

Pasi Koivisto & Janne Kujansuu

## **Lasten peliriippuvuuden ehkäisy**

Opas vanhempien ja kasvattajien käyttöön

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Janne Kujansuu ja Pasi Koivisto

Työn nimi: Lasten peliriippuvuuden ehkäisy – Opas vanhempien ja kasvattajien käyttöön

Ohjaaja: Annu Peltoniemi, yliopettaja, TtT & Leena Katajamäki, lehtori, THM

Vuosi: 2013 Sivumäärä: 34 Liitteiden lukumäärä: 2

---

Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa lapsen peliriippuvuuden ehkäisystä ja pelaamisen terveysriskeistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli soveltaa systemaattista kirjallisuuskatsausta tiedon kokoamiseen, jonka pohjalta tehtiin opas vanhemmille ja kasvattajille peliriippuvuuden ehkäisystä. Opasta voidaan jakaa kouluille sekä terveydenhuollon eri tahot voivat hyödyntää tuotoksen materiaalia jakaessaan tietoa kasvattajille ja vanhemmille.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että lapsen liialla ja kontrolloimattomalla pelaamisella oli fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä haittavaikutuksia. Tuloksista ilmeni myös, että lasten valvotulla pelaamisella voi olla myös hyviä vaikutuksia oppimisen kannalta. Lasten peliriippuvuutta vanhemmat ja kasvattajat voivat ehkäistä lasten valvotulla median käytöllä, yhteisillä säännöillä ja rajoilla. Lisäksi turvallisella elinympäristöllä, monipuolisilla harrastuksilla ja yhteisillä askareilla voidaan ennaltaehkäistä peliriippuvuuden syntyä.

Vanhemmille ja kasvattajille suunnattuun oppaaseen koottiin keskeiset terveystaitat, jotka aiheutuivat lasten liiallisesta pelaamisesta. Oppaaseen koottiin lisäksi keskeisimmät käytännön ohjeet lasten peliriippuvuuden ennaltaehkäisemiseksi.

Opasta voidaan jakaa kouluissa, kouluterveydenhuollossa sekä muissa terveydenhuollon eri sektoreissa.

Avainsanat: Lasten peliriippuvuus, pelaamisen terveystaitat, kouluikäinen lapsi, liika pelaaminen, median käyttö.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Programme: Bachelor of Nursing

Specialisation: Nursing

Author/s: Janne Kujansuu & Pasi Koivisto

Title of thesis: Children's game addiction prevention – A guide for parents and educators

Supervisor(s): Annu Peltoniemi, Principal Lecturer, PhD & Leena Katajamäki, Senior Lecturer, MNSc.

Year: 2013 Number of pages: 34 Number of appendices: 2

---

The aim of this thesis was to provide information about children's game addiction prevention and health risks involving gaming. The purpose of this thesis was to apply a systematic literature review in order to compile data that was used as the basis of a guide for parents and educators on prevention of gaming addiction. The guide can be distributed to schools and health care entities that can take advantage of the material provided by the guide when they share information to parents and educators.

From the results of this study it was found that children who play video games excessively and uncontrollably were suffering from physical, social and psychological side effects. The results also showed that when children were playing videogames under supervision gaming had positive impact on learning. Children's game addictions can be prevented by parents and educators by supervising the usage of media, with common rules and boundaries. In addition with a safe habitat, a multitude of hobbies and with shared chores game addiction can be prevented.

The main health problems that are caused by excessive gaming were gathered in to the guide directed for parents and educators. Also the most important practical information about the prevention of children's game addiction was included in the guide.

The guide can be distributed in schools, school health care services, as well as in other health care sectors.

Keywords: Children's gambling addiction, gambling disorders, school-age children, excessive gambling, the use of media.

## SISÄLTÖ

SISÄLTÖ .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 LAPSET JA PELAAMINEN .....	6
2.1 Kouluikäisen terveyden kehitys ja sen tukeminen .....	6
2.2 Lasten riippuvuus peleihin ja pelaamiseen .....	7
2.3 Lasten mediankäyttö .....	9
2.4 Lasten pelaamisesta aiheutuvat terveyshaitat .....	10
2.5 Pelaamisen hyödyt lapselle .....	12
3 KOULUIKÄISEN PELIRIIPPUUDEDEN EHKÄISY .....	14
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS .....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	19
6 TULOKSET .....	22
6.1 Vanhempien rooli lasten peliriippuvuuden ehkäisyssä .....	22
6.2 Lähiympäristön merkitys lasten peliriippuvuuden ehkäisyssä .....	23
6.3 Liikapelaamisen terveyshaitat lapselle .....	24
7 POHDINTA .....	25
7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	25
7.2 Tulosten tarkastelu .....	26
7.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet .....	28
LÄHTEET .....	30
LIITTEET .....	34

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee kouluikäisen lapsen peliriippuvuutta ja sen ehkäisyä. Tässä opinnäytetyössä käsitellään lisäksi, millaisia terveysriskejä lasten pelaamiseen liittyy, millaisista syistä lapset tulevat peleistä riippuvaiseksi ja miten voidaan toimia, että lapsen pelaaminen pysyy kohtuudessa. Lisäksi työ käsittelee yleisesti lasten tämän päivän mediamaailmaa ja millaisia haasteita se tuo vanhemmille ja lasten kasvatuksesta ja neuvonnasta huolehtiville tahoille kuten kouluille ja koulu-terveydenhuollolle. Tämä työ käsittelee pelaamisen haittojen lisäksi myös sitä, millaisia hyötyjä pelaamisesta voi olla pelaajalle.

Aiheeksi on valittu 6-12 -vuotiaiden lasten peliriippuvuuden ehkäisy, koska aikuisten ja kasvattajien huoli lasten pelaamisesta on lisääntynyt. Lisäksi lasten pelaamiseen liittyy monenlaisia haittoja, joista vanhempien on hyvä olla tietoinen ja jotka ovat ehkäistävissä. (Luhtala ym. 2011, 1-2.) Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa lasten peliriippuvuuden ehkäisemisestä sekä millaisia terveysriskejä pelaamiseen liittyy. Opinnäytetyön tarkoituksena on soveltaa systemaattista kirjallisuuskatsausta tiedon kokoamiseen, jonka avulla saadaan koottua tiivis tietopaketti lasten peliriippuvuuden ehkäisystä. Tietopaketti on käytännössä pieni opas, jota voidaan hyödyntää lasten mediakasvatuksessa. Opasta voidaan jakaa kouluille sekä terveydenhuollon eri tahot voivat hyödyntää tuotoksen materiaalia jakaessaan tietoa kasvattajille ja vanhemmille.

Lähteinä käytetään kotimaisia ja ulkomaisia tutkimuksia, kirjoja, artikkeleita ja lakitekstejä. Hakukoneina käytetään Seinäjoen korkeakoulukirjastossa saatavissa olevia hakukoneita Nelli, Plari, Aleks, PubMed ja Medic. Asiasanoina käytetään: ”mediakasvatus”, ”peli”, ”riippuvuus”, ”pelihimo”, ”lasten”, ”child”, ”videogames”, ”addiction”

## 2 LAPSET JA PELAAMINEN

### 2.1 Kouluikäisen terveyden kehitys ja sen tukeminen

Tässä luvussa käsitellään 6-12-vuotiaiden lasten kehitystä, koska on tärkeää ymmärtää tämän ikäisen lapsen kehitystaso. Näin vanhempien ja kasvattajien on helpompi puuttua olennaisiin asioihin kasvatuksen yhteydessä ja heidän on helpompi ymmärtää, miten nuorelle lapselle voi syntyä riippuvuussuhde tietokone- tai videopeleihin sekä miten se on ennaltaehkäistävässä.

Abstrakti ajattelu ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen alkaa 6-12 vuotiaana. Uteliaisuus, toiminnallisuus ja tiedonhalu kasvavat. Lapsi on kokeilunhaluinen ja matkii uhkarohkeasti monia asioita, joihin ei välttämättä vielä kykene. Tämä altistaa tapaturmille, joiden ehkäisyssä tehokkaimmat keinot ovat lapsen neuvonta ja ohjaus. Erilaiset harrastukset kiinnostavat lasta paljon ja vaikka mieli vaihtuu usein, on tärkeää antaa lapsen harrastaa. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori, Palo, 2001, 68-72.) Opetus- ja terveysministeriön ja Nuori Suomi ry:n julkaisemassa (Ahonen ym. 2008, 17-18) oppaassa on esitelty **fyysisen aktiivisuuden perussuositus** kouluikäiselle 7-12-vuotiaalle lapselle. Oppaan mukaan kaikkien 7-12 –vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1,5-2 tuntia päivässä monipuolisella ja ikään sopivalla tavalla. Liikkuminen erilaisten fyysisten ja taidollisten leikkien ja pelien kautta kehittää ja vahvistaa lapsen motorisia, kognitiivisia sekä sosiaalisia taitoja. (Ahonen ym. 2008.) Sosiaalinen kehitys on kouluikäisellä vielä kesken ja siksi hän haluaa paljon aikaa kavereiden kanssa (Ivanoff ym. 2001, 70). Vanhemmat toimivat omalla esimerkillään mallina lapselle siinä, kuinka ja miten usein tulisi liikkua (Ahonen ym. 2008).

Jotta lapsi jaksaisi liikkua, hänen on saatava **riittävästi lepoa ja oikeaa ravintoa**. Kouluikäinen lapsi tarvitsee keskimäärin 10 tuntia unta vuorokaudessa (Ivanoff ym. 2001, 73). Yöuni on riittävää, kun lapsi herää aamuisin virkeänä ja hyväntuulisenä. Monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta vastaavat pääosin vanhemmat, joiden tulee huolehtia lapsen säännöllisistä ruokailuajoista. He toimivat itse esimerkkinä syömällä terveyttä edistävää ruokaa sekä pitämällä huolen että samaa on lapsen saatavilla. Makeisten ja herkkujen syömisessä on noudatettava

kohtuutta sopimalla lasten kanssa annoskoosta ja syömisen useudesta. (Käypähoito: Lihavuus 2012.)

Lapsi tarvitsee tukea ja ohjausta todellisen ja epätodellisen erottamisessa toisistaan, koska mielikuvitus on vielä vilkasta. Tämä näkyy pimeään ja yliluonnollisten olentojen pelkona, vaikka lapset ymmärtävätkin ne mielikuvituksen tuotteiksi. Kasvatuksessa lapsella on oltava selkeät rajat ja hänen on opittava sietämään epäonnistumista ja kieltoja. Lapsi tarvitsee vanhempiansa lisäksi myös opettajien tukea, koska heidän merkitys auktoriteettina vähenee. (Ivanoff ym. 2001, 68-69.) Lasten tulee saada tietää, miksi esimerkiksi tietokonepelien käyttöä on rajoitettu ja kuinka pitkään. Ahonen (2008) suosittelee oppaassaan, että yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Lisäksi viihdemedian parissa käytetty ruutu-aika ei saa olla enempää kuin kaksi tuntia päivässä. (Käypähoito: Lihavuus 2012.)

## 2.2 Lasten riippuvuus peleihin ja pelaamiseen

**Riippuvuus** eli addiktio syntyy johonkin toimintaan tai aineeseen. Jotta riippuvuussuhde syntyisi, on jonkin asian tekeminen tai aineen vaikutus koettava miellyttäväksi. Mitä nopeammin jokin toiminta tai aine tuottaa mieltymystä, sitä helpommin riippuvuus syntyy. Riippuvuudelle altistavat perinnöllisten tekijöiden lisäksi sosiaalisen oppimisen kokemukset erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa. Ympäristö ja perintötekijät eivät kuitenkaan itsessään aiheuta riippuvuutta ilman yksilön omaa panosta sekä toistuvaa turvautumista kyseiseen toimintaan tai aineeseen. Myöhemmällä iällä riippuvuus voi syntyä myös erilaisten elämänsä kriisien vaikutuksista. (Koski-Jännes 2009.)

Riippuvuutta voi olla joko tervettä tai sairasta. Positiivinen riippuvuus tukee ihmisen hyvinvointia ja elämäntilannetta, kun taas sairaus riippuvuus muodostuu haitalliseksi ja pakonomaiseksi sekä vaikuttaa haitallisesti monilla eri elämäntilanteilla. Riippuvuuteen sairastuneen ihmisen elämässä muut tärkeät asiat menettävät merkityksensä, koska sairauteen olennaisesti liittyy pakonomaisuus. Terveelle ihmiselle tapahtunut ehdollistuminen johonkin riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen tai toimintaan ei aiheuta riippuvuutta, vaan hän kykenee harkitsemaan ja hillitsemään toimintojaan. (Forsberg & Vehkaoja 2013.)

Riippuvuuden synnyssä tapahtuu aivoissa erilaisia hermostollisia muutoksia (Koski-Jännes 2009). Esimerkiksi Joutsan (2009) tutkimuksen mukaan rahapelaamisen yhteydessä dopamiinia vapautui aivojen mesolimbisessä järjestelmässä sekä peliriippuvaisilla henkilöillä että terveillä vapaaehtoisilla. Dopamiinia vapautui huolimatta pelaamisen tuloksista (Joutsa 2012). Dopamiini on keskushermoston välittäjäaine, joka osallistuu tunteiden säätelyyn ja aiheuttaa ihmisessä mielihyvän kokemuksia (Kaasinen, Halme & Alho 2009). Fysiologisten ja neurokemiallisten muutosten ohella riippuvuutta ylläpitävät myös uskomukset kyseisen toiminnan tai aineen ylivertaisuudesta sekä muiden vaihtoehtojen sopimattomuudesta itselle. (Koski-Jännes 2009.)

Yleisesti **peliriippuvuus** ymmärretään rahapeliriippuvuutena. Tässä työssä peliriippuvuus kohdistuu digitaalisiin peleihin. Digitaalisilla peleillä tarkoitetaan tässä yhteydessä konsoli-, tietokone- ja verkkopelejä sekä mobiililaitteita, kuten kännyköillä pelattavia pelejä. Pelilaitteita ovat tietokoneet, pelikonsolit, käsikonsolit ja matkapuhelimet.

Peliriippuvuus on psyykinen sekä toiminnallinen riippuvuus, jossa ihminen on riippuvainen erilaisilla pelikonsoleilla tai tietokoneella pelattavista peleistä. Pelaaminen voi aiheuttaa mielihyvää, jota on vaikea korvata, jolloin syntyy riippuvuus. Lapsille peliriippuvuus kehittyy suhteellisen helposti, sillä lapsi on kasvuvaiheessa valmis vastaanottamaan kaikkea ulkoa tulevaa. Koukuttavaksi peleistä tekee niiden vuorovaikutteinen viihdemuoto, joiden pelaamisessa tarvitaan aktiivista osallistumista. Koska pelaaja voi olla osa pelin tarinaa, hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa juonen etenemiseen. Viehätys perustuu usein myös siihen, että paljon pelaamalla pelissä edistyy ja mahdollisuudet menestymiseen paranevat. Pelit tarjoavat aina uusia tavoitteita ja haasteita, joiden saavuttaminen antaa onnistumisen kokemuksia ja palkitsee. Pelaamisen taustalla voi olla erilaisia motiiveja, kuten erilaisten elämysten ja haasteiden hakeminen sekä sosiaalisuus, eli mukava tekeminen ja ajanvietto kavereiden kanssa. Peleissä menestyminen voi tuoda arvostusta muilta pelaajilta ja kavereilta. Esimerkiksi verkossa pelattavien roolipelien menestyvälle pelaajalle tarjotaan jatkuvasti palkintoja, jotka pitävät pelaajan mukana pitkään. Irrottautuminen pelistä voi olla vaikeaa, koska pelillä ei ole selkeää loppua. Toisille pelit tarjoavat myös irtioton arjesta, kun erilaiset ärsykkeet (ääni,



kuva ja fyysinen kokemus) auttavat uppoutumaan pelien maailmaan. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 1-7.) Ihminen voi tulla riippuvaiseksi esiintymisen ja pelaamisen tuottamasta adrenaliinipurkauksesta. Esimerkiksi Facebookin, konsolipelien ja nettipelien käyttöön syntyy helposti riippuvuus. Tällöin riippuvaisen henkilön voi jopa mahdoton olla ilman kännykkää tai tietokonetta. (Forsberg & Vehkaoja 2013.)

### **2.3 Lasten mediankäyttö**

Nykyajan lapsi oppii mediakulttuurin käyttäjäksi jo ennen kuin osaa lukea. Jo alle vuodenikäisistä lapsista löytyy digitaalisten pelien, internetin ja kännykän käyttäjiä, joskin alle kaksivuotiaiden mediankäyttö tapahtuu pääasiassa vanhempien, mutta myös vanhempien sisarusten parissa. 5-6-vuotiaana alkaa pelien pelaaminen sekä internetin käyttö ja 7-8-vuotiaana median käyttö alkaa vakiintua lapsen arjessa. (Kotilainen 2011).

Vanhempien lisääntyvä rooli mediakasvattajina konkretisoitui vuonna 2012, kun kymmenvuotias tyttö oli laittomasti kotona ladannut musiikkia netistä. Tämä johti siihen, että poliisi takavarikoi tytön käytössä olleen tietokoneen. Tämä tapaus muistutti siitä, että lasten mediakasvatuksen tarvetta ja tietoteknisiä valmiuksia ei tule aliarvioida. (Kero 2012.)

Mediakasvatusseuran (Salokoski & Mustonen 2007) teettämässä katsauksessa tuli ilmi, että mediasisällöillä on laajasti vaikutusta lasten ja nuorten identiteetin, tunne-elämän, tiedolliseen kehitykseen sekä sosiaaliseen ja fyysiseen kehitykseen. Lähes jokainen kouluikäinen lapsi on pelannut jotain digitaalista peliä ja osa heistä pelaa säännöllisesti (Luhtala ym. 2011, 4). Mediakasvatusseura ry:n opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella toteuttamassa tutkimuksessa (Pääjärvi 2012) kävi ilmi, että 7-11 -vuotiaat lapset käyttävät mediaa monipuolisesti. Suurin osa tutkittavista lapsista (N=1137) pelasi digitaalisia pelejä ja katsoi televisiota tai kuvataallenteita vähintään viikoittain. Poikien ja tyttöjen mediankäytössä on huomattavia eroja. Pojat käyttävät digitaalisia pelejä ja internetiä huomattavasti enemmän, sekä ovat itsenäisempiä käyttäjiä, kuin samanikäiset tytöt. (Pääjärvi 2012.) Digitaalisten pelien maailma on hyvin monipuolinen ja laaja. Suuren vali-

koiman vuoksi jokainen löytää sieltä itselleen sopivaa ajanvietettä. Pelaaminen onkin parhaimmillaan hyödyllinen ja viihdyttävä ajanviettotapa, jonka avulla voi oppia monia uusia asioita. (Luhtala ym. 2011, 4.) Mediankäyttö on olennainen osa jokaisen lapsen elämää ja median vaikutukset näkyvät selvästi lasten kehityksessä. Mediakulttuuri tuo lapselle nykyään paljon materiaalia, mutta se kuinka materiaali on lapsen saatavissa, on paljon vanhemmista ja lapsia valvovista tahoista kiinni. (Pääjärvi 2012.)

## **2.4 Lasten pelaamisesta aiheutuvat terveyshaitat**

Tietokonepelien pelaamisen haitat voivat olla psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä. Mitä pidempään lapsi kärsii riippuvuudesta, sitä pahempia ja moninaisempia haitat ovat. Aluksi haitat voivat ilmetä vain yhdenlaisena hättänä esimerkiksi fyysisenä, jolloin kaikenlainen normaali lapsen elämään kuuluva liikkuminen vähentyy radikaalisti. Pelkästään liikunnan väheneminen aiheuttaa kasvavassa lapsessa lukuisia terveyshaittoja. Liikkumattomuus altistaa lapset lihavuuteen ja sen myötä yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen, kuten 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Isomäki, Jalonen & Ylipelkonen 2012.)

Lasten ylipaino on lisääntynyt Suomessa ja tämän mukana ovat lisääntyneet myös sydän- ja verisuonisairaudet. Tuki- ja liikuntaelimet kärsivät liiallisesta liikkumattomuudesta eli pitkäaikaisesta istumisesta ja tietokoneella pelaamisesta. Tuki- ja liikuntaelimestö eivät pääse kehittymään, mikä tuo mukanaan erilaisia sairauksia, kuten kyynärpää-, ranne- ja niskavaivat. Fyysiset haitat ovat aina yksilöllisiä. (Luhtala ym. 2011, 8-13.) Niska-hartiaseutu ja olkapää alueen sekä alaselän kivut ovat yhä tavallisempia vaivoja nuorten keskuudessa ja ovat aiheutuneet liiallisesta ”ruutuajasta”. Sydän- ja verisuonitauteihin sairastuminen on lapsillekin todellinen riski. Tämän terveyshaitan takana voidaan pitää lasten fyysisen liikunnan vähentymistä. (Isomäki ym. 2012.) Yli 20-vuoden ajalta on tiedetty videopelien pelaamisesta koituvista fyysisistä haitoista. Pelaajat ovat saaneet pitkäaikaisen pelaamisen seurauksena iho-, nivel-, lihas-, niska-, kyynärpää-, ranne- ja olkapäävammoja. Lisäksi

he voivat kärsiä yökastelusta sekä joissain tapauksissa epileptisistä kohtauksista. (Weinstein 2010, 269.)

Sosiaalisia ja psykologisia haittoja ovat esimerkiksi eristäytyminen ja sosiaalisten suhteiden kaventuminen. Riippuvuuden pahentuessa myös eristäytyminen pahenee. Koulumenestyksen heikentyminen, masennusoireet ja stressireaktiot ovat myös merkkejä peliriippuvuudesta. (Luhtala ym. 2011, 8-13.)

Psykologisia haittoja pelaamisesta on havaittu olevan, jos kyseessä on liika pelaaminen tai peliriippuvuus. Psykkiset haitat ovat yleensä vaarallisia, mikäli liika pelaaminen on kohdistunut väkivaltaisiin peleihin. Vaikka Suomessa on tutkittu peliriippuvuutta aika vähän, on silti raportoitu kouluterveydenhoitajien kokemuksia heidän kohtaamisestaan oppilaiden kanssa, jotka kärsivät psykososiaalisista oireista pelaamisen takia. Yhä lisääntyvän ruutuajan on havaittu vaikuttavan lasten keskittymiskykyyn ja muistihäiriöiden ilmentymiseen. Peliriippuvaisella henkilöllä pelaaminen vie paljon aikaa päivästä, jolloin se aika mikä on varattu koulutöiden tekemiseen, kuluukin pelaamiseen, jolloin myös kiinnostus koulunkäyntiin heikenee. Pelaaminen vaikuttaa haitallisesti myös lapsille tärkeään unensaantiin, sillä monilla lapsilla pelaaminen sijoittuu iltaan ja yöhön. Tämä vie paljon aikaa tärkeistä unensaantiin tarkoitetuista tunteista, mikä aiheuttaa edelleen lisää haittoja lapselle. (Kalaranta & Lappi 2013.)

Peliriippuvainen voi kärsiä masennuksen oireista ja ahdistuksesta, koska materiaali, jota lapsi näkee internetin ja pelien välityksellä, on liian voimakasta, kuten väkivalta ja pornografia. Oireita voivat olla muun muassa masennus, ahdistus, pelokkuus, aggressiivisuus, keskittymisvaikeus ja erilaiset käytöshäiriöt. Peleissä esiintyy usein negatiivisia käytösmalleja lapsille, joita lapsi tahtomattaan ryhtyy kopioimaan: Kiroilun lisääntyminen, voimankäyttö ja aggressioiden lisääntyminen itseään ja muita kohtaan. Peliriippuvainen lapsi voi rakentaa itselleen väärän maailmankuvan ja vääristyneitä ajatuksia muiden ihmisten asemasta. Sosiaalisten suhteiden kärsiminen on tyypillistä liikapelaajalle. Lapsen kommunikointi muiden lasten kanssa tapahtuu tietokoneen välityksellä, jolloin sosiaalinen kanssakäyminen jää muiden lasten kanssa vähäiseksi ja toissijaiseksi. Peliyhteisöt voivat olla hyväksi lapselle, mutta liiallinen eristäytyminen pelimaailmaan ja sen yhteisöihin on henkisesti haitallista lapselle. (Kalaranta & Lappi 2013.)

Vuonna 2010 LIKES -tutkimuskeskus teki tutkimus- ja kirjallisuuskatsauksen Nuori Suomi ry:n hankkeesta: Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivointi. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus kertoo hyvin miten tärkeää on aikaisessa nuoruudessa saada lapsi liikkumaan istumisen sijasta. Liikunta vähenee siirryttäessä aikuisikään ja liikunnan tasokin alenee raskaasta liikunnasta. Liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään ja siitä tulee opittu tapa. Liikuntaa on syytä tukea läpi lapsen nuoruuden lukuisien eri positiivisten terveysvaikutusten takia. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010.)

## 2.5 Pelaamisen hyödyt lapselle

Pelaaminen ei aiheuta pelkästään negatiivisia vaikutuksia, vaan sillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia. Oikein käytettynä pelaamisella saavutetaan lukuisia hyötyvaikutuksia: sosiaalisten suhteiden kasvaminen, ryhmään kuuluminen, yhteistyötaitojen kehittyminen, liikuntapeliin liikkumaan motivointi, tiedon prosessoinnin taidot, strateginen ajattelu ja nopeampi päätöksentekokyky ovat muutamia pelaamisen positiivisia vaikutuksia. Myös kirjoitus- ja lukutaidot kehittyvät pelaamisen myötä. (Luhtala ym. 2011, 10.)

Digitaaliset pelit ovat parhaimmillaan hyvien kokemusten ja nautinnon lähteitä. Ne tarjoavat pelaajan mukaan haluttavan haasteen, jota voi säätää. Peleissä on selkeitä tavoitteita ja pelaaja saa välitöntä palautetta. Pelaaja kehittyy taitavammaksi asteittain pelatessaan. Pelien vetovoimaa voidaan valjastaa hyödylliseksi esimerkiksi oppimisen tukemiseen, sillä lapset ovat valmiita suureen omistautumiseen saadakseen tuloksia ja menestyäkseen pelissään. Tämä into voidaan nähdä esimerkiksi kielten opiskelulla. Pelaaja ei aluksi osaa pelata peliä, joten hänen on luettava ohjekirjaa tai etsittävä neuvoja netistä. Koska useimmat pelit ovat englanninkielisiä, on heidän käännettävä sanat omalle kielelle ja opittava kyseinen sana, jotta voivat edetä pelissään. Samalla kehittyy tiedonhakuosaaminen. (Ermi, Heliö, & Mäyrä 2004, 62-63.)

Usein sanotaan, että pelaamisessa kehittyy ainoastaan silmä-käsi-koordinaatio, mutta todellisuudessa **oppiminen** on paljon laajempaa. Pelaaminen ei kehitä vain silmä-käsi-koordinaatiota, vaan voidaan olettaa, että lapset jotka elävät nykymaa-

ilmassa, ovat oppineet jo aivan pienestä lapsesta elämään tietotekniikan maailmassa. Pelaamisella on yhteyttä kehittyneempään informaation lukemiseen, parempaan kykyyn jakaa keskittyminen useaan kohteeseen samalla sekä taitoon löytää sääntöjä ja kaavoja. Digitaalisten pelien yhtenä keskeisenä oppimistekijänä saattaa olla tietynlainen pelien tahdissa etenevä oppimisprosessi, joka edellyttää pelaajaa omaksumaan aina lisää taitoja pelissä edetessään ja käyttämään jo opittuja taitoja uusien pohjana. (Ermi ym. 2004, 63-65.) Ronimuksen väitöskirjan (2012, 123) mukaan Eka-pelin avulla lukemaan oppiminen oli motivoivaa ja lasten todettiin keskittyvän pelaamiseen paremmin kuin muihin lukemisen harjoittelua sisältäviin oppimistilanteisiin.

Pelien voima ja pelaamisen hallinta-tutkimusprojektissa (Ermi ym. 2004) tutkittiin lasten pelimaailmaa ja heitä myös haastateltiin muun muassa oppimisen ja pelaamisen yhteydestä. Haastatteluissa lapset itse näkivät pelaamisen vain viihteenä eivätkä kokeneet siitä olevan muuta hyötyä kuin hauskanpito, mutta aikuisen näkökulmasta he saivat pelaamisesta muutakin hyötyä, kuin ajanvietettä.

Tutkimuksessa olevien lasten vanhemmat näkivät myös oppimismahdollisuuksia peleissä. Vanhemmat kokivat, että peleistä voidaan oppia paitsi koulutaitoja ja oppimissisältöjä, myös yleisemmän tason ajattelu- ja päättelytaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Tutkimuksen tuloksissa nähtiin koulumaisen pelaamisen kannustavan ja motivoivan lapsia ja kehittävän heitä monilla erilaisilla tavoilla. Ongelmanratkaisu ja oppimishalu kasvoivat, englannin kielen opiskelu, looginen ajattelu- ja päättelykyky, tietotekniset taidot ja tiedonhaun taidot kasvoivat. Myös silmä-käsi-koordinaatio kehittyi, sorminäppäryys, tilanhahmotus ja keskittymiskyky kehittyivät sekä sosiaaliset taidot kehittyivät yhdessä pelaamisella. (Ermi ym. 2004, 68-71.)

### 3 KOULUIKÄISEN PELIRIIPPUVUUDEN EHKÄISY

Terveyden edistämisen päämääränä on pidentää yksilön odotettavissa olevaa elinikää. Kaikki toiminta terveyden edistämiseksi lisää terveyden oppimista. Tehokkaan toiminnan tekijöitä ovat koulutus ja saatavuus. Terveyden edistämisellä pyritään sairauksien ehkäisyyn eli preventioon. Tällä tarkoitetaan keinoja, joilla ylläpidetään terveyttä minimoimalla sairauksien aiheuttamat haitat ja vaikuttamaan tautien ilmaantumiseen. Sairauksien ehkäisyllä pyritään estämään sairauden synty ja näin minimoimaan tai saattamaan hoito tarpeettomaksi. Sairauksien ehkäisyllä pyritään pitämään yksilö tai yhteisö toimintakykyisenä sekä säästämään sairaanhoidon kustannuksissa. (Forsberg & Vehkaoja 2013).

Ongelmapelaamisen ja peliriippuvuuden ehkäisemiseksi on tärkeää vahvistaa lapsen suojaavia tekijöitä hyvillä perhe- ja ystävyysuhteilla sekä turvallisella lähiympäristöllä, johon kuuluu kodin lisäksi koulu ja sen lähiympäristö. Avainasemassa ovat lapsen vanhemmat, jotka ovat vastuussa riskien havainnoimisesta ja tiedottamisesta lapselle. Esimerkiksi turvallisten rajojen asettaminen lapselle on yksi ehkäisevä tekijä. (Luhtala ym. 2011, 43-47.) Vanhempien tulee myös varmistaa että lapsilla on riittävästi muita harrastuksia peliharrastuksen lisäksi, jolloin lapsella on mielenkiintoa myös muihin asioihin (Griffiths 2003). Lasten pelaaminen saa usein vaikutteita lähiyhteisöltä ja vanhemmilta, jotka hyväksyvät runsaan pelaamisen. Kasvuikässä olevat lapset seuraavat lähipiirissä olevien sukulaisten tai vanhempiensa pelaamista ja voivat ottaa heistä mallia. Vanhempien suhtautuminen ja asenteet pelaamiseen ja television käyttöön ovat tärkeitä, koska varhain aloitettu runsas pelaaminen altistaa lapsen peli- ja rahapeliongelmiille myöhemmässä iässä. (Luhtala ym. 2011, 35-34.) Varhainen puuttuminen liikaan pelaamiseen ja tietokoneen käyttöön on yksi ennaltaehkäisevä tekijä myös Arolan & Havulan (2012) tekemän tutkielman mukaan. Mikäli vanhemmat eivät hallitse omaa rahapelaamistaan, altistaa se lapsia saamaan peliongelmiä aikuisiällä. Sitä todennäköisempää on lasten saada pelaamisesta aiheutuvia ongelmia aikuisena, mitä aikaisemmin liiallinen pelaaminen on aloitettu. (Luhtala ym. 2011, 35-34.)

Vanhemmat ovat pääasiassa vastuussa myös siitä minkälaista pelimateriaalia he antavat lastensa käyttöön. Suomen lainsäädäntö määrää alaikäisille tarjottavista

kuvaohjelmista seuraavaa: ”Alaikäiselle kuvaohjelman tarjoaminen on kielletty, jos ohjelman ikäraja on 18 vuotta. Kuvaohjelman tarjoajan on huolehdittava siitä, ettei kuvaohjelma, jonka ikäraja on 7, 12 tai 16 vuotta, ole tätä ikärajaa nuoremman lapsen katseltavana. Kuvaohjelmalla tarkoitetaan tässä laissa elokuvaa, televisio-ohjelmaa, peliä tai muuta liikkuvina kuvina teknisin keinoin katseltavaksi tarkoitettua sisältöä.” (L 17.6.2011/710.)

Vanhemmat ovat vastuussa siitä, että pelien sisältö on turvallista, kuten valvomalla, että pelien ikärajoitus vastaa lapsen ikää. Ikärajoitukset ovat peleissä ilmoitettu PEGI -järjestelmällä. PEGI – rajat ovat: 3, 7, 12, 16 ja 18. Rajoitukset ovat suhteutettuja lasten ja nuorten eri kehitysvaiheisiin. Pelipakkauksien kyljessä on ilmoitettu millaista kyseisen pelin sisältö on erilaisin sisältösymbolein (Luhtala, ym. 2011, 17, 20, Paavonen, ym. 2011, 1565).

Peliriippuvuutta ehkäisevä toiminta on hyvä aloittaa keskustelemalla lapsen kanssa. Keskustelun on syytä olla rakentavaa, esimerkiksi, mitä lapsi ajattelee omasta pelaamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Kuuntelemalla ja kysymällä vanhemman on helppo saada tietoa pelimaailmasta sekä siitä, mikä siinä on tärkeää. Kokeilemalla itse pelaamista vanhempi oppii ymmärtämään lastaan paremmin, miten pelien maailma toimii ja mikä pelaamisessa kiehtoo. Tarkoituksena on keskustelun avulla löytää yhteinen näkemys lapsen tilanteesta ja samalla motivoida hänet pohtimaan omaa elämänhallintaansa. Peleihin, niiden ikärajoituksiin ja peleihin liittyviin ilmiöihin kannattaa tutustua mahdollisuuksien mukaan, jolloin osallistuminen pelin ostoon myös helpottuu ja siihen on helpompi vaikuttaa. Tietämys peleistä ja niihin liittyvistä asioista auttaa valitsemaan sopivia pelejä lapsille, asettamaan järkeviä rajoituksia ja keskustelemaan peleistä perustellusti. (Luhtala ym. 2011, 17.)

Vanhemman kannattaa laatia lapsen kanssa yhteiset säännöt pelaamisesta ja tietokoneen käytöstä. Perheen aikuisten on myös hyvä varmistaa, että itse pysyy tietokoneen käytössä kohtuudessa esimerkiksi kirjaamalla sen käyttöä sopimuksen mukaan. Vanhemman esimerkki on tärkeä tässäkin asiassa. Säännöt kannattaa laatia yhdessä lapsen kanssa, sillä kun säännöt on mietitty yhdessä, on lapsen niihin helpompi sitoutua. Pelaamiseen liittyvistä säännöistä kannattaa myös keskustella lasten kavereiden vanhempien kanssa. Näin samat säännöt ovat päteviä

myös kodin ulkopuolella, siellä missä lapsi käyttää aikaansa pelaamalla. (Luhtala ym. 2011, 17.)

Pääjärven (2012) tutkimuksen mukaan valtaosa vastaajista olivat tyytyväisiä siihen, että kotona on median käyttöön liittyviä rajoituksia. Rajoitukset kannattaa laatia huolellisesti ja konkreettisesti. Pelaamiselle on hyvä määrittää kuinka kauan saa kerralla pelata ja kuinka usein pelataan. Kun peliaika on loppuillaan, on lasta siitä hyvä muistuttaa hyvissä ajoin, jotta hän osaa soveltaa ajan käytön pelin kulkuun. Näin lapselle annetaan aikaa valmistautua. Pelipäiväkirjan pitäminen on hyvä tapa seurata pelikoneen parissa vietettyä aikaa. Päiväkirjaan on hyvä merkitä myös tuntemuksia, joita pelaaminen on mahdollisesti aiheuttanut, mikä on hyvä apu pelaamisesta keskusteltaessa. (Luhtala ym. 2011, 17.) Mikäli sovituista säännöistä ei pidetä kiinni, on vanhempien harkittava pelilaitteen poistamista käytöstä joksikin aikaa. (Griffiths 2003).

Lasten pääsyä haitallisille nettisivuille voi rajoittaa laittamalla tietokoneeseen niin sanottu lapsilukko tai esto-ohjelma. Tästä on hyvä keskustella perustellusti lapsen kanssa miksi rajoitus on laitettu. Aikuisen on kuitenkin hyvä muistaa, että esto-ohjelmat eivät kuitenkaan ole aukottomia ja teknisesti lahjakkaat lapset pystyvät ne kiertämään helposti. (Luhtala ym. 2011, 17.)

Lasten tulee saada apua liialliseen pelaamiseen kouluterveydenhuollosta sekä nuorisoasemilta. (Frantti-Malinen 2012.) Apua peliriippuvuuteen voi hakea myös Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainpuhelimesta (Luhtala ym. 2011, 46-48). Frantti-Malisen (2012) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan tällä hetkellä ei löydy näyttöä siitä, että kouluterveydenhoitajat osallistuisivat liiallisen pelaamisen ja nettiriippuvuuden ehkäisyyn. Myöskään liiallisesta pelaamisesta tai internetin käytöstä kärsiville ei vielä ole olemassa erillisiä hoitopalveluja Suomessa. (Frantti-Malinen 2012.) Weinsteinin (2010) tutkimuksessa kerrotaan, että Yhdysvalloissa, Kanadassa, Kiinassa ja Hollannissa on avattu hoitolaitoksia videopeliriippuvuuden hoitoon. Lisäksi tutkimuksessa on selvitetty, että videopeliriippuvuuden hoidosta on toistaiseksi vain vähän kliinisiä tutkimuksia ja meta-analyyseja. Kirjallisuuskatsauksen tuloksien mukaan kouluterveydenhuollon resurssit ja asiantuntemus eivät yksin riitä riittävän laadukkaaseen terveyden edistämisprosessiin, vaan se edellyt-



tää tutkimus- ja analyysiosaamista, projektinhallinnan osaamista sekä perhetyön ja psykiatrian lisäresursseja. (Frantti-Malinen 2012.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa lasten peliriippuvuuden ehkäisystä ja pelaamisen terveysriskeistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa systemaattista kirjallisuuskatsausta soveltaen tiivis opas lasten peliriippuvuuden ehkäisystä vanhemmille ja kasvattajille. Opasta voidaan jakaa vanhemmille kasvatuksen tueksi ja eri terveydenhuollon sektoreiden käyttöön. Oppaan avulla voidaan auttaa vanhempia toimimaan oikein peliriippuvuuden ehkäisyssä sekä auttaa vanhempia ymmärtämään nykypäivän mediakulttuurin tuomat haasteet kasvatuksessa.

Kirjallisuuskatsausta ohjaavat tutkimuskysymykset:

1. Miten ehkäistään lasten peliriippuvuutta?
2. Millaisia terveysriskejä lasten pelaamiseen liittyy?

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyön aineiston haku toteutettiin käyttäen kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on järjestelmällinen ja kriittinen kirjallisuudenkerääminen ja analysointi perustellusti (Stolt & Routasalo 2007, 58). Löydetyistä tutkimuksista valitaan tietyt tutkimukset käyttäen tarkkoja poissulku- ja sisäänottokriteereitä, koska halutaan löytää tutkimusta varten oleelliset tiedot. Oleellisten tietojen on vastattava tutkimuskysymyksiin, jotta ne voidaan kirjallisuuskatsaukseen hyväksyä. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 2-7.)

Opinnäytetyö toteutettiin soveltaen systemaattista kirjallisuuskatsausta tiedon koamiseen, jonka avulla saatiin koottua tiivis tietopaketti lasten peliriippuvuuden ehkäisystä. **Tiedonhaku** opinnäytetyössä toteutettiin käyttämällä mahdollisimman uusia lähteitä, joten aineistojen haku rajattiin viimeisen kymmenen vuoden eli vuosien 2002-2012 välille. Tietoa haettiin elektronisesti ja manuaalisesti käyttäen hakukonetta aluksi ilman rajausta, myöhemmin rajauksen kanssa. Manuaalinen tapa tiedonhaussa oli etsiä tietoa korkeakoulukirjastosta lukien hoitotieteellisiä artikkeleita ja muita aiheeseen liittyviä teoksia.

Opinnäytetyön tiedonhaku toteutettiin käyttämällä luotettavia tiedonhakukoneita. Käytimme aineiston haussa ammattikorkeakoulujen tietokantaa Plaria. Ulkoisina hakukoneina käytimme PubMed, Aleksis, Nelli, ja Medic hakukoneita. Haimme tietoa myös manuaalisesti, joka tarkoittaa, että niitä aineistoja ei löydetty hakukoneiden avulla. Hakusanoina käytimme sanoja lasten, peliriippuvuus, riippuvuus, ennaltaehkäisy, pelaaminen, videopelit, digitaaliset pelit, terveyshaitat, child, video-games ja addiction. Käytimme näitä hakusanoja, koska ne vastasivat meidän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Hakusanoja jouduttiin muokkaamaan ja katkaisemaan, koska pelkillä hakusanoilla haluttuja tuloksia ei välttämättä saatu. Käytimme hakusanoissa pääasiassa muotoja: last?, liikapelaam?, riippuv?, pelaami? videope? digitaali?, ehkäis? ? -merkki tarkoittaa tässä yhteydessä hakusanan katkaisumerkkiä. Kun hakua toteutettiin englanninkielisessä hakukoneessa, hakusanoissa käytettiin myös katkaisua.

Hakua tehtäessä löydetyistä aineistoista tarkasteltiin ensin otsikkoa ja mikäli se vastasi tutkittavaa artikkelia tai oli luotettavuuskriteerien mukainen, otettiin artikkeli

tarkempaan käsittelyyn. Artikkelista tarkasteltiin ensin tiivistelmä, jolloin rajausta tarkennettiin, koska mikäli tutkimus ei käsitellyt kouluikäisiä lapsia tai käsitteli rahapeli riippuvuutta, ei artikkeleita hyväksytty tähän kirjallisuuskatsaukseen. Artikkeleiden lukemista jatkettiin kokonaisuudessaan ja mikäli ne eivät vastanneet tutkimustuloksissaan tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, jätettiin ne pois. Jotkut artikkelit saattoivat tosin antaa vastauksia tutkimuskysymyksiin, vaikka ne eivät suoranaisesti käsitelleet tutkittavaa aihetta. Siksi artikkeleiden huolellinen lukeminen oli tärkeää tässä vaiheessa. Joistakin artikkeleista löytyi myös molempiin tutkimuskysymyksiin vastauksia. (Liite 1.)

Hakukoneita ja muita hakumenetelmiä käyttäen löytyi muun muassa seuraavia vastauksia:

**Nelli:** Jouduimme tarkentamaan useita hakusanoja katkaisemalla ja niitä muokkaamalla ja yhdistelemällä, koska esimerkiksi pelkästään käyttämällä hakusanaa last? saatiin tuloksia 2612. Kun käytimme hakusanoja Last? pelaami?, saatiin tuloksia kaksi, joista toinen valittiin rajauksen perusteella. Nelli-hakukoneella pääsimme käyttämään myös Theseus –tietokantaa, josta löysimme tämän opinnäytetyön kaltaisia opinnäytetöitä.

**Medic:** Parhaiten tuloksia saimme, kun katkaisimme hakusana children and video games eri tavoilla kuten child? ja video? Enimmillään tuloksia löytyi 39, joista hyväksyttiin seitsemän ja kun rajausta tarkennettiin, otettiin opinnäytetyöhön mukaan kolme artikkelia.

**Aleksi:** Käytimme samoja hakusanoja, kuin muissa hakukoneissa, mutta emme saaneet rajauksen jälkeen hyväksyttäviä artikkeleita opinnäytetyöhön mukaan otettavaksi.

**PubMed:** Hakusanoilla: children, video games löytyi 190 artikkelia. Kun lisäsimme hakusanaksi addiction, saatiin hakutuloksia 15. Näistä tutkimukseen ei otsikon perusteella saatu yhtään artikkelia, mutta niitä tarkemmin tutkimalla löysimme tutkimuskysymykseen vastaavan artikkelin.

Käytimme myös luotettavien tutkimusten/artikkeleiden lähteitä apuna tiedon haussa, koska tiedonhaun aikana huomasimme, ettei valitsemastamme aiheesta löytynyt hakemaamme tietoa käyttämillämme hakusanoilla.

Tässä työssä **aineiston analyysina** sovellettiin sisällön analyysia, koska sitä voidaan käyttää artikkeleiden ja muun kirjallisen materiaalin analysointiin systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällön analyysia käyttämällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95,103.) Tutkimukset, jotka valittiin aineistoon mukaan, analysoitiin sisällöllisesti aineiston laadukkuuden ja tutkimuskysymysten mukaan.

Aineistosta etsittiin vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin. Valituista aineistosta tehtiin taulukko, josta ilmeni tekijä, tutkimuskohde ja saadut tutkimustulokset. Nämä aineistot pelkistettiin ja jaettiin alakategorioihin ja edelleen pääkategorioihin.

Aineistosta lähtevä prosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, abstrahointina ja ryhmittelynä. Pelkistämisessä aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtäviin. Abstrahoinnissa muodostetaan yleiskäsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Ryhmitellessä aineistoa yhdistetään pelkistetyistä ilmaisuista yhteenkuuluvat asiat. Kun halutaan pelkistää aineistoa, on siltä kysyttävä tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Ryhmittelyssä kartoitetaan aineiston yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia. Viimeisenä abstrahointi toteutetaan kerätäämällä yhteen tärkeimmät asiat, jotka valitaan aineistoksi. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Esimerkki luokitelusta koskien tätä opinnäytetyötä löytyy liitteestä 2.

Tutkitusta aineistosta kootaan tiivis opas. Tämän oppaan laatimisessa on tärkeää, että vanhemmat ja kasvattajat ymmärtävät, että se on tarkoitettu heille. Oppaan otsikosta tulee myös selvitä oppan tarkoitus. Tekstin rakenne koostuu oppaan aiheesta. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 44, 53-55.)

## 6 TULOKSET

Tietokone ja konsolipelit tarjoavat monipuolisia ominaisuuksia, jotka tempaavat pelaajan mukaansa. Näitä ominaisuuksia ovat visuaalisuus, vuorovaikutteisuus ja mukaansatempaavuus. Toisaalta juuri nämä positiiviset ominaisuudet voivat tehdä peleistä koukuttavan. Hienon visuaalisen maailman ja kehittymismahdollisuuksien vuoksi tällaiset pelit houkuttelevat pelaajaa pelaamaan aina uudestaan ja yhä pidempään. (Luhtala ym. 2011.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymysten tuloksiksi saatiin: Miten ehkäistään lasten peliriippuvuutta: Rajojen ja sääntöjen asettamisella, varhaisella puuttumisella, tarkkailulla, osallistumisella ja keskustelulla, perhe- ja ystävyys-suhteiden ylläpitämisellä, turvallisesta lähiympäristöstä huolehtimisella sekä koulun ja harrastusten tuella. Terveysriskeiksi osoittautuivat: fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset haitat.

### 6.1 Vanhempien rooli lasten peliriippuvuuden ehkäisyssä

#### Rajojen ja sääntöjen asettaminen

Enimmäismäärä ruutu- ja peliaikaa päivässä saisi olla kaksi tuntia. Pelattavien pelien pitää vastata lapsen ikää, eli vanhemman vastuulla on, että ikärajoituksia noudatetaan. Pelaamiselle on laadittava yhteiset säännöt, jossa lapselle tulee selväksi milloin saa pelata ja kuinka pitkään saa pelata. Peliaika tulee sijoittaa siihen hetkeen päivästä, jolloin lapsen kotitehtävät on tehtynä. Pelaamisen tulisi tapahtua paikassa, missä lapsen pelaamista voidaan seurata. Vanhemmilla on vastuu huolehtia, ettei lapsi pääse eksymään haitallisille sivuille internetissä pelatessaan. Tässä voi olla apuna nettisivujen esto-ohjelmat. Vanhemman on pystyttävä kommunikoimaan rehellisesti ja suoraan, jos lapsen pelaaminen on liiallista tai kannustamaan silloin, kun pelaaminen sujuu sääntöjen mukaan. Tarvittaessa vanhemman velvollisuus on poistaa peli käytöstä, mikäli yhteisiä sääntöjä ei noudateta.

## **Varhainen puuttuminen**

Varhaisen puuttumisen kannalta monipuolisten harrastuksien tukeminen ja muusta tekemisestä huolehtiminen on tärkeää, ettei pelaaminen jää ainoaksi mielenkiinnon kohteeksi. Vanhempi voi ottaa lapsen mukaan esimerkiksi arjen askareisiin. Vanhempien asenteet ja kriittinen suhtautuminen pelaamiseen on tärkeää. Vanhempien tulee pystyä kontrolloimaan ja tunnistamaan lapsen saatavilla olevaa mediaa, sillä ohjaimattomalla tai liiallisella median käytöllä on kielteisiä vaikutuksia lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille.

## **Tarkkaile, osallistu ja keskustele**

Vanhempien pitää tarkkailla myös omaa median käyttöä, sillä lapsi voi altistua passiivisesti seuraamalla aikuisten median käyttöä. Vanhemmat ovat lapselle roolimalleja ja heidän oma esimerkki tehoaa parhaiten lapsiin. Vanhempien on hyvä tutustua peleihin, joita lapset pelaavat, saadakseen paremman käsityksen lastensa pelimaailmasta. Mikäli lapsella havaitaan netti- tai peliongelma, on asia otettava puheeksi vanhempien kanssa. Perheen kesken pitäisi pystyä keskustelemaan, ettei liiallinen palaaminen kehity peliriippuvuudeksi.

Lisäksi vanhempien tulisi kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin peliriippuvuuden ehkäisyssä: **1)** Auttaa löytämään lapsille sopivia pelejä, jotka ovat rajoituksista huolimatta hauskoja pelata. **2)** Puhua lapsille pelien sisällöstä, jotta he ymmärtävät todellisuuden ja pelien fiktiomaailman eron. **3)** Kannustaa lasta pelaamaan yhdessä muiden lasten kanssa. **4)** Suojella lasta pakkomielleiseltä pelaamiselta.

## **6.2 Lähiympäristön merkitys lasten peliriippuvuuden ehkäisyssä**

**Perhe- ja ystävyysuhteet, turvallinen lähiympäristö, koulu ja harrastukset** ovat lasta suojaavia tekijöitä peliriippuvuuden syntyä vastaan, mutta yhtäläillä lapsi voi saada vaikutteita lähiyhteisöltä, joka hyväksyy runsaan pelaamisen. Kasvuikässä olevat lapset seuraavat lähipiirissä olevien sukulaisten tai vanhempiensa pelaamista ja voivat ottaa heistä mallia. Liiallinen pelaaminen tai netin käyttö on asia mihin pitää puuttua niin kotona kuin kouluterveydenhuollossa. Kouluterveydenhuollolla on menetelmäkäsikirja, joka sisältää suosituksia esimerkiksi lasten unen-

tarpeesta ja oikeanlaisen fyysisen aktiivisuuden määrästä. Unenpuutteeseen viitattavia merkkejä huomioidaan, kuten väsymystä, mielialaa, keskittymiskykyä, vetämättömyyttä ja sosiaalisia ongelmia. Mikäli oireita esiintyy lapsella huolestuttavan paljon, pitäisi kouluterveydenhuollon olla yhteydessä vanhempiin ja selvittää oireiden syytä ja ottaa selvää onko liika pelaaminen syy oireisiin. **Vertaistukea** voidaan hakea muista lapsiperheistä, jolloin he saavat rohkaisua ja vinkkejä valvoa tarkemmin lapsen pelaamista ja netin käyttöä.

### 6.3 Liikapelaamisen terveyshaitat lapselle

Liiallisesta ja haitallisesta pelaamisesta on todettu aiheutuvan **psykologisia, fyysisiä ja sosiaalisia haittoja:**

**Fyysiset haitat** ovat kyynärpää-, ranne-, niska- ja selkäoireet, unettomuus ja uniongelmat, silmien väsyminen, kuuloharhat, epileptiset kohtaukset ja liikaliivuus liikkumattomuuden vuoksi.

**Sosiaaliset haitat** ovat sosiaalisten suhteiden pieneneminen, pelien maailmaan eristäytyminen, pelien rajoittamisesta syntyneet riidat perheessä, huonojen ongelmien ratkaisu- ja käyttäytymismallien omaksuminen peleistä (voimankäyttö ja kiroilu).

**Psyykkiset haitat** ovat masennusoireet, stressireaktiot, koulumenestyksen heikentyminen ja mahdollinen riippuvuuskäyttäytyminen, vääristynyt maailmankuva tai mies/naiskuva, aggressiivisen käyttäytymisen vahvistuminen (jo aggressiivisesti käyttäytyvät lapset) pelien sisällöstä aiheutuvat pelot. Lasten käyttämä ruutu-aika, johon pelaaminen voidaan myös laskea, on lisääntynyt viime vuosina. Lisääntyneellä ruutuajalla on todettu oleva haitallisia vaikutuksia lasten terveyteen. Myös runsas videopelien pelaaminen on todettu lisäävän lasten ja nuorten aggressioita. Runsas väkivaltaohjelmien ja väkivaltaisten pelien pelaaminen liittyy usein lasten psykososiaalisiin ongelmiin. Väkivaltaisten pelien pelaaminen aiheuttaa lapsille vihamielisiä ajatuksia ja aggressiivisuutta ja hoitamattomana se assosioituu aikuisiän käyttäytymiseen.



## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus rakentuvat tutkimusaiheen valinnan aikana. Tutkijan pitää pohtia tutkimuksen aiheen yhteiskunnallista merkitystä eli onko tutkimus hyödyllinen ja miten ja milloin tutkimustuloksia voidaan hyödyntää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177.) Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voidaan lisätä kirjaamalla tarkasti jokainen vaihe. Tähän kuuluu jokaisen vaiheen kriittinen arviointi. (Johansson ym. 2007, 53–54.)

Tässä opinnäytetyössä aiheen valinta päätettiin yhdessä opettajan kanssa. Aihe valittiin, koska aikuisten huoli lasten pelaamisesta on lisääntynyt. Lasten pelaamiseen liittyy myös monenlaisia haittoja, joista vanhempien on syytä olla tietoinen ja jotka ovat ehkäistävissä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ohjasivat aineistonhakuja, jotta löydettyjen artikkeleiden asiasisältö pysyisi rajauksien sisällä. Luettaessa eri aineistoja pyrittiin varmistamaan että pysyttiin tutkimussuunnitelmassa ja työn tavoitteessa. Aineiston luotettavuus tarkistettiin pitämällä tiedonhaku rajausten sisällä. Opinnäytetyötä rajatessamme halusimme keskittyä digitaalisten pelien peliriippuvuuteen ja rajata alueen 6-12 -vuotiaisiin kouluikäisiin lapsiin. Tiedonhaussa oli vaikea pysyä rajauksien sisällä, koska löydetty aineisto koski usein rahapeliriippuvuutta tai vanhempaa ikäluokkaa. Haimme tutkimusartikkeleita viimeisen kymmenen vuoden ajalta luotettavista lähteistä. Luotettavana lähdeä voidaan pitää kun se on tieteellisesti tutkittua tietoa ja julkaisu on tarkastettu tieteellisten prosessien kautta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177).

Aineiston valinnassa luotettiin siihen, että kerätystä aineistosta saatavat tiedot olivat keskenään yhdenmukaisia sekä tieteellisiä eli perustuivat tutkittuun tietoon ja vastasivat tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyössä tulokset saatiin sisällön analyysia soveltamalla. Tulokset saatiin ryhmiteltyä, kun aineisto oli luokiteltu pelkistämällä ja jakamalla se oikeisiin kategorioihin.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteerejä ovat siirrettävyys, riippuvuus, uskottavuus ja vahvistettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Opinnäytetyötä tehdessä opimme hakemaan tietoa monista eri lähteistä ja tunnistamaan milloin lähde on luotettava. Opinnäytetyömme pohjautui systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, joten opimme tämän tutkimusmenetelmän periaatteita monipuolisesti. Opinnäytetyön tiedonkeruu oli mielenkiintoista ja ammatillisen kehittymisen kannalta hyödyllistä. Opinnäytetyön tekoprosessin aikana tutustuimme myös kansainvälisiin tutkimuksiin ja vertailimme niitä suomalaisten tekemiin tutkimuksiin, mikä oli oppimisen kannalta hyödyllistä ja mielenkiintoista.

## **7.2 Tulosten tarkastelu**

Lasten peliriippuvuuden ehkäisystä sekä pelaamisen terveyshaitoista on olemassa tutkittua tietoa. Opinnäytetyön tulokset pohjautuivat kahteen väitöskirjaan, viiteen katsaukseen sekä tutkielmaan ja opinnäytetyöhön. Tutkittua tietoa löytyi hyvin pelaamisen terveyshaitoista sekä jonkin verran peliriippuvuuden ehkäisystä. Vanhemmille suunnattuja ohjeita löytyi hyvin, mutta miten esimerkiksi kouluterveydenhuolto käytännössä ennaltaehkäisee lasten peliriippuvuutta, löytyi vain niukasti näyttöä. Tämän perusteella tutkimuksia kouluterveydenhuollon toiminnasta sekä millaisin resurssein he toimivat peliriippuvuuden ehkäisytyössä, olisi syytä tehdä lisää.

Frantti-Malisen (2013) tekemän opinnäytetyön perusteella ei löydy riittävästi perusteita siitä, että kouluterveydenhuolto toimisi riittävästi netti- ja pelihaittojen ennaltaehkäisytyöhön ja terveyden edistämistyöhön. Opinnäytetyön perusteella kouluterveydenhuollolla ei ole riittävästi resursseja peliriippuvuuden ennaltaehkäisyyn tai hoitoon.

Opinnäytetyön tulosten mukaan lapsi tarvitsee aina jonkun vanhemman tai aikuisen tukea median käytössä, koska lapsella ei vielä ole tietoa ja kykyä arvioida kriittisesti median lähdettä. Pelien kehittyminen yhä koukuttavammaksi vaatii vanhemmilta ja kasvattajilta tarkempaa valvontaa. Peliriippuvuuden ehkäisemiseksi vanhemman on hyvin oltava itse tietoinen mediamaailmasta ja sen tuomista hai-

toista. Vanhemman tulee panostaa aikaa ja vaivaa siihen, että ymmärtää itse nykyistä erittäin monimuotoista mediamaailmaa. Siten hänen on helpompi ymmärtää myös pelimaailmaa ja olla tietoinen niin pelaamisen hyvistä, kuin huonoista puolista ja siten kasvattajana ohjata lasta oikein.

Teoreettisessa viitekehyksessä painotettiin mitä asioita vanhemman tai terveydenhuoltohenkilökunnan on hyvä ymmärtää, jotta he voisivat ehkäistä lasten peliriippuvuuden syntyä. Heidän tulee ymmärtää kouluikäisen lapsen kehitystaso, riippuvuuden syntyä, nykyistä mediamaailmaa sekä pelaamisen hyötyjä ja haittoja. Haittoina heidän on erityisen tärkeää ymmärtää terveydelliset seikat, jotka voivat vaikuttaa pitkälle lapsen myöhempään elämään. Kun kasvattajilla on tieto ja osaaminen näistä seikoista, on heillä teoreettiset valmiudet luoda lapselle turvallinen kasvuympäristö.

Ymmärtääkseen sen mitä peliä lapsen on turvallista antaa pelata, on vanhemman ensin tiedettävä lapsen kehitystaso. Näin vanhemman on helpompi arvioida, mikä peli on turvallinen ja lapsen ikään ja kehitystasoon soveltuva peli. Ikäraajat pelien turvalliseen käyttöön on määrätty laissa (L 17.6.2011/710) sekä pelien takakansissa ikärajoin ja symbolein (Luhtala ym. 2011, 17). Heidän on siis tiedettävä, mitä laki määrää ja mitä pelipakkauksen merkintöihin sisältyy.

Rajojen asettaminen on olennaista lapsen peliriippuvuuden ehkäisyssä. Digitaalisten pelien pelaamiseen saisi käyttää aikaa päivässä vain 1-2 tuntia. Peli aika tulee sijoittaa siihen hetkeen päivästä, jolloin lapsen kotitehtävät on tehtynä ja pelikoneen on hyvä sijaita paikassa, missä lapsen pelaamista voidaan seurata. Vanhemman pitää pystyä kommunikoimaan rehellisesti lapsensa kanssa pelaamisesta. Lapsen pelaamisen mennessä liialliseksi voit keskeyttää pelaamisen. (Paavonen ym. 2011, 1568.) Vanhempien huomatessa, että heidän lapsensa käytös viittaa alkavaan peliriippuvuuteen, on tällöin asiasta hyvä keskustella. Vanhempien on tuettava lapsen itsearvostusta antamalla lapselle mahdollisuus tulla mukaan perheen yhteisiin toimintoihin ja samalla osoittaa kiinnostusta myös asioihin, joista lapsi on kiinnostunut. Aikuisen kiinnostus lasta kohtaan vaikuttaa lapsen alttiuteen etsiä hyväksyntää ja huomiota muualta, kuten internetistä ja pelien maailmasta, jolloin löydetty huomio ja hyväksyntä voi olla lasta hyväksikäyttävää. Mielellään

kannustetaan ja tarjotaan median rinnalle vaihtoehtoisia tekemistä ja harrastuksia. (Salo-koski ym. 2007, 140-141.)

Terveydelliset haitat voivat olla välittömiä tai kehittyä pitkän ajan kuluessa. Pitkän ajan kuluessa syntyvä haitta voi olla esimerkiksi lihavuus ja välitön haitta voi olla niskajäykkyys. Kuten Kautiaisen (2008) väitöskirjasta ilmeni, paljon aikaa ruudun ääressä käyttävät lapset olivat keskimäärin lihavampia. Lihavuuden on taas todettu lisäävän riskiä sydän- ja verisuonitauteihin. Liiallisesta pelaamisesta aiheutuvat haitat voivat olla psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä haittoja, jotka voivat ilmetä monin eri tavoin. Lisäksi väkivaltapeliin aiheuttama aggressiivisuus saattaa hoitamattomana assosioitua aikuisiän käyttäytymiseen. (Luhtala ym. 2011, 8-13, Paavonen ym. 2011, 1563-1570.)

Pelaamisesta aiheutuvat haitat voivat olla vakavia tai lieviä. Joka tapauksessa niiden välttämiseksi on vanhempien ja kasvattajien oltava perillä kaikista vaaroista sekä miten ne ovat ennaltaehkäistävissä. On muistettava, että vanhemmat ovat itse lapsen roolimalli ja heidän oma esimerkki tehoaa parhaiten lapsiin.

Opinnäytetyön tuloksiin on koottu vastauksia tämän työn tutkimuskysymyksiin. Tulokset tiivistettiin pieneen oppaaseen, josta lukijalle selviää millaisia terveyshaittoja liiasta pelaamisesta on lapselle sekä miten lasten peliriippuvuutta voidaan käytännössä ehkäistä. Paavosen ym. (2008) tekemän katsauksen mukaan vanhemmat tarvitsevat myös hyvin konkreettisia ratkaisuehdotuksia pelkkien rajoittavien ohjeiden tueksi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi Liikunnallisten pelien suosiminen, keskinäisen yhteistyön lisääminen naapurustossa, vanhempien välillä ja koulussa sekä kunnallisesta palvelutarjonnasta kertominen.

### **7.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet**

Opinnäytetyön tuloksien pohjalta tietoa lasten peliriippuvuuden ehkäisystä ja pelaamisen haittavaikutuksista on saatavilla paljon, mutta keinoja tiedon välittämiseksi tulisi kehittää. Kuntien tulisi kehittää terveydenedistämishjelmaansa nimenomaan pelaamisesta syntyvien haittavaikutuksien ennaltaehkäisyyn menetelmiä ja

tapoja. Tutkimusta voisi tehdä, millä tavoin peliriippuvuuden ehkäisyä voitaisiin toteuttaa kuntien julkisilla sekä yksityisillä terveydenhuollon sektoreilla.

Tulevaisuudessa olisi hyvä kehittää tapoja, miten saatavissa oleva ajantasainen informaatio saadaan opettajille ja edelleen vanhemmille ja kasvattajille koulujen kautta.

## LÄHTEET

- Ahonen ym. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. [Verkkojulkaisu]. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [Viitattu: 10.4.2013.] Saatavana: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)
- Arola, E. & Havula, S. 2012. Lasten internetin käytön kulttuuri ja riippuvuuden piirteiden ilmeneminen 4. -luokkalaisten tietokoneenkäyttötottumuksissa. [Verkkojulkaisu] Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä. [Viitattu: 23.4.2013] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/39888/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201210042594.pdf?sequence=1>
- Ermi, L., Heliö S. & Mäyrä S. 2004. Pelaamisen voima ja pelaamisen hallinta, lapset pelikulttuurien toimijoina. [Verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto, hypermedialaboratorio, 60-63. [Viitattu 14.4.2013]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65503/951-44-5939-3.pdf?sequence=1>
- Forsberg, I & Vehkaoja, H. 2013. Nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaaminen. [Verkkojulkaisu] Helsinki. Laurea Ammattikorkeakoulu. [Viitattu: 17.4.2013] Saatavana: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55533/Forsberg\\_Vehkaoja.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55533/Forsberg_Vehkaoja.pdf?sequence=1)
- Frantti-Malinen, U. 2012. Peruskoululaisten liika pelaaminen ja internetin käyttö. [Verkkojulkaisu] Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. [Viitattu: 19.4.2013.] Saatavana: <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39931/Ulla%20Frantti%20Malinen.pdf?sequence=1>
- Griffiths, M. 2003. Videogames : Advice for parents and teachers. [Verkkojulkaisu] Education and Health. Vol. 21. No.3. [Viitattu: 16.4.2013] Saatavana: [http://foresthillschool.co.uk/uploads/asset\\_file/Video%20Games%20Advice%202003.pdf](http://foresthillschool.co.uk/uploads/asset_file/Video%20Games%20Advice%202003.pdf)
- Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto: hoitotieteenlaitoksen julkaisuja.
- Joutsa, J. 2012. Neurobiology of pathological gambling. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun Yliopisto. [Viitattu: 16.4.2013]. Saatavana: <http://doria17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/77505/Annales%20D%201026%20Joutsa%20DISS.pdf?sequence=1>

- Kaasinen, V., Halme J. & Alho H. 2009. Pelihimon Neurobiologiaa. [Verkkajulkaisu] Duodecim 2009;125:2075–2083 [Viitattu 16.4.2013]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98331.pdf>
- Kalaranta, K. & Lappi, J. 2013. Digitaalipelaamisen haittavaikutukset lasten ja nuorten terveyteen. [Verkkajulkaisu] Vaasa. Vaasan ammattikorkeakoulu. [Viitattu: 16.4.2013] Saatavana: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55499/Kalaranta\\_Kati\\_Lappi\\_Jannica.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55499/Kalaranta_Kati_Lappi_Jannica.pdf?sequence=1)
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro
- Kautiainen, S. 2008. Overweight and obesity in adolescence secular trends and associations with perceived weight, sociodemographic factors and screen time. [Verkkajulkaisu]. Tampereen yliopisto. Tampere. [Viitattu: 19.4.2013] Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67899/978-951-44-7445-3.pdf?sequence=1>
- Kero, S. 2012. Piratismista epäillyn pikkutyön isä ja TTVK sopuun 300 eurolla. [Verkkolehtiartikkeli] Helsingin Sanomat. [Viitattu: 11.4.2012] Saatavana: <http://www.hs.fi/kotimaa/Piratismista+ep%C3%A4illyn+pikkuty%C3%B6n+is%C3%A4+ja+TTVK+sopuun+300+eurolla/a1305623829888>
- Koski-Jännes, A. 2009. Riippuvuus yksilön ongelmana. [Verkkajulkaisu] Päihdelinkki. [Viitattu 11.4.2013] Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/143-riippuvuus-yksilon-ongelmana>
- Kotilainen, S. (toim.) 2011. Lasten mediabarometri. 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Mediakasvatusseura ry. [Viitattu: 11.4.2013] Saatavana: <http://www.mediekunskap.fi/publications/ISBN978-952-99964-6-9.pdf>
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede 11, 3-12.
- Isomäki, T., Jalonen, M. & Ylipelkonen, H. 2012. Terveystieteiden haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Koulutuspäivä terveydenhoitajaopiskelijoille. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu opinnäytetyö, 13-19. [Viitattu 9.4.2013]. Saatavana: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50402/Isomaki\\_Tiina.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50402/Isomaki_Tiina.pdf?sequence=1)
- Ivanoff, P. Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. s.68-76. 3. uud. p. Helsinki: WSOY

L 17.6.2011/710. Kuvaohjelmalaki.

- Lihavuus (lapset). 2012. [Verkkajulkaisu]. Käypähoito. [Viitattu: 10.4.2013]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50034>
- Luhtala, K. Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2011. Nuoret Pelissä: tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. [Verkkajulkaisu]. 2p. Helsinki: THL, Tupakka-, päihde- ja rahapelihaitat –yksikkö. [Viitattu 9.5.2012] Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/268fdb96-abe2-4a3d-889a-9b2e3374fa87>
- Paavonen, E.J. Roine, M. Korhonen, P. Valkonen, S. Pennonen, M. Partanen, J. ja Lahikainen, A-R. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. [Verkkajulkaisu] Duodecim 2011;127:1563–70 [Viitattu 23.4.2013] Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99683.pdf>
- Pääjärvi, S. (toim.) 2012. Lasten mediabarometri 2011. 7–11 -vuotiaiden lasten mediankäyttö ja kokemukset mediakasvatuksesta. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Mediakasvatusseura ry. [Viitattu:18.10.2012 ] Saatavana: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-67693-1-8.pdf>
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. [Verkkajulkaisu]. Nuori Suomi ry, 4-6. [Viitattu 9.4.2013]. Saatavana: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY\\_katsaus\\_101214.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf)
- Ronimus, M. 2012. Digitaalisen oppimispelin motivoivuus : havaintoja Ekapeliä pelanneista lapsista. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 19.10.2012] Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37833/9789513947217.pdf?sequence=1>
- Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. [Verkkajulkaisu] Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä. [Viitattu 23.4.2013]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13308/9513922693.pdf?sequence=1>
- Salokoski, T. & Mustonen, A.(2) 2007. Median vaikutukset lapseen ja nuoriin - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediankasvatuksen ja –sääntelyn käytäntöihin. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Mediakasvatusseura ry. [Viitattu 18.10.2012]. Saatavana: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelin valinta ja käsittely. Teoksessa: Johansson, K. Akselin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (Toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun Yliopisto. 58.



Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi: Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammer.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. s.103. 5. uud. p. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Weinstein A. M. 2010. Computer and Video Game Addiction - A Comparison between Game Users and Non-Game Users. [Verkojulkaisu]. Department of Medical Biophysics and Nuclear Medicine, Hadassah Hospital, Ein Kerem, Jerusalem, Israel, and Department of Nuclear Medicine, Sourasky Medical Center, Tel Aviv, Israel. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36:268–276. [Viitattu: 20.5.2012]. Saatavana:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=75b4e5e5-432d-4026-9df1-7cf26689de43%40sessionmgr104&vid=1&hid=119>

# LIITTEET

## Liite 1. Tuloksiin valitut tutkimukset

	<b>Tutkimuksen tekijä, tutkimuspaikka ja -vuosi</b>	<b>Tarkoitus</b>	<b>Aineisto, tutkimusmenetelmät</b>	<b>Keskeiset tulokset</b>
<b>Terveys-haitat</b>	Kautiainen, S. 2008 Tampere	Nuorten ylipainoisuus – ajallinen kehitys ja yhteydet painon kokemiseen, sosiodemografisiin tekijöihin ja ruutuai-kaan.	Suomalaisnuorten ylipainoisuuden ja oman painon kokemuksen muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä vuosien 1977 ja 2005 välisenä aikana. Osana tutkimusta arvioitiin ruutuajan eli television, tietokoneen ja digitaalisten pelien parissa vietetyn ajan yhteyttä ylipainoisuuteen N=90000	ylipainoisten suomalaisnuorten osuus kolminkertaistui vuodesta 1977 vuoteen 2005. Ylipainoisuus oli yleisempää erityisesti tytöillä, jotka käyttivät enemmän aikaa television tai tietokoneen ääressä. Tulosten perusteella ei voi päätellä, oliko ylipainoisuus runsaamman television katsomisen ja tietokoneen käytön syy vai seuraus. Digitaalisten pelien pelaaminen ei ollut yhteydessä ylipainoisuuteen.
	Salokoski, T. Jyväskylä, 2005	Tutkimuksessa tutkitiin elektronisia pelejä ja erityisesti riskipelaamista. Lasten ja nuorten pelaamisen motiiveja, asenteita, taustekijöitä sekä vanhempien toteuttamaa pelaamisen valvontaa sekä tämän yhteyttä riskipelaamiseen ja aggressiiviseen käyttäytymiseen.	Elektronisten pelien väkivaltaisuuden sisällön analyysi N=71  Lomakekysely N=1096 (Koulu- laiset) N=972 (Van- hemmat)	Vanhempien merkitys turvalliseen pelaamiseen on keskeistä. Väkivallan liiallinen hallitsevuus on todellinen riski, joka saattaa aiheuttaa ongelmia lapsen kehityksessä. Tutkimuksessa tuotu esiin mikä on vanhemman rooli mediakasvatuksessa.
	Weinstein, A. M. Jerusalem and Tel aviv, Israel 2010	Tutkimus tietokonepeleihin addiktoitumisesta ja siitä aiheutuvista terveys-haitoista.	Tutkimuskatsaus.	Terveys haitat Fyysiset haitat: -Iho -Nivel(ranne, kyynärpää) -Lihaskipu -yökastelu -Niskakipu Neurologiset haitat: -Epileptiset kohtaukset

Peliriippuvuuden ennaltaehkäisy	Arola, E. & Havula, S. 2012, Jyväskylä	Lasten internetin käytön kulttuuri ja riippuvuuden piirteiden ilmeneminen 4. luokkalaisten tietokoneenkäyttötutumuksissa	Kasvatustieteen gradu - Tutkielma N=168	Lasten internetkulttuuria kuvaa sosiaalisten suhteiden ylläpito ja tarve kuulua yhteen muiden kanssa. Vanhempien ja opettajien ohjaus mediakasvatuksessa sekä varhainen puuttuminen epäkohtiin on tärkeää. Runsaan tietokoneen käyttö ajoittui viikonlopuille ja vapaa-ajoille, silloin kun ”muuta tekemistä” ei ollut.
	Frantti-Malinen, U. 2012 Jyväskylä	PERUSKOULULAISTEN LIIKA PELAAMINEN JA INTERNETIN KÄYTTÖ KIRJALLISUUSKATSAUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN MENETELMISTÄ	Kirj.katsaus	Kouluterveydenhuolto ei osallistu peli- ja nettihaittojen terveyden edistämismenetelmiin eikä ennaltaehkäisytyöhön. Hoitopalveluista on puute liiallisesta pelaamisesta ja nettiriippuvuudesta kärsiville nuorille.
	Luhtala, K. Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2011	Nuoret Pelissä: tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta.	Katsaus	Tietoa vanhemmille: -Liiallisen pelaamisen aiheuttamat ongelmat ja niiden tunnistaminen -Liikapelaamisen riskitekijöistä -Miten ehkäistä liiallista pelamista. Käytännön ohjeita kasvattajille.
	Paavonen E.J. ym. 2011, Tampere	Media ja lasten hyvinvointi.	Katsaus	Median liiallisella tai ohjailemattomalla käytöllä on kielteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle, jotka välittyvät erilaisten biologisten ja psykososiaalisten mekanismien kautta. Kielteistä vaikutusta voidaan vähentää vanhempien tietämystä lisäämällä.
	Pääjärvi, S. Helsinki 2011	7-11 –vuotiaiden lasten mediankäyttö ja kokemukset mediakasvatuksesta	Mediabarometri N=1137	Median käyttö on monipuolista lapsilla: valtaosa vastaajista käytti televisiota, kuvataallenteita ja pelasi digitaalisia pelejä viikoittain. Pojat käyttävät mediaa yleisesti enemmän ja itsenäisemmin kuin tytöt. Sisältää suosituksia lasten mediakasvatukseen. Lähes kaikissa perheissä on median käyttöön liittyviä sääntöjä.
	Salokoski, T. & Mustonen A. 2007	Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin.	Katsaus	Suosituksia mediakasvatuksesta.

## LIITE 2. Esimerkki luokittelusta

ALKUPERÄINEN TUTKIMUSTULOS	PELKISTYS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	PÄÄKATEGORIA
Median liiallisella tai ohjailemattomalla käytöllä on kielteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle, jotka välittyvät erilaisten biologisten ja psykososiaalisten mekanismien kautta. Kielteistä vaikutusta voidaan vähentää vanhempien tietämystä lisäämällä. (Paavonen E.J. ym. 2011)	Ohjailemattoman käyttö vaikuttaa haitallisesti lapsen kehitykseen.  Voidaan vähentää vanhempien tietämystä lisäämällä.	Median käytön hallinta.  Kehitys häiriintyy  Vanhempien tietämys median haittavaikutuksista	Turvallisen ympäristön luominen lapselle  Lasten kehityshäiriöitä  Psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä terveyshaittoja.	Vanhempien ohjaus.
Liiallinen pelaaminen aiheuttaa lapselle psyykkisiä, sosiaalisia, kognitiivisia, fyysisiä ja neurologisia haittoja. (Luhtala, K. Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2011)	Liiallisesta pelamisesta aiheutuu lapselle terveyshaittoja	Terveyshaittojen ennaltaehkäisy	Vanhempien tiedon lisääminen  Vapaa-ajan käytön ohjausta.	
Runsaan tietokoneen käyttö ajoittui viikonlopuille ja vapaa-ajoille, silloin kun ”muuta tekemistä” ei ollut. (Arola, E. & Havula, S. 2012)	Tietokonetta käytettiin kun muita harrastuksia ei oltu järjestetty	Monipuolisten harrastusten tukeminen		