

Tuuli Kettunen, Janina Kivinen & Sara Lintunen

# LASTEN JA NUORTEN DIGITAALINEN PELIRIIPPUVUUS

Verkko-oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille

Opinnäytetyö  
Sairaanhoitaja (AMK)

2019



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

| Tekijä/Tekijät   | Tutkinto                | Aika                      |
|--|-------------------------|---------------------------|
| Tuuli Kettunen<br>Janina Kivinen<br>Sara Lintunen  | Sairaanhoitaja<br>(AMK) | Joulukuu 2019             |
| <b>Opinnäytetyön nimi</b>  |                         |                           |
| Lasten ja nuorten digitaalinen peliriippuvuus<br>Verkko-oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille  |                         | 75 sivua<br>11 liitesivua |
| <b>Toimeksiantaja</b>  |                         |                           |
| Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu   |                         |                           |
| <b>Ohjaaja</b>   |                         |                           |
| Niina Luukkonen, Tuulia Litmanen   |                         |                           |
| <b>Tiivistelmä</b>   |                         |                           |
| <p>Digitaalisesta pelaamisesta on muodostunut yhä suosittu lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastus. Jatkuvasti uudistuva teknologia on muuttanut lasten ja nuorten harrastustottumuksia ja lisännyt elektronisen urheilun suosiota. Digipelien vetovoimaisuudesta aiheutuva runsas pelaaminen ja mahdollinen riippuvuus koetaan yleistäväksi ongelmaksi lasten ja nuorten keskuudessa. Jotta lasten ja nuorten digitaalinen pelaaminen pysyy ongelmattomana harrastuksena, on tärkeää tietää pelaamisesta, pelien sisällöistä ja pelikasvatuksesta.</p>   |                         |                           |
| <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda verkko-oppimateriaali lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille. Oppimateriaali on suunnattu mielen-terveys- ja päihdehoitotyön kurssille. Tavoitteena opinnäytetyössä on näyttöön perustuvan teorian lisääminen sairaanhoitajaopiskelijoille lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Opinnäytetyön rajauksena ovat 6–24-vuotiaat lapset ja nuoret.</p>   |                         |                           |
| <p>Opinnäytetyö tuotettiin tuotekehitysprosessina. Ideavaiheessa tuotteeksi muodostui verkko-oppimateriaali. Verkko-oppimateriaalin sisällön on perustuttava aikaisempaan tutkimustietoon ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Oppimateriaalin aihealueet käsittelevät digitaalisen peliriippuvuuden määritelmää, syitä pelaamiselle, digipeliriippuvuuden havaitsemista ja yleisyyttä, pelaamiselle altistavia tekijöitä, pelaamisen vaikutuksia lapsiin ja nuoriin sekä digitaalisen peliriippuvuuden hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Oppimateriaali tuotettiin Moodle-alustalle, koska se on opiskelijoille tuttu oppimisympäristö.</p>                      |                         |                           |
| <p>Verkko-oppimateriaalin sisältö tuotettiin H5P- ja Powerpoint-ohjelmilla. Lisäksi oppimateriaaliin linkitettiin hyödyllisiä internet-linkkejä ja videoita liittyen lasten ja nuorten digitaaliseen peliriippuvuuteen. Palautetta oppimateriaalin sisällöstä ja käytettävyydestä pyydettiin Webropol-kyselyllä. Palaute analysoitiin käyttäen teemoittelua. Oppimateriaalia muokattiin kyselystä saatujen palautteiden perusteella tuotekehitysprosessin viimeisessä vaiheessa. Jatkokehitykseksi pohdittiin vanhempien tietoutta digitaalisesta peliriippuvuudesta sekä lapsena ja nuorena koetun digitaalisen peliriippuvuuden vaikutusta aikuisuuteen.</p> |                         |                           |
| <b>Asiasanat</b>   |                         |                           |
| Lapset, nuoret, digitaaliset pelit, riippuvuus, verkko-oppimateriaali  |                         |                           |

| Author (authors)   | Degree                              | Time                               |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| Tuuli Kettunen<br>Janina Kivinen<br>Sara Lintunen  | Bachelor of Health<br>Care, Nursing | December 2019                      |
| <b>Thesis title</b>  |                                     | 75 pages<br>11 pages of appendices |
| Digital gaming addiction in children and adolescents<br>Online study material for nursing students   |                                     |                                    |
| <b>Commissioned by</b>   |                                     |                                    |
| South-Eastern Finland University of Applied Sciences   |                                     |                                    |
| <b>Supervisor</b>  |                                     |                                    |
| Niina Luukkonen, Tuulia Litmanen   |                                     |                                    |
| <b>Abstract</b>  |                                     |                                    |
| <p>Digital gaming has become a more and more popular pastime among children and adolescents. The constantly renewable technology has changed the habits of free time and has increased the popularity of e-sports. The attraction of digital gaming and possible addiction is experienced to become more common among children and adolescents. In order that digital gaming of children and adolescents will remain a safe hobby, it is important to know about digital gaming, the contents of games and game education.</p>   |                                     |                                    |
| <p>The purpose of our thesis was to create an online learning material of digital game addiction of children and adolescents for nursing students. The learning material is designed for the course about mental health and psychoactive drug abuse. The target of our thesis is to increase the knowledge based on demonstration of digital gaming addiction in children and adolescents to nursing students. The scope of our thesis is children and adolescents aged from 6 to 24.</p>  |                                     |                                    |
| <p>The thesis was produced as a process of product development. In the brainstorming phase the product became an online learning material. The online learning material is based on earlier research data and the literature connected with the topic. The topics of the learning material focus on the definition of gaming addiction, the reasons for gaming, the identification of gaming addiction, frequency, exposing factors, impacts on digital gaming and the prevention and the care of digital gaming addiction. The learning material was produced on Moodle-platform, because it is a familiar learning environment for students.</p> |                                     |                                    |
| <p>The contents of the online learning material were produced with H5P and Powerpoint programs. Furthermore, the material provides Internet links and videos concerning the digital gaming addiction of children and adolescents. Feedback of the contents and the usability of the learning material was asked with Wepropol-inquiry. The feedback was analyzed using thematizing. The learning material was edited based on the feedback in the final phase of product development. An idea for further development was to raise parents' knowledge about digital gaming addiction and how digital gaming affects the adulthood.</p>             |                                     |                                    |
| <b>Keywords</b>  |                                     |                                    |
| Children, adolescent, digital games, addiction, online study material  |                                     |                                    |

## SISÄLLYS

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | JOHDANTO .....  | 6  |
| 2     | KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU JA SAVONLINNAN<br>KAMPUS ..... | 6  |
| 3     | LAPSEN JA NUOREN KASVU JA KEHITYS .....                           | 8  |
| 3.1   | Lapsuus ikävaiheena.....  | 8  |
| 3.2   | Nuoruus ikävaiheena.....  | 12 |
| 4     | DIGITAALINEN PELIRIIPPUVUUS.....                                  | 14 |
| 4.1   | Digitaaliselle pelaamiselle altistavia tekijöitä .....            | 19 |
| 4.2   | Digitaalisen peliriippuvuuden vaikutukset.....                    | 22 |
| 4.3   | Peliriippuvuuden ennaltaehkäisy ja hoito .....                    | 28 |
| 4.3.1 | Ennaltaehkäisy .....  | 28 |
| 4.3.2 | Hoito.....  | 31 |
| 5     | VERKKO-OPPIMINEN JA LAADUKKAAN OPPIMATERIAALIN<br>KRITERIT.....   | 34 |
| 6     | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....                       | 35 |
| 7     | OPPIMATERIAALIN TUOTEKEHITYSPROSESSI .....                        | 35 |
| 7.1   | Kehittämistarpeiden arviointi .....                               | 36 |
| 7.2   | Ideavaihe.....  | 37 |
| 7.3   | Luonnosteluvaihe .....  | 37 |
| 7.4   | Tuotteen kehittämismisvaihe .....                                 | 39 |
| 7.5   | Tuotteen viimeistely.....   | 45 |
| 8     | POHDINTA.....   | 46 |
| 8.1   | Valmiin oppimateriaalin arviointi .....                           | 46 |
| 8.2   | Opinnäytetyö- ja tuotekehitysprosessin tarkastelu .....           | 49 |
| 8.3   | Luotettavuus ja eettisyys .....                                   | 51 |
| 8.4   | Oman oppimisen pohdinta ja jatkokehitysideat .....                | 54 |
|       | LÄHTEET .....   | 57 |

**LIITTEET**

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Kirjallisuuskatsaustaulukko

Liite 3. Palautekyselyn saatekirje

Liite 4. Webropol-kysely sairaanhoitajaopiskelijoille

Liite 5. Palautteiden teemoittelu

Liite 6. Tutkimuslupa

## 1 JOHDANTO

Digitaalisella peliriippuvuudella tarkoitetaan digipelien pakonomaista pelamista, jossa itsekontrolli pelaamiseen katoaa ja lopettaminen on vaikeaa. Digipelien vuorovaikutuksellisuus ja sosiaalisuus herkistävät riippuvuuden synnylle, koska yhdessä pelaaminen voidaan kokea hyväksyttävämpänä. (Saunamäki 2007, 28–29.) Digitaalisesta pelaamisesta on muodostunut yhä suosittumpi lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastus. Digipelien vetovoimaisuudesta aiheutuva runsas pelaaminen ja mahdollinen riippuvuus koetaan yleistyväksi ongelmaksi lasten ja nuorten keskuudessa. Tilastokeskuksen (2019) mukaan digitaalisten pelien pelaaminen on nelinkertaistunut 25 vuodessa. Jotta lasten ja nuorten digitaalinen pelaaminen pysyy turvallisena harrastuksena, on tärkeää tietää pelaamisesta, pelien sisällöistä ja pelikasvatuksesta. Pelikasvatuksella tarkoitetaan kiinnostusta pelaajan kasvatukseen. Kun kasvattaja ymmärtää pelaamisen motiiveja paremmin ja on kiinnostunut kasvatettavan hyvinvoinnista, voidaan ehkäistä pelaamisesta mahdollisesti aiheutuvia haittoja. (Salokoski 2005, 9–10; Aurava ym. 2018,13.)

Opinnäytetyömme aihe valikoitui oman mielenkiintomme ja aiheen ajankohtaisuuden pohjalta. Jatkuvasti uudistuva teknologia on muuttanut lasten ja nuorten harrastustottumuksia ja lisännyt elektronisen urheilun suosiota. Digitaalisesta pelaamisesta on tullut yhä sosiaalisempaa ja globaalimpaa. (Suomen elektronisen urheilun liitto 2019.) Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda verkko-oppimateriaali lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille. Tavoitteena opinnäytetyössä on näyttöön perustuvan teoratiedon lisääminen sairaanhoitajaopiskelijoille lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Opinnäytetyön rajauksena ovat 6–24-vuotiaat lapset ja nuoret. Ikäkaudet eritellään lapsen sekä nuoren kasvun ja kehityksen mukaisesti. Opinnäytetyön menetelmäksi valitsimme tuotekehitysprosessin.

## 2 KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU JA SAVONLINNAN KAMPUS

Xamk eli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu järjestää opetusta, luo tutkimus- ja kehittämistyötä ja toimeenpanee palveluja yritysille ja ihmisille. Xamk aloitti toimintansa 2017, kun Kymenlaakson ja Mikkelin ammattikorkeakoulut

yhdistyivät. Xamk tarjoaa ammattikorkeakoulututkintoon ja ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta neljällä eri kampuksella. Kampuksilla tarjotaan koulutusta hyvinvoinnin, teknologian ja luovan talouden aloilla. Xamkin toiminnassa korostuvat luottamus ja arvostus. Xamkin tavoitteena on tulla menestyväksi ammattikorkeakouluksi vuoteen 2020 mennessä. Tavoitteeseen pyritään kansainvälisellä toiminnalla, strategisella johtamisella, ammattitaitoisella henkilökunnalla ja ennen kaikkea vankalla yhteistyöllä. (Xamk 2019.)

Xamkin Savonlinnan kampus sijaitsee keskellä Savonlinnan kaunista kaupunkia. Savonlinnan kampuksella opetus on korkealaatuista, opintojen ohjaus yksilöllistä ja tilat toimivia. Savonlinnan kampuksella opettajat ja opiskelijat toimivat tiiviissä yhteistyössä, joten tukea ja neuvoja omiin opintoihin saa yksilöllisesti. Savonlinnassa voi opiskella AMK-tasoisesti fysioterapeutiksi, sairaanhoitajaksi, jalkaterapeutiksi ja insinööriksi. Insinööritutkinnon voi suorittaa biotuotetekniikan, rakennustekniikan, teollisen puurakentamisen ja sähkötekniikan aloilta. Savonlinnassa on myös mahdollista valmistua ylempään AMK-tutkintoon. Savonlinnan kampuksen ylemmän AMK koulutukset ovat laaja-alaisen toimintakyvyn edistämisen koulutus ja sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtamisen koulutus. Savonlinna tarjoaa lisäksi avoimen AMK koulutusta sekä täydennyskoulutusta. (Xamk 2019.)

Tämän opinnäytetyön oppimateriaali on suunnattu sairaanhoitajaopiskelijoille ja se liittyy mielenterveys ja päihdehoitotyön opintojaksolle, joka sisältää teoriaopintoja sekä käytännön harjoittelun jossakin mielenterveys- tai päihdehoitotyön yksikössä. Oppimateriaalimme on yhden opintopisteen laajuinen ja kattaa 27 opiskelutuntia. Opintojakson tavoitteiden mukaan sairaanhoitajaopiskelija oppii käyttämään erilaisia hoitotyön toimintoja potilaan psykososiaalisessa tukemisessa. Opintojaksolla syvennyttään psykiatrisessa hoitotyössä käytettävien keskeisten toimenpiteiden ja diagnostisten tutkimuksien merkitykseen potilaan kokonaishoidossa. Lisäksi opintojaksolla perehdytään eri-ikäisten mielenterveysongelmiin ja psykiatrisiin sairauksiin. Sairanhoitajaopiskelijan tulee osata kohdata ja toteuttaa hoidollista vuorovaikutusta mielenterveys- ja päihdeongelmaisen ja tämän läheisten kanssa erilaisissa hoitoympäristöissä. Vuorovaikutuksen tulee olla mielenterveyttä edistävää ja tapahtua häiriötä ehkäisevästi ja voimavaralähtöisesti. Tietoisuus mielenterveyden ja päihteiden

käytön vaikutuksesta ihmisen ja hänen perheensä hyvinvointiin lisääntyy. Opintojaksolla opitaan, kuinka akuutissa kriisissä olevaa asiakasta tuetaan ja kuinka varhaisen puuttumisen menetelmiä käytetään. Mielenterveys- ja päihdepotilaiden lääkehoito, sen toteuttaminen ja ymmärtäminen selkeytyvät. (Xamk 2017.)

### **3 LAPSEN JA NUOREN KASVU JA KEHITYS**

YK:n lapsen oikeuksien (1989) sopimuksessa lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta ja nuorella 15–24-vuotiasta. (Suomen YK liitto 2019.) Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme lasta 6–12-vuotiaana ja nuorta 13–24-vuotiaana. Huomioimme lapsuuden ja nuoruuden eri vaiheet, jotka ovat myöhäisleikki-ikä (6-vuotias), kouluikä (7–12-vuotias), varhaisnuoruus (12–14-vuotiaat), keskinuoruus (15–17-vuotiaat) ja jälkinuoruus (18–24-vuotiaat). Jokaisella ikäkaudella on sille tyypillisiä kehitystehtäviä ja -vaiheita. Nämä eri ikäkausien kehitystehtävät ja -vaiheet toimivat keskeisenä määritelmänä sille, missä vaiheessa kasvua ja kehitystä lapsi tai nuori on. Tämän lisäksi tulee kuitenkin huomioida yksilölliset erot lasten ja nuorten välillä. Seuraavaksi määrittelemme edellä mainittuihin ikäluokkiin kuuluvien lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, sekä niihin kuuluvia keskeisiä kehitysvaiheita ja -tehtäviä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 60.)

#### **3.1 Lapsuus ikävaiheena**

Lapsuus voidaan jakaa kahteen osaan; myöhäisleikki-ikään ja kouluikään. Kun lapsi on 6-vuotias, katsotaan hänen kuuluvan vielä myöhäisleikki-ikään. Kouluikäisiksi luokitellaan 7–12-vuotiaat lapset, sillä he aloittavat tuolloin peruskoulun ja itsenäistyminen vanhemmista voi alkaa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 47, 62.)

#### **Fyysinen kehitys lapsuudessa**

Lapsella on perusvalmiudet motoriselle kehitykselle. Kaikkein selkeimmät vaikutukset lapsen kasvussa ja kehityksessä ovat tässä vaiheessa fyysisiä. Lapsi koettelee omia voimiaan ja voi olla toiminnoissaan kömpelö nopean kehityksen vuoksi. Karkeamotoristen taitojen lisäksi lapselle on kehittynyt hienomoto-



risia taitoja. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi juokseminen ja hienomotorisia kirjoittaminen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 47–49.) Erilaisissa ympäristöissä motoristen taitojen monipuolinen harjoittelu tukee parhaiten lapsen motoriikan kehittymistä. Leikki- ja liikuntaympäristön tulee innostaa lasta liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138, 149.)

Storvik-Sydänmaan ym. (2012, 50) mukaan lapsen saavuttaessa kouluiän, hänen motoriset perustaitonsa ovat automatisoituneet eikä lapsen tarvitse enää kiinnittää niin paljon huomiota omaan liikkumiseensa. Monipuolinen liikunta tukee lapsen fyysistä kasvua ja motoriikan kehittymistä, mikä on lapsen normaalin kehityksen kannalta oleellista. Riittävä liikunta mahdollistaa terveen ja tasapainoisen kasvun lisäksi lapsen elinympäristön laajenemisen ja reaktionopeuden kehittymisen. Liikunnalliset harrastukset tukevat erityisesti lapsen karkeamotoriikan kehittymistä, kun taas taiteelliset harrastukset esimerkiksi kuvataidekerho, tukee hienomotoriikan kehittymistä. Kouluikäisen lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on tasaista, mutta hitaampaa kuin leikki-iässä. Lapsen kehon hallinta paranee sekä silmien ja käsien välinen yhteys kehittyy paremmaksi. Kouluikään mennessä lapsi on harjoitellut ja kehittänyt itselleen paljon taitoja, jotka vaativat hyvää havaintomotoriikkaa, havainnointikykyä ja sorminäppäryyttä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 62.)

Lapsen aktiivinen toiminta muokkaa kognitiivisia taitoja. Lapsuuden ajan puutteellisella liikkumisella on todettu olevan yhteyttä erilaisten oppimisen ongelmien kanssa. Kehonhahmotus, tasapaino, tilan hahmotus sekä vasemman ja oikean puolen liikkeiden yhdistäminen voivat heikentyä lapsilla, joiden liikkuminen on niukkaa. Lisäksi aistitoimintojen yhteistyötä ja yleisiä oppimisen edellytyksiä voidaan parantaa monipuolisella liikunnalla. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 139 mukaan.)

### **Kognitiivinen kehitys lapsuudessa**

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa ihmisen havaitsemisen, muistin, ajattelun, kielen ja oppimisen kehittymistä. Kognitiivista kehitystä säätelevät lapsen perintötekijät ja ympäristön virikkeellisyys. (Vilén ym. 2006, 144–148.) Lapsen kogni-

tiivinen kehitys voidaan jakaa kahteen eri käsitteeseen; oppimiseen ja kehitykseen. Kehitys tarkoittaa ajattelun ja käyttäytymisen muuttumista kypsymisen ja tasapainottumisprosessin seurauksena, kun taas oppiminen tarkoittaa ajattelun ja käyttäytymisen muuttumista eri kokemusten seurauksena. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 63–64; Ritmala ym. 2010, 138–139.)

Lapsi on halukas tutustumaan ympäristöönsä ja havaitsee sekä ihmettelee uusia asioita. Muistin kehittymisen ansioista lapsen kanssa voi keskustella kysymyksiä herättävistä asioista. Lapsen työmuisti paranee ja opitut asiat tallentuvat tieto- sekä säiliömuistiin, jolloin ne ohjaavat lapsen toimintoja jokapäiväisissä tilanteissa. Ajattelu muuttuu realistisemmaksi ja kehittyy muistin kehityessä, ja se on sidonnainen aistihavaintoihin ja kokemuksiin. Myös mielikuvituksen rikastuminen on osa lapsen kognitiivista kehitystä, minkä avulla lapsi oppii selviytymään erilaisista tilanteista. Ongelmatilanteissa lapsi pystyy keksimään uusia ratkaisuja ja käyttämään luovaa ajattelua. Lapsi kykenee pohtimaan eri asioiden syitä ja seurauksia, sekä niiden välisiä suhteita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 49–50; Vilén ym. 2006, 144–148.)

Kielellinen kehitys ja älykkyys ovat osa kognitiivista kehitystä. Kieli on perustana ajattelulle ja oppimiselle sekä toimii viestinnän välineenä. Kielellä on tärkeä merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsi oppii ilmaisemaan paremmin omia tarpeita ja toiveitaan sekä tulee paremmin ymmärretyksi aikuisten keskuudessa. Kielen tehtävä on säädellä käyttäytymistä ja se toimii viestintävälineenä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä ajatusten, mielikuvituksen ja tunteiden ilmaisussa. (Ritmala ym. 2010, 135–140.) Lapsi oppii ja opettelee ymmärtämään käsitteiden erilaisia merkityksiä, mutta abstraktit käsitteet ovat vielä vaikeita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 50–51.)

### **Psykososiaalinen kehitys lapsuudessa**

Psykososiaalisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen minuuden perustan luomista ja sen kehittymistä lapsen kasvaessa. Minuus tarkoittaa henkilön kykyä jäsentää omakohtaisia havaintoja, tuntemuksia ja ajatuksia (Mäkinen 2016, 102.) Minuuden perusta luodaan jo varhaislapsuudessa, joten varhaisen vuorovaikutussuhteen turvallinen kehitys on välttämätöntä lapsen minuuden kehiti-

tymisen kannalta. Se kehittyy ympäristön ja yksilölle tärkeiden ihmisten välisen vuorovaikutuksen avulla. Jos tämä vuorovaikutussuhde on turvaton, ei lapsen käsitys omasta minuudesta ole oikeanlainen tai turvallinen. Edellytyksenä ihmisen persoonallisuuden ja identiteetin kehittymiselle ovat siis varhainen vuorovaikutussuhde ja luotettava kiintymyssuhde häntä hoivaavaan vanhempaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 50–52; Vilén 2013, 86–93.)

Ihmisen persoonallisuus kuvaa ihmisten yksilöllisiä tapoja käyttäytyä, tuntea ja ajatella (Sinikallio 2019.) Identiteetti on ihmisen käsitys omasta yksilöllisyydestään, omista arvoistaan ja päämääristään omassa elämässä. Identiteettiä voidaan tarkastella persoonallisuuden kautta omien kokemusten ja itsensä tarkastelun kautta. Yksilön identiteettiin kuuluvat itsetunto, minäkuva ja minuus. Puhuttaessa minäkuvasta ja minäkäsityksestä, tarkoitetaan usein samaa asiaa. Näihin käsitteisiin sisältyvät esimerkiksi ihmisen kaikki ajatukset, tunteet ja teot, jotka yksilö liittyy itseensä ja ihmissuhteisiinsa. Persoonallisuuden ja identiteetin kehitys lapsuudessa perustuu vuorovaikutussuhteiden syntyneeseen lasta hoivaavan vanhemman kanssa. Lapsi suhteuttaa itsensä ja omat tarpeensa vanhempiin ja ympäristöön sekä siihen, miten hänen tarpeisiinsa vastataan. Persoonallisuus ja identiteetti kehittyvät koko lapsen kasvun ja kehityksen ajan, mutta perusta niille on luotu varhaislapsuudessa (Sandström 2010, 17.)

Lapsen moraalien kehittyminen alkaa, kun hänelle syntyy kuva itsestään. Moraalilla tarkoitetaan käsitystä oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta sekä niiden erottamisesta toisistaan. Lapsella on tarve tehdä asiat oikein ja toimia sääntöjen mukaan. Omatoimisuus, aloitteellisuus ja sopeutuvuus lisääntyvät lapsen kasvaessa. Moraali ohjaa lapsen toimintaa ja sosiaalista kehitystä. (Vilén 2013, 158.) Lapsi on sosiaalinen ja toisten lasten seura muuttuu hänelle tärkeämmäksi. Lapsen ollessa yksin hän kaipaava muiden lasten seuraa. Ryhmäkokemukset ovat lapselle tärkeitä kasvun kannalta, niissä hän oppii ottamaan muiden tunteet, tarpeet ja toiveet huomioon. Ryhmässä toimiessaan lapsen on mahdollista opetella irtaantumaan vanhemmistaan ja toimimaan itsenäisemmin. Lapsi tietää usein, mitkä asiat tuntuvat toisesta pahalta ja osaa samaistua toisen pahaan oloon. Lapsi kehittää myös kykyään toimia toisen lohduttajana ja ymmärtää sen, etteivät kaikki tunne, ajattele tai toimi samalla tavalla kuin hän. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 52–54.)

### **3.2 Nuoruus ikävaiheena**

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään; varhaisnuoruus, keskinuoruus ja jälkinuoruus (THL 2019). Käsittelemme nuoruutta tässä opinnäytetyössä yhtenä kokonaisuutena. Nuoruuden muutoksia ovat keskushermoston kehitys ja ruumiillinen kasvu. Muita muutoksia ovat hormonaaliset sekä tunne-elämän, kognitiivisten toimintojen, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden muutokset. Nuoruudessa käsitellään uudelleen lapsuuden kokemuksia ja ratkaistaan nuoruuden tuomia haasteita. Mielen kehityksen kannalta nuoruus on ihmisen toinen kehityksen yksilöllistymisvaihe. Tällä tarkoitetaan sitä, että nuori pyrkii erkanemaan häntä hoitavista vanhemmista ja kehittymään erilliseksi yksilöksi. Kehityksen myötä nuoresta kasvaa itsenäinen ja omia valintoja tekevä aikuinen. (Laukkanen ym. 2006, 28; Marttunen 2009.)

#### **Fyysinen kehitys**

Fyysinen kehitys on nuoruudessa nopeaa. Murrosikä käynnistää fyysiset muutokset. Nuori kasvaa pituutta ja hänen vartalonsa muuttuu lapsesta aikuiseksi. Murrosiän keskeisin kehitystehtävä onkin työstää muuttuvaa suhdetta omaan kehoon. Biologiset ja hormonaaliset muutokset heijastuvat nuoren mielialaan, jolloin ne rikkovat lapsuudessa vallinneen tasapainon. Murrosiässä elämä on nimensä mukaisesti murroksessa, siinä tapahtuu paljon muutoksia ja nuori kohtaa haasteita kasvunsa aikana. Jokainen nuori käyttäytyy ja tuntee murrosiän eri tavalla. Murrosiän jälkeen nuorella on oma käsitys henkilökohtaisesta ruumiinkuvastaan ja seksuaalisesta identiteetistä. Nuoren kehittyminen on nopeaa ja laaja-alaista, nuori muuttuu niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. (Laukkanen ym. 2006, 29; Marttunen 2009.)

#### **Kognitiivinen kehitys nuoruudessa**

Tässä vaiheessa persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyminen on radikaalia ja niissä tapahtuu suuria muutoksia. Nuoren temperamentti, perhesuhteiden vahvuus ja aiemmat kokemukset elämässä vaikuttavat pitkälti siihen, mitä nuori käy läpi murrosikänsä aikana. Perheessä, joissa on monta lasta, on usein monta erilaista tapaa käydä läpi nuoren murrosikää. Perhe on nuoren

psykkisen kasvun keskeinen ympäristö, koska perheen sisäinen vuorovaikutussuhde toimii mallina tulevaisuuden ihmissuhteissa. (MLL 2019; Laukkanen 2006, 51.)

Nuoruudessa aivojen kehitys tasaantuu ja nuori kykenee suunnitelmallisuuteen ja kokonaisvaltaiseen ajatteluun (Suomalainen ym. 2016). Noin 12-vuotiaana nuoren ajattelu on vielä suhteellisen konkreettista, ja hän ymmärtää parhaiten asiat, jotka ovat aistein havaittavia tai käsin kosketeltavia. Uudet asiat nuori oppii parhaiten tekemällä ja ymmärtää asiat niin kuin ne sanotaan. Nuori pystyy ymmärtämään suhteellisen hyviä abstrakteja käsitteitä ja muutenkin vaikeat käsitteet alkavat muuttua ymmärrettävämmiksi. Ajattelun kehittyminen mahdollistaa nuoren kasvun aikuiseksi ja hänen on mahdollista toimia aikuisten maailmassa. (MLL 2019.)

### **Psykososiaalinen kehitys nuoruudessa**

Kolmen ensimmäisen ikävuoden ohella nuoren murrosikä käännekohta persoonallisuuden kehityksessä. Kuten jo aiemmin mainitsimme, ihmisen persoonallisuus on suhteellisen pysyvä taipumus ja tapa ajatella, käyttäytyä ja tuntea. Kaikkein olennaisinta on se, että lapsi ja nuori ymmärtää, että hän on erillinen yksilö kuin vanhempansa ja että hänen kokemuksensa ajatuksensa ovat yksilöllisiä. Lapsuudessa tämä on kuitenkin hyvin paljon konkreettisempaa, kuin nuoruudessa, sillä lapsi usein vaatii saada tehdä asioita ja toteuttaa itseään ilman vanhempiensa apua. (MLL 2019.) Nuoruuteen kuuluvat erilaiset elämänmuutokset ja tapahtumat, jotka vaativat sopeutumiskykyä. Stressaavat kokemukset voivat olla uhkana nuoren psyykkiselle kehitykselle, mutta ne voivat myös avata uusia ja myönteisiä käännekohtia elämässä. Läheiset suhteet, hyvä itsetunto ja toimintatavat suojaavat nuorten kehitystä. (Mustonen ym. 2013, 23.) Nuoruudessa itsenäistymisen tarkoituksena on, että nuori kehittyä omaksi persoonaksi, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Nuori tiedostaa, ettei hän ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. (MLL 2019.) Vaikka nuori on vastuuntuntoisempi ja itsevarmempi, hän tarvitsee aikuisen tukea, arvostusta ja hyväksyntää. Vanhemman tärkein tehtävä on olla saatavilla, kun nuori kokee tarvitsevänsä vanhempansa apua. (Suomalainen ym. 2016.)

## 4 DIGITAALINEN PELIRIIPPUUUS

Digitaalinen pelaaminen eli digipelaaminen tarkoittaa tietokoneella, tabletilla, konsolilla tai älypuhelimella tapahtuvaa pelaamista, joka viihdyttää ja antaa nautintoa pelaajalle. Digipelaamista voidaan luokitella pelin ominaisuuksien, pelilajityypin ja intensiteetin eli asiasisältöön tarvittavan keskittymisen ja ajan mukaan. Digipelien ominaisuuksilla tarkoitetaan rakenteellisia piirteitä, jotka herättävät pelaajan mielenkiinnon pelin pelaamiseen. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 21.) Digitaalisia pelityyppejä ovat esimerkiksi strategia-, räiskintä-, tieto-, rooli-, ajanviete- ja manageripelit (Haasio 2016, 52–53).

### Toiminnallinen riippuvuus

Digitaalinen pelaaminen voi johtaa addiktioon eli riippuvuuteen. Ihminen ei lähtökohtaisesti synny riippuvaiseksi, vaan opitut mieltymykset muuttuvat ihmisen ajattelun ja tunteiden kautta pakonomaisiksi. (Partanen ym. 2015, 106–120.) Riippuvuus jaetaan psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja henkisen riippuvuuden osa-alueisiin. Osa-alueet ovat yhteyksissä toisiinsa, mikä ilmenee myös digitaalisessa peliriippuvuudessa. Psyykkinen riippuvuus näyttäytyy pakonomaisena haluna tai tahtotilana päästä pelaamaan digipelejä. Pelaajan elimistö mukautuu riippuvuudesta aiheutuneen käytöksen muutokseen ja vaikutuksiin esimerkiksi aiheuttaen vieroitusoireita pelaamisen estyessä. Sosiaalinen riippuvuus ilmenee peliryhmissä, jonka jäsenet ylläpitävät toistensa riippuvuutta pelaamisen aikaisella vuorovaikutuksella ja vahvistamalla ryhmään kuulumisen tunnetta. Henkinen riippuvuus sallii riippuvuuden yksilön ajatusmaailmassa eli pelaaja kokee pelaamisen myönteiseksi ja sallituksi asiaksi. (Partanen ym. 2015, 111-115.)

Digipelaamisesta aiheutuva riippuvuus luokitellaan toiminnalliseksi riippuvuudeksi. Riippuvuus ei siis synny kemiallisen aineen vaan tyydytystä tuottavan konkreettisen toiminnan kautta, joka palvelee pelaajan psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja henkisiä tarpeita. (Mielenterveystalo s.a.) Oman toiminnan hallitseminen on siis heikentynyt, josta seuraa vaikeus lopettaa toimintaa. Itsekontrolli katoaa. Vaikka toiminnalliseen riippuvuuteen ei liity päihdyttävän aineen nauttimista, se aiheuttaa mielihyvän kokemuksen samoilla aivoalueilla, kuin päihderiippuvuuksissa. (Partanen ym. 2015, 106–120.) Toiminnallinen riippuvuus

ei yleensä näy selvästi päällepäin lapsen tai nuoren olemuksesta (Haravuori ym. 2016, 141.)

### **Lasten ja nuorten liikapelaaminen ja peliriippuvuus**

Lasten ja nuorten liikapelaamista sekä peliriippuvuuden määritelmää on tutkittu mielenterveyden kautta. Tutkimustulosten mukaan liiallisesta pelaamisesta aiheutuvan peliriippuvuuden kriteerit muodostetaan lähinnä patologisten eli sairaalloisten uhkapelaamisen tai päihderiippuvuuden kriteereiden sekä näiden molempien pohjalta. Lisäksi peliriippuvuuden kriteereihin liitetään usein vanhempien arvio lapsen tai nuoren pelaamisesta. Digitaalisen peliriippuvuuden kerrotaan kuitenkin muistuttavan enemmän käyttäytymisen häiriötä kuin impulssikontrollin eli mielijohteen tai halun vastustamisen häiriötä. (Kuss & Griffiths 2012, 1–5.)

Lapselle tai nuorelle normaali eli haitaton pelaaminen on keskeinen osa mediaharrastusta. Mediaharrastus tarkoittaa arkipäiväistä digipelien pelaamista, keskustelua peli – ja laiteuutuuksista sekä erilaisten aiheeseen liittyvien aikakauslehtien selaamista. Pelaaminen koetaan normaaliksi, kun se ei eristä lasta tai nuorta normaalista sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa. (Ermi & Heliö ym. 2004, 22.) Ongelmaksi digipelaaminen muodostuu, kun se aiheuttaa säännöllisiä ja toistuvia haittoja esimerkiksi opiskelulle tai töissä käymiselle, ihmissuhteille ja terveydelle. (Haravuori ym. 2016, 141.)

Haasion (2016, 58) näkemys havainnollistaa digipelaamisen aiheuttamaa ongelmaa. Sen mukaan haitallisesti digipelaamisesta kärsivä lapsi tai nuori ei ole riippuvainen tietokoneesta tai netistä itsessään, vaan niiden tarjoamista palveluista. Ongelmallinen suhtautuminen kehittyy siis mielihyvää tuottavaan sisältöön esimerkiksi nettipeleihin. (Haasio. 2016,58)

### **Yleisyys**

Digitaalinen pelaaminen on nykyään yhä aktiivisempaa sekä monimuotoisempaa varsinkin 10–19-vuotiaiden keskuudessa. Pelaajabarometrin (2018) mukaan 10–19-vuotiaista kyselyyn vastanneista jotakin viihdepeliä ilmoitti pelaa-

vansa päivittäin 36,4% ja vähintään kerran viikossa 69,8%. Vuonna 2015 päivittäin pelasi 52,2% ja 81,6% vähintään kerran viikossa. Pelejä ei ollenkaan pelannut 2,3% vastanneista. Vaikka luvut ovat edelleen suuria, ovat ne laskeutuneet vuonna 2015 tehtyyn kyselyyn verrattuna. Kun siirrytään 20–29-vuotiaisiin, yli puolet vastaajista pelaa jotakin digitaalista viihdepeliä vähintään kerran viikossa. Päivittäin pelaajia oli 27,8% vastaajista. Pelejä ei ollenkaan pelannut 8,3% vastaajista. Suosituimpia pelejä nuoremmassa ikäluokassa olivat ammuskelupelit ja 20–29-vuotiaiden joukossa seikkailupelit. (Kinnunen ym. 2018, 34–36.)

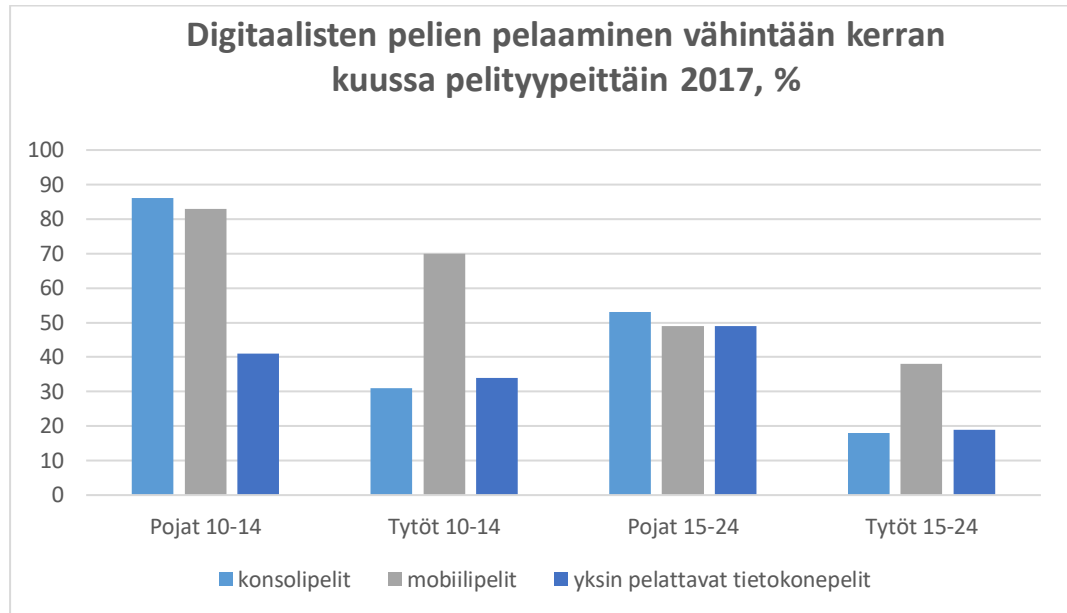
“Lapset ja nuoret pelikulttuurien toimijoina” tutkimuksen mukaan 10–12-vuotiaista lapsista digitaalisia pelejä pelasi joskus 98% ja ainakin kerran viikossa 75%. Kyselyyn osallistuneista vain muutama ei pelannut digitaalisia pelejä ollenkaan ja he olivat tyttöjä. Niistä, jotka pelaavat päivittäin, suurin osa on poikia. Tutkimuksessa selvisi, että pelejä pelataan yhdellä kertaa tunti tai kaksi. (Kuuluvainen ym. 2019, 42, 49.) Pelaajabarometrin (2018) mukaan 10–19-vuotiaat pelaavat digitaalisia pelejä keskimäärin 8–13 tuntia viikossa ja 20–29-vuotiaat 10–16 tuntia viikossa.

Arvioidaan, että 1–5 prosentilla pelaaminen muodostuu ongelmaksi tai häiriöksi (Meriläinen & Silvennoinen 2016, 30). On myös todettu, että yhdellä prosentilla digitaalisia pelaavista nuorista esiintyi vakavaa ongelmallista pelamista ja yhdeksällä prosentilla pelaamisesta aiheutuvia haittaoireita sekä riski vakavamman riippuvuuden kehitykselle. Ongelmallista digipelaamista on huomattu esiintyvän enemmän pojilla kuin tytöillä ja käyttäytymisongelmaan ovat taipuvaisempia nuoremmat pelaajat. (Lyyra. 2019, 122.) Pelaajabarometri (2018) kysyi myös vastanneilta pelaamiseen liittyvistä koetuista ongelmista. Noin neljäsosa 10–19-vuotiaista kertoi, että pelaamiseen käytetty aika aiheutti ongelmia harvoin tai toistuvasti. Toistuvia ongelmia ajankäytön suhteen oli 2,4%:lla pelaajista. Rahaan liittyviä ongelmia oli 10–29-vuotiailla vain vajaalla 5 prosentilla.

Ensimmäisessä kuvassa on esitetty prosentteina vähintään kerran kuussa pelattavia pelejä pelityypeittäin. Kuvassa on myös jaoteltu tytöt ja pojat erikseen. Kuvan mukaan suosituimpia pelejä 10–14-vuotiaiden poikien keskuudessa ovat konsoli- ja mobiilipelit, ja saman ikäisten tyttöjen keskuudessa mobiilipe-

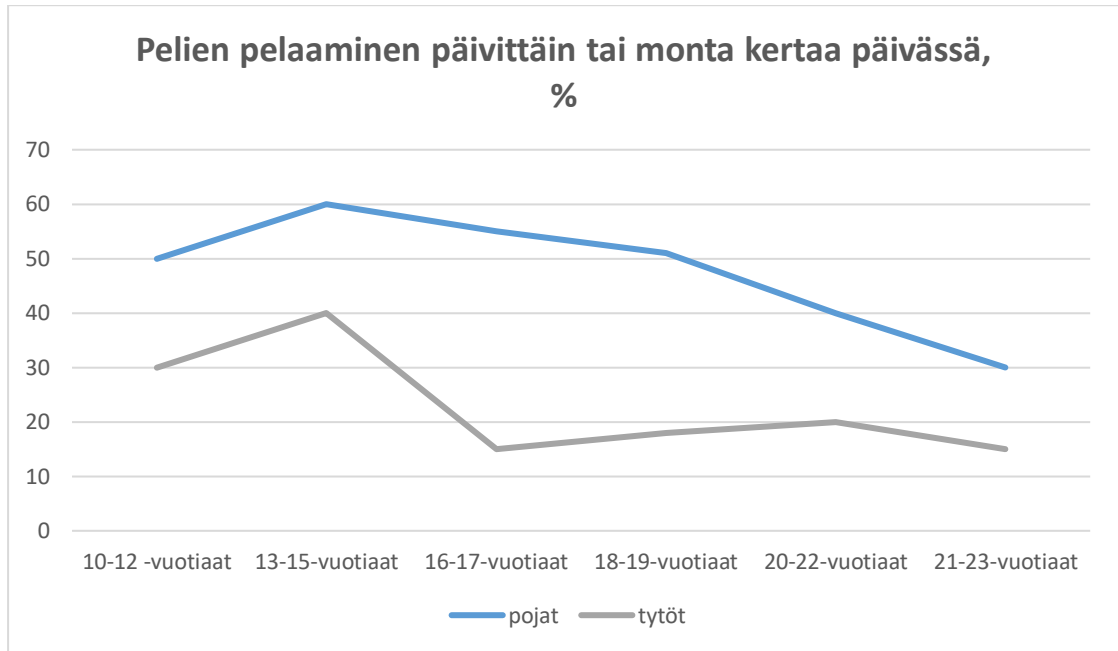


lit. Keskimäärin pojat pelaavat kuukausittain enemmän kaikkia pelejä kuin saman ikäiset tytöt. Puolestaan 15-24-vuotiaiden poikien keskuudessa kaikki pelityypit olivat suurin piirtein yhtä suosittuja. Mobiilipelit olivat suosituimpia 15–24-vuotiaiden tyttöjen. Myös tässä ikäluokassa pojat pelaavat kaikkia pelejä enemmän kuin vastaavasti tytöt. (Tilastokeskus 2017.)



Kuva 1. Digitaalisten pelien pelaaminen vähintään kerran kuussa pelityypeittäin 2017, % (Tilastokeskus 2017).

Toisessa kuvassa on tutkittu prosentteina päivittäistä digitaalisia pelaamista eri ikäluokissa sekä sukupuoleen perustuen. Kuvasta näkee, että pojat pelaavat tyttöjä enemmän, mutta prosenttiero pienenee iän kasvaessa. Suosituinta pelaaminen on 13–15-vuotiaiden nuorten keskuudessa ja vähiten pelaavat 21–23-vuotiaat. Kuvan mukaan 16–17-vuotiaat tytöt ovat vähiten kiinnostuneita pelaamaan digitaalisia pelejä päivittäin (15%). Molempien kuvien perusteella voidaan siis sanoa, että pojat pelaavat tyttöjä enemmän digitaalisia pelejä se pelaaminen on suosituimpaa alle 16-vuotiaiden keskuudessa.



Kuva 2. Pelien pelaaminen päivittäin tai monta kertaa päivässä, % (Merikivi ym. 2016, 22).

### Digitaalisen peliriippuvuuden havaitseminen

Neurologi Frances Jensen on määritellyt digitaalisen peliriippuvuuden oireet ja piirteet tiettyjen käytösmallien mukaisesti. On huomattu, että riippuvaisen lapsen tai nuoren suurin osa vapaa-ajasta kuluu netissä, tämä saattaa olla koulussa unelias ja nukahdella, hän lipsuu aikatauluista sekä tämän kouluarvosanat huononevat. Riippuvainen lapsi tai nuori saattaa jättäytyä myös pois harrastuksista ja pelaa mieluummin kuin tapaa kavereita. Lisäksi lapsi tai nuori ärtyy, ellei pääse pelaamaan sekä pelaamisesta ja siihen käytetystä ajasta vaalehdellaan. Riippuvuuteen liitettjä oireita ovat myös lapsen tai nuoren unettomuus, päänsärky, ranne-, niska sekä hartiasäryt. Pelaamisen käytetyn suuren ajan vuoksi lapsi tai nuori voi myös laiminlyödä hygieniansa kokonaan. (Haasio 2016, 60–61).

Ongelmallisen pelaamisen riskirajana voidaan pitää säännöllistä sekä jatkuvaa neljän tunnin pelaamista päivässä, mutta tarkkoja rajoja ongelmalliselle pelaamiselle ei voida antaa. Tilanne tulee ymmärtää kokonaisuutena ja esimerkiksi satunnaiset pitkät pelaamisjaksot eivät vielä kerro riippuvuudesta. (Harviainen ym. 2013,100.) WHO määrittelee, että pelaamiseen liittyvien haittojen tulee näkyä pelaajan elämässä ainakin 12 kuukauden aikana, jotta pelaaminen voidaan luokitella riippuvuudeksi. Toisinaan riippuvuus voi aiheuttaa niin vakavia haittoja, että ongelmaan pitää puuttua jo aikaisemmin. Yhdeksi

keinoksi riippuvuuden määrittelyssä käytetään myös pelien parissa kulutettua aikaa sekä syvällistä yksilöllistä kliinistä haastattelua. Myös tietoisuuden lisääminen auttaa ongelman tunnistamisessa. (Friman ym. 2019, 121; Haasio 2016, 60.)

#### **4.1 Digitaaliseen pelaamiseen altistavia tekijöitä**

Digipelaamisen taustalla on sekä peleihin että pelaajaan liittyviä asioita. Pelaamisen vetovoimaa lisäävät monet pelien rakenteelliset piirteet, yksilön ominaisuudet ja motivaatioon liittyvät tekijät. Erityisesti sosiaalinen vuorovaikutus pelatessa, pelaamisesta saatu mielihyvä sekä pelaajan oman osaamisen vahvistaminen altistavat pelaamiselle. (Kuuluvainen & Mustonen 2019 20, 30.)

#### **Kasvuympäristö**

Kasvuympäristöltä ja kotona opituilta tavoilla on suuri merkitys lapsen omien asenteiden ja elintapojen kehittymiselle. Lapsen kasvuympäristöön kuuluvat sukulaiset, lapsen ystäväpiiri, päiväkodit, koulut ja vapaa-ajalla tapahtuva toiminta esimerkiksi harrastusten tai kerhotoiminnan muodossa. Riittävän mielekäs kasvuympäristö pitää lapsen ja nuoren aktiivisena, eikä passivoi lasta tai nuorta. Vanhemman, huoltajan tai muun aikuisen tulisi myös tukea lasta tähän suuntaan ja asettaa lapselle ja esimerkiksi pelaamiselle tietyt ja selkeät rajat sekä yksiselitteiset säännöt. (MLL 2019.) Lapsen tai nuoren kanssa voi esimerkiksi tehdä kirjallisen sopimuksen, jota kumpikin osapuoli sitoutuu noudattamaan. Yhdessä sovitusta säännöistä on hyvä pitää kiinni. Lapsen tai nuoren ikä tulee ottaa huomioon ja suhteuttaa sääntöjen sopiminen siihen. Hyvin nuori lapsi ei voi itse päättää tuntimääriä ja sitä, paljonko hänellä on oikeus pelata. Tämän kanssa on hyvä sopia tarkat tuntimäärät, kauanko lapsella tai nuorella on lupa pelata ja mitä pelejä hän saa pelata. On syytä kuitenkin muistaa, että viime kädessä on vanhemman oikeus ja velvollisuus puuttua tilanteeseen, jos pelaaminen lähtee käsistä ja yhdessä sovitusta säännöistä ei pidetä kiinni. (Aurava ym. 2018, 99–101; Silvennoinen ym. 2016, 14–18, 44–48.)

## **Pelaajan taipumus pelaamiseen**

On huomattu, että tietyillä persoonallisuudenpiirteillä on yhteyttä digitaalisen peliriippuvuuden syntymiseen tavallista helpommin. Tällaisiksi piirteiksi on listattu esimerkiksi neuroottisuus eli pakonomaisuus, välttelevä ja skitsoidi eli eristäytyvä persoonallisuus. Pelaamiselle altistavat sosiaalinen estyneisyys, yksinäisyys ja introverttius eli sisäänpäin suuntautuneisuus. Lisäksi ahdistuneisuus, tylsien hetkien käyttäminen pelaamiseen, elämyshakuisuus, aggressiivisuus ja vihamielisyys vaikuttavat peliriippuvuuden syntyyn. Pelaamisherkyyteen on huomattu vaikuttavan huono itsetunto, riittämätön itsekontrolli, narsistiset ominaisuudet sekä vähäinen tunteellisuus ja pintapuolisuus. (Kuss & Griffiths, 2012.) Erilaisten pelaamismotivaatioiden yhteyttä digitaaliseen peliriippuvuuteen on tarkasteltu. Riippuvuuteen on yhdistetty esimerkiksi tarve käyttää pelejä negatiivisten tunteiden tai stressin käsittelyyn, halu paeta pelaamisella todellista maailmaa sekä pitää yllä virtuaalisuhteita. Pelaamista on harrastettu viihteen, uppoutumisen, voimaantumisen ja hallinnan tunteen, haasteiden ja tunnustuksen saamisen sekä ylipäänsä korkeaan sisäsyntyisen motivaation vuoksi. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 51.)

Digitaalisten pelien saatavuus ja niille altistuminen vaikuttavat siihen, kuinka riippuvuus kehittyy. Digipelien kohdalla voidaan ajatella, että mahdollisuus pelata niitä ylipäättään sekä riittävän pitkä altistus aiheuttaa muutoksia palkitsemisjärjestelmään ja näin riippuvuus mahdollisesti kehittyy. Lisäksi myös pelaajan iällä on merkitystä, sillä käyttäytymisen hallintajärjestelmä kehittyy voimakkaasti noin 25 ikävuoteen asti. On todettu myös, että varsinkin varhaisnuoret ovat tavallista herkempiä palkitseville kokemuksille, vaikka niissä olisi huomattavia riskejä. Nuoruus voi tämän takia olla aika, jolloin pelaaminen helposti muodostuu riippuvuudeksi useiden toistojen myötä. Myös nuoria aikuisia ja varsinkin opiskelijoita on pidetty mahdollisena riskiryhmänä, koska opiskelijat elävät monesti ensimmäistä kertaa ilman vanhempien kontrollia. On ajateltu, että tämä vaihe on riskialtis erityisesti nuorille aikuisille, koska heidän käyttäytymisen säätely ei ole kehittynyt vielä tasolle, jossa pitkäjänteinen ajattelu ja toiminta olisivat mahdollisia. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 70.)

Sosiaalisilla suhteilla sekä pelissä että sen ulkopuolella, on myös merkittävä rooli pelaamiseen käytetyssä ajassa. Monelle pelaaminen on sosiaalista toimintaa ja pelaamisen kautta muodostuneet kaverisuhteet saattavat olla pelaajalle todella tärkeitä ja merkittäviä. Pelistä voi olla peliyhteisön takia vaikea irrottautua ja pelaaminen saattaa tämän takia olla erittäin koukuttavaa. Lapsen tai nuoren yksinäisyys ja vähäiset kaverisuhteet pelien ulkopuolella korostavat peliyhteisön merkitystä. (Harviainen 2013, 102.) On todettu, että pelin sosiaalisuus koukuttaa kolme kertaa enemmän kuin muut tekijät. (Hull ym. 2013.)

### **Digitaalisten pelien ominaisuudet**

Jokaisella digitaalisella pelillä on sille tunnusomaiset piirteensä ja ominaisuutensa. Pelien ominaisuudet herättävät pelaajan mielenkiinnon pelin pelaamiseen. Kiinnostuksen kautta pelaaja sitoutuu peliin ja jatkaa sen pelaamista. Kun pelaaminen koetaan mielihyvää tuottavaksi ja palkitsevaksi, halu pelata kasvaa. Jos pelaaja palaa pelin pariin yhä uudelleen, ovat digipelin ominaisuudet pystyneet minimoimaan pelin lopettamiseen johtavan turhautumisen ja epäinnostuksen. Digitaalisten pelien rakenteellisten ominaisuuksien voidaan siis väittää olevan myönteisenä osana digipeliriippuvuuden synnyssä. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 21.)

Daniel King ym. (2010, 2–16) ovat tarkastelleet digipelaamista ja digipelien ominaisuuksia viiden eri ulottuvuuden kautta. Ulottuvuudet sisältävät osa-alueita, jotka vaikuttavat pelaamiskäyttäytymiseen. Ensimmäinen ulottuvuus kuvaa digipelin sosiaalisia piirteitä, joilla tarkoitetaan muiden pelaajien kanssa kommunikointia sekä pelaajaryhmiä. Toinen ulottuvuus kertoo ohjaustoiminnoista eli tapahtumista, joita ei voi kontrolloida, esimerkiksi digipelin latautuminen. Kolmannessa ulottuvuudessa käsitellään digipelien kerronnallisia ja henkilöllisyysominaisuuksia eli tarinan sekä pelihahmojen piirteitä. Neljäs ulottuvuus kuvaa palkintojen ja rangaistusten esimerkiksi vaikeustason nousun ja bonuksien merkitystä digipelissä. Viidennessä ulottuvuudessa kerrotaan digipelin esitystavasta eli äänestä, grafiikasta, ikärajuksesta ja mainoksista sekä niiden vaikutuksesta pelaamiseen. (King ym. 2010, 2-16)

Ulottuvuuksien avulla King ym. (2010) ovat pystyneet selittämään digipelin ominaisuuksien vaikutusta pelaajaan. Digipelaamisen nautinnollisuutta selittävät erityisesti niiden tarjoamat palkinnot, joita seuraa onnistumisen tunne. Runsaasti pelaavat taas arvostavat digipelin virheetöntä läpäisyä, nopeaa latautumista, harvinaisten esineiden löytämistä sekä bonuksien saamista. Hyvä peli koetaan siis graafisesti, musiikillisesti ja tarinallisesti laadukkaaksi, koskettavaksi ja kiinnostavaksi. Yksityiskohtainen ja hyvin suunniteltu peli lisää riippuvuuden riskiä, koska pelin pelaaminen on mielekästä. (Aurava 2018, 19–20.)

## **4.2 Digitaalisen peliriippuvuuden vaikutukset**

Digitaalisen pelaamisen haitalliset vaikutukset lapsen ja nuoren kehitykseen huolestuttavat vanhempia, opettajia ja muita kasvattajia. Huolta aiheuttavat erityisesti pelien aiheuttama addiktioalttius sekä haitalliset sisällöt. (Aurava ym. 2013, 99.) Digipelaamisen vaikutukset lapseen ja nuoreen jaetaan psyykkisiin, fyysisiin, psykososiaalisiin ja kognitiivisiin vaikutuksiin. Psyykkisillä vaikutuksilla tarkoitetaan ihmisen psykologiassa tapahtuvia toimintoja ja/tai muutoksia, fyysisillä kehon liikkeessä tapahtuvia muutoksia, psykososiaalisilla mielenterveydessä ja ihmissuhteissa tapahtuvia muutoksia ja kognitiivisilla ihmisen ajattelussa, käyttäytymisessä ja tuntemuksissa tapahtuvia muutoksia. (Haapala 2016, 12-13; Kuuluvainen & Mustonen 2019, 37; Silvennoinen ym. 2016, 4; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 49–51.)

### **Psyykkiset vaikutukset**

Psyykkisillä vaikutuksilla tarkoitetaan ihmisen psykologiassa tapahtuvia toimintoja ja/tai muutoksia, jotka voivat olla seurausta liiallisesta pelaamisesta. Nämä toiminnot ja muutokset voivat altistaa peliriippuvuuden kehittymiselle. Esimerkiksi lapsen tai nuoren ahdistuneisuus voi altistaa liialliselle pelaamiselle, hän voi kokea oikean elämän ja kanssakäymisen toisten ihmisten kanssa ahdistavaksi. Lapsi tai nuori voi kokea, että pelatessaan pelejä esimerkiksi internetissä muiden kanssa, hänen on mahdollista saada uusia kavereita ja tuntea itsensä arvostetuksi. Hän voi myös kokea, ettei saa tällaista arvostusta oikeassa elämässä. Peleistä tekee erityisen kourkuttavia sen lisäksi, että digitaalisten pelien maailma on hyvin laaja ja vaihtoehtoja on monia se, että

useita pelejä on pelattava säännöllisesti, jotta niissä etenee. Kun peleissä on mahdollista saavuttaa “mainetta ja kunniaa”, ihminen haluaa usein jatkaa pelaamista pitkään ja toistuvasti, ja tämä mahdollistaa riippuvuuden kehittymisen. (Silvennoinen ym. 2016, 4–10.)

Liiallisesta pelaamisesta voi aiheutua esimerkiksi eristäytymistä pelien maailmaan. Lapsi tai nuori voi ajatella, että pelien maailmassa ajan viettäminen on mukavampaa kuin oikeassa elämässä. Hänen on mahdollista tehdä peleissä sellaisia asioita, joita hän ei oikeassa elämässä pystyisi tekemään. Liiallisesta pelaamisesta saattaa aiheutua myös riitaa ja erimielisyyksiä vanhempien kanssa. Mahdollisesta riippuvuudesta kielii usein se, että asiaa puheeksi ottaessa siitä aiheutuu riitaa. Muuta riippuvuuskäyttäytymistä on lapsen tai nuoren ärtyneisyys tai tekemisen puute, kun hän ei saa pelata peliä. Lapsen tai nuoren koulumenestys saattaa heiketä, jos pelaaminen vie kaiken vapaa-ajan ja esimerkiksi läksyjen tekeminen unohtuu. Muita psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi masentuneisuus ja stressireaktiot. (Silvennoinen ym. 2016, 10.)

Kielteisten vaikutusten lisäksi digitaalisilla peleillä on positiivisia vaikutuksia. Näitä ovat esimerkiksi osallisuus ja ryhmään kuulumisen tunne. Lapsi ja nuori voi kehittää omia taitojaan yhteisössä toimimisessa pelatessaan pelejä muiden kanssa. Itsetunto vahvistuu onnistumisien kautta ja lapsen tai nuoren on mahdollista kokeilla ja löytää oma identiteetti sekä solmia ystävyysuhteita. (Aurava ym. 2018, 33–35; Silvennoinen ym. 2016, 10.)

### **Fyysiset vaikutukset**

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kehon liikettä, jossa ihmisen energiankulutus ylittää lepotason. Pelatessa pelaaja istuu paikallaan eli keho on levossa. Pelaaminen on näin ollen fyysisesti passiivista toimintaa. (Haapala 2016, 12–13.) Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas päivittäinen passiivisuus esimerkiksi laskevat elimistön puolustuskykyä, saavat lihasmassan vähenemään ja lisäävät sairauksista esimerkiksi kakkostyypin diabeteksen riskiä (Aurava 2018, 110–111).

Digitaalinen pelaaminen voi aiheuttaa aktiiviselle pelaajalle erilaisia fyysisiä oireita tai terveysriskejä. Fyysisistä oireita ovat esimerkiksi väsymys, peliasennosta ja laitteiston käytöstä johtuvat niska-, selkä- ja rannevaivat sekä näyttöruudun katselusta johtuva silmien rasittuminen. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 24–25.) Pitkään kestävä tai jatkuva pelaaminen lisää elimistön stressitilaa. Riittävä palautuminen pelaamisesta on tärkeää tarkkaavaisuuden ja muistin kannalta. Riittämätön palautuminen ilmenee esimerkiksi päiväväsymyksenä ja keskittymisvaikeuksina. (Aurava 2018, 112.) Ruutuajan lisääntymisen ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisen on todettu huonontavan lasten ja nuorten kehon koostumusta, fyysistä kuntoa, kognitiota ja oppimista (Haapala 2016,17).

Digitaalinen pelaaminen aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmää. Dopamiini on keskushermoston välittäjäaine, joka säätelee aivojen mielihyvän tunnetta. (Haasio 2018, 50.) Riippuvuussairauksien synty eli tässä tapauksessa digipeli-riippuvuuden synty liittyy dopamiinijärjestelmän toiminnan häiriöön (Kaasinen, ym. 2009). Digitaalinen pelaaminen nostaa dopamiinitasoa, mikä saa pelaajan tuntemaan olonsa pirteäksi ja energiseksi. Korkealla dopamiinipitoisuus nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta, jolloin pelaamisen jälkeinen korkea vireystila vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua. (Haasio 2016, 50–51.) Aivojen normaali toiminta ja tehtävistä suoriutuminen edellyttää riittävää vireystasoa. Kun vireystaso on alentunut, ihminen tuntee olonsa uneliaaksi eli nukahtelualttius on lisääntynyt. Uneliaisuustyyppistä väsymystä selittävät esimerkiksi pitkään valvominen ja unen puute, joista erityisesti runsaasti digipelejä pelaavat henkilöt kärsivät. (Partinen 2012.)

Väsymys, päänsärky, jännittyneisyys, levottomuus ja keskittymisvaikeudet ovat melko yleisiä oireita etenkin kouluikäisillä. Suomalaisten nuorten ylipainoisuuden on huomattu kaksinkertaistuneen reilun kolmenkymmenen vuoden kuluessa, mikä viittaa fyysisen passiivisuuteen ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. (Mäki ym. 2010, 53, 146–149.) Lisäksi yleisiä oireita ovat selkä-, niska- ja hartia-alueiden kivut. Oireiden taustalla pidetään lasten ja nuorten lisääntynyttä tieto- ja viestintäteknologian käyttöä sekä päivittäisen ruutuajan pidentymistä. (Hakala, 2012, 19, 27.)



Kansainvälisissä suosituksissa kerrotaan, että optimaalinen liikuntamäärä lapsille ja nuorille päivässä on tunti. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa. Rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (WHO 2010, 16–19.) Liikunnan määrän vähenemisenä voidaan lisäksi selittää ruutuajan lisääntymisellä. LIITU-tutkimus (2018) käsitteli lasten ja nuorten itse arvioimaa liikunta-aktiivisuutta ja ruutu-aikaa viikon aikana. Saatujen tuloksien mukaan arkipäivinä yli kaksi tuntia ruudun ääressä viettävien lasten ja nuorten osuus on kasvanut kahden viime vuoden aikana 49 prosentista 55 prosenttiin. Liikunta-aktiivisuus on ruutuajan lisääntymisen myötä vähentynyt. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suurta selkeää eroa. (Kokko & Martin 2018, 15–24.)

Liikapaaminen voi vaikuttaa pelaajan ruokailuihin esimerkiksi yksipuolistaen ruokavaliota. Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisen esimerkkiä, jotta säännöllinen ja monipuolinen ruokailu toteutuisi. (THL 2019, 92.) Pelatessa ruokailun terveellisyys ja tärkeys voi unohtua. Helpompana voidaan kokea aterian korvaaminen napostelemalla välipaloja ja juomalla energijuomia. Hampaiden ja suun terveys vaarantuvat jatkuvan happohyökkäyksen vuoksi. Yksipuolinen ruokavalio yhdessä pitkään istumisen kanssa hidastaa aineenvaihduntaa ja aiheuttaa lihomista. (Aurava 2018, 111–112.)

### **Psykososiaaliset vaikutukset**

Digipelaamisella on todettu olevan useita myönteisiä vaikutuksia yksilön toiminnalle ja hyvinvoinnille. Positiiviset asiat korostuvat varsinkin silloin, kun lapsella tai nuorella ei ole ongelmaa pelaamisen kanssa. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 31.) Digipelaaminen voi parantaa psykososiaalista eli mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin liittyvää hyvinvointia arjesta irrottautumisen, pelaamisen aiheuttaman mielihyvän tunteen sekä vuorovaikutuksen avulla. Samalla se tarjoaa myös keinon säädellä tunteita ja mielialaa sekä rentoutua sekä vähentää stressiä. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 37.)

Peleissä sosiaalisuus tulee näkyväksi ryhmäpeleissä, joissa pelaaja on vuorovaikutuksessa toisten pelaajien kanssa. Pelejä pelataan sekä tuttuja että tuntemattomienkin kanssa, ja usein peleissä muodostuu tiiviitä sosiaalisia yhteisöjä. Osa pelaamisesta syntyneistä kaverisuhteista saattaa kuitenkin ajan saatossa johtaa myös oikean maailman kaverisuhteisiin. Digipelien maailma

mahdollistaa kulttuurirajojen ylittämisen. Kun pelaajien välille löytyy yhteinen kieli, pelaajat voivat olla käytännössä kotoisin mistä vain, eikä kansallisuudella, äidinkielellä tai ihonvärillä ole merkitystä. Virtuaalinen ympäristö antaa mahdollisuuden ryhmään kuulumisen myös monille lapsille ja nuorille, joille se voi tavallisesti olla vaikeaa. Esimerkiksi sosiaalisesti pelokkaat, kiusatut tai syrjäseuduilla asuvat lapset ja nuoret voivat saada digitaalisten pelien avulla itselleen tärkeitä sosiaalisia kontakteja. (Harviainen ym. 2013, 33-34.)

Peliharrastus on osa monen pelaajan identiteettiä ja tiettyyn yhteisöön kuulumisen rakentavat ja vahvistavat sitä merkittävästi. Pelit opettavat myös sosiaalisia taitoja ja valmiuksia. Pelaaminen opettaa voittamisen ja häviämisen käsittelyä sekä ajan hallintaa. Pelaaminen kehittää myös yhteistyötaitoja, kommunikointia ja vastuunkantoa. (Harviainen ym. 2013, 34.)

Digitaalisella pelaamisella on myönteisten vaikutusten lisäksi paljon haittavaikutuksia lapsen tai nuoren psykososiaaliselle kehitykselle. Tutkimusten mukaan pelien sosiaalisuus ei korvaa oikean maailman kaveri- ja ystäväsuhteita ja voi lisätä pelaajan yksinäisyyttä. Lisäksi monet kokevat pelien yhteydessä kiusaamista ja se on yleisempää sekä helpompaa kuin reaali maailmassa. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 48.) Joskus pelaamattomuus voi eristää sosiaalisesti, sillä digitaalinen pelaaminen on nykyään yleistä (Harviainen ym. 2013, 34).

Pelaamisella on huomattu olevan haittaa pelaajan psykososiaaliselle kehitykselle. Varsinkin väkivaltapelit ja väkivaltaiset sisällöt ovat herättäneet paljon keskustelua. Haittavaikutukset voidaan jakaa lyhyt- ja pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Lyhytaikaisilla haittavaikutuksilla tarkoitetaan heti väkivaltaisten pelien pelaamisen (30-45 min), jälkeisiä vaikutuksia tunteisiin, empaattiseen suhtautumiseen tai sosiaaliseen käyttäytymiseen. Pitkäaikaisilla haittavaikutuksilla tarkoitetaan puolestaan pidempään, vähintään kuukausien aiheuttamaa pelaamisen vaikutusta pelaajan tunteisiin, persoonallisuuden kehittymiseen, käyttäytymiseen tai tunnereaktioihin. Vaikutusten ajatellaan perustuvan aggressiivisten toiminta- tai ajattelutapojen oppimiseen. Nämä sisäistetyt toiminta- tai ajattelutavat voivat aktivoitua toistuvasti (pitkäaikaiset haittavaikutukset) tai kerta-luontoisesti (lyhytaikaiset haittavaikutukset). (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 48.)

## Kognitiiviset vaikutukset

Kognitiivisilla toiminnoilla ja vaikutuksilla tarkoitetaan ihmisen ajattelussa, käyttäytymisessä ja tuntemuksissa tapahtuvia muutoksia ja vaikutuksia näihin sekä seurauksia näistä muutoksista (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 49–51). Median on tunnustettu edesauttavan lasten ja nuorten kognitiivisten ja teknisten taitojen oppimista. Digitaaliset pelit liitetään osittain oppimiseen. Lasten ja nuorten vanhempien peliarvioiden mukaan erityisesti loogista päättelyä vaativat pelit kehittävät lasta ja nuorta. Digitaalisten pelien ansiosta esimerkiksi lasten ja nuorten strateginen ajattelu, englannin kielen taito, median käytön taito ja tekniset taidot ovat kehittyneet. Teknisten taitojen oppiminen voidaan osaltaan rinnastaa digitaalisten pelien näppärään pelaamiseen ja tietokoneen käytön monipuoliseen hallintaan. Median on myös todettu edistävän avaruudellista hahmottamista ja kommunikaatiovalmiuksia. Lisäksi media kehittää lasten kulttuurista tietoutta ja sosiaalisia resursseja. (Uusitalo ym. 2011, 11, 121, 137.)

Lapsi tai nuori ei käsitä pelien sisältöjä samoin kuin aikuinen, koska lapsen ja nuoren aivot eivät ole vielä täysin kypsyneet ja kognitiiviset toiminnot ovat vasta kehitysasteella. Ikäraja- ja sisältömerkinnät löytyvät jokaisesta digitaalisesta pelistä. Ne suojaavat lapsia ja nuoria mahdollisesti haitalliselta sisällöltä. Ikärajoituksen lisäksi pelin sisältöä kuvaavat erilaiset symbolit. Ikä- ja sisältösymbolit antavat luotettavaa tietoa pelin sisällön soveltuvuudesta pelaajille ja auttavat tekemään parempia päätöksiä pelejä ostettaessa. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 19.)

Ongelmallisella pelaamisella voi olla negatiivisia vaikutuksia aivojen anatomiaan ja toimintaan. Digipeliriippuvaisilla on huomattu olevan hyperaktiivisuutta aivojen palkkiojärjestelmässä ja päätöksentekoon liittyvillä alueilla ja puolestaan tunteiden säätelystä vastaavat aivoalueet ovat vähemmän aktiivisia. Nämä asiat viittaavat siihen, että ongelmapelaajilla on vaikeuksia ohjata omaa toimintaansa, päätöksentekoa sekä kontrolloida impulsiivisuuttaan. Pelaaminen voi vaikuttaa epäsuorasti kognitiivisiin kykyihin. Ongelmallisen pelaamisen on huomattu vaikuttavan varsinkin 14–16-vuotiaiden luetunymmärtämiseen,

sillä pelaamiseen kulutettu ajan jälkeen lukuharrastus jää vähemmälle. Pelaamisesta aiheutuneet uniongelmat vaikuttavat myös pelaajan kognitioon. Kun yöunet jäävät liian lyhyiksi pelaamisen takia, aiheuttaa tämä ongelmia tarkkaavuudessa ja keskittymiskyvyssä. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 44-46)

### **4.3 Peliriippuvuuden ennaltaehkäisy ja hoito**

Pelaajan ongelma- tai liikapelaaminen voi ilmetä hetkellisesti ja ohimenevästi. Siksi olennaista digipeliriippuvuuden määrittelyssä on myös tarkastella pelaamisesta aiheutuvien haittojen sekä tunnuspiirteiden esiintymisaikaa. Alkuun addiktoitunut pelaaja järjestää itselleen tilaisuuksia pelata enemmän, ja pelaaminen vie aikaa muilta tärkeiltä elämän osa-alueilta ja vapaa-ajan aktiviteeteilta. Useita kuukausia jatkunut pelaaminen saattaa aiheuttaa yksilölle merkittävää psykososiaalisia haittoja ja toimintakyvyn heikkenemistä. Digitaalisen peliriippuvuuden ennaltaehkäisy ja hoito perustuu pelaamisen käytetyn ajan hallintaan, pelitietoisuuteen ja jo syntyneiden haittavaikutusten parantamiseen. (Lyyra ym. 2019, 121.)

#### **4.3.1 Ennaltaehkäisy**

Vanhemman tai aikuisen rooli on tärkeä, kun pyritään ehkäisemään lapsen tai nuoren digitaalisesta pelaamisesta aiheutuvia haittoja. Vaikka pelit ovat lapsille ja nuorille tuttu ympäristö toimia, on pelimaailmassa myös riskejä, joilta lapsi nuori pysty tai ymmärrä suojautua. (Harviainen ym. 2013, 107.)

Vanhemmalla tai aikuisella voi herätä epäily, että lapsi pelaa liikaa tietokonepelejä. Vanhemman olisi tärkeää arvioida syyt sekä perusteet epäilyille. Toimenpiteet taas tulisi kohdentaa syntyneisiin ajatuksiin ja arvioihin. Vanhempi voi esimerkiksi pelata digipelejä yhdessä lapsen tai nuoren kanssa, jotta ymmärrys pelien viehättävyydestä ja pelimaailmasta selkeytyisi. Pelaamisen rajoittaminen ja pelaamisen koukuttavuuden ymmärtäminen onnistuu helpommin, kun vanhempi tai aikuinen tietää, mistä digipeleissä on kyse. Vanhemman on kerrottava lapselle tai nuorelle syntyneestä huolesta ja keskusteltava pelaamisesta yhdessä lapsen kanssa. Lapsen tai nuoren tulisi antaa kertoa oma näkemyksensä asiaan. Kompromissiratkaisu on usein keino, joka miellyttää molempia osapuolia ja siihen on helpompi sitoutua. Lapsen tai nuoren pal-

kitseminen ja kehuminen sopimuksen noudattamisesta oma-aloitteisesti auttaa sopimuksessa pitäytymisessä. (Lastenmielenterveystalo.) Lasta tai nuorta tulisi ohjata peliaikojen ja rajojen kiinnittämässä sekä tietoisuudessa oman pelaamisen määrästä ja vaikutuksista. (Harviainen 2013, 107.) Lisäksi pelaajan olisi hyvä pitää taukoja pelaamisesta esimerkiksi tunnin välein tai jokaisen päättyneen ottelun jälkeen (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 25).

Lapsen tai nuoren liiallisen digipelaamisen puheeksi ottaminen on tärkeää, mutta se voi alkuun tuntua vaikealta. Vanhempaa sekä lasta tai nuorta tulisi huomioida tasavertaisesti keskustellessa ongelmatilanteesta. Myönteisten asioiden löytäminen tukee tasavertaista ja kunnioittavaa kohtaamista. Lisäksi hyvien asioiden löytäminen lisää uskoa ja toivoa tilanteen paranemiseen ja ongelman ratkaisemiseen. Kun varhaista dialogia käytetään digipeliriippuvaisen lapsen tai nuoren sekä vanhemman välillä, suunnataan keskustelu näkemuserojen sijaan uusiin asioihin, jotka liittyvät peliriippuvuuteen. Vuoropuhelun molemmat osapuolet saavat kertoa oman näkemyksensä ja pyrkimyksensä liittyen pelaamiseen. Kuuntelu ja kiinnostus toista kohtaan johdattavat dialogia. (Kuss & Griffiths 2012.)

Peliongelmiin ehkäisyssä tärkeää on vaikuttaa niihin tekijöihin, jotka joko lisäävät tai vähentävät pelaajan riskiä mahdollisiin pelaamisen ongelmiin. Useimmat näistä tekijöistä eivät suoraan liity pelaamiseen. Itsehallinta- ja tunnetaitojen vahvistaminen, korvaavan tekemisen mahdollistaminen sekä sosiaalisten suhteiden vahvistaminen ovat olennainen osa, kun ehkäistään ongelmallista digitaalista pelaamista. (Harviainen ym. 2013, 107.)

Tärkeintä pelaamisen hallinnassa on, ettei lapsi tai nuori viettäisi kaikkea aikansa pelikoneen ääressä. Tehokas pelaamisen hallinta ehkäisee pelaamisen muodostumista ongelmalliseksi. Pelipäiväkirja auttaa hahmottamaan omaa pelaamista ja siihen kuluvaan aikaan. Päiväkirjan täyttäminen käy helposti netissä. Myös aikataulut ovat käteviä, jotta muut arjen askareet tulevat hoidetuksi ja aikaa jää myös harrastuksille sekä sosiaalisille suhteille. Pitkään pelaaminen ilman taukoja heikentää pelisuoritusta. Pelatessa ajantaju hämärtyy helposti, joten hyvien pelisuoritusten ja palautumisen kannalta hyvä vinkki on asettaa hälytys esimerkiksi puhelimesta pelaamisen tauottamiseksi. Pelaajan

tulee hallita pelaamista eikä pelaamisen pelaajaa. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 32.)

Varhaisen dialogin käyttö mahdollistaa ammattilaisen ja lapsen tai nuoren yhteistyökeskustelun. Ammattilaisen kannalta se tarkoittaa, että asiakkaat eli tässä tapauksessa vanhempi ja lapsi tai nuori pystyvät sitoutumaan paremmin yhteisiin tavoitteisiin ja sopimuksiin. (Eriksson & Arnkil 2005, 3-11, 37.) Ammattilaisen tulisi tietää, minne digitaalisesta peliriippuvuudesta kärsivät lapset tulisi ohjata ja mistä he voivat saada apua kodin ulkopuolelta. Sairaanhoidaja ja terveydenhoitajakoulutuksen oppitunneilla annettun teoretiedon ja harjoitusten kautta sairaanhoidaja olisivat valmiimpia auttamaan ja kohtaamaan lapsia ja nuoria, jotka kärsivät digitaalisesta peliriippuvuudesta. Työelämän koulutukset taas antaisivat mahdollisuuksia jo valmiille sairaanhoidajille. (Silvennoinen 2019.)

### **Opiskeluterveydenhuolto**

Terveydenhuoltolain (2010/1326) mukaan kouluterveydenhuolto edistää ja seuraa kouluympäristön turvallisuutta ja terveellisyttä sekä tukee oppilaan kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Koulu on lapselle ja nuorelle keskeinen kehitysympäristö, jonka tulisi vahvistaa itseluottamusta, luoda onnistumisen kokemuksia, antaa tiedollisia ja taidollisia valmiuksia sekä yhdistää lapsia ja nuoria yhteiskuntaan. Koulu auttaa lapsia nuoria mahdollisissa vaikeuksissa matalalla kynnyksellä. Esimerkiksi koulun henkilökunnalla voi syntyä huoli lapsen tai nuoren liikapelaamisesta, jolloin asiasta keskustellaan lapsen tai nuoren kanssa ja vanhempia informoidaan asiasta. (THL 2018.)

Valtioneuvoston asetuksen (338/2011) mukaan koulun toteuttamaan opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen toteaminen, hoito sekä jatkohoitoon ohjaus. Opiskeluhoito kattaa terveydenhoitajan ja koululääkärin palvelut sekä psykologi- ja kuraattoripalvelut opiskelun ja koulunkäynnin ohella (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2. § 9. mom.). Opiskeluterveydenhuollon osaamisen ollessa riittämätöntä lapsen tai nuoren auttamiseksi lapsi tai nuori ohjataan erikoistason jatkohoitoon esimerkiksi lasten ja nuorten psykiatrian yksikköön. Opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten

avulla lasten ja nuorten digipeliriippuvuuksia pystytään havainnoimaan paremmin sekä ongelmista puhuminen ja hoitoon pääsy voivat helpottua. (Kanste ym. 2016, 39.)

Opiskelu- ja kouluterveydenhuollon toiminnan perustana ovat terveystarkastukset ja terveysneuvonta, joilla voidaan seurata esimerkiksi opiskelijan terveydentilaa ja vapaa-ajan harrastuneisuutta. Terveysneuvonnalla voidaan lisätä tietoa esimerkiksi liiallisesta digipelaamisesta. Lisäksi terveystarkastuksilla ja -kyselyillä voidaan ehkäistä digipeliriippuvuuden syntyä. (THL 2014.)

### **4.3.2 Hoito**

Lasten ja nuorten hoitotyö perustuu hoitotyön arvoihin ja periaatteisiin. Yksilöllisyys, perhekeskeisyys, kasvun ja kehityksen tukeminen, jatkuvuus, turvallisuus, omatoimisuuden tukeminen ja kokonaisvaltainen hoitotyö ovat periaatteita, jotka ohjaavat lasten ja nuorten hoitotyötä. Yksilöllisyys tarkoittaa lapsen ja nuoren kohtaamista arvokkaana yksilönä, joka puolestaan edellyttää lapsen tai nuoreen tutustumista. Perhekeskeisyyteen sisältyy perheen osallistuminen ja sitoutuminen hoitoon. Lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukemisen tarkoituksena on edistää lapsen ja nuoren itsenäistä selviytymistä ja huomioida tulevat kehitysvaiheet. Itsenäiseen selviytymiseen ohjaa myös omatoimisuuden tukemisen- periaate. Jatkuvuudella tarkoitetaan hoidon jatkumista ilman ongelmia ja tietokatkoksia esimerkiksi hoitopaikan muuttuessa. Turvallisuus on yleisesti hoitotyön peruseriaate. Sitä lisää esimerkiksi hoitohenkilökunnan ammattitaito, koulutus ja kirjalliset ohjeet. Kokonaisvaltainen hoitotyö on lapsen ja nuoren huomioimista psykofyysisosiaalisena kokonaisuutena. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 104–110.)

Usein lapsen tai nuoren vanhemmat huomaavat ongelmallisen pelaamisen piirteet. Kun kasvatukselliset keinot eivät riitä arkirytmien palauttamiseen ja lapsen tai nuoren epäilläään pakenevan pelimaailmaan esimerkiksi ahdistuneisuutta tai masentuneisuutta, on lääkärin arvio tarpeen. (Lastenmielenterveys-talo. 2019) Digitaalisesta peliriippuvuudesta eroon pääseminen vaatii ongelman tunnustamista ja pelaajan halua rajoittaa pelaamista. Riippuvuuksiin liittyy usein häpeän tunnetta, jolloin kynnyks hakea apua voi olla hyvinkin korkea. Realistisesti asetetut tavoitteet lyhyellä ja pitkällä aikavälillä kuitenkin auttavat

peliriippuvuuden voittamisessa. (Hemmilä 2019.) Digipeliriippuvuuden hoidossa on tärkeää pyrkiä tuntemaan pelaajan ajatuksia ja riippuvuuden merkkejä. Digipeliriippuvuudesta toipuminen on muutostyötä, jossa pelaaja oppii uudet tunteiden muuttamismetodit ja tottumukset pakkomielteisen pelaamisen tilalle. (Nokela 2013.) Merkittävin asia peliriippuvuuden hoidossa on tieto ja ymmärrys siitä, miksi ihminen pelaa ja miltä peliriippuvuus sairautena tuntuu. Hoidon tavoitteena ei ole pelaamisen lopettaminen kokonaan, vaan pelaamisen maltillinen rajoittaminen (Päihdelinkki 2006).

Digitaalisen peliriippuvuuden hoidossa, kuten muidenkin riippuvuuksien kohdalla hoitoketju lähtee liikkeelle ongelman tunnustamisesta. Hoitosuunnitelma määritellään yhdessä pelaajan kanssa. Hoito alkaa rutiinien purkamisesta eli pelaamiseen käytetty aika pyritään korvaamaan muilla toiminnoilla. Seuraavaksi rajoitetaan pelaamista esimerkiksi tietyllä tuntimäärällä päivässä. Osa pelaajista voi halutessaan välttää pelaamista kokonaan rajoittamisen sijaan. Peliriippuvuudesta aiheutuvien ongelmien ja pelaamattomuudesta seuraavien etujen listaaminen motivoi pelaajaa sitoutumaan hoitoon. Lisäksi pelaajan on hyödyllistä pohtia sitä, mistä asioista pelaaja on jo joutunut luopumaan pelaamisen vuoksi ja millainen merkitys asioilla oli pelaajalle itselleen. (Ahjoniemi 2013.)

### **Hoitomuodot**

Koska riippuvuuksien piirteet ovat samankaltaisia, niissä käytetään samankaltaisia hoitomuotoja ja keinoja (Päihdelinkki 2006). Psykososiaalisia hoitomuotoja käytetään useiden psyykkisten häiriöiden hoidossa. Digitaalisen peliriippuvuuden psykososiaalinen hoito on verrattavissa päihdehoitotyön keinoihin. Yksilö- ja perhepsykoterapiat ovat käytetyimpiä psykososiaalisia hoitomuotoja. Niiden lisäksi esimerkiksi erilaiset perhe- ja ryhmäinterventiot, rakentavat interventiot, yhteisöllisten taitojen harjoittelu sekä kognitiiviset kuntoutusohjelmat ovat toimivia hoitomuotoja. Interventioilla ja terapioidella pyritään motivoimaan haastatteluun, jolla yritetään herättää muutoshalukkuutta. Hoitomuodoissa hyödynnetään moniammatillisesti esimerkiksi toimintaterapiaa, taide- ja musiikkiterapiaa ja kirjallisuusterapiaa. Psykososiaaliset hoitomuodot voivat myös perustua vertaistukeen ja niitä voidaan nykypäivänä toteuttaa myös internetin välityksellä. (Mielenterveystalo s.a.)



Digitaalisen peliriippuvuuden hoidossa keskeisimpiä tavoitteita ovat sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen, toimivien ihmissuhteiden ylläpito internetin ulkopuolella ja elämänlaadun parantuminen. Tavoitteisiin voidaan myös liittää lapsen tai nuoren sekä hänen läheistensä parempi sopeutuminen. (Mielenterveyystalo. 2019) Digipeliriippuvuudessa sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen tarkoittaa arjen ja elämänhallinnan tukemista, yhteistyökyvyn lisäämistä ryhmässä, kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin kohentamista ja osallisuuden tunteen lisäämistä. Sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen johtaa myös elämänlaadun kohentumiseen. (THL 2017.) Tukiverkoston ja sosiaalisten kontaktien luominen esimerkiksi harrastustoiminnan, ystävien ja perheen kautta on tärkeää sosiaalisen toimintakyvyn parantumisessa. A-klinikka tarjoaa mahdollisuuksia keskusteluihin, joissa voidaan pohtia ja kartoittaa pelaamisen tilannetta yhdessä asiantuntijan ja muiden riippuvuudesta kärsivien pelaajien kanssa. (Ahjoniemi 2013.) Lisäksi kokemusasiantuntijat, vertaisvalmentajat ja vertaisryhmät keskittyvät vertaistukeen ja kokemusten jakamiseen, joiden avulla voidaan esimerkiksi saada uutta tekemistä pelaamisen rinnalle sekä keskustelun avulla vähentää ja lopettaa digipelaaminen. (Digipelirajat'on 2019.)

Huttusen ja Kalskan (2015, 127) mukaan psykoedukaatio eli tieto riippuvuudesta on hyvin tärkeää sekä vanhemmille ja lapselle tai nuorelle itselleen. Ammattihenkilö esimerkiksi terapeutti tuo esille mistä digitaalisessa peliriippuvuudessa on kyse ja kuinka siitä toivutaan. Peliriippuvuudesta kärsivä lapsi tai nuori sekä tämän vanhemmat tarvitsevat tukea ja keinoja selviytyä ongelmatilanteista, jotta pelaaminen pysyisi yhdessä sovitussa rajoissa. Psykoedukaatio sisältää terapeuttisia elementtejä ja lähestymistapoja sekä potilasopetusta, johon myös läheiset osallistuvat. Jotta psykoedukaatio olisi toimivaa sen on sisällettävä emotionaalista tukea ja ongelmanratkaisutaitoihin opastamista. Peliriippuvuudesta lapsi tai nuori tarvitsee paljon vanhempien, läheisten ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden tukea tunteiden ja ristiriitojen ymmärtämiseen ja läpikäymiseen. (Koponen 2006.)

## **Hoitotahot**

Kunnat ovat vastuussa lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen järjestämisestä. Peruspalveluita ovat neuvola, kouluterveydenhuolto sekä terveyskeskuslääkärin ja -psykologin palvelut. Peruspalvelut ovat ensisijainen apukeino hoidettaessa lapsen tai nuoren digitaalista peliriippuvuutta. Erikoistuneita palveluita ovat kasvatus- ja perheneuvola, joissa työskentelee sosiaalityöntekijöitä, psykologeja ja lastenpsykiatreja. Erikoissairaanhoidon poliklinikoilla ja osastoilla hoidetaan vaikeimpia psykiatrisia häiriöitä. (Friis ym. 2004.) Lapsella ja nuorella on myös oikeus olla osana ja osallistua häntä koskeviin asioihin ja päätöksiin. Osallistumisella tarkoitetaan aktiivista toimintaa, joka edistää lasten ja nuorten osallisuutta esimerkiksi osaavan henkilöstön ja tarvittavien resurssien ohella. Mikäli lapsi tai nuori kieltää pelaamisensa olevan ongelmallista eikä suostu ottamaan apua vastaan, voidaan tilanteeseen tarvita esimerkiksi osaavampi ammattilainen tai toimivampi hoitosuunnitelma. (Hipp & Palsanen 2013, 4.)

## **5 VERKKO-OPPIMINEN JA LAADUKKAAN OPPIMATERIAALIN KRITERIT**

Tässä opinnäytetyössä verkko-oppimateriaali tuotettiin laatukriteereiden mukaiseksi. Verkko-oppimateriaalilla tarkoitetaan digitaalista, internetin kautta käytettävää opetuksellista kokonaisuutta. Verkko-oppimateriaalilla on omat sisällölliset vaatimuksensa ja tavoitteensa. Koska verkko-oppimateriaaleja käytetään paljon, on niille kehitetty laatukriteereitä. Kriteereiden avulla pystytään varmistamaan laadukkaan verkko-oppimateriaalin tuotanto ja käyttäminen. Laadukas oppimateriaali on hyvälle oppimiselle välttämätön ehto. (Sariola & Evälä, 2005.) Laadulla viitataan virheettömyyteen, tarkoituksenmukaisuuteen, muutokseen ja kehittämiseen. Jotta laatua voidaan arvioida, täytyy sen tarkastelu suunnata tiettyyn kohteeseen eli tässä tapauksessa verkko-oppimateriaaliin. (Nurkka & Tervonen 2007.) Tärkeitä oppimisen piirteitä ovat yhteisöllisyyden tukeminen, oppimisen taitojen tukeminen sekä oppijan aktiivisuuden tukeminen opittavan ilmiön suhteen. Kun oppimateriaali täyttää sekä laatukriteerit että oppimisen piirteet, on se oppijan kannalta hyvä verkko-oppimateriaali. (OPH 2019.)

Verkko-oppimateriaalien laatukriteeristö jaetaan kolmeen pääluokkaan: pedagogiseen, sisällölliseen sekä välineelliseen kriteeristöön. Pedagoginen laatu tarkoittaa sitä, että oppimateriaali soveltuu hyvin opetus – ja opiskelukäyttöön. Materiaali edistää opetusta sekä oppimista oppimistehtävillä ja oppimistapah- tumalla. Pedagogisuus tarkoittaa, että verkko-oppimateriaali tukee kurssin op- pimistavoitteita, kannustaa tehokkaaseen oppimiseen ja tekee opiskelusta mielekäästä. Kun opiskelu on mielekäästä, oppijan on todennäköisempää innos- tua oppimateriaalin sisällöstä. Toiminnallinen tekeminen myös tehostaa oppi- mista. Sisällölliset laatukriteerit arvioivat verkko-oppimateriaalien asiasisältöä ja ohjeistavaa materiaalia. Sisällön tulee sopia opetettavaan aiheeseen. Verkko-oppimateriaalin tulee olla helposti löydettävissä ja saavutettavissa ja siinä käytetty tieto ajankohtaista sekä luotettavaa. Lisäksi verkko-oppimateri- aalin sisällön tulisi olla runsasta ja syrjimätöntä. Välineelliset kriteerit liittyvät toimivuuteen ja käytettävyyteen. Tekninen toteutus siis tukee kurssin tavoit- teita. Käytettävyydellä taas tarkoitetaan käytettävän oppimateriaalin help- poutta ja sujuvaa käyttöä. Käytettävyys on käyttäjän kokemusta. Käytettävyys on heikkoa esimerkiksi silloin, kun linkit eivät toimi oikein, käyttäjä turhautuu materiaalin etsimiseen, ohjeiden puutteisiin ja epäselkeyteen. (Karjalainen 2007, 7–8.)

## **6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä verkko-oppimateriaali lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille mielenterveys- ja päihdehoitotyön kurssille. Tavoitteena on tiedon lisääminen lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille. Opinnäytetyö an- taa kokonaiskuvan lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta, sen vai- kutuksista, hoidosta ja ennaltaehkäisystä.

## **7 OPPIMATERIAALIN TUOTEKEHITYSPROSESSI**

Sairaanhoitajille suunnattu tieto lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuu- desta on niukkaa. Lasten ja nuorten liiallinen digipelaaminen ja siitä mahdoli- sesti aiheutuva riippuvuus ovat vaikeita aiheita. Koska kyseessä on yleistyvä ongelma lasten ja nuorten keskuudessa, olisi siihen keskittyvää ohjausta ja opetusta hyvä saada sairaanhoitajan koulutuksessa esimerkiksi tämän opin- näytetyön kautta.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina. Sosiaali- ja terveysalalla tuotteella tarkoitetaan tavaraa tai palvelua tai niiden yhdistelmää. Tuotteen tulee olla selkeästi rajattavissa, hinnoiteltavissa ja sisällöltään täydennettävissä. Tuotteen tulee noudattaa eettisiä ohjeita. Sosiaali- ja terveysalan keskeisiin ominaisuuksiin kuuluu, että tuote on kehitetty terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi. Tuote kehitetään asiakkaan tarpeiden pohjalta. Tuotekehitysprosessin kautta syntyy laadukas ja pitkäikäinen tuote.

(Jämsä & Manninen 2000, 13–16.) Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen. Vaiheita ovat kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittämisyvaihe sekä viimeistelyvaihe. Vaihteesta toiseen ei kuitenkaan edellytä sitä, että edellinen vaihe on päättynyt. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

### **7.1 Kehittämistarpeiden arviointi**

Tuotekehitysprosessi alkaa mahdollisten ongelmien ja kehitystarpeiden tunnistamisesta. Erilaisten materiaalien ja valmiina olevien tietojen analysoinnilla voidaan löytää kehittämistarpeita. Erilaiset tilastot esimerkiksi palvelujen epäkohdista ja virheistä auttavat ongelmien tunnistamisessa. Ongelmalähtöisten lähestymistapojen tavoitteena on yleensä jo käytössä olevan palvelumuodon parantaminen tai tuotteen edelleen kehittäminen ja laadun parantaminen. Tavoitteena voi olla myös uuden tuotteen kehittäminen. Keskeisintä on selvittää ongelman laajuus, yleisyys sekä asiakasryhmä, jota ongelma koskettaa. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Tässä opinnäytetyössä tuotekehitysprosessi lähti liikkeelle tekijöiden kiinnostuksesta sekä huolesta lasten ja nuorten digitaalisen peliriippuvuuden yleistymisestä. Koska aihe on vielä melko tuntematon sosiaali- ja terveysalalla sekä yleisesti ihmisten keskuudessa, haluamme lisätä tietoutta verkko-oppimateriaalin avulla. Digitaalinen pelaaminen on Tilastokeskuksen (2019) mukaan viime vuosina yleistynyt runsaasti. Meriläinen & Silvennoinen (2016, 30) arvioivat, että 1-5%:lla digitaalinen pelaaminen muodostuu ongelmalliseksi. Tämän vuoksi lasten ja nuorten digitaalinen peliriippuvuus on ajankohtainen ongelma.

## 7.2 Ideavaihe

Ideointiprosessi käynnistyy, kun kehittämistarve on selvitetty, mutta päätöstä ratkaisukeinosta ei ole vielä tehty. Ideointiprosessin tarkoituksena on löytää erilaisia vaihtoehtoja ongelman tai kehittämistarpeen ratkaisemiseksi. Uuden tuotteen luomisessa ongelman ratkaisuun voidaan käyttää esimerkiksi luovan toiminnan ja ongelmanratkaisun menetelmiä. Menetelmät auttavat löytämään asiakaskohtaisen ratkaisun, jotta tuote vastaa asiakkaan tarpeita (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Ideavaiheemme alkoi, kun esitimme opinnäytetyömme aiheen tätä opinnäytetyötä ohjaaville opettajille. Tämän jälkeen pohdimme toimeksiantajaa ja tutkimusmenetelmää. Loppujen lopuksi toimeksiantajaksi valikoitu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli Xamk. Opinnäytetyön toteutettiin Xamkin Savonlinnan kampukselle. Keskustelimme ohjaavien opettajien kanssa, kuinka opinnäytetyö lisäisi tietoutta sairaanhoitajaopiskelijoille. Kävimme läpi erilaisia vaihtoehtoja opinnäytetyön toteuttamisesta. Pohdimme esimerkiksi tietolehdistä ja sähköistä materiaalia. Päädyimme lopulta verkko-oppimateriaaliin, joka tuotettiin tuotekehitysprosessina Moodle-alustalle. Verkko-oppimateriaali soveltuu hyvin sairaanhoitajaopiskelijoiden opetussuunnitelmaan sekä on mielekkäämpi ja helpompi oppimisväline, koska Moodle-ympäristö on jokaiselle opiskelijalle useilta opintojaksoilta tuttu.

Työssämme rajasimme kohderyhmäksi lapset ja nuoret (6–24-vuotiaat), perustuen nuorisolakiin ja YK:n määritelmään. Tässä ikäryhmässä digitaalinen pelaaminen on yleisintä sekä vaikuttaa lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Verkko-oppimateriaalin ajattelimme soveltuvan parhaiten osaksi mielen-terveys- ja päihdehoitotyön kurssia. Ideavaiheessa mietimme verkko-oppimateriaalin sisältöä ja laajuutta. Kokosimme ideoita ja päätöksiä ideapaperiin, joka hyväksyttiin huhtikuussa 2019.

## 7.3 Luonnosteluvaihe

Kun tiedetään, millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja valmistaa, käynnistyy tuotteen luonnosteluvaihe. Luonnosteluvaiheeseen kuuluu tiettyjä osa-alueita,

jotka varmistavat tuotteen laatua. Osa-alueita ovat esimerkiksi tuotteen asiiasäilytys; eli tiedonkeruu, palvelujen tuottaja, arvot ja periaatteet, säädökset ja ohjeet sekä asiakasprofiili eli kohderyhmä. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Opinnäytetyömme pohjaksi keräsimme teorian tietoa. Tiedonhakuun saimme ohjausta koulumme tietoasiantuntijalta. Tutustuimme digitaalisesta pelaamisesta sekä digipeliriippuvuudesta olevaan tutkittuun tietoon. Oppimateriaalin teorian tiedot perustuvat aikaisempaan tutkimustietoon ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tietoa etsimme muun muassa Finnasta, Medicistä, Terveystieteistä, ja Google Scholarista. Löysimme suomenkielistä sekä englanninkielistä materiaalia sekä kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Lisäksi käytimme lähteinä oppikirjoja. Asetimme tietoa etsiessämme haun vuodesta 2009 eteenpäin, jotta löytäisimme mahdollisimman tuoretta tietoa. Vanhin yksittäinen lähde meillä oli vuodelta 2004 ja uusimmat vuodelta 2019. Kirjallisuuslähteeksi päättimme hyväksyä yhden hieman vanhemman teoksen, koska aiheesta on niukasti kirjallisuutta. Suomenkielisiä hakutuloksia löytyi runsaasti. Englanninkielisiä hakutuloksia löytyi vähemmän kuin suomenkielisiä hakutuloksia. Tässä työssä olemme käyttäneet 82:tä suomenkielistä ja 9:ää englanninkielistä lähdettä. Rajasimme hakutuloksia iän (6–24-vuotiaat), pelaamismuodon (digitaalinen pelaaminen) ja luotettavuuden (lähteiden kirjoittaja/julkaisija) perusteella. Hakusanoina käytimme sanoja lapset ja nuoret, digitaalinen peliriippuvuus, addiktiivinen käyttäminen, mielenterveys, oppimateriaali, gaming addicton, compulsive gambling, adolescent ja gaming disorder (Liite 1.) Tutkimuksia erityisesti lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta löytyi niukasti. Sen sijaan lasten ja nuorten digipelaamisen yleistymisestä ja digitaalisista peleistä löytyi tutkimustietoa enemmän. Löysimme tutkimuksia Julkari.fi sekä Google Scholar –tietokannoista. Löysimme aihepiireistä yhteensä 12 luotettavaa tutkimusta, joista valitsimme opinnäytetyöhömmä 8. Teoriassa käyttämämme tutkimukset olemme kuvailleet liitteessä 2.

Luonnosteluvaiheessa huomioimme kohderyhmämme, joka on sairaanhoitaja-opiskelijat. Koska oppilaitoksessamme käytetään Moodle-oppimisympäristöä, päädyimme toteuttamaan oppimateriaalin Moodle-alustana. Moodle on oppimisympäristö, jonka avulla voi esimerkiksi jakaa materiaaleja ja tuottaa sisältöjä. Lisäksi Moodle tarjoaa monipuoliset työvälineet oppimiseen sekä opettajan ja opiskelijan vuorovaikutukseen. (Kataja 2016.) Teimme oppimateriaalista

mahdollisimman laadukkaan, mielenkiintoisen, monipuolisen, ytimekkään sekä sopivasti tietoa antavan. Oppimateriaalissa käytimme ammattisanastoa ymmärrettävästi sekä asiaan liittyen. Tarkoituksenamme oli tehdä oppimateriaalista visuaalisesti tyylikäs sekä asiasisältöön liittyvä. Pyrkimyksenämme oli toteuttaa oppimateriaali niin, että se sopisi mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojaksolle sekä kattaisi sähköisen oppimateriaalin laatukriteeristön. (Herrington 2001, 6; Nurkka 2004, 7–9.)

#### **7.4 Tuotteen kehittämisvaihe**

Tuotteen kehittämisvaihe tarkoittaa tuotteen kehittämistä eli toteuttamista. Toteutus etenee valittujen ratkaisuvaihtoehtojen periaatteiden, rajausten ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Tuotteen tekeminen etenee käyttäen tuotekohdittaisia menetelmiä ja vaiheita. Monet terveys- ja sosiaalialantuotteet ovat tarkoitettu informaation välittämiseen ja jakamiseen. Laadittaessa informaatiota sisältävää materiaalia, on pyrittävä eläytymään tiedon vastaanottajan asemaan henkilökohtaisten ja ammatillisten tiedontarpeiden sijasta. (Jämsä & Manninen 2000, 54–55.)

Oppimateriaalin suunnittelun tavoitteena oli sisällön laadukkuus, informaation löydettävyys ja ymmärrettävyys sekä asiakokonaisuuksien yhtenäisyys. Oppimateriaalin tekstin lukijaystävällisyyteen vaikuttavat tekstiosuuksien pituus ja rakenne. Ihanteena on yksinkertainen ja yhtenäinen tekstirakenne ja selvästi erottuvat asiakokonaisuudet. Linkkien käyttö tulee olla tarkoituksenmukaista, vaikka opetusmateriaaleissa niiden määrä voikin olla suurempi kuin tekstiyhteyksissä. Tekstin ja linkkien lisäksi oppimateriaalin visuaalisen ilmeen tulee olla mielenkiintoa herättävä. Visuaalisointiin kuuluvat esimerkiksi kuvien, merkkien, äänen ja värien monipuolinen käyttö. (Jämsä & Manninen 2000, 62–63.)

Kehittämisvaiheessa valitsimme oppimateriaalin asiasisällön huomioiden kohderyhmämme eli sairaanhoitajaopiskelijat. Oppimateriaalin sisällön toteuttamisen työkaluja mietimme yhdessä toimeksiantajan edustajan kanssa. Sisällön tuli täyttää kohderyhmän tarpeet. Oppimateriaalin sisältö perustui opinnäytetyössä esiin tuomaamme teoria- ja tutkimustietoon. Pohdimme, että oppimateriaalin tulee antaa helposti ymmärrettävää ja sisäistettävää tietoa, jolloin se

palvelee sairaanhoitajaopiskelijoita parhaiten. Päätimme, että emme syvenny oppimateriaalissa lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheisiin, koska oppimateriaalin pääaiheenamme on lasten ja nuorten digitaalinen peliriippuvuus.

Teimme Moodle-alustalle erilaisia asiakokonaisuuksia lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Aihe-alueet käsittelivät digitaalisen peliriippuvuuden määritelmää, syitä pelaamiselle, digipeliriippuvuuden havaitsemista ja yleisyyttä, pelaamiselle altistavia tekijöitä, pelaamisen vaikutuksia lapsiin ja nuoriin sekä digitaalisen peliriippuvuuden hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Otsikoimme aihekokonaisuudet Moodle-alustalle ja teimme otsikoiden alle oppimistehtäviä H5P-työkalulla. H5P-työkalu mahdollistaa luovien ja monipuolisten oppimistehtävien, pelien ja sisältöjen tekemisen verkko-oppimateriaaleihin. (H5P.) Oppimistehtävien ja -kokonaisuuksien tekstiosuudet pidimme lyhyinä tietoiskuina, jotta niistä saatu tieto olisi helpompi painaa mieleen. Linkitimme aihekokonaisuuksiin erilaisia videoita ja nettisivustoja, joissa esimerkiksi erilaiset asiantuntijat kertovat lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Oppimateriaalissa käytimme YouTube-videosivuston videoita, joiden linkittäminen oppimateriaaliin on sallittua (Toikkanen 2011). Emme kuitenkaan saaneet esittää videoita meidän omina sisältöinä. Moodle-alustan loppuun suunnittelimme lopputentin liittyen oppimateriaalissa käsiteltyihin asioihin.

Jotta oppimateriaali herättäisi kiinnostusta opiskelijassa jo ensisilmäyksellä, tulee sen olla ulkoasultaan ja visuaalisuudeltaan innostava (OPH 2019). Oppimateriaalin kuvat etsimme Pixabay.com sekä Flickr.com sivustoilta. Nämä kuvasivustot olivat ilmaisia eikä sivustojen kuvien käyttöä rajoita tekijänoikeudet. Kuvien tarkoituksena oli johdatella opiskelija aihekokonaisuudessa käsiteltävään asiaan sekä piristää Xamk:n virallista Moodle-pohjaa, jonka ulkoasuun emme voineet vaikuttaa. Oppimateriaalin värit pidimme melko neutraaleina ja maanläheisinä.

Kehittämävaiheen loppuun kuuluu palautteen keruu. Palautteen keruu on osa itsearviointia ja tuotteen kehittämistä. Saatujen palautteiden pohjalta tehdään viimeisimmät muutokset ja parannukset tuotteeseen. Lisäksi tuote voidaan testata koekäyttäjillä, jolloin saadaan muutosehdotuksia ja ratkaisuvaihtoehtoja tuotteen toimivuuteen liittyen. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Kehittä-



misvaiheessa pyysimme palautetta oppimateriaalia testaavalta sairaanhoitajaryhmältä, johon kuuluu 19 opiskelijaa. Palautteen antaminen tapahtui anonyymisti. Käytimme kyselytutkimusta oppimateriaalista saatavan palautteen keräämiseksi, koska se on toimiva tapa kerätä tietoa isommaltakin ihmisjoukosta. Kyselytutkimuksessa on tarkoituksena suunnitella kyselylomake, johon tuotteen testaajat vastaavat vapaaehtoisesti. Kyselytutkimuksessa on siis riski, että vastausprosentti jää pieneksi ja vastaukset ovat puutteellisia. Kysymysten tulee olla helposti ymmärrettäviä, yksinkertaisia ja kohtuomittaisia. Lisäksi kysymyksiä laadittaessa on huomioitava esimerkiksi kohderyhmän kielitaito. Kyselytutkimuksen pääsääntönä voidaan pitää, että kaikkea kysytään kohtuullisen tarkasti, jolloin tulosten analysointi helpottuu. Kyselylomake sisältää joko yleiset vastausohjeet tai jokaiselle kysymykselle omat vastausohjeet. (KvantiMOTV 2019a.) Palautteen kysymistä varten saimme luvan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun koulutusalaohjelmajohtajalta. Keräsimme palautteen oppimateriaalista Webropol-kyselyllä.

Kyselytutkimusta tehdessä on tärkeää saada arviota tutkittavilta. Saatekirjeen (Liite 3) avulla tutkimukseen osallistuja arvioi osallistumisestaan tutkimukseen. Saatekirjeessä selitetään tutkimuskohteelle syyt tietojen keräämiseen ja kerrotaan mihin tietoja käytetään. Saatekirjettä tehdessä kiinnitetään huomiota kirjeen sisältöön, ulkoasuun, kieleen ja pituuteen. Saatekirjeen tulisi herättää luottamusta ja vastausmotivaatiota. Saatekirjeessä tulee esitellä tutkijat, kohderyhmä ja itse tutkimus. Lisäksi saatekirjeessä pitää mainita vastaajan tarpeellisuus tutkimuksen onnistumiseksi sekä viimeisin palautusajankohta. (KvantiMOTV 2019b.) Lähetimme saatekirjeen oppimateriaaliamme testaavan ryhmän jäsenille ennen palautteen keräämistä.

Avoimet kysymykset tarkoittavat kysymyksiä, joissa vastaaja ideoi vastauksen itse ilman ennalta laadittuja vastausvaihtoehtoja. Avoimen kysymyksen hyötyinä on vastaajan vapaus vastata ja ajatella vapaammin. Laadittaessa avoimia kysymyksiä on tärkeää miettiä mihin kysymykseen vastaus halutaan ja rajat kysymys tarkoin. Vastaaja voi ymmärtää huonosti rajatun kysymyksen väärin, jolloin vastauksesta ei ole hyötyä kysyjälle. (Sinijärvi 2010.) Avoimiin kysymyksiin tulisi pystyä vastaamaan muutamalla sanalla, jotta vastausprosentti ei laskisi. Vastausten saanti on yleensä nopeaa, erityisesti käytettäessä internet-kyselyä. (Heikkilä 2014.)

Palautekyselyymme sisältyi viisi avointa kysymystä, jotka perustuvat laatukriteereihin (Liite 4). Kysyimme, millaisena testaajat kokivat oppimateriaalin opiskelun, sopiko oppimateriaalin asiasisältö opiskeltavaan aiheeseen, antoiko oppimateriaali uutta ja/tai hyödyllistä tietoa sekä miten testaajat toivoisivat oppimateriaalia kehitettävän esimerkiksi poistettavat/lisättävät asiat. Loppuun testaajat kertoivat vapaan mielipiteen oppimateriaalista esimerkiksi käyttökokeuksesta ja toimivuudesta.

Aineiston eli palautteen analysoinnin tarkoituksena on kiteyttää ja jäsenellä saatujen palautteiden sisältöjä ja tarkastella tutkimuksen kannalta keskeisiä seikkoja. Kerätty tutkimusaineisto analysoidaan tiettyjen tavoitteiden ja tutkimuskysymysten kautta. (KvaliMOTV 2019a.) Teemoittelu on yksi analysointimenetelmistä. Teemoittelussa kyselystä saaduista vastauksista etsitään erottavia ja yhdistäviä tekijöitä. Kerätty aineisto lajitellaan kysymyksistä nousevien teemojen mukaan, jotka perustuvat laatukriteereihin, jotka ovat pedagogiset, sisällölliset ja välineelliset laatukriteerit. Teemoittelu voidaan tehdä käsin esimerkiksi leikkaamalla tulostetusta aineistosta tiettyihin teemoihin kuuluvat kohdat. Yleisempää on käyttää teemoittelussa tekstinkäsittelyä, joka mahdollistaa, että usean teeman alle voidaan toistaa sama kohta aineistosta ilma lukuisia tulostettuja kopioita. Teemoittelu voidaan esittää esimerkiksi taulukon tai kuvion avulla. (KvaliMOTV 2019b.)

Oppimateriaalin palautekyselyyn vastasi kuusi sairaanhoitajaopiskelijaa 19 opiskelijasta eli vastausprosentti oli noin 32%. Palautekysely löytyi oppimateriaalin lopusta. Palautemäärä jäi vähäiseksi, mutta palautteet antoivat hyviä kehittämisideoita oppimateriaaliimme. Käytimme oppimateriaalin palautteiden analysointimenetelmänä teemoittelua. Tässä opinnäytetyössä teemoittelulla tarkoitetaan Webropol-kyselyn perusteella saatujen palautteiden jakamista eri ryhmiin kysymyksistä nousevien teemojen mukaisesti. Teimme saaduista tuloksista teemoja havainnollistavan kaavion. Teemoittelu on esitetty liitteessä 5.

Teemat käsittelevät oppimiskokemusta ja mielenkiintoa, asiasisältöä, uutta ja hyödyllistä tietoa sekä kehitettäviä asioita.

Ensimmäinen teema käsitteli oppimateriaalimme oppimiskokemusta ja mielenkiintoisuutta. Jaoimme saadut palautteet positiivisiin ja muokattaviin vastauksiin. Positiivisina asioina pidettiin esimerkiksi oppimateriaalin visuaalisuutta ja siinä käytettyjä hyviä oppimistapoja. Vastauksista ei noussut esiin muokattavia asioita.

*”Oppimateriaali oli helppo ymmärtää ja lukea. Lisäksi se oli todella visuaalinen, mistä tykkäsin.”*

*”Kuvia ja tekstiä oli mielestäni hyvässä suhteessa. Tiedon ja asioiden tietoisuuteen tuominen onnistunut hyvin. Teksti oli helppolu-  
kuista.”*

Toiseksi teemaksi nousi oppimateriaalin asiasisällön soveltuvuus opiskeltavaan aiheeseen. Jaoimme vastaukset kohdalla positiivisiin ja muokattaviin asioihin. Vastaajien mukaan oppimateriaalin asiasisältö oli aiheeseen kuuluvaa ja sopi siihen hyvin. Lisäksi oppimateriaalia pidettiin monipuolisena ja kattavana. Vastauksissa ei ollut muokausehdotuksia.

*”Asiasisältö oli asiaan kuuluvaa. Asiaa oli riittävästi. Kiva kun oli jaettu vaikutukset kognitiivisiin, psyykkisiin, psykososiaalisiin ja fyysisiin. Psykososiaalista en kuitenkaan saanut auki, kun tässä koneella ei nyt ole ppt. Yleisesti käytetyt hoitomuodotkin oli käyty kivasti läpi.”*

*”Oppimateriaali sopi opiskeltavaan aiheeseen, kyseessä kun oin peliriippuvuus. Tärkeä aihe.”*

Kolmannen teeman avulla selvitimme, antoiko oppimateriaali uutta ja/tai hyödyllistä tietoa opiskelijalle. Jaoimme positiivisiin ja negatiivisiin palautteisiin. Saimme positiivista palautetta esimerkiksi oppimateriaalissa käsiteltävistä aihealueista sekä nettilinkeistä.

*”Oppimateriaali syvensi ymmärrystäni peliriippuvuuksista ja antoi ymmärrystä hoitovaihtoehtoista.”*

*”Kyllä antoi. Enempää ei tarvitse mielestäni tietoa olla, kun kerta nettisivuston linkit löytyvät.”*

Luokittelimme negatiiviseksi palautteen, jossa tuotiin esille, että aiheesta paljon tietävälle opiskelijalle oppimateriaalin tieto on perustasoista.

*”Ei oikeastaan, aihe kiinnostaa itseäni ja siksi minulle jo entuudestaanakin tuttu. Kurssi antoi mielestäni kuitenkin hyvän ”peruspaketin” käsiteltävästä aiheesta.”*

Neljäs teema käsittelee mitä opiskelija toivoisi oppimateriaalia kehitettävän. Koska kyse oli ainoastaan kehitettävistä asioista ja vastauksia oli vähän, niin päädyimme listaamaan kehitettävät asiat suoraan teemaotsikon alle. Saimme palautetta esimerkiksi liittyen lopputentin helppouteen, kirjoitusvirheisiin ja lausemuotoihin. Digitaalisen peliriippuvuuden psykososiaalisista vaikutuksista toivottiin lisätietoa ja lisäksi osallistavia tehtäviä haluttiin lisää.

*”Mielestäni oppimateriaalissa ei ole erityistä kehittämisen tarvetta, joitakin pieniä kirjoitusvirheitä lukuun ottamatta.”*

*”Psykososiaalisista vaikutuksista olisi voinut kertoa lisää, toki aihe ongelma suht uusi, joten tutkittua tietoa esimerkiksi pitkäaikaisvaikutuksista lapsen/nuoren digit. peliriippuvuudesta esimerkiksi aikuisuuteen ja sen tuomiin mahd. ongelmiin eikä vielä tietenkään oikein ole. Ehkä jotain osallistavia/ pohdintaa lisääviä tehtäviä olisi voinut olla enemmän. Tämän lisäksi en kyllä keksi mitään rakentavaa kritiikkiä, äärimmäisen hieno moodle-kurssi!”*

Viimeisessä palautekyselymme kohdassa halusimme antaa oppimateriaalia testanneille opiskelijoille mahdollisuuden kertoa vapaasti mitä ajatuksia oppimateriaali ja sen opiskelu herättivät. Teemaksi nousi oppimateriaalin käyttökokemus, käytettävyys ja toimivuus. Jaoimme vastauksista esiin nousseet asiat positiivisiin ja muokattaviin asioihin. Saimme positiivista palautetta erityisesti oppimateriaalin helppokäyttöisyydestä ja miellyttävästä käyttökokemuksesta.

*”Oppimateriaali oli visuaalisesti mukava, kuvia oli hyvin ja luennot selkeät. Ne pop-up kuva jutut olivat kivoja.”*

*”Tietoa oli hyvin laajasti. Oppimateriaali oli helppokäyttöistä ja selkeää. En tiedä uskallanko itse tämän luettuani enää pelata mitään pelejä :D”*

*Käyttökokemukseni oli miellyttävä. Teoria ja oppimistehtävät olivat mieleenpainuvia ja melko selkeitä. Ohjeita opiskeluun oli sopivasti.*

Kahdessa palautteessa kommentoitiin Moodlen teknisten toimintojen käytettävyyttä.

*”Jäin miettimään, että tuleeko kaikki linkit lukea ja katsoa läpi, jotta kurssin saa suoritettua? Oikeassa reunassa kun oli joka kohdassa suorittamatta-suoritettu-ruutu (mikä muuten erittäin hyvä). Jos kaikki tulee suorittaa, on materiaali aika laaja 1op kokoiseksi.”*

*”Ensimmäisissä kysymyskorteissa olisi ehkä selvempi, jos kysyttäisiin yhtä asiaa kerrallaan ja tentissä kysymyksessä: Mikä seuraavista ei ole digitaalisesta pelaamisesta johtuva fyysinen vaikutus, oikeita vastauksia on ilmeisesti kaksi, mutta pystyi valitsemaan vain yhden.”*

## **7.5 Tuotteen viimeistely**

Viimeistelyvaiheessa tuote viimeistellään saadun palautteen ja mahdollisten koekäyttäjien kokemusten perusteella. Viimeistely sisältää yksityiskohtien hioamista, käyttö- tai toteutusohjeiden laadintaa ja päivittämisen suunnittelua. Viimeistelyvaiheeseen sisältyy myös tuotteen jakelun suunnittelun. Viimeistelyn tarkoituksena on saada aikaan käyttövalmis tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81, 85.)

Testausryhmältä saamiemme palautteiden avulla muokkasimme oppimateriaalia. Korjasimme oppimateriaalin kirjoitusvirheet ja muutimme lauserakenteet

ymmärrettävimmiksi. Vaihdoin loppuun yhden monivalintakysymyksen vaihtoehdot. Poistimme Moodlen toiminnoista opiskelijoiden suoristusten seuranta käyttötoiminnon ja muokkasimme kaksi diaesitystä helppokäyttöisemmäksi. Vaihdoin kaksi synkkää kuvaa värikkäimmiksi, jotta oppimateriaalin ulkoasu ei olisi liian synkkä ja ankea. Päätimme, että emme lisää oppimateriaaliin lisää tietoa digitaalisen peliriippuvuuden psykososiaalisista vaikutuksista, ettei kyseisen osa-alue ole liian kattava suhteessa muihin oppimateriaalissa käsiteltyihin vaikutuksiin.

Oppimateriaali on tarkoitus jakaa vapaasti tuleville mielenterveys- ja päihdehoitotyön kursseille kampuksellamme. Lisäksi oppimateriaalia voidaan hyödyntää käytettäväksi osana avoimen ammattikorkeakoulun kautta opiskeltavia opintoja. Julkaisimme opinnäytetyömme kaikille saatavaksi Theseukseen. Annoimme Xamkille oikeudet oppimateriaalin käyttöön ja muokkaukseen.

## **8 POHDINTA**

Tässä osiossa pohdimme ja arvioimme tuotekehitysprosessia sekä opinnäytetyön prosessia. Lisäksi pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä valmiin oppimateriaalin onnistumista kohderyhmämme huomioiden. Mietimme työllemme jatkokehitysideoita uusista näkökulmista ja pohdimme omaa oppimistamme kokonaisvaltaisesti sekä opinnäytetyöprosessissa että tuotekehitysprosessissa.

### **8.1 Valmiin oppimateriaalin arviointi**

Opinnäytetyön alusta alkaen tiesimme, että digitaalisesta pelaamisesta on muodostunut yhä suositumpaa lasten ja nuorten keskuudessa. Työn edetessä konkretisoitui, kuinka yleisestä ja ajankohtaisesta ongelmasta on kyse. Tulevaisuudessa lasten ja nuorten digitaalisen pelaamisen yleistymisen on varmasti suuressa roolissa. Lasten ja nuorten digitaalisen peliriippuvuuden havaitsemisessa, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on kuitenkin vielä puutteita, jotka pitäisi huomioida. Jatkossa tiedon lisääminen lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta korostuu.

Opinnäytetyössämme oli tarkoitus luoda tuote Moodle-oppimisympäristöön, jota Xamkin Savonlinnan kampus voi hyödyntää mielenterveys- ja päihdehoitotyön kurssille. Tavoitteena on tiedon lisääminen lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille. Halusimme viestiä työllemme, ettei peliriippuvuus tarkoita vain rahapelaamisesta johtuvaa riippuvuutta, vaan se kattaa myös digitaalisesta pelaamisesta johtuvan riippuvuuden käsitteen. Sairaanhoitajaopiskelijat saavat oppimateriaalista tietoa lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sekä digitaalisten pelien pelaamisesta, pelien sisällöistä ja pelikasvatuksesta. Mielestämme pääsimme asettamamme tavoitteeseen eli onnistuimme tekemään oppimateriaalin, joka lisää tietoutta sairaanhoitajaopiskelijoille digitaalisesta peliriippuvuudesta. Otimme oppimateriaalia tehdessä huomioon kohderyhmän, käytimme lähteinä ajankohtaista teoriatietoa ja tutkimuksia sekä pyrimme ilmaisemaan asiat oppimateriaalissa mahdollisimman ymmärrettävästi. Palautekyselymme vastaukset tukevat meidän mielipidettämme tavoitteiden saavuttamisesta.

Kehitimme tuotteemme lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, koska halusimme tuoda tuotteessamme esille laaja-alaisesti tietoa esimerkiksi digitaalisen pelaamisen vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Kun perehdyimme digitaalisen peliriippuvuuden psyykkisiin, psykososiaalisiin, fyysisiin ja kognitiivisiin vaikutuksiin, huomasimme, että lukuisten haittavaikutusten ohella digitaalisella pelaamisella on myönteisiäkin vaikutuksia lapsen ja nuorten kehitykselle. Erityisesti kiinnitimme huomiota kognitiivisiin vaikutuksiin, sillä digitaalisten pelien ansiosta esimerkiksi lasten ja nuorten strateginen ajattelu sekä kommunikaatiovalmiudet kehittyvät. Ymmärsimme, että oppimateriaalistamme löytyvää tietoa hyödyntämällä voidaan esimerkiksi ennaltaehkäistä pelihaittojen syntymistä ja kiinnittää huomiota digipelaamisen myönteisiin vaikutuksiin.

Oppimateriaalia tehdessämme tiesimme digitaalisen peliriippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja hoidon olevan tärkeässä roolissa, koska ne asioita, joita sairaanhoitajan tulee työssään hallita. Koimme haastavana lokeroida löytämäämme teoriaa ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, koska hoitomenetelmät olivat osittain ennaltaehkäisyssä käytettäviä menetelmiä. Esimerkiksi puheeksi ottaminen koettiin tärkeänä ennaltaehkäisevänä toimena, mutta toisaalta hoitoprosessi lähti liikkeelle digitaalisen pelaamisen puheeksi ottamisesta yhdessä pelaajan

kanssa. Pehdyimme molempiin osa-alueisiin huolellisesti ja osasimme lopulta sijoittaa selkeästi käyttämämme teoretiedon oikeiden otsikoiden alle.

### **Laatukriteerit**

Tuotimme oppimateriaalin laatukriteereiden mukaiseksi ja arvioimme valmista oppimateriaaliamme laatukriteereiden perustuen. Laatukriteereiden mukaan laadukas oppimateriaali edistää opetusta sekä oppimista toiminnallisilla oppimistehtävillä ja oppimistapahtumalla. Lisäksi oppimateriaalin sisällön tulee sopia opetettavaan aiheeseen. Oppimateriaalin on tarkoitus tukea kurssin oppimistavoitteita, kannustaa tehokkaaseen oppimiseen ja tekee opiskelusta mielekäästä. Laatukriteereissä painotetaan, että oppimateriaali on saatavilla eli löytyy helposti ja sen sisältö on syrjimätöntä. Tämän lisäksi oppimateriaalin tulee olla tekniseltä toteutukseltaan selkeä, helppokäyttöinen ja virheetön. (Karjalainen 2007, 7–8.) Laatukriteerit on esitetty tarkemmin luvussa 5.

Pyrimme siihen, että oppimateriaali säilyttäisi opiskelijan mielenkiinnon koko opiskelun ajan. Siksi teimme verkko-oppimateriaalista sisällöllisesti monipuolisen, toiminnallisuutta tukevan ja opetettavaan aiheeseen sopivan. Oppimateriaaliin laitoimme oppimista tukevia tehtäviä, nettilinkkejä, videoita sekä teke miämme asiakokonaisuuksia lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Tehtävinä käytimme kysymyskortteja, oikein/väärin väittämiä sekä monivalintatehtäviä, jotka toteutettiin H5P-ohjelmalla. Nettilinkit sisälsivät esimerkiksi artikkeleita ja tutkimustietoa lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Oppimateriaalin lopusta löytyy diaesityksenä toteutettu loppukertaus, joka sitoo yhteen oppimateriaalissa läpikäytyt asiat. Lopputentin avulla opiskelija voi testata oppimansa.

Oppimateriaalissa toimme esille verkkokurssin tavoitteet ja motivoimme sanallisesti opiskelijoita kannustavien lauseiden avulla. Koimme, että kannustava ja motivoiva oppimateriaali auttaa opiskelijoita pääsemään kurssin tavoitteisiin helpommin. Käytimme korostavaa fonttia ja lihavoitua kannustavissa lauseissa, jotta opiskelija kiinnittäisi huomion motivoiviin lauseisiin. Palautteiden perusteella sairaanhoitajaopiskelijat kokivat oppimateriaalin kannustavaksi ja sen opiskelun mielekkääksi.



Oppimateriaalissa käsitelty tieto perustuu opinnäytetyöhömmе, jossa olemme käyttäneet ajankohtaisinta ja luotettavinta tietoa. Oppimateriaalin sisältö on kantaa ottamatonta, helppolukuista ja helposti ymmärrettävää, joten se sopii esimerkiksi lukivaikeuksista kärsiville henkilöille. Lisäksi sisältö vastaa laajuudeltaan yhtä opintopistettä eli 27 työtuntia. Oppimateriaaliin valitsemamme kuvat havainnollistavat käsiteltävää aihetta sekä tekevät oppimateriaalista visuaalisesti näyttävän. Pidimme visuaalisuutta tärkeänä tekijänä, jotta oppimateriaali näyttäisi huolellisesti tehdyltä ja sitä olisi mukavaa opiskella.

Teimme verkko-oppimateriaalista teknisesti helppokäyttöisten ja ohjeistimme opiskelijoita tehtävien tekemisessä sekä aihealueiden läpikäymisessä. Varmistimme, että oppimateriaalin nettilinkit ja videot avautuvat ja että tekemämme H5P-tehtävät ja diaesitykset toimivat virheettömästi. Oppimateriaalin tekninen toteutus onnistui hyvin. Palautteiden mukaan oppimateriaali oli selkeä, helppokäyttöinen sekä toiminnoiltaan miellyttävä käyttää. Onnistuimme luomaan sairaanhoitajaopiskelijoille miellyttävän käyttökokemuksen oppimateriaalimme parissa.

## **8.2 Opinnäytetyö- ja tuotekehitysprosessin tarkastelu**

Opinnäytetyömme alussa tutustuimme Xamkin arvoihin ja säädöksiin sekä laadukkaan oppimateriaalin kriteeristöön. Xamkin arvojen mukaan toimimme luotettavasti sekä kannamme vastuun tuottamastamme oppimateriaalista, joka on hyödynnettävissä myös tulevaisuudessa. Huomioimme, että oppimateriaalin asiasisältö vastaa aiemmin opinnäytetyössämme käsiteltyä laatukriteeristöä.

Idea opinnäytetyömme aiheeseen syntyi mielenkiintomme ja todetun tarpeen perusteella. Koimme, ettemme olleet saaneet aiheesta, eli lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta tarpeeksi tietoa opiskellessamme mielenterveys- ja päihdehoitotyön sekä lasten- ja nuorten hoitotyön opintoja. Näillä kursseilla asiaa ei käyty ollenkaan läpi. Ollessamme mielenterveys- ja päihdehoitotyön harjoittelussa vastaan tuli tilanteita, joissa näitä perustietoja aiheesta olisi tarvinnut ja pystynyt hyödyntämään. Tiesimme, että oppimateriaalimme antaa sairaanhoitajille tarvittavaa tietoa, jonka vuoksi opinnäytetyö- ja tuotekehitysprosessin tekeminen oli motivoivampaa. Opinnäytetyötämme ohjaavat

opettajat olivat kanssamme samaa mieltä aiheen mielenkiintoisuudesta ja oppimateriaalin hyödyllisyydestä.

Suunnitellessamme opinnäytetyön toteutusta tulimme siihen tulokseen, että halusimme tehdä opinnäytetyön yhdessä ryhmänä. Päädyimme tekemään opinnäytetyön tuotekehitysprosessina ja valmiiksi tuotteeksi muodostui verkko-oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille. Koimme, että verkko-oppimateriaali olisi opiskelijoille mielekäs tapa oppia aiheesta ja tietojen päivittäminen Moodle-alustalle olisi helppoa opettajille. Tuotekehitysprosessissa etenimme sen vaiheiden mukaisesti, jotka kuvasimme opinnäytetyöhömmä yksityiskohtaisesti. Aiheen rajaaminen oli helppoa, sillä meillä oli selkeä näkemys oppimateriaalista ja sen kohderyhmästä. Esitimme idean opettajille ja kerroimme, että haluamme tehdä opinnäytetyö juuri tässä muodossa. Päätimme jättää oppimateriaalista pois lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen vaiheet, koska ne eivät varsinaisesti lisää tietoutta digitaalisesta peliriippuvuudesta. Keskityimme oppimateriaalissa digitaalisen peliriippuvuuden määritelmään, syihin, havaitsemiseen ja yleisyyteen, altistaviin tekijöihin, vaikutuksiin sekä hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Tuotekehitysprosessi alkoi aikaisemman teoria- ja tutkimustiedon etsimisellä. Löysimme luotettavia lähteitä yllättävän paljon, mutta tutkimustietoa oli selkeästi vaikeampi löytää. Englanninkielisinä lähteinä käytimme artikkeleita ja tutkimuksia, joita löytyi kohtalaisesti. Englanninkielisten lähteiden kääntäminen sujui hyvin ja ongelmattomasti.

Opinnäytetyön prosessissa teoreettisen viitekehityksen kirjoittaminen eteni vaihtelevasti. Tiivistimme opinnäytetyön teoriaosuutta useaan otteeseen ja teimme pieniä parannuksia koko työhön. Tuotekehitysprosessissa luonnostelu- ja kehittämisvaiheisiin jouduimme palaamaan monta kertaa, jotta saimme kuvailtua vaiheet työhömmä mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Totesimme, että hallitsemme tuotekehitysprosessin kokonaisuudessaan hyvin, vaikka se haastoi taitojamme. Ymmärsimme, että jos olisimme päässeet aloittamaan kehittämisvaiheen aikaisemmin, olisimme voineet pidentää oppimateriaalin palautteenkeruuaikaa. Keskustelimme yhdessä opinnäytetyömmä ohjaavien opettajien kanssa palautekyselyn kysymyksien asettelusta. Lopulta olimme kaikki yhtä mieltä siitä, että teemme palautekyselyyn vain avoimia kysymyksiä, jotka pohjautuvat laatukriteereihin. Analysoimme palautteet teemoittelun avulla. Muokkasimme oppimateriaalimme nopeasti, koska palautteissa ei ollut

suuria korjausehdotuksia. Onnistuimme siis tekemään oppimateriaalista laatu-kriteereiden mukaisen ja sopivasti tietoa antavan kokonaisuuden.

Opinnäytetyömme aikataulu oli haasteellinen. Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen maaliskuussa 2019 ja teimme opinnäytetyön teoriaosuutta samana vuonna välillä enemmän ja välillä vähemmän. Tuotekehitysprosessi eteni kuitenkin tasaisesti. Oppimateriaalia eli tuotekehitysprosessia teimme pääsääntöisesti syksyllä 2019. Ideavaihe sujui nopealla aikataululla ja saimme ideaperin hyväksytyksi hyvissä ajoin. Luonnosteluvaiheessa tiedonhakuun kului kuitenkin enemmän aikaa kuin olimme kuvitelleet. Tuotekehitysprosessin kehittämisyksivaihe oli aikaa vievin kokonaisuus, koska se oli kaikista laajin. Saimme tehtyä oppimateriaalin valmiiksi Moodle-alustalle pian, mutta palautekyselyn kysymyksiä täytyi hioa muutamaan otteeseen. Jouduimme hieman venyttämään aikatauluamme kehittämisyksivaiheessa. Testasimme tuotteemme loka-kuussa 2019. Palautteiden analysoimiseen ja teemoiteluun kului vähemmän aikaa mitä olimme suunnitelleet, sillä palaute oli pääosin myönteistä. Saimme aikataulun hyvin kiinni, koska viimeistelyvaiheeseen ei kulunut paljonkaan aikaa.

### **8.3 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyöltä vaaditaan tutkimustulosten oikeellisuutta ja luotettavuutta sekä tieteellisyyttä. Luotettavuus tulee aina varmistaa. Luotettavuudessa tarkastellaan tuotteen laatua ja siihen liittyviä kysymyksiä. (Kananen 2014, 125.) Luotettavuuden ohella opinnäytetyöprosessin tulee noudattaa tutkimuseettisiä suosituksia. Opinnäytetyön tekijöiden on hallittava opinnäytetyöprosessissa hyvä tieteellinen käytäntö, tieteellisen käytännön vastuut ja eettisen arvioinnin lähtökohdat ja tarpeellisuus. (Arene ry 2019.)

Opinnäytetyömme luonnosteluvaiheessa tutustuimme Xamkin arvoihin ja sää-döksiin sekä laadukkaaseen oppimateriaalin kriteeristöön. Xamkin arvojen mukaan toimimme luotettavasti sekä kannamme vastuun tuottamastamme oppimateriaalista, joka on hyödynnettävissä myös tulevaisuudessa. Huomioimme, että oppimateriaalin asiasisältö vastaa aiemmin opinnäytetyössämme käsiteltyä laatukriteeristöä.

Kun mietitään tutkimustiedon luotettavuutta, on ensisijaisen tärkeää muistaa lähdekritiikki. Asioita, joita tulee huomioida lähteitä valittaessa, ovat kirjoittajan tunnettuus ja arvostettavuus sekä lähteen ikä ja lähdetiedon alkuperä. Kirjoittajalla on todennäköisesti paljon arvovaltaa, jos hänen nimensä esiintyy useassa eri julkaisussa sekä arvostettujen kirjoittajien lähdeviitteissä. Lähteen ikää on hyvä tarkastella ja valita tutkimustiedoltaan mahdollisimman tuore lähde. Alkuperäisen lähteen tarkastelu ja sen vertaaminen tuoreeseen lähteeseen tulisi tehdä, sillä matkan varrella tieto on saattanut muuttua lainaus – ja tulkintaketjussa paljonkin. Lähteitä valittaessa tulee huomioida lähteen uskottavuus ja julkaisijan vastuu. Lähteitä tulisi katsoa myös totuudellisuuden ja puolueettomuuden kannalta. Tutkimusten tulisi tavoitella totuutta ja olla käsiteltävaltaan puolueetonta. (Hirsjärvi & Remes 2009, 109–110.)

Opinnäytetyössämme käytimme lähteitä laaja-alaisesti. Lähteitä löysimme hyvin niin suomeksi kuin englanniksikin. Ryhmässämme on hyvää kielitaidon osaamista, joten vaikka osa englanninkielisistä tutkimuksista oli vaikealukuista, pystyimme kääntämään ne luotettavasti sanakirjan ja jo olemassa olevan kielitaidon avulla. Tarvittaessa pystyimme kysymään apua kielitaitoisilta tuttaviltamme. Pyrimme käyttämään opinnäytetyössä mahdollisimman uusia, alle 10 vuotta vanhoja lähteitä. Vain muutama käyttämämme lähde on vanhempi, sillä niistä ei uudempia painoksia ole tehty. Vanhempien lähteiden tiedot olivat kuitenkin vielä ajankohtaisia ja muuttumattomia. Lähteitä etsiesämme, arvioimme lähteen alkuperää sekä kirjoittajien arvostettavuutta. Lähteet sekä lähdeviitteet merkitsemme oppilaitoksemme antamien ohjeiden mukaisesti.

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, kun tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa. Muiden tutkijoiden tekemää työtä tulee kunnioittaa ja heidän julkaisuihinsa viitata. Lisäksi tutkimuslupien tulee olla kunnossa. (Tutkimuseettinen lautakunta 2012.)

Tutkimusaiheena opinnäytetyössämme on sairaanhoitajaopiskelijoille suunnattu oppimateriaali, joka käsittelee lasten ja nuorten digitaalista peliriippuvuutta. Valitsimme itseämme kiinnostavan aiheen opinnäytetyön aiheeksi, mikä on eettisten periaatteiden mukaista. Aiheen kiinnostavuus on tärkeää,

jotta mielenkiintomme säilyy tiedonhaun ja koko opinnäytetyön prosessin ajan. Lisäksi valitsimme aiheen sen perusteella, mihin omat taitomme ja kykymme riittävät. Opinnäytetyötä varten olemme hakeneet ja käyttäneet eettisten periaatteiden mukaisesti tutkittua tietoa. Jotta opinnäytetyömme täyttäisi eettisesti laadukkaan tutkimuksen kriteerit, emme ole plagioineet tietoa työhön. Olemme siis kunnioittaneet lähteidemme alkuperäisten tekijöiden tekstiä. (Hirsjärvi & Remes 2007, 23–27.)

Tutkimukseen liittyvän tiedonhankintaan ja sen julkaisemiseen on olemassa tietyt tutkimuseettiset periaatteet, joiden tunteminen on jokaisen tutkimusta tekevän tutkijan vastuulla. Tutkimus on eettisesti hyvä, kun sen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Ihmistä tutkittaessa, tarkoituksena kehittää ihmistiedettä, tiedonhankintatavat ovat usein niitä, jotka tuottavat eettisiä ongelmia. Tutkimuksen lähtökohtana täytyy olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmiselle itsellään on itsemääräämisoikeus eli oikeus päättää häntä koskevista asioista. Tätä itsemääräämisoikeutta voidaan kunnioittaa antamalla ihmiselle itselleen oikeus päättää halukkuudesta osallistua tutkimukseen. Näin ollen on selvitettävä, millä tavoin tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suostumus hankitaan, mitä tietoja heille annetaan sekä mitä riskejä tutkimukseen osallistumiseen liittyy. Tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä on oikeus tietää, mihin tarkoitukseen heistä kerättyä tietoa voidaan käyttää ja onko heidän tietojaan tarkoitus vertailla esimerkiksi toisen kohderyhmän tietoihin. (Hirsjärvi & Remes 2007, 23–27.)

Palautteen keräämiseksi käytimme Wepropol-kyselyä, joka löytyi Moodle –alustalta. Pystymme Moodle-toimintojen vuoksi tietämään oppimateriaalimme henkilöllisyydet, mutta emme pysty yhdistämään palautetta testaajaan. Kyselyssä huomioimme vastaajien anonymiteetin ja sen, että kyselyn vastaukset tulivat vain meidän käyttöömme. Tämän kerroimme saatekirjeessä, jonka lähetimme testaajille ennen kuin testaajat testasivat Moodle-alustaa. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja kyselylomakkeita käsitelimme tietosuojalain periaatteiden mukaisesti ja hävitimme ne oikeaoppisesti analysoinnin jälkeen eli poistimme palautteet Webropol –ohjelmasta. Wepropol-kyselyn vastaukset olivat sivustolla, johon vain me pystymme opiskelijatunnuksilla kirjautumaan. Lähetimme kyselyn hyvissä ajoin, jotta vastaajat ehtivät kunnolla

perehtymään tuotteeseen. Kyselyn vastausprosentti kertoo tuotteen testaamisen luotettavuudesta. Tavoitteenamme oli saada palautekyselyn vastausprosentiksi 50%, jotta tutkimus olisi luotettavampi. Kyselyyn vastasi 32% Moodle-alustan testaaajista. Saamamme palautteen avulla kehitimme Moodle-alustaa eteenpäin.

#### **8.4 Oman oppimisen pohdinta ja jatkokehitysideat**

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme itse aiheesta paljon lisää uutta tietoa, syventämään aiemmin oppimaamme sekä hyödyntämään jo ennestään opittuja asioita. Aiheen mielenkiintoisuus auttoi meitä perehtymään huolellisesti aiheeseen ja lähteisiin, joita opinnäytetyössämme käytimme. Huolellinen perehtyminen mahdollisti olennaisten asioiden poimimisen opinnäytetyötämme varten. Halusimme tehdä opinnäytetyöstä ja verkko-oppimateriaalista kattavan, jotta sairaanhoitajaopiskelijat saisivat mahdollisimman paljon tarpeellista tietoa lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta, mitä he voisivat hyödyntää esimerkiksi ollessaan harjoittelussa opintojensa aikana. Lisäksi opimme työskentelemään yhteistyössä ja hiomaan ryhmätyöskentelyssä tarvittavia taitoja.

Kun valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi lasten ja nuorten digitaalisen peliriippuvuuden, tiesimme digitaalisen pelaamisen olevan suosittua lasten ja nuorten keskuudessa. Tutkiessamme teoria- ja tutkimustietoa aiheesta yllätyimme, kuinka laaja-alaisesta harrastuksesta onkaan kyse. Ymmärsimme, että yhä useampi lapsi ja nuori pelaa digitaalisia pelejä tietämättä niiden vaikutuksista heidän kasvuunsa, kehitykseensä ja terveyteensä. Tämän ajatuksen pohjalta saimme lisää intoa tuottaa kattava oppimateriaali, joka syventää sairaanhoitajaopiskelijoiden tietoutta ja asiantuntijuutta lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta.

Opinnäytetyön tekemisen aikana opimme lähdekriittisyyden ja laajan tiedonhaun tärkeyden, jotta opinnäytetyön luotettavuus toteutuisi. Opimme etsimään teoria- ja tutkimustietoa erilaisista tietokannoista ja karsimaan epäluotettavat tietolähteet. Tiedonhakutaitomme kehittyivät. Osaamme opinnäytetyön ansiosta perustella paremmin pohdintojamme tieteellisellä tiedolla, joka auttaa

meitä sairaanhoitajana toimiessamme. Lisäksi opimme, kuinka tärkeää on pysyä opinnäytetyön aiheessa ja rajata sisältö sopivan tiiviiksi kokonaisuudeksi. Tuotekehitysprosessi oli meille kokonaisvaltaisesti uusi asia, joten opimme siihen liittyvät työvaiheet ja niiden sisällön.

Koimme, että saimme opinnäytetyötä tehdessämme sairaanhoitajalle hyödyllisiä taitoja. Syvennyimme esimerkiksi siihen, kuinka lasten ja nuorten digitaalinen pelaaminen tai jo mahdollinen riippuvuus tulisi ottaa puheeksi lasten, nuorten ja heidän vanhempiansa kanssa. Näitä oppimiamme vuorovaikutustaitoja voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme. Huomasimme, että digitaaliseen pelaamiseen liittyy erilaisia ennakoasenteita, jotka ovat usein kielteisiä. Esimerkiksi lukuisissa löytämissämme lähteissä kuvailtiin enemmän digitaalisen pelaamisen haitallisia vaikutuksia eikä niinkään myönteisiä vaikutuksia. Toimme opinnäytetyössämme sekä oppimateriaalissa esille sekä haitallisen että hyödyllisen näkökulman liittyen lasten ja nuorten digitaaliseen pelaamiseen riippuvuutena ja harrastuksena.

Opinnäytetyömme jatkokehitystä on mahdollista toteuttaa monella eri tapaa, riippuen siitä, mitä opiskelee. Kuten aikaisemmissa osioissa on todettu, lasten ja nuorten digitaalinen peliriippuvuus on yleistynyt ongelma. Lasten ja nuorten liiallisesta digipelaamisesta aiheutuvaa riippuvuutta itsessään ei ole paljon tutkittu, vaikka aiheesta paljon puhutaankin. Jatkokehityksenä voisi tutkia vanhempien tietoutta lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Olisi mielenkiintoista saada selville, mitä vanhemmat ajattelevat jälkikasvunsa mahdollisesta digitaalisesta pelaamisesta. Tietävätkö vanhemmat esimerkiksi mitä digitaalinen peliriippuvuus tarkoittaa tai kuinka asiasta voisi lapsen tai nuoren kanssa keskustella?

Toisena jatkokehitysideana voisi tutkia lapsuudessa ja nuoruudessa koetun digitaalisen peliriippuvuuden vaikutusta aikuisuuteen. Digitaalinen pelaaminen voi esimerkiksi eristää yksilöä muista ihmisistä tai lisätä sosiaalisia kontakteja uusien kavereiden myötä. Kuinka lapsuuden ja nuoruuden sosiaalisuus vaikuttaa aikuisen elämään? Tämä idea oli myös esitetty yhdessä saamistamme palautteista. Aihe on vielä tuntematon ja tutkimustietoa niukasti saatavilla, mutta tulevaisuudessa aiheesta olisi kiinnostavaa tietää lisää.

Lasten ja nuorten digitaalinen peliriippuvuus on aiheena ajankohtainen. Ai-  
hetta tutkitaan koko ajan enemmän. Tehdessämme opinnäytetyötämme hu-  
omasimme, että erityisesti lasten ja nuorten digitaalisen pelaamisen hoidosta  
löytyy tietoa niukasti. Digitaalisen peliriippuvuuden hoito on rinnastettu päihde-  
hoitotyönkeinoihin, mutta hoitokeinoista ja -muodoista on vaikea löytää tietoa.  
Lasten ja nuorten digitaalisen peliriippuvuuden hoitoa voisi tutkia lisää opin-  
näytetyömme jatkokehityksenä.



## LÄHTEET

Ahjoniemi, I. 2013. Nettiriippuvuuden hoito. Nuortenlinkki.fi. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.12.2019. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tie-toartikkelit/internet-ja-some/nettiriippuvuuden-hoito> [viitattu 2.10.2019].

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene\\_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222) [viitattu 14.9.2019].

Aurava, R., Hamari, J., Harviainen, J., Hentonen, E., Huttunen, T., Hernesniemi, S., Kataja, E., Koulu, S., Kähkönen, R., Laakso, M., Lehtonen, M., Markkula, T., Meriläinen, M., Sihvo, R., Silvennoinen, I., Sjölund, A-K., Tenkanen, T. & Tossavainen, T. 2018. Pelikasvattajan käsikirja. Pelikasvatus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf> [viitattu 16.4.2019].

Digipelirajat'on. 2019. Vertaisryhmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://digipelirajat.fi/tule-mukaan/vertaisryhmat/> [viitattu 13.10.2019].  
EDU. 2018. E-oppimateriaalin laatukriteerit. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.edu.fi/verkko\\_oppimateriaalit/e-oppimateriaalin\\_laatukriteerit](https://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/e-oppimateriaalin_laatukriteerit) [viitattu: 7.2.2019].

Erikson, E. & Arnkil, T. 2012. Huoli puheeksi Opas varhaisista dialogeista. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN\\_ISBN\\_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.8.2019].

Ermi, L., Heliö S. & Mäyrä, F. 2004. Pelien voima ja pelaamisen hallinta. Lapset ja nuoret pelikulttuurien toimijoina. Tampereen yliopiston hypermedialaboratorio. PMD-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/951-44-5939-3.pdf> [viitattu 15.6.2019].

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.

H5P. 2019. Create, Share and reuse interactive html5 content in your browser. H5P.org. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://h5p.org/> [viitattu 4.10.2019].

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, L. & Lakka, T. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhtedet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence#page=14> [viitattu 15.6.2019].

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin- lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.6.2019].

Hallförs, A. 2018. Oppimisen taitojen tukeminen. Tutorhouse. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.viherlaaksonlukio.fi/blogi/wp-content/uploads/2018/09/Oppimisen-taitojen-tukeminen-1.pdf> [viitattu 25.10.2019].

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjaus 2016:20. PDF-tiedosto. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN\\_ISBN\\_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 14.6.2019].

Harviainen, T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf> [viitattu 15.8.2019].

Heikkilä T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUS-TUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 2.1.2019].

Heiska J. 2018. Ennakoiva mielenterveytystyö – Käsikirja meille kaikille. 2. uudistettu painos. Tampere: Mediapinta Oy.

Hemmilä, I. 2019. Riippuvuudet. Väestöliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vaestoliitonterapiapalvelut.fi/2019/02/21/riippuvuudet/> [viitattu 3.10.2019].

Hipp, T. & Palsanen, K. 2013. Lasten osallistumisen etiikka -Lapset ja nuoret palveluiden kehittäjinä. Helsinki: Lasten suojelun keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten\\_osallistumisen\\_etiikka1.pdf](https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf) [viitattu 12.7.2019].

Hirsjärvi S. Remes P. Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hull, D., Williams, G.A. & Griffiths, M.D. 2013. Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*. Vsk. 2 (3), 146–152. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4117294/> [viitattu 1.7.2019].

Huttunen, M. & Kalska, H. 2015. Psykoterapiat. 3. uudistettu painos. Helsinki: Hyun, G., Han., Lee, Y., Kang, K., Yoo, S., Chung, U. & Renshaw, P. 2015. Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior* 48, 706–713. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.2015. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001065> [viitattu 6.2.2019].

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali –ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu strategia 2018-2030. Xamk. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2017/11/Xamk\\_Strategiaesite\\_23112017.pdf](https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2017/11/Xamk_Strategiaesite_23112017.pdf) [viitattu 15.4.2019].

Kaasinen, V., Halmwe, J. & Alho, H. 2009. Pelihimon neurobiologiaa. Terveysportti. Katsaus 125, 2075–2083. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98331.pdf> [viitattu 14.7.2019].

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Suomen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print.

Kanste, O., Haravuori, H., Kolimaa, M., Vorma, H., Fagerlund-Jalokinos, S., Suvisaari, J., Muinonen, E., Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyö opiskeluterveydenhuollossa. Palvelut, menetelmät ja yhteistyö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpäpaperi 2016:19. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130725/URN\\_ISBN\\_978-952-302-676-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130725/URN_ISBN_978-952-302-676-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 14.7.2019].

Karjalainen, K. 2007. Laadukasta verkko-oppimateriaalia tuottamassa. Lappeenrannan teknillisen yliopiston oppimiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oppi.uef.fi/uku/vopla/tiedostot/Laatukasikirja/Oppimateriaali/laadukasta%20verkko-oppimateriaalia%20tuottamassa\\_final.pdf](http://www.oppi.uef.fi/uku/vopla/tiedostot/Laatukasikirja/Oppimateriaali/laadukasta%20verkko-oppimateriaalia%20tuottamassa_final.pdf) [viitattu 28.7.2019].

Kataja, J. 2016. Moodle oppimisympäristö ja Moodlen palvelinvaatimukset. Zoner. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.zoner.fi/moodle/> [viitattu 24.9.2019].

King, D. & Delfabbro, P. 2010. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*. Vsk. 34 (4), 298–308. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735814000658?via%3Dihub> [viitattu 11.6.2019].

Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. 2018. Pelaajabarometri 2018. Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 31.7.19].

Kokko, S. & Martin L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf) [viitattu 1.7.2019].

Koponen, H. 2006. Psykoedukaatio -arvokas lisä psykoosien hoitoon. *Lääkäri-lehti* 41, Vsk. 61, 4199. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/psykoedukaatio-arvokas-lisa-psykoosien-hoitoon/> [viitattu 20.7.2019].

Korkeila J., Joutsenniemi K., Sailas E., Oksanen J. 2011. Irti häpeäleistä. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Kuss, D. & Griffiths, M. D. 2011. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *Internet Journal of Mental Health and Addiction*. 10, 278–296 (2012). Saatavissa: [http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/16968/1/211387\\_PubSub801\\_Kuss.pdf](http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/16968/1/211387_PubSub801_Kuss.pdf) [viitattu 1.7.2019].

Kuss, D. & Griffiths, M. 2012. Online gaming addiction in children and adolescent: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*. Vsk. 1 (1), 3–22. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/5f62/d956e8e3e92bfcccd33fa9d755b76c12daaff.pdf> [viitattu 17.6.2019].

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. 2019. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö. 2. uudistettu painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi\\_170x240\\_TjaS\\_25.3.19\\_M-1.pdf](https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf) [viitattu 1.10.2019].

KvaliMOTV. 2019a. Analyysin äärellä. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_1.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html) [viitattu 11.9.2019]

KvaliMOTV. 2019b. Teemoittelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html) [viitattu 5.10.2019]

KvantiMOTV. 2019a. Kyselylomakkeen laatiminen. Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html> [viitattu 11.9.2019].

KvantiMOTV. 2019b. Postikyselyaineiston kokoaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html#saatteet> [viitattu 11.9.2019].

Lastenmielenterveystalo. Riippuvuudet: Netin käyttö ja digipelaamisen ongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/riippuvuudet/Pages/netin\\_kayton\\_ja\\_digipelaamisen\\_ongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/riippuvuudet/Pages/netin_kayton_ja_digipelaamisen_ongelmat.aspx) [viitattu 16.7.2019].

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S., Pietikäinen, M. 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Oy Duodecim.

Lyyra, M. ym. 2019. Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: AM Digipaino/AM Print Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajan-kasikirja2.pdf> [viitattu 11.8.2019].

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Duodecim. Vsk 27 (1), 45–48. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00585](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585) [viitattu 28.9.2019].

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Painotalo Varteva. [viitattu 24.4.2019].

Mielenterveystalo s.a. Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/yleista\\_riippuvuuksista.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/yleista_riippuvuuksista.aspx) [viitattu 27.9.2019].

Mielenterveystalo s.a. Psykososiaaliset hoidot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Hoitomuotoja/Pages/Psykososiaalisethoidot.aspx> [viitattu 17.7.2019].

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2016. Elämän kulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiasita tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42 vuotiaisen (TAM-projekti). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2013:17. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN\\_ISBN\\_978-952-245-9626.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-9626.pdf?sequence=1) [viitattu 29.9.2019].

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2010:2. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 24.6.2019].

Mäkinen, M. 2016. Minä olen ja kuulun! Lapsen identiteetin tukeminen. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 102.

Männikkö, N., Billieux, J. & Kääriäinen, M. 2015. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*. Vsk. 2 (3), 145–152. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712762/> [viitattu 17.7.2019].

Nokela, M. 2013. Peliriippuvuus: Mitä se on ja miten siitä toivutaan. Pelirajat'on. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.8.2013. Saatavissa: <https://pelirajaton.fi/peliriippuvuus-mita-se-on-ja-miten-siita-toivutaan/> [viitattu 30.6.2019].

Nuortenmielenterveystalo. 2019. Häiriöt ja ongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx) [viitattu 6.2.2019].

Nuortenmielenterveystalo. Häiriöt ja ongelmat. WWW-dokumentti. Peliongelmat. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx) [viitattu 6.2.2019].



Opetushallitus (OPH). 2019. E-oppimateriaalin laatukriteerit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit> [viitattu 19.8.2019].

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 2013/1287. Annettu 30.12.2013. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287#L3P17> [viitattu 30.6.2019].

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Partinen, M. 2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.8.2012. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01007](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007) [viitattu 28.5.2019].

Päihdelinkki. 2006. Nettiriippuvuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.5.2013. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus> [viitattu 17.7.2019].

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, E. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–149.

Ritmala, M., Ijanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Pro Oy.

Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13308/9513922693.pdf?sequence=1> [viitattu 1.8.2019].

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki. WSOY pro Oy.

Saunamäki, M. 2007. Esi- ja alkuopetusikäisten lasten digitaalisten pelien pelaaminen -kuinka lasten vanhemmat näkevät lastensa pelitottumukset ja miten digitaalisten pelien pelaaminen näkyy koulun arjessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -työ. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/77928/gradu01764.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 19.7.2019].

Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. 2016. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 5. uudistettu painos. Helsinki: Grano. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131837/URN\\_ISBN\\_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131837/URN_ISBN_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 1.8.2019].

Silvennoinen, I. 2019. Digitaalinen pelaaminen puheeksi. Innokylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/verstas859182/etusivu/-verstas/toteutus> [viitattu 5.8.2019].

Sinijärvi, T. 2016. Questback. Verkkokyselyn kysymystyytit vertailussa: avoin, suljettu vai molemmat? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.questback.com/fi/blogi/verkkokyselyn-kysymystyytit-vertailussa-avoin-suljettu-vai-molemmat/> [viitattu 11.9.2019].

Sinikallio, S. 2019. Terveyden psykologia. E-kirja. Jyväskylä: PS-kutannus. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524519519> [viitattu 28.9.2019].

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvu, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: SanomaPro Oy. [Viitattu 30.5.2019]

Suomalainen, T. 2016. Millainen minä olen? Tehy lehti 2012:16. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.7.2016. Saatavilla: <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/millainen-mina-olen> [Viitattu 29.9.2019].

Suomen YK-liitto. 2019. Lasten oikeudet.WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/ihmisoikeudet/lasten-oikeudet> [viitattu 18.9.2019].

Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101326> [viitattu 30.6.2019].

THL. 2014a. Kouluterveydenhuolto. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.11.2014. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto> [viitattu 30.6.2019].

THL. 2014b. Lapset, nuoret ja perheet: Kouluterveydenhuolto. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.11.2014. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto> [viitattu 30.6.2019].

THL. 2017.Väestön toimintakyky. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.12.2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky> [viitattu 18.7.2019].

THL. 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 24.6.2018].

Tilastokeskus. 2019. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.1.2019. Saatavissa: [http://tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/02/vpa\\_2017\\_02\\_2019-01-31\\_kat\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/02/vpa_2017_02_2019-01-31_kat_001_fi.html) [viitattu 16.4.2019].

Toikkanen, T. 2011. YouTube -videoiden esittäminen. Opettajan tekijänoikeuslaki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.opettajantekijanoikeus.fi/2011/01/youtube-videoiden-esittaminen/> [viitattu 13.10.2019].

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [viitattu 6.2.2019].

UEF. 2005. Laadukasta verkko-oppimateriaalia tuottamassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oppi.uef.fi/uku/vopla/tiedostot/Laatukasikirja/Oppimateriaali/laadukasta%20verkko-oppimateriaalia%20tuottamassa\\_fi-nal.pdf](http://www.oppi.uef.fi/uku/vopla/tiedostot/Laatukasikirja/Oppimateriaali/laadukasta%20verkko-oppimateriaalia%20tuottamassa_fi-nal.pdf) [viitattu 6.2.2019].

Uusitalo, N., Vehmas, S. & Kupiainen, R. 2011. Naamatusten verkossa -Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 2. Tampereen yliopisto. Journalismin muutosyksikkö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65438/naamatusten\\_verkossa\\_2011.pdf](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65438/naamatusten_verkossa_2011.pdf) [viitattu 14.7.2019].

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Annettu Helsingissä 6.4.2011. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Lidp446575168> [viitattu 14.7.2019].

WHO 2018. Gaming disorder. WWW-dokumentti. Päivitetty 9/2018. Saatavissa: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> [viitattu 2.4.2019].

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vopla. 2019. Etäopiskelu ja verkko-opiskelu on yhä suositumpaa Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vopla.org/> [viitattu 6.2.2019].

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=D55ED2FC751D2C1D3AFF181BD2C48745?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=D55ED2FC751D2C1D3AFF181BD2C48745?sequence=1) [viitattu 1.7.2019].

Xamk. 2017. Mielenterveys ja päihdehoitotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/index.php/fi/28/fi/127614/SHSA17SP/year/2017> [viitattu 24.9.2019].

Xamk. 2019. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 15.4.2019].



## TAULUKKO 1. TIEDONHAKUTAULUKKO

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Tiedonhaun aihe.</b> Vastaa yleensä kysymykseen mikä on aiheen asia/ilmiö ja tekijä/kohde<br/>Lasten ja nuorten peliriippuvuus –oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille</p>  |  |   |
| <p><b>Aiheen keskeiset käsitteet.</b> Alleviivaa mielestäsi keskeisin käsite – se toimii hakujen lähtökohtana</p>  |  |   |
| 1 Lapset ja nuoret   | 2 Peliriippuvuus   | 3 Verkko-oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille  |
| <p><b>Käsitteitä kuvaavat suomen- ja englanninkieliset hakusanat</b><br/>Omat hakusanat ja asiasanat <a href="http://finto.fi/">http://finto.fi/</a> ks. YSA ja MeSH/FinMeSH. Hoitotyöhön liittyvät aiheet ks. myös <a href="http://www.hoidokki.fi">www.hoidokki.fi</a></p>   |  |   |
| <p>Täydennä hakusanalistaa myös hakutuloksista löytämilläsi sanoilla.</p>  |  |   |
| <p>1 Lapset ja nuoret, digitaalinen peliriippuvuus, mielenterveys, verkko-oppiminen, oppimateriaali, digitaalinen pelaaminen, pakkomielleet, haitat, addiktivinen käyttäytyminen, addiktio</p> <p>Käytetyimmät: digitaalinen peliriippuvuus, verkko-oppiminen, addiktio</p>  | <p>2 Marginalisation, Social exclusion, Compulsive gambling, Passion for gambling, Teen-agers, Young people, Children, gaming addiction, gaming disorder, adolescent, internet addiction</p> <p>Käytetyimmät: compulsive gambling, gaming disorder, internet addiction, adolescent</p> | <p>3 Tulevaisuus/menestyminen, koulutus, vanhemmat/perhe, psykoedukaatio, Väsymys, uni- ja valvetila, elämäntavat, hyvinvointi ja terveys</p> <p>Käytetyimmät: psykoedukaatio, fyysinen hyvinvointi, tulevaisuus, vanhemmat</p> |
| <p>Mene <a href="http://kaakkuri.finna.fi">kaakkuri.finna.fi</a> &gt; kirjaudu sisään, Haka-login.<br/>Alla mainitut tietokannat löydät Kaakkurista Tietokantoja esittelyssä –kohdasta, valitse Tietokannan käyttöliittymä –linkki.<br/>Tee runsaasti erilaisia hakuja. Hyödynnä hakutekniikoita: hakusanan katkaisu (*-merkki), hakusanojen yhdistäminen (AND, OR), peräkkäisten sanojen haku (fraasihaku), rajaukset (aika, kieli, vertaisarvioitu jne.). Kerää alla oleville riveille hakutuloksia.</p> |  |   |
| <p><b>Finna.fi</b> Väitöskirjat, pro gradut, amk-opinnäytteet. Rajaa haku: opinnäytteet ja verkossa saatavilla.</p>  |  |   |
| <p>Pelien voima ja pelaamisen hallinta. Lapset ja nuoret pelikulttuurien toimijoina. (Ermi L., Heliö S., Mäyrä F. 2004.) <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65503/951-44-5939-3.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65503/951-44-5939-3.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> Opinnäytetyö AMK</p>  |  |   |
| <p>Lasten peliriippuvuuden ehkäisy, opas vanhempien ja kasvattajien käyttöön (Koivisto P. &amp; Kujansuu J.) <a href="https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/60618/Koivisto_Pasi.%20Kujansuu_Janne.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/60618/Koivisto_Pasi.%20Kujansuu_Janne.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> Opinnäytetyö AMK</p>  |  |   |
| <p>Peliriippuvaisen asiakkaan kohtaaminen ja hoitomenetelmät (Kukkonen Veera-Eerika) <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65503/951-44-5939-3.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65503/951-44-5939-3.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> Opinnäytetyö AMK</p>  |  |   |
| <p>NUORET PELISSÄ: tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta, E-kirja</p>   |  |   |
| <p>Peliongelmaisen hoitoon hakeutumisen esteet, 2011. <a href="http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102859/itapuisto.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102859/itapuisto.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>, E-artikkeli</p>   |  |   |

**Medic** Kotimaiset terveystieteen (tutkimus)artikkelit, väitöskirjat ja pro gradut

Addiktiota on tarkasteltava laajemmin, <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.xamk.fi/ajassa/nakokulmat/addiktioita-on-tarkasteltava-laajemmin/> Lääkärelehti (asiantuntijan näkökulma)

Veikö älylaite vauvalta vanhemman? <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.xamk.fi/ajassa/nakokulmat/vieko-alylaite-vauvalta-vanhemman/> Lääkärelehti (vanhempien näkökulma)

Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikunta-elinoireet <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Väitöskirja (Fyysiset vaikutukset)

**Kaakkuri.finna.fi** > ulkomaiset artikkelit > tarkennettu haku Ulkomaiset tutkimusartikkelit

Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. (Hyun, Han., ym. 2015.)

The Role of Structural Characteristics in Problem Video Game Playing: A Review.

Multi-family group therapy for adolescent internet addiction: Exploring the underlying mechanisms

Early adolescent internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth

**Google Scholar** tutkimusjulkaisut <http://scholar.google.fi/>

Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001065>

Keskeisimmät:

Esi- ja alkuopetuslasten digitaalisten pelien pelaaminen <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/77928/gradu01764.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Pro Gradu 2007

Digitaalisen pelaamisen yhteys lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97406/GRADU-1434521065.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Pro Gradu 2015

Mitä muita tietokantoja käytit? Ks. Kaakkuri.finna.fi > selaa tietokantoja > Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

### Savonlinnan kampuskirjasto

Pulassa lapsen kanssa, Sinkkonen Jari, Korhonen Laura, 2015  
 Koukussa nettiin -lapset, nuoret ja verkon vaarat, Haasio Ari, 2016  
 Huoli puheeksi, Eriksson Esa, Arnkil Erik, 2005

Helsingin Sanomat ([www.hs.fi](http://www.hs.fi)): Peliriippuvuus on nyt virallisesti sairaus, mutta monia asiantuntijaa arvostelee sen liittämistä tautiluokitukseen- ”Tieteellinen pohja on heikkoa”

### Julkari.fi

Mielenterveys- ja päihdetyö opiskeluterveydenhuollossa: Palvelut, menetelmät ja yhteistyö  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130725/URN\\_ISBN\\_978-952-302-676-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130725/URN_ISBN_978-952-302-676-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN\\_ISBN\\_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

### Google

#### Nettipalveluista hyödyllisimmät:

Mielenterveystalo [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/riippuvuudet/Pages/netin\\_kayton\\_ja\\_digipelaamisen\\_ongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/riippuvuudet/Pages/netin_kayton_ja_digipelaamisen_ongelmat.aspx)

Peliriippuvuus, oireet, tunnistaminen, hoito: <https://vastaamo.fi/peliriippuvuus/>

Pelitaito <http://www.pelitaito.fi/new/digipelaaminen/>

### Pixabay

Oppimateriaalin kuvat

Tutki löytämiäsi aineistojen lähdeluetteloita ja mainitse tässä parhaat löydökset

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille

UKK-instituutti

THL:n materiaalit

PERUSKOULULAISTEN LIIKAPELAAMINEN

JÄ INTERNETIN KÄYTTÖ:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39931/Ulla%20Frantti%20Mallinen.pdf?sequence=1>

LIITU -tutkimus. [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)

”Ilman internetiä elämä olisi tylsää, mutta ehkä jopa kiivaakin” <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/39888/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201210042594.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Selaile lehtiä esim. kirjastossa. Mainitse tässä parhaat löydökset. Fysioterapian/jalkaterpian lehtiä mm. Fysioterapia, Kuntoutus, Liikunta ja tiede, Podoprintti. Hoitotyön lehtiä mm. Hoitotiede, Pre-missi ja Tutkiva hoitotyö

Lääkärilehti <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/psykoedukaatio-arvokas-lisa-psykoosien-hoitoon/>

TAULUKKO 2. KIRJALLISUUSKATSAUSTAULUKKO

| Tutkimuksen bibliografiset tiedot:<br>Tekijä ja vuosi  | Tutkimuskohde  | Otoskoko,<br>menetelmä  | Keskeiset tulokset   |
|--|--|---|--|
| Saunamäki, M. 2007. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ.                                      | Esi- ja alkuopetusikäisten lasten digitaalisten pelien pelaaminen                                    | Lapset (N=61)<br>Opettajat (N=14)<br>Laadullinen tutkimus   | Vanhemmat pyrkivät valvomaan ja rajoittamaan lastensa pelaamista. Lasten liiallisesta ajankäytöstä koneella oli tiin kuitenkin huolissaan. Opettajat kertovat lasten digitaalisten pelien pelaamisen näkyvän koulussa levottomuutena, väsymyksenä sekä parantuneena kielitaitona ja tietotekniikan hallintana. |
| King, D. L. & Delfabbro, P. H. 2010. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. <i>Clinical psychology review</i> . Vsk. 34 (4), 298–308. | Internet pelaamisen häiriön kognitiivinen psykologia: Häiriön taustalla olevat kognitiiviset tekijät | Nuoret (N=9)<br>Yliopiston opiskelijat (N=9)<br>Aikuisikäiset pelaajat (N=11)<br>Määrällinen tutkimus | Videopelien rakenteelliset ominaisuudet vaikuttavat lasten ja nuorten pelikokemukseen ja riippuvuuden syntyyn.   |
| Uusitalo, N., Vehmas, S. & Kupiainen, R. 2011. Naamatus-ten verkossa. Tampereen yliopisto. Journalismin muutosyksikkö.                               | Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos   | 5-, 8-, 11- ja 14 -vuotiaat (N= 60)<br>Laadullinen pitkäaikainen tutkimus                             | Digitaalisten pelien monipuolisuuden vuoksi lasten median käyttö on lisääntynyt erityisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi. Ikäkausit ja kehitys vaikuttavat median käyttöön.   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>Kuss, D. &amp; Griffiths M. 2012. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. <i>Int. J. Ment. Health Addict.</i> 10, 278–296.</p>   | <p>Lasten ja nuorten liika-pelaaminen sekä peliriippuvuuden määritelmä mielenterveyden kautta</p>   | <p>Lapset ja nuoret (N=30)<br/>Kirjallisuuskat-saus</p>   | <p>Tutkijat määrittelevät peliriippuvuuden muis-tuttavan enemmän käyt-täytymisen häiriötä kuin impulssikontrollin eli mielihoiteen tai halun vastustamisen häiriötä.</p>  |
| <p>Hull, D., Wil-liams, G.A. &amp; Griffiths, M.D. 2013. Video game charac-teristics, hap-piness and flow as predic-tors of addic-tion among video game players: A pilot study. <i>Journal of Behavioral Addictions.</i> Vsk. 2 (3), 146–152</p>                                  | <p>Pelien hah-mot, ilo ja flow koulutta-vina tekijöinä</p>  | <p>Lapset ja nuoret (N=110)<br/>Laadullinen tutki-mus</p> | <p>Sosiaalisuudella oli suuri merkitys pelin kou-kuttavuuteen.</p>  |
| <p>Männikkö, N., Billieux, J. &amp; Kääriäinen, M. 2015. Prob-lematic digital gaming behav-ior and its rela-tion to the psy-chological, so-cial and physi-cal health of Finnish ado-lescents and young adults. <i>Journal of Be-havioral Addic-tions.</i> Vsk. 2 (3), 145–152</p> | <p>Ongelmalli-nen digitaali-nen pelaami-nen ja sen suhde suo-malaisten nuorten ja nuorten ai-kuisten psy-kologisen, so-siaaliseen ja fyysiseen ter-veyteen.</p> | <p>13-24 -vuotiaat (N=293)<br/>Laadullinen tut-kimus</p>  | <p>Suurin osa nuorista pe-laa digitaalisia pelejä. Pelaaminen on yhtey-dessä yleiseen tervey-teen, tyytyväiseen elä-mään, online-sosiaali-sen vuorovaikutuksen suosimiseen ja ongel-mallisiin pelitulok-siin. Psykologisesti ja fyysisesti ongelmallinen pelikäyttäytyminen ai-heutti väsymyksen (unen määrä), masen-nuksen ja ahdistunei-suuden tunteita. Sosiaa-lisuuden merkitys pelaa-misessa on suuri.</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>Kokko, S. &amp; Martin L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto.</p> | <p>Lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika</p> | <p>7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat lapset ja nuoret (N=6013)<br/>Laadullinen tutkimus</p> | <p>Lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Ruutu-aika on pidentynyt.</p>       |
| <p>Kinnunen, J., Lilja, P. &amp; Mäyrä, F. 2018. Pelaajabaro-metri. Monimuotoistuva mobiilipelaaminen.</p>   | <p>Pelaamisen eri muotojen yleisyys Suomessa.</p>                        | <p>10-75-vuotiaat Manner-Suomen asukkaat (N=946)<br/>Laadullinen tutkimus</p>             | <p>Pelejä pelataan noin kerran viikossa. Nuoremmat pelaavat sota-pelejä ja vanhemmat seikkailupelejä.</p> |

## **PALAUTEKYSELYN SAATEKIRJE**

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Savonlinnan kampuksella sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyönä sairaanhoitajaopiskelijoille suunnatun sähköisen verkko-oppimateriaalin lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta. Opinnäytetyömme toimeksiantajan toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Oppimateriaali on suunnattu opiskeltavaksi mielen-terveys -ja päihdehoitotyön kurssilla. Opinnäytetyön tavoitteena on tiedon lisääminen lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaalin muodossa. Mielen-terveys- ja päihdehoitotyön kurssin opettaja voi ottaa oppimateriaalin osaksi kurssin sisältöä.

Testaamme oppimateriaalimme ryhmälläsi ja keräämme palautteen oppimateriaalista sen testaamisen yhteydessä. Sinulla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan kehittämämme oppimateriaalin ulkoasuun ja sisältöön.

Palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Saamamme palautteen avulla pystymme muokkaamaan oppimateriaalista mahdollisimman informatiivisen ja motivoivan kokonaisuuden sairaanhoitajaopiskelijoita ajatellen. Palautekyselystä saadut vastaukset tulevat vain opinnäytetyön tekijöiden arvioitaviksi ja ne hävitetään analysoinnin jälkeen. Kysely täytetään nimettömänä ja siihen vastaamiseen menee noin viisi minuuttia.

Mikäli sinulle tulee jotakin kysyttävää, voit olla yhteydessä joihinkin alla olevista sähköpostiosoitteista.

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelijat

Tuuli Kettunen (otuke002@edu.xamk.fi)

Janina Kivinen (ojaki017@edu.xamk.fi)

Sara Lintunen (osali024@edu.xamk.fi)

**WEBROPOL -KYSELY SAIRAAHOITAJAOPISKELIJOILLE**

Oppimateriaali lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta.

- 1. Millaisena koit oppimateriaalin opiskelun? (esimerkiksi oppimiskokemus, mielenkiintoisuus)**

- 2. Sopiko oppimateriaalin asiasisältö opiskeltavaan aiheeseen?**

- 3. Antoiko oppimateriaali uutta ja/tai hyödyllistä tietoa?**



4. Miten toivoisit oppimateriaalia kehitettävän? (esimerkiksi poistettavat/lisättävät asiat)

5. Kommentoi vapaasti, mitä ajatuksia oppimateriaali ja sen opiskelu herättivät. (esimerkiksi käyttökokemus, toimivuus, käytettävyys)

## PALAUTTEIDEN TEEMOITTELU

### Oppimiskokemus, mielenkiinto

#### Positiiviset:

- aineisto mielenkiintoinen
- helppo ymmärtää ja lukea
- visuaalinen
- hyviä oppimistapoja

#### Muokattavaa:

- ei muokkausehdotuksia

### Uusi/hyödyllinen tieto

#### Positiiviset:

- monipuolisesti tietoa antava
- sopivasti tietoa
- mielenkiintoista ja syventävää tietoa
- oppimateriaalin nettilinkit hyödyllisiä

#### Negatiiviset:

- aiheesta paljon tietävälle tieto perustasolla.

### Käyttökokemus, käytettävyys, toimivuus

#### Positiiviset:

- välikysymykset hyviä
- digipelaamisen positiiviset vaikutukset hyviä
- yhteneväinen ulkoasu
- miellyttävä käyttökokemus
- helppokäyttöinen, selkeä ja informatiivinen

### Asiasisältö

#### Positiiviset:

- asiasisältö sopi opiskeltavaan aiheeseen
- aihe on tärkeä
- monipuolinen kokonaisuus

#### Muokattavaa:

- ei muokkausehdotuksia

### Kehitettävät asiat

- lopputenttiin lisää haastavuutta
- kirjoitusvirheet
- lausemuodot
- ulkoasun pirstystys
- psykosiaalisista vaikutuksista lisää tietoa
- osallistavia tehtäviä lisää

#### Muokattavaa:

- Moodlen toiminnoista opiskelijoiden suoritusten seuranta käyttötoiminnon tarpeellisuus
- kaksi diaesitystä helppokäyttöisemmiksi

## TUTKIMUSLUPA



OPYNTÖ Opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi  
Opinnäytetyön toteuttamiseksi

Laitos, yritys, yhteisö,  
jolle pyyntö osoitetaan: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk)

|  |  |
|--|--|
| Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet  | Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä verkko-oppimateriaali lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille mielenterveys- ja päihdehoitotyön kursseille. Tavoitteena on tiedon lisääminen lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta sairaanhoitajaopiskelijoille. Opinnäytetyö antaa kokonaiskuvan lasten ja nuorten digitaalisesta peliriippuvuudesta, sen vaikutuksista, hoidosta ja ennaltaehkäisystä. |
| Opinnäytetyön kohde, kohderyhmä tai yhteistyötaho kehittämistyössä               | Sairaanhoitajaopiskelijat  |
| Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät ja/tai aineiston kokoamistapa             | Tuotekehitysprosessi<br>Kirjallisuuskatsaus  |
| Aineiston kokoamisen tai kehittämistoiminnan ajankohta                           | vko: 10-47   |
| Opinnäytetyön arvioitu valmistusaika   | Vko 47   |
| Opinnäytetyön suunnitelma hyväksytty Kuntoutus- ja terveysalan koulutusyksikössä | 14 päivänä lokakuuta 2019 Tuulia Litmanen, Niina Luukkonen<br>opettajat  |
| Opinnäytetyön ohjaajat ja heidän yhteystietonsa                                  | Tuulia Litmanen (tuulia.litmanen@xamk.fi)<br>Niina Luukkonen (niina.luukkonen@xamk.fi)   |
| Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot  |  |
| Nimi: Tuuli Kettunen   |  |
| Nimi: Janina Kivinen   |  |
| Nimi Sara Lintunen   |  |

Anomus käsitelty 16 10 2019

lupa myönnetty  
 lupa eväyty, peruste:

Xamk, kirjasto

Tuula Haapiainen

Katri Ryttyläinen-Korhonen

Allekirjoitus

Katri Ryttyläinen-Korhonen  
koulutusalaohjaaja

Pyyntö lähetään kahtena kappaleena, joista toisen luvanantaja palauttaa käsitellyn jälkeen opinnäytetyön tekijöille.  
TIETEE: hyväksytty opinnäytetyön suunnitelma aineistonhankintalomake (kyselylomake haastattelusemat tms)

