

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoitaja

Satu Rautio

## **Riippuvuuksien kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa**

Opinnäytetyö 2019

## Tiivistelmä

Satu Rautio

Riippuvuuksien kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa, 26 sivua, 6 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutus

Opinnäytetyö 2019

Ohjaaja: Yliopettaja Päivi Löfman, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella riippuvuuksien kehittymistä lapsuudessa ja nuoruudessa. Riippuvuuksilla tässä työssä tarkoitetaan niin toiminnallisia kuin aineellisia riippuvuuksia. Aineelliset riippuvuudet keskittyvät käsittelemään riippuvuutta aineisiin, kuten päihteisiin ja huumausaineisiin. Toiminnallisten riippuvuuksien käsitteen alla on erityisesti etsitty tutkimustuloksia lasten ja nuorten haitalliseen internetin käyttöön ja riippuvuuden kaltaisista oireista älylaitteisiin ja digitaalipeleihin. Lapsuutta ja nuoruutta on opinnäytetyössä kuvattu lyhyesti ikäkautena ja kehitysvaiheena. Koska riippuvuuden kaltaisia piirteitä ja oireita voi näkyä ja alkaa kehittymään jo lapsuudessa tai nuoruudessa, haluttiin tutkia kuinka yleisesti tunnistettuja tällaiset riippuvuudet ovat ja miten ne näkyvät.

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka aineistoa on haettu Melinda ja Arto tietokannoista, sekä Google Scholar hakukoneella. Määritellyillä pois-sulku- ja sisäänottokriteereillä aineistoksi valittiin väitöskirja, kolme pro gradu -tutkielmaa ja yksi kandidaatintutkielma.

Riippuvuus on käsite, jota on tärkeä ymmärtää monesta näkökulmasta. Aikuisilla riippuvuus diagnoosi voidaan tehdä kriteerien perusteella IDC-10 tautiluokituksen mukaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa riippuvuuden kaltaiset oireet voivat näkyä haitallisena, liiallisena tai ongelmallisena toimintana tai käyttönä. Nuoruudessa on erilaisia siirtymiä, minäkuvan ja identiteetin muodostumista, jotka osaltaan myötävaikuttavat riskikäyttäytymiselle. Nuoruus kehityskautena on aikaa, jolloin omaksutuilla tavoilla ja tehdyillä valinnoilla voi olla kauaskantoiset seuraukset.

Tuloksista ilmeni, että riippuvuuden kaltaisella käytöksellä on vaikutus lapsen tai nuoren psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen vointiin. Riippuvuuden kehittymisen taustalla on moninaiset tekijät, alkaen lapsen varhaisesta vuorovaikutuksesta. Ympäristö, perhetilanne, kaveripiiri ja harrastukset nousivat esiin merkittävimpinä tekijöinä. Lapsuuden perhe todettiin sekä altistavana että suojaavana tekijänä riippuvuuden kehittymiselle. Vanhempien asenteilla ja asettamilla rajoilla pelaamiselle ja internetin käytölle voidaan tukea nuoren pelaamisen hahmottamista ja rajoittaa ruutu-aikaa.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla toiminnalliset riippuvuudet laiteteknologian kehityksessä. Myös digipeliriippuvuuksien yhteyttä käytöshäiriöihin voisi tutkia. Tutkimuksessa voisi huomioida vanhemman tai huoltajan digilaitteen käytön vaikutusta lapseen.

Asiasanat: lapset, nuoret, riippuvuus, päihteet, aineellinen riippuvuus, toiminnallinen riippuvuus.

## **Abstract**

Satu Rautio

The Development of Addiction in Childhood and Adolescence 26 Pages, 6 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social services Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2019

Instructor: Ms Päivi Löfman, Principal Lecturer, Saimaa UAS

The purpose of this study was to find out how addiction or addiction style behaviour is seen among adolescents. Addiction can be on different things, such as activity or substance use. In this thesis research is focused on substance addiction, mainly alcohol and on problematic gaming behaviour. The purpose of this study is to understand how addiction is developing among children and youngsters and what the contributing factors are. Addiction on activity is a current issue, as today children are so used to using smartphones regularly on a daily basis. For the past decade smartphones and mobile technology have leaped huge steps forward. Children and adolescents are growing up with advancing technology. Smartphone for adolescents is much more than just a phone. It is for communication with email and messaging services, for videos and photos, wallet, membership cards, calendar, social media and game device. A smartphone is a daily companion for majority of adolescents.

This study is a narrative literature review. The information was gathered from literature, books, guides, researches and master's thesis. The data for this study was collected from databases Melinda and Arto. Also, search portal Google scholar was used. Total of one master's thesis, three theses and one bachelor's thesis were selected for this study.

The results of the study show that addiction has an impact on all fields of child's or adolescent's well-being, mentally, physically and socially. Studies show that there are many factors behind development of an addiction. The most valuable effect was childhood family, growth environment, social relationships and leisure time activities. Based on the findings, childhood family was both predisposing and protective of perspective of developing addiction.

Further study is required to find more occurrence of functional dependencies as technology advances. Also, digital game addiction and its association with behavioural disorders would be useful to study. The study of the impact on child when parents or guardian has internet gaming disorder would give valuable information how early interaction and connection is developing among these parents and their children.

Keywords: Addiction, adolescent, addiction style behaviour, problematic use.

## Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Riippuvuus käsitteenä.....	7
2.1	Psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen riippuvuus.....	8
2.2	Aineellinen ja toiminnallinen riippuvuus .....	8
3	Lapsuus, nuoruus ja psykososiaalinen kehitys .....	9
4	Päihteet nuoruudessa .....	11
4.1	Altistavat tekijät.....	13
4.2	Nuoren päihdeongelman tunnistaminen ja hoito.....	13
5	Internet, sähköinen media ja digipelaaminen.....	14
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	15
7	Opinnäytetyön toteutus.....	16
7.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä .....	16
7.2	Aineiston valinta.....	18
7.3	Tiedonhaku .....	19
7.4	Sisällönanalyysi .....	20
7.5	Aikataulu .....	21
8	Tulokset .....	21
8.1	Lasten ja nuorten riippuvuuksien ilmeneminen .....	21
8.2	Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa 23	
8.3	Ennaltaehkäisevät tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa.....	25
9	Luotettavuus ja eettisyys.....	25
10	Pohdinta.....	26
10.1	Prosessi.....	26
10.2	Tulosten tarkastelu .....	27
10.3	Jatkotutkimusaiheet ja hyödynnettävyys.....	30

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee lasten ja nuorten riippuvuuksia. Tarkoituksena on tarkastella, mitkä tekijät voivat altistaa riippuvuuksien kehittymiseen ja miten riippuvuuskäytös alkaa ilmetä lapsissa ja nuorissa. Tutkimuksen kohteena on erityisesti lasten ja nuorten riippuvuustyyppisen käytöksen varhainen ilmeneminen, esiintyvyys ja sen syntyyn vaikuttavat tekijät.

Kiinnostus aiheeseen tuli omista havainnoista ja kokemuksista. Lapsuus ja nuoruus on haavoittuvaista aikaa. Nuoruus on altista aikaa jännityksen hakemiselle ja erilaisille kokeiluille. Päihdekasvatusta lapsi ja nuori saa vanhemmiltaan ja ympäristöltään. Lapset ja nuoret omaksuvat aikuisten ja ikätovereiden mallia niin alkoholinkäyttöön kuin digitaalisten laitteiden, kuten älypuhelimien käyttöön. Viime vuosina teknologiakehitys on mennyt valtavia harppauksia eteenpäin ja älypuhelimien määrä sekä käyttö on kasvanut. Monessa perheessä lasten ja nuorten pelaaminen näkyy perheen arjessa. Haasteita voidaan kokea peliaikoja tai ruutu-aikaa asettaessa. Aikuisen asettamat rajat luovat kuitenkin pelaamiselle ja peleille turvalliset raamit lapselle ja nuorelle. Aikuisen omalla esimerkillä on suuri merkitys millaisen mallin lapsi tai nuori omaksuu. Pelien maailmaan uppoutuminen ja asetettujen rajojen noudattaminen koetaan monessa perheessä arjen ongelmaksi. Pelaamisen lopettamisesta johtuvat kohtuuttomat tunteen purkaukset lapsella tai nuorella lienevät tuttuja monessa perheessä. Työssäni olen tavannut nuoria, jotka pelaavat verkossa suurimman osan vuorokaudesta. Tukea lapsen tai nuoren pelaamiselle hakevat vanhemmat, jotka kokevat digipelaamisen haitallisena tai liiallisena perheessä. Pelaamisen määrä ja vaikutus perheeseen herätti pohtimaan riippuvuustasoista käyttäytymistä ja sen syntyä.

Riippuvuus on useimmille käsitteenä tunnettu. Usein riippuvuus mielletään päih-teisiin tai nikotiinituotteisiin. Päih-teiden osalta tiedetäänkin, että varhain aloitettu säännöllinen päih-teidenkäyttö lisää riskiä myöhempisiin päih-deongelmiin. Lasten ja nuorten päih-dekäytöstä arvioidaan, että ennen 14. ikävuotta jokainen lykätty vuosi alkoholin käyttöä vähentää 14% riskiä alkoholiriippuvuuden kehittymiseen elämässä myöhemmin. (Niemelä 2016, 310-311.)

Tässä opinnäytetyössä riippuvuuskäyttäytymistä tarkastellaan myös toiminallisena riippuvuutena, kuten liiallisella digipelaamisena ja haitallisella internetin käytöllä. Internetriippuvuutta on määritelty hallitsemattomaksi ja vahingoittavaksi internetin käytöksi. (Korkeila 2012.) Internet itsestään tai tietokone ei ole riippuvuuden aiheuttaja, vaan sen tarjoama sisältö ja palvelut. Nuorelle riippuvuus voi syntyä internetin sisältöön, joka tuottaa mielihyvää. Nettiriippuvuuden määrittely ei ole yksiselitteistä, eikä määrittelylle ole olemassa tarkkaa, yleispätevää määritelmää. (Haasio 2016, 59-60.) Lasten ja nuorten vapaa-ajassa on tapahtunut selkeää muutosta edeltäviin vuosikymmeniin. Pelikonsoleilla, tietokoneilla tai mobiililaitteilla pelattavat digitaaliset pelit ovat nostaneet suosiotaan räjähdysmäisesti, ja pelaamisen määrä on kasvanut. (Niemelä 2016, 315.) Pahimmillaan lapsi viettää suuren osan päivästänsä sähköisen median, kuten tabletin tai tietokoneen pelien maailmassa.

Ajankohtaiseksi aiheen lasten ja nuorten riippuvuuksissa tekee se, että digikehitys on mennyt viime vuosina suuria harppauksia eteenpäin. Internetin tarjoama sisältö ja digitaaliset laitteet ovat kehittyneet viimeisen vuosikymmenen aikana valtavasti. Digitaalinen sisältö on älylaitteilla helposti saatavilla ja pelaamisesta on tullut ajanvietettä. Pelaamisesta verkossa on tullut ilmiö, jota ruokitaan vaihtuvalla sisällöllä ja laajalla tarjonnalla. Digitaalisten pelien peliriippuvuus ei Suomessa vielä kuulu virallisiin ICD-tautiluokitukseen (THL 2019a). Pakonomaiseen digitaaliseen pelaamiseen käytetään kuitenkin etenevässä määrin aikaa. Pitkittynyt, jatkuva pelaaminen vuorokauden ajasta huolimatta on usein ensimmäinen merkki peliriippuvuuden kaltaisesta käytöksestä. (Niemelä 2016, 315.) Virtuaalipelimaailma sekä media- ja digiriippuvuus tulevat luultavasti olemaan tulevaisuudessa nuorten parissa kasvava ilmiöitä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka tarkastelee riippuvuutta tai riippuvuuden kaltaista käytöstä ja sen syntyä lapsuudessa ja nuoruudessa. Koen, että asian tutkiminen on tärkeää myös riippuvuuden varhaisen tunnistamisen ja puuttumisen vuoksi. Ennaltaehkäisevällä työllä asiaan voidaan vaikuttaa, jos ongelma tunnistetaan. Tutkimuksen tavoitteena on myös tunnistaa riippuvuudelle altistavia sekä suojaavia tekijöitä nuoruusiässä, varhaisen vuorovaikutuksen mallia ja periytyvyyden mahdollisuutta.

## 2 Riippuvuus käsitteenä

Riippuvuus eli addiktio tulee latinan kielisestä sanasta *addictio*. Se tarkoittaa *jonkin valtaan jättämistä*. Riippuvuus on pakonomaista tarvetta tehdä tai toimia tietyllä tapaa tai saavuttaa mielihyvää tuottava tunnetila. Riippuvuus voidaan määritellä sen kohteen kautta, joka riippuvuuskäyttäytymistä aiheuttaa, kuten esimerkiksi peli-, alkoholi- tai huumeriippuvuus. Ominaista riippuvuudelle on kasvava tarve tehdä asiaa tai toimintoa, sietokyvyn eli toleranssin kasvu tiettyä ainetta kohtaan sekä vieroitusoireiden esiintyminen. (Salo-Chydenius ym. 2015, 106.) Riippuvuuden käsite on monisyinen. Riippuvuutta on ihmisen kehitysvaiheessa läsnä jo varhaisessa vaiheessa. Vastasyntynyt on riippuvainen toisesta ihmisestä, joka tarjoaa perustarpeet, kuten ruoan ja juoman. Lapsi on pitkään riippuvainen toisen ihmisen hoivasta ja huolenpidosta. Kasvun ja kehityksen myötä lapsi kasvaa perheen ja ympäristön turvin asteittain riippumattommaksi hoivaajastaan. Riippuvuussuhde huoltajasta on kuitenkin melko pitkä. Kiintymyssuhde voi olla myös eräänlainen riippuvuus, vaikkei sitä rinnasteta samalla tavoin esimerkiksi päihderiippuvuuteen. (Sinkkonen 2018, 132.)

Geeniperimällä uskotaan olevan vaikutusta riippuvuuden syntyyn. Kaikille ihmisille ei synny riippuvuutta. Toisille riippuvuus kehittyy yhdessä ympäristötekijöiden yhteysvaikutuksesta. Geeniperimän vahvuutta tai laukaisevaa tekijää ei ole kuitenkaan pystytty tieteellisesti osoittamaan. Pelkkä geeni ei altista ihmistä riippuvuuteen, vaan omilla päätöksillä, elämäntavoilla ja itsekurilla voi vaikuttaa riippuvuuden syntyyn. (Viljamaa 2011, 7-8.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa toiminta tai aineen käyttö voi olla riippuvuuden kaltaista ongelmallista tai haittaa aiheuttavaa toimintaa tai käyttöä. Kun riippuvuudesta tehdään aikuisella diagnoosi, perustuu se Suomessa WHO:n ICD-10-tautiluokitukseen. (Duodecim 2019.) Aikuisten diagnostiset kriteerit päihderiippuvuuden osalta täytyvät, kun kriteereistä vähintään kolme samanaikaista täyttyy, vähintään kuukauden ajan:

1. voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää alkoholia.
2. heikentynyt kyky kontrolloida aloittamista ja lopettamista sekä käyttäönoksia
3. vieroitusoireyhtymä aineen käytön vähentyessä tai lopetuksen yhteydessä

4. osoitus sietokyvyn (toleranssin) kasvusta
5. keskittyminen alkoholin käyttöön niin, että muut mielihyvän lähteet ja kiinnostuksen kohteet jäävät sivuun ja aika kuluu alkoholin käyttöön ja vaikutuksista toipumiseen
6. alkoholin jatkuva käyttö haitoista huolimatta  
(Niemelä 2016, 312.)

## **2.1 Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen riippuvuus**

Riippuvuus voidaan jaotella eri osa-alueisiin. Riippuvuus voi olla psykkinen, fyysinen tai sosiaalinen riippuvuus. Psykkinen riippuvuus ilmenee tahtotilana, totumuksena tai pakonomaisena toimintana. Nuori kokee, ettei voi olla ilman ainetta tai toimintaa. Psykkinen riippuvuus saa yksilön toimimaan tavalla, jolla se on totunut toimimaan, tai hakemaan tyydytystä aineesta tai toiminnasta.

Fyysisen riippuvuuden osa-alue on kehon sopeutumista riippuvuuden aiheuttajan vaikutukseen. Keho reagoi aiheuttajan, esimerkiksi päihteen vähenemiseen tai puuttumiseen vieroitusoireilla. Vieroitusoireita ovat esimerkiksi päänsärky, pahoinvointi, hikoilu, vapina tai univaikeus.

Sosiaalinen riippuvuus liittyy tilanteeseen, jossa ainetta käytetään tai toimintaa suoritetaan. Nuorelle sosiaalinen riippuvuus voi ilmetä ryhmäpaineen alaisena toimimiseen, hyväksynnän hakemiseen tai kuuluakseen ryhmään, jossa esimerkiksi riippuvuutta aiheuttavaa ainetta käytetään. Ryhmän yksilöitä yhdistää kokemusten ja tunteiden jakaminen. Sosiaalinen riippuvuudessa vuorovaikutus ja ihmissuhteet pitävät osaltaan yllä riippuvuutta ja syventävät sen merkitystä. Osa-alueet ovat ikään kuin ulottovuuksia, joiden vuoksi riippuvuus on ilmiönä monisyinen. (Salo-Chydenius ym. 2015, 115-116.)

## **2.2 Aineellinen ja toiminnallinen riippuvuus**

Aineelliset riippuvuudet ovat nimensä mukaisesti riippuvuutta johonkin aineeseen. Aineellista riippuvuutta on esimerkiksi päihderiippuvuus, kuten alkoholi-, nikotiini-, huume-, tai lääkeaineriippuvuus. Aineellinen riippuvuus on enemmän kehollista riippuvuutta. Keho reagoi aineeseen tai aineen puuttumiseen. Riippuvuudessa elimistö on totunut saamaan ainetta, ja jos se ei sitä saa, aiheutuu fyysisiä vieroitusoireita. (Viljamaa 2011, 7-8.)



Toiminnallisia riippuvuuksia ovat muun muassa m. peli-, netti-, läheis- ja seksiriippuvuus sekä syömishäiriöt. Tunnusmerkki toiminnalliselle riippuvuudelle on ilon katoaminen tekemisestä tai toiminnasta. Toiminta on pakonomaista. Toiminnallisessa riippuvuudessa korostuu psyykkinen riippuvuus. Toiminta on usein sosiaalista käyttäytymistä ja tapojen toistamista. Ihminen voi tulla riippuvaiseksi hyvänolon tunteesta, jota toiminta tuottaa. Yksilöllä voi myös olla vääristynyt mielikuva esimerkiksi pelaamiseensa. Rahapeliriippuvainen ymmärtää hävinneensä tilinsä tyhjäksi, mutta uskoo silti voittavansa ne pelaamalla takaisin.

Toiminnallinen riippuvuus ei välttämättä aiheuta fyysisiä oireita. Toiminnalliset riippuvuudet ovat vahvasti henkisiä. Pelaamisen rajoittaminen tai lopettaminen aiheuttaa ahdistusta, aggressiota ja kiihtymystä. Voiton hetkellä pelissä on tunteena valtavaa hyvän olon tunnetta ja kiihtymystä. Riippuvainen on joustamaton toiminnassaan. Peliä on pelattava koulusta tullessa tai netin päivitystä on vilkaisu säännöllisin väliajoin. Riippuvaisen mieli on jatkuvasti pelissä tai netissä, ja toiminnan väliin jääminen ahdistaa. Sekä toiminnallisessa että aineellisesta riippuvuudessa ihminen ei yleensä siedä ahdistustaan, jota pelaamatta tai käyttämättä ainetta olo aiheuttaa (Viljamaa 2011, 7-10.)

### **3 Lapsuus, nuoruus ja psykososiaalinen kehitys**

Lapsuudesta ja nuoruudesta tiedetään, että se on herkkää aikaa niin fyysisen kuin psyykkisen kehityksen ja kasvun osalta. Kehityksen tahti on yksilöllistä. Aivojen toiminnan ja alueiden vaiheittainen kypsyminen aiheuttaa sen, että eri psykologiset ja fysiologiset prosessit etenevät lapsuudessa ja nuoruudessa yksilölliseen omaan tahtiin. (Puura & Laukkanen 2016, 22.)

Psyykkinen ja fyysinen kehitys takaa lapselle itsenäisyyteen tähtäävään pohjan. Lapsen itsetuntoa muokkaavat onnistuminen ja hyväksytyksi tuleminen. Jos lapsella on ongelmia varhaisessa vuorovaikutussuhteessa tai kehitysvaiheessa, voivat ne vaikuttaa persoonallisuuden rakentumiseen. Nuoruudessa korostuu psyykkisen riippumattomuuden tarve. Samaan aikaan nuori on kuitenkin monella tasolla riippuvainen vanhemmistaan. (Salo-Chydenius 2015, 107-109.) Ongelmille voi altistaa perimä, mutta riippuvuuteen vaikuttavat myös elämäntilanne,

tausta sekä psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät vuorovaikutuksessa yksilön toimintaan. (Salo-Chydenius 2015, 107-109,112.)

Murrosiän alkaessa lapsuus loppuu ja varhaisnuoruus alkaa. Nuoruus on muutosten aikaa. Varhaisnuoruudessa nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan ja perheen merkitys nuorelle vähenee. Myöhäisnuoruudessa oma persoonallisuus on kehittynyt, ja nuori tekee itsenäisiä, omaa elämää koskevia ratkaisuja ja päätöksiä. Nuoruuden riskikäyttäytymiseen kuuluu halu kokeilla, toimia itsenäisesti ja tarve voimakkaille elämyksille. (Leppäluoto ym. 2008, 386.) Mielitymukset voivat muuttua pakonomaisiksi toiminnoiksi. Nuori voi huomata esimerkiksi tuntevansa runsasta mielihyvää alkoholista ja tulla vähitellen riippuvaiseksi humaltumisen ja mielihyvän tunteesta. (Salo-Chydenius 2015, 112.)

Nuoret saattavat maistaa alkoholia kotona perheen kesken, mutta alkoholinkäyttö tapahtuu usein muualla kuin perheen parissa. Nuorten alkoholinkäytön piirteitä ovat sosiaalisuus, juhliminen ja voimakas tarve uusille tunnekokemuksille. Turvallisen alkoholimäärän arviointi nuoruusikäiselle ei ole mahdollista, koska se on riippuvainen aivojen kehityksen kulusta. Nuoruus on aivojen kehityksen kannalta herkkä ajanjakso. Kasvun ja kehityksen ollessa vielä kesken lasten ja nuorten keskushermostokin on keskeneräinen. Aivojen kypsymistä tapahtuu jopa 25-vuotiaaksi saakka.

Riippuvuuksien taustalla on neurokemiallinen dopamiinienerginen palkitsemisjärjestelmä. Nuoruusiällä palkitsemisjärjestelmä aivoissa toimii tehokkaasti, vaikka palkitsemisjärjestelmä jatkaa kypsymistään aikuisikään asti. (Puura & Laukkanen 2016, 46.) Mielihyvän tunteisiin liittyvät aivoalueet ovat aivojen pohjaosien hermoradoissa ja limbisessä järjestelmässä. Aivojen dopamiini aktivoi ja tuottaa hyvän olon tunteen. Normaalissa elämässä ihminen saa hyvän olon tunteen mieluisalla tekemisellä. (Leppäluoto ym. 2008, 445-447.) Mesolimbisen dopamiinienerginen hermojärjestelmän aktivaatioiden on todettu lisäävän nuorella elämystä. Etuaivokuoren vaillinaiseen kontrolliin yhdistettynä tämä voi johtaa nuorella arvostelukyvyn pettämiseen varsinkin silloin, jos tilanteeseen liittyy voimakas tunnelataus tai kaveripiirin paine. Nämä yhdessä kasvattavat impulsii-

vista, harkitsematonta käytöstä sekä elämyshakuisuutta. Mekanismi altistaa vahvasti riskille erilaisten päihteiden lisääntyneeseen käyttöön juuri nuoruusiässä. (Puura & Laukkanen 2016, 46.)

Jari Sinkkonen (2012, 40-44) kuvaa kirjassaan *Nuoruusikä* nuorten huomattavasti kohonnutta riskiä jäädä koukkuun johonkin riippuvuuteen, kuten alkoholiin, tupakkaan, huumeisiin, mutta myös nettipornoon tai peleihin. Keskushermosto ruokkii voimakkaita yllykkeitä, tuottaa voimakkaita tunteita, sytyttää intohimoja, mutta ei kuitenkaan pysty vielä säätelemään niitä. Nuoruuttaan elävän varhaisin voi olla vaikea sanoa *ei* päihteille tai muulle yllykkeelle keskushermoston kontrollin puutteen vuoksi, mutta osin myös nuoren halusta kuulua joukkoon tai ollakseen porukan hyväksymä. Paunio ja Lehtonen (2016, 46) toteavatkin kognitiivisten prosessien, kuten ajattelun, tarkkaavaisuuden, työmuistin, oppimisen ja ongelmanratkaisun toiminnan kehittyvän tasaisesti läpi lapsuus- ja nuoruusiän. Sosiaalinen kognitio, ajatusten ja tulkinnan mallit, jotka liittyvät sosiaalisiin tilanteisiin, kehittyvät aikuisikään asti.

#### **4 Päihteet nuoruudessa**

Nuorten päihteiden käytön vaikutus yksilöön on riippuvainen monesta tekijästä. Vaikutukseen on merkitystä muun muassa millaisessa seurassa ja mielialassa päihdettä käytetään, sekä sillä, käytetäänkö yhtäaikaaisesti jotain muuta ainetta. (Aalto-Setälä ym. 2003, 4.) Myös annoksella, nuoren iällä ja koolla on suuri merkitys aineen vaikutukseen.

Suomalaisten nuorten päihteiden käytöstä on melko runsaasti tietoa. Kouluterveyskysely on selvittänyt joka toinen vuosi yläkoulun 8. ja 9. luokkalaisten, lukion 1. ja 2. luokkalaisten sekä ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosikurssilaisten nuorten hyvinvointia ja terveystottumuksia. Kyselyt aloitettiin vuonna 1996 keräämällä tietoa yläasteikäisiltä nuorilta. Vuodesta 1999 mukana ovat olleet myös lukiolaiset sekä vuodesta 2008 ammattioppilaitosten opiskelijat. Vuonna 2017 kyselyyn lisättiin perusopetuksen 4. ja 5. luokkalaiset ja heidän vanhempansa. (THL 2019b.) Kyselyn tulosten mukaan humalahakuinen alkoholinkäyttö nuorten kes-

kuudessa on vähentynyt kuluneen vuosikymmenen aikana. Raittiiden osuus yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden parissa on noussut kahden vuosikymmenen aikana kymmenesosasta neljännekseen. Humalahakuisuus oli kyselyn perusteella yleisempää pojilla kuin tytöillä kaikissa kyselyyn osallistuneissa ikäluokissa. Yläkoulun 8. ja 9. luokkalaisista 10 prosenttia ja lukiolaisista 18 prosenttia kertoi juovansa itsensä tosi humalaan kerran kuukaudessa. Ammattiin opiskelevilla nuorilla vastaava luku oli 27 prosenttia. Tutkimuksen mukaan ammattikoululaisten nuorten humalahakuinen alkoholinkäyttö on vähentynyt. (Ikonen & Helakorpi 2019, 4.)

Eurooppalainen koululaistutkimus (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) on toteutettu Suomessa vuodesta 1995 alkaen. ESPAD-tutkimus toteutetaan joka neljäs vuosi. Tutkimus seuraa 15-16-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttöä ja käytön muutoksia verrattuna muihin Euroopan maihin. (THL 2019c.)

Lapsiperhekyselyn (2012) tuloksista ilmeni vanhempien asenne nuorten juomiseen. Kaikki vanhemmat kyselyssä suhtautuivat kielteisesti 12–14-vuotiaiden nuorten alkoholikokeiluihin. Alle kymmenesosa vanhemmista olisi suonut 15–17-vuotiaalle päätösvallan nuoren omasta alkoholinkäytöstään. Tiukasta asenteesta huolimatta vanhemmat halusivat luottaa, että nuori uskaltaisi tulla päihtyneenä kotiin tai soittaa tarvittaessa vanhemmalleen. Avoin suhtautuminen ja luottamuksellisuus olivat arvoja, joita vanhemmat pyrkivät toteuttamaan päihdyttävien aineiden käyttöön liittyvissä tilanteissa. Tutkimuksen mukaan vanhemmat ymmärsivät nuoren kokeiluja, vaikeivat he niitä hyväksyneetkään. (Raitasalo ym. 2014, 196-208.)

Vanhemmuudessa alkoholi voidaan kokea kasvatuksellisesti hankalaksi teemaksi. Alkoholin puheeksiottamisen ajankohdan valitseminen, sävy ja tilanne, ei välttämättä tule luonnostaan. Vanhemman antamaan alkoholikasvatukseen liittyvät tavoitteita, ihanteita ja odotuksia. Alkoholikasvatus ole vain valistamista ja neuvomista. Nuori saattaa tulla päihtyneenä kotiin, jolloin vanhemman oma suhtautuminen päihteiden käyttöön tulee viimeistään esiin. Vanhempaa voi mietityttää, kuinka lykätä nuoren kokeilua tai miten suhtautua nuoren haluun maistaa alkoholia. (Pirskanen ym. 2016a, 15.)

Alkoholikasvatus on erilaisten osa-alueiden summa, joita mielletään olevan lapsen kanssa keskustelu alkoholista, vanhempien oma alkoholikäyttäytyminen ja esimerkki sekä vanhempien suhtautuminen nuoren päihdekokeiluihin, päihteiden maistamiseen ja käyttämiseen. Lapsi ja nuori saa yleensä kotona mallin ja esimerkin päihteisiin suhtautumiseen. Kodin kasvatuksen lisäksi on nuoren persoonasta, itsetunnosta ja henkisestä vahvuudesta kiinni millaiset päätökset nuori itse tekee riippuvuuksia aiheuttavien aineiden käytöstä. (Pirskanen ym. 2016b.)

#### **4.1 Altistavat tekijät**

Varhaiset päihdekokeilut nuoruudessa altistavat suurentuneena riskinä myöhemmille päihdeongelmille. Ympäristötekijöillä, kaveripiirillä, kasvatusympäristöllä ja vanhemmilla on nuorten päihteiden kokeiluun ja käyttöön huomattava vaikutus. Nuoruuden päihdekokeilut ovat sosiaalisia tapahtumia. Nuoren päihteiden käyttö yksin onkin harvinaisempaa. Se, että vanhemmat eivät valvo ja rajoita, voivat lisätä riskiä nuoren päihteiden käytölle. Perheissä, joissa vanhemmat käyttävät päihteitä, voi olla myös helpommin päihteitä saatavilla. Perheen sisäiset ristiriidat, ongelmanratkaisukyvyttömyys ja ongelmat vuorovaikutuksessa voivat olla nuoren päihdekokeiluihin ajautumisen taustalla. (Niemelä 2016, 311.)

#### **4.2 Nuoren päihdeongelman tunnistaminen ja hoito**

Suomalaisnuorista noin 40 prosenttia on kokenut alkoholinkäytön jälkeisenä haittana fyysisiä oireita. Noin joka kymmenes nuori on menettänyt muistinsa edellisen alkoholinkäytön yhteydessä. (Niemelä 2016, 312.) Nuorten humalakokeilut ovat varsin yleisiä. Kokeiluista huolimatta suurimmalle osalle ei kehity päihdehäiriötä tai riippuvuutta. Riskikäyttäytymistä on kuitenkin enemmän nuorilla, jotka toistuvasti juovat humalahakuisesti. Nuoren päihdehäiriö näkyy tyypillisesti ongelmina opinnoissa tai sosiaalisissa suhteissa. Nuoren haitallinen päihteiden käyttö tai riippuvuusoireet voivat määritellä nuorelle diagnoosiksi *tarkemmin määrittelemättömän päihdehäiriön*.

Varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuvat nuoren päihdeongelman tunnistamisessa. Terveystieteiden tutkimusten luoma ilmiö, vuorovaikutustaidot ja nuoren kokemus luottamuksellisuudesta edistävät päihdeanamneesin luotettavuutta. Kouluterveydenhuoltoon suunnattu nuorten päih-

demittari (ADSUME) (Liite 1.) seuloo nuoren päihteiden käytön määrää, käyttötiheyttä ja käytön seurauksia. ADSUME on tarkoitettu seulontavälineeksi ja puheeksioton tueksi. AUDIT-kysely (Alcohol Use disorders Identification Test) (Liite 2.) on suunniteltu seulomaan aikuisväestön alkoholin suurkulutusta. Matalammilla pisterajoilla kyselyä voidaan käyttää nuorillakin. Nuorilla jo 2-4 pisteen tulos AUDIT-kyselystä seuloa mahdolliset ongelmakäyttäjät. (Niemelä 2016, 312-314.)

Nuoren päihdehoitoon vaikuttaa merkittävästi nuoren ikä. Iältään nuoren lapsen päihteiden käyttöön pitäisi puuttua hyvinkin matalalla kynnyksellä. Nuoren päihdehoito on perhekeskeistä. Täysi-ikäisyyttä lähestyvän nuoren hoito on enemmän yksilöön keskittyvää, jossa nuoren autonomia otetaan enemmän huomioon. Huolen herätessä nuoren päihteiden käytöstä olisi syytä tehdä lyhytinterventio esimerkiksi kouluterveydenhuollossa tai perusterveydenhuollossa. Nuoren kohdalla puheeksiotto, voimavarojen arviointi ja alkoholin käytön seuranta ovat esimerkiksi intervention sisältöä. Ongelman ollessa suurempi, riskikäyttöä tai liitännäisongelmia sisältävä, on interventionkin oltava kattavampi ja strukturoidumpi. Hoidon onnistumisen kannalta nuoren oma motivaatio, sitoutuminen sekä selkeät, tavoitettavissa olevat tavoitteet tulee huomioida hoidon suunnittelussa. Hoidon kannalta on tärkeää niin nuoren kuin hänen vanhempiansa sitoutuminen hoitoon. Laitoshoito on vaihtoehto silloin, kun nuori on itsetuhoinen tai ympäristölleen vaaraksi, käyttää suonensisäisiä huumeita, tai jos avohoito ei onnistu tai nuorella on muu vaikea mielenterveydenhäiriö. (Niemelä 2016, 316.)

## **5 Internet, sähköinen media ja digipelaaminen**

Sähköisellä medially on lasten ja nuorten elämään huomattava vaikutus. Älypuhelimet, digitelevisiot, tietokoneet, tabletit, kannettavat laitteet ja muut medialaitteet ovat nykypäivää. Niiden käyttö muodostaa merkittävän osan lasten ja nuorten arjesta. Medialaitteinen käyttö aloitetaan jo lapsuudessa ja niiden käyttömäärä lisääntyy tasaisesti kohti nuoruutta. Lahikainen, Mälkiä ja Repo (2014) arvioivat, että Suomessa 12-vuotiaat lapset katsovat televisiota keskimäärin 12 tuntia viikossa, pelaavat konsolipelejä noin 9 tuntia viikossa ja ovat tietokoneella noin 8 tuntia viikossa. Vuorokaudesta tämä tarkoittaa useampaa tuntia sähköistä me-

diaa ja pelikonsolipelejä, eikä arvioon ole sisällytetty älypuhelimien tai muiden mobiililaitteiden käyttöä. Niiden mukaan laskeminen nostattaisi päivittäistä käyttö-tuntimäärää huomattavan suureksi.

Median käyttötottumukset ovat olleet ja tulevat vielä olemaan melkoisessa murroksessa lasten ja nuorten osalta. Aiemmin televisio oli suurin sähköinen media, mutta kehitys on tuonut mukanaan muun muassa älypuhelimet, medialaitteet ja internetin. Nuorten keskuudessa suosituimmiksi ajanvietteiksi internetistä ovat muodostuneet sosiaalinen media, videopalvelun tuottajakanavat ja pelit. Lapsista suurin osa, yli 90 prosenttia pelaa videopelejä. Lisääntynyt medialaitetarjonta on tuonut varjopuolena peliriippuvuuden. (Paavonen 2016, 97-101.)

Liiallista tai haitallista internetin käyttöä voidaan selvittää IAT-testillä (internet addiction test) (Liite 3). Testi antaa viitettä siitä, onko netin käyttö ongelmallista ja millaista haittaa se aiheuttaa. Se voi auttaa tekijäänsä arvioimaan, onko internetin käyttö liiallista ja haitallista. Testissä nettiriippuvuutta ei määrittele pelkästään internetissä käytetty aika. Huomioon otetaan myös käytön vaikutus ja haitta ajankäyttöön, sosiaalisiin suhteisiin, työhön, opiskeluun tai vuorokauden rytmiin. Vanhemmille suunnatulla IAT-P-testillä (Liite 4) voi vanhempi selvittää lapsen internetin käyttöä. Testi antaa viitettä siitä, mihin lapsen elämän osa-alueisiin internetin käyttö vaikuttaa ja auttaa arvioimaan sen mahdollista haittaa lapselle. (Päihdelinkki 2019a.)

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata riippuvuuksien syntyyn vaikuttavia tekijöitä lapsilla ja nuorilla. Työssä tarkastellaan, kuinka yleisesti riippuvuus tyyppiset oireet tiedostetaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Tavoitteena oli myös nostaa esiin digilaitteiden, internetin ja sen sisällön vaikutusta riippuvuuksiin vaikuttavana tekijänä. Opinnäytetyön anti on suunnattu vanhemmille, sekä lasten, nuorten ja perheiden parissa työskenteleville terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Työn tavoitteena on auttaa tunnistamaan lasten ja nuorten riippuvuuskäyttäytymistä ilmiönä ja huomioimaan sen liitännäisseuraukset.

Opinnäytetyössä pyrin vastaamaan kysymyksiin:

1. Kuinka lasten ja nuorten riippuvuudet ilmenevät?
2. Mitkä ovat riippuvuuden syntyyn vaikuttavat tekijät?
3. Miten riippuvuuden kehittymiseen voidaan vaikuttaa lapsuudessa ja nuoruudessa?

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

Laadullisen tutkimustyön tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä tutkijan näkökulmasta ja tulkitsemana (Kiviniemi 2018, 73). Aihealue valikoitui omien havaintojen ja kokemusten pohjalta. Työ rajautui käsittelemään riippuvuuksien kehittymistä ja riippuvuuden kaltaisten oireiden ilmenemistä lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoriaosuuteen kuuluu lyhyesti käsiteltynä lapsuus ja nuoruus ikä kautena ja psykososiaalisena kehityksenä. Riippuvuutta käsitteenä ja sen monia muotoja on käsitelty lapsuuden ja nuoruuden näkökulmasta. Tutkimustuloksissa esitellään lasten ja nuorten päihteiden käyttöä. Haitallista internetin käyttöä ja liiallista pelaamista tutkitaan riippuvuuden kaltaisena toimintana. Riippuvuudelta suojaavia ja riippuvuuteen altistavia tekijöitä lapsilla ja nuorilla tarkastellaan tutkimustulosten valossa. Pohdinnassa todetaan, mitä tuloksista voi päätellä.

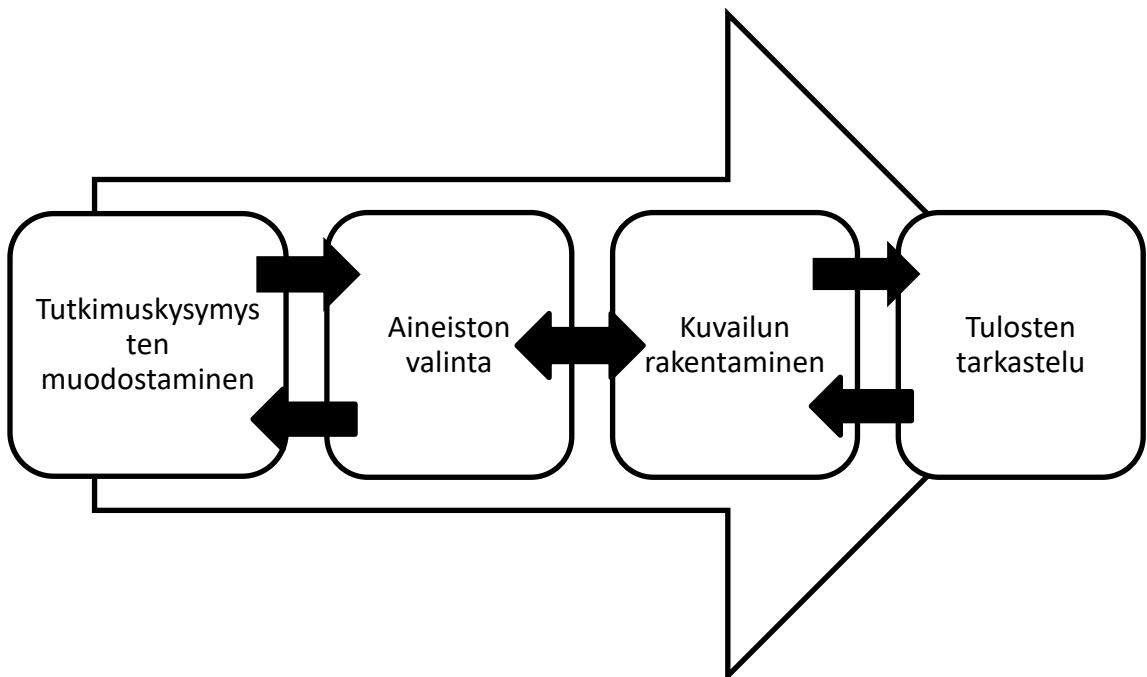
### **7.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä**

Opinnäytetyöni on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka. Erityistä kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on aineistolähtöisyys ja ilmiön ymmärtäminen. Se kertoo, kuinka paljon tutkitusta aiheesta on tutkittua tietoa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus nimensä mukaisesti kuvaa sanallisesti tutkittavaa ilmiötä tutkijalle avautuneen käsityksen mukaan. Sen avulla jäsennetään valittujen tutkimusten perusteella omaa tutkimusta, eli kootaan yhteen tutkimusten tuloksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa eivät säätele tarkat metodiset säännöt. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voi luokitella tutkittavaa käsitettä ja kuvata tutkittavaa ilmiötä laaja-alaisestikin. (Salminen 2011, 10-12.) Kirjallisuuskatsaus voi myös tarkastella, miten ilmiö on esiintynyt eri tieteenaloilla. Tutkimusprosessin alkuun laaditaan tutkimussuunnitelma. Opinnäytetyössä tutkimussuunnitelma esitellään ja



ohjaajan hyväksymisen jälkeen työlle haetaan tutkimuslupa. Opinnäytetyönsuunnitelma auttaa hahmottamaan prosessin kokonaisuutta ja aikatauluttamaan sen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 85-94.)

Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus etenee prosessina. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pohjautuu muodostettuihin tutkimuskysymyksiin. Alussa muodostetaan tutkimuskysymys. Tutkimuskysymyksen väljyys antaa mahdollisuuden tutkia aineistoa monesta näkökulmasta. Muodostettu tutkimuskysymys ohjaa aineistonvalintaa ja määrittelee aineiston laajuuden. Aineisto valitaan tarkoituksenmukaisesti. Aineiston valinta, keruu ja analyysi voivat osittain olla päällekkäisiä prosesseja. Hyvällä rajaamisella voidaan ilmiötä tarkastella syvällisesti. Aineisto valikoidaan vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Aineisto muodostuu aiemmin julkaistuista tutkimustuloksista. Valittu aineisto kuvaillaan ja esitellään. Kuvailun rakentaminen koostuu aineiston pohjalta tutkimuskysymyksiin vastaavan ilmiön kuvailemisesta. Lopuksi tulokset tarkastellaan ja tuloksia pohditaan. Tulosten tarkastelu on sisällön ja menetelmien pohdintaa, sekä luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua. Vaikka kirjallisuuskatsaus on sisällöltään kirjallisuuspohjainen, on työn sisältävä pohdintaa tulkituista tuloksista. (Kangasniemi ym. 2013, 294-297.) Kuviossa 1. on havainnollistettu kirjallisuuskatsauksen eteneminen prosessina.



Kuvio 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet (Kangasniemi ym. 2013, 294 mukaillen).

## 7.2 Aineiston valinta

Aihepiirin rajaus oli haastavaa, koska riippuvuutta voi aiheuttaa laajalti erilainen aine tai toiminta. Lasten ja nuorten riippuvuuksista oli vähän suomalaisia tutkimuksia. Lapsuuden ja nuoruuden ikäkausina riippuvuus on yleensä riippuvuuden kaltaista käytöstä tai toimintaa. Halusin tarkastella, minkä verran älypuhelimista, liiallisesta digitaalisesta pelaamisesta tai haitallisesta internetin käytöstä löytyy aineistoa lasten ja nuorten osalta. Työn ulkopuolelle rajautuivat tupakka, nuuska ja sähkösavukkeet riippuvuuden aiheuttajina. Aiheen rajaamista ohjaavat myös tutkimuskysymykset, joihin etsitään vastauksia. Aikuisten riippuvuudet piti rajata aineistosta pois, koska ne eivät olleet tutkimuskysymyksiin olennaisesti vastavia. Tutkimusaineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit tuli olla määritelty ennen tiedonhakua. Kriteerien piti olla tarkoituksenmukaisia. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 48-49.) Taulukossa 1 on listattu asetetut sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Poissulkukriteereiksi määriteltiin muut kuin väitöskirjat, pro gradu- tutkimukset ja kansalliset tutkimukset. Monetkin tutkimukset voivat perustua väitöskirjoihin, joten tästä syystä päädyttiin ensi sijaisesti väitöskirjoihin. Pro gradu-tutkielmien tieteellisyys ja helppo saatavuus olivat puolestaan syitä niiden sisäänottokriteereiksi.

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tieteellinen tutkimus.</li><li>○ Vuosien 2009-2019 välillä julkaistu tutkimus.</li><li>○ Suomen tai englannin kielinen tutkimus.</li><li>○ Lapsia tai nuoria ja riippuvuuksia tai ongelmakäyttöä koskeva tutkimus</li><li>○ Tutkimuskysymyksiin vastaava ja viitekehystä tukeva tutkimus.</li><li>○ Avoimesti saatavilla.</li><li>○ Maksuton.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Muu julkaisu kuin väitöskirja, kansallinen tutkimus tai pro gradu tutkimus.</li><li>○ Tutkimus vanhempi kuin vuonna 2009 julkaistu.</li><li>○ Muu kuin suomen tai englannin kielinen.</li><li>○ Aikuisten riippuvuutta koskeva tutkimus.</li><li>○ Sisältö ei vastaa olennaisesti tutkimuskysymyksiin.</li><li>○ Maksullinen tutkimus.</li><li>○ Tutkimuksen huono saatavuus paikkakunnalta tai ei saatavilla verkkojulkaisuna.</li></ul>

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

### 7.3 Tiedonhaku

Kerätyn aineiston piti vastata tutkimuskysymyksiin. Teoriaosaan on koottu tuloksia kirjallisuuskatsaukseen valituista raporteista ja julkaisuista. Teoriaosuus käsittelee myös sitä, mitä lasten ja nuorten riippuvuuksista, niiden ilmenemisestä ja kehittymisestä tiedetään.

Tiedonhaussa on käytetty Saimaan ammattikorkeakoulun Saimia Finna-portaalia ja Google Scholar -hakupalvelua. Saimian Finna-portaalissa tiedonhakua on tehty useista erilaisista tietokannoista. Hakusanoja olivat: *lapset, nuoret, riippuvuus, päihteet, päihderiippuvuus, media, internetriippuvuus, peliriippuvuus, digipelit, digipeliriippuvuus*. Alkuun valikoin otsikoiden ja tiivistelmien perusteella tutkimuksia, joita myöhemmin rajasin sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Tiedonhaku Melinda-tietokannasta tuotti hakukriteereillä ja hakusanoilla *nuor? AND pelir?* 33 tulosta, joista valikoitui Jenni Sofia Siepin Pro gradu -tutkielma *Päihteet mielessä vikana illalla ja ekana aamulla. Nuorten päihteiden sekakäyttö riippuvuuden ja elämönhallinnan näkökulmasta*. Toinen haku Melinda-tietokannasta asetetuilla kriteereillä ja hakusanoilla *nuor? AND riipuv?* tuotti 87 tulosta. Tuloksista valitsin Lotta Liimataisen pro gradu -tutkielman: *Sosiaalisen median rooli nuoren aikuisen mielenterveydessä*. Toisena aineistoon päätyi Emma Arolan ja Suvi Havulan Pro gradu -tutkielma *Ilman internettiä elämä olisi tylsää, mutta ehkä jopa kivaakin – Lasten internetin käytön kulttuuri ja riippuvuuden piirteiden ilmeneminen 4.-luokkalaisten tietokoneenkäyttötottumuksissa*. Vaikka haku tuotti tuloksia lukumäärällisesti melko paljon, oli suurin osa yllättäen tuloksia joko nuorten liikuntatottumuksista tai diabeteksestä.

Google Scholar -hakupalvelussa asetetuilla kriteereillä ja hakusanoilla *nuoret, riippuvuus* saatiin 24 tulosta. Näistä valikoitui Helena Hasselin kandidaatintutkielma *Älypuhelinten haitat: ongelmallinen käyttö ja älypuhelinriippuvuus*. Arto-tietokanta tuotti hakukriteereillä ja hakusanoilla: *nuoret AND riippuvuus* yhteensä viisi tulosta, joista aineistoon valikoitui Niko Männikön väitöskirja *Problematic gaming behavior among adolescents and young adults - relationship between gaming behavior and health*.

Tiedonhakua tehdessä huomasi, että lasten ja nuorten riippuvuudet olivat aihepiirinä haastava ilmiö. Riippuvuudet lapsuudessa ja nuoruudessa olivat tutkimuksissa kuvattu enemmän haitallisena, liiallisena tai ongelmallisena käyttönä. Riippuvuuden kaltainen toiminta oli myös yleinen määrittely. Liitteessä 5. on esitelty opinnäytetyöhön valikoituneet tutkimukset keskeisine tuloksineen.

#### **7.4 Sisällönanalyysi**

Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja aineiston tulkintaan. Sen tavoitteena on analysoida erilaisia aineistoja ja kuvailla niitä. Tämän opinnäytetyön analyysitapa on deduktiivinen eli teoriasidonnainen analyysi. Aineistolähtöistä deduktiivista analyysiä voidaan kuvata vaiheittain etenevänä analyysimallina. Analyysi luokitellaan teorian, teoreettisen viitekehyksen ja käsitteiden mukaan. Tutkimusaineisto on käyty läpi analyysin mukaan vaiheittain. Deduktiivisessa analyysissä teoreettiset käsitteet ovat valmiina. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110-113.) Teoreettisesta viitekehyksestä on edetty vaiheittain käsitteelliseen näkemykseen tutkimusaineistosta. Teorialähtöinen analyysirunko voi olla väljä. Ensimmäisessä vaiheessa muodostetaan analyysirunko. Analyysirunkoon on aineistosta muodostettu luokkia, joiden alle on aineistosta voitu poimia asioita, joita analyysirunkoon kuuluu. Sisällönanalyysi etenee aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla ja luokittelulla, jotka kuuluvat teoreettisten käsitteiden alle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127-133.)

Aineiston pelkistämävaiheessa on epäolennainen materiaali karsittu pois. Pelkistämävaiheessa on etsitty aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja. Pelkistetyt ilmaisut on listattu siinä muodossa kuin ne ovat olleet tutkimusaineistossa. Ilmaisut on luokiteltu alaluokkien alle. Luokkaa kuvaa sisältöä kuvaava nimi. Keskeiset ilmaisut sekä niiden ala- ja yläluokat ovat koottu taulukoksi (liite 6.)

Opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu aikaisemmin tutkittuun tietoon ja teoriapohjaan. Riittävä dokumentointi ja perustelu tehdyille ratkaisuille on muistettava läpi prosessin. Raportointi ja päättely ovat aineistolähtöisiä. Tutkimuskysymyksiin vastaava aineisto on vaatinut paljon perehtyneisyyttä, jotta aineiston saturaatio

toteutui. Luotettavuustarkastelun kriittisin kohta lienee objektiivisuus, sillä prosessissa on tehtävä päätökset aihepiirin- ja aineiston rajauksista sekä tutkimuskysymyksistä. Omat tulkinnat on tarkkaan harkittava tutkimusmateriaalia analysoidessa. (Kananen 2017, 176-180.)

## **7.5 Aikataulu**

Teen opinnäytetyötä yksin, kiinnostuksesta aihepiiriä kohtaan. Koen yksin työskentelyn tehokkaaksi, sekä aikataulullisesti sujuvaksi ja riippumattomaksi. Loppuvuodesta 2018 opinnäytetyösuunnitelma oli valmis ja hyväksytty. Vuoden vaihteen jälkeen aloitettiin tiedonhaku. Alkuperäisenä aikatauluna oli, että tammikuun aikana tutkimusmateriaali on koossa, jonka jälkeen tutkimusaineistoa voi alkaa sisällönanalyysin mukaisesti pelkistää ja luokitella. Intensiivisimmän kirjoitusjakson piti sijoittua tammi-, helmikuulle, mutta keväälle ajoittui sekä valinnainen että syventävä harjoittelu, joiden vuoksi aikataulu ei pitänyt. Syventävän harjoittelun ohella opinnäytetyö edistyi hiljalleen teoriaosuudella huhti- ja toukokuun aikana. Loppukesästä 2019 aineisto oli koossa ja tulosten analysointi valmistui elokuun aikana. Syksyllä 2019 ajoittui kappaleiden viimeistely ja pohdinnallinen osuus.

## **8 Tulokset**

Opinnäytetyöhön valikoitunut aineisto käsitteli riippuvuutta ilmiönä lapsuuden ja nuoruuden ikäkautena. Aineistoa edustavat tuoreet kotimaiset tutkimustulokset haitallisesta internetin käytöstä ja liiallisesta digipelaamisesta. Tutkittu aineisto lähestyi digipelaamista, sekakäyttöä, älypuhelimien, internetin ja sosiaalisen median käyttöä riippuvuuden piirteiden näkökulmasta. Aineistosta haettiin riippuvuudelle sekä vaikuttavia että ennaltaehkäiseviä tekijöitä ja ilmenemistä.

### **8.1 Lasten ja nuorten riippuvuuksien ilmeneminen**

Ongelmallisen tai liiallisen pelaamisen todettiin näkyvän niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Psyykkisiä vaikutuksia haitallisesta pelaamisesta voi ilmetä ahdistuksen ja masennuksen tunteena. Fyysiset oireet näkyivät somaattisesti ja nukkumisongelmina. (Männikkö 2017, 53.) Illalla älypuhelimien kirkkaan näytön valon todettiin häiritsevän unensaantia ja unta. Tutkimuksissa raportoitiin verenpaineen ja sykkeen nousua tilanteissa, jossa älypuhelin oli hetkellisesti

otettu pois ja soivaan puhelimeen ei voinut vastata. Älypuhelimien läsnäolon käden ulottuvilla oli huomioitu häiritsevän keskittymistä. (Hassel 2018, 26-27.) Liiallisesta pelaamisesta johtuvia fyysisiä oireita olivat erityisesti käden ja ranteen kivut (Männikkö 2017, 55). Muita ongelmallisesta pelaamisesta johtuvia yleisiä fyysisiä oireita nuorten parissa olivat päänsärky ja pyöräytyksen tunne (Männikkö 2017, 61). Nuoremmatkin, 10-vuotiaat lapset huomioivat runsaasta netin käytöstä johtuvia fyysisiä oireita, kuten silmien särkyä, päänsärkyä ja väsymystä (Arola & Havula 2012, 79). Sosiaalisesti haitallisen pelaamisen todettiin vaikuttavan ongelmina perheen toimintaan sekä yksilön sosiaalisuuteen ja yksinäisyyteen (Männikkö 2017, 53). Sosiaalisen verkkopelaamisen ja haitallisen älypuhelimien käytön taustalla voi olla pelko, että jää jostain paitsi (Hassel 2018, 27). Älypuhelimistaan riippuvaisilla nuorilla oli tarkkaavaisuusongelmia ja masennuksen tunnetta, jotka voivat vaikuttaa koulumenestykseen ja negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin (Hassel 2018, 28).

Internettiä käyttävien 10-vuotiaiden lasten keskuudessa suosituimpina ovat tutkimuksen mukaan yhteisö- ja pelipalvelut. He eivät yleisesti mieltäneet tietokoneella oloa harrastukseksi, vaan puhtaasti ajanvietoksi. (Arola & Havula 2012, 74, 85.) Sosiaalisen median palveluissa vietetty aika puolestaan nousee suurimmaksi internetistä vietetystä ajasta nuorten aikuisten parissa (Liimatainen 2019, 56). Internetin käytön on katsottu lisääntyvän iän myötä. Tietokoneella olo on myös osa nuorten sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja he kokevat kuuluvansa yhteen muiden nuorten kanssa. (Arola & Havula 2012, 74.) 5,6 prosenttia Männikön (2017, 61) tutkimukseen osallistuneista nuorista ilmoitti mieluummin olevan sosiaalisessa kontaktissa muihin nuoriin digitaalisten pelien kautta kuin tosielämän tilanteissa. 31 prosentille pelaaminen oli sosiaalisessa mielessä heille tärkeää. Ajallisesti eniten pelaavia olivat 16-18-vuotiaat. 16-18-vuotiaat pelasivat tutkimuksen mukaan keskimäärin 146 minuuttia päivässä digitaalisia pelejä. 16,5 prosenttia nuorista tiedosti käyttävänsä liikaa aikaa digitaaliseen pelaamiseen. Tutkimuksen osallistuneista nuorista suurin osa, 96 prosenttia, piti terveyttään kohtalaisena tai hyvänä. (Männikkö 2017, 58-59, 61.)

Älypuhelimien hallitsevuus nuoren elämässä, kontrollin menettäminen älypuhelimien käytössä, ahdistuksen tunne ja välinpitämättömyys käytön haitoille nousivat riippuvuuden tyyppeinä oireina esiin tutkimuksessa (Hassel 2018, 26). Nuorten

pelaamisen internetissä ollessa jo ongelmallista, haetaan pelaamiselta vielä jännitystä ja rentoutumista (Männikkö 2017, 57). Tutkimusten mukaan pojat pelaavat tyttöjä huomattavasti enemmän (Männikkö 2017, 58). Pieni osa runsaasti internetiä käyttävistä nuorista tunnistaa hermostuvansa, jos heidän täytyy lopettaa internetin käyttö (Arola & Havula 2012, 76). Runsaasti internetiä käyttävät lapset kokevat eniten negatiivisia tunteita käytön rajoittamisesta tai lopettamisesta. Aikuisen rajatessa netin käyttöä osa lapsista tunsi negatiivisia tunteita, ärsytystä, ja jopa aggressiivista raivoa. Osa lapsista ilmoitti siirtyvänsä älypuhelimelleen, jos tietokoneen käyttö kiellettiin. (Arola & Havula 2012, 76-77.)

## **8.2 Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa**

Aineiston tutkimuksissa nuoruuden todettiin olevan altista aikaa kokeiluille. Kokeilunhalu, kapinallisuus ja avoin mielenkiinto nousevat nuorten päihteiden käytön aloittamissyiksi. (Sieppi 2017, 34-35.) Nuoruuden epävarmuus yhdistettynä nuoren identiteetin etsintään voivat altistaa psyykkiselle oireilulle ja yksinäisyydelle, jotka taas altistavat riippuvuuden kehittymiselle (Liimatainen 2019, 58).

Riskiin kehittyä ongelmallista pelaamista on todettu olevan yhteyttä psykologisten perustarpeiden, kuten turvallisuuden tunteen, rakkauden, yhteenkuuluvuuden tunteen tai itsetunnon kehittymisen jäädessä puutteelliseksi (Männikkö 2017, 54). Älypuhelinriippuvuuteen vaikuttavat tekijät on luokiteltu yksilöllisiin tekijöihin, kuten ikään ja sukupuoleen, sekä yksilön persoonallisuuteen ja emotionaalisiin tekijöihin kuten yksinäisyys ja mieliala. Pienten lasten todettiin olevan haavoittuvaisia älypuhelinikäyttöön ja tarvitsevan vanhemman tukea ja rajoja älylaitteiden kanssa. Iän katsottiin olevan merkitsevä tekijä altistamaan ongelmallisen käytön omaksumiselle. (Hassel 2018, 22.)

Liialliselle pelaamiselle altistavia tekijöitä olivat tutkimusten mukaan impulsiivisuus, huono itsekontrolli, vähäiselle huomiolle jääminen, diskrepanssi, matala itsetunto, heikko elämönhallinnan taito, heikko koulussa viihtyvyys ja pakkomieli-teisyys (Männikkö 2017, 54). Myös heikon itsetunnon ja ujouden katsottiin olevan vahvasti yhteydessä ongelmalliseen puhelimen käyttöön ja älypuhelinriippuvuuteen. Masennuksella, uupumuksella ja yksinäisyydellä todettiin olevan alttius älypuhelinriippuvuuteen. (Hassel 2018, 23-24.)

Puutteelliset rajat digipelaamiselle ja internetin käytölle voivat olla alku riippuvuuden synnylle. Pieni osa 10-vuotiaista lapsista käyttää internettiä runsaasti. Netin pakonomaisuuden käytön syy heidän keskuudessaan on usein huvisyys, kuten pelaaminen. (Arola & Havula 2012, 75.) Internettiä käyttävät kokivat internetin käytön olevan melko tärkeää ja tarvitsevansa internettiä lähes päivittäin tai päivittäin (Arola & Havula 2012, 89-90). Pelko jäädä jostain paitsi luo jatkuvaa tarvetta olla esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja aiheuttaa ongelmallista älypuhelimien käyttöä (Hassel 2018, 24).

Päihteiden osalta nuoren kaveripiirillä on merkitystä. Päihteiden käytön aloittamiseen mainittiin muina tekijöinä ympäristön sosiaalinen paine, itsensä etsiminen ja minäkuvan muodostuminen. Runsaasti päihteitä käyttävä nuori usein kuuluu kaveripiiriin, jossa päihteidenkäyttöä on. (Sieppi 2017, 35-37.)

Perhetaustoilla, sekä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla, joiden selviytymiskeinoksi päihteiden käyttö mainittiin, havaittiin olevan yhteys riippuvuuden kehittymiseen. Usealla päihteiden ongelmakäyttäjällä oli taustalla lastensuojelun sijoitus tai vanhemman päihde- tai mielenterveysongelma. (Sieppi 2017, 36.) Myös ongelmat perheen elämässä olivat myös altistavia tekijöitä ongelmalliselle pelaamiselle (Männikkö 2017, 54). Vanhempien ylisuojelun tai torjunnan kuvattiin lisäävän suhteessa lapsen ongelmallista älypuhelinikäyttöä. Vanhempien negatiivisen kasvatuksen katsottiin haitallisesti vaikuttavan älypuhelinriippuvuuden vaikeusasteeseen. (Hassel 2018, 24.) Lapsuuden perheen hankalaksi koettu ilma-  
piiri ja vanhempien ero olivat tutkimuksen mukaan myös päihteiden käytön taustatekijöinä (Sieppi 2017, 36). Päihdeongelman rakentuminen ja ongelmakäytön eteneminen riippuvuudeksi ilmeni ajallisesti yksilöllisesti. Siepin Pro gradu -tutkielmassa (2017) päihdeongelman syntymistä hahmotettiin kolmella vaiheella. Ensimmäinen vaihe kuvattiin nuoren kokeiluna, jolloin käyttö on hallinnassa ja kokemukset nähdään positiivisina. Toisessa vaiheessa käytöstä on tullut pakonomaista. Kolmannessa vaiheessa nuori ei enää käyttöä hallitse, vaan käyttö hallitsee yksilön elämää. (Sieppi 2017, 42.)



### **8.3 Ennaltaehkäisevät tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa**

Harrastuksilla ja aktiivisuudella on merkitys siihen, miten nuori aikaansa käyttää (Arola & Havula 2012, 85). Arolan ja Havulan (2012, 76-77) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että lasten tietokoneella viettämä aika vähentää aikaa harrastuksilta. Vanhempien asettamat puutteelliset rajat tietokoneen käytölle yhdistettiin olevan altistava tekijä riippuvuuden kehittymiselle.

Siepin (2012, 37) haastattelemista päihderiippuvaisista nuorista osa koki, että he olisivat toivoneet varhaisessa vaiheessa päihdevalistusta oikeaan kokemukseen perustuvalla kokemustarinalla. He uskoivat, että kokemustarinoilla olisi ollut vaikutusta heidän päihdekokeiluihin. Osa nuorista myös toivoi päihdetiedottamisen olleen syvällisempää.

## **9 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyössä on noudatettava rehellisyyttä, tarkkuutta, huolellisuutta ja tunnollisuutta työn jokaisessa vaiheessa. Niin suunnittelu-, tutkimustulosten hakuvaihe kuin tulosten esittäminen ja arviointi vaativat tutkijalta eettistä arviointia. Suunnitteluvaiheessa tutkimusaiheen valinta on eettinen päätös. Aiheen valinnan kannalta on mietittävä, onko tutkimus hyödyllinen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154.) Halusin tutkia digitaalista pelaamista ja internetin käyttöä riippuvuuden kaltaisena toimintana. Riippuvuus käsitteen laajuuden vuoksi osa riippuvuutta aiheuttavista aineista tai toiminnasta rajautui pois. Menetelmäksi valitsin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska tein yksin opinnäytetyötä eivät resurssit olisi riittäneet kyselytutkimukseen tai haastatteluihin.

Tutkimustyön kriittinen arviointi koko prosessin ajan lisää kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Tutkimustyössä on myös mainittava, millaisilla kriteereillä tietoa on haettu. Työn eri vaiheet kirjataan, jotta tulosten luotettavuutta ja prosessia voidaan arvioida. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 53-54.) Aineiston hakuvaiheessa perehdyin tietokantojen toimintaan, jotta tiedonhaku olisi mahdollisimman laajaa. Sanahakuja kokeilin tehdä monilla eri yhdistelmillä. Tiedonhaun eri vaiheet, hakusanat ja tulokset kirjasin ylös. Löydetyt tulokset valikoituivat sisäänotto- ja pois-sulkukriteerien perusteella.

Aineiston valintavaiheessa on kiinnitettävä huomio tutkittavan aineiston luotettavuuteen ja siihen, että tutkimus on relevantti tutkimuskysymyksiin nähden. Internetistä löytyvään tietoon on syytä suhtautua kriittisesti, koska niiden laatu ja luotettavuus voivat vaihdella. Julkaisukynnys internettiin on matala, joten kuka tahansa voi ladata sinne julkaisun. Arvio luotettavuudesta on osattava tehdä itse. (Tähtinen 2007, 13.) Opinnäytetyön tekijän on oltava kiinnostunut tiedon hankkimisesta valitsemastaan aiheesta. Omat ennakkokäsitykset eivät saa johdatella tai vaikuttaa tutkittavan aineiston valikoitumiseen. Tutkimusten tulokset on esitettävä puhtaina tuloksina, aineistoa muuttamatta. Teksteihin viittaukset huomioidaan läpi työn asianmukaisilla lähdeviittauksilla. Pohdinta-osuudessa voi arvioida ja määritellä tuloksia. (Kankkunen ym. 2013, 211-218, 225.) Opinnäytetyön tekijän täytyy kuvata prosessia pohdinnassaan. Tehdyt valinnat on perusteltava tekstissä ja kuvailla miten ratkaisuihin on päädytty (Vilkkä 2015, 197).

## **10 Pohdinta**

Opinnäytetyö on laaja, monivaiheinen prosessi. Se vaatii suunnitelmallisuutta, resursseja ja aikaa. Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin ajoissa, mutta osaltani se jäi suunnitelmavaiheeseen pidemmäksi aikaa, kuin oli tarkoitus. Keväällä 2019 olinkin tilanteessa, jossa opinnot oli suoritettu lukuun ottamatta opinnäytetyötä.

### **10.1 Prosessi**

Ajallisesti pitkä tekoprosessi oli haastavaa, koska aina aiheeseen palatessa kokonaisuuden hahmottaminen vaati täydellistä keskittymistä. Kokonaisuudesta olisi tullut laajempi ja kattavampi, jos olisin tehnyt työn kahdestaan tai ryhmässä. Laajempaa aineistoa olisin saanut tilaamalla maksullisia aineistoja. Yksin työskennellessä aikataulut, analysointi ja valinnat olivat omissa käsissäni. Aiheen valinta syntyi omista huomioistani ja alalla työskentelevien kommentteista. Olin huomannut, kuinka älypuhelin ja tablettitietokone ovat yhä nuorempien käsissä. Kauppakeskuksissa nuoret istuvat porukassa, mutta selaavat omia puhelimiään. Jopa leikkipuistossa näkyy lapsia ja nuoria keinumassa katse puhelimessaan.

Aloittaessani opinnäytetyötä huomioin, että aiheen rajaaminen on hienosäätöä, jolla voi ohjailla viitekehystä. Riippuvuudet ovat aihepiiriltään laaja, joten rajaus

täytyi tehdä jo hyvin alkuvaiheessa vastaamaan tutkimuskysymyksiä. Tiedonhaussa yllätti se, kuinka vähän digipelaamista tai internetriippuvuutta on Suomessa tutkittu. Maailmalla ongelma on tunnistettu, mutta useita tutkimuksia ei ollut vapaasti saatavilla.

Opinnäytetyössäni keräämäni tieto riippuvuuskäytöksestä lapsuudessa ja nuoruudessa sekä niiden esiintyvyydestä ovat ammatillisesti hyödyksi ja tukevat osaamistani lasten, nuorten ja perheiden kanssa työskenneltäessä. Liiallinen digipelaaminen sekä ongelmallisen internetin tai sosiaalisen median käytön ymmärtäminen riippuvuuden kaltaisena toimintana auttavat ymmärtämään ilmiötä. Tiedonhaun kurssit tukivat opinnäytetyön tekoprosessia ja analysointia. Kurssit laajensivat näkemystä tiedonhausta, ja opin paljon käsitteistä ja tutkimuksen tekemisestä.

## **10.2 Tulosten tarkastelu**

Vaikka nuoruus mielletään aikakautena, jolloin kokeiluja tehdään, on täysin raittiiden nuorten määrä jopa hieman kasvanut vuosikymmenen takaisesta (Ikonen & Helakorpi 2019, 4). Ennaltaehkäisevällä työllä voidaan vaikuttaa nuorten päihdekokeiluihin. Tutkimustuloksissa tuli ilmi, että varsinkin päihteiden osalta nuoret toivovat ennaltaehkäisevältä työltä terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi kokemusten jakamista ihmisiltä, joilla on päihderiippuvuudesta omakohtaista kokemusta ja näkemystä. Nuoret kokivat tarpeelliseksi kuulla päihteiden käytön vaaroista ja haitoista henkilöiltä, joilla asiasta oli omakohtaista kokemusta ja elämäntarinaa kerrottavana. (Sieppi 2017, 37.)

Digipelaamisen määrä on noussut, mutta se nähdään edelleen harmittomana ajanvietteenä ja aktiviteettinä, eikä runsaana pelaamisena riskinä riippuvuudelle (Arola & Havula 2012, 74). Tutkimustuloksissa nousi esiin, että riippuvuuden ja ongelmakäytön määrittelyn raja on häilyvä. Liialliselle digipelaamiselle tai haitalliselle internetin käytölle ei vielä Suomessa ole määriteltyjä kriteerejä riippuvuuden kannalta. Tämä asetti työn edetessä haasteensa määritelmille ja luokituille. Ongelmallinen digipelaaminen tai internetin käyttö on yksilön tai hänen läheisensä huomioimaa liiallista toimintaa, jonka erot voivat korostua yksilöiden välillä. Yksilön liiallisena pitämä toiminta tai käyttö on toiselle normaalia toimintaa. Lapsuudessa ja nuoruudessa ongelmakäyttö tai haitallinen toiminta on kuitenkin

yksilön kokemaa haittaa elämän muille osa-alueille. Uskon, että lähivuosina ilmiö tunnistetaan paremmin ja määritelmät tulevat selkeytymään.

Suuri osa paljonkin internettiä käyttävistä tai pelaavista nuorista ei kuitenkaan kärsi haittaa tai ole riippuvaisia pelaamisestaan tai internetin käytöstä. Tätä oli myös huomioitu ja korostettu osassa aineistoa. Vaikka mediassa on ajoittain negatiivinen sävy nuorten älylaitteiden käytöstä, paljon positiivista tekniikan yleisty- misessä kuitenkin on. Lapset ja nuoret ovat äärimmäisen taitavia älylaitteiden kanssa. Nykynuoret osaavat kuvata ja editoida videoita, oppivat kieliä ja rohkaistu- vat niitä käyttämään. Internetistä lapset ja nuoret osaavat hakea tietoa ja arvi- oida sen luotettavuutta. Internet ja sosiaalinen media ovat yhteydenpidon väli- neitä ja auttavat nuoria verkostoitumaan esimerkiksi vapaa-ajan harrasteryhmiin tai mielenkiinnon kohteen ryhmiin. Nuoret saavat tietoa, voivat hakea apua ja vertaistukea ongelmiinsa. Internet ja etenkin sosiaalinen media nähtiin mahdolli- suutena luoda merkityksellisiä ihmissuhteita. (Liimatainen 2019, 58.)

Tutkimustuloksista ilmeni, että lapsuuden perheen merkitys on sekä suojaava että altistava tekijä riippuvuuden syntyyn. Nuoret, joiden perheessä oli päihde- tai mielenterveysongelmaa, olivat alttiimpia esimerkiksi ajautumaan kaveripiireihin, joissa päihteiden käyttöä oli. (Sieppi 2017, 36.) Vanhempien asenteet, arvot ja kasvatukseen usein siirtyivät lapsille ja nuorille. Vanhempien asettamat rajat pelaami- selle rajaavat varsinkin nuorempien lapsien pelaamista. Pelaamisen rajattomuus nähtiin jopa vaarana riippuvuuden kehittymiselle. (Arola & Havula 2012, 75.) Suu- rin osa nuorista käyttää älypuhelinta ja pelaa digipelejä paljon, ja pienellä osalla heistä esiintyy riippuvuuden kaltaista käyttäytymistä älylaitteiden kanssa. Liima- taisen (2019, 57) mukaan olennaisinta olisikin, miten nuori itse esimerkiksi sosi- aalisen median käytön kokee. Pohdintaa ja keskustelua peräänkuulutettiin erityi- sesti syistä, miten ja miksi nuori käyttää sosiaalista mediaa. Älypuhelin voi olla nuorille väline ja keino torjua tylsyyttä, jolloin käyttö hiljalleen lisääntyy ja tulee tavaksi. (Hassel 2018, 23.) Tylsyyden sietokyky on yksilöllistä. Se, kuinka hyvin yksilö sietää tylsyyttä, asettaa myös kynnyksen tarttua älypuhelimeen vain aikaa kuluttaakseen.

Teknologia on kehittynyt huomattavasti viime vuosikymmenten aikana. Nyt lap- suudesta ja nuoruudesta kasvetaan maailmaan, jossa teknologia määrittelee

melko pitkälti arjen toimintoja. Repussa kulkevat reissuvihot ovat vaihtuneet sähköisiin yhteydenpitovälineisiin, Wilma-viesteihin kodin ja koulun välillä. Ilmoittautumiset ja tiedotus harrasteryhmiin tapahtuu älypuhelinien pikaviestipalveluilla tai mobiilisovelluksilla. Nykynuoriso omaksuu teknologiamaailman, jossa eletään reaaliaikaisesti. Helena Hassel (2019, 21) kuvasi tutkielmassaan älypuhelinia esineeksi, johon kiintyä ja saada turvallisuudentunteen. Puhelimen ilmoitus- ja merkkiäänät saavat ihmisen tarkastamaan puhelimensa oletuksena saapuneesta viestistä tai ilmoituksesta. Tämä vuorovaikutus teknologian ja yksilön välillä yhdistettiin osaltaan olevan yhteydessä riippuvuuden syntyyn.

Teknologian myötä lasten ja nuorten nettipelaaminen ja digilaitteiden käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Ilmiö lienee nousemassa lähivuosien sisällä nykyistäkin enemmän esiin. Riippuvuustyyppinen liiallinen internetin käyttö ja älypuhelinriippuvuus koskettavat etenemissä määrin kouluikäisten lasten perheitä. Tulevaisuuden neuvolatyössä ja varhaisen vuorovaikutuksen parissa ilmiö tulee varmasti myös näkymään isompana osa-alueena. Ongelma ei kosketa pelkästään lasta tai nuorta, vaan koko perheen dynamiikkaa sekä lapsen tai nuoren ystävyys- ja kaverisuhteita. Oheisilmiönä digilaitteet ja internetin käyttö vaikuttavat lasten ja nuorten sosiaalisiin taitoihin, liikkumiseen ja aktiivisuuteen. Kanssakäyminen on pitkälti siirtynyt sosiaaliseen mediaan ja keskustelut käydään verkossa. Vaikka digipelaamisen haitoista ja internetin vaaroista on kirjoitettu vuosien saatossa mediassa paljon, oli osassa aineistoa nostettu esiin positiivisia vaikutuksia digipelaamista, älypuhelinien ja internetin hyödyistä ja hyvistä puolista.

Perhetilanteella, kasvuympäristön merkityksellä ja kasvatustavalla vaikuttaa aineiston perusteella olevan merkitys lapsen kehitykseen ja kasvuun riippuvuuden näkökulmasta. Lapsi ja nuori voi saada mallin vanhemmiltaan, mikä edesauttaa lapsen ja nuoren riippuvuuden kehittymistä. Opetut tavat, arvot ja asenteet opitaan usein lapsuudesta ja nuoruudesta. Vanhemman keskittyessä älypuheliinensa tai digilaitteeseen jäävät vuorovaikutus ja yhteys lapseen puutteelliseksi. Jatkuva älylaitteen seuraaminen tai tarkistaminen merkkiäänien jälkeen vie aikuisen huomion lapsesta laitteeseen. Tulevaisuuden haasteita lienee, millaisia vuorovaikutuksen pulmia ja tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia haasteita tämä tuo varhaiseen vuorovaikutukseen.

### 10.3 Jatkotutkimusaiheet ja hyödynnettävyys

Tulevaisuuden terveydenhoitoalan ammattilaisten tulisi osata tunnistaa lapsen ja nuoren kehittyvä tilanne ja puuttua siihen asianmukaisella tavalla. Perheiden tukeminen ja ohjaus ennaltaehkäisevästi voi olla merkittävää riippuvuuden kehittyessä. Riippuvuus on monisyinen ongelma, joka saattaa kehittyä salakavalasti. Silti runsaskaan pelaaminen tai internetin käyttö ei automaattisesti ole riippuvuutta. Avoin keskustelu esimerkiksi peleistä ja pelaamisesta tuo ilmiötä ja ongelmallista toimintaa enemmän esiin sekä lapsille että vanhemmille. Vanhemmille ja huoltajille pelaamisen aiheuttaman ongelman tiedostaminen ja tunnistaminen voi madaltaa kynnystä hakeutua tuen ja hoidon piiriin. Liialliseen pelaamiseen tai haitalliseen toimintaan puuttuminen varhaisessa vaiheessa voisi estää tai hidastaa riippuvuuden kehittymisen.

Jatkotutkimusaiheena voisi tarkastella toiminnallisten riippuvuuksien esiintymistä laiteteknologian kehittyessä. Tutkimusta voisi rajata esimerkiksi sosiaalisen median riippuvuustyypisistä käytöistä ja sen vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen. Pelaamisen näkökulmasta digipelaamisen yhteyttä käytöshäiriöihin voisi tutkia jatkotutkimusaiheena samoin kuin vanhemman tai huoltajan digilaitteiden käytön vaikutusta vuorovaikutuksesta lapseen.

## Lähteet

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen - Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielen terveyden ja alkoholitutkimuksen osasto.

Arola, E. & Havula, S. 2012. "Ilman internetiä elämä olisi tylsää, mutta ehkä jopa kivaakin". Lasten internetin käytön kulttuuri ja riippuvuuden piirteiden ilmeneminen 4.-luokkalaisten tietokoneenkäyttötottumuksista. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteet. Pro gradu -tutkielma.

Duodecim 2019. ICD-10 on päivitetty. Terveyskirjasto. Artikkelit. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/%5C%5Cwww.ktl.fi/http/%5C%5Cwww.toh-tori.fi/%5C%5Cwww.kaapeli.fi/~mies/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=uut13551](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/%5C%5Cwww.ktl.fi/http/%5C%5Cwww.toh-tori.fi/%5C%5Cwww.kaapeli.fi/~mies/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=uut13551). Luettu 16.9.2019.

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

Hassel, H. 2018. Älypuhelinien haitat: Ongelmallinen käyttö ja älypuhelinriippuvuus. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunta. Väitöskirja.

Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>. Luettu

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25, 291-301. Luettu 12.10.2019.

Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kinnunen, J., Lindfors, P., Pere, L., Ollila, H., Samposalo, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013. Sosiaali- ja terveysministeriönraportteja ja muistioita 16.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 73-87.

Korkeila, J. 2012. Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 128(7), 741–748.

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi P. (toim.) 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim.

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen M., Puura, K. & Sourander A. (toim.) 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.

Lahikainen, A R., Mälkiä, T. & Repo, K. 2014. Media lapsiperheissä. Tampere: Vastapaino.

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H & Lätti, S. 2008. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Helsinki: WSOY.

Liimatainen, L. 2019. Sosiaalisen median rooli nuorten aikuisten mielenterveydessä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma.

Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescent and young adults: relationship between gaming behavior and health. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Niemelä, S. 2016. Päihteet, päihdehäiriöt sekä muut riippuvuudet. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen M., Puura, K. & Sourander A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 310-317.

Niemelä, S. 2010. Nuorten päihdehäiriöiden hoito ja päihdepalveluiden kehittäminen. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Duodecimin raportti.

Paavonen, J. 2016. Media riskitekijänä. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen M., Puura, K. & Sourander A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 97-101.

Paunio, T & Lehtonen, J. 2016. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen M., Puura, K. & Sourander A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 42-51.

Pirskanen M. 2011. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi – toimintaohjeita 2011. [https://www.thl.fi/documents/605877/747474/varh\\_puutt\\_-malli\\_toimintaohj\\_ADSUME.pdf](https://www.thl.fi/documents/605877/747474/varh_puutt_-malli_toimintaohj_ADSUME.pdf). Luettu 14.10.2018

Pirskanen, H., Kataja, K., Simonen, J., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2016a. Vanhempien ihanteet ja käytännöt alkoholikasvattajina. Teoksessa Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot: vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Pirskanen, H., Simonen, J., Kataja, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2016b. Perhekulttuuri ja ambivalentti alkoholikasvatus. Vanhemmat ristiaallokossa. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130417/yp1602\\_pirskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130417/yp1602_pirskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu 16.11.2018



Pudas-Tähkä, S-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopiston julkaisuja. 46-57.

Puura, K. & Laukkanen, E. 2016. Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen M., Puura, K. & Sourander A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 20-22.

Päihdelinkki. A-klinikkasäätiö a. Testit ja laskurit. <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto>. Luettu 13.8.2019

Päihdelinkki. A-klinikkasäätiö b. Testit ja laskurit. <https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto/vanhemmille-iat-p>. Luettu 16.8.2019

Raitasalo, K. Huhtanen, P. & Miekkala, M. 2015. Nuorten päihteiden käyttö 1995–2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 19/2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-572-1>. Luettu 18.10.2018

Raitasalo, K. & Holmila, M. 2014: Alkoholinkäyttötapojen periytyminen ja vanhempien kasvatuskäytännöt. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Teema 21. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos.

Salo-Chydenius, S., Holmberg, J. & Partanen, A. (toim.) 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf). Luettu 6.12.2018

Sieppi, J-S. 2017. ”Päihteet mielessä vikana illalla ja ekana aamulla.”- Nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttö riippuvuuden ja elämänhallinnan näkökulmasta. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu- tutkielma.

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä: miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

STM 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM\\_2019\\_56\\_Nuorten\\_terveystapatutkimus\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56

THL 2019a. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos. Tautiluokitukset. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelma/kansainvaliset-tautiluokitukset>. Luettu 18.8.2019

THL 2019b. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimukset ja hankkeet. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. Luettu 20.9.2019

THL 2019c. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimukset ja hankkeet. Espad. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/espada>. Luettu 22.9.2019

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

Tähtinen, H. 2007. Systemaattinen tiedonhaku hoitotieteen näkökulmasta. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopiston julkaisuja. 10-45.

Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liite 1.

Nuorten päihdemittari (ADSUME)

Miten käytät alkoholia tai muita päihteitä?

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteidenkäyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

- En
- Tupakoin tai käytän nuuskaa satunnaisesti
- Tupakoin tai käytän nuuskaa päivittäin

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

- En
- Alkoholia
- Lääkkeitä, että saisin pään sekaisin
- Liuotainaineita (imppaaminen)
- Huumeita
- Jotain muita päihteitä
- Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekakäyttö)

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

- 1-3 kertaa
- 4-6 kertaa
- Noin kerran kuukaudessa
- Pari kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa tai useammin

4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

- En käytä alkoholia
- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7 tai enemmän

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

- En koskaan
- Kerran
- 2-3 kertaa
- 4 kertaa tai useammin

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla? (Yksi tai useampi rengastus)

- Olen satuttanut itseäni
- Olen satuttanut toista
- Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt
- Olen ajanut itse päihtyneenä autoa tai muuta moottoriajoneuvoa
- Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut

- Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkepäin
- En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

- Kerran
- Kahdesti
- Useammin

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? (Menikö muisti?)

- En kertaakaan
- Kerran
- Useammin

9. Oletko sammunut?

- En kertaakaan
- Kerran
- Useammin

10. Miksi käytät päihteitä?

- Seuran vuoksi kavereiden kanssa
- Hauskanpitoon
- Rentoutumiseen
- Helpottaakseni pahaa oloa
- Humalan vuoksi tai saadakseni pään sekaisin
- Jonkin muun syyn takia

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi verrattuna muihin saman ikäisiin nuoriin?

- Erittäin vähäiseksi
- Samanlaiseksi
- Melko runsaaksi
- Huolestuttavan runsaaksi

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä

- Ei
- Keskusteltu kerran
- Keskusteltu useita kertoja

13. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

- Ei
- Yksi henkilö
- 2-5 henkilöä
- Useampi kuin 5 henkilöä

Liite 1. Nuorten päihdemittarin (ADSUME) avulla arvioidaan nuoren päihteidenkäyttöä ja tunnistetaan mahdollisia riskejä. Lähde: <https://nuortenlinkki.fi/testi-alue/testit/paihteet>

## Liite 2.

AUDIT-kyselyllä voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa omaa tilannettasi.

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- En koskaan
- Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2-4 kertaa kuussa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7-9 annosta
- 10 annosta tai enemmän

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä sen aloittamisen jälkeen?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa

- Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- Ei
- On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- Kyllä, viimeisen vuoden aikana

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- Ei koskaan
- On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Liite 2. AUDIT-kysely (Alcohol Use Disorders Identification Test). Lähde: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/alkoholi>

### Liite 3.

IAT (Internet Addiction Test) -testillä voit selvittää, onko netinkäytössäsi ongelmiin viittaavia merkkejä.

1. Kuinka usein huomaat olleesi netissä pidempään kuin olit alun perin ajatellut?
  - En koskaan tai ollenkaan
  - Hyvin harvoin
  - Harvoin
  - Melko usein
  - Usein
  - Aina tai hyvin usein
  
2. Kuinka usein laistat kotitöistä, jotta voisit viettää enemmän aikaa netissä?
  - En koskaan tai ollenkaan
  - Hyvin harvoin
  - Harvoin
  - Melko usein
  - Usein
  - Aina tai hyvin usein
  
3. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa netissä kuin läheistesi kanssa?
  - En koskaan tai ollenkaan
  - Hyvin harvoin
  - Harvoin
  - Melko usein
  - Usein
  - Aina tai hyvin usein
  
4. Kuinka usein muodostat uusia ihmissuhteita netin kautta?
  - En koskaan tai ollenkaan
  - Hyvin harvoin
  - Harvoin
  - Melko usein
  - Usein
  - Aina tai hyvin usein
  
5. Kuinka usein läheisesi valittavat netissä käyttämästäsi ajasta?
  - En koskaan tai ollenkaan
  - Hyvin harvoin
  - Harvoin
  - Melko usein
  - Usein
  - Aina tai hyvin usein
  
6. Kuinka usein opiskelusi tai arvosanasi kärsivät netin takia?
  - En koskaan tai ollenkaan
  - Hyvin harvoin
  - Harvoin
  - Melko usein

- Usein
- Aina tai hyvin usein

7. Kuinka usein tarkistat sähköpostisi ennen jonkin muun tärkeän tekemistä?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

8. Kuinka usein työsuorituksesi tai tuottavuutesi kärsii netin takia?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

9. Kuinka usein joudut puolustelemaan tai salailemaan netin käyttöäsi?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

10. Kuinka usein torjut oman elämäsi ahdistavia ajatuksia miettimällä mukavampia, nettiin liittyviä asioita?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

11. Kuinka usein huomaat odottelevasi, että taas pääsisit nettiin?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

12. Kuinka usein pelkää, että elämäsi ilman nettiä olisi tylsää, tyhjää tai ilotonta?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein



- Usein
- Aina tai hyvin usein

13. Kuinka usein ärähdät, huudat tai hermostut, jos sinua yritetään vaivata muilla asioilla, kun olet netissä?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

14. Kuinka usein joudut tinkimään nukkumisesta öisten nettisessioiden vuoksi?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

15. Kun et ole nettiyhteydessä, kuinka usein Internet pyörii mielessäsi tai toivoisit olevasi netissä?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

16. Kuinka usein Internet-yhteydessä ollessasi huomaat päättäväsi, että "vielä muutama minuutti"?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

17. Kuinka usein yrität vähentää netissä viettämääsi aikaa ja epäonnistut?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

18. Kuinka usein yrität salailla netissä viettämäsi ajan pituutta?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin

- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

19. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa netissä kuin lähdet ulos muiden kanssa?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

20. Kuinka usein tunnet itsesi masentuneeksi, pahantuuliseksi tai hermostuneeksi kun et ole netissä, ja nämä tunteet kaikkoavat kun pääset taas nettiin?

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

Liite 3. IAT-testi selvittämään viitteitä internetin ongelmallisesta käytöstä. Lähde: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto/nettiriippuvuustesti-iat>

#### Liite 4.

IAT-P-testillä voit selvittää, onko lapsesi internetin käytössä ongelmiin viittaavia merkkejä. Testin kysymysten avulla voi kartoittaa, mille elämänalueille ongelmat erityisesti sijoittuvat.

1. Kuinka usein lapsesi jättää noudattamatta aikarajoja, jotka olet asettanut hänen Internetin käytölleen?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

2. Kuinka usein lapsesi laistaa kotitöistä viettääkseen enemmän aikaa netissä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

3. Kuinka usein lapsesi viettää mieluummin aikaa netissä kuin muun perheen seurassa?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

4. Kuinka usein lapsesi solmii uusia ihmissuhteita netissä tapaamiensa ihmisten kanssa?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

5. Kuinka usein valitat lapsellesi, että hän viettää liikaa aikaa netissä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

6. Kuinka usein lapsesi kouluarvosanat kärsivät netinkäytön takia?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

7. Kuinka usein lapsesi tarkistaa sähköpostinsa ennen kuin hän tekee mitään muuta?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

8. Kuinka usein lapsesi näyttää vetäytyvän muiden seurasta alettuaan käyttää Internetiä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

9. Kuinka usein lapsestasi tulee puolusteleva tai salaileva kysyttäessä, mitä hän tekee netissä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

10. Kuinka usein lapsesi livahtaa nettiin päinvastaisesta toiveestasi huolimatta?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

11. Kuinka usein lapsesi viettää aikaansa yksin huoneessaan tietokoneella?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

12. Kuinka usein lapsesi saa outoja puhelinsoittoja uusilta nettiystäviltään?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

13. Kuinka usein lapsesi ärtyy, tiuskii tai hermostuu, kun häntä häiritään netti-istunnon aikana?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

14. Kuinka usein lapsesi vaikuttaa väsyneemmältä ja uupuneemmalta verrattuna aikaan, kun hän ei vielä ollut löytänyt Internetiä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

15. Kuinka usein nettiin pääsy tuntuu olevan lapsesi ajatuksissa, kun hän ei ole nettiyhteydessä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

16. Kuinka usein lapsesi reagoi raivokohtauksella, kun yrität rajoittaa hänen Internetin käyttöönsä?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

17. Kuinka usein lapsesi on mieluummin netissä kuin viettää aikaansa hänelle aiemmin mieluisten harrastusten ja/tai muiden kiinnostuksen kohteiden parissa?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

18. Kuinka usein lapsestasi tulee vihainen tai riidanhaluinen, kun asetat aikarajoja hänen netinkäytölleen?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

19. Kuinka usein lapsesi viettää mieluummin enemmän aikaa netissä kuin käy ulkona ystäviensä kanssa?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

20. Kuinka usein lapsesi vaikuttaa masentuneelta, alakuloiselta tai hermostuneelta kun hän ei ole netissä, ja nämä tunteet näyttävät kaikonneen hänen päästyään takaisin Internetiin?

- Ei koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

Liite 4. IAT-P testi vanhemmille. Lähde: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto/vanhemmille-iat-p>

<b>Tekijä ja tutkimus</b>	<b>Tutkimusmenetelmä</b>	<b>Keskeiset tulokset</b>
<p>Arola, Emmi &amp; Havula, Suvi. 2012 ”Ilman internetiä elämä olisi tylsää, mutta ehkä jopa kiivaakin.”: lasten internetin käytön kulttuuri ja riippuvuuden piirteiden ilmeneminen 4.-luokkalaisten tietokoneenkäyttötottumuksista.</p> <p>Pro gradu-tutkimus. Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Kaksi osainen tutkimus. Ensimmäinen osa kvantitatiivisillä tutkimusmenetelmillä, jota toinen osa täydensi kvalitatiivisillä menetelmillä. Ensimmäisessä osassa kerättiin Jyväskylän alueen 4.-luokkalaisten täyttämää nettipäiväkirjoja. 106 nettipäiväkirjasta selvitettiin, kuinka paljon lapset käyttivät keskimäärin viikossa aikaa internetissä, mitkä heidän suosikki sivunsa olivat ja mitkä motiivit tukivat internetin käyttöä. Toinen osa tutkimuksesta koostui 168 kyselylomakkeesta, joka syventyi tutkimaan oppilaiden internetin käyttöä ja sen merkitykseen oppilaille.</p>	<p>Tutkimuksessa ilmeni, että tutkimusjoukosta runsas puolet lapsista käyttää tietokonetta vähän tai harvoin. Osa lapsista käyttää tietokonetta todella paljon ja tietokoneen käyttö sijoittuu viikonlopulle. Tietokoneen käytön myös huomattiin olevan verrannollinen vapaa-ajan harrastuksiin. Mitä enemmän lapsella oli harrastuksia, sitä vähemmän käyttöä tietokoneella oli. Muutamilla todella paljon tietokonetta käyttävillä lapsilla ilmeni riippuvuuden piirteitä.</p>
<p>Hassel, Helena. 2018.</p> <p>Älypuhelinhaitat: ongelmallinen käyttö ja älypuhelinriippuvuus.</p> <p>Kandidaatintutkielma, Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus. Tutkielma on jaettu neljään lukuun. Luvuissa käsitellään älypuhelinominaisuuksiltaan, riippuvuutta sekä älypuhelinriippuvuuden syntyä ja seuraamuksia. Älypuhelinriippuvuutta on tarkasteltu yksilön näkökulmasta.</p>	<p>Tutkimuksessa nousi esille, että riippuvuuden synty on monisyinen. Yhteys älypuhelimien ongelmallisella käytöllä ja älypuhelinriippuvuudella on yksilön, teknologian ja ympäristön yhteydessä. Älypuhelinriippuvuuden haitat vaikuttavat kuitenkin niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen terveyteen.</p>
<p>Liimatainen, Lotta. 2019.</p> <p>Sosiaalisen median rooli nuoren aikuisen mielenterveydessä.</p>	<p>Tutkielma on osa Atte Oksasen johtamasta ja Alkoholitutkimussäätiön rahoittamasta hankkeesta;</p> <p>Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä.</p>	<p>Tutkimuksessa todettiin, että sosiaalisella medialla on suuri rooli nykynuorison parissa. Sosiaalisen median ongelmakäytöllä on yhteys nuorten aikuisten kuormittumiseen psyykkisesti.</p>

<p>Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto.</p>		
<p>Männikkö, Niko. 2017.</p> <p>Problematic gaming behavior among adolescents and young adults.</p> <p>Väitöskirja. Oulun yliopisto.</p>	<p>Kolme osainen tutkimus, johon osallistui 853 13-24-vuotiasta nuorta. Ensimmäisessä osassa tutkittiin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella terveyden ja ongelmallisen digipelaamisen välisiä yhteyksiä. Toisessa osassa tutkittiin suomalaisten nuorten digipelaamista, pelaamisen yleisyyttä ja siihen liittyviä ongelmia. Kolmas osa tutki nuorten digipelaamiskäyttäytymistä ja yhteyttä ongelmalliseen digipelaamiseen. Empiiriset tutkimukset kerättiin verkkokyselyllä ja aineisto analysoitiin tilastollisilla menetelmillä.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että noin 9% pelaavista nuorista on ongelmapelaamiseen liittyviä oireita. Ongelmallinen digipelaaminen oli yhteydessä sosiaaliseen ja psyykkisiin oireisiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Ongelmallisesti pelaavissa nuorissa korostui halu olla vuorovaikutuksessa verkko-vaikutuksessa verkko-vaikutuksella. Tutkimuksessa nousi myös esiin, että uusperhetilanne nosti mahdollisesti ongelmallisen pelaamisen oireita.</p>
<p>Sieppi, Jenni-Sofia. 2017.</p> <p>”Päihteet mielessä vikana ilalla ja ekana aamulla.” Nuorten aikuisien päihteiden sekakäyttö riippuvuuden ja elämäntilanteen näkökulmasta.</p> <p>Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto.</p>	<p>Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus fenomenologisella lähestymistavalla. Käyttäjäkeskeinen lähtökohta korostui tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistui 11 henkilöä, joista haastattelu toteutui 8 henkilön kanssa. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata haastateltujen kokemuksia ja käsitystä sekakäytöstä, riippuvuudesta ja elämäntilanteesta.</p>	<p>Tutkimuksessa havaittiin, että nuoren viihdekäytön muututtua riippuvuudeksi elämäntilanteen on vaaka- ja pysty-akselilla. Nuoruuden ikä- ja vaiheelliset tehtävät jäivät väliin tai viivästyivät päihteiden käytön myötä. Riippuvuuden ympärillä rakentui sosiaalisia verkkoja, jotka korostuivat ulko- ja päihdemaailmaksi, joiden välillä haastatellut joutuivat tasapainoilemaan.</p>

Liite 5. Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset.



Liite 6.

Ylä-luokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaisu
Riippuvuuksien ilmeneminen ja syntyyn vaikuttavat tekijät	Ongelmallisen käytön ilmeneminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Koulumenestyksen kärsiminen</li> <li>-Kyvyttömyys kontrolloida älypuhelimien käyttöä</li> <li>-Aistiharhat</li> <li>-Univaikeudet</li> <li>-Ahdistus</li> <li>-Väsymys</li> <li>-Heikentynyt keskittymiskyky</li> <li>-Haitta työelämälle</li> <li>-Kohonnut syke ja verenpaine</li> <li>-Itsekontrollin pettäminen</li> <li>-Vetäytyneisyys</li> <li>-Vuorokausi rytmin puuttuminen</li> <li>-Aggressiiviset tuntemukset</li> <li>-Saan kauhean raivarin</li> <li>-On aika ärsyttävä olo</li> <li>-Ilman nettiä on kamalaa ja hirveää</li> <li>-Silmiin alkaa sattua</li> <li>-Se rupee särkee päätä</li> </ul>
	Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Teknologia</li> <li>-Masennus</li> <li>-Heikko itsetunto</li> <li>-Torjua tylsyyttä</li> <li>-Älypuhelimien tarjoama sisältö</li> <li>-Pelko siitä, että jää jostain paitsi</li> <li>-Negatiivinen kasvatustyyli</li> <li>-Ylisuojelu vanhemmilta</li> <li>-Sosiaaliset ongelmat</li> <li>-Itsetunto</li> <li>-Minäkuva</li> <li>-Vanhemmista irtaantuminen</li> <li>-Traumaattiset tapahtumat menneisyydessä</li> <li>-Kokeilu</li> <li>-Sosiaalinen verkosto</li> <li>-Netissä en tunne oloani yksinäiseksi</li> </ul>
	Riippuvuuksien ennaltaehkäisevät tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sosiaaliset suhteet</li> <li>-se, että joku kuuntelee</li> <li>-Hyväksyntä</li> <li>-Itsetunto</li> <li>-Elämänhistoria</li> <li>-Elinolot</li> <li>-Rutiinit</li> <li>-Voi tehdä jotain muutakin</li> <li>-Harrastaa liikuntaa</li> </ul>

Liite 6. Ongelmallisen käytön sekä riippuvuuksien syntyyn ja ennaltaehkäisevästi vaikuttavat tekijät.