



# Toimintaterapeuttien näkemykset lasten ja nuorten ruutuajasta ja sen vaikutuksista arjen toimintoihin

Julia Koivuniemi

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2025

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Koivuniemi Julia

## Toimintaterapeuttien näkemykset lasten ja nuorten ruutuajasta ja sen vaikutuksista arjen toimintoihin

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2025, 49 sivua

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### Tiivistelmä

Älylaitteet ovat lisääntyneet nopeasti miltei jokaisen ihmisen käyttöön ja yhä nuoremmat viettävät aikaa ruutujen ääressä. Juuri lasten ja nuorten ruutu-aika on herättänyt pohdintaa. Ruutuajoista on tehty suosituksia, mutta harvoin niitä noudatetaan. Ruutujen sisältö on luotu koukuttaviksi, jonka vuoksi niitä käytettäessä ajantaju katoaa, ja muu toiminta voi jäädä tekemättä. Toisaalta älylaitteet voivat edistää oppimista ja ylläpitää ystävyyssuhteita.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselyn avulla kartoittaa lasten ja nuorten parissa työskentelevien toimintaterapeuttien näkemyksiä lasten ja nuorten ruutuajasta, sekä kuvata, miten ruutu-aika vaikuttaa lasten ja nuorten toimintoihin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa ja lisätä keskustelua ruutuajan hyödyistä ja haitoista toimintaterapeuttien keskuudessa. Lisäksi tavoitteena oli lisätä tietoisuutta mahdollisista keinoista vähentää ruutuajan haittavaikutuksia ja toisaalta tuoda esiin ideoita, miten digitaalisia laitteita voisi hyödyntää. Tavoitteena oli myös selvittää vanhempien ruutuajan ja lasten ja nuorten ruutuajan välistä yhteyttä toimintaterapeuttien kokemuksen mukaan.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselynä, johon toimintaterapeutit saivat vastata anonyymina. Kysely toteutettiin Webropol-alustalla. Kyselyssä oli 15 kysymystä, jotka olivat suljettuja, avoimia ja monivalintakysymyksiä. Kyselyyn osallistui 82 toimintaterapeuttia ympäri Suomen. Kyselyn avulla selvitettiin aiheeseen liittyviä taustoja, ruutuajan yhteyttä toiminnalliseen osallistumiseen, ruudun aiheuttamia vaikutuksia toimintaterapiassa sekä vanhempien ruutuajan ja lasten ja nuorten ruutuajan yhteyttä. Lisäksi kyselyn lopussa oli vapaaehtoinen vapaa sana -kenttä.

Kyselystä selvisi, että toimintaterapeutit kokevat ruutuajan enemmän negatiivisena kuin positiivisena osana lasten ja nuorten arkea. Ruutuajalla nähtiin olevan pääosin negatiivista vaikutusta eri toimintoihin ja taitoihin. Ruutuajan koettiin vaikuttavan positiivisesti eniten ystävyyssuhteisiin. Vanhempien ruutuajan ja lasten ja nuorten ruutuajan välillä nähtiin yhteys.

Opinnäytetyön kysely loi yleiskattavan kuvauksen lasten ja nuorten toiminnoista ja miten ruutu-aika vaikuttaa niihin. Ruutu-aikaa toimintaterapian näkökulmasta olisi hyvä tutkia lisää.

### Avainsanat (asiasanat)

Kyselytutkimus, toimintaterapia, ruutu-aika, toiminnallisuus, osallistuminen

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

**Koivuniemi Julia**

**Occupational Therapists' Perspectives on Children's and Adolescents' Screen Time and Its Effects on Daily Activities**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2025, 49 pages

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

**Abstract**

Smart devices have rapidly become part of nearly everyone's daily life, and increasingly younger children are spending time in front of screens. The screen time of children and adolescents has raised concern and discussion. Although recommendations regarding screen time have been established, they are rarely followed. The content of media is designed to be addictive, which often leads to a loss of time perception and neglect of other activities. On the other hand, smart devices can also support learning and help maintain friendships.

The aim of this thesis was to reach as many occupational therapists as possible working in the field of pediatric and youth rehabilitation across Finland. The objective was to explore and produce knowledge about the connection between screen time and the functional participation of children and adolescents from the perspective of occupational therapists.

The thesis was carried out as a survey, which occupational therapists could answer anonymously. The survey was conducted using the Webropol platform. It consisted of 15 questions, including closed, open-ended, and multiple-choice questions. A total of 82 occupational therapists participated in the survey. The survey investigated background factors related to the topic, the connection between screen time and functional participation, the impact of screens in occupational therapy, and the relationship between parents' screen time and that of their children and adolescents. Additionally, there was an optional open comment field at the end of the survey.

The survey revealed that occupational therapists perceive screen time more as a negative than a positive part of children's and adolescents' everyday lives. Screen time was seen to have mostly negative effects on various activities and skills. The most positively affected area was perceived to be friendships. A connection was observed between parents' screen time and that of children and adolescents.

The thesis provided an overall description of children's and adolescents' occupations and how screen time affects them. It would be beneficial to further study screen time from the perspective of occupational therapy.

**Keywords/tags (subjects)**

Survey, occupational therapy, screen time, functionality, participation

**Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Osallistuminen ja toimiminen yhä digitaalisemmassa arjessa .....</b>	<b>4</b>
2.1	Ruutuaika .....	4
2.2	Ruutuajan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin .....	4
2.3	Osallistuminen ja osallisuus .....	6
2.4	Toiminnallisuus ja toimijuus.....	8
2.5	Kestävä kehitys ja ruutuaika.....	9
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus.....</b>	<b>11</b>
4.1	Kyselytutkimus .....	11
4.2	Kohderyhmä ja aineiston keruu .....	13
4.3	Aineiston analyysi laadullisin ja määrällisin keinoin .....	14
<b>5</b>	<b>Toimintaterapeuttien näkemykset lasten ja nuorten ruutuajasta – kyselyn tulokset... </b>	<b>16</b>
5.1	Taustakysymykset .....	16
5.2	Ruutuaika ja toiminnallinen osallistuminen.....	20
5.3	Ruutuaika ja toimintaterapia .....	23
5.4	Ruutuaika ja vanhemmat .....	26
5.5	Vapaa sana .....	29
5.5.1	Positiivista ruutuajasta .....	29
5.5.2	Negatiivista ruutuajasta.....	30
5.5.3	Vanhemmat ja ruutuaika .....	31
5.5.4	Palaute aiheesta ja palaute kyselystä .....	32
<b>6</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>33</b>
6.1	Tulosten tarkastelu.....	33
6.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	37
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....</b>	<b>40</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>41</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>44</b>
	Liite 1. Kysely .....	44
	Liite 2. Saatekirje .....	46
	<b>Kuviot</b>	
	Kuvio 1. Asiakasmäärä, jolla haasteita ruutuajan kanssa .....	17

Kuvio 2. Haasteiden jakautuminen ikäryhmittäin .....	18
Kuvio 3. Keskimääräinen ruutu aika päivässä .....	19
Kuvio 4. Digitaaliset alustat, jotka tuottavat eniten haasteita .....	20
Kuvio 5. Haasteet tärkeysjärjestyksessä .....	21
Kuvio 6. Positiiviset vaikutukset tärkeysjärjestyksessä .....	22
Kuvio 7. Ruutuajan vaikutus toimintoihin .....	23
Kuvio 8. Näkyvät haasteet toimintaterapiassa teemoittain .....	24
Kuvio 9. Digitaalisten laitteiden hyödyntäminen toimintaterapiassa .....	24
Kuvio 10. Toimintaterapiassa hyödynnettävät laitteet ja sovellukset teemoittain .....	25
Kuvio 11. Toimintaterapiassa hyödynnettävien laitteiden ja sovellusten käyttötarkoitus .....	26
Kuvio 12. Vanhempien ja lasten/nuorten ruutuajan yhteyden esiin tuleminen .....	27
Kuvio 13. Vanhempien tuen tarve lapsen/nuoren ruutuajan hallitsemiseksi .....	28
Kuvio 14. Keinot ruutuajan hallitsemiseksi kotona .....	29

## **Taulukot**

Taulukko 1. Esimerkki operationalisoinnista .....	13
Taulukko 2. Esimerkki avoimien vastausten luokittelusta .....	16

# 1 Johdanto

Älylaitteet alkoivat ilmestyä maailmaan noin 15 vuotta sitten. Nykypäivänä on vaikeaa löytää henkilöä, jolla ei olisi älylaitetta. Myös suurimmalla osalla kouluikäisistä lapsista on käytössään jonkinlainen älylaite. (Kosola 2022.) Irisvikin ja Utraisen (2017, 9) mukaan 97 prosenttia 7–8-vuotiaista on pelannut videopelejä ja melkein jokainen yli 2-vuotias on käyttänyt verkkoa. Kuitenkin lapsen kehitykselle tärkeintä on kasvokkainen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa (Sopiva ruutuaika 2025).

Ruutuaika tarkoittaa aikaa, joka vietetään erilaisten ruutujen äärellä kuten älypuhelin, televisio ja tabletti (Sopiva ruutuaika 2025). Ruutuajoista on erilaisia suosituksia. Kosolan (2022) mukaan alle 2-vuotiaalle älylaitteiden käyttöä ei suositella ollenkaan ja 2–5-vuotiaan teknologian käyttö olisi hyvä olla alle tunnin päivässä. Yli 6-vuotiaiden kanssa älylaitteista ja niiden käytöstä on hyvä keskustella ja laatia säännöt ruutuajalle. Nuorten ruutuaika ei saisi negatiivisesti vaikuttaa muuhun elämään. Tärkeää on myös huomioida median sisältö, jota lapsi käyttää. (Kosola 2022.) On vanhemman tehtävä huolehtia, että lapsen ja nuoren hyvinvointi ja päivittäiset toiminnot ovat tasapainossa ja monipuolisia (Tasapainoinen media-arki 2024).

Innostus ja kiinnostus opinnäytetyön aihetta kohtaan heräsi harjoitteluissa, joissa lasten ruutuaika ja sen vaikutukset lapsiin oli usein puheenaiheena. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja hyvin ajankohtainen. Merkittävydestä ja ajankohtaisuudesta kertoo esimerkiksi Eduskunnan hyväksymä perusopetuslain muutos, joka rajoittaa mobiililaitteiden käyttöä kouluissa. Sen myötä älylaitteiden käyttö olisi kiellettyä perusopetuksen oppitunneilla. Tavoitteena on, että lakimuutos edistää oppimista, keskittymistä ja työrauhaa. Opetushallitus suosittelee, että laitteiden käyttö koulussa kiellettäisiin kokonaan myös ruokailujen ajaksi, sekä rajoitettaisiin tai kiellettäisiin kokonaan välituntien ajaksi. Lakimuutoksen on tarkoitus astua voimaan 1.8.2025. Se vaatii vielä presidentin vahvistamisen. (Perusopetuslaki muuttuu: koulujen tulee huomioida puhelinten käyttö ja säilytysjärjestysäännöissään 2025.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tavoittaa lasten ja nuorten kuntoutuksessa työskenteleviä toimintaterapeutteja ja tuoda esiin heidän näkemyksiään liittyen lasten ja nuorten ruutuaikaan. Toimintaterapeutteja tavoiteltiin koko Suomen alueelta, jotta saatiin mahdollisimman monta osallistujaa. Kyselyn avulla haluttiin selvittää ovatko toimintaterapeutit huomanneet ruutuajan vaiku-

tuksia ja jos ovat miten ne näkyvät. Opinnäytetyön aihetta lähestyttiin teoriaosuudessa käsittelemällä ruutuaikaa, osallistumista, osallisuutta, toiminnallisuutta ja toimijuutta sekä kestävän kehityksen näkökulmaa.

## **2 Osallistuminen ja toimiminen yhä digitaalisemmassa arjessa**

### **2.1 Ruutuaika**

Ruutuaikaan sisältyy kaikki aika, mitä vietetään digilaitteiden parissa (Lapsiperheen ruutuaika 2023). Ruutuaikaa pohtiessa tulisi huomioida lapsen ikä, kehitys ja turvallisuus sekä median sisältö. Ruutuaikaa on tutkittu paljon lapsen kehityksen kannalta. World Health Organization eli WHO suosittelee 2–4-vuotiaille ruutuaikaa alle tunnin päivässä. Terveystieteiden tutkimuskeskus suosittelee kouluikäisille alle kaksi tuntia päivässä digilaitteiden parissa. Digimedia vie nopeasti aikaa muilta elämän osa-alueilta kuten ulkoilulta, liikunnalta ja levolta. (Sopiva ruutuaika 2024.)

Usein pohditaan ruudun äärellä vietettyä aikaa, mutta olennaista on myös miettiä, mitä ruudun äärellä tehdään. Ruutuaika voi olla passiivista, rutiininomaista selailua tai pelaamista tai aktiivista keskustelua, muokkausta ja etsimistä. Liiallisesta passiivisesta toiminnasta digilaitteilla on tutkitusti haittaa. Tasapaino lapsen elämässä digilaitteiden ja muun arjen välillä on tärkeää. (Sopiva ruutuaika 2024.)

### **2.2 Ruutuajan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin**

Ruudun äärellä vietetty aika voi toimia keinona rentoutua ja vähentää stressiä (Martikainen & Saarikivi 2023). Kuitenkin älylaitteiden liiallisella käytöllä voi olla vaikutusta unen saamiseen ja unen laatuun. Sosiaalisen median selaaminen ja pelaaminen ovat vireystilaa kohottavia toimintoja, mikä voi vaikeuttaa nukahtamista. Lisäksi ruudulta häikäisevä valo voi toimia esteenä melatoniinin erittymiselle. Älylaitteet ovat suunniteltu koukuttaviksi, jolloin ajantaju voi kadota käytön aikana ja tämä voi johtaa lyhyempiin yöuniin. (Mediankäytön vaikutus uneen 2021.) Liian vähäisillä yöunilla on yhteys heikentyneeseen keskittymiskykyyn, lisääntyneisiin ahdistusoireisiin ja oppimisvaikeuksiin (Kosola 2022).

Älylaitteiden kautta ilmeet, eleet ja muut ei-kielelliset viestit välittyvät huomattavasti huonommin kuin kasvokkain kasvokkain kanssakäymisessä. Nämä viestit ovat tärkeitä empatiakyvyn oppimisessa. Erityisesti lasten kanssa olisi tärkeää viettää mahdollisimman paljon aikaa kasvokkain ilman älylaitteita. Aito vuorovaikutus luo pohjaa niin empatian kuin sosiaalisten taitojen, itsetunnon ja tunteiden käsittelyn kehitykselle. Toisaalta älylaitteet ja erityisesti sosiaalinen media mahdollistavat yhteenkuuluvuuden tunteen ja sosiaalisten suhteiden tukemisen. Älylaitteiden kautta voi muodostaa uusia ja ylläpitää vanhoja ystävyys-suhteita, ne mahdollistavat vertaistuen saamisen sekä luovat tilan keskustella itselle merkityksellisistä asioista. Yhteistyöpeleissä tarvitaan oman pelitiimin tukea ja apua pelin tavoitteen saavuttamiseksi. Tämä voi lisätä myötätuntoa ja toisten auttamista. (Martikainen & Saarikivi 2023.)

Vaikka älylaitteet voivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa ystävyys-suhteiden muodostumista, kiusaaminen netissä on valitettavan yleinen ilmiö erityisesti nuorten keskuudessa. Sosiaalisessa mediassa on mahdollista toimia anonyymisti, joka voi rohkaista kiusaamaan. Nettikiusaaminen voi tapahtua monella tavalla kuten huhujen levittämisenä, mustamaalaamisena, nolaamisena, ilkeinä kommentteina, valeprofiilien tekemisenä, ahdisteluna tai kiristämisenä. (Nettikiusaaminen 2024.) Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemän nettikiusaamista ja siihen puuttumisesta koskevan kyselyn mukaan puolet kyselyyn vastanneista olivat itse kokeneet nettikiusaamista vähintään kerran ja reilusti yli puolet vastanneista olivat todistaneet muihin kohdentuvaa nettikiusaamista. Kysely toteutettiin syksyllä vuonna 2020 ja siihen vastasi 1123 12–17-vuotiasta nuorta. (Nettikiusaamisen monet muodot 2021). Myös Mysafety on toteuttanut tutkimuksen nettikiusaamisesta. Heidän löytöjensä mukaan etenkin 10–17-vuotiaiden keskuudessa kiusaaminen on yleistynyt huomattavasti. Heistä 46 % on ollut nettikiusaamisen kohteena. Suurimassa osassa tilanteissa kiusattu tuntee kiusaajansa. Vuonna 2021 toteutettuun kyselyyn osallistui 1100 yli 10-vuotiasta. (Nettikiusaaminen Suomessa 2021.)

Tuomo Aro (2021, 43) on artikkelissaan koontanut tutkimustietoa älylaitteiden vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin. Artikkelissa kerrotaan, että älylaitteet vaikeuttavat oppimista ja tiedonkäsittelyä aiheuttamalla jatkuvia keskeytyksiä. Lapset ja nuoret pystyivät keskittymään annettuun tehtävään vain 3–5 minuutin ajan. Pelkkä älylaitteen esillä oleminen heikentää suoriutumista työmuistia ja toiminnanohjausta vaativista toiminnoista. (Aro 2021, 40.) Myös Silja Kosola (2022) toteaa, että jo älylaitteen näkyvillä oleminen vaikeuttaa keskittymistä ja oppimista. Heikko kouluosaaminen, kokeista

suoriutuminen, muistista palauttaminen, luetun ymmärtäminen, muistiinpanojen laatiminen, it-sesäätely ja opiskelu tehokkuus voivat kaikki olla seurasta median monisuorittamisesta eli useamman tehtävän tekemisestä samaan aikaan. (Aro 2021, 40.) Suurissa kolmiulotteisissa toimintapeli-maailmoissa jotkin kognitiiviset kyvyt voivat kehittyä. Esimerkiksi tilan hahmottaminen, tarkkaavaisuus ja huomiokyky saattavat kehittyvät vauhdikkaissa, laajoissa ympäristöissä tapahtuvissa ja nopeita päätöksiä vaativissa peleissä. (Pelaamisen hyödyt 2024.)

Passiivinen oleminen on lisääntynyt yhteiskunnassa runsaasti ja älylaitteilla on usein passivoiva vaikutus. Passivoitumisen myötä lihasten- ja kehonhallinta ovat heikentyneet. Suositukset liikunnan määrästä täyttyy alle 50 prosentilla 9-vuotiasta ja alle viidesosalla 15-vuotiaista. Älylaitteiden käytöstä seuraavia haittavaikutuksia voivat olla esimerkiksi silmävaivat, päänsärky ja niska-hartia-alueen kivut. (Kosola 2022.) Pelaaminen voi aiheuttaa fyysisten vaivojen lisäksi uniongelmia, arjen hallinnan haasteita ja pelien ulkopuolisen elämän kaventumista. Pelaamisen muuttuessa ongelmaksi, taustalla usein vaikuttaa jokin muu suurempi ongelma kuten haasteet mielenterveyden kanssa. Pelaaminen voi toimia ratkaisu- ja pakokeinona muille haasteille. (Silvennoinen 2013, 99, 101.) Pelaaminen voi venyä useamman tunnin mittaisiksi hetkiksi, jolloin usein istutaan aloillaan. Itse pelaamisen vaikutuksia fyysiseen terveyteen on tutkittu vähän, mutta tiedetään, että liiallisella istumisella on negatiivisia vaikutuksia terveyteen. (Kähkönen 2013, 110.)

## **2.3 Osallistuminen ja osallisuus**

Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisessä luokituksessa eli ICF-luokituksessa (International Classification of Functioning, Disability and Health) osallistuminen nähdään osallisuutena elämän eri tilanteisiin. Yksi osa-alue ICF-luokituksessa on Suoritukset ja osallistuminen. Se on jaettu yhdeksään aihealueeseen, jotka ovat oppiminen ja tiedon soveltaminen, yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, koti-elämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, keskeiset elämänaalueet sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. (World Health Organization 2001.) Näistä aihealueesta älylaitteet ja ruutu-aika liittyvät jokaiseen riippuen, mihin älylaitetta käytetään. Kouluissa hyödynnetään nykyisin paljon älylaitteita oppimisen välineenä, ja esimerkiksi lukiossa ylioppilaskirjoitukset tehdään tietokoneella. Suuri osa erilaisista palveluista on verkossa. Esimerkiksi pankkipalvelut, erilaiset hakemukset ja ostaminen ovat vahvasti siirtyneet digitaalisiksi. Myös liikkumiseen julkisilla

kulkuneuvoilla tarvittavat liput saa ostettua digitaalisesti. Älylaitteet ovat helpottaneet yhteydenpitoa ihmisten välillä ympäri maailmaa niin viestien kuin videopuheluidenkin avulla. Erilaiset laitteet ja sovellukset mahdollistavat myös kommunikoinnin henkilöiden kanssa, joilla on puheentutkimisen haasteita. Myös eri kieltä puhuvien ihmisten kommunikointi on mahdollista erilaisten käännössovelluksien avulla. Älylaitteet mahdollistavat yhteiskunnallisista asioista keskustelun ja erilaisten näkökulmien esiintuomisen laajemmin kuin kasvotusten. Älylaitteiden avulla voi seurata omaa hyvinvointia erilaisten sovellusten kautta. Puhelin voi esimerkiksi laskea päivittäiset askeleet ja älykello seurata unenlaatua.

Fisher ja Marterella (2019, 16–17) ovat kehittäneet transaktionaalisen toiminnan mallin, joka kuvaa toiminnan monimuotoisuutta. Sen keskiössä on toiminta, johon sisältyy toiminnallinen suoriutuminen, toiminnallinen kokemus ja osallistuminen. Tilannekohtaiset elementit ja toiminta ovat sidoksissa toisiinsa. (Fisher & Marterella 2019, 16–17.) Osallistuminen kuvaa toiminnallista sitoutumista. Ihmiset sitoutuvat toimintaan tehdessään itselleen merkityksellisiä asioita. Toiminnan ei tarvitse kuitenkaan tuottaa vain positiivisia tunteita. (Fisher & Marterella 2019, 21–22.) Myöskään ruudun äärellä vietetty aika ei aina herätä vain positiivisia tunteita. Uutisia katsoessa voi nähdä aiheita, jotka ovat raskaita. Lapset ja nuoret voivat nähdä ruudulla asioita, jotka eivät ole sopivia heidän ikäisilleen ja se voi herättää ristiriitaisia tunteita. Osalle lapsista ja nuorista koulussa vietetty ruutuaika ei ole mieluista, koska tällöin ruudulla tehdään oppimiseen liittyviä tehtäviä. Fisher ja Marterella (2019, 22) huomioivat myös, että vaikka ihminen vaikuttaisi ulkopuolisin silmin passiiviselta, hän voivat silti olla aktiivisesti läsnä ja sitoutunut toimintaan, jos ihminen itse kokee saavansa arvoa toiminnastaan. Ruudun äärellä oleva henkilö voi usein ulkopuolisin silmin näyttää passiiviselta. Todellisuudessa hän voi olla hyvin aktiivinen ja tehdä useampaa asiaa yhtä aikaa esimerkiksi kuunnella musiikkia, viestitellä ystävän kanssa ja selata sosiaalista mediaa.

Osallisuus on tunne kuulumisesta ja kuulluksi tulemisesta. Osallisuus luo tunteen merkityksellisyydestä. Ihminen pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja yhteiskunnan asioihin. Osallisuuden toteutuminen vaatii voimavaroja. Näitä voimavaroja ovat luottamus, kunnioitus, toimeentulo, palvelut, tieto ja taito, toiminta sekä yhteiset merkitykset. Ihminen uskoo elämässä omiin mahdollisuuksiinsa. (Osallisuuden edistäjän opas 2023, 17.) Osallisuus voidaan jakaa kolmeen osaluueeseen: osallisuuteen omassa elämässä, osallisuuteen yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuuteen yhteisestä hyvästä. Osallisuus omassa elämässä näkyy elämisenä omannäköistä

elämää, jonka on itse luonut. Ihmisellä on resursseja valita, mihin toimintaan tai palveluihin hän osallistuu. Ihmisellä on päätös- ja vaikutusvaltaa omaa elämää koskevissa asioissa. (Osallisuuden edistäjän opas 2017, 21.) Ihmisillä on tarve kuulua itselle merkityksellisiin yhteisöihin ja vaikuttaa yhteisön asioihin (Osallisuuden edistäjän opas 2017, 22). Osallisuus yhteisestä hyvästä tarkoittaa, mahdollisuutta tehdä yhdessä. Se on yhteisen hyvän nauttimista, tuottamista ja jakamista. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2023.) Lapsille ja nuorille on tärkeä tuntee olevansa osa jotakin. Nykyään miltei kaikilla lapsilla on joku älylaite, jonka vuoksi suurin osa lapsista myös sellaisen haluaa. Jos älylaitetta ei ole, voi tulla tunne ulkopuolisuudesta. Älylaitteita käytetään paljon kaverisuhteiden ylläpitämiseen, mikä lisää osallisuuden tunnetta.

Kokemus merkityksellisyydestä ja kuulumisesta yhteisöön pitäisi syntyä jo lapsena. Lapsella ja nuorella on oikeus saada tietoa itseään koskevista asioista ja vaikuttaa niihin. Myös lasten ja nuorten tulee tulla kuulluksi heitä koskevissa suunnitelmissa ja päätöksissä. (Osallisuus kuuluu kaikille n.d.) Osallistuminen mahdollistaa lapselle ja nuorelle oppimisen yhteisössä elämisestä (Lapsen osallisuus 2023).

Lapsen ja nuoren osallisuus on turvattu Suomen lainsäädännössä. YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa osallisuus on yksi perusoikeuksista ja se luo perustan lainsäädännölle. Perustuslaki määrää, että aina on oikeus saada tieto itseään koskevista asioista ja ilmaista mielipiteensä näistä. Laki koskee kaikenikäisiä. Lapsen osallisuus huomioidaan myös lastensuojelulaissa, sosiaalihuoltolaissa ja nuorisolaissa. (Lapsen osallisuus 2023.)

## **2.4 Toiminnallisuus ja toimijuus**

Toiminnallisuus koostuu henkilön valmiuksista ja taidoista, ympäristön mahdollistavista ja rajoittavista tekijöistä sekä merkityksellisestä ja tarkoituksenmukaisesta toiminnasta. Toiminnallisuus on ihmisen arjen toimintakykyä. Siinä ihminen, ympäristö ja toiminta ovat vuorovaikutuksessa. (Savolainen & Aralinnä 2017, 10, 13.)

Toimijuus on väylä ja ehto osallisuuden kokemukselle. Se on osallistumista ja liittymistä. Toimijuuteen liittyy kokemus toiminnallisesta identiteetistä ja pätevydestä. Toiminnallinen identiteetti rakentuu toiminnasta saatujen kokemusten avulla. Arjessa toimijuus näkyy taitoina, joita tarvitaan

eri tehtäviä ja askareita tehdessä. Toimijuudessa toimintaympäristöjen mahdollisuudet ovat vuorovaikutuksessa henkilön toiminta-aikomusten kanssa. Toimijuuteen vaikuttaa kyvyt, motivaatio ja arvot. Näkemys itsestä toimijana positiivisessa tai negatiivisessa valossa vaikuttaa henkilön toimijuuden kehittymiseen ja suhtautumiseen toimintatilanteisiin. (Alaverdyan, Mattila, Peuna-Korpioja, Kivioja & Lautamo 2019, 18.)

Toimijuuden muodostumista voidaan tarkastella myös kuuden modaliteetin avulla, jotka ovat kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen. Toimijuus muuttuu näkyväksi ja havaittavaksi toiminnaksi eli toiminnallisuudeksi, kun ihminen tekee päivittäisiä toimintojaan. Ihminen joutuu tasapainoilemaan toimintojen välillä, joita hän haluaa tehdä ja joita hänen täytyy tehdä. Yksilölliset arjen toiminnot muodostavat toimintakokonaisuuksia, jotka voidaan jakaa itsestä ja toisista huolehtimiseen, lepoon, vapaa-ajan toimintoihin, sosiaaliseen osallistumiseen, työhön, opiskeluun ja leikkiin. Tasapaino ja harmonia eri toimintojen välillä on oleellinen osa toimijuuden muodostumista. (Alaverdyan ym. 2019, 19.)

Jokaisella yksilöllä on oma käsitys arkensa toiminnallisesta tasapainosta. Toiminnallisella tasapainolla tarkoitetaan yksilön kokemusta eri toimintojen välisestä määrän ja vaihtelun harmoniasta. Toiminnalliseen tasapainoon sisältyy kaikki henkilön toiminnot kuten koulunkäynti, leikki ja lepo. Toiminnallista tasapainoa voidaan tarkastella kolmen ulottuvuuden kautta. Nämä ulottuvuudet ovat toiminta-alueet, eri luonteiset toiminnot ja ajankäyttö. (Wagman, Håkansson & Björklund 2012.) Myös ruutuaika sisältyy ja vaikuttaa toiminnalliseen tasapainoon. Lasten, nuorten ja perheiden toiminnallinen tasapaino on tärkeää huomioida suunniteltaessa toimintaterapian interventiota. (Rossovskij 2024). Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvä toimintaterapian ohjelma perheille voi myös auttaa toiminnallisessa tasapainossa huomioiden päivittäiset toiminnot ja terveellisemmät valinnat. Perheille suunnattu yhteinen ohjelma voi vähentää ruutuaikaa ja lisätä yhteistä tekemistä. (Kugel, Hemberg, Krpalek & Javaherian-Dysinger 2016.)

## **2.5 Kestävä kehitys ja ruutuaika**

YK:n kestävän kehityksen maailmanlaajuinen toimintasuunnitelma Agenda2030 on otettu käyttöön vuonna 2015. Se sisältää jokaiselle maalle yhteiset 17 tavoitetta, jotka olisi määrä saavuttaa viimeistään vuonna 2030. (Agenda2030 – kestävän kehityksen tavoitteet n.d.) Näihin tavoitteisiin

sisältyy sosiaalisen ja kulttuurisen kestävän kehityksen ulottuvuudet, joihin opinnäytetyön aihe linkittyy. Sosiaalinen kestävyys kattaa nykyisten ja tulevien sukupolvien mahdollisuudet, hyvinvoinnin, perusoikeudet ja osallistumisen. Myös monimuotoisuus ja tasa-arvo liittyvät sosiaaliseen kestävyteen. Osana luomassa hyvää yhteiskuntaa on ihmisten hyvinvointi, onnellisuus, sosiaaliset suhteet, peruselintaso ja mahdollisuus merkitykselliseen toimintaan. (Karvonen & Uotinen 2024.) Älylaitteet ja ruutu-aika voivat toimia sosiaalisen kestävyden kannalta niitä tukevin tai haastavina tekijöinä. Toisaalta älylaitteiden ja erilaisten sovellusten avulla sosiaalinen yhteydenpito maailmanlaajuisesti on helppoa ja se voi lisätä osallistumista mielekkäisiin toimintoihin esimerkiksi ystävien kanssa pelaamiseen, mutta osallistuminen muihin tärkeisiin toimintoihin ruutuajan ulkopuolella voi kärsiä. Sosiaalinen media voi myös aiheuttaa kateutta ja mielipahaa. Älylaitteet ovat myös luoneet uuden alustan kiusaamiselle.

Kulttuuriseen kestävyteen kuuluu esimerkiksi tapakulttuuri, kulttuuriperintö, kansainvälisyys, luovuus ja sukupolvien yhteys. Kulttuuriseen kestävyteen sisältyy niin kulttuuristen perinteiden ylläpitäminen kuten myös niiden kehittäminen. Lapsilla ja nuorilla on oikeus määritellä, tulkita ja luoda kulttuuriperintöä. Tämä vahvistaa lasten ja nuorten toimijuutta ja osallisuutta. (Vihreälehto n.d.) Myös kulttuuriseen kestävyteen älylaitteilla voi olla heikentävä tai tukeva vaikutus. Nykylasten ja -nuorten kulttuuriin liittyy vahvasti älylaitteet. Älylaitteet mahdollistavat tiedon nopean leviämisen, joten sitä kautta kulttuuri-ilmiöt siirtyvät laajemmin ja nopeammin ihmiseltä toiselle. Eri sukupolvet voivat kokea suomalaisen kulttuurin hyvin eritavoin, koska maailma on muuttunut vuosikymmenien saatossa paljon. Kuitenkin vanhemmat sukupolvet voivat jakaa kulttuuriperintöään nuoremmille, ja nuoret voivat opettaa vanhempia omasta kulttuuristaan ja arjestaan esimerkiksi opastamalla älylaitteiden ja sovellusten käytössä. Jos näitä kanssakäymisiä vanhempien ja nuorempien sukupolvien välillä ei tapahdu, voi vanhempien kulttuuriperintö ajan myötä unohtua digitalisoituvassa yhteiskunnassa.

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselyn avulla kartoittaa lasten ja nuorten parissa työskentelevien toimintaterapeuttien näkemyksiä lasten ja nuorten ruutuajasta, sekä kuvata, miten ruutu-aika vaikuttaa lasten ja nuorten arjen toimintoihin. Lisäksi tarkoituksena oli tuoda esiin toimintaterapeuttien rooli ruutu-aikaan liittyvien haasteiden tukemisessa. Jotta tulokset olisivat mahdollisimman kattavat, alueeksi valikoitui koko Suomi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa ja lisätä keskustelua ruutuajan hyödyistä ja haitoista toimintaterapeuttien keskuudessa. Lisäksi tavoitteena oli lisätä tietoisuutta mahdollisista keinoista vähentää ruutuajan haittavaikutuksia ja toisaalta tuoda esiin ideoita, miten digitaalisia laitteita voisi hyödyntää. Tavoitteena oli myös selvittää toimintaterapeuttien havaintoja vanhempien ruutuajan ja lasten ja nuorten ruutuajan välisestä yhteydestä sekä kodin tuen tarpeen määrästä ruutuajan hallitsemiseksi. Tavoitteena oli saada kyselyn avulla määrällistä ja laadullista tietoa aiheesta toimintaterapeuttien näkökulmasta, jotta pystyttiin luomaan mahdollisimman laaja ymmärrys heidän näkemyksistään lasten ja nuorten ruutuajasta. Opinnäytetyön avulla haluttiin tuoda esiin toimintaterapeuttien ajatukset lasten ja nuorten ruutuajasta juuri kyselyn avulla, koska tällaista kyselyä ei ole vielä Suomessa toteutettu.

Tutkimuskysymykset ovat

- Millaisia hyötyjä ja haittoja ruutuajasta on lasten ja nuorten arjen toiminnallisuuteen ja osallisuuteen?
- Nähdäänkö ruudun äärellä vietetty aika negatiivisena vai positiivisena osana lasten arkea?
- Miten mahdolliset haasteet liiallisesta ruutuajasta ilmenevät ja miten niitä on ratkaistu?

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Kyselytutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, joka sisälsi määrällisen ja laadullisen tutkimuksen keinoja. Laadullinen tutkimus perustuu tutkijan tulkintaan tutkittavien vastauksista. Laadullisen tutkimuksen keinoja käytetään, kun halutaan kuvata ihmisten kokemuksia jostain ilmiöstä tai halutaan syvemmin ymmärtää heidän näkökulmiaan. Tutkijan tulee ymmärtää, miksi tutkittava aihe on merkityksellinen tutkittavalle. Laadullisessa tutkimuksessa kielelliset ilmaisut ovat tärkeä tiedonlähde. Tutkijan täytyy analysoida eri ihmisten kielelliset ilmaisut ja yhdistää niitä teoriaan. (Vilka 2021.)

Määrällinen tutkimus pohjautuu laskennalliseen analyysiin. Määrällistä tutkimusta käytetään, kun halutaan tutkia, miten jotkut kokemukset ja käsitykset jakautuvat tutkittavien välillä. Määrällisellä tutkimuksella voidaan vastata kysymyksiin, kuinka paljon tai miten usein. Se antaa kuvan mitattavien ominaisuuksien keskinäisistä suhteista ja eroista. Määrällisellä tutkimuksella saa numeraalista tietoa, mitä laadullisilla menetelmillä ei voi saada edes kvantifioinnin jälkeen. (Vilka 2021.)

Kysely on yleinen määrällisen tutkimuksen menetelmä, jota hyödynnetään usein, kun tutkittavien määrä on suuri ja he sijaitsevat hajanaisesti. Kyselyä toteutettaessa kaikilta tutkittavilta kysytään samat asiat samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Onnistunut mittaaminen vaatii, että kyselyn käsitteet ovat arkikielisiä ja vastaajien ymmärrettävissä. (Vilka 2021.)

Kyselytutkimusta suunniteltaessa täytyy ottaa huomioon kyselylomakkeen laajuus ja ulkonäkö (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.). Tämän opinnäytetyön kysely sisälsi 15 kysymystä mukaan lukien vapaa sanan. Kyselystä pyrittiin rakentamaan mahdollisimman kattava kuitenkin niin, ettei kyselystä tullut liian pitkää. Verkkokyselyn pohjaväriksi valittiin vaaleansininen, jotta se olisi silmille mukavampi katsoa. Kyselylomakkeen täytyy herättää luottamusta vastaajassa.

Kyselyn tuloksiin vaikuttaa, millaista tietoa mittauksesta saa. Mitta-asteikko valitaan mitattavan asian ja tavoitellun tarkkuuden perusteella. Erilaisia mittaustapoja on esimerkiksi suhdeasteikko, laatueroasteikko, järjestysasteikko ja asenneasteikko. Kyselyssä hyödynnettiin useampaa asteikkoa, jotta saatiin haluttu tieto halutulla tavalla. Kysely ei ole kuitenkaan vain määrällisen tutkimuksen menetelmä vaan sitä voi myös hyödyntää laadullisessa tutkimuksessa, sillä havaintona voidaan tutkia myös esimerkiksi sanoja. Kuitenkin käytettäessä kyselyä laadullisille aineistoille, niiden täytyy määrältään tai sisällöltään olla riittäviä, jotta ne antavat tutkittavan aiheen kannalta merkityksellistä tietoa. (Vilka 2021.) Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kyselyn pohjalta niin määrällistä kuin laadullista tietoa. Kyselytutkimuksessa yleisesti ottaen käytetään enemmän suljettuja osioita. Suljetut ja avoimet osiot tarjoavat erilaista tietoa halutusta aiheesta. Suljettuja osioita, eli kysymyksiä, joihin on valmiit vastausvaihtoehdot, on helpompi mitata ja käsitellä. Avoimia vastauksia on työläämpi analysoida, mutta niistä voi saada tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, jota ei voi suljettujen kysymysten avulla saada. (Vehkalahti 2014, 24–25.)

Kyselyyn laadittiin kysymyksiä, joilla saatiin kattavasti selvitettyä toimintaterapeuttien näkemyksiä ruutuaikaan, osallistumiseen ja toiminnallisuuteen liittyen. Opinnäytetyössä keskeisiä teoreettisia käsitteitä ovat ruutuaika, osallistuminen ja osallisuus sekä toiminnallisuus ja toimijuus. Nämä käsitteet on selitetty auki kappaleessa 2. Keskeiset käsitteet on täytynyt operationalisoida, jotta ne on saatu mitattavaan muotoon kyselyä varten. (Ks. Taulukko 1.) Teoreettiselle käsitteelle voi löytyä monta operatinalisoitua vastinetta, jolloin on tärkeää pohtia, vastaako valittu määritelmä sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Käsitteiden operationaalistaminen on aina tulkintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 154–155, 157.)

Opinnäytetyössä käsitellään ruutuaajan yhteyttä lasten ja nuorten arkeen. Arjessa osallistuminen ja toiminnallisuus ovat keskeisiä asioita. Ne ovat laajoja aiheita, joita lähestyttiin kyselyssä tarkastelemalla erityisesti lasten ja nuorten keskeisiä arjen toimintoja. Opinnäytetyössä tutkitaan ruutuaajan vaikutuksia arjen toimintoihin, jolloin oli tärkeää selvittää taustoja ruutuajasta. Kyselyn vastausvaihtoehdot sisälsivät erilaisia asteikkoja riippuen kysymyksen laadusta. Kyselyssä oli luokittelu- ja järjestysasteikkoja sekä yksi Likeart-asteikko. Likeart-asteikko on yleinen mielipidettä mittaava asenneasteikko. Se voi olla esimerkiksi 5- tai 9-portainen asteikko. Perusideana Likeart-asteikossa on, että se on laskeva toiseen suuntaan ja nouseva toiseen suuntaan keskikohdasta, jossa on neutraali vaihtoehto. (Vilka 2007, 46.)

Taulukko 1. Esimerkki operationalisoinnista

Teoreettinen käsite	Käsitteen määritelmä	Operationaalinen määritelmä eli kysymys kyselyssä
Ruutuaika	Ruutuaikaan sisältyy kaikki aika, mitä vietetään digilaitteiden parissa.	3. Mikä on arviolta keskimääräinen ruutuaika päivässä? 4. Mikä seuraavista tuottaa eniten haasteita? (eri toiminnot, mitä ruudulla voi tehdä)

## 4.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat toimintaterapeutit, jotka työskentelivät lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Alueeksi valikoitui koko Suomi kattavampien tulosten saamiseksi. Opinnäytetyöhön ei otettu arvioinnin puolella työskenteleviä toimintaterapeutteja, koska arviointi tapahtuu

pääosin vuoden välein ja on lyhyempikestoista kuin kuntoutus. Arviointihetkenä ei myöskään välttämättä nouse esiin ruutuaikaan liittyvät haasteet eikä lapsen tai nuoren haasteita pystytä samantavalla linkittämään ruutuaikaan kuin kuntoutuksessa.

Opinnäytetyön kysely toteutettiin verkkokyselynä. Verkkokyselyn käyttö keruumenetelmänä oli perusteltua suurehkon otannan, ajankäytön ja vastaajien alueellisen hajanaisuuden vuoksi. Lisäksi tutkimus pystyttiin toteuttamaan anonymisti verkkokyselynä. Kysely toteutettiin Webropol-alustalla. Kysely on liitteenä työn lopussa (Liite 1).

Aineiston keruuta varten mahdollisia kyselyyn osallistujia haettiin Kelan valittujen palveluntuottajien listoista. Näistä palveluntuottajista etsittiin lasten ja nuorten kanssa työskentelevät toimintaterapeutit. Osallistujia lähestyttäessä, huomioitiin, että yhteydenotto tapahtui esihenkilön kautta. Lupa tutkimuksen toteuttamiseen on kysytty, kun palveluntuottajia lähestyttiin sähköpostilla ja kysyttiin osallistumisesta opinnäytetyön kyselyyn. Liitteistä löytyy saatekirje, joka lähetettiin mahdollisille osallistujille (Liite 2). Linkki kyselyyn laitettiin joko esihenkilölle, joka levitti kyselyä yrityksen työntekijöille tai esihenkilön luvalla suoraan työntekijöille. Kyselytutkimuksissa vastausaika on yleensä 10–14 päivää, jonka aikana lähetetään muistutus kyselyyn vastaamisesta (Vilkkä 2021). Kysely toteutettiin ajalla 27.1.-14.2.2025 eli vastausaikaa oli kolme viikkoa. Vastausaikana lähetettiin yksi muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta.

Tietoperustaa opinnäytetyölle etsittiin Googlasta, Google Scholarista ja Janet Finnasta. Googlen ja Google Scholarin kautta löydettyjä tutkimuksia etsin uudelleen Janet Finnan kautta, jotta pääsin lukemaan koko tutkimuksen. Lasten ja nuorten ruutuaikaa käsittelevää tietoa löytyy paljon, jonka vuoksi oli tärkeää valita lähteitä, jotka liittyivät opinnäytetyön aiheeseen. Oleellisia käsitteitä tietoperustaa etsiessä oli ruutuaika, osallistuminen, toiminnallisuus, lapset, nuoret, vanhemmat, children, adolescents, parents, screen time ja participation.

### **4.3 Aineiston analyysi laadullisin ja määrällisin keinoin**

Opinnäytetyön kannalta oli tärkeää saada tietoa ja mahdollistaa toimintaterapeuttien näkemysten esiin saaminen mahdollisimman kattavasti, jonka vuoksi kyselyssä oli muutamia avoimia kysymyksiä. Joissakin kysymyksissä tietyn vastausvaihtoehdon valitessaan tuli vastausta avata tekstikenttään.

Analysoinnin avulla halutaan muuttaa suuret sisältökokonaisuudet pienimmiksi osiksi. Se vaatii ajattelua, ryhmittelyä, tulkintaa ja nimeämistä. Analysoinnilla tavoitellaan laajojen sisältöjen hallitsemista ja ymmärtämistä. Määrällisessä analyysissä hyödynnetään kaavoja, todennäköisyyksiä, prosentteja ja lukumääriä eli muuttujien arvoja kuvataan numeerisesti. Laadullisen analyysin menetelmien avulla pyritään tiivistämään ja täsmentämään kerättyä aineistoa. Avoimien kysymysten vastaukset muutettiin määrälliseen muotoon teemoittelun avulla eli vastaukset kvantifioitiin, jotta vastausten määrällinen analysointi olisi mahdollista. Laadullisessa analyysissä avointen kysymysten vastaukset luokitellaan toisensa poissulkeviin teemoihin. Opinnäytetyössäni hyödynsin pragmaattista analyysia. Sen tavoitteena on eritellä ja jäsentää aineistosta yksittäiset havainnot kokonaisuuksiksi. Aineistosta etsitään teemoja, jotka toistuvat tutkittavien vastauksissa. Teemoja rakentamalla luodaan aineistosta tutkimusaiheelle merkityksellisiä rakenteita. (Vilka 2021.)

Webropol-kyselyalusta luo vastauksista automaattisesti kaavioita. Selkeyttääkseni kaavioita, loin ne uudestaan Excelin avulla Webropolin luomien kaavioiden pohjalta. Kaavioissa päätin käyttää vastausten lukumääriä enkä prosenttimääriä. Avoimet vastaukset luokittelin teemojen mukaan ja loin niistä kaaviot Excelissä. Avoimien vastausten kaavioissa vastauksia voi olla enemmän kuin kyselyyn vastanneiden määrä oli kokonaisuudessaan, koska osa vastaajista toi vastauksissaan esiin useamman kuin yhteen luokkaan sopivan vastauksen.

Taulukko 2. Esimerkki avoimien vastausten luokittelusta

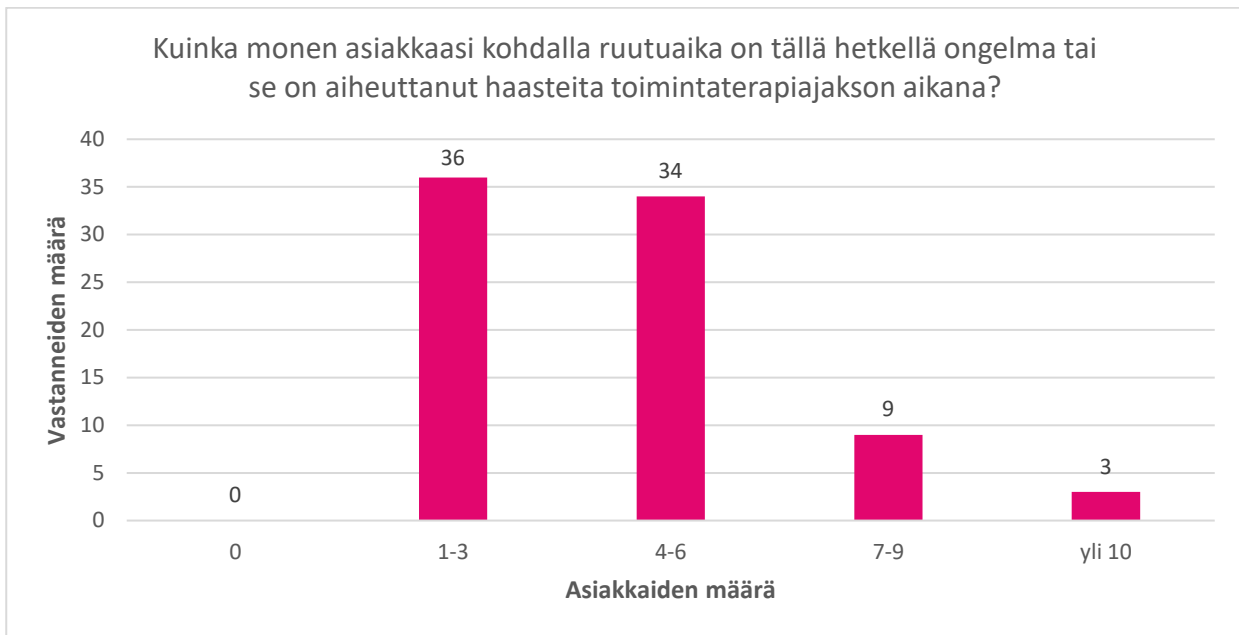
Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Liikkuminen arjessa on vähäistä, jolloin motoriikka ei pääse kehittymään	Motoriikka ei kehity		<b>MOTORIIKKA JA LIKKUMINEN</b>
Motorisina haasteina ja kypsymättömyytenä, koska lapsi ei saa monipuolisesti ja riittävästi kokemuksia erilaisista peleistä ja leikeistä.	Motoriset haasteet	MOTORIIKKA	
Lisäksi pelejä/ruutuajaa toteutetaan sisällä paikoillaan, usein "rennoissa" asennoissa peli- ja nojatuoleissa, jolloin luonnollinen liike ja siitä seuraava asennonhallinnan ja tasapainon harjoitus jäävät vähäisiksi.	Luonnollinen liike jää vähäiseksi	LIKKUMINEN	
liikkuminen ja leikki/harrasteet jää vähäiseksi	Vähäinen liikkuminen		

## 5 Toimintaterapeuttien näkemykset lasten ja nuorten ruutuajasta – kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi 82 toimintaterapeuttia, joiden vastaukset on koottu kaavioihin. Kysymykset on jaoteltu teemoittain taustakysymyksiin, ruutuajaan ja toiminnalliseen osallistumiseen, ruutuajaan ja toimintaterapiaan, vanhempiin ja ruutuajaan sekä vapaaseen sanaan.

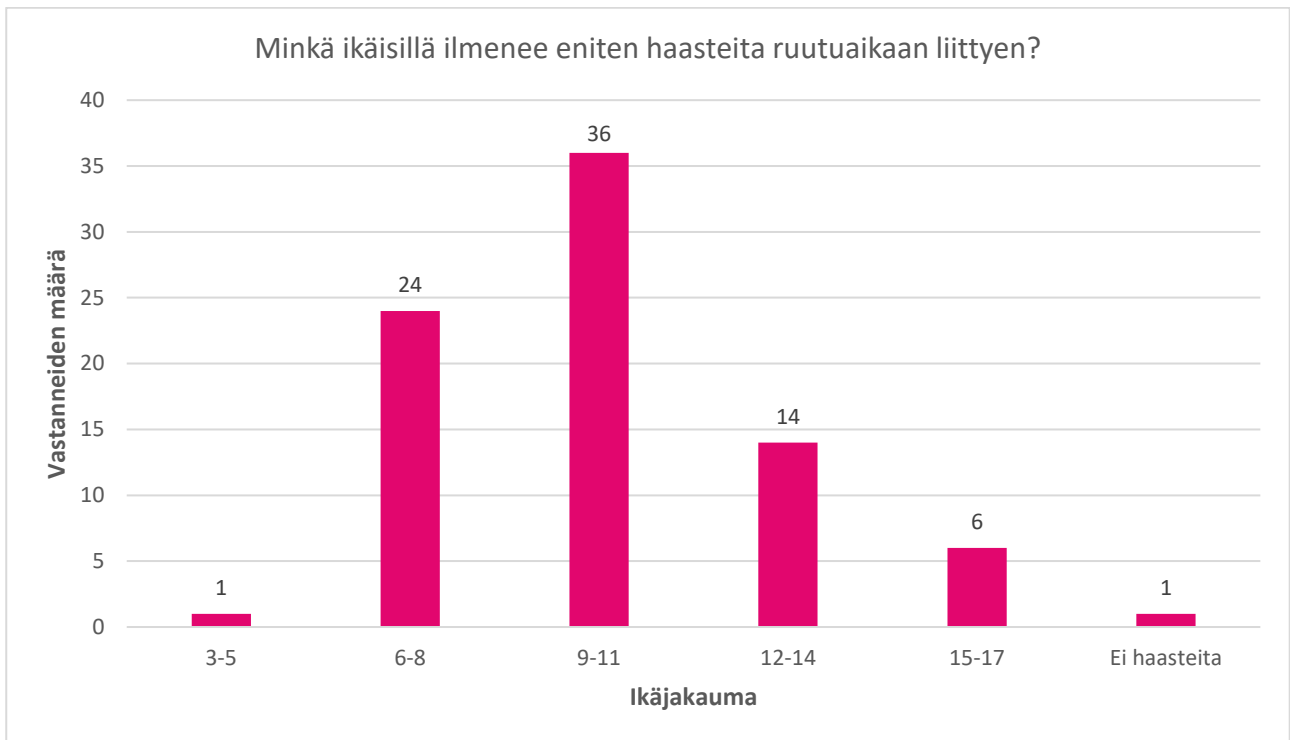
### 5.1 Taustakysymykset

Kyselyyn vastanneista toimintaterapeuteista kaikilla on tällä hetkellä asiakkaita, joilla on ruutuajaan liittyviä haasteita tai on ollut toimintaterapiajakson aikana. (Ks. kuvio 1.) Suurimmalla osalla vastanneista (n = 36, 44 %) on 1–3 asiakasta, joilla on ruutuajaan liittyviä haasteita. Parin vastaajan (n = 34, 42 %) erolla on 4–6 asiakasta. Yli 10 asiakkaalla esiintyy ruutuajan haasteita kolmella vastaajalla (4 %).



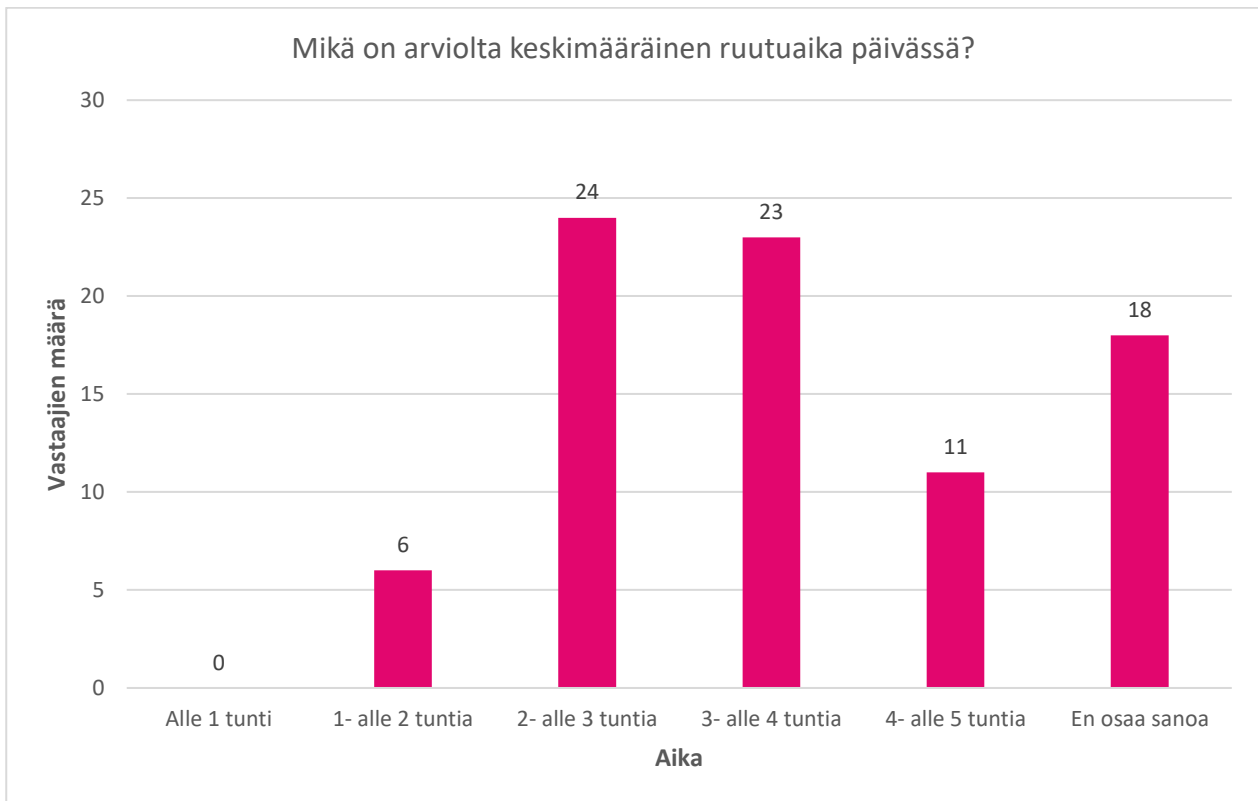
Kuvio 1. Asiakasmäärä, jolla haasteita ruutuajan kanssa

Selkeästi eniten haasteita nousee esiin 9-11-vuotiaiden keskuudessa kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien ( $n = 36$ , 44 %) mukaan. (Ks. kuvio 2.) Toiseksi eniten haasteita on 6–8-vuotiaiden ikäryhmässä ( $n = 24$ , 29 %). Kyselyn vastausten ( $n = 20$ , 24 %) mukaan 12–17-vuotiailla on vähemmän ruutuaikaan liittyviä haasteita kuin nuoremmilla. Tähän voi vaikuttaa toimintaterapeuttien asiakkaiden ikäjakauma; 6–11-vuotiaita voi olla enemmän kuin yli 11-vuotiaita asiakkaita. Yksi vastaaja (1 %) vastasi, että ei ole ruutuaikaan liittyviä haasteita minkään ikäillä. Tämä on ristiriidassa edellisen kaavion (Ks. kuvio 1.) kanssa, jossa selvitettiin, kuinka monella asiakkaalla tällä hetkellä on haasteita ruutuaikaan liittyen, sillä siinä kaikilla vastaajilla oli asiakkaita, joilla on ruutuajan haasteita.



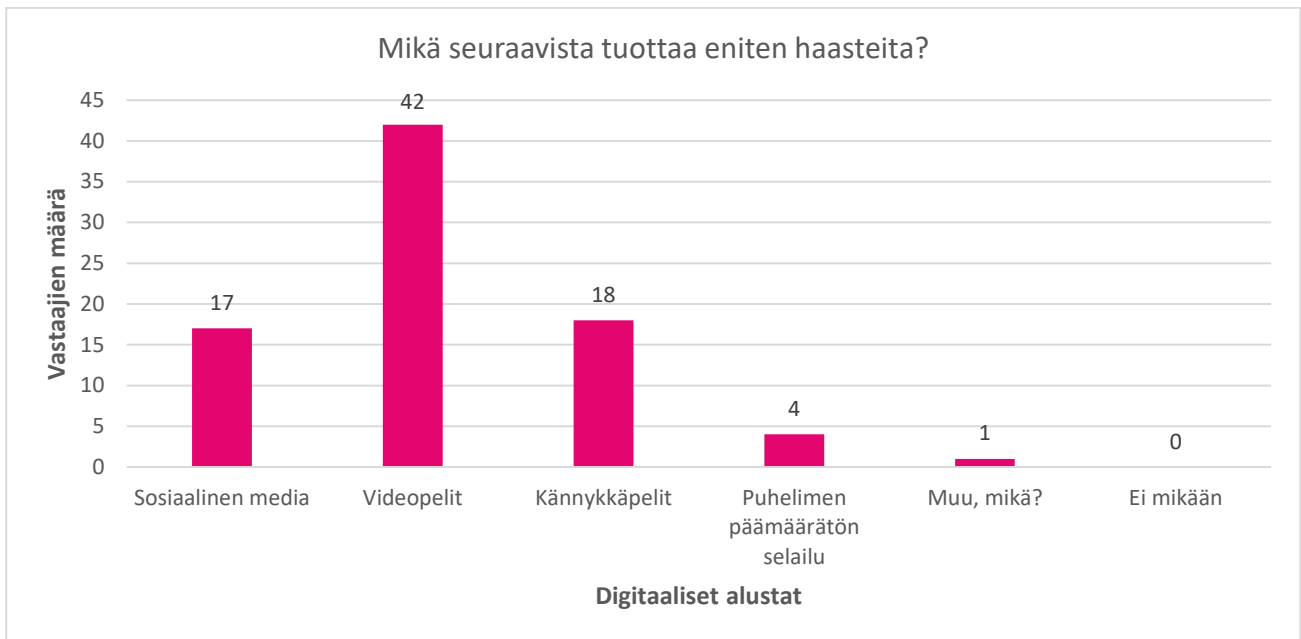
Kuvio 2. Haasteiden jakautuminen ikäryhmittäin

Kyselyyn vastanneista 47 (57 %) toimintaterapeutteja arveli, että lasten ja nuorten keskimääräinen ruutuaika päivässä on kahden ja alle neljän tunnin välillä. (Ks. kuvio 3.) Moni vastaaja (n = 18, 22 %) ei osannut arvioida keskimääräistä ruutuaikaa. Vastausvaihtoehdoista tuntimäärältään suurin on 4- alle 5 tuntia.



Kuvio 3. Keskimääräinen ruutuaika päivässä

Digitaalisista alustoista videopelit aiheuttavat selvästi eniten ongelmia kyselyyn vastanneiden (n = 52, 51 %) mukaan. (Ks. kuvio 4.) Sosiaalinen media (n = 17, 21 %) ja kännykkäpelit (n = 18, 22 %) ovat rinnakkain yhden vastauksen erolla eniten haasteita aiheuttavana ruutuajan toimintana. Yksi vastaajista valitsi vaihtoehdon muu, mikä, johon vastaaja avasi, että asiakkailla on omat suosikkinsa ja yhdistelmä kaikkia vaihtoehtoja.

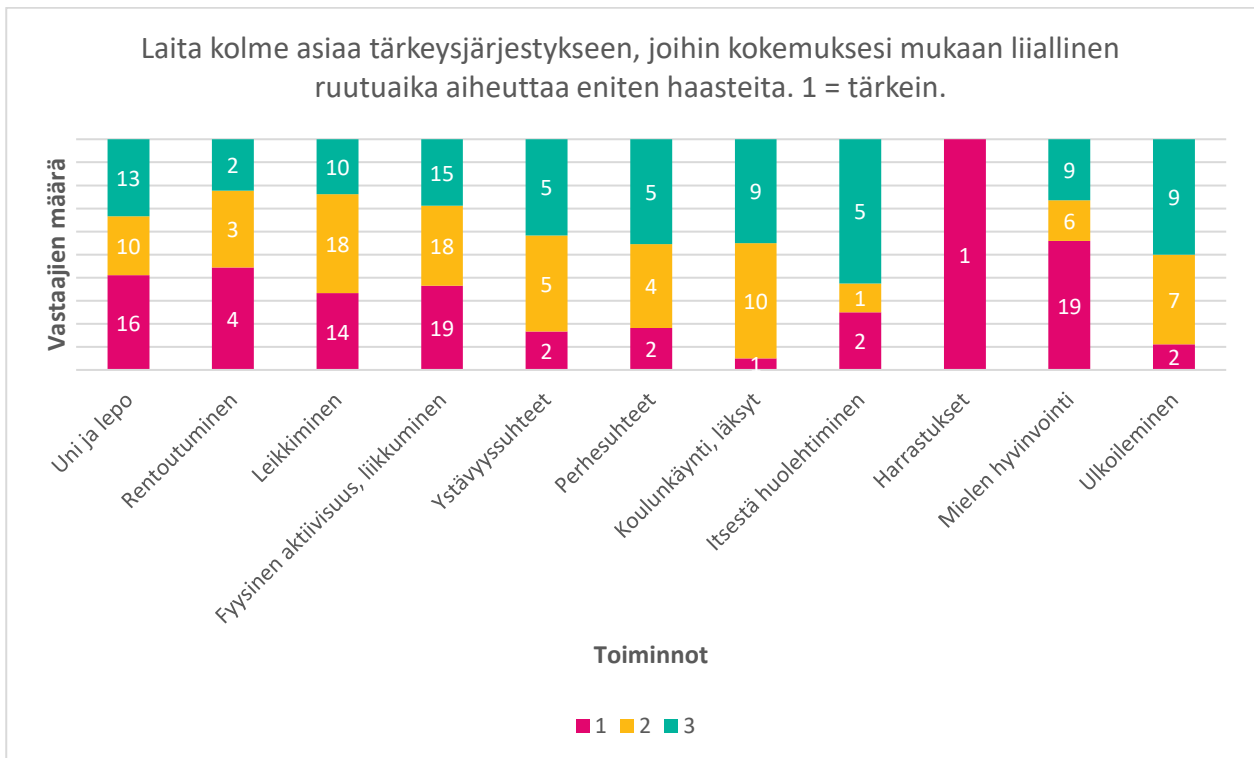


Kuvio 4. Digitaaliset alustat, jotka tuottavat eniten haasteita

Ruutuaika nähdään selvästi enemmän negatiivisena kuin positiivisena osana lapsen ja nuoren arkea, sillä kyselyyn vastanneista toimintaterapeuteista 80 (99 %) vastasi, että näkee ruutuajan negatiivisena asiana. Kaksi vastaajaa (2 %) näkee ruutuajan positiivisena asiana.

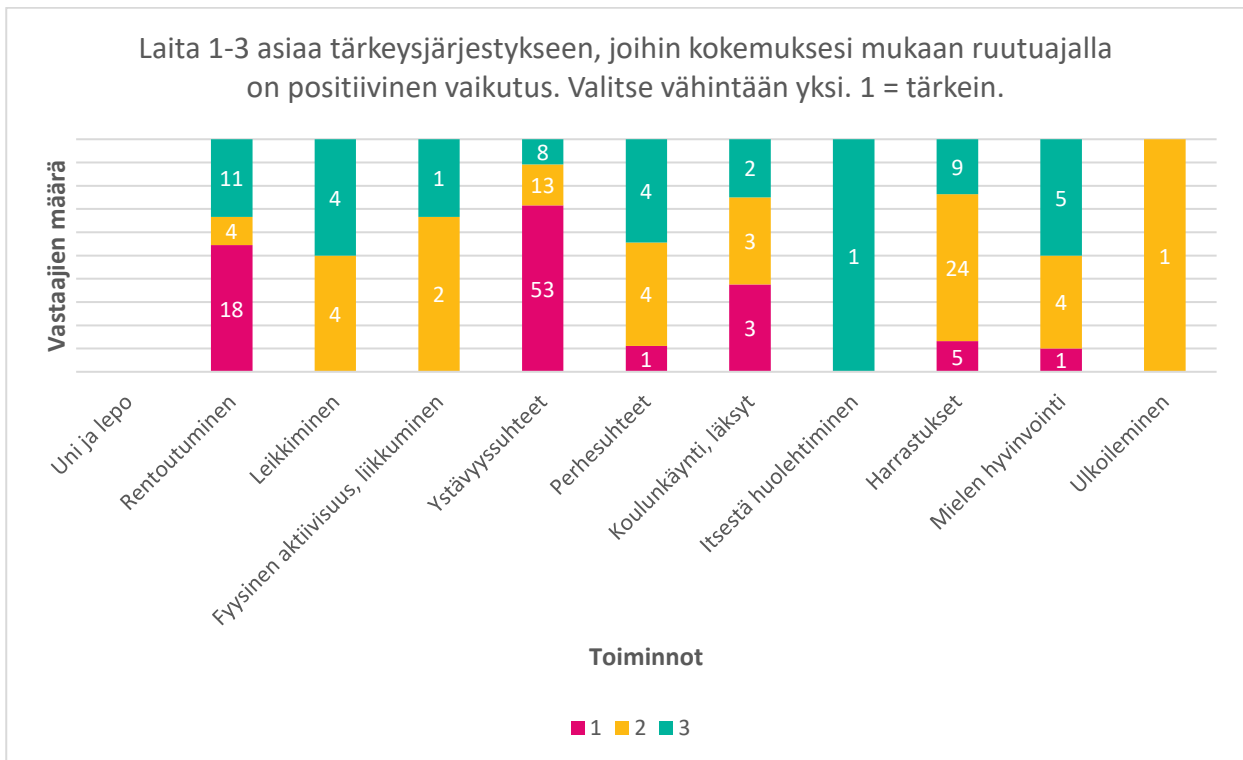
## 5.2 Ruutuaika ja toiminnallinen osallistuminen

Kyselyn vastaajia pyydettiin laittamaan tärkeysjärjestykseen kolme asiaa, joihin heidän kokemuksensa mukaan liiallinen ruutuaika aiheuttaa haasteita. (Ks. kuvio 5.) Selkeyden vuoksi vastaukset on pisteytetty seuraavasti: ensimmäisestä sijasta sai kolme pistettä, toisesta sijasta kaksi pistettä ja kolmannesta sijasta yhden pisteen. Nämä pisteet on laskettu yhteen, jolloin toimintojen saamia vastausmääriä on helppo verrata toisiinsa. Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen sai eniten pisteitä (108). Leikkiminen (88), uni ja lepo (81) sekä mielen hyvinvointi (78) korostuivat vastauksista. Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen sekä mielen hyvinvointi oli laitettu ensimmäiselle sijalle yhtä monta kertaa.



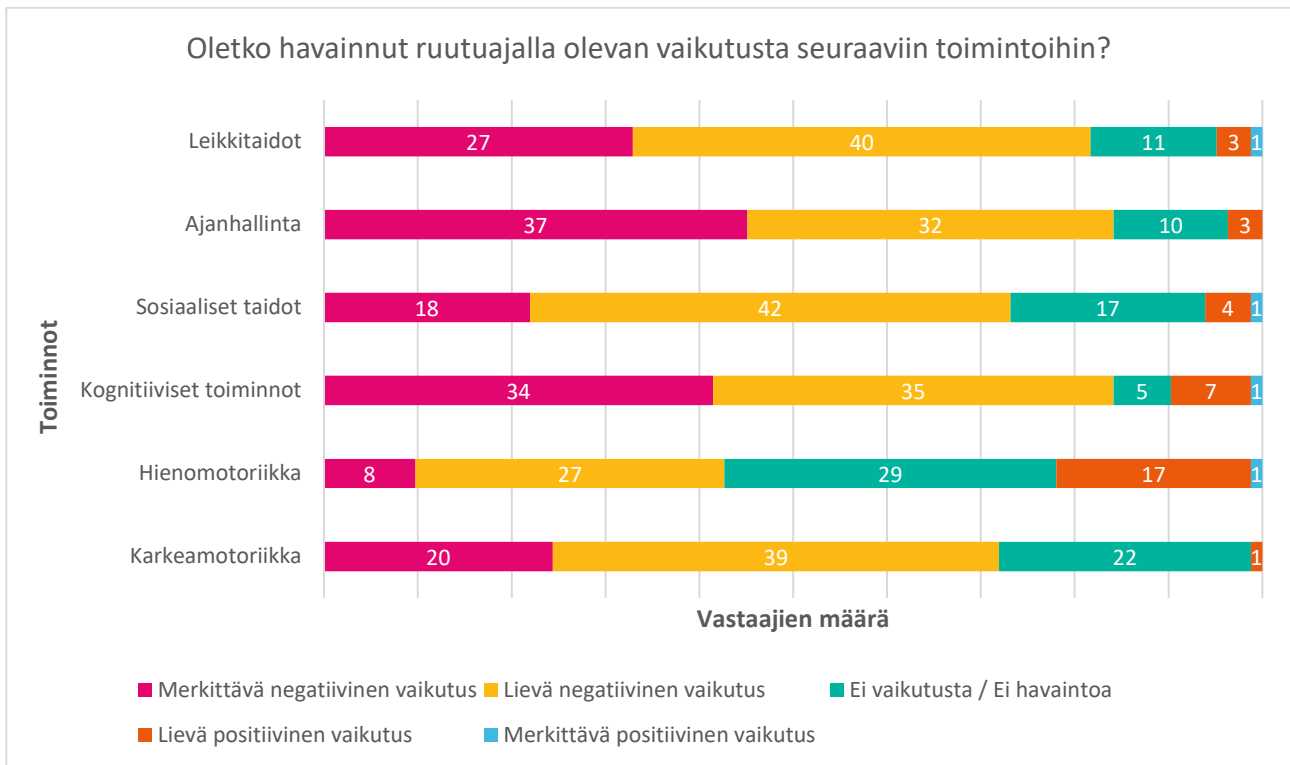
Kuvio 5. Haasteet tärkeysjärjestyksessä

Ruutuajan positiivisten vaikutusten vastaukset on myös pisteytetty samanlailla kuin negatiivisia vaikutukset. Selkeästi eniten ruutuajalla nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia ystävyysuhteeseen (193). Mikään muu vaihtoehto ei saanut lähellekään niin paljon pisteitä. Rentoutuminen (73) ja harrastukset (72) saivat seuraavaksi eniten vastauksia. Uni ja lepo oli ainoa vaihtoehto, joka ei saanut yhtään pistettä. Ruutuajan positiiviset vaikutukset näkyvät kuviossa 6.



Kuvio 6. Positiiviset vaikutukset tärkeysjärjestyksessä

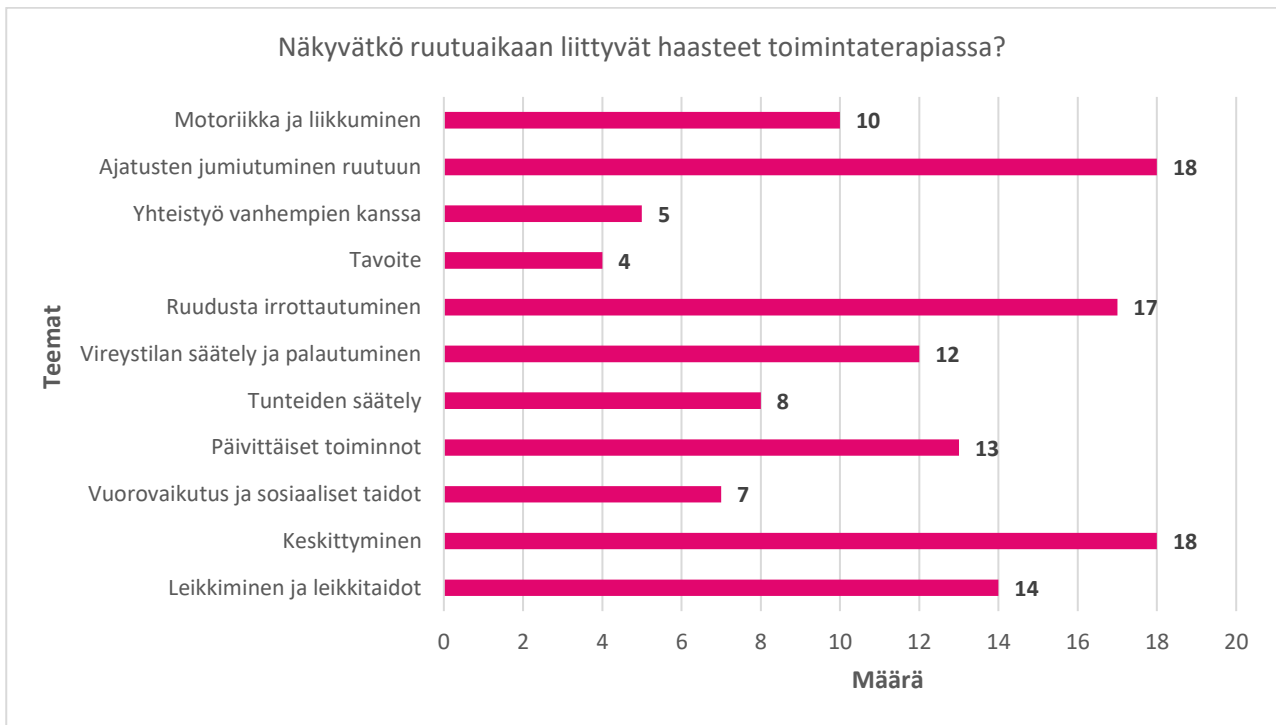
Toimintoihin nähdään olevan huomattavasti enemmän negatiivista kuin positiivista vaikutusta. (Ks. kuvio 7.) Merkittävän negatiivisen vaikutus on valittu 144 kertaa ja lievä negatiivinen vaikutus 215 kertaa, kun taas lievä positiivinen vaikutus 35 kertaa ja merkittävä positiivinen vaikutus vain 4 kertaa. Ei vaikutusta tai ei havaintoa vaihtoehto on valittu 94 kertaa. Merkittävää negatiivista haittaa nähdään eniten olevan ajanhallintaan ( $n = 37$ ) ja muutaman vastauksen erolla perässä on kognitiiviset toiminnot ( $n = 34$ ). Lievää negatiivista vaikutusta on eniten sosiaaliin taitoihin, jonka on valinnut 42 vastaajaa. Lievää negatiivista vaikutusta nähdään olevan paljon myös leikkitaitoihin ( $n = 40$ ). Eniten positiivista vaikutusta ruutuajalla on hienomotoriikkaan, jonka lievään positiiviseen vaikutukseen on valinnut 17 vastaajaa.



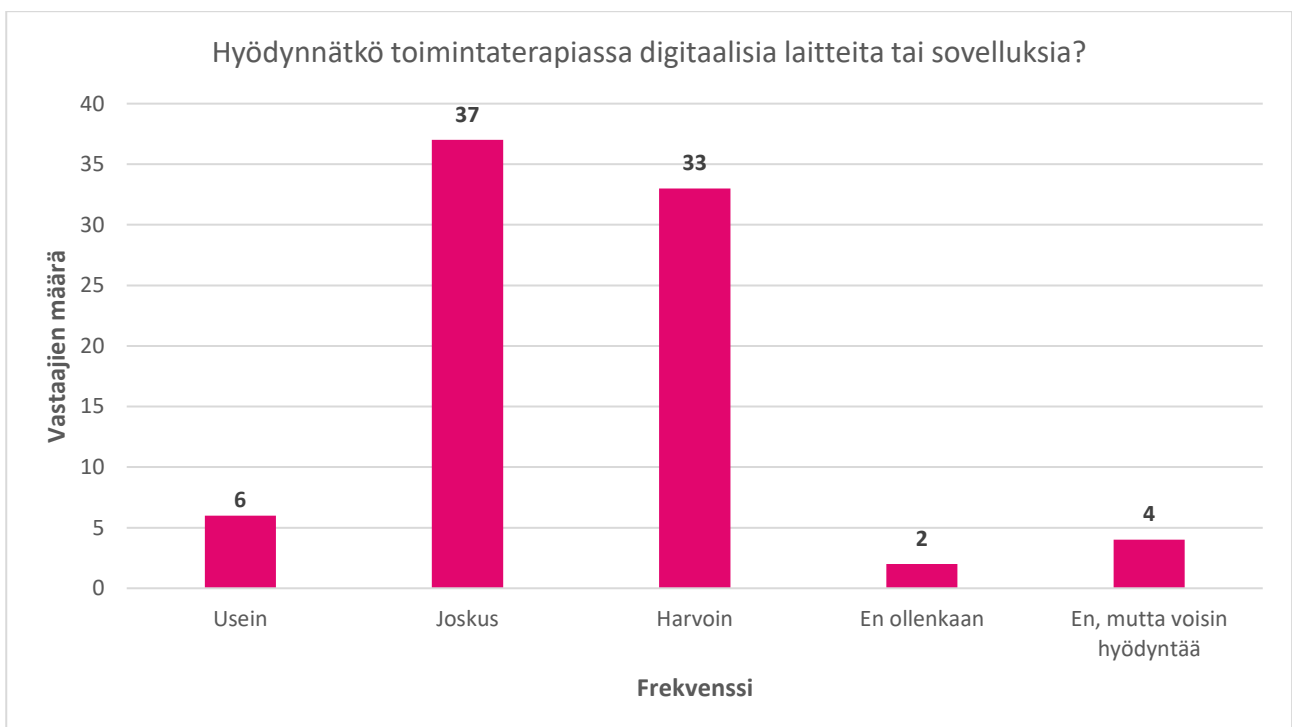
Kuvio 7. Ruutuajan vaikutus toimintoihin

### 5.3 Ruutuaika ja toimintaterapia

Ruutuaikaan liittyvät haasteet näkyvät selvästi vastaajien mielestä toimintaterapiassa. Vastaajista 78 (95 %) on sitä mieltä, että haasteet näkyvät terapiassa, kun taas neljän vastaajan mielestä haasteet eivät näy. (Ks. kuvio 8.) Vastaajat saivat avata, miten haasteet näkyvät toimintaterapiassa ja ne on luokiteltu teemoittain kuvioon 10. Avoimista vastauksista nousi esiin erityisesti kolme teemaa: ajatusten jumittuminen ruutuun ( $n = 18$ ), ruudusta irrottautuminen ( $n = 1$ ) ja keskittyminen ( $n = 18$ ). Myös motoriikka ja liikkuminen ( $n = 10$ ), vireystilan säätely ja palautuminen ( $n = 12$ ), päivittäiset toiminnot ( $n = 13$ ) sekä leikkiminen ja leikkitaidot ( $n = 14$ ) korostuivat vastauksissa. Vastauksissa tuotiin myös esiin, että kuntoutuksen tavoite liittyy ruutuaikaan ja sen haasteisiin ( $n = 4$ ).

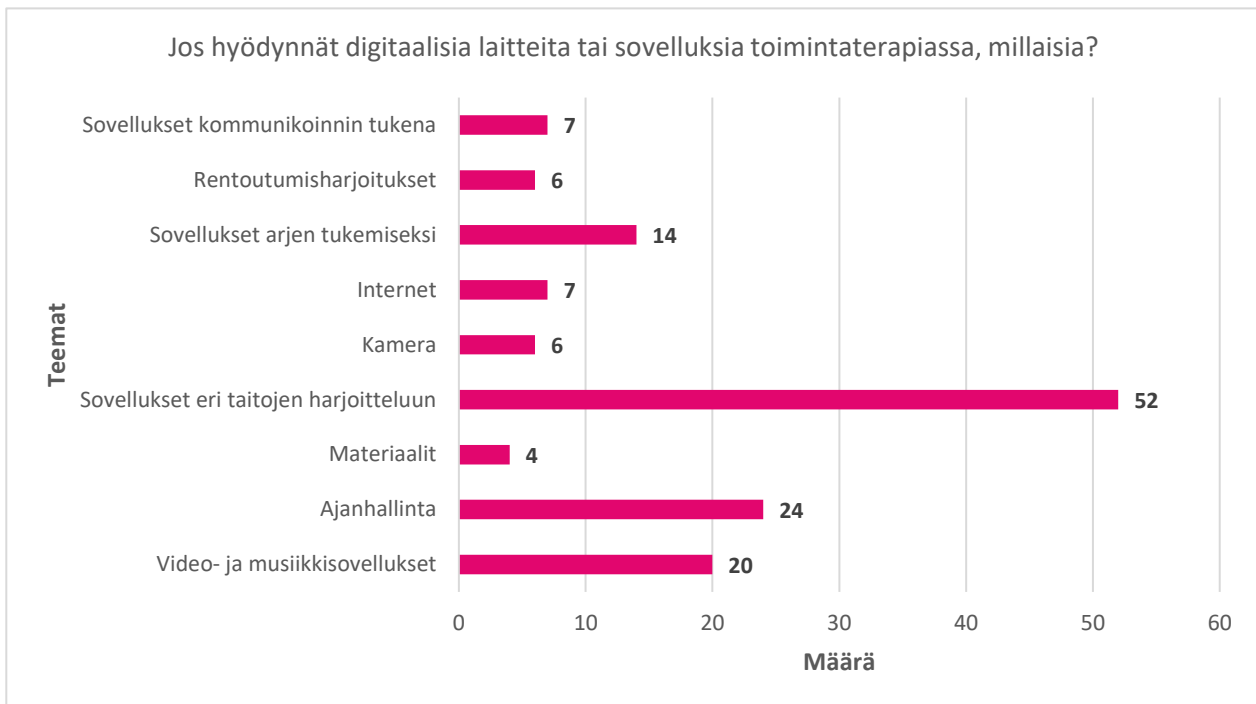


Kuvio 8. Näkyvät haasteet toimintaterapiassa teemoittain



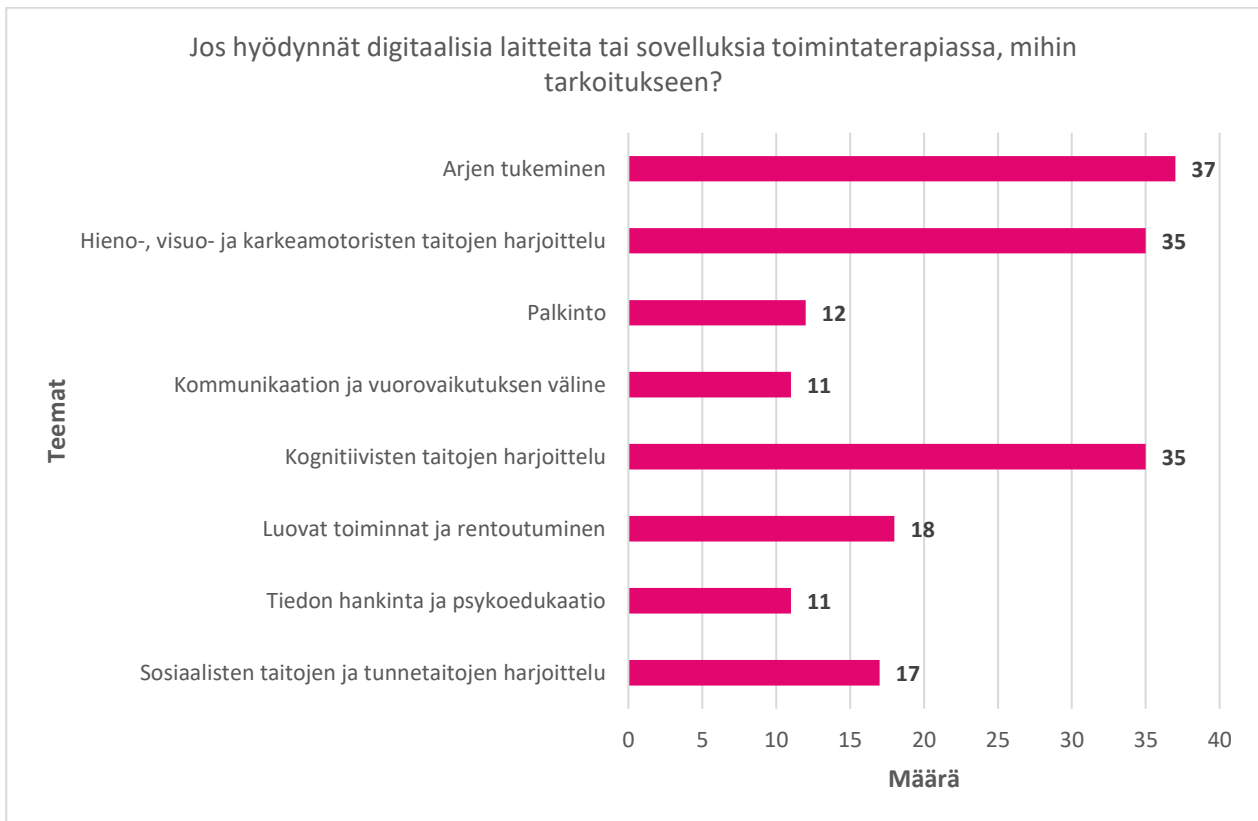
Kuvio 9. Digitaalisten laitteiden hyödyntäminen toimintaterapiassa

Vastaajista 76 hyödyntää toimintaterapiassa digitaalisia laitteita usein, joskus tai harvoin. Vastaajista neljä ei tällä hetkellä hyödynnä, mutta voisi hyödyntää. (Ks. kuvio 9.) Selvästi eniten hyödynnetään digitaalisia sovelluksia eri taitojen harjoitteluun (n = 52). (Ks. kuvio 10.) Ajanhallinnan sovellukset (n = 24), video- ja musiikkisovellukset (n = 20) sekä erilaiset sovellukset arjen tukemiseksi (n = 14) ovat myös sovelluksia, joita vastaajat hyödyntävät melko paljon.



Kuvio 10. Toimintaterapiassa hyödynnettävät laitteet ja sovellukset teemoittain

Erilaisia digitaalisia sovelluksia hyödynnetään moniin erilaisiin tarkoituksiin. (Ks. kuvio 11.) Avoimista vastauksista selvisi, että suuri osa vastaajista hyödyntää niitä asiakkaan arjen tukemiseen (n = 37), hieno-, visuo- ja karkeamotoriikan harjoitteluun (n = 35) sekä kognitiivisten taitojen harjoitteluun (n = 35). Jonkun verran digitaalisia sovelluksia käytetään myös luoviin toimintoihin ja rentoutumiseen (n = 18) sekä sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen harjoitteluun. Joitakin vastauksia tuli myös sovellusten ja laitteiden hyödyntämisestä palkintona (n = 12), kommunikaation ja vuorovaikutuksen tukena (n = 11) sekä tiedonhankinnan ja psykoedukaation apuna (n = 11).

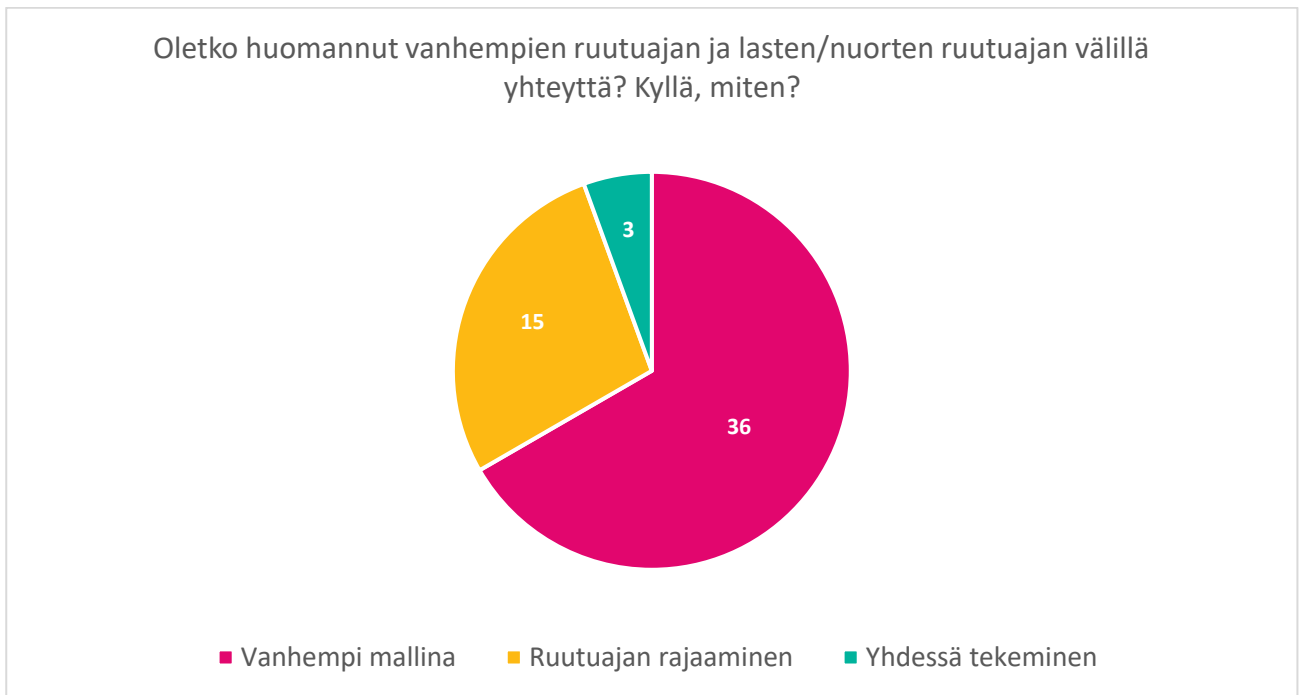


Kuvio 11. Toimintaterapiassa hyödynnettävien laitteiden ja sovellusten käyttötarkoitus

## 5.4 Ruutuaika ja vanhemmat

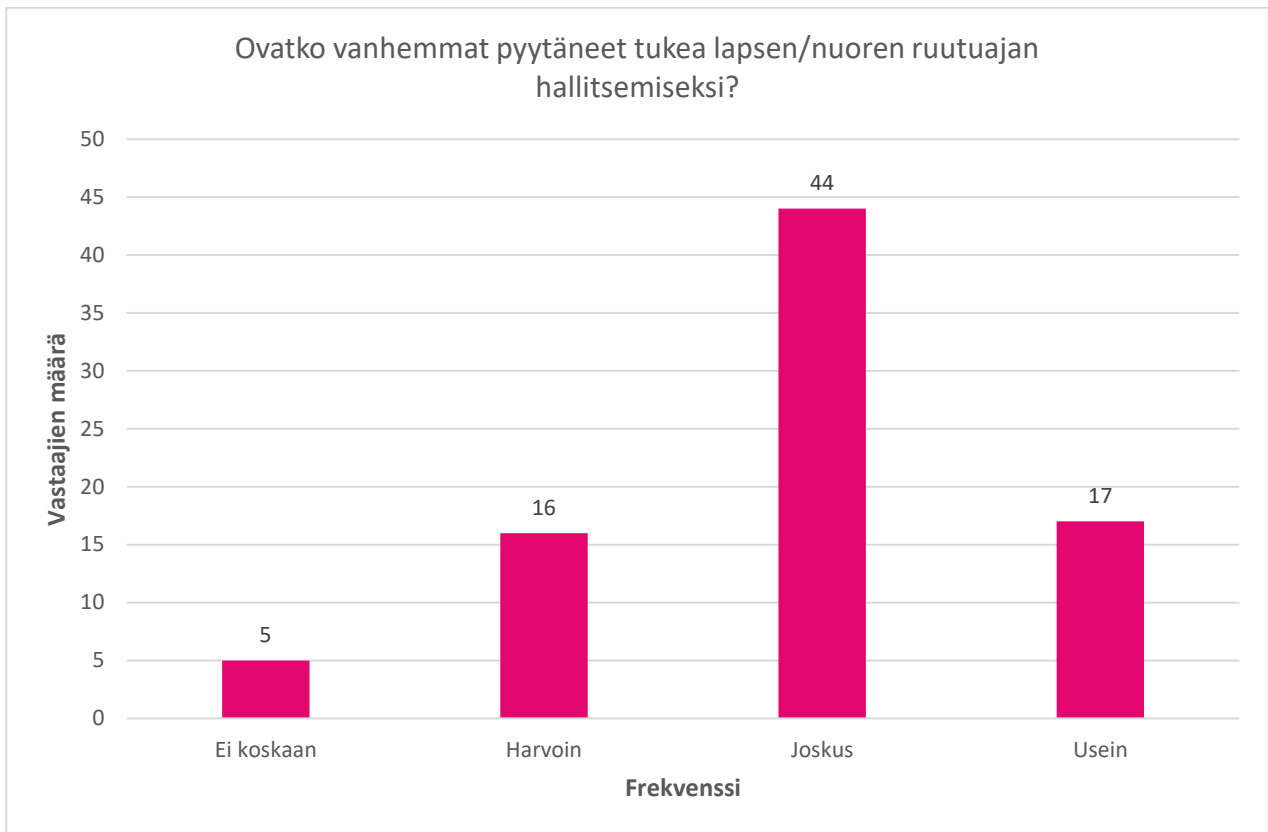
Vanhempien ja lasten ruutuajoilla nähdään olevan yhteys. Vastaajista suurin osa ( $n = 58$ ) on tätä mieltä, kun taas 24 vastaajaa ei näe yhteyttä vanhempien ja lasten ruutujalla.

Yhteys vanhempien ja lasten ruutuajan välillä vastaajien mukaan näkyy eniten vanhempien toimissa mallina lapsille ( $n = 36$ ). (Ks. kuvio 12.) Mitä enemmän tai vähemmän vanhemmat viettävät aikaa ruutujen ääressä, se heijastuu myös lasten toimintaan. Tämä heijastuu myös muutamassa vastauksessa esiin nostettuun yhdessä tekemiseen ( $n = 3$ ) eli yhteinen aika korvataan ruuduilla. Vastauksissa korostui myös ruutuajan rajaamisen ( $n=15$ ) merkitys.



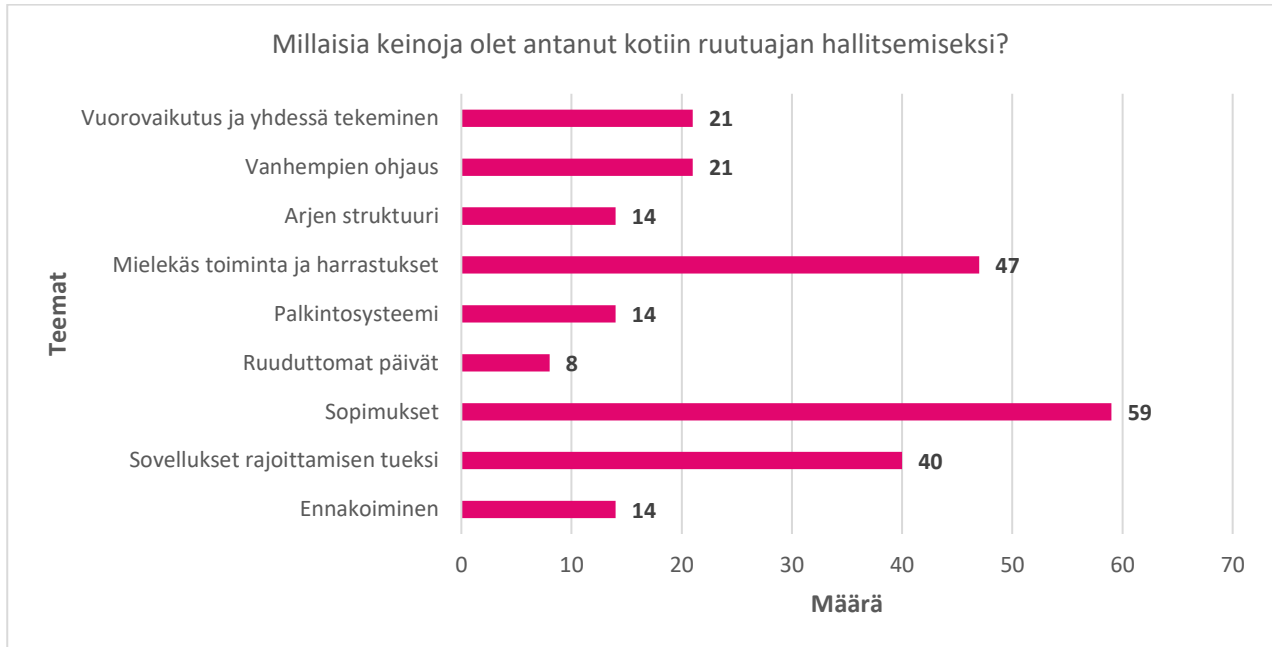
Kuvio 12. Vanhempien ja lasten/nuorten ruutuajan yhteyden esiin tuleminen

Kyselyyn vastanneista toimintaterapeuteista suurimmalla osalla on kokemusta vanhemmista, jotka ovat pyytäneet apua lapsen tai nuoren ruutuajan hallitsemiseksi. Vastanneista suurin joukko kertoi vanhempien pyytäneen joskus ( $n = 44$ ) apua ruutuajan hallitsemiseksi. Vaihtoehdot harvoin ( $n = 16$ ) ja usein ( $n = 17$ ) saivat keskenään miltei yhtä paljon vastauksia. Vastajien joukosta viideltä ei ollut koskaan pyydetty apua lapsen tai nuoren ruutuajan hallitsemiseksi. (Ks. kuvio 13.)



Kuvio 13. Vanhempien tuen tarve lapsen/nuoren ruutuajan hallitsemiseksi

Vastaajat saivat avata vanhemmille antamia keinoja kotiin ruutuajan hallitsemiseksi. Keinoja löytyi paljon. Eniten vastauksista nousi esiin teemat sopimukset (n = 59), mielekäs toiminta ja harrastukset (n = 47) sekä sovellukset rajoittamisen tueksi (n = 40). (Ks. kuvio 14.)



Kuvio 14. Keinot ruutuajan hallitsemiseksi kotona

## 5.5 Vapaa sana

Kyselyn lopussa oli mahdollisuus vapaalle sanalle, johon tuli 35 vastausta, joista yksi vastaus on poistettu, koska vastauksessa ei lukenut mitään. Näistä vastauksista kokosin teemat positiivista ruutuajasta, negatiivista ruutuajasta, vanhemmat ja ruutu aika, palaute aiheesta, palaute kyselystä sekä muuta.

### 5.5.1 Positiivista ruutuajasta

Vapaa sana kohtaan mainittiin useita ruutu aikaan liittyviä positiivisia asioita. Vastauksissa nostettiin esiin digitaalisten laitteiden hyödyt kuntoutuksen välineenä. Vastauksissa tuotiin esiin, että ”kaikki pelaaminen ei ole huonosta esim. ekapeli”. Samassa vastauksessa korostettiin pelien sisällön, pelaajan ja pelin jälkeen tapahtuvan toiminnan merkitystä sekä sitä jumiutuuko lapsi tai nuori pelin sisältöön. Muissakin vastauksissa tuli esiin pelien hyöty eri taitojen harjoitteluun ja vahvistamiseen esimerkiksi hienomotoriset taidot ja leikin ideointi. Eräs vastaaja pohti

*”joskus lastenohjelmat voivat auttaa lapsen puheen kehityksessä ja puhutun kielen ymmärryksen kehityksessä.”*

Hän mainitsi myös, että olisi valinnut kielen kehityksen ensimmäiseksi vaihtoehdoksi ruutuajan positiivisia vaikutuksia kysyttäessä kyselyssä.

Useammassa vastauksessa korostettiin digitaalisten laitteiden ja sovellusten merkitystä kaverisuhteissa. Joskus lapsi tai nuori ei löydä omanlaista seuraa lähiympäristöstään, mutta digitaaliset laitteet mahdollistavat ystävien löytämisen tai sosiaalisten kontaktien luomisen sovellusten ja pelien kautta. Vastauksissa tulo esiin myös, että ”kiinnostus tiettyyn peliin tai ohjelmaan voi laajeta ruudun ulkopuolisiin harrastuksiin”. Ruudulla vietetty aika on useille lapsille ja nuorille ”mielekästä toimintaa” ja ”tapa rentoutua”.

### **5.5.2 Negatiivista ruutuajasta**

Vastauksissa korostui ruutuajan negatiiviset vaikutukset, joita toimintaterapeutit ovat huomanneet työssään. Vastaajat ovat huomanneet, että puhelin on kaikessa mukana ja puhelimen ääreen jumiudutaan. Jumiutumisen myötä ruudulta irrottautuminen on myös haastavaa:

*”koen, että isoin haaste aiheeseen liittyen on lasten juuttuminen ruudulle, jolloin muu vapaa-ajan tekeminen ja leikkiminen vähenee huomattavasti.”*

Eräs vastaaja kirjoitti, että

*”havaintojeni mukaan ruudulta irrottautuminen on ongelmallista ja vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin.”*

Ruutujen myötä aktiivinen tekeminen on vähentynyt huomattavasti. Eräs vastaaja kirjoittikin, että ”—ruudulla vietetty aika on aina jostakin muusta pois”. Parissa vastauksessa korostettiin erityisesti sosiaalisen median aiheuttamia haasteita. Nämä mediat mahdollistavat kiusaamisen ja luovat haasteita lasten ja nuorten mielenterveydelle. Vastauksissa huomioitiin, että ”aina ongelmana ei ole ruutu-aika, vaan sisältö mitä lapset ja nuoret katsovat”.

Ruutuajalla nähdään olevan yhteyttä heikkoihin kaveri- ja leikkitaitoihin. Lasten ja nuorten on vaikea keskittyä ja keksiä tekemistä, koska ”puhelin on ainoa asia, minkä ääreen lapsi pysähtyy”.

Myös seurauksena liiallisesta ruutuajasta vastaajat toivat esiin tunteiden hallinnan ja käytöksen haasteet: ”tunteiden hallinta on heikkoa” ja ”käytösongelmat yksi negatiivinen vaikutus”. Perheillä on paljon haasteita käytösongelmien kanssa. Ruutuaika vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin ja lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän aikuisen tukea niistä suoriutuakseen. Erä vastaaja toi esiin, että ”tulee vastaan myös aikuisia, joilla arjenhallinta ja vuorokausirytmisi sekaisin liiallisen ruutuajan vuoksi”. Kyseessä ei ole siis vain lasten ja nuorten ongelma.

Osa vastaajista käyttää digitaalisia laitteita toimintaterapian välineenä hyvin vähän ja harkitsevasti. He pyrkivät toimintaterapiassa tekemään muita kivoja toimintoja ja valitsemaan palkinnoksi jotain muuta. Eräs vastaaja kirjoitti

*”On ollut palkitsevaa huomata, kuinka terapiakäynti antaa iloa ja onnistumisen kokemuksia lapselle yhteisen tekemisen kautta – lapset selvästi nauttivat terapiakäynnillä toteutuvasta aikuisen jakamattomasta läsnä olevasta huomiosta.”*

Eräs vastaaja totesi, että ”liiallisen ruutuajan vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle huolettavat”.

### **5.5.3 Vanhemmat ja ruutuaika**

Vapaassa sanassa tuli esiin myös vanhempiin liittyviä kommentteja. Lasten ruutuaika voi herättää vanhemmissa ristiriitaisia tunteita: ”vanhemmat tuskailevat liiallisen ruutuajan kanssa, koska se tuo haasteita lapsen arkeen, mutta rajoittaminen vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin”. Useammassa vastauksessa tuotiin esiin ymmärrystä vanhempia ja perheitä kohtaan. Perheiden tilanteet voivat olla kuormittavia, jonka vuoksi lasten ruutuaika kasvaa. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että ohjeistukset ruutuajasta olisi hyvä olla tarkempia erityisesti pienten lasten kohdalla. Ruutua voidaan käyttää pienten lasten ”lapsenvahdin korvikkeena”. Olisi tärkeää, että huoltajat olisivat tietoisia, mitä oma lapsi tekee ja katselee ruudulta, koska ”materiaali voi olla epäsopivaa esim. hyvin raakaa ja väkivaltaista”.

Vastauksissa korostui arjen tasapainon ruutuajan ja ruudun sisällön merkitys. Vanhempia ohjattaessa on tärkeää keskustella siitä, että he kiinnittäisivät huomiota siihen, mitä lapset ja nuoret katsovat ja tekevät ruuduilla. On myös vanhempia, jotka eivät näe ruudulla vietettyä aikaa ongelmana

sisällöstä ja ruudulla vietetystä ajasta huolimatta. Eräissä vastauksessa pohdittiin myös vanhempien ja lasten ruutuajan yhteyttä ja sen erittelyä, joka liittyy myös kyselyssä olleeseen kysymykseen vanhempien ruutuajan ja lasten ja nuorten ruutuajan yhteydestä

#### 5.5.4 Palaute aiheesta ja palaute kyselystä

Palaute opinnäytetyön aiheesta oli pääosin positiivista. Aihetta kuvailtiin tärkeäksi, mielenkiintoiseksi, vaikeaksi ja ajankohtaiseksi. Eräs vastaaja kuvasi aihetta tärkeäksi ja ”huolestuttavaksi asiaksi, heillä, joilla tämä vaikuttaa arkeen, koulunkäyntiin, liikuntaan, ruokailuun, käyttäytymiseen”. Eräissä vastauksessa kommentoitiin, että olisi parempi puhua liiallisesta ruutuajasta eikä vain ruutuajasta, koska nykyään on myös pakollista ruutu-aika esimerkiksi koulussa ja vanhemmillä asioita hoitaessa digitaalisesti.

Kysely sai paljon palautetta ja rakentavaa kritiikkiä. Näissä vastauksissa korostui kaksi teemaa. Kysymyksiin kaivattiin lisää vastausvaihtoehtoja ja osaan kysymyksistä oli vaikea vastata. Kyselyssä kysyttiin ruutuajan positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista ja siihen useampi olisi kaivannut lisää vastausvaihtoehtoja ja kohtaa ”en ole havainnut positiivisia/negatiivisia vaikutuksia” tai ”en osaa sanoa”. Kysymykseen positiivisista ja negatiivisista ruutuajan vaikutuksista kaivattiin myös avointa kenttää.

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan lasten ja nuorten keskimääräinen ruutu-aika päivässä. Siihen olisi ymmärrettävästi toivottu suurempia tuntimääriä, koska suurin vaihtoehto oli 4- alle 5 tuntia. Parissa vastauksessa, jossa tätä toivottiin, tuotiin esiin, että erityisesti nuorilla ruudulla vietetty aika voi olla lähes koko hereillä oloajan.

Lasten ja nuorten keskimääräistä ikää, jolla eniten ruutu-aikaan liittyviä haasteita, oli osalle vastaajista vaikea valita, koska asiakkaiden iät vaihtelevat suuresti. Joku ehdotti, että asiakasmäärää, jolla on ruutu-aikaan liittyviä haasteita kysyttäessä, vastaus olisi annettu prosentteina, koska toimintaterapeuteilla on hyvin eri määrä asiakkaita kuntoutettavana.

Palautteessa huomioitiin myös se, että eri asiakasryhmät saattavat näyttäytyä eri tavalla. Eräissä vastauksessa kerrottiin, että ”itsellä vaikeavammaisia asiakkaita, joiden ruutuajat ovat hyvin erilaisia, kun esim. neapsylapsilla ja se saattaa vääristää tuloksia”. Yhdessä vastauksessa pohdittiin, että

neurokirjon asiakkailla voi olla vaikea arvioida onko ruutuaika enemmän positiivista vai negatiivista, koska toisaalta ruutuaika antaa paljon positiivisia kokemuksia, mutta toisaalta se myös aiheuttaa jumiutumista, jolloin muu arjen toiminta ja tekeminen voi jäädä taka-alalle.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Kyselyyn osallistui 82 toimintaterapeuttia. On vaikea arvioida, kuinka moni aikoi osallistua kyselyyn, mutta jostain syystä ei osallistunutkaan. Tämä johtuu siitä, että sähköpostilla tavoiteltiin esihenkilöitä, joista osa itse välitti viestin mahdollisille osallistujille. Koen kuitenkin, että vastaajamäärä on hyvä ja tulokset ovat yleistettävissä Suomessa.

Kyselyyn vastanneista toimintaterapeuteista jokaisella on tällä hetkellä asiakkaita, joilla on ruutuaikaan liittyviä haasteita. Pääosin haasteita esiintyy 6–11-vuotialla lapsilla ja haasteet liittyvät eniten videopelien pelaamiseen. Keskimääräinen ruutuaika päivässä on vastaajien mukaan 2- alle 4 tuntia. Suuri osa vastaajista ei osannut arvioida, mikä on keskimääräinen ruutuaika. Vastausvaihtoehdot loppuvat 4- alle 5 tuntiin. Vastausvaihtoehtoja olisi ollut järkevää olla enemmän, mutta huomasin sen tarkasteltaessa vaihtoehtoja jo kyselyn ollessa käynnissä, joten niitä ei voinut enää lisätä. Myönteistä on, että vastausvaihtoehdon on valinnut 82 vastaajasta 11 (13,4 %) eli melko pieni osa olisi voinut haluta valita suuremman tuntimäärän. Ruutuaika nähdään selvästi enemmän negatiivisena kuin positiivisena osana arkea. Tutkimusten alle kaksi tuntia ruudulla viettävillä lapsilla on parempi hyvinvointi kuin niillä, jotka viettävät ruudulla yli 2 tuntia (Belton, Issartel, Behan, Goss & Peers 2021).

Ruutuaajan negatiivisia vaikutuksia eri toimintoihin pyydettiin laittamaan tärkeysjärjestykseen kolme kappaletta. Toimintaterapeutit kokivat, että ruutuajalla on kaikkiin kyselyssä lueteltuihin toimintoihin negatiivinen vaikutus. Näistä vaihtoehtoista ruutuaika aiheuttaa eniten haasteita fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Negatiivinen vaikutus korostui myös leikkimisen, unen ja levon sekä mielen hyvinvoinnin kohdalla. Positiivisia vaikutuksia pyydettiin laittamaan tärkeysjärjestykseen vähintään yksi, pystyi kuitenkin laittamaan enintään kolme. Niitä oli mahdollisuus laittaa vähemmän kuin negatiivisia vaikutuksia, koska oletuksena oli, että positiivisia vaikutuksia löytyy vähemmän. Positiivisia vaikutuksia laitettiin tärkeysjärjestykseen 185 kertaa, kun taas negatiivisia

246 kertaa. Täytyy kuitenkin huomioida, että negatiivisia vaikutuksia oli pakko valita kolme, jolloin ei voida tietää, olisiko joku vastaajista valinnut vähemmän vaihtoehtoja, jos se olisi ollut mahdollista. Positiivisista vaikutuksista ystävyysuhteet nousevat selvästi eniten valituksi, mutta vastauksista nousi esiin myös ruutuajan vaikutus rentoutumiseen ja harrastuksiin.

Kyselyssä haluttiin vielä tarkemmin selvittää, miten ruutuaja vaikuttaa eri taitoihin ja toimintoihin. Tuloksista ilmenee, että toimintaterapeuttien mukaan ruutuajalla on useimmiten negatiivinen vaikutus taitoihin ja toimintoihin. Negatiivista vaikutusta näkyy erityisesti ajanhallinnassa, kognitiivisissa toiminnoissa, sosiaalisissa taidoissa ja leikkitaidoissa. Janice, Yu ja Brown (2024) selvittivät lasten ruutuajan ja leikkiin osallistumisen korrelaatiota. Tutkimuksessa havaittiin, että passiivisella ja aktiivisella ruutuajalla on negatiivinen yhteys leikkiin osallistumiseen. Lisäksi todettiin, että sosiaalinen ruutuaja ei vastaa kasvokkain tapahtuvaa sosiaalista leikkiä, jossa lapsen sosiaaliset taidot ja ongelmanratkaisukyky kehittyvät. Ruutuajan negatiiviset vaikutukset leikkitaitoihin korostuvat myös kyselyn vastauksissa. Lievä tai merkittävä positiivinen vaikutus on määrällisesti valittu todella harvoin. Eniten positiivista vaikutusta ruutuajalla nähdään olevan hienomotoriikkaan. Eräässä tutkimuksessa todettiin, että ruutuaja heikentää lasten käden käyttöä, hienomotoriikkaa ja aistikkaitta, koska se vähentää liikkumista ja osallistumista aktiiviseen leikkiin. Esineiden käyttö symbolisesti edistää visuomotoriikan ja bilateraalisen koordinaation kehittymistä. Lapsi tarvitsee liikettä, jotta hän oppii hahmottamaan kehonsa. (Dadson, Brown & Stagnitti 2020.)

Nguyen, Brown ja Yu (2023) tutkivat tyypillisesti kehittyvien kouluikäisten lasten ruutuajan, osallistumisen ja fyysisen aktiivisuuden suhdetta. Siinä havaittiin, että lapset suosivat ruuduilla sisältöjä, jotka he kokevat hauskoiksi sen sijaan, että hyödyntäisivät digitaalisia laitteita itsensä kehittämiseen. Lapset ovat motivoituneempia tekemään toimintoja, jotka he ovat itse valinneet, josta he ovat saaneet positiivista palautetta ja josta seuraa jotain positiivista. Tutkimuksessa huomattiin, että korkea ruudulla vietetty aika voi vaikuttaa unen laatuun ja väsymyksen tunteeseen. Ne taas voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen osallistumiseen ja keskittymiseen. Lisäksi väsymys vähentää osallistumista erilaisiin aktiviteetteihin kuten leikkiin ja sosiaalisiin tapahtumiin.

Ruutuajaan liittyvät haasteet näkyvät toimintaterapiassa. Haasteet ilmenevät ajatusten jumiutumisella ruudun asioihin, vaikeutena irrottautua ruudun ääreltä ja vaikeutena keksittyä terapiassa. Vastauksista nousi esiin myös vaikeudet päivittäisissä toiminnoissa, esimerkiksi vuorokausirytmien on

sekaisin, päivittäisistä toiminnoista on haastava suoriutua ja siirtymätilanteet ovat vaikeita. Toimintaterapeutit ovat huomanneet terapiassa lasten leikkitaitojen heikentyneen. Leikin suunnittelu on vaikeaa eikä lapset kiinnostu tavallisista leikeistä. Leikit voivat sisältää myös rajuja ja aggressiivisiä ideoita. Usein leikit keskittyvät ruudulla nähtyihin sisältöihin. Ruutuajan myötä motoriikka ei kehity samalla tavalla ja liikkuminen on vähentynyt. Toimintaterapiassa lasten vireystila vaihtelee. Lapset ovat levottomia ja ylivilkkaita sekä väsyneitä ja ärtyneitä.

Vaikka ruudulla vietetty aika koetaan toimintaterapeuttien toimesta pääosin negatiivisena, vastaajista suurin osa hyödyntää digitaalisia laitteita toimintaterapiassa. Pääosin niitä käytetään eri taitojen harjoitteluun esimerkiksi hieno-, visuo- ja karkeamotoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Toimintaterapiassa hyödynnetään myös ajanhallinnan sovelluksia sekä video- ja musiikkisovelluksia. Melko usein käytetään myös sovelluksia arjen hallinnan tukemiseksi.

Vanhempien ruutuajalla ja lasten ja nuorten ruutuajalla on jonkinlainen yhteys, vaikka vastaukset olivat vähän enemmän jakautuneita. Vastaajista 58 koki, että yhteys löytyy, kun taas 24 ei näe yhteyttä. Avointen vastausten perusteella yhteys nähdään eniten niin, että vanhemmat toimivat mallina lapselle. Vastauksissa myös ruutuajan rajaamista korostettiin. Vanhemmille lasten ja nuorten ruutuajan rajaaminen voi olla haastavaa, koska myös oman ruutuajan rajaamisessa on vaikeuksia. Vastaajista suurimmalta osalta ovat vanhemmat pyytäneet tukea ja keinoja lapsen tai nuoren ruutuajan rajaamiseksi. Keinoissa korostui erilaisten ruutuajaka sopimusten tekeminen, mielekkään toiminnan tai harrastuksen löytäminen ruutuajan tilalle ja erilaisten sovellusten hyödyntäminen ruutuajan rajaamiseksi. Kotona suuri merkitys on myös arjen strukturilla, ennakoimisella, yhdessä perheenä tekemisellä ja vanhempien osaamisella rajata ruutuajaa. Toimintaterapeuttien näkökulmasta tärkeää on osallistuminen yhteiseen arkeen, mielekkääseen toimintaan ja arjen toimintoihin, jotta osallisuus ei laskisi ja toimintojen välillä vallitsisi tasapaino. Vanhempien rooli lasten ja nuorten ruutuajan rajaamisessa on merkittävä. Vanhempien asettamalla rajoilla ja ruutujen poistamisella yön ajaksi makuuhuoneesta, on todettu olevan merkittävää laskua ruudulla vietettyyn aikaan. Lisäksi olisi tärkeää, että vanhemmat vähentäisivät omaa ruutuajansa. (Muppalla, Vuppapapati, Pulliahgaru & Sreenivasulu 2023.) On tärkeä huomioida, että digitaaliset laitteet ovat myös lasten vanhemmille uusi asia, jonka vuoksi lasten ruutuajan haasteet voivat olla vaikeita asioita myös vanhemmille.

Kyselyn lopuksi vastaajat saivat jättää vapaaehtoista palautetta tai muuta viestiä liittyen opinnäytetyön aiheeseen. Vastauksia tuli 35, joista yksi poistettiin. Vastauksista nousi esiin monia positiivisia asioita liittyen ruutu-aikaan kuten digitaalisten laitteiden merkitys kaverisuhteille. Todettiin myös, että löytyy monia opettavaisia pelejä, jotka eivät ole huonoksi lapselle. Tärkeää on olla tietoinen ruudun sisällöstä ja siellä vietetyn ajan määrästä. Kielen kehitys mainittiin myös digitaalisten laitteiden positiivisena vaikutuksena.

Vapaassa sanassa haluttiin myös edelleen korostaa ruutuajan negatiivisia puolia. Ruudulta irrottautuminen ja siihen jumiutuminen koetaan isoiksi haasteiksi. Ruutu-aika vähentää aktiivista tekemistä ja vie aikaa muilta toiminnoilta. Vaikka kyselyn vastauksista on tuotu esiin ruutuajan positiivisia vaikutuksia ystävyys-suhteisiin, nähdään ruuduilla olevan myös negatiivisia vaikutuksia kaveri- ja leikkitaitoihin. Ruutu-aika vaikuttaa negatiivisesti tunteiden hallintaa, käytökseen ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen. Vanhemmissa lasten ja nuorten viettämä aika ruudulla voi herättää ristiriitaisia tunteita. Toimintaterapeutit toivat esiin ymmärrystä vanhempia kohtaan, koska jokaisen perheen tilanne on yksilöllinen. Toisaalta osa vanhemmista ei näe ruudulla vietettyä aikaa ongelmana. Vanhempien ohjaaminen ja lapsen ja nuoren arjen toiminnallinen tasapaino on tärkeää.

Opinnäytetyön aihe sai paljon kiitosta ja se koettiin tärkeäksi. Kyselyyn itsessään toivottiin lisää vastausvaihtoehtoja. Osa vastaajista koki myös, että osaan kysymyksistä oli vaikea vastata.

Opinnäytetyössä selvitettiin toimintaterapeuttien näkemyksiä lasten ja nuorten ruutuajasta ja sen vaikutuksista heidän arkeensa. Tutkittiin myös, onko toimintaterapeuttien mielestä vanhempien ruutuajalla yhteyttä lasten ja nuorten ruutu-aikaan sekä pyytävätkö vanhemmat toimintaterapeuteilta apua ruutuajan aiheuttamien haasteiden hallitsemiseksi. Koska kyselyn tulokset perustuvat toimintaterapeuttien näkemyksiin ja kokemuksiin, ovat osa saaduista tuloksista sekundääritietoa, koska tieto ei ole tullut suoraan lapselta, nuorelta tai vanhemmalta. Tällöin lapsen, nuoren tai vanhemman kokemukset ja näkemykset opinnäytetyön tuloksista voivat olla poikkeavat.

Toimintaterapeuttien työ perustuu asiakkaan arjen toimintoihin ja ympäristöihin. Nykyään arjen ympäristöt ovat enemmän ja vähemmän digitaalisia, jolloin täysin ruuduilta ei voi arjessa välttyä. Tämä on tärkeää huomioida suunniteltaessa kuntouttavia menetelmiä lapsille ja nuorille, joilla on

ruutuajan haasteita. Tämä opinnäytetyö antaa monipuolista tietoa ruutuajan aiheuttamista haasteista ja siitä, miten haasteet voivat näkyä lapsessa ja nuorella.

Opinnäytetyön tulokset antavat toimintaterapeuteille tietoa ruutuajan yhteydestä lasten ja nuorten arjen toimintoihin. Tulokset antavat monipuolista tietoa ja hyviä ideoita lasten ja nuorten ruutuajan hallitsemiseksi, joita voi hyödyntää käytännön työssä. Toisaalta työstä saa myös vinkkejä, miten digitaalisia laitteita ja sovelluksia voisi hyödyntää toimintaterapiassa. Tulokset voivat myös helpottaa vanhempien ohjauksessa ja tukemisessa, sillä työ antaa konkreettisia keinoja kotiin käytettäväksi, mutta se myös toimii perusteluna ruutuajan haitoista ja ruutuajan vähentämisen tärkeydestä. Opinnäytetyön aineistoa voisi hyödyntää toimintaterapeuttien lisäkoulutuksessa lasten ja nuorten ruutuajasta. Toimintaterapeutin työssä moniammatillinen yhteistyö on merkittävässä roolissa. Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää moniammatillisessa työssä antaen keinoja kouluihin, esikouluihin ja päiväkoteihin. Kyselyn vastaukset voivat lisätä keskustelua ja tietoisuutta ruutuajasta toimintaterapeuttien keskuudessa.

## **6.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyössä noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjetta. Lisäksi noudatin eettisiä ohjeita. Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kannalta, sen täytyy pohjautua hyvään tieteelliseen käytäntöön. Peruseriaatteet hyvälle tieteelliselle käytännölle ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Pääsääntöisesti tutkija itse vastaa hyvän tieteellisen käytännöt toteutumisesta, mutta yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa hyvään tieteelliseen käytäntöön tulee perehdyttää ja tutkimuseetiikan täytyy olla osa opetusta. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2024.) Tutkimuksen eettisiin ohjeisiin tutustuttiin jo ennen opinnäytetyön aloittamista. Kysely on toteutettu luotettavasti ja rehellisesti. Siitä on informoitu osallistujia ennakkoon ja heillä on ollut päätösvalta osallistua tai olla osallistumatta kyselyyn. Kysely tapahtui anonymisti, jolloin kyselyssä ei kysytty mitään henkilötietoja. Kyselyn vastauksista ei voi saada selville, kuka vastaaja on. Aineiston käsittelemisestä on tehty aineistonhallintasuunnitelma. Tutkimuksessa on huomioitu arvostus niin toimintaterapeutteja kuin lapsia, nuoria ja vanhempia kohtaan.

Aineiston hankinnan tulee olla systemaattista ja kontrolloitua. Tutkimuksen mittareita pohtiessa tulee huomioida niiden validiteetti eli ne mittaavat tarkoituksenmukaisesti ja reliabiliteetti eli saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 84.) Kyselylomaketta suunniteltaessa haluttiin kysymysten avulla saada mahdollisimman monipuolista tietoa. Suurin osa kysymyksistä pystyttiin toteuttamaan suljettuina kysymyksinä, mutta jotta saatiin syvällisempää ja monipuolisempaa tietoa, lisättiin kyselylomakkeeseen myös muutamia avoimia kysymyksiä. Joissakin kysymyksissä vastaustaan piti avata tietyn vastausvaihtoehdon valitessaan. Kyselylomakkeessa kaikkiin kysymyksiin oli pakko vastata lukuun ottamatta viimeistä vapaa sana laatikkoa. Kysymyksistä tehtiin pakollisia vastattavaksi, jotta välttyttäisiin siltä, että kaikki eivät vastaa jokaiseen kysymykseen. Tällöin vastausten vertailu olisi haastavaa. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan selkeiksi ja niin, että jokainen vastaaja ymmärsi ne samalla tavalla.

Kyselylomaketta muotoiltiin useaan otteeseen ennen sen lähettämistä vastaajille. Kyselylomaketta testasi yksi ulkopuolinen henkilö, joka ei ole toimintaterapeutti. Hänen huomioidensa lisäksi kyselyä muokattiin opinnäytetyön ohjaajan kommenttien perusteella. Erityisesti luotettavuuden ja hyvän kyselyn laatimisen kannalta olisi ollut hyvä testata kysely muutamalla toimintaterapeutilla. Tämä kuitenkin jäi tekemättä aikatauluhaasteiden vuoksi.

Aineiston eettisyydessä tulee huomioida koko sen elinkaari, johon kuuluu kokoaminen, käsittely, säilytys ja hävittäminen. Opinnäytetyön kohteena olevia henkilöitä tulee aina tiedottaa aineiston keräämisen tarkoituksesta. Opinnäytetyöhön osallistuvilla on aina itsemääräämisoikeus eli osallistuminen on vapaaehtoista myös sen jälkeen, vaikka he olisivat alun perin suostuneet tutkimukseen. Opinnäytetyöstä tulee jakaa riittävästi tietoa mahdollisille osallistujille ennen aineiston keräämistä. Tutkimuksen taustatiedot, tavoitteen ja tarkoituksen voi jakaa esimerkiksi sähköpostilla, kyselyn alussa tai kasvokkain. (Vilka 2021.) Toimintaterapeutteja tavoiteltiin ennen kyselyä sähköpostilla mahdollisesta osallistumisesta kyselyyn. Huomioitiin kuitenkin, että yhteydenotto tapahtui yrityksen esihenkilön kautta eikä tavoiteltu suoraan työntekijöitä, ellei tähän saatu lupaa. Tämän yhteydenoton yhteydessä kysyttiin samalla lupa tutkimuksen toteuttamisesta. Saatekirjeessä oli tarvittavat tiedot kyselystä, jotta jokainen tiesi, mistä kyselyssä on kysymys ja mihin tarkoitukseen se tehdään. Kyselyyn suostuneilla osallistujilla oli missä kohtaa tahansa mahdollisuus olla osallistumatta kyselyyn. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista.

Opinnäytetyössä tulisi kuvata saatu aineisto tarkasti. Aineistosta tulisi kertoa aineistotyyppi, miksi ja milloin se on kerätty, mitä se sisältää, millainen se on laajuudeltaan ja laadultaan sekä miten käsitellin aineiston tutkittavaan muotoon. (Vilka 2021.) Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto on saatu kyselyn avulla, joka toteutettiin verkkokyselynä Webropol-alustalla. Aineisto kerättiin tammi- ja helmikuun 2025 aikana lasten ja nuorten kuntoutuksessa työskentelevien toimintaterapeuttien vastauksista. Vastausaikaa oli kolme viikkoa ja vastaajia oli yhteensä 82. Kysely tuotti määrällistä ja laadullista aineistoa. Webropol luo määrällisestä aineistosta automaattisesti kaavioita, mutta selkeyden vuoksi kaaviot luotiin uudelleen Excelissä. Avoimia vastauksia analysoitiin laadullisin menetelmin. Avoimista vastauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja niistä rakennettiin teemoja, jotta pystyttiin luomaan kokonaiskuvaa saaduista vastauksista. Näistä löydetyistä teemoista tehtiin myös Excelissä kaaviot.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa lähteiden laatu. Siksi on tärkeää arvioida valitut lähteet kriittisesti. Lähdekritiikissä on huomioitava lähteen julkaisuajankohta ja tiedon ajanmukaisuus sekä kuka on aineiston kirjoittanut ja julkaissut. Aineiston laadukkuuteen vaikuttaa myös vertaisarvointi. Verkosta otettavista lähteistä sijainnilla on merkitystä lähteen laatuun ja luotettavuuteen. Tämän lisäksi tulee huomioida verkkoaineiston luotettavuus. (Vilka 2021.) Teoriataustaa etsiessä kiinnitettiin huomiota lähteiden laatuun, luotettavuuteen ja ajankohtaisuuteen. Lähteen käyttöön vaikutti sivusto, millä aineisto oli ja kirjoittajan tiedot. Pyrittiin etsimään tutkimuksia, jotka olivat vertaisarvioituja.

Opinnäytetyön kyselyssä kerättiin sekundääritietoa kysymällä toimintaterapeuttien näkemyksiä lasten, nuorten ja vanhempien ruutuajasta. Sekundääritietoon liittyy aina eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä, koska tieto ei tule suoraan kysymyksen kohteelta. Eettisyyden kannalta oli tärkeää huomioida, että auki kirjoitetut tulokset eivät ole leimaavia tai mustamaalavia. Opinnäytetyön tulokset perustuvat toimintaterapeuttien henkilökohtaisiin kokemuksiin työssään. Voidaan olettaa, että he kohtaavat enemmän asiakkaita, joille ruutuaika on ongelma kuin ei ole ongelma.

Kyselytutkimuksissa aineiston määrä vaikuttaa eettisiin riskeihin. Pieni otanta sisältää enemmän riskejä kuin suuri. Opinnäytetyön aineiston kokoamiseen liittyy aina valta-asetelma tekijän ja tutkimuksen kohteen välillä. Tutkimuksen tekijällä on valtaa suhteessa aiheeseen, tutkimuskohteeseen,

näkökulmaan, aineiston kokoamiseen, tulkintoihin ja rajauksiin. Opinnäytetyön luotettavuutta tulee arvioida koko prosessin ajan. Luotettavuutta luo järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely. Osa arviointia on oman toiminnan tarkastelu suhteessa tuloksiin ja niiden hyödynnettävyyteen sekä luotettavuutta heikentävien tekijöiden tunnistaminen. (Vilkkä 2021.)

## **7 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin toimintaterapeuttien näkemyksiä lasten ja nuorten ruutuajasta. Kyselyn avulla haluttiin selvittää, miten ruudulla vietetty aika vaikuttaa lasten ja nuorten arjen toimintoihin. Kyselyn avulla saatiin kerättyä monipuolista tietoa lasten ja nuorten ruutuajasta. Tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää huomioida, että kyseessä on toimintaterapeuttien omat näkemykset lasten ja nuorten ruutuajasta sekä vanhempien ruutuajasta ja tuen tarpeesta.

Kerätyn aineiston perusteella voidaan johtopäätöksenä todeta, että toimintaterapeuttien näkökulmasta ruudulla on enemmän negatiivisia, kuin positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten arkeen. Vastauksissa korostui negatiivinen vaikutus eri toimintoihin ja taitoihin, ruutu aikaan liittyvien haasteiden näyttäytyminen toimintaterapiassa sekä vanhempien merkitys lasten ja nuorten ruutuajan rajaamisessa. Joitakin positiivisia vaikutuksia löydettiin esimerkiksi ystävyys-suhteiden kannalta. Kyselyn vastaukset olivat peilattavissa aiheeseen liittyvään teoriaan.

Opinnäytetyön kysely loi yleiskattavan kuvauksen lasten ja nuorten toiminnoista ja miten ruutu-aika vaikuttaa niihin. Ruutuajan vaikutusta toiminnalliseen osallistumiseen ja toiminnalliseen tasa-painoon voisi tutkia syvemmin. Olisi myös mielenkiintoista kyselyn avulla selvittää vanhempien, lasten ja nuorten näkemyksiä ruutuajasta ja sen vaikutuksista sekä verrata tuloksia toisiinsa. Toimintaterapian näkökulmasta voisi luoda vanhemmille infopakettin ruutuajasta, sen hyödyistä ja haitoista sekä koota ideoita, mitä tekemistä ruudulla vietetyn ajan sijaan voisi tehdä. Palautteessa mainittiin, että tuloksiin voi vaikuttaa väärinymmärryksiä eri asiakasryhmät. Täten voisi tutkia ruutuajan vaikutuksia eri asiakasryhmiin. Interventioista liiallisen ruutuajan hallitsemiseksi ei juurikaan löytynyt tutkimuksia toimintaterapian näkökulmasta, joten siihen liittyvä tutkimus olisi myös hyvä tehdä, koska näyttöön perustuva työskentely on tärkeää.

## Lähteet

Agenda 2030 – kestävä kehityksen tavoitteet. N.d. Ulkoministeriö. Viitattu 9.5.2025.

<https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet#main-content>

Alaverdyan, A., Mattila, L., Peuna-Korpioja, K., Kivioja, T. & Lautamo, T. 2019. Ryhmänohjaajan opas. Kompensaatiokeinoista apua arkeen, työhön ja oppimiseen Komppaa-ryhmätoimintamallin avulla. Julkaisuja 271. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.10.2024.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262679/JAMKJULKAISUJA2712019\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262679/JAMKJULKAISUJA2712019_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Aro, T. 2021. Älylaitteiden vaikutus lasten ja nuorten itsesääteelyyn. e-Erika Erityispedagogista tutkimusta ja koulutuksen arviointi. Numero 1/2021. Viitattu 24.10.2024. <https://journals.helsinki.fi/eerika/article/view/1592/1509>

Belton, S., Issartel, J., Behan, S., Goss, H. & Peers, G. 2021. The Differential Impact of Screen Time on Children's Wellbeing. International Journal of Environmental Research and Public Health.

<https://janet.finna.fi>, ProQuest.

Dadson, P., Brown, T. & Stagnitti, K. 2020. Relationship between screen-time and hand function, play and sensory processing in children without disabilities aged 4–7 years: A exploratory study. Australian Occupational Therapoy Journal. <https://janet.finna.fi>, EBSCO.

Fisher, A. G. & Marterella, A. 2019. Powerful practice. A Model for Authentic Occupational Therapy. Center for Innovative OT Solutions. USA.

Janice, S. H., Yu, M. & Brown, T. 2024. The Relationship Between Children's Screen Time and the Time They Spend Engaging in Play: An Exploratory Study. Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention. Taylor & Francis. Australia. Viitattu 26.5.2025. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19411243.2024.2333276#abstract>

Kosola, S. 2022. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 24.10.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305>

Kugel, J., Hemberger, C., Krpalek, D. & Javaherian-Dysinger, H. 2016. Occupational Therapy Wellness Program: Youth and Parent Perspectives. American Journal of Occupational Therapy.

<https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Kähkönen, R. 2013. Pelaaminen ja fyysinen terveys. Teoksessa Pelikasvattajan käsikirja. Tammerprint Oy, Tampere. Viitattu 24.10.2024. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>

Lapsen osallisuus. 2023. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

Lapsiperheen ruutuaika. 2023. Lastentalo. Terveyskylä. Viitattu 20.10.2024. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen/lapsiperheen-ruutuaika>

Martikainen, S. & Saarikivi, K. 2023. Älylaitteet vaikuttavat lasten hyvinvointiin – mitä tutkimus sanoo sopivan käytön rajoista? Helsingin yliopisto. Viitattu 23.10.2024. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/ihmisten-teknologia/alylaitteet-vaikuttavat-lasten-hyvinvointiin-mita-tutkimus-sanoo-sopivan-kayton-rajoista>

Meriläinen, M. 2024. Pelaamisen hyödyt. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 24.10.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/>

Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R. & Sreenivasulu, H. 2023. Effects of Excessive Screen Time on Child Development : An Updated Review and Strategies for Management. Cureus. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest.

Nettikiusaaminen. 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 8.3.2025. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyn-tulokset/nettikiusaamisen-monet-muodot/>

Nettikiusaaminen Suomessa. 2021. Mysafety. Tutkimus. Viitattu 8.3.2025. <https://www.lukusali.fi/index.html?p=mySafety&i=7f0f6dd8-ea1c-11eb-b399-00155d64030a>

Nettikiusaamisen monet muodot. 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 8.3.2025. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyn-tulokset/nettikiusaamisen-monet-muodot/>

Osallisuuden edistäjän opas. 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Ohjaus 10/2023. Viitattu 20.10.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN\\_ISBN\\_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtamien/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Osallisuus kuuluu kaikille. N.d. Osallisuus. Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 20.10.2024. <https://www.lskl.fi/osallisuus/>

Perusopetuslaki muuttuu: koulujen tulee huomioida puhelimien käyttö ja säilytys järjestyssäänöissään. 2025. Opetushallitus. Viitattu 4.5.2025. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-koulujen-tulee-huomioida-puhelimien-kaytto-ja-sailytys>

Rossovskij, M. C. 2024. Occupational balance of children and families in early childhood interventions. Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention. <https://janet.finna.fi>, Taylor & Francis.

Savolainen, T. & Aralinn, V. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Suomen kuntaliitto. Viitattu 20.10.2024. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>

Silvennoinen, I. 2013. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Teoksessa Pelikasvattajan käsikirja. Tammerprint Oy, Tampere. Viitattu 24.10.2024. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>

Sopiva ruutuaika. 2025. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Otavan kirjapaino Oy. E-kirja.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 26.5.2025. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)


Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. Viitattu 26.5.2025. <https://janet.finna.fi/>, EBSCO.

World Health Organization. 2001. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Suomentanut Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. 6. painos. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere. Viitattu 23.10.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF\\_2013\\_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF_2013_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ye, W., Brown, T. & Yu, M. 2022. The impact of different types of screen time on school-aged children's quality of life and participation. Royal College of Occupational Therapists. British Journal of Occupational Therapy. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals

# Liitteet

## Liite 1. Kysely



**Jyväskylän ammattikorkeakoulu**  
**University of Applied Sciences**

**Ruutuajan yhteys lasten ja nuorten toiminnalliseen osallistumiseen**

Kyselyn vastaukset tulevat olemaan osana opinnäytetyön tuloksia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu anonyymisti.

**i** Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

**1. Kuinka monen asiakkaasi kohdalla ruutuaja on tällä hetkellä ongelma tai se on aiheuttanut haasteita toimintaterapiajakson aikana? \***

0  
 1-3  
 4-6  
 7-9  
 yli 10

**2. Minkä ikäisillä ilmenee eniten haasteita ruutuajaan liittyen? \***

3-5  
 6-8  
 9-11  
 12-14  
 15-17  
 Ei haasteita

**3. Mikä on arviolta keskimääräinen ruutuaja päivässä? \***

Alle 1 tunti  
 1- alle 2 tuntia  
 2- alle 3 tuntia  
 3- alle 4 tuntia  
 4- alle 5 tuntia  
 En osaa sanoa

**4. Mikä seuraavista tuottaa eniten haasteita? \***

Sosiaalinen media (Instagram, Tiktok, Snapchat, Youtube yms.)  
 Videopelit (PlayStation, Xbox, tietokone, yms.)  
 Kännykkäpelit  
 Puhelimen päämäärätön selailu  
 Muu, mikä?   
 Ei mikään

**5. Näetkö ruudulla vietetyn ajan enemmän negatiivisena vai positiivisena osana lapsen ja nuoren arkea? \***

Negatiivisena  
 Positiivisena

**6. Laita kolme asiaa tärkeysjärjestykseen, joihin kokemuksesi mukaan liiallinen ruutuaja aiheuttaa eniten haasteita. 1 = tärkein. \***

Uni ja lepo	<input type="text" value="Valitse"/>
Rentoutuminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Leikkiminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Ystävyysuhteet	<input type="text" value="Valitse"/>
Perhesuhteet	<input type="text" value="Valitse"/>
Koulunkäynti, läksyt	<input type="text" value="Valitse"/>
Itsestä huolehtiminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Harrastukset	<input type="text" value="Valitse"/>
Mielen hyvinvointi	<input type="text" value="Valitse"/>
Ulkoileminen	<input type="text" value="Valitse"/>

**7. Näkövätkö ruutuajaan liittyvät haasteet toimintaterapiassa? \***

Ei  
 Kyllä, miten?

**8. Laita 1-3 asiaa tärkeysjärjestykseen, joihin kokemuksesi mukaan ruutuajalla on positiivinen vaikutus. Valitse vähintään yksi. 1 = tärkein. \***

Uni ja lepo	<input type="text" value="Valitse"/>
Rentoutuminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Leikkiminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Ystävyysuhteet	<input type="text" value="Valitse"/>
Perhesuhteet	<input type="text" value="Valitse"/>
Koulunkäynti, läksyt	<input type="text" value="Valitse"/>
Itsestä huolehtiminen	<input type="text" value="Valitse"/>
Harrastukset	<input type="text" value="Valitse"/>
Mielen hyvinvointi	<input type="text" value="Valitse"/>
Ulkoileminen	<input type="text" value="Valitse"/>

**9. Oletko havainnut ruutajalla olevan vaikutusta seuraaviin toimintoihin? \***

	Merkittävä negatiivinen vaikutus	Lievä negatiivinen vaikutus	Ei vaikutusta/ havaintoa	Lievä positiivinen vaikutus	Merkittävä positiivinen vaikutus
Karkeamotoriikka (liikkuvuus, tasapaino, pallon käsittely yms.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hienomotoriikka (kynän käyttö, sorminäppäryys yms.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kognitiiviset toiminnot (oppiminen, tarkkaavuus, keskittyminen yms.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset taidot (empatiakyky, ryhmässä toimiminen, kuuntelu yms.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajanhallinta (päivittäiset rutiinit, aikataulujen suunnittelu yms.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikkitaidot (yhteisleikit, juonellisuus, leikin eteneminen, mielikuvitus yms.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Oletko huomannut vanhempien ruutuajan ja lasten/nuorten ruutuajan välillä yhteyttä? \***

- Ei
- Kyllä, miten?

**11. Ovatko vanhemmat pyytäneet tukea lapsen/nuoren ruutuajan hallitsemiseksi? \***

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein

**12. Millaisia keinoja olet antanut kotiin ruutuajan hallitsemiseksi? \***

**13. Hyödynnätkö toimintaterapiassa digitaalisia laitteita tai sovelluksia? \***

- Usein
- Joskus
- Harvoin
- En ollenkaan
- En, mutta voisin hyödyntää

**14. Jos hyödynnät digitaalisia laitteita tai sovelluksia toimintaterapiassa, millaisia ja mihin tarkoitukseen? \***

**15. Vapaa sana (palautetta kyselystä, lisättävää aiheeseen liittyen yms.)**

## Liite 2. Saatekirje

Hei!

Nimeni on Julia Koivuniemi ja opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toimintaterapeutiksi. Teen opinnäytetyötä aiheesta Ruutuajan yhteys lasten ja nuorten toiminnalliseen osallistumiseen. Toiminnallinen osallistuminen tarkoittaa kaikkea lapsen ja nuoren elämässä tapahtuvaa merkityksellistä ja aktiivista toimintaa ja siihen liittyviä asioita eli esimerkiksi koulunkäyntiä, harrastuksia, ystäviä, unta, perhettä ja leikkiä. Opinnäytetyön avulla selvitän toimintaterapeuttien näkökulmasta, miten ruutu-aika näkyy näissä toiminnoissa.

Tarkoitukseni olisi tavoittaa toimintaterapeutteja ympäri Suomen ja sähköisen kyselyn avulla kartoittaa toimintaterapeuttien näkökulmasta, millainen on ruutuajan ja toiminnallisen osallisuuden yhteys. Saadut vastaukset kokoan yhteen ja analysoin ne opinnäytetyössäni.

Nyt etsin toimintaterapeutteja, jotka haluaisivat osallistua kyselyyn ja pohdin, olisiko teillä yrityksessänne mahdollista osallistua kyselyyn vastaamiseen. Laittaisın kyselyn teille sähköisellä linkillä ensi viikon maanantaina 27.1. ja vastausaikaa olisi perjantaihin 14.2. asti. Kysely toteutuu Webropol-alustalla ja on täysin anonyymi. Puolesta välissä vastausaikaa laitan vielä muistutusviestin kyselyyn vastaamisesta.

Toivoisin vastausta, mikäli haluatte osallistua kyselyyn ja arvostaisin myös ilmoitusta, jos osallistuminen ei ole mahdollista. Kiitos jo etukäteen ajastanne ja minuun voi olla yhteydessä, jos tulee mieltään kysyttävää kyselyyn liittyen!

Yhteistyö terveisin

Julia Koivuniemi