

Median vaikutukset 0-12-vuotiaiden lasten terveyteen ja hyvinvointiin

Kirjallisuuskatsaus

Niina Paalimäki

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2015

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) PAALIMÄKI, Niina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 17.04.2015
	Sivumäärä 61	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Median vaikutukset 0-12-vuotiaiden lasten terveyteen ja hyvinvointiin Kirjallisuuskatsaus		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) ALA-LUHTALA, Riitta		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Digitaalinen media, kuten tietokone ja televisio, ovat nykyisin merkittävä osa lapsen arkipäivää iästä riippumatta. Lähes jokaisessa länsimaalaisessa perheessä on televisio ja lisäksi lapset altistuvat usein muullekin medialle, kuten videopeleille ja internetille, niin kotona kuin kodin ulkopuolella. Myös lehdet ja kirjat ovat edelleen osa lapsen mediaympäristöä. Mediankäytön lisääntymisen myötä media on entistä useammin noussut puheenaiheeksi eri konteksteissa ja viime aikoina etenkin lasten mediankäyttö on puhuttanut niin hyvässä kuin pahassa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia vaikutuksia medialla on lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jossa hyödynnettiin sekä systemaattista että manuaalista hakua. Tutkimuskohteena olivat 0-12-vuotiaat lapset ja tutkimuksessa huomioitiin sekä positiiviset että negatiiviset vaikutukset. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä lasten kasvatukseen osallistuvien aikuisten tietoutta median vaikutuksista. Katsauksessa käytetty tutkimusaineisto koostui 11 artikkelista, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen sekä läpäisivät sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimustulokset jaoteltiin psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, että medialla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Psyykkisistä vaikutuksista tärkeimpiä olivat kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyvät vaikutukset, jotka olivat aineistosta riippuen positiivisia tai negatiivisia. Median käytön fyysisiä vaikutuksia olivat lihavuuden ja unihäiriöiden lisääntyminen sekä vaikutukset elämäntapoihin. Sosiaalisista vaikutuksista tärkeimmiksi nousivat sosiaalisen median kautta luodut ystävyysuhteet ja niiden ylläpito. Toisaalta runsaan mediankäytön katsottiin myös aiheuttavan puutteita sosiaalisissa taidoissa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) kirjallisuuskatsaus, hyvinvointi, lapsen mediaympäristö, terveys, median vaikutukset		
Muut tiedot		



Author(s) PAALIMÄKI, Niina	Type of publication Bachelor's thesis	Date 17.04.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 61	Permission for web publication: x
Title of publication The influence of media on the health and well-being of children aged 0-12 years A literature review		
Degree programme Degree programme in Nursing		
Tutor(s) ALA-LUHTALA, Riitta		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Digital media, such as computers and televisions, are a significant part of children's life irrespective of their age. In almost every Western family there is a television set, and the children are also affected by other media, such as videogames, in and outside of their home. In addition, magazines and books are still a part of children's media environment. As the general use of media has become more and more common, there have been discussions in different contexts about the pros and cons of the effects of media on children's everyday life.</p> <p>The purpose of this Bachelor's thesis was to examine what kinds of effects media has on children's health and well-being. This study was conducted as a literature review based on both manual and systematic searches. The target group was 0-12 year old children, and the study focused on both positive and negative effects. The goal was to increase the knowledge of adults participating in children's upbringing of the effects of media on children during their development. The sources of the review comprised eleven articles all of which answered to the research question. All of them also passed the selection and exclusion criteria. The results of the study were divided in psychological, physiological and social effects.</p> <p>The results revealed that the media had both positive and negative effects to children's health and well-being. Of the psychological effects the most important ones were effects related to body image and self-esteem. They were negative or positive depending on which source was used. The physiological effects were the growth of obesity, sleeping disorders and the effects on lifestyle. The social category highlighted social contacts made through social media as a positive effect, but, on the other hand, abundant use of media also led to a lack of social skills.</p>		
Keywords/tags (subjects) children's media environment, health, literature review, media effects, well-being		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 MEDIA JA LAPSET	5
2.1 Keskeisimmät median käsitteet	5
2.2 Lasten mediaympäristö	7
2.3 Eri-ikäiset lapset median käyttäjinä	8
2.3.1 Vauvaikäinen.....	9
2.3.2 Leikki-ikäinen	10
2.3.3 Koululainen	11
3 TERVEYS JA HYVINVOINTI	13
3.1 Terveys käsitteenä.....	13
3.2 Terveysten ja hyvinvoinnin suhde.....	16
3.3 Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät.....	18
4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	19
5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	19
5.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	20
5.2 Aineiston haku sekä sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	22
5.3 Aineiston analysointi	29
6 TULOKSET	31
6.1 Psykkiset vaikutukset.....	31
6.2 Fyysiset vaikutukset	35
6.3 Sosiaaliset vaikutukset	38
7 POHDINTA	40
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	40
7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	43
LÄHTEET	53

TAULUKOT

Taulukko 1. Terveyskäsitteet eri tieteenalojen mukaan	15
Taulukko 2. Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät	18
Taulukko 3. Tutkimukselle asetetut sisäänotto- ja poissulkukriteerit	23
Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt artikkelit (CINAHL)	25
Taulukko 5. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt artikkelit (manuaalinen haku)	27
Taulukko 6. Median psyykkiset vaikutukset lapseen	31
Taulukko 7. Median fyysiset vaikutukset lapseen	35
Taulukko 8. Median sosiaaliset vaikutukset lapseen	38

KUVIOT

Kuvio 1. Hoitotieteellinen eli holistinen käsitys terveydestä	16
Kuvio 2. Kirjallisuuskatsauksen prosessin vaiheet	22
Kuvio 3. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet tutkimukset	24

1 JOHDANTO

Länsimaissa mediankäyttö on jatkuvasti yleistynyt ja lisääntynyt johtaen siihen, että nykyisin erilaisten medialaitteiden ja – kanavien käyttö on osa jopa pienten lasten jokapäiväistä arkea (Mäki 2010, 104). Voidaan sanoa, että Suomi on ottanut digitaalisen aikakauden vastaan avosylin, sillä suomalaisten lasten mediankäyttömäärät ovat jo kansainvälisestikin katsottuna huippuluokkaa (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 32). Tämän päivän lasten vapaa-aika muodostuu pitkälti viihdemedian ympärille, mikä on herättänyt yhteiskunnassamme viime aikoina huolta. Huolta herättää esimerkiksi se, että lasten mediankäyttöä on tutkittu suhteellisen vähän tai tutkittu tieto ei ole pysynyt sähköisen vallankumouksen perässä. Tämä tiedottomuus on aiheuttanut sen, että aikuiset eivät aina tunnu tietävän, miten lasten mediankäyttöön tulisi suhtautua. (Lahikainen 2015, 16.) Alle kouluikäisten lasten mediankäyttöajoille ei ole myöskään ainakaan toistaiseksi asetettu kansallisia suosituksia. Kouluikäisille lapsille viihdemediaa suositellaan rajoitettavan korkeintaan kahteen tuntiin päivässä, mutta lasten mediankäyttötutkimukset osoittavat, että suosituksia ylitetään surutta. (Mäki 2010, 104–105.)

Teknologia on tuonut mukanaan paljon hyvää ja mediakulttuurin verhoamassa Suomessa asiat ovat monelta osin mallillaan. Yhteiskunnassamme kasvaa parhaillaan digitaalinen sukupolvi, joka käyttää teknologiaa taitavammin kuin koskaan aikaisemmin. (Oksanen & Näre 2006, 27.) Mediankäyttö tarjoaa lapselle muun muassa mahdollisuuden viihtyä huumorin tai jännityksen parissa. Media toimii myös merkittävänä väylänä luoda ja ylläpitää ystävyysuhteita, mutta ennen kaikkea se on paikka oppia ja kehittää itseään. (Martsola ym. 2006, 34.) Toisinaan näyttää kuitenkin jäävän huomaamatta, että kaikki lapset eivät voi hyvin (Oksanen ym. 2006, 27; Rajantie & Perheentupa 2005). Jatkuva käyttö on tuonut mukanaan myös ei-toivottuja vaikutuksia, sillä kulttuuriamme näyttää kuormittavan jonkinlainen rauhattomuus ja jatkuva stressi. Oman tilan ja rauhan saaminen ei ole enää itsestäänselvyys, sillä lähes jokainen on periaatteessa jatkuvasti tavoitettavissa esimerkiksi puhelimen tai sähköpostin välityksellä. Edes pienet lapset eivät säästy arjen katkonaisuudelta, sillä sama ilmiö on havaittavissa jopa päiväkodeissa, joissa ei aina näytä olevan aikaa pitkäkestoiselle leikille. (Oksanen ym. 2006, 27–28.)

Mediakulttuuri asettaa lapset jatkuvasti aivan uudenlaisten vaatimusten alaiseksi, eikä aina voi varmuudella sanoa, mikä on lapselle lopulta hyväksi ja mikä pahaksi. Vaikka mediankäytölle asetettaisiin rajoja ja suosituksia, on niiden noudattaminen tehty haasteelliseksi tai jopa mahdottomaksi, sillä kulttuurista ruutua ei voi kytkeä pois päältä samalla tavoin kuin televisiota. Mieleen nousee väistämättä kysymyksiä: Kuinka vahva suhde lapsilla on mediankäyttöön? Milloin mediankäytössä on kyse edusta ja milloin haitasta? (Oksanen ym. 2006, 16, 19.)

Lapset oppivat ja sisäistävät jo pienenä myöhempään terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat elämäntavat ja asenteet kuten ravitsemustottumukset, liikunnallisen aktiivisuuden ja sosiaaliset taidot (Rajantie ym. 2005). Aikuisten, vanhempien ja terveydenalan ammattilaisten, tulisi osata ohjata lapsia valinnoissaan oikeaan suuntaan, mutta mitä se loppujen lopuksi tarkoittaa mediankäytön kannalta? Median voidaan katsoa vaikuttavan lapsen kehitykseen, ajankäyttöön ja esimerkiksi sosiaaliseen elämään monella tapaa (Mustonen 2006, 16). Erityisesti lasten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla, kuten lasten- ja perheneuvolassa työskentelevillä, tulisi olla välineitä ja asiantuntemusta käsitellä sekä havaita mediankäytön vaikutuksia. Kaikkien lapsiperheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten pitäisi olla vähintäänkin tietoisia mediankäytön vaikutuksista, jotta he voisivat tukea ja ohjata kattavasti lapsiperheiden vanhempia mediakasvattajina. (Martsola ym. 2006, 175.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa on keskitytty selvittämään, millainen rooli medialla on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksessa lasten terveyttä ja hyvinvointia lähestytään hoitotieteellisen käsityksen näkökulmasta eli lasta tarkastellaan psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Kirjallisuuskatsauksessa tutkimusaineistoon on valittu tutkimuksia, joissa on tutkittu yhden tai useamman mediavälineen tai –laitteen vaikutuksia lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimus on painottunut käsittelemään pääasiassa sähköistä mediaa, johon lukeutuvat muun muassa televisio, tietokone sekä älypuhelin. Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksessa on käsitelty myös muita median muotoja, kuten kirjoja ja mainoksia. Mediankäyttöön liittyen sekä positiiviset että negatiivisetkin vaikutukset on huomioitu.

2 MEDIA JA LAPSET

2.1 Keskeisimmät median käsitteet

Mediankäytöstä ja mediakasvatuksesta puhuttaessa käytetään monenlaisia käsitteitä, jotka lukijan on tarpeen ymmärtää. Tässä aluvussa on avattu lyhyesti muutamia mediaan ja mediakasvatukseen liittyviä käsitteitä, jotka esiintyvät myöhemmin tekstissä.

Media tarkoittaa viestinnän välineitä ja sisältöjä, joilla on mahdollista viestittää ja vastaanottaa viestejä. Median viestinnän välineet ja – laitteet voidaan tekniikan mukaan jaotella perinteisiin viestimiin ja uusiin digitaalisiin välineisiin ja laitteisiin. **Perinteisiä viestimiä** ovat kirjat, sanomalehdet, televisio ja radio. **Uusia digitaalisia viestimiä** ovat puolestaan muun muassa internet, matkapuhelin ja digitaaliset pelit. (Nyyssölä 2008, 14; Härkönen, Okkonen, Okkonen-Sotka, Petäjä, Ritokoski, Rusanen, Ruokonen & Suomela 2008, 9; Mediakasvatus 2006, 8.) Jaottelu perinteisten ja uusien digitaalisten viestimien välillä perustuu myös niiden vuorovaikutteisuuteen. Perinteisen median katsotaan olevan luonteeltaan yksipuolista, sillä vastaanottaja ei pysty vaikuttamaan sen sisältöön. Internetin keskustelupalstat ja puhelimeen puhuminen ovat sen sijaan esimerkkejä vuorovaikutteisesta mediasta. (Nyyssölä 2008, 14–15.)

Mediakulttuuri tarkoittaa aikakautta, jossa elämme ja havainnoimme maailmaa median kautta. Se on kulttuuria, jossa erilaiset mediaesitykset ja median välityksellä tapahtuva kommunikaatio ovat kulttuurin keskiössä. (Härkönen ym. 2008, 9; Mediakasvatus 2006, 8.) Mediakulttuuri muokkaa käsitystämme maailmasta, arvoista ja siitä mikä on oikein ja mikä väärin (Nyyssölä 2008, 12–13).

Mediakasvatus on median parissa kasvua ja oppimista. Mediakasvatuksen tarkoituksena on tietoisesti vaikuttaa yksilön mediankäyttöön ja harjoitella mediataitoja. Mediakasvatuksella pyritään kehittämään mediakulttuurissa elämiseen tarvittavia val-

miuksia kehittämällä kriittistä ymmärrystä, aktiivista osallistumista ja luovuutta. (Härkönen ym. 2008, 9; Mediakasvatus 2006, 8; Nyyssölä 2008, 15.)

Mediakasvattaja on henkilö, joka on tietoinen turvallisesta mediankäytöstä. Henkilö tutustuu median ilmiöihin. Hän on kasvattaja, joka jakaa lapsen kanssa ajatuksia, kuuntelee, keskustelee mediasta ja sen sisällöistä. Mediakasvattajan tarkoituksena on ohjata ja opettaa lasta. (Härkönen ym. 2008, 9; Mediakasvatus 2006, 8.) Vanhemmat ovat lapsen ensisijaisia mediakasvattajia (Lapset ja media n.d.). Myös terveydenalan ammattilaiset tukevat mediakasvatustyötä keskustelemalla vanhempien ja lasten kanssa mediasta sekä tarjoamalla mediavanhemmukseen ja lasten mediakasvatukseen liittyvää tietoa perheille (Härkönen ym. 2008, 28).

Mediataito pitää sisällään median taustarakenteiden tuntemuksen, tekniset taidot sekä aktiivisen ja kriittisen mediankäytön. Mediataidot ovat opittavissa ja opetettavissa olevia taitoja. (Mediakasvatus 2006, 8.) Mediataidot ovat kykyä lukea erilaisia mediatekstejä, taitoa tulkita erilaisia mediasisältöjä, hallita erilaisten medialaitteiden käyttö sekä taitoa viestiä ja ilmaista itseään eri mediavälineillä. Mediataitoihin sisältyy myös kyky valita itselleen sopivia medioita sekä arvioida ja analysoida vastaanotamaansa tietoa ja viihdettä. (Härkönen ym. 2008, 9.)

Medianlukutaito tarkoittaa eri mediaviestimien luku- ja kirjoitustaitoa. Se on kykyä ilmaista itseään eri viestimillä. (Mediakasvatus 2006, 8.) **Kriittinen medianlukutaito** on yksi mediakasvatuksen keskeisistä tavoitteista. Mediankäyttäjä, joka hallitsee kriittisen medianlukutaidon, osaa analysoida, tulkita, luoda, ilmaista, kyseenalaistaa ja suhtautua kriittisesti mediaa kohtaan. (Härkönen ym. 2008, 9.)

Mediankäyttö voi olla joko aktiivista tai passiivista. **Aktiivisesta mediankäytöstä** on kyse silloin, kun lapsi käyttää lähtökohtaisesti itse mediaa ja kohdistaa keskittymisensä käytettyyn mediakanavaan. Sen sijaan **passiivisesta mediankäytöstä** voidaan puhua silloin, kun lapsi on esimerkiksi tilassa, jossa televisio on sattumalta auki. Aina lasten mediankäyttö ei siis ole aktiivista, vaan lapset voivat altistua medialle myös passiivisesti silloin, kun muut perheenjäsenet katsovat esimerkiksi televisiota tai käyttävät tietokonetta (Paavonen ym. 2011, 1563).

2.2 Lasten mediaympäristö

Lasten mediaympäristö on edellisen kahden vuosikymmenen aikana muuttunut merkittävästi ja muutosta tapahtuu yhä (Noppiari, Uusitalo, Kupiainen & Luostarinen 2008, 29). Nykyään mediankäyttö alkaa jo silloin, kun lapsi on vielä pieni (Lasten mediabarometri 2010: 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa 2011, 6).

Tällä hetkellä lapsuuttaan elävät lapset ovat viettäneet lähes koko elämänsä digitaalisessa mediaympäristössä, eikä heillä ole kokemusta siitä, millainen maailma on ollut ilman internetiä, kännyköitä tai tietokonepelejä (Noppiari ym. 2008, 29).

Lapsilla voi olla jo pienestä pitäen oma huone ja he voivat päästä osallistumaan merkittävästi myös sen sisustukseen. Tämä johtaa usein myös siihen, että lastenhuoneiden mediavarustelu on huomattava. Seiniä saattavat koristaa televisiosarjoista tai elokuvista tutut hahmot julisteiden muodossa ja lipaston päällä komeilee musiikkisointin tai tietokone. (Uusitalo, Vehmas & Kupiainen 2011a, 27; Noppiari ym. 2008, 30.)

Yhä pienemmille lapsille suunnitellaan heille tarkoitettuja medialaitteita ja – sisältöjä. Jo alle 2-vuotiaille lapsille suunnitellaan omia video-ohjelmia ja leikki-ympäristöön ilmestyy kännyköitä tai ensitietokoneita. (Noppiari ym. 2008, 29.)

Tutkimukset osoittavat, että lapset käyttävät mediaa aktiivisesti ja monipuolisesti (Nyyssölä 2008, 39). Lapset käyttävät television katsomiseen suuren osan vapaa-ajastaan ja se on heille eri medioista mieleisin ajankäytön muoto. Television katsominen ei kuitenkaan muodosta yksinään koko mediaan käytettyä aikaa, vaan lapsen iästä riippuen lapset altistuvat myös esimerkiksi videopeleille sekä tietokoneen ja puhelimien käytölle. (Paavonen, Roine, Korhonen, Valkonen, Pennonen, Partanen & Lahikainen 2011, 1563; Nyyssölä 2008, 39.) Medialaitteiden tekninen kehitys on johtanut myös siihen, että yksi väline mahdollistaa jo monia mediankäytön tapoja. Esimerkiksi kännykällä voi viestittelyn lisäksi kuunnella ja jakaa musiikkia. (Uusitalo ym. 2011a, 27.)

Televisio on viime aikoina menettänyt pikkuhiljaa asemaansa internetille. Vaikka televisio on edelleen hallitseva mediaväline, on internet uhkaavasti ohittamassa sen. Internetin asemaa kohottaa sen sosiaalinen ulottuvuus, joka mahdollistaa lasten

osallistumisen erilaisiin nettiyhteisöihin ja yhteyden pitämisen muihin ihmisiin. Erilaisia lehtiä ja kirjoja luetaan ja selataan edelleen, mutta niiden suosio on huomattavasti alhaisempi kuin television, radion tai internetin. Lasten media-arkeen kuuluu olennaisena osana myös pelaaminen. Nähtäväksi jää lisääntykö uusien digitaalisten mediavälineiden, kuten internetin, matkapuhelimien ja digitaalisten pelien, käyttö entistään ja jäävätkö perinteisemmät mediat, kuten kirjat ja televisio, lopulta takalalle. (Nyyssölä 2008, 14, 39–40.)

Lasten mediankäytöstä voidaan olla karkeasti kahta mieltä. Media voidaan nähdä loistavana mahdollisuutena tarjota lapsille ilmaista, monipuolista ja ennen kaikkea lapsia kiinnostavaa materiaalia esimerkiksi opetukseen, kasvatukseen tai vain viihtymiseen. Toisaalta median voidaan ajatella olevan haitta lapsille, sillä median ajatellaan sisältävän paljon myös haitallista sisältöä ja materiaalia. (Mediakasvatus 2006, 8.)

2.3 Eri-ikäiset lapset median käyttäjinä

Lasten mediankäyttö muuttuu ikäkausien myötä, kun lapsi kasvaa ja kehittyy. Ikäkausien muutokset ovat suoraan yhteydessä lapsen taitoihin, mediamakuun ja median käyttötarkoituksiin. Kouluikäinen seuraa aivan erilaisia mediasisältöjä kuin leikkiikäinen tai vauva. Myös median käyttötarkoitukset vaihtelevat näiden ikäryhmien välillä huomattavasti. (Uusitalo ym. 2011a, 34.) Lasten kyvyt käsitellä mediasisältöjä vaihtelevat ikätason mukaan. Ikä lisää lasten tietoja ja taitoja median suhteen, mutta alakoululainenkaan ei missään nimessä vielä hallitse mediankäyttöä täysin. (Salokoski & Mustonen 2007, 16.)

Vanhemmat ovat vastuussa lapsestaan. Vanhempien tehtävänä on ohjata, valvoa ja opettaa lasta median käyttäjänä, sillä vanhemmat toimivat lapsen ensisijaisina mediakasvattajina. Turvallinen median käyttö edellyttää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsensa tekemisistä ja tarvittaessa ovat valmiita opettamaan lasta median käytössä. Vanhempien lisäksi terveydenhuollon ammattilaisten tulisi edistää lasten turvallista mediankäyttöä, mutta ammattilaisten tulisi tarjota ohjausta ja tukea myös lasten vanhemmille mediakasvatukseen liittyen. (Lapset ja media n.d.)

Yleisesti tämän kirjallisuuskatsauksen tekstissä lapsella tarkoitetaan alle murrosikäistä lasta eli noin 0-12-vuotiasta. Asioiden oikein ymmärtämiseksi lapsen ikää on tekstissä tarpeen mukaan tarkennettu käsitteillä vauva, leikki-ikäinen, kouluikäinen tai lapsen ikä on ilmoitettu numeroin. Kun tekstissä käytetään termiä vauva, tarkoitetaan 0-12 kuukauden ikäistä lasta. Leikki-ikäisellä tarkoitetaan lasta, joka on 1-6-vuotias. Tarvittaessa leikki-ikäinen lapsi on jaettu käsitteenä vielä varhaiseen leikki-ikään, jolla tarkoitetaan noin 1-3-vuotiasta lasta sekä myöhäiseen leikki-ikään, jolla tarkoitetaan noin 3-6-vuotiasta lasta. Kouluikäisellä lapsella tarkoitetaan lapsia, jotka ovat 7-vuotiaita tai sitä vanhempia.

2.3.1 Vauvaikäinen

Jo vauvaikäinen lapsi voi altistua medialle, vaikka se ei mediaa tarvitsekaan (Lapset ja media n.d.). Lasten mediabarometri 2010 – tutkimuksessa selvisi, että jo alle vuoden ikäiset lapset käyttivät passiivisesti digitaalisia pelejä ja internettiä vanhempiensa avustuksella ja täten altistuivat mediankäytölle (Walamies 2011, 12). Myös televisionkatselu oli osa joidenkin vauvaikäisten lasten arkea aikuisten seurassa (Walamies 2011, 12; Koivusalo-Kuusivaara 2007, 14).

Vaikka pieni lapsi havainnoikin paljon ympäristöään ja välkehtivä ruutu tai ruudusta kuuluvat äänet saattavat kiinnittää vauvaikäisen huomion, ei pieni lapsi tarvitse digitaalista mediaa. Vauva kaipaa jo syntymästään saakka sosiaalista vuorovaikutusta, jota ensisijaisesti vanhemman syli, katsekontakti ja sanat tarjoavat. Vauvaikäisen kohdalla digitaalisen median sijaan sopivaa mediankäyttöä ovat esimerkiksi kuvakirjojen katselu tai rauhallisen musiikin kuunteleminen. (Lapset ja media n.d.)

Vauvaikäinen on jatkuvasti riippuvainen vanhemmistaan. Se, miten vanhemmat käyttävät omaa aikaansa, vaikuttaa näin ollen vauvan ajankäyttöön. Vanhempien mediankäyttö voi altistaa lapsen herkästi passiiviselle mediankäytölle. Jos vauva ei saa riittävästi tarvitsemaansa huomiota vanhemmiltaan, hän saattaa ilmaista turhautumistaan hermostumalla tai tulemalla levottomaksi. Siksi on tärkeää ymmärtää, että vanhempien tekemiset ja kokemukset vaikuttavat vauvan kokemuksiin. Vanhempien

on tarpeen välillä pysähtyä miettimään ja kiinnittää huomiota omaan mediankäyttöönsä, jotta se ei veisi liikaa aikaa vauvan tarpeiden tyydyttämiseltä ja vuorovaikutukselta. (Lapset ja media n.d.)

2.3.2 Leikki-ikäinen

Lapsen perusluottamus ja kiintymyssuhteet kehittyvät vielä vauvaiän jälkeenkin ja ne muodostavat myöhemmin elämässä ihmissuhteiden ja tunne-elämän perustan. Varhaisessa leikki-ikässä lapsi alkaa rakentaa omaa minuuttaan ja persoonaansa. Vaikka pikkulapsi on alkuun kovin itsekeskeinen, alkaa hän harjoitella pikkuhiljaa empatian alkeita. Empatian kehitystä tukevat sadut ja muut median tarjoamat tarinat. Ne tarjoavat lapselle mahdollisuuden tunnevoimaiseen samaistumiseen. Kun tarinan hahmo on iloinen tai surullinen, tunnetila heijastuu myös lapsikatsojan kasvoille. Tunne-elämykset kehittävät lapsen tunteiden hallintaa. (Mustonen 2006, 16.)

Varhaisessa leikki-ikässä lapsi kiinnostuu uudella tavalla asioista. Hän alkaa osoittaa kiinnostusta esimerkiksi kuvien katseluun. Kirjojen lukemisen ja katselun kautta lapsi oppii nimeämään asioita, esineitä ja tunnetiloja. Nykypäivänä kuvia katsellaan perheissä myös tabletin tai tietokoneen ruudulta, jonka myötä kuvaan yhdistyy helposti myös ääni. Värikäs kuva yhdistettynä hassuihin ääniin tai musiikkiin saa lapsen viihtymään ruudun ääressä pitkiäkin aikoja. Ruudun tuijottaminen voi kuitenkin aiheuttaa lapselle ärsyketulvaa, joten vanhempien tehtävänä on osata rajoittaa sähköisten mediavälineiden käyttöä lapsen jaksamisen ja iän mukaan. (Media ja lapset n.d.)

Lapselle on ominaista tarkkailla muita ihmisiä ja matkia heidän toimintaansa. Elävän elämän tavoin myös median hahmot tarjoavat lapselle mahdollisuuden mallioppimiseen matkimisen avulla, sillä media sisältää paljon tehokkaita toimintamalleja. Media voi opettaa lapsia muun muassa ilmaisemaan omia tunteitaan tai auttaa oppimaan erilaisia liikuntalajeja. Toisaalta mallioppiminen mahdollistaa yhtä hyvin myös sen, että lapset sisäistävät esimerkiksi väkivaltaisia toimintatapoja. Parhaimmillaan media voi siis opettaa toiminnan ja tunteiden hallintaa, mutta se voi olla syynä myös lapsen impulssiiviselle ja vahingoittavalle toiminnalle. Tästä syystä lasten suojeleminen heille sopimattomalta mediasisällöltä on tärkeää. (Mustonen 2006, 16.)

Varhaisen ja myöhäisen leikki-iän välimaastossa lapsi alkaa kehittää kykyään ymmärtää faktan ja fiktion ero. Lapsi alkaa vähitellen ymmärtää syy-seuraus-suhteita ja sen myötä myös viihdemedian tarjoamat juonikokonaisuudet alkavat aueta aivan uudella tavalla. Myöhäisessä leikki-iässä todellisuuden ja epätodellisuuden erottaminen tulee entistä selkeämmäksi, mutta silti taruolennot tai möröt voivat tuntua lapsesta pelottavalta. Lapsen kehitystasoon suhteutetun pelästymisen kokemuksen (esimerkiksi pelkoa ja kylmyyttä ympärilleen levittävän Muumien mörön) ei katsota olevan haitallinen, mikäli kokemus käydään yhdessä aikuisen kanssa läpi. On lapsesta kiinni, millaiset asiat hän mieltää pelottavaksi, joten vanhempien on osattava kuunnella ja seurata lapsen reaktioita mediankäyttötilanteissa. (Mustonen 2006, 18, 31.)

Myöhäinen leikki-ikä on aika, jolloin lapsi alkaa vähitellen hahmottaa sukupuoli-identiteettiään. Tytöt korostavat naisellisuuttaan leikkimällä prinsessoja vaaleanpunaisissa mekoissaan samalla, kun pojat leikkivät maskuliinisuutta korostavia leikkejä. Medialla on suuri vaikutus lasten leikkien sisältöön. Ritaritarinan miekkailukohtaukset siirtyvät herkästi poikien leikkihetkiin samaan aikaan kun media tarjoaa romanti-sempää sisältöä tytöille. Jo silloin, kun lapsi on vasta muodostamassa kuvaa itsestä poikana tai tyttönä, alkaa media ruokkia stereotyyppistä käsitystä miehen ja naisen sukupuolirooleista. (Mustonen 2006, 18.)

2.3.3 Koululainen

Lapsi altistuu jo ennen kouluikää monenlaiselle medialle. Koulunkäynnin aloitettuaan lapsen toimintaympäristö usein laajenee ja sen myötä myös mediakohtaukset lisääntyvät. Lapset kohtaavat median kodin lisäksi sukulaisten tai kavereiden luona, kirjastossa, harrastustoiminnassa, koulussa, koulumatkalla tai kauppakeskuksissa. Koska media on läsnä lähes kaikkialla minne lapsi meneekin, tulee mediakohtauksia päivän aikana useita eri viestimien välityksellä. (Martsola ym. 2006, 31.)

Ensimmäisillä luokilla kouluikäinen lapsi on aktiivinen ja tiedonjanoisin. Lapsi oppii nopealla tahdilla uusia tietoja ja taitoja asiasta kuin asiasta. Ajatuksen sekä ymmärryksen kehittyminen edistää myös lapsen medianlukutaitoa ja lapsi oppii entistä tai-

tavammaksi median käyttäjäksi. Kouluikäinen oppii huomaamaan erilaisten media-kanavien ja – sisältöjen eroja. Hän oivaltaa esimerkiksi mainonnan ja toimituksellisen media-aineiston välillä olevan eroa. Eri lajityyppien erottamisen myötä myös terve kriittisyys mediaa kohtaan alkaa harjaantua. (Mustonen 2006, 19.)

Vaikka lapsi oppiikin nopeasti ja voi olla jo varhain teknisesti taitava, ei taito ymmärtää mediaa ja mediasisältöjä kehity itsestään pelkästään laitteita käyttämällä.

Lapsen kanssa on tärkeä keskustella mediankäytöstä ja yhteiset pelisäännöt ovat tarpeen. (Lapset ja media n.d.)

Kun lapset kasvavat, vanhemmat sallivat lasten käyttää itsenäisemmin ja vapaammin mediaa kodeissa. Myös käyttöaikoja aletaan usein höllentää, eikä käyttöä rekisteröidä minuutilleen. (Uusitalo ym. 2011a, 34.) Kouluikäinen lapsi alkaa yksilöllisellä aikataululla viettää aikaa vähitellen myös yksin kotona. Koulusta tullessa lapsi voi herkästi valita ajanvietteekseen internetin, television tai tietokonepelin. (Martsola ym. 2006, 31.) Lastenohjelmat kiinnostavat kouluikäisiä saavuttaneita lapsia edelleen, mutta varhain koulunkäynnin aloitettuaan lapsi harjoittelee jo omatoimista tietokoneen ja internetin käyttöä. Viimeistään lukemaan oppimisen myötä myös vanhempien rooli iltasadun lukijana jää lähes poikkeuksetta pois. (Uusitalo ym. 2011a, 34.)

Lapsi kiinnostuu yksilöllisesti erilaisista mediasisällöistä. Lapsi nauttii usein edelleen satujen maailmasta, mutta myös monenlaiset nuorisosarjat tai musiikkivideot voivat varastaa lapsen mielenkiinnon, vaikka ne eivät vielä hänen ikäisilleen sopisikaan. Kouluikäisten lasten kohdalla mediankäytössä on havaittavissa yksilöllisten erojen lisäksi myös sukupuolten välisiä eroja. Pojat ovat esimerkiksi tyttöjä kiinnostuneempia tietokoneista ja pelaamisesta. He myös katsovat televisiota tyttöjä enemmän. (Martsola ym. 2006, 33.) Kouluikäisessä myös ystävien mielipiteet ovat merkittävässä osassa, sillä niillä on pitkälti vaikutusta siihen, mitä pelejä lapsi haluaa pelata tai millaisia ohjelmia hän haluaa katsoa. (Lapset ja media n.d.)

Alakoulun loppupuolella lapset käyttävät mediaa aiempaa itsenäisemmin. Median käytöllä tavoitellaan pikkuhiljaa viihdekäytön lisäksi myös sosiaalista verkostoitumista, jolloin lapset saattavat rekisteröityä sosiaalisen median palveluihin. (Uusitalo ym. 2011a, 35.) Sosiaalinen media on yksi vuorovaikutuksen mahdollistava paikka muiden

joukossa. Siellä on mahdollista vaihtaa kuulumisia, iloita, osallistua ja vaikuttaa. Toisaalta se on myös paikka, jossa lapsi voi kohdata vastoinkäymisiä, kiusaamista tai muuten pahoittaa mielensä. Nykypäivänä sosiaalinen media on kuitenkin osa lasten sosiaalista elämää, eikä sitä siksi voida pitää erillään muusta sosiaalisesta elämästä. Vanhempien on kuitenkin syytä olla valveutuneita ja tarkkaavaisia sosiaalisen median suhteen. Avoin vuorovaikutus ja luottamus lapsen ja vanhempien välillä mahdollistaa sen, että lapsi voi kertoa mitä sosiaalisessa mediassa tekee ja kertoa, jos jotain ikävää tapahtuu. (Lapset ja media n.d.)

3 TERVEYS JA HYVINVOINTI

3.1 Terveys käsitteenä

Monilla eri tekijöillä voidaan katsoa olevan vaikutusta terveydelle. Muun muassa arjen olosuhteilla, ympäristöllä, elämäntavoilla, ihmissuhteilla, sattumalla ja tehdyillä valinnoilla on vaikutusta terveyden syntyyn, sen turvaamiseen ja heikentymiseen. Jokapäiväisen elinympäristömme biologiset, psyykkiset, kemialliset, sosiaaliset ja fyysikaaliset ominaisuudet muovaavat terveyttä. Voidaan siis ajatella, että esimerkiksi kodilla, asuinalueella, koululla tai vaikkapa vapaa-ajan toiminnoilla on vaikutusta terveyteen. Terveysteen vaikuttavat myös merkittävästi sosiaaliset kontaktit, yhteenkuuluvuus, huolenpito sekä ihmisten tiedot, taidot ja koulutus. (Huttunen 2012a.)

Tunnetuin terveys-käsitteen määritelmä lienee Maailman terveysjärjestön eli World Health Organisation (WHO) määritelmä vuodelta 1948. Tällöin kyseinen terveysjärjestö määritteli terveyden olevan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauksien tai toiminnanvajavuuden puuttumista.

WHO:n määritelmä poikkesi aiemmista määritelmistä laajuutensa ja kunnianhimoisuutensa vuoksi, sillä sairauskeskeisyydestä siirryttiin viimein tarkastelemaan terveyttä huomioiden niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät. (Palosuo, Sihto, Lahelma, Lammi-Taskula & Karvonen 2013, 17–18; Huber ym. 2011, 4163; Machteld 2010.) Myöhemmin määritelmä sai kuitenkin osakseen roimasti kritiikkiä, sillä vaati-

mus täydellisestä terveydestä jättää lähes kaikki ihmiset sairaiksi suurimmaksi osaksi elämästään (Smith 2008).

WHO:n määritelmän epärealistisuus jätti toivomisen varaa myös koetun terveyden huomioimisen suhteen. Koettu terveys tarkoittaa jokaisen ihmisen omaa käsitystä terveydestään. Näin ollen henkilö, joka sairastaa pitkäaikaissairautta, voi kokea itsensä terveemmäksi kuin henkilö, jolla ei lääkärin mukaan voida todeta terveyttä alentavaa sairautta. WHO:n määritelmästä poiketen ihminen voi siis kokea itsensä sairaudesta tai vammasta huolimatta terveeksi, sillä koetussa terveydessä on kyse ihmisen omasta terveyden määritelmästä. (Huttunen 2012b.)

WHO pyrki uudistamaan terveyden määritelmäänsä myöhemmin. Ottawan asiakirjan uudistetun määritelmän mukaan terveys ei ole vain elämän päämäärä, vaan se on voimavara jokapäiväiseen elämään. Uudistetun määritelmän myötä terveys on aiempaa myönteisempi käsite, joka nostaa esille myös sosiaalisia ja henkilökohtaisia voimavaroja sekä fyysisen toimintakyvyn merkityksen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–11; Huber ym. 2011, 4163.) Terveysten voidaan katsoa olevan voimavara, jonka avulla ihminen voi saavuttaa monet muut hyvinvoinnin osatekijät ja kokea elämänsä olevan hyvä (Keskeisiä käsitteitä 2014). Terveys-käsitteen määrittely on jatkunut tämänkin jälkeen. Terveysten määritelmää lähdettiin miettimään jälleen vuonna 2009 Hollannissa asiantuntijaryhmän voimin. Tällöin asiantuntijat pohtivat, miten terveyden määritelmää voitaisiin uudistaa vastaamaan paremmin nykypäivän vaatimuksia. Uudeksi potilaslähtöiseksi määritelmäksi ehdotettiin seuraavaa määritelmää: Terveys on kykyä sopeutua ja selviytyä. (Machteld 2010; Huber ym. 2011, 4163.)

Terveys on niin moniulotteinen käsite, että sille voidaan tarkastelunäkökulmasta riippuen antaa lukuisia muitakin määritelmiä. Kapeimmillaan terveyttä voidaan tarkastella esimerkiksi vain fyysisen terveyden näkökulmasta, jolloin huomio keskittyy vain fyysisestä terveyttä tukevien tekijöiden olemassa oloon tai sitä heikentävään sairauteen tai vammaan. Terveysten voidaan tarkastella myös muun muassa ihmisen ominaisuutena, toimintakyynä, voimavarana, tasapainona tai kykynä selviytyä ja suoriutua tai sitä voidaan kuvata graafisesti erilaisten mallien avulla. Terveysten käsite voi-

daan määritellä myös tieteenaloittain (ks. Taulukko 1), voimavaroista lähtien tai yksilöllisesti ja yhteisöllisesti. (Savola 2005, 11.) Tarkasteltaessa terveyttä eri tieteenalojen näkökulmasta käsin on huomioitava, että näkemykset ovat osittain päällekkäisiä ja toistensa kanssa vuorovaikutuksessa (Torppa 2004, 46–48).

Taulukko 1. Terveyskäsitteet eri tieteenalojen mukaan (Palosuo ym. 2013; Savola ym. 2005)

TIETEENALA	KUVAUS
○ Biolääketieteellinen	○ Terveys määritellään usein sairauden kautta: sairauden olemassaolo, toimintakyvyn heikkeneminen tai sairauden puuttuminen.
○ Biopsykososiaalinen	○ Korostetaan terveyden yhteyttä ihmisen sisäiseen elämysmaailmaan ja psyykkiseen kehitykseen, elimistön toimintaan sekä vuorovaikutukseen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Terveys ei ole irrallaan ihmisen elämäntilanteesta tai yhteiskunnallisesta tilanteesta.
○ Psykologinen	○ Terveys on hyvää oloa, toimintakykyä ja turvallisuutta.
○ Positiivinen	○ Terveys on ihmisen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen tasapaino. Terveudessa korostetaan voimavaroja ja omavoimaistamista (empowerment).
○ Sosiaalitieteellinen	○ Terveys on ihmisen kykyä sopeutua ympäristöön ja selviytyä sosiaalisista rooleista.
○ Hoitotieteellinen	○ Holistinen terveyskäsite: ihminen on kokonaisuus ja aktiivinen toimija. Terveys on psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on sidoksissa aikaan, paikkaan, kulttuuriin ja ikään.
○ Funktionaalinen	○ Terveiden ydin on kyky tehdä työtä, tuottaa ja toimia. Terveys on ihmisen toiminta- ja suorituskyky. Toiminta-/suorituskyvyn alenema on merkki sairaudesta.
○ Kasvatustieteellinen	○ Terveys on elinikäinen prosessi, jossa oppiminen ja tietoisuuden kasvu ovat yhteydessä terveyteen.
○ Käyttäytymistieteellinen	○ Terveys on tietyn käyttäytymisen tulos.
○ Ympäristötieteellinen	○ Ympäristö (sosiokulttuurinen ja fyysinen) vaikuttaa terveyteen.

Terveyden vastakohtana voidaan pitää sairautta. Näiden kahden käsitteen tasapainottelu voidaan ymmärtää laajemmin yksilön ja yhteiskunnan välisen vuorovaikutuksen tuloksena muuttuvina ilmiöinä. Fyysistä terveyttä voidaan tarkastella toimintaky-

vyn ja terveyden kokemisen näkökulmasta eli fyysinen terveys tarkoittaa moitteetonta toimimista. Psykkinen terveys on ihmisen kykyä hallita ja käyttää omia henkisiä voimavaroja. Psykkisen terveyden alle voidaan sisällyttää mielenterveyttä heikentävät tekijät kuten masentuneisuus, tyytymättömyys elämään, pelot tai ahdistukset. Sosiaalisen terveyden osa-alueen tarkasteluun voidaan lukea kuuluvaksi kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. (Savola ym. 2005, 10.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa terveyttä tarkastellaan käyttäen viitekehyksenä hoitotieteellistä eli holistista terveystieteistä (ks. Kuvio 1).



Kuvio 1. Hoitotieteellinen eli holistinen käsitys terveydestä

3.2 Terveiden ja hyvinvoinnin suhde

Suppeasti ajateltuna hyvinvointi voidaan käsitteenä ymmärtää samana asiana kuin terveys. Filosofisesta näkökulmasta tarkasteltuna se voidaan kuitenkin nähdä terveyttä huomattavasti laajempaan käsitteenä. (Uusitalo 2011b, 264–268.) Hyvinvointia käsitteenä lähestytään usein jaotteleamalla se karkeasti kolmeen osa-alueeseen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 12; Keskeisiä käsitteitä n.d.). Koettu hyvinvointi koostuu monesta tekijästä ja se perustuu sananmukaisesti ihmisen omaan kokemukseen. Terveys, materiaalinen elintaso sekä ihmisen oma käsitys ja olettaus siitä, millainen hänen terveytensä ja materiaalinen elintasonsa sillä hetkellä on tai

pitäisi olla, vaikuttavat ihmisen tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin. (Vaarama ym. 2010, 12–14.)

Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen käsityksen voidaan katsoa muodostuvan monista eri osatekijöistä kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, puhtaasta ympäristöstä sekä turvallisuudesta. Myös itsensä toteuttaminen ja läheiset ihmissuhteet vaikuttavat merkittävästi hyvinvoinnin kokemukseen. (Hyvinvoinnin ja syrjäytymisen kehitys Suomessa 2007, 11.) Dunderfeltin (2011, 21) määritelmän mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista tekijöistä.

Kenties yksi tunnetuin hyvinvointi-käsitteen analyysi on Erik Allardin (1976) käsiä. Allardt lähestyy hyvinvointia kuvaamalla sitä ihmisen perustarpeiden tyydytyksen pohjalta. Nämä perustarpeet voidaan Allardin mukaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: **having, loving** ja **being**. Ulottuvuudet sisältävät sekä inhimillisiä tarpeita että yhteiskuntarakenteen ominaisuuksia. (Allardt 1976, 37–38; Kananoja, Niiranen & Jokiranta 2008, 91–92.)

Hyvinvoinnin ulottuvuudet rakentuvat seuraavasti:

- **Having:** elinolot, toimeentulo, asuminen, työllisyys, terveys ja koulutus
- **Loving:** sosiaaliset suhteet, perhe, ystävät
- **Being:** osallisuus, toimijuus, vaikuttamisen mahdollisuudet, vapaa-aika

(Kananoja ym. 2008, 91–92.)

Hyvinvoinnin ja terveyden muodostamat tekijät eivät ole pysyviä ja muuttumattomia, vaan ne voivat vaihdella yksilön eri elämäntilanteiden mukaan. Terveyden ja hyvinvoinnin muodostaviin tekijöihin vaikuttavat elämäntilanteen lisäksi myös ihmisen ikä ja sukupuoli. (Blaxter 2004, 149). Lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi on ainakin osittain riippuvainen vanhempien hyvinvoinnin ja kansantalouden tilanteesta. Lisäksi lasten omissa elämäntilanteissaan saamalla tuella on merkitystä lapsen hyvinvoinnille. Tärkeitä elämäntilanteita lapselle ovat muun muassa perhe, harrastukset ja koulu. (Lammi-Taskula ym. 2009, 19.)

3.3 Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät

Suojaavat ja vahvistavat tekijät ovat nimensä mukaan ihmisen terveyttä (ja hyvinvointia) suojaavia tekijöitä. Savola (2005, 14) on jakanut terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin (ks. Taulukko 2). Sisäiset tekijät ovat yksilöllisiä ja sosiaalisia. Niihin sisältyvät esimerkiksi ihmisen elämäntavat, myönteinen elämänasenne sekä hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. Ulkoiisiin tekijöihin sisältyvät yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi myös ympäristölliset tekijät. Ulkoiset tekijät muodostuvat muun muassa perustarpeiden tyydyttämisestä, luotettavista sosiaalisista verkostoista, turvallisesta ympäristöstä sekä terveellisestä yhteiskuntapolitiikasta. (Savola 2005, 14.)

Taulukko 2. Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät (Savola ym. 2005, muokattu)

SISÄISET SUOJAAVAT TEKIJÄT	ULKOISET SUOJAAVAT TEKIJÄT
<p style="text-align: center;">Yksilölliset</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Terveelliset elämäntavat ○ Myönteinen elämänasenne ○ Koherenssin tunne (ymmärrys, merkityksellisyys, suoriutuminen) ○ Itsetunto, myönteinen minäkuva ○ Kyky ratkaista konflikteja ○ Kyky oppia 	<p style="text-align: center;">Yksilölliset</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Perustarpeet: ruoka, suoja, lepo ○ Taloudellinen toimeentulo ○ Tiedontarpeen tyydyttäminen
<p style="text-align: center;">Sosiaaliset</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Perusturva varhaisessa vaiheessa ○ Myönteinen kiintymisen kokeminen ○ Arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisen kokeminen ○ Hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot 	<p style="text-align: center;">Sosiaaliset</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hyvät ja pysyvät sosiaaliset verkostot ○ Myönteiset roolimallit
	<p style="text-align: center;">Ympäristölliset</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Turvallinen ympäristö ○ Terveellinen yhteiskuntapolitiikka ○ Julkiset palvelut

Mitä enemmän ihmisellä on terveyttä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä, sitä vakaammalla pohjalla hänen terveytensä ja hyvinvointinsa usein on. Suojaavien tekijöiden ylläpitäminen ja vahvistaminen pitää ihmisen terveyden hyvänä, mikä edistää myös hyvinvointia. Mikäli suojaavat (sisäiset tai ulkoiset) tekijät eivät toteudu tai ne heikenevät, ihminen kokee yleensä terveytensä ja hyvinvointinsa aiempaa alhaisemmaksi. Jos suojaavia tekijöitä on jo lähtökohtaisesti vähän, voidaan ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin katsoa olevan alhainen. (Terveyden edistämisen ohjelma 2009.)

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän opinnäytetyön **tarkoituksena** on kerätä ja tuottaa tietoa ensisijaisesti lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille, mutta myös lasten vanhemmille median vaikutuksista lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tutkimuskohteena ovat alle murrosikäiset eli noin 0-12-vuotiaat lapset. Tutkimusaineistosta huomioidaan median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset. Opinnäytetyön **tavoitteena** on, että lasten kasvatukseen osallistuvat aikuiset voisivat entistä tehokkaammin ymmärtää ja huomioida median vaikutukset lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenalan ammattilaiset voisivat tulevaisuudessa kiinnittää aiempaa enemmän huomiota lasten mediakasvatukseen tukemiseen ja aktivoida lasten vanhempia toteuttamaan suojelevaa ja sallivaa mediakasvatusta. Hyvä mediakasvatus ja sen kehittäminen edellyttää, että mediakasvattaja tiedostaa, ymmärtää ja huomioi mediankäytön vaikutukset (Härkönen ym. 2008, 6).

Tämän opinnäytetyön **tutkimuskysymys** on:

- Millaisia vaikutuksia medialla on 0-12-vuotiaiden lasten terveyteen ja hyvinvointiin?

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

5.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, joka pohjautuu jo olemassa olevaan tutkimustietoon. Kirjallisuuskatsauksessa kerätään aihepiiriin liittyvää tietoa tutustumalla tutkimusongelman kannalta olennaiseen kirjallisuuteen, artikkeleihin ja muihin julkaisuihin. (Tuomi 2007, 82.) Kokoamalla aiheeseen liittyviä tutkimuksia yhteen voidaan selvittää, kuinka paljon tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä on jo aiemmin tutkittu. Aiempien tutkimusten myötä tutkija myös näkee, millaisia tutkimuksia aiemmat tutkimukset ovat olleet ja millaisia tutkimustuloksia ne ovat tuottaneet. (Johansson 2007, 3.)

Kirjallisuuskatsauksen ensimmäinen vaihe on katsauksen suunnittelu. Suunnitteluvaihe alkaa aiheen valinnasta, aihetta koskevaan aineistoon tutustumisesta sekä katsauksen tarpeen määrittelystä. Tämän jälkeen laaditaan tutkimussuunnitelma, josta selviää myös tutkimuskysymys. Tavallisesti tutkimukselle asetetaan tutkimuskysymyksiä yhdestä kolmeen ja tutkimuksen tavoitteena on tuottaa vastaukset laadituille tutkimuskysymyksille. (Johansson 2007, 6.) Pudas-Tähkä ja muut (2007, 41) pitävät hyvän tutkimussuunnitelman merkinä sitä, että tutkimuskysymys on täsmällinen ja rajaa tutkimusalueen riittävän kapealle alueelle. Tässä kirjallisuuskatsauksessa on yksi tutkimuskysymys, jotta aihe voitiin rajata riittävän kapealle alueelle. Näin tutkimuksessa on ollut mahdollista syventyä tarkasti valittuun aiheeseen ja välttää tutkimuksen jääminen liian pinnalliseksi tai laaja-alaiseksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 81–82.)

Kun tutkimukselle on asetettu tutkimuskysymys, voidaan lähteä tarkemmin miettimään käytettäviä tietokantoja ja hakusanoja, jotka mahdollistavat tutkimuskysymyksen vastaavan aineiston löytymisen (Johansson 2007, 6). Tiedonhakuun on käytettävissä erilaisia kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja, jotka helpottavat aiheeseen liittyvän kirjallisuuden etsimistä ja löytämistä. Tässä tutkimuksessa käytettiin tietokantana CINAHL-tietokantaa, joka on kansainvälinen hoitotieteen ja hoitotyön viite-

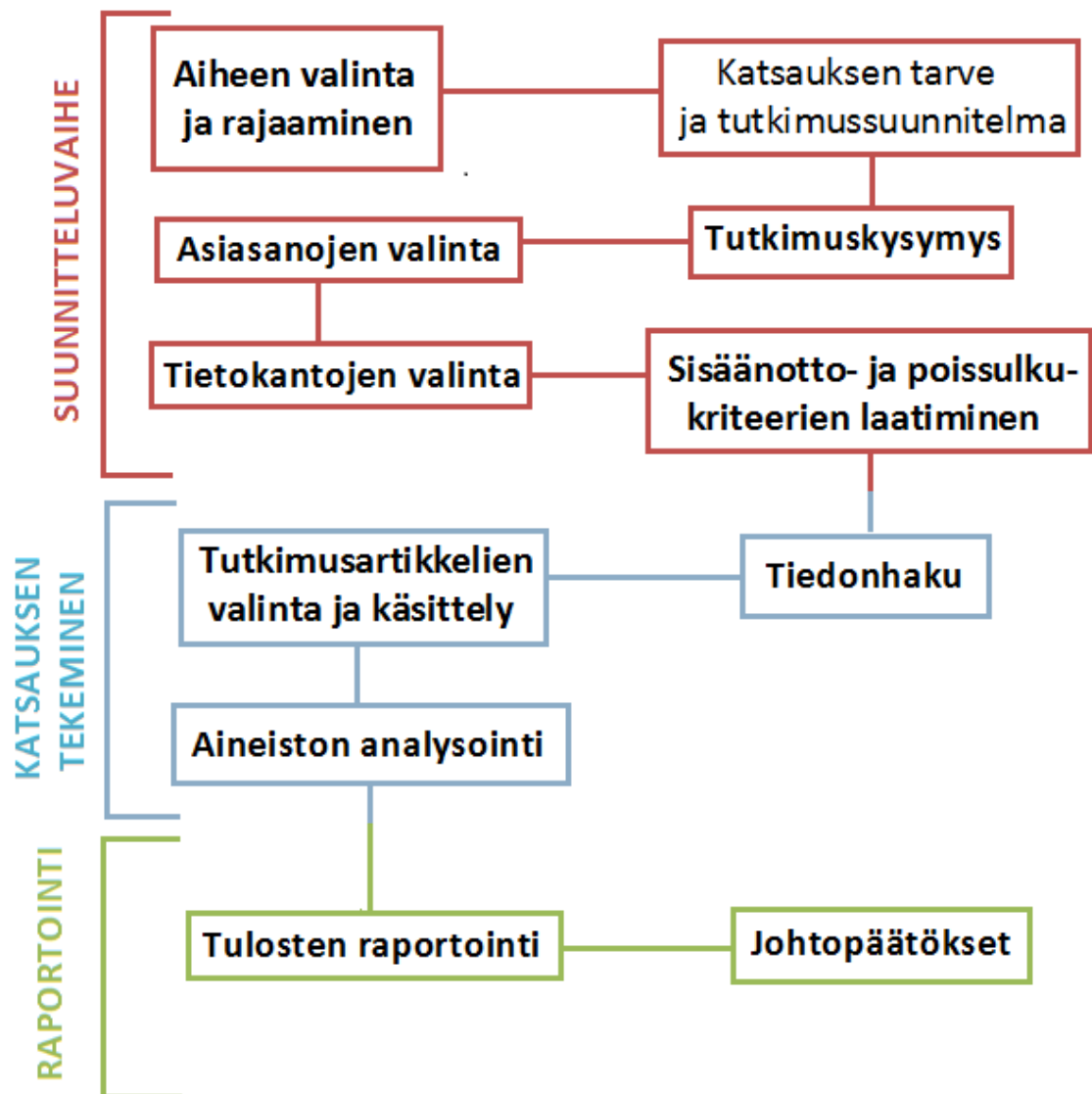
tietokanta. (Kylmä & Juvakka 2007, 48–49.) Lisäksi tutkimuksessa on hyödynnetty manuaalista tiedon hakua, jotta tietoa saataisiin hankittua mahdollisimman kattavasti (Johansson 2007, 6). Manuaalinen haku suoritettiin Google Scholar-hakupalvelimella.

Hakuprosessi on tutkimuksen kannalta kriittinen vaihe. Huonosti toteutettu haku voi johtaa siihen, että tutkimus tarjoaa harhaanjohtavia ja epäluotettavia tuloksia ja sen myötä tutkimusta voidaan pitää epäonnistuneena (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 49). Tässä tutkimuksessa ennen varsinaista tiedonhakua suoritettiin muutamia testihakua, joiden pohjalta löytyivät tutkimuksen kannalta toimivimmat asiasanat ja joilla haku lopulta toteutettiin (Tähtinen 2007, 26). Hakustrategia dokumentoitiin vaihe vaiheelta huolellisesti, jotta tutkimusta voitaisiin pitää tieteellisesti pätevänä ja että haku olisi mahdollista tarvittaessa toistaa (Pudas-Tähkä ym. 2007, 50).

Hakusanojen lisäksi haulle asetettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla kaikista saaduista hakutuloksista voitiin haravoida tutkimuksen viitekehukseen sopiva aineisto (Johansson 2007, 6). Sisäänottokriteerit määritettiin tutkimuskysymys huomioiden, jotta kriteerit tukisivat tutkimuskysymykseen vastaavan aineiston löytymistä. Tutkimusaineistolle asetetut kriteerit voivat koskea esimerkiksi tutkimusmenetelmiä, tutkimuskohdetta (Stolt ym. 2007, 59) tai julkaisukieltä (Pudas-Tähkä ym. 2007, 49). Kun sisäänotto- ja poissulkukriteerit oli asetettu ja haun toteutus kokonaisuutena suunniteltu, voitiin haku toteuttaa.

Alkuun määrällisesti suurta aineistomäärää lähdettiin karsimaan käymällä järjestelmällisesti haun antamaa aineistoa yksi kerrallaan läpi ja poistamalla siten epäolennainen aineisto hakujoukosta. Ensin saatua aineistoa karsittiin otsikoiden perusteella arvioimalla vastaako otsikko tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen luettiin abstraktit eli tiivistelmät ja ne aineistot, jotka täyttivät haulle asetetut sisäänottokriteerit, valittiin analysoitavaksi. (Pudas-Tähkä ym. 2007, 51.) Tähän saakka kriteerit täyttäneistä aineistoista luettiin koko teksti ja sen perusteella vielä karsittiin tutkimukseen kulumattomat aineistot pois. Näin jäljelle jäivät aineistot, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen ja täyttivät haulle asetetut sisäänottokriteerit. (Stolt ym. 2007, 61.) Kun

haulla saadut aineistot oli käyty tarkasti läpi, voitiin tulokset analysoida, tehdä raportointi ja johtopäätökset (Johansson 2007, 7) (ks. Kuvio 2).



Kuvio 2. Kirjallisuuskatsauksen prosessin vaiheet (Pudastähkä ym. 2007; Johansson 2007, soveltaen)

5.2 Aineiston haku sekä sisäänotto- ja poissulkukriteerit

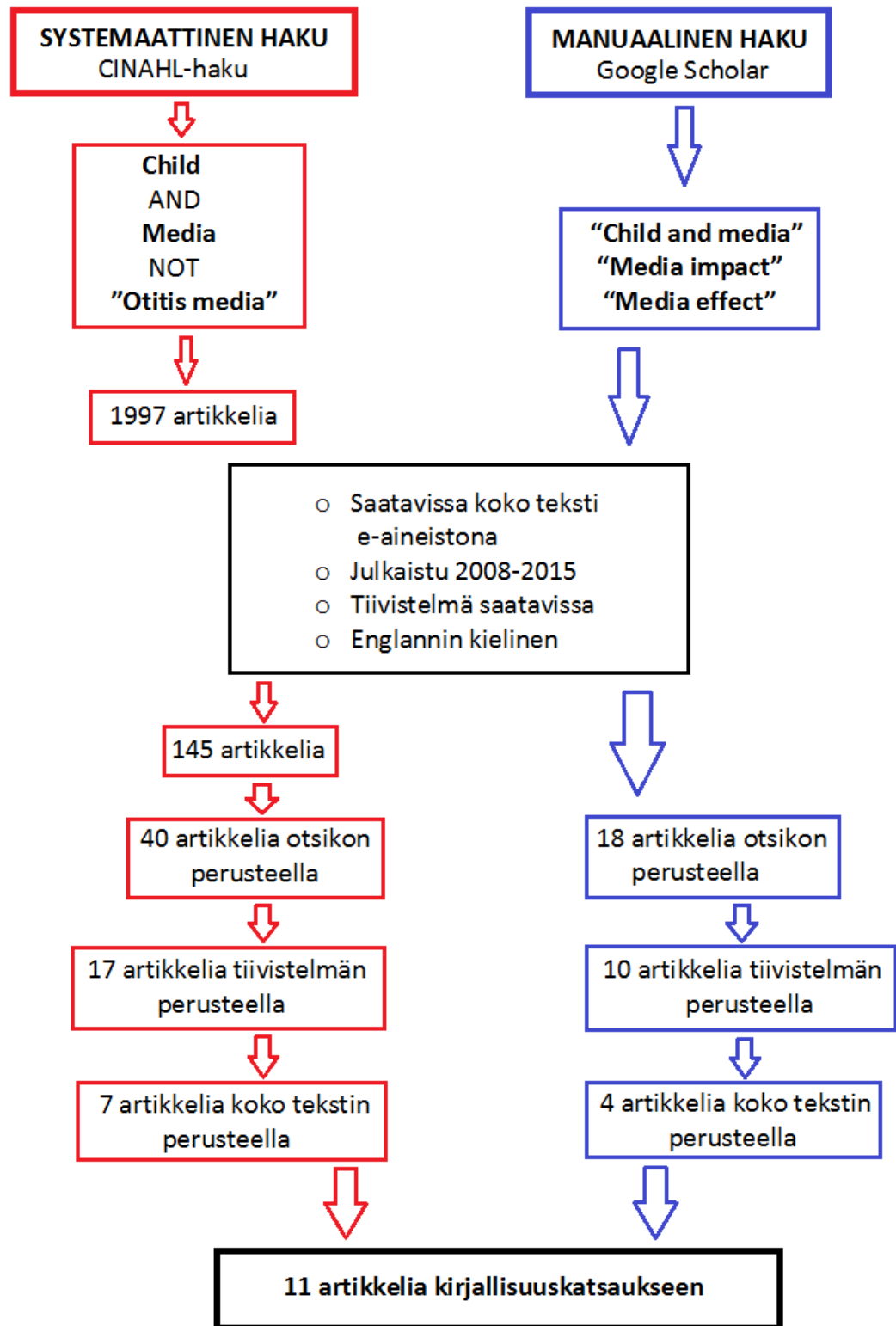
Aineiston haku toteutettiin helmi-maaliskuun vaihteessa 2015. Sisäänottokriteereillä aineistoa rajattiin julkaisuvuoden ja – kielen mukaan. Tutkimustyön helpottamiseksi sisäänottokriteereiksi asetettiin myös abstraktien saatavuus ja julkaisun löytyminen ilmaiseksi e-aineistona. Aineistoa karsittiin otsikolle ja tiivistelmälle asetettujen avainsanojen mukaisesti. Lisäksi julkaisun sisällön täytyi käsitellä median vaikutuksia

lapsuudessa ja vastata tutkimuskysymykseen. Poissulkukriteerit tukivat sisäänottokriteerejä ja niissä huomioitiin esimerkiksi julkaisun laatu sekä tutkimuskohteeseen liittyvät seikat (ks. Taulukko 3).

Taulukko 3. Tutkimukselle asetetut sisäänotto- ja poissulkukriteerit

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
<ul style="list-style-type: none"> • Julkaistu vuosien 2008–2015 välillä • Englanninkielinen • Julkaisusta saatavissa abstrakti ja koko teksti e-aineistona ilmaiseksi • Otsikossa ja/tai tiivistelmässä esiintyvät sanat: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>child, children</i> tai <i>childhood</i> ○ <i>media</i> • Julkaisu käsittelee median vaikutuksia lapsuudessa • Julkaisu vastaa tutkimuskysymykseen 	<ul style="list-style-type: none"> • Julkaisu ei täytä sisäänottokriteerejä • Julkaisu on ammattikorkeakoulun opinnäytetyö tai kirjallisuuskatsaus • Julkaisu käsittelee median vaikutuksia ainoastaan nuoruudessa tai aikuisuudessa • Tutkimuksen kohteena olevia lapsia yhdistää lähtökohtaisesti sairaus, vamma tai muu erityistarve • Julkaisu ei vastaa tutkimuskysymykseen

Aineistohaku suoritettiin aluksi CINAHL-hakukonetta käyttäen. Tutkimuksia haettaessa kyseinen hakukone löysi hakusanoilla ”child” ja ”media” 3902 artikkelia. Otsikoita nopeasti silmäillen voitiin todeta, että useat artikkelit sisälsivät fraasin ”otitis media”, joka tarkoittaa välikorvatulehdusta. Kyseiset korvasairaudet poistettiin hausta rajamalla ”otitis media” -fraasin sisältävät artikkelit haun ulkopuolelle. Hakutermin yhdistelemisessä käytettiin hyväksi niin kutsuttua Boolean logiikkaa eli hakutermin yhdistelemistä AND-, OR- ja NOT-operaattoreilla (Tähtinen 2007, 24) (ks. Kuvio 3). Hakukone löysi tällöin 1997 artikkelia, jonka jälkeen aineistomäärää lähdettiin karsimaan suunnitelman mukaisesti tutkimusaineistolle asetetut sisäänotto- ja poissulkukriteerit huomioiden. CINAHL-tietokannalla tehdystä hausta 7 artikkelia päätyi katsaukseen. Lisäksi katsaukseen valikoitui 4 artikkelia manuaalisen haun tuloksena. Kaiken kaikkiaan tähän kirjallisuuskatsaukseen päätyi siis 11 artikkelia (ks. Kuvio 3).



Kuvio 3. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet tutkimukset

Kuten kirjallisuuskatsaukseen valikoituneiden tutkimusten seulomiseen liittyvästä prosessista voidaan nähdä (ks. Kuvio 3) päätyi lopulliseen katsaukseen vain murto-

osa artikkeleista verrattuna hakujen tuottamaan lähtötilanteeseen. Yleisin syy artikkeleiden hylkäämiseen alkuvaiheessa oli se, ettei tutkimus vastannut tutkimuskysymykseen. Abstraktien ja koko artikkelia luettaessa myös lukuisat artikkelit jouduttiin hylkäämään siksi, että tutkimus käsitteli ainoastaan yli 12-vuotiaita nuoria tai aikuisia. Toinen painava syy hylkäykselle oli se, että tutkimukseen osallistuneilla lapsilla oli sairaus tai vamma (esimerkiksi autismi tai kuurous) ja tutkimus tutki tällöin median vaikutusta heidän kohdallaan. Muita hylkäysperusteita olivat muun muassa se, että tutkimus oli toteutettu kirjallisuuskatsauksena.

Artikkelit jaoteltiin selkeyden vuoksi kahteen taulukkoon (Taulukko 4 ja Taulukko 5). Taulukkoon 4 on koottu CINAHL-hakukoneella haetut ja katsaukseen päätyneet artikkelit (ks. Taulukko 4). Artikkelit on listattu taulukkoon vuosiluvun mukaan uusimmasta vanhimpaan. Tutkimusten käsittelyä on helpotettu taulukoimalla tutkimusaineisto taulukkoon, jossa tutkimuksesta on ilmoitettu tutkimuksen tekijä(t), tutkimusvuosi ja –paikka, otsikko, tutkimuksen tarkoitus, aineisto ja sen keruumenetelmä sekä keskeiset tulokset (Stolt ym. 2007, 63).

Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt artikkelit (CINAHL)

	Tutkimuksen tekijät, vuosi ja tutkimuspaikka	Otsikko	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto/keruumenetelmä	Keskeiset tulokset
1	Quinn, S. & Oldmeadow, J. 2013. Iso-Britannia.	Is the igeneration a “we” generation? Social networking among 9- to 13-year-olds and belonging	Tutkia sosiaaliseen verkostoitumiseen tarkoitettujen sivustojen ja tunteiden välistä yhteyttä.	N=443 (osallistujat 9-13 vuotta) Kyselytutkimus	Verkkoviestintään liittyy lisääntynyt läheisyys ystäviin ja ystävyys-suhteiden laatuun. Poikien kohdalla verkkoviestintään koettiin lisäävän ryhmään kuulumisen tunnetta.
2	Anschutz, D., Engels, R. & Van Strien, T. 2012. Hollanti.	Increased body satisfaction after exposure to thin ideal	Selvittää vai kuttaako laihojen hahmojen katseleminen	N=51 (osallistujat 6-8-vuotiaita tyttöjä) TV-	Tutkimuksen mukaan laihuuksihanteita ihannoivat tytöt olivat tyytyväi-

		children's television in young girls showing thin ideal internalisation	nuorten tyttöjen kehonkuvaan ja tyytyväisyyteen.	ohjelmien hahmojen katsominen, BMI, kysely, analysointi varianssianalyysillä (ANOVA)	sempiä omaan kehoonsa katsottuaan laihoja animaatiohahmoja. Niille tytöille, jotka eivät ihannoineet laihuushanteita, ei hahmojen katsomisella ollut vaikutusta suuntaan tai toiseen.
3	Racine, E., DeBate, R., Gabriel, K. & High, R. 2011. Yhdysvallat.	The relationship between media use and psychological and physical assets among third- to fifth-grade girls	Tutkia mediankäytön ja psyykkisten ja fyysisten voimavarojen yhteyttä esimurrosikäisten tyttöjen kohdalla.	N=1027 (3. ja 5. luokan tytöt) Poikkileikkausanalyysi, kvantitatiivinen tutkimus nuorten kehittämissuhteen ohjelman kautta (analysointi varianssianalyysillä (ANOVA))	Median käytöllä on negatiivinen yhteys itsetuntoon ja liikuntaan sitoutumiseen.
4	Hayes, S. & Tantleff-Dunn, S. 2010. Yhdysvallat.	Am I too fat to be a princess? Examining the effects of popular children's media on young girls' body image	Tutkia ulkonäköön liittyvän median vaikutusta nuorten tyttöjen kehonkuvaan.	N=121 (osallistujat 3-6-vuotiaita tyttöjä) Videoklippien näyttäminen, Empiirinen tutkimus	Media ei vaikuta kehonkuvaan pienillä tytöillä, eikä lisää ulkonäköön liittyviä huolenaiheita.
5	Möble, T., Kleimann, M., Rehbein, F. & Pfeiffer, C. 2010. Saksa.	Media use and school achievement – boys at risk?	Tutkia sopimattoman median käytötottumusten vaikutuksia lasten ja nuorten koulumenestykseen.	N=6686 osallistujaa Poikkileikkaustutkimus, kysely, pitkäaikainen paneelitutkimus	Median käyttö määrällä ja väkivaltaisella sisällöllä on negatiivinen vaikutus lasten ja nuorten koulussa pärjäämiseen huolimatta per-

					he-, koulutus- ja maahanmuutto-taustasta.
6	Anschutz, D., Engels, R., Van Leeuwe, J. & Van Strien, T. 2009. Hollandi.	Watching your weight? The relations between watching soaps and music television and body dissatisfaction and restrained eating in young girls	Tutkia saippuasarjojen sekä musiikkitelevision yhteyttä kehon tyytymättömyyteen ja syömisen hillitsemiseen.	N=245 (osallistujat 7-9-vuotiaita tyttöjä) Kyselylo-make (+ BMI)	Saippuasarjojen ja musiikkitelevision katseluun liittyy syömisen hillitsemistä sekä kehon tyytymättömyyttä nuorten tyttöjen keskuudessa.
7	Dohnt, H. & Tiggemann, M. 2008. Australia.	Promoting positive body image in young girls: an evaluation of 'Shapesville'	Selvittää edistääkö lasten kuvakirja (<i>Shapesville</i>) lasten myönteistä kehonkuvaa vertaamalla keskenään lapsia, jotka lukivat kyseisen kirjan ja lapsia, jotka saivat luettavaksi verrokikirjan.	N=84 (osallistujat 5-9-vuotiaita tyttöjä) Verrokkitutkimus, interventio, 6-viikon seuranta-jakso	<i>Shapesvillen</i> (lasten kuvakirjan) lukemisen jälkeen lasten tyytyväisyys ulkonäkönsä kasvoi. Myös stereotypiat painoon liittyen ja mediaihanteiden sisäistämiseen vähenivät.

Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 5) on koottu manuaalisella haulla toteutettu haku. Käytettynä hakupalvelimena käytettiin Google Scholar – hakupalvelinta. Katsaukseen valikoituneet artikkelit taulukoitiin samalla periaatteella kuin systemaattisen haun artikkelit. Myös tutkimusaineistosta on kerrottu samat tiedot eli tutkimuksesta on ilmoitettu tutkimuksen tekijä(t), tutkimusvuosi ja – paikka, otsikko, tutkimuksen tarkoitus, aineisto ja sen keruumenetelmä sekä keskeiset tulokset (Stolt ym. 2007, 63).

Taulukko 5. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt artikkelit (manuaalinen haku)

	Tutkimuksen tekijät, vuosi ja tutkimuspaikka	Otsikko	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto/keruumenetelmä	Keskeiset tulokset
1	Garrison, M., Liekweg, K. & Christakis, D. 2011. Yhdysvallat.	Media use and child sleep: The impact of content, timing, and environment.	Kuvata mediasisällön, ajoituksen ja käyttötottumusten vaikutuksia lasten uneen.	N=820 (kohderyhmä 3-5-vuotiaat lapset) Peruskartoitus, media-päiväkirja, kyselylomake.	Väkivaltaisen sisällön ja median käyttöön ilta-aikaan liittyy kohonnut riski unihäiriöihin. Väkivallattomalla medialla ja medially päiväsaikaan ei ollut yhteyttä unihäiriöihin.
2	Pagani, L., Fitzpatrick, C., Barnett, T. & Dubow, E. 2010. Kanada.	Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood	Arvioida television alitumisen vaikutuksia akateemisiin, psykososiaalisiin ja elämäntapoihin liittyviin tekijöihin varhaislapsuudessa.	N=1314 lasta Tiedonkeräys vanhemmilta(lapset tutkittiin ensin 29 ja 53 kuukauden ikäisinä ja seurattututkimus tehtiin 4. luokalla)	Television katselun lisääntyminen aiheutti negatiivisia vaikutuksia mm. koulunkäyntiin, fyysiseen aktiivisuuteen, napostelutottumuksiin ja painoon.
3	Hamer, M., Stamatakis, E. & Mishra, G. 2009. Iso-Britannia.	Psychological Distress, Television Viewing, and Physical Activity in Children Aged 4 to 12 Years	Selvittää lisääkö runsas television katsominen ja ruutuajan saaminen yhdistettynä vähäiseen liikunnan harrastamiseen psykologista ahdinkoa lapsilla.	N=1486 (osallistujat 4-12-vuotiaita lapsia) Poikkileikkaustutkimus, vanhemmilta tiedon keruu, Vahvuudet ja vaikeudet -kyselylomake.	Paljon ruutu-aikaa ja televisiota käyttävät lapset yhdistettynä vähäiseen liikuntaan lisäävät psykologista ahdistusta.
4	Epstein, L., Roemmich, J., Robinson	A Randomized Trial of the Effects of	Vähentää television katselua ja	N = 70 (4-7-vuotiaita lapsia)	Television katselun ja tietokoneen käytön

	J., Paluch, R., Winiewicz, D., Fuerch, J. & Robinson, T. 2008. Yhdysvallat.	Reducing Television Viewing and Computer Use on Body Mass Index in Young Children	tietokoneen käyttöä selvittääkseen, onko se riskitekijä ylipainon kehittymiseen pikkulapsilla.	län ja sukupuolen mukainen BMI:n, television katselun, energiansaannin ja liikunnan seuranta 6 kk:n välein 2 vuoden aikana	vähentämisellä voi olla tärkeä merkitys lihavuuden ja BMI:n alentamisen kannalta nuorilla lapsilla.
--	---	---	--	--	---

5.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, jonka tarkoituksena on saada kuvattua tutkittava ilmiö tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysillä käytetty aineisto saadaan järjestettyä johtopäätösten tekemistä varten, mutta johtopäätösten tekeminen on tutkijan vastuulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Tutkimus voidaan jakaa metodologiansa mukaan joko teoria- tai aineistolähtöiseen tutkimukseen (Tuomi 2007, 128). Teorialähtöisessä eli deduktiivisessa tutkimuksessa teoria ja teoreettiset käsitteet luovat pohjan analyysirungolle ja koko analyysille. Sen sijaan aineistolähtöisessä eli induktiivisessa tutkimuksessa teoreettiset käsitteet työstetään vasta aineiston analyysin tuloksena eli huomattavasti myöhemmässä vaiheessa tutkimusta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 24–25; Tuomi 2007, 128.)

Tämä kirjallisuuskatsaus on toteutettu teorialähtöisesti eli deduktiivisesti, jolloin aineiston analyysin luokittelulle on muodostettu etukäteen viitekehys ja sitä ohjaa aikaisemman tiedon perusteella muodostettu teoria (Tuomi ym. 2009, 113–115). Tässä kirjallisuuskatsauksessa strukturoiduksi analyysirungoksi muodostui tulosten jakautuminen kolmeen pääluokkaan: **psykkisiin**, **fyysisiin** ja **sosiaalisiin** vaikutuksiin. Analyysirunko perustuu teoriaan, jossa terveyttä tarkastellaan holistisesta näkökulmasta (ks. Kuvio 1) ja hyvinvointi nähdään Dunderfeltin (2011) näkemyksen mukaan kokonaisvaltaisena hyvinvointina. Tämän analyysirungon myötä tutkijan oli mahdollista poimia katsaukseen valikoituneesta aineistosta ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon, ja vastaavasti karsia pois ne asiat, jotka jäävät kyseisen analyysirungon ul-

kopuolelle. Tämän jälkeen aineistoa lähdettiin pelkistämään eli redusoimaan sisälönanalyysia noudattaen. (Tuomi ym. 2009, 113–114).

Ennen aineiston analysointia täytyi tehdä päätös huomioidaanko aineistosta ilmisällön (manifest content) lisäksi myös piilosisältö (latent content). Ilmisällöllä tarkoitetaan suoraan tekstistä nähtävää ja ymmärrettävää sisältöä, kun taas piilosisältö käsittää koko aineiston tarkastelun kokonaisuutena ja vaatii tutkijan omaa tulkintaa. (Latvala ym. 2003, 24–25.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa huomioitiin aineistosta vain ilmisältö, sillä tutkija katsoi piilosisällön huomioimisen mahdollisesti laskevan tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden heikkenemistä voitiin perustella tässä tutkimuksessa esimerkiksi kieliharhalla.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitunutta aineistoa lähdettiin käymään artikkeli kerrallaan läpi etsien lausumia tai alkuperäisilmauksia, jotka perustuvat analyysirungon mukaiseen jaotteluun (Tuomi ym. 2009, 114–115). Usein analyysiyksikkönä oli virke tai ajatuskokonaisuus, joka vastasi tutkimuskysymykseen ja sopi analyysirungon mukaiseen jaotteluun eli jaotteluun psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Löydetyt ilmaisut kirjattiin ylös ensin tarkasti sanasta sanaan englanniksi. Aluksi ilmaisuja tai ajatuskokonaisuuksia oli 71 ja ne käännettiin englannin kieleltä suomeksi. Aineiston ryhmittelyssä eli klusteroinnissa ilmaukset käytiin tarkasti läpi ja ne jaoteltiin samankaltaisuuksien mukaan ryhmiin, joista muodostui omat alaluokkansa. (Tuomi ym. 2009, 110.)

Aineiston klusteroinnin jälkeen tehtiin aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Aineistoa tiivistettiin jaottelemalla artikkeleista löydetyt ilmaisut teoriaviitekehysten mukaisesti psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin ja alaluokkia yhdisteltiin. (Tuomi ym. 2009, 111.) Kun samankaltaisen ajatuksen sisältävät ilmaisut ryhmien sisällä yhdistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi, nämä ajatuskokonaisuudet taulukoitiin analyysirungon mukaisiin ryhmiin. Tämän jälkeen voitiin tuottaa selkeä synteesi saaduista tutkimustuloksista (Flinkman & Salanterä 2007, 95) ja tutkimustulokset voitiin esitellä analyysirungon mukaisesti selkeässä ja ymmärrettävässä muodossa.

6 TULOKSET

Tutkimusaineiston perusteella selvisi, että medially on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Median vaikutukset voidaan jakaa analyysirungon mukaisesti kolmeen eri osa-alueeseen: **psykkisiin, fyysisiin** ja **sosiaaliin** vaikutuksiin. Tutkimustulokset on esitetty osa-alue kerrallaan taulukoissa 6-8.

6.1 Psykkiset vaikutukset

Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneista artikkeleista kahdeksan artikkelia käsitteli median vaikutuksia lasten psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (ks. Taulukko 6). Medialaitteesta tai –kanavasta riippuen vaikutukset olivat joko positiivisia tai negatiivisia. Valtaosan vaikutuksista katsottiin vaikuttavan lapsen terveyteen ja hyvinvointiin negatiivisesti.

Taulukko 6. Median psyykkiset vaikutukset lapseen

PSYKKISET VAIKUTUKSET
• Positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon
• Positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia kehonkuvaan
• Vaikutukset asenteisiin ja käyttäytymiseen: kehonkuvan häiriöt, syömishäiriöt
• Psykologisen ahdistuksen lisääntyminen
• Vaikutukset kognitiivisiin taitoihin

Itsetunto

Useammassa katsaukseen valikoituneessa tutkimuksessa tutkittiin median ja itsetunnon välistä yhteyttä. Racine, DeBate, Gabriel ja High (2011, 752) havaitsivat tutkimuksessaan, että mediankäytöllä on negatiivinen vaikutus lasten itsetuntoon. Tutkimuksessa mediankäytöllä tarkoitettiin television ja videoiden katseluun sekä tietokoneeseen käytettyä aikaa. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat 3. ja 5. luokkalaisia tyttöjä. Racinen ja muiden tutkimuksesta on nähtävissä, että huonompi itsetunto on yhteydessä runsaampaan mediankäyttöön. Toisaalta taas parempi itsetunto on yh-

teydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen, jolloin myös mediankäyttö on vähäisempää. (Mts. 752–753.)

Quinn ja Oldmeadow (2013, 136) selvittivät tutkimuksessaan sosiaalisen median vaikutuksia. Kyseisen tutkimuksen myötä selvisi, että sosiaalinen media lisää ryhmään kuuluvuuden tunnetta ja parantavaa sen myötä lasten itsetuntoa. Tutkimuksen mukaan lapset kokivat myös ystävien saamisen olevan helpompaa verkossa kuin ilman tietokoneen tarjoamaa suojaa, millä voitiin katsoa olevan edullinen vaikutus etenkin vähemmän sosiaalisten lasten kannalta. Ystävien saaminen vaikuttaa kaiken kaikkiaan positiivisesti lasten itsetuntoon, joten sosiaalinen media tämän tuloksen valossa edistää positiivisesti lasten itsetuntoa. (Mts. 136–141.)

5-9-vuotiaita tyttöjä oli mukana tutkimuksessa, jossa lapsille suunnatulla kuvakirjalla saatiin aikaan positiivisia vaikutuksia itsetuntoon ja sillä saatiin parannettua tyttöjen asenteita sekä vähennettyä kiusaamista esimerkiksi painon perusteella. Tämä *Shapesville*-niminen kuvakirja sai tytöt näkemään itsensä ja kehonsa suopeammin, mikä samalla nosti heidän itsetuntoaan ja teki heidät ylpeämmäksi itsestään. Lapset näkivät itsensä kirjan myötä myös arvokkaampana. (Dohnt & Tiggemann 2008, 230–231.)

Kehonkuva

Median vaikutuksia kehonkuvaan tutkittiin useammassa tutkimuksessa. Yhdessä tutkimuksessa tutkittiin median vaikutuksia 3-6-vuotiaiden tyttöjen kehonkuvaan näyttämällä heille erilaisia videoklippejä animaatiohahmoista. Tutkimus osoitti, että tämän ikäisten tyttöjen kohdalla kehonkuvan ja median välillä ei havaittu suoraa yhteyttä. Leikki-ikäisten tyttöjen keskuudessa median ei myöskään katsottu aiheuttavan ulkonäköön liittyviä paineita. Kyseisen tutkimuksen tekijät uskovat, että syynä edellä mainittuihin tuloksiin olisi se, että alle 6-vuotiaiden kuva itsestään on vielä keskeneräinen. Näin ollen vasta minäkuvan ymmärtäminen voisi johtaa esikuvien ihannointiin ja oman kehon tyytymättömyyteen. Näin nuoret lapset eivät siis tutkijoiden mukaan mahdollisesti vielä kykene rekisteröimään eroavaisuuksia itsensä ja toisten ihmisten välillä. Pitkäaikaisten vaikutusten syntyminen on kuitenkin mahdollista nuoresta iästä huolimatta, vaikka välittömiä vaikutuksia ei voitu kyseisellä tutkimuksella havaita ja todistaa. (Hayes & Tantleff-Dunn 2010, 424.)

Myös neutraaleista ohjelmista ja piirretyistä etsittiin ulkonäköön liittyviä viestejä, mutta niitä ei kyseisistä ohjelmista tässä tutkimuksessa löytynyt. Tutkijat uskovat, että animaatiohahmot eivät vaikuta samalla tavalla lapseen kuin oikeat ihmiset, sillä etenkin vanhemmat lapset eivät samaistu yhtä helposti epärealistiin hahmoihin kuin oikeisiin ihmisiin. (Anschutz, Engels, Van Leeuwe & Van Strien 2009, 1046.) Edellä mainittujen tutkimusten perusteella voidaan nähdä, että mediasisällöllä on merkitystä kehonkuvaan. Racine ja muut (2011, 753) tekevät tutkimuksessaan yhteenvetön, että laadultaan ulkonäkökeskeinen media vaikuttaa yleensä negatiivisesti lasten kehonkuvaan, kun taas ei ulkonäkökeskeisellä medialla ei voida havaita olevan vaikutuksia. Myös tutkimukseen osallistuvien ikä vaikuttaa siihen, kuinka alttiita he ovat median vaikutuksille kehonkuvan suhteen (Hayes ym. 2010, 424).

Medialla katsottiin olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia kehonkuvaan liittyviin asenteisiin ja käyttäytymiseen. TV:n katsominen inspiroi laihuutta ihannoivia tyttöjä entistä syvemmin ihannoimaan laihuusihanteita, mikä tyttöjen kohdalla lisäsi ainakin hetkellisesti kehon tyytyväisyyttä. Vaikka kehon tyytyväisyyden lisääntyminen voidaan sinällään katsoa positiiviseksi vaikutukseksi, mieltymisen ja laihuusihanteiden tavoittelun katsotaan olevan pidemmän päälle vaarallisia. Laihuusihanteiden tavoittelu voi pahimmillaan johtaa esimerkiksi syömisen ja kehonkuvan häiriöihin. (Anschutz, Engels & Van Strien 2012, 611–612; Anschutz ym. 2009, 1043.)

Saippuasarjojen ja musiikkitelevisiion katselu yhteydettä kehon tyytymättömyyteen ja syömisen hillitsemiseen tutkittiin tarkemmin. Kulttuuristen normien ja massamedian tarjoamien kauneusihanteiden katsotaan olevan ratkaisevin pikkulasten tietoista ihannointia lisäävä tekijä. Ne luultavasti jopa alitajuisesti pakottavat lapsia sitoutumaan ulkonäköä lisääviin toimintatapoihin. Lapset yhdistävät usein kauneuden hyvyteen ja rumuuden pahuuteen tai mieltävät sen paheeksi. Musiikkivideot sisältävät usein todella kauniita ja hoikkia malleja, minkä vuoksi sen katsomiseen liittyy kohonnut riski laihuuden ihannoinnille. Tämä puolestaan lisää kehon tyytymättömyyttä. (Anschutz ym. 2009, 1036-1045.)

Yhdessä tutkimuksessa tutkittiin lapsille suunnatun kuvakirjan vaikutuksia lasten kehonkuvaan. Kuvakirja oli suunniteltu vaikuttamaan positiivisesti nimenomaan lasten kehonkuvaan. Kyseinen tutkimus todistaa, että medialla voi olla myös positiivisia vaikutuksia kehonkuvaan: Tässä tapauksessa positiiviset vaikutukset aikaansaatii kirjalla, sillä kuvakirja onnistui vaikuttamaan positiivisesti lasten kehonkuvaan ja samalla tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen ulkonäkötyytyväisyys parantui ja mediaihanteiden sisäistäminen väheni. (Dohnt ym. 2008, 230–231.)

Mielenterveys

Hamer, Stamatakis ja Mihra (2009, 1265) tutkivat tutkimuksessaan näyttömedian ja siitä johtuvan liikunnan vähyden yhteyttä psykologiseen ahdistukseen. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysistä aktiivisuutta voidaankin pitää psyykkisiä voimavaroja vahvistavana tekijänä. Mediankäyttö kuitenkin kuluttaa lasten vapaa-aikaa ja vähentää sen myötä aikaa, jonka he voisivat käyttää liikunnan harrastamiseen. (Racine ym. 2011, 752–753.) Hamer ja muut toivat tutkimuksessaan esille, että runsas television katselu lisää lasten psykologista ahdistusta. Psykologisella ahdistuksella taas on suuri vaikutus lasten mielenterveyteen ja sillä voi olla epäedullinen vaikutus myös lasten käyttäytymiseen. Mediankäytön vähentämisellä ja sen myötä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä on loogisesti päinvastainen vaikutus eli tällöin tutkimuksen mukaan psykologinen ahdistus vähenee. (Hamer ym. 2009, 1265–1266.)

Kognitiiviset taidot

Yhdessä katsauksen tutkimuksista television katselulla oli vaikutuksia lasten kognitiivisiin taitoihin. Mikäli lapsi altistuu runsaalle television katselulle jo aikaisin lapsuudessaan, voi altistuminen heikentää lasten keskittymiskykyä. Keskittymiskyvyn aleneminen näkyi opettajien raporttien mukaan koulussa esimerkiksi siten, että lapset eivät jaksa keskittyä koulutehtävien tekemiseen ja he ovat vähemmän sinnikkäitä. Runsaasti televisiolla altistuneet lapset eivät myöskään kykene samalla tavalla itseenäiseen oppimiskäyttämiseen kuin muut lapset. Tutkimuksen mukaan myös matemaattiset taidot olivat alhaisemmat runsaasti televisiota käyttävillä lapsilla, mutta lukemiseen sillä ei tutkimuksen mukaan ollut vaikutusta. Sen sijaan muistiongelmat

lisääntyvät, jos televisiolle altistutaan päivittäin. (Pagani, Fitzpatrick, Barnett & Dubow 2010, 427–429.)

6.2 Fyysiset vaikutukset

Tutkimusaineistosta kahdeksassa artikkelissa käsiteltiin median vaikutuksia lasten fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin (ks. Taulukko 7). Tutkimustulosten mukaan runsaalla mediankäytöllä on useita negatiivisia vaikutuksia. Tutkimustuloksista ei löytynyt tuloksia, joiden mukaan mediankäytöllä olisi suoranaisesti positiivisia vaikutuksia lasten fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin.

Taulukko 7. Median fyysiset vaikutukset lapseen

FYYSISET VAIKUTUKSET
• Fyysisen aktiivisuuden väheneminen
• Lapsuusajan lihavuuden lisääntyminen (korkeampi BMI)
• Vaikutuksia ruokailutottumuksiin
• Lisääntyneet unihäiriöt

Fyysinen aktiivisuus

Useassa tutkimuksessa tuotiin esille mediankäytön negatiiviset vaikutukset lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnan harrastamisen tiedetään edistävän fyysistä terveyttä, mutta sillä on myös positiivinen vaikutus psyykkiseen terveyteen. Etenkin runsas mediankäyttö vähentää lasten fyysistä aktiivisuutta kuluttamalla aikaa lasten vapaa-ajasta. Vähäinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen terveyteen. (Racine ym. 2011, 751–753; Pagani ym. 2010, 426–429.)

Yhdessä tutkimuksessa tuettiin Racinen ja muiden sekä Paganin ja muiden tutkimustuloksia toteamalla, että mediankäyttö lisää fyysistä passiivisuutta. Passivoitumista perusteltiin sillä, että istuminen ruutumedian käytön myötä loogisesti lisääntyy. (Hamer ym. 2009, 1265.) Mikäli media-laite on sijoitettu lapsen makuuhuoneeseen, sitä käytetään enemmän ja käyttöajat pidentyvät entisestään (Möbke, Kleimann, Rehbein & Pfeiffer 2010, 708). Istumisen voidaan taas katsoa lisäävään alttiuttua lii-

kalihavuudelle ja olevan riski lapsen fyysiselle terveydelle fyysisen aktiivisuuden vähentymisen myötä. (Hamer ym. 2009, 1265).

Lihavuus

Median (erityisesti television ja tietokoneen) käytön katsotaan aiheuttavan lihavuutta lapsilla. Syynä lihavuudelle katsotaan olevan fyysisen aktiivisuuden väheneminen (Racine ym. 2011, 752), istumisen lisääntyminen (Hamer ym. 2009, 1265) ja epäterveellisten ruokailutottumusten sisäistäminen (Pagani ym. 2010, 427). Mediankäyttö on siis tutkimusten mukaan yhteydessä korkeampaan painoindeksiin (BMI). Tutkimusten mukaan jo lähtökohtaisesti koholla oleva painoindeksi kasvoi mediankäytön myötä. (Epstein, Roemmich, Robinson, Paluch, Winiewicz, Fuerch & Robinson 2008, 242; Pagani ym 2010, 427.) Mediankäytön vähentämisellä sen sijaan on positiivinen vaikutus painoindeksin alenemiseen (Epstein ym. 2008, 243).

Syömistottumukset

Kahdessa tutkimuksessa tutkittiin, miten media vaikuttaa laihiusihanteiden sisäistämiseen. Tutkimukset osoittivat, että mieltyminen kauniisiin ja hoikkiin henkilöihin sekä niiden katsominen televisiosta vaikuttaa siihen, että jotkut tytöt tavoittelevat kyseistä ulkonäköä kontrolloimalla omaa syömistään. Pahimmillaan syömisen kontrolloimisen katsotaan johtavan jopa syömishäiriöihin. (Anschutz ym. 2012, 612; Anschutz ym. 2009, 1043–1045.) Niin lehdet ja mainostaulut kuin televisiokin muokkaavat lasten käsitystä viehättävyydestä. Myöhemmin lapsi voi kokea olevansa kykenemätön täyttämään kauneusstandardit ja kokee sen myötä tyytymättömyyttä omaa vartaloaan kohtaan. (Anschutz ym. 2009, 1036.)

Toisaalta medially havaittiin olevan myös päinvastainen vaikutus lasten syömiskäyttäytymiseen. Joidenkin lasten kohdalla television katsominen lisää katselun aikana napostelua ja esimerkiksi makean syöntiä sekä virvoitusjuomien käyttöä. (Pagani ym. 2010, 430; Hamer ym. 1266.) Napostelutottumusten katsotaan ainakin osittain perustuvan ”hands-free eating” – ilmiöön eli siihen, että television katsomisen aikana kädet ovat vapaana syömiseen (Pagani ym. 2010, 430). Epstein ja muut (2008, 239) tuovatkin tutkimuksessaan esille, että mediankäytön fyysisistä vaikutuksista lihavuus johtuu pääosin energian saannin muutoksista kuin istumiskäyttäytymisen muutoksis-

ta. Toisaalta monet tytöt pitävät mediaa tärkeimpänä diettien informaatiolähteenä (Anschutz ym. 2009, 1036).

Lapset ovat alttiita mainonnalle. Tutkimusten mukaan mainoksien katsomisella on epäterveellisiä ruokailutottumuksia lisäävä vaikutus, sillä ne lisäävät muun muassa lasten mielitekojen määrää. Makeisia ja muita epäterveellisiä ruokia koskevat televisiomainokset voivat yllyttää lapsia napostelemaan katselun aikana. (Pagani ym. 2010, 430.) Pahimpina yllyttäjinä toimivat muun muassa pikaruokaa mainostavat mainokset (Epstein ym. 2008, 239). Huonoilla ruokailutavoilla ja –tottumuksilla voi olla negatiivisia vaikutuksia lasten henkiseen hyvinvointiin, minkä voidaan joissain tapauksissa katsoa lisäävän tunnesyömistä (Hamer ym. 2009, 1266). Napostelua suosiva käyttäytymismalli voi häiritä myös lapsen kylläisyyden tunnetta. Visuaaliset ärsykkeet voivat dominoida kehon omia viestejä, mikä voi johtaa siihen, että lapsi aktivoituu syömään näköaistinsa perusteella, eikä niinkään nälän tunteen vuoksi. (Epstein ym. 2008, 240.)

Unihäiriöt

Kahdessa tutkimuksessa tutkittiin unihäiriöiden ja mediankäytön välistä yhteyttä. Tutkimuksesta selvisi, että väkivaltainen mediasisältö vuorokaudenajasta riippumatta lisää ainakin esikouluikäisten lasten unihäiriöitä. Myös ruutumedian käyttäminen ilta-aikaan siitä huolimatta, että sisältö oli lapsille sopivaa, lisäsi unihäiriöitä. Niiden lasten kohdalla, joiden huoneeseen oli sijoitettu televisio, katseluun käytetty aika kasvoi ja sen myötä myös ongelmat lisääntyivät. Lapsille sopivan mediasisällön näyttämisen päiväaikaan ei sen sijaan katsottu aiheuttavan uniongelmia. Yleisin television katsoamiseen liittyvä uniongelma oli lasten nukahtamisen viivästyminen. Niiden lasten kohdalla, joilla televisio oli sijoitettu makuuhuoneeseen, rapotointiin myös päiväikäisen väsymyksen lisääntyneen. (Garrison, Liekweg & Christakis 2011, 31, 34.) Runsa ruutuaika kiihdyttää lasten keskushermostoa. Keskushermoston kiihtyminen voi vaikeuttaa nukkumista ja sen myötä ruutuajalla voi olla vaikutuksia lasten uniryhtiin. (Hamer ym. 2009, 1266.)

6.3 Sosiaaliset vaikutukset

Katsaukseen valikoituneista neljästä artikkelista löytyi ilmaisia, joiden perusteella mediankäytöllä katsottiin olevan vaikutuksia lasten sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin (ks. Taulukko 8). Vaikka sosiaalisia vaikutuksia tarkasteltiin vain neljässä artikkelissa, voitiin tuloksista nostaa esille useita sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Hoitotieteellisen terveys-käsityksen mukaisista osa-alueista (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) sosiaalinen osa-alue edusti ainoanaan osaluuetta, jossa mediankäytöllä katsottiin olevan positiivisia vaikutuksia enemmän suhteessa negatiivisten vaikutusten määrään.

Taulukko 8. Median sosiaaliset vaikutukset lapseen

SOSIAALISET VAIKUTUKSET
• Vaikutukset ystävyysuhteisiin sekä niiden ylläpitoon ja laatuun
• Lisääntynyt ryhmään kuuluvuuden tunne
• Vaikutukset sosiaalisiin taitoihin
• Vaikutukset koulunkäyntiin
• Aggressiivinen käyttäytyminen

Sosiaaliset suhteet ja -taidot

Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys lasten hyvinvoinnille. Yksi tutkimus osoitti sosiaalisen median lisäävän ystävyysuhteita. Sosiaalisen median katsottiin myös helpottavan suhteiden ylläpitoa ja vaikuttavan positiivisesti suhteiden laatuun. Myös ryhmään kuuluvuuden tunne lisääntyi. Lasten kohdalla myös keskeistä on, että he saavat harjoitusta sosiaalisista taidoista, vuorovaikutuksesta ja itsensä ilmaisusta. Tutkimuksen mukaan näitä taitoja on mahdollista harjoitella sosiaalisen median avulla. (Quinn ym. 2013, 136–141.) Kuitenkin mediankäytöllä voidaan toisen tutkimuksen valossa katsoa olevan myös negatiivisia vaikutuksia. Rungas television katsominen vie aikaa sosiaaliselta kanssakäymiseltä. Sosiaalisten kanssakäymisten puuttuminen voi aiheuttaa puutteita sosiaalisissa taidoissa, sillä lapsi ei pääse harjoittelemaan niitä vuorovaikututilanteissa. Puutteet sosiaalisissa taidoissa voivat johtaa myöhemmin sosioemotionaalisiin ongelmiin. Sosioemotionaalisilla ongelmilla tarkoitetaan muun

muassa kykyä tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa. Siihen liittyy kyky tunnistaa omia tunnetilojaan ja kyky kontrolloida niitä. (Pagani ym. 2010, 427–429.)

Koulunkäynti

Kahdessa tutkimuksessa tutkittiin median vaikutuksia koulunkäyntiin ja koulumenestykseen. Mediankäytöllä todettiin olevan negatiivisia vaikutuksia koulunkäyntiin (Möβle ym. 2010, 721; Pagani ym. 2010, 428–429). Runsas mediankäyttö vaikuttaa lasten koulussa pärjäämiseen alentamalla kouluarvosanoja. Tutkimuksen mukaan runsas mediankäyttö vaikutti arvosanoihin alentavasti silloinkin, kun huomioitiin lapsen perhe-, koulutus- tai maahanmuuttotausta. (Möβle ym. 2010, 721.) Pagani ja muut huomasivat television katsomisella olevan vaikutuksia kognitiivisiin taitoihin. Kognitiiviset taidot kuten oppiminen, muisti, ajattelu, havaitseminen ja ongelmanratkaisutaito vaikuttavat koulussa pärjäämiseen ja suoriutumiseen. (Mts. 428–429.)

Aggressio

Tutkimusaineistoon valikoituneiden artikkelien välillä oli havaittavissa ristiriitaa liittyen median ja aggressiiviseen käyttäytymisen yhteyteen. Yhdessä tämän katsauksen tutkimuksissa selvisi, että televion katsomisella ja aggressiivisellä käyttäytymisellä ei löytynyt suoraa yhteyttä. Sen sijaan varhaisella iällä runsaasti televisiolle altistuvat lapset tulevat herkemmin hyljeksityiksi ikätovereiden seurassa. Nämä lapset ovat alttiimpia tulemaan kiusatuksi tai jopa pahoinpidellyiksi. Uhriksi joutuminen ei kuitenkaan lisännyt tämän tutkimuksen valossa aggressiivisuutta. (Pagani ym. 2010, 428–429.) Toisessa tutkimuksessa nähtiin viitteitä ruutumedian ja aggressiivisen käyttäytymisen välillä. Tutkimustulokset eivät suoraan ilmaiseet, että ruutumedian runsas käyttö lisäisi aggressiivista käyttäytymistä. Sen sijaan silloin kun runsaasti ruutumediaa käyttävien lasten mediankäyttöä vähennettiin, voitiin heidän kohdalla havaita aggressiivisen käyttäytymisen vähentyneen. (Hamer ym. 2009, 1265.)

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsauksen voidaan sanoa olevan etenkin kokemattomalle tutkijalle haastava ja työläs tutkimusmenetelmä. Ennen kirjallisuuskatsauksen toteuttamista tutkija perehtyi kirjallisuuskatsaukseen tutkimusmenetelmänä. Perusteisiin ja menetelmiin tutustumisen jälkeen oli tarpeen tutustua myös aiemmin tehtyihin kirjallisuuskatsauksiin, jotta tutkimusmenetelmää voitaisiin käyttää mahdollisimman tehokkaasti. Menetelmien taidokas käyttäminen lisää työn luotettavuutta, sillä se vähentää merkittävästi tutkimusprosessiin liittyvien virheiden mahdollisuutta. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 43.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen luotettavuutta. Jos tulokset eivät ole sattumanvaraisia ja ne ovat toistettavissa, voidaan tutkimusta pitää luotettavana eli reliabelina. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, miten hyvin tutkimus mittaa tutkittavaa ilmiötä. Tutkimusta suunniteltaessa on oleellista aloittaa siitä, millainen tutkimuksen mittari on validi. Validiteetin puuttuminen tarkoittaa sitä, että tutkimus on arvoton. Tällöin tutkimuksen pääpointti on hävinnyt ja tutkimustuloksia saadaan jostakin muusta kuin tarkasteltavaksi valitusta ilmiöstä. Reliabiliteetti ja validiteetti kulkevatkin käsi kädessä tutkimuksessa, eli mitä alhaisempi reliabiliteetti, sitä alhaisempi on myös validiteetti. Tutkimuksen luottavuuden kannalta olennaista on, että tutkimuksen eteneminen ja toteutus on kuvattu riittävän tarkasti. (Hiltunen 2009; Hirsjärvi ym. 2013, 231–233.) Tutkimuksen kriittinen tarkastelu ja puutteiden pohtiminen lisää työn luotettavuutta (mts. 26).

Tässä tutkimuksessa tutkimusprosessi ja sen eteneminen on pyritty kuvaamaan ja raportoimaan mahdollisimman tarkasti luotettavuuden lisäämiseksi. Tarkka raportointi mahdollistaa myös tulosten toistettavuuden samoin tuloksin. Työssä on määritelty selkeästi tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset. Aineistohakua varten laadittiin myös tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit kuten Johansson (2007, 6) suosittelee. Käytetyt tietokannat ja hakutermit ovat selkeästi esitetty tekstin ja

kuvion muodossa (ks. Kuvio 3) ja kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto on esitetty perusteellisesti taulukoiden muodossa (ks. Taulukko 4 ja Taulukko 5), mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen kannalta olennaista on miettiä tutkimuksen uskottavuutta, jolla tarkoitetaan johtopäätösten oikeellisuutta ja tutkijan neutraalia suhtautumista tuloksiin (Willberg 2009). Koko tutkimuksen aikana omat mielipiteet ja ennakkoluulot aiheeseen liittyen on pyritty pitämään taka-alalla. Tutkimusaineiston valinnassa on huomioitu kaikki tutkimuskysymykseen vastaava aineisto, eikä aineistoa ole valikoitu tutkijan oman mielenkiinnon tai uskomusten mukaan. Tutkimukselle asetettiin yksi selkeä tutkimuskysymys, joka on laadittu välttämättä johdattelevuutta. Käytetyt hakutermit ovat neutraaleja, eivätkä siten mahdollista tutkijan mahdollisuutta kohdistaa tutkimukseen käytettävää aineistoa ainoastaan oman mielenkiinnon mukaan.

Tutkimuksen kannalta olennaista on, että tutkija suorittaa alkuperäistutkimusten haun sellaisia tietokantoja hyväksi käyttäen, joiden avulla voidaan olettaa saatavan tutkimuskysymysten kannalta olennaista tietoa (Kääriäinen ym. 2006, 40).

Jotta tutkimukseen käytettävä aineisto olisi mahdollisimman monipuolinen, tulisi aineiston keruussa hyödyntää useita hakukantoja (Kylmä ym. 2007, 131–132; Khan, Kunz, Kleijnen & Antes 2008, 21–22). Tässä tutkimuksessa käytettiin CINAHL-hakukonetta, jota voidaan pitää luotettavana tiedonhakupöytäkirjana. Lisäksi tutkimukseen sisällytettiin manuaalista tiedon hakua, jota myös Johansson (2007, 6) suosittaa mahdollisimman kattavan tiedon hankkimiseksi. Manuaalinen haku suoritettiin käyttäen Google Scholar – hakupalvelinta. Useamman hakukoneen käyttö olisi varmasti monipuolistanut aineistoa, mutta toisaalta aineiston määrän kasvattaminen olisi voinut heikentää tutkimuksen toteutusta, sillä työmäärä resurssit huomioiden olisi kasvanut liian suureksi yhdelle tutkijalle. Toisaalta tutkija myös itse koki, että käytetyistä tietokannoista saatu tutkimusaineisto oli kattava.

Englannin kieli on tieteiden kuin tieteiden *lingua franca* eli yleiskieli (Taavitsainen 2004, 13). Tutkija on valinnut tutkimusaineistojen julkaisukieleksi englannin, sillä se lisää tutkimusten laadukkuutta. Kansainvälisten tutkimusten käyttö mahdollistaa tutkijan mielestä myös sen, että tutkimustulosten voidaan katsoa olevan päteviä ja hyö-

dynnettävissä myös Suomen rajojen ulkopuolella. Toisaalta suomenkielisten tutkimusten poisjättäminen on voinut vaikuttaa siihen, että kaikki tutkimusaineiston pohjalta saadut tulokset ja johtopäätökset eivät päde suomalaisiin lapsiin. Myöskin käytetyillä hakutermeillä lienee merkitystä tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Jos hakutermejä olisi käytetty runsaammin, olisi se todennäköisesti kasvattanut myös kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistoa. Toisaalta käytetty hakutermi ”media” kattoi alleen kaikki medialaitteet ja –kanavat, joten hakutermejä voidaan pitää hakutulosten kannalta kattavina.

Yhdeksi sisäänottokriteeriksi oli asetettu tutkimusten saatavuus ilmaiseksi e-aineistona. Kyseinen kriteeri vaikeutti etenkin manuaalista hakua, sillä tutkija joutui tähän kriteeriin nojaten jättämään pois laadukkaita vaikuttavia tutkimuksia. Manuaalinen haku mahdollisti kuitenkin katsaukseen valikoituneiden neljän tutkimusartikkelin hyödyntämisen tutkimuksessa. Alkuperäisartikkelit valittiin tarkoin, jotta kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettiin vain laadukkaita tutkimuksia. Myöskin tutkimusten tuoreutta pidettiin tärkeänä kriteerinä tutkimusartikkelin valinnassa. Kaikki katsauksessa käytetyt artikkelit on julkaistu vuosien 2008–2015 välillä ja ne vastaavat tutkimuskysymykseen sekä tukevat katsauksen tavoitetta ja tarkoitusta.

Tutkimuksen laatuun on voinut vaikuttaa se, että tutkijan äidinkieli ei ole englanti. On siis mahdollista, että tutkimuksen kannalta laadukkaita julkaisuja on jäänyt katsauksesta julkaisukielen vuoksi pois. Tutkimukset on pyritty tulkitsemaan ja kääntämään suomenkielelle siten, että sisältö ei muuttuisi. Tutkija teki myös jo heti alussa päätöksen, että tutkimusaineistosta huomioidaan vain ilmisältö. Silti työn luotettavuutta heikentävänä seikkana voidaan pitää tutkimusaineistosta johtuvaa kieliharhaa, vaikka yleisesti kansainvälisten ja luotettavien lähteiden käyttöä voidaan pitää tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä seikkana (Kääriäinen ym. 2006).

Tutkimuskysymyksen asettelu on pyritty pohtimaan monelta kantilta. Tutkimuskysymys muotoutui nykyiseen muotoonsa melko varhaisessa vaiheessa ja osoittautui tutkijan itsensä mukaan toimivaksi. Tutkimuskysymys on rajannut tutkimusta selkeästi ja rajauksessa on tutkijan oman käsityksen mukaan onnistuttu pysymään. Luonnollisesti kuitenkin herää mietteitä siitä, olisiko toisenlaisella asettelulla mahdollistettu

parempi lähestymisnäkökulma aiheeseen. Toisaalta positiivisten ja negatiivisten vaikutusten huomioiminen viestii neutraalia lähestymistapaa aiheeseen, eikä tutkimuksessa ole näin ollen keskitetty tutkimaan tutkijan omaan mielenkiintoon pohjautuen vain esimerkiksi positiivisia vaikutuksia. Myöskin kaikkien median muotojen huomioiminen oli tutkijan mielestä tärkeää. Tutkittavan ilmiön suhteen perusteellisempia tutkimustuloksia olisi kuitenkin voitu saada keskittymällä vain tiettyyn mediakanavaan tai – laitteeseen.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voidaan lisätä, mikäli tutkimuksen tekemiseen osallistuu useampi kuin yksi tutkija. Luotettavuutta olisi voinut lisätä mahdollisuus laskea yksimielisyyskerroin aineiston luokitteluun liittyen, mikä olisi käytännössä voinut toteuttaa siten, että tutkijoita olisi ollut enemmän kuin yksi. Tässä tutkimuksessa on käytetty vain yhden tutkijan päätökseen perustuvaa luokittelua, mikä on saattanut lisätä virheiden mahdollisuutta ja laskea sen myötä myös tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi ym. 2009, 142.) Toisen tutkijan näkemys esimerkiksi artikkelien valinnassa, analysoinnissa ja tulosten yhteenvedossa olisi voinut laajentaa näkemystä ja mahdollisesti vaikuttaa opinnäytetyön toteutukseen ja lopputulokseen.

Opinnäytetyön eettisyyden pohjan luo hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen koko opinnäytetyöprosessin aikana. Työ on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja rehellisesti noudattaen tieteellisen tiedon vaatimuksia. Tutkija on pitänyt arvossaan huolellista työskentelytapaa, jonka myötä esimerkiksi viitteiden alkuperä on ilmaistu selkeästi. (Hirsjärvi ym. 2009. 23–26.) Kylmä ja muut (2007, 144) ovat sitä mieltä, että tutkimuksen eettisyyttä lisää tutkimuksen hyötyä kanssaihmisille. Tässä opinnäytetyössä keskeisenä tavoitteena on ollut tuottaa tietoa, jota alan ammattilaiset ja vanhemmat voivat hyödyntää käytännössä.

7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia medialla on lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Jokainen kirjallisuuskatsaukseen valittu tutkimus käsitteli siis median tai jonkin mediakanavan vaikutuksia lapseen. Pääasiassa tutkimukseen valikoituneet tutkimusartikkelit käsittelivät sähköistä mediaa. Median-

käytöllä voidaan katsoa tämän kirjallisuuskatsauksen valossa olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia lapsen terveyteen ja hyvinvointiin mediakanavasta ja ikäryhmästä riippuen. Tutkimustulosten esittelyn myötä tutkijan ja muiden hoitoalan ammattilaisten on helppo nähdä median vaikutukset psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaaliin vaikutuksiin jaoteltuna. Tulosten avulla on entistä selkeämmin mahdollista havaita ja tiedostaa median vaikutukset niin hyvässä kuin pahassa. Kirjallisuuskatsaus toivottavasti myös herättelee lapsiperheiden vanhempia miettimään, millaisiin mediankäyttötottumuksiin haluaa oman lapsensa opettaa ja millaisia toimenpiteitä lasten mediankäyttö vanhemmilta edellyttää lapsen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Nuorten kohdalla on tutkittu paljon mediankäytön vaikutuksia. Yläasteikäisten ja sitä vanhempien lasten kohdalla löytyi tutkimuksia tietyn medialaitteen tai – kanavan vaikutuksista. Esimerkiksi internetin vaikutuksia oli tutkittu paljon ja tutkimuksia löytyi keskittyen esimerkiksi vain sosiaalisen median vaikutuksiin. Myös television vaikutuksia oli tutkittu nuorten kohdalla. Sen sijaan lasten kohdalla tutkimuksia löytyi nuoria vähemmän. Kansainvälisiä tutkimuksia löytyi keskittyen tiettyihin mediakanaviin, mutta yhteen tiettyyn medialaitteeseen liittyvää tutkimustietoa oli kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistoksi melko vähän. Tästä syystä tutkimuksessa päädyttiin tutkimaan mediankäytön vaikutuksia huolimatta siitä, minkä medialaitteen käyttöä tutkimus koski. Eri medialaitteiden ja –kanavien huomioiminen tässä tutkimuksessa havainnoillisti myös sen, miten monella tapaa lapset kohtaavat mediaa päivittäin. Niinpä median tutkimusta kokonaisuutena voidaan pitää toimivana ratkaisuna. Tällainen lähestymistapa mahdollisti myös sen, että tutkimustuloksista voitiin havaita medialaitteiden ja –kanavien erilaiset vaikutukset lapsen terveyteen ja hyvinvointiin.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa yleisimmin tutkimusaineistoon valikoituneissa tutkimusartikkeleissa tarkasteltiin television, pelien tai tietokoneen vaikutuksia lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Tietokoneen käyttämisen yhteydessä käsiteltiin usein myös internetin ja esimerkiksi sosiaalisen median merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Useammassa tutkimuksessa käytettiin toistuvasti termiä ”media”, mutta tutkimuksessa ei aina avattu, mitä mediakanavia tai -laitteita kyseinen termi tutkimuksessa piti sisällään. Tutkimusta lukiessa ja tulkitessa oli kuitenkin

mahdollista päätellä, että tutkimukset käsitelivät usein ruutumediaa eli televisiota, puhelinta ja tietokonetta, ellei toisin mainittu. Joissain tutkimuksissa sen sijaan tutkittiin selkeästi vain tietyn medialaitteen vaikutuksia. Esimerkiksi Quinn ja muut (2013) tutkivat sosiaaliseen verkostoitumiseen tarkoitettujen sivustojen vaikutusta lapseen, kun taas Dohnt ja muut (2008) selvittivät tutkimuksessaan kuvakirjan vaikutuksia.

Paganin ja muiden (2010) sekä Epsteinin ja muiden (2008) tutkimuksessa käsiteltiin mainonnan vaikutuksia lapseen. Yhtenä mediakasvatuksen keskeisimpänä tavoitteena voidaan pitää sitä, että lapsi osaisi kyseenalaistaa ja saisi tietoutta mainontaan liittyvästä vaikuttavuudesta. Tutkija osasi odottaa mainonnalla olevan vaikutuksia myös lapsen terveyteen ja hyvinvointiin, sillä lapsille suunnattu markkinointi on usein hyvinkin tietoista. (Mustonen 2006, 84.) Televisiomainokset saattavat vaikuttaa siihen, mitä aamiaismuroja kenenkin perheessä aamiaisella syödään, mutta media on pullollaan myös niin kutsuttua piilomainontaa. Tässä kirjallisuuskatsauksessa mainonnan vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin jäivät melko vähäisiksi, joten niiden vaikutukset lasten terveyteen ja hyvinvointiin voisivat olla toimiva jatkotutkimusehdotus.

Tutkimusartikkelien sisältö antaa mielikuvan, että perinteiset medialaitteet ja –kanavat jäävät uusien digitaalisten välineiden ja laitteiden jalkoihin. Saduilla ja kuvakirjojen selailulla on ollut erityinen merkitys lapsen kielenkehitykselle ja maailmankuvan rakentumiselle. Sitä on voitu pitää myös vanhemman ja lapsen välisenä yhteisenä aikana. Kainaloon käpertyminen iltasadun aikaan tarjoaa lapselle myös tarvitsemaansa läheisyyttä ja turvaa. (Mustonen 2006, 37.) Tutkimustulokset antavat kuitenkin ainakin tämän kirjallisuuskatsauksen valossa ymmärtää, että tämä vanhempien ja lapsien yhteinen hetki on luovuttanut paikkansa digitaaliselle medialle. Digitaalinen media tarjoaa varmasti elämyksiä, mutta sen myötä yhteinen aika ja elämykset vanhemman kanssa vähenevät. Tämä on tutkijan mielestä sääli, sillä kiireisessä nyky-yhteiskunnassa perheen yhteinen aika on monesti jo muutenkin kortilla.

Tutkijan oman käsityksen mukaan lasten mediankäytöstä puhutaan paljon negatiivisessa valossa, joten osa tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksien hienoudesta piilee

positiivisten vaikutusten löytymisestä ja esittämisestä negatiivisten vaikutusten rinnalla. Toisaalta joidenkin tutkimusten kohdalla positiivisen vaikutuksen voitiin katsoa olevan vain hetkellinen ja kääntyvän pidemmällä aikavälillä mahdollisesti negatiiviseksi. Tämä havainto oli mahdollista tehdä selkeästi ainakin yhdessä tutkimuksessa, jossa Anschutz ja muut (2012) tekivät johtopäätöksen, että television katsominen inspiroi ja kannustaa laihuutta ihannoivia tyttöjä ihannoimaan entisestään laihiusihanteita. Samaisessa tutkimuksessa voitiin todeta, että tytöt olivat tyytyväisempiä omaan kehoonsa katsottuaan laihiusihanteita omaavia animaatiohahmoja. (Anschutz ym. 2012, sivunumerot.) Oman kehon tyytyväisyyden lisääntyminen sinällään voidaan katsoa positiiviseksi vaikutukseksi, mutta pidemmän päälle vääristynyt kehonkuva voi aiheuttaa ongelmia, jotka vaikuttavat lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin.

Rajantie ja Perheentupa (2005) ovat osuvasti kiteyttäneet, että lapset omaksuvat jo pienenä myöhempään terveyteen ja sairastuvuuteen vaikuttavat elämäntavat ja asenteet. Esimerkiksi lapsena opitut ja sisäistetyt ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä sosiaaliset taidot vaikuttavat usein nuoruuden ja aikuisuuden valintoihin (Rajantie ym. 2005). Tutkimusten mukaan aikaisin aloitettu mediankäyttö lisää todennäköisyyttä, että sen käyttö on myöhemminkin runsasta (Pagani ym. 2010, 429). Koska mediankäytöllä on vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin, runsas mediankäyttö loogisesti lisää riskiä myös negatiivisille terveystaivatuksille (mts. 429). Tämän kirjallisuuskatsauksen myötä voidaankin todeta, että median vaikutusten voidaan katsoa olevan merkittäviä lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Kirjallisuuskatsaus lisäsi tutkijan itsensä ymmärrystä siitä, kuinka merkittävä rooli sosiaalisella ympäristöllä on median vaikutusten kannalta. Kasvuyhteisön terveyttä ja hyvinvointia edistävät ja vaarantavat tavat peilautuvat herkästi lapsen käyttäytymiseen. Epstein ja muut (2008, 240) toivat tutkimuksessaan esille, että vanhempien ja sisarusten malli lapsen terveystaiväytymiselle on merkittävä. Jos esimerkiksi vanhemmat sijoittavat hedelmiä tarjolle, voi lapsi valita ne herkkujen sijaan. Se, kuinka helposti lapsi omaksuu ympäristön käyttösalleja, riippuu lapsen ominaisuuksista. (Mts. 240.) Epsteinin ja muiden tutkimus tukeekin vanhaa sanontaa "ei omena kauas

puusta putoa”, sillä lapsen käyttäytymismallit ja – tavat ovat usein lähipiiristä poimittuja.

Tutkijalle tuli yllätyksenä, että media leimaantui tässä katsauksessa ainoastaan fyysistä terveyttä alentavana tekijänä. Tutkijan oman käsityksen mukaan monet liikuntapelit ovat olleet suosittuja lasten keskuudessa, minkä vuoksi tutkijalla oli ennakkoodotus myös median positiivisista vaikutuksista. Monesti esimerkiksi urheiluohjelmat toimivat hyvinä motivaation lähteinä, sillä lapsi herkästi samaistuu näkemäänsä. Taitoluistelun tai jääkiekon näkeminen televisiosta voi saada lapset kaivamaan luistimet kaapin hyllyltä. Tässä kirjallisuuskatsauksessa kuitenkin tämän suuntaiset tutkimustulokset jäivät uupumaan, mikä viestittänee tutkimustarpeesta.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneissa tutkimusartikkeleissa median ja itsetunnon välistä yhteyttä tutkittiin monissa niistä. Itsetuntoon ja kehonkuvan tyytyväisyyteen liittyvissä tutkimuksissa tutkittiin lähinnä eri-ikäisiä tyttöjä. Tutkijaa ei sinällään yllättänyt, että tyttöjen katsottiin poikia useammin altistuvan ulkonäköpaineille ja olevan siksi alttiimpia myös itsetunto- ja kehonkuvaongelmille. Tyttöihin kohdistuvat ulkonäköpaineet nostetaan esille poikia kärkkäämmin, mikä voi osaltaan vaikuttaa siihen, että tyttöjen tutkiminen on ollut monen mielestä poikia kiinnostavampaa. Kirjallisuuskatsausta tehtäessä tutkijaa jäi kuitenkin mietityttämään, millainen vaikutus erilaisilla mediasisällöillä on poikien itsetuntoon ja kehonkuvaan sekä kuinka alttiita nuoret pojat ovat ulkonäköpaineille. Herää kysymys, jäävätkö pojat tässä suhteessa suotta huomiotta ja taka-alalle.

Lapsi syntyy täynnä perusuottamusta ja rakastaa lähtökohtaisesti jokaista kohtaa omassa kehossaan. Keho on lapselle itsestäänselvyys ja sen katsotaan olevan hyvä niin kauan kuin se ei aiheuta vaivaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 174.) Kun lapselle tulee ikää lisää, hän alkaa olla alttiimpi muiden mielipiteille. Hän alkaa miettiä, millainen on normaali mies tai nainen. Media hämmentää omalta osaltaan soppaa olemalla merkittävä stereotyyppien luoja. Lapset saattavat mediankäytön myötä pikkuhiljaa oppia, millainen on stereotyyppinen mies tai nainen ja mieltää sen viehättävyyden mittariksi. (Anschutz ym. 2009, 1035.) Tutkimustulosten

myötä voidaan tehdä johtopäätös, että media lisää erityisesti tyttöjen ulkonäköpaineita ja saattaa pahimmillaan johtaa jopa syömishäiriöiden syntymiseen tai muihin kehonkuvan häiriöihin.

Anschutzin ja muiden (2009) tutkimuksen myötä tutkija jäi miettimään tarkemmin median roolia stereotyyppien luojana ja ylläpitäjänä. Tämän päivän lastenohjelmat luovat jatkuvasti epärealistisen kuvan miehestä ja naisesta. Esimerkiksi animaatioissa miesten vartaloa koristavat valtavat lihakset ja muut maskuliiniset ominaisuudet. Naisten silmät peittävät puolet kasvoista ja vartalo koostuu isoista rinnoista yhdistettynä ampiaisvyötäröön. Millaisia ajatuksia mahtaa liikkua sukupuoli-identiteettiään etsivän leikki-ikäisen tytön tai pojan päässä, kun peilikuva ei vastaa lähellekään mieleisimmän lastenohjelman sankarihahmoa? Entä millä tavalla media vaikuttaa esimerkiksi niihin lapsiin, jotka eivät voi samaistua kumpaakaan sukupuolta edustaviin hahmoihin?

Tutkijan yllätti todella, että jo 5-vuotiaat tytöt tuomitsevat toisia painon perusteella (Dohnt ym. 2008, 231). Jo alle kouluikäisten maailma on näin ollen melko raaka. Ulkonäkö saattaa olla käyntikortti esimerkiksi kaverisuhteiden luomisessa. Jo lasten elokuvissa luodaan tietynlainen kuva epäsuositun ja suositun lapsen kohdalla. Samalla lapset saattavat siirtää näkemänsä tosielämään ja käyttäytyvät sen mukaan. Tutkija jäi kuitenkin mietityttämään, kuinka suuressa osassa media on ulkonäkökeskeisyyden korostamisen näkökulmasta vai vaikuttaako kasvatus tai esimerkiksi sosio-ekonominen asema lasten käyttäytymiseen.

Tutkimuskysymyksen asettelu myötä tutkijan tuli tarkoin harkita, minkä ikäiset lapset tutkimukseen hyväksyttäisiin. Tutkimusaineistoa selatessa voidaan todeta, että missään katsaukseen valikoituneessa tutkimusartikkelissa ei käsitelty median vaikutuksia vauvaikäisten lasten kohdalla. Nuorimpia lapsia, joiden kohdalla median välittömiä vaikutuksia oli tutkittu, olivat jo myöhäisessä leikki-ikässä eli 3-vuotiaita tai sitä vanhempia. Tämän kirjallisuuskatsauksen myötä voidaan siis todeta, että median vaikutuksia ei vauvojen tai alle 3-vuotiaiden kohdalla löytynyt tai vaikutuksia ei ole tutkittu. Tämä tulos tuli tutkijalle yllätyksenä, sillä kuten teoriaosiossakin on jo todettu, televisionkatselu on nykypäivänä osa joidenkin vauvaikäisten lasten arkea aikuis-

ten seurassa eli voidaan puhua median passiivisesta altistumisesta (Walamies 2011, 12). Toisaalta ilman pidempiaikaista seuranta ja tutkimustuloksia emme voi varmuudella tietää, onko esimerkiksi vauvaikäisen medialle altistumisella pidempiaikaisia vaikutuksia, jotka saavat alkunsa jo varhain, mutta jotka näyttäytyvät vasta esimerkiksi kouluiässä tai nuoruudessa.

Tähän kirjallisuuskatsaukseen oli pitkään valikoitumassa muun muassa Napierin (2013) tutkimus, jossa tutkittiin näyttömedian vaikutuksia imeväisikäisten lasten emotionaaliseen kehitykseen sekä vanhemman ja lapsen väliseen kiintymyssuhteeseen. Kyseisessä tutkimuksessa selvisi, että näyttömedialla on häiritsevä vaikutus vanhemman ja lapsen väliseen kiintymyssuhteeseen ja sen muodostumiseen. (Napier 2013, 24.) Kyseistä tutkimusta ei voitu kuitenkaan hyväksyä tähän kirjallisuuskatsaukseen mukaan, sillä Napierin tutkimus oli jo itsessään kirjallisuuskatsaus. Kuitenkin tutkimuksen lukeminen selkeytti tutkijalle sen, että median vaikutuksia jo vauvaikäisenä voi syntyä, mutta pätevien tutkimustulosten löytämiseksi pitäisi tutkia enemmän vauvaikäisten ja pienten lasten vanhempia. Tutkijaa jäi myös mietityttämään, kuinka paljon vanhempien mediaan käytetyllä ajalla on vaikutuksia ja seurauksia lapsen terveyteen ja hyvinvointiin.

Tutkimusartikkeleista löytyi myös mielenkiintoinen seikka liittyen perheiden sisäisiin käytäntöihin. Hamerin ja muiden (2009, 1266) tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat sallivat huonosti käyttäytyvien lasten katsoa ruutumediaa muita lapsia enemmän. Syynä vanhempien sallivaan käytökseen näytti tutkimuksen valossa olevan se, että vanhemmat kokivat huonosti käyttäytyvien lasten olevan helpommin hallittavissa silloin, kun heidän huomionsa kiinnittyi esimerkiksi television katseluun (mts. 1266). Toisaalta Paganin ja muiden (2010, 430) tutkimuksessa oli etsitty viitteitä vastaavasta tutkimustuloksesta. Kyseisen tutkimuksen tekijät kuitenkin totesivat, että heidän tutkimuksessaan äidit eivät suosineet runsaampaa televisiolle altistamista niin sanotusti haasteellisten lapsien kohdalla. Tavallisesti poika-sukupuolen, temperamentin tai huonon käytöksen koetaan lisäävän kasvatushaasteita. (Mts. 2010, 430.)

Perhetaustalla tai esimerkiksi vanhempien sosioekonomisilla terveyseroilla voi olla vaikutusta, kun tutkitaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimus-

tulosten kannalta on tärkeää, että tutkimuksessa on huomioitu myös nämä seikat. Mööblen ja muiden (2010) tutkimuksessa tutkimustuloksissa oli huomioitu perhe-, koulutus- ja maahanmuuttotaustasta. Taustoista huolimatta median vaikutukset lapsilla olivat kyseisessä tutkimuksessa samat. Toisaalta esimerkiksi Garrison ja muut (2011, 31) tekivät tutkimuksensa pohjalta havainnoin, että pienituloisilla ja yksinhuoltajaperheillä televisio oli muita perheitä useammin sijoitettuna makuuhuoneeseen. Makuuhuoneeseen sijoitetun medialaitteen katsottiin aiheuttavan enemmän unihäiriöitä (mts. 31). Voidaan siis tehdä johtopäätös, että olosuhteet voivat joissain tapauksissa vaikuttaa tutkimustuloksiin merkittävästi. Tutkijan mielestä olisikin tärkeää huomioida olosuhteet kaikissa tutkimuksissa ja niiden tuloksissa luotettavuuden lisäämiseksi.

Koska kirjallisuuskatsaukseen valikoituneessa tutkimusaineistossa käsiteltiin lapsia, oli oletettavaa, että tutkimusaineiston tutkimustulokset pohjautuivat usein aikuisten havaintoihin. Esimerkiksi Garrisonin ja muiden (2011, 34) tutkimuksessa monet median vaikutukset perustuivat vanhempien raportoimiin huomioihin ja esimerkiksi Paganin ja muiden (2010, 428) tutkimuksessa oli otettu huomioon luokanopettajien huomiot. Toisten raportoimien vaikutusten käyttäminen tutkimustuloksena voidaan katsoa laskevan tutkimusten luotettavuutta. Toisaalta etenkin pikkulasten kohdalla ei voida olettaa, että he kykenisivät itse arvioimaan median vaikutuksia.

Tutkijan henkilökohtainen kohokohta tutkimusaineiston läpikäymisessä oli lukea australialainen Dohntin ja muiden (2008) tutkimus. Tutkimusta varten oli kehitetty lasten kuvakirja, jonka tarkoituksena oli ensisijaisesti parantaa 5-9-vuotiaiden lasten kehonkuvaa. Kuvakirjan avulla lasten ulkonäkötyytyväisyys kasvoi ja kirja edisti myönteistä kehonkuvaa. (Dohnt ym. 2008, 230–231.) Dohntin ja muiden tutkimus onkin tutkijan mielestä hyvä esimerkki siitä, että eri mediakanavilla voidaan aktiivisesti tukea lasten terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksessa on selkeästi pyritty vaikuttamaan positiivisesti kehonkuvaan ja tavoite on myös toteutunut tutkimuksen aikana. Tämä tutkimustulos voidaan nähdä rohkaisevana ja kannustavana esimerkkinä siitä, että mediasisältö vaikuttaa suuresti lasten asenteisiin.

Mediankäyttö on osa nykypäivää - halusimmepa sitä tai emme. Tutkimusaineistoa lukiessa tutkijalle tuli vaikutelma, että parhaimmillaan media antaa lapsille mahdollisuuden parantaa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan, mikäli sitä osataan käyttää ja hyödyntää oikein. Koska lasten harkintakyky ja esimerkiksi kriittinen suhtautuminen median sisältöihin ei ole vielä kehittynyt, korostuu aikuisen ja vanhempien roolin merkitys lasten mentorina. Kuten tutkimustulosten valossa voidaan todeta, mediankäyttö lasten kohdalla etenkin runsaassa mittakaavassa tuo mukanaan omat riskinsä ja median voidaan katsoa olevan sitä kautta lasten terveyttä ja hyvinvointia haavoittava tekijä.

Tutkijaa jäi erityisesti kiinnostamaan lasten sosiaalisen median käyttö. Tässä kirjallisuuskatsauksessa sosiaalisen median vaikutukset olivat pääosin positiivisia, mutta tutkimus ei tutkijan mielestä kerro kattavasti asian toista puolta. Monet vanhemmat ovat huolissaan erilaisten internetin tarjoamista keskusteluympäristöistä (Mustonen 2006, 91.) Huoli on varmasti osittain aiheellinen, sillä sosiaalinen media tuo mukanaan vaaroja lapsille etenkin nuoren ikänsä vuoksi. Hyväuskoisina lapset voivat tietämättään ajautua sopimattomille sivustoille ja törmätä internetin maailmassa tarkoituserältään huonoihin ihmisiin. Nykypäivän ilmiötä on myös kuvien jakaminen erilaisissa kuvapalveluissa, mutta lapsilta voi puuttua tieto siitä, että kaikki internetiin laitettu materiaali on ja pysyy siellä. Toisaalta hyvällä mediakasvatuksella voidaan minimoida internetin ja muiden mediavälineiden haitat. Tosiasia kuitenkin on, että varsinkin internetiin liittyy rikollisuutta, jonka osallisena valitettavasti myös lapset ovat.

Hyvän mukana tulee usein myös pahaa. Tutkijan mielestä tarpeen ei ole niinkään estää lasten mediankäyttöä, vaan olennaista olisi saada aikuiset valveutumaan ja ottamaan tehtäväkseen opastaa ja valvoa mediankäyttöä. Ensisijaisesti vastuu on ilman muuta lasten vanhemmilla. Toisaalta tulevaisuuden kansanterveys on lasten terveydestä ja elämäntavoista kiinni, joten ammattihenkilöiden rooli voidaan nähdä myös merkittävänä lasten terveyden edistäjinä. Neuvoloiden ja kouluterveydenhuollossa työskentelevien tulisi työskennellä vanhempien kumppaneina. Ammattihenkilöiden keskeisenä tehtävänä voidaan katsoa olevan vanhemmuuden tukeminen sekä omalta osaltaan lasten ohjaaminen ja tukeminen valinnoissaan oikeaan suuntaan.

Tutkimustulokset osoittavat, että medially on merkittäviäkin vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän kirjallisuuskatsauksen valossa lasten mediankäytön ohjaamisen ja tukemisen voidaan katsoa parhaimmillaan edistävän lasten terveyttä ja hyvinvointia. Tämä opinnäytetyö toivottavasti vahvistaa lapsiperheiden vanhempien ja ammattilaisten välistä kasvatuskumppanuutta mediakasvatuksen saralla.

Jatkotutkimusaiheet

Mediankäyttöä on tutkittu etenkin viime aikoina enenevässä määrin. Niinpä tarjolla on runsaasti tuoretta ja laadukasta tietoa aiheesta, mutta etenkin lasten mediankäyttöön liittyen tarvitaan jatkuvasti lisää ajankohtaista ja tarkempaa tutkimustietoa. Tässä tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan mediankäytön vaikutuksia alle murrosikäisten lasten kohdalla, jotka olivat lähtökohtaisesti terveitä ja normaalisti kehittyviä lapsia. Jatkotutkimusehdotuksia, joita tutkijalle heräsi tätä tutkimusta tehdessä, ovat esimerkiksi

- millaisia vaikutuksia medially on nuoriin tai aikuisiin
- keskittyminen pelkästään positiivisiin tai negatiivisiin vaikutuksiin
- median vaikutusten tarkasteleminen esimerkiksi seksuaaliterveyden näkökulmasta
- mainonnan merkitys lasten terveyteen ja hyvinvointiin
- keskittyminen pelkästään esimerkiksi sosiaalisen median, internetin tai television vaikutuksiin eri-ikäisillä
- tarkasteleminen aihetta mediakasvatuksen näkökulmasta
- tutkia millainen merkitys vanhemmilla on mediakasvattajina
- tutkia aihetta eri tutkimusmenetelmää hyödyntäen, kuten tutkia lasten omaa näkemystä median vaikutuksista haastattelu- tai kyselytutkimuksella

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Anschutz, D., Engels, R. & Van Strien, T. 2012. Increased body satisfaction after exposure to thin ideal children's television in young girls showing thin ideal internalisation. *Psychology & Health* 5, 610-612. Viitattu: 25.2.2015. [https://janet.finna.fi, Cinahl](https://janet.finna.fi/Cinahl).

Anschutz, D., Engels, R., Van Leeuwe, J. & Van Strien, T. 2009. Watching your weight? The relations between watching soaps and music television and body dissatisfaction and restrained eating in young girls. *Psychology & Health* 9, 1035-1047. Viitattu: 20.2.2015. <https://janet.finna.fi, Cinahl>.

Blaxter, M. 2004. *Health*. Lontoo: Polity Press.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Dohnt, H. & Tiggemann, M. 2008. Promoting positive body image in young girls: an evaluation of 'Shapesville'. *European Eating Disorders Review* 3, 230-232. Viitattu: 20.2.2015. <https://janet.finna.fi, Cinahl>.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaari psykologia*. Helsinki: WSOY pro.

Epstein, L., Roemmich, J., Robinson J., Paluch, R., Winiewicz, D., Fuerch, J. & Robinson, T. 2008. A randomized trial of the effects of reducing television viewing and computer use on body mass index in young children. *The Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 3, 239-244. Viitattu: 25.2.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2291289/>

Flinkman, M. & Salanterä, S. 2007. Integroitu katsaus – Eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Turun Yliopisto, 95.

Garrison, M., Liekweg, K. & Christakis, D. 2011. Media use and child sleep: The impact of content, timing and environment. *American Academy of Pediatrics* 1, 31-34. Viitattu: 28.2.2015. <http://pediatrics.aappublications.org/content/128/1/29.full.pdf+html>

Godlee, F. 2011. What is health? *BMJ British Medical Journal* 343: d4817–d4817. Viitattu: 16.3.2015. <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4817>

Hamer, M., Stamatakis, E. & Mishra, G. 2009. Psychological distress, television viewing, and physical activity in children aged 4 to 12 years. *American Academy of Pediatrics* 5, 1265-1266. Viitattu: 26.2.2015.

http://stevereads.com/papers_to_read/5._hamer_et_al_tvse_and_psych_distress_pediatics.pdf

Hayes, S. & Tantleff-Dunn, S. 2010. Am I too fat to be a princess? Examining the effects of popular children's media on young girls' body image. *British Journal of Developmental Psychology* 28, 424-426. Viitattu: 19.2.2015. [https://janet.finna.fi, Cinahl](https://janet.finna.fi/Cinahl).

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 2.3.2015.

http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. p., uud. p. Porvoo: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Huber, M., Knottnerus, A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, AR., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, MI., van der Meer, J., Schnabel, P., Smith, R., van Heel, C. & Smid, H. 2011. How should we define health? *BMJ British Medical Journal* 343: d4163–d4163. Viitattu: 15.3.2015.
http://cybermed.eu/attachments/article/33014/How%20should%20we%20define%20health_.pdf

Huttunen, J. 2012a. Mistä terveys syntyy? *Terveyskirjasto. Duodecim*. Viitattu: 18.3.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928

Huttunen, J. 2012b. Mitä terveys on? *Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto*. Viitattu: 19.3.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Hyvinvoinnin ja syrjäytymisen kehitys Suomessa. 2007. Teoksessa *Hyvinvointi 2015-ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3*. Helsinki: STM Sosiaali- ja terveysministeriö, 11. Viitattu: 27.3.2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3640.pdf&title=Hyvinvointi_2015__ohjelma__Sosiaalialan_pitkan_aikavalin_tavoitteita_fi.pdf

Härkönen, U., Okkonen, S., Okkonen-Sotka, P., Petäjä, H., Ritokoski, M., Rusanen, S., Ruokonen, I. & Suomela, L. 2008. *Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. Stakes Sosiaalialan ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus ja opetusministeriön mediamuffinssi-hanke 2008*. Helsinki: Stakes & Opetusministeriö.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L*. Turku: Turun Yliopisto, 3, 6-7.

- Kananoja, A., Niiranen, V. & Jokiranta, H. 2008: Kunnallinen sosiaalipolitiikka - Osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keskeisiä käsitteitä. 2014. Hyvinvointi- ja terveyserot. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 19.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Khan, SK., Kunz, R., Kleijnen, J. & Antes, G. 2008. Systematic reviews to support evidence-based medicine - How to review and apply findings of healthcare research. 4. p. Great Britain, Oxford: Marston book services limited.
- Koivusalo-Kuusivaara, R. 2007. Lapset, media ja symbolinen vuorovaikutus. Suomalaisen, englantilaisten ja saksalaisten lasten mediasuhteiden tarkastelu. Helsinki: Helsingin yliopisto, Viestinnän laitos.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* 18, 37–45.
- Lahikainen, A. 2015. Media lapsiperheen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa *Media lapsiperheessä*. Toim. Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. Vantaa: Vastapaino, 16.
- Lammi-Taskula J., Karvonen S. & Ahlström S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lapset ja media. N.d. MLL Mannerheimin lastensuojelu liitto. Vanhempainnetti. Viitattu: 27.2.2015. www.mll.fi → vanhempainnetti → tietokulma → lapset ja media
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Toim. Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2. p., uud. p. Juva: Bookwell, 24–25.
- Machteld, H. 2010. Invitational conference “Is health a state or an ability? Towards a dynamic concept of health.” The Netherlands organisation for health research and development and the health council of the Netherlands, Hague, Netherlands. Viitattu: 17.3.2015. http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/Reprot_A1004E.pdf
- Martsola, R. & Mäkelä-Rönholm, M. 2006. Lapsilta kielletty. Kuinka suojella lasta mediatraumalta. Helsinki: Kirjapaja.
- Mediakasvatus. 2006. Teoksessa *Mediametkaa! Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla*. Toim. Niinistö, H. & Ruhala, A. 2. p. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelut Oy, 8.
- Mustonen, A. 2006. Mediasta se pienikin ponnistaa. Teoksessa *Mediametkaa! Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla*. Toim. Niinistö, H. & Ruhala, A. 2. p. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelut Oy, 16–20, 36–40, 90–92.

- Mäki, P. 2010. Muut terveystottumukset. Teoksessa Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Toim. Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. Helsinki: LATE-työryhmä ja THL, 104–105. Viitattu: 19.3.2015.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>
- Möbke, T., Kleimann, M., Rehbein, F. & Pfeiffer, C. 2010. Media use and school achievement--boys at risk? *British Journal of Developmental Psychology* 3, 708-721. Viitattu: 20.2.2015. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.
- Napier, C. 2013. How use of screen media affects the emotional development of infants. *Primary Health Care* 2, 24. Viitattu: 19.3.2015. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.
- Nyysölä, K. 2008. Mediakulttuuri oppimisympäristönä. Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima.
- Oksanen, A. & Näre, S. 2006. Lapset pelissä. Virtuaaliviidakon ansat. Helsinki: Minerva.
- Paavonen, J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A-R. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. *Duodecim* 15, 1563–1564. Viitattu: 10.3.2015.
https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66370/media_ja_lasten_2011.pdf?sequence=1
- Pagani, L., Fitzpatrick, C., Barnett, T. & Dubow, E. 2010. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *The Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 5, 426-430. Viitattu: 25.2.2015.
<http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=383160>
- Palosuo, H., Sihto, M., Lahelma, E., Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2013. Sosiaaliset määrittäjät WHO:n ja Suomen terveystieteissä. Helsinki: THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Pudas-Tähkä, S-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajaus, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Turun Yliopisto, 50-51.
- Quinn, S. & Oldmeadow, J. 2013. Is the igeneration a “we” generation? Social networking among 9- to 13-year-olds and belonging. *British Journal of Developmental Psychology* 1, 136-141. Viitattu: 18.2.2015. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Racine, E., DeBate, R., Gabriel, K. & High, R. 2011. The relationship between media use and psychological and physical assets among third- to fifth-grade girls. *Journal of School Health* 12, 751-753. Viitattu: 18.2.2015. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Rajantie, J. & Perheentupa, J. 2005. Lasten terveys. Suomalaisten terveys. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu: 19.3.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00045

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsauks tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja – säätelyn käytäntöihin. *Mediakasvatusseuran julkaisuja* 2/2007. Viitattu: 30.3.2015.
<http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus. Viitattu: 1.4.2015.
http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf

Smith, R. 2008. The end of disease and the beginning of health. *BMJ British Medical Journal*. Viitattu: 1.4.2015.
<http://blogs.bmj.com/bmj/2008/07/08/richard-smith-the-end-of-disease-and-the-beginning-of-health/>

Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Turun Yliopisto, 59, 61, 63.

Suoranta, J. 2003. Kasvatus mediakulttuurissa. Mitä kasvattajien tulee tietää. Tampere: Vastapaino.

Taavitsainen, I. 2004. Englanti tieteen kielenä. *Tieteessä tapahtuu* 5/2014. Viitattu: 8.4.2015. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/0504/taavitsainen.pdf>

Terveiden edistämisen ohjelma. 2009. MLL:n terveyden edistämisen ohjelma 2009–2015. MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu: 2.4.2015.
http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/

Torppa, M. 2004. Ihan tervettä: näkökulmia terveyden käsitteeseen. *Kunnallislääkäri* 19, 46–48.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tähtinen, H. 2007. Systemaattinen tiedonhaku hoitotieteen näkökulmasta. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Turun Yliopisto, 26.

Udell, T. & Mehta, K. 2008. When two sides go to war: newspaper reporting of 'television food advertising restrictions' as a solution to childhood obesity. *Health, Risk & Society* 6. Viitattu: 21.2.2015. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Uusitalo, N., Vehmas, S. & Kupiainen, R. 2011a. Naamatusten verkossa. Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 2. Journalismin tutkimusyksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto, Viestinnän, median ja teatterin yksikkö.

Uusitalo, S. 2011b. Tahdonheikkous ja hyvinvointi. Teoksessa *Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Toim. Saari, J. Helsinki: Gaudeamus, 264–268.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: THL Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 20.3.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>

Walamies, T. 2011. Poimintoja 0-8-vuotiaiden mediasuhteita koskevasta tutkimuksesta. Teoksessa *Lasten mediabarometri 2010: 0-8-vuotiaiden mediankäyttö Suomessa*. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2011. Toim. Kotilainen, S. Iisalmi: Mediakasvatusseura, 12. Viitattu: 10.3.2015. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-6-9.pdf>

Willberg, E. 2009. Laadullisen aineiston luotettavuus. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 2.3.2015. <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/laadullinen>