

The Diak logo consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar.

**Päivi Iisakka**  
**Teemu Manninen**  
**Maija Niiranen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2024

**DIGIPELAAMISEEN LIITTYVÄN TOIMINNALLI-  
SEN VIDEOHAASTEEN JA KYSELYTUTKIMUK-  
SEN TOTEUTTAMINEN 4.-8.-LUOKKALAISILLE**

---

## TIIVISTELMÄ

Päivi Iisakka, Teemu Manninen ja Maija Niiranen  
Digipelaamisen liittyvän toiminnallisen videohaasteen ja kyselytutkimuksen toteuttaminen 4.-8.-luokkalaisille  
64 sivua ja 5 liitettä  
Kevät, 2024  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä nuorille oma-aputyökaluksi viiden lyhytvideon sarja, joista katsoja sai tietoa digipelaamisen riskeistä ja niiden ehkäisemisestä. Lyhytvideoissa käytettiin nuorille suunnattua sisältöä, johon on sisällytetty huumoria. Lyhytvideot annettiin julkaistavaksi peliongelmissa ja niiden hoitoon sekä ehkäisemiseen keskittyneelle Pelituki-verkkosivulle. Sivustoa ylläpitää työelämäkumppanimme Sovatek-säätiö. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli tutkia nuorten pelaamistottumuksia ja minkälaisia vaikutuksia lyhytvideoillamme oli nuoriin.

Lyhytvideoidemme teoriapohja perustui harkittuun tiedonhakuun. Metodeina käytimme lyhytvideoiden avulla suoritettua interventiota ja kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Päädyimme tekemään lyhytvideot työelämäkumppanin toimeksiannosta. Lyhytvideot kertoivat nuorten suosimista aktiviteeteista 1960-luvulta aina 2000-luvulle saakka Suomessa. Lyhytvideoiden vaikuttavuutta ja käyttökelpoisuutta testattiin näyttämällä videot yhteensä 110 oppilaalle Riihimäellä sijaitsevilla peruskouluissa. Oppilaat olivat iältään 10-16-vuotiaita. Oppilaat vastasivat ennen videoiden katselua Google Forms -kyselylomakkeella pelaamistottumuksia kartoittaviin kysymyksiin sekä videoiden katsomisen jälkeen videoiden vaikutuksia kartoittaviin kysymyksiin. Saatua pelaamistottumuksiin liittyvää tietoa verrattiin Suomessa ja muissa Pohjoismaissa tehtyihin tutkimuksiin.

Saatujen tutkimustulosten perusteella, Riihimäellä pelataan digitaalisia pelejä kertoina viikossa useammin kuin Suomessa keskimäärin, mutta ajallisesti saman verran. Noin joka kolmas vastaajista kertoi digipelaamisen haittaavan nukkumista. Fyysisiä kipuja vähintään joskus digipelaamisen seurauksena kertoo kokevansa enemmän kuin joka neljäs vastaaja. Enemmän kuin joka kolmas vastaajista vastasi lyhytvideoilla olevan merkitystä omaan pelaamisen ulkopuoliseen elämään. Näitä merkityksiä olivat liikunnan ja ruokavalion tärkeyden tunnistaminen sekä tunnistetut digipelaamisen vaikutukset mielialaan.

Digipelaamisen voidaan tulosten perusteella todeta olevan hätkähdyttävän esiin pistävä ilmiö lasten ja nuorten keskuudessa. Lyhytvideoiden voidaan todeta olevan suhteellisen edullinen, tehokas, tarpeiden mukaan muokattavissa oleva ja vaikutuksiltaan tunnistettava keino, jolla on merkitystä yksilön terveystietoisuuden osa-alueisiin. Jatkotutkimuksien aiheina voisi olla digipelaamisen vaikutuksista PISA-testien ja Move!-mittauksien tuloksiin Suomessa. Aiheena voisi olla myös tutkimus tuki- sekä hoitomallien toimivuudesta digipelaamisen ongelmassa.

Asiasanat: Digihyvinvointi, digitaaliset pelit, hyvinvointi, mielenterveys, nettivi-  
deot, nuoret, riippuvuus, teini-ikäiset



## ABSTRACT

Päivi Iisakka, Teemu Manninen and Maija Niiranen

Implementation of a functional video challenge and survey study for 4<sup>th</sup> to 8<sup>th</sup> graders on digital gaming

64 pages, 5 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care,

Registered Nurse

Bachelor of Health Care

The aim of the thesis was to produce a series of short videos as a self-help tool for young people about the risks of digital gaming and their prevention. The thesis aimed to produce the short videos for the use of working life partner, the Pelituki website which focuses on gaming problems and their treatment and prevention. The website is maintained by our working life partner Sovatek-foundation. Additionally, the objective of the study was to survey gaming habits in connection with the test viewing of the video series.

Theory base of our short videos was based on deliberate information retrieval. We used as a method of intervention through short videos and quantitative research. We ended up making short videos on behalf of a body for cooperation in working life. The short videos talked about favourite activities for young people from 1960's to the 21<sup>st</sup> century in Finland. The videos were made to appeal to the young audience and have humor in them. The short videos were tested by showing them to a total of 110 students in primary schools located in Riihimäki. A survey of gaming habits was conducted in connection with the video viewing. The students answered a web(based) questionnaire before watching the videos, and the questions were about gaming habits. After the showing of the videos, the students answered another questionnaire about the impact of the videos. The respondents were 4<sup>th</sup> to 8<sup>th</sup> graders, 10 to 16-year-olds. The results from the gaming habits questionnaire were compared with other studies conducted in Finland and other Nordic countries.

The results of the survey show that digital gaming is more prevalent in Riihimäki compared to the Finnish national average but with the same amount of time. Approximately one in three respondents said that digital gaming affected their sleep, while over one in four experienced physical discomfort due to gaming. When asked about the impact of the videos, over a third of respondents saw them important beyond gaming, talking about the importance of physical activity and diet, as well as identifying effects of gaming mood.

It can be seen also from the results of this study that digital gaming affects children and young people as a phenomenon. The series of short videos were found useful, inexpensive, and customizable resource. The video series can also be relevant to health behaviours on individual level. Further research topics could include the effects of digital gaming on PISA-tests and MOVE! -measurements results in Finland. The topic could also be research on the functioning of support and treatment models in digital gaming problems.

Keywords: Addiction, digital games, digital well-being, mental health, online videos, teenagers, well-being, young people



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 NUORUUS JA DIGIPELAAMINEN .....	6
2.1 Nuoruuden ja digipelaamisen käsitteitä sekä niiden merkityksiä .....	6
2.2 Pohjoismainen digipelaaminen.....	11
2.3 Digipelaamisen haasteita fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin .....	12
2.4 Digipelaamisen positiivisia vaikutuksia .....	16
3 LYHYTVIDEOT DIGIPELAAMISEN HÄIRIÖN ENNALTAEHKÄISYSSÄ..	18
3.1 Onnistuneen lyhytvideon piirteet .....	18
3.2 Tutkittuja johtopäätöksiä videointervention vaikutuksista yksilöön .....	20
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	22
4.1 Lyhytvideoiden ja tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	22
4.2 Työelämäyhteistyökumppani.....	24
5 LYHYTVIDEOIDEN TOTEUTUS .....	24
5.1 Lyhytvideoiden toteuttaminen.....	24
5.2 Video 1: Cooper 1960-luku .....	26
5.3 Video 2: Disco 1970-luku.....	29
5.4 Video 3: Ruoanlaitto 1980-luku .....	31
5.5 Video 4: Lautapelit 1990-luku.....	33
5.6 Video 5: Parkour 2000-luku .....	35
6 KYSELYIDEN KOKONAISUUS .....	38
6.1 Kysely tutkimusmenetelmänä.....	38
6.2 Kyselyn laatiminen .....	39
6.3 Kyselyn toteutus .....	40
6.4 Aineiston keruu .....	41
7 DIGIPELAAMISTA SELVITTÄVÄT TULOKSET .....	42
7.1 Kyselyn tulokset.....	42
7.2 Palautekysely .....	45

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	47
8.1 Pohdinta.....	47
8.2 Johtopäätöksiä .....	50
8.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	51
8.4 Ammatillinen kasvu .....	53
8.5 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkokehittämisideat .....	54
LÄHTEET .....	56
LIITE 1. Kyselytutkimuksen kysymykset.....	65
LIITE 2. Qr-koodi kyselylomake .....	67
LIITE 3. Qr-koodi palautekysely.....	68
LIITE 4. Wilma tiedote oppilaiden huoltajille .....	69

## 1 JOHDANTO

Kuluneen kymmenvuoden aikana on herännyt huoli digipelaamisen haitallisista vaikutuksista. Nyt tunnistetaan paremmin haasteita sekä positiivisia asioita, miten digipelaaminen vaikuttaa yksilön psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Johnson ym., 2013, s. 5-7; Männikkö ym., 2015; Gentile ym., 2017, s. 81). Ongelmalliseen digipelaamiseen yhdistettyjä haittoja ovat yksilön itseluottamuksen haasteet, impulsiivisuus sekä oireellinen käyttäytyminen. Tällainen oireellinen käyttäytyminen saattaa ilmentyä masennuksena, ahdistuksena sekä sosiaalisten tilanteiden pelkona ja tyytymättömyytenä omaan elämään.

Ongelmallisen digipelaamisen on havaittu olevan yhteydessä nuoren kokemaan väsymykseen sekä uni- ja keskittymisongelmiin. Haitallisen digipelaamisen ilmiöön saattaa siten myös sisältyä eristäytymistä muusta elämästä, vapaa-ajan toiminnasta ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Tunneperäiset häiriöt saattavat osaltaan johtaa ongelmalliseen digipelaamiseen ja kuntoliikunta yhtenä tekijänä näyttää suojaavan ongelmalliselta digipelaamiselta. (Männikkö ym., 2015, s. 287.) Vuonna 2018 digipelaamisen häiriö sisällytettiin maailman terveystieteiden ICD-11-diagnoosiluokitukseen, joka otetaan Suomessa käyttöön vuosina 2023-2026. (World Health Organisation. i.a; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Tampereen yliopistossa vuonna 2022 julkaistussa pelaajabarometrissä esitellään Suomessa tapahtuvaa pelaamista lukuina. Vuonna 2022 10-75-vuotiaista pelaajabarometriin vastanneista 80,3 % oli pelannut digipelejä. Heistä vähintään kerran kuukaudessa säännöllisesti digipelejä pelaavia henkilöitä oli 65,1 %. 10-19-vuotiaista päivittäin digipelejä pelaavia oli 42,2 % vastaajista ja viikoittain 76,2 % vastaajista. Digitaalinen pelaaminen on kaikista yleisin pelaamisen muoto ja eniten digitaalisia pelejä pelattiin alle 20-vuotiaiden keskuudessa. (Kinnunen ym., 2022.) Näiden lukujen valossa voidaan todeta digitaalisen pelaamisen olevan merkittävä ilmiö tässä ajassa ja todennäköisesti sen merkitys tulee entuudestaan lisääntymään tai säilyttämään asemansa ajanvietteenä.



Lukuisissa tutkimuksissa on tuotu esille tietoa digipelaamisen häiriön ja internetin käytön häiriön kriteereistä, syistä, seurauksista ja oireiden tarkoituksenmukaisesta hoidosta. Terveysten edistäminen eli promootio on voimallisen merkityksellinen osa sairaanhoitajan työtä. Keskeistä promootiossa ovat terveyslähtöiset lähtökohdat, sairauksien ehkäisy ja pyrkimys luoda selviytymistä tukevia elinoloja sekä kokemuksia. Promootiossa pyritään ehkäisemään sairastuminen pitämällä huolta omasta ja ympäristönsä terveydestä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, s.13, s. 15.) Näiden ajatusten myötä, on osaltaan merkittävää, miten ennaltaehkäistä digipelaamiseen mahdollisesti liittyvien häiriöiden syntyä ja saada ihmisille tietoa näihin ongelmiin johtavista riskitekijöistä.

Tutkijat ovat todenneet lyhytvideoiden olevan kustannustehokas ja huomattava tapa aikaansaada vaikuttavaa muutosta yksilökohtaisesti vaikuttaviin terveystottumuksiin ja -asenteisiin (Winkler, ym., 2017, s.1549). Opinnäytetyönämme olemme suunnitelleet digipelaamisen häiriön ennaltaehkäisyyn ja itsehoitoon soveltuvan oma-aputyökalun, joka koostuu viidestä erilaisesta informatiivisesta lyhytvideosta. Näissä lyhytvideoissa annetaan nuorelle tietoa ja näkökulmia digipelaamisen vaikutuksista yksilön hyvinvointiin sekä esitellään konkreettisia keinoja siihen. Sovatek-säätiö tilasi lyhytvideot oma-aputyökalu materiaaliksi Pelituki-verkkosivustolle. Oma-aputyökalu antaa peruskouluille työmenetelmiä, jolla suorittaa digipelaamiseen liittyvää sivistyksellistä kasvatusta.

## 2 NUORUUS JA DIGIPELAAMINEN

### 2.1 Nuoruuden ja digipelaamisen käsitteitä sekä niiden merkityksiä

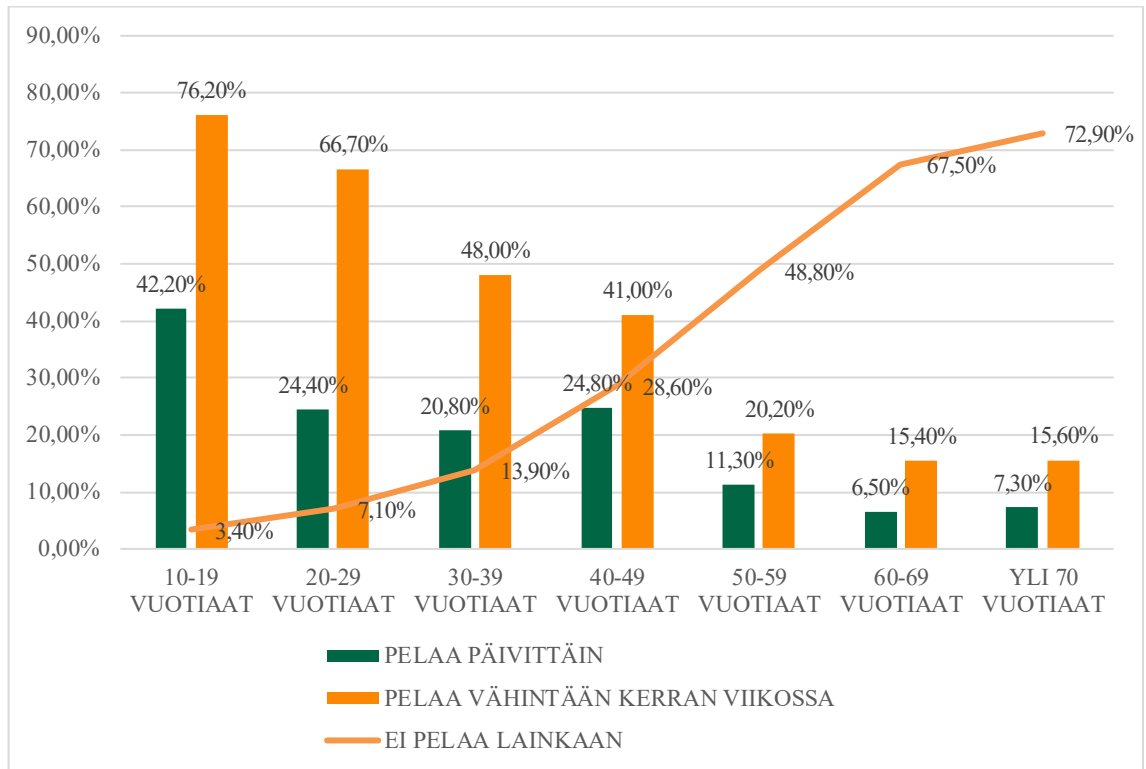
Nuoruus ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin ja se voidaan jakaa eri vaiheisiin. Varhaisnuoriin kuuluvat 10-13-vuotiaat ja keskinuoriin 14-16 vuotiaat. Suomessa kaikkein aktiivisimmin sekä runsaimmin pelaavat kuuluvat juuri tähän ikäryhmään. (Kinnunen ym., 2022).

Nuorena kehitytään niin fyysisesti, psyykkisesti kuin biologisesti. Aivojen kehityksen näkökulmasta nuoruuden karkea ikäjakauma on noin 10-25 vuotta, sillä aivojen etuosassa sijaitsevan etuotsalohkon kehitys jatkuu yli 20-vuotiaaksi asti (Duodecim, oppiportti i.a). Etuotsalohkoa tarvitaan esimerkiksi tunnereaktioiden säätelyyn, itsearviointiin, nopeiden päätösten tekemiseen, tekojen seurauksien arviointiin sekä houkutusten hillitsemiseen. (Duodecim, oppiportti, i.a.)

Nuoren aivojen kehitys on hyvin keskeneräistä, joten nuoruus on tutkitusti erityisen otollista aikaa impulsiiviselle ja ongelmalliselle käyttäytymiselle, jonka seurauksista ei piitata. Tämän tyyppisestä käyttäytymismallista voi toistojen myötä kehittyä riippuvuus. Ympäristöllä on iso rooli aivojen kehityksen kannalta. Nuoret tarvitsevat kasvattajiltaan välittämistä ja rajoja. (Kosola ym., 2019, luku Älylaitteet ja riippuvuus.)

Suomalaisista 10-75 vuotiaista on lähes jokainen pelannut suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan jotain peliä vuonna 2022. Pelityyppejä on kyselytutkimuksessa luokiteltu perinteisiin peleihin, perinteisiin rahapeleihin, digitaalisiin viihdepeleihin, verkkorahapeleihin ja opetuspeleihin. Pelaaminen voidaan myös jakaa perinteisiin peleihin eli ei digitaaliseen pelaamiseen ja digitaaliseen pelaamiseen. Pelaajia luokitellaan myös pelaajiksi, jotka pelaavat joskus kyseistä peliä ja aktiiviseksi pelaamiseksi luokitellaan pelaaminen vähintään kerran kuukaudessa tai useammin. (Kinnunen ym., 2022.) Kuviossa 1 on nähtävillä, miten 10-19-vuotiaiden pelaajien ja aktiivisten pelaajien määrä on suurin verrattuna muihin ikäryhmiin. Huomattavaa on myös niiden henkilöiden määrä, jotka ovat tutkimuksessa

ilmoittaneet, etteivät pelaan lainkaan viihde digipelejä. Käytännössä tämä ryhmä on 10-19-vuotiaissa hyvin pieni.



Kuvio 1. Viihde digipelaamisen määrä vuonna 2022 10-75-vuotiaiden Suomalaisen keskuudessa (mukaillen Kinnunen ym., 2022, Taulukko 10 Viihdepelien pelaamisen aktiivisuus eri ikäryhmissä)

Puolassa tehdyssä tutkimuksessa, johon osallistui 576 nuorta keski-ikältään 17-vuotiaita, tutkittiin digipelaajien erilaisia tyypillisiä luonteenomaisia tunnusominaisuuksia. Nämä digipelaajat kyettiin ominaisuuksiensa perusteella jaottelemaan neljään erilaiseen kategoriaan. Nämä kategoriat olivat ryhmässä yksi digipeliriippuvaiset (38 henkilöä, 6,6 % vastaajista). Ryhmä kaksi koostui pelaajista, jotka tyydyttivät kilpailuviettiään, haluaan hallita ja aggressiivisuuttaan tavoilla, jotka miellettiin sosiaalisten normien vastaisiksi (63 henkilöä, 10,9 % vastaajista). Kolmanteen ryhmään kuuluivat ne pelaajat, jotka halusivat estää tylsyyttä ja etsiä uusia stimuloivia asioita elämäänsä (143 henkilöä, 24,8 % vastaajista). Neljäs ryhmä koostui pelaajista, jotka pelasivat digipelejä ajoittain ja jotka eivät siten olleet digipeliriippuvaisuuden riskiryhmässä (332 henkilöä, 57,6 % vastaajista). (Pawłowska & Potembska, 2022, s. 196-199.)

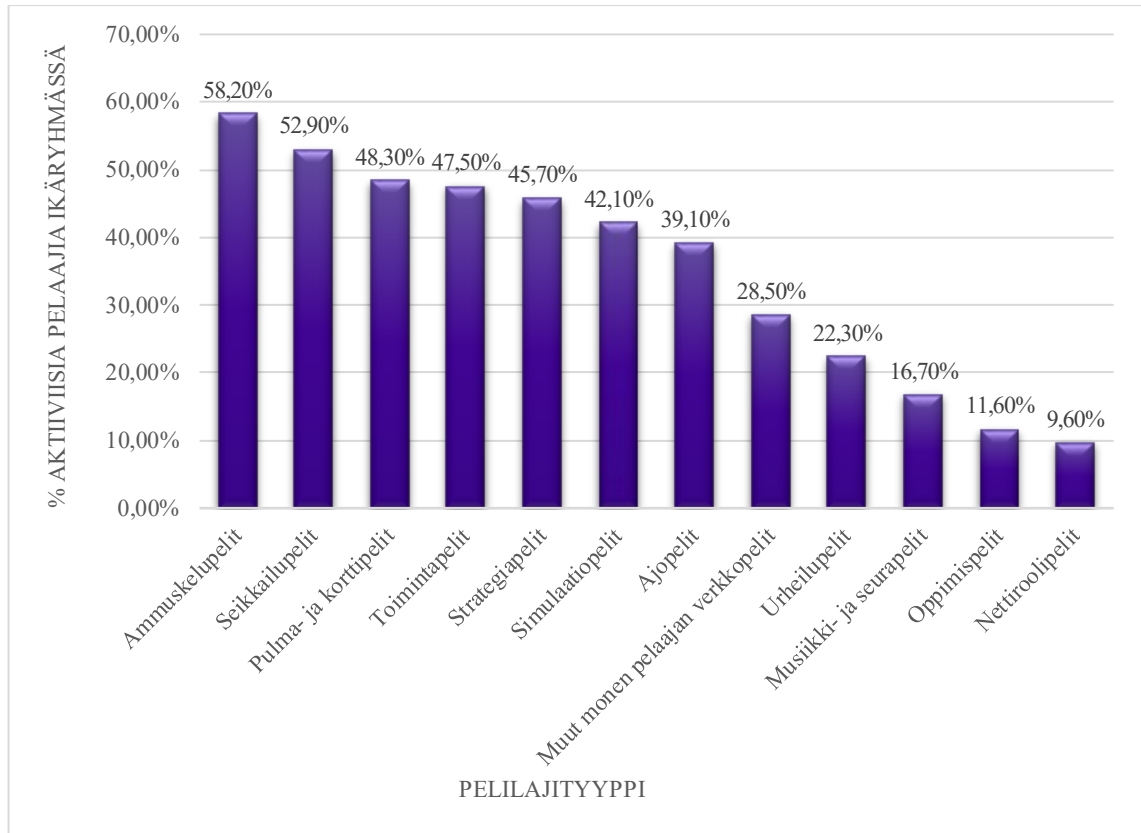
Ensimmäiseen ryhmään kuuluvien pelaajien pelaamisen ajankäytön suhteen tehtiin seuraavia havaintoja, verrattuna muihin ryhmiin. Ensimmäisessä ryhmässä olevat henkilöt rajoittivat ajankäyttöään suhteessa pelaamisen ulkopuolisiin elämän muihin osa-alueisiin kuten opiskeluun, harrastuksiin, ravitsemuksen ylläpitoon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen perheiden ja ystävien kanssa. Tähän ryhmään kuuluvat olivat, pääasiassa tuloksetta, yrittäneet vähentää omaa pelaamisaikaa käyttämäänsä aikaa. Ryhmään kaksi kuuluvat pelaajat laiminlöivät opintojaan sekä sosiaalisia suhteitaan enemmän kuin ryhmään neljä kuuluvat pelaajat. Ryhmään kaksi kuuluvat pelaajat myös yrittivät vähentää pelaamisen käyttämänsä aikaa siinä läheskään aina onnistumatta. Ryhmään kolme kuuluvien digipelaamisen tottumukset eivät näyttäneet paljolti poikkeavilta ryhmän kaksi tuloksista. Ryhmään neljä kuuluvat pelasivat ainoastaan ajoittain, joka ei siten näyttäytynyt säännölliseltä digipelaamiselta. (Pawłowska & Potembska, 2022, s. 197-199.)

Digipelaamisessa on runsaasti erilaisia pelilajityyppejä kuten pulma- ja korttip pelejä, seikkailupelejä, ammuskelupelejä ja strategiapelejä. (Kinnunen ym., 2022.) Käsittelemme tässä opinnäytetyössä digipelaamista pelityyppien näkökulmasta pääasiassa yleisellä tasolla ottaen huomioon pelityyppien todella laajan skaalan sekä hankaluuden pelien ryhmittelyssä, mihin kategorioihin mikäkin peli kuuluu ja miltä osin.

Eichenbaumin ym. (2015), Elliotin ym. (2012) ja Lemmensin & Hendriksin (2016) mukaan roolipelit ja ensimmäisen persoonan ammunta pelit johtavat muita pelilajityyppejä todennäköisemmin ongelmalliseen digipelaamiseen. Tässä yhtenä vaikuttavana seikkana näytti olevan pelaamiseen käytetty aika sekä pelikertojen määrä. (Männikkö ym., 2019.) Ensimmäisen persoonan ammunta peli tarkoittaa digipeliä, joka on esitetty pelihahmon eli pelaajan itsensä näkökulmasta. Tähän pelilajityyppiin kuuluu keskeisesti taistelemisen ja aseiden käyttäminen, joilla ammutaan peliympäristössä olevia vihollisia tai esineitä. (Hitchens, 2011.)

Suomessa vuonna 2022 tyypillisimpiä digipelien lajityyppejä sekä niitä aktiivisesti pelaavien 10-19-vuotiaiden määrää esitellään kuviossa 2. Huomattavaa on se miten ammuskelupelit oli kaikista suosituin digipelien lajityyppi, enemmän kuin

joka toinen aktiivisista pelaajista pelaa ammuskelupelejä. Nettiroolipelit olivat vähiten pelattu digipelien pelilajityyppi. Kontrasti on siten huomattava näiden kahden mahdollisesti eniten ongelmallista digipelaamista aiheuttavan pelilajityypin välillä. Aktiiviseksi pelaamiseksi luokitellaan digipelin pelaaminen vähintään kerran kuukaudessa tai useammin. (Kinnunen ym., 2022, s. 33.)



Kuvio 2. Digipelien suosituimmat lajityypit 10-19-vuotiaiden aktiivisesti pelaavien suomalaisten keskuudessa vuonna 2022 (mukaillen Kinnunen ym., 2022, Taulukko 11. Suosituimmat digitaalisten viihdepelien lajityypit eri ikäryhmissä, mukana myös opetuspelit)

Digipelaaminen pitää sisällään lukuisia erilaisia pelaamisen alustoja. Digipelaaminen käsittää pelaamista alustoilla, joista esimerkkeinä toimivat mobiililaitteet, tietokoneet, pelikonsolit, Facebook, muut selaimessa toimivat pelit, käsikonsolit, virtuaalilasit ja lisätyn todellisuuden alustat. Tutkimusten mukaan mobiilialustoilla pelaaminen on tällä hetkellä yleisin digipelaamisen alustojen muoto. Tutkimuksissa käytetään laajasti erilaista termistöä kuten verkkopelaaminen ja videopelaaminen, jotka molemmat sisältyvät digipelaamisen kategoriaan.

Tutkimuksissa nousi myös esille toiminnallisten riippuvuuksien erottelun erinäisiä haasteita. Internetriippuvuuteen liittyy paljon samaa tematiikkaa kuin digipelaamisenhäiriöön ja osin tutkimuksissa esitettiin, että digipelaamisenhäiriö tulisi käsittää osana internetriippuvuutta (Gundogdu & Eroglu, 2022, s. 687). Otamme huomioon nämä digipelaamisen monet kosketus- sekä rajapinnat opinnäytetyössämme ja niihin liittyvät näkemykset sekä mielipiteet. Ottaen huomioon digipelaamisen alustojen jatkuvasti kehittyvän luonteen, sekä rajataksemme opinnäytetyömme aihetta, emme lähde enempää tässä opinnäytetyössämme erittelemään erilaisia digipelaamisen alustoja. Emme myöskään harjoita enempää spekulatiivista lähestymistapaa pelialustoja, digipelaamisen kategorisointia tai pelilajityyppejä kohtaan.

Pelikasvatuksella viitataan useimmiten digipelaamiseen liittyvään kasvatukseen, jolla on merkittävä rooli digipelihaittojen ehkäisemisessä. Digipelaaminen on monelle lapselle ja nuorelle tärkeä osa elämää, joten pelikasvatuksen yksi merkittävimmistä tavoitteista on tukea lasten ja nuorten kykyä pelata ja huolehtia samalla omasta hyvinvoinnistaan (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, 2022). Digipelaamiseen liittyvien haittojen ehkäisy, erityisesti riskikäyttäytymisen ehkäiseminen sekä mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen ovat merkittävä hyvinvoinnin osa-alue. Lapsesta ja nuoresta kiinnostunut kasvattaja onkin tärkeä riippuvuuksilta suojaava tekijä (Suomen lääkäri-lehti, s.326, 2020).

Lapset ja nuoret tarvitsevat ikätasoiset, selkeät säännöt ja rajat pelaamiselle sekä ohjausta ja tukea siihen, että kykenevät huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos, 2022). Parhaimmillaan pelikasvatuksen lopputuloksena on henkilö, joka osaa hallita itsenäisesti digipelaamistaan sekä toimia digipelaamisen parissa tiedostavasti ja vastuullisesti. Onnistuneen pelikasvatuksen myötä saama vastuullisuus ja empaattisuus heijastuu myös muita ihmisiä ja koko maailmaa kohtaan (Meriläinen 2020, s. 44).

## 2.2 Pohjoismainen digipelaaminen

Pelaajabarometri 2022 tutkimukseen osallistuneista 10-19-vuotiaista suurin osa vastaa pelaavansa digitaalisia pelejä viikoittain (76,20 %), alle puolet (42,2 %) pelaavat päivittäin ja pieni osa ei pelaa lainkaan digitaalisia pelejä (3,40 %) (Kinnunen ym., 2022). Pelaajabarometri 2022 tutkimuksen mukaan 10-19-vuotiaat käyttävät pelaamiseen aikaa 16,4 tuntia viikossa eli noin 2,3 tuntia päivässä (Kinnunen ym., 2022). Riihimäen valittujen peruskoulujen oppilaiden pelaamiseen käytetty aika on koko suomeen verrattuna samoissa lukemissa. Ruotsin Internet-säätiön (2021) mukaan Ruotsin 8-12-vuotiaista lapsista 94 % pelaa internet-pelejä. Pojat pelaavat enemmän konsolipelejä ja tytöt ovat aktiivisempia sosiaalisessa mediassa. Ruotsalainen tutkija ryhmä teki tutkimuksen 9-15-vuotiaiden ruotsalaisten lasten ja nuorten pelaamistottumuksista. Tietoja kerättiin (vapaaehtoinen internet kysely) Malmöstä, joka on Etelä-Ruotsissa sijaitseva noin 350 000 asukkaan kaupunki. Ruotsissa lapset aloittavat peruskoulun 6-vuotiaana ja jatkavat sitä aina 15-vuotiaaksi saakka. Malmössä on yhteensä 108 peruskoulua. Vuonna 2019 Malmössä oli 38 985 peruskoulun oppilasta. Tässä tutkimuksessa mukaan otettiin peruskoulun 3.-9. luokkien oppilaat (9-15-vuotiaat). Tuloksista selvisi, että tytöistä (vastaajien keski-ikä 11,9 vuotta) päivittäin digitaalisia pelejä pelaa 58,3 % ja pojista (vastaajien keski-ikä 12,1 vuotta) 42,9 %. Tytöillä (63,9 %) pelaaminen aiheutti riitaa vanhempien kanssa ja pojilla vastaava luku oli (50,3 %). (Olsen ym., 2023, s.2-5.)

Vuonna 2020 tanskalaisten lasten, pelaamistottumukset -kyselyn mukaan 92 % kyselyyn vastanneista tanskalaisista 1-15-vuotiaista lapsista on kokeillut verkkopelaamista, ja puolet heistä pelaavat päivittäin. Vanhemmat lapset pelaavat enemmän kuin nuoremmat lapset. Pojista (28 %) ja tytöistä (19 %) pelaavat useita kertoja päivässä, 9-11-vuotiaiden ikäryhmässä pelataan eniten. Vanhemmat lapset pelaavat kerralla pidemmän ajan, suurin osa 9-11-vuotiaista (23 %) ja 12-15-vuotiaista (23 %) pelaavat 2-4 tuntia niinä päivinä, kun pelaavat. Tutkimuksen mukaan yleisimmin käytetyt laitteet pelaamiseen ovat älypuhelin ja tabletti. Sukupuolen ja iän perusteella katsottuna laitteiden käytössä on eroja. Useat pojat käyttävät pelaamiseen konsolia ja tietokonetta. Tytöt suosivat älypuhelin tai tablettia. Tanskalaiset 10-12-vuotiaat lapset eivät noudata verkkopelien ikärajoja,

osoittaa Telenorin vuoden 2020 tutkimus. Sosiaalisen median ikäraja on 13 vuotta ja suurimmasta osasta verkkopelejä ikäsuositus on 12 vuotta, tanskalaiset lapset pääsevät käyttämään niitä silti aiemmassa iässä. Tämä tapahtuu vanhempien luvalla, sillä suurin osa vanhemmista on hyväksynyt lasten digitaalisen median käytön. (Tiffany, 2019.)

Norjassa tehty tutkimus tarkasteli, miten digipelien pelaaminen vaikuttaa 6-12-vuotiaiden sosiaalisiin taitoihin. Tutkimuksessa havaittiin, että pelaaminen vaikutti nuoriin eri tavoin iän ja sukupuolen mukaan, mutta yleisesti ottaen pelaaminen ei liittynyt sosiaaliseen kehitykseen. Kuitenkin tutkijat havaitsivat, että usein pelejä pelaavilla 10-vuotiailla tytöillä oli vähemmän sosiaalista osaamista kuin harvemmin pelaavilla 12-vuotiailla tytöillä. Poikien viettämä aika pelaamalla ei vaikuttanut heidän sosiaaliseen kehitykseensä. Tytöt, jotka pelaavat videopelejä, saattavat olla sosiaalisesti eristyneempiä ja saavat vähemmän mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja muiden tyttöjen kanssa, mikä voi vaikuttaa heidän myöhempään sosiaaliseen pätevyyteensä. Lapset, jotka kamppailivat sosiaalisesti 8- ja 10-vuotiaana, olivat todennäköisemmin viettämässä enemmän aikaa pelaamalla videopelejä 10- ja 12-vuotiaana. (Efstathiou, 2019.) Norjassa vuonna 2022 päivittäisten digipelaajien yleisin ikäryhmä oli 9-15-vuotiaat. Kaiken kaikkiaan tästä ikäryhmästä 71 prosenttia pelasi digipelejä päivittäin. Vertailun vuoksi 65-79-vuotiaiden digitaalisten pelien päivittäin pelaavien osuus oli 14 prosenttia. (Clement, 2023.)

Islantilaiset pelaajat viettävät keskimäärin lähes tunnin päivässä tietokoneella tai verkossa pelaten. Uuden Gallup-kyselyn mukaan 66 % eli 2/3 islantilaisista on pelaajia, joista 50 % pelaa puhelimella, 25 % tabletilla ja 27 % pelikonsolilla. Kysely osoitti, että 94 % 6-12-vuotiaista lapsista pelaa videopelejä ja 86 % 13-17-vuotiaista teineistä. (Kyzer, 2019.)

### 2.3 Digipelaamisen haasteita fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Kuss (2013) määrittelee digipelaamisella olevan sekä hyviä että haitallisia vaikutuksia yksilöön. Tähän seikkaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä ovat pelaajan



henkilökohtaiset taipumukset ja motivaatio, jotka johtavat pelaamiseen. Pelaamiseen käytettävällä ajalla sekä pelien rakenteella ja sisällöllä nähtiin myös useiden tutkimuksien perusteella olevan vaikutusta digipelaamisen vaikutuksiin yksilötasolla. (Männikkö ym., 2019, s. 252.) Bouna-Pyrrou ym. (2015) esittelevät omassa teoriassaan nuorilla ja nuorilla aikuisilla olevan kohonnut riski kohdata digipelaamisen ongelmia, koska tutkimusten valossa heidän edustamansa ikäkohortti pelaa eniten kyseisiä pelejä. (Männikkö ym., 2019, s. 253.) Tämän kappaleen tutkimuksissa oli huomioitu myös Suomessa tehty tutkimus aiheesta.

Bangladeshissa tehtiin tutkimus, jossa tutkittiin ja kehitettiin kolmen laajalti käytössä olevan ongelmallisen digipelaamisen mittarin ominaisuuksia. Nämä mitaustyökalut olivat Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form (IGDS9-SF), Gaming Disorder Test (GDT), ja Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Tutkimukseen osallistui 428 nuorta ikäjakaumaltaan 10-19-vuotta, keski-ikä ollessa 16 vuotta. Tämän tutkimuksen perusteella löydettiin yhteys, jossa yhä useammin tapahtuvalla digipelaamisella oli yhteys haitallisen digipelaamisen ongelman kehittymiselle. Tutkimuksessa käytetyn GDT mittarin perusteella ongelmallinen digipelaaminen oli yhteydessä nuoren kokemiin masennuksen ja ahdistuksen tuntemuksiin. Tämä havainto oli linjassa myös aiempiin tutkimuksiin. (Islam ym., 2022.)

Nuorten pelaamiseen liittyviä seikkoja tutkittiin Pediatric nursing lehden artikkelissa, jossa tutustuttiin 110 tutkimukseen joista 16 tutkimusta liitettiin kyseessä olevaan tarkasteluun. Tutkimukset oli tehty vuosina 2013-2019. Näiden tutkimusten yhteenvedossa voidaan todeta, että pelaamiseen käytetty aika ei ole suora ennustava tekijä ongelmalliseen digipelaamiseen. Ennustavia tekijöitä ongelmalliseen digipelaamiseen olivat miessukupuoli, pelaaminen verkossa enemmän kuin verkon ulkopuolella ja pelaaminen yksin tai yhdessä muiden kanssa virtuaalisesti. Näiden seikkojen lisäksi riskitekijöinä nähtiin pelaaminen yöaikaan tai yönien vähäisyys pelaamisen vuoksi sekä ennenaikaiset heräämiset pelaamisen vuoksi. (Gallegos ym., 2023.)

Kaliforniassa, Yhdysvalloissa yhteiskuntatieteiden tutkimuslehdessä on artikkeli, jossa on tutkittu pelaamisen vaikutuksia aivoihin, erityisesti sosiaaliseen

eristäytyneisyyteen ja masennukseen. Tutkimuksessa oli keskitytty pelaamisesta johtuviin kielteisiin vaikutuksiin. Tutkimuksesta kävi ilmi, että Singaporelaisista 12-17 vuotiaista 97 % prosenttia pelaa päivittäin digitaalisia pelejä. Tutkimuksesta selvisi, että ne lapset, jotka pelaavat viikoittain 31 tuntia digitaalisia pelejä verrattuna lähes puoleen muista opiskelijoista, kärsivät todennäköisemmin sosiaalisesta ahdistuksesta, masennuksesta ja muista yleisistä fobioista. Positroniemiissiotomografiaa (PET) käyttävä aivokuvaus osoitti, että tankkia ajavien videopelien pelaaminen lisää dopamiinia, tämä kemikaali on yhdistetty lasten videopeli riippuvuuteen. Tutkimuksessa todettiin, väkivaltaisten pelien liittyvän pelaajien kehitysaggressioon sekä lisäävät pelaajissa vihamielisyyden tunnetta. Pelit turruttavat ihmisen ja saavat näkemään väkivallan normaalina. Eristyneisyys, joka johtuu monien tuntien viettämisestä pelaten, suistaa ihmisen elämästä normaalia elämää. Tämä luo mahdollisuuksia masennuksen kehittymiselle pitkällä aika välillä. (Landau & Ngyen, 2019, s 291-302.)

Merkkejä netti- ja peliriippuvuudesta Frances Jensenin mukaan ovat esimerkiksi pelaaminen mielummin kuin tapaa kavereita, jättäytyy pois harrastuksista, ärtyy ellei pääse pelaamaan, valehtelee pelaamisesta ja siihen käytetystä ajasta sekä ei pysy aikataulussa, ja arvosanat huononevat. Väkivaltapelien pelaaminen on yhteydessä väkivaltaiseen käytökseen, turtumiseen sekä empatiakyvyn heikkouteen (Terveyskirjasto, 2021). Lastenpsykiatrian erikoislääkärin Jari Sinkkosen mukaan pelaaminen on jatkuva stressitila lapselle, jossa kaikki aistit ovat jatkuvasti valppaina. Digitaalisuus ja jatkuva mobiililaitteen läsnäolo kuormittavat lasta. Digipelaaminen muuttaa monia perusasioita. Sinkkonen on tavannut lapsia, joilla saattaa olla paljon kavereita, nämä kaverit ovat netissä ja sosiaalisessa mediassa, eikä lapsi ole koskaan käytännössä kasvokkain heidän kanssaan. (Aivosäätiö, 2023.)

Digipeliriippuvuus on luokiteltu toiminnalliseksi häiriöksi uudistetussa WHO:n ICD-11-tautiluokituksessa. Digipeliriippuvuuden yleisyys väestössä on noin kolmen prosentin luokkaa, vakavimmillaan se aiheuttaa merkittäviä fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia haittoja. Riippuvuustason häiriöön sekä ongelmalliseen digipelaamiseen liittyy neurobiologisia haavoittuvuustekijöitä ja oheissairastavuuttakin, mutta myös peleihin liittyvillä tekijöillä on yhteys hallinnan menettämiseen.

Haittojen vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi varhainen tunnistaminen on erittäin tärkeää. Vaikuttavien tuki- ja hoitomallien kehittämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta. Digipeliriippuvuuden kehittymiseen tunnistettavia riskitekijöitä ovat mies-sukupuoli, pelaamisen varhainen aloitusikä, päivittäinen pelaaminen, sosiaalisen tukiverkoston vähäisyys tai puute sekä vaikeudet sosiaalisessa elämässä. Digipeliriippuvuuteen yhdistyvät, heikompi koulumenestys, heikompi sosioekonominen asema sekä läheisten ihmissuhteiden vähyys. Psykkiset oireet ja häiriöt kuten masennus, ahdistus ja psykoottiset oireet on yhdistetty digipeliriippuvuuteen. Pelimotivaatiot, kuten pakopelaaminen saattavat vaikuttaa digipeliriippuvuuden ja psyykkisten oireiden yhteyteen. Yleisesti digipeliriippuvuuteen liittyy uniongelmia kuten vuorokausirytmien häiriintyminen tai unettomuutta. Digipeliriippuvuus aiheuttaa myös liikkumattomuutta ja ylipainoa. Digipeliriippuvuus on yhdistetty myös huonompaan itsetuntoon sekä negatiiviseen keho- ja minäkuvaan. Suurempi ideaalisen ja aidon minäkuvan ero sekä pelihahmoon samaistuminen on myös yhdistetty digipeliriippuvuuteen.

Kliinisessä työssä on tärkeä tunnistaa häiriötasolla oleva digipelaaminen, vaikka Suomessa ei ole vielä käytössä ilmiölle virallista diagnoosia. Kuitenkin oirekuva on selvästi tunnistettu ja olemassa käytännössä ja tutkimustiedon valossa. Suomessa on käytössä seitsemän kysymyksen mittari, joka on nopea kartoituksen työkalu kliinisessä työssä. Maassamme on vielä niukasti saatavilla tuki- ja hoitovaihtoehtoja. Kuitenkin järjestöt tarjoavat tukea digipeliongelmaan. Digipelirajaton tarjoaa tutkimusnäyttöön perustuvaa ryhmämuotoista tukea 15-29-vuotiaille. Alaikäisille suunnattavasta tuesta tarvitaan Suomessa vielä tutkimus- ja kehittämistyötä. Nykyinen tutkimustieto tukee käsitystä digipelaamisen ongelmallisista muodoista, näistä vaikein on digipeliriippuvuus. (Castrén ym., 2023, s.1169-1175.)

Ruotsalainen tutkija Carlotta Hellström tiiminsä kanssa, selvitti, liittyykö nuorten nettipelaamisen käyttämä aika ja pelimotiivien additiivinen vaikutus masennus-, tuki ja liikuntaelimestön ja psykosomaattisiin oireisiin. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella. Vapaaehtoiseen ja nimettömään kyselyyn vastasi, 7757 13-18-vuotiasta ruotsalaista nuorta. Kyselylomake sisälsi demografisen taustan, pelitavat sekä masennus-, tuki- ja liikuntaelimestön ja psykosomaattiset oireet.

Tuloksista selvisi, että lisääntynyt verkkopelaamiseen käytettävä aika arkipäivinä, lisäsi tuki- ja liikuntaelimestön ja psykosomaattisten oireiden todennäköisyyttä. Arkipäivänä yli viisi tuntia kestävä pelaaminen yhdessä pakomotiivien (pakenee pelimaailmaan) kanssa lisäsi masennusoireiden todennäköisyyttä 95 % tuki- ja liikuntaelimestön oireita 95 % ja psykosomaattiset oireita 95 %. Tutkimuksesta voitiin päätellä, että liiallisen peliajan ja pakomotiivien havaittiin liittyvän lisääntyneeseen todennäköisyyteen sairastua nuorten keskuudessa. (Hellström ym., 2015, s. 263-265.)

Pitkään jatkuva paikoillaan oleminen tietokoneen äärellä saattaa aiheuttaa epä-mukavuutta ja tunnetta kuormittumisesta etenkin paikoillaan olemisen jälkeen. Kutisevat ja väsyneet silmät yhdistettynä uupuneisiin yläraajoihin ja niskan sekä hartiasseudun rasi-tustuntemuksiin ovat tyypillisiä säännöllisesti tietokoneen äärellä toimivien henkilöiden keskuudessa. Lisäksi saattaa esiintyä henkistä rasi-tusta johtuen uusista järjestelmistä, joiden käyttämisen opetteleminen ja orientaatio saattavat aiheuttaa. (Työterveyslaitos, i.a.)

Välttääkseen näiden haittojen syntymistä ja kertymistä on suositeltavaa välttää pitkään kestävää paikallaan olemista, tässä huomioitava myös istumisen lisäksi kehon asentona makuullaan oleminen. On siis suositeltavaa huolehtia riittävästi tauoista paikallaan olemiseen. Oman kehon asentoihin on suositeltavaa kiinnittää huomiota, ettei asento menisi kiertyneeksi ja etukumaraan suuntautuneeksi. Eri-tyisesti niskan ryhdikkään asennon säilyttämiseen tulee kiinnittää huomiota ja siihen että yläraajoilla sekä päällä tehtävät liikkeet eivät olisi liian pitkään samoina toistuvia. Yläraajojen liikkeet tulisi olla vaivattomasti suoritettavia sekä yläraajojen olla riittävän tuetut. Selkärangan on myös hyvä saada riittävän tuettu ja luonnol-linen asento. Näkökykyyn tulee myös kiinnittää huomiota siten että tehtävän asian näkeminen on mielekästä. (Työterveyslaitos, i.a.)

#### 2.4 Digipelaamisen positiivisia vaikutuksia

Keskitymme tässä opinnäytetyössämme digipelaamiseen mahdollisesti liittyviin haitallisiin ja ongelmallisiin oireisiin sekä niihin mahdollisesti johtavien

riskitekijöiden tunnistamiseen. Olemme myös huomioineet tutustuessamme teoreettiseen viitekehykseen, että digipelaamisella on useita positiivisia vaikutuksia yksilön kognitioon ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Väkivaltapeleillä on havaittu myös näitä positiivisia vaikutuksia. Tutkijat ovat myös havainneet suotuisia vaikutuksia näön- ja kuulonvaraisen havainnoinnin parempaan kehittymiseen. Positiivisia vaikutuksia on myös havaittu nuoren tarkkaavaisuuden suuntaamiseen, muistiin, toiminnanohjaukseen, motoriikkaan ja kielellisten asioiden oppimiseen. (Johnson ym., 2013.)

Australiassa toimivan tutkimuskeskuksen, joka on keskittynyt tutkimaan 12-25-vuotiaita nuoria suhteessa heidän käyttämäänsä teknologiaan, tekemä tutkimus tuo esille laajasti digipelaamisen positiivisiksi miellettyjä seikkoja. Tutkimus koostui yli kahdestasadasta analysoidusta teoksesta. Tutkimuksessa tehtiin tiettäväksi digipelaamiseen yhdistettyjä haittoja. Näitä haittoja nähtiin olevan vielä enemmän niiden henkilöiden keskuudessa, jotka eivät lainkaan pelanneet digipelejä. Pelaamiseen käytetty aika ei ollut suoraan verrattavissa oleva tekijä yksilön ylipainoon tai huonoihin kouluarvosanoihin. Digipelaamisella havaittiin olevan terapeuttisia vaikutuksia nuoren minäkäsitykseen suhteessa ympäröivään muuhun elämään. Kohtuullisella pelaamisella todettiin olevan positiivinen yhteys pienemmän masennuksen esiintymiseen, nuoren kokemiin positiivisiin tunteisiin ja tunteiden positiivisen tasapainon ylläpidossa. (Johnson ym., 2013, s. 14-28.)

Digipelaamisella havaittiin olevan useita positiivisia vaikutuksia terveiden sosiaalisten suhteiden pääoman kertymisen osalta. Kohtuullisesti pelaavat miehet kokivat pelaamisen myötä rentoutumista, sosiaalisuuden lisääntymistä sekä stressin vähentymistä elämässään. Nuoret kokivat useiden pelaajien verkossa tapahtuvaan pelaamiseen liittyvien kaverisuhteiden itselleen olevan jopa parempia suhteita kuin oikean elämän kaverisuhteet. Nuoret kokivat peleissä saamansa sosiaalisen osaamisen siirtyneen myös edesauttavana tekijänä pelimaailman ulkopuolisen elämän sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpidossa. Kohtuullisesti pelaavien nuorten itsetunto näyttäytyi paremmalta, kun ei pelaavien nuorten keskuudessa olevien itsetunto. Nuoret kokivat pystyvänsä pelimaailmassa paremmin ilmaisemaan itseään, joka on osaltaan omiaan lisäämään nuoren positiivista

omanarvontuntoa, itseluottamusta ja parempaa psyykkistä vointia. (Johnson ym., 2013, s. 5-7.)

### 3 LYHYTVIDEOT DIGIPELAAMISEN HÄIRIÖN ENNALTAEHKÄISYSSÄ

#### 3.1 Onnistuneen lyhytvideon piirteet

Videoiden käyttäminen erilaisissa foorumeissa on hyvin yleistä. Videoita käytetään myös opetustarkoituksissa monillakin tavoin. Videoiden käyttämistä on myös tutkittu ja tulokset ovat olleet myös rohkaisevia erilaisien mittareiden avulla todettuna. Kalifornian yliopistossa on tehty teoreettinen malli ja empiirinen tutkimus videointerventiosta liittyen internetin käytön riippuvuuden ehkäisyyn. (Turel ym., 2015, s.349.) Tämänkin tutkimuksen myötä sivuttiin aiheena digipelaamisen häiriön liittymistä myös internetin käytön riippuvuuteen. Turelin (2011) mukaan internetin käytön riippuvuuden kehittymisen aiheuttajiksi, tiettyjen neurologisten ominaisuuksien vallitessa nähtiin seuraavia seikkoja. Nautinnon tunne voittamisesta palveluissa kuten eBay, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen saaminen palveluissa kuten Facebook ja yksinäisyyden tunteen vähentyminen toisten kanssa keskusteltaessa verkossa. (Turel ym., 2015, s.349.) Tutkimukset, joiden perusteella internetin käytön riippuvuuden tekijöitä arvioitiin, johtivat Yhdysvaltojen Psykiatriyhdistyksen (2013) mukaan verkkopelaamisen häiriödiagnoosin kehittymiseen DSM-5 psykiatriseen sairausluokitukseen. Nimenä verkkopelaamisen häiriö nähtiin hienovaraisempana kuin riippuvuus sanan käyttäminen. (Turel ym., 2015, s.350.)

Youngin (1998) mukaan yhtenä internetin käytön ongelmallisuutta vähentävänä tekijänä nähtiin ihmisten vakuuttaminen, informaatiolla siitä miksi internetin käyttöä on syytä pyrkiä hallitsemaan. Keskeisenä nähtiin Janzin & Beckerin (1984) mukaan yksilön kyky tuntea olevan käytettävissä olevia keinoja välttää haitat, niiden vakavuudet ja seuraukset huomioiden omassa terveydentilassa, jota vältettävä ilmiö aiheuttaa. Merkityksellisenä nähtiin yksilön voimavarat tehdä

vaikuttavia muutoksia omassa elämässään suhteessa internetin käytön riippuvuuden ehkäisyyn. (Turel ym., 2015, s.349.)

Informatiiviset videot nähtiin hyödyllisenä keinona Brownin ym. (1997), O'Donnellin ym. (1998), Kalichmanin ym. (1999) ja Abbaszadehin ym. (2011) edellä olevassa kappaleessa kuvatus informaation tuottamiseen (Turel ym., 2015, s.349). Videoissa oli mahdollista katsojan nähdä miten kyseessä oleville haitoille voi altistua sekä saada tietoa, miten selviytyä näistä uhkakuvista. Lisäksi videoista nähtiin saatavan oikeanlaista asennetta mitä yksilö voi hyödyntää omassa elämässään, kun pyrkii hallitsemaan omaa internetin käyttöönsä. Ajzenin (1991, 2001) teorian mukaan tämä asenne on keskeinen pohja ja muuttuja ihmisen pyrkiessä muuttamaan omaa käyttäytymistään. (Turel ym., 2015, s.350.)

Yksi tärkeimmistä asioista videoiden suunnittelussa on videon pituus. Hyvä opetusvideo on napakka, joka on mieluummin liian lyhyt kuin liian pitkä. Ohjeena videon katselun kannalta voidaan pitää kahden minuutin rajaa. Yli kuuden minuutin mittaisen videolle pitäisi löytyä pätevä syy. Todennäköistä on, että mitä lyhyempi video sitä varmemmin se katsotaan loppuun. (Kuokkanen, 2019.)

Viime vuosina lyhytvideot ovat nousseet internetin uudeksi suosikiksi videoiden ominaisuuksien vuoksi, joita ovat videoiden lyhyt kesto, korkea viihdearvo, helppo tuotanto ja jakaminen. Lyhytvideoiden kehitys perustuu Internet-median ja yleisön viestinnän yhteisvaikutukseen ja se on vähitellen muodostunut väyläksi, joka vastaa yleisön tarpeisiin. Positiivisen energian värittävä lyhyiden videoiden teemat, yleensä kykenevät herättämään tunteita, ja ne ohjaavat tunteita kohti totuutta, hyvyyttä ja kauneutta, eli 'tunteet ohjaavat ajattelemaan positiivisesti'. (Zhang, 2023, s.303.)

Lyhytvideo on epäilemättä erinomainen väline tiedon siirtämiseen yleisölle muodossa, joka selittää, popularisoi ja visualisoi. Lyhytvideot tarjoavat opiskelijoille vähemmän kehittyneillä alueilla mahdollisuuden korjata koulutuksellisia puutteitaan. Nuoret voivat oppia vaikeasti saavutettavaa tietoa ja tietämystä vähemmän kehittyneillä alueilla lyhytvideoiden avulla, mikä voi osaltaan täyttää tietämyskuilua ja vähentää tiedon hankkimisen kustannuksia. Lyhytvideot voivat

auttaa levittämään tietoa, tavoittamaan laajemman yleisön ja lisäämään sen toiminnallista arvoa. Lyhytvideoiden sisällön tulisi palvella ihmisten kehitystä ja yhteiskunnan yleistä etua. Vain tällä tavoin se voi saavuttaa pitkäaikaisen suosion käyttäjien keskuudessa, mikä on myös kestävä kehityksen avaintekijä. (Zhang, 2023, s. 306-307.)

### 3.2 Tutkittuja johtopäätöksiä videointervention vaikutuksista yksilöön

Kalifornian yliopistossa tehtyyn tutkimukseen osallistui 223 henkilöä, jotka katsoivat videon. Videoita oli tehty kaksi erilaista ja tutkimukseen osallistuja katsoi niistä toisen luokkatilassa. Ensimmäinen video oli sisällöltään opetuksellinen, informatiivinen ja yllättävä. Toinen video oli enemmän humoristinen kuin yllättävä ja opetuksellinen sisältäen selkeästi vähemmän informatiivista tietoa. Videosta tehtiin tutkimukseen osallistujalle kolme kyselyä, yksi viikkoa ennen videon katsomista, toinen heti videon katsomisen jälkeen ja kolmas kysymys esitettiin viikko myöhemmin videon katselun jälkeen. Näin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden internetin käytöstä saatiin tietoa suhteessa siihen, miten katsottava video siihen mahdollisesti vaikutti. (Turel ym., 2015, s. 353-354.)

Tutkimuksen mukaan videot osoittautuivat tehokkaiksi apuvälineiksi parantamaan tutkimukseen osallistuneiden asennetta hallita omaa internetin käyttöään suhteessa internetin käytön häiriön aiheuttamaa vastaan. Videoiden keskeisimmät merkittävät vaikutusmekanismit katsojiin olivat kognitiivisesti ihmisen tietojenkäsittelyyn vaikuttava relevantti tieto ja affektiivisesti tunteisiin vaikuttava yllätyksellisyys. Erityisen vaikutuksellisenä osoittautui videoissa oleva yllätyksellisyys, jolla oli merkitystä tutkimukseen osallistuvien asenteeseen omaa internetin käyttöään kohtaan suhteessa ennen videon katsomista tehdyn kyselyn tuloksiin ja videon katsomisen jälkeen tehtyjen kyselyiden tuloksiin. Tässä tutkijat näkivät merkityksellisinä teorioina heuristissystemaattisen prosessoinnin mallin (heuristic-systematic model) ja terveyskokemus mallin (the health belief model). (Turel ym., 2015, s. 358-359.)



Heuristissystemaattisen prosessoinnin malli on yksi tunnetuimpia kaksoisprosessoinnin teorioita, joka selittää miten ihminen työstää ja selittää itselleen vaikuttamisviestintää. Seiterin (2009) teorian mukaan heuristisesti prosessoitaessa ei keskitytä niinkään esitetyn viestin sisältöön vaan ulkoisiin seikkoihin kuten viestin muotoon ja uskottavuuteen. Katsoja käyttää omaa tunnetilaansa viestin käsitteilyyn käyttäen siten vähemmän omaa kognitiivista kapasiteettiaan. (Saarelainen, 2021, s. 13.)

Hochbaumin (1958) ja Rosenstockin (1966) mukaan Yhdysvalloissa 1950-luvulla kehitettiin psykologisia malleja, joilla parantaa yksilön terveyden edistämisen toimintamalleja. Hypoteesina esitettiin, että ihmisen kokemukseen terveydestään ja siihen liittyvään käyttäytymiseen pystyttiin vaikuttamaan opetuksellisella interventiolla. Yksilön terveystokemuksen nähtiin olevan merkityksellinen tekijä sosiaalisesti sekä yksilön terveyteen liittyvällä käyttäytymiselle. Terveystokemuksen nähtiin myös olevan muokattavissa eikä yksilöiden samankaltaisilla taustatekijöillä ollut tässä häiritsevää vaikutusta. (Abraham & Sheeran, 2015, s. 30.)

Tšekissä tehtiin tutkimus, johon osallistui 499 sairaanhoitajaopiskelijaa 21:stä eri ammattikorkeakoulusta, jotka olivat satunnaisesti valittuja. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää lyhytvideoiden merkitystä pyrkimyksessä supistaa sairaanhoitajaopiskelijoiden stigmaa mielenterveyden ongelmia kohtaan. Jokaiseen kouluun osoitettiin yksi tapa kolmesta, jolla tutkimusta tehtiin. Tavat olivat jaettu informatiivinen lehtinen, lyhytvideo interventio tai seminaari, jossa oli fyysisesti henkilöt paikalla. Tutkimukseen osallistujille tehtiin kaikkiaan kolme mielenterveyden stigmaan liittyviin asenteisiin orientoitunutta kyselyä. Ensimmäinen kysely tehtiin noin kaksi kuukautta ennen valitun toimintatavan toteutusta. Toinen kysely tehtiin välittömästi valitun toimintatavan toteutuksen jälkeen. Kolmas kysely tehtiin noin kolme kuukautta toimintatavan toteutuksen jälkeen. (Winkler, ym., 2017.)

Tuloksina havaittiin, että seminaarilla oli vaikutukseltaan merkittävin ja tasaisin vaikutus stigman vähentymiseen. Video interventiolla oli myös huomattava vaikutus stigman vähentymiseen ja tämän vaikutuksen todettiin olevan myös pitkäkestoinen. Tutkijat toteavat siten lyhytvideoiden olevan kustannustehokas ja merkittävä tapa saada aikaan vaikutusta yksilökohtaisesti kyseessä olleen tutkittavan

asian suhteen. Ottaen huomioon myös lyhytvideoiden runsaan tarjonnan maailman laajuisesti sekä helpon pääsyn niitä katsomaan, on tutkimuksen tulos siten myös merkittävä. Tutkimuksessa tehtiin myös tiettäväksi, että ihmisillä on haasteena runsaassa informaatio tulvassa ottaa haltuun uusia teknisiä ratkaisuja kriittisen realistisen informaation saamiseksi. Toisaalta myös suuret kaupalliset toimijat isoilla budjeteillaan saavat enemmän näkyvyyttä omalle agendalleen mediassa. Tärkeänä nähtiin katsoja yleisön lähestyminen myötätuntoisesti ja kohteliaasti, kiristämiseen liittyvä lähestyminen nähtiin lähinnä aiheuttavan käänteistä reaktiota katsojakunnassa toivottuun lopputulokseen nähden. (Winkler, ym., 2017.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

### 4.1 Lyhytvideoiden ja tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tuotimme Sovatek-säätiön tilauksesta nuorille suunnatun Oma-aputyökalun digipelaamiseen liittyvien negatiivisten vaikutusten hallinnan tueksi sekä ennaltaehkäisemiseksi. Oma-aputyökalu on tekstiä sekä videomateriaalia sisältävä ohjelma, jonka tarkoitus on ohjata nuorta vaihtoehtoiseen tekemiseen digipelaamisen sijaan. Oma-aputyökalu sisältää jokaiselle arkipäivälle yhden lyhytvideon, eli yhteensä lyhytvideoita on viisi. Nykyajan nuorille internet on osa kasvuympäristöä ja lähes jokaisella nuorella on jokin älylaite käytössään (Tilastokeskus, 2021). Nuoret käyttävät internettiä tiedonhakuun ja erityisesti lyhytvideot ovat nuorten keskuudessa suosittuja. Tämä vaikutti valintaamme tuottaa lyhytvideoita sisältävä tuotos, sillä halusimme tuottaa juuri lasten ja nuorten näkökulmasta sopivaa materiaalia. Videot ja niiden sisältämät haasteet on suunniteltu ikäryhmät huomioiden sekä tutkimustietoon ja aiheisiin liittyvään kirjallisuuteen perustuen. Olemme kiinnittäneet huomiota siihen, että ne ovat mahdollisimman innostavia sekä sopivasti humoristisia. Haimme videoihin vaikutteita vuosikymmeniltä, jolloin digitekniikka ei ollut vielä kehittynyt.

Oma-aputyökalu tulee päätymään Pelituki-internetsivuston materiaalit-osioon. Kävimme esittelemässä tekemämme Oma-aputyökalun Riihimäellä kolmessa eri peruskoulussa ja samalla myös selvitimme sähköisen kyselyn avulla, miten digipelaaminen vaikuttaa kyseisten koulujen 10–15 vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. Keräsimme myös lapsilta ja nuorilta sähköisen kyselyn avulla palautetta tekemämme Oma-aputyökalun toimivuudesta. Päädyimme Riihimäkeen kaupunkina, koska se on maantieteellisesti tekijäryhmän asuinpaikkojen puolella välissä, sillä asumme eri paikkakunnilla. Riihimäki on myös yhden ryhmämme jäsenen kotikaupunki ja täten kyseisen kaupungin koulutkin olivat entuudestaan tuttuja ja niihin yhteydenottaminen tuntui luonnolliselta. Kyseisen ikäryhmän digipelaamisesta löytyy hyvin tutkimustietoa ja aikainen puuttuminen digipelaamisen haittoihin on tärkeää. Opinnäytetyömme eteni koko prosessin ajan suunnitelmallisesti (Kuvio 3).

5/2023	Ideapaperi hyväksytty.
6/2023	Sovatek- säätö varmistui yhteistyötahoksi.
6-8/2023	Teoreettinen viitekehys/kirjallisuuskatsaus.
9/2023	Sovimme yhteistyöstä Riihimäen kolmen peruskoulun kanssa.
10/2023	Teimme sopimukset kaikkien yhteistyötahojen kanssa.
11-12/2023	Suunnitelma hyväksyttiin; kuvasimme ja editoimme videot, haimme tutkimusluvan Riihimäen kaupungilta sekä laadimme sähköiset kyselyt.
1/2024	Vierailimme peruskouluissa+ toteutimme kyselyt
2/2024	Tulosten analysointi.
3/2024	Raportin käsikirjoituksen julkaisu
4/2024	Opinnäytetyön julkaisuseminaari + valmiin työn luovutus

Kuvio 3. Opinnäytetyö prosessin aikataulu.

## 4.2 Työelämäyhteistyökumppani

Yhteistyötahojamme ovat Pelituki-verkkosivustossa mukana oleva Sovatek-säätiö, josta meille oli nimetty yhteyshenkilö. Sovatek-säätiö on julkisen sektorin, eri valtakunnallisten järjestöjen sekä Keski-Suomen alueen paikallisten järjestöjen tuottamaa toimintaa, joka keskittyy erilaisten riippuvuus- ja mielenterveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon, työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseen sekä työllistymisen edistämiseen. Sovatek-säätiön toiminnan lähtökohtana on kehittää ja tuottaa palvelujärjestelmiä sekä palveluita tilaavien asiakkaiden näkökulmasta. (Sovatek, i.a.)

Pelituki on Sovatek-säätiön, Kuopion kriisikeskuksen sekä kirkkopalveluiden riippuvuusyksikön yhdessä tuottamaa valtakunnallista kehittämistoimintaa, jonka toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Pelituki tuottaa ja välittää tietoa raha- ja digipelaamisesta, peliongelmissa ja liiallisesta sosiaalisen median käytöstä. Pelituki tarjoaa mm. erilaisia oma-aputyökaluja pelaamiseen liittyen, konsultaatiota ammattilaisille, koulutuksia sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja ohjausalojen ammattilaisille sekä e-neuvontaa kaikille, joita oma tai läheisen pelaaminen mietityttää (Pelituki, i.a.). Olemme tehneet sopimuksen työelämäyhteistyötahon kanssa lyhytvideoiden tekijänoikeuksista. Teemme yhteistyötä myös Riihimäen kaupungin kolmen eri peruskoulun kanssa.

## 5 LYHYTVIDEOIDEN TOTEUTUS

### 5.1 Lyhytvideoiden toteuttaminen

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimusluonteiselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyötä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus ei määrittele kehittämistä, mutta menetelmälliset käytännöt

palvelevat ammatillista kehittämistä (Saastamoinen, ym., 2022). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opastaa, ohjeistaa ja järjestää käytännön toimintaa. Tilaaja määrittää toteutustavan (ePOOKI, 2018). Toiminnallinen opinnäytetyö etenee vaiheittain. Vaiheet ovat suunnitteluvaihe, tutkittava ja kehittävä toiminta, vertaisarviointi ja ulkoinen arviointi, reflektointi, viimeistely ja tuloksista tiedottaminen (Saastamoinen, ym., 2022, luku toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä). Toiminnallisen osuuden tuloksena syntyy ammatillinen tuotos, joka voi olla esimerkiksi konkreettinen tuote, ohjeistus, paketoitu palvelu, alakohtainen suunnitelma, konsepti tai mallinnus (Karelia ammattikorkeakoulu, 2023). Sen tarkoitus on palvella kohderyhmää. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön voi liittyä myös kysely (Pohjois-Pohjanmaan Hyvinvointialue 2023). Tilaajalle sekä heille, jotka ovat tuotoksen kohderyhmä, ei saa aiheutua ylimääräistä haittaa projektista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy myös raportin tekeminen. Raportissa kuvataan prosessin vaiheita ja arvioidaan tehtyä tuotosta. (Konstamo ym., 2022, luku toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä)

Videoiden toteuttaminen aloitettiin luomalla videosta visuaalinen synopsis. Synopsis on hyvin keskeinen ja tärkeä tiivistelmä keskeisistä teemoista, josta aloittaa videon tekeminen. Synopsiksessa hahmoteltiin ja tiivistettiin videon sisältö ja muoto. Synopsiksessa saimme käsityksen videon tyylistä sekä tarinasta ja miten aihetta videossa lähestytään. Synopsiksessa kokonaisuus ei vielä hahmottunut liian yksityiskohtaisesti. Synopsiksen pohjalta luotiin käsikirjoitukset lyhytvideoille, joissa tuotiin kameran edessä tehtävä toiminta yksityiskohtaisesti. Käsikirjoituksissa on kirjoitettuna videoissa käytettävät repliikit sekä muu mahdollinen äänimaailma. (Aalto-yliopisto, i.a.)

Videot toteutettiin kuvaamalla ennalta suunnitellun käsikirjoituksen mukainen materiaali Canon Legria HF R88 videokameralla, iPhone 13 ja iPad air 2 laitteiden kameroilla. Kuvattu materiaali tallennettiin Onedrive ja iCloud pilvitallennuspalveluihin. Videot koostuivat useista otoksista eli raakamateriaalista, jotka yhdisteltiin ja editoitiin iMovie-ohjelmalla valmiiksi lyhytvideoiksi. Videoilla puhutut ääniraidat tehtiin erikseen häiriöttömässä akustisessa tilassa. iMovie ohjelmalla lyhytvideoihin lisättiin niihin tarkoituksen mukaisia tekstejä, tehosteita ja ääniefektejä sekä videoiden nopeuksia muutettiin.

Valmiit videot ovat kestoaltaan vähintään 2 minuutin ja 12 sekunnin sekä enintään 3 minuutin ja 12 sekunnin mittaisia. Videot on ladattu opinnäytetyötä varten erikseen luodulle Google-tilillä olevalla YouTube-kanavalle. Lyhytvideoissa käytetään Full HD 1920x1080 p -kuvanlaatua. Lyhytvideot ovat yksityiselle YouTube-kanavalla, josta niiden katsominen on mahdollista ainoastaan jaettavalla linkillä. Kaikkiin videoihin on lisätty tekstitys manuaalisesti ruotsiksi YouTube-videoeditorin avulla. Videot ovat tulossa katsottaviksi verkko-osoitteeseen <https://pelituki.fi/oma-apu/testit-materiaalit/>.

Käytämme videoissamme huumoria, huumori edistää oppimista ja hyvinvointia monin tavoin. Tästä syystä huumoria voitaisiin hyödyntää nykyistä enemmän koulukontekstissa. Huumorilla on tärkeä rooli lasten ja aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa ja ystävyysuhteiden solmimisessa sekä oppimisessa. Lisäksi huumorin käyttäminen suojelee lapsia kasvuun liittyvissä stressaavissa tilanteissa auttamalla näkemään ahdistusta, pelkoa, turhautumista tai epämukavuutta aiheuttavan tilanteen vaihtoehtoisesta näkökulmasta. (Airila ja Rönkkö, 2018, s.79-81.) Huumori on olennainen osa jokapäiväistä sosiaalista kanssakäymistä ja siten myös tärkeä vaikuttamisen väline (Haukka, 2010, s.10).

## 5.2 Video 1: Cooper 1960-luku

Lyhytvideon aihe perustui osaltaan ajatukseen lasten ja nuorten fyysisenkunnon olevan välttämätön tunnistettava tekijä, kun halutaan tutkia suhdetta lapsen ja nuorten fyysisen kunnon ja terveyden välillä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään erilaisien yksinkertaisien testien johdonmukaisuutta ja toteutumista tässä nuorten kunnon arvioinnissa. Testit olivat luonteeltaan sellaisia, jotka kuuluvat lapsen tai nuoren päivittäiseen liikuntaan. Testit olivat siten yksinkertaisia, että niiden toteuttaminen oli mahdollista pienin fasilitoinein. Testeinä oli hyppimistä, pituuden hyppäämistä, painopallon työntämistä, kiipeilyä puolapuilla, spurttien juoksemista sekä puolet Cooperin testistä kävellen tai juosten lentopallokentän kokoisella alueella. (Fjørtoft ym., 2011.)

Nämä testit havaittiin helpoiksi suorittaa ja lapsille sekä nuorille sopiviksi. Menetelmä mahdollistaa laajasti lasten ja nuorten fyysisen kunnon mittaamisen ja tiedon käyttämisen vertailuun ja interventioihin. Tutkimuksessa nousi esille lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentyneen viimeisten vuosien aikana. Arjesta on myös jäänyt pois hyötyliikuntaa kuten kulkeminen jalkaisin tai polkupyörällä. Miten tämä fyysisen aktiivisuuden vähentyminen vaikuttaa lasten ja nuorten terveyteen ja edelleen terveyteen aikuisiällä? Tämän asian tutkimiseksi tarvitaan luotettavia isoja ryhmiä koskevia tutkimusmenetelmiä. (Fjørtoft ym., 2011.)

Yhdysvalloissa tehdyssä selonteossa lausuttiin, miten kouluissa voidaan tehostaa fyysisen kasvatuksellisuuden ja aktiivisuuden suosituksia ja käytäntöjä. Selonteossa oli mukana myös itse Kenneth H. Cooper nimeään kantavan instituutin edustajana. Selonteossa todettiin fyysisen aktiivisuuden toteuttamiskäytännöllä olevan positiivista merkitystä oppilaiden hyvinvointiin. (Cooper ym., 2016.) Cooper-instituutti vaikuttaa Yhdysvalloissa ja sillä on lukuisia tutkimuksia liikunnan positiivisista vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille siten että voidaan todeta liikkeen olevan lääke (The Cooper institute, i.a).

10 000 päivittäisen askeleen terveysvaikutuksia on tutkittu laajasti. Walailakin yliopistossa Thaimaassa asiasta tehtiin tutkimus, jossa tarkasteltiin 17 aiheeseen liittyvää tutkimusta. Tarkasteltujen tutkimusten perusteella 10 000 askelta päivässä vaikuttaa suotuisasti kehon koostumukseen, verenpaineeseen ja kehon rasva-arvoihin. 10 000 askelta päivässä tavoitetta voidaan pitää vaihtoehtoisena päivittäisenä fyysisen aktiivisuuden suosituksena kansanterveydelle. (Wattanapisit & Thanamee, 2017.)

Valmiin lyhytvideon pituus on 2 minuuttia ja 21 sekuntia. Lyhytvideota varten kuvattiin yhteensä materiaalia 4 minuuttia ja 47 sekuntia ja otettiin yksi kiinteä kuva. Kiinteästä kuvasta tehtiin iMovien sarjakuva suodattimella ja puhekuplan avulla videon aloitusnäkyä YouTubessa sekä lyhytvideolla näkyvä kuvamateriaali. Lyhytvideossa käytettiin luonnollista nopeutta ja osin lyhytvideota oli nopeutettu 160 % ja 200 %. Lyhytvideossa korjattiin valaistusta ja tarkkuutta mutta lyhytvideon ei kiinteää kuvaa lukuun ottamatta käytetty suodattamia.

Lyhytvideossa käytettiin ääniraitoja ja tehosteita iMoviesta ja kuvauksissa nauhoitettuja ääniraitoja. Videon alussa olevassa tietokunassa on lause ”Digipelaaminen saattaa aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimistön oireita.” Videon muissa teksteissä kannustetaan nuorta liikkumaan itselleen mielekkäällä tavalla ja Cooperin-testi on hyvä mittari, jolla mitata oman fyysisen kunnon kehittymistä. Sarjakuvaksi muotoiltu kiinteä kuva sisälsi lauseen puhekuplassa ”Tiesithän että kuntoliikunta ehkäisee suurinta osaa digipelaamisen haitoista” (Kuva 1).

Kuvasimme lyhytvideon materiaalit urheilukentällä Karkkilassa. Lyhytvideossa käytimme huumoria jossa toinen juoksijoista oikaisi kentän poikki huijaten käynnissä olleessa kisassa. Samainen kohta näytetään myös takaperin videolla. Toisena huumori aspektina oli toisen juoksija väsyminen siten että häntä vedettiin pulkalla ja samainen video pätkä näytetään myös takaperin. Lyhytvideossa Cooperin-testiä suoritettiin takaperin kävellen, yhdellä jalalla hyppien ja kahden juoksijan kisatessa toisiaan vastaan.



Kuva 1. Kuvakaappaus videosta 1



### 5.3 Video 2: Disco 1970-luku

Tanssi-liiketerapian on todettu olevan laajan eri kehitysvaiheissa olevien ihmisryhmien saavutettavissa joustavasti sekä tehokkaasti. Tanssi-liiketerapia interventioiden on todettu vaikuttavan yksilön tahtotilaan ja syvempään suhteeseen omaan itseensä ja muihin ihmisiin. Tanssi-liiketerapiaa on tutkittu sitä opettavassa Kehollisen neurobiologian instituutissa Austinissa Yhdysvalloissa. Tutkimuksessa tutkittiin tanssi-liiketerapian vaikutuksia neurobiologian näkökulmasta ihmisen biokemiallisiin säätelymekanismeihin. Vaikutuksia tutkittiin kehotietoisuuteen, empatiaan, vireystilaan, muistiin, affektiiviseen järjestelmään eli tunteisiin liittyviin käsitteisiin ja käyttäytymiseen sekä aivopuoliskojen toiminnalliseen järjestäytymiseen. (Homann, 2020.)

Tutkimuksessa todettiin tanssi-liiketerapian tukevan neurologista yhteyttä useita eri kanavia pitkin ihmisen kehossa. Tanssi-liiketerapia vaikuttaa positiivisesti havaintojen käsittelyyn, vuorovaikutukseen, tunteiden käsittelyyn ja tietoisuuden lisääntymiseen omaan itseensä koko keholla. Tanssi-liiketerapian positiivisia vaikutuksia havaittiin psyykkisistä häiriöistä kärsivillä, syömishäiriöisillä, muistisairailta ja syöpäpotilailla. Positiivisia vaikutuksia oli myös traumaista kärsiville sekä pakolaisille. Tanssi-liiketerapia tukee yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön psyykkistä ja fyysistä terveyttä ja elinvoimaa ylläpitäen kehon ja mielen tasapainoa. (Homann, 2020.)

Lyhytvideon tematiikassa tuodaan esille, että Suomeen saapui suurta suosiota saanut discotanssi 1970-luvulla (Lindfors, 2012). Tanssiminen kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja kuten vuorovaikutusta, ongelman ratkaisutaitoja sekä kykyä olla ja toimia erilaisissa ryhmissä (Lappeenrannan Tanssiopisto, 2023). Tanssi on nähty kehoa ja mieltä yhdistävänä tekijänä sekä keinona, jolla on useita vaikutuksia yksilölle. Tanssin nähdään vaikuttavan positiivisesti oppimisen haasteisiin, psyykkisiin häiriöihin, fyysisiin ongelmiin ja syömisen haasteisiin. (Homann, 2020.)

Valmiin lyhytvideon pituus on 2 minuuttia ja 12 sekuntia. Lyhytvideota varten kuvattiin yhteensä materiaalia 6 minuuttia ja 54 sekuntia ja otettiin kaksi kiinteää

kuvaa. Toisesta kiinteästä kuvasta tehtiin iMovien sarjakuva suodattimen ja puhekuplan avulla videon aloitusnäkyä YouTubessa sekä videolla näkyvä kuva-materiaali. Lyhytvideon alussa olevassa tietokunassa on lauseina ”Digipelaa-minen saattaa vaikuttaa aivoihin myös haitallisesti. Näitä haittoja saattavat olla. Sosiaalinen eristäytyminen, sosiaalinen ahdistuminen, masentuneisuus ja pelkotilat”. Sarjakuvaksi muotoiltu kiinteä kuva sisälsi lauseen puhekuplassa ”Aloita tanssiminen jo tänään! Tyyli on vapaa ja sinä osaat kyllä!” (Kuva 2). Muut video-pätkät ovat muokattu vinjetti suodattimella, joka lyhytvideon kuvan reunoilta tummentuvaksi. Lyhytvideossa korjattiin valaistusta ja tarkkuutta. Videossa käytettiin luonnollista nopeutta ja 115 %, 130 % ja 150 % nopeutettuja videopätkiä. Yhtä videopätkää oli hidastettu 39 % nopeuteen. Lyhytvideossa käytettiin ääniraitoja ja tehosteita iMoviesta ja kuvauksissa nauhoitettuja ääniraitoja.

Kuvasimme videon materiaalit Diakonia ammattikorkeakoulun Helsingin kampuksella olevassa tilassa, jossa tanssimme discotanssia. Videota varten pukeudimme 1970-luvun tyyliin sopiviin vaatteisiin. Videolle käytettiin rekvisiittana, värivaloja, lippunauhaa ja aiheeseen sopivaa musiikkia iMoviesta. Huumorina videossa käytettiin yhtä tanssijaa, joka teki alkuun irrationaalisia liikkeitä mutta sai kiinni esimerkin avulla tanssin rytmikasta liikkeistä.



## Kuva 2. Kuvakaappaus videosta 2

### 5.4 Video 3: Ruoanlaitto 1980-luku

Tässä opinnäytetyössämme olemme viitanneet tutkimuksiin, joissa toiminnallisissa riippuvuuksissa on todettu yhdistäviä yhteisiä tekijöitä. Tutkimuksissa on todettu olevan haasteita erottaa toisistaan digipelaamisen häiriö ja internetriippuvuus. On tunnistettava, että erityisesti nykyisin suosittu mobiiliälylaitteen käyttäminen katsotaan kuuluvan internetriippuvuuteen. Turkissa tehdyssä tutkimuksessa perehdyttiin internetriippuvuuden vaikutuksiin nuorten koulumenestyksessä, urheilussa ja luovassa toiminnassa. (Koca & Berk, 2019.)

Tutkimuksen tuloksissa todettiin internetriippuvuuden aiheuttavan kielteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Internet riippuvuuteen näyttää liittyvän univaikeuksia, ongelmia koulunkäynnissä sekä ongelmia keskittymisessä, sosiaalisissa suhteissa ja liikunnassa. Toiminnallisista riippuvuuksista kärsivillä havaittiin aivojen otsalohkoissa samankaltaisia muutoksia kuin huumeidenkäyttäjillä. Riippuvuuksista kärsivillä nähtiin yhteisinä piirteinä elämönhallinnan menetys kuten nukkuminen, ruokailu, työnteko ja internetin käyttäminen eivät olleet henkilöllä hallinnassa. Internetriippuvuuteen nähtiin liittyvän painonnousua, epä-terveellisiä ruokailutottumuksia, mielenterveydenongelmia sekä erilaisia fyysisiä oireita. Painonnousu näyttäytyi runsaana etenkin internetriippuvaisten miesten kohdalla. (Koca & Berk, 2019.) Ravitsemus on yksi terveyttä ja hyvinvointia edistävästä osa-alueista liikunnan ja unen rinnalla (Urho Kekkosen Kuntoinstituutti säätiö, 2023).

Videon tematiikassa tuodaan esille, miten syömisen on havaittu vaikuttavan unen laatuun. Sopivan kokoinen iltapala helpottaa nukahtamista ja auttaa hyvään uneen. (Urho Kekkosen Kunto-instituutti säätiö, 2023.) Videon teksteissä tuotiin esille ruoanlaiton hyvinä puolina aikaa keskittymiselle, sosiaalista läsnäoloa, ruoanlaiton taitojen oppiminen ja säännöllisen ruokailurytmin merkitys yksilön jaksamiselle. (Koca & Berk, 2019.)

Valmiin lyhytvideon pituus on 3 minuuttia ja 11 sekuntia. Lyhytvideota varten kuvattiin yhteensä materiaalia 18 minuuttia ja 27 sekuntia ja otettiin videopätkästä yksi kiinteä kuva kaappaus. Tästä kiinteästä kuvasta tehtiin iMovien sarjakuva suodattimen ja puhekuplan avulla videon aloitusnäkyä YouTubessa sekä videolla näkyvä kuvamateriaali. Videon alussa olevassa tietokunassa on lauseina ”Ongelmallinen digipelaaminen sekä internetin ongelmallinen käyttäminen näyttävät osaltaan aiheuttavan epäterveellisiä ruokailutapoja kuten. Pitkiä aterioiden välejä, syömistä ja napostelua ruudun äärellä ja syömistä kiireellä. Syömiseen ongelma ruudun äärellä saattaa olla keskittyminen saman aikaisesti pelaamiseen, jolloin ei kiinnitä niinkään huomiota mitä, miten ja kuinka paljon syö”. Sarjakuvaksi muotoiltu kiinteä kuva sisälsi lauseen puhekuplassa ”Tee lämpimiä leipiä jo tänään ja nauti ne hyvässä seurassa!” (kuva 3). Muut videopätkät eivät ole muokattuja suodattimilla. Videossa korjattiin valaistusta ja tarkkuutta. Videossa käytettiin luonnollista nopeutta ja 115 %, 120 %, 130 % ja 150 % nopeutettuja videopätkiä. Yhtä videopätkää oli hidastettu 39 % nopeuteen. Videossa käytettiin ääniraitoja ja tehosteita iMoviesta ja kuvauksissa nauhoitettuja ääniraitoja.

Kuvasimme lyhytvideon materiaalit Diakonia ammattikorkeakoulun Helsingin kampuksella olevassa tilassa, jossa valmistimme lämpimiä voileipiä. Videon humoristisena osuutena on, että yksi ruoanvalmistaja valmistaa ruokaa omintakeisilla menetelmillä. Lisäksi samainen henkilö vahingossa piti leipiä liian pitkään uunissa, ja leivät myös putosivat uunipelliltä pöydältä. Lopulta ruoat nautittiin yhdessä pöydän ääressä.



Kuva 3. Kuvakaappaus videosta 3

#### 5.5 Video 4: Lautapelit 1990-luku

Espanjassa Lleidan yliopistossa tehtiin tutkimus lautapeliin tehokkuudesta interventiona keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriön diagnoosin omaaville alle 18-vuotiaille nuorille. Tutkimuksessa todettiin keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriön olevan yleisin neurologinen ongelma alle 18-vuotiailla. Tutkimuksessa nuoret pelasivat viittä erilaista lautapeliä, 6-8 henkilön ryhmässä kerran viikossa tunnin ajan. Tutkimuksen pelitoiminta oli rakenteeltaan aina samanlainen ja kestoltaan viisi viikkoa. (Estrada-Plana ym., 2019.)

Tutkimuksen vaikuttavuuden tuloksia arvioitiin intervention osallistuneiden ja kontrolliryhmässä olleiden kesken. Tutkimukseen osallistuneen ryhmän sosio-ekonomisesta taustasta ei löydetty huomattavia eroavaisuuksia. Tutkimuksen lyhytaikaisina huomattavina vaikutuksina nähtiin interventioon osallistuneiden nuorien kohdalla parantunut lyhytkestoisenmuistin kielellinen ilmaisu ja päättelykyky. Interventioon osallistuneilla nuorilla oli myös alentunut pistemäärä kyse-lyssä, jossa kartoitettiin käytöksen ja tunteiden häiriöitä pelaamisen jälkeen. Lautapeliin pitkäaikaisena, kuukausi intervention jälkeen, huomattavana vaikutuksena nähtiin kielellisen ilmaisun ja päättelykyvyn parantuminen suhteessa kontrolliryhmään. Myös lyhytkestoisenmuistin ominaisuudet paranivat. (Estrada-Plana ym., 2019.) Lautapeliin pelaaminen tukee lasten sosiaalisia suhteita ja

kehittää vuorovaikutusta. Tämä ehkäisee eristyneisyyttä, joita liiallinen pelaaminen saattaa aiheuttaa. (PT-media, 2022.)

Lyhytvideon teksteissä tuodaan esille lautapelien kehittävän sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja, vähentävän stressiä, kehittävän vuorovaikutusta, edistävän keskittymistä sekä tarkkaavaisuutta, parantavan sanallista sujuvuutta, parantavan omien ideoiden järjestelemistä ja tyydyttävän kilpailuviettä. (Estrada-Plana ym., 2019.)

Valmiin lyhytvideon pituus on 3 minuuttia ja 9 sekuntia. Lyhytvideota varten kuvattiin yhteensä materiaalia 13 minuuttia ja 42 sekuntia ja otettiin videopätkästä yksi kiinteä kuva kaappaus. Tästä kiinteästä kuvasta tehtiin iMovien sarjakuva suodattimen ja puhekuplan avulla videon aloitusnäkyä YouTubessa sekä videolla näkyvä kuvamateriaali. Lyhytvideon alussa olevassa tietokunassa on lauseina ”Päivittäinen yli neljä tuntia kestävä digipelaaminen todennäköisemmin saattaa aiheuttaa sosiaalista ahdistusta, masennusta, pelkotiloja ja eristyneisyyttä muusta elämästä”. Sarjakuvaksi muotoiltu kiinteä kuva sisälsi lauseen puhekuplassa ”Ota lautapelit haltuun ja löydä oma suosikkisi!” (Kuva 4). Muut videopätkät eivät ole muokattuja suodattimilla. Lyhytvideossa korjattiin valaistusta ja tarkkuutta. Videossa käytettiin luonnollista nopeutta ja 130 %, 150 % ja 235 % nopeutettuja videopätkiä. Yhtä videopätkää oli hidastettu 10 % nopeuteen. Videossa käytettiin ääniraitoja ja tehosteita iMoviesta ja kuvauksissa nauhoitettuja ääniraitoja.

Kuvasimme lyhytvideon materiaalit Diakonia ammattikorkeakoulun Helsingin kampuksella olevassa tilassa. Videossa pelasimme muistipeliä, jossa kahvikuppien alle laitetuista muovisista sammakoista tuli löytää samanvärinen pari. Huumori näkökulmana oli, ettei yksi pelaajista löytänyt yhtään paria, vaikka oli itse järjestänyt sammakot kuppien alle selkeään värijärjestykseen. Samainen pelaaja pyrki myös ottamaan toiselle pelaajalle kuuluvat sammakkoparit itselleen.



Kuva 4. Kuvakaappaus videosta 4

#### 5.6 Video 5: Parkour 2000-luku

Adelaiden yliopistossa Australiassa kartoittavassa katsauksessa tutkittiin “ruutuajan” ja “luontoajan” vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Teknologian kehittyminen on lisännyt lasten ja nuorten käyttämää aikaa näyttöpäätteisiin perustuvaan tekniikkaan (ruutu-aika) sekä osaltaan vähentänyt lasten ja nuorten kosketusta luontoon (luontoaika). Katsauksessa tarkasteltiin yhteensä 186 kelvollista tutkimusta ympäri maailmaa aiheeseen liittyen. Tutkimuksissa olleiden lasten ja nuorten ikävaihtelu oli alle viisivuotiaasta 18-vuotiaaseen. (Oswald ym., 2020.)

Katsauksesta saadussa johtopäätöksessä todettiin ruutuajalla saatavassa sosiaalisessa kontaktissa globaalisti, olevan kohtuullinen positiivinen merkitys nuorille. Katsauksessa tutkimuksista saatujen tietojen valossa voidaan perustellusti todeta ruutuajan heikentävän ja luontoajan suojelevan lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia. Näyttää että luonnon merkitys yksilön terveydelle on aliarvostettua sekä vajaasti tunnustettua että tunnustettua. Luonto näyttää olevan tässä tekniikan ajassa psyykkistä hyvinvointia ennaltaehkäisevästi lisäävä ja myös



hoitava tekijä lapsille ja nuorille. (Oswald ym., 2020.) Liikunta puolestaan ehkäisee niska- ja hartia vaivoja, liikunta on luonteva keino parantaa unta, sillä säännöllinen liikunta lisää unen kestoa ja kohentaa sen laatua (Urho Kekkonen Kuntoinstituutti säätiö, 2023).

Videon tematiikassa tuodaan esille, miten parkour rantautui Suomeen 2000-luvun alussa. Lajille tunnuksenomaisia perusliikkeitä ovat juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, tasapainoilu ja roikkuminen. Harrastajalle olennaisia perusliikkeitä on varsin vähän, ja ne ovat yleisesti ottaen yksinkertaisia. (Suomen Parkour yhdistys, 2023.) Parkour kehittää osaltaan henkistä kanttia ja luottamusta omiin kykyihin. Videon teksteissä tuodaan esille nuoruudessa koettujen tuki- ja liikuntaelinten ongelmien usein jatkuva aikuisuuteen. Elämäntavoilla saattaa olla vaikutusta näiden ongelmien syntyyn ja digipelaaminen on yleisin ajanvietteen muoto nuorilla alle 20-vuotiailla. Lyhytvideolla tuodaan esille termi pakopelaaminen, jossa nuori pakenee itselleen epämiellyttäviä asioita tai tunteita digipelien pariin. Tämä pakopelaaminen on nähty erityisenä riskitekijänä tuki- ja liikuntaelämisen ongelmien syntymiseen, masennukseen ja psykosomaattisiin oireisiin. Parkourilla nähdään olevan kaikki liikunnan positiiviset vaikutukset. Luonnossa vietetty aika näyttää vaikuttavan positiivisesti nuoren henkiseen hyvinvointiin sekä ehkäisevän psyykkisten ongelmien syntymistä jota digipelit näyttävät osaltaan lisäävän. (Hellström ym., 2015.)

Valmiin lyhytvideon pituus on 2 minuuttia ja 37 sekuntia. Lyhytvideota varten kuvattiin yhteensä materiaalia 11 minuuttia ja 39 sekuntia ja otettiin videopätkästä yksi kiinteä kuva kaappaus. Tästä kiinteästä kuvasta tehtiin iMovien sarjakuva suodattimen ja puhekuplan avulla videon aloitusnäkyä YouTubessa sekä videolla näkyvä kuvamateriaali. Lyhytvideon alussa olevassa tietoikkunassa on lauseina ”Digipelaamisella on todettu olevan altistavaa vaikutusta epämukavuuden tunteeseen pitkän pelaamisen jälkeen, silmien väsymiseen ja kuivumiseen, uupumiseen ja pakopelaamiseen, jossa paetaan pelaamisen avulla omia epämiellyttäviä tunteitaan tai muita epämiellyttäviä seikkoja omassa elämässään”. Sarjakuvaksi muotoiltu kiinteä kuva sisälsi lauseen puhekuplassa ”Taukoa pelaamiseen parkourilla!” (Kuva 5). Muut videopätkät eivät ole muokattuja suodattimilla. Videossa korjattiin valaistusta ja tarkkuutta. Videossa käytettiin



luonnollista nopeutta ja 130 %, 163 %, 170 %, 200 % ja 279 % nopeutettuja videopätkiä. Yhtä videopätkää oli hidastettu 98 % nopeuteen. Videossa käytettiin ääniraitoja ja tehosteita iMoviesta ja kuvauksissa nauhoitettuja ääniraitoja.

Kuvasimme lyhytvideon Karkkilan keskustan ja urheilukentän läheisellä ulkoilualueella. Teimme ulkoilualueella sijaitsevilla ulkoliikuntaan tarkoitetuilla kiinteillä välineillä ja maastossa olevilla muodoilla lukuisia erilaisia koordinaatiota vaativia liikuntasuorituksia. Huumorinäkökulmana kahdesta parkouraajasta toisen kiertäminen lumisessa maassa esteen ali toisen ylittäessä samaisen esteen, kyseinen kohta näytettiin myös takaperin. Toisessa kohdassa painavampi parkouraaja istuu keinulaudan toisessa päässä ja toinen parkouraaja yrittää päästä laudan toisen päähän alaraajojaan heilutellen.



Kuva 5. Kuvakaappaus videosta 5

## 6 KYSELYIDEN KOKONAISUUS

### 6.1 Kysely tutkimusmenetelmänä

Tutkimusmenetelmiä on kahdenlaisia. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus sekä kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Määrällinen tutkimus perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla (Jyväskylän Yliopisto, 2015). Määrällisessä tutkimuksessa tutkitaan käyttäytymistä ja etsitään suhteita; se on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. (Jyväskylän Yliopisto, 2015). Määrällisessä tutkimuksessa kyselyn tekeminen on siis toimiva tapa tutkia. Kyselytutkimus onkin tärkeä mittausväline, kun halutaan kerätä tietoa esimerkiksi mielipiteistä ja arvoista, ihmisten toiminnasta tai yhteiskunnan eri ilmiöistä (Vehkalahti, 2014, s. 11–12).

Tärkein osa kyselytutkimusta on sen suunnittelu. Tieteellisen kyselyn onnistuminen edellyttää, että tutkija ottaa laaja-alaisesti huomioon ajan, halun ja taidot vastata kysymykseen. Ylipitkä kysely karkottaa vastaamisen halua, joten lomakkeen kohtuullinen pituus ja ulkoasun selkeys ovat tärkeitä vastaajalle ja myöhemmin tietojen tallentajalle. Kysymykset pitää erotella toisistaan selvästi esimerkiksi viivojen tai laatikoimalla. Standardoiduissa kyselyissä vastaajien tulee ymmärtää kysymykset mahdollisimman samalla tavalla ja vastata niihin yhteismitallisilla arviointiperusteilla. Kysymysten on siis oltava yksinkertaisia, tarkoituksenmukaisia ja kielen täsmällistä kysymysten laadinnassa. Hyvä kysymys on myös aina kohtuullinen. Lomake kannattaa aloittaa kysymyksillä, joihin on helppo vastata. Pääsääntönä on, että kaikkea kysytään kohtuullisen tarkasti. (Mattila ym., 2021.) Hyvä tyyli on kysyä yhtä asiaa tai kysymyssarjassa asiakokonaisuutta kerrallaan, on helpompaa vastata omakohtaisiksi valittuihin kysymyksiin, ei käytetä johdattelevia kysymyksiä (Borg, 2017). Huolellisesti suunnitellulla kyselyllä voimme tutkia luotettavasti lasten ja nuorten digipelaamiseen ja terveyteen liittyviä seikkoja (Hirsjärvi & Hurme, 2022, luku haastattelu vai kyselylomake). Kyselyyn tulevien kysymysten valitseminen edellyttää vahvaa teoriapohjaa ja kysymysten täytyy

olla valideja. Validiteetti kuvaa sitä, kuinka hyvin kyselytutkimuksen kysymykset eli mittarit, mittaa sitä mitä tarkoituksena on (Valli, 2015, s.159).

## 6.2 Kyselyn laatiminen

Lähdimme teoria tiedon pohjalta miettimään kysymyksiä, joita käytämme kyselylomakkeessa. Ensiksi kukin meistä lähti miettimään mitä haluamme kysyä, mikä on mielestämme tarpeellista tietoa ja millaiseen muotoon kysymykset halutaan. Tämän jälkeen pidimme palaverin, jossa tarkastelimme yhdessä alustalla olevia kysymyksiä ja kysymys kokonaisuuksia. Halusimme pitää kysymykset yksinkertaisina, helposti ymmärrettävinä ja sellaisina ettei vastaamiseen kulu paljon aikaa. Mietimme ensin aihealueet, joiden pohjalta lähdimme pohtimaan kysymyksiä. Aihealueet olivat pelaamistottumuksia kartoittavat kysymykset, arki elämää ja sosiaalisia suhteita kartoittavat kysymykset sekä unta ja hyvinvointia kartoittavat kysymykset. Päädyimme myös siihen, että vastaaminen tapahtuu anonyymisti eli vastaajan nimeä ei kysytä. Kyselyitä voidaan toteuttaa paperilomakkeella tai sähköisellä lomakkeella. Päädyimme sähköisiin kyselylomakkeisiin, sillä niiden käsitteleminen on nopeaa ja tilastoiminen helppoa (Hirsjärvi & Hurme, 2022, luku haastattelu vai kyselylomake). Kyselynhallinta ohjelmistoksi valikoitui Google Forms, sillä kyseisten koulujen oppilaille tämä ohjelmisto on entuudestaan tuttu, joten heillä on hyvät valmiudet sen käyttämiseen ja se on heille turvallinen. Ohjelmistoa on helppo ja nopea käyttää myös erilaisilla laitteilla ja sen avulla voidaan analysoida suuria määriä vastauksia. Sähköisen kyselyn etuna on myös se, että siitä pystytään luomaan ulkoasultaan monipuolinen ja miellyttävä. Käytimme myös visuaalisuutta ja vaihtelevuutta hyödyksi kyselyä tehdessä sekä pyrimme parhaamme mukaan rakentamaan kyselyn kohderyhmämme eli nuorten näkökulmasta (Valli, 2015, Johdatus tilastolliseen tutkimukseen).

Nuoria koskevissa tutkimuksissa on omat erityispiirteensä. Kyselyn toteuttaminen tulee olla nuorille mahdollisimman mielekästä ja kyselyn pituuteen erityisesti tulee kiinnittää huomiota. Kiinnitimme myös erityistä huomiota kysymysten muotoiluun ja sanavalintoihin. Pyrimme siihen, että kysymykset olisivat mahdollisimman yksinkertaisia ja jokainen kysymykseen vastaaja ymmärtäisi kysymyksen

mahdollisimman samalla tavalla (Mattila ym., 2021). Kyselylomakkeemme alkuun laitoimme lyhyitä lämmittelykysymyksiä, joilla tiedustelimme ikää ja sukupuolta, sillä nämä ovat olennaisia tietoja, joita tarvitsimme vastausten analysoinnissa (Raine Valli, 2018, ikkunoita tutkimusmetodeihin). Sen jälkeen laitoimme yhteensä neljätoista kysymystä, joiden avulla selvitämme oppilaiden digipelaamisen tapoja ja tottumuksia, digipelaamisen vaikutuksia oppilaiden arkielämään ja sosiaalisiin suhteisiin sekä uneen ja hyvinvointiin. Kysymyksissä pystyy pääsääntöisesti vastaamaan vain yhteen vaihtoehtoon, mikä helpottaa vastausten tulkitusta (Valli, 2015, s. 50). Laadimme myös samojen periaatteiden mukaisesti lyhyen palautekyselyn oppilaille, jolla selvitämme Oma-aputyökalun toimivuutta.

Koulujen opetuskielenä on suomen kieli, joten myös kysymykset ovat ainoastaan suomen kielellä kirjoitettuja. Keskustelimme etukäteen jokaisen koulun henkilökunnan kanssa kyselyn kieleen liittyvistä seikoista ja sovimme niistä yhdessä heidän kanssaan. Lähetimme myös kysymykset etukäteen koulujen henkilökunnalle ja saimme heiltä hyvää palautetta kysymysvalinnoistamme. Kyselyt kohdistuivat useammalle koululuokalle ja osallistujamäärä niihin oli suuri, joten meidän ei tarvinnut luoda lupakyselyä oppilaiden huoltajille (Kohonen ym., 2019). Kyselytutkimuksen- sekä palautekyselyn kysymykset ovat liitteenä työmme lopussa.

### 6.3 Kyselyn toteutus

Vierailimme sovituksi alkuvuodesta 2024 Riihimäen kouluilla. Olemme pitäneet alusta asti aktiivisesti yhteyttä yhteistyö koulujen opettajien kanssa ja varmistimme etukäteen, että kouluilta löytyy sopivat tilat ja laitteet vierailumme ajaksi. Koekäytimme myös kyselylomakkeen kyseiseen ikäkohorttiin kuuluvilla nuorilla ennen vierailua, sillä kyselylomakkeen testaaminen etukäteen on tärkeää (Vehkalahti, 2014, s. 48). Oppilaiden huoltajille oli opettajien toimesta lähetetty sähköisen Wilma-tietojärjestelmän kautta kirjoittamamme tiedote vierailuumme liittyen. Tiedote löytyy liitteenä työstämme. Jaoimme paperille tekemämme Qr-koodit valmiiksi oppilaiden pulpeteille, ennen heidän saapumistansa koululuokkaan. Vierailumme alkuun esittelimme itsemme oppilaille sekä kerroimme ikätason huomioiden, mikä on opinnäytetyö ja mikä on juuri meidän opinnäytetyömme

tarkoitus. Kerroimme oppilaille kyselymme tarkoituksesta sekä painotimme sitä, että vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Korostimme myös sitä, että oppilaat vastaisivat kysymyksiin rehellisesti, eivätkä katso mitä kaveri vastaa. Oppilaat vastasivat kyselyihin pääasiassa koulun laitteilla.

Kyselyn jälkeen katsoimme tekemämme lyhytvideot yksi kerrallaan. Ennen kunkin videon katsomista kerroimme lyhyesti videon teemasta, sekä perustelimme, miksi valitsimme juuri kyseisen teeman videon sisällöksi. Kerroimme pelaamisen negatiivisista vaikutuksista ihmisen psyykkiseen- ja fyysiseen hyvinvointiin ja miten voimme juuri meidän lyhytvideoiden sisältämällä teemoilla vaikuttaa niihin positiivisesti. Lyhytvideon loputtua kävimme hetken avointa keskustelua kyseisen videon sisällöstä. Kun kaikki lyhytvideot oli katsottu, toteutimme oppilaille Qr-koodin avulla lyhyen palaute kyselyn. Korostimme jälleen sitä, että oppilaat vastaisivat kysymyksiin rehellisesti. Vastaaminen anonyymisti mahdollisesti vaikutti myös siihen, että saimme kyselyistä luotettavampia vastauksia. Etenimme oppilaiden tahtisesti eli jokainen sai vastata kyselyyn rauhassa. Pysyimme kaikkien vierailujen ajan suunnitellussa ja sovitussa aikataulussa.

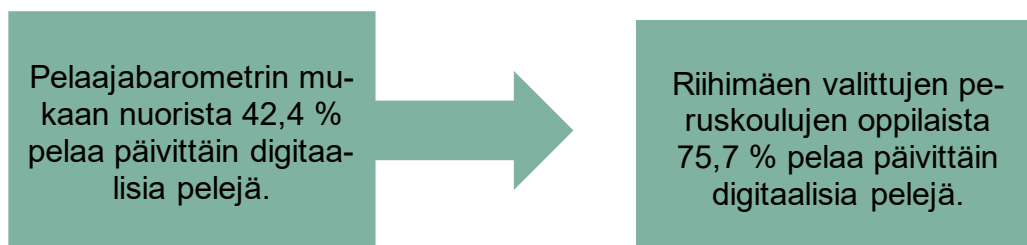
#### 6.4 Aineiston keruu

Toteutimme kyselyt oppilaille tutuissa koululuokissa, joten ympäristö oli oppilaille turvallinen, mikä lisäsi todennäköisesti myös kyselyyn vastaamisen mielekkyyttä. Opettajien läsnä-olo ja oppilaantuntemus ovat myötävaikuttavia tekijöitä kyselyn hyvälle toteutukselle (Valli, 2015, s. 174–179). Nämä seikat myötävaikuttivat varmasti myös meidän kyselyjemme onnistuneeseen toteutukseen. Käytimme aineiston analysoinnissa pääasiassa tilastollista analyysia. Google Forms- kyselyiden vastaukset tilastoituivat Google Sheets- taulukkoon, josta vastaukset sai kerättyä suhteellisen helposti. Aineiston analyysin tukena käytimme pelaajabarometri 2022 tutkimusta, joka on Tampereen Yliopiston laaja tutkimus suomalaisten pelitottumuksista eri ikäryhmissä. Vertasimme valittujen peruskoulujen 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten pelaamistottumuksiin ja käytettyyn aikaan liittyviä tuloksia Pelaajabarometri 2022 10–19-vuotiaiden tuloksiin.

## 7 DIGIPELAAMISTA SELVITTÄVÄT TULOKSET

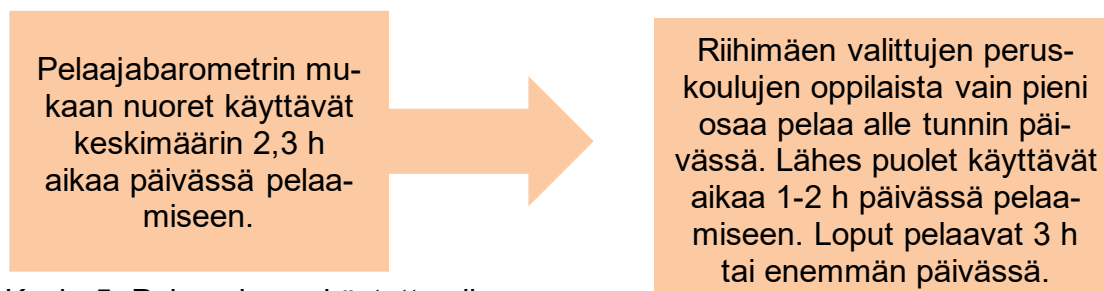
### 7.1 Kyselyn tulokset

Tulosten perusteella Riihimäen kyseisten peruskoulujen oppilaat pelaavat reilusti useammin digitaalisia pelejä muuhun Suomeen verrattuna (Kuvio 4).



Kuvio 4. Kuinka usein nuoret pelaavat.

Pelaamiseen käytetty aika menee suhteellisen samoissa lukemissa muuhun Suomeen verrattuna (Kuvio 5).



Kuvio 5. Pelaamiseen käytetty aika.

Kyselyihin vastasi yhteensä 110, 10–16-vuotiasta oppilasta. Vastajista 50,9 % oli poikia, 46,4 % tyttöjä ja 2,7 % muun sukupuoleisia. Aluksi selvitimme oppilaiden pelaamistottumuksia sekä pelaamiseen käytettyä aikaa. Vastanneista 99,1 % pelaa digitaalisia pelejä (Kuvio 6).

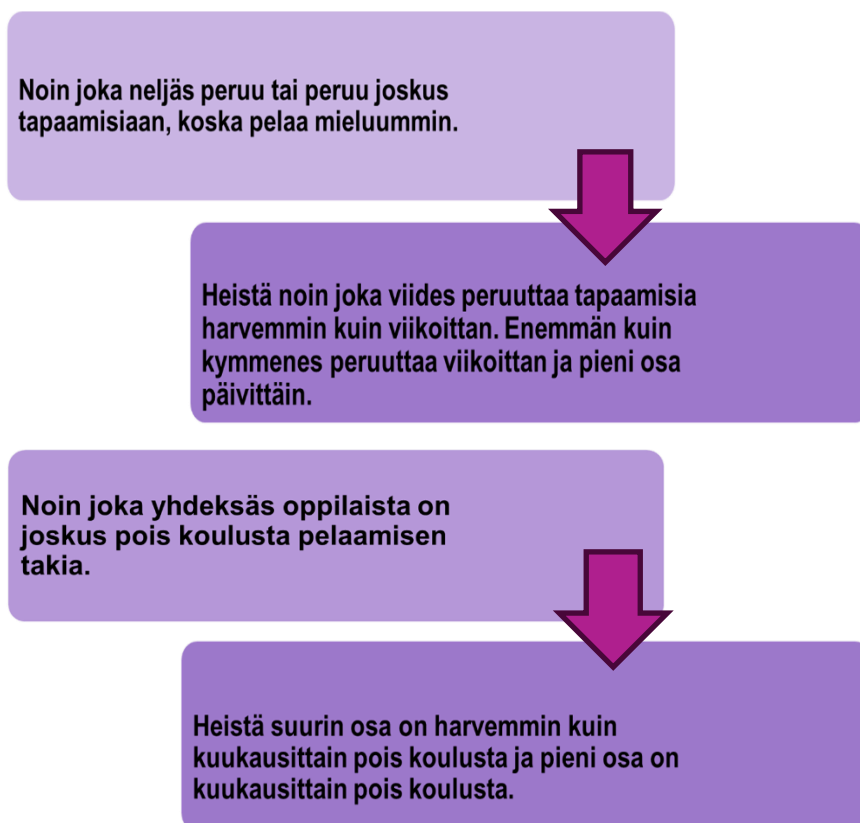
**Suurin osa vastanneista pelaa digitaalisia pelejä joka päivä. Noin joka kahdeksannes pelaa viikoittain tai harvemmin ja hyvin pieni määrä ei pelaa lainkaan digitaalisia pelejä.**



**Enemmistö pelaa kerralla 1-2h. Noin joka neljäs pelaa 0-1h kerralla, noin joka viides 3h ja noin joka kahdeksannes yli 3h kerralla.**

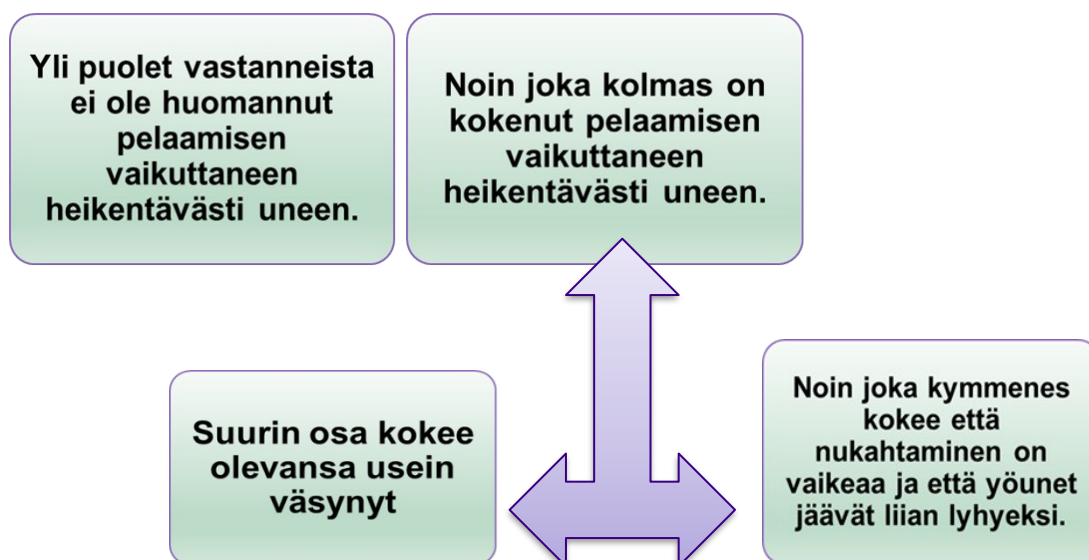
Kuvio 6. Pelaamistottumuksia selvittävät kysymykset

Seuraavaksi selvitimme peruvatko nuoret sovittuja tapaamisia, koska pelaavat mieluummin sekä kuinka usein he peruvat sovittuja tapaamisia. Vastanneista 77,5 % ei peru koskaan tapaamisia. Vastaaajista 82,9 % ei ole myöskään ollut koskaan pois koulusta pelaamisen takia. Vastanneista 17,1 % on joskus pois koulusta pelaamisen vuoksi (Kuvio 7).



Kuvio 7. Arki elämää ja sosiaalisia suhteita selvittävät kysymykset

Selvitimme myös, onko digipelaaminen vaikuttanut nuorten uneen heikentävästi. 41,4 % vastanneista kokee, että digipelaaminen on vaikuttanut heidän uneensa heikentävästi, ja pyysimme vielä tarkentamaan millä tavalla se näyttäytyy (Kuvio 8).



Kuvio 8. Unta selvittävät kysymykset

Oppilaista 45,9 % ei koe, että pelaamisen lopettaminen olisi vaikeaa. Loput vastanneista kokevat jonkinlaista vaikeutta lopettaa pelaaminen. 28,8 % vastaajista kokee pelaamisen vaikuttavan heihin negatiivisesti ja pyysimme heitä vielä kuvaamaan omin sanoin, miten se ilmenee (Kuvio 9).

**Noin joka neljäs vastaajista kokee pelaamisen lopettamisen joskus vaikeaksi ja joka kymmenes kokee lopettamisen usein vaikeaksi.**

110:stä vastaajasta 28 kokee, että pelaaminen on vaikuttanut heidän käyttäytymiseen negatiivisesti.

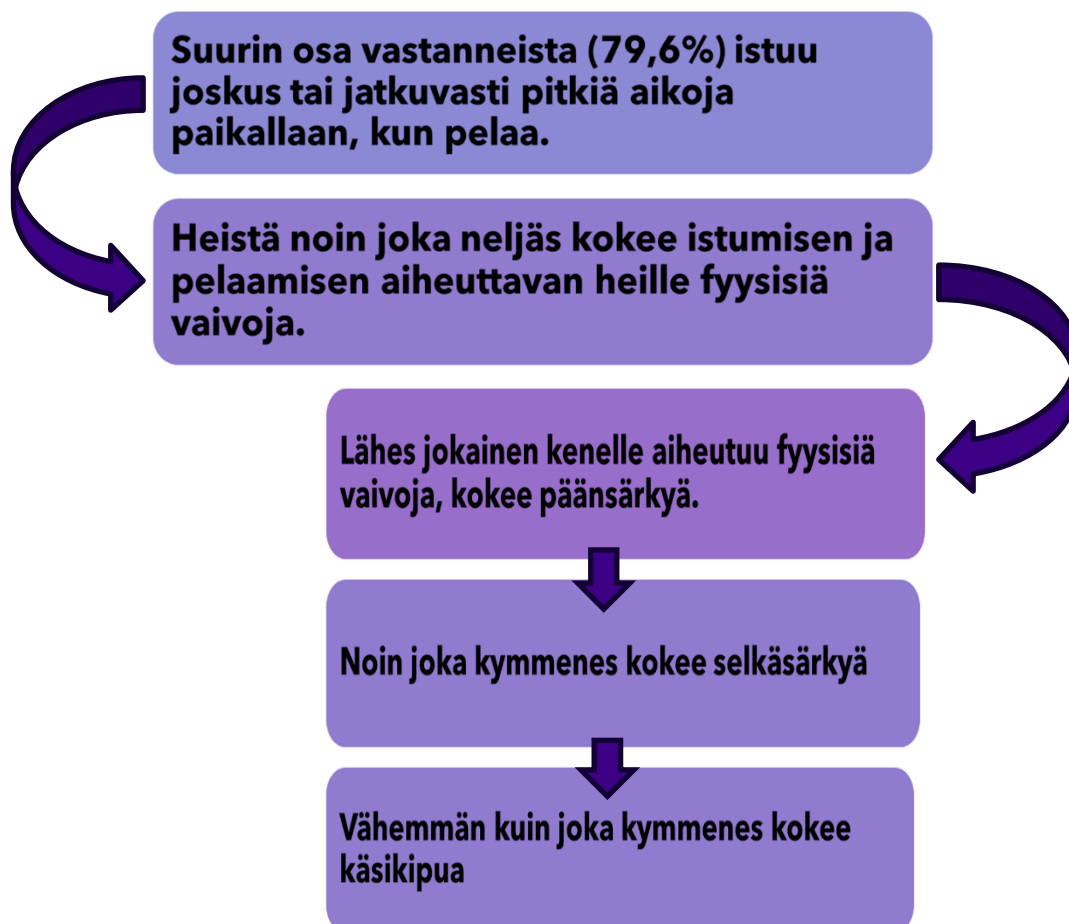
Noin joka neljäs vastaajista kertoi että pelaamisen lopettaminen ärsyttää heitä.

Muut vastaajista kertoivat olevansa vihaisia, kiukkuisia, huutavansa ja jopa rikkoneensa tavaroita kun on pitänyt lopettaa pelaaminen.

Kuvio 9. Hyvinvointia selvittävät kysymykset



Selvitimme myös istuvatko digipelejä pelaavat nuoret pitkiä aikoja paikallaan sekä millaisia fyysisiä oireita digipelaaminen oppilaille aiheuttavat (Kuvio 10).

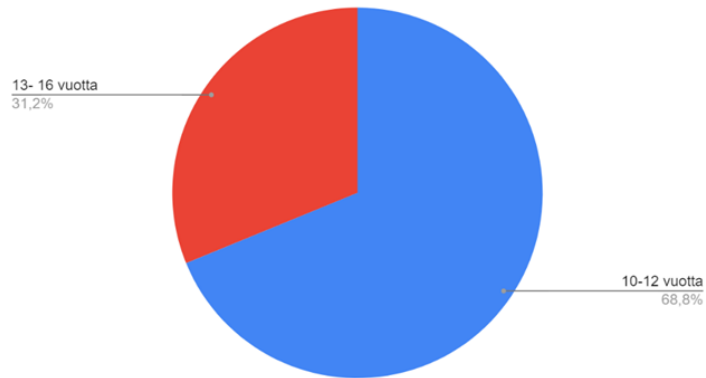


Kuvio 10. Pelaamisesta aiheutuvia fyysisiä oireita

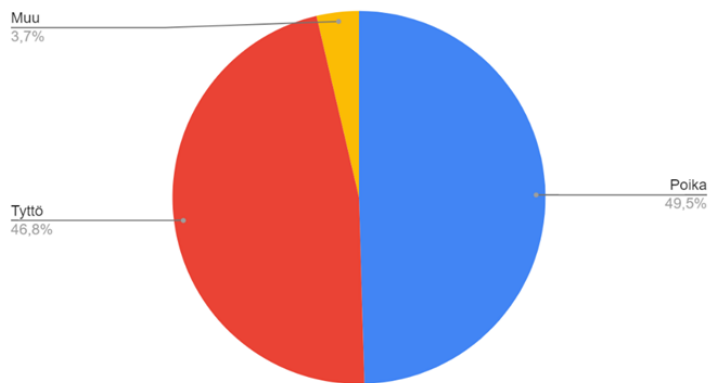
## 7.2 Palautekysely

Palautekyselyyn vastaajia oli myös yhteensä 110. Palaute kyselyssä oli ikä- sekä sukupuolijaotteluissa hieman eroavaisuuksia aikaisempaan kyselyyn verrattuna (Kuvio 11).

Määrä: Ikä ryhmä



Määrä: Sukupuolesi



Kuvio 11.

Selvitimme palautekyselyn avulla, oliko videoilla vaikutusta oppilaiden ulkopuoliseen elämään. Lopuksi vastaajat saivat halutessaan mainita omin sanoin kolme asiaa, jotka videoista jäi mieleen (Kuvio 12).

**110:stä vastaajasta 30 oli sitä mieltä, ettei videoista jäänyt mitään mieleen.**

**80 vastaajasta noin puolelle jäi videoista mieleen Parkour.**

**Muita videoista mieleen jääneitä asioita olivat liikunnan ja ruoan tärkeys, pelaamisesta aiheutuvat haitat ja vaikutukset mielialaan.**

Kuvio 12. Avoin palaute.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 8.1 Pohdinta

Jo opinnäytetyömme ideoinnin alkuvaiheessa kohtasimme vertaisiltamme sekä muiltakin tahoilta yllättävän voimakkaita reaktioita aiheuttamme kohtaan. Reaktioista suurin osa tuki ajatusta aiheemme ajankohtaisuudesta ja huomattavasta laajuudesta lasten ja nuorten kohdalla. Reaktioissa oli myös ajatuksia siitä, että argumentaatiomme on puutteellista aiheessamme. Näiden reaktioiden pohjaksi esitettiin myös tutkittua tietoa. Esille tuotiin ajatuksia digipelaamisen ongelman olevan seurausta yksilön psyykkisestä häiriöstä. Digipelaamisen internetissä tapahtuvaa sosiaalisuutta lisäävä merkitys tuotiin näissä keskusteluissa esille. Tämän vuoksi oli tärkeää tuoda esille myös sitä suurta määrää tieteellisesti hyväksyttävää materiaalia, jossa tuodaan esille digipelaamisen positiivisia vaikutuksia. Väistämättä on hyväksyttävä, että digitalisaatio tulee olemaan yhä keskeisempi toimintaympäristö tulevaisuudessa, jossa nykynuoret tulevat elämänsä elämään.

Näiden edellisessä kappaleessa kuvattujen reaktioiden tukena olleiden tieteellisten materiaalien myötä nousi esille mielenkiintoisia näkökohtia. Covid-19 pandemian vaikutukset globaalisti olivat moninaiset. Yhteiskuntien sulkujen ajanjaksoihin ajoittuneessa tutkimuksessa todettiin digipelaamisen olleen nuorille positiivinen henkistä hyvinvointia edistävä seikka (Johannes ym., 2021). Miten adekvaattia on tehdä johtopäätös poikkeusolojen perusteella, joka olisi suoraan sovellettavissa myös poikkeusolojen ulkopuolisen aikaan? Mitä ajatella tutkimuksesta,

jonka keskeisinä tiedontuottajina ovat digipelejä ja niiden pelaamiseen tarvittavia alustoja valmistavat yritykset? Onko kyseessä suuntaus, joka on tarpeellinen, kun halutaan tulevaisuudessa tutkia digipelaamisen vaikutuksia? Ottaen huomioon digitalisaatio ilmiönä ja sen laajuus nousee esiin kysymys, miten suuri painoarvo voi olla yhdellä yksittäisellä digitalisaatiota tutkivalla tutkimuksella ja sen tuloksilla? Olemme myös tästä syystä opinnäytetyössämme tehneet laajaa katsausta tutkimuksiin ja tuomme esille niiden toisistaan poikkeavia näkökantoja. Voidaan myös todeta, että tämä ajankohtainen keskustelunaihe ansaitsee tulla kohdatuksi myös erilaisista näkökulmista.

Keskeisimpänä seikkana meille nousi esille valitsemamme aiheen ajankohtaisuus ja laajuus. Vierailut kouluissa yllättivät myös. Opettajien kanssa käydyt keskustelut toivat vahvasti tiettäväksi empiirisen hypoteesin. Erityisesti Covid-19 pandemian aikaan peruskoulunsa aloittaneissa nuorten ikäluokissa, oli havaittavissa nyt jotain, mitä aiemmin ei ollut koettu opettajien toimesta. Nuorten suhde digitekniikkaan näyttäytyi aiempaa huomattavammalta tekijältä näyttäytyen haasteina keskittymisessä, opinnoissa sekä poissaoloina koulusta.

Lyhytvideot ja niiden sisältämät haasteet on suunniteltu ikäryhmät huomioiden sekä tutkimustietoon ja aiheisiin liittyvään kirjallisuuteen perustuen. Olemme kiinnittäneet huomiota siihen, että ne ovat mahdollisimman innostavia sekä sopivasti humoristisia. Haimme videoihin vaikutteita vuosikymmeniltä, jolloin digitekniikka ei ollut vielä kehittynyt. Koetimme myös tavoittaa useaankin otteeseen tuloksetta sähköpostilla useita nuorten tuntemia henkilöitä, jotka tuottavat digipelaamiseen liittyvää sisältöä YouTubeen. Olisimme pyytäneet heiltä jonkin lyhyen tervehdyksen videolle.

Kyselyyn ja videoiden katsomiseen osallistuneille nuorille kerrottiin hyvin selkeästi, ettei yksittäisiä kysymyksiin vastaajia pystytä erottelemaan tai tunnistamaan mitenkään. Tällä vaikutti olevan merkitys siihen, että ilmeisesti nuoret vastasivat melko vapautuneesti kyselyyn, koska vastauksiin tuli tietoa esimerkiksi siitä, että nuoret ovat jääneet pois koulusta pelaamisen vuoksi. Vaikutti siltä, että valtaosa nuorista seurasi aktiivisesti videoita.

Kyselyihin vastaaminen ja videoiden katsominen luokkahuoneessa antoivat ajatuksen, että tämänkaltainen lyhytvideo interventio on kohderyhmälleen merkityksellinen keino lähestyä nuorelle tärkeää aihetta. Tätä merkityksellisyyttä perustelimme opinnäytetyönämme tekemämme kyselyntutkimuksen tuloksien perusteella. Kyselytutkimuksemme tuloksien perusteella noin joka kolmas nuori kokee videoiden antaman informaation muuttavan nuoren pelien ulkopuolista elämää jollain tavalla. Tämä on hyvä tulos, kun mietitään muutoksen syntymisen mallia minkä alkuvaiheessa monesti yksilö vasta aloittaa pohdinnan mikä olisi muutoksen tarve ja onko sitä yksilön omasta näkökannasta olemassa. Täten ajatellamme videoiden tarjoaman tiedon mahdollisesti vaikuttavan pidemmällä aikavälillä myös myönteisesti nuorten suhtautumiseen esillä olevassa teemassa. Tämän asian osalta tarvittaisiin lisätutkimuksia asiassa.

Oli myös ilahduttavaa havaita videoiden palautekyselyssä nuorten ainakin osittain kokeneen, että videoille olisi vaikutusta nuorten digipelaamiseen tulevaisuudessa. Palaute oli kokonaisuudessaan melko asiallista, josta voi vetää johtopäätöksen videoiden teemojen jollain tasoilla puhuttaneen nuoria. Erityisenä huomiona oppilaiden laajana reaktiona 2000-luvun parkour video, joka herätti jokaisella esityskerralla erityistä kiinnostusta. Mahdollisesti tässä osatekijänä se, että parkour on monelle tässä ikäkohortissa olevalle tuttu harrastus.

Tutkitun tiedon kerääminen oli erittäin mielenkiintoista. Tietoa kerätessä tuli hyvin selväksi, että digipelaamiseen liittyvät haasteet ovat maailman laajuisia. Tutkittua tietoa aiheeseemme liittyen löytyi hyvin. Digipelaamisen ongelman vakavuus tuli hyvin konkreettisesti vastaan vieraillessamme ala-asteella. Oli jopa yllättävää kuulla, että pelaamisen takia ei jakseta tulla kouluun tai, että koko perheellä voi olla ongelmia pelaamisen hallinnassa, mikä vaikuttaa koko perheen vuorokausi rytmiin. Ongelmallisen digipelaamisen vaikutukset seuraavat lapsia kouluun, joka näkyy väsymyksenä ja keskittymisen haasteina.

Lasten ja nuorten digipelaaminen on myös yhteiskunnallisesti tärkeä sekä merkittävä aihe. Sen vaikutukset yksilöön ja yksilön tulevaisuuteen voivat olla monia-laiset. Lasten ja nuorten digipelaaminen on myös yhteiskunnallisesti tärkeä sekä merkittävä aihe. Vaikka tiesimme, kuinka yleistä digipelaaminen on lasten ja

nuorten keskuudessa, kyselyiden vastaukset olivat silti yllättäviä. Kyseisten koulujen oppilaat olivat myös yllättävän motivoituneita vastaamaan tekemiimme kyselyihin ja saimme asiallisia vastauksia sekä palautetta oppilailta. Tekemämme tutkimus tarjoaa tärkeää ja tuoretta tietoa lasten ja nuorten pelaamistottumuksista sekä sen vaikutuksista heidän arkielämäänsä ja sosiaalisiin suhteisiin, uneen sekä hyvinvointiin ja terveyteen. Tulevaisuuden sairaanhoitajina meidän tehtäväämme kuuluu mm. terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen. Työtä tehtyämme, olemmekin saaneet erityisen paljon syventävää ja tarpeellista tietoa digipelaamisen monialaisista vaikutuksista lapsiin ja nuoriin, yhteiskuntamme tulevaisuuteen.

## 8.2 Johtopäätöksiä

Tutkimusten mukaan on mahdollista ehkäistä nuorten mielenterveyden häiriöiden syntyä. Ehkäisevä työ on myös taloudellisesti kannattavaa toimintaa. Mitä aiemmin nämä tukitoimet aloitetaan sen suotuisimmat, on niiden lopputulokset aikuisiällä olevan henkilön psyykkiseen vointiin. On syytä huomioida, että lapset kehittyvät yksilöllisesti, kuitenkin ajatellaan että 9-12-vuotiaana olevaa leikki-iän jälkeistä ennen murrosikää olevaa ”murrosikää valmistelevaa vaihetta” kutsutaan latenssi vaiheeksi. Tässä iässä lapset oppivat parhaiten tekemällä asioita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023.) Lapsen kehitys on tasaantunut sekä rauhallinen ja lapsen sosiaaliset taidot vahvistuvat. Lapsen suuntautuminen alkaa irtautua kodista ja mukaan tulee yhä enemmän kaverisuhteita ja harrastuksia. Motoriikka ja liikunta näkyvät yhä enemmän arjen tekemisessä. (Kumpulainen ym., 2016, luku mielen kehitys leikki-iässä ja kouluiässä).

Täten päädyimme valitsemaan ikäkohorttimme 10-vuodesta ylöspäin koostuvista nuorista. Ottaen huomioon opinnäytetyömme laajuuden päädyimme käytännön syistä rajaamaan kohderyhmämme peruskoulua suorittaviin nuoriin eli 16-ikävuoteen saakka oleviin nuoriin. Oma-apu työkalun tavoitteena on antaa lapsille ja nuorille apua sekä tukea digipelaamisen hallintaan, ohjata ja kannustaa heitä vaihtoehtoiseen tekemiseen sekä antaa tukea negatiivisten oireiden hallintaan ja ennaltaehkäisyyn.

Kyselytutkimuksesta voidaan päätellä, että nuorilla esiintyy opinnäytetyössämme esiin tuomia, digipelaamisesta johtuvia haittoja. Tutkimustieto digipelaamisen haitoista tukee kyselytutkimuksemme vastauksia. Lyhytvideot osoittautuivat hyväksi välineeksi lähestyä nuoria aiheemme tiimoilta. Valtaosalle nuorista jäi videoista mieleen asioita, jotka ehkäisevät digipelaamisesta syntyviä haittoja. Lasten ja nuorten digipelaamistottumusten ja -käyttäytymisen sekä terveyden välistä yhteyttä oli erittäin mielenkiintoisia tutkia. Digipelaaminen on lapselle ja nuorelle sekä mahdollisuus että uhka.

Peruskoulujen opettajien kanssa käydyt keskustelut olivat erittäin avartavia. Opettajien huoli oppilaiden liiallisesta digipelaamisesta ja sen vaikutuksista tulevaisuuteen on todellinen. Perheellä on merkittävä rooli lapsen ja nuoren digipeliriippuvuuden ehkäisyssä, joten onkin erittäin huolestuttavaa, että on perheitä, joissa kukaan perheenjäsenistä ei kykene hallitsemaan pelaamistaan. Ja tämä ilmiö varmasti vain yleistyy, koska nykyajan lapset ja nuoret tutkitusti pelaavat runsaasti. Lasten ja nuorten digitaalista pelaamista ja sen vaikutusta pitäisi ehdottomasti tutkia lisää, sen yleisyyden sekä merkittävien terveydellisten vaikutusten vuoksi. Näyttää myös siltä, että enenevässä määrin lasten ja nuorten lisäksi myös heidän vanhempansa saattavat tarvita työkaluja digipelaamisen hallinnan tueksi ja digipeliriippuvuuden ennaltaehkäisemiseksi.

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Noudatimme opinnäytetyössämme tutkimuseettisesti hyviä tieteellisen käytäntöjen periaatteita. Teimme opinnäytetyömme kaikki vaiheet rehellisesti, huolellisesti ja adekvaattia tarkkuutta noudattaen. Opinnäytetyön tekijöillä ei ole sidonnaisuuksia työelämäyhteistyötahojen tai muidenkaan yhteistyötahojen kanssa. Opinnäytetyömme tematiikka perustuu, laajasti erilaisiin lähteisiin, tutkittuun ja vertaisarvioituun tietoon. Tälle tiedolle ja sen lähteille annamme hänelle tai heille kuuluvan arvon ja kunnian sekä viittaamme lähteisiimme.

Olemme kukin tahollamme arvioineet esteellisyytemme opinnäytetyöhömmme liittyen, eettisesti ajateltuna opinnäytetyön tekijöillä ei ole sidonnaisuuksia tai

henkilöiden esteellisyyttä työhömmе liittуen. Huomioimme tietosuojaa erivaiheissa opinnäytetyötämme. Emme tallenna oppilaiden henkilötietoja ja sähköiset kyselyt oppilaille tapahtuvat Riihimäen koulujen käyttämällä palveluntuottajalla Googlen alustalla. Kun kyselytutkimukseen osallistuva ryhmä oli vastannut kyselyyn, otimme siitä saadut tiedot heti omaan tiedostoomme analysoitavaksi. Tämän jälkeen tyhjensimme kyselyn emmekä huomioineet mahdollisia vastauksia, joita tuli varsinaisten kyselytutkimusten ulkopuolella. Otimme tässä huomioon seikan, jossa kyselyn linkki jäi avoimeksi useisiin oppilaiden käytössä oleviin digilaitteisiin. Täten olisi ollut mahdollista vastata kyselyyn useita kertoja siten että realistisesti ei olisi voitu tietää missä asiayhteydessä tosiasiasa kyselyyn on vastattu. Katsoessaan lyhytvideoitamme nuoret eivät altistuneet ihmisarvoa alentavalle, terveyttä tai kehitystä vaarantavalle materiaalille.

Noudatimme lyhytvideoissamme hyviä taiteellisia käytäntöjä, joissa itse ideoimme lyhytvideoiden sisällön tutkittuun tietoon perustuen ja vaalimme tarkoin tekijänoikeuksien alaisen materiaalin suhteen, ettei sellaista päädy millään tavoin lyhytvideoidemme sisältöihin. Huomioimme niin lyhytvideoissa kuin koko muusakin opinnäytetyössämme eron mitä tarkoitetaan lähteistä lainatuilla tiedoilla ja plagioinnilla. Asetimme aina tutkittavien nuorten hyvinvoinnin etusijalle ja pidimme huolen, ettei nuorelle aiheudu merkittävää haittaa tutkimukseen osallistumisesta. (Arene ry, 2020.) Käytimme iMovien-elokuvaeditorin tehosteita ja ääniraitoja, jotka ovat vapaassa käytössä.

Lyhytvideoiden kuvamateriaalin kuvaaminen tehtiin julkisilla paikoilla, minne yleisöllä oli vapaa pääsy. Kuvaamispaikkoihin ei liittynyt yrityksiä, yhteisöjä tai yksityishenkilöitä, joiden yksityisyyttä, kunniaa tai muita oikeuksia olisi tullut loukatuksi kuvauksissa saadussa ja käytetyssä materiaalissa. Otimme huomioon seikan, että mikäli henkilö ei tule tunnistetuksi kyseisessä videossa, ei silloin erikseen lupaa kyseiseltä henkilöltä tarvita (Turtiainen, 2020). Tässä huomioimme kuvaukset, jotka tehtiin maastossa ja on siten mahdollista, että videoilla saattaa näkyä muita maastossa olleita henkilöitä. Videoidemme tekijänoikeuksista sovimme erillisellä lomakkeella työelämäyhteistyötahon kanssa. Nuorella oli mahdollisuus missä vaiheessa tahansa lopettaa osallistumisen suunnittelemaamme toimintaan ilman tarvetta erillisille perusteluille. Nuorille ei erikseen mainittu



esitystilanteessa toiminnan olevan vapaaehtoista, toiminta oli osa koulun opetus-toimintaa.

Ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskevien tutkimusten eettisten periaatteiden toteutuminen näyttäytyy opinnäytetyössämme edellisten kohtien lisäksi siten että, tutkittavat saivat konkreettista tietoa siihen mihin ovat osallistumassa. He saivat myös riittävästi tietoa siitä mitä tietoa kerätään ja miten sitä käytetään. Tunnistimme että 15-vuotias voi tehdä päätöksen tutkimukseen osallistumisesta itsenäisesti. Opinnäytetyömme aihe ei tarvinnut eettistä ennakoarviointia. Ainoana mahdollisena kriteerinä tapauksessamme olisi alle 15-vuotiaan osallistuminen tutkimukseen ilman että huoltaja tietäisi asiasta. Täten huoltaja ei siten voisi ennalta niin halutessaan estää lastansa osallistumista tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Tietoa annettiin osallistujille huomioiden heidän ikänsä ja kehitystasonsa. Lähestyimme kaikkia vanhempia Wilma-viestillä opettajien kautta, jossa informoimme tutkimuksesta, joka tehtiin.

#### 8.4 Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kasvun paikkoja oli useita. Tutkitun tiedon etsiminen ja aiheeseen sopivan tiedon valitseminen oli kyky, joka harjaantui opinnäytetyön aikana. Videoiden tekeminen ja käyttäminen hoitotyön välineenä oli seikka, johon nyt saimme paljon konkreettista tietopohjaa ja osaamista. Kyselytutkimuksen suorittaminen ja yhdistäminen lyhytvideoiden näyttämiseen oli uusi asia, josta opimme paljon. Varsinaiseen aiheeseen, digipelaamiseen saimme paljon uutta tietoa ja uusia erilaisia näkökantoja. Promootion toteuttaminen sairaanhoitajana aiheeseemme liittyen teki näkyväksi monilla tavoilla sairaanhoitajan ammattitaidon tarvetta. Ongelmallinen digipelaaminen on yksi riippuvuus sairauksista. On tärkeä tunnistaa sairauden kokonaisvaltainen merkitys yksilön jokapäiväiseen elämään. Sairaanhoitajilla on hyvä olla työkaluja, siihen miten auttaa kyseisestä ongelmasta kärsiviä ihmisiä. Ymmärrys kasvoi, että työkaluja tarvitaan digipelaamisen ongelmien tunnistamiseen. Opinnäytetyömme sopii hyvin ammattilaistenkin käyttöön, koska se sisältää hyvin kattavasti tietoa digipelaamiseen liittyvistä haasteista.

Opinnäytetyötä tehdessä tiedon hakemiseen, kirjoittamiseen ja sisällöntuottamiseen liittyvät asiat ovat kehittyneet matkan varrella runsaasti. Ymmärrys digipelaamiseen liittyvistä haitoista on syventynyt kuluneen vuoden aikana. Myös ymmärrys digipelaamisen positiivista vaikutuksista lisääntyi. Opinnäytetyömme prosessi oli hyvin monipuolinen ja erilainen, siten myös sopivasti haasteellinen. Kriittinen lukutaito on kehittynyt huomattavasti sekä kyky itsenäiseen työskentelyyn. Yhteistyö ryhmänä on sujunut hyvin ja luonnollisesti sekä erilaiset työskentelytaidot ovat myös kehittyneet prosessin aikana. Opimme, että ongelmallinen digipelaaminen vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, lyhytvideoidemme avulla voidaan saada ihmiset pohtimaan omia pelaamistottumuksiaan. Lyhytvideomme lisäävät tietoisuutta digipelihaitoista sekä antavat tietoa vaihtoehtoisesta tekemisestä. Tietoa digipelaamisen haitoista voidaan levittää lyhytvideoidemme avulla kaikkialla missä tämä aihe on pinnalla.

Onnistuimme luomaan nuorille oma-aputyökalun lyhytvideoiden avulla, Sovatek-säätiön [pelituki.fi](http://pelituki.fi) sivustolle, tämä oli yksi päätavoitteistamme. Lisäksi onnistuimme saamaan yli sadalta oppilaalta vastaukset tutkimuskysymyksiimme, jonka avulla pystyimme selvittämään, pelataanko Riihimäen kouluissa enemmän digipelejä kuin suomessa keskimäärin. Saimme myös kyselyn avulla palautteen oppilaita lyhytvideoistamme. Näiden faktojen pohjalta voimme sanoa tavoitteidemme toteutuneen. Opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen ja tulemme todennäköisesti tulevaisuudessa sairaanhoitajina kohtaamaan entistä enemmän ongelmallisesta digipelaamisesta kärsiviä ihmisiä. On tärkeää tuoda digipelaamisen haasteita tiettäväksi, jotta toimivia tuki- ja hoitomalleja pystytään kehittämään. Opinnäytetyömme sisältää tietoa liiallisen pelaamisen aiheuttamista haitoista, tätä tietoa voi sairaanhoitajana hyödyntää kohdatessamme pelihaitoista kärsiviä ihmisiä.

## 8.5 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkokehittämisideat

Hyvinä jatkotutkimuksen aiheina olisi selvittää miten ongelmallista digipelaamista voisi saada hallintaan digitaalisessa yhteiskunnassamme? Tärkeänä asiana olisi myös tutkia digipeliriippuvuuden sekä digipelaamisesta aiheutuvien mahdollisten

haittojen ennaltaehkäisyä? Lasten ja nuorten Pisa- ja Move-testien tulokset ovat olleet laskussa Suomessa jo muutamien vuosien ajan, onko digipelaaminen vaikuttanut osaltaan tähän? Lisäksi tutkimusta tarvittaisiin tuki ja hoitomallien toivuudesta digipelaamisen ongelmissa.

Koulut voisivat hyödyntää lyhytvideoitamme osana pelikasvatusta. Vanhempain illoissa lyhytvideomme voisivat toimia keskustelun avaajana liiallisen digipelaamisen haitoista ja miksi olisi tärkeää, että lapset tekisivät muutakin kuin pelaavat digitaalisia pelejä. Videoitamme voidaan hyödyntää mini-intervention tavoin vaikkapa kouluterveydenhoitajan vastaanotolla, koululuokissa ja nuorisotiloissa. Videoitamme voidaan käyttää tietoisena digipelaamisen haitoista erilaisissa nuorille ja lapsille suunnatuissa tapahtumissa ja paikoissa kuten messut, harrastuspaikat ja kerhot.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Virikkeitä aloittellevalle tutkijalle: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu*. PS-Kustannus. Aalto-yliopisto. (i.a). *Synopsis*. Saatavilla 8.10.2023 <https://elokuvan-taju.aalto.fi/oppimateriaali/kasikirjoitus/synopsis.jsp>
- Abraham, C., & Sheeran, P. (2015). *The health belief model. Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models*, 2, 30-55.
- Aerila, J. & Rönkkö M. (2018). *Huumori tuo iloa ja yhteisöllisyyttä*. Turun yliopisto.
- Aivosäätiö (2023). *Digiaika ja aivot* <https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/digiaika-ja-aivot/>
- Alho, H. (toim.), Aalto, M. , Castrén S., Pajula M., (2022).(toim) *Peliriippuvuus*. Duodecim oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04643>
- Ammattikorkeakoulu Karelia. (2022). *Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot*. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)
- Borg, S. (2017). *Kyselylomakkeen 10 kultaista sääntöä*. Jyväskylän yliopisto. [https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/ihme/metodifestivaali-2017/ohjelma/mita-ihmetta-on\\_borg.pdf](https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/ihme/metodifestivaali-2017/ohjelma/mita-ihmetta-on_borg.pdf)
- Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). *Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11 -tautiluokituksessa*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 139(15), 1169-1176. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17778>
- Cerniglia L, Guicciardi M, Sinatra M, Monacis L, Simonelli A & Cimino S. (2019). *The Use of Digital Technologies, Impulsivity and*

- Psychopathological Symptoms in Adolescence. Behavioral Sciences*. 9(8):82. <https://doi.org/10.3390/bs9080082>
- Clement, J. (2023) Norway daily online gaming audience. <https://www.statista.com/statistics/616251/individuals-playing-online-games-on-an-average-day-in-norway/>
- Cooper, K. H., Greenberg, J. D., Castelli, D. M., Barton, M., Martin, S. B., & Morrow Jr, J. R. (2016). Implementing policies to enhance physical education and physical activity in schools. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(2), 133-140.
- Doria (2019). 200 vuotta suomalaista pelaamista. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/167739/NB%20n%C3%A4ytte-lylehtinen%20FI%20-%20print.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Efstathiou, J. (2019). *Society for Research in Child Development*. <https://www.srcd.org/news/study-playing-video-games-generally-not-harmful-boys-social-development>
- Ehkäisevä päihdetyö Ehyt Ry (2023). *Päihde ja peli info* <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/>
- Estrada-Plana, V., Esquerda, M., Mangues, R., March-Llanes, J., & Moya-Higuera, J. (2019). A pilot study of the efficacy of a cognitive training based on board games in children with attention-deficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Games for health journal*, 8(4), 265-274.
- Fjørtoft, I., Pedersen, A. V., Sigmundsson, H., & Vereijken, B. (2011). Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. *Physical therapy*, 91(7), 1087-1095.
- Gallegos, C., Connor, K., & Peters, B. (2023). Problematic Gaming in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Pediatric Nursing*, 49(2), 81-97.
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., & Young, K. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 140, s. 81-85.
- Google. (i.a). *Tietosuoja ja käyttöehdot, tietoturva*. Saatavilla 5.1.2022. <https://www.google.com/intl/fi/policies/privacy/#infosecurity>

- Gundogdu, U., & Eroglu, M. (2022). The relationship between dissociation symptoms, sleep disturbances, problematic internet use and online gaming in adolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 27(3), s. 686-697.
- Haukka, V. (2010). *Kasvojen suojelua ja hauskanpitoa*.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23833/URN:NBN:fi:ju-201005271958.pdf>
- Hellström, C., Nilsson, K. & Leppert, J. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Uppsala Journal of Medical Sciences* s. 120, 263-275. <https://doi.org/10.3109/03009734.2015.1049724>
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu*. <https://www.finna.fi/Record/jykdok.1063628>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Hitchens, M. (2011). A Survey of First-person Shooters and their Avatars. *Game Studies*, 11(3), s. 96-120.  
[https://gamestudies.org/1103/articles/michael\\_hitchens/](https://gamestudies.org/1103/articles/michael_hitchens/)
- Homann, K. B. (2020). Dynamic equilibrium: Engaging and supporting neurophysiological intelligence through dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 42(2), s. 296-310.
- Islam, M. S., Jahan, I., Dewan, M. A. A., Pontes, H. M., Koly, K. N., Sikder, M. T., & Rahman, M. (2022). Psychometric properties of three online-related addictive behavior instruments among Bangladeshi school-going adolescents. *PLoS One*, 17(12), e0279062.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279062>
- Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society open science*, 8(2), 202049.
- Johnson, D., Jones, C., Scholes, L., & Carras, M. (2013). *Videogames and well-being: A comprehensive review*.  
[https://eprints.qut.edu.au/105915/1/2013%2BCRC%2BReport%2BVideogames\\_and\\_Wellbeing.pdf](https://eprints.qut.edu.au/105915/1/2013%2BCRC%2BReport%2BVideogames_and_Wellbeing.pdf)
- Jyväskylän Yliopisto. (2015) *Kyselyt*. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt>

- Kinnunen, J., Tuomela, M., & Mäyrä, F. (2022). *Pelaajabarometri 2022: Kohti uutta normaalia*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2732-3>
- Koca, T. T., & Berk, E. (2019). Influence of Internet addiction on academic, sportive, and recreative activities in adolescents. *Journal of Public Health*, 27, 531-536.
- Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkärilehti*, 75(6), s. 324-329. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL62020-324.pdf>
- Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi, P., Forss, M., Helajärvi, H., Häkkinen, P., Kokko, S., Korkeila, J., Lonka, K., Martikainen, S., Merikivi, J., Meriläinen, M., Myllyniemi, S., Männikkö, N., Pesonen, A., Pirkkalainen, H., Saarikivi, K., Salasuo, M., Vasankari, T. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet: taiten tasapainoon* (1. painos toim.). Duodecim
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (12.9.2016) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn00210/do>
- Kunttu K., Komulainen A., Kosola S., Seilo N., Väyrynen T., (toim.). (2021). *Opiskeluterveys*. Duodecim oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04601>
- Kuokkanen, A. (2019). *Vaikuttava opetusvideo*. <https://www.mediamais-teri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>
- Kuuluvainen, S., & Mustonen, T. (2020). *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö*. [https://www.researchgate.net/profile/Soila-Kuuluvainen/publication/336209604\\_Digitaalinen\\_viihdepelaaminen\\_ja\\_digipeliriippuvuus\\_-\\_Katsaus\\_pelaamisen\\_eri\\_ulottuvuuksiin\\_2\\_uudistettu\\_painos\\_2019/links/5d94614892851c33e94e8a61/Digitaalinen-viihdepelaaminen-ja-digipeliriippuvuus-Katsaus-pelaamisen-eri-ulottuvuuksiin-2-uudistettu-painos-2019.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Soila-Kuuluvainen/publication/336209604_Digitaalinen_viihdepelaaminen_ja_digipeliriippuvuus_-_Katsaus_pelaamisen_eri_ulottuvuuksiin_2_uudistettu_painos_2019/links/5d94614892851c33e94e8a61/Digitaalinen-viihdepelaaminen-ja-digipeliriippuvuus-Katsaus-pelaamisen-eri-ulottuvuuksiin-2-uudistettu-painos-2019.pdf)
- Kyzer, L. (2019). *Icelanders Average an Hour a Day on Video Games*. <https://www.icelandreview.com/news/icelanders-average-an-hour-a-day-on-video-games/>

- Landau, S., & Nguyen, T. (2019). Effects of gaming on children's brains: Depression and social isolation. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 6(9), s. 291-302.
- Lappeenrannan tanssiopisto (2023). *Miksi tanssiminen kannattaa*  
<https://www.lprto.fi/miksi-tanssiminen-kannattaa/>
- Lindfors, J. (2012) *Suomeen tarttui diskokuume 1970-luvulla*.  
<https://yle.fi/aihe/kategoria/elava-arkisto/suomeen-tarttui-disko-kuume-1970-luvulla>
- Lindfors, J. (9.10.2012) *Suomeen tarttui diskokuume 1970-luvulla*.  
<https://yle.fi/aihe/kategoria/elava-arkisto/suomeen-tarttui-disko-kuume-1970-luvulla>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (16.10.2023). *9-12-vuotiaan ajattelun kehitys*.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a). *Nuoren nukkuminen*. Saatavilla 19.7.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Mattila, M. (2021) *Menetelmäopetuksen tietovaranto*. <https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/index.html>
- Meriläinen M., (2020). *Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä*. Helsingin yliopisto.  
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/c0560254-fac1-4a39-a949-42c9747dc976/content>
- Mielenterveystalo. (i.a). *Väsyneen oppilaan tukeminen*. Saatavilla 21.10.2023.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/vasyneen-oppilaan-tukeminen>
- 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*, 4 (4), s. 281-288.  
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. (2019). Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10)



- and problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. *Scandinavian journal of psychology*, 60(3), s. 252-260.
- Nosht (2021). Näin onnistut Cooperin testissä.  
<https://nosht.fi/blogs/learn/cooper-test>
- Olsen, M, André , F, Delfin, C, Håkansson ,A & Claesdotter-Knutsson, E. (2023). *Children and adolescent's self-reported gaming habits- An exploratory, cross-sectional study of gaming among 9-15-year-old school children*. Department of Clinical Sciences.  
<https://doi.org/10.1016/j.etedah.2023.100058>
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS ONE*, 15(9).
- Oulun Ammattikorkeakoulu. (2018) *Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut*. <https://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>
- Pawłowska, B., & Potembska, E. (2022). A typology of adolescent online gamers. Part I. *Current Problems of Psychiatry*, 23(4), s. 195-203.  
<http://doi.org/10.2478/cpp-2022-0019>
- Pawłowska, B., & Potembska, E. (2022). Personality traits in adolescents with the Internet Gaming Disorder. Part II. *Current Problems of Psychiatry*, 23(4), 204219. <http://doi.org/10.2478/cpp-2022-0020>
- Pelituki. (i.a). *Oma-apu*. Saatavilla 12.11.2023. <https://pelituki.fi/oma-apu/testit-materiaalit/>
- Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (2023). *Toiminnallinen opinnäytetyö*  
<https://pohde.fi/tietoa-meista/opiskelijat/opinnaytetyo-pohteella>
- Riihimäen kaupunki. (i.a). *Sivistystoimi*. Saatavilla 11.5.2021 <https://www.riihimaki.fi/uploads/2021/11/506a4602-tutkimuslupahakemus-sivistystoimi.pdf>
- Saarelainen, S. (2021). *Voidaanko ilmastonmuutosta torjua tietoa välittämällä ja tunteita herättämällä? Kirjallisuuskatsaus vaikuttamisviestinnästä ilmastonmuutosta torjuvan käyttäytymisen edistäjänä* [Pro-gradututkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202106093592>

- Saastamoinen, M. (2018). *Toiminnallisen opinäytetyön oppimiskokemukset*.  
<https://vanha.oamk.fi/epooki/index.php?cID=1314>
- Savola, E., & Koskinen-Ollonqvist, P. (2005). *Terveiden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä*. Terveiden edistämisen keskus.
- Sinkkonen, J. (2021). *Lapset ja nuoret peli- ja netti koulussa*. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00017>
- Sovatek säätiö. (i.a). *Sovatek-säätiön toimintasuunnitelmat- ja kertomukset*. (Saatavilla 12.11.2023). <http://www.sovatek.fi/toimintasuunnitelmat-ja-kertomukset.html>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. (23.01.2023). *Unettomuus*. Käypähoitosuositus. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50067>
- Suomen latu (2023). *Lautapelit pihapeleinä*. <https://www.suomenlatu.fi/ul-koile/perheliikunta/lautapelit-pihapeleina.html>
- Suomen parkour yhdistys (2023). *Hankkeet edistävät parkourin harrastuneisuutta*. <https://www.parkour.fi/hankkeet/>
- Tajukangas, P. (2022). *Lautapeliin hyödyt*. <https://pt-media.org/2022/11/22/lautapeliin-hyodyt/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (7.12.2023). *ICD-11-diagnoosiluokituksen käyttöönotto*. <https://thl.fi/aiheet/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/koodistopalvelu/yhteisty-ja-projektit/icd-11-diagnoosiluokituksen-kayttoonotto>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a). *Pelikasvatus ja ehkäisevä päihdetyö*. Saatavilla 5.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/pelikasvatus-ja-ehkaiseva-paihdytyo>
- The Cooper institute. (i.a). *About us*. Saatavilla 18.2.2024 <https://www.cooperinstitute.org/about>
- Tietoarkisto (2021) *Kvantitatiivisentutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampereen yliopisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti>
- Tiffany, K. (2019). *Danish Society*. Published by: IDA and DataEthics.eu <https://dataethics.eu/wp-content/uploads/GameTechEnglishVersion.pdf>

- Tilastokeskus. (i.a). *Mobiiliteknologia mullisti lasten arjen, nettiin ei mennä, vaan siellä ollaan* (2021). <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/mobiiliteknologia-mullisti-lasten-arjen-nettiin-ei-menna-vaan-siella-ollaan/>
- Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2015). Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), s. 349-362.
- Turtiainen, K. (17.11.2020). [Diak] *Videotyöskentelyn perusteet* [Video; luentotallenne]. Microsoft Stream. <https://web.microsoftstream.com/video/972adf8d-1576-4e28-adfd-3a7308c3b515>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Työterveyslaitos. (i.a). *Toimisto- ja tietotyö*. Saatavilla 3.1.2024 <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/ergonomian-tietopankki/toimisto-ja-tietotyö>
- Urho Kekkonen Kuntoinstituutti säätiö (2023). *Kävelytestit* <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kvelytestit/>
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. PS-kustannus.
- Vehkalahti, K. (2014) Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. <https://helda.helsinki.fi/items/43199892-332e-436d-9f31-2313e6780209>
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Wattanapisit, A., & Thanamee, S. (2017). Evidence behind 10,000 steps walking. *Journal of Health Research*, 31(3), s. 241-248.
- Winkler, P., Janoušková, M., Kožený, J., Pasz, J., Mladá, K., Weissová, A., & Evans-Lacko, S. (2017). Short video interventions to reduce mental health stigma: a multi-centre randomised controlled trial in nursing high schools. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52, 1549-1557.

World Health Organisation. (i.a). *Gaming disorder*. Saatavilla 10.3.2024

<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>

Zhang, Z. (2023) *Analysis of the Positive Effect of Short Video*. International Curriculum Centre, Beijing Foreign Studies University, Beijing 100080, China <https://doi.org/10.13293/j.cnki.wskx.009535>

## LIITE 1. Kyselytutkimuksen kysymykset

### **Pelaamis-tottumuksia kartoittavat kysymykset**

Vastaajan ikä 10-12 v 13-16 v sukupuoli tyttö, poika, muu

Kysymys 1. Kuinka usein pelaat digitaalisia pelejä?

Vastaus vaihtoehdot: päivittäin, viikoittain, harvemmin kuin viikoittain, en pelaa digitaalisia pelejä

Kysymys 2. Kuinka kauan pelaamiseen käytät kerralla aikaa?

Vastaus vaihtoehdot: 0-1 tuntia 1-2 tuntia, 3tuntia, yli 3 tuntia

### **Arki elämää ja sosiaalisia suhteita kartoittavat kysymykset**

Kysymys 1. Perutko tapaamisia kavereiden kanssa koska pelaat mieluummin?

Vastaus vaihtoehdot: kyllä, ei, joskus

Kysymys 2. Kuinka usein perut tapaamisia pelaamisen vuoksi?

Vastaus vaihtoehdot: Päivittäin, viikoittain, harvemmin kuin viikoittain, en peru tapaamisia

Kysymys 3. Oletko ollut pois koulusta, koska olet mieluummin pelannut?

Vastaus vaihtoehdot: Kyllä, ei, joskus

Kysymys 4. Kuinka usein olet pois koulusta pelaamisen vuoksi?

Vastaus vaihtoehdot: Päivittäin tai lähes päivittäin, viikoittain, kuukausittain, harvemmin kun kuukausittain, en ole poissa koulusta

## Unta ja hyvinvointia kartoittavat kysymykset

Kysymys 1. Oletko huomannut pelaamisen vaikuttavan heikentävästi unen laatuun?

Vastausvaihtoehdot: kyllä, ei, joskus

Kysymys 2. Millä tavalla pelaaminen on vaikuttanut unen laatuun? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Vastaus vaihtoehdot: Nukahtaminen on vaikeaa, olen usein väsynyt, yö unet jäävät liian lyhyeksi, ei vaikutusta unen laatuun

Kysymys 3. Onko sinun vaikea lopettaa pelaamista silloin kun sitä pyydetään?

Vastaus vaihtoehdot: Aina tai lähes aina, useasti, satunnaisesti, pelaamisen lopettaminen ei ole vaikeaa

Kysymys 4. Onko pelaamisen lopettaminen vaikuttanut käyttäytymiseesi negatiivisesti?

Vastaus vaihtoehdot: Kyllä, ei, joskus

Kysymys 5. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä tai joskus, kerro muutamalla sanalla miten negatiivinen käytös on ilmennyt?

Vastaus vaihtoehdot: Avoin kysymys, vastaaja kertoo omin sanoin.

Kysymys 6. Kun pelaat, istutko pitkiä aikoja paikallaan?

Vastaus vaihtoehdot: Kyllä, ei, joskus, en istu paikallani pitkiä aikoja.

Kysymys 7. Oletko huomannut pitkään istumisen ja pelaamisen aiheuttavan fyysisiä vaivoja?

Vastaus vaihtoehdot: Kyllä, ei, joskus.

Kysymys 8. Jos olet pelannut pitkään paikallasi, onko sinulla ilmennyt seuraavia vaivoja. (Voit valita usean vaihtoehdon)

A. Päänsärkyä, B selkäkipua, C niska ja hartia seudun kipua, D käsikipua.

E. Kipuja ei ole ilmennyt.

LIITE 2. Qr-koodi kyselylomake



## DIGIPELAAMISEEN LIITTYVÄT TAVAT JA TOTTUMUKSET KYSELY



[www.qr-koodit.fi](http://www.qr-koodit.fi)

## LIITE 3. Qr-koodi palautekysely



VASTAATHAN VIELÄ PALAUTTEESEEN,  
KIITOS! 😊



[www.qr-koodit.fi](http://www.qr-koodit.fi)



#### LIITE 4. Wilma tiedote oppilaiden huoltajille

Hei!

Olemme kolmen sairaanhoitajaopiskelijan ryhmä Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä lapsille ja nuorille suunnatun Oma-apu työkalun, digipelaamisen hallintaan ja digipelihaittojen ennaltaehkäisemiseen. Olemme tulossa vierailemaan koululle 2.2 jolloin tarkoituksenamme on pitää oppilaille teemaan liittyvä toiminnallinen hetki sekä teettää heille lyhyt kysely, johon vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Kyselyn avulla selvitämme oppilaiden pelaamiseen liittyviä tapoja sekä tottumuksia. Kyselyn vastauksia käytämme ainoastaan opinnäytetyöhömme, eikä niitä jaeta muualle. Tulemme myös esittelemään heille tekemämme Oma-apu työkalun ja keräämme oppilailta sen toimivuudesta lyhyen palautteen.

Ystävällisin terveisin

Maija Niiranen, Päivi Iisakka ja Teemu Manninen, Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Helsinki