossa yhdessä kavereidensa kanssa. Kolme opiskelijoista ilmoitti, että he olivat kurssin aikana vähintään pyrkineet terveellisempiin elämäntapoihin.

*”Min livsstil har inte förändrats så mycket, den största förändringen som skett tack vare e-sport kursen som praktikum erbjuder har varit det att jag är mer fysiskt aktiv, mest för att det är inspirerande att gå på morgonträningar regelbundet med kompisar.” (m6)*

Liikkumiseen oli innostanut kavereiden lisäksi myös elektronisen urheilun kurssi itsessään. Kurssin aikana elämäntavat olivat muuttuneet terveellisemmäksi, koska vapaa-aika ei ollut enää täynnä pelaamista. Vaikka elämäntapoihin ei olisikaan koettu olleen suoraa vaikutusta, näkökulma liikkumiseen oli kuitenkin muuttunut ja säännöllistä liikkumista aiottiin jatkaa, koska se paransi pelisuoritusta.

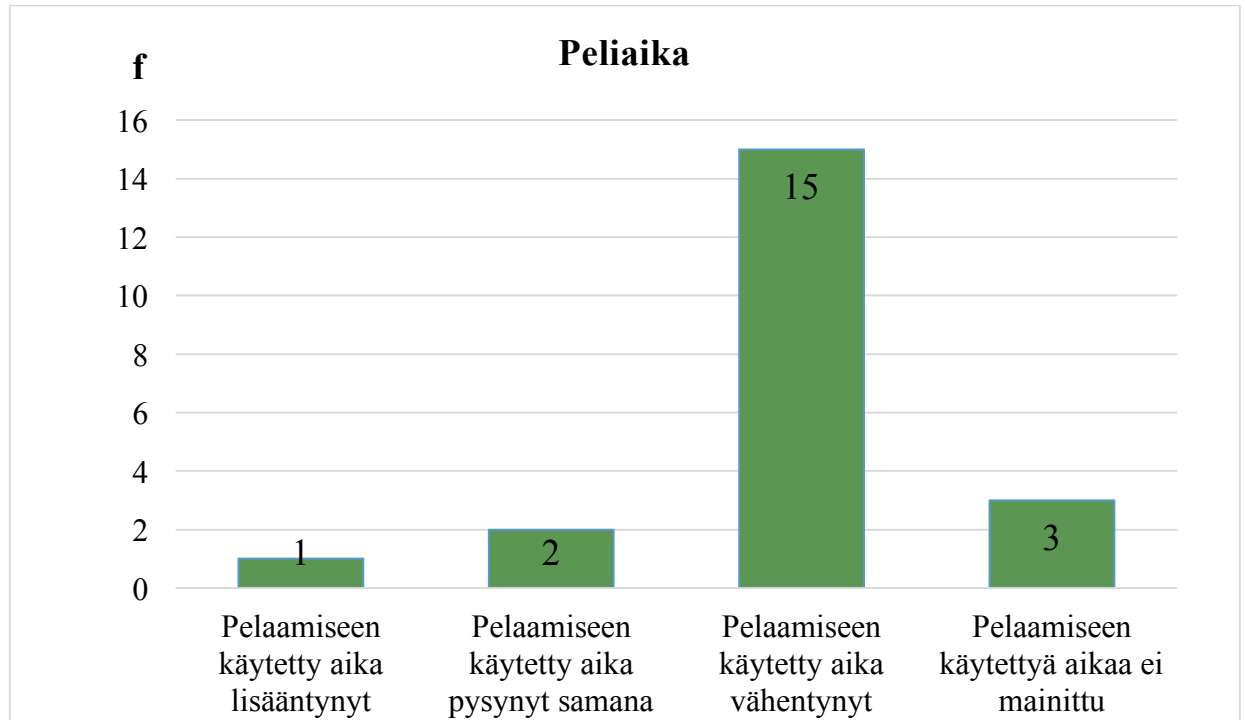
### **6.1.1.2 Peliharrastus**

Moni opiskelija mainitsi pelaamiseen käytetyn ajan vähentyneen kurssin alkamisen myötä. He kertoivat esimerkiksi käyttävänsä pelaikansa nyt tehokkaammin, ymmärtäneensä taukojen tärkeyden ja huomanneet pelanneensa aikaisemmin liikaa. Ennen pelaamiseen käytettyä aikaa oli nyt myös siirretty kuntoilulle. Toisaalta kurssin ajalle sattuneet muut kiireet mainittiin peliajan vähentymiseen johtaneiksi tekijöiksi.

*” Jag spelar mindre än jag gjorde förrut 2-3 om dagen, men den tiden använder jag mycket mer effektivare.”(m16)*



*”Före kursen spelade jag faktist mera än vad jag gör nu, 7-9h i dagen medan nu spelar jag bara 4-6 timmar i dagen, detta beror på att jag satsar på fysisk träning mera nu än tidigare.” (m14)*



KUVIO 3. Opiskelijoiden (N=21) peliajan muutokset

Opiskelijat kertoivat tapahtuneesta peliharrastuksen kehittymisestä sekä pelaajana kehittymisestä. Opiskelijat kirjoittivat pelaavansa säännöllisemmin ja tulleensa paremmiksi pelaajiksi. Yksi opiskelija veti yhteyden kuntoilun ja pelitaitojen kehittymisen välille ja kertoi reaktiokykynsä pelissä parantuneen salitreeniin ja paremman fyysisen kunnon myötä.

*”Nå visst har jag märkt att för mig i alla fall har det ändat min livsstil t.ex. som när man spelar så har mina reaktioner i spelet blivit mycket bättre efter att vi har börjat gå i gymnet 1 gång i veckan. Jag har fått mycket bättre kondition efteråt nu och i själva verket har jag också blivit bättre i spelet.” (m8)*

Kirjoitelmissa kerrottiin myös siitä, kuinka pelaaminen oli alettu ottamaan vakavammin ja kurssin myötä elektronisesta urheilusta oli saatu paljon lisää tietoa. Opiskelijat olivat saaneet esimerkiksi vinkkejä riittävästä tauottamisesta ja vedenjuomisesta pelaamisen aikana. Yksi

opiskelija kertoi nykyään pysyttelevänsä peliaikataulussa ja toinen, ettei olisi voinut kehittää itseään pelaajana ilman elektronisen urheilun kurssia.

*”-- men jag skulle inte kunnat utveckla mig utan allt jag lärt mig under kursen.” (m3)*

Elektronisen urheilun harrastuksen koettiin kurssin aikana kehittyneen ja pelaaminen oli alettu ottamaan vakavammin. Säännöllisempi ja vakavampi pelaamiseen suhtautuminen oli johtanut pelaajana kehittymiseen, vaikka pelaamiseen käytetty aika olikin vähentynyt. Peli-aika oli saattanut myös pysyä samana kuin aikaisemmin tai peliajan vähentymisen ei koettu liittyvän kurssiin. Joukkueessa pelaaminen koettiin mukavaksi entisen yksinpelaamisen jälkeen.

*”—eftersom esport-kursen har kommit så har jag börjat ta spelandet mer seriöst och utvecklat en esport-hobby kanske man kan kalla det. T.ex. jag spelar regelbundet de dagar som vi har träningar och tar spelandet mycket mer seriöst som har resulterat till att jag själv har blivit bättre på spelet.” (m7)*

## 6.1.2 Hyvinvointi

### 6.1.2.1 Fyysinen hyvinvointi

Kirjoitelmissaan opiskelijat nostivat esille kerran viikossa pidettävät salitreenit sekä kurssin kautta saadut salijäsenyyden ja uimahallin kausikortin. Moni opiskelija oli sitä mieltä, että heidän fyysinen kuntosensa oli kurssin aikana parantunut. Opiskelijat kertoivat harrastavansa enemmän liikuntaa nyt kuin aikaisemmin tai saaneensa enemmän motivaatiota liikkumiseen. Liikkumisesta oli tullut myös säännöllisempää.

*”Min fysiska kondition har blivit mycket bättre under kursen tack vare att skolan ordnade möjlighet till simmhall och gym, även om gym bara var 1 gång i veckan så nu efter kursen fick det mig att skaffa gym membership och nu tränar*

*jag 5 gånger i veckan och tackvare detta har et påvärkar positivt på mitt välmående.” (m14)*

Opiskelijat kertoivat lisäksi ulkonäköön vaikuttaneista muutoksista: kurssin aikana lisääntyneen liikunnan seurauksena paino oli pudonnut.

*”—men viktigaste av allt så mår man bättre, också så har man sätt lite muckel-massa på sig vilket alltid är ett +.” (m19)*

Vaikka toiset eivät kokeneet elämäntapojen muutosta suureksi, oli säännöllinen salilla harjoittelu parantanut fyysistä kuntoa ja tämän myötä hyvinvointikin oli monen opiskelijan mielestä parantunut. Yksi opiskelija oli kiinnittänyt huomiota siihen, että hänen luokkatoverinsa olivat nyt alkaneet käydä salilla useammin.

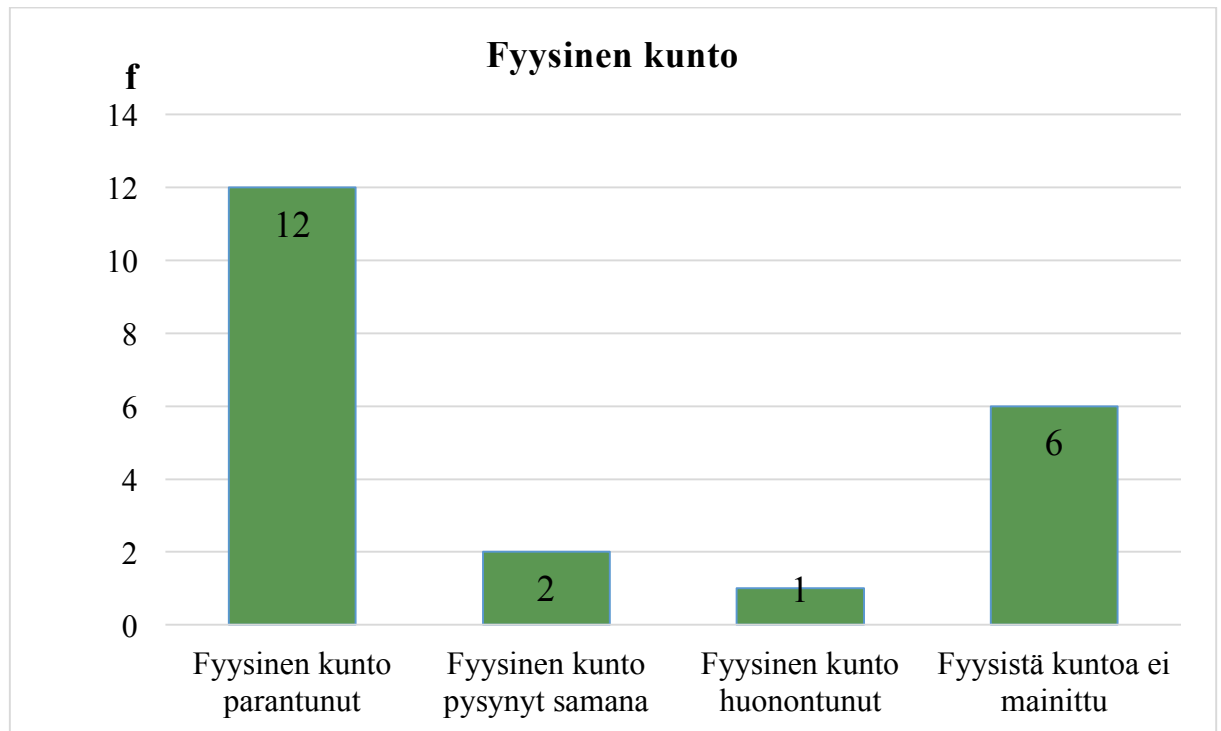
Moni opiskelija kertoi, että vaikka kurssin vaikutus heidän elämäänsä ei ollut suuri, heidän kuntonsa oli kurssin aikana parantunut. Joukossa oli myös opiskelijoita, joiden mielestä kurssin vaikutus heidän elämäänsä oli vähäinen ja heidän kuntonsa kurssin aikana oli pysynyt samana kuin aikaisemmin.

#### **6.1.2.2 Psyykinen hyvinvointi**

Opiskelijat joiden mielestä kurssista oli ollut heille hyötyä, kokivat, että kurssin myötä oli nähtävissä positiivisempi asenne ja vastuullisuuden lisääntyminen. Tunteiden hallinta, keskittymiskyky ja yhteistyötaidot olivat parantuneet ja opiskelijat olivat maininneet myös itsevarmuuden kasvaneen kurssin aikana.

*”--att jag förr blev jätte lätt irriterad när jag förlorade men nu har jag lärt mej att kontrollera de och de känns mycket bättre.” (m1)*

*”--man har en smätt bättre kondition, lära sig att ta emot stora ansvar och vara ansvarig för visa saker.” (m19)*



KUVIO 4. Opiskelijoiden (N=21) fyysisen kunnon muutokset

Kurssista oli huomattu olleen hyötyä sosiaalisten suhteiden kannalta. Opiskelijat mainitsivat tutustuneensa uusiin ihmisiin ja saaneensa uusia kavereita. Yksi opiskelijoista mainitsi, että hänen mielestään kurssilla oli ollut positiivinen vaikutus kaikkiin koulussa.

*”Varav den här kursen har lärt mig känna elever från de andra klasserna som jag inte annars kanske jag lärt mig känna o blivit vänner med.” (m3)*

*”--helt ärglit tror jag att kursen har bara havit en positiv påverkan till alla i skolan, några veckor före finalen pratade alla om tävlingen och hur sjukt snyggt det är att vi ordnar den.” (m20)*

Yksi opiskelija oli sitä mieltä, että hänen fyysisen hyvinvointinsa parantuminen oli johtanut parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Tästä seurasi se, että opiskelu tuntui nyt helpommalta kuin aikaisemmin. Toinen opiskelija taas kertoi, että kurssin aikana hän oli tuntenut olonsa positiivisemmaksi.

*”När man mår bättre fysiskt så mår man också bättre psykiskt, och det har gjort studerandet lättare för mig. Jag orkar med längre dagar och bussresan*

*fram och tillbaka, jag kan konsentrera mig bättre, och så har självförtroendet ökat vilket gör dagarna lättare automatiskt.” (m6)*

Uusiin ihmisiin tutustuminen oli opiskelijoiden mielestä parhaita asioita kursilla. Aikaisemmin he olivat tottuneet pelaamaan yksin, mutta saivatkin nyt pelata joukkueessa.

### **6.3 eSports -kurssista ei hyötyä**

#### **6.3.1 Elämäntavat**

##### **6.3.1.1 Terveelliset elämäntavat**

Elämäntapojen ei kurssin aikana koettu muuttuneen ollenkaan. Opiskelijat kertoivat noudattavansa täsmälleen samoja tapoja ja aikatauluja kuin ennenkin. Yhden opiskelijan mielestä hänen elämäntapansa olivat kurssin aikana muuttuneet, mutta sei ei johtunut itse kurssista.

Terveellisiin elämäntapoihin osana elektronista urheilua suhtauduttiin kielteisesti. Erään opiskelijan mielestä ei ole mahdollista harrastaa elektronista urheilua ja pitää kiinni terveellisistä elämäntavoista. Aika ei hänen mielestään riitä pelaamiseen, opiskeluun, vapaa-ajan viettoon ja riittävään lepoon.

*”Om man har en hälsosam livsstil till e-sport så hinner man inte spela, skola, fritiden och få tillräkligt med sömn. Och om man inte har fått tillräkligt med sömn så årkar man inte nästa dagen.” (m5)*

Kirjoitelmista löytyi myös positiivisia näkemyksiä; terveelliset elämäntavat paransivat pelaamista ja terveellisten elämäntapojen mukaan elävät joukkueet pärjäsivät paremmin. Terveellisten elämäntapojen koettiin varmasti auttavan e-urheilijaa.

*”Jag tror att en hälsosam livsstil påverkar e-sporten ganska mycket för om man håller sig i bra skick så fungerar hjärnan mycket bättre, du lär dig snabbare, förstår bättre och dessutom så påverkar det ditt eget välmående att du blir gladare.” (m12)*

### **6.3.1.2 Peliharrastus**

Kolme opiskelijoista kertoi kyllästyneensä pelaamiseen ja lopettaneensa sen. Toinen opiskelijoista oli sitä mieltä, että elääkseen normaalia elämää hänen on lopetettava pelaaminen kokonaan. Pelaamisen määrä oli laskenut esimerkiksi 60 tunnista kahdessa viikossa 20 tuntiin tai neljästä tunnista tuntiin päivässä.

Toisten peliharrastus ei ollut muuttunut ollenkaan, mutta toisilla oli nähtävissä selviä muutoksia. Erä opiskelija kertoi, että hänen harrastuksensa oli muuttunut, koska nyt hän keskittyi enemmän joukkueena pelaamiseen ja oli aikaisempaa kiinnostuneempi elektronisesta urheilusta, samalla hän käytti pelaamiseen vähemmän aikaa kuin ennen.

*”E-sport som hobby har inte förändrats efter kursen annat än jag har börjat spela mindre som ett lag och jag har blivit mer intressand av e-sport.” (m12)*

## **6.3.2 Hyvinvointi**

### **6.3.2.1 Fyysinen hyvinvointi**

Yhden opiskelijan fyysinen hyvinvointi oli kurssin aikana huonontunut, mutta opiskelija kertoi tietävänsä, että hänen tulisi liikkua paljon enemmän.

Kaksi opiskelijoista oli sitä mieltä, että heidän fyysinen kuntonsa ei ollut kurssin aikana muuttunut. Yksi salitreeni viikossa ei opiskelijoiden mielestä riittänyt fyysisen kunnan paranemiseen, mutta samalla todettiin, että opiskelijan pitäisi itse haluta käydä salilla, jotta kunto parantuisi.

Yksi opiskelijoista kertoi fyysisen kuntonsa pysyneen samana, mutta totesi samalla, että salitreeneit auttavat häntä varmasti enemmän kuin hän itse huomaakaan. Hän esimerkiksi kertoi huomaavansa eron olossaan aamutreenien jälkeen.

### 6.3.2.2 Psyykinen hyvinvointi

Kaksi opiskelijoista koki psyykkisen hyvinvointinsa huonontuneen kurssin aikana. Opintopisteistä stressaaminen ja vasten opiskelijan omaa tahtoa kuntosalilla käyminen loivat negatiivisen olon. Toinen opiskelijoista koki tehtävistä saadun palautteen puutteen vaikuttaneen hänen vointiinsa negatiivisesti. Eräs opiskelija koki, että pelaamisen lopettaminen oli parantanut hänen oloaan, mutta hyvinvointi oli kuitenkin yhtä huono kuin ennen kurssin alkua.

*”För att få bättre fysisk hälsa så skulle man så själv välja med gymmet osv, inte bli tvingad till något man ej vill. Då blir allting bara negativt.”(m5)*

Sosiaalisuuden lisääntymistä pidettiin positiivisena asiana. Kurssin myötä he olivat tutustuneet uusiin ihmisiin myös muilta vuosiluokilta ja olivat nyt paljon sosiaalisempia koulussa. Kurssi koettiin hyvänä tapana parantaa koulun henkeä.

*”Den här kursen var ett perfekt sätt att bygga upp andan i skolan.” (m10)*

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten eSports –kurssilla lukuvuonna 2015-2016 osallistuneet opiskelijat kokivat kurssin vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja elämäntapoihinsa. Lisäksi halusin tietää, kuinka opiskelijat yleisesti suhtautuivat kurssin painottamiin terveellisiin elämäntapoihin osana elektronista urheilua.

Opiskelijoiden kokemuksista nousi esille kaksi selvää pääluokkaa: opiskelijat olivat kokeneet kurssin itselleen hyödylliseksi tai hyödyttömäksi. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että vaikka osa opiskelijoista ei kokenut kurssia hyödylliseksi, kertoi heistä moni silti hyötynensä kurssista ainakin jollain elämänsä osa-alueella. Voidaankin siis olettaa, että näidenkin opiskelijoiden mielestä kurssissa oli positiivisia puolia, mutta ei heidän mielestään tarpeeksi, jotta opiskelijat olisivat kokeneet kurssin itselleen hyödylliseksi.

Tutkimuskysymyksissä halusin selvittää, kuinka opiskelijat kokevat kurssin vaikuttaneen heidän elämäntapoihinsa. Ne opiskelijat, joiden mielestä elektronisen urheilun kurssista oli ollut heille hyötyä, totesivat, että kurssi oli vaikuttanut ainakin johonkin heidän elämänsä osa-alueeseen positiivisesti. Suhtautuminen terveellisiin elämäntapoihin osana elektronista urheilua oli kaikilla positiivinen. Ne, joiden mielestä kurssi oli ollut heille hyödytön, eivät kokeneet, että heidän elämäntapansa olisivat vuoden aikana muuttuneet ollenkaan ja suhtautuminen terveellisiin elämäntapoihin osana elektronista urheilua oli myös useammin nega-



tiivinen. Tämän tutkielman perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, onko mahdollisesti negatiivinen ennakoasenne voinut vaikuttaa kurssista saatuihin hyötyihin tai onko kurssi vaikuttanut opiskelijoiden asenteisiin negatiivisesti.

Pelaamiseen käytetty aika oli vähentynyt suurimmalla osalla kurssin opiskelijoista riippumatta siitä, olivatko he kokeneet kurssin itselleen hyödylliseksi vai eivät. Suuri osa opiskelijoista kertoi esimerkiksi ottavansa pelaamisen vakavammin tai kehittyneensä pelaajina. Pelaamista käsitellessä esille nousi yhdessä ja joukkueena pelaaminen, joka koettiin mukavaksi vaihteluksi yksinpelaamisen jälkeen. Erilaisiin ryhmiin kuuluminen onkin iso osa nuoruutta, mikä tarjoaa nuorille mahdollisuuden toisaalta vapaa-ajan viettoon, mutta toisaalta he oppivat samalla esimerkiksi sosiaalisia taitoja (Salmivalli 2005, 32-33).

Laakso on todennut, että nuorilla saattaa usein olla huonoja kokemuksia liikunnasta, jotka ovat henkisenä esteenä sen harrastamiselle, vaikka opiskelija olisi kiinnostunut esimerkiksi ryhmäliikunnasta. (Laakso 2011, 197). Elektronisen urheilun kurssi on antanut opiskelijoille selvästi motivaatiota liikuntaa kohtaan yhdistämällä liikkumisen opiskelijoille tärkeään sekä tuttuun asiaan ja antamalla opiskelijoille mahdollisuuden harjoitella salilla kerran viikossa yhdessä opiskelu- ja joukkuekavereidensa kanssa.

Opiskelijat, joiden mielestä kurssi oli ollut heille hyödyllinen, kertoivat kurssin hyödyttömäksi kokeneita opiskelijoita huomattavasti useammin kurssin vaikuttaneen heidän fyysiseen kuntoonsa positiivisesti. Vaikka vaikutusta kuntoon ei olisikaan koettu suureksi, oli suurimmalla osalla tapahtunut vähintään parannusta. Opiskelijat, jotka eivät olleet kokeneet kurssia hyödylliseksi kokivat heidän fyysisen kuntonsa huonontuneen tai pysyneen samana kuin ennen kurssia. Moni opiskelijoista kuitenkin totesi, että oma motivaatio vaikutti myös fyysisen kunnan parantumiseen, koska yksi kerta viikossa salilla ei riittänyt ja opiskelijan pitäisi itsekkin haluta käydä salilla. Osa opiskelijoista ei siis ollut tarpeeksi motivoituneita harrastamaan liikuntaa sosiaalisesta ja elektronisen urheilun näkökulmasta huolimatta. Liimakan, Jallinojan ja Hankosen tutkimuksessa todettiin, että nuoret kokivat usein joutuvansa valitsemaan kavereidensa kanssa ajanvieton ja liikunnan harrastamisen väliltä (Liimakka ym. 2013, 32). Yhden elektronisen urheilun kurssin opiskelijan mielestä aika ei riittäisi pelaamiseen, opiskeluun, vapaa-ajan viettoon ja riittävään lepoon. Liimakan ym. (2013) tutkimuksessa nuoret olivat ratkaisseet ongelman valitsemalla selvästi kaverinsa tai urheilun tai liikkumalla epäsäännöllisemmin eli silloin, kun heillä oli siihen aikaa, jättäen näin aikaa

myös kavereillensa (Liimakka ym. 2013, 34-35). Myös tämä elektronisen urheilun kurssin opiskelija oli ratkaissut ajankäyttöön liittyvän ongelman jättämällä terveelliset elämäntavat toissijaiseksi. Tämä ei kuitenkaan ole elektronisessa urheilussa menestymisen kannalta hyvä ratkaisu.

Yksi suurimmista motivaation lähteistä liikunnan harrastamiseen kurssin opiskelijoilla oli mahdollisuus harrastaa liikuntaa yhdessä kavereiden kanssa. Sosiaalinen puoli liikunnassa toimiikin kahteen suuntaan, liikuntaa harrastaessa voidaan saada sosiaalisia kokemuksia tai sosiaaliset kokemukset saattavat lisätä motivaatiota liikuntaa kohtaan (Telama & Polvi 2011, 628).

Psyykkistä hyvinvointia pohdittaessa opiskelijat korostivat sosiaalisuuden merkitystä. Monet opiskelijat olivat löytäneet kurssilta uusia kavereita ja tutustuneet ihmisiin, joiden kanssa he eivät olisi olleet tekemisissä ilman kurssia. Yhdessä tekemisen tärkeys opiskelijoille korostui niin pelaamisessa kuin saliharjoittelussakin. Tämä tulos näkyi kummallakin ryhmällä.

Opiskelijat kokivat hyvin vahvasti terveelliset elämäntavat tärkeäksi osaksi elektronista urheilua. Tämä tulos on erittäin rohkaiseva. Vaikka kaikki elektronista urheilua harrastavat nuoret eivät noudata terveellisiä elämäntapoja tai kurssilta saatuja ohjeita, he silti suurimmaksi osaksi ymmärtävät niiden tärkeyden kyseessä olevassa harrastuksessa sekä ammattimaisessa pelaamisessa. Opiskelijoiden mielestä positiivisten tulosten saaminen vaatii sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia.

Terveelliset elämäntavat olivat opiskelijoiden mielestä yhteydessä refleksiin, keskittymiskykyyn ja jaksamiseen. Myös Lehtelä ja Launis (2011b, 281) ja Seppälä (2011, 114-115) totesivat, että työskentelyssä tietojen käsittely ja vastaanotto ovat olennaista. Näihin vaikuttavat esimerkiksi tarkkaavaisuus, päätöksentekotaidot sekä ongelmanratkaisukyky. Nämä taidot voivat heikentyä esimerkiksi henkilön vireystilan mukaan.

Opiskelijat keskittyivät kirjoitelmissaan selvästi terveellisten elämäntapojen positiivisiin vaikutuksiin koskien heidän elämäntapojaan sekä hyvinvointiaan. Kukaan ei maininnut pelkästään pelaamisen parantaneen edellä mainittuja asioita. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu myös ”pelkällä” pelaamisella olevan etuja. Esimerkiksi Granic ym. (2014) ovat luetel-

leet pelaamiseen liittyviä etuja, joita ovat esimerkiksi kognitiiviset, emotionaaliset, sosiaaliset ja motivaatioon liittyvät positiiviset vaikutukset. Näihin osa-alueisiin liittyviä etuja nousikin esille myös opiskelijoiden kirjoitelmissa.

Opiskelijat raportoivat kognitiivisista eduista esimerkiksi keskittymiskyvyn paranemisesta, jonka myös Granic ym. (2014, 68) ovat artikkelissaan maininneet. Emotionaalisista eduista opiskelijat mainitsivat itsevarmuuden ja vastuullisuuden lisääntymisen, positiivisemmän asenteen sekä tunteiden paremman hallinnan. Vaikka Granic ym. (2014, 71) kirjoittavat tutkimuksista, joiden mukaan pelaamisen ja positiivisten tunteiden välillä on selvä yhteys, ei tämän tutkielman perusteella voida sanoa, että opiskelijoiden positiiviset tunteet johtuivat pelaamisesta. Positiivisuuteen ovat voineet vaikuttaa esimerkiksi liikunta ja muut lukuvuoden aikana opiskelijoiden elämässä tapahtuneet asiat.

Sekä ne opiskelijat, jotka kokivat hyötynsä kurssista ja ne, joiden mielestä kurssi oli ollut heille hyödytön, kertoivat sosiaalisista eduista eli uusista kavereista, joukkueena pelaamisesta, yhteistyökykyjen parantumisesta, muiden vuosiluokkien opiskelijoihin tutustumisesta sekä sosiaalisuuden lisääntymisestä. Granic ym. (2014, 73) ovatkin maininneet, että joukkuepelejä pelaavat saavat usein sosiaalisuutta tukevia taitoja, esimerkiksi muiden auttaminen on yleisempää.

Elektronisen urheilun kurssin voidaan todeta vaikuttaneen positiivisesti opiskelijoiden motivaatioon terveellisiä elämäntapoja, esimerkiksi liikuntaa, kohtaan. Kurssin sosiaalinen puoli oli opiskelijoille myös erittäin tärkeä ja se oli vaikuttanut myös omalta osaltaan motivaatioon liikunnan harrastamista kohtaan, samalla ollessaan myös itsekseen tärkeä asia. Suurin osa kurssilla olleista opiskelijoista myös ymmärsi terveellisten elämäntapojen tärkeyden osana elektronisen urheilun harrastamista, joka oli hyvinvointia sekä terveellisiä elämäntapoja korostavan kurssin päätavoitteita.

Suurimmaksi osaksi Ammatti-instituutti Practicumin eSports –kurssilla on löydetty tapaa tuoda oppilaita valmiiksi kiinnostavat pelit osaksi opetusta. Vaikka kurssilla pelattavilla peleillä ei ole varsinaisia opetuksellisia päämääriä, ohjaajat ovat kuitenkin ohjanneet opiskelijoita niin, että pelejä on käytetty opetuksen kannalta olennaisiin toimintoihin ja tavoitteisiin, vaikka ne eivät sisällä opetuksellisia ominaisuuksia. Egenfeldt-Nielsen (2007, 179) ovat kirjoittaneet ohjaajan tärkeydestä, jotta opiskeltava asia ja pelissä nähdyt asiat ovat opiskelijan

yhdistettävissä. Tässäkin tapauksessa pelaaminen ja yksi kurssin päätavoitteista, eli hyvinvointi, ovat yhdistetty opiskelijoille kurssin ohjaajien taholta ohjauksen avulla.

Kuten aiemmin todettu, elektronista urheilua on kritisoitu, koska ei tue terveellistä elämää (Hilvoorde & Pot 2016, 2). Ammatti-instituutti Practicum in eSports –kurssilla terveelliset elämäntavat on kuitenkin nostettu tärkeäksi osaksi lajia. Kurssilla on otettu huomioon esimerkiksi liikunnan ja terveellisen ruokavalion tärkeys nuoruudessa. Kunttu ym. (2011, 102) ovat todenneet, että etenkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tarvitsevat ohjausta terveyteen liittyvissä asioissa ja tämä ohjaus voi luoda pohjaa näiden nuorten totumuksille myöhemminkin heidän elämässään. Suurin osa kurssin opiskelijoista kirjoitti pelaamiseen käytetyn ajan vähenemisestä sekä fyysisen kunnon parantumisesta. Tämä kertoo sitä, että kurssilla on onnistuttu kiinnittämään opiskelijoiden huomio pelaamisen lisäksi ja sen kautta terveellisiin elämäntapoihin, antamaan opiskelijoille ohjausta terveyteen liittyvissä asioissa. Näin elektronisen urheilun kurssi on osaltaan voinut luoda pohjaa näiden nuorten terveystietoisuudelle myöhemmin elämässä.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa termejä validiteetti ja reliabiliteetti ei kannusteta käytettäväksi, koska ne ovat kehitetty määrällisen tutkimuksen tekemiseen. Laadulliselle tutkimukselle ei siis ole olemassa samanlaisia, yhtä tarkkoja, ohjeita tutkimuksen luotettavuuden tutkimiselle kuin määrällisessä tutkimuksessa, mutta huomiota voidaan kiinnittää tutkimuksen luotettavuudesta raportoidessa esimerkiksi seuraaviin asioihin: tutkimuksen kohteeseen ja tarkoitukseen, tutkijan omiin sitoumuksiin, aineiston keräämiseen, tutkimuksen kohdejoukkoon sekä tutkimuksen tekijän ja kohdejoukon suhteisiin, aineiston analyysiin ja tutkimuksen lopulliseen raportointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136, 140-141.)

Toiset vastaajista olivat kirjoittaneet useita sivuja, toiset taas vastanneet apukysymyksiin järjestäen hyvinkin lyhyesti ja ”kyllä/ei/ehkä” –vastauksin. Tähän voi vaikuttaa opiskelijoiden mielenkiinto kirjoittelun kirjoittamista, aihetta sekä mahdollisesti myös kurssia kohtaan. Toisaalta vastaaminen kirjoittelun muodossa ei välttämättä ole ollut mieluisa kaikille vastaajille ja vastaukset ovat myös siksi voineet jäädä lyhyemmiksi. Toiset opiskelijoista

taas saattavat kokea kirjoitelmien kirjoittamisen ja omista kokemuksistaan kertomisen mielekkäänä ja kirjoittaa siksi pidemmin ja monipuolisemmin.

Aineiston analyysi on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti auki ja tutkimuksen tuloksia käsittelevässä luvussa on paljon lainauksia opiskelijoiden kirjoitelmista. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus paranee, kun tutkija kertoo tarkasti tutkimuksen vaiheista ja kertomalla, mihin tutkimuksen tulokset perustuvat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227-228). Tähän on pyritty myös tässä tutkielmassa.

Laadullisen tutkimuksen analyysi eroaa määrällisen tutkimuksen analyysistä myös siinä, että täysin objektiivisiä havaintoja ei ole. Tutkija on vaikuttanut jo esimerkiksi tutkimusmenetelmän valintaan, mutta analyysissä ongelma nousee esille, kun puhutaan tutkijan ennakkoluuloista. Tutkijan pitäisi kyetä tunnistamaan omat ennakkoluulonsa ja tiedostaa ne tehdessään aineiston analyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.) Olenkin tutkielmaa tehdessäni pyrkinyt parhaani mukaan pitämään aikaisemmin tietoni ja ennakkoluuloni erillään tutkimuksen tekemisestä ja suhtautunut aineistoon ja tutkielman aiheeseen mahdollisimman objektiivisesti.

Aineiston analyysia koskien on nostettava esille se, että ruotsin kieli ei ole äidinkieleni. Olen varmistanut ymmärtäneeni kirjoitelmat kääntämällä ne suomeksi, mutta kirjoitelmissa esiintyi välillä myös puhekielisiä ilmauksia ja englantia yhdistettynä ruotsiin. Tästä syystä on olemassa se mahdollisuus, että olen voinut ymmärtää jotain väärin.

Koska vastaajia on vain 21 ja elektronisen urheilun opettamiselle ei ole olemassa mitään vakiintunutta tapaa vaan kurssi on ainutlaatuinen, ei tuloksia voida yleistää. Tutkimuksen tulokset antavat kuvauksen yhden oppilaitoksen kurssin vaikutuksista. Voidaan kuitenkin olettaa, että kurssin muiden vuosien opiskelijoilta nousee esille samankaltaisia kokemuksia, olettaen, että kurssi säilyy suurimmaksi osaksi samanlaisena. Tutkimuksen tulokset antavat siis hyödyllistä tietoa kurssin ohjaajille ja muille oppilaitoksille, jotka ovat tutustuneet Nylundin ja Öglandin kurssin rakenteeseen ja haluaisivat toteuttaa samankaltaista opetusta omissa oppilaitoksissaan.

### 7.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimus

Elektronista urheilua on maailmalla tutkittu vielä suhteellisen vähän verrattuna siihen, kuinka suosittua se on. Suomessa elektroninen urheilu on alkanut vasta viime vuosina nousta suuremman väestön tietoisuuteen. Elektronisen urheilun käyttöä opetuksessa on tutkittu todella vähän ja koska useammat ja useammat koulut ovat kiinnostuneita tuomaan elektronista urheilua osaksi opetusta, on tutkimus aiheesta hyödyllistä ja tarpeellista. Opiskelijoiden kokemukset auttavat Ammatti-instituutti Practicumia kehittämään kurssia ja antaa lisää tietoa opiskelijoiden näkökulmasta. Muut elektronisesta urheilusta kiinnostuneet koulut taas pysyvät pohtimaan mahdollista omaa opetustaan tulosten pohjalta.

Tutkimuksen kohdejoukko oli melko pieni, joten yleistyksiä ei tämän tutkimuksen pohjalta voida tehdä. Kyseessä on kuitenkin Suomen ensimmäisen elektronisen urheilun kurssin koko opiskelijajoukko, joten enempää osallistujia ei olisi ollut mahdollista tutkimukseen saada.

Elektronisen urheilun tutkiminen opetuksessa kannattaa, koska sen suosion kasvaessa se on jatkuvasti suurempi osa nuorten arkielämää. Tuomalla elektroninen urheilu osaksi opetusta voidaan opiskelijoiden asennetta esimerkiksi terveellisiä elämäntapoja kohtaan parantaa ja motivaatiota kasvattaa. Aihetta enemmän tutkimalla saadaan tuloksia, jotka auttavat kaiken tämän kehittämisessä.

Koska elektronista urheilua opetuksessa ei ole juurikaan tutkittu, mahdolliselle jatkotutkimukselle on olemassa useita eri mahdollisuuksia. Tutkimusta voitaisiin jatkaa Ammatti-instituutti Practicumien kanssa niin, että aineistoa kerättäisiin myös seuraavilta opiskeluvuosilta ja näin kurssin kehittymistä voitaisiin seurata ja verrata aikaisempaan. Kerättävän aineiston määrää voitaisiin lisätä ja ottaa mukaan esimerkiksi lukuvuoden alussa ja lopussa tehtävät kuntotestit, jotka antaisivat lisätietoa opiskelijoiden fyysisen kunnan mahdollisesta kehitymisestä. Koska elektronista urheilua opetetaan myös muualla, voitaisiin aineistoa kerätä muistakin kouluista ja vertailla opiskelijoiden kokemuksia opetustapoihin nähden.

## LÄHTEET

100k Esports. 2016. Satakunta esports. <http://www.100koo.org/index.html> [Luettu 27.10.2016.]

Ahlman aikuis- ja ammattiopisto. 2016. eSport –linja. <https://asp.asio.fi/kurs-siilmo/kvs/?yksikko=ORI&asio=c2Y0MDc2ZWZmN2Y5M2M1NzlhZGUzZWQyZGFkZmM4YzAzO2cyMztyZVNwb3J0O2ZrdXJzc2ludGllZG90O2MxMjc4> [Luettu 29.11.2016]

Ammatti-instituutti Prakticum. 2015. Isoa maailmalla mutta ensimmäisenä Suomessa; eUrheilu Prakticum in Porvoon yksikössä. Lehdistö tiedote 30.11.2015.

Arlandagymnasiet. 2015a. Arlandagymnasiet startar e-sportutbildning. <http://www.sigtuna.se/sv/Pressmeddelanden1/Arlandagymnasiet-startar-e-sportutbildning/> Lehdistö tiedote. [Luettu 29.11.2016]

Arlandagymnasiet. 2015b. LIU – e-Sport. <http://www.sigtuna.se/Start-Arlandagymnasiet/Program/Arlanda-Samhallsprogrammet-Elitidrott/LIU---Lokal-Idrotts-Utbildning/LIU---e-sport/> [Luettu 29.11.2016]

Assembly Organizing. 2016. Assembly. <http://www.assembly.org/summer16> [Luettu 17.10.2016]

Connolly, T., Boyle, E., MacArthur, E., Hainey, T. & Boyle, J. 2012. A systematic literature review of empirical evidence on computer games and serious games. *Computers & Education* 59 (2012): 661-686.

Curtis, M., Harper-Sciarini, M., DiazGranados, D., Salas, E. & Jentsch, F. 2008. Utilizing multiplayer games for team training: Some guidelines. Teoksessa H. O’Neil & R. Perez (eds.) *Computer games and team and individual learning*. 2008. The Netherlands: Elsevier, 145-166.

Egenfeldt-Nielsen, S. 2007. Educational potential of computer games. New York: Continuum International Publishing Group.

ENCE eSports. 2016. Farewell Juho. <http://www.ence.gg/article/farewell-juho/> [Luettu 31.10.2016]

Englin, J. 2016. An Esports code of conduct. For players, organizers and parents. [https://is-suu.com/sverok/docs/an\\_esports\\_code\\_of\\_conduct/11?e=22121401/36127359](https://is-suu.com/sverok/docs/an_esports_code_of_conduct/11?e=22121401/36127359) [Luettu 14.10.2016]

Finnish eSports League. 2016. Finnish eSports League. <https://fel.gg> [Luettu 17.10.2016]

Gallagher, C. (ed.) 2015. Minecraft in the classroom. Ideas, inspiration, and student projects for teachers. United States of America: Peachpit Press.

Good Game Squad. 2016. Good Game Squad. <http://www.goodgamesquad.org> [Luettu 27.10.2016]

Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. 2014. The benefits of playing video games. *American Psychologist* 2014: Vol. 69, No. 1, 66-78.

Hakala, P. 2011. Nuorten selkävivot. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 256-258.

Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 203-206.

Hamari, J. & Sjöblom, M. 2016. What is eSports and why do people watch it? *Internet research*, 27(2). <https://ssrn.com/abstract=2686182>.

Hartikainen, N. 2016. Suomalainen huippujoukkue palaa – kuukausipalkan ja tähtipelaajan voimin. <http://www.iltasanomat.fi/digitoday/esports/art-2000001061066.html> [Luettu 23.10.2016]



- Harviainen, J. T., Meriläinen, M., Tossavainen, T. (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Tammerprint.
- Hilvoorde, I. V. & Pot, N. 2016. Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10 (1), 14-27.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hussain, T., Weil, S., Brunyé, T., Sidman, J., Alexander, A. & Ferguson, W. 2008. Eliciting and evaluating teamwork within a multi-player game-based training environment. Teoksessa H. O'Neil & R. Perez (eds.) *Computer games and team and individual learning* (toim.) 2008. The Netherlands: Elsevier, 77-104.
- Jonasson, K. & Thiborg, J. 2010. Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in society*, 13(2), 287-299.
- Kallio, K., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. 2011. At least nine ways to play: approaching gamer mentalities. *Games & Culture* (2011), 6:4, 327-353.
- Kapp, K. M. 2012. *The gamification of learning and instruction: Game based methods and strategies for training and education*. United States of America: Pfeiffer.
- Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Terveysten edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 102-106.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell.
- Laakso, L. 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 196-198.

Lagström, H. 2011. Opiskelijoiden ruokatottumukset. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 190-194.

Lagström, H., Talvia, S., Pahkala, K., Salo, P., Saarinen, M., Myyrinmaa, A. & Niinikoski, H. 2012. Toisen asteen koulutusvalinnan yhteys nuorten ruokatottumuksiin – STRIP –projekti. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 9, 118-131.

Lahti, I. 2011. Peli- ja nettiriippuvuuksista. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 297-299.

Launis, M. 2011a. Istuminen ja istuimet. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 174-184.

Launis, M. 2011b. Pöydät ja niiden varusteet. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 166-173.

Launis, M. & Lehtelä, J. 2011a. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint.

Launis, M. & Lehtelä, J. 2011b. Ergonomian periaatteet ja käyttöalueet. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 17-38.

Lehtelä, J. & Launis, M. 2011a. Näytöt ja ohjaimet. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 240-265.

Lehtelä, J. & Launis, M. 2011b. Valaistus, ääniympäristö ja lämpöolot. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 266-288.

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäntilanteissa. Liikunta & Tiede 50 (6), 32-39.

- Louhevaara, V. & Launis, M. 2011. Voimat, liikkeet ja asennot. Teoksessa M. Launis & J. Lehtelä. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 69-86.
- Manninen, M. Opiskelijaruokailu. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 138-142.
- Martoncik, M. 2015. e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behavior* 48 (2015), 208-211.
- Metsäjoki, T. 2016. 100k eSportsin toiminnanjohtaja ja pelikasvattaja. Haastattelu 17.10.2016.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Mustonen, A. 2004. Pelit koulussa vai pelikoukussa? Tietokonepelaamisen mahdollisuudet ja riskit. Teoksessa M. Kankaanranta, P. Neittaanmäki & P. Häkkinen (toim.) 2004. Digitaalisten pelien maailmoja. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylän yliopistopaino, 183-189.
- Mäyrä, F., Karvinen, J. & Ermi, L. 2016. Pelaajabarometri 2015. Lajityyppien suosio. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 21. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf?sequence=1> [Luettu 18.10.2016]
- Nielsen, S. E., Smith, J. H., Tosca, S. P. 2008. Understanding video games. London: The Essential Introduction. Routledge.
- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nyberg, M. 2011. Opiskelijoiden ergonomia. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell, 258-259.

- Nylund, B. & Ögland, K. 2015. E-Sport in school. Experiences of using e-sports as an elective course package within the framework of the basic vocational education, Finland. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=cHJha3RpY3VtLmZpfGVzcG9yd-HxneDo1NzU1ZThiOTAxNWQ5MmI2> [Luettu 17.10.2016]
- Nylund, B. & Ögland, K. 2016a. Appendix A: The E-sportsman. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=cHJha3RpY3VtLmZpfGVzcG9yd-HxneDozOTIIZWNIMDFmY2M1MWEz> [Luettu 17.10.2016]
- Nylund, B. & Ögland, K. 2016b. Appendix B: Course content. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=cHJha3RpY3VtLmZpfGVzcG9ydHxneDo0ZGIwZmY5ODYyYjg2NmRm> [Luettu 17.10.2016]
- Ojalehto, J. 2015. Kuoleeko elektroninen urheilu? Yle 04.08.2015. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/08/04/kuoleeko-elektroninen-urheilu> [Luettu 23.10.2016]
- O'Neil, H. & Perez, R. (eds.) 2008. Computer games and team and individual learning. The Netherlands: Elsevier.
- Opetushallitus. 2014. Ammatillisen perustutkinnon perusteet. Tieto- ja viestintäteknii-  
kan perustutkinto 2014. [http://www.oph.fi/download/162233\\_tieto\\_ja\\_viestintateknii-kan\\_pt\\_01082015.pdf](http://www.oph.fi/download/162233_tieto_ja_viestintateknii-kan_pt_01082015.pdf) [Luettu 05.01.2016]
- Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto, 509-512.
- Punamäki, R-L., Tirri, K., Nokelainen, P. & Marttunen, M. 2011. Koulusurmat. Yhteiskunnalliset ja psykologiset taustat ja ehkäisy. Suomalaisen Tiedeakatemia kannanottoja nr 2. Helsinki: Suomalainen Tiedeakatemia.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-Kustannus.

Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä University Printing House.

Sepponen, T. 2016. Team Menacen omistaja. Haastattelu 16.10.2016.

Seppälä, P. 2011. Tiedon vastaanotto ja käsittely. Teoksessa M. Launis, M. & J. Lehtelä 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint, 110-119.

SEUL, Suomen elektronisen urheilun liitto. 2016a. eSports. <http://seul.fi/esports/> [Luettu 24.6.2016]

SEUL, Suomen elektronisen urheilun liitto. 2016b. FPS, räiskintäpelit. <http://seul.fi/gamegenre/fps-raiskintapelit/> [Luettu 24.6.2016]

SEUL, Suomen elektronisen urheilun liitto. 2016c. MOBA, areenapelit. <http://seul.fi/gamegenre/moba-areenapelit/> [Luettu 24.6.2016]

SEUL, Suomen elektronisen urheilun liitto. 2016d. RTS, strategiapelit. <http://seul.fi/gamegenre/rts-strategiapelit/> [Luettu 24.6.2016]

Team Prakticum. 2015. <https://sites.google.com/a/prakticum.fi/team-prakticum/suomeksi> [Luettu 27.11.2015]

Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto, 628-638.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Kouluterveyskysely. [http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2008\\_2015\\_aol\\_pojat.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2008_2015_aol_pojat.pdf) [Luettu 18.10.2016]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valve Corporation. 2016. Steam. Counter Strike: Global Offensive. Map call-outs (competitive maps). <https://steamcommunity.com/sharedfiles/filedetails/?l=finnish&id=157442340> [Luettu 21.10.2016]

Vanakoski, J. & Ylitalo, P. 2005. Lääkkeet ja liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto, 538-547.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto, 145-170.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto.

Wagner, M. G. 2006. On the scientific relevance of eSports. Conference paper: proceedings of the 2006 international conference on internet computing & conference on computer games development. ICOMP 2006, Las Vegas, Nevada, USA, June 26-29, 2006. [https://www.researchgate.net/publication/220968200\\_On\\_the\\_Scientific\\_Relevance\\_of\\_eSports](https://www.researchgate.net/publication/220968200_On_the_Scientific_Relevance_of_eSports) [Luettu 17.10.2016]

Witkowski, E. 2012. On the digital playing field: How we "do sport" with networked computer games. *Games and Culture* 2012 7(5): 349-374.

## **Electronic Sports – kursens inverkan på livsstil och välmående**

Hej,

Jag studerar vid Östra Finlands Universitet och undersöker hur Electronic sports –kursen påverkar studerandes livsstil och välmående. Nu ber jag dig att delta i utvecklingen av Electronic Sports - verksamheten och skriva en uppsats om ämnet (anvisningarna nedan). Uppsatserna behandlas konfidentiellt. Varje uppsats är verkligen viktig!

Jag ber att du skriver en uppsats om ämnet ”**Electronic Sports –kursens inverkan på min livstil och mitt välmående**”. Berätta **din ålder och ditt kön** i din uppsats. Om du vill, kan du använda följande frågor som hjälp när du skriver:

- Varför har du elektronisk sport som hobby?
- Beskriv din livsstil före kursen och din livsstil nu. Vad märker du?
- Har din livsstil förändrats under kursen?
- Beskriv din e-sporthobby före kursen och nu. Vad märker du?
- Hur många timmar använde du till spelandet före kursen? Och nu?
- Har kursen bidragit till en mer hälsosam livsstil? Varför/Varför inte?
- Tycker du att din fysisk kondition blivit bättre under kursen?
- Har kursen påverkat ditt välmående? Hur?
- Hur ser du på en hälsosam livsstil som del av elektronisk sport?
- Hur tror du att en hälsosam livsstil påverkar e-sporthobbyn?
- Vilka mål har du med din e-sporthobby?

**Tack för deltagandet och hjälpen! Ha en bra vår!**

Om du har frågor om undersökningen, svarar jag gärna.

Med vänliga hälsningar,

Mirka Tukia

mirka.tukia@gmail.com