

Katriina Jahnsson ja Kaisa Rajamäki

KEMPELEEN YLIKYLÄN ALAKOULUN 1.- 3. -LUOKKALAISTEN RUUTUAIKA

KEMPELEEN YLIKYLÄN ALAKOULUN 1.-3. -LUOKKALAISTEN RUUTUAIKA

Katriina Jahnsson ja Kaisa Rajamäki
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Terveystenhoitaja
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, terveydenhoitaja

Tekijät: Katriina Jahnsson ja Kaisa Rajamäki
Opinnäytetyön nimi: Kempeleen Ylikylän alakoulun 1.- 3. -luokkalaisten ruutuajasta
Ohjaajat: Yliopettaja, TtT Hilka Honkanen ja projektikoordinaattori, TtT Niko Männikkö
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020
Sivumäärä: 44, liitteitä 3

Nyky-yhteiskunnassa käytetään paljon erilaisia ruutuja työvälineinä, opinnoissa sekä viihdekäytössä. Lapset aloittavat niiden käytön jo varhain, usein jo ennen kouluikää. Runsaan ruutuajan on todettu olevan yhteydessä erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin terveysongelmiin, joita tuomme esille tässä opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyömme tavoite oli selvittää, paljonko Kempeleen Ylikylän alakoulun 1.-3. -luokan oppilaat todellisuudessa käyttävät ruutuja ja miten ruutujen käyttöä rajataan kotona. Kartoitimme, minkä tyyppisiä medialaitteita kohderyhmän lapset käyttävät eniten, mitä hyötyjä he niistä kokevat, sekä onko lapsilla ilmennyt terveydellisiä haittoja liittyen niiden käyttöön. Opinnäytetyömme menetelmäksi valitsimme määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen ja aineiston keruun toteutimme Webropol-kyselynä oppilaille ja heidän vanhemmilleen sekä opettajille.

Kyselyssä ilmeni, että vanhemmat eivät olleet juurikaan huolissaan lastensa käyttämästä ruutuajasta. Ruutuajaa käytettiin suurimmaksi osaksi kohtuullisesti. Vanhemmilla oli hyviä keinoja ruutuajan käytön rajoittamiseen, esim. erilaiset sovellukset, joiden avulla ruutuajaa pystyy rajaamaan ja josta vanhempi näkee, mitä lapsi on medialaitteella tehnyt. Kyselyn avulla saimme tietoa siitä, että vanhemmat pystyvät tämän ikäisten lasten kanssa sopimaan yhteisistä pelisäännöistä ruutuajan suhteen. Ruutujen hyödyiksi vanhemmat kokivat mm. lukemaan oppimisen, kielitaidon karttamisen, kirjoittamaan oppimisen sekä matematiikan harjoittelun medialaitteiden avulla. Suurin osa vastanneista vanhemmista ei ollut huomannut runsaaseen ruutuajaan yhdistettyjä fyysisiä haittavaikutuksia lapsillaan. Enemmistö ei myöskään ollut havainnut lapsillaan medialaitteiden vaikutusta nukahtamiseen. Käyttäytymisen haasteita vanhemmat taas kertoivat huomanneensa, varsinkin ruutuajan käytön rajoittamistilanteissa.

Saimme tutkimuksessamme ajankohtaista tietoa, jota Ylikylän koulun henkilökunta voi hyödyntää esim. terveystarkastuksissa tai opetuksessa. Tutkimuksemme lisäksi teimme syksyllä 2019 terveydenhoitajatyön kehittämisen -opintojaksolla koteihin jaettavaan tietomateriaalin ruutuajasta. Tietomateriaalin avulla haluamme tarjota tukea lasten vanhemmille ruutuajan rajoittamiseen. Jatkotutkimusehdotuksena on tehdä vastaava tutkimus koskien yläkoululaisia. Olisi hyödyllistä selvittää lisääntykö ruutuajasta heidän ikäisillään ja miten ruutujen käyttö muuttaa muotoaan.

Asiasanat: Ruutuajasta, medialaite, alakoululainen, lasten ruutuajasta, terveyden edistäminen, lasten terveys ja hyvinvointi

ABSTRACT

Oulu university of applied sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Public Health Nurse

Authors: Jahnsson, Katriina & Rajamäki, Kaisa

Title of thesis: The screen time of 1. - 3. graders in Ylikylä elementary school of Kempele

Supervisors: Principal Lecturer, PhD Hilikka Honkanen and Project coordinator, PhD Niko Männikkö

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2019

Number of pages: 44, 3 appendices

Modern society uses a wide variety of smart devices as tools, for studying, and for entertainment. Children start using smart devices at an early age, often before school. Abundant screen time has been found to be associated with physical and mental health problems.

The aim of our thesis was to find out how much of Kempele Ylikylä Primary School students from 1.-3.grade actually use the screens and how to limit their use at home. We explored what types of media devices the children of the target group use the most, the benefits that media devices brings, and whether the children have experienced health risks associated with their use. For our thesis, we chose quantitative research and data collection and conducted a Webropol survey for students and their parents and teachers.

The survey revealed that parents are not very concerned about the screen time their children use. Screen time was mostly used moderately, as recommended. Parents had good ways to limit the use of screen time, such as various applications that allow them to limit screen time and the parent to see what the child has done with the media device. The survey found out that parents can agree on common rules for screen time with children of this age. As a benefit to the screens, the parents experienced that media devices supported reading, they increase language and writing skills and they helps practicing mathematics. The parents had not noticed the physical harm in their children regarding the use of screen time. Behavior challenges were reported by parents to be noticeable in their child, especially when limiting screen time.

In our research, we received up-to-date information that can be used by Ylikylä school staff, for example, in health examinations or in teaching. In addition to our research, in the fall of 2019, we did material of screentime to parents for Nurse Development course. With the help of information material, we want to provide support for parents how to limit children's screen time. A proposal for further research is to conduct a similar study on upper secondary school students. It would be useful to find out whether screen time increases with age and how the use of screens changes its shape.

Keywords: Screen time, smart device, preschool students, children's screen time, health promotion, child health and well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ALAKOULULAISTEN RUUTUAIKA	8
2.1	Medialaitteet ja internet	8
2.2	Ruutuajan hyödyt	9
2.3	Ruutuajan haitat	10
2.3.1	Ylipaino	10
2.3.2	Koulumenestys ja uni	11
2.3.3	Psyykkinen terveys	11
2.3.4	Käyttäytyminen	12
2.3.5	Kiusaaminen, turvallisuus ja yksityisyys verkossa	13
3	VANHEMPIEN OHJAUSKÄYTÄNTEET	14
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
5.1	Tutkimusmenetelmä	18
5.2	Aineiston keruu ja analyysi	18
6	TUTKIMUSTULOKSET	21
6.1	Ruutujen käyttö vapaa-ajalla	25
6.2	Ruutuajan hyödyt	30
6.3	Ruutuajan rajaaminen	31
6.4	Ruutuajan haitat	32
6.5	Koulun ja kodin yhteistyö.....	33
6.6	Opettajien vastaukset	33
7	POHDINTA	35
7.1	Tulosten tarkastelu	35
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	37
7.3	Tutkimustulosten hyödyntäminen, kehittämis- ja jatkotutkimushaasteet.....	38
7.4	Ammatillinen kasvu	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheemme on ajankohtainen, sillä monet lapset ja nuoret viettävät aikaa ruutujen äärellä. Ruutuja käytetään vapaa-ajalla viihdetarkoituksessa ja sosiaalisen median käyttövälineenä, sekä kouluissa oppimisen välineinä. Lasten mediabarometri 2010 -tutkimus osoittaa mediakulttuurin olevan osana lasten arkea varhaisesta iästä lähtien. Sen mukaan medialukutaitojen edistämisen tulisi kuulua lasten elämään varhaiskasvatuksesta alkaen. (Lasten mediabarometri 2010, viitattu 18.10.2019.) Amerikan lastenlääkäriakatemian päivittämien suositusten mukaan yli 6-vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille tulee asettaa johdonmukaiset rajoitukset ruutuajalle ja eri mediatyypeille, sekä vanhemman tulee varmistaa että ruutu-aika ei korvaa riittävää unta, fyysistä aktiivisuutta ja muuta terveydelle olennaista käyttäytymistä. (American academy of pediatrics 2016, viitattu 21.10.2019.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2018 todetaan, että ruutu-aika ja liikkuminen ovat vahvassa käänteisessä yhteydessä toisiinsa. Ruudulla vietetty aika on pois liikunnan harrastamisesta (Oikeus liikkua, lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018, viitattu 16.10.2019.) Tuorein THL:n kouluterveyskysely 2019 kertoo 4. ja 5. -luokkalaisten vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuuden laskeneen vuodesta 2017 5,6 % (THL kouluterveyskysely perusopetus 4. ja 5. luokka 2019.) Onkin erityisen tärkeää tulevaisuuden työssämme kiinnittää huomiota lasten ja perheiden ohjaukseen kohtuullisesta ruutuajasta, jottei runsas ruutu-aika korvaisi liikuntaan käytettyä aikaa. Lasten runsaalla ruutuajalla on todettu olevan myös yhteys esimerkiksi ylipainoon ja heikompaan koulumenestykseen. Kun taas kohtuullinen ruutu-aika ja säännöllinen liikunta edistävät koulumenestystä ja oppimista. (Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin 2013, viitattu 16.10.2019.)

Kiire, stressi ja vaatimukset sävyttävät monen perheen arkea. Vanhemmat eivät välttämättä jaksaa pitkän ja raskaan työpäivän jälkeen enää touhuta lasten kanssa, vaan antavat heidän esimerkiksi pelata kännykällä pitkiäkin aikoja. Näin vanhemmat saavat levähtää, tehdä kotitöitä ja kenties töitäkin kotona. Median käytöstä on tullut lapselle seuralainen. Media pitää lapselle seuraa silloin, kun vanhempi ei ehdi tai jaksaa. Tämä on täysin ymmärrettävää toisinaan. Kuitenkin, jos mediankäytöllä korvataan liikaa vuorovaikutuksellista ja läheistä vanhemmuutta, seuraukset eivät ole positiivisia. (Lehtipuu, 2006, 14.)

Tiedustelimme Ylikylän alakoulun terveydenhoitajilta heidän tarpeistaan tutkimustyölle. He ilmaisivat, että olisi hyödyllistä selvittää koululaisten ruutuajaa, ja antaa tietoa oppilaiden vanhemmille lasten terveellisestä ruutuajan käytöstä, sekä keinoja ruutuajan rajoittamiseen. Tutkimme 1.-3. -luokkalaisten ruutuajaa, sitä mitä se on todellisuudessa, mukaan laskettuna myös ruutu aika koulupäivän aikana. Kartoitimme kyselyssä myös minkä tyyppisiä älylaitteita lapset käyttävät eniten kotona, milloin he ovat niiden käytön aloittaneet, sekä onko lapsilla ilmennyt haittoja liittyen ruutujen käyttöön.

Rajasimme tutkimuksemme Kempeleen Ylikylän alakoulun 1.-3. -luokkalaisille. Tutkimuksemme suunnattiin nuorimmille alakoululaisille, sillä mielestämme on hyvä saada ajantasaista tietoa pienempien lasten ruutuajankäytöstä, jotta mahdollisiin epäkohtiin voidaan puuttua tarvittaessa varhaisessa vaiheessa. Lasten mediabarometri 2010 osoittaa juuri 7-8 -vuotiaiden iässä digitaalisen pelaamisen, internetin käytön ja kännykän käytön yleistyvän nopeasti verrattuna nuorempiin lapsiin (Kotilainen 2011, viitattu 18.10.2019).

Suuremmassa kokonaisuudessa tutkimuksestamme on hyötyä meille ammatissamme tulevana terveydenhoitajina. Saamme tutkittua tietoa alakoululaisten ruutuajasta, ja millä keinoin ohjata oppilaita, sekä heidän vanhempiaan kohtuulliseen ruutu aikaan. Tutkimuksellamme haluamme edistää lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia tällä hetkellä, sekä myös tulevaisuudessa.

2 ALAKOULULAISTEN RUUTUAIKA

Alakoululaisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 7-12-vuotiasta lasta. Ruutu aika käsitteenä tarkoittaa medialaitteiden (älypuhelin, tietokone, pelikonsoli, tabletti) ääressä vietettyä aikaa (Neuvokas perhe 2019. Viitattu 21.10.2019). Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alakoululaisten ruutu aika saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä ja yli tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori M 2008, 6). Amerikan lastenlääkäriakatemia on suositellut yli 6-vuotiaiden kohdalla, että ruutuajan rajaamista tiettyyn tuntimäärään tärkeämpää on vanhempien huolenpito siitä, millaiseen mediasisältöön sitä käytetään, ja ettei ruutujen käyttö korvaa muuta terveydelle välttämätöntä käyttäytymistä lapsen elämässä (American academy of pediatrics 2016, viitattu 22.10.2019).

Lasten mediabarometrin 2013 tulokset kertovat, että 7-8-vuotiaat ovat jo melko aktiivisia medialaitteiden käyttäjiä. Heistä 62 % katsoi kuvaohjelmia päivittäin. Digitaalisia pelejä saman ikäisistä 18 % pelasi ainakin kerran päivässä ja 32 % melkein joka päivä. Ainakin kerran viikossa pelaavia oli 34 %. Useimmiten kännykkä hankittiin lapselle koulun alkaessa. 7-8-vuotiaista 42 % käytti kännykkää päivittäin. Internettiä käytti lapsista 32 % melkein joka päivä ja 23 % ainakin kerran päivässä. (Suoninen 2014, viitattu 18.10.2019.)

2.1 Medialaitteet ja internet

Medialaitteita ovat älypuhelimet, tabletit, tietokone, televisio ja erilaiset pelikonsolit. Medialaitteita käytetään viihdekäytön lisäksi kouluissa oppimisen välineinä ja tiedonhakuun. Internetin käyttö kuuluu lasten elämään kiinteästi ja sen käyttö aloitetaan varhain. 93 % suomalaisista 0-8-vuotiaista lapsista käytti internettiä ainakin, kolmannes melkein päivittäin. (Lasten mediabarometri 2013, viitattu 18.10.2019.) EU Kids Online tutkimuksen mukaan 93 % 9-16-vuotiaista käy internetissä vähintään viikoittain ja 60 % päivittäin. Keskimäärin ensimmäisen kerran internettiä käytetään Ruotsissa kahdeksan vuotiaina ja Tanskassa seitsemän vuotiaina. EU Kids Online tutkimuksen mukaan eniten internettiä lapset käyttivät kotona (87 %) ja toiseksi eniten koulussa (63 %). (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson 2011, viitattu 22.10.2018.)

2.2 Ruutuajan hyödyt

Ruuduilla on monia hyödyllisiä käyttötarkoituksia. Ne toimivat oppimisen välineinä esimerkiksi kouluissa ja mahdollistavat tiedonhaun. Internetin syövereistä lapsi voi löytää tietoa helposti ja nopeasti. (Lahikainen, Mälkiä, Repo 2015, 104.) Lasten maailmankuva avartuu ja ruutujen kautta he saavat helpommin ymmärrystä ympäröivästä maailmasta, sekä eri kielistä ja kulttuureista. Älypuhelimia käytetään yhteydenpitovälineinä ja asioiden hoidossa. Erilaiset liikuntaan kannustavat sovellukset houkuttelevat lapsia ja nuoria liikkumaan leikin ja pelien varjolla, sekä yhdistävät sovellusten käyttäjiä. Lapset saattavat innostaa myös vanhemmat mukaan, joka taas vahvistaa perheenjäsenten välisiä suhteita yhteisen tekemisen muodossa

Goldilocks hypoteesissa viitataan kohtuullisen ruutuajan vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin mm. helpottamalla yhteydenpitoa ja lisäämällä yhteenkuuluvuutta toisten kanssa (Przybylski & Weinsteins 2017, viitattu 18.10.2019). Sosiaaliseen mediaan kuuluminen ja siellä asioiden jakaminen ovat monelle nuorelle tärkeä asia, joka luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myös nuorten, joilla on haasteita luoda ihmissuhteita kasvotusten, on helpompi tutustua samanhenkisiin ihmisiin esimerkiksi eri foorumeilla ja yhteisöissä. Nuoret tutustuvat helpoimmin eri kansallisuuksiin ja oppivat kieliä, sekä he seuraavat maailman tapahtumia sosiaalisen median kautta. Lehtipuu (2006, 60) määrittelee ”modernin median merkittävänä elämänhaltuunoton työkaluna”. Lehtipuun mukaan media ”viihdyttää, opettaa, rentouttaa, tarjoaa sosiaalisia elämyksiä, avaa uusia maailmoita, ruokkii luovuutta ja itsenäisyyttä”.

Pelaamista erilaisilla konsoli-, tietokone- tai mobiililaitteella kutsutaan digipelaamiseksi. Digipelien pelaaminen voi parhaimmillaan tarjota mielihyvän kokemuksen tunteita, sekä positiivisia vuorovaikutuksen kokemuksen tunteita muiden pelaajien kanssa. Se voi auttaa tunteiden ja mielialan säätelyssä, sekä toimia rentoutumiskeinona. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 21, viitattu 6.9.2018.) Vuonna 2015 julkaistun Pelaajabarometrin tutkimustulokset kertovat, että kyselyyn vastanneista suomalaisista 10-75-vuotiaista 75 % pelasi satunnaisesti jotakin viihteellistä digipeliä, ja päivittäin pelaavia oli 22 % (Pelaajabarometri 2015, 21, viitattu 6.9.2018).

Oppimisen ja harrastusten tukena ruutua voi hyödyntää monin tavoin. Sen avulla voi löytää kiinnostaviin aiheisiin liittyviä vinkkejä ja opetusmateriaalia, tietoa idoleista sekä tarkastaa aikataulut ja ottelutulokset. Monen eri ruudun välityksellä lapsi voi seurata harrastamaansa lajia. Harrastusseurat käyttävät myös ruutuja apunaan, esim. vanhempi voi ilmoittaa niiden kautta onko lapsi tulossa

treeneihin tai osallistuuko peliin. Näin seuran on helpompi tehdä suunnitelmia. (Kansallisen audiovisuaalinen instituutti 2016, viitattu 26.9.2017.)

2.3 Ruutuajan haitat

Ruutujen ääressä runsaasti aikaa viettävät lapsilla voi tulla haasteita siinä, että he eivät pysty täyttämään liikuntasuosituksen asettamia vaatimuksia. Useimmiten ruutujen äärellä oltaessa ollaan passiivisessa asennossa. Lapsen pitkään paikallaan istuminen voi aiheuttaa selkä- ja niskavaivoja, sekä huonoa ryhtiä. Pitkään jatkunut liikkumattomuus on lapselle suuri riski, sillä lapsen lihakset ja luut ovat kehitysvaiheessa. Lapsen koordinaatiokyky voi heiketä. Tietokoneen, sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttöaika on myös yhteydessä nuorten käsi-, sormi- ja rannekipuun, sekä silmäoireisiin ja päänsärkyyn. (Hakala 2012, viitattu 29.9.2018.)

2.3.1 Ylipaino

Runsaan ruutuajan seurauksena ylipainon riski kasvaa ja altistuminen sydän- ja verisuonitautien syntyyn aikuisiällä kasvaa (Ahonen ym. 2008, 23-24). Eräs hollantilainen tutkimus osoittaa jo 1,5 tunnin TV:n katselun lisäävän riskiä ylipainoon 4-9-vuotiailla lapsilla (Jong, Visscher, HiraSing, Heymans, Seidel & Renders 2011, viitattu 21.10.2019). Myös Suomalaisen vuonna 2019 julkaistun Fin-Hit tutkimuksen tulokset kertovat, että runsas ruutu-aika on yhteydessä ylipainoon ja vyötärölihavuuteen. Tutkimus tehtiin 10 000:lle 9-12-vuotiaalle suomalaiselle lapselle. (Heavy screen users are the heaviest among 10,000 children, viitattu 20.8.2019.)

Vuonna 2017 tehdyssä tutkimuksessa havaittiin yli kolme tuntia ruutujen äärellä viettävistä lapsista olevan korkeampi rasvaprosentti ja insuliiniresistenssi verrattuna lapsiin, jotka käyttivät aikaa tunnin tai vähemmän päivittäin ruutujen äärellä. Ruutuajan vähentäminen voisi helpottaa varhaisen tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä. (Nightingale, Rudnicka, Donin, Sattar, Cook, Whincup & Owen 2017, viitattu 30.9.2018.) Myös toisessa vuonna 2017 julkaistussa tutkimuksessa huomattiin kouluikäisten runsaalla ruutuajalla matala tai kohtalainen yhteys epäsuotuisaan kehon koostumukseen, kardiometaboliseen riskiin ja alempaan fyysiseen kuntoon ja itsetuntoon (Carson, Hunter, Kuzik, Gray, Poitras, Chaput, Saunders, Katzmarzyk, Okely, Gorber, Kho, Sampson, Lee & Tremblay 2017, viitattu 22.10.2018).

2.3.2 Koulumenestys ja uni

Lasten runsas, erityisesti yli 3 tunnin ruutuaika on Syväojan tutkimuksen mukaan yhteydessä heikompaan koulumenestykseen. Runsas ruutuaika voi viedä huomiota pois koulutehtäviltä, lukemiselta ja nukkumiselta, joka selittää näiden yhteyden. (Syväoja ym. 2013, 8.) Myös toinen tutkimus vahvistaa samaa asiaa, enemmän tv:tä katsoneet nuoret ja lapset yleensä käyttivät vähemmän aikaa kotitehtäviensä tekemiseen, opiskeluun ja lukemiseen vapaa-ajalla, mikä juuri voi johtaa heikompaan menestykseen opinnoissa (Tremblay, LeBlanc, Kho, Saunders, Larouche, Colley, Goldfield & Gorber 2011, viitattu 21.10.2019).

Ruutujen käyttö voi venähtää myöhäiseksi, jolloin se vie aikaa unelta. Alakouluikäisen lapsen unen tarve on noin 8-10 tuntia, ja se vaihtelee hieman yksilöittäin. Unen pitkäaikainen puute voi näkyä koululaisella keskittymiskyvyn heikkenemisenä, onnettomuusalttiutena, muistin ja päättelykyvyn heikentymisenä, oppimisen vaikeutena, pahantuulisuuksena, mieliteoilla sokeriseen tai rasvaiseen ruokaan, vastustuskyvyn heikkenemisenä tai luovuuden vähentymisenä. (Terve koululainen 2018, viitattu 6.9.2018.)

Television mekaanista auki pitämistä lapsen ollessa hereillä tulee välttää. Jos lapsella on taipumusta univaikeuksiin tai päiväväsymykseen, tulee erityisesti välttää television katselua. (Paavonen ym. 2011.) 5-6-vuotiailla lapsilla TV:n katselu ja erityisesti passiivinen altistuminen TV:lle, sekä katsominen aikuisille suunnattuja ohjelmia lisäävät merkittävästi nukkumisvaikeuksien riskiä (Paavonen ym. 2006). Eräässä tutkimuksessa on havaittu runsaampaan ruutuaikaan liittyvä lyhyempi unen kesto ja huonompi unen laatu. Nukkumaan mennessä ruudun käyttö heikentää unen laatua ja vaikeuttaa unen saantia. (Christensen, Bettencourt, Kaye, Moturu, Nguyen, Olgin, Pletcher & Marcus 2016, viitattu 18.10.2019.)

2.3.3 Psykkinen terveys

Tutkimuksen mukaan runsaammalla ruutuajalla ja heikommalla hyvinvoinnilla 2-17-vuotiailla lapsilla on yhteys. Runsaammin ruutuaikaa käyttävät osoittavat harvemmin itsehallintaa, tunnevakautta ja uteliaisuutta. Verrattuna vähemmän ruutuaikaa käyttäviin lapsiin, runsaammin käyttävillä on kaksi kertaa yleisimmin diagnosoitu masennus tai ahdistuneisuushäiriö. Yhteydet hyvinvointiin ovat suurempia murrosikäisten keskuudessa. (Twenge & Campbell 2018, viitattu 21.10.2019.)

Erilaiset konsoli- ja tietokonepelit ovat suosittuja etenkin nuorten keskuudessa, ja niiden liiallisesta pelaamisesta voi kehittyä myös ongelma. Männikön tutkimuksessa 16,5 % vastaajista itse arvioi käyttävänsä liikaa aikaa pelaamiseen ja 3,6 % koki, että pelaaminen on heille ongelma. Tutkimuksessa ilmeni, että nuoret, joilla ilmeni ongelmallista digipelaamista, kokivat useammin uupumista, unettomuutta, keskittymisvaikeuksia, masennusta ja ahdistusta. Lisäksi ongelmallisella pelaamisella oli käänteinen yhteys fyysisen aktiivisuuden ja elämään tyytyväisyyden välillä. (Männikkö 2017, 59, 62.)

Jatkuva ruutujen käyttö aiheuttaa ihmisen aivoille ylivirittyneen tilan, johon ihmisen aivoja ei ole suunniteltu. Aivot tarvitsevat myös lepoa. Lapsi saattaa myös huolehtia liikaa maailmalla tapahtuvista asioista, esimerkiksi sotien ja luonnonkatastrofien näkeminen mediasta voi vallata ajatukset. (Lehtipuu 2006, 66-71.)

2.3.4 Käyttäytyminen

Vuonna 2016 tehdyssä suomalaisessa tutkimuksessa, jossa alakoululaiset itse arvioivat omaa käytöstään, huomattiin kohtuullisen internetissä vietetyn päivittäisen ajan (1-2h) tuovan heissä esille prososiaalisia taitoja, kuten yhteistyökykyä. Lisäksi viikonloppuina kohtuullinen internetissä vietetty aika oli yhteydessä empatiakykyyn. Kun internetissä vietetty aika ylittyi yli kahteen tuntiin, lapsen impulsiivinen käyttäytyminen ja häiritsevyys lisääntyivät, ja runsaan käytön yhteys epätoivottuun käyttäytymiseen korostui. (Riihilahti, Paavilainen, Koivisto, Kylmä 2016, viitattu 23.10.2019.)

Väkivallan näkeminen esim. TV:stä tai pelikonsolien peleistä voi olla haitallista lapsen kasvulle ja kehitykselle. Runsasta ruutu-aikaa väkivallalla höystettyihin ohjelmiin tai peleihin käyttävällä lapsella aggressiivisuus ja antisosiaalinen käytös lisääntyy. Tällä voi olla kauaskantoiset seuraukset ja onkin todettu tällaisilla nuorilla olevan enemmän mm. väkivallalla uhkaamista, väkivaltatilanteisiin joutumista ja varkauksia vielä aikuisiässä. Lapselle voi kehittyä väkivaltaa kohtaan hyväksyvä toimintamalli sekä yleinen vihamielisyys voi lisääntyä. Väkivallan näkeminen esim. TV:stä voi luoda lapselle pelkoa, koska lapsi ei osaa välttämättä etäännyttää itseään näkemästään. (Paavonen ym. 2011, viitattu 24.10.2019.)

Runsas ruutuajan seurauksena lapsen käyttäytyminen voi muuttua siten, että lapsella esiintyy aggressiivista käytöstä, apaattisuutta, sekä itsetunnon heikkoutta. Lapsi voi myös alkaa käyttäytyä

aikuisille tarkoitetun materiaalin näkemisen myötä normaalia ikä tasoaan aikuisemmin, johon hän ei ole kuitenkaan vielä valmis. (Lehtipuu 2006, 66-71.)

2.3.5 Kiusaaminen, turvallisuus ja yksityisyys verkossa

Verkkokiusaamisella tarkoitetaan verkon ja siihen liitettyjen laitteiden välityksellä tapahtuvaa kiusaamista. Verkkokiusaaminen voi olla ns. tavallista kiusaamista rajumpaa ja vakavampaa, koska verkossa on mahdollista toimia täysin anonyymisti. Kiusattu ei välttämättä tiedä kuka tai ketkä kiusaajat ovat. Kirjoittamalla voi olla helpompi sanoa asioita, kuin kasvotusten, joten teksti voi olla rajumpaa kuin sanallinen viestintä. Kiusaaminen on verkossa myös jatkuvampaa, se voi kestää vaikka ympäri vuorokauden ja siihen voi osallistua kuka tahansa. Viestejä ja kuvia ei välttämättä saa poistettua verkosta kokonaan, vaikka haluaisi. Näin kiusaaminen voi laajentua valtaviihin mitta-suhteisiin. Verkossa tapahtuvaan kiusaamiseen on lisäksi aikuisten vaikeampi puuttua, koska usein kiusaajat osaavat käyttää verkkoa aikuisia taitavammin ja käyttävät sivustoja, joilla aikuiset eivät ole. (Liikala 2016, viitattu 25.10.2019.)

Verkossa on helppo luoda ihmissuhteita tuntemattomiinkin ihmisiin. Ilmeiden, eleiden ja fyysisen olemuksen poisjäänti näissä ihmissuhteissa voi luoda toisesta ihmisestä "täydellisen" omassa mielessä. Tälle henkilölle voi olla helppo paljastaa arkojakin asioita itsestään ja keskustella esim. seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Tämä keskustelukumppani saattaa kuitenkin olla ihan toinen, kuin joksi on itseään kutsunut. Tämä henkilö saattaa pyytää esim. intiimiä kuvaa ja jos hän sen saa, hänellä on oiva kiristys- ja vallankäytönväline käytettävissään. (Väestöliitto 2019, viitattu 25.10.2019.)

Lapselle on tärkeää opettaa, että omat salasanat pysyisivät omana tietona, eikä niitä kerrottaisi edes parhaimmalle kaverille. Lapsen kanssa on hyvä tutustua esim. sosiaalisen median yksityisyys asetuksiin, jotta lapsen profiili näkyy vain niille, jotka hän on hyväksynyt katsomaan sitä. Mikäli profiili on sosiaalisessa mediassa julkinen, se lisää väärinkäytön riskiä. Identiteettivarkaus on helppo toteuttaa halutessaan internetissä. Henkilö voi esiintyä internetissä toisena henkilönä ja käyttää näin väärin toisen ihmisen yksityisyyttä. Lapsen kanssa on hyvä käydä myös keskustelua siitä, mitä ja kuinka henkilökohtaisia asioita ruuduilla kannattaa jakaa. (Lapset ja media 2017, viitattu 26.10.2019.)

3 VANHEMPIEN OHJAUSKÄYTÄNTEET

Amerikan lastenlääkärien akatemian julkaiseman suosituksen mukaan vanhempien tulee seurata johdonmukaisesti lastensa ruutujen käyttöä. Vanhempia ohjataan asettamaan yhdenmukaiset rajoitukset ruutuajalle, sekä eri medialaitteille. Vanhempien on huolehdittava, että lapset saavat tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta päivittäin, sekä riittävästi unta. Lasten huoneissa ei saa olla medialaitteita nukkumisen aikana, sekä medialaitteiden käyttöä tulee välttää tunti ennen nukkumaanmenoa. Kotitehtävien aikana vältetään medialaitteita. Amerikan lastenlääkärit suosittavat vanhempia rajamaan lastensa mediankäyttöä siten, että esim. ruokailuhetket ovat ruuduttomia, tai lapselle tulee ruuduttomia jaksoja vapaa-ajalle. Vanhempien kannattaa kannustaa lapsia toimintaan, joka helpottaa kehitystä ja terveyttä, kuten lukemiseen ja yhdessäoloon sekä keskusteluun vanhempien kanssa. Vanhempia ohjataan myös käyttämään medialaitteita yhdessä lapsen kanssa. Vanhempien tulee opastaa lapsia yksityisyyteen ja turvallisuuteen liittyvistä asioista medialaitteilla, sekä ohjata heitä käyttäytymään muita kunnioittavasti. Vanhempien tulee ohjata lapsiaan myös välttämään kiusaamista medialaitteilla. (American academy of pediatrics 2016, viitattu 21.10.2019.)

Vanhempien on tärkeää katsoa televisiota yhdessä lapsen kanssa. Näin he seuraavat millaisia ohjelmia lapset katsovat, sekä mitä ajatuksia ja tunteita ohjelmat lapsessa herättävät. Pienet lapset erityisesti tarvitsevat vanhempien apua ymmärtääkseen ohjelmasisältöjä, sekä kyetäkseen erottamaan mielikuvitusmaailman todesta. Vanhempien on oltava valmiita kyselemään lapsilta heidän tuntemuksistaan, sekä keskustelemaan lapsen kanssa pelottavista tai muuten mieltä askarruttavista ohjelmista. Vanhemmille suunnatun ohjeistuksen avulla voidaan vähentää median haitallisia vaikutuksia. (Paavonen, Roine, Korhonen, Valkonen, Pennonen, Partanen & Lahikainen 2011, viitattu 21.10.2019.)

Vanhempien tulisi olla tietoisia, mitä lapsi ruutuajallaan tekee. Samalla kuitenkin ymmärtäen, ettei kaikkea ruutujen maailmassa voi hallita. Läsnaololla ja lapsen kanssa keskustelemalla voi parhaiten tukea lapsen turvallista ruutujen käyttöä. Ikärajojen noudattaminen on helppo tapa estää lasta näkemästä liian rajua sisältöä. Toki on hyvä muistaa, että esim. erilaisissa videopalveluissa voi tahtomattaankin nähdä jotain mitä ei osaa käsitellä, tämän takia läsnäolo ja valmius puhua lapsen kanssa on tärkeää. (Lapset ja media 2017, viitattu 26.10.2019.)

Perheen olisi hyvä laatia oman perheen ruutujen käytön säännöt, joita jokainen perheessä noudattaisi. Vanhemmat ovat roolimalleja lapsille myös ruutujen käytössä. Jos vanhemmat ovat jatkuvasti nenä kiinni ruudussa, lapset oppivat saman toimintamallin. Koko perheelle voisi tehdä hyvää ottaa viikosta ainakin yksi päivä, jolloin touhutaan yhdessä erilaisia asioita, ilman ruutujen läsnäoloa. Voittaisiin vaikka valmiiksi sopia, mitä tehdään seuraavana ruuduttomana päivänä. Näin tuettaisiin perheen yhteistä tekemistä sekä vuorovaikutusta. Vaihtoehtoisen tekemisen tarjoaminen lapselle on tärkeää, ja usein lapset innostuvat tekemisistä enemmän, mikäli vanhemmat osallistuvat niihin myös. (Lapset ja media 2017, viitattu 26.10.2019.)

On suositeltavaa, että ruutujen käyttö lopetettaisiin illalla hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Esim. tunti ennen iltatoimien alkamista olisi hyvä olla ruudutonta aikaa. Näin lapsen olisi helpompi rauhoittua nukkumaan, eikä ruudulta tulevasta sinivalosta olisi enää nukahtamista haittaavaa vaikutusta. Yön ajan ruutujen olisi hyvä olla pois käytöstä, esim. lapsen puhelin olisi hyvä jättää vaikkapa keittiön pöydälle. (Lapset ja media 2017, viitattu 26.10.2019.)

Lapset syntyvät Suomessa mediakulttuurin keskelle. Kodissa käytetyt medialaitteet ovat osana lapsen kasvuympäristöä ihan pienestä pitäen ja ne kuuluvat lapsen jokapäiväiseen elämään. Kehittyäkseen lapsi ei tarvitse ruutuja. Eri medialaitteet ovat kuitenkin yleensä hyvin mieluisia lapselle ja oikein käytettyinä ne voivat tukea lapsen kehitystä. Vastuu niiden käytöstä on aina huoltajalla, ja lapselle on tärkeää asettaa rajat, myöskin ruutujen käytössä. Huoltajan kanssa yhdessä käytetty sisältö on turvallista ja lapsi voi kysyä huoltajalta, jos jokin asia siinä jää mietityttämään. Pelien tai ohjelmien sisältö vaikuttaa siihen, miten se vaikuttaa lapseen. On huolehdittava, ettei lapsi näe ikätasoonsa nähden liian haastavaa materiaalia, jota hän ei vielä osaa jäsentää. Tämän takia ohjelmissa ja peleissä esiintyviä ikärajoja tulee noudattaa. (Lehtipuu 2006, 63-64.)

Lapsen kehitystasolle sopimattomat ohjelmasisällöt, sekä runsas mediankäyttö voivat altistaa lasta erilaisille sosiaalisille ja somaattisille ongelmille, peloille, nukahtamisvaikeuksille ja psyykkisille oireille (Paavonen ym. 2011). Suomessa levityksessä olevat televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit on merkittävä sisältösymbolilla ja ikärajalla. Sisältösymboli määrittää sen, minkä haitallisen sisällön vuoksi materiaalissa on ikäraja. Ikärajat määräytyvät materiaalin sisältämän väkivaltaisuu-den, ahdistavuuden, päihteiden käytön tai seksuaalisen sisällön mukaan. Lapsen kehitystason yksilöllisyys huomioiden, ikärajoissa on nk. ikäjousto, joka sallii ohjelmien julkisen esittämisen ikärajaa kolme vuotta nuoremmalle lapselle aikuisen seurassa. Jousto ei koske sisältöä, joka on kielletty alle 18-vuotiailta. Kaikki älypuhelimien sovellukset ja nettisivut eivät sisällä ikärajoja, kuten muu

viihdemedia. Tämän takia huoltajan on hyvä tietää, minkälaisista sisältöistä lapsi käyttää esim. Älypuhelimella. (Lapset ja media – Kasvattajan opas 2017, viitattu 26.9.2017.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää Kempeleen Ylikylän alakoulun 1.-3. luokan oppilaiden ruutu-aikaa sekä vapaa-ajalla että koulussa. Selvitämme myös, miten vanhemmat ohjaavat tasapainoiseen ja turvalliseen ruutuajan käyttöä, sekä sitä, ovatko vanhemmat huomanneet lapsillaan ruutu-aikaan liittyviä terveydellisiä ongelmia.

Henkilökohtainen tavoitteemme opinnäytetyössämme on oppia tieteellistä kirjoittamista ja tutkimuksen tekemistä. Tulevina terveydenhoitajina ammatillinen tavoitteemme on saada hyvä tietoperusta liittyen ruutu-aikaan ja siihen liittyviin terveydellisiin asioihin, koska eri ruutujen käyttö on tätä päivää. Tulemme siihen tulevaisuuden työssämme varmasti törmäämään.

Tutkimuskohteeksemme valikoitui Kempeleen Ylikylän alakoulun oppilaat, koska haluamme vaikuttaa alueen lasten hyvinvointiin. Koemme, että alakouluikäiset ovat vastaanottavaisia ja heillä ei välttämättä ole vielä kehittynyt terveydellisiä ongelmia runsaasta ruutuajankäytöstä. Mielestämme on tärkeää puuttua ongelmiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ja ennaltaehkäistä runsaan ruutuajankäytön aiheuttamia haittoja. On myös tärkeää herätellä perheitä miettimään ruutuajankäyttöön liittyviä asioita hyvissä ajoin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkä verran Kempeleen Ylikylän alakoulun 1.-3. -luokkalaiset käyttävät aikaa eri ruutujen äärellä päivittäin?
2. Millä tavalla vanhemmat rajoittavat lastensa ruuduilla käytettyä aikaa?
3. Mitä hyötyjä vanhemmat ovat huomanneet ruutujen käytöstä?
4. Millaisia ruutuajasta johtuvia terveysongelmia vanhemmat ovat huomanneet lapsillaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöhömmä määrällisen, eli kvantitatiivisen tutkimuksen. Määrällinen tutkimus sopi tutkimukseemme parhaiten, koska halusimme selvittää alakoulu-
laisten käyttämää ruutu-aikaa melko suurelta joukolta. Määrällisellä menetelmällä saimme vastauksia tutkimusongelmiimme, sillä se vastaa tämän tyyppiin kysymyksiin kuin kuinka moni vastaa-
jista, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti
sekä tuloksia käsitellään kuvaillen ja numeroiden avulla. Tutkimukselle tyypillistä on myös tiedon
strukturointi, mittaaminen, mittarin käyttäminen, tutkimusprosessin ja tulosten objektiivisuus, sekä
se, että vastaajien määrä on suuri. (Vilkka 2007, 14, 17, viitattu 22.10.2019.)

Määrällinen tutkimus edellyttää, että havaintoyksikköjä on riittävä määrä, jolloin sen voidaan aja-
tella mahdollisimman luotettavasti edustavan koko joukkoa, jota ilmiö koskettaa (Kananen 2011,
17-18). Lasten ja alakoulu-
laisten ruutu-aikaa, eri medialaitteiden käyttöä, sekä runsaan ruutuajan
hyötyjä ja haittoja on tutkittu paljon. Määrällistä tutkimusta käytettäessä tutkittavan ilmiön sekä sii-
hen vaikuttavien muuttujien on oltava tunnettuja, joten se oli myös perusteena valita tämä tutki-
musmenetelmä. (Kananen 2011, 12-13)

Toteutimme tutkimuksemme määrällisen tutkimuksen vaiheiden mukaan. Kun saimme opinnäyte-
työmme aiheen lyötyä lukkoon, aloitimme opinnäytetyön suunnitelman teon syksyllä 2017. Opin-
näytetyömme aihe määrittä tutkimusongelmat. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheen aikana muotoi-
limme tutkimuskysymykset, joilla saisimme vastauksia tutkimusongelmiimme. Tiedonkeruukysy-
myksiä muotoilimme, kun olimme saaneet opinnäytetyön viitekehystä koostetuksi ja aloimme työ-
tämään kyselylomaketta. Suunnittelimme tiedonkeruukysymykset huolellisesti sellaisiksi, että nii-
den avulla saisimme vastauksia tutkimusongelmiimme.

5.2 Aineiston keruu ja analyysi

Määrällisen tutkimuksen aineiston keruun välineenä käytetään mittaria, esimerkiksi kyselyloma-
ketta. Mittaria tarvitaan, jotta saadaan määrällinen tieto, tai määrälliseen muotoon muutettava sa-

nallinen tieto asiasta, jota tutkitaan. (Vilkkä 2007,14. viitattu 23.10.2019.) Laadimme tutkimuksemme mittariksi web-kyselyt Webropol-ohjelmalla, yhden opettajille ja toisen oppilaille ja heidän vanhemmilleen.

Halusimme tehdä kyselystä visuaalisesti selkeän ja halusimme sen sisältävän mahdollisimman paljon kysymyksiä, joihin voi vastata vastausvaihtoehdoilla, eli käytimme strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä vaihtoehdot ovat valmiina. Strukturoitu kysymys koostuu siis kahdesta osasta eli kysymystekstistä ja vastausosasta. (Kananen 2014, 142.) Useissa kohdissa oli myös avoin kenttä, jossa saattoi antaa lisätietoa kyllä-vastauksiin. Varsinaisia avoimia kysymyksiä tuli lopulta kaksi; miten rajaan lapseni medialaitteiden käyttöä ja mitä hyötyä lapselleni on medialaitteiden käytöstä.

Toteutimme kyselylomakkeemme kysymykset määrällisen tutkimuksen kysymyksen laatimisen periaatteiden mukaan, eli kysymyksemme eivät saaneet olla johdattelevia, niiden tuli olla lyhyitä, yksinkertaisia, yksiselitteisiä ja selkeitä. Kysymykset saivat sisältää vain yhden kysymyksen. Kysymysten tuli olla yleiskieltä, eivätkä ne saaneet sisältää sivistystermejä tai outoja sanoja, lisäksi välitimme negatiivisia ja ei-kysymysmuotoja (Kananen 2014, 143).

Oppilaiden kyselyyn oli otsikoitu aihealueet: taustatiedot, ruutujen käyttö vapaa-ajalla, ruutuajan hyödyt, ruutuajan rajaaminen, ruutuajan haitat ja koulun ja kodin yhteistyö. Ruutuajan haitat -kappaleen kysymykset muotoilimme väittämä-tyyppisesti ruutuajanhaitoista koostuvan teorian pohjalta. Kysymykset oli muotoiltu siten, että vanhempi vastaa kyselyyn yhdessä lapsen kanssa. Opettajien kyselylomakkeeseen tuli kaksi avointa kysymystä; kuinka paljon oppilaat keskimäärin käyttävät medialaitteita oppitunneilla päivittäin ja miten koulussa rajoitetaan oppilaiden oman puhelimen käyttöä.

Testasimme laatimamme kyselyn ensin testiryhmällä, joka muodostui 3.-luokkalaisista tuttavaperheiden lapsista ja heidän vanhemmistaan. Saamamme palautteen, sekä ohjaajien ja koulun terveydenhoitajien palautteen perusteella muokkasimme vielä kyselyä ennen julkaisua.

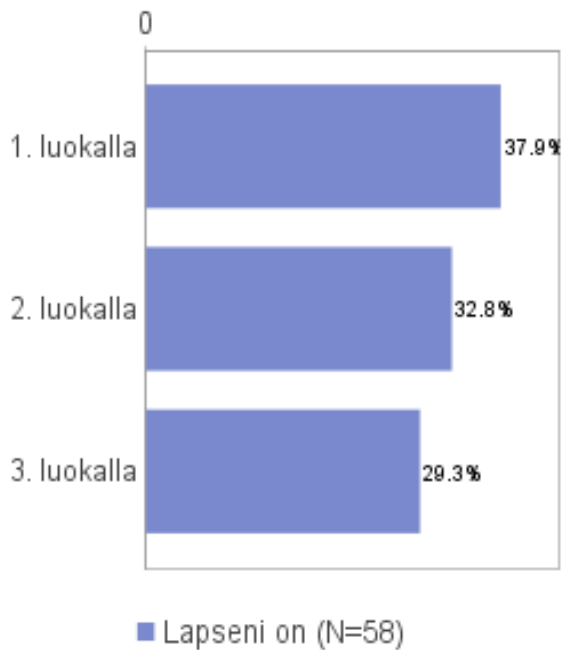
Laadimme kyselyn alkuun saatekirjeen, jossa kerroimme, ketä olemme, mitä tutkimme ja miksi. Kerroimme myös siinä mihin tarkoitukseen käytämme heidän antamia tietoja, ja että ne käsitellään luottamuksellisesti. Kerroimme myös, kauanko kysely on auki. Pyrimme siinä rohkaisemaan

tutkittavia vastaamaan heille annettuihin kysymyksiin ja tuomaan ilmi vastaamisesta koituvan hyödyn heille.

Kysely lähetettiin koulun 1.-3. -luokkalaisten vanhemmille. Oppilaita oli yhteensä 271 1.-3. luokilla vuonna 2018. Opettajien kysely lähetettiin 14:lle 1.-3. luokkien opettajalle. Kyselyn julkaisemisessa koulun Wilma-järjestelmän kautta ilmeni aluksi teknisiä ongelmia, joka aiheutti sen, ettei linkki kyselymme toiminut aluksi. Lopulta saimme kyselyn auki, pahoittelimme uuden linkin lähetyksen yhteydessä ongelmia ja jatkoimme kyselyaikaa suunnitellusta kahdesta viikosta kolmeen viikkoon. Analysoimme saamiamme tuloksia Webropolin Professional statistics -ohjelmalla.

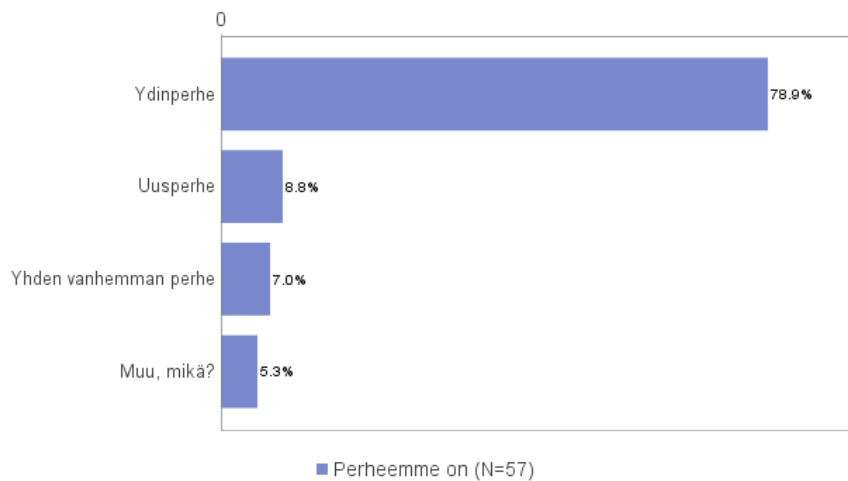
6 TUTKIMUSTULOKSET

Vastauksia kyselyymme saimme vanhemmilta ja oppilailta yhteensä 57, ensimmäisessä kysymyksessä vastaajia oli 58. Opettajilta saimme neljä vastausta. Vastaajien lapsista 1. -luokkalaisia oli eniten (38 %), seuraavaksi eniten 2. -luokkalaisia (33 %) ja 3. -luokkalaisia oli 29 % (kuvio 1). Poikia vastaajista oli 54 % ja tyttöjä 46 %.



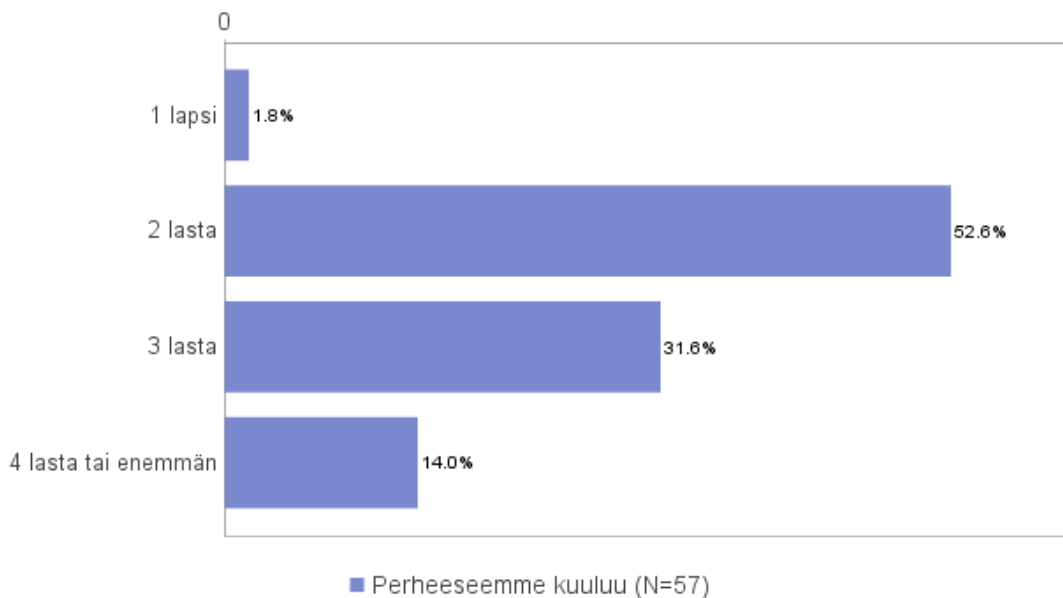
KUVIO 1. Lasten luokkajakauma

Suurin osa (79 %) vastanneista perheistä oli ydinperheitä (kuvio 2). Uusperheitä oli 9 % vastanneista, yhden vanhemman perheitä 7 % ja muita perhemuotoja 5, 3 %.



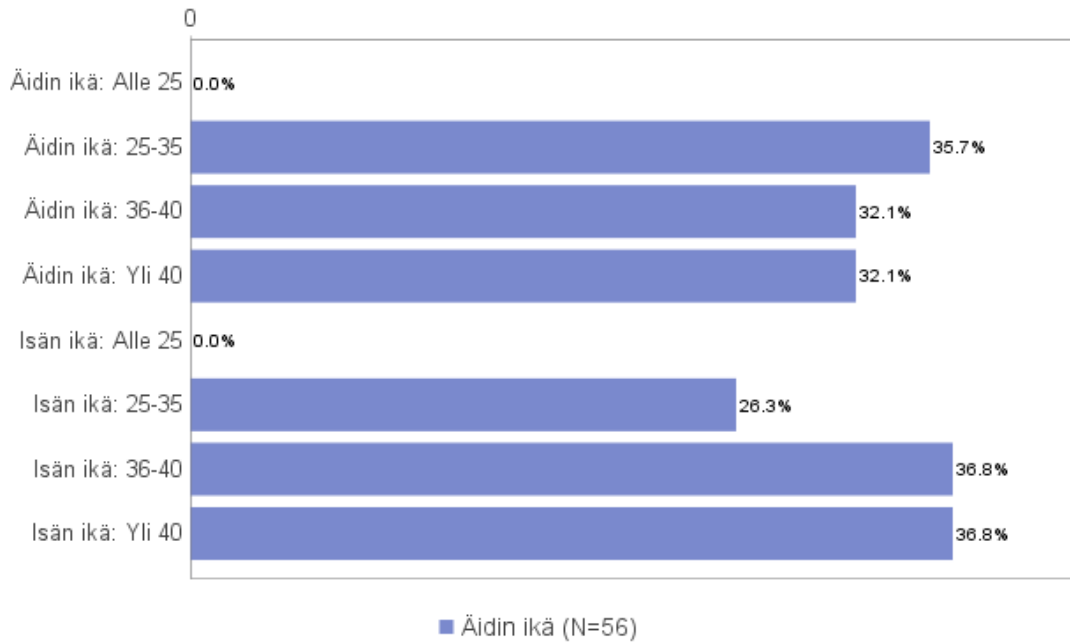
KUVIO 2. Perhemuoto

Suurin osa (53 %) vastaajista oli kahden lapsen perheitä (kuvio 3). Kolmen lapsen perheitä oli toiseksi eniten (31 %), neljä lasta tai enemmän sisältäviä perheitä oli vastaajista 14 %. Yhden lapsen perheitä oli vähiten (2 %).



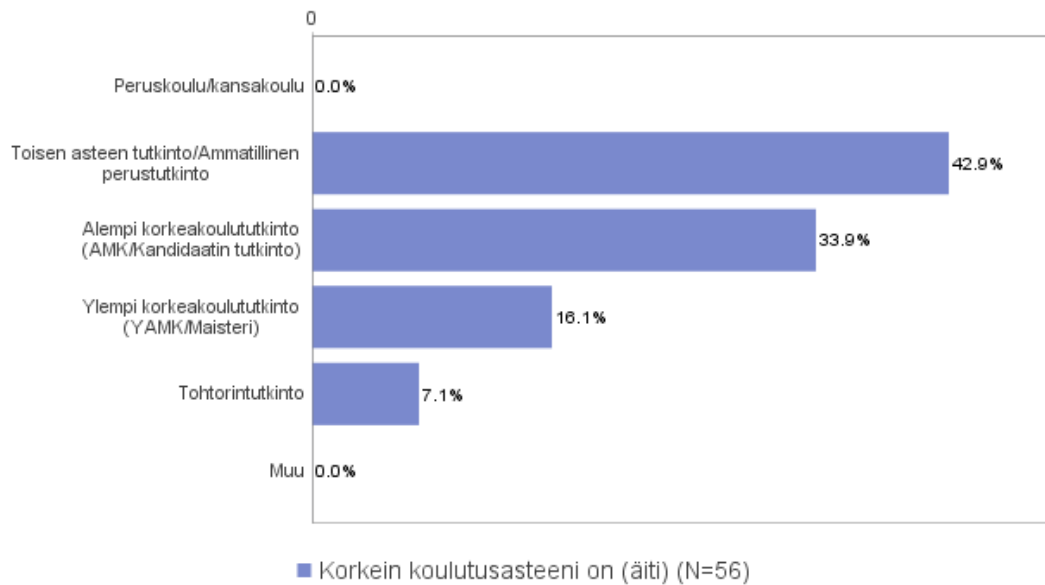
KUVIO 3. Perheen lapsimäärä

Vastanneiden perheissä enemmistö äideistä oli 25-35 -vuotiaita (kuvio 4). 36-40 -vuotiaita ja yli 40-vuotiaita oli saman verran (32 %). Isät olivat iältään yleisimmin 36-40 ja yli 40-vuotiaita (37 %), 25-35 -vuotiaita oli 26 % vastaajista. Vastanneiden perheissä ei ollut alle 25-vuotiaita vanhempia.

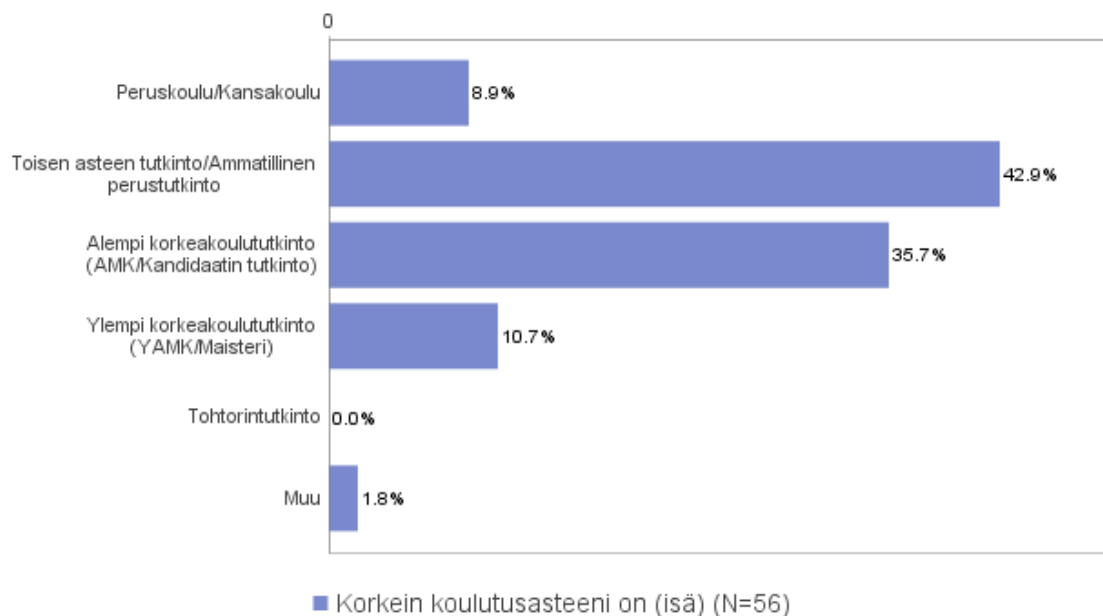


KUVIO 4. Vanhempien ikäjakauma

Vastanneiden perheiden äidit ja isät olivat molemmat koulutukseltaan suurimmaksi toisen asteen tutkinnon suorittaneita (kuviot 5 ja 6). Alemman korkeakoulututkinnon (AMK/ kandidaatin tutkinto) suorittaneita oli molempien ryhmässä seuraavaksi eniten (äidit 34 % ja isät 36 %). Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita äitejä oli vastaajista 16 % ja isistä 10 %. Äideistä 7 %:lla oli tohtorin tutkinto. Isistä 9 %:lla koulutuksena oli perus- tai kansakoulu, ja 2 % muu koulutus.

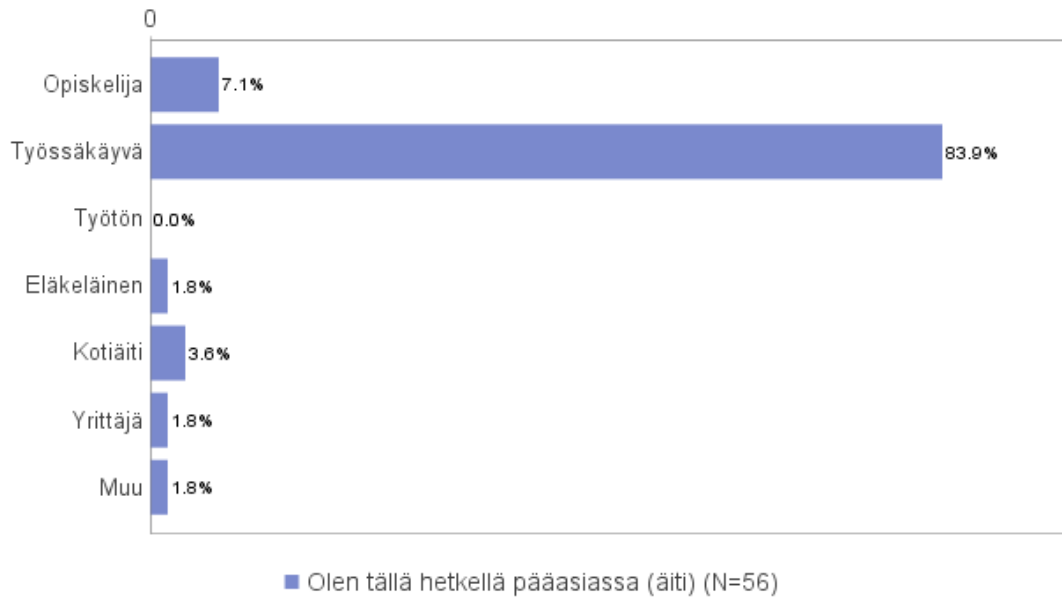


KUVIO 5. Äitien koulutusaste

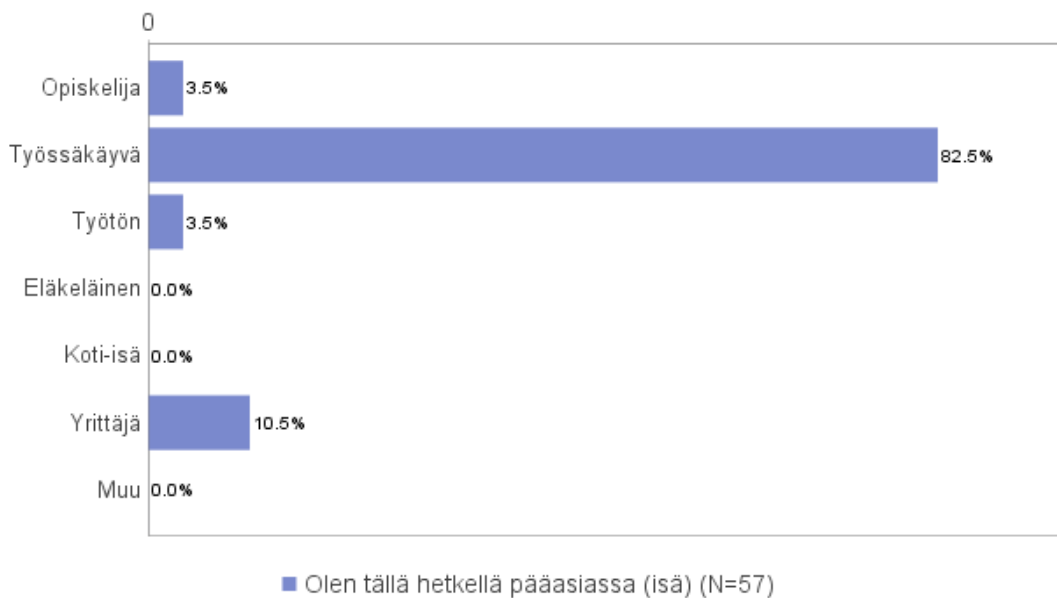


KUVIO 6. Isien koulutusaste

Molemmista vanhemmista suurin osa (äidit 84 % ja isät 82 %) olivat työssäkäyviä (kuviot 7 ja 8). Äideistä 7 % oli opiskelijoita ja 3 % kotiäitejä. Eläkeläisiä, yrittäjiä tai muu-vaihtoehdon valinnoita oli kaikkiaan 2 %. Isistä yrittäjiä oli 11 %, työttömiä 4 % ja opiskelijoita 3 %.



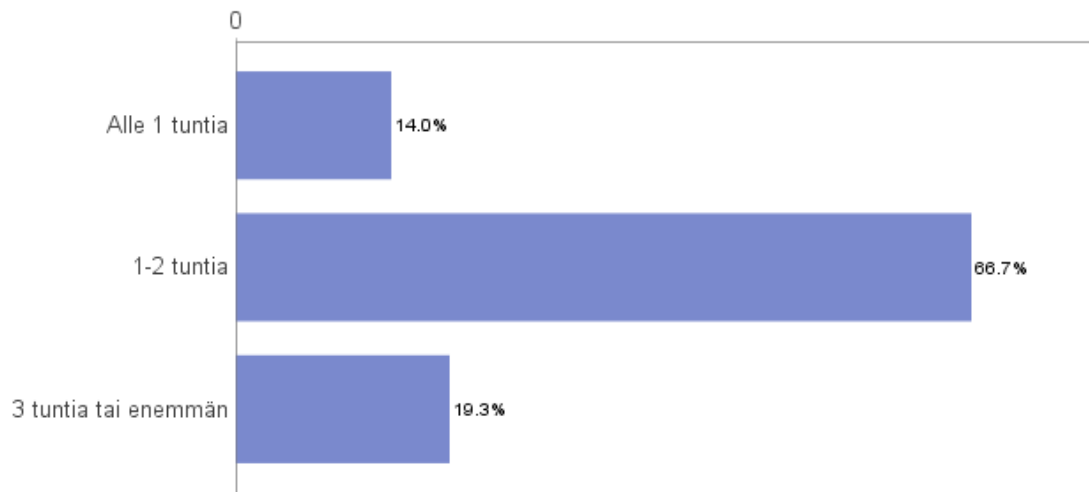
KUVIO 7. Äidin ammatillinen tilanne



KUVIO 8. Isän ammatillinen tilanne

6.1 Ruutujen käyttö vapaa-ajalla

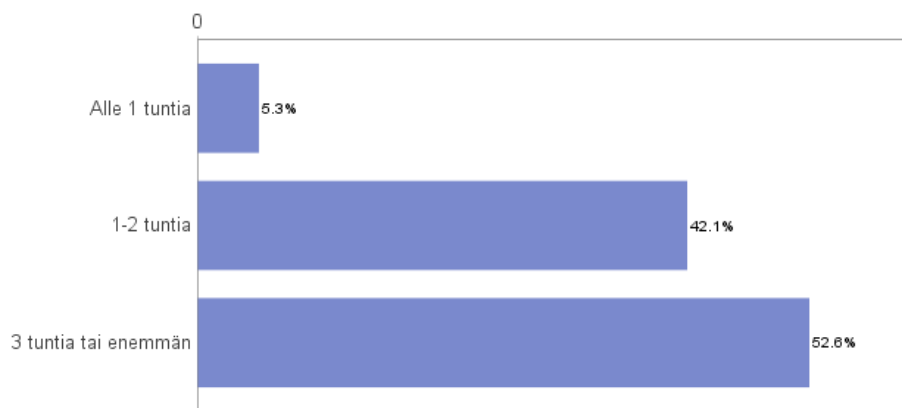
Suurin osa vastaajien lapsista käytti ruutuja arkisin suositellut 1-2 tuntia (kuvio 9).



■ Kuinka paljon aikaa lapsenne käyttää ruudun ääressä tyypillisenä arkipäivänä (ma-pe)? (N=57)

KUVIO 9. Ruutuaika tyypillisenä arkipäivänä

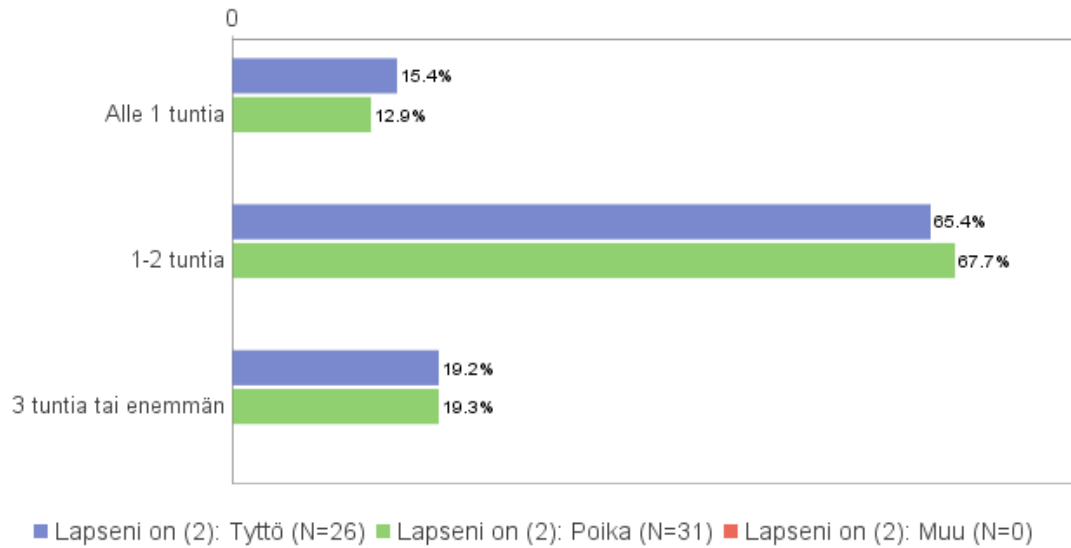
Viikonloppuisin ruuduilla vietettiin aikaa selkeästi enemmän (kuvio 10).



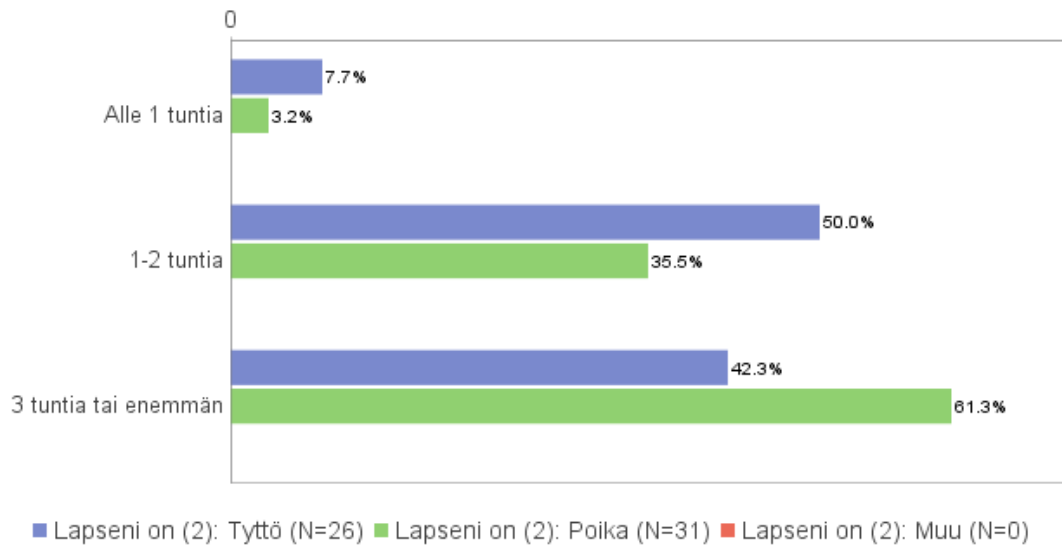
■ Kuinka paljon aikaa lapsenne käyttää ruudun ääressä tyypillisenä viikonloppun päivänä (la-su)? (N=57)

KUVIO 10. Ruutuaika tyypillisenä viikonloppun päivänä

Arkisin ruutuajalla ei ollut merkittävää eroa tyttöjen ja poikien välillä (kuvio 11). Lauantaina ja sunnuntaina pojat viettivät tyttöjä useammin aikaa ruuduilla yli 3 tuntia tai enemmän (kuvio 12).

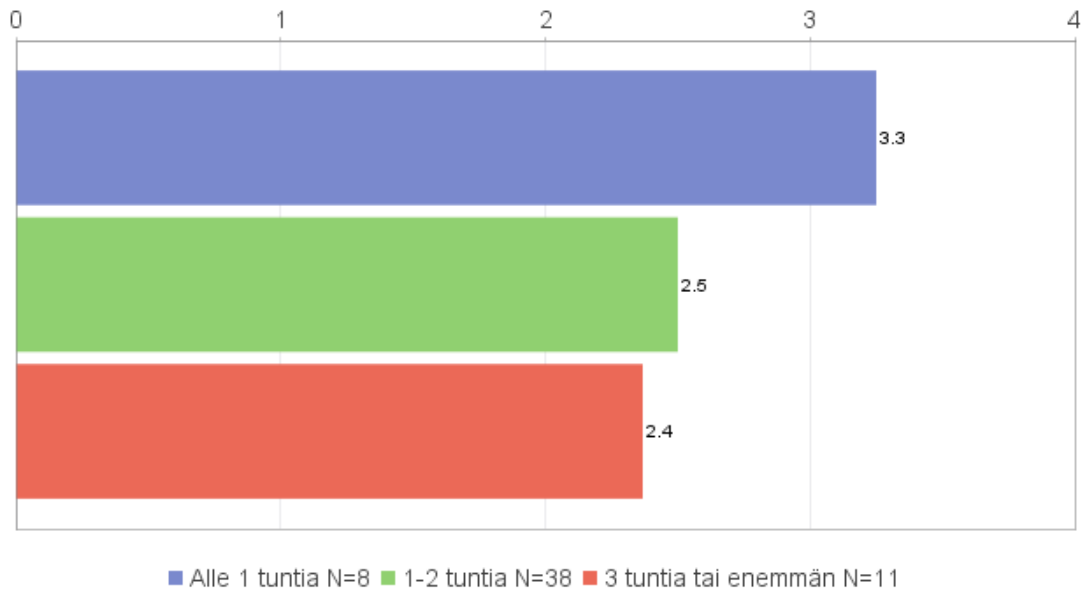


KUVIO 11. Ruutuaika arkisin, tytöt ja pojat eriteltynä

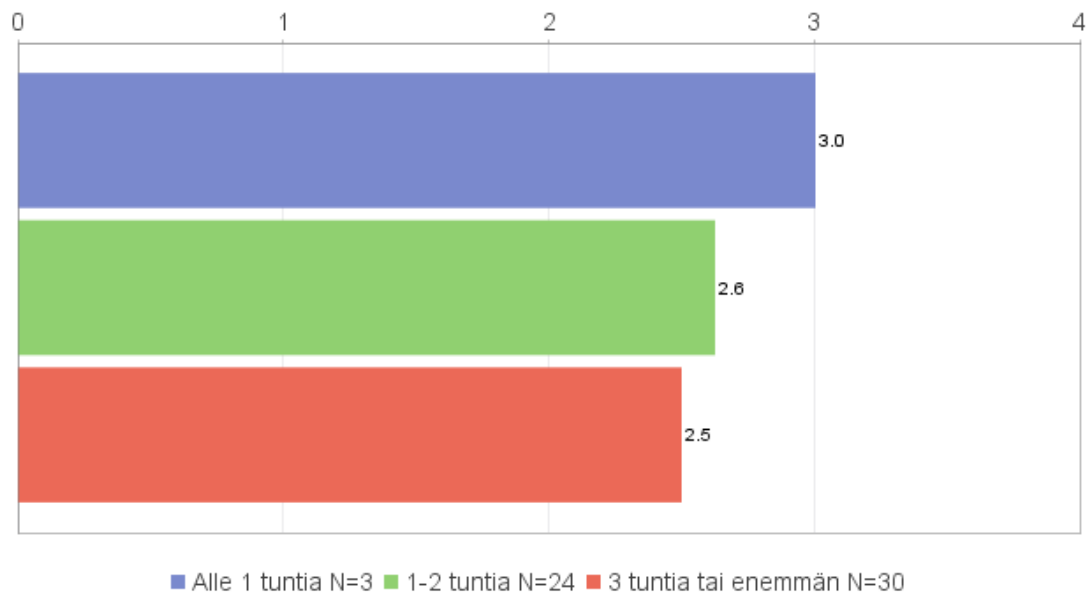


KUVIO 12. Ruutuaika viikonloppuisin, tytöt ja pojat eriteltyinä

Perheissä, joissa lapsimäärä oli suurempi, ruutuaikaa oli vähemmän sekä arkisin ja viikonloppuisin (kuviot 13 ja 14).



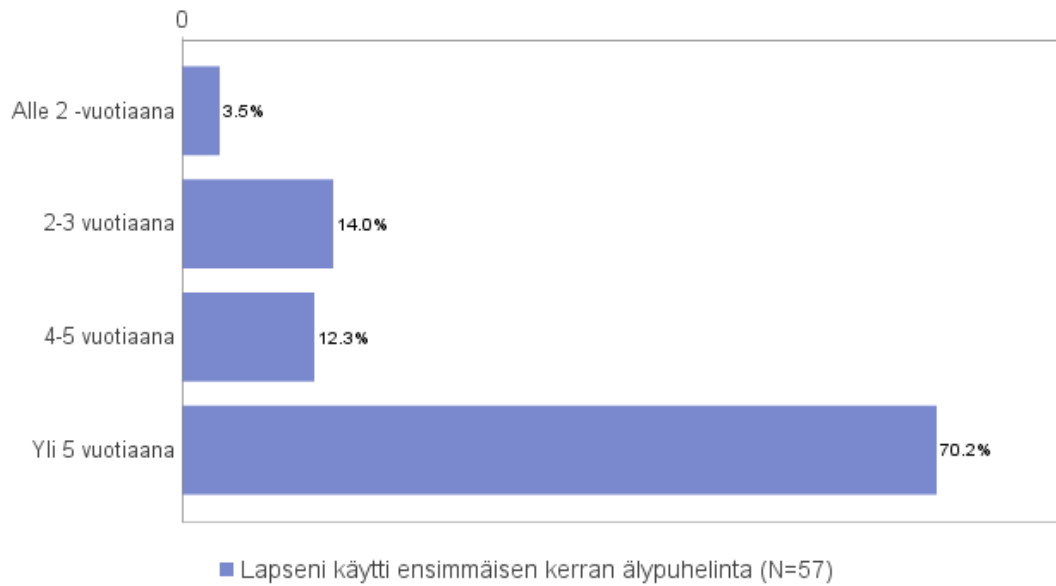
KUVIO 13. Lapsien lukumäärä perheessä ja ruutu-aika arkisin



KUVIO 14. Lapsien lukumäärä perheessä ja ruutu-aika viikonloppuisin.

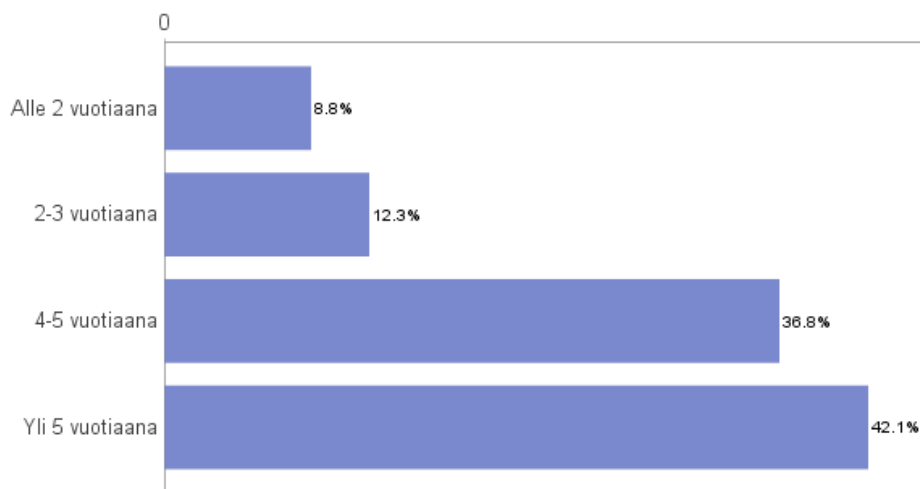
Eri medialaitteista älypuhelin oli selvästi käytetyin lasten keskuudessa (46 %). Seuraavaksi käytetyin mediallyte oli televisio (21 %). Pelikonsolia käytti eniten 14 % ja tablettia 12 %.

Suurin osa lapsista (70.2 %) aloitti älypuhelimien käytön yli 5-vuotiaana (kuvio 15).



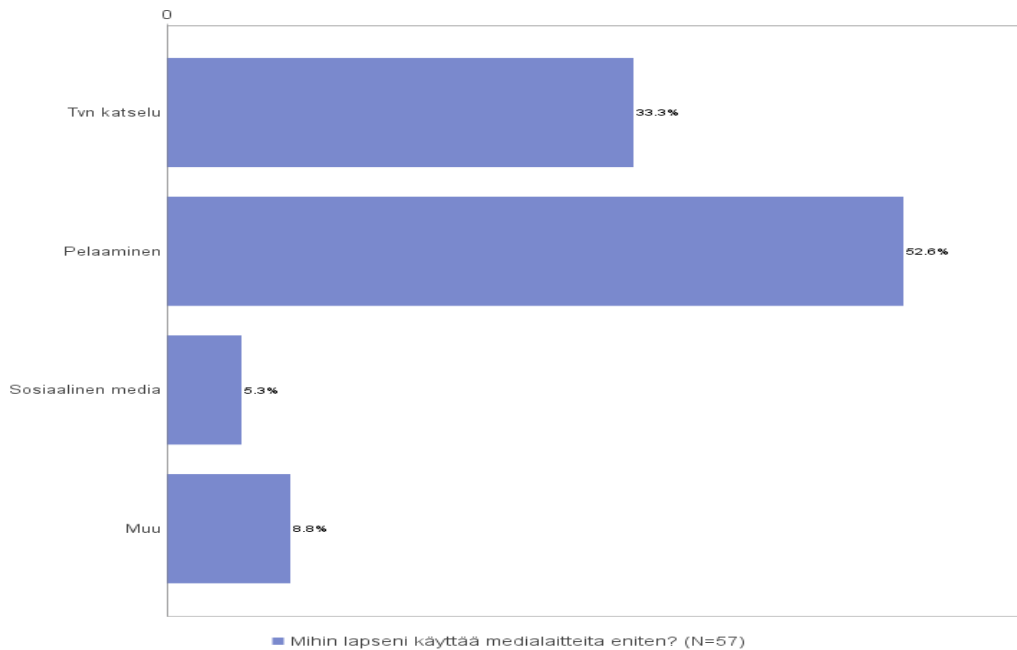
KUVIO 15. Älypuhelimien käytön aloitusikä

Suurin osa vastaajien lapsista oli aloittanut tabletin käytön myös yli 5-vuotiaana (kuvio 16).



KUVIO 16. Tabletin käytön aloitusikä

Vastanneiden lapsista eniten ruutu-aikaa käytettiin medialaitteen äärellä pelaamiseen. Seuraavaksi eniten niitä käytettiin tv:n katseluun. Muu kohtaan oli vastattu lapsen käyttävän eniten YouTubea, sekä pelikulttuurin laajemmin seuraamista, esim. pelialan vaikuttajien seuraaminen (kuvio 17).



KUVIO 17. Mihin medialaitteita käytetään

6.2 Ruutuajan hyödyt

Kyselystä ilmeni, että vanhemmat löysivät useita hyötyjä medialaitteiden käyttöön. Lukemaan oppiminen ja sen kehittyminen nousi tärkeimmäksi medialaitteiden hyödyksi. Vastaajista 15 % oli sitä mieltä, että ne tukevat lukemisessa, varsinkin Eka peli -sovellus sai kannatusta vanhempien keskuudessa.

Tiedonhaun oppimista ja yhteydenpitoa sukulaisten ja ystävien kanssa vanhemmat pitivät myös tärkeänä medialaitteiden hyötynä. Hyödyiksi koettiin myös kielitaidon karttuminen, kirjoittamaan oppiminen sekä matematiikan harjoittelu medialaitteiden avulla ja sosiaalisen ympäristön kasvaminen, sekä maailmankuvan laajeneminen.

”Opetuksellisten pelien avulla lapsi oppii lukemista, kirjoittamista ja laskemista”.

”Kielten oppiminen, sellaiset asiat mitä emme edes vielä välttämättä näe”.

”Tiedon hakeminen onnistuu paremmin, maailma on läsnä”.

”Oppii englantia. Kavereiden kanssa keksivät pelistrategioita”.

”Laitetuntemus, monipuolisen ajattelun kasvattaminen”.

”Yleissivistystä, kuten Wikipedian selailua. Älylaitteiden käyttöominaisuuksien oppiminen”.

”Näkee muunkinlaista elämää ja asioita, kuin lähiympäristöä”.

6.3 Ruutuajan rajaaminen

Medialaitteiden käyttöä rajattiin lähes kaikissa perheissä (98 %). Keinoina tähän vanhemmat käyttivät yhdessä sovittujen sääntöjen ja keskustelun lisäksi erilaisia sovelluksia, joiden avulla laitteen käyttöä voidaan rajata ja samalla saadaan tietoa siitä, mitä lapsi tekee laitteella.

”Ruutuajan rajoittimet (Windows, iOS, Android). Usein myös keskustelemalla ja keksimällä muuta tekemistä”.

”Kännykässä on ohjelma, joka raportoi vanhemmille kännykän käyttö ajan ja mihin sitä on käytetty”.

”Arkena tunti iltapäivällä. Vapaapäivinä tunti aamulla, tunti illalla”.

”Jutteleamalla. Lapsi pyytää luvan käyttää puhelinta, sovitaan mitä sillä tehdään ja kuinka kauan”.

”Peliajan jälkeen pitää käydä ulkoilemassa/ tehdä jotain muuta. Jos käytös on huonoa niin peliaikaa ei tule”.

Monet vanhemmat kertoivat sopivansa lasten kanssa pelipäivistä, jolloin saa pelata sovitun ajan. Useissa perheissä illat olivat myös rauhoitettuja medialaitteiden käytöstä, sekä valtaosa vastaajien lapsista (84 %) ei saanut säilyttää älypuhelinään yön yli huoneessaan.

Digipelien ja TV-ohjelmien ikärajasuosituksia noudatti kaksikolmasosa (75 %) vastaajista. Ne, jotka eivät noudattaneet suosituksia (25 %) kertoivat, etteivät rajoita esimerkiksi WhatsAppin ja sosiaalisen median käyttöä sekä konsoli- ja verkkopelien ikärajoja.

”Osa peleistä on rajattu kyllä hassuin perustein. YouTube näyttää sellaista mikä on ikärajatonta, tätä on mahdoton vahtia”.

Vanhemmista enemmistö (95 %) koki, ettei tarvitse ohjausta, apua tai vinkkejä lapsensa ruutuajan käytön rajoitukseen. Ohjausta tarvitsevat (5 %) vastasivat tarvitsevansa ohjausta suojausten asettamiseen, sekä vinkkejä yhteiseen keskusteluun, kuinka puhua netin vaaroista. He myös kokivat tarvitsevansa vinkkejä, miten ruutuajan seuranta yleisestikin lapsiperheissä voidaan toteuttaa.

6.4 Ruutuajan haitat

Vastaajista suurin osa (82 %) ei ollut huomannut lapsellaan päänsärkyä, tai selän ja niskan seudun vaivoja, jotka olisivat liittyneet medialaitteiden käyttöön. 18 % vastaajista oli sellaisia lapsellaan havainnut. Enemmistö (75 %) ei myöskään ollut havainnut lapsellaan medialaitteiden käytön vaikutusta nukahtamiseen.

Medialaitteiden käytön vaikutusta lapsensa käytökseen oli havainnut 65 % vastaajista. Lapsilla oli havaittu aggressiivista käyttäytymistä, hermostuneisuutta, lyhytjänteisyyttä, sekä levotonta käytöstä, jonka vanhemmat olivat yhdistäneet liittyvän ruutu-aikaan.

”Hermostumista, raivoa ja kiukkua, kun pelaamista rajoittaa tai ottaa laitteen pois”.

”Levoton jos liian myöhään illasta on ollut puhelimella. Tai jos liian kauan ollut puhelimella”.

Medialaitteen sisältöön liittyvää pelkoa ei vanhemmista suurin osa (87 %) ollut lapsellaan havainnut. Ne, jotka olivat havainneet, toivat esiin lentoturmistakin kertovan sarjan sekä alle 12-vuotiailta kielletyn pelin näkemisen aiheuttaneen pelkoa.

Lapsen medialaitteiden käyttö ei huolestuttanut suurinta osaa vanhemmista. 27 % vanhemmista oli kuitenkin huolissaan, sillä he miettivät esimerkiksi laitteiden koukuttavuutta ja niiden käytön pakkomielisyyttä. Huolen aiheeksi nousi myös eri pelien ja YouTube -videoiden soveltuminen lapsille.

”Se koukuttaa hyvin pienessäkin ajassa. Myös pakkomielle joihinkin lastenohjelmiin televisiossa”.

”Siinä mielessä kyllä, että lapsi seuraa esimerkiksi YouTube-videoita, jotka ovat osittain isommille tarkoitettuja”.

93 % vanhemmista kertoi kyselyssä, että heidän lastansa ei ole lähestynyt tuntematon henkilö sosiaalisessa mediassa. Tilanteet, joissa tuntematon henkilö oli lähestynyt lasta, olivat olleet pelipyynnöitä, tai seurauspyynnöitä sosiaalisessa mediassa.

6.5 Koulun ja kodin yhteistyö

Kyselyssä kävi ilmi, että 88 % vanhemmista olivat sitä mieltä, että koulussa tulisi ohjata lapsia medialaitteiden käyttöön. Vanhemmat kokivat, että koulussa olisi hyvä käydä läpi internetin käyttöä sekä sen mahdollisia vaaroja.

”Ohjeita, opastusta kavereiden ja luokan kesken”.

”Tästä olisi hyvä keskustella ja tehdä aihetta tutuksi myös koulun kautta. Perustella, miksi tietyt ikäraajat ovat ja miten netissä kannattaa toimia jne.”.

”Asialliseen laitteiden käyttöön tarvitsee ohjausta, kaikkea ei tule koulun puolelta tuomita suoraan.”

95 % vanhemmista halusivat, että koulusta otettaisiin kotiin yhteyttä, jos lapsella havaittaisiin haitallista median käyttöä. Näitä asioita olivat mm. kännykän käyttö sopimattomiin aiheisiin, kiusaaminen ja kännykän käyttö luvatta. Usea vanhempi toivoi koululta yhteydenottoa aina, jos jotain huolta herättävää ilmenee.

6.6 Opettajien vastaukset

Opettajille lähettämäämme kyselyyn saimme vastauksia neljä kappaletta. Eräs opettaja arvioi, että päivittäin oppilaat käyttivät keskimäärin oppitunneilla medialaitteiden ääressä aikaa 0-2 tuntia. Toinen opettaja arvioi ruutuja käytettävän koulussa 1-1,5 tuntia viikoittain. Eräs opettaja oli tarkentanut, että opetus tapahtuu älytaulun kautta, mutta oppilaat ovat omilla älylaitteillaan harvoin.

Oppilaiden oman puhelimen käyttöä rajoitettiin koulussa siten, että ne säilytettiin äänettömänä reppussa. Puhelinta sai käyttää koulupäivän aikana, esim. tärkeän puhelun soittamiseen tai valokuvan

ottamiseen opettajan luvalla. Jos puhelimen käytössä tulee rikkeitä, opettaja kerää puhelimet koulupäivän ajaksi ja on kotiin yhteydessä.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Suurin osa Ylikylän alakoulun 1.-3. -luokkalaisten kyselyyn vastanneiden lapsista käytti aikaa ruutujen äärellä suositellut 1-2 tuntia. Viikonloppuina medialaitteiden käyttö oli runsaampaa, sillä yli puolet vastanneiden lapsista vietti ruutujen äärellä kolme tuntia tai enemmän. Iso osa vastanneista käytti myös viikonloppuisin ruutuja kohtuullisesti 1-2 tuntia päivässä. Viikonloppuisin pojat viettivät tyttöjä useammin aikaa ruuduilla yli 3 tuntia tai enemmän.

Suurin osa vastaajien lapsista oli aloittanut älypuhelimien ja tabletin käytön yli 5-vuotiaana. Lasten mediabarometri (2010) osoittaa juuri 7-8 -vuotiaiden iässä digitaalisen pelaamisen, internetin käytön ja kännykän käytön yleistyvän nopeasti verrattuna nuorempiin lapsiin (Kotilainen 2011, viitattu 18.10.2019). Myös meidän tutkimustuloksemme kertoivat, että medialaitteita käytetään päivittäin jo 1. luokalta lähtien. Älypuhelin oli yleisin laite vastaajien lasten keskuudessa. Pelaaminen oli suosituin ajanviete medialaitteilla, sillä yli puolet vastanneiden lapsista kulutti aikaa eniten siihen medialaitteita käyttäessään. 1.-3. -luokkalaiset eivät vielä juurikaan käyttäneet aikaa sosiaalisessa mediassa.

Medialaitteiden suurimmiksi hyödyiksi vanhemmat kokivat, että median äärellä vietetty aika tukee lapsen lukemaan oppimista ja lukutaidon kehittymistä. Vanhemmat kokivat myös, että medialaitteet opettavat lapsille tiedonhakutaitoja, auttavat matematiikan harjoittelussa, kirjoittamaan ja lukemaan oppimisessa, kielitaidon karttumisessa, helpottavat yhteydenpitoa sukulaisten kanssa sekä avartavat maailmankuvaa.

Kyselyssä ilmeni, että vanhemmat eivät olleet juurikaan huolissaan lastensa käyttämästä ruutuajasta. Ruutu-aikaa käytettiin suurimmaksi osaksi maltilla, suositusten mukaisesti. Vanhemmilla oli hyviä keinoja ruutuajan käytön rajoittamiseen, esim. erilaiset sovellukset, joiden avulla ruutu-aikaa pystyi rajaamaan sekä näkemään, mitä lapsi on medialaitteella tehnyt. Toisaalta pieni osa vanhemmista toivoi ohjausta rajaamiseen liittyen. Kyselyllämme saimme tietoa siitä, että Ylikylän alakoulun 1.-3. -luokkalaisten vanhemmat pystyivät sopimaan pääsääntöisesti hyvin lastensa kanssa yhteisistä pelisääntöistä ruutuajan suhteen. Ruutuajan rajoittamisessa on hyvä ottaa huomioon lapsen

persoonallisuus, ja että arjessa jää riittävästi aikaa unelle, kavereille, koulutehtäville, liikunnalle ja perheen yhteiselle ajalle sekä vuorovaikutukselle.

Jollekin lapselle Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen suositeltu kaksi tuntia ruutu-aikaa päivässä (Ahonen ym. 2008.) voi olla aivan liikaa, ja joillain ruutu-aika voi satunnaisesti ylittyä silloin tällöin, jos ruutuja ei käytetä päivittäin. Vaikka ruuduilla on monia hyviä tarkoituksia, runsas käyttö voi olla haitallista lapsen kehitykselle ja terveydelle. Niska-hartiaseudun ongelmia, tai selkävaivoja vanhemmat eivät olleet juurikaan huomanneet lapsillaan. Enemmistö ei myöskään ollut havainnut lapsellaan medialaitteiden käytön vaikutusta nukahtamiseen, mutta niitä oli kuitenkin havaittu. Käyttäytymisen liittyviä oireita, esim. hermostumista, aggressiivisuutta ja levottomuutta vanhemmat taas kertoivat huomanneensa lapsessaan, varsinkin ruutuajan rajoittamistilanteessa.

Runsaan ruutuajan käytön haasteena voi olla ihmissuhteiden korvaaminen ruudulla. Esimerkiksi lapsi saattaa vältellä yhteyttä muihin ihmisiin ja jumiutuu omaan maailmaansa. Ruutujen käyttö voi viedä huomaamatta aikaa perheiden yhteiseltä ajalta ja normaalilta juttelulta sekä kuulumisten vaihdolta. Lapsen kyky kuvata tunteitaan vahvistuu vanhemman kysellessä päivän tapahtumista. (Lehtipuu 2006, 66-71.) Ruutu-aikaan liittyvien sääntöjen laatimiseen voi osallistua koko perhe, jolloin niiden noudattaminen voi olla helpompaa. Perheen kanssa voidaan esimerkiksi yhdessä sopia seuraamuksista, mikäli sääntöjä ei noudateta. Useissa perheissä lapset eivät ole kumminkaan ainoita ruutujen käyttäjiä. Vanhemmat voivat viihtyä nykyisin niiden parissa yhtä hyvin kuin lapsetkin.

Ruutujen käyttöä onnistuttiin rajoittamaan myös koulupäivän aikana hyvin. Koululla oli selkeä toimintamalli, että omia medialaitteita ei käytetä koulupäivän aikana, ellei siitä ole erikseen sovittu. Myös opettajat voivat olla avainasemassa opettaessaan medialukutaitoa opiskelijoilleen. Kun uusi tekniikka tulee luokkahuoneeseen, opettajat voivat ohjata oppilaitaan käyttämään sopivia, positiivisia ja turvallisia tapoja hyödyntää hyödyllisiä digitaalisia resursseja. (American academy of pediatrics 2015, viitattu 21.10.2019.)

Meille tulevana terveydenhoitajina lasten ruutu-aika, digitalisoituminen ja erilaiset mediaan liittyvät haasteet, kuten verkkokiusaaminen ja sen ennaltaehkäisy, sekä mediakasvatuksen antaminen ovat asia, joka tulee olemaan vahvasti läsnä tulevassa työssämme. Meidän tulee ymmärtää ruutuihin liittyvää moninaisuutta ja pysyä kehityksessä ”askeleen edellä”, jotta voimme parhaamme mukaan ja ammattimme vaatimalla tavalla edistää lasten ja perheiden kehitystä, terveyttä ja hyvinvointi.

Tuorein Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskysely (2019, viitattu 21.10.2019) kertoo 4. ja 5. luokkalaisten vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuuden laskeneen vuodesta 2017. THL:n tutkimuksessa tyttöjen ja poikien kohdalla prosentti oli laskenut 5,6 %:iin, mutta juuri pojilla yli tunnin liikkumattomien osuus oli laskenut jopa 7,4 %:iin. Tutkimusten mukaan runsas ruutu aika ja liikkuminen ovat käänteisessä yhteydessä, mutta meidän tutkimuksessamme ei nyt selvitetty lasten muita elintapoja, esimerkiksi liikkumis- ja ruokailutottumuksia, joten emme pysty selvittämään kohderyhmämme yhtäläisyyksiä runsaan ruutuajan ja vähemmän liikunnan välillä. On joka tapauksessa selvää, että erityisen tärkeää on ottaa puheeksi ja huomioida muut koululaisen elintavat, jos ruutu aika vaikuttaa runsaalta.

7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa osallistujien tulee olla vapaaehtoisesti mukana, ja heidän tulee tietää riittävästi tutkimuksesta. Yksityisyyden suojaa koskevat tutkimuseettiset periaatteet ovat: tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus, tutkimusaineiston suojaaminen tai hävittäminen sekä tutkimusjulkaisut. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009. Viitattu 8.5.2018.)

Kysymykset ovat määrällisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä, ja ne määrittävät tutkimuksen laadun ja luotettavuuden. Kaikkien kysymysten tulee olla käyttökieltä, jotta ne ymmärretään, ja kaikkien vastaajien tulee ymmärtää kysymykset samalla tavalla. Lisäksi kysymykset eivät saa olla sellaisia, että vastaajilla ei ole tarvittavaa tietoa niiden vastaamiseen. Vastaajia ei saa myöskään altistaa tai pakottaa vastaamaan sen tyyppiin kysymyksiin, joista heillä ei ole kokemusta. (Kananen 2014, 143.)

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää minkä verran aikaa Kempeleen Ylikylän alakoulun 1.-3. -luokkalaiset käyttävät aikaa eri ruutujen äärellä päivittäin, millä tavalla vanhemmat rajoittavat lastensa ruuduilla käytettyä aikaa sekä ovatko he huomanneet ruutuajankäytöstä johtuvia terveysongelmia lapsillaan. Lisäksi tavoitteenamme oli selvittää vanhempien huomaamia hyötyjä ruutujen käytöstä. Saimme kyselyn avulla tutkimusongelmiimme vastaukset, mutta kyselyyn vastasi vain 57 vanhempaa, joka vaikutti kyselymme luotettavuuteen negatiivisesti. Jotta kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset olisivat luotettavia ja niillä voitaisiin käsittää koko perusjoukkoa, kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävää määrää havaintoyksiköitä (Kananen 2008, 10-13).

Olisimme toivoneet enemmän vastauksia, jotta kyselymme tuloksia voisi pitää luotettavampina kuvaamaan koko kyselyryhmän tuloksia. Kyselyn linkki lähetettiin 271 vanhemmalle Wilma -järjestelmän kautta. Linkki ei kuitenkaan toiminut kaikilla. Kun kyselyn linkki saatiin toimimaan, useampi vanhempi oli jo yrittänyt vastata kyselyyn siinä onnistumatta. Tämä ehkä vaikutti osaltaan vastaajien määrään

Kyselyssämme ei tiedusteltu henkilötietoja, eikä siitä voinut ketään tunnistaa. Käsitelimme saamamme vastaukset luottamuksellisesti, sekä hävitimme Webropol-kyselyn vastaukset tutkimuksemme päätyttyä. Saatekirjeessämme vanhemmille ja opettajille tuli esille tutkimuksen tarkoitus, sekä luottamuksellisuus. Saatekirjeessä toivoimme runsasta osanottoa kyselyyn, jotta saisimme mahdollisimman paljon ajankohtaista tietoa. Kyselyyn sai vastata anonymisti, joka ehkä rohkaisi vastaajia vastaamaan kyselyyn totuudenmukaisesti perheen ruutuajan käyttöön liittyvistä asioista. Mikäli vastaajien nimet olisivat tulleet esille, vastaajat olisivat saattaneet kaunistella totuutta.

7.3 Tutkimustulosten hyödyntäminen, kehittämis- ja jatkotutkimushaasteet

Monet vanhemmat ovat huolissaan medialaitteiden käytön aiheuttamista vaaroista. He pelkäävät lasten ja nuorten addiktoitumista laitteisiin, arkisten vastuiden unohtamista ja verkostoitumista arveluttaviin porukoihin. Vanhemman on haastavaa säädellä lasten ja nuorten medialaitteiden käyttöä niiden yleisyyden takia, sekä siksi, että lapset ja nuoret osaavat usein käyttää laitteita taitavammin kuin vanhempansa. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 182.)

Toteutimme opinnäytetyömme pohjalta Kempeleen Ylikylän koulun oppilaille ja heidän perheilleen tietomateriaalin loppuvuodesta 2019, jossa käsittelemme ruutuajaa ja annamme perheille vinkkejä, miten rajoittaa lasten ruutuajankäyttöä. Tutkimuksestamme saamme hyvää tietoa materiaalimme pohjaksi. Tietomateriaali jää koulun terveydenhoitajien käyttöön, ja he voivat jakaa sitä eteenpäin oppilaille ja vanhemmille. Toimitamme myös opinnäytetyömme koulun terveydenhoitajille, ja he voivat hyödyntää sitä esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä antamassaan ruutuajan ohjauksessa oppilaille ja vanhemmille.

Olisi hyödyllistä tutkia, millaista ruutuajankäyttö on ja miten se muuttaa muotoaan saman koulun isommilla alakoululaisilla, sekä yläkoululaisilla, ja onko heillä mahdollisesti ilmennyt enemmän esimerkiksi terveydellisiä haasteita, jotka mahdollisesti liittyvät ruutu aikaan. On tärkeää tutkia lasten

ruutuaikaa, jotta pystytään antamaan oikeanlaista, kohdennettua mediakasvatusta perheille. Olisi myös mielenkiintoista tehdä tutkimus, jossa laajemmin tutkittaisiin ruutuaikaa ja elintapoja, sekä pohdittaisiin niiden välisiä yhteyksiä koululaisilla.

7.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme on ollut pitkä prosessi, jonka aikana olemme mielestämme kasvaneet tieteellisinä kirjoittajina sekä tulevina terveydenhoitajina. Olemme opetelleet tutkimustyötä, ja oppineet tarkastelemaan lähteitä kriittisesti, sekä miettimään mikä tieto on luotettavaa, tutkittua tietoa. Olemme myös saaneet kokemusta siitä, miten haetaan tietoa eri hakumenetelmillä.

Olemme oppineet tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Olemme kuunnelleet opinnäytetyöhömmä liittyvää tarvetta Kempeleen Ylikylän koulun terveydenhoitajilta ja toimineet sen mukaan. Opinnäytetyön ohjaajien kanssa olemme pitäneet yhteyttä ja pyytäneet ohjausta ja palautetta. Olemme pyytäneet palautetta myös vertaisarvioijilta, ja sukulaisiltamme, sekä hakeneet aktiivisesti tietoa eri lähteistä opinnäytetyön tekemiseen. Lisäksi olemme oppineet tekemään yhteistyötä toistemme kanssa, sekä miettimään molempia miellyttäviä ratkaisuja sekä tekemään kompromisseja.

Haasteitakin prosessissamme esiintyi. Ajan järjestäminen opinnäytteen työstämiselle on ollut välillä haastavaa, koska muuttuvia tilanteita on ollut molemmilla liittyen perhe-elämään, terveyteen ja kouluun. Webropol-kyselyn julkaisu tuotti aluksi haasteita, kun linkki ei ollutkaan auennut kaikille vastaajille. Saimme kumminkin linkin toimimaan ja jatkoimme vastausaikaa viikolla. Uskomme linkin toimimattomuuden alussa verottaneen vastaajamäärää jonkin verran. Wilma-järjestelmän kautta tulee vanhemmille paljon erilaisia tiedotteita, joten sinne voi myös helposti hukkuu asiat, jotka eivät ole pakollisia hoidettavia.

Kehittämiskohteena on, että olisimme voineet vielä aktiivisemmin ja näkyvämmiin markkinoida kyselyämme, joka olisi ehkä auttanut saamaan vastauksia kyselyymme suuremmalta joukolta. Lisäksi ajallisesti opinnäytteen tekeminen venyi hieman pidemmäksi kuin alkuun ajattelimme. Esimerkiksi harjoitteluiden aikana emme juurikaan tehneet työtämme eteenpäin. Toki huomasimme, että oppimista tapahtui prosessin aikana runsaasti ja oppimista ehkä edesauttoi, kun ajatukset saivat prosessoitua välillä rauhassa. Pitkän välin jälkeen työskentelyn aloittamiseen meni kuitenkin enem-

män aikaa, kun ei ollut tuoreessa muistissa, mitä viimeksi olemme tehneet. Opinnäytetyöhön vaadittavan rakenteen ja sisällön ymmärtäminen tuntui alussa vaikealta, mutta selkiytyi matkamme aikana.

LÄHTEET

Ahonen, T., Hakkarainen H., Heinonen O., Kannas L., Kantomaa M., Karvinen J., Laakso L., Lintunen T., Lähdesmäki L., Mäenpää P., Pekkarinen H., Sääkslahti A., Stigman S., Tammelin T., Telama R., Vasankari T. & Vuori M. 2008. Opetusministeriö & Nuori Suomi - Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy.

American Academy of Pediatrics (AAP). 2016. Media use in school-aged children and adolescents. Viitattu 22.10.2019, <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>.

American Academy of Pediatrics (AAP). 2015. Growing up digital: Media research symposium. Viitattu 22.10.2019, <https://www.aappublications.org/content/aapnews/36/7/30.3.full-text.pdf>.

American Academy of Pediatrics (AAP). 2016. New Recommendations for Children's Media Use. Viitattu 22.10.2019, <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>.

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C., Poitras, V., Chaput, J., Saunders, T., Katzmarzyk, P., Okely, A., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., Lee, H. & Tremblay, M. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. 2017. Viitattu 22.10.2018, <http://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2015-0626#.W82lWgzaUk>.

Christensen M., Bettencourt L., Kaye L., Moturu S., Nguyen K., Olgin J., Pletcher M., Marcus G. Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep. Viitattu 18.10.2019, https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0165331&mc_cid=4ab3f611c6&mc_eid=84d8381d2c.

Engberg E., Figueiredo R., Rounge T., Weiderpass E. & Viljakainen H. 2019. Heavy screen users are the heaviest among 10,000 children. Viitattu 20.8.2019, <https://www.nature.com/articles/s41598-019-46971-6>.

Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 29.9.2018, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf>.

Hakanen T., Myllyniemi S., Salasuo M. Oikeus liikkua, lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. 2018. Viitattu 16.10.2019, <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Edita Publishing. Helsinki.

Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi 2009. Viitattu 8.5.2018, www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaattet.pdf.

Jong E., Visscher T., Hirasing R., Heymans M., Seidell J. & Renders C. Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. 2011. Viitattu 21.10.2019, <https://www.nature.com/articles/ijo2011244>.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampereen yliopistopaino OY- Juvenes Print. Tampere.

Kotilainen S. Lasten mediabarometri 2010. 0-8-vuotiaiden lasten median käyttö Suomessa. Media-kasvatusseura ry, 2011. Viitattu 18.10.2019, <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-6-9.pdf>.

Kuuluvainen S. & Mustonen T. 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus – katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki. 21, 31. Viitattu 6.9.2018, <http://www.sosped.fi/wp-content/aineistot/FINAL-osa-1-1.pdf>.

Lahikainen, A., Mälkiä, T & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Vastapaino. Tampere.

Lapset ja media – Kasvattajan opas. 2017. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti (KAVI), Aika-kausmedia, Lastenlinkit.fi, Suomen Lions-liitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Viestintävirasto. 4. Viitattu 26.9.2019, <https://kavi.fi/fi/lapsetjamedia>.

Lehtipuu, U. 2006. Ruuturitari ja digidonna. Lapsi matkalla mediaan. Juva: WS Bookwell Oy.

Liikala, V. "Yleensä nettikiusaaminen on jopa pahempaa kuin konkreettinen face2face kiusaaminen". Helsingiläisten ja rovaniemeläisten yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä verkossa tapahtuvasta kiusaamisesta. Lapin yliopisto. 2016. Viitattu 25.10.2019, <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62820/Liikala.Ville.pdf?sequence=2>.

LIKES. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Viitattu 21.10.2019, <https://www.slideshare.net/JohannaPaukku/la-nu-hankkeet-2013-2014>.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. 2011. Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16-year olds and their parents in 25 countries. EU Kids Online. London, UK. 5. Viitattu 22.10.2018, <http://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet%28Isero%29.pdf>.

Media use in school-aged children and adolescents. 2016. Pediatrics. Official journal of the American academy of pediatrics. Viitattu 21.10.2019, <https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2592#ref-46>.

Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults: relationship between gaming behavior and health. Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto. Viitattu 26.9.2018, <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf>

Neuvokasperhe. Ruutuaika. 2019. Viitattu 21.10.2019, <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>.

Nightingale, C., Rudnicka A., Donin A., Sattar N., Cook D., Whincup, P. & Owen, C. 2017. Screen time is associated with adiposity and insulin resistance in children. Viitattu 30.9.2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5519944/>.

Paavonen J., Pennonen M., Roine M., Lahikainen A. 2006. TV exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year-old children. Viitattu 30.9.2018, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2869.2006.00525.x>.

Paavonen J., Roine M., Korhonen P., Valkonen S., Pennonen M., Partanen J. & Lahikainen A. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. Duodecim. Viitattu 30.9.2018, <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99683.pdf>.

Pelaajabarometri. 2015. Tampereen yliopisto. 22. Viitattu 6.9.2018, <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. 2017. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psycho-logical Science*, 28 (2), 204–215. Viitattu 18.10.2019, <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>.

Riihilahti A., Paavilainen E., Koivisto A., Kylmä J. 2016. Alakouluikäisen kuvaus omasta internetin käytöstään ja internetin käytön yhteys lapsen sosiaaliseen kompetenssiin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 2016. 53, 18–29. Viitattu 23.10.2019, <https://docplayer.fi/47096693-Alakouluikäisen-kuvaus-omasta-internetin-kaytostaan-ja-internetin-kayton-yhteys-lapsen-sosiaaliseen-kompetens-siin.html>.

Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusseura. 16, 25, 35, 42. Viitattu 18.10.2019, <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*. Viitattu 16.10.2019, http://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/publishahead/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.98362.aspx.

TEKO. Terve koululainen. 2018. Viitattu 6.9.2018, <https://www.tervekoululainen.fi/ala-koulu/uni/unen-tarve/>.

THL. Kouluterveyskysely perusopetus 4. ja 5. luokka. 2019. Viitattu 21.10.2019, https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=&vuosi_0=v2017#.

Tremblay M., LeBlanc A., Kho M., Saunders T., Larouche R., Colley R., Goldfield G. & Gorber S. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. 2011. Viitattu 21.10.2019, <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-98>.

Twenge J. & Campbell W. 2018. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Viitattu 21.10.2019, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>.

Vilkka H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Viitattu 22.10.2019.

Väestöliitto. Tietoa internetin ja digitaalisen median osuudesta lasten seksuaaliseen hyväksikäyttöön lasten kanssa ja heidän hyväkseen toimiville ammattilaisille. Suojele minua kaikelta. Viitattu 25.10.2019, http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/ab9023a6f1b3eb18197e62344da2afd0/1573730606/application/pdf/1259878/PeLa_SHK_esite_web.pdf.

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä 1.-3. luokkalaisten ruutuajankäytöstä. Opinnäytetyö toteutetaan kyselynä, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Tarkoituksena olisi, että vanhempi vastaa kyselyyn yhdessä lapsen kanssa. Kysymykset on muotoiltu vanhemmalle. Kyselyyn vastaamiseen on aikaa kaksi viikkoa (4.2.2019 - 24.2.2019) ja vastaamiseen kuluu aikaa noin 5 minuuttia.

Toivomme runsasta osanottoa, sillä vastauksienne avulla saamme ajankohtaista tietoa lasten ruutuajankäytöstä. Kartoitamme myös mahdollisia haasteita perheiden ruutuajankäytön rajoitukseen liittyen.

Talvisin terveisin

Katriina Jahnsson ja Kaisa Rajamäki

TAUSTATIEDOT

1. Lapseni on

- 1. luokalla
- 2. luokalla
- 3. luokalla

2. Lapseni on

- Tyttö
- Poika
- Muu

3. Perheemme on

- Ydinperhe
- Uusperhe
- Yhden vanhemman perhe
- Muu, mikä?

4. Perheeseemme kuuluu

- 1 lapsi
- 2 lasta
- 3 lasta
- 4 lasta tai enemmän

5. Äidin ikä

- Alle 25
- 25-35
- 36-40
- Yli 40

6. Isän ikä

Alle 25

25-35

36-40

Yli 40

7. Korkein koulutusasteeni on (äiti)

Peruskoulu/kansakoulu

Toisen asteen tutkinto/Ammatillinen perustutkinto

Alempi korkeakoulututkinto (AMK/Kandidaatin tutkinto)

Ylempi korkeakoulututkinto (YAMK/Maisteri)

Tohtorintutkinto

Muu

8. Korkein koulutusasteeni on (isä)

Peruskoulu/Kansakoulu

Toisen asteen tutkinto/Ammatillinen perustutkinto

Alempi korkeakoulututkinto (AMK/Kandidaatin tutkinto)

Ylempi korkeakoulututkinto (YAMK/Maisteri)

Tohtorintutkinto

Muu

9. Olen tällä hetkellä pääasiassa (äiti)

Opiskelija

Työssäkäyvä

Työtön

Eläkeläinen

Kotiäiti

Yrittäjä

Muu

10. Olen tällä hetkellä pääasiassa (isä)

Opiskelija

Työssäkäyvä

Työtön

Eläkeläinen
Koti-isä
Yrittäjä
Muu

RUUTUJEN KÄYTTÖ VAPAA-AJALLA

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkien digilaitteiden parissa vietettyä aikaa (puhelin, tv, tietokone, padit, konsolit).

11. Kuinka paljon aikaa lapsenne käyttää ruudun ääressä tyypillisenä arkipäivänä (ma-pe)?

Alle 1 tuntia
1-2 tuntia
3 tuntia tai enemmän

12. Kuinka paljon aikaa lapsenne käyttää ruudun ääressä tyypillisenä viikonlopun päivänä (la-su)?

Alle 1 tuntia
1-2 tuntia
3 tuntia tai enemmän

13. Minkä tyyppistä digilaitetta lapsenne on käyttänyt eniten (viimeisen kuuden kuukauden aikana)?

Älypuhelinta
Tablettia
Televisiota
Tietokonetta
Pelikonsolia

14. Lapseni käytti ensimmäisen kerran älypuhelinta

Alle 2 -vuotiaana
2-3 vuotiaana
4-5 vuotiaana
Yli 5 vuotiaana

15. Lapseni käytti ensimmäisen kerran tablettia

Alle 2 vuotiaana

2-3 vuotiaana

4-5 vuotiaana

Yli 5 vuotiaana

16. Mihin lapseni käyttää medialaitteita eniten?

Tv:n katselu

Pelaaminen

Sosiaalinen media

Muu

RUUTUAJAN HYÖDYT

17. Mitä hyötyä lapselleni on medialaitteiden käytöstä?

RUUTUAJAN RAJAAMINEN

18. Perheessämme rajataan lapsen medialaitteiden käyttöä

Ei

Kyllä

19. Lapseni saa säilyttää älypuhelintaan yön yli huoneessaan

Kyllä

Ei

20. Lapseni noudattaa digipelien ja tv-ohjelmien ikärajasuosituksia

Kyllä

Ei, minkä mediasisällön ikärajoja ei noudata?

21. Miten rajaan lapseni medialaitteiden käyttöä?

22. Tarvitsen ohjausta/apua/vinkkejä lapseni ruutuajankäytön rajoituksessa

En

Kyllä, millaista?

RUUTUAJAN HAITAT

23. Olen huomannut lapsellani päänsärkyä tai selkä-niskavaivoja liittyen medialaitteiden käyttöön

Kyllä

En

24. Olen huomannut, että medialaitteiden käyttö vaikeuttaa lapseni nukahtamista

Kyllä

En

25. Olen huomannut medialaitteiden käytön vaikuttavan lapseni käytökseen

En

Kyllä, miten?

26. Lapsellani on esiintynyt pelkoa liittyen mediasisältöön

Ei

Kyllä, millaiseen mediasisältöön liittyen?

27. Lapseni medialaitteiden käyttö huolestuttaa minua

Ei

Kyllä, miksi?

28. Lastani on lähestynyt sosiaalisessa mediassa tuntematon henkilö

Ei

Kyllä, miten?

KOULUN JA KODIN YHTEISTYÖ

29. Mielestäni koulussa tulisi ohjata lapsia medialaitteiden käyttöön

Ei ole tarpeen

On tarpeen, miksi ja miten?

**30. Koulusta tulisi ottaa yhteyttä vanhempiin, kun lapsilla havaitaan huolestuttavaa media-
laitteiden käyttöä**

Ei

Kyllä, millaisissa tilanteissa toivoisit yhteydenottoa?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

RUUTUJEN KÄYTTÖ OPETUKSESSA

1. Kuinka paljon oppilaat keskimäärin käyttävät medialaitteita oppitunneilla päivittäin?
2. Miten koulussa rajoitetaan oppilaiden oman puhelimen käyttöä?