

Anna Levoska, Sara Pitkänen

MEDIAKÄYTTÄYTYMISEN VAIKUTUKSET LAPSEN HYVINVOINTIIN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitaja

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Bachelor of Health Care, terveydenhoitaja (AMK) 240
Tekijä/Tekijät	Anna Levoska, Sara Pitkänen
Työn nimi	Mediakäyttäjytymisen vaikutukset lapsen hyvinvointiin.
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk
Vuosi	2022
Sivut	37 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sari Laanterä

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena on media ja sen aiheuttamat vaikutukset lasten hyvinvointiin. Tutkimuskysymykset vastaavat siihen, miten mediakäyttäjytminen vaikuttaa lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Nykyaikana aihe on paljon keskustelua ja huomiota herättävä, mutta silti toiminnan muutosta ei ole nähtävissä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sekä ammattilaisten ja alaa opiskelevien että vanhempien ja muuten asiasta kiinnostuneiden tietämystä mediakäyttäjytymisen vaikutuksista lasten terveyteen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu yhdestä väitöskirjasta ja kolmesta pro gradu -tutkielmasta sekä kandidaatin työstä. Lisäksi tietoa on koottu neljästä e-kirjasta ja yhdeksästä asiantuntijoiden tutkimusartikkelista. Tutkimusten tulokset on analysoitu käyttämällä laadullista sisällönanalyysiä. Tuloksista ilmenee, että lasten mediankäytöllä on vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tuloksissa ilmeni vaikutuksia lasten ylipainoon, motoriseen kehitykseen, uniongelmiin, päänsärkyyn, tuki- ja liikuntaelinoireisiin sekä silmien oireisiin. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä näkyivät keskittymisvaikeudet, ylivilkkaus, äkkipikaisuus, mielialan muutokset ja vaikeudet itsesääntelyssä. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat kasvotusten käytävän sosiaalisen vuorovaikutuksen väheneminen ja yhteisen ajanvieton vähentyminen läheisten kanssa.

Digitalisaatio ja media muuttuvat ja laajenevat jatkuvasti, joten aihe vaatii jatkuvaa tarkastelua ja uusia tutkimuksia. Nykypäivän lapset kasvavat medialaitteiden parissa ja oppivat varhain käyttämään niitä. Jatkossa voisi tutkia jo-kaista hyvinvoinnin osa-aluetta erillisinä tutkimuksina ja koota nämä sitten yhteen. Lisäksi Covid-19-pandemian aikana syntyneitä mediakäyttäjytymisen muutoksia ja sen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olisi aiheellista tutkia enemmän. Jatkotutkimuksissa voisi huomioida lasten vanhemmat, varhaiskasvatuksen henkilökunnan, opettajat sekä terveydenhoitajaopiskelijat pohtimalla, kuinka heille saisi ohjattua tietoa mediakasvatukseen liittyen. Näin pystyttäisiin vaikuttamaan lasten terveyteen ja hyvinvointiin ennaltaehkäisevästi varhaisessa vaiheessa.

Asiasanat: lapsi, media, käyttäjytminen, hyvinvointi

Degree	Bachelor of Health Care
Authors	Anna Levoska, Sara Pitkänen
Thesis title	Impact of media behaviour on wellbeing of children
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences Xamk
Time	2022
Pages	37 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Sari Laanterä

ABSTRACT

The topic of this thesis is the media and its impact on children's well-being. Research questions answer how media behaviour affects children's physical, mental and social well-being. Nowadays, the subject is much debate and eye-catching, but yet there is no change in actions. The objective of the thesis was to increase the knowledge of professionals and students, parents and other interested parties on the impact of media behaviour on children's health and well-being.

The thesis has been carried out as a descriptive literature review. The results of the studies have been analysed using qualitative content analysis. The results showed that children's use of media has implications of physical, mental and social wellbeing. The results showed effects on children's overweight, motoric development, sleep problems, headaches, musculoskeletal system and eye-sight symptoms. The factors affecting mental wellbeing were difficulty in concentrating, hyperactivity, temper, mood changes and difficulties in self-regulation. The factors affecting social wellbeing included a decrease in face-to-face social interaction and also in time spent with loved ones.

Today's children grow up with media devices and learn to use them early on. Digitalisation and media are constantly changing and expanding, so the topic requires constant review and new research. Children's contact at the time of the coronavirus restrictions had also largely taken place via digital devices and they had been advised to stay at home and stay safe, which may have brought about changes in children's social and mental behaviour and development. One study found that the coronavirus pandemic had contributed to the fact that children's screen time with media equipment had increased. In our thesis, we received answers to our research questions, which aimed to find out what impact media behaviour has on children's physical, mental and social well-being. The results clearly highlighted children's media behaviour having the greatest impact on their mental wellbeing. The commissioner may use the thesis for example, as learning material for those professions where students study and interact with children and young people. The study could also be used in the commissioner's next follow-up studies dealing with the subject.

Keywords: child, media, behavior, well-bein

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TOIMEKSIANTAJANA KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU.....	6
3 LAPSET JA MEDIA.....	8
3.1 Lapsi ja lapsen hyvinvointi	8
3.2 Median käyttö lapsiperheissä	9
3.3 Mediakäyttäytyminen ja -ympäristö.....	10
3.4 Mediakasvatus.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	13
5 AINEISTO JA MENETELMÄT	13
5.1 Tiedonhaun kuvaus	14
5.2 Aineiston kuvaus ja analyysi.....	16
6 TULOKSET.....	19
6.1 Mediakäyttäytymisen vaikutus lasten fyysiseen hyvinvointiin	20
6.2 Mediakäyttäytymisen vaikutus lasten psyykkiseen hyvinvointiin.....	21
6.3 Mediakäyttäytymisen vaikutus lasten sosiaaliseen hyvinvointiin	22
7 POHDINTA	24
7.1 Tulosten tarkastelu	25
7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu.....	28
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET.....	30
LÄHTEET.....	32

LIITE

Liite 1. Tutkimustaulukko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on nykypäivänä paljon keskustelua herättävä media ja sen käytön vaikutukset lapsen hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksella halutaan tuoda esille monipuolista ja tutkittua tietoa siitä, minkälaisia hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä vaikutuksia median käyttämisellä on lapsiin. Opinnäytetyö toteutetaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle Xamkille ja tarkoituksena on kuvata, miten mediakäyttäytyminen vaikuttaa lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sekä ammattilaisten ja alaa opiskelevien, että vanhempien ja muuten asiasta kiinnostuneiden tietämystä mediakäyttäytymisen vaikutuksista lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyötä voidaan käyttää työn kehittämisessä niissä ammateissa, joissa ollaan tekemisissä lasten ja nuorten kanssa.

Yhteiskunnallisesti voidaan huomata väestömme koostuvan erilaisista ryhmistä, kiinnostuksen kohteista sekä tiedonvälityksistä, joita sosiaalinen media tuo esille. Sosiaalinen media on osa lähes kaikkien ihmisten elämää ja se on muodostunut osaksi eri alojen ammattilaisten toimintaa ja työpaikkoja sekä niiden välistä viestimistä. Sosiaalinen media voi myös parhaimmillaan olla terveydenedistämisen menetelmä ammattilaisten ja yhteiskunnan välillä. Se mahdollistaa nopean ja reaaliaikaisen viestimisen sekä yhteydenpidon työntekijän ja asiakkaan/potilaan välillä. (Matikainen & Huovila 2017.) Pahimmillaan media voi myös aiheuttaa ongelmia, kuten esimerkiksi lasten kohdalla on huomattu. Heidän kannaltaan media voi vaikuttaa hyvinvointiin negatiivisella tavalla esimerkiksi mediasta välittyvän väkivallan vuoksi (Paavonen ym. 2011).

Työskennellessä sosiaali- ja terveydenhuollon ammatissa, jossa asiakas/potilasryhmä koostuu lapsista, on hyödyllistä sekä tärkeää tuntee mediaan liittyvää aihepiiriä ammattilaisen ja lapsen näkökulmasta. Vasta valmistuneena sairaanhoitajana tai terveydenhoitajana on hyödyllistä ymmärtää ja tietää sosiaalisen median sekä elektroniikkamaailman vaikutuksista ihmisissä. (Leppinen ym. 2020.) On myös tärkeää pystyä ajattelemaan, mitä vaikutuksia mediankäytöllä ja erityisesti sen liikakäytöllä on varsinkin lasten terveyteen henkisellä sekä fyysisellä tasolla. Kun vaikutuksia voidaan havaita yksilötasolla, on niitä havaittavissa myös yhteiskunnallisesti esimerkiksi terveydenhuollossa ja sitä

kautta taloudessa. Lapsista kuulee usein sanottavan, että heissä on tulevaisuus, jolloin heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa on tärkeä panostaa jo alusta lähtien. Jotta kyseinen ajatus toteutuisi, on tärkeää puuttua lapsen mediakäyttäytymiseen varhaisessa vaiheessa ennen kuin siitä aiheutuu ongelmia hänelle. (Leppinen ym. 2020.)

2 TOIMEKSIANTAJANA KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli Xamk on osa Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu osakeyhtiötä. Osakeyhtiö on Kotkan, Kouvolan, Mikkelin ja Savonlinnan kaupunkien omistuksessa. Vuoden 2022 alussa Xamkin toimitusjohtajana ja rehtorina toimii Heikki Saastamoinen ja varatoimitusjohtajana ja vararehtorina Mirja Toikka. Xamkin tarjoamia koulutusaloja on kolme, jotka ovat hyvinvointi, tekniikka, sekä talous ja kulttuuri. Nämä muodostuvat koulutusyksiköistä ja niistä jokaisella on oma koulutusjohtaja. Koulutusalojen lisäksi organisaatiossa toimii neljä hallinnon ja tukipalvelujen yksikköä, joiden johtajana toimii yksikön päällikkö. (Xamk 2021.)

Xamkin tämänhetkinen strategia on hyväksytty vuosille 2020–2030. Strategia painottuu kolmeen pääkokonaisuuteen. Tulevaisuussuuntautunut koulutus antaa mahdollisuuksia uusien ammattien kehittymiselle ja varmistaa osaamisen uudistumista. Strategiassa toinen kokonaisuus on kansainvälisyys elinvoimaksi, joka tuo toimintaan osaamista, kansainvälistä työvoimaa ja yhteistyö- ja liiketoimintamahdollisuuksia. Kolmas strateginen kokonaisuus on vaikuttava tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta, joka jäsennetään neljän vahvuusalan kautta. Vahvuusalueita ovat metsä, ympäristö ja energia, kestävä hyvinvointi, digitaalinen talous ja logistiikka ja merenkulku. Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnalla vaikutetaan alueellisesti ja yhteiskunnallisesti ja sillä saadaan aikaan ratkaisuja yrityksiin ja työelämän tarpeisiin. (Strategia s.a.)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella hyvinvointialan ammattitutkintoja, jotka sijoittuvat Kouvolaan, Savonlinnaan, Mikkeliin ja Kotkaan. Fysioterapeutiksi, sairaanhoitajaksi, jalkaterapeutiksi tai liikunnanohjaajaksi on mahdollista opiskella Savonlinnan kampuksella. Kotkassa puoles-

taan on mahdollista opiskella naprapaatin, sairaanhoitajan tai ensihoitajan tutkinto. Uusimpana tutkintomahdollisuutena on Bachelor of Health Care, Nursing -tutkinto. Kyseinen tutkinto mahdollistaa vieraskielisille opiskelijoille sairaanhoitajan tutkintoon johtavan opiskelun, jonka aikana opiskellaan myös suomen kieltä. Lisäksi myös Kouvolassa on mahdollista opiskella geronomin tai terveydenhoitajan tutkinto. (Tutkinnot amk s.a.)

Terveydenhoitajan opinnot kuuluvat osaksi hyvinvoinnin koulutusalaan. Terveydenhoitajaksi kouluttautuessa opinnot kohdistuvat hoitotyöhön ja etenkin terveydenhoitotyöhön, terveyden edistämiseen sekä kansanterveystyön asiantuntijaksi kehittymiseen. Terveydenhoitajan substanssiosaamiseen kuuluu terveyden kunnossapito ja edistäminen yksilö-, yhteisö-, väestö- ja ympäristötasolla sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja hoitaminen. Työskennellessä terveydenhoitajana opittuun tietoon sisältyy paljon ihmisten voimavarojen, omahoidon ja terveellisten elämäntapojen tietotaitoa, jota terveydenhoitajana tulee osata tarjota asiakkaille ja potilaille. Kouluttautuessa terveydenhoitajaksi yhdistyvät opinnoissa käytännön taitojen opiskelu sekä teoreettinen tieto. Niiden pohjalta opitaan kyky ideoida, tuottaa sekä tarkastella potilaan tai asiakkaan hoitoa yhdessä yksilön, lähipiirin tai yhteisön kanssa. Osaamiseen kuuluvat myös kyky ohjeistaa ja auttaa ihmisiä. Terveydenhoitajan työ on itsenäistä työskentelyä, johon kuuluu myös moniammatillisuus sekä asiantuntijuus. Työskennellessään terveydenhoitajalla on vastuu, joka kohdistuu erityisesti omien rajojensa tunnistamisen sekä toimintaan työssään. Opintojen 240 opintopisteen laajuuteen kuuluu teoriaopintojen lisäksi harjoittelujaksoja, joissa tutustutaan ja harjaannutaan tulevaan työhön niin sairaalamaailmassa kuin neuvoloissa sekä työterveyden ja kouluterveydenhuollon osalta. Koska työ on kansainvälistä, on opintojenkin aikana mahdollista käydä ulkomailla opiskele-massa osa opinnoista. (Terveydenhoitaja s.a.)

Lapset ovat osa terveydenhoitajan asiakasryhmää, mikäli työ sijoittuu lastenneuvolaan tai kouluihin. Terveydenhoitajan työhön kuuluu asiantuntijana työskenteleminen terveyden edistämiseksi, ja hän vastaa hoitotyön asiantuntijudesta kouluissa ja neuvoloissa. Lisäksi hän toimii lääkärin työparina työpäikällä. Terveydenhoitajan työ on asiakaskohtaista. Hän seuraa lasten kasvua ja kehitystä, edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia tukemalla lasta, ennaltaeh-

käisee lasten sairauksia, antaa terveysterveystarpeita ja huolehtii lasten rokotuksista. Myös lasten psykososiaalisen avun ja tuentarpeen tunnistaminen ja avun tarjoaminen kuuluvat osaksi terveydenhoitajan työtä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

3 LAPSET JA MEDIA

Kirjallisuuskatsauksen aiheena on lasten mediakäyttämisen vaikutukset heidän hyvinvointiinsa. Keskeisiä käsitteitä ovat lapsi, lapsen hyvinvointi, mediakäyttö lapsiperheissä, mediakäyttäytyminen- ja ympäristö sekä mediakasvatus. Kyseiset käsitteet ovat iso osa kirjallisuuskatsausta, jolloin niitä on perusteltua käyttää keskeisinä käsitteinä opinnäytetyössä. Valittujen käsitteiden avulla on myös luontevaa löytää aiheeseen liittyen jo olemassa olevaa tutkittua tietoa. Näitä käsitteitä löytyi Finton selaimistosta hakusanalla ”lapsi” 34 tulosta, hakusanalla ”hyvinvointi” 12 tulosta ja sanoilla ”mediaympäristö” sekä ”mediakasvatus” tuloksia saatiin yksi kappale (Hyvinvointi s.a.; Lapsi s.a.; Mediaympäristö s.a.; Mediakasvatus s.a.).

3.1 Lapsi ja lapsen hyvinvointi

Lastensuojelulaissa lapseksi määritellään alle 18-vuotiaat ja nuoreksi 18–24-vuotiaat (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417). Tässä opinnäytetyössä lapsella tarkoitetaan samalla tavoin henkilöä, joka on alle 18-vuotias. Tutkimusten yhteydessä tuomme tiedon siitä, minkä ikäisestä lapsesta tarkalleen on kyse kunkin tutkimuksen kohdalla. Tutkimustiedon lisääntyessä opinnäytetyön kirjoittamisen aikana, kohderyhmän ikäjakauma tarkentui ja rajautui tutkimuksista riippuen 1–18-vuotiaiden lasten ikäjakaumaan.

Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnilla tarkoitetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Hyvinvointia voidaan kuvailla sanoilla terveys tai hyvä olo (Sanakirja.fi 2022). Suomalaisessa yhteiskunnassa hyvinvoinnin kehittyminen on ollut positiivista, vaikka erot väestöryhmien välillä ovat pysyneet samoina. Hyvinvointi käsittää niin yhteisön kuin yksilönkin hyvinvoinnin. Tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin, ovat sosiaaliset suhteet ja niiden laajuus, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. (Vaarama ym. 2010, 278, 281.)

Onnellisuus ja mielihyvän kokemukset ovat niitä, jotka lisäävät ihmisen kokemusta ja arviota omasta hyvinvoinnistaan. Hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavat näin myös elinympäristö ja ihmisen mieltymykset sekä pystyvyys oman hyvinvoinnin kasvattamiseen. (Karvonen 2019, 96.) THL:n (2019) vuoden 2018 tilastoraportin mukaan 99 prosenttia vanhemmista koki neljävuotiaiden lasten perheissä perheen ja lasten hyvinvointi hyväksi. Kyselyyn vastanneita vanhempia oli 8720. Unicefin (2013) vertailussa mitattiin rikkaiden maiden lasten hyvinvointia eri osa-alueilla. Näitä olivat aineellinen hyvinvointi esimerkiksi vauraus, kokemukset terveydestä ja turvallisuudesta, koulutustaso, elämäntavat ja riskikäyttäytyminen sekä asumisen ja ympäristön turvallisuus. Suomi sijoittui kärkimaiden joukkoon lähes kaikissa hyvinvointia mittaavissa osa-alueissa.

Edellä mainittuja hyvinvoinnin osa-alueita voidaan kuvata myös sanalla toimintakykyisyys. THL:n (2022b) tekstissä fyysistä toimintakykyä ovat esimerkiksi voima ja kestävyys lihaksissa, oman kehon hallinta ja liikuttaminen. Psykkistä toimintakykyä on ihmisen kokema mielenterveys ja tunne oman elämän hallinnasta ja psyykinen hyvinvointi. Elämään kuuluvista vaikeista hetkistä selviytyminen on helpompaa, kun ihmisellä on psyykkisiä voimavaroja. Sosiaalista toimintakykyä kuvaa se, miten ihminen on vuorovaikutuksessa sosiaalisen verkoston ja ympäristönsä kanssa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu myös sosiaalinen aktiivisuus sekä osallisuus. Tässä opinnäytetyössä fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kaikkia mediankäytöstä aiheutuvia fyysisiä seurauksia lapselle, jota ovat muun muassa kivut. Psykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitamme opinnäytetyössä esimerkiksi lapsen tunteiden säätelyä. Opinnäytetyössä sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan lapsen kykyä olla vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin.

3.2 Median käyttö lapsiperheissä

Media on käsitteenä laaja ja siihen kiteytyy monia asioita. Erilaiset joukkoviestimet, mediaympäristöt, sosiaalinen media, kansalaismedia ja tietotekniikka sisältävät mediakäsitteeseen (Media s.a.). Lapsiperheitä käsittelevän kirjan mukaan sähköinen media on viime vuosina lisääntynyt ja tullut kattavammaksi vaihtoehtoiltaan. Se on mahdollistanut nykymaailmassa yksilöiden keskinäisen kanssakäymisen sähköisen median välityksellä etäisyyksistä riippumatta.

Nykyaikainen media mahdollistaa myös yhteyksien luomisen sekä niiden ylläpitämisen ajasta ja paikasta riippumatta juuri silloin, kun ihminen haluaa. (Lahikainen ym. 2015, 8, 18.)

Media on tuonut mukanaan myös uudenlaisia toimintamalleja, epäkohtia ja mahdollisuuksia ihmisten keskuuteen. Nykyiset uudet medialaitteet ovat korvanneet vanhoja ja uusissa laitteissa on myös paljon suuremmat käyttötarkoitukset ja mahdollisuudet. Esimerkiksi puhelimien kamerat korvaavat monesti erilliset kamerat. Nuoret ovat oppineet toimimaan uusien laitteiden parissa eri tavalla kuin iäkkäämpi sukupolvi. Toimintamalleja on myös havaittu erilaisissa yhteisöissä kuten perheissä. Toimintamallien muutos on luonnollista, sillä niistä muovautuva toimintakulttuurikin on muuttunut median ja digilaitteiden yleistyessä ja erilaistuessa. Täten toimintamallit ovat osaltaan vaikuttaneet lapsiperheiden median käyttöön. (Lahikainen ym. 2015, 13–14.)

Vuoden 2021 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a) kouluterveyskyselyssä kysyttiin nuorten arjesta ja netin käytöstä. Kyselyistä selvisi seuraavaa: nuoret olivat yrittäneet vähentää omaa internetin käyttöään siinä onnistumatta. Tytöt olivat poikia enemmän yrittäneet internetin käytön vähentämistä peruskoulun 8.–9. luokilla (n=91 560), sekä lukiossa (n=47 383) ja ammatillisessa koulutuksessa (n=21 853). Internetin takia nukkumatta ja syömättä oli jättänyt hieman yli 10 prosenttia. Peruskoulun 8.–9. luokkalaisista 15–22 prosenttia ilmoitti tuntevansa usein levottomuutta internetin käytön estyessä. Ammatillisessa koulutuksessa ja lukiossa tulokset vaihtelivat 10–20 prosentin välillä.

3.3 Mediakäyttäytyminen ja -ympäristö

Mediakäyttäytymisellä tarkoitetaan henkilön toimia, joissa hän valikoi media-tuotteita ja joissa henkilö kokee ja tulkitsee mediaa. Lisäksi mediakäyttäytyminen kuvaa henkilöön kohdistuvien ajattelun, asenteiden, tunteiden ja toimintojen muutoksia, jotka aiheutuvat mediasta ja sen käytöstä. (Finto 2009.) Media-tuotteita ovat esimerkiksi tietokoneet, tabletit, puhelimet, soittimet ja televisio, sekä radio. Tässä opinnäytetyössä mediakäyttäytymisellä tarkoitetaan media-tuotteiden ja siitä katsottujen ja käytettyjen sisältöjen vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi selvitetään, mitä mahdollisesta median-

käytöstä ja erityisesti sen liikkakäytöstä voi lapsen terveydelle aiheutua. Mediaksi puolestaan on MLL:n (2021) internetsivuilla määritelty internet, sosiaalinen media, digitaaliset pelit, elokuvat, mainokset, medialaitteet, sovellukset sekä kännykät. Sanakirjassa media määritellään joukkoviestimeksi, mediaympäristöksi, sosiaalseksi mediaksi, tietotekniikaksi sekä kansalaismediaksi (Media s.a.) Tässä opinnäytetyössä media on määritelty tarkoittamaan internetiä, sosiaalista mediaa, digitaalisia pelejä ja television katselua sekä tietokoneen, tabletin ja puhelimen äärellä vietettyä aikaa.

Mediaympäristö käsitteenä viittaa verkkoympäristöön sekä mediaan ja sen kulttuuriin sekä käyttämiseen. Tiedottaminen, mainonta sekä viestintä ja joukkoviestintä ovat mediaympäristöön kuuluvia sanamääritelmiä (Mediaympäristö s.a.). Mediaympäristö tarjoaa meille päivittäin erilaisia tarpeellisia ja moninaisia mahdollisuuksia esimerkiksi koulutehtävien tekemiseen. Erilaiset terveyttä edistävät liikuntasovellukset lisäävät ihmisten aktiivisuutta. Mediaympäristöt mahdollistavat lisäksi ihmisten välisen yhteydenpidon. (Huotilainen (2021, 225–226)

Adegboyega (2020, 45, 50) tuo esiin havaintoja, joiden mukaan lapsilla ei ole perheen lisääntyneen mediankäytön vuoksi nykyään mahdollisuutta oppia kommunikointia eikä sosiaalisen käyttäytymisen taitoja vanhemmiltaan. Tämä johtaa siihen, että lapset oppivat sosiaalisia taitoja sekä kommunikointia mediavälitteisesti esimerkiksi Facebookin ja WhatsApp-sovellusten välityksellä. Riippuvuus sosiaalista mediaa kohtaan johti tutkimuksessa myös heikompaan lasten ja vanhempien väliseen suhteeseen. Tutkimuksen tuloksissa nousi esiin myös se, että lasten vanhempien ja ohjaajien olisi seurattava ja ohjattava lasten kehitysvaihetta, mutta lapset ovat jääneet yksin teknologisen kehityksen käsiin.

Digitalisoituminen ja teknologialaitteiden yleistuminen ovat tehneet sen, että myös koulujen oletetaan pysyvän ajan tasalla yhteiskunnan kehittymisen kanssa. Valtioneuvostolla on ollut peruskouluissa hanke, jonka tarkoituksena on ollut uudistaa opetuksen järjestämistä, uusia digitalisaation käyttöä opetuksessa ja oppimisympäristöissä. Hankkeeseen on liittynyt oppimisympäristöjen laajentaminen, uusien digilaitteiden hankkiminen ja mediataitojen koulutus

opettajille. Digitalisaation myötä opiskelu ei ole samalla tavalla aikaan tai paikkaan sidonnaista kuin ennen ja uusien oppimisympäristöjen luomisessa tietotekniikka on tärkeässä asemassa. Erilaiset tietotekniset välineet ovat lapsille ja nuorille hyvin tuttuja, ja ne mahdollistavat opetuksen järjestämistä luokan ulkopuolella. Lapset ja nuoret toimivat myös paljon sosiaalisessa mediassa, ja tämä on tullut luontevaksi osaksi heidän toimintaympäristöään. Näin sosiaalista mediaa voidaan käyttää osana opetuksessa. (Pietiläinen 2017, 15–16.)

3.4 Mediakasvatus

Mediakasvatus käsitteenä sisältää mediavälineet, mediasisällön ja niiden käytön. Mediakasvatusta voidaan tarkastella myös osana kasvua ja terveyttä. (Mediakasvatus s.a.) Varhaiskasvatuksessa on nykyään huomioitu lasten mediakasvatus erikseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Mediakasvatuksessa on ajatuksena tutustua vaihtoehtoisiiin medioihin ja kokeilla mediasisällön tuottamista vaarattomissa ympäristöissä leikin kautta. Samalla lapsen kanssa opetellaan kriittistä lähde- ja medianlukutaitoa. Myös toisten ja lapsen itsensä huomioiminen vastuullisesti mediaa käyttäessä kuuluu osaksi mediakasvatusta. Muuttuvassa mediamaailmassa on tarpeellista huomioida lapsen tukeminen yhteisössään aktiivisena toimijana ja itsensä ilmaisijana. Varhaiskasvatuksessa mediaan liittyviä teemoja harjoitellaan leikin, draaman tai piirtämisen avulla. (Opetushallitus 2018.)

Valjus (2018, 9–11) on käsitellyt hoitotieteen pro gradu -tutkielmassaan aihetta vanhempien kokemuksista lastensa käyttämästä ruutuajasta. Hänen tutkimusaineistonsa koostui 447:stä kyselyyn vastanneesta henkilöstä. Arkena käytetty ruutu-aika oli viikonloppuihin verraten vähäisempää vanhempien kokemana. Viikonloppuisin käytetty ruutu-aika oli suurimmalla osalla lapsista suosituksia suurempaa. Vanhempien rajoituksia lasten ruutu-aikaan pidettiin tavallisenä. Kuitenkin vanhempien välillä oli eroja siinä, miten he suhtautuivat esimerkiksi lapsen pelaamiseen. Ruutuajan rajoittaminen koettiin vanhempien puolesta aiheellisena mutta myös ajoittain vaativana sen vuoksi, miten lapsi käytöksellään saattoi reagoida rajoittamiseen. Vanhemmista noin puolet koki levottomuutta alakouluikäisten lastensa erilaisten mediavälineiden ääressä vietetystä ruutuajasta. Ruutuajan käyttöön voivat myös vaikuttaa vanhempien omat mediankäyttöön liittyvät tottumukset. Jos vanhemmat käyttivät paljon

medialaitteita, saattoivat lapset omaksua vanhemmiltaan mediakäyttämisen käytösmalleja. (Poulain ym. 2019, luku 4.)

Moisala (2017, 6) on kirjoittanut väitöskirjassaan toiminnanohjauksesta tutkien aivoverkostoja, jotka liittyvät työmuistiin ja tarkkaavaisuuteen. Tutkimuksen yhtenä osa-alueena oli selvittää, onko kyseisten aivoverkostojen toiminnalla ja suoriutumisella vaikutuksia nuorten vastaamiin teknologiankäyttöön liittyviin toimintatapoihin. Tutkimuksessa käytettiin toiminnallista magneettiresonanssi-kuvantamista. Tuloksia saatiin monelta osa-alueelta, mutta erityisesti esiin nousi tulos, jossa jokapäiväiset käyttötottumukset ja kognitiivisen suoriutuminen olisi havaittavissa ja yhdistettävissä jo nuoruusiästä lähtien. Tulosten perusteella voitiin huomata, että usean median yhtäaikainen käyttö johti isompaan häiriintyvyyteen, mutta pelaamalla tietokonepelejä työmuistin toiminta oli parempaa.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata mediakäyttämisen vaikutusta lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sekä ammattilaisten ja alaa opiskelevien, että vanhempien ja muuten asiasta kiinnostuneiden tietämystä mediakäyttämisen vaikutuksista lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Opinnäytetyötä voidaan käyttää työn kehittämisessä niissä ammateissa, joissa ollaan lasten ja nuorten kanssa tekemisessä.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössämme ovat:

1. Miten mediakäyttämisen vaikutus lasten fyysiseen hyvinvointiin?
2. Miten mediakäyttämisen vaikutus lasten psyykkiseen hyvinvointiin?
3. Miten mediakäyttämisen vaikutus lasten sosiaaliseen hyvinvointiin?

5 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyömme on tyypiltään kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan teosta, jossa kartoitetaan, millaista tietoa jostakin tietystä aiheesta tai ongelmasta on jo olemassa. Kirjallisuuskatsauksen avulla käydään läpi aihepiirin kokonaisuutta sekä perehdytään analyyttisesti tutkittavan aiheen olemassa olevaan tietoon. Kerätty tieto voi olla peräisin monenlaisista lähteistä,

kuten kirjoista, lehdistä, tieteellisistä artikkeleista, arkistoista sekä pro gradu -tutkielmista. Teoksen avulla saadaan tietoa siitä, kuinka paljon aiheesta on olemassa tutkittua tietoa, millaisilla menetelmillä sekä mistä näkökulmasta kirjallisuuskatsauksen aihetta on tutkittu. (Scribbr s.a.)

Käytimme opinnäytetyössämme kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Se on hyvin yleisesti käytetty. Salminen (2011) kuvaa tekstissään sen olevan katsaus, jossa säännöt eivät ole kovin ankaria. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetään runsaasti aineistoja ja niiden valinnassa ei ole tarkkaa sääntöä. Valittua aihetta on kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella mahdollista tutkia monista ulottuvuuksista ja tuloksia tarkastella kategorioittain. Verrattuna systemaattiseen ja tilastolliseen tutkimusmenetelmään kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole niin tarkkoja tutkimuskysymyksiä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää riippumattomana tutkimusmenetelmänä, mutta sen myötä nousee yleensä esiin uusia tutkimuskysymyksiä.

Analyysimenetelmäksi kirjallisuuskatsaukseen valikoituu laadullinen sisällönanalyysi. Laadullista sisällönanalyysistä käytetään usein myös nimitystä teemoittelu. Analysointimenetelmässä kohdistetaan tarkastelu aineiston aiheisiin ja asioihin sekä kategorioihin. Sisällönanalyysi sopii analysointimenetelmäksi jo kirjoitetulle tekstille. Sitä voidaan käyttää analysoitaessa haastatteluja ja nauhoituksia sekä aineistoissa, joissa on ääniä ja kuvia. Laadullinen sisällönanalyysi erottuu sisällönanalyysistä siten, että sisällönanalyysissä suuria aineistoja pyritään analysoimaan numeraalisesti ja tilastointia hyödyntäen. Sisällönanalyysissä aineistoa on luokiteltu teemoihin, joita voidaan keskenään tarkkailla. Nykypäivänä analysoinnin helpottamiseksi voidaan käyttää tietokoneita. Laadullisesta ja määrällisestä sisällönanalyysistä voidaan käyttää samaa nimitystä sisällönanalyysi niiden välisistä eroista riippumatta. (Vuori s.a.)

5.1 Tiedonhaun kuvaus

Analysoitua aineistoa haettiin internetistä käyttäen eri tietokantoja kuten Medic, EBSCO, Finna, Julkari, ja asiantuntijasivustoja kuten Väestöliitto, sekä THL. Lisäksi tietoa haettiin eri tieteenalojen sivustojen kirjoista ja arkistomateriaaleista. Nämä valittiin, koska niiden kautta oli löydettävissä luotettavia ja tar-

koitukseen vaadittuja lähteitä, joista saada tutkittua tietoa sekä tutkimustuloksia aiheeseen liittyen. Aineistonhaussa tarkoitusperänä oli etsiä juuri niitä tutkimuksia, joista saimme analyysiin sopivia ja tutkimuskysymyksiin vastaavia tutkimustuloksia (Puusa & Juuti 2020, 97).

Haku suoritettiin käyttäen suomenkielisiä hakusanoja ”lapsi”, ”lapset”, ”mediakäyttäytyminen”, ”internet”, ”vuorovaikutus”, ”ruutuaika”, ”sosiaalinen media”, ”tuki- ja liikuntaelin”, ”mediakäyttäjymisen vaikutukset” ja hyvinvointi”. Englanninkielisinä hakusanoina olivat ”brain activation”, ”childrens” ja ”media”. Suomenkielisissä ja englanninkielisissä sanoissa hakusanat katkaistiin *-merkillä ja lisättiin AND- sana. Esimerkiksi yksi suomenkielinen hakulauseke oli ”laps* AND hyvinvointi AND media” ja englanninkielinen hakulauseke oli ”Childrens AND media”. Tiedonhakuja olemme kuvanneet taulukossa 1.

Taulukko 1. Tiedonhaun kuvaus

Tietokanta ja asiasanat/hakulausekkeet	Osumia n=	Hyväksytyt otsikon perusteella	Hyväksytyt tiivistelmän perusteella	Hyväksytyt kokotekstin perusteella lopulliseen analyysiin
Medic: ”laps* AND hyvinvointi AND media”	3	3	1	1
Medic: ”tuki ja liikuntaelin AND nuoret AND tietokone”	79	2	1	1
Finna: ”Lasten mediankäyttö”	13	4	3	1
Finna: ”Internet”	39	5	2	1
Finna: ”brain activation”	70	1	1	1
Finna: ”media”	191	9	5	1
THL: ”Lapset ja ruutuaika”	32	6	1	1
Väestöliitto: ”Tutkimukset perheiden hyvinvointi”	1	1	1	1
Ebsco: ”Childrens AND media.”	1 769 667	4	1	1
Julkari: ”lasten ruutuaika”	41	1	1	1

Yläpuolella olevaan taulukkoon (taulukko 1) olemme keränneet tiedonhaussa käyttämämme tietokannat ja numeroineet määrät, kuinka paljon osumia haku-sanat ja -lausekkeet tuottivat. Tämän jälkeen tiedonhakua tiivistettiin otsikon ja tiivistelmän perusteella ja koko tekstin perusteella hyväksyttiin yhteensä 10 tutkimusta kirjallisuuskatsaukseen. Tutkimuksista kahdeksan oli suomalaisia ja kaksi kansainvälisiä. Kansainväliset tutkimukset olivat Kanadassa ja Turkissa tehtyjä tutkimuksia. Taulukossa 1 Ebsco:n kautta osumia kerääntyi 1 769 667, joista kaikkia ei käyty läpi yksitellen. Kyseiset osumat käytiin läpi selaamalla hakutuloksia muutama sivu eteenpäin, jonka aikana vastaan tuli neljä mielenkiintoista otsikkoa, joihin lähdettiin tutustumaan tarkemmin.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vuosina 2011–2021 julkaistut tutkimukset ja artikkelit	Aiemmin kuin 2011 julkaistut tutkimukset
Sosiaali- ja terveysalalle kohdistuvat julkaisut, väitöskirjat, pro gradu -tutkielmat	Amk-opinnäytetyö, artikkelit ammattilehdissä
Tutkimus sisältää tutkimuskysymyksen mukaista sisältöä	Tutkimus sisältää muuta kuin tutkimuskysymyksen mukaista sisältöä
Tuloksissa huomioitu suomen- ja englanninkieliset tutkimukset	Tuloksissa muita, kuin suomen- ja englanninkielisiä tutkimuksia

Tutkimusten valitsemisessa opinnäytetyöhön olimme käyttäneet sisäänottokriteereinä sitä, että käytetyt tutkimukset ja artikkelit oli julkaistu vuodesta 2011 eteenpäin eli ne olivat korkeintaan 10 vuotta vanhoja. Sisäänottokriteereinä olivat sosiaali- ja terveysalalle kohdistuvat julkaisut, väitöskirjat tai pro gradu -tutkielmat. Tärkeä sisäänottokriteeri oli myös se, että tutkimus sisälsi tutkimuskysymyksiimme vastaavaa sisältöä. Viimeisenä sisäänottokriteerinä oli kielirajaus, joka poissulki hakutuloksista kaikki muut kuin suomen- ja englanninkieliset tutkimukset.

5.2 Aineiston kuvaus ja analyysi

Kirjallisuuskatsauksen aineistona käytettiin Hakalan (2012) väitöskirjan sekä Metsävainion (2014), Pollarin (2015) ja Vähämartin (2011) pro gradu -tutkielmien tuloksia. Yksi mukaan otetuista julkaisuista oli Alangon (2015) kandidaatin työ, mutta koimme sen oman opinnäytetyömme kannalta tärkeäksi tietoläh-

teeksi. Kandidaatin tutkielma oli vuodelta 2015 ja se oli koottu kyselylomakkeilla 189 lapsen vanhemmalta. Kirjallisuuskatsauksemme joukossa oli myös neljä e-kirjaa sekä yhdeksän asiantuntijoiden tutkimusartikkelia, kuten Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjasta Tammisal on (2020) kirjoitus. Tutkimuksissa oli käytetty useita aineistonkeruumenetelmiä. Hakalan väitöskirjassa oli käytetty väestötason aineistoja. Metsävainion pro gradu -tutkimuksessa oli myös aineisto kerätty teemahaastatteluna. Pollarin pro gradu -tutkimus oli toteutettu käyttämällä useita aineistonkeruumenetelmiä, joita olivat yksilö- ja ryhmätestit, havainnointi, haastattelut ja kyselyt. Vähämartin pro gradu -tutkimuksessa ja Poutiaisen (2016) väitöskirjassa oli käytetty ryhmähaastattelua sekä teemahaastattelua. Alangon kandidaatintutkielma oli koottu kyselylomakkeista saadun aineiston perusteella. Tammisal on julkaisussa oli käytetty aineistokeruumenetelmänä kyselytutkimusta.

Valitsemiemme tutkimusten vastaajajoukko oli vaihtelevaa, esimerkiksi neljässä tutkimuksessa (Vähämarti 2011; Metsävainio 2014; Alanko 2015; Kardes & Documaci 2021) haastattelut olivat kohdistuneet lasten vanhempiin ja yhdessä tutkimuksessa (Pollari 2015) lapset tai nuoret olivat itse olleet vastaajina. Terveystenhoitajat olivat yhtenä ammattiryhmänä vastaajina Poutiaisen (2016) väitöskirjassa. Tutkimusten koossa oli huomattavaa vaihtelua. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetuissa julkaisuissa vastaajamäärät vaihtelivat 9:n ja 200 000:n välillä. Aineistosta 8 oli kerätty Suomessa ja yksi Kanadassa sekä yksi Turkissa.

Analysointi aloitettiin etsimällä tutkimusten tuloksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Analyysiyksiköksi valitsimme asiakokonaisuuden, joihin tuloksissa kiinnitettiin huomiota. Ensin tuloksista lähdettiin etsimään median fyysisiä vaikutuksia lapsiin jokaisesta tutkimuksesta ja kirjoitettiin niistä alkuperäiset tutkimustulokset. Toista kertaa tutkimuksia läpikäydessä etsimme niistä tuloksia median psyykkisistä vaikutuksista lapsiin ja teimme taulukkoon jälleen merkinnät alkuperäisistä ilmaisuista. Viimeisenä tuloksista etsittiin tietoa median vaikutuksista lasten sosiaaliseen hyvinvointiin ja kirjattiin ne taulukkoon. Aineiston analyysin aloittamisesta mainittiin myös Tuomen ja Sarajärven (2018, 84–85) e-kirjassa, jossa tutkimuskysymyksiin haluttuja vastauksia haettiin aineistosta. Tutkimuskysymyksiin vastaavista alkuperäisilmauksista tehtiin tämän jälkeen pelkistystä. Pelkistyksessä tarkoituksena oli kategorioida niitä

alkuperäisilmauksia, jotka vastasivat samaan tutkimuskysymykseen. Näin syntyivät alakategoriat, jotka nimettiin. Analyysin edetessä alakategorioista muodostui yläkategorioita, jotka myös nimettiin. Pelkistystä voitiin tehdä niin kauan, että yläkategoriat muodostivat kaikkia tutkimuskysymyksiä yhdistävän pääkategorian. Näin toimimme myös tässä opinnäytetyön analyysissä. Pelkistysten jälkeen muodostimme tutkimuksista alakategorioita.

Taulukko 3. Esimerkkejä aineiston analyysin etenemisen kuvauksesta

Alkuperäinen tutkimustulos	Pelkistetty kuvaus	Alakategoria
"Tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että jo pikkulapsilla ruutu-aika on sellainen tekijä, joka lisää psykososiaalisten oireiden riskiä". THL 2021	Pikkulapsilla ruutu-aika lisää psykososiaalisten oireiden riskiä.	Ruutu-aika lisää psykososiaalisten oireiden riskiä.
"Ensin kuvailemme vanhempien ja lasten välistä yhteydenpitoa koskevia tuloksia". Tammisalo ym. 2020	Lapset oppivat käyttäytymisen ja tunteiden säätelyä, sosiaalisia taitoja vanhempien ja muiden lasten kautta.	Lapset oppivat sosiaalisessa kanssakäymisessä.
"Physical activity was associated with improved motor and cognitive development, psychosocial and cardiometabolic health." WHO 2019	Ruutu-aika yhteydessä runsaaseen painoon, motorisen ja kognitiivisen kehityksen vaikeuksiin sekä psykososiaaliseen terveyteen.	Ruutu-aika yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin.
"Lasten mediankäyttöä tarkasteltiin sekä tieto- ja viestintätekniisten välineiden päivittäisen käytön suhteen että eri tekstilajien lukemisen suhteen." Pollari 2015	Mediankäytön vaikutus taitojen kehitykselle	Mediankäytön vaikutus oppimiseen.
"Lasten vanhemmat ovat keskeisessä roolissa lasten mediavalintojen- ja kuluttamisen hallinnassa." Metsävainio 2014	Ruutuajan mahdollistaminen toimitomuuteen ja huomion keskittämiseksi muualle.	Ruutuajan mahdollistaminen.
"Vastaa-ajista 47 % (n = 35) ilmoitti havainneensa ruutuajan pituudella olevan vaikutuksia lapseensa." Alanko 2015	Ruutuajan määrän merkitys lapseen.	Ruutuajan merkitys.
"Päivittäisten selkä- tai niskakipujen kohdalla oli niin ikään havaittavissa kipujen lisääntymistä." Hakala 2012	Tietokoneen käytöstä aiheutuvat niskä- ja hartaseudun ja alaselän kivut, sekä päänsäryn ilmeneminen.	Tietokoneen käytöstä aiheutuvat fyysiset oireet.
"Since the pandemic, children and parents have been spending about three and five hours on MCTs, respectively." Kardes & Dokumaci 2021	Ruutuajan lisääntyminen pandemian aikana ja sen yhteys lapsen itsesäätelytaitoihin.	Ruutuajan lisääntyminen ja sen vaikutukset kehitykseen.
"Terveydenhoitajille heräsi huoli viisivuotiaiden ja ensimmäisen luokan poikien psykososiaalisesta kehityksestä 18 %:sta lapsista. Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen psykososiaalisesta kehityksestä huoli heräsi 16 %:sta nuorista." Poutiainen 2016	Lisääntyneen ruutuajan vaikutukset psykososiaaliseen kehitykseen ja ylipainoon.	Ruutuajan vaikutukset kehitykseen.

Yläpuolella olevassa taulukossa (taulukko 3) kuvasimme esimerkkejä aineiston analyysin etenemisestä. Alla olevaan taulukkoon (taulukko 4) kuvasimme,

miten alkuperäisistä tutkimustuloksista teimme pelkistettyä kuvausta ja kuinka kokosimme alakategorioita.

Taulukko 4. Aineiston ryhmittelyn kuvaus

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Ruutuaika lisää psykososiaalisten oireiden riskiä. Ruutuajan lisääntyminen ja sen vaikutukset kehitykseen. Ruutuaika yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin.	Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.	Vaikutukset lapsen hyvinvointiin.
Tietokoneen käytöstä aiheutuvat fyysiset oireet. Ruutuajan mahdollistaminen. Ruutuajan vaikutukset kehitykseen	Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin.	
Ruutuajan merkitys. Mediankäytön vaikutus oppimiseen. Lapset oppivat sosiaalisessa kanssakäymisessä.	Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin.	

Alakategorioista olemme tehneet esimerkkejä aineiston ryhmittelyn kuvaukseen (taulukko 4). Alakategoriat muodostuvat taulukon (taulukko 3) tekstin pelkistyksistä. Alakategorioihin olemme keränneet analysoitujen tutkimusten tuloksia, jotka muodostuivat tutkimuskysymyksistämme. Näistä olemme koonneet yläkategoriat ja nimenneet ne kyseisten vaikutusten mukaisesti. Yläkategorioiden nimeäminen tehtiin sen mukaisesti, miten tutkimuskysymyksiimme saatiin vastauksia. Kaikkia yläkategorioita yhdisti opinnäytetyömme tarkoitus eli mediakäyttäytymisen vaikutukset lasten hyvinvointiin. Tulososiossa kirjoitimme jokaisesta tutkimuksesta ja siitä löydetyistä tuloksista laajemmin.

6 TULOKSET

Tutkimuksia kerääntyi yhteensä 10 kappaletta tiedonhaun jälkeen, joiden tuloksia tarkasteltiin sisällönanalyysin kautta. Tutkimuksista kahdeksan oli Suomessa tehtyjä (Vähämartti 2011; Hakala 2012; Metsävainio 2014; Alanko 2015; Pollari 2015; Poutiainen 2016; Tammisalo ym. 2020; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b) ja kaksi ulkomailla (WHO 2019; Kardes & Dokumaci 2021). Tutkimustulokset vastasivat pääsääntöisesti hyvin tutkimuskysymyksiimme etsittäessä tietoa mediankäytön vaikutuksista lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Kaikissa analysoiduissa tutkimuksissa ei aina ollut vastausta jokaiseen kolmeen tutkimuskysymykseen, minkä vuoksi vastaukset eivät jakautuneet tasaisesti kysymyksissä. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimukset ovat liitteessä 1 olevassa taulukossa.

6.1 Mediakäyttämisen vaikutus lasten fyysiseen hyvinvointiin

Opinnäytetyössämme tutkimusaineistoa ryhmitellessä (taulukko 4) fyysinen hyvinvointi muodosti yläkategorian ja siihen kuului kolme alakategoriaa. Alakategorioita olivat tietokoneen käytöstä aiheutuvat fyysiset oireet, ruutuajan mahdollistaminen sekä ruutuajan vaikutukset kehitykseen. Lasten fyysisiä vaikutuksia on ilmennyt WHO:n (2019, 9) teettämän tutkimuksen tuloksissa alle viisivuotiaiden lasten keskuudessa kuvattiin ajallisesti pienemmän näyttöajan vaikutuksista lapsen fyysiseen kehitykseen. Mitä vähemmän näyttön äärellä vietettiin aikaa, sitä vähemmän lapsen fyysisen painon kanssa oli ongelmia. Lapsen fyysisen kehityksen kannalta motoristen taitojen kehittyminen on tärkeää hyvän fyysisen perustan luomiseksi. Ruudun äärellä vietetty aika onkin yhteydessä myös lapsen motoriseen kehitykseen, kun asiaa on tutkittu alle viisivuotiailla lapsilla. (WHO 2019, 9.) Nykyään myös terveydenhuollossa henkilökunnan keskuudessa on havaittu mediankäytön lisääntyminen ja sen fyysiset vaikutukset perheissä ja lapsilla. Poutiaisen (2016, 70) kirjoittamassa väitöskirjassa kävi ilmi digilaitteiden lisääntyneen käytön yhteys lasten ylipainon kasvuun, jonka mm. terveydenhoitajat olivat huomanneet ja johon kiinnitettiin huomiota lasten terveystarkastuksissa.

Alangon (2015, 59–62) tutkimuksessa selvitettiin erilaisten digilaitteiden yleistyksen myötä ruutuajojen määrää varhaiskasvatusikäisten vanhempien perheissä ja vanhempien kokemusta hyvistä ruutuajoista lapsilleen. Tutkimuksessa selvitettiin myös lapsen käyttämän ruutuajan merkitystä lapseen. Kyselyyn vastanneista vanhemmista 47 % (n=189) kertoi tehneensä havaintoja siitä, että ruutuajan pituudella oli seurauksia heidän lapseensa. Noin neljännes vanhemmista koki ruutuajan merkityksellä olleen seurauksia lasten nukahtamiseen ja nukkumiseen. Nukahtamisen haasteita ja levotonta nukkumista lisäsi ruutu-aika illalla. Näiden lisäksi kuvattiin vaikutuksia lasten toimintaan, kuten leikin määrän vähentymistä sekä aloituskyvyttömyyttä, päänsärkyä ja toimettomuutta. Nukahtamisvaikeudet olivat yksi havainto liiallisesta ruutuajan käytöstä myös THL:n (2021b) tutkimuksessa.

Hakala (2012, 79–80) selvitti tutkimuksessaan nuorten tietokoneen käytön aiheuttamaa yhteyttä tuki- ja liikuntaelin oireisiin. Fyysistä niska- ja hartiaseudun kipua ilmeni tutkimukseen osallistuneista päivittäin noin kuudella prosentilla

(n=200 000). Fyysisen alaselkävivun viikoittaiset kokemukset tutkimukseen vastanneiden välillä vaihtelivat 3–11 %: in. Päänsärlyn viikoittaista ilmenemistä oli noin 13 %:lla vastanneista. Viikoittaista silmäoireilua puolestaan oli noin yhdeksällä prosentilla vastaajista, päivittäin kolmella prosentilla. Käden, ranteen ja sormien fyysisiä kipuja ilmeni noin neljällä prosentilla vastaajista. Viikoittaisen alaselkäkipujen erityisenä syynä oli päivittäin yli viisi tuntia käytetty aika tietokoneella. Viikoittaista niska- ja hartiaseudun kipuilua oli erityisesti silloin, kun tietokoneella oli oltu viikossa 42 tuntia tai enemmän ja päivittäin kahdesta kolmeen tuntiin.

Lapsen hyvinvointiin ja mediaan liittyvää suhdetta tutkinut Vähämartti (2011, 33–34) toi esiin lasten fyysisiä oireita pro gradu -tutkielmassaan. Laadullisessa tutkimuksessa hän haastatteli yhdeksää vanhempaa, joilla oli 4–6-vuotiaita lapsia. Tutkimuksessa kävi ilmi, että lapsien ruutuajaa oli rajoitettava lasten fyysisten oireiden vuoksi. Oireita olivat lasten fyysinen päänsärky liiallisen pelaamisen seurauksena. Lasten myös kerrottiin riehaantuvan katsellessaan televisiota. Ruutuajan rajoittaminen oli myös yhteydessä vuodenaikaan. Kesäisin, kun lapset viettivät enemmän aikaa ulkona leikkien ja liikkuen, ruutuajaa ei kertynyt juuri lainkaan. Syksyllä ja talvella ruutuajan rajoittaminen oli tarpeellista.

6.2 Mediakäyttämisen vaikutus lasten psyykkiseen hyvinvointiin

Aineiston ryhmittelyssä (Taulukko 4) psyykinen hyvinvointi muodosti yläkategorian, johon kuului kolme alakategoriaa, joita olivat ruutuajan lisäämä psykososiaalisten oireiden riski, ruutuajan lisääntyminen ja sen vaikutukset kehitykseen sekä ruutuajan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksissa median psykososiaalisia vaikutuksia liiallisesta ruutuajasta johtuen voitiin havaita jo pikkulapsilla. Psyykkisten vaikutusten taustatekijöitä viiden vuoden ikäisillä lapsilla olivat keskittymisvaikeudet, ylivilkkaus ja äkkipikaisuuden oireet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b). Myös Alangon (2015, 59–62) tutkimuksessa lapsen mielialaan liittyviä vaikutuksia raportoivat 43 % vanhemmista. Mielialan muutokset liittyivät esimerkiksi lapsen kiukkuisuuden lisääntymiseen, levottomuuden lisääntymiseen ja väsymykseen. Psyykkisten oireiden vähentämistä voitiin tehdä pienentämällä ruudun äärellä vietettyä aikaa (WHO 2019, 9).

Kardes ja Dokumaci (2021, 625) olivat haastattelemalla tutkineet 35 :ttä vanhempaa, joilla oli esikouluikäisiä lapsia. Tutkimuksessa huomattiin, että covid-19-pandemia oli vaikuttanut omalta osaltaan siihen, että lasten ruutuaika medialaitteiden parissa oli lisääntynyt. Tämä johtui suurimmaksi osaksi siitä, että lasten koulunkäynti oli tapahtunut tietokoneen etäyhteydellä. Tämän vuoksi lapset olivat myös tulleet riippuvaisemmiksi mediasisällöstä sekä sen käytöstä, mistä johtuen vaikutuksia oli huomattu myös lapsen itsesäätelyn kehityksen haasteissa. (Kardes & Dokumaci 2021, 633–634.)

Terveydenhuollon piirissä suuren ruutuajan vaikutuksista oltiin myös huolissaan sekä siihen kiinnitettiin erityistä huomiota. Terveystieteiden keskuudessa oli herännyt huoli alle kouluikäisten lasten psykososiaalisesta kehityksestä. Lapsen liiallinen mediankäyttö tai kehitystasolle epäsovikat mediasisällöt ja väkivaltaiset pelit saattoivat aiheuttaa lapselle keskittymisvaikeuksia, väkivaltaisuutta ja ylivilkkautta. (Poutiainen 2016, 70.) Mitä vähemmän ruudun äärellä viettää aikaa, sen parempia vaikutuksia sillä on lapsen kognitiiviseen kehitykseen alle viisivuotiailla lapsilla WHO:n (2019, 9) tekemän tutkimuksen mukaan.

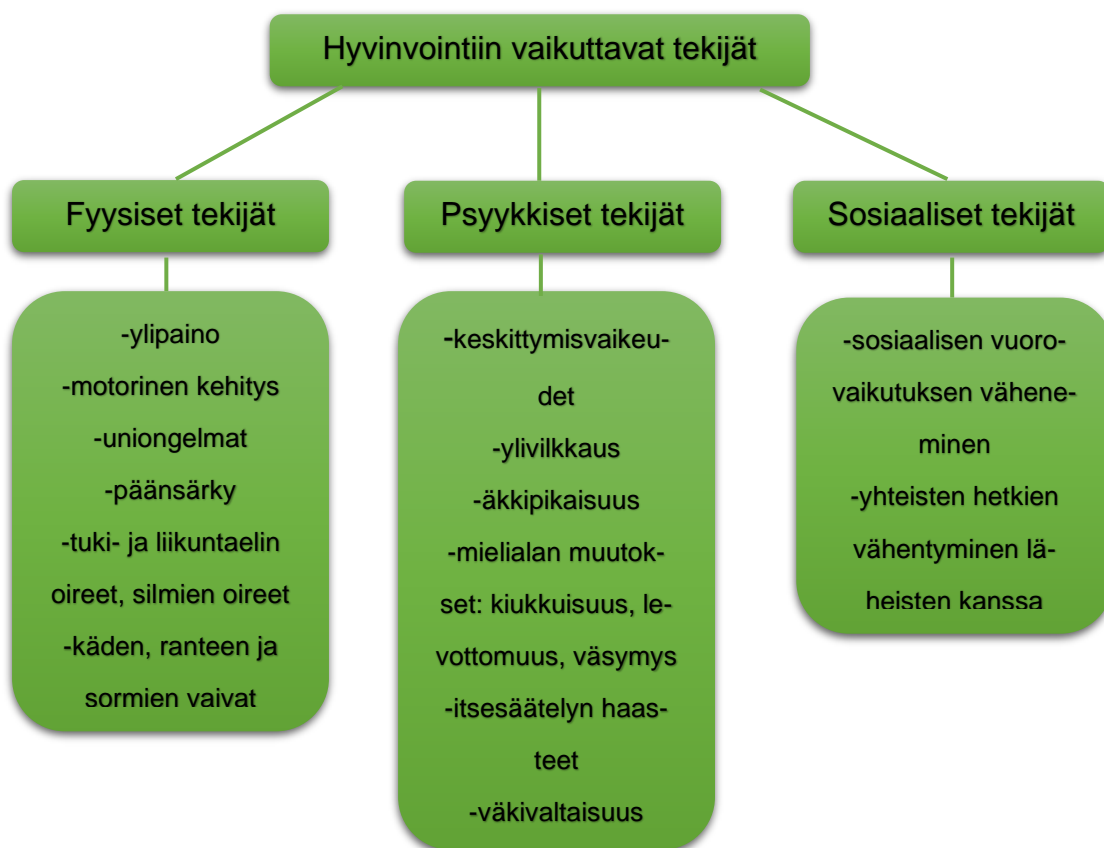
6.3 Mediakäyttämisen vaikutus lasten sosiaaliseen hyvinvointiin

Ryhmiteltäessä aineistoa sosiaalinen hyvinvointi muodosti yhden yläkategorioista (taulukko 4), johon kuului kolme alakategoriaa. Alakategorioita olivat ruutuajan merkitys, mediankäytön vaikutus oppimiseen ja lasten oppiminen sosiaalisessa kanssakäymisessä. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen seuranta-tutkimuksessa (n= 1600) tutkittiin 1,5- ja 5-vuotiaiden lasten ruutuaikaa. Tutkimuksen mukaan median vaikutuksia lasten sosiaaliseen hyvinvointiin voidaan perustella tunteiden ja käyttämisen säätelyn oppimisen näkökulmasta. Yhdessä aikuisten ja toisten lasten kanssa lapsi oppii sosiaalisia kykyjä sekä moninaisia sosiaalisia ympäristöjä. Tämän vuoksi digilaitteiden käyttöä tulisi minimoida, jolloin jäisi aikaa läsnäolevalle vuorovaikutukselle muiden lasten ja aikuisten kanssa. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Tuloksissa runsas median käyttö ja sen väkivaltainen sisältö vähensivät myös lasten sosiaalista aktiivisuutta. (Poutiainen 2016, 70.)

Metsävainion (2014, 42) tekemän puolistrukturoidun teemahaastattelun vastausten perusteella kävi ilmi, että lasten ruutuaikaan haluttiin vaikuttaa sosiaalisissa tilanteissa, jolloin esimerkiksi ruokailutilanteissa digilaitteen käyttöä ei suvaittu. Kyseinen tulos viestii siitä, että lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin tulevaisuudessa haluttiin kuitenkin vaikuttaa sosiaalisen kasvatuksen kautta siten, että ruudun käyttöä ei suvaita esimerkiksi perheen yhteisissä ruokailutilanteissa. Esiin nousi kuitenkin myös digilaitteiden käytön mahdollistaminen tilanteissa, jolloin vanhemmat haluavat kahdenkeskeistä aikaa ja lapset ohjataan ruudun ääreen. Myös tilanteissa, joissa lapsella ei ole muuta tekemistä, ohjautui hän herkästi digilaitteen ääreen pelaamaan tai selaamaan internetsivuja ajankuluksi. Tulos on ristiriidassa aikaisemman tuloksen kanssa, jossa ruudun käyttöä rajoitettiin ruokailujen ajaksi.

Tammisaloon ym. (2020, 44) tutkimuksessa kuvattiin digilaitteiden äärellä tapahtuvan toiminnan luovan lasten ja vanhempien sukupolvien välille sosiaalisia tilanteita, joka yhdistää yhteisiin hetkiin. Myös muista asioista kiinnostuneiden sisarusten välille mediankäyttö voi mahdollistaa sosiaalisen hetken sekä yhdessä puuhastelun. Sosioekonomisella asemalla sekä koulutustaustalla saattaa olla vaikutuksia mediankäyttöön ja siihen, millaisiin tarpeisiin sitä käytetään. Hyväosaisissa perheissä vanhemmat ja lapset yhteiskäyttävät medioita enemmän, kuin vähemmän varakkaat, jotka käyttävät digilaitteita lähinnä henkilökohtaisiin tarkoituksiin.

Pollarin (2015, 27, 31–32) pro gradu -tutkimuksessa selvitettiin lasten mediankäyttöä ja sen yhteyttä lukutaitoon. Siinä huomattiin, että lukutaitotestien tulokset eivät liittyneet siihen, miten paljon tieto- ja viestintätekniisiä laitteita oli käytetty. Sama asia huomattiin myös tietoteknisten välineiden sekä tietokirjallisuuden lukemisen välillä. Verkkotekstien lukemisella (esim. blogit, Facebook) ei todettu olevan vaikutusta lukutaitotestiin. Sukupuolten välistä eroa television katselun ja internetin käytön määrään ei ollut, mutta tyttöjen mobiiliviestiminen oli yleisempää kuin pojilla.



Kuva 1. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Kuva 1 kertoo kootusti, mitä hyvinvointiin liittyviä tekijöitä löysimme analyysissä käyttämistämme tutkimuksista ja niiden tuloksista. Kuvaan on koottu lähinnä hyvinvointia heikentävät tekijät, koska näistä oli myös tutkimusten tuloksissa kerrottu enemmän. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät on lisäksi jaoteltu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin tutkimuskysymystemme mukaan.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata miten mediakäyttäytyminen vaikuttaa lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Työssämme toimme esiin aiheesta tehtyjen tutkimusten tuloksia ja löysimme paljon julkaisuja niin Suomesta kuin ulkomailtakin. Vastauksia tutkimuskysymyksiin löytyi kuitenkin yllättävän vähän, jos haluttiin niiden täyttävän sisäänottokriteerit. Kerätty aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Kirjallisuuskatsauksen analyysiin jäi poissulkukriteereiden jälkeen pääosin yliopistotasoisia tutkimuksia tai tutkimusartikkeleita, jotka oli tehty vuonna 2011 tai sen jälkeen. Tutkimuksissa oli käytetty erilaisia koontimenetelmiä, ja niiden

laajuus vaihteli melko paljon. Aineisto löytyi internetin välityksellä ja maksuttomasti. Keräämissämme tutkimuksissa oli tietoa median käytön aiheuttamista ilmiöstä toiminnanohjauksessa (Moisala 2017), lasten mediankäytön yhteydestä heidän lukutaitoonsa (Pollari 2015) sekä ruutuajan vaikutuksista 10–11-vuotiaiden lasten uneen (Valjus 2015). Myös yhteyttä tuki- ja liikuntaelinoireisiin löytyi yhdestä tutkimuksesta (Hakala 2012). Koska tutkimme lasten mediakäyttämisen vaikutuksia, osassa tutkimuksista vanhempien arviot olivat tutkimuksen kohteena. Tutkimukset koottiin taulukkoon, jotka löytyvät liitteestä 1.

7.1 Tulosten tarkastelu

Käydessämme läpi tutkimusten tuloksia oli havaittavissa käytänteiden muuttuneen ajan kuluessa. Vajaan kymmenen vuoden aikana asenne mediaan ja digitaalisuuteen oli muuttunut negatiivisemmaksi. Aikaisemmin lapsen pelamista oli pidetty arkipäiväisenä asiana ja sen kontrolloimista pidettiin mahdollisena (Metsävainio 2014). Kuitenkin teknologian kehittyessä ja laitteiden monipuolistuttua vaihtoehdot olivat lisääntyneet. Nykyään on tarjolla paljon erihintaisia laitteita ja koteihin hankitaan yhä parempia älylaitteita, jolloin matalan tulotason ihmisilläkin on mahdollisuus hankkia laitteita kotiinsa. Kotona olevien älylaitteiden määrä oli myös kasvanut. Lähes jokaisesta suomalaisesta kodista löytyy nykyään jonkinlainen lasten käytössä oleva viihdelaitte. Eniten kodeista löytyi tutkimusten mukaan televisioita, mutta myös esimerkiksi sen yhteyteen saatavia pelilaitteita oli yli puolella suomalaiskodeista television lisäksi. Hieman alle puolella perheistä löytyi myös tabletti. (Alanko 2015, 10–11.)

Tutkimuskysymyksistä ensimmäisenä oli, miten mediakäyttäytyminen vaikuttaa lasten fyysiseen hyvinvointiin. Vuoden 2018 (Terveystieteiden tutkimuslaitos 2019) tilastoraportin mukaan suomalaisten 4-vuotiaiden lapsiperheiden kokemus omasta hyvinvoinnista koettiin hyväksi. Lisääntyvä median seuraaminen ja ruutuajien pidentyminen vaikuttaa kuitenkin lasten elämään. WHO:n (2019) tutkimuksen mukaan mitä enemmän lapsi vietti aikaa ruutujen äärellä, sitä todennäköisemmin lapsella oli ylipainoa. Lisääntyvän mediankäytön yhteys lasten ylipainoon oli huomattu myös terveydenhoitajien tekemissä lasten terveystarkastuksissa Poutilaisen (2016) väitöskirjassa.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet lukeutuvat yhdeksi kansansairauksistamme Suomessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.) ja huolestuttavaa olikin huomata ja lukea niiden esiintyvyydestä jo pienillä lapsilla. Heillä tuki- ja liikuntaelinsairaudet voivat saada alkunsa täysin samoista syistä kuin aikuisillakin. Syitä olivat mm. vähäinen liikunta, joka voi selittyä juurikin ruutuajan lisääntymisellä. Hakala (2012, 10) havaitsi väitöskirjassaan myös lasten sekä nuorten selkäkipujen lisääntyneen huomattavasti 1980-luvulta lähtien samaan aikaan, kun teknologian käyttö oli lisääntynyt lapsilla. Muun muassa oireita niskan ja hartioiden alueella esiintyi puolella tytöistä. Huotilainen (2021) tuo artikkelissaan esille teknologian mahdollistavan erilaisten liikuntasovellusten hyödyntämisen puhelimilla ja sitä kautta liikunnan lisäämisen ihmisillä. Ajatuksena tämä on kaunis, mutta kuinka hyvin se käytännössä näyttäytyy liikuntaa lisäten, on tarkastelemista vaativa aihe.

Fyysisiä oireita liiallisen ruutuajan vuoksi tuli esiin myös Vähämartin (2011, 33) tutkielmassa. Fyysiset oireet olivat yhteydessä mediakasvatukseen, jonka yksi tärkeä huomioitava asia oli terveys. Mediakasvatuksen tärkeyttä nykyään ei voi liikaa korostaa. Se on tärkeää sen vuoksi, että varhaislapsuudessa lapsen fyysinen kasvu ja kehitys ovat parhaimmillaan, jolloin mediakasvatusta olisi hyvä tarkastella myös fyysisen kehityksen osalta. (Mediakasvatus s.a.)

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten mediakäyttäytyminen vaikuttaa lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Ei varmastikaan ole aiheutonta ajatella asiaa myös psyykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta, kun median käytön vaikutuksia oli voitu havaita jo fyysisessä hyvinvoinnissa. THL:n (2021b) tutkimuksessa selvisi ruutuajan vaikuttavan 1,5 vuoden iässä lapsen psyykkiseen kehitykseen ja kykyyn luoda kaverisuhteita. Lapsen ollessa viiden vuoden iässä nousi esille kohonnut riski tunne-elämään, keskittymisvaikeuksiin, ylivilkkauteen ja äkkipikaisuuteen sekä käyttäytymiseen liittyviin oireisiin. Toisessa THL:n (2021b) tutkimuksessa lapset tunsivat usein levottomuutta, kun eivät päässeet käyttämään internetiä. Myös Valjuksen (2018) tekstissä lapsilla esiintyi levottomuutta liiallisen ruutuajan vaikutuksesta vanhempien mielestä. Väitöskirjassaan asiaa tutkinut Moisala (2017, 6) kirjoittaa, että päivittäiset käyttötottumukset ja kognitiivisen suoriutuminen olisi havaittavissa ja rinnastettavissa jo nuoruusiästä lähtien. Tulosten perusteella voitiin huomata usean

median yhtäaikaisen käytön johtavan isompaan häiriintyvyyteen lapsen kognitiivisessa kehityksessä. Kuitenkin tietokonepelien pelaamisen todettiin olevan yhteydessä parempaan työmuistiin Moisalan (2017) tutkimuksessa.

Ihmisen kehittyessä persoonana olisi tärkeää oppia ja kehittää taitoa, jossa tunnistaisi itsessä tapahtuvia muutoksia. Muutosten yhteydessä ihminen myös oppisi ymmärtämään ja arvioimaan omaa persoonaa erilaisissa tilanteissa sekä osaisi säädellä ja sietää tunnetilaa tarvittavalla tavalla toimiakseen rakentavasti itseä ja toisia kohtaan. Lapsen ruudun äärellä ja median parissa pitkiä aikoja viettämä aika oli yhteydessä lapsen itsesäätelytaitoihin Kardesin ja Dokumacin (2021) tekemässä tutkimuksessa. Vanhempien tuki lapsen kehityksessä olisi tärkeää. Mikäli vanhemmat itse käyttävät runsaasti medialaitteita, oppivat heidän lapsensakin todennäköisimmin omaksumaan vanhempiensa kaltaista mediakäyttäytymisen malleja (Poulain ym. 2019).

Viimeisenä kysymyksenä oli, miten mediakäyttäytyminen vaikuttaa lasten sosiaaliseen hyvinvointiin. Metsävainio (2014, 2) oli tutkinut pro gradu -tutkielmassaan lapsen sähköisesti tapahtuvaa pelaamista arjen keskellä vanhempien näkökulmasta. Tuloksissa ilmeni, ettei lapsen pelaamista tuolloin koettu ongelmaksi perheessä ja pelaaminen oli niin sanotusti normaalia päivittäistä toimintaa. Pelaaminen koettiin ajanvietteenä, joka ei vaikuta negatiivisesti perheen päivittäisiin toimintoihin. Metsävainion (2014) tulos olikin ristiriidassa Alangon (2015) tekstin kanssa. Alanko (2015, 2) puolestaan kirjoittaa tutkimuksessaan 1–7-vuotiaiden lasten käyttämästä ajasta ruutujen äärellä ja vanhempien ajatuksista siihen liittyen. Suurimmalla osalla 2–4-vuotiaista oli todellisuudessa enemmän ruutuaikaa, kuin mitä vanhempien mielestä oli sopivaa. Noin puolet tutkittavista vanhemmista oli huomannut, että liiallinen ruutuaika vaikutti heidän lapseensa ja melkein aina epäsuotuisassa mielessä. Huotilaisen (2021) tekstissä mediakäyttäytymisellä oli hyvinvoinnin kannalta positiivinen vaikutus, sillä mediaympäristö mahdollisti ihmisten välisen hauskanpidon. Huotilaisen (2021) teksti oli yhteneväinen Vaaraman ym. (2010) tekstin kanssa, jossa sosiaaliset suhteet ja niiden laajuus vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Vaaraman ym. (2010) kirjoituksessa ei tosin kerrota mediankäytön vaikuttavan asiaan toisin kuin Huotilaisen (2021) tekstissä. Poutiaisen (2016)

kirjoituksessa puolestaan kävi ilmi runsaan median käytön, sekä sen väkivaltaisen sisällön vaikuttavan negatiivisesti lasten sosiaalisen aktiivisuuden määrään.

Metsävainion ja Alangon tulokset olivatkin hieman eriävät toisistaan, vaikka ne olikin kirjoitettu peräkkäisinä vuosina. Digilaitteiden vaikutuksista perheisiin oli myös Tammissalo ym. (2020) perehtynyt tekstissään. Sen tuloksissa perheen välinen yhteiskäyttö digilaitteiden äärellä tarjosi yli sukupolvien yhteistä tekemistä ja toi perheen sisaruksia yhteisen tekemisen äärelle. Nykyaikana media mahdollistaa myös yhteyksien luomisen ja niiden ylläpitämisen riippumatta siitä, missä ja mihin kellonaikaan ihminen juuri sillä hetkellä on. Mediamaailma on luonut myös uusia käytösmalleja, epäkohtia ja mahdollisuuksia ihmisten ja perheiden välillä. (Lahikainen ym. 2015, 7–8.) Mediankäytön yleistymisen sekä lasten ja nuorten sosiaalisen median päivittäinen käyttö ovat myös muokanneet oppimisympäristöjä koulussa (Pietiläinen 2017, 15–16.). Teknologia on mahdollistanut opiskelun melkein missä ja milloin tahansa.

Kognitiivisen suoriutumisen kannalta ei Pollarin (2015) tutkimuksessa löytynyt huomattavaa yhteyttä lasten mediankäytön ja lukutaidon välillä. Sen sijaan pieni yhteys löytyi lapsen suuren television katselun ja internetin käytön sekä kaunokirjallisuuden lukemisen välillä. Moisalan (2017) tekstissä oli myös tutkittu aivoverkostojen toimintojen ja suoriutumisen vaikutuksia lasten teknologiankäyttöön liittyvissä toimintatavoissa. Tuloksissa havaittiin vaikutuksia käyttötottumuksissa sekä kognitiivisessa suoriutumisessa. Monen eri median yhtäaikainen käyttö johti suurempaan häiriintyvyyteen, kun taas tietokonepelien pelaaminen paransi työmuistin toimintaa. (Moisala 2017, 6.) Adegboyega (2020, 45, 50) oli tutkimuksensa tuloksissa havainnut, että lapset olivat jääneet teknologian kehityksen käsiin yksin, eivätkä vanhemmat tai opettajat seuranneet tai ohjanneet lapsia sosiaalisen kasvun kannalta laadullisella tavalla. Tästäkin voitiin päätellä, etteivät kaikki tutkimukset olleet tuloksiltaan samanlaisia sosiaalisen hyvinvoinnin osalta tarkasteltuna.

7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta vaikuttavat siihen muun muassa tutkimuksen tarkoitus ja kohde. Luotettavuuteen vaikuttavat myös aineiston keruu-

ja analysointitapa sekä tutkimuksen kesto. Lisäksi raportoinnin laatu lisää luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–123.) Tämä opinnäytetyö on tehty kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joten tieto on kerätty jo aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Aineiston valintaan on voinut täten vaikuttaa se, mitä itse pidämme tärkeänä ja haluamme opinnäytetyössämme tuoda esille.

Luotettavuutta on lukijan vakuuttaminen tutkijan asiantuntijuudesta uskottavin tavoin sekä tutkijan kyvykkyys valita ja hyödyntää perusteluja sekä oikeanlaisia menetelmiä ja lähestymistapoja tutkimusongelman ratkaisemiseksi ja tutkimuksen toteuttamiseksi. Kyseinen vaatimus sisältyy jokaiseen tutkimusvaiheeseen. Vakuuttaakseen lukijan on tutkijan kirjoitettava tutkimuksensa eteneminen juuri sellaisena kuin se on toteutunut tutkimuksen edetessä. (Puusa & Juuti 2020, luku 5.) Luotettavuutta tarkastellessa oli hyvä huomioida tutkimusten tuoreus aiheen kannalta. Opinnäytetyössämme osa käytetyistä tutkimuksista on tai tulee pian olemaan kymmenen vuotta vanhaa tietoa, mikä oli hyvä pitää mielessä opinnäytetyötä kirjoittaessa. Luotettavuutta opinnäytetyössä laski juuri lähteiden ikä, sillä käytetyistä tutkimuksista neljä (Hakala 2012; Metsävainio 2014; Pollari 2015; Alanko 2015) oli yli viisi vuotta vanhoja. Toisaalta luotettavuutta opinnäytetyöhön lisäsimme tarkastelemalla tutkimuksia, joiden kirjoitusajankohta oli rajattu 10 vuoden sisään, sillä mediamaailma sekä siihen liittyvä käytöskulttuuri on muuttunut hyvin paljon viimeisen kymmenen vuoden aikana. Muutokset osaltaan johtuvat siitä, että uudistuksia jo pelkästään älylaitteissa tulee miltei vuosittain.

Luotettavuutta opinnäytetyöhön olimme varmistaneet sillä, että aineisto oli riittävän laajaa ja käyttämämme lähteet olivat asiantuntijoiden kirjoittamia ja valtakunnallisissa tutkimuslaitoksissa tai yliopistoissa julkaistuja tutkimuksia. Tärkeää oli arvioida jatkuvasti lähteiden luotettavuutta. Jotta pystyimme luottamaan lähteisiimme, varmistimme niiden alkuperän jo niitä etsiessä. Kiinnitimme huomiota siihen, millaisista tietokannoista haimme tutkimuksia. Lisäksi oli tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuinka tutkitut tiedot oli kerätty, minkä kokoisia tutkimusten kohderyhmät olivat olleet sekä minkä kokoisia tutkimusten vastausprosentit olivat olleet. Valitsemissamme tutkimuksissa vastaajien määrät vaihtelivat suuresti, jolloin suuremmissa vastaajamäärissä vastaukset saattoivat vaihdella enemmän, mutta samalla antaa tarkempia tietoja. Luotetta-

vuotta oppinäytetyöhömmä olisi voinut lisätä esimerkiksi valitsemalla enemmän analysoitavia tutkimuksia, joita vertailla muiden tutkimusten kanssa keskenään.

Eettisyyttä tarkastellessa oli tärkeää, että teimme eettistä pohdintaa säännöllisesti työn edetessä. Työn edetessä oli hyvä myös pohtia, mitä uutta tietoa tulokset pystyivät tuomaan esille aiheesta (Pietilä & Länsimies-Antikainen 2008, 65). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114) e-kirjassa tuotiin esille se, että myös tutkimukseen valittu aihe on osa eettisyyttä ja siihen kuuluvaa pohdintaa. Tutkimuksen aihetta tulisi pohtia eettisyyden kannalta esimerkiksi kysymällä, kenen edellytyksillä tutkimusaiheen valitseminen tehdään ja miksi tutkimus juuri tästä aiheesta aloitetaan. Oppinäytetyömme aihe valikoitui tutkimuksen kohteeksi oman ammatilliseen koulutukseen kuuluvan intressin mukaan. Mielestämme aihe on tärkeä ja aiheesta on tehty vähän tutkimuksia. Aihetta käsiteltiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksella, joten jäi meidän päätettäväksi, miten aiheen rajausta tehtiin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Oppinäytetyössämme saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme, joiden tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia mediakäyttäytymisellä on lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tuloksissa nousi selkeästi esiin lasten mediakäyttäytymisellä olevan eniten vaikutuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa, kuten kuvasta 1 voidaan havaita. Median vaikutukset lasten hyvinvointiin muuttuvat ja laajenevat jatkuvasti. Aihetta tulisi jatkossa tutkia huolellisesti, jotta siitä aiheutuvia negatiivisia muutoksia sekä ihmisille ja yhteiskunnalle aiheutuvia ongelmia osattaisiin ennaltaehkäistä ajoissa. Jatkossa olisi hyvä tutkia median vaikutuksia kuhunkin hyvinvoinnin osa-alueeseen, jotta tutkimukset eivät rajoittuisi vain esimerkiksi median vaikutuksiin fyysiseen hyvinvointiin. Mediakäyttäytymisen vaikutuksia voisi tutkia esimerkiksi neuvoloiden vastaanotoilla sekä varhaiskasvatuksessa ja kouluissa teettämällä kyselylomake, jossa pienten lasten vanhemmat ja lapset itse voisivat vastata mediankäyttöön liittyviin kysymyksiin. Kysymykset voisivat käsitellä esimerkiksi lasten psykologista kehitystä, johon oppinäytetyön tuloksetkin suurimmaksi osaksi perustuvat.

Nykypäivän lapset kasvavat medialaitteiden parissa ja oppivat varhain käyttämään niitä, kuten tutkimuksissakin kävi ilmi. Jatkotutkimuksissa voisi huomioida lasten vanhemmat, varhaiskasvatuksen henkilökunnan, opettajat sekä terveydenhoitajaopiskelijat pohtimalla, kuinka heille saisi ohjattua tietoa mediakasvatukseen liittyen. Olisi esimerkiksi hyvä tehdä mediakäyttäytymiseen liittyviä oppaita, luentoja tai teoriaopintoja koskien lasten mediakasvatusta ja mediakäyttäytymisen vaikutuksia. Näin pystyttäisiin vaikuttamaan lasten terveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti varhaisessa vaiheessa.

Tutkimuksessa huomattiin, että koronapandemia oli vaikuttanut omalta osaltaan siihen, että lasten ruutuaika medialaitteiden parissa oli kasvanut. Tämä johtui enimmäkseen siitä, että lasten koulunkäynti oli tapahtunut tietokoneen etäyhteydellä. Samalla oli huomattu, että lisääntynyt käyttö medialaitteiden parissa oli vaikuttanut lasten itsesäätelyn kehitykseen. Myöhemmin olisikin hyvä tutkia koronan vaikutuksia lasten ruutuajankäyttöön, terveyteen ja itsesäätelyn kehitykseen. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja kouluissa toteutettavana testinä, jossa mitattaisiin lasten itsesäätelyn kehitystä ja terveyttä.

Myös lasten yhteydenpito koronarajoitusten aikaan on tapahtunut suurilta osin digitaalisten laitteiden välityksellä ja heitä on kehoitettu pysymään kotona ja turvassa, mikä on voinut tuoda muutoksia lasten sosiaaliseen ja psyykkiseen käyttäytymiseen ja kehitykseen. Siksi olisi hyvä tehdä jatkotutkimusta lasten sosiaalisesta kanssakäymisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Tutkimus voisi alkaa vauvaikäisistä, jotka ovat syntyneet koronarajoitusten aikaan, jolloin perheissä on vältelty ihmiskontakteja. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi neuvoloissa terveystarkastuksen yhteydessä haastattelemalla vanhempia.

LÄHTEET

Alanko, M. 2015. Ruudun lumossa: varhaiskasvatusikäisten lasten ruutuaika ja vanhempien näkemyksiä siitä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Varhaiskasvatustieteen kandidaatin tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45905/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201505151863.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 11.1.2022].

Adegboyega, L. 2020. Influence of Social Media on the Social Behavior of Students as Viewed by Primary School Teachers in Kwara State, Nigeria. *Mimbar Sekolah Dasar* 1, 43–45. PDF-dokumentti. Saatavissa: [*EJ1264990.pdf \(ed.gov\)](https://ejournal.uin-suka.ac.id/EJ1264990.pdf) [viitattu 4.4.2022].

Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 1692. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8676-0> [viitattu 11.1.2022].

Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? *Duodecim* 137. 225–6. Verkkolehti. Saatavissa: [duo16049.pdf \(xamk.fi\)](https://duo16049.pdf) [viitattu 4.1.2022].

Hyvinvointi. s.a. Finto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/ysa/fi/search?clang=fi&q=hyvinvointi&vocabs=> [viitattu 20.3.2022].

Kardes, S. & Dokumaci, C. 2021. The effect of media communication tools on children during the covid-19 pandemic. *Research in Pedagogy* 11, 625-638. PDF-dokumentti. Saatavissa: [*Microsoft Word - 2217-7337 v11 n02 p625.docx \(research.rs\)](https://research.rs/microsoft-word-2217-7337-v11-n02-p625.docx) [viitattu 23.3.2022].

Karvonen, S. 2019. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7> [viitattu 22.2.2022].

Lapsi. s.a. Finto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/fi/search?clang=fi&q=lapsi&vocabs=yso> [viitattu 11.4.2022].

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Lahikainen, A-R., Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227342> [viitattu 14.3.2022].

Leppinen, H., Salimäki, T., Honkanen, H. & Männikkö, N. 2020. Median haitta-vaikutusten ennaltaehkäisy kouluterveydenhuollossa. *eEooki* 10 Verkkolehti.

Saatavissa: http://www.oamk.fi/epooki/2020/median-haittavaikutusten-ennalta-ehkaisy-kouluterveydenhuollossa/?ccm_paging_p_b1802=22 [viitattu 27.3.2022].

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. *Duodecim* 10, 1003–1007. PDF-dokumentti. Saatavissa: [duo13T732.pdf \(helsinki.fi\)](http://duo13T732.pdf (helsinki.fi)) [viitattu 11.1.2022].

Mediakasvatus. s.a. Mediakasvatusseura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://mediakasvatus.fi/mediakasvatus/> [viitattu 4.1.2022].

Mediaympäristö. s.a. Finto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Finto: GEO: mediaympäristö](http://finto.fi/GEO:mediaymparisto) [viitattu 4.1.2022].

Media. s.a. Finto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/fi/search?clang=fi&q=media&vocabs=> [viitattu 14.3.2022].

Mediakäyttäytyminen. 2009. Finto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/yse/fi/page/Y364349> [viitattu 4.1.2022].

Metsävainio, N-M. 2014. ”Kyllä me niinkö yritetään pitää silmällä, että mitä ne sielä pelaa.” Lasten digitaalinen pelaaminen osana perheen arkea vanhempien kertomana. Lapin yliopisto. Mediakasvatus. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://lauda.ulpland.fi/bitstream/handle/10024/59844/Mets%c3%a4vainio.Noora-Maria.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 15.3.2022].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Lapset ja media. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.3.2021. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/> [viitattu 4.1.2022].

Moisala, M. 2017. Brain activations related to attention and working memory and their association with technology-mediated activities. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/175346/Brainact.pdf?sequence=1> [viitattu 19.1.2022].

Opetushallitus. 2018. Minä ja meidän yhteisömme. WWW-dokumentti. Saatavissa: [ePerusteet \(opintopolku.fi\)](http://ePerusteet (opintopolku.fi)) [viitattu 27.3.2022].

Organisaatio ja hallinto. 2021. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/organisaatio-ja-hallinto/> [viitattu 14.12.2021].

Paavonen, E., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. *Duodecim* 15, 1563–70. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99683> [viitattu 9.1.2022].

Pietilä, A-M. & Länsimies-Antikainen, H. (toim.) 2008. Etiikkaa monitieteisesti, pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopio: Kopijyvä. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9682/urn_isbn_978-951-27-0130-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.4.2022].

Pietiläinen, S. 2017. Opettajien, oppilaiden ja vanhempien näkemyksiä sosiaalisen median hyödyistä ja haasteista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201705182409> [viitattu 5.4.2022].

Pollari, M. 2015. Lasten mediankäyttö ja sen yhteys lukutaitoon. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201505282091> [viitattu 5.1.2022].

Poulain, T., Ludwig, J., Hiemisch, A., Hilbert, A. & Kiess, W. 2019. Media Use of Mothers, Media Use of Children, and Parent-Child Interaction Are Related to Behavioral Difficulties and Strengths of Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 23, 4651. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/23/4651/htm> [viitattu 13.4.2022].

Poutiainen, H. 2016. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen? Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131435/Mika-hera.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 24.3.2022].

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Julkaisupaikka: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 6.4.2022].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopisto. Väitöskirja. Vaasan yliopiston julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 2.4.2022].

Sanakirja.fi. 2022. Kielikone Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sanakirja.fi/> [viitattu 28.1.2022].

Scribbr. s.a. Opinnäytetyön rakenne. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.scribbr.fi/opinnaytetyon-rakenne/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyo/> [viitattu 28.2.2022].

Strategia. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/strategia/> [viitattu 14.12.2021].

Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämmäläinen, M. & Prusskij, C. 2020. Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Valtioneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162438/VNTEAS_2020_43.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 22.3.2022].

Terveydenhoitaja. s.a. Xamk. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/terveydenhoitaja-amk/> viitattu 10.1.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Yleistietoa kansantaudeista. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.11.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista> [viitattu 26.3.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Tilastoraportti. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. PDF-dokumentti. Päivitetty 7.5.2019. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019050214035> [viitattu 22.2.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Nuorten arki - Kouluterveyskysely 2021. PDF-dokumentti. Päivitetty 17.12.2021. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143513/Nuorten%20arki%20-Kouluterveyskysely%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.4.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Tutkimus: Lapsen ruutuaika lisää keskittymisvaikeuksien ja yliviikkauksen riskiä 5-vuotiailla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/tutkimus-lapsen-ruutuaika-lisaa-keskittymisvaikeuksien-ja-yliviikkauksen-riskia-5-vuotiailla#:~:text=Esimerkiksi%20WHO%20ei%20suosittele%20alle%202-vuotiaille%20lapsille%20lainkaan,tarkastellaan%20kokonaisuutena%20suhteessa%20lapsen%20ja%20h%C3%A4nen%20ajank%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6ns%C3%A4%20yleens%C3%A4.> [viitattu 19.3.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Terveydenhoitaja. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.1.2022. Saatavissa: [Terveydenhoitaja - THL](#) [viitattu 11.4.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty 13.1.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 28.1.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 26.3.2022].

Tutkinnot amk. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.xamk.fi/koulutus/tutkinto-amk/?fwp_field_of_study=terveys-kuntoutus-ja-liikunta [viitattu 18.2.2022].

Unicef. 2013. Child well-being in rich countries. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.unicef-irc.org/publications/683-child-well-being-in-rich-countries-a-comparative-overview.html> [viitattu 2.4.2022].

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398> [viitattu 5.1.2022].

Valjus, L. 2018. Ruutuaika ja uni viidesluokkalaisten lasten arjessa. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/20271> [viitattu 19.1.2022].

Vuori, J. s.a. Laadullinen sisällönanalyysi. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. E-kirja. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonalyysi/> [viitattu 15.2.2022].

Vähämärtti, T. 2011. Nettilämän ensiaskeleet: vanhempien näkemyksiä mediakäytön ja mediavanhemmuden merkityksestä neuvolaikäisen lapsen

hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2011101911562> [viitattu 5.1.2022].

WHO. 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 19.3.2022].

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Tiedonhaun kuvaus

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Taulukko 3. Aineiston analyysin etenemisen kuvaus

Taulukko 4. Aineiston ryhmittelyn kuvaus

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Tutkimus	Tutkimus- kohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intres- sisi opinnäy- tetyön kan- nalta
Alanko, M. 2015	Ruudun lu- mossa: var- haiskasvatus- ikäisten las- ten ruutu-aika ja vanhem- pien näke- myksiä siitä	N=189, pa- perinen ky- selylomake	Lapsien (1–7 v) käyttämä aika ruutujen äärellä ja vanhempien ajatukset ruutu-aikasuosituksista erosivat toisistaan merkittävästi. Päivittäin ruutu-aikaa käytettiin n. 2 tuntia. Vanhempien määrittä- vät suositukset ruutu-ajalle eivät aina vastanneet todellista ruutu- jen äärellä vietettyä aikaa. Suu- rimmalla osalla 2–4- vuotiaista oli todellisuudessa enemmän ruutu-aikaa, kun mitä vanhem- mat olivat mieltä ruutu-ajan sopi- vuudesta. Noin puolet tutkitta- vista vanhemmista oli huomannut, että liiallinen ruutu-aika vai- kutti heidän lapseensa ja mel- kein aina epäsuotuisasti.	Havainnollis- tavaa tietoa sekä tuloksia liittyen lasten ruutu-aikaan sekä van- hempien nä- kemyksiin.
Hakala, P. 2012	Tietokoneen sekä muun in-formaatio- ja kommuni- kaatiotekno- logian käyttö ja nuorten tuki- ja liikun- taelinoireet	Tutkimuk- seen osallis- tunut 200 000 lasta kolmella eri vuosikym- menellä, tutkimuk- sessa käy-	Lasten sekä nuorten selkäkivut ovat nousseet huomattavasti 1980-luvulta lähtien, samaan ai- kaan teknologian käyttö on li- sääntynyt nuorilla. Muun mu- assa oireita niskan ja hartioiden alueella oli puolella tytöistä.	Tietoa lap- sille aiheutu- vista fyysi- seen tervey- teen vaikutta- vista teki- jöistä.

		tetty väestötason aiheistoja		
Kardes, S., Dokumaci, C. 2021.	The effect of media communication tools on children during the covid-19 pandemic	35 vanhempaa, haastattelu	Pandemian myötä lasten mediankäyttö kasvanut ajallisesti. Pitkiä aikoja median äärellä yhteydessä varhaislapsuuden itesäätelytaitoihin.	Tutkittua tietoa mediankäytön lisääntymisestä.
Metsävainio, N-M 2014	"Kyllä me niinkö yritetään pitää silmällä, että mitä ne siellä pelaa." Lasten digitaalinen pelaaminen osana perheen arkea vanhempien kertomana.	N=3, puolistrukturoituna teema-haastatteluna.	Digitaalinen pelaaminen osa arkea lapsiperheissä. Pelaamiseen suhtaudutaan positiivisesti. Lasten pelaaminen ei aiheuta haasteita tai ristiriitoja.	Aiempaa tutkittua tietoa lasten digitaalisesta käyttäytymisestä ja siihen suhtautumisesta.
Poutiainen, H. 2016	Mikä herättää terveydenhoitajan huolen? Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja koulu-terveydenhuollossa	N=7481, ryhmähaastattelu	Alle kouluikäisten poikien suuri ruutu-aikamäärä yhteydessä terveydenhoitajien huoleen psykososiaalisessa kehityksessä. Epäsopivat mediasisällöt yhteydessä lapsen levottomuuteen, väkivaltaisuuteen, keskittymisvaikeuksiin ja vähäiseen sosiaaliseen aktiivisuuteen.	Tietoa ruutuajan vaikutuksista lapsessa.

Pollari, M. 2015	Lasten mediankäyttö ja sen yhteys lukutaitoon.	1769 yleisopetuksen oppilasta. Menetelmät: yksilö- ja ryhmätestit, havainnointi, haastattelu, kyselyt	6.-luokkalaisten eniten käyttämä mediaväline on internet, ja he lukevat paljon verkkotekstejä. Oppilaiden raportoima määrä lukea kaunokirjallisuutta oli yhteydessä lukutaidon tasoon. Tulosten mukaan kauno- ja perinteisen kirjallisuuden lukeminen on selkeästi yhteydessä lukutaitoon, joten lapsen kannustaminen lukemiseen on tärkeää.	Käsitteen määrittelyssä sekä tutkitun tiedon käsittelyssä.
Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M. & Prusskij, C. 2020	Digitaalinen hyvinvointi perheissä.	Rajattu katsaus 70 tutkimuksesta. Kyselytutkimus 4608 vastaajaa.	Median yhteiskäyttö lapsen ja vanhemman välillä tulkitaan mediakasvatusmenetelmäksi. Yhteiskäyttö digilaitteiden äärellä tarjoaa ylisukupolvista yhteistä tekemistä ja tuoda sisaruksia yhteisen tekemisen äärelle.	Tietoa median käytön vaikutuksista.
Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus 2021b	Tutkimus: Lapsen ruutu-aika lisää keskittymisvaikeuksien ja ylivilkkauksen riskiä 5-vuotiailla.	N=1600, seuranta-tutkimus	Jos ruutu-aikaa huomattavasti enemmän 1,5 vuoden iässä, lapsilla haasteita kaverisuhteissa viiden vuoden ikäisenä. Myös viiden vuoden iässä kohonnut riski tunne-elämään, keskittymisvaikeuksiin, ylivilkkaukseen ja äkkipikaisuuteen sekä käyttäytymiseen liittyville oireille.	Tutkittua tietoa ruutuajan vaikutuksista.

Vä- hämartti, T. 2011	Nettielämän ensiaskleet: vanhempien näkemyksiä medialukutai- don ja me- diavanhem- muuden mer- kityksestä neuvolaikäi- sen lapsen hyvinvointiin	N=9, ryhmä- haastatte- luina, tee- mahaastat- telun avulla	Nettielämään tutustuminen al- kaa jo 4-vuotiaana. Lapsen käyt- tämästä mediasta oltiin kiinnos- tuneita ja vanhemmat olivat tuo- neet ilmi medialukutaidon opet- telusta toiminnallisesti yhdessä lapsen kanssa. Vaikka lapset olivat luku- ja kirjoitustaidotto- mia, tietokoneen käyttöä ei aras- teltu. Lapsen ohjaaminen me- diankäytössä hyvinvointia tukien tapahtui säännöillä, ohjelmien sisällön valikoimisella, sekä omasta mallintamisesta.	Tutkittua tie- toa lasten medialukutai- toon van- hempien nä- kökulmasta.
WHO 2019	Guidelines on physical ac- tivity, sedentary be- haviour and sleep for children under 5 years of age	195 430, menetelmä:	Tulokset epäsuotuisia kognitiivi- sen tai motorisen kehityksen sekä psykososiaalisen tervey- den kannalta. Vanhempien kanssa vietetty aika sekä ää- neen lukeminen lapselle yhtey- dessä lapsen parempaan kogni- tiiviseen kehitykseen.	Kansainvä- listä tutkittua tietoa ruutu- ajan vaiku- tuksista alle viisivuotiailla lapsilla.