



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

DIGIPELAAMISEN VAIKUTUKSET LAPSEEN JA NUOREEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

TEKIJÄT:

Minna Pääkkönen
Elisa Turunen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Minna Pääkkönen ja Elisa Turunen	
Työn nimi Digipelaamisen vaikutukset lapseen ja nuoreen	
Päiväys 9.9.2020	Sivumäärä/Liitteet 29/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia ammattikorkeakoulu	
Tiivistelmä Digipelaaminen on yleistä kaiken ikäisten ihmisten keskuudessa ja pelaamiseen käytetään paljon aikaa. Keskustelua käydään pelaamisen vaikutuksista ihmisiin. Nykyaikana pelaaminen on ajasta ja paikasta riippumaton. Tämän vuoksi pelaamisesta voi muodostua ongelma. Vanhempien voi olla hankala kontrolloida lastensa pelaamista. Digipelaaminen voi aiheuttaa ongelmia myös muissa ikäryhmissä. Toisaalta digipelejä pelaamalla saavutetaan myös positiivisia vaikutuksia, hyödyntämällä digipelejä esimerkiksi opetuspelien muodossa. Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten digipelaaminen vaikuttaa lapseen. Tutkimukseen valittiin 12 tutkimusta, joista 6 oli suomalaista ja 6 kansainvälistä tutkimusta. Tutkimukset ovat vuosilta 2012–2019. Tavoitteena oli saada tietoa digipelaamisen mahdollisista positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista lapseen ja hänen käyttökseen. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa digipelaamisen vaikutuksista niin vanhempien kuin ammattilaistenkin hyödynnettäväksi. Tutkimuksen tilaajana oli Savonia ammattikorkeakoulu. Tutkimustulosten mukaan digipelaamisella oli sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Vastoin yleistä käsitystä digipelaamisella näytti olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Tutkimustuloksissa korostui erityisesti sosiaalisten taitojen kehittyminen ja uuden oppiminen. Negatiivisia vaikutuksia voi ilmetä, mikäli vanhemmat eivät esimerkiksi aseta lastensa digipelaamiselle rajoja. Aihe on erittäin ajankohtainen ja siitä löytyi paljon tutkimuksia. Tutkimukset painottuvat kuitenkin enemmän digipelaamisen negatiivisiin vaikutuksiin. Jatkossa voisi selvittää lisää, miten digipelaamisella on saavutettavissa positiivisia vaikutuksia erityisesti lapsen käyttökseen. Lisäksi jatkotutkimusaiheena voisi tutkia, mitkä tekijät digitaalisissa peleissä erityisesti aiheuttavat ärtymystä pelaajissa ja miten näistä tilanteista voisi selvittää.	
Avainsanat digipelaaminen, pelaamisen vaikutus, lapsi, käyttäytyminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Minna Pääkkönen and Elisa Turunen	
Title of Thesis The Influence of Digital Gaming on a Child and an Adolescent	
Date September 9, 2020	Pages/Appendices 29/2
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
Abstract Digital gaming is common among people of all ages and lots of time is spend on gaming. There is a public debate on the influences of gaming on children and adolescents. Nowadays gaming is independent of time and place. Because of this gaming can form a problem. It can be difficult for parents to control their children's gaming. Digital gaming can cause problems in other age groups as well. On the other hand, playing digital games also brings positive effects, utilizing digital games in the form of educational games, for example. This thesis was a qualitative study where a descriptive literature review was used as a method of collection of material. The aim of the study was to find out how digital gaming affects a child. Twelve studies were selected for the study, six of which were Finnish and six were international studies. The studies are from 2012 to 2019. The aim was to gain insight into the potential positive and negative effects of digital gaming on the child and his or her behaviour. In addition, the aim was to provide information about the effects of digital gaming for the benefit of parents and professionals alike. The client organisation of the thesis was Savonia University of Applied Sciences. According to the findings, digital gaming had both positive and negative effects. Contrary to general perception, digital gaming seemed to have a lot of positive effects. The findings particularly highlighted the development of social skills and learning new. Negative effects may occur if parents do not, for example, set limits on their children's digital gaming. The subject is extremely timely and a lot of studies were found on it. However, these studies are more centred around the negative effects of digital gaming. In future studies it could be found out more about how digital gaming has attainable positive effects, particularly on a child's behaviour. In addition, a further research could be carried out on what factors in digital games especially cause irritation in players and how to cope with these situations.	
Keywords digital gaming, influence of gaming, child, behavior	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	DIGIPELAAMINEN.....	6
3	LAPSEN KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	7
4	PELIKASVATUS.....	8
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	10
6.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	10
6.2	Tutkimusaineiston keruu ja valinta	11
6.3	Tutkimusaineiston analysointi	12
7	TULOKSET	14
7.1	Digipelaamisen vaikutukset eri ikäisiin lapsiin.....	14
7.1.1	Positiiviset vaikutukset.....	14
7.1.2	Negatiiviset vaikutukset.....	14
7.2	Digipelaamisen vaikutukset lapsen käyttäytymiseen	16
7.2.1	Pelin luonteen vaikutus.....	16
7.2.2	Vanhempien osallisuuden vaikutus	17
8	POHDINTA.....	19
8.1	Tulosten tarkastelu	19
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	20
8.3	Tutkimuksen eettisyys.....	21
8.4	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	21
8.5	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	22
	LÄHTEET	24
	LIITE 1: KIRJALLISUUSHAUSSA KÄYTETYT TIETOKANNAT, HAKUSANAT JA TULOKSET	27
	LIITE 2: VALITUT TUTKIMUSAINOSTOT	28

1 JOHDANTO

Digipelaamista esiintyy nykypäivänä kaikissa ikäluokissa. Vuodelta 2018 olevan pelaajabarometrin mukaan digitaalisia pelejä pelaa noin 76 % kyselyyn vastanneista, satunnaisotannalla valituista 10–75-vuotiaista Manner-Suomalaisista vastaajista (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018, 2). Verrattaessa eri pelimuotoja mobiilipelaaminen on selvästi suosituin pelimuoto. Alle 20-vuotiaiden ikäryhmässä pelataan eniten digitaalisia viihdepelejä. Päivittäin viihdepelejä kertoi pelaavansa 36,4 % vuoden 2018 pelaajabarometriin vastanneista alle 20-vuotiaista nuorista. Vuoden 2015 barometriin verrattuna alle 20-vuotiaiden nuorten ja lasten päivittäisten pelaajien osuudet ovat laskeneet tilastollisesti merkittävästi, vuonna 2015 päivittäin pelaavien osuus oli 52,2 %. (Pelaajabarometri 2018, 34.) Ihmisten välisen vuorovaikutuksen siirtyessä enenevässä määrin verkon kautta tapahtuvaksi esimerkiksi tärkeät fyysiset vuorovaikutustilanteet vähenevät (Rapp 2013, 32).

Etenkin lapsilla digipelaaminen ja muu mediassa vietetty aika voi viedä isonkin osan päivästä. Alle 20-vuotiaiden ikäryhmä käyttää digitaaliseen pelaamiseen aikaa 10,8 h viikossa (Kinnunen ym. 2018, 45). Ruutuaikasuositus koululaisille on korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Ruutuaikaan laskeaan sisältyväksi television, tietokoneen ja pelikonsolien äärellä vietetty aika. (UKK-instituutti 2020.) Toisaalta taas Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan median käytölle on vaikea antaa aikasuosituksia johtuen jokaisen mediankäytön yksilöllisyydestä. Heidän mukaansa on enemmin seurattava, ettei median käyttö mene muun elämän edelle ja vie aikaa esimerkiksi nukkumiselta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten digipelaaminen vaikuttaa lapseen. Tavoitteena oli saada tietoa digipelaamisen mahdollisista positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista lapseen ja hänen käytökseensä. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa digipelaamisen vaikutuksista niin vanhemmille kuin muillekin asiasta kiinnostuneille. Tutkimuksen tilaajana on Savonia ammattikorkeakoulu.

2 DIGIPELAAMINEN

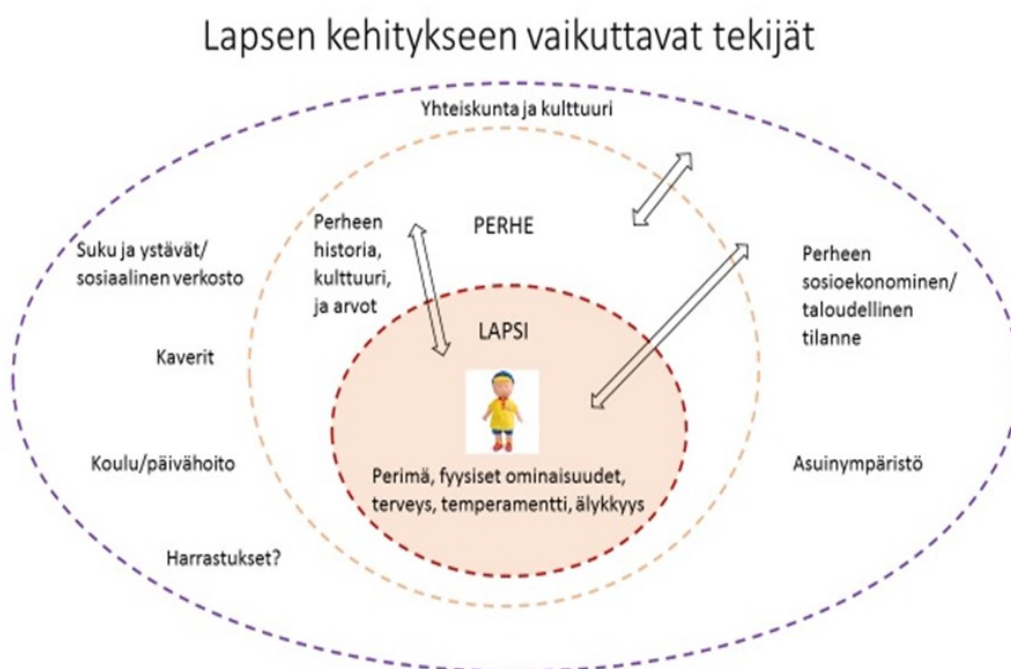
Digipelaamista on tutkittu paljon ja lähdemateriaalia löytyy runsaasti. Aihe on ajankohtainen ja lähes päivittäin esillä mediassa (Tuikka 2020, B14–B15). Digipelaaminen käsitteenä vaihtelee hieman riippuen lähteestä. Mielenterveystalossa digipeleiksi luokitellaan erilaiset tietokoneella, konsolilla tai mobiililaitteella pelattavat pelit. Digipelaaminen on käsitetty myös pelaamiseksi ilman rahapanosta, mutta koska digipelaamiseenkin on tullut mukaan rahapelaamisen elementtejä, raja raha- ja digipelaamisen välillä on koko ajan hämärtymässä. Digipelejä kutsutaan myös videopeleiksi, digitaalisiksi viihdepeleiksi tai tietokone-, konsoli- tai mobiilipeleiksi, riippuen millä laitteella peliä kulloinkin pelataan. (Pelituki s.a., Mielenterveystalo s.a.) Tässä tutkimuksessa käsitellään digipelaamista ilman rahapanosta.

Digipelaaminen on nykyisin yksi leikkimisen ja pelaamisen muoto lasten ja nuorten parissa. Kaikki pelaaminen ja leikkiminen kehittää lapsen sosiaalisia ja toiminnallisia taitoja sekä valmentaa toimimaan erilaisissa tilanteissa. Leikkiessä opitaan muun muassa toimimaan yhteistyössä toisten kanssa, toimimaan ryhmän sääntöjen mukaan sekä neuvottelemaan ja kommunikoimaan ryhmän jäsenten kesken. Leikkien ja pelien kautta lapsi oppii hahmottamaan, mikä on sallittua toimintaa sekä ymmärtämään käyttäytymissääntöjä sekä seurauksia niiden rikkomisesta. Lisäksi ne kehittävät motoriikkaa, visuaalista ja tilan hahmottamisen kykyä. Digipelien ja -leikkien myötä lapset ja nuoret oppivat toimimaan digitalisoituvassa yhteiskunnassa ja myöhemmin opiskeluissa ja työelämässä. Digipelit aktivoivat aivoja. Etenkin nopeatempoiset taistelu- ja toimintapelit, jotka mielletään yleensä lapsille haitalliseksi, kehittävät silmien ja käsien koordinaatiota ja parantavat reaktionopeutta. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 8, 32.)

Lapsi käsitteenä vaihtelee riippuen näkökulmasta. Esimerkiksi lastensuojelulaki määrittelee lapseksi alle 18-vuotiaan (Lastensuojelulaki 2007/417, 6 §). Vanhemmalle lapsi on aina lapsi iästä riippumatta. Tässä tutkimuksessa lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta.

3 LAPSEN KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Lapsen kehitys muodostuu fyysisen, motorisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen jatkuvasta keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Jokainen lapsi kehittyy omassa aikataulussaan. Jos jossakin näistä osa-alueista on ongelmia, se heijastuu myös muihin kehityksen alueisiin. Kehitykseen vaikuttavia synnynnäisiä tekijöitä ovat perimä, fyysiset ominaisuudet, temperamentti ja älykyys. Ympäristötekijöitä puolestaan ovat esimerkiksi perhe- ja vuorovaikutussuhteet, perheen kulttuuri, arvot ja sosiaalinen verkosto. Lapsen on mahdollista oppia erilaisia taitoja tietyn aikataulun ja kehityskulun mukaan, esimerkiksi puhuminen ja kävelemään oppiminen. Kun aikuinen tiedostaa nämä eri kehitysvaiheet, hän pystyy tukemaan lapsen kehitystä ja osaa tunnistaa lapsen tarpeita eri ikäkausina. (Mielenterveystalo s.a.)



KUVA 1. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät (Mielenterveystalo s.a.)

Digimaailman vaikutuksista lapsen aivojen kehitykseen ei tiedetä vielä paljoa ja olemassa oleva tieto on ristiriitaista. Selvää näyttöä on siitä, että pienen lapsen kehitys esimerkiksi puheen ja tunne-elämän kehityksen osalta voi viivästyä, mikäli lapsi viettää aikaa medialaitteiden parissa yksin pitkiä aikoja toistuvasti. Kouluikäisten osalta vaikutukset psyykkisiin tai kognitiivisiin haittoihin ovat vielä epäselviä. Medialaitteiden käytöllä on todettu kouluikäisillä olevan myös positiivisia vaikutuksia, mikäli mediasisältö on oikeanlaista ja lapsi elää muuten terveellisesti. Keskittymiskyvyn ja mielenterveyden häiriöiden suhteen yhteydet medialaitteiden käytöllä ovat todennäköisesti kouluikäisillä samanlaiset kuin aikuisillakin. Unenpuute on osoittautunut merkittäväksi seuraukseksi digiteknologian käytöstä. (Wessman 2017, 2230–2231.)

4 PELIKASVATUS

Digitaalinen pelaaminen on merkittävä osa arkipäivää nyky-yhteiskunnassa kaiken ikäisten ihmisten keskuudessa. Pelejä voidaan pelata ajasta ja paikasta riippumatta. Niitä on mahdollista hyödyntää monin eritavoin esimerkiksi opetuksen ja liikunnan saralla. Pelaamisesta puhuttaessa kuitenkin usein nousee esiin negatiiviset puolet ja asiasta voi olla vaikeaa puhua rakentavasti. Useimmilla ihmisillä on selkeä mielipide joko pelaamisen hyödyllisyyden puolesta tai sitä vastaan. Tämä hankaloittaa asiallista argumentointia aiheeseen liittyen. Usein aiheesta keskustellaan vailla riittävää tietoa ja ymmärrystä. (Harviainen ym. 2013, 10.)

Pelisivistys on keskeinen pelikasvatukseen liittyvä käsite. Pelisivistys tarkoittaa niin pelien kuin itse pelaamisenkin kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Sen olennainen osa on pelilukutaito, johon katsotaan sisältyvän pelien laaja-alainen tuntemus, ymmärrys pelaamisesta monipuolisena kulttuuri-ilmiönä, kykynä tulkita pelien kautta tulevat viestit sekä tietoisuus pelaamisen roolista nyky-yhteiskunnassa. Pelikasvatuksen keinoin pystytään lisäämään pelisivistystä. Pelikasvatuksen tarve lisääntyy jatkuvasti, kun digipelaaminen on yhä enenevässä määrin osa yhteiskuntaamme ja kulttuuriamme. Televisio on jäänyt syrjään pelien ja sosiaalisen median kasvattaessaan suosiotaan lasten ja nuorten ajanvietteenä. Pelikasvatus on yksi osa laajaa mediakasvatuksen kokonaisuutta ja sen tavoitteena on mahdollistaa kaikenikäisten ihmisten toimiminen osana nykypäivän tietoyhteiskuntaa. (Harviainen ym. 2013, 10.)

Lapsi tarvitsee vanhempiensa tukea ja ohjausta, jotta hän oppisi käyttämään mediaa tarkoituksenmukaisesti ja vastuullisesti. Vanhemman kanssa yhdessä tekeminen ja vanhemman läsnäolo on tässä erittäin tärkeää. Vanhempien oma mediankäyttö ja siihen liittyvät näkemykset toimivat esimerkkeinä ja antavat käyttäytymismallit myös heidän lapsilleen. Lapsen mediakäyttämiseen vaikuttavat myös vanhempien asettamat rajat. Tärkeää on myös pohtia yhdessä lasten ja nuorten kanssa sääntöjä median käytölle. Päävastuu mediakasvatuksesta on lapsen vanhemmilla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten digipelaaminen vaikuttaa lapseen. Tavoitteena oli saada tietoa digipelaamisen mahdollisista positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista lapseen ja hänen käytökseensä. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa digipelaamisen vaikutuksista niin vanhemmille kuin muillekin asiasta kiinnostuneille. Tutkimuksen tilaajana on Savonia ammattikorkeakoulu.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten digipelaaminen vaikuttaa eri ikäisiin lapsiin?
 - Positiiviset vaikutukset
 - Negatiiviset vaikutukset
2. Miten digipelaaminen vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen?
 - Pelin luonteen vaikutus
 - Vanhempien osallisuuden vaikutus

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus käsitteenä tarkoittaa sitä, että kerätään tietoa tutkittavasta ilmiöstä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemana. Menetelmän tavoitteena on selvittää tutkittavien kokemukset, ajatukset, tunteet ja tutkittavan ilmiön heille antamat merkitykset. Tutkimusten tekemisen helpottamiseksi on kehitelty eri menetelmiä. Menetelmät ovat keinojen kokonaisuuksia ja määrittelevät, millä tavoin tutkimuksen aihetta lähestytään ja pyritään saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Puusa & Juuti 2020, 9.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keräämistä koskevat ratkaisut voivat muovautua tutkimuksen edetessä. Tässä tutkimuksessa aineistohakua rajattiin aluksi 7–10-vuotiaisiin lapsiin. Kyseinen rajaus ei kuitenkaan tuottanut tarpeeksi tuloksia, jotka olisivat vastanneet tutkimuskysymyksiin. Näin ollen hakukriteereitä laajennettiin, jotta saatiin kerättyä kattavammin aineistoa ja löydetäisiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Laadullista tutkimusta tehtäessä voi tutkijalle syntyä uusia mielenkiinnon kohteita näkemyksen kehittyessä. Onkin tärkeää löytää tutkimukselle johtava idea, joka ohjaa tutkimusprosessin etenemiseen liittyviä ratkaisuja. (Kiviniemi 2018.)

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi sekä erilaisista dokumenteista koottu tieto. Eri menetelmiä voidaan käyttää joko yksittäin tai yhdistellen tarpeen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 71). Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta, jonka avulla tarkasteltiin tutkittua tietoa valitusta aiheesta. Aineisto kerättiin aikaisempien tutkimusten tuloksien pohjalta ja sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisesti. Tarkastelun jälkeen tulokset yhdistettiin ja koottiin helposti luettavaan muotoon.

6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin: kuvailevat katsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä määrällinen meta-analyysi ja laadullinen metasynteesi (Salminen 2011, 6; Suhonen, Axelin & Stolt 2015, 8). Kirjallisuuskatsauksen laatimiseksi on haettava tietoa aiemmista, tutkittavaan asiaan kohdistuvista tutkimuksista. Tutkijan on hyvä olla kriittinen suhteessa olemassa oleviin tutkimuksiin. Lisäksi on tärkeää kyetä arviomaan aiempien tutkimusten ikää ja pyrkiä käyttämään tutkimuksessa lähteenä tuoreinta mahdollista tietoa. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi on perusteltua käyttää vain alkuperäisiä lähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 92–93.) Tämä tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus kertoo tai kuvaa aiheeseen liittyvän aiemman tutkimuksen laajuutta, syvyyttä ja määrää. Katsaukset voidaan jakaa eri tyyppeihin, esimerkiksi perinteinen narratiivinen katsaus, kriittinen katsaus, kartoittava katsaus, nopea katsaus ja yleiskatsaus. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymysten asettelu on usein laaja, mutta vastaavasti se voi sisältää useita erilaisia rajoituksia. Aiempia tutkimuksia tarkastellessa keskitytään etenkin vertaisarvioituihin tutkimuksiin. (Suhonen ym. 2015, 9.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, johon ei kohdistu liian tiukkoja sääntöjä ja käytetyt aineistot ovat laajoja. Menetelmä antaa enemmän väljyyttä tutkimuskysymyksille, kuin systemaattinen katsaus tai meta-analyysiä. (Salminen 2011, 6.)

Kirjallisuuskatsaus muodostuu viidestä välttämättömästä vaiheesta. Ensimmäisenä on ehdottoman tärkeää määritellä kirjallisuuskatsauksen tarkoitus ja tutkimusongelma/tutkimuskysymykset. Toisessa vaiheessa tehdään kirjallisuushaku ja valitaan aineisto. Kolmannessa vaiheessa arvioidaan valitut tutkimukset ja tarkastellaan niistä saadun tiedon kokonaisvaltaisuutta ja tulosten luotettavuutta. Neljännessä vaiheessa järjestetään ja yhteen vedetään valittujen tutkimusten tulokset. Viidennessä eli viimeisessä vaiheessa tulokset raportoidaan. Kaikki tutkimuksen vaiheet tulee raportoida mahdollisimman tarkasti. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 23–32.)

Tutkimusmenetelmäksi tähän tutkimukseen valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, koska se antaa väljyyttä käytettävän aineiston valintaan ja mahdollistaa tutkimuksen toteutuksen joustavasti prosessin edetessä.

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja valinta

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin tutkimuksen tarve ja tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymyksiksi valittiin: Miten digipelaaminen vaikuttaa eri ikäisiin lapsiin? Mitä positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia digipelaamisella voi olla? Miten digipelaaminen vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen? Onko pelin luonteella vaikutusta? Onko vanhempien osallisuudella vaikutusta? Tutkimuskysymyksistä johdettiin hakusanoja, joiden avulla tehtiin tiedonhaku. Hakusanojen määrittelyssä ja soveltuvien tietokantojen (liite 1) etsimisessä käytettiin apuna ammattikorkeakoulun informaattikkoa. Kirjallisuushakua tehtiin seuraavista tietokannoista: Academic Search Elite, Cinahl Complete, Pubmed, ERIC, SocINDEX, Cochrane Library ja Theseus. Tiedonhakua tehtiin myös Google-haulla. Tutkimusaineistolle määriteltiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 1).

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 1) määriteltiin siten, että aineisto oli julkaistu vuosina 2011–2020 ja tätä vanhemmat julkaisut rajattiin ulkopuolelle. Aineiston tuli olla suomen- tai englanninkielinen sekä maksuton. Tutkimukseen valittiin digipelaamisen vaikutuksia eri ikäisiin ihmisiin käsitteleviä tutkimuksia ja maksutonta digipelaamista käsitteleviä tutkimuksia. Raha- ja uhkapelaamiseen liittyvät tutkimukset jätettiin valitsematta. Tutkimukseen valittiin yhteensä 12 tutkimusta, joista 6 oli suomalaista ja 6 kansainvälistä tutkimusta (liite 2).

TAULUKKO 1. Aineistojen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuaikaväli 2011–2020	Aineisto julkaistu ennen vuotta 2011
Julkaisu suomeksi tai englanniksi	Julkaisukieli muu kuin suomi tai englanti
Maksuton aineisto	Aineisto maksullinen
Digipelaamisen vaikutuksia eri ikäisiin ihmisiin käsittelevät tutkimukset	Tutkimus ei käsittele digipelaamisen vaikutuksia
Maksutonta digipelaamista käsittelevät tutkimukset	Rahapelaamiseen kohdistuvat tutkimukset

6.3 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineisto voidaan luokitella joko induktiivisesti eli yksittäisestä yleiseen tai deduktiivisesti eli yleisestä yksittäiseen (Kangasniemi & Pölkki 2016, 86; Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Ensimmäiseksi täytyy määrittää analyysiyksikkö, jota ohjaa tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Aineistolähtöinen laadullinen eli induktiivinen aineiston analyysi kuvataan karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen. Siinä etsitään aineistosta oleellinen tieto joko tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Seuraavaksi aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Samankaltaiset käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään, jonka jälkeen niistä muodostuvat alaluokat. Viimeisenä tehdään abstrahointi eli luodaan teoreettiset käsitteet. Tässä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon pohjalta luodaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Ensimmäiseksi aineistosta etsittiin pelkistetyt ilmaisut (redusointi). Sen jälkeen ilmaisut ryhmiteltiin (klusterointi) omiksi aihekokonaisuuksiksi eli alaluokiksi. Alaluokat yhdistettiin (abstrahointi) kahdeksi yläluokaksi. Edellä mainittu kolmivaiheinen prosessi on kuvattu taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Kuvaus sisällönanalyysista

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka		Pääloukka
- Kielitaidon kehittyminen - Itseilmaisu ja luovuus kehittyvät - Tietoteknisten taitojen kehittyminen - Ongelmaratkaisutaitojen kehittyminen - Motoristen- sekä visuaalisten taitojen kehittyminen - Tunteiden kohtaamisen taidot kehittyvät - Onnistumisen tunteiden kokemukset - Rentoutuminen - Itseluottamuksen kasvaminen - Inspiraation kehittyminen - Sosiaalisten taitojen kehittyminen - Sosiaalisten suhteiden luominen - Hyvä ajanviettotapa - Myönteisiä vaikutuksia muistin kehittämiseen - Parantaa avaruudellisen hahmottamisen kykyä	Positiiviset vaikutukset		Digipelaamisen vaikutukset eri ikäisiin lapsiin
- Vie aikaa muulta sosiaaliselta elämältä - Voi aiheuttaa riippuvuutta - Sulkeutuneisuus kasvaa - Todellisuudentajunhämartyminen - Masennusoireiden lisääntyminen - Asioidensisäistämisiongelmiens lisääntyminen - Tunneongelmien esiintyminen - Ulkoilun, liikkumisen ja harrastamisen väheneminen - Mielenkiinnon väheneminen normaaleja arkirutiineja kohtaan - Liikuntaelinsairauksien lisääntyminen - Esiintyy päänsärkyä ja väsymystä - Esiintyy silmien väsymistä - Aggressiivisuuden lisääntyminen - Väkivaltaisten pelien vahingolliset vaikutukset lasten käyttäytymiseen - Prososiaalinen käyttäytyminen vähenee - Empatiakyvyn heikkeneminen - Ongelmapelaamisen mahdollisesti aiheuttamat terveysriskit	Negatiiviset vaikutukset		
- Voivat lisätä aggressiivisuutta - Voivat aiheuttaa tytöille hermostuneisuutta ja pelokkuutta poikia enemmän	Väkivaltapelit	Pelin luonteen vaikutus	Digipelaamisen vaikutukset lapsen käyttäytymiseen
- Ristiriitatilanteissa toimiminen - Aktivoivat liikkumaan enemmän - Uusien kavereiden saaminen/auttaa kavereiden luomisessa - Sosiaalisten taitojen kehittyminen - Tietoisuus terveellisistä elämäntavoista kasvaa - Fyysisen aktiivisuuden kohoaminen	Terveyspelit		
- Aktiivinen osallistuminen innostaa lasta enemmän toimintaan mukaan - Kontrollin myötä pysytään paremmin sovituissa rajoissa - Rajojen asettaminen vähentää pelaamisesta aiheutuvia ongelmia - Yhdessä säännöistä sopiminen	Vanhempien osallisuuden vaikutus		

7 TULOKSET

7.1 Digipelaamisen vaikutukset eri ikäisiin lapsiin

Digipelit eivät ole lapselle yksinomaan hyvä tai huono asia (Schleifer 2018, 5). Digipelaamisen vaikutukset voivat olla positiivisia, negatiivisia tai molempia samanaikaisesti.

7.1.1 Positiiviset vaikutukset

Tutkimustulosten perusteella pelaamisen myötä oppimista tapahtuu kielitaidon (Rapp 2012, 32; Kupi & Oulujärvi 2017, 20; Baltzar 2019, 37–39), itseilmaisun (Rapp 2012, 32), tietoteknisten taitojen, ongelmanratkaisutaitojen (Rapp 2012, 32; Baltzar 2019, 37–39), motoristen sekä visuaalisten taitojen (Rapp 2012, 32; Koskiniemi 2014, 31; Kupi & Oulujärvi 2017, 19; Baltzar 2019, 37–39; Milani, Grumi & Di Blasio 2019, 6–7) ja tunteiden kohtaamisen taidon osa-alueilla (Rapp 2012, 32; Baltzar 2019, 37–39).

Pelaamisen myötä koetaan myös onnistumisen tunteita ja pelaamisen koetaan rentouttavan ja tuovan iloa elämään (Koskiniemi 2014, 30–32; Kupi & Oulujärvi 2017, 19; Männikkö 2017, 83). Sen koetaan myös kasvattavan itseluottamusta ja kehittävän inspiraatiota (Rapp 2012, 32; Koskiniemi 2017, 30–31). Vauhdikkaalla pelaamisella saa virtapiikin, josta on apua saamattomuuteen (Koskiniemi 2014, 30).

Tutkimusten mukaan digitaalisen pelaamisen myötä opitaan sosiaalisia taitoja ja luodaan sosiaalisia suhteita (Rapp 2012, 38–39; Koskiniemi 2014, 30–31; Kupi & Oulujärvi 2017, 19; Schleifer 2018, 5–6; Baltzar 2019, 37). Pelaaminen yhdessä toisten kanssa on hyvää ajanvietettä (Kupi & Oulujärvi 2017, 19; Baltzar 2019, 37). Peleillä on myös tutkittu olevan myönteisiä vaikutuksia muistin kehittymiseen (Kupi & Oulujärvi 2017, 20).

Videopelien, erityisesti 3D-grafiikalla toteutettujen, pelaamisen on tutkittu näennäisen tehokkaasti parantavan avaruudellisen hahmottamisen kykyä (Milani ym. 2019, 6). Milanin ja kumppaneiden tutkimuksen tavoitteena oli vahvistaa videopelien käytön myönteiset vaikutukset avaruudellisen hahmottamisen alueella nuorilla ja vahvistaa, onko visualisointityylillä (2D tai isometrinen 3D) vaikutusta pelaamisen positiivisiin vaikutuksiin. Heidän tutkimukseensa valittiin 318 nuorta ikäväliltä 10–18-vuotta (osallistujien iän keskiarvo oli 13,94 vuotta). Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmä sai pelata kolmen päivän ajan tutkimukseen valittua videopeliä. Toinen ryhmä ohjeistettiin olemaan pelaamatta lainkaan mitään videopelejä. Osallistujia tutkittiin kuudella eri avaruudellisen hahmottamisen osa-alueella ennen ja jälkeen tämän kolmepäiväisen harjoittelun 2D- ja 3D Tetris-harjoitteilla. Tulosten mukaan lyhyellä aikavälillä pelaamisella on vähäisiä myönteisiä vaikutuksia. 2D-grafiikalla pelanneilla osallistujilla tapahtui myönteistä kehitystä pääasiassa mielenterveyden osa-alueella, kun taas videopeliä 3D-grafiikalla pelanneilla tapahtui kehitystä avaruudellisen hahmottamisen alueella.

7.1.2 Negatiiviset vaikutukset

Digitaalinen pelaaminen vaikuttaa negatiivisesti sosiaaliseen elämään (Männikkö 2017, 83; Baltzar 2019, 37.) Digitaalinen pelaaminen on koukuttavaa ja paljon aikaa vievää (Baltzar 2019, 35–42).

Lasten sulkeutumisen on todettu kasvavan pelaamisen myötä. Lisäksi lasten koettiin olevan sosiaalisesti poissaolevia pelatessaan digipelejä. Digipelaamisen haitaksi nousee digipelien nykyaikainen grafiikka, joka saa pelit tuntumaan todentuntuista. Tämän vuoksi tappaminen on aidontuntuista.

Liiallinen pelaaminen liittyy masennusoireiden lisääntymiseen nuorten keskuudessa (Lobel, Engels, Stone, Burk & Granic 2017, 893). Samaan tulokseen on päätynyt tutkimuksessaan myös Männikkö (2017, 83). Lobelin ja kumppaneiden mukaan yksi mahdollinen syy tälle voi olla siinä, että tiheä pelaaminen nuorena iässä harjoittaa lapsia kohtaamaan todellisen elämän vastoinkäymisiä. Koska pelimaailmat tarjoavat selkeät säännöt ja kyvyn yrittää uudelleen haasteita heti, kun ne vaikuttavat liian pelottavilta, todellisen maailman haasteet saattavat tuntua ylivoimaisilta usein pelaavilla lapsilla. Tiheästi pelaaminen ennusti myös asioiden sisäistämisongelmien lisääntymistä. Videopelien tarjoamat positiivisten tunteiden kokemukset saattavat olla huonompia kuin muiden, perinteisempien toimintojen tarjoamat positiiviset tunnekokemukset. Videopelien pelaamiseen on saattanut liittyä myös muita negatiivisia tekijöitä, jotka ovat itsessään johtaneet tunneongelmiin.

Nuorten liikkuminen ja harrastaminen vähenevät, sekä nuoret aikuiset ovat kykenemättömämpiä huolehtimaan omasta terveydestään (Kupi & Oulujärvi 2017, 22). Heikko menestys pelissä saattaa nostaa aggressiota itseään kohtaan. Nuoret kokivat, ettei pelaaminen vaikuta heidän työntekoonsa, vaikka yöunet ovatkin välillä jääneet pelaamisen myötä lyhyemmiksi. Mahdollisesti pelaamisella nähtiin olevan negatiivisia vaikutuksia koulunkäyntiin. Nuoret kokivat pelaamisen terveysvaikutukset fyysisinä, jotka ilmenivät liikuntaelinsairauksina. (Kupi & Oulujärvi 2017, 22). Myös Männikön (2017, 83) tutkimuksessa ilmeni, että ongelmallisesta pelikäyttäytymisestä seuraa fyysisiä oireita. Schleiferin (2018, 5–6) tutkimus tuki Kupin & Oulujärven (2017) näkemystä siitä, että pelaaminen priorisoidaan tärkeämmäksi kuin muut sosiaaliset aktiviteetit, kuten perheen kanssa vietettävä aika tai urheilu ja harrastukset.

Lasten mielenkiinto normaaleihin päivärutiineihin väheni (Huovinen 2018, 40–41). Lasten kokemat haitat digilaitteiden käytöstä olivat päänsärky, väsymys ja erilaiset ylävartalon kivut. Lapset kokivat myös silmien väsymistä, kipua sekä näön hämärtymistä. Digilaitteiden käytöllä oli vaikutuksia lasten aktiivisuuteen. Leikkiminen ja ulkoilu digilaitteiden käytön yhteydessä väheni, sekä lapset olivat enemmän omissa oloissaan ilman kavereitaan. Heillä ei välttämättä myöskään ollut motivaatiota tehdä mitään muuta fyysisesti aktiivista digilaitteiden käytön jälkeen.

Joillakin nuorilla esiintyi levottomuutta tai ärtyneisyyttä heti kun he joutuivat keskeyttämään pelaamisen. Osalla oli vaikeuksia lopettaa digilaitteiden käyttö sovitusti ja heillä hermostuneisuus sekä aggressiivisuus kasvoivat käytön loputtua (Männikkö 2017, 83; Huovinen 2018, 47–48; Schleifer 2018, 5–6; Baltzar 2019, 37). Lobelin ja kumppaneiden (2017) mukaan pelaamistiheyden ei todettu aiheuttavan muutoksia hyperaktiivisuuteen tai tarkkailemattomuuteen. Erityisesti väkivaltaisilla videopeleillä katsotaan olevan vahingollisia vaikutuksia lasten käyttäytymiseen (Lobel ym. 2017, 893).

Prososiaalisen käyttäytymisen väheneminen yhdistettiin liittyvän etenkin kilpailuhenkiseen pelaamiseen niillä lapsilla, joiden pelaaminen oli säännöllisesti ja tiheästi toistuvaa (Lobel ym. 2017, 893). Yleinen suomalainen asiansanasto ja ontologiapalvelu (Finto) määrittelee prososiaalisen käyttäytymisen seuraavasti:

”Prososiaalinen käyttäytyminen terminä tarkoittaa käyttäytymistä, jolla on myönteisiä seurauksia. Prososiaalinen käyttäytyminen parantaa toisten ihmisten psyykkistä tai fyysistä hyvinvointia”. (Finto 2016.) Lobelin ja kumppaneiden (2017, 894) mukaan lapset, jotka pelaavat noin kahdeksan tuntia tai enemmän viikossa, ovat erityisesti riskissä prososiaalisen käytöksen vähenemiseen. Myös empatiakyvyn heikkeneminen on yhdistetty säännölliseen päivittäiseen digitaalisen median käyttöön (Schleifer 2018, 5–6).

Ongelmapelaaminen voi muodostua jossain elämän vaiheessa terveysriskiksi, jos murrosikäisiä ja nuoria aikuisia ei opasteta hyvien mediataitojen pariin (Männikkö 2017, 83). Ongelmalliseksi tämän tekee se, että murrosikäiset ja nuoret aikuiset eivät tunnista itsessään ongelmallista pelikäyttäytymistä.

7.2 Digipelaamisen vaikutukset lapsen käyttäytymiseen

Huovisen (2018, 46) mukaan vanhemmat ovat huolestuneita digilaitteiden koukuttavuudesta ja niiden liiallisesta käytöstä sekä omasta tarpeesta puuttua sekä rajoittaa lastensa median käyttöä.

Kolme ihmisen psykologista perustarvetta ovat pätevyys (tunne, että on hyvä jossakin), autonomia (tunne, että voi valita ja kontrolloida) sekä yhteenkuuluvuuden tunne (Schleifer 2018, 1–6). Lapsilla ei ole välttämättä mahdollisuuksia tyydyttää näitä tarpeita säännöllisesti. Etenkin itsemääräämisen osalta valtaa käyttävät vanhemmat kotona ja opettajat koulussa. Videopelien maailmassa lapsilla on mahdollisuudet tyydyttää näitä kolmea perustarvetta suhteellisen helposti, niin kauan kuin he haluavat. Pätevyyden tunne vahvistuu nopeasti, kun lapset oppivat pelin ja etenevät tasolta toiselle. Autonomian eli itsemääräämisoikeuden/itsenäisyyden tunnetta vahvistaa nykypäivän pelit, joissa on suuret avoimet maailmat ja pelaajat voivat valita itse, keitä he ovat, minne he menevät ja mitä tekevät. Tämä on juuri päinvastoin, kuin lasten todellisessa elämässä, missä he voivat elää perheessä, jossa eivät koe tulevaisuutta ymmärretyksi, asua kaupungissa, josta eivät pidä ja käyvät koulua, joka ei heidän mielestään sovi heille. Yhteenkuuluvuus on saanut uudet ulottuvuudet nykypäivän videopelien kehittymisen myötä. Lapset eivät voi ainoastaan pelata yhdessä pelin sisällä samanhenkisten pelaajien kanssa, vaan he voivat muodostaa ryhmiä, joita usein kutsutaan klaaneiksi ja liittoumiksi. Näillä ryhmillä ja liittoumilla on yhteiset tavoitteet ja päämäärät sekä keskinäinen sitoutuminen ja vastuullisuus näiden saavuttamisesta ryhmänä. Tämä ryhmäyhteistyö voi ulottua myös peliympäristön ulkopuolelle ja jatkua esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, jossa joukkue suunnittelee omaa pelistrategiaansa. Näin myös sellaisten lasten, joiden on muuten hankala ryhmäytyä, saavat mahdollisuuden kuulua joukkoon. (Schleifer 2018, 1–6.)

7.2.1 Pelin luonteen vaikutus

Vastoin yleistä käsitystä väkivaltapelien pelaamisella ei näyttänyt Lobelin ym. (2017, 893) mukaan olevan negatiivisia vaikutuksia 7–11-vuotiaiden lasten käytökseen. Lobel kumppaneineen selvitti tutkimuksessaan videopelaamisen vaikutuksia lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen kohderyhmä voi tutkijoiden mukaan kuitenkin vaikuttaa tutkimustulokseen (alle murrosikäiset). Lasten listaamista 138:sta heidän pelaamastaan pelistä tutkimuksen aloitusvaiheessa vain seitsemälle oli asetettu ikäraja kuusitoista vuotta. Suurin osa peleistä ei siis ollut väkivaltaisia tai erittäin väkival-

taisia ja tämän vuoksi voi olla hankalaa päätellä tutkimuksen perusteella väkivaltaisten pelien ja antisosiaalisuuden yhteyttä. Tosin, kyseisen tutkimuksen toisessa vaiheessa vuoden kuluttua ensimmäisestä tutkimuskerrasta, lasten sillä hetkellä pelaamista pelistä jo 22 oli erittäin väkivaltaisia. Samoin lasten määrä, jotka suosivat mieluummin väkivaltaisia pelejä, kasvoi lähes 50 %. Yksi mahdollinen selitys tälle on se, että lasten kehittyessä pelaamisessa väkivaltainen sisältö alkaa kiinnostaa heitä entistä enemmän. Toinen mahdollisuus on se, että väkivaltaiset pelit ovat usein suunniteltu vanhemmille pelaajille ja ne ovat monimutkaisempia ja haastavampia. Tämän vuoksi ne voivat olla houkuttelevia lapsipelaajille, jotka etsivät yhä suurempia haasteita kehittyessään peleissä.

Terveyttä edistävien mobiilipelien pelaamisen myötä lapset oppivat toimimaan toisten ihmisten kanssa ja tämä kehitti ristiriitatilanteiden käsittelyä ja sopimista (Aikasalo, Frjöd & Joronen 2016, 266–268). Lisäksi lasten arkielämän taidot kehittyivät ja lapset oppivat säätämään pelaamistaan ja huomioimaan ulkoilemisen tärkeyden ja säänmukaisen pukeutumisen. Samassa tutkimuksessa käsiteltiin myös terveellisten elämäntapojen oppimista. Tällä osa-alueella lasten arkielämän taidot hyvinvointia lisäävistä elämäntavoista kasvoivat ja lapset tutustuivat liikuntaan, ruokailuun ja ravitsemukseen sekä leppäämisen tärkeyteen.

Mobiililaitteeseen ladattavan pelin avulla oli mahdollista aktivoida lapsia liikkumaan enemmän esimerkiksi leikkipuistoympäristössä (Patten ym. 2017, 298). Lasten fyysinen aktiivisuus kohosi ja heidän sydämen sykkeensä nousi enemmän verrattuna leikkiin ulkona ilman pelisovellusta. Tutkijat mainitsevat myös, että vanhempien roolia kyseisen mobiilisovelluksen ja ulkoleikkien yhdistämisessä ei tule jättää huomiotta; heidän osallistumisensa ja aktiivinen roolinsa pelissä rohkaisee ja kannustaa lasta. Tehokkaimmat pelit pienten lasten kohtalaisen tai voimakkaan fyysisen toiminnan lisäämiseksi ovat vuorovaikutteisia ja leikkipohjaisia.

Sukupuoli ja lapsen luonteenpiirre vaikuttavat molemmat lapsen aggressiivisuuteen heidän pelatesaan väkivaltaisia videopelejä (Zheng & Zhang 2016, 1747). Pojat kokivat tietokonepeliväkivallan olevan miellyttävää, jännittävää ja mielenkiintoista. He myös eläytyivät pelaamiseen intensiivisesti. Pelaaminen aiheutti pojille vähäistä pelkoa. Tytöissä ilmeni väkivaltaisten pelien pelaamisen aikana hermostuneisuutta ja pelokkuutta. Shcleiferin (2018, 5–6) mukaan aggressio on yleensä liitetty videopelaamiseen ja sen on ymmärretty johtuvan väkivaltaisten pelien pelaamisesta. Sitä voi ilmetä etenkin ongelmapelaajilla silloin, kun pelaamiselle asetetaan rajoituksia tai kun psykologiset perustarpeet ovat uhattuina.

7.2.2 Vanhempien osallisuuden vaikutus

Kuten edellä tutkimustulokset osoittavat, vanhempien aktiivinen osallistuminen lasten ulkoleikkeihin – tapahtuipa se mobiililaitteella tai ilman – aktivoi ja innostaa lasta enemmän toimintaan mukaan (Patten ym. 2017, 298). Vanhempien kontrolloidessa lasten digikäyttöä pysyttiin sovituissa rajoissa paremmin. Vanhempien valvonnan puuttuessa ongelmia rajojen noudattamisessa esiintyi. Vanhempia huolestutti myös, kuinka lasten käsitys itsestään kehittyy ja kuinka pelaaminen mahdollisesti passivoi lasta. (Huovinen 2018, 38, 49–50.)

Lapselle pelaamisesta voi muodostua ongelma, mikäli vanhemmat eivät rajoita pelaamista millään tavalla (Baltzar 2019, 22). Vaikka aikuiset ovat vastuussa rajojen asettamisesta, on lasten ja teinien näkemykset ja tietämys pelaamisesta otettava huomioon ja heidän kanssaan keskusteltava asiasta. Näin myös vanhempien ymmärrys aiheesta kasvaa ja he voivat jakaa huolensa ja tietämyksensä lapsen kanssa. (Schleifer 2018, 5–6.) Vanhempien olisi hyvä kiinnittää huomiota pelien ikärajiin, jotta liian nuoret lapset eivät pelaisi väkivaltaisia pelejä. Vanhemmat ovat ratkaisevassa asemassa lastensa pelien ikärajojen noudattamisessa. (Lobel ym. 2017, 895.)

Videopelien palkitseva ympäristö ja toistuva ”vielä yksi kierros” -ajattelu voivat muodostua ongelmaksi ja johtaa vastustavaan käytökseen ja ristiriitoihin lasten ja vanhempien välillä (Schleifer 2018, 5–6). Joissakin tapauksissa lapsi ei ole ainoastaan tottelematon ja epäkunnioittava, vaan myös aggressiivinen halutessaan lisää pelin tuomia palkintoja ja kokiessaan vanhempien olevan esteenä näiden palkkioiden saamiselle.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu

Vanhemmilla on merkittävä rooli lastensa digikasvatuksessa. Kolmessa tutkimuksessa ilmeni, että vanhempien on tärkeää asettaa rajat lastensa digipelaamiselle (Schleifer 2018, 5–6; Huovinen 2018, 38, 49–50; Baltzar 2019, 22.) Lapsille voi muodostua pelaamisesta ongelma, jos vanhemmat eivät rajoita pelaamista lainkaan (Baltzar 2019, 22.) Vanhempien on hyvä ottaa huomioon lastensa näkemykset pelaamisesta asettaessaan rajoja digipelaamiselle ja näistä näkemyksistä olisi hyvä keskustella yhdessä (Schleifer 2018, 6.) Yhden tutkimuksen mukaan vanhempien rooli on ratkaisevassa asemassa pelien ikärajojen noudattamisessa. Tämä on tärkeää, jotta pelien sisältö vastaisi lapsen ikätasoa. (Lobel ym. 2017, 893–894.) Yhdessäkään tarkastellussa tutkimuksessa ei vähätelty vanhempien osallisuuden tärkeyttä. On siis selvää, että vanhemmat ovat avainasemassa määrittelemässä lastensa digilaitteiden käyttöä. Kuitenkin vanhempien tulisi kuunnella myös lasten mielipiteitä ja pyrkiä rakentamaan keskusteluun rajoja asettaessaan. Näin edistetään vanhempien ja lasten välistä hyvää vuorovaikutusta ja mahdollistetaan lapsen äänen kuuluminen.

Viidessä tutkimuksessa kävi ilmi, että pelaamisen myötä tapahtuu oppimista usealla eri osa-alueella (Rapp 2012, 38–39; Koskiniemi 2014, 30–31; Kupi & Oulujärvi 2017, 19–26; Baltzar 2019, 37–39; Milani ym. 2019, 6–7). Kolmen tutkimuksen mukaan kielitaidon todettiin kehittyvän pelaamisen myötä (Rapp 2012, 38–39; Kupi & Oulujärvi 2017, 19–26; Baltzar 2019, 37–39). Pelaamisen myötä opitaan nyky-yhteiskunnassa tärkeitä tietoteknisiä taitoja (Rapp 2012, 38–39; Baltzar 2019, 37–39). Näiden edellä mainittujen taitojen kehittyminen on lapsille hyödyksi niin kouluiässä kuin myöhemminkin elämässä. Kielitaidon kehittyminen on ehdottomasti yksi tärkeä pelaamisen tuoma positiivinen vaikutus, joka vanhempien on hyvä tiedostaa.

Usean tutkimuksen mukaan pelaaminen opettaa sosiaalisia taitoja ja digipelaamisen avulla voidaan luoda sosiaalisia suhteita (Rapp 2012, 38; Koskiniemi 2014, 30–31; Kupi & Oulujärvi 2017, 19; Schleifer 2018, 5–6; Baltzar 2019, 37). Pelaaminen on usein paikasta riippumatonta, eikä pelaajien tarvitse olla fyysisesti samassa tilassa. Tämän ansiosta on mahdollista luoda sosiaalisia suhteita vaikkapa toiselle puolella maailmaa. Toisaalta kahdessa tutkimuksessa mainitaan pelaamisen vaikuttavan negatiivisesti sosiaaliseen elämään (Männikkö 2017, 83; Baltzar 2019, 37). Edellä mainittu kielitaidon kehittyminen mahdollistuu erityisesti paikasta riippumattoman pelaamisen yhteydessä. Pelaaminen vie kuitenkin aikaa muulta sosiaaliselta elämältä eikä välttämättä kehitä fyysisissä sosiaalisissa tilanteissa toimimisen taitoja.

Tutkimuksissa todetaan, että nuorten liikkuminen ja harrastaminen voivat vähentyä digipelaamisen myötä (Kupi & Oulujärvi 2017, 22; Schleifer 2018, 5–6). Toisaalta on myös terveyttä edistäviä ja liikkumaan aktivoivia mobiilipelejä, joilla saadaan aktivoitua lapsia liikkumaan enemmän (Aikasalo ym. 2016, 266–268; Patten ym. 2017, 297–298). Vanhempien olisi syytä kiinnittää huomiota lasten fyysiseen aktiivisuuteen rajoittamalla pelien parissa vietettyä aikaa ja kannustamalla pelaamaan fyysisesti aktivoivia pelejä. Vanhempien oma esimerkki innostaa myös lasta liikkumaan.

Sukupuolella ja lapsen luonteenpiirteellä on merkitystä lapsen aggressiivisuuteen pelattaessa väkivaltaisia pelejä. Tutkimuksen mukaan pojat kokevat peliväkivallan olevan jännittävää ja mielenkiintoista ja he eläytyvät pelaamiseen intensiivisesti. Työillä tämä ei ole niin ilmeistä, vaan heissä väkivaltapeliin pelaamisen yhteydessä ilmenee hermostuneisuutta ja pelokkuutta. (Zheng & Zhang 2016, 1751–1752.) Toisen tutkimuksen mukaan väkivaltaisten pelien pelaaminen voi aiheuttaa aggressiota etenkin silloin, kun pelaamista rajoitetaan (Schleifer 2018, 5–6). Vanhempien olisi hyvä rajoittaa pelaamiseen käytettyä aikaa ja kiinnittää huomiota pelien sisältöön. Pelaamiselle on kyettävä asettamaan rajat etenkin, jos pelaaminen aiheuttaa liiallista aggressiota.

Kolmessa tutkimuksessa ilmeni, että pelaamisesta voi seurata fyysisiä oireita, esimerkiksi liikunta-elinsairauksia. Pelaajat kokivat päänsärkyä, väsymystä, erilaisia ylävartalon kipuja ja silmien väsymistä. (Kupi & Oulujärvi 2017, 22; Männikkö 2017, 83; Huovinen 2018, 40–41.) Näiden seikkojen vuoksi olisi hyvä huolehtia pelien tauottamisesta ja kiinnittää huomiota yhtäjaksoisen pelaamisen keston. Tässä hyvänä keinona ovat esimerkiksi erilaiset mobiilisovellukset, joiden avulla vanhemmat voivat halutessaan asettaa lapsensa pelaamiselle aikarajoituksia.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, reflektiivisyys ja vahvistettavuus. Jotta tutkimus olisi uskottava, lukijalle tulee välittyä tieto analyysin vaiheista. Taulukoiden ja liitteiden käyttö lisää uskottavuutta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen siirtämistä johonkin muuhun tutkimusympäristöön. Jotta pystytään arvioimaan siirrettävyyttä, edellytetään muun muassa aineistojen keruun ja analyysin yksityiskohtaista kuvausta. Tämä mahdollistaa prosessin seuraamisen myöhemmin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197–198.) Tässä tutkimuksessa uskottavuutta ja siirrettävyyttä lisää liitteenä oleva sisällönanalyysitaulukko (taulukko 2), jossa kuvataan analyysin eteneminen. Näin prosessia voidaan seurata tarvittaessa myöhemminkin. Osa tutkimuksista oli englanninkielisiä, joten mahdolliset virheet aineiston analysoinnissa ovat mahdollisia. Aineistoa pyrittiin tulkitsemaan mahdollisimman tarkasti.

Tutkimuksen tekijän tulee tiedostaa omat lähtökohtansa tutkimusta tehdessään, jotta tutkimuksen reflektiivisyys toteutuu. Tutkijan tulee myös arvioida miten hän vaikuttaa tutkimusprosessiin ja aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2017, 129.) Tässä tutkimuksessa tutkijoiden omat ennakkoluulot digipelaamisen negatiivisista vaikutuksista on tiedostettu, mutta niiden ei ole annettu vaikuttaa tuloksiin.

Tutkimuksen vahvistettavuus edellyttää, että koko tutkimusprosessi on kirjattu siten, että prosessin kulku on seurattavissa pääpiirteittäin. Raportoinnissa voidaan hyödyntää tutkijan tutkimusprosessin aikana tekemiä muistiinpanoja esimerkiksi liittyen menetelmällisiin ratkaisuihin tai analyttisiin oivalluksiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkijat kirjoittivat koko prosessin ajan muistiinpanoja, joista voidaan nähdä prosessin kulku työsuunnitelmasta alkaen.

Tutkimuksen luotettavuuden osalta voidaan aiheellisesti pohtia, onko yhtenäisiä käsityksiä luotettavuudesta yleensäkin olemassa. Tutkijoiden tulisi kyetä tarkastelemaan tuloksia puolueettomasti eikä antaa esimerkiksi sukupuolen tai uskonnon vaikuttaa tulkintoihin. Luotettavuuden arvioinnissa on tärkeää huomioida tutkimuksen kohde ja tarkoitus, eli mitä tutkitaan ja miksi. Aineiston keruu on

tehtävä näkyväksi, jotta tiedon alkuperä on jäljitettävissä. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen yksityiskohtainen raportointi mahdollistaa lukijalle luotettavuuden arvioinnin koskien tutkimustuloksia. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa muun muassa siten, että annetaan tutkijakollegoiden arvioida tutkimusprosessia sen eri vaiheissa. He arvioivat, vastaavatko tulokset tutkittua. (Kangasniemi & Pölkki 2016, 80; Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–165.)

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten digipelaaminen vaikuttaa eri ikäisiin lapsiin ja heidän käyttäytymiseensä. Tarkoituksena oli lisäksi selvittää digipelaamisen mahdolliset positiiviset ja negatiiviset vaikutukset. Tiedonhausta ja hakusanoista laadittiin erillinen taulukko (liite 1), jonka avulla tiedonlähteet ovat jäljitettävissä.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta tärkein vaihe on kirjallisuushakuprosessi. Tarkoituksena on löytää kaikki materiaali, joka vastaa tutkimuskysymykseen. Ensisijaisesti aineistona käytetään alkuperäistutkimuksia. Tiedonhaussa voidaan hyödyntää kirjaston informaattikkoa. Määrittelemällä sisäänotto- ja poissulkukriteerit tutkimus pysyy valitussa aiheessa. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 25–26.) Tähän tutkimukseen etsittiin aineistoa informaattikon suosittelemista luotettavista tietokannoista: Academic search elite, Cinahl Complete, Pubmed, ERIC, SocINDEX, Cochrane Library ja Theseus.

8.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat ja tieteelliset asiantuntijat toimivat yhdessä sovittujen toimintatapojen mukaan. Tämä tarkoittaa rehellisyyttä ja huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyön tulosten dokumentoinnissa, esittämisessä ja tutkimusten ja tulosten arvioinnissa. Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon aikaisempien tutkijoiden tekemä työ ja annettava heille kunnia tekemästään työstä. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi on tehtävä huolellisesti ja otettava huomioon tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset. (Suomen akatemia 2003, 5–6; TENK 2012, 6–7; Tuomi & Sarajärvi 2018, 150; Leinonen 2018.)

Hyvän tieteellisen käytännön vastaista on esimerkiksi puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin, tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimaton ja siten harhaanjohtava raportointi tai samojen tulosten julkaiseminen useita kertoja näennäisesti uusina. Tieteellisellä vilpillä tarkoitetaan esimerkiksi sepitettyjen tai vääristeltyjen havaintojen esittämistä ominaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 151.)

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä tutkimuskäytäntöä. Tulokset on dokumentoitu tarkasti ja huolellisesti. Tutkimusta tehdessä on käytetty luotettavia lähteitä sekä merkitty viitteet ja lähdeluettelo asianmukaisesti. Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitin seikkaperäisesti. Tuloksia arvioitiin huolellisesti ja ne esitettiin totuuden mukaisesti.

8.4 Oppinäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Aiheen valinta kävi helposti, koska digipelaaminen on erittäin ajankohtainen ilmiö ja kiinnostaa meitä molempia. Meitä olisi kiinnostanut tehdä kyselytutkimus alakouluikäisten lasten vanhemmille, jossa olisimme kartoittaneet vanhempien käsitystä digipelaamisen vaikutuksista lapsiin. Meille selvisi, että

tutkimusluvan saaminen lapsia koskevan kyselyn toteuttamiseen olisi haastavaa. Tämän vuoksi päädyimme ohjaajan ehdotuksesta valitsemaan tutkimusmenetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Aluksi aloitimme etsimään kirjallisuutta, jossa tulisi esiin vanhempien näkökulma digipelaamisen vaikutuksista lapseen. Tämä rajasi kuitenkin liikaa hakutuloksia ja päädyimme poistamaan vanhempien näkökulman hakukriteereistä. Jouduimme myös laajentamaan tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden ikäjakaumaa, koska alakouluikäisyys kriteerinä rajasi liikaa hakutuloksia. Aiheesta löytyi paljon tutkimuksia englannin kielellä. Löydetty suomenkieliset tutkimukset aiheesta olivat suurimmaksi osaksi opinnäytetöitä. Päädyimme valitsemaan tutkimukseemme kuitenkin näitä suomenkielisiä opinnäytetöitä, koska englanninkielisten tutkimusten luotettava tulkitseminen oli haastavaa. Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syyskuussa 2019 aihepajassa. Työsuunnitelma valmistui joulukuussa 2019 ja tavoitteena oli saada prosessi loppuun joulukuun 2020 loppuun mennessä. Suunnitelimme aikataulun väljäksi, koska molemmat käymme opiskelun lisäksi töissä. Välillä työn eteenpäin vieminen tuntui haastavalta ja lisäksi Covid 19 -pandemian aiheuttamat poikkeusolot toivat nekin omat haasteensa tutkimuksen etenemiselle. Lisätyötä aiheutti myös prosessin aikana muuttuneet Savonian raportointiohjeet. Tämän vuoksi jouduimme muun muassa muokkaamaan lähdeluettelon kokonaan uudelleen.

Osaamisemme on kasvanut opinnäytetyöprosessin myötä seuraavien sairaanhoitajan ammatillisten kompetenssien (Savonia s.a.) alueella: hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjyys, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko sekä terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. Olemme kasvattaneet tulevana sairaanhoitajina tarvitsemaamme eettistä osaamista ja ammatillisuutta koko prosessin ajan. Oman toiminnan priorisointi ja työryhmässä toimiminen ovat vahvistuneet opinnäytetyötä tehdessä. Työn eteneminen oli ajoittain haastavaa, mutta toisiamme kannustamalla haasteista selvittiin ja työemme eteni aikataulun mukaisesti. Opimme myös paljon itsestämme ja kuinka selviytyä haastavista tilanteista työn edetessä. Tutkimusraporttia kirjoittaessamme opimme, kuinka voimme tukea ja edistää lapsiperheiden hyvinvointia mediakasvatuksen osalta. Olemme kehittyneet ammatillisessa tiedonhaussa ja kriittisessä tiedon tarkastelussa. Osaamme hakea tietoa yleisimmistä hoitotyön ja lääketieteen tietokannoista. Näin pystymme jatkossa etsimään ja käyttämään uusinta näyttöön perustuvaa tutkimustietoa hoitotyötä tehdessämme. Tietämyksemme terveyden ja toimintakyvyn edistämisestä suhteessa digipelaamiseen kasvoi tutkimusta tehdessämme. Ymmärrämme, miten pelaamisen avulla terveyttä ja toimintakykyä voidaan edistää esimerkiksi opetus- ja liikuntapeliin kautta.

8.5 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää lasten ja perheiden kanssa työskennellessä ja tukiessa vanhempia heidän kasvatustyössään. Tuloksia voivat hyödyntää myös muut lasten ja nuorten kanssa työskentelevät tahot. Tutkimuksen myötä ymmärrys digipelaamisen monimuotoisuudesta lisääntyy. Lisäksi se auttaa ymmärtämään, että lapsen yliaktiivinen käytös voi johtua digipelaamisesta. Toisaalta työssä tuodaan ilmi myös digipelaamisen positiiviset vaikutukset, muun muassa digitaalitaitojen kehittämisessä. Tämän työn kautta saadaan osaamista, jota voidaan hyödyntää sairaanhoitajana työskennellessä ja perheitä ohjattaessa.

Tutkimuksen lisää ymmärrystä digipelaamisen vaikutuksista lapseen ja nuoreen. Tätä tietoa voi hyödyntää niin vanhemmat kuin muutkin asiasta kiinnostuneet. Tämän työn myötä saadaan uusia näkökulmia lasten pelaamiseen liittyen. Jatkossa voisi tutkia, mitkä tekijät digitaalisissa peleissä erityisesti aiheuttavat ärtymystä pelaajissa ja miten näistä tilanteista voisi selvitä. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, miten digipelaamisella on saavutettavissa erityisesti positiivisia vaikutuksia lapsen käytöseen.

LÄHTEET

- Aikasalo, Anna, Fröjd, Sari & Joronen, Katja 2016. Alakoulun ensimmäisen luokan oppilaiden näkemyksiä terveyttä edistävästä mobiilipelistä. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto. *Hoitotiede* 2016, 28 (4), 262–273. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1815997>. Viitattu 5.12.2020.
- Baltzar, Pauliina 2019. Ei Kimblessä tapeta, siinä vaan syödään. Erot vanhempien suhtautumisesta digitaaliseen pelaamiseen ja lautapelaamiseen. Pro gradu -tutkielma. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/117712>. Viitattu 5.12.2020.
- Finto 2016. Yleinen suomalainen asiasanasto. Verkkojulkaisu. <http://www.yso.fi/onto/ysa/Y159233>. Viitattu 3.9.2020.
- Harviainen J. Tuomas, Meriläinen, Mikko & Tossavainen, Tommi 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Verkkokirja. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>. Viitattu 18.2.2020.
- Huovinen, Jukka 2018. Lasten digikulttuurin syntysijoilla – Tutkimus alakoulun 1.–3. luokan oppilaiden vanhempien digitietämyksestä ja kokemuksista liittyen lastensa internetin käyttöön. Opinnäytetyö. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/158976>. Viitattu 26.10.2019.
- Kangasniemi, Mari & Pölkki Tarja 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Stolt, Minna, Axelin, Anna ja Suhonen, Riitta (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print, 80.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kinnunen, Jani, Lilja, Pekka & Mäyrä, Frans 2018. Pelaajabarometri 2018 [verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 13.1.2020.
- Kiviniemi, Kari 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. <https://www.elibrary.com/reader/9789524518758>. Viitattu 1.9.2020
- Koskiniemi, Jari 2014. Arki mielekkääksi pelaamalla. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, tietojenkäsittelyn koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/84013>. Viitattu 12.5.2020.
- Kupi, Marjaana & Oulujärvi, Elina 2017. Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Nuorten aikuisten kokemuksia. Opinnäytetyö. Sairaanhoidajakoulutus. Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/discover?query=Verkkopelaamisen+vaikutukset+hyvinvointiin+ja+mielenterveyteen.+Nuorten+aikuisten+kokemuksia>. Viitattu 5.5.2020.
- Lastensuojelulaki 2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P6>. Viitattu 22.1.2020.
- Leinonen, Rita 2018. Tutkimuksen eettisyys. Verkkojulkaisu. Spoken. <https://spoken.fi/tutkimuksen-eettisyys/>. Viitattu 23.7.2020.
- Lobel, Adam, Engels, Rutger C. M. E., Stone, Lianne L., Burk, William J. & Granic, Isabela 2017. Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 2017, 46, 884–897. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-017-0646-z>. Viitattu 23.2.2020.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Lapset ja media. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>. Viitattu 10.8.2020.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Nuori viettää paljon aikaansa netissä ja pelaten. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkkeen/nuori-viettaa-paljon-aikaa-netissa-ja-pelaten/>. Viitattu 23.1.2020

Mielenterveystalo s.a. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Verkkojulkaisu. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/lapsen_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat.aspx. Viitattu 6.5.2020

Mielenterveystalo s.a. Raha- ja digipelaamisen ongelmat. Verkkojulkaisu. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/raha-ja_digipelaamisen_ongelmat.aspx. Viitattu 22.1.2020

Mielenterveystalo s.a. Tietoa psykoosista. Sanasto. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/psykoosi/Pages/sanasto.aspx>. Viitattu 24.2.2020

Milani, Luca, Grumi, Serena & Di Blasio Paola 2019. Positive Effects of Videogame Use on Visuospatial Competencies: The Impact of Visualization Style in Preadolescents and Adolescents. *Front Psychol*, 2019, 10, 1–9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.savonia.fi/pubmed/31231275>. Viitattu 20.2.2020.

Männikkö, Niko 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults – relationship between gaming behavior and health. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf>. Viitattu 27.3.2020.

Niela-Vilén, Hannakaisa & Hamari, Lotta 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, Minna, Axelin, Anna ja Suhonen, Riitta (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print, 23–32.

Patten, James W., Iarocci, Grace & Bojin, Nis 2017. A pilot study of children's physical activity levels during imagination based mobile games. *Journal of Child Health Care*, 2017, 21, 292–300. <http://autism-lab.psyc.sfu.ca/sites/default/files/users/troy/Publications/Patten%20et%20al.%20%282017%29.%20Pilot%20study%20of%20children%27s%20physical%20activity%20levels%20during%20mobile%20games.pdf>. Viitattu 3.11.2019.

Pelituki s.a. Digipelaaminen. Verkkojulkaisu. <https://pelituki.fi/digipelaaminen/>. Viitattu 22.1.2020.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudemus Oy.

Rapp, Tuomas 2013. Elämä pelissä. Tutkimus nuorten digitaalisen pelaamisen positiivisista vaikutuksista. Opinnäytetyö. Kansallistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65453/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 3.11.2019.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Verkkojulkaisu. Vaasa: Vaasan yliopisto. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Viitattu 20.6.2020.

Schleifer, Justin 2018. "Just one more turn!" Why kids love video games and why adults worry about them. *Brown University Child & Adolescent Behavior letter*, 2018, 34 (9), 1–6. <http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=4d553880-41ed-4579-908e-38535ab35423%40sdc-v-sessmgr02>. Viitattu 13.1.2020.

Suhonen, Riitta, Axelin, Anna & Stolt, Minna 2015. 1 Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Suhonen, Riitta, Axelin, Anna & Stolt, Minna 2015. (toim.) *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print, 8–9.

Suomen akatemia 2003. Suomen akatemian tutkimuseettiset ohjeet. Verkkojulkaisu. <https://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/julkaisut/suomen-akatemia-eettiset-ohjeet-2003.pdf>. Viitattu 15.2.2020.

Tuikka, Timo J. 2020. Epäinhimillinen lapsikoe. *Savon Sanomat* 19.1.2020, Sunnuntaisuomalainen, B14–B15.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Verkkokirja. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>. Viitattu 1.9.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Verkkojulkaisu. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 22.1.2020.

UKK-instituutti 2020. Terve koululainen -hanke. Fyysinen aktiivisuus. Verkkojulkaisu. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutuaika/>. Viitattu 22.1.2020.

Wessman, Jaana 2017. Miten digimaailma vaikuttaa lapsen kehitykseen? *Lääkärilehti* 72 (40), 2230–2231. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/miten-digimaailma-vaikuttaa-lapsen-kehitykseen/>. Viitattu 1.8.2020.

Zheng, Jia-Kun & Zhang, Qian 2016. Priming effect of computer game violence on children's aggression levels. *Social behavior and personality*. Artikkel. *Social behavior and personality*, 2016, 44(10), 1747–1760 <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f6d15e49-3640-4cdd-99c3-21fd4c8b9b4e%40sessionmgr103>. Viitattu 1.7.2020.

LIITE 1: KIRJALLISUUSHAUSSA KÄYTETYT TIETOKANNAT, HAKUSANAT JA TULOKSET

Tietokanta	Hakusana/t	Osumat	Abstraktin perusteella tutustuttu	Sisällön perusteella valitut lähteet
Academic search elite	digital gaming or computer games and aggressive behaviour AND children or kids or youth child	40	3	0
Cinahl Complete	mobile games AND child*	38	2	1
	digital gaming OR computer games AND aggressive behaviour AND children OR kids or youth child	3	2	0
	("mobile applications" OR apps OR "mobile apps" OR smartphone OR "Video Games" OR "digital gam*" OR "computer gam*") AND child* AND (aggression OR "aggressive behavior" OR aggressiveness OR addiction OR "Behavior, Addictive" OR Effects OR benefit* OR positive OR advantage*)	780	25	1
	("mobile applications" OR apps OR "mobile apps" OR smartphone OR "Video Games" OR "digital gam*" OR "computer gam*") AND child* AND (aggression OR "aggressive behavior" OR aggressiveness OR addiction OR "Behavior, Addictive" OR Effects OR benefit* OR positive OR advantage*) AND benefits of video games	8	1	0
Google	pelaamisen haitat tutkimus	3570	5	1
Pubmed	digital gaming AND children AND behaviour	25	0	0
	digital gaming AND adolescents	169	10	0
	gaming AND children	613	3	0
	videogames AND adolescents	111	5	1
Medic	mobiilisovellu* mobiilipeli* videopel* tietokonepel* konsolipel* nettipel* AND laps* laste*	27	4	1
	digital gaming AND adolescents	3	1	1
ERIC	("mobile applications" OR apps OR "mobile apps" OR smartphone OR "Video Games" OR "digital gam*" OR "computer gam*") AND child* AND (aggression OR "aggressive behavior" OR aggressiveness OR addiction OR "Behavior, Addictive" OR Effects OR benefit* OR positive OR advantage*)	390	5	0
SocINDEX	("mobile applications" OR apps OR "mobile apps" OR smartphone OR "Video Games" OR "digital gam*" OR "computer gam*") AND child* AND (aggression OR "aggressive behavior" OR aggressiveness OR addiction OR "Behavior, Addictive" OR Effects OR benefit* OR positive OR advantage*)	101	15	2
	digital gaming AND children	47	4	0
	digital gaming AND children AND behaviour	33	2	0
Theseus	pelaamisen vaikutukset lapseen	167	1	1
	pelaamisen vaikutukset mielenterveyteen	116	5	1
	digipelaaminen	35	1 uusi lähde	1
	pelaamisen vaikutus	1783	5	1

LIITE 2: VALITUT TUTKIMUSAINEISTOT

Tekijät, vuosi ja toteutusmaa	Otsikko	Tietokanta	Julkaistu	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimustulokset
Aikasalo, Frjöd & Jalonen, 2016, Suomi	Alakoulun ensimmäisen luokan oppilaiden näkemyksiä terveyttä edistävästä mobiilipelistä	Medic	Tampereen yliopisto	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka lapset näkevät terveystieteen mahdollisuudet terveyden edistämiseksi.	Tutkimuksen mukaan lapset oppivat terveystieteen yhteistyö- ja arkielämän taitoja sekä oppivat lisää terveellisiä elämäntavoista. Lapsia kiinnostaa monipuolinen pelimaailma.
Baltzar Pauliina, 2019, Suomi	Ei Kimblessä tapeta, siinä vaan syödään	Google	Tampereen yliopisto	Tutkimuksen tarkoituksena oli muunmuassa tutkia, suhtautuvatko vanhemmat eri tavalla lauta- ja digitaalisiin peleihin.	Tutkimuksen mukaan vanhemmat eivät pidä lautapelejä lapsille haitallisina, vanhemmat kuitenkin suhtautuvat lauta- ja digitaalisiin peleihin eri tavalla riippuen omista pelikokemuksistaan.
Huovinen, Jukka, 2018, Suomi	Lasten digikulttuurin syntysijoilla – Tutkimus alakoulun 1.–3. luokan oppilaiden vanhempien digitietämyksestä ja kokemuksista liittyen lastensa internetin käyttöön	Theseus	Jyväskylän ammattikorkeakoulu	Kuvata lasten mediankäyttötapoja sekä tuottaa uutta tietoa lasten vanhempien tietämyksestä ja asenteista lasten internetin käyttöä kohtaan.	Vanhemmat olivat valvoneita lastensa mediankäytön suhteen ja perheissä keskusteltiin lasten kanssa mediankäytöstä. Mediankäytöstä sovittiin yhdessä ja vanhemmat valvoivat sääntöjen toteutumista. Monet kyselyyn vastanneista vanhemmista olivat havainneet median käytöllä negatiivisia vaikutuksia lasten aktiivisuuteen.
Koskiniemi, Jari, 2014, Suomi	Arki mielekkääksi pelaamalla	Theseus	Haaga-Helia ammattikorkeakoulu	Selvittää miten pelaaminen vaikuttaa pelaajaan ja miksi pelejä pelataan.	Tutkimuksen mukaan pelaamiselle löytyy monia syitä ja erilaiset tekijät motivoivat ihmisiä pelaamaan.
Kupi Marjaana & Oulujärvi Elina, 2017, Suomi	Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Nuorten aikuisten kokemuksia	Theseus	Tampereen ammattikorkeakoulu	Tutkia verkkopelaamisen vaikutuksia nuorenaikuisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen.	Nuoret aikuiset pitävät verkkopelaamista myönteisenä ja mielenterveyttä kohottavana asiana.
Lobel, Adam, Engels, Rutger C. M. E., Stone, Lisanne L., Burk, William J. & Granic, Isabela, 2017, Sveitsi	Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study	Cinahl Complete	Journal of Youth and Adolescence, 46, 884–897	Tutkia videopelaamisen vaikutuksia lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin.	Liiallinen pelaaminen liittyy masennusoireiden lisääntymiseen nuorten keskuudessa.
Milani Luca, Grumi Serena & Di Blasio Paola, 2019, Italia	Positive Effects of Videogame Use on Visuospatial Competencies: The Impact of Visualization Style in Preadolescents and Adolescents	PubMed	Front Psychol, 10, 1226	Tutkimuksen tavoitteena oli vahvistaa videopelien käytön myönteiset vaikutukset avaruudellisen hahmottamisen alueella nuorilla ja vahvistaa, onko visualisointityylinä (2D tai isometrinen 3D) vaikutusta pelaamisen positiivisiin vaikutuksiin.	Lyhyellä aikavälillä pelaamisella on vähäisiä myönteisiä vaikutuksia. 2D-grafiikalla pelanneilla osallistujilla tapahtui myönteistä kehitystä pääasiassa mielenterveyden osa-alueella, kun taas videopeliä 3D-grafiikalla pelanneilla tapahtui kehitystä avaruudellisen hahmottamisen alueella.

Männikkö Niko, 2017, Suomi	Problematic gaming behavior among adolescents and young adults – relationship between gaming behavior and health	Pubmed	Oulun yliopisto	Tutkia 13–24-vuotiaiden nuorten ongelmallisen digipelaamiskäyttötymisen yhteyksiä psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen terveyteen.	Ongelmallinen pelaaminen voi jossain elämänvaiheessa altistaa terveysongelmille.
Patten James W, Iarocci Grace & Bojin Nis 2017, Canada	A pilot study of children's physical activity levels during imagination based mobile games	Cinahl Complete	Journal of Child Health Care, 21, 292–300	Lasten fyysinen aktiivisuus mielikuvitukseen perustuvien mobiilipelien pelaamisen aikana.	Lasten ulkona viettämä aika on vähenemässä ja ruutuaika lisääntyy.
Rapp Tuomas, 2012, Suomi	Elämä pelissä. Tutkimus nuorten digitaalisen pelaamisen positiivisista vaikutuksista	Theseus	Humanistinen ammattikorkeakoulu	Tutkia nuorten digitaalista pelaamista Suomessa ja tuoda ilmi digipelaamisen positiivisia vaikutuksia.	Tutkimus osoittaa selvästi, että digitaalisen pelaamisen kautta tapahtuu oppimista laajalla rintamalla.
Schleifer Justin, 2018, USA	"Just one more turn!" Why kids love video games and why adults worry about them	Cinahl Complete	Brown University Child & Adolescent Behavior letter, 34 (9), 1–6	Lisätä vanhempien ymmärrystä mobiilipelaamisen vaikutuksista lapsiin.	Vanhempien on hyödyllistä lastensa pelaamisen portinvartijoina ymmärtää pelaamisen riskit ja hyödyt, mutta myös ymmärtää niiden yhteys toisiinsa.
Zheng Jia-Kun & Zhang Qian, 2016, Kiina	Priming effect of computer game violence on children's aggression levels. Social behavior and personality	SocINDEX	Social behavior and personality, 44 (10), 1747–1760	Tietokonepeliväkivallan ensisijainen vaikutus lasten aggression tasoon.	Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sukupuoli ja lapsen luonteenpiirre vaikuttavat molempien lasten aggressiivisuuteen pelatessa väkivaltaisia videop pelejä.