

Aino Juuti
Inka Nyström

ELEKTRONISEN URHEILUN VAIKUTUKSET NUOREN HYINVOINTIIN

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogi (AMK)

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Aino Juuti Inka Nyström	Yhteisöpedagogi (AMK)	2021
Opinnäytetyön nimi		33 sivua 4 liitesivua
Elektronisen urheilun vaikutukset nuorten hyvinvointiin		
Toimeksiantaja		
Suomen elektronisen urheilun liitto SEUL ry.		
Ohjaaja		
Lassi Pöyry		
Tiivistelmä		
<p>Elektroninen urheilu on kasvanut viime vuosina suuresti ja moni nuori harrastaa sitä. Myös nuorisotyö on huomannut asian ja esimerkiksi erilaisia pelitiloja on perustettu, jotta elektronista urheilua voidaan hyödyntää nuorisotyössä. Tutkimustietoa nuorista ja elektronisesta urheilusta on kuitenkin suhteellisen vähän, ja nuorten omia kokemuksia elektronisen urheilun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa on tutkittu rajatusti.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia elektronista urheilua harrastavat nuoret sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset kokevat pelaamisella olevan nuorten hyvinvointiin.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusta varten haastateltiin nuoria, jotka harrastavat elektronista urheilua, sekä elektronisen urheilun valmentajaa ja erään ammattikoulun elektronisen urheilun linjan opettajaa. Haastattelut toteutettiin täysin etänä koronatilan takia. Tutkimusta varten toteutettiin myös sähköinen kysely yhden ammattikoulun elektronisen urheilun linjan opiskelijoille.</p> <p>Haastattelut on purettu teemoittelulla ja haastatteluiden lähdemateriaalia siteerataan tutkielmassa, jotta lukijalle tulee selkeä kuva nuorten omista sanoista. Olemme analysoineet aineistoa tutkimustuloksissa.</p> <p>Syitä siihen, miksi nuoret kokevat elektronisen urheilun kohentavan heidän hyvinvointiaan on useita. Tuloksissa nousi esille se, että elektroninen urheilu vaikuttaa nuorten sosiaaliin suhteisiin ja muuhun liikuntaan. Unen ja ravinnon merkitys hyvinvoinnin osa-alueina korostuivat tutkimustuloksissa. Tuloksia arvioidessa on pidettävä mielessä tietynlainen kriittisyys nuorten reflektiokyvyn kanssa. Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa pelikasvatuksessa.</p>		
Asiasanat		
hyvinvointi, pelaaminen, elektroninen urheilu		

Author/Authors	Degree	Time
Aino Juuti Inka Nyström	Bachelor of humanities	2021
Thesis title Effects of esports to youths' wellbeing <div style="float: right; text-align: right;"> 33 pages 4 pages of appendices </div>		
Comissioned by Suomen elektronisen urheilun liitto SEUL ry.		
Supervisor Lassi Pöyry		
Abstract <p>During the past few years, electronic sports ("E-Sports" being its byname) has been gaining a lot of popularity and it has become a hobby for many teens. The field of youth work has also noticed the rising popularity and in its response, has provided dedicated game rooms.</p> <p>There have been only few studies on this topic and the documentation of youth's own experiences regarding E-sports and how it might affect their wellbeing is limited. The goal of the thesis was to examine what kind of effects gaming has on youth's wellbeing from the perspective of both those who play E-sports or work with those who do.</p> <p>The thesis was done as qualitative research. We interviewed and collected data from three groups: young people who play E-Sports, a coach who oversees an E-Sports team, and a teacher from a technical school. Furthermore, there was also an online interview with the technical school's E-Sports class students.</p> <p>The interviews are broken down by a pragmatic view, and the original sources are quoted without edit to give the reader a clear image from the youth's perspective. The respective data was analyzed in the results.</p> <p>The interviews indicated that young people consider that E-Sports enhance their wellbeing. The results also showed that E-sports affect the youth's social relations and exercise regimens. The significance of food and sleep were also emphasized in the results of the study. While evaluating the results one has to keep in mind to remain somewhat critical considering the reflection skills of the youth. The results can be suited in game education.</p>		
Keywords wellbeing, gaming, e-sports		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ELEKTRONISEN URHEILUN TERMISTÖ	7
2.1	Elektroninen urheilu	7
2.1.1	E-urheilupelit	8
2.1.2	E-urheilukulttuuri	10
2.1.3	Videopelaamisen ja elektronisen urheilun ero	12
2.2	Nuoret ja elektroninen urheilu	13
2.3	Aiemmat tutkimukset	15
3	NUORET JA HYVINVOINTI	17
3.1	Hyvinvointi	17
3.2	Pelaamisen fyysiset vaikutukset	18
3.3	Pelaamisen psykososiaaliset vaikutukset	18
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
4.1	Tutkimuksen kohde	20
4.2	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys	20
4.3	Tutkimusmenetelmät	20
4.4	Teemahaastattelu	21
4.5	Aineiston analyysi	22
4.6	Sähköinen kysely	23
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	24
5.1	Unen tärkeys e-urheilua harrastavilla nuorilla	24
5.2	E-urheilun vaikutus nuoren ruokarytmiin	26
5.3	Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys nuorilla e-urheilussa	28
5.4	Nuorten muiden taitojen kehittyminen e-urheilun kautta	32
5.5	E-urheilua harrastavien nuorten liikunnallisuus	33
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	35

6.1	Keskeisten tulosten tarkastelu	35
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	37
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	38
LÄHTEET		40
LIITTEET		44

Liite 1. Nuorten teemahaastattelu

Liite 2. Teemahaastattelu valmentajat

1 JOHDANTO

Elektroninen urheilu on kasvattanut suosiotaan viime vuosina. Lajin suosion kasvaessa myös palkintosummat ovat nousseet todella suuriksi ja osittain siksi yhä useampi toivoo elektronisesta urheilusta itselleen uraa. Yhä useampi nuori pyrkii suuntautumaan elektroniseen urheiluun muutenkin kuin vain tulevaisuuden ammatin takia – elektroninen urheilu on mainio tapa viettää aikaa ystävien kanssa ja se on hyvä harrastus.

Ammatti- ja korkeakouluissa on alkanut monia erilaisia elektroniseen urheiluun liittyviä linjoja, ja vaikka elektroninen urheilu (lyhyesti e-urheilu) on ilmiönä vielä kasvava ja suhteellisen uusi, on se silti iso osa monien nuorten elämää. Nuorten maailma on pelillistymässä kovaa vauhtia, ja sen vaikutukset nuorten kasvuun ja kehitykseen ovat sitä myöten kasvamassa ja näin ollen sillä on suuri vaikutus myös nuorten hyvinvointiin.

Opinnäytetyössä tutkitaan sitä, mitä vaikutuksia nuoret kokevat elektronisella urheilulla olevan heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyön tilaajana ja työelämäkumppanina on Suomen Elektronisen Urheilun Liitto SEUL ry. Tutkimus on laadullinen ja sen toteutuksessa käytetään teemahaastatteluja sekä sähköistä kyselyä.

Työn toteutuksessa haastatellaan useaa elektronista urheilua harrastavaa nuorta, alan opiskelijoita ja opettajaa. Haastatteleminen myös nuorisotyöntekijää, joka vetää nuorten e-urheilu joukkuetta. Haastattelut toteutetaan verkon kautta Discord-palvelussa ja Microsoft Teamsissa. Työssä hyödynnetään myös jo olemassa olevaa teoriataustaa aiheesta. Sähköinen kysely toteutettiin Google Docs-palvelulla.

2 ELEKTRONISEN URHEILUN TERMISTÖ

2.1 Elektroninen urheilu

Elektronisesti urheiluksi määritellään kilpailullinen videopelaaminen, jossa käytetään välineenä jotain pelikonsolia, kuten Playstationia tai tietokonetta. Elektronisesta urheilusta käytetään yleisesti lyhenteitä e-urheilu ja eSports tai esports. Nimi esports on lyhenne sanoista electronic sports, eli suomeksi elektroninen urheilu. Opinnäytetyössä käytetään terminä suomenkielistä lyhennettä e-urheilu.

E-urheilua voi harrastaa kuka vain, joka pelaa edes jollain tavalla videopelejä. E-urheilussa pelaaja pelaa itseään tai aikaa vastaan (speedrunnaus), toisia pelaajia (PvP) tai tietokonetta (PvE) vastaan. E-urheilu jakautuu useampiin alakategorioihin, joissa pelataan yksin, parina tai joukkueena pelistä riippuen. Yleisimpiä alakategorioita ovat FPS-pelit, eli englanniksi *first person shooter*-pelit, suoraan suomennettuna ensimmäisen persoonan ammuntopelit, MOBA pelit eli *multiplayer online battle arena*-pelit ja RTS-pelit, *real-time strategy*, reaaliaikaiset strategiapelit. (SEUL 2019a).

Elektroninen urheilu eroaa jonkin verran pelkästä videopelien pelaamisesta. Pelkässä videopelaamisessa on useimmiten kyse vain viihteestä, mutta elektronisessa urheilussa on kyse lajissa menestymisestä ja jatkuvasta kehityksestä. Elektronisen urheilun kentällä kilpailevat pelaajat harjoittelevat ja treenaavat lajinsa parissa ahkerasti, samalla tavalla kuin perinteiset ammattiurheilijat. Videopelaaminen itsessään ei vaadi pelaajalta niin paljon, ja harrastuksessa on kyse viihteestä, eikä parhaimmillaan ammattimaisesta kisaamisesta kuten elektronisessa urheilussa. Tosin nykyaikana elektronisen urheilun käsite on perinteisestä käsityksestä hieman muuttunut, ja elektroninen urheilu ei vaadi käsitteenä täytyäkseen enää ammattimaista pelaamista, vaan riittää, kun pelaaminen on tavoitteellista. (Elchison 2019.)

Lajina e-urheilu on suhteellisen uusi ilmiö, ja nykyisessä muodossaan tunnetun e-urheilun sanotaankin saaneen alkunsa 1993 julkaistusta id Softwaren Doom- tai samaisen yhtiön vuonna 1996 julkaisemasta Quake-pelisarjasta. Digitaalinen pelaaminen on saanut alkunsa 1950-luvulla, kun fyysisiä pelejä, ku-

ten shakki, alettiin jalostamaan digitaalisempaan muotoon. Varsinaisia videopeliturnauksia on järjestetty 1990-luvulta lähtien, ensimmäisten järjestäjien joukossa oli peliyhtiö Nintendo, joka järjesti NES-konsolillaan omien peliensä maailmanmestaruuskilpailut Yhdysvalloissa vuonna 1990. (SEUL 2019a).

Elektronisen urheilun piirissä pyörii miljoonia euroja, ja käytännössä jokaisella ammattipelaajalla on iästä riippumatta mahdollisuus päästä käsiksi rahoihin. Toki tähän vaaditaan tuhansia tunteja harjoitusta ja ripaus hyvää tuuria. Esimerkiksi 16-vuotias Kyle "Bugha" Giersdorf voitti Fortnite-peliturnauksessa 3 miljoonaa dollaria ja voitti täten suurimman palkintosumman yksityishenkilönä e-urheilun historiassa. (Taylor & Chokshi 2019.)

Palkintosummien lisäksi eri organisaatioilla pelaavat ammattilaiset saavat kuukausipalkkaa. Esimerkiksi tanskalainen CS: GO huippujoukkue Team Astralixin pelaajat saavat kaikki vähintään 9000 dollaria kuussa (Striker 2016). On kuitenkin muistettava, että vain pieni murto-osa miljoonista pelaajista pääsee koskaan tähän pisteeseen, kuten myös muiden urheilulajien kohdalla. Elektroninen urheilu on siis yhtä varteenotettava ja todennäköinen, ellei hankalampikin, uramahdollisuus kuin perinteisetkin urheilulajit. (Sulamäki 2016, 37.)

2.1.1 E-urheilupelit

FPS-pelit eli First Person Shooter-pelit ovat niin sanottuja räiskintäpelejä, joissa ideana on se, että pelikuva näkyy pelaajalle pelihahmon omin silmin (first person). Perusideana on eliminoida vastustajia käyttäen erilaisia aseita,

josta saa ”frageja” eli tappoja. Pelaajalla on kuvaruudussaan näkyvillä pelistä riippuen erilaista tietoa, kuten pisteet, panssari, suojat tai ammuksset. (SEUL 2019b) (Kuva 1.)



Kuva 1. Näkymä CS: GO -pelistä pelaajan silmin.

Suomessa kenties suosituin elektronisen urheilun peli on Valve Corporationin kehittämä Counter Strike (CS), jonka uusin ja suosituin versio on nimeltään Global Offensive (CS: GO). Haastattelemistamme nuorista suurin osa pelaa juurikin CS: GO:ta. SEUL (2019b) selittää, miten pelissä on kaksi joukkuetta, jotka kilpailevat toisiaan vastaan eliminoimalla toisiaan. Tiimit ovat nimeltään terroristit ja erikoisjoukot. Terroristien toinen tavoite on saada pommia maahan, ja erikoisjoukkojen tavoitteena on estää pommin istutus tai saada se vaihtoehtoisesti purettua ennen kuin se räjähtää.

MOBA-peleissä kahden vastakkain pelaavan joukkueen tarkoitus on tuhota vihollisen tukikohta ja puolustaa omaa tukikohtansa. Joukkueet koostuvat viidestä pelaajasta, joilla jokaisella on oma hahmonsa, jolla on omat erikoiskykynsä. Siinä missä FPS-peleissä on monta kierrosta, MOBA-peleissä on vain yksi pitkä peli, johon eliminoitu pelaaja liittyy takaisin tietyn ajan jälkeen. Suosituimmat MOBA-pelit ovat League of Legends (LoL), DotA 2 ja Starcraft. (SEUL 2019c.)

Battle Royale -pelit ovat viime vuosien uusi villitys. Battle Royaleiden idea on yksinkertainen: tietty määrä, usein lähemmäs 100, pelaajia tiputetaan tyhjälle alueelle, jossa on tiettyjä resursseja ja aseita, joita pelaajan on tarkoitus löytää, hyödyntää ja eliminoida muut pelaajat. Battle Royaleita voidaan pelata yksin eli soolona, kaksin eli duona ja kolmestaan tai useamman ryhmissä eli squadina. Tavoitteena on olla viimeinen elossa oleva ryhmä. Toisin kuin FPS-pelit, Battle Royalit pelataan usein kolmannesta persoonasta.

Viimevuosien ehdottomasti suosituin Battle Royale peli on Fortnite, jossa erikoiselementtinä on rakentaminen (SEUL 2019d).

Edellä mainittujen genrejen lisäksi suosittuja ovat myös RTS-pelit eli strategia-pelit, joissa pelaaminen tapahtuu reaaliajassa. Ideana on kerätä erilaisia resursseja pelistä riippuen, joilla voidaan rakentaa rakennuksia ja tuottaa rakennuksista erilaisia joukkoja ja näiden avulla voittaa toinen pelaaja (SEUL 2019e).

Lisäksi erilaiset virtuaaliset korttipelit ovat lähivuosina olleet todella suosittuja, suosituimpana Blizzardin Hearthstone. Suosituimpia korttipelejä ovat sellaiset pelit, joissa pelaaja saa itse tehdä kaiken itse alusta asti. Rinnalle ovat kuitenkin nousseet ns. autobattler pelit, joissa tietokone hoitaa suurimman osan pelaamisesta. Tällöin oma vuoro käytetään varsinaisen pelaamisen sijaan omien sankarien aseistamiseen ja taktiseen sijoitteluun. (Cox 2019).

2.1.2 E-urheilukulttuuri

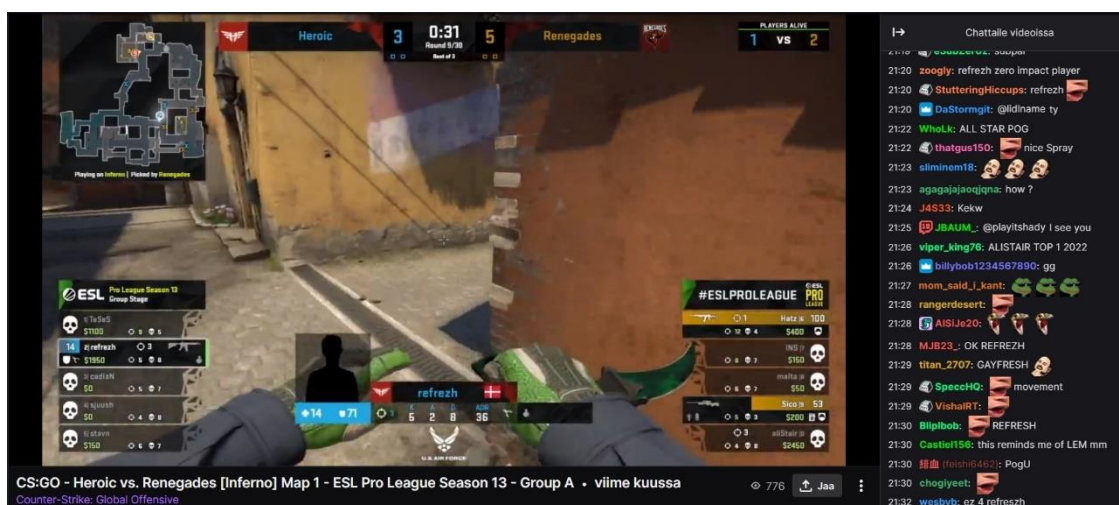
Siinä missä perinteistä urheilua seurataan baareissa ja ystävien kanssa kotisohvalta, myös elektronisen urheilun ympärille on päässyt muodostumaan suuret katsojajoukot, joista kaikki eivät harrasta itse elektronista urheilua, vaan keskittyvät lajiin seuraamalla sitä katsojana.

Vaikka e-urheilu on vakiinnuttanut paikkansa pelikulttuurissa, joko paikan päällä tai verkossa seurattavat kilpailut ovat nousseet suureen suosioon vasta viime vuosina (Harviainen ym. 2013.) Esimerkiksi vuonna 2014 järjestettyyn CS: GO:n Major-turnaukseen ESL Katowiceen osallistui paikan päällä yhteensä 73 000 kävijää. League of Legends -pelin vuoden 2014 turnausta taas esimerkiksi seurasi verkossa samanaikaisesti 8,5 miljoonaa katsojaa. (Kivi

koski 2016, 19–20.) Vuonna 2015 New Yorkissa Madison Squarella järjestetty ESL One -turnaus loppuunmyytiin hetkessä (Heitner 2015) ja League of Legends -pelin finaaliottelu keräsi 14 miljoonaa samanaikaista katsojaa (Magus 2015). Samaista LoL- turnausta kokoontui kaiken kaikkiaan katsomaan ennätysmäiset 36 miljoonaa katsojaa (Magus 2015.)

E-urheilua voidaan seurata muun muassa Twitch-videoidenstriimausalueilla tai YouTubessa (Kuva 2.) Tämän lisäksi joitakin suurempia turnauksia voidaan näyttää jopa televisiossa. E-urheilun seuraaminen on todella yhteisöllistä, sillä harvoin pelejä seurataan yksin. Vaikka ihminen olisikin fyysisesti yksin, peliä seurattaessa voi osallistua pelin kulun kommentointiin muiden – jopa tuhansien – katsojien kesken striimausalueen kommenttikentässä.

Monet pitävät illanistujaisien ohella kisakatsomoa etenkin kotimaisten joukkueiden peleistä, esimerkiksi vuonna 2019 suomalainen ENCE kilpaili CS: GO:n Katowicessa järjestettävän Major-turnauksen finaalissa tanskalaista Astralis-tiimiä vastaan. Turnausta kerääntyi kotisohville ja baarien tiskille katsomaan tuhansia suomalaisia ja muun maalaisia e-urheilun faneja (ESC 2019). Menestyksen myötä ENCE on noussut nuorten suomalaisten, etenkin poikien, huulille. E-urheilun seuraajat muodostavat sosiaalisessa mediassa tiiviin yhteisön, joka kommunikoi uusista tapahtumista päivittäin.



Kuva 2. Twitch-alustalla keskustelu on ahkeraa pelin ohessa.

Tiimien kannatus on osittain jopa yhtä intensiivistä, kuin perinteisten urheilujoukkueidenkin kannatus. Tiimien kannattajat muodostavat jo siis itsessään yhteisöjä, joihin on helppo liittyä mukaan ja tuntea kuuluvansa joukkoon.

Pelit ovat ottaneet paikkansa kulttuurissa ja niistä onkin tullut paljon johdannaisilmiöitä, kuten esimerkiksi lähiverkkotapahtumia, *cosplayaamista* (fiktiiviseksi hahmoiksi pukeutumista), fanifiktiokirjallisuutta (fanien tuottamaa keksittyä kirjallisuutta) ja erityyisiä pelivideoita (Harviainen ym. 2014, 24–26). Tämä on noteerattu myös perinteisessä mediassa. Ennen peliharrastajien oli luettava uutiset niille kohdennetuilta uutissivustoilta ja pelilehdistä, kun taas nykyään peleistä puhutaan esimerkiksi jo Helsingin Sanomien talous- ja kulttuurisivuilla (Mykkänen 2013.) E-urheilu on nuorille yksi pelikulttuurin muoto – pelit ja e-urheilu kiinnostavat nuoria paljon ja he pelaavatkin usein samoja pelejä, joissa kilpaillaan ammattimaisesti (Tuominen 2015). Esimerkiksi opinnäytetyön tutkimuksessa haastatellut nuoret pelaavat CS: GO:ta, joka on yksi seuratuimmista e-urheilupeleistä Suomessa.

2.1.3 Videopelaamisen ja elektronisen urheilun ero

Vaikka pelaaminen ja e-urheilu kulkevat käsi kädessä, on niiden välillä kuitenkin eroja. Pelkkä pelaaminen ei aina ole e-urheilua, eikä kaikki e-urheilu aina ole kilpailemista. Pelaaminen on lähinnä ajanvietettä, eikä se ole niin tavoitteellista. E-urheilussa pelaaja harjoittelee eri taktiikoita ja pyrkii kehittymään systemaattisesti paremmaksi pelaajaksi (Duffy 2020.)

Vaikka moni e-urheilua harrastava nuori kilpaileekin erilaisissa turnauksissa, ei se ole edellytys siihen, että voi sanoa harrastavansa e-urheilua – ainakaan enää. Toki nuoret voivat perustaa omia joukkueitaan ja kilpailevat verkkoturnauksissa tavoitteenaan voittaa pieniä palkintoja tai päästäkseen esimerkiksi erilaisiin tapahtumiin kilpailemaan alan ammattilaisia vastaan, mutta se ei ole välttämätöntä (Smartwallet 2020.)

Pelaaminen on siis vain sitä itseään – pelaamista, kuka vain kuka käynnistää videopelin konsolillaan tai puhelimellaan pelaa. E-urheilu sen sijaan on määriteltä ennemmin kilpailemisena – siinä kaksi joukkuetta tai pelaajaa kisaavat toisiaan vastaan tavoitteena voittaa toinen (Smartwallet 2020.) Toki joissain tapauksissa, kuten *speedrunnauksessa*, pelaaja kilpailee itseään ja aikaa vastaan. Kuitenkin kyse on kilpailemisesta ja pelaaja pyrkii kehittymään harjoittelemalla eri tekniikoita ja etsien tapoja kehittää omaa suoritusta, jolloin kyse on

e-urheilusta. Ennen ajateltiin, että e-urheilua on vain ammattimainen pelaaminen, ja vaikka harjoittelisitkin ahkerasti, mutta et kilpailisi organisaatiossa, et harrastaisi e-urheilua. Asenteet ovat kuitenkin muuttuneet ja hyvä näin – eivätkään kaikki jalkapalloakaan harrastavat kilpaile, mutta se luetaan silti urheiluksi (Duffy 2020.)

2.2 Nuoret ja elektroninen urheilu

Vuonna 2019 sponsoroinnin ja viestinnän tutkimusyriitys Sponsor Insight (2019) tutki suomalaisten kiinnostusta urheilua kohtaan. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ensimmäistä kertaa koskaan mielenkiintoisin laji 18–29-vuotiaiden nuorten miesten mielestä oli e-urheilu. Kyselyyn vastanneista 53 % oli kiinnostunut e-urheilusta, toiseksi tulleesta jääkiekosta 52 %. Tästä käy ilmi se, että elektroninen urheilu on todellakin vakiinnuttanut paikkansa perinteisten urheilulajien rinnalla. (Sponsor Insight 2019.)

Monen nuoren vanhempi suhtautuu pelaamiseen edelleen varauksella, huoliinaan esimerkiksi koukkuun jääminen ja koulun ja muun elämän osa-alueiden kärsiminen. Pelaamisen ja e-urheilun välttämättömän suosion myötä moni nuorisotyöntekijä on kuitenkin nähnyt tässä uhkien sijaan paljon erilaisia mahdollisuuksia, esimerkiksi Vantaalle on perustettu nuorten pelitalo, jossa 10–17-vuotiaat nuoret pääsevät maksutta pelaamaan pelejä ohjatussa ympäristössä. (Salmela 2019.)

Ihminen pyrkii tyydyttämään omia psykologisia perustarpeitaan jatkuvasti, ja osaa näistä tarpeista pelaaminen ja digitaaliset pelit tyydyttävät. Näitä tarpeita ovat autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus. Autonomia eli itsemääräämisoikeus on tarpeellista ihmisen sisäisen motivaation syntymiseen ja asioista innostumiseen. Kompetenssin kokemus tarkoittaa tuntemusta ja kokemusta hyödyllisyyden ja tärkeyden tunteesta. Onnistumisen tunteet ovat olennaisia ihmiselle. Yhteenkuuluvuuden tunne taas on merkittävä ihmisen sosiaalisuuden takia. Pelaamisessa yhteenkuuluvuuden tunne korostuu eri tavoin ja esimerkiksi elektronisessa urheilussa yhteenkuuluvuuden tunne on yksi merkittävin tekijä siinä, miksi lajista pidetään niin paljon (Järvilehto 2015, 19–28, 88–95.)

Runsas pelaaminen liitetään usein tuki- ja liikuntaelinongelmiin jo nuorella iällä, mutta tosiasiaa kilpailullisesti pelaavilla nuorilla täytyy olla todella hyvä yleiskunto, jotta jaksaa pelata turnauksissa useita tunteja putkeen.

Talouselämä-lehdessä onkin julkaistu uutinen, jossa mainitaan e-urheiluun valoisasti suhtautuvien korostavan pelaamisen, pelaamisen seuraamisen ja siitä puhumisen ja myötäelämisen olevan sosiaalista toimintaa. Sen sijaan, että pelättäisiin nuoren syrjäytymistä ja jumittumista tietokoneelle, voidaan ajatella, että e-urheilu antaa nuorelle mielekästä tekemistä ja onnistumisen tunteita. Samoin muistutetaan, että e-urheilu on todella kansainvälistä ja voi siksi tarjota sitä harrastavalle sellaisia mahdollisuuksia ja kokemuksia, joista on hyötyä yhä kansainvälisemmäksi muuttuvassa työelämässä. Sen sijaan, että ajateltaisiin sen olevan ajanhukkaa, voitaisiin ajatella, että e-urheilu tuottaa työelämään innovatiivista osaamista ja tulevaisuuden ammattilaisia. Media uutisoi usein etenkin pelaamisen oletetuista huonoista vaikutuksista, esimerkiksi joukkosurmista pelaaminen on viime vuosina nostettu pöydälle. Tällaisissa uutisissa annetaan olettaa, että tietyt pelit olisivat olleet vaikuttajia kouluumpujaksi muodostumisessa. Tällainen uutisointi on myrkyllistä ja johtaa pelien demonisointiin, mikä taas vaikuttaa yleiseen ilmapiiriin, kun puhutaan peleistä ja pelaamisesta (Jalonen 2018.)

Taulukko 1. Viihdepelaamisen aktiivisuus eri ikäryhmissä. (Kinnunen ym. 2020)

Ikäryhmä	Pelaa päivittäin digitaalista viihdepeliä	Pelaa viikoittain tai useammin digitaalista viihdepeliä	Ei pelaa lainkaan digitaalisia viihdepelejä
10-19 v	44,8 %	79,0 %	0,8 %
20-29 v	38,4 %	65,2 %	6,6 %
30-39 v	20,5 %	49,7 %	21,9 %
40-49 v	25 %	36,8 %	19,9 %
50-59 v	12 %	17,4 %	52,3 %
60-69 v	8,8 %	18,9 %	64,6 %
yli 70 v	4,1 %	11,0 %	79,5 %

Kinnusen ym. (2020) (Taulukko 1) pelaajabarometrin mukaan digipelaaminen on lisääntynyt aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Samaisen barometrin mukaan merkittävä valtaosa digitaalisia videopelejä pelaavista on alle 30-vuotiaita. Pelaajabarometrissä selvitettiin myös ikäryhmittäin digitaalisia pelejä pelaavien aktiivisuus.

2.3 Aiemmat tutkimukset

Elektroninen urheilu on kasvava ja suhteellisen uusi kenttä, joten siitä on vasta viime vuosina alettu tekemään enemmän tutkimuksia. Etenkin nuorisotyön alalla ja kentällä ilmiöstä ei ole tehty vielä kovin paljoa tutkimuksia, eikä tutkimusmateriaalia näin ollen vielä ole saatavilla helposti, mikä osaltaan vaikeuttaa opinnäytetyön etenemistä. Aihetta on alettu onneksi lähivuosina tutki- maan enemmän myös eri alojen näkökulmasta, ja materiaalia tutkimuksen te- kemiseen ilmestyy jatkuvasti lisää. Suuri osa saatavilla olevasta tutkimustie- dosta ja materiaalista on elektronisessa muodossa. Pyrimme hakemaan tie- teellisiä artikkeleita tai väitöksiä, jotta käsittelemämme tieto olisi niin tutkittua kuin mahdollista.

DiFrancisco-Donoghue ym. (2019) ovat tuoneet esille psykososiaaliset kom- ponentit, jota nähdään e-urheilijoilla. kuten riippuvuuden syntyminen, ongel- mat henkilökohtaisessa hygieniassa, sosiaalinen ahdistus ja nukkumisen on- gelmat. Yleisimmät e-urheilussa esiintyvät fyysiset vammat ovat ranne- ja kä- sivammoja. Tutkimukseen vastanneiden kesken suurin ongelma oli silmien vä- symys ja rasitus. Sitä seurasi selkä- ja niskakivut ja seuraavaksi käsi- ja ran- nekivut. (DiFrancisco-Donoghue ym. 2019.)

Banyai ym. (2019) ovat tutkimuksessaan kertoneet sosiaalisuuden tärkei- destä. E-urheilussa menestymiselle on tärkeää ottaa huomioon lajin sosiaali- nen puoli, kuten hyvä tiimityöskentely, ystävällisten suhteiden luominen ja ryh- mätuoret. Tuloksissa nostetaan myös esille eskapismi e-urheilun motivaationa. E-urheilijalle eskapismi voi korreloitua e-urheilun kilpailulliseen puoleen, jossa hän pääsee rakentamaan itselleen hyvin sijoittuvia pelaajaprofiileita. Pelaaja saattaa käyttäytyä kilpailullisemmin ja tuntea itsensä itsevarmemmaksi sekä osaavammaksi kuin pelien ulkopuolella. (Banyai ym. 2019.)

Palanichamy ym. (2020) mukaan yleisin fyysinen vamma tai ongelma e-urhei- lijoiden parissa on silmän väsymys ja rasitus. E-urheilija harjoittelee päivässä useita tunteja kerrallaan ja joutuu katsomaan tietokoneen tai television näyttöä runsaasti. Computer vision- oireyhtymä on yleinen haitta e-urheilijoiden kes- kuudessa, jonka yleisiä oireita ovat sumea näkö, alaselän kivut sekä pään- särky. Muita fyysisiä ongelmia, jotka tutkimuksessa on mainittu, olivat niska- ja

selkäkipu, rannekivut ja käsikivut. E-urheilijat harjoittelevat yleensä 3–10 tuntia päivässä. Kun yksilö pysyy istuvassa asennossa yli 3 tuntia päivässä, vaikuttaa tämä negatiivisesti heidän perifeeriseen terveyteensä, sekä keskushermoston terveyteen. Tutkimuksessa on myös nostettu esille e-urheilun mahdolliset psykologiset ongelmat. Runsas pelaaminen saattaa aiheuttaa masennusta ja aggressiota. Esiin on myös nostettu riski peliriippuvuudesta. (Palanichamy ym. 2020.)

Queenslandin Teknillisen Yliopiston tutkimus e-urheilijoiden elämäntavoista tuo esille näkökulman, että isoissa turnauksissa kilpailevat e-urheilijat harrastavat enemmän ja elävät terveellisemmin kuin valtaväestö. Tutkimuksessa nousee esille, että e-urheilijana on 9–21 % todennäköisempää, että elämäntavat ovat terveellisempiä kuin valtaväestöllä. Tutkimuksessa on myös mainittu, että usein menestyksekkäimmät pelaajat ovat niitä, jotka ovat myös fyysisesti kaikista aktiivisimpia. Tupakan ja alkoholin käyttö on myös alhaisempaa kuin muun väestön keskiarvon. (Trotter 2020, Rautiaisen 2021 mukaan).

E-urheilu kulttuurissa osa pelaajista käyttävät *grindaamista*, eli hyvin runsasta harjoittelua jolloin, pelaaja pelaa päivässä jopa 13 tuntia. Pelaajien keskistä ymmärrystä unen tärkeydestä voi heikentää myös se, että pelisisällön tuottajat, joilla on suuri yleisö ja seuranta, ja jotka noudattavat tämänkaltaista ”pelaa kunnes tiput” käytöstä vaikuttavat yleisönsä käsitykseen unen tärkeydestä. E-urheilijoiden harjoitusten ajat voivat myös ajoittua myöhään illalle tai yöhön, mahdollisesti eri aikavyöhykkeiden takia. E-urheilija voi kokea, että unen jatkuva uhraaminen liiallisen harjoittelun vuoksi päätyisi parantamaan heidän suoritustaan, mutta samaan aikaan e-urheilijat voivat huolestua, etteivät saa tarpeeksi unta ennen tärkeää ottelua. Tämä voi johtaa siihen, että e-urheilija asettaa itselleen korkeita paineita itsensä uneen saamiseksi. (Bonnar ym. 2019.)

Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio sekä säännöllinen ruokarytmi ovat e-urheilijalle eduksi. Ravitsemustilalla ja ruokavaliolla voidaan vaikuttaa terveyteen, kognitiiviseen suoritukseen, reaktioajan vähenemiseen sekä väsymyksen vähentämiseen, jotka ovat kaikki tärkeitä asioita e-urheilijalle. Näyttää kui-

tenkin siltä, että e-urheilun kentällä on yleistä, etteivät pelaajat noudata terveellisiä ruokailutottumuksia säännöllisesti. Aihetta on kuitenkin tutkittu vasta vähän (Ribeiro ym. 2021, 81-88.)

3 NUORET JA HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi jaetaan osatekijöihin. Yleisesti nämä osatekijät luokitellaan kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Elämänlaadun avulla mitataan koettua hyvinvointia. Terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen ovat asioita, jotka säätelevät elämänlaatua. Tekijöihin, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos s.a.)

Arjen hyvinvointiin kuuluu erilaisia tekijöitä kuten mielekäs tekeminen, uni ja lepo, ravinto, liikunta, keho ja mieli ja sosiaaliset suhteet. Uni on yksilöllistä, ja terve aikuinen vuorokaudessa tarvitsee noin seitsemästä kahdeksaan tuntiin. Unensaanti ja uni linkittyy niin henkilön fyysisiin kuin psyykkisiin voimavaroihin. Huono unenlaatu ja nukkumisen häiriintyminen voivat vaikuttaa kehoon ja mieleen erilaisia tavoin. Ravinnolla ja säännöllisellä ruokarytmillä on tärkeitä vaikutuksia yksilön hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, ne vaikuttavat esimerkiksi yleiseen jaksamiseen ja verensokeritasapainoon sekä keskittymiskykyyn ja koordinaatioon. Liikkumisella ja liikunnalla on myös terveyttä edistäviä vaikutuksia. Ja säännöllinen liikkuminen voi auttaa unen saannissa. Keho mieli ovat molemmat yhteydessä toisiinsa, ja vaikuttavat myös toisiinsa. Esimerkiksi jos keho on sairas, vaikuttaa se myös mielen olotilaan. Sosiaaliset suhteet edistävät myös yksilön hyvinvointia, ja uusia sosiaalisia suhteita voi löytää erilaisten yhteisöjen kautta, kuten harrastukset ja opiskelut. (Mielenterveystalo s.a.)

2000-luvun aikana suomalaisten Nuorten hyvinvointi on edistynyt hyvään suuntaan. Vapaa-ajalla mieleinen harrastaminen ja merkittävät ystävyyssuhteet kuuluvat monen nuoren elämään ja kokonaisvaltainen kuva nuorten nykyisestä hyvinvoinnista on hyvä, mutta silti tilanne ei ole täydellinen. Nuorten

ja vanhempien välisistä kommunikaatioon liittyvistä ongelmista, koulukiusaamisesta, yksinäisyydestä ja esimerkiksi harrastuksien puutteesta syntyy hyvinvoinnin vajeita, ja nämä vajeet yleensä kasaantuvat. (Allianssi s.a.)

3.2 Pelaamisen fyysiset vaikutukset

Yleiset fyysiset haitat pelaajien keskuudessa ovat niska-, hartia- ja rannekiput. Tämän takia pelipisteen ergonomiasta huolehtiminen on tärkeää. Peli ergonomiasta huolehtimiseen kuuluu esimerkiksi näytön, pöydän ja tuolin sijoittaminen sopiville korkeuksille. Pelaajilla voi esiintyä pelaamisen yhteydessä myös elämänhallintaan liittyviä haittoja, kuten liian vähäiset yöunet (Meriläinen 2019.)

Yksi huomio, joka nostetaan esiin pelaamisen vaikutuksista, on miten lapset, jotka pelaavat oman ikäisille tarkoitettuja pelejä, omaavat kehittyneemmät motoriset taidot, kuin ne samanikäiset lapset. 2009 Deakinin yliopistossa Australiassa, tehtiin tutkimus, jossa seurattiin 53 lapsen fyysisiä aktiiviteetteja. Lapset, jotka suoriutuivat paremmin toiminnoista, joissa vaadittiin esineen kontrolloimista, esimerkiksi pallopelit, huomattiin pelaavan interaktiivisia pelejä (Barnett ym. 2012, Sulamäen 2016, 22 mukaan).

2014 Toronton yliopiston psykologian laitos tutki miten tietynlaiset pelit voivat vaikuttaa yksilön kykyyn oppia uusia kykyjä, jotka vaativat sensorimotoriikkaa. Tutkimuksen tuloksissa nousi esille, että toimintapelejä, esimerkiksi erilaisia fsp-pelejä, pelaavat nuoret oppivat tehokkaammin sensorimotoriikkaa vaativia uusia taitoja, verrattuna nuoriin, jotka eivät pelaa. (Gozli ym. 2014, Sulamäki 2016, 21–22 mukaan).

3.3 Pelaamisen psykososiaaliset vaikutukset

Pelaaminen on harrastuksena monelle yhteisöllinen ja sosiaalinen tapahtuma. Sosiaalisuus pelaamisessa syntyy esimerkiksi monipeleissä, jossa pelaaja pääsee suoraan pelaamaan yhdessä muiden kanssa, sekä yksinpelien sosiaalinen puoli, sillä pelit toimivat monelle puheenaiheena. Pelejä voidaan pelata yhdessä kavereiden kanssa, mutta ne ovat myös hyvä mahdollisuus luoda täysin uusia ystävyksiä. Kun verrataan keskenään aktiivisesti pelejä

pelaavia sekä niitä, jotka eivät pelaa, on huomattu, että pelit kehittävät ihmisen havainnointikykyä, reagoitukykyä ja mukautuvaisuutta vaihtuviin tilanteisiin. On myös havainnointu, että aktiivisesti pelaavilla nuorilla on vahvemmat ATK-taidot Suomessa, kuin niillä nuorilla, jotka eivät pelaa (Puolakka 2017.)

Videopelejä sekä pelaamista voidaan käyttää yhtenä oppimisenvälineenä. Videopelit voivat kehittää tuotteliaisuutta ja luovuutta. Pelaaminen aktivoi myös aivoissa enemmän osia kuin lukeminen, sekä pelaaminen voi kehittää yksilön taitoja tietojen käsittelyssä. Pelaaminen stimuloi lasta erilaisella tavalla kuin perinteinen opiskelu, ja se on usein lapselle mieluisempi tapa oppia. Videopelit tukevat myös oppimisessa informaation syvempää käsittelyä. Tämä puolestaan auttaa opittavan asian muistamisessa (Remahl 2014.)

Erilaisissa tutkimuksissa on todettu pelaamisen vaikuttamiseen eri kognitiivisiin taitoihin sekä aistitoimintoihin. Pelaaminen voi esimerkiksi kehittää pelaajan avaruudellista hahmottamista, sekä havainnointi- ja huomiokykyä. Myös pelaajien kielentaidon, erityisesti englannin kielentaidon on havaittu kehittyneen pelaamisen ja pelien kautta. Näiden lisäksi on myös todettu, että pelaaminen voi nostattaa harmaan aineen määrää aivoalueilla, mikä liittyy muistiin, toiminnan suunnitteluun sekä hienomotorisiin taitoihin. Pelaamiseen liittyy myös riski addiktion syntymisestä. Addiktion todetaan olevan silloin haitallinen, jos se häiritsee muuta elämää. Ei ole kuitenkaan yksiselitteistä, mikä koetaan haittaavaksi, sillä runsaasti pelaavalla nuorella voi olla hyvinkin sosiaalinen ja palkitseva pelikeskeinen elämä (Yle 2017.)

Palanichamy ym. (2020) nostavat esille, että e-urheilu saattaa aiheuttaa pelaajassa haitallisia psykologisia vaikutuksia. Näistä esimerkkeinä ovat aggressio ja masennus, jotka voivat johtua liiallisesta päivittäisestä pelaamisesta. Chichesterin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa on perehtynyt e-urheilijoihin isojen kilpailujen aikana. E-urheilijat kohtaavat eritasoisia stressaavia tekijöitä, kuten elävän yleisön edessä kilpaileminen ja ongelmista kommunikointi. Näin ollen e-urheilijat kohtaavat paljon stressiä peleissään.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen kohde

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia e-urheilua harrastavien nuorten kokemuksia siitä, miten harrastus vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja sen eri osa-alueisiin. Opinnäytetyössä keskityttiin nuorten uneen, ravintoon, sosiaalisiin suhteisiin, liikuntaan ja nuorten muiden taitojen kehittymiseen hyvinvoinnin osa-alueina. Tutkimuksen kohteena toimivat elektronista urheilua harrastavat nuoret, ja tutkimusta varten haastattelimme kuutta nuorta, jotka harrastavat e-urheilua. Toteutimme myös sähköisen kyselyn e-urheilua opiskeleville nuorille. Sähköiseen kyselyymme vastasi kuusi nuorta. Haastattelimme myös kahta pelikasvattajaa, joista toinen on nuorisotyöntekijä, joka vetää nuorten omaa e-urheilu joukkuetta. Toinen haastatelluista pelikasvattajista toimii opettajana e-urheilulinjalla.

4.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tutkimus liittyy elektronista urheilua harrastavien nuorten hyvinvointiin ja sen tarkoituksena on selvittää, millaisia koettuja vaikutuksia elektronisella urheilulla on nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksen avulla halutaan saada tietoa elektronisesta urheilusta harrastuksena ja siitä, miten iso osa se on sitä harrastavien nuorien elämässä, ja miten nuoret sekä haastatellut valmentajat kokevat sen vaikuttavan nuorten hyvinvointiin.

Tutkimuskysymys:

- Millaisia vaikutuksia elektronisella urheilulla on nuorten hyvinvointiin?

Tutkimuskysymyksen avulla pyrimme kartoittamaan nuorten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten kokemuksia ja ajatuksia siitä, miten e-urheiluharrastuksen koetaan vaikuttavan lajia harrastavien nuorten hyvinvointiin.

4.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimusote on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä opinnäytetyön aiheesta ei ole vielä saatavilla kovin paljoa tietoa ennestään.

”Laadullinen tutkimus koostuu monenlaisista lähestymistavoista ja tutkimusperinteistä, joilla on erilaisia oletuksia sekä todellisuuden luonteesta että siitä, millaisilla keinoilla sitä on hyvä analysoida.” (Kallinen & Kinnunen 2020)

Tampereen yliopiston tietoarkisto (2020) kuvaa laadulliselle tutkimukselle muutaman ominaispiirteen, jotka käyvät yleensä ilmi tutkimuksissa. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteiksi voidaan mainita esimerkiksi epäily itsestään selvänä pidettyjä asioita kohtaan, kvalitatiivisen, strukturoimattoman ja luonnollisen aineiston suosiminen, lähelle menevä tarkastelu, asianomaisten kokemusten korostaminen, tutkijan reflektointi sekä analyysivetoisuus. Kun pohditaan kvalitatiivisen tutkimuksen todellista luonnetta, tulee miettiä sen suhdetta teoriaan ja teoreettiseen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, s.a.) Laadullisen tutkimuksen perimmäiskysymys voidaan tiivistää yhteen ainoaan kysymykseen ”miten minä voin ymmärtää toista”. Toisaalta kysymys on kaksipiippainen. Kysymys on siitä, miten tutkija voi ymmärtää haastateltavaa, toisaalta taas kysymys on siitä, miten joku toinen voi ymmärtää haastattelijan laatimaa raporttia. (Sarajärvi & Tuomi 2018, s.a.)

Opinnäytetyöhön kvalitatiivinen tutkimus sopi siksi, että kerätty aineisto on pieni ja aineiston laadulla on enemmän merkitystä. Mittaamisen sijaan havainnoitiin ja tulkittiin aineiston vastauksia. Yleistämistä vältettiin ja sen sijaan pyrittiin ymmärtämään haastattelemiamme nuoria ja heidän näkökulmaansa. Aineistonkeruu toteutettiin erilaisina teemahaastatteluina, jotka toteutettiin itse. Haasteltavina oli nuoria, jotka harrastavat lajia. Haastattelimme yhteensä kuutta nuorta. Teimme ja toteutimme myös Google Docs -kyselyn, johon vastasi kuusi nuorta, jotka kaikki harrastavat ja opiskelevat e-urheilua. Tämän lisäksi litteroitua haastattelumateriaalia meille tuli yhteensä 44 sivua.

4.4 Teemahaastattelu

Laadullista tutkimusta tehdessä yleisenä päätutkimusmenetelmänä käytetään haastatteluita. Teemahaastattelulla tarkoitetaan välimuotoa strukturoidusta lo-makehaastattelusta, sekä avoimesta keskustelusta. Teemahaastattelussa käsitellään erilaisia teemoja, joihin haastattelu jakautuu. Teemahaastattelu etenee niin, että keskiössä ovat haastateltavan kokemukset. Haastattelut voivat

jättää tulkinnanvaraansa asioita, sillä teemahaastattelussa käytettävä kieli on vaipaampimuotoisempaa. Tutkijalta tarvitaan tässä tilanteessa herkkyyttä nähdä sanottujen sanojen taakse (Kananen 2014, 73–76.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan vastaukset olivat täysin omin sanoin kerrottuja ja omista kokemuksista kumpuavia. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavien omat kokemukset ja elämäntilanteet. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Etenkin nuorille esitettävät kysymykset pyrittiin pitämään yksinkertaisina ja helppoina ja ammattikieltä pyrittiin välttämään. Avoimet kysymykset auttoivat haastateltavaa kertomaan tarkemmin omista kokemuksistaan eikä vertaamaan toisten kokemuksiin. Haastattelu aloitettiin helpoilla ja laajoilla kysymyksillä, yleisistä kysymyksistä edettiin spesifeihin kysymyksiin. Haastattelut aloitettiin helpoilla kysymyksillä, joiden tarkoitus oli herättää mielenkiinto keskusteluun ja mahdollistaa aiheesta keskustelu omasta, itseä kiinnostavasta näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 107.)

Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin täysin etänä koronan takia. Ennen haastatteluja välitimme haastattelun rungon halukkaille nuorille, jotta he pystyivät tutustumaan haastattelun sisältöön etukäteen. Pyyntö tähän tuli nuorilta itseltään, sillä haastattelutilanne tuntui jännittävältä.

4.5 Aineiston analyysi

Analyysi purettiin teemoittelulla, eli kerätystä aineistosta pyritään paikantamaan tutkimuksen kannalta oleelliset teemat. (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Raportissa esitettiin teemojen käsittelyn yhteydessä sitaatteja haastatteluista. Tällä on pyritty tarjoamaan lukijalle kuva siitä, mihin pohjaamme teemoittelun.

Lainatessamme tutkimuksen purussa vastaajien vastauksia emme eritelleet tai numeroineet vastaajia, kerroimme ainoastaan, onko vastaaja valmentaja vai nuori ja onko kyseessä haastateltu nuori vai kyselyyn vastannut nuori, jotta pystyimme tarjoamaan täyden anonymiteetin vastaajille. Aineiston analyysi

aloitettiin pelkistämällä ja tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisen aineiston karsimisella. Ennen analyysin aloittamista määritettiin analyysiyksikkö, joka tässä tutkimuksessa oli tutkimuskysymys (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111–112).

Tutkimuksessamme analyysiyksikköinä olivat haastateltavan omin sanoin kerrotut asiat teemahaastattelun pohjalta esitettyihin kysymyksiin. Litteroimme aineiston ja poimimme tutkimuksen ja tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset teemat mukaan opinnäytetyöhön.

Tutkimusaineistoa kerättiin kesän 2021 aikana, ja haastattelut toteutettiin Teamsissa ja Discordissa. Tämän lisäksi osa nuorista vastasi Google Forms-kyselyyn, sillä suullinen haastattelu tuntui haastavalta. Kaikki toteutetun kyselyn kysymykset olivat voimia kysymyksiä, ja nuoret itse kirjoittivat vastaukset.

Aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla eli kirjoittamalla vastaukset sellaisinaan, kuin haastateltavat haastattelussa vastasivat. Litteroinnin jälkeen redusoimme eli pelkistimme vastaukset niin, että jätimme kaiken ylimääräisen ja asiaan liittymättömän pois. Tulosten purkuosiossa lainasimme suoraan nuorten omia sanoja tai sähköiseen kyselyyn vastanneiden kohdalla kopioimme vastauksen opinnäytetyöhön niillä sanoilla, kuin nuoret olivat itse vastanneet. Vastauksia ei muuteltu laisinkaan vaan ne on otettu työhön sanasta sanaan.

4.6 Sähköinen kysely

Kyselylomake alkaa yleensä taustakysymyksillä, jotka pohjustavat varsinaista aihetta ja kysymyksiä. Lomakkeen kysymyksen tulee rakentaa tarkasti, ja sen pituudessa kannattaa huomioida, ettei kyselystä tule liian pitkä, ettei vastaajan motivaatio lopu. Tutkimuksessa käytettäviä kyselyitä toteutetaan yhä useammin sähköisinä. Viimeisten vuosikymmenten aikana on havaittu, että vastausprosentit perinteisissä postikyselyissä ovat laskeneet, ja sen sijaan verkkokyselyiden vastausprosentit ovat nousseet. Sähköiset kyselyt ovat visuaalisesti vahvoja, sillä niitä voidaan muokata ulkoasultaan monipuolisesti ja niistä voidaan pyrkiä tekemään mahdollisimman miellyttäviä. Sähköisen kyselyn rakentamisella ja toteuttamisella on monenlaisia mahdollisuuksia, jonka takia onkin

tärkeää, että kyselyä tehdessä otetaan huomioon kohdeyleisö, jonka mukaan se rakennetaan. Muihin sähköisen kyselyn etuihin kuuluu myös tehokkuus ja nopeus. kyselyn toimittamisessa sekä vastauslomakkeen palauttamisessa. Sähköinen kysely on myös taloudellisempi ratkaisu, josta ei aiheudu juurikaan kuluja aineistonkeruuvaiheessa, vaikka vastaaja asuisikin huomattavan matkan päässä. Sähköistä kyselyä toteuttaessa on tärkeää muistaa, että se on hyvä rakentaa sopimaan erilaisiin teknologisiin laitteisiin, kuten tietokoneelle, tabletilla ja älypuhelimeen. Nettikyselyihin vastaajien ikäryhmissä on havaittu, että eniten vastauksia saadaan 15 – 25-vuotiailta. (Raine 2018.)

Toteutimme osa aineiston keruusta kyselynä, koska se tuntui helpoimmalta ja mieluisimmalta metodilta kyselyyn osallistuneille nuorille, ja he esittivät pyynnön kyselystä. Valitsimme sähköisen muodon kyselylle nimenomaan sen sujuvuuden ja helppouden takia. Pystyimme luomaan kyselyn nopeammin ja kysymysten muokkaaminen sujui helpommin. Sähköinen kysely oli helppo jakaa kohderyhmälle, ja kyselyyn vastaaminen sujui nuorilta helpommin sekä nopeammin sähköisesti kuin postikyselynä. Sähköisen kyselyn vastaukset olivat myös valmiiksi litteroitu, joten se myös helpotti aineiston käsittelyä ja purkamista.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Unen tärkeys e-urheilua harrastavilla nuorilla

Valtaosa kyselyyn vastanneista nuorista vastasi, ettei koe e-urheilun vaikuttaneen heidän uniryhtiinsä merkittävästi. Lähes jokainen kyselyyn vastanneista nuorista oli sitä mieltä, että kokee unen vaikutuksen merkittävänä e-urheiluharrastuksessa. Yksi kyselyyn vastannut nuori kuvaili e-urheilun vaikutusta hänen uniryhtiinsä näin:

Noin vuosi sitten pelasin paljon enemmän ja valvoin muutaman tunnin pitempään, joka johti siihen, että sain vain kuusi tuntia unta yleensä. Nykyään saan enemmän unta koska kiinnostuin moopoista ja moottoripyöristä, jonka takia vietän paljon enemmän aikaa ulkona ja pelaan vähemmän. Pelaamiseeni vaikuttaa myös ovatko kaverit pelaamassa, koska en pelaa paljoa yksin pelejä.

Kyselyyn vastanneiden nuorten vastauksista syntyi vaikutelma, että e-urheilua harrastavat nuoret ymmärtävät unen merkityksen ja tärkeyden. Kaikki vastanneet nuoret kokivat riittävän unen merkityksen tärkeäksi. Vaikka suurin osa nuorista koki, ettei e-urheilu ole vaikuttanut heidän uniryhtiinsä, on tämä kuitenkin yksilökohtaista jokaisen pelaajan kohdalla.

Haastatelluista nuorista noin puolet totesi huomanneensa selvästi unen heijastuvan suoraan e-urheiluharrastukseen ja urheilusuorituksiin. Yksi nuorista kertoi, miten hänen unenmääränsä jää ajoittain liian vähäiseksi ja näin ollen totesi, että kokee e-urheilun vaikuttaneen hänen nukkumiseensa merkittävästi. Eräs toinen nuori koki, että e-urheilu on harrastus, jossa huomaa heti, jos on nukkunut huonosti. Tästä välittyi vaikutelma, että unen puute vaikuttaa suoraan pelaajan suoritukseen. Tätä vaikutelmaa vahvisti myös toisen haastatellun nuoren lausahdus:

Joukkueessa täytyy keskittyä täysillä, niin huomaa jos ei ole nukkunut.

Yksi haastatelluista nuorista myös kommentoi e-urheilun vaikutusta vuorokausiryhtiin näin:

Vaikuttaahan se, välillä menee vuorokausiryhti nurin kurin, mutta sitä sitten korjaillaan.

Tämä vahvistaa mielikuvaa siitä, että vaikka e-urheilu voi vaikuttaa uniryhtiin ja vuorokausiryhtiin, nuoret itse osaavat kuitenkin tunnistaa ongelman ja tarvittaessa puuttua siihen.

Toinen haastatelluista valmentajistamme painotti unen tärkeyttä. Hän kommentoi asiaa näin:

Parhaat, ketä minun valmennusporukoissani on, kiinnittää siihen tosi paljon huomiota. Se vireystaso siinä, että kuinka hyvät reaktioajat on ja kuinka hyvä sun havainnointikyky on, ni liittyhän se siihen.

Valmentaja painotti unen tärkeyttä, ja sitä, miten joku voi olla hyvä pelaaja mutta huonontaa omaa suoritustaan liian vähäisillä unilla. Myös toinen haastattelimistamme valmentajista painotti unen tärkeyttä e-urheilijalla. Hän aloitti kertomalla omakohtaisia kokemuksia lajin harrastamisesta omassa nuoruudessaan. Haastattelussa nousi esille myös lanit, eli läpi yön kestävät pelitapahtumat, joihin tuodaan oma välineistö. Lanit voivat kestää yli yhdeksän tuntia. Yhdeksän tunnin suorituksen jälkeen pitäisi saada heti unta, jotta voitaisiin pelata finaalit kahdeksan tunnin päästä. Haastattelussa hän painottaa unen tärkeyttä:

Se määrä työtä mitä tämmönen harrastus teettää aivoille, ja se kilpailutilanteessa oleminen se on niin valtava. Sen voi miettiä silleen, että sun suorituksesta lähtee x määrä prosentteja pois, mitä vähemmän sä nukut.

Valmentaja nosti haastattelussa esille sen, että nuoria pelaajia usein kiinnostaa voittaminen ja edistyminen. Tällöin asia voidaan esittää niin, että nuoren oma suoritus paranee ja voittoja kerääntyy enemmän, kun hän on nukkunut kunnolla. Unirytmien huomion kiinnittämisellä ja panostamisella voidaan suoraan vaikuttaa omaan suoritukseen ja haastateltava koki, että uni on muutenkin iso osa terveyttä ja hyvinvointia, joten uneen panostaminen on tärkeää. Nämä asiat tukevat aikaisemmin saatuja tuloksia nuorten kokemuksista unen tärkeydestä e-urheilun saralla. Tuloksista syntyi vaikutelma, että e-urheilussa uni koetaan tärkeänä ja e-urheilu voi vaikuttaa nuoren unen laatuun ja määrään, mutta nuoret osaavat tunnistaa sen ja nuorilla on keinoja, joilla voidaan parantaa omaa unirytmää harrastamisen lomassa.

5.2 E-urheilun vaikutus nuoren ruokarytmiin

Myös ruokailun merkitys korostuu e-urheilua harrastavien nuorten keskuudessa. Valtaosa sähköiseen kyselyyn vastanneista nuorista kertoi, että e-urheilun harrastaminen ei ollut vaikuttanut heidän ruokarytmiinsä, ravintoonsa tai syömiseensä ylipäätensä mitenkään. Kaksi nuorta koki, että e-urheilun harrastaminen on vaikuttanut heidän ruokarytmiinsä vähäisesti, mutta kumpikin näistä nuorista oli myös kirjoittanut kiinnittävänsä asiaan huomiota. Vaikka toinen nuorista koki, että e-urheilu vaikuttaa hänen ruokarytmiinsä, on hän silti huomannut ravinnon tärkeyden jaksamisen kannalta:

Pitkissä peleissä saattaa ruokarytmi venyä mutta toisaalta taas on ruvennut enemmän miettimään ruokarytmiä jaksamisen vuoksi.

Toinen kyselyyn vastanneista nuorista, joka koki e-urheilun vaikuttaneen hänen ruokailuunsa, vastasi näin:

Ei paljoa ole [ruokailu] vaikuttanut, välillä en mene syömään, kun ruoka on valmista koska on peli kesken, mutta menen aina pelin jälkeen syömään.

Muodostui vaikutelma, että nuoret ymmärtävät hyvän ravinnon ja ruokailun tärkeyden e-urheilua harrastaessa. Nuoret osaavat havaita, jos e-urheilu vaikuttaa heidän ruokailuunsa.

Nuorien haastattelussa eräs haastateltava nosti esille, ettei syö turnauksien aikana ollenkaan. Toinen haastatelluista nuorista sanoi, ettei syö ikinä terveellistä ruokaa, mutta ei sen kokenut johtuvat suoranaisesti e-urheilun harrastamisesta. Näistä syntyi vaikutelma, että vaikka moni tiedostaa hyvän ruokarytmin ja ravinnon merkityksen, on siitä helppo lipsua etenkin turnauksien aikana. Nuoret kuitenkin tunnistavat ja osaavat nimetä epäterveelliset tavat. Yksi haastatelluista nuorista kommentoi syömistään näin:

Säännöllisesti syön kotiruokaa, jos on pelejä päivällä niin huomaa, että syö kevyemmin. Jos syö kunnolla niin vaikuttaa vireystasoon ja väsyttää. Sitten pelien jälkeen syö taas paremmin.

Eräs toinen haastateltava kertoi, että syö kunnollisen ruuan 1–2 tuntia ennen treenejä, ja syö jotakin kevyttä, esimerkiksi banaanin juuri treenien alussa. Yksi haastateltu nuori taas totesi, että voi olla haastavaa syödä valmiiksi treenejä varten, joten hän saattaa kesken treenejä huomata, ettei hän ei ole syönyt tarpeeksi. Eräs haastateltu nuori kuvaili e-urheilun vaikutuksia hänen ruokarytmiinsä ja ravintoon:

Itellään on vaikuttanut mitä syö ja miten syö, ruokailu on nopeeta. Onhan sillä vaikutusta

Toinen haastattelemistamme e-urheiluvalmentajista totesi, ettei yleisesti ottaen ole huomannut e-urheilun vaikuttavan suuremmin harrastavien nuorten ruokailuun. Toisaalta hän oli sitä mieltä, että ne nuoret, jotka pelaavat tosissaan myös syövät paremmin ja kiinnittävät enemmän huomiota ruokailuunsa. Hän koki, että nuoret, joita hän valmentaa, eivät syö mitenkään erityisemmin, eikä hän ole huomannut e-urheilusta johtuvia muutoksia nuorten ruokailussa.

Toinen haastattelemistamme valmentajista toi esille omakohtaisia kokemuksia ravinnon tärkeydestä. Haastattelussa hän kertoi, että tajuaminen ravinnon tärkeydestä on tullut hänen omien kokemuksiansa kautta e-urheilun harrastamisesta. Hän nosti esille syömisen ajoittamisen ja kofeiinin ajoittamisen tärkeyden. Jos ennen peliä nauttii suuria määriä hiilihydraatteja, tai suuria annoksia, on siitä tuleva energiapiikki sekä energian romahtaminen ovat suuria. Energiataso halutaan pitää mahdollisimman tasaisena.

Kun kysyimme, onko hänellä mitään neuvoja tai ehdotuksia miten hyvästä ruokailusta voi huolehtia e-urheilu harrastuksen lomassa, nosti valmentaja esille omakohtaisen kokemuksen siitä, miten tietyn ruokavalion seuraaminen on toiminut hänelle. Valmentaja totesi asiasta näin:

Pystyn kanavoimaan mun energian, koska sit ku se on rutiini ja sä tiiät mitä sä teet ja mitä syöt, sun ei tarvi käyttää energiaa sen miettimiseen, vaan sä voit käyttää kaiken mahdollisen energian siihen lajiin.

Haastatteluista syntyi vaikutelma, että tasainen ruokarytmi tukee e-urheiluharrastusta ja huomion kiinnittäminen ruokavalioon voi parantaa yksilön suoritusta. Tästä voi tulkita, että e-urheilua harrastavalle nuorelle on tärkeää kiinnittää huomiota säännölliseen ruokarytmiin- ja valioon, jotta pelaajan suoritus-taso pysyy ylhäällä sekä pelaajalla on tarpeeksi energiaa e-urheilu suoritukseen.

5.3 Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys nuorilla e-urheilussa

Kyselyyn vastanneilta nuorilta tuli erilaisia kokemuksia e-urheilun vaikutuksista heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Kaksi nuorista nosti esille, miten e-urheilun

harrastaminen on tuonut heille lisää uusia ystäviä. Yksi haastatelluista nuorista totesi e-urheilun vaikuttaneen näin:

On tullut sitä kautta uusia kavereita, mutta muiden kavereitten aika jäänyt vähän vähäsemmäks.

Eräs nuori toi taas esille, miten hän on huomannut kaverisuhteidensa siirtyneen enemmän verkkoon, ja kavereiden kohtaaminen kasvokkain on jäänyt vähemmäksi. Näistä tuloksista syntyi vaikutelma, että e-urheilun kautta nuoret luovat uusia sosiaalisia suhteita, mutta nämä suhteet myös siirtyvät helpommin nettiin ja pysyvät siellä. Yhteensä viisi kuudesta kyselyyn vastanneesta nuoresta koki, että e-urheilu on tuonut heille lisää ystäviä.

Kun kysyimme kyselyssä nuorilta heidän kokemuksiaan siitä, mitä positiivista e-urheilu on tuonut heidän elämäänsä, toi puolet nuorista esille sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin. Yksi nuorista kuvaili, että hän saa harrastuksen kautta uusia kavereita ja hyviä kokemuksia. Toinen nuorista totesi näin:

Saan pelata hyvässä kilpahenkisessä joukkueessa ja minusta on tullut sen myötä itsevarmempi pelissä ja sen ulkopuolella.

Yksi haastatelluista nuorista lisäsi myös e-urheilun positiivisiin puoliin myös, että ”äly kasvaa”. Tästä voidaan ymmärtää, että e-urheilu voi parhaimmillaan vahvistaa harrastavan nuoren itsetuntoa ja -varmuutta. Toinen haastattelemamme nuori nosti esille myös hänen näkemyksensä e-urheilun negatiivisista puolista. Nuori pohti, että turnaukset voivat aiheuttaa pelaajalle paineita, ja sen lisäksi riski peliriippuvuuteen harrastuksen kautta on olemassa.

Myös suuri osa haastatelluista nuorista nosti esille e-urheilun yhteisöllisyyden. Yksi haastatelluista nuorista kokee elektronisen urheilun yhdistävän ihmisiä entisestään. Toinen haastateltu nuori kertoi, miten on harrastuksen kautta saanut lisää uusia ystäviä, joiden kanssa puhuu jopa päivittäin. Kolmas haastatelluista nuorista kuvasi e-urheilun hyviä puolia sillä, miten tarvitsee tiimityöskentelyä ja taitoja, jotta voi toimia tiimissä. Eräs haastateltu nuori kertoi näin e-urheilun positiivisista puolista:

Tällä hetkellä netissä pieni kommuuni, ja tässä on ollut helppo kaililla puhua muistakin asioista, kun peleistä.

Yksi haastatelluista nuorista myös kertoi, miten hänen taitonsa kommunikoida muiden kanssa, etenkin vieraalla kielellä on parantunut e-urheilun kautta. Valtaosa haastatelluista nuorista oli myös yksimielisiä siitä, että e-urheilu on heille mieluista tekemistä. Yksi haastateltujen nuorien nostoista oli se, miten e-urheilu on hänen mielestään paras mahdollinen harrastus hänelle. Kaksi haastatelluista nuorista nosti esille, miten e-urheilu antaa heille paljon, ja miten oman kehityksen seuraaminen ja näkeminen on tärkeää. Syntyikin hyvin vahva vaikutelma siitä, että nuorille e-urheilu oli tärkeä osa heidän elämäänsä ja samalla mieluinen harrastus, joka tuo sisältöä elämään.

Toinen haastatelluista valmentajista nosti esille näkökulman, että e-urheilun kautta syntyy nimenomaan online-kaverisuhteita, eli netissä olevia kaverisuhteita. Nämä kaverisuhteet voivat kestää useita vuosia. Tämä nousi myös esille osassa nuorten vastauksissa; he kokevat e-urheilun kautta saatujen kaverisuhteiden painottuvan nettiin. Valmentaja kommentoi asiaa näin:

E-urheilu vaikuttaa muihin sosiaalisiin suhteisiin ja muita tekijöitä on luontainen sosiaalisuus ja peli, mitä pelataan. Ei muodostu välttämättä kasvokkain tapahtuvia suhteita, mutta online-ystävyydet voivat olla jopa yhtä vahvoja tai vahvempia kun live-ystävyydet.

Hän nosti myös esille esimerkin, jossa tuntee nuoren, joka on pelien kautta saanut ystäviä ympäri Eurooppaa. Hän jatkoi kommentoimalla näin:

Tosi iso on se sosiaalinen puoli, ei ehkä niin tommosissa kilpailullisissa peleissä kuin cs: go ja näin, että se yhteisö voi olla vähän huono esimerkki sosiaalisesti, kun se voi olla kuitenkin aika toksinen. Mutta sitten tällaiset peliyhteisöt, siellä tulee ystävyssuhteita ja tiimit sekoittuvat ja porukka pelaa yhdessä. Eihän ne yhteisöt muuten pysyisi kasassa, ellei ne olis hyvin sosiaalisia.

Valmentaja nosti myös esille tunnetaitojen tärkeyden. Etenkin nuorelle pelaajalle voi olla välillä kilpailun keskellä muistaa, että ruudun takana on toinen ihminen. E-urheilukilpailussa nuorelle voi nousta monenlaisia tunteita pintaan, jolloin tunteiden käsittelyn osaaminen on tärkeää. Sama valmentaja kommentoi myös e-urheilun sosiaalisuutta näin:

Ensimmäisenä sosiaalisuus on kenties isoin tekijä siinä, että jatkaa harrastamista, onnistumisen fiilikset ja epäonnistumisen fiilikset ja niiden käsittely, e-urheiluun ja pelaamiseen liittyvä nuorisotyö on aika paljon jäljessä siitä, mitä se voisi olla tai mitä sen pitäisi olla.

Toinen haastattelemistamme valmentajista kertoi kokemuksistaan nuorten e-urheilujoukkueesta, jonka parissa hän työskentelee. Hän nosti esille, että kun nuorille antoi yhteisen kiinnostavan asian ja toimi valvovana henkilönä, yhdisti se nuoria. Joukkueessa olevista nuorista on hänen kokemuksensa mukaan tullut tiivis porukka harjoitusten aikana. Hän kertoo, että on ollut positiivisesti yllättynyt, miten tiiviisti ja nopeasti joukkueen nuoret ovat lähentyneet toisiaan sosiaalisessa mielessä. Hän myös kertoo, että he pitävät nuorten kanssa jokaisen pelin jälkeen tunneringin, jossa käsitellään läpi tunteita ja itse peliä.

Meil on tosi keskustelevainen tyyli, puhutaan paljon asioista. Ja me puhutaan tosi paljon tunteista, ja se on mulla yks semmoisia pääpuheenaiheita mistä tykkään puhua. Me ollaan sovitta ja käyty monen tunnin sellainen tavoitekeskustelu, kun tää joukkue aloitettiin. Kaikki ongelmat ja asiat, jotka vaivaa, keskustellaan läpi ja korjataan.

Haastattelussa nousi myös esille, miten tärkeää on se, kuinka nuoret pelaajat kommunikoivat keskenään pelissä. E-urheilussa nuorilla voi nousta vahvoja tunteita pintaan, jolloin on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä sanoo ja miten asiat sanoo. Valmentaja painottaakin konfliktinkäsittely- ja kommunikaatiotaitojen merkitystä tunnetaitojen lisäksi. Kun kysyimme e-urheilun mahdollisista negatiivisista puolista, nosti valmentaja esille kilpailusta nousevat paineet, ja miten se voi muodostua jollekin nuorelle haastavaksi asiaksi.

Et jos ei oo ketään, joka ohjaa sua siihen, et hei kiva et on selasta tervettä painetta, mutta tiettyyn pisteeseen asti se ei oo enää okei, jos se on liian armotonta.

Tässäkin nousi ajatus tunnetaitojen tärkeydestä nuorelle harrastaessa e-urheilua, ja miten pelkän pelaamisen lisäksi olisi hyvä olla harjoitusta myös tunteiden käsittelyssä. Nuorelle pelaajalle e-urheilun kilpailutilanteet ja pelit voivat aiheuttaa vahvoja tunteita, ja nuorelle tarjottava tuki niiden tunteiden käsittelyyn on tärkeää. Valmentajien haastattelusta syntyi vaikutelma, että nuorille

pelaajille e-urheilu voi tukea uusien sosiaalisten suhteiden luomista. Valmentaja nostikin esille sen, miten hänen mielestään tunnetaidot pitäisi asettaa ympäristössä, jossa nuoret harrastavat e-urheilua melkein ensimmäiselle sijalle, ja pellillinen puoli toiseksi.

Kun kysyimme valmentajalta, onko hän huomannut nuorilla olevan tulevaisuuden tavoitteita e-urheilun suhteen, tai onko hän huomannut e-urheilun luovan tavoitteita nuorille, kommentoi hän asiaa näin:

Kyllä mä nään, että ihmiset saa elämäänsä jotain mitä tavoitella. Ja parhaimmillaan se toteutuu siinä, että jos on syrjäytyneitä, tai syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, jotka alkavat harrastaa e-urheilua, ni ne saa siitä jotain että, hetkinen mäki voin joskus olla jotain. Saa sen fiiliksen siitä.

Tästä syntyykin vaikutelma, että e-urheilu voi olla nuorelle mieluista tekemistä ja antaa tavoitteita tulevaisuutta varten. E-urheilu voi tuoda nuorelle arkeen sisältöä ja parhaassa tapauksessa auttaa nuorta saamaan kiinni omasta arjestaan.

5.4 Nuorten muiden taitojen kehittyminen e-urheilun kautta

Sähköiseen kyselyyn vastanneista nuorista puolet olivat epävarmoja siitä, onko e-urheilun harrastaminen kehittänyt heidän joitain muita taitojaan.

Toinen puolisko kyselyyn vastanneista nuorista koki, että e-urheilun harrastaminen on kehittänyt heidän muita taitojaan. Yksi nuorista kuvaili näin:

No sellanen yleinen kommunikointi ja ehkä paineensietokyky.

Yksi nuorista taas kertoi, että hänen keskittymiskykynsä on kehittynyt e-urheilun ansiosta, kun taas osa nuorista ei tarkemmin spesifioinut, mitä taitoja e-urheilun harrastaminen on kehittänyt heissä, vaikka taitojen kehittyminen on havaittu.

Muita hyviksi asioiksi kyselyyn vastanneiden nuorten keskuudessa nousi itsevarmuuden parantuminen niin pelissä kuin sen ulkopuolellakin, sekä voitettun pelin jälkeinen ”hiton hyvä fiilis”.

Moni haastatelluista nuorista nosti esille oman kielitaitonsa kehittymisen, samoin refleksien kehittymisen. Yksi haastatelluista nuorista kuvaili omien taitojensa kehittymistä e-urheilun ansiosta näin:

Englannin kielentaito ja keskittymiskyky parantunut. Ja refleksit myös

Nuorten antamista vastauksista syntyykin kuva, että e-urheilun harrastaminen kehittää nuoren kielitaitoa, ja ylipäätään kykyä kommunikoida ja toimia tiimissä. E-urheilussa tiimityö on tärkeää, jotta joukkue pärjää hyvin turnauksissa ja haastatteluista sekä kyselystä syntyi tunnelma, että nuoret ymmärtävät tämän ja kokevat e-urheilun asiaksi joka heillä on edistänyt näitä taitoja.

Ensimmäinen haastattelemistamme valmentajista nosti esille, miten on huomannut kielitaidon kehittymisen nuorten pelaajien keskuudessa. Hän kertoi esimerkkejä, miten on huomannut pelaavien nuorten kielitaidon kehittyneen e-urheilun kautta.

E-urheilu kehittää myös nuorten kielitaitoa. On tosi rajun kuuloista, kun 12-vuotias puhuu virheetöntä englantia skottiaksentilla.

Toinen haastateltavista valmentajista nosti esille arjenhallinnan taidon. Jotta nuori voi keskittyä peliin, muun arjen on oltava tasapainossa. Hän toi myös jälleen esille nuorten tunnetaitojen oppimisen.

E-urheilusta oppii mun mielestä tunteista jotain. Silleen tosi laajasti sanottuna.

Valmentajien ja nuorten antamista vastauksista voikin syntyä vaikutelma siitä, että e-urheilun kautta nuori voi vahvistaa omia muita taitojaan, kuten keskittymiskyky, ja myös pelaamisen ohella nuori voi oppia uutta, kuten kielitaitoa.

5.5 E-urheilua harrastavien nuorten liikunnallisuus

Yksi kyselyyn vastanneista nuorista koki, että vaikka hän liikkuu vapaa-ajallaan, kokee hän, että se voi väsyttää ruumista, jolloin se haittaa e-urheilua. Toinen kyselyyn vastannut nuori koki aiemman urheilutaustansa hyödylliseksi:

Olen huomannut jalkapallosta sen, että pitää kommunikoida paljon molemmissa ja sitten sellanen yhteishenki pitää olla.

Osa nuorista kuitenkin kokee, että pelaamisen myötä oma liikunnan harrastaminen on jäänyt vähemmälle.

Yksi vastanneista nuorista esimerkiksi koki, että e-urheilun harrastaminen on vaikuttanut negatiivisesti hänen fyysiseen hyvinvointiinsa:

Kun istuu paljon koneen äärellä niska, hartia- ja alaselkäkipuja on välillä.

Tämäkin korreloi sitä, miten tärkeää e-urheilua harrastavalle nuorelle on sen lisäksi jokin fyysisen liikunnan muoto ja kehon huolto.

Noin puolet haastatelluista nuorista kertoi aktiivisesti harrastavansa muuta liikuntaa e-urheilun lisäksi. Yksi nuorista kertoo käyneensä myös välillä pelien jälkeen liikkumassa.

Osa haastatelluista nuorista kertoi harrastavansa liikuntaa, mutta eivät näe sen suoraan vaikuttavan e-urheiluharrastukseen.

Valmentajat kannustavat nuoria myös liikkumaan, ja toinen valmentaja tokaisikin haastattelussaan:

Olit sitten alussa, keskellä tai huipulla, liikunta tulee joka tapauksessa vastaan jossain vaiheessa, eli miksi et aloittaisi nyt? Etsi itselle mieluisin muoto ja opettele liikkumaan.

Kummatkin haastattelemamme valmentajat olivat vahvasti sitä mieltä, että muu liikunta on välttämätöntä e-urheilun rinnalle, jos lajissa haluaa menestyä. Ensimmäinen haastattelemamme valmentaja sanoikin, että hänen mielestään ne nuoret, jotka pelaavat tosissaan, kiinnittävätkin enemmän huomiota myös liikuntaan. Muu liikunta on tärkeää, jotta pelaaja pystyy keskittymään parhailaan useita tunteja putkeen. Toinen valmentaja kommentoikin, että liikunta on välttämätön lisä pelaamisen rinnalle, jos haluaa menestyä e-urheilussa:

E-urheilun rinnalle tarvitsee ehdottomasti liikuntaharrastuksen. Se vahvistaa aivotoimintaa, ja esimerkiksi vähintään kävely ennen

peiliä helpottaa, ei mitään raskasta, mutta jotain... Koen itse etenkin aerobisen ja lihaskunnon yhdistelmän hyödylliseksi. Kaikkien ei tietenkään tarvitse olla huippukunnossa, lähestyn itse asiaa siltä kannalta, että kehotan nuoria liikkumaan, mutta en tietenkään pakota. Erilaisuus kunniaan! Jokaisella on oma tapansa toimia.

Liikunta-asia on samaiselle valmentajalle todella tärkeää, ja liikunnan lisäksi hän korosti myös esimerkiksi mindfulnessin merkitystä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Hän nosti esille meditaation ja mindfulnessin hyödyt myös unen kannalta.

Hän nosti esille, että nuorisotyöllisessä e-urheilussa kaikille siitä liikunnasta on jonkinlainen hyöty, mutta jokaisella on oma tapa liikkua, joka toimii itselle. Hän painotti, että etenkin nuorisotyöllisessä e-urheilussa on paljon erilaisia nuoria mukana, jolloin on tärkeää löytää jokaiselle toimiva juttu, joka tukee nuoren motivaatiota.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä on tarkoituksena ollut tuottaa tietoa, millaisia vaikutuksia e-urheilulla voi olla nuoren hyvinvointiin. Kerätyn aineiston perusteella voidaan päätellä, että nuoret kokevat elektronisen urheilun vaikutuksen hyvinvointiinsa nähden pääosin suotuisina, vaikka osa nuorista osasi nimetä myös hyvinvointia haittaavia tai heikentäviä osapuolia.

Tuloksissa nousi esille e-urheilun sosiaalisuus. Kyselyyn vastanneista nuorista viisi kuudesta vastaajasta kokivat e-urheilun vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Kaikki näistä viidestä nuoresta olivat saaneet uusia ystäviä e-urheilun kautta, ja kaksi heistä koki, että heidän elämässään olevat ystävyys-suhteet ovat siirtyneet enemmän nettiin. Banyai ym. (2019) ovat tuoneet tutkimuksessaan myös esille e-urheilun sosiaalisen puolen. E-urheilussa menestymiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja ja kykyä tiimityöskentelyyn. Tiimityöskentely nousi myös esille haastateltujen nuorten keskuudessa. Haastatelluista nuorista myös viisi kuudesta kokivat, että e-urheilu on tuonut heille lisää ystäviä. Myös kummatkin haastatelluista valmentajista nostivat esille e-urheilun sosiaalisuuden ja tiimityön sekä tunnetaitojen tärkeyden. Koska tutkielmassa

nousi ylös e-urheilun sosiaalisuus ja yhteisöllisyys lajina, voidaan tästä mieltä pitäisikö nuorisotyöllistä e-urheilua olla tarjolla enemmän nuorille. Nuorelle e-urheilu voi olla mahdollisuus uusiin sosiaalisiin suhteisiin, mutta myös kokemus siitä, että kuuluu johonkin porukkaan. Nuorisotyöllinen e-urheilu ei ole kovin yleistä vielä Suomessa, joten jatkossa voitaisiinkin pohtia, miten sitä voitaisiin kehittää ja aktivoida lisää.

Toinen tuloksista esille noussut teema, oli unen tärkeys e-urheilu harrastuksessa. Viisi kuudesta kyselyyn vastanneista nuorista, neljä kuudesta haastatelluista nuorista ja kummatkin haastattelemamme valmentajat kokivat unen tärkeäksi e-urheilussa. Yksi haasteluun vastannut nuori ja kolme haastatelluista nuorista kokivat e-urheilun vaikuttaneen heidän uniryhtiinsä. Tuloksista kuitenkin syntyy vaikutelma, että nuoret osaavat itse tunnistaa ongelman ja korjata sen. Bonnar my. (2019) ovat kertoneet e-urheilukulttuurista, ja liiallisen harjoittelun vaikutuksesta e-urheilijan unenpuutteeseen. E-urheilussa tarvittava uni on tärkeää, jotta pelaaja voi maksimoida oman suorituksensa. Middleton (s.a.) kertoo artikkelissaan palautumisen tärkeydestä e-urheilijalla, ja nostaa esille miten tarpeellinen osa uni on. Tämä nousi myös selvästi tuloksissamme esille. Myös Mielenterveystalo (s.a.) nostaa esille miten liian vähäinen uni ja sen häiriintyminen voivat vaikuttaa monenlaisin tavoin yksilöön fyysisesti sekä psyykkisesti. Tuloksista syntyikin vaikutelma, että nuoret ymmärtävät unen tärkeyden omaan suoritukseen. Myös kummatkin haastattelemistamme valmentajista toivat esille unen tärkeyden nuorelle pelaajalle, ja miten se vaikuttaa suoraan heidän suoritukseensa. Toinen haastatelluista valmentajista nostikin esille, miten hänen kokemuksensa mukaan, ne nuoret, jotka pelaavat tosissaan myös kiinnittävät huomiota enemmän uneen.

Tuloksista nousi myös esille hyvän ruokarytmin ja ravinnon tärkeys, ja e-urheilun vaikutus tutkimukseen osallistuneiden nuorten ruokailussa. Kaksi kyselyyn vastanneista nuorista ja neljä kuudesta haastatelluista nuorista kokivat, että e-urheilu on vaikuttanut heidän ruokailuunsa. Tuloksissa kuitenkin nousi esille, miten nuoret tiedostavat ongelman itse. Toinen haastatelluista valmentajista nosti myös esille sen, miten unen lailla, ne nuoret, jotka pelaavat tosissaan, kiinnittävät enemmän huomiota ruokailuun ja ruokarytmiin. Ribeiro ym. (2021) artikkelissa on nostettu myös esille säännöllisen ruokarytmin hyöty e-urheili-

jalle, joka tuli myös tuloksissamme esille haastateltujen nuorien sekä valmentajien kautta. Etenkin toinen valmentajista painotti säännöllisen ruokarytmin tärkeyttä. Aineistosta käy myös ilmi, että nuoret, joiden ruokailut esimerkiksi venyvät pelaamisen takia tietävät kyllä teoriassa ruokailun tärkeyden, mutta käytännössä ruokailu jää helposti vähemmälle huomiolle.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka terminä käsittelee tieteen sisäisiä asioita. Tutkimusetiikka käsitteenä voidaan myös luonnehtia tutkijoiden ammattietiikaksi. Siihen sisältyy eettiset periaatteet, arvot ja normit, joita tutkijan tulisi seurata toteuttaessaan ammattiaan. Tutkimusetiikan normeihin sisältyy totuuden etsimisen ja tiedon luotettavuuden ilmentävät normit, jotka johdattavat tutkijaa noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja ilmaista luotettavia tuloksia. Tähän liittyy tutkimusaineiston keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi. Myös tutkittavien ihmisarvoa ilmentävät normit pitää ottaa tutkimusetiikassa huomioon, tutkittavien ihmisten ja yhteisöjen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa ja pyrkiä välttämään tutkimuksesta aiheutuvia vahinkoja. Tutkijoiden keskinäisten suhteiden normit otetaan huomioon, kun toisten tutkijoiden työ huomioidaan ja sitä kunnioitetaan. Jotta tutkimus on eettisesti hyvä, tarkoittaa se sitä, että tutkimuksessa on käytetty tieteellisiä taitoja, tietoja ja hyviä toimintatapoja sekä tutkimuksen teossa, että sosiaalisessa tiedeyhteisössä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy tiedeyhteisön tunnustamien toimitapojen seuraaminen, kuten rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Tutkimuksessa tulee myös kunnioittaa yksilön yksityisyyttä. Ihmisellä tulee olla oikeus määrittää, millaisia tietoja he antavat tutkimuskäyttöön. Yksityisyyden kunnioittamiseen liittyy myös se, että tutkimustekstejä ei saa kirjoittaa niin, että niistä voisi tunnistaa yksittäisiä tutkittavia (Kuula, 2015.)

Olemme pyrkineet opinnäytetyössämme seuraamaan hyvää tieteellistä käytäntöä kuvaamalla opinnäytetyömme etenemistä ja pyrkineet kuvaamaan opinnäytetyön vaihe vaiheelta, jotta lukija pystyy ymmärtämään opinnäytetyömme etenemistä. Pyrimme myös tarkkuuteen tutkimustyössä merkitsemällä käyttämämme lähteet ja lähdeviitteet Xamkin raportointiohjeita käyttäen. Pyrimme ylläpitämään myös vastaajien anonymiteettiä niin haastatteluissa

kuin kyselyssä. Kyselylomakkeeseen nuoret vastasivat anonyymisti, ja päädyimme teemoittelemaan avoimet kysymykset niin, ettei niistä pysty tunnistamaan vastaajia. Tutkimukseen osallistuneille kerrottiin myös tutkimuksen tavoite ja esitimme kaikille tutkimukseen osallistuneille mahdollisuuden tutustua tietosuojaselosteeseen. Haastatteluissa ja kyselyssä teimme myös mahdolliseksi sen, että vastaajat voivat kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin, joihin he eivät halua vastata. Ennen haastattelua välitimme myös osalle haastateltavista nuorista haastattelussa käytetyn rungon heidän pyynnöstänsä, ja pyrimme luomaan nuorille turvallisen tilan, jossa haastattelut toteutettiin.

Tutkimusaineistojen luottamuksellisuus tarkoittaa lupauksiin, joita on annettu yksittäisiin ihmisiin koskevista tiedoista. Tutkimusaineiston yhteydessä luottamuksella tarkoitetaan tutkittavan luottamusta, että aineistoa käsitellään, säilytetään sekä käytetään sovitusti. Tietosuojalla tarkoitetaan yksilön yksityisyyden kunnioittamista sekä suojelemista noudattamalla oikeudellisia säännöksiä seuraavia periaatteita ja toimintakäytäntöjä. Jokaisella tutkijalla on velvollisuus tutkimustyössään seurata tietosuojasäädäntöä (Kuula, 2015.)

Luottamuksellisuuteen pyrimme käsittelemällä tietoja anonyymisti, emmekä opinnäytetyöprosessin aikana keränneet vastaajilta henkilötietoja tutkittaviksi. Säilytimme saamaamme aineistoa OneDrive- ja Office 365-pilvipalvelussa salasanan takana suojattuna. Huolehdimme siis, ettei kukaan ulkopuolinen pääse lukemaan aineistoa ja vain opinnäytetyön tekijät pääsevät siihen käsiksi. Haastatteluista ja kyselystä saatu aineisto hävitetään kaikkialta opinnäytetyön valmistuttua.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Johtopäätöksinä voitaisiin todeta, että e-urheilu voi vaikuttaa harrastavan nuoren hyvinvoinnin osa-alueisiin. Opinnäytetyössä nousi esille, miten nuorille on syntynyt kokemuksia siitä, että e-urheilu on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa erilaisia tavoin. Nuorilla ja valmentajilla on kokemuksia e-urheilun vaikutuksista nuoren pelaajan uneen, ravintoon, sosiaalisiin suhteisiin, liikuntaan ja muihin nuoren taitoihin. E-urheilu voi harrastuksena laajentaa nuoren sosiaalista piiriä ja tuoda uusia ystäviä. E-urheilu voi myös vaikuttaa nuoren nukku-

miseen ja ruokarytmiin heikentävästi, mutta nuoret myös tiedostavat ja kokevat riittävän unen sekä hyvän ruokarytmin ja ruokavalion e-urheilua tukeviksi tekijöiksi.

Jatkotutkimusehdotuksena voitaisiin keskittyä tutkimaan tarkemmin, miten e-urheilu vaikuttaa nuoren harrastajan yksittäisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin, sekä miten nämä vaikutukset voitaisiin ottaa huomioon nuorisotyön kentällä. Jatkossa voitaisiin myös tutkia sitä, miten e-urheilun vaikutukset nuoren hyvinvointiin voitaisiin huomioida nuorisotyöllisessä e-urheilussa konkreettisesti. Haastatteluja ja kyselyitä voitaisiin myös toteuttaa laajemmalle yleisölle, jotta saataisiin mahdollisimman monenlaisia näkökulmia. Tällöin saadut tulokset voisivat muuttua vastaajien vaihtuessa, jolloin saataisiin lisää dataa aiheesta ja voitaisiin tehdä uusia havaintoja.

Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että lajia tosissaan harrastavat kiinnittävät elintapoihinsa ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen enemmän huomiota, kuin sellaiset nuoret, joilla ei ole niin suuria tavoitteita elektronisen urheilun kentällä. Tässäkin voisi olla mahdollisuuksia jatkotutkimuksiin ja samalla herää kysymys – kannattaisiko nuoria kannustaa e-urheiluun sen sijaan, että pyrkii ehkäisemään koneella olemista ja pakottaa liikkumaan, jos on mahdollisuus, että liikumiseen syntyisi sisäinen motivaatio toisen harrastuksen kautta?

LÄHTEET

- Allianssi. s.a. Tavoitteet nuorten hyvinvoinnille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.alli.fi/vaikuttaminenratkaistaan-suomen-suurin-ongelma/tavoitteet-nuorten-hyvinvoinnille> [viitattu 20.5.2021].
- Banyai, F., Griffiths, M., Demetrovics, Z & Kiraly, O. 2019. The mediating effect of motivations between psychiatric distress and gaming disorder among esports gamers and recreational gamers. *Comprehensive Psychiatry*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X19300409?via%3Dihub#bb0380> [viitattu 10.10.2021].
- Bonnar, D., Lee, S., Gradisar, M & Suh, S. 2019. Risk Factors and Sleep Intervention Considerations in Esports: A Review and Practical Guide. *Sleep medicine research* 10, 59–66. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sleepmedres.org/journal/view.php?number=138> [viitattu 30.10.2021].
- Cox, M. 2019. Spawn Point: What on earth is an auto battler? *Rock Paper Shotgun*. Verkkoartikkeli. Päivitetty 01.08.2019. Saatavissa: <https://www.rockpapershotgun.com/what-is-an-auto-battler> [viitattu 14.3.2021].
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G & Zwibel, H. 2019. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *National Library of Medicine*. Lehtiartikkeli. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30792883/> [viitattu 10.10.2021].
- Duffy, J. 2020. Gaming vs. Esports: What's the Difference? *The Smartwallet*. Verkkoartikkeli. Päivitetty 03.06.2020. Saatavissa: <https://thesmartwallet.com/gaming-vs-esports-comparison/?articleid=15458> [viitattu 7.4.2021].
- Elchison, S. 2019. The Difference Between Esports & Gaming. IPG media lab. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://medium.com/ipg-media-lab/the-difference-between-esports-gaming-3bcb2d45d42b> [viitattu 14.3.2021].
- Eskola, J., Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Harviainen, T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2014. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Pelikasvatus.fi.
- Heitner, D. 2016. Comcast Enters Esports With Sponsorship Of ESL And Evil Geniuses. *The Forbes*. Verkkoartikkeli. Saatavissa: <https://www.forbes.com/sites/darrenheitner/2016/06/02/comcast-enters-esports-with-sponsorship-of-esl-and-evil-geniuses/> [viitattu 15.6.2021].
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- IEM Katowice Major 2019. 2019. *Electronic Sports Charts*. Päivitetty 3.3.2019. Saatavissa: <https://escharts.com/tournaments/csgo/iem-katowice-2019> [viitattu 2.5.2021].

- Jalonen, H. 2018. E-urheilun suosio kasvaa ryminällä. *Talouselämä* 16.11.2018. Bloggartikkeli. Saatavissa: [https://www.harrijalonen.fi/fi/blogi/e-urheilun suosio kasvaa ryminalla](https://www.harrijalonen.fi/fi/blogi/e-urheilun-suosio-kasvaa-ryminalla) [viitattu 14.3.2021].
- Kallinen, T., Kinnunen, T. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/> [viitattu 26.3.2021].
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. Pelaajabarometri 2020, pelaamista koronan aikaan. 2020. PDF-tiedosto. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123831/978-952-03-1786-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.6.2021].
- Kivikoski, O. 2016. Elektroninen urheilu osana nuoren vapaa-aikaa – eSports opas vanhemmalle. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogi. Opinnäytetyö. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118859/Kivikoski Oscar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118859/Kivikoski_Oscar.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 22.6.2021].
- Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517683104> [viitattu 30.10.2021].
- Magus. 2015. Worlds 2015 Viewership. Verkkójulkaisu. Saatavissa: http://www.lolesports.com/en_US/articles/worlds-2015-viewership [viitattu 22.6.2021].
- Massaad, J. 2019. 2020 is a defining year for card game esports. Esports insider. Verkkootikkeli. Saatavissa: <https://www.esportsinsider.com/2020/02/2020-defining-year-card-game-esports/> [viitattu 14.3.2021].
- Meriläinen, M. 2019. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/> [viitattu 1.11.2021].
- Middleton, J. s.a. The importance of recovery for esports athletes. Predator. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.acer.com/ac/en/US/content/training-room-importance-of-recovery> [viitattu 30.10.2021].
- Mielenterveystalo. s.a. Arjen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx [viitattu 20.5.2021].
- Mykkänen, P. 2013. Pelihullut. Lehtiartikkeli. Saatavissa: <http://www.hs.fi/ilta/07102016/a1305960733481> [viitattu 22.6.2021].

Nuorten hyvinvointi. s.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.4.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi> [viitattu 20.5.2021].

Virkkunen, K. 2019. Muuta lajit kuroivat kiinni jääkiekon etumatkaa – eSports nuorten miesten suosikkilajiksi. Sponsor Insight. Lehdistötiedote. PDF-dokumentti. Päivitetty 19.03.2019. Saatavissa http://www.sponsorinsight.fi/uploads/1/1/1/0/11102604/sponsor_insight_lehdist%C3%B6tiedote_19_03_2019.pdf [viitattu 14.3.2021].

Palanichamy, T., Sharma, M., Sahu, M & Kanchana, D. 2020. Influence of Esports on stress: A systematic review. *Industrial Psychiatry Journal* 29, 191–199. Saatavissa: <https://www.industrialpsychiatry.org/article.asp?issn=0972-6748;year=2020;volume=29;issue=2;spage=191;epage=199;au-last=Palanichamy> [viitattu 10.10.2021].

Pickell, D. 2019. Learning hub. What Is Esports and How Did it Become a \$1 Billion Industry? Verkkouutinen. Saatavissa: <https://learn.g2.com/esports> [viitattu 11.3.2021].

Puolakka, J. 2017. Pelaamisen hyödyt ja haitat. Nordicedu. Blogi. Saatavissa: <https://nordicedu.com/blogi/pelaamisen-hyodyt-ja-haitat> [viitattu 1.11.2021].

Raine, V. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223902> [viitattu 30.10.2021].

Rautiainen, S. 2021. Tutkimus: E-urheilijat terveellisempiä ja paremmissa kunnossa kuin väestö keskimäärin. Pelaajat.com. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pelaajat.com/esports/tutkimus-e-urheilijat-terveellisempia-ja-paremmassa-kunnossa-kuin-vaesto-keskimaarin> [viitattu 16.10.2021].

Remahl, J. 2014. Pelaaminen voittaa lukemisen aivojen aktivoimisessa. Yle. Blogi. Saatavissa: <https://nordicedu.com/blogi/pelaamisen-hyodyt-ja-haitat> [viitattu 1.11.2021].

Ribeiro, F., Viana, V., Borges, N & Texeira, V. 2021. The emergence of esports nutrition: a review. *Central European Journal of Sports Sciences and Medicine* 33, 81-95. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/135117/2/484808.pdf> [viitattu 1.11.2021].

Salmela, J. 2019. Vantaa avaa pelitalon, johon houkutellaan kotiinsa yksin pelaamaan jämhätäneitä 10–17-vuotiaita. *Helsingin Sanomat*. Päivitetty 20.5.2019. Verkkouutinen. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kaupunki/vantaa/art-2000006112098.html> [viitattu 14.3.2021].

Sarajärvi, A., Tuomi, J. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Mitä on e-urheilu. Suomen Elektronisen Urheilun Liitto Ry. 2019a.. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.9.2019. Saatavissa: <https://seul.fi/mita-on-e-urheilu/> [viitattu 11.3.2021].

FPS, Räiskintäpelit. SEUL. 2019b. Verkkosivu. Saatavissa: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/fps-raiskintapelit/> [viitattu 11.3.2021].

MOBA, areenapelit. SEUL. 2019c. Verkkosivu. Saatavissa: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/moba-areenapelit/> [viitattu 11.3.2021].

Battle Royale, selviytymispelit. SEUL. 2019d. Verkkosivu. Saatavissa: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/battle-royale-selviytymispelit/> [viitattu 11.3.2021].

RTS, Strategiapelit. SEUL. 2019e. Verkkosivu. Saatavissa: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/rts-strategiapelit/> [viitattu 11.3.2021].

Striker. 2016. Astralis discusses offers, salaries. Verkkootikkeli. HLTV. Saatavissa: <https://www.hltv.org/news/16854/astralis-discuss-offers-salaries> [viitattu 11.3.2021].

Sulamäki, R. 2016. Digitaalinen pelaaminen lapsen ja nuoren harrastuksena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118357/Digitaalinen+pelaaminen+lapsen+ja+nuoren+harrastuksena.pdf;jsessionid=56E65CBC7A03D89EF0ABDBDEA247794A?sequence=1> [viitattu 1.11.2021].

Taylor, D., Chokshi, N. 2019. This Fortnite World Cup Winner Is 16 and \$3 Million Richer. *NY Times*. Verkkootikkeli. Saatavissa: <https://www.nytimes.com/2019/07/29/us/fortnite-world-cup-winner-bugha.html> [viitattu 3.4.2021].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.9.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriavoitus/hyvinvointi> [viitattu 19.5.2021].

Tuominen, P. 2015. Esports nuorisotyöhön. Blogijulkaisu. Saatavissa: <https://www.verke.org/blog/esports-nuorisotyohon/> [viitattu 22.6.2021].

Mulla on peli kesken. 2017. *Yle*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/19/mulla-peli-kesken-pelaaminen-kehittakognitiivisia-taitoja> [viitattu: 1.11.2021]

LIITTEET

NUORTEN TEEMAHAASTATTELU

Liite 1

HAASTATELTAVA TAHO, POHJUSTUS AIHEESEEN

- Kauanko olet pelannut?
- Mitä pelejä pelaat?
- Miten määrittelet itse elektronisen urheilun?
- Miten määrittelet e-urheilun ja muun pelaamisen rajan?
- Voiko e-urheilu olla ”pelkkä harrastus”, eli aina ei tarvitse kilpailla turnauksissa?
- Miksi aloitit elektronisen urheilun?
- Mitä hyvää elektroninen urheilu on tuonut elämääsi?
- Onko se tuonut huonoja puolia mukanaan?

HYVINVOINTI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Oletko itse huomannut e-urheilun vaikuttaneen sinun ruokailuusi?
- Oletko huomannut muutoksia ruokarytmisissä?
- Entä oletko huomannut mitään muutoksia ruokavaliossasi?
- Oletko huomannut turnauksien vaikuttavan ruokailuusi?

UNI JA LEPO

- Oletko huomannut e-urheilun harrastamisen vaikuttaneen jotenkin sinun nukkumiseesi?
- Oletko huomannut muutosta unirytmisissäsi?
- Oletko kokenut, että turnaukset vaikuttavat unirytmisi?
- Onko e-urheilu vaikuttanut vuorokausirytmisi?

- Harrastatko e-urheilun lisäksi muuta liikuntaa, tai teetkö jotain liikunnallista?
- Oletko huomannut mitään vaikutuksia sillä, jos liikut e-urheilun ulkopuolella suoritukseesi tai oloosi?
- Koetko, että e-urheilun lisäksi olisi hyvä tehdä jotain muuta liikunnallista?

KAVERIT JA SOSIAALISET SUHTEET

- Oletko huomannut e-urheilun vaikuttaneen kaverisuhteisiisi?
- Oletko löytänyt uusia ystäviä e-urheilun kautta?
- Harrastatko e-urheilua yksin vai muiden kanssa?
- Koetko e-urheilun sosiaalisena tai yhteisöllisenä?

NUOREN MUUT TAIDOT

- Oletko huomannut, että e-urheilu olisi vaikuttanut jotenkin muihin taitoihisi?

TAVOITTEELLISUUS

- Onko sinulla tavoitteita elektronisen urheilun tiimoilta, tai onko se luonut sinulle uusia tavoitteita?

TEEMAHAASTATTELU VALMENTAJAT

HAASTATELTAVA TAHO JA AIHEESEEN POHJUSTUS

- Millaista työtä teet e-urheilun parissa?
- Oletko itse harrastanut e-urheilua?
- Miten määrittelette itse elektronisen urheilun?
- Miten määrittelette e-urheilun ja muun pelaamisen rajan?
- Oletko havainnut e-urheilun tuoneen jotain negatiivista tai positiivista nuoren elämään? jos kyllä mitä?

HYVINVOINTI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Oletko itse huomannut muutoksia nuoren ruokarytmissä, joka johtuisi e-urheilun harrastamisesta?
- Oletko huomannut e-urheilun vaikuttaneen nuoren ruokavalioon?

UNI JA LEPO

- Oletko huomannut e-urheilun harrastamisen vaikuttaneen jollain tapaa nuoren unirytmiiin?
- Oletko havainnut e-urheilun vaikuttaneen harrastavan nuoren unenlaatuun?
- Oletko kokenut, että turnaukset vaikuttavat harrastavan nuoren nukkumiseen?
- Oletko huomannut muutoksia e-urheilua harrastavan nuoren vuorokausirytmissä e-urheilun takia?

LIIKUNTA

- Koetko tärkeäksi, että e-urheilua harrastavalla nuorella on lisäksi jonkinlainen liikunnallinen harrastus, tai muuta liikunnallisuutta?
- Oletko huomannut nuoren muun liikunnallisuuden vaikuttavan tämän suoritukseen peleissä?
- Oletko huomannut e-urheilun vaikuttaneen nuoren muuhun liikunnallisuuteen?

KAVERIT JA SOSIAALISET SUHTEET

- Oletko huomannut e-urheilun vaikuttaneen harrastavan nuoren sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi ystävyysuhteisiin?
- Löytävätkö nuoret e-urheilun kautta uusia ystävyksiä?
- Pelaavatko nuoret yksin vai muiden kanssa?
- Onko e-urheilu mielestäsi sosiaalinen laji?

NUOREN MUUT TAIDOT

- Oletko huomannut, että e-urheilu olisi vaikuttanut jotenkin nuoren muihin taitoihin?

TAVOITTEELLISUUS

- Onko huomannut, että e-urheilu olisi luonut nuorelle uusia tavoitteita tulevaisuuteen?