

Päivi Merjonen  
Julia Turok  
Adrienn Jalonen

## Muutokset lasten ja vanhempien minäpystyvyydessä Pelaa fiksumasti -ryhmätoimintaan osallistumisen myötä

### Kohokohdat

- Pelaa fiksumasti – erityislasten digitaalinen hyvinvointi -hankkeessa järjestettiin lukukauden kestäviä ryhmiä alakouluikäisille lapsille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, ja heidän vanhemmilleen, jotka ovat huolissaan lastensa digipelaamisesta.
- Vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana lisääntyi ryhmätoimintaan osallistumisen myötä. Lasten minäpystyvyydessä digipelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyen ei havaittu muutoksia.
- Koko perheelle suunnattu ryhmätoiminta, joka perustuu vertaistukeen ja psykoedukaatioon, lisää vanhempien minäpystyvyyttä pelikasvatuksessa.
- Jatkossa myös muut tahot voivat järjestää vastaavia ryhmiä tai käsitellä aihetta lasten ja/tai heidän vanhempiensa kanssa Pelaa fiksumasti -hankkeen nettisivuilta löytyvien materiaalien avulla.

Digipelit ovat nykyään osa lasten arkea. Ne voivat olla hauskoja ja opettavaisia, mutta pelaaminen voi muodostua ongelmaksi, jos se vie liikaa aikaa muilta toiminnoilta. Etenkin henkilöillä, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, ku-

ten ADHD:n tai autismikirjon piirteitä, voi olla suurentunut riski ongelmalliseen digipelaamiseen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli pilotoida uusi ryhmätoimintamalli alakouluikäisten nepsy-lasten perheille, joissa pelaaminen

aiheuttaa haasteita, ja tutkia, ilmeneekö heidän minäpystyvyydessään muutoksia ryhmätoimintaan osallistumisen myötä.

Pelaa fiksusti -hanke oli STEA:n rahoittama hanke (pelaafiksusti.nmi.fi), jossa 13 viikkoa kestäviä ryhmiä järjestettiin vuosina 2022–2024 yhdeksän kappaletta ja niihin osallistui yhteensä 43 lasta ja 54 vanhempaa 38:sta perheestä. Hankkeessa käytettiin odotuslista-kontrolli-asetelmaa, jossa osa perheistä kuului yhden lukukauden kontrolliryhmään täytäten vain kyselylomakkeita ja heille tarjottiin mahdollisuutta osallistua ryhmätoimintaan seuraavana lukukautena. Tutkimukseen osallistujia pyydettiin vastaamaan minäpystyvyyttä käsitteleviin kyselylomakkeisiin 1–3 kertaa sekä ennen että jälkeen ryhmätoiminnan. Analysoimme GEE-analyysillä vastaajien keskiarvoja yhteensä kuudessa mittauspisteessä.

Vanhempien minäpystyvyys oli korkeammalla tasolla ryhmätoiminnan jälkeen verrattuna ennen ryhmiä ( $p < .001$ ). Lasten vastauksissa ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta ryhmän myötä ( $p > .05$ ). On huomioitava, että otoskoko on melko pieni, mutta tulokset ovat lupaavan suuntaisia ja viittaavat siihen, että ryhmätoiminnalla olisi positiivisia vaikutuksia vanhempien minäpystyvyyteen pelikasvattajana. Vaikuttaa siltä, että koko perheelle suunnattu ryhmätoiminta, joka perustuu vertaistukeen ja psykoedukaatioon, lisää vanhempien minäpystyvyyttä pelikasvatuksessa.

**Asiasanat: digipelaaminen, pelikasvatus, minäpystyvyys, interventio**

## JOHDANTO

Digipelaaminen voi olla hauska ja kehittävä vapaa-ajanviettotapa, mutta liiallisena se voi muodostua myös ongelmaksi. Etenkin henkilöillä, joilla on neuropsykiatrisia haas-

teita, kuten ADHD:n tai autismikirjon oireita, on kohonnut riski liialliseen digipelaamiseen. Alakouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnattu digipelaamisen haittoja ehkäisevä ryhmätoiminta on kuitenkin puuttunut lähes kokonaan Suomesta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli pilotoida uusi ryhmätoimintamalli alakouluikäisille lapsille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, sekä heidän vanhemmilleen, jotka ovat huolissaan lastensa liiallisesta digipelaamisesta, ja tutkia, tapahtuiko lasten tai heidän vanhempiansa minäpystyvyydessä muutoksia ryhmätoiminnan myötä. Pelaa fiksusti – erityislasten digitaalinen hyvinvointi -hanke oli kolmevuotinen STEA:n rahoittama hanke (pelaafiksusti.nmi.fi), jossa järjestettiin lukukauden kestäviä ryhmiä lapsille ja heidän vanhemmilleen vuosina 2022–2024 yhteensä yhdeksän kappaletta. Ryhmiin osallistuneilla perheillä oli mahdollisuus myös jatkaa seuraavana lukukautena vapaamuotoisemmassa vertaistukiryhmässä.

## Pelaamisesta ja pelikasvatuksesta

Digilaitteet ja digitaalisten pelien pelaaminen ovat nykyaikana osa lasten arkea ja vapaa-aikaa. Pelaajabarometrin 2024 (Kinnunen ym., 2024) mukaan 10–19-vuotiaista lapsista ja nuorista 44.7 % pelaa digitaalisia viihdepelejä päivittäin, 78.8 % pelaa vähintään viikoittain ja vain 3.8 % ikäryhmästä ei pelaa lainkaan digipelejä. Kuten mikä tahansa muukin harrastustoiminta, pelaaminen voi tarjota lapselle tai nuorelle omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia (Kuuluvainen & Mustonen, 2019) ja tätä kautta vaikuttaa myönteisesti kokonais hyvinvointiin. Digipelaaminen voi olla mukava harrastus ja

myös kehittää monenlaisia taitoja, esimerkiksi kielitaitoa. Liiallisena digipelaaminen voi kuitenkin haitata lasten arkea ja hyvinvointia.

Liiallisen pelaamisen määrittelemiseksi käytetään useita kriteereitä. Yksi niistä on pelaamiseen käytetty päivittäinen aika. Yleensä riskirajana pidetään yli 4 pelituntia vuorokaudessa tai 30 pelituntia viikossa (Kuuluvainen & Mustonen, 2019). Pelkkää aikarajaa ei kuitenkaan voida pitää riittävänä osoituksena ongelmapelaamisesta. Haitallisen pelaamisen määrittelyyn sovelletaan muiden riippuvuuksien kriteereitä (Kosola, 2020). Äärimmillään ongelmallinen digipelaaminen voi muodostua jopa diagnosoitavaksi pelaamishäiriöksi. ICD-11:ssä on luokiteltuna pelaamishäiriö eli digipeliriippuvuus, joka sisältää jatkuvaa runsasta pelaamista, pelaamisen kontrollin menetystä ja sen suosimista muiden aktiviteettien edelle sekä pelaamisen jatkamista siitä aiheutuvista haitoista huolimatta. Pelaamishäiriön esiintyvyys vaihtelee käytetyistä määritelmistä, mittareista ja populaatioista johtuen, mutta sitä on arvioitu esiintyvän noin 3 %:lla väestöstä (Castrén ym., 2023). Alakouluikäisten lasten kohdalla on vaikeampaa puhua diagnosoidusta pelaamishäiriöstä, sillä heillä itsesäätelytaidot ovat vielä kehittymässä, mutta ongelmalliset pelitottumukset voivat alkaa jo lapsuudessa. Pelaamishäiriön kehittymisen ennaltaehkäisyyn voineekin aloittaa jo varhain, sillä mitä nuorempina altistuu runsaalle addiktoivalle tekijälle, sitä suurempi riski riippuvuuskäytökselle on aivojen ollessa vielä kehitysvaiheessa (Lozano-Blasco ym., 2022).

Neuropsykiatriset piirteet, kuten ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) ja autisikirjon piirteet (autistic

spectrum disorder, ASD), lisäävät riskiä ongelmallisen pelaamisen kehittymiselle. Esimerkiksi lapset, joilla on ASD, viettävät neurotyypillisiä ikätovereitaan enemmän aikaa digilaitteiden parissa (Mazurek & Wenstrup, 2013). Digipelit voivat tarjota heille ennustettavamman, kontrolloidumman ja helpommin lähestyttävän ympäristön verrattuna reaali maailman monitulkintaisuuteen. ADHD:n piirteitä omaaville lapsille digipelit voivat tarjota heidän tarvitsemiaan virikkeitä ja heillä saattaa olla vaikeuksia etenkin pelaamisen lopettamisessa (Durkin, 2010). Tarkkaamattomuuspiirteet ja impulsiivisuus ovatkin yhteydessä ongelmalliseen digipelaamiseen, kuten myös vaikeudet sosiaalisissa suhteissa, ja sekä ADHD:n että ASD:n on havaittu olevan yhteydessä peliriippuvuuskäytökseen (Koncz ym., 2023; Masi ym., 2021; Murray ym., 2022; Paulus ym., 2018).

Lasten kohdalla vanhempien rooli pelaamisen säätelyssä on olennaisessa asemassa, sillä alakouluikäisillä lapsilla itsesäätelytaidot ovat vielä kehittymässä. Tämä on vielä korostuneempaa lapsilla, joilla on piirteitä neuropsykiatrisista häiriöistä. Vanhemmat toimivatkin pelikasvatelijoina, ja heidän kyvykkyytensä säädellä lapsen pelaamista ja muutakin vapaa-ajanviettoa on olennaista tasapainoisen arjen takaamiseksi. Lasten ohjaamisesta ymmärtämään pelejä ja pelaamista sekä käyttämään digipelejä järkevästi ja vastuullisesti käytetään käsitettä pelikasvatus. Se on osa mediakasvatusta, jonka tavoitteena on auttaa ihmisiä toimimaan tietoyhteiskunnassa (Harviainen ym., 2013). Pelikasvatukseen kuuluu useita eri tapoja ohjata lasta fiksuun pelaamiseen: ajallisia ja sisällöllisiä rajoituksia, perheen yhteisiä pelisääntöjä, pelien ja pelaamisen

aktiivista pohdintaa lasten kanssa keskustellen sekä yhdessä pelaamista (Kosola ym., 2019; Meriläinen, 2020). Monet vanhemmat käyttävät lastensa pelaamisen ja digilaitteiden käytön säätelyyn arkielämässään useita eri strategioita limittäen. Kyseessä on dynaaminen ja arkitilanteissa jatkuvasti muovautuva prosessi, jossa vanhemmat siirtyvät lasten median käytön käsittelyssä strategiasta toiseen, esimerkiksi rajoituksia asettaessa perustelevat niitä ja keskustelevat lapsen kanssa rajoitusten syistä (Symons ym., 2017; Zaman ym., 2016).

### **Minäpystyvyyden ja sen yhteyden pelikasvatukseen ja digipelaamiseen**

Minäpystyvyyden (self-efficacy) on Banduran sosiaalis-kognitiivisen teorian käsite (Bandura, 2001, 2012), jolla tarkoitetaan henkilön näkemystä kyvystään suoriutua jostakin asiasta. Henkilön näkemyksellä minäpystyvyydestään onkin merkittävä rooli muutoksen aikaansaamisessa, kuten addiktiosta irtautumisessa, ja henkilöt, joiden minäpystyvyyden on korkea, hyötyvät hoidosta enemmän sekä selviytyvät retkahduksista paremmin (Bandura, 1999). Minäpystyvyydellä voi olla myös kauaskantoisia seurauksia, esimerkiksi lasten näkemys minäpystyvyydestään selittää heidän uravalintojaan enemmän kuin heidän akateemiset saavutuksensa (Bandura ym., 2001).

Minäpystyvyydestä puhuttaessa voidaan puhua yleisestä minäpystyvyydestä (general self-efficacy) eli yksilön näkemyksestä yleisesti kyvystään selviytyä uudesta tai vaikeasta asiasta, tai alata tehtäväkohtaisesta minäpystyvyydestä (domain specific self-efficacy) eli yksilön

näkemyksestä kykenevyydestään jollain tietyllä elämänalueella, kuten vaikka digipelaamisen hallinnassa. Bandura (2012) puhuu minäpystyvyydestä nimenomaan tehtäväkohtaisena käsitteenä, jolloin eri asioihin liittyvät minäpystyvyydet voivat erota suurestikin toisistaan. Schwarzer ja Fuchs (1996) sekä Warner ja Schwarzer (2017) puolestaan puhuvat myös yleisestä minäpystyvyydestä eli yksilön uskosta kykyihinsä selviytyä yleisesti erilaisista tilanteista. Yleinen minäpystyvyyden on siis lähempänä piirreteoreettista lähestymistapaa, kun taas tehtäväkohtainen minäpystyvyyden on lähempänä tilannesidonnaista ympäristöön ja oppimiseen liittyvää näkemystä. Tehtäväkohtainen minäpystyvyyden on voimakkaammin yhteydessä tietystä spesifistä asiasta selviytymiseen, kun taas yleinen minäpystyvyyden on voimakkaammin yhteydessä laajempiin ilmiöihin, esimerkiksi koettuun elämän laatuun. (Schwarzer & Fuchs, 1996; Warner & Schwarzer, 2017).

Minäpystyvyyden taustalla ovat omat onnistumisen kokemukset (mastery experiences), toisten kokemukset (vicarious experiences) ja niistä malliopiminen, sanallinen palaute toisilta heidän uskostaan yksilön kykyihin (verbal or social persuasion) sekä somaattiset ja affektiiviset tuntemukset (somatic and affective states), joissa optimaalinen viireystila (level of arousal) on yhteydessä korkeampaan minäpystyvyyden kokemukseen ja parhaaseen suoritukseen (Warner & Schwarzer, 2020). Minäpystyvyyttä voidaan siis nostaa mahdollistamalla yksilölle onnistumisen kokemuksia, mallintamalla onnistunutta suoritusta ja tätä kautta toisen mallista oppimalla. Minäpystyvyyttä voi myös tukea antamalla sanallista palau-

tetta onnistuneista suorituksista ja uskota yksilön onnistumiseen sekä vähentämällä negatiivisia somaattisia tai affektiivisiä tuntemuksia ja ylläpitämällä optimaalista vireytilää.

Nuorilla aikuisilla yleisen minäpystyvyyden on osoitettu olevan yhteydessä pelaamiseen käytettyyn aikaan, digipeliriippuvuuteen sekä heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin (Chung ym., 2020; Stevens ym., 2021). Chungin ja kollegoiden tutkimuksessa digipeliriippuvaisilla oli matalampi yleinen minäpystyvyys kuin tavallisilla digipelaajilla tai ei-pelaajilla. He arvioivat, että digipeliriippuvaiset voivat pyrkiä pakenemaan todellisuutta tai itseään pelien avulla ja korkea minäpystyvyys voisi olla digipeliriippuvuudelta suojaava tekijä. Myös Cudo kumppaneineen (2019) havaitsi, että yleisen minäpystyvyyden yhteys ongelmalliseen digipelaamiseen välittyi sosiaalisen ahdistuneisuuden kautta nuorilla aikuisilla. Bağatarhan ja Siyez (2024) puolestaan havaitsivat korkeamman yleisen minäpystyvyyden olevan yhteydessä vähäisempään digitaaliseen riippuvuuteen 11–14-vuotiailla lapsilla ja että yleinen minäpystyvyys medioi eli välitti lapsen ja vanhemman välisen kommunikaation yhteyttä digitaaliseen riippuvuuteen.

Tässä tutkimuksessa minäpystyvyydellä tarkoitetaan tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä, joka liittyy digipelaamisen säätelyyn ja vapaa-ajan hallintaan. Vanhemman minäpystyvyydellä pelikasvatjana tarkoitetaan tässä tutkimuksessa hänen näkemystään kyvystään ohjata ja tarvittaessa rajata lapsen pelaamista, osoittaa kiinnostusta lapsen pelaamista kohtaan ja huolehtia, että lapsen arjessa on muutakin kuin digipelaamista. Lapsen minäpystyvyydellä pelaamisen ja vapaa-

ajanvieton hallintaan liittyen tarkoitetaan hänen näkemystään kyvystään hallita ja säädellä pelaamistaan, osallistua myös muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin ja huolehtia arjen askareista. Aiemmat tutkimukset tehtäväkohtaisesta vanhemman minäpystyvyydestä pelikasvatjana tai lapsen minäpystyvyydestä pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyen ovat harvassa. Milfordin ja kollegoiden (2024) katsauksessa havaittiin yhteys vanhemman korkeamman tehtäväkohtaisen minäpystyvyyden ja lapsen vähäisemmän ruutuajan välillä. Katsauksessa keskityttiin kuitenkin etupäässä alle kouluikäisiin lapsiin ja vain kolmessa katsaukseen mukaan luetussa artikkelissa oli tutkimuskohteena kouluikäisiä lapsia. Näiden kolmen tutkimuksen tulokset olivat ristiriitaisia: jossakin yhteys havaittiin (Smith ym., 2010), mutta kaikissa tutkimuksissa ei (De Lepeleere ym., 2015; Priebe ym., 2019). Kouluikäisten lasten vanhempien minäpystyvyydestä pelikasvatjana tai lasten omasta minäpystyvyydestä pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyen on vielä riittämättömästi tietoa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena olikin tutkia niin vanhemman tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä pelikasvatjana kuin lapsen minäpystyvyyttä pelaamisen ja vapaa-ajanvieton hallintaan liittyen sekä etenkin näissä tapahtuvia muutoksia Peläksä -ryhmätoimintaan osallistumisen myötä.

### **Minäpystyvyyden muutokset interventioissa**

ASD-nuorille ja heidän vanhemmilleen suunnatun sosiaalisten taitojen ryhmäintervention (PEERS) on havaittu lisäävän nuorten sosiaalisten taitojen lisäksi osal-

listuvien vanhempien tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä kasvattajana (Karst ym., 2015). Myös alakouluikäisille ASD-lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnatun sosiaalisten taitojen ryhmäintervention (Social Skills Group Intervention-High Functioning Autism [S.S.GRIN-HFA]) on havaittu lisäävän lasten sosiaalisten taitojen lisäksi heidän vanhempiensa tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä edistää lapsensa sosiaalisia taitoja, vaikkakaan lasten itseraportoima heidän oma sosiaalisten taitojen minäpystyvyytensä ei lisääntynyt intervention myötä (DeRosier ym., 2011). Alakouluikäisille lapsille, joilla on käytösongelmia, ja heidän vanhemmilleen suunnattu Stop Now And Plan (SNAP) -interventio vähensi lasten käytösongelmia sekä lisäsi vanhempien tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä kasvattajana ja lasten käytösongelmat olivat yhteydessä vanhempien minäpystyvyyteen kasvattajana ja siinä tapahtuvaan muutokseen (Jiang ym., 2023).

Alakouluikäisille suunnattujen digipelaamiseen liittyvien interventioiden vaikutuksista minäpystyvyyteen ei ole vielä tutkimustietoa, mutta esimerkiksi Japanissa digipeliriippuvaisille keskimäärin 16-vuotiaille nuorille suunnatun yhdeksän päivää ja kahdeksan yötä kestäneen Self-Discovery Camp (SDiC) -intervention jälkeen osallistuneiden nuorten tehtäväkohtainen minäpystyvyys riippuvuusikäyttäytymisen vähentämiseen liittyen oli korkeammalla ja he käyttivät sekä päivässä että viikossa vähemmän aikaa pelaamiseen kuin ennen interventiota (Sakuma ym., 2017). Tutkijat myös havaitsivat yhteyden digipeliongelman alkamisiän ja ongelman tunnistamisen välillä eli mitä varhemmin digipeliongelma on alkanut, sitä vaikeampaa nuoren on ongelmaa tunnistaa, ja korostivat lasten digi-

peliongelmiensa varhaisen ennaltaehkäisyn tärkeyttä (Sakuma ym., 2017). Sekä lasten oma näkemys minäpystyvyydestään digipelaamisen ja vapaa-ajanviihteen hallintaan liittyen että heidän vanhempiensa käsitys omasta minäpystyvyydestään pelikasvattajana voivatkin olla olennaisessa roolissa lasten ongelmallisen digipelaamisen vähentämisessä sekä pelaamishäiriön kehittymisen ennaltaehkäisyssä.

### **Tutkimuskysymykset ja hypoteesit**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella sekä lasten käsitystä omasta minäpystyvyydestään pelaamisen ja vapaa-ajanviihteen hallintaan liittyen että heidän vanhempiensa käsitystä minäpystyvyydestään lapsen pelikasvattajana ja ennen kaikkea, tapahtuiko heidän käsityksissään minäpystyvyydestään muutoksia Pelaa fiksusti -ryhmätoimintaan osallistumisen myötä.

Tässä tutkimuksessa etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana muuttui ryhmätoimintaan osallistumisen myötä?
2. Miten lasten minäpystyvyys pelaamisen ja vapaa-ajanviihteen hallintaan liittyen muuttui ryhmätoimintaan osallistumisen myötä?

Oletimme, että sekä vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana että lasten minäpystyvyys pelaamisen ja vapaa-ajanviihteen hallintaan liittyen lisääntyy Pelaa fiksusti -ryhmätoimintaan osallistumisen myötä ja on näin ollen korkeammalla tasolla ryhmätoimintaan osallistumisen jälkeen kuin ennen ryhmää.

## MENETELMÄT

### Aineisto

Pelaa fiksusti -hankkeen kohderyhmänä olivat alakouluikäiset digipelejä pelaavat lapset, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, kuten ADHD tai autismikirjon oireita tai oppimisvaikeuksia, sekä heidän vanhempansa, jotka ovat huolissaan lastensa digipelaamisesta. Osallistujia ryhmätoimintaan rekrytoitiin Keski-Suomesta Lastentutkimuskeskuksen jonosta sekä koulujen, ADHD-liiton, Autismiliiton ja Vanhempainliiton kautta. Rekrytointi aloitettiin elokuussa 2022, jolloin syksyn 2022 ryhmään valittiin viisi perhettä sekä kymmenen kontrolliperhettä, joille tarjottiin mahdollisuutta osallistua kevään 2023 ryhmään. Uudet ryhmät alkoivat lukukausittain ja viimeiset ryhmät järjestettiin syksyllä 2024. Suurin osa perheistä oli yhden lukukauden kontrolliryhmässä odotuslistalla, jolloin he vain täyttivät kyselylomakkeet lukukauden aluksi ja lopuksi, ja seuraavana lukukautena heillä oli mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan. Perheet, joissa vanhempi oli raportoinut enemmän ongelmia tai huolta lapsen pelaamiseen liittyen, asetettiin etusijalle ryhmätoimintaan pääsystä, ja vähemmän ongelmia raportoineet perheet joutuivat odottamaan ryhmätoimintaan pääsyä. Mittauspisteitä oli kolme ennen varsinaiseen ryhmätoimintaan osallistumista (ns. kontrollimittaukset) sekä kolme varsinaiseen ryhmätoimintaan osallistumisen jälkeen (ns. seurantamittaukset) eli tutkittavat toimivat omina kontrolleinaan. Varsinaisissa ryhmissä keskeyttämisprosenttina oli 14 % ryhmätoimintaan valituista. Kuusi lasta ja seitsemän vanhempaa keskeyttivät, yleisintä keskeyttäminen oli heti ryhmätoi-

minnan aluksi. Yleisimmät syyt olivat, etteivät osallistujat kokeneet ryhmää heille sopivaksi tai heillä oli liikaa muuta kuormitusta. Viimeisiin seurantamittauksiin vastasivat lähinnä ne perheet, jotka jatkoivat varsinaisen ryhmätoiminnan jälkeen myös vertaistukiryhmässä seuraavana lukukautena. Tämä johti tutkimukseen vastanneiden vähenemiseen viimeisissä mittauspisteissä. Vertaistukiryhmätoimintaan jatkoi vain noin puolet perheistä ja kyseessä oli todennäköisesti ryhmätoimintaan tyytyväisimmät perheet, jotka kokivat hyötynsä siitä eniten. Varsinaiseen ryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien tyytyväisyyden keskiarvo ryhmätoiminnan lopuksi vastausasteikolla 1 – 5 oli 4.25 ( $n = 37$ ), ja vertaistukiryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien tyytyväisyyden keskiarvo oli 4.51 ( $n = 18$ ). Aineiston keruun asetelmaa on kuvattu tarkemmin taulukossa 1. Tutkimukseen ja ryhmätoimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Vanhemmat täyttivät kyselylomakkeita aluksi paperilla ja kevästä 2023 alkaen elektronisesti. Lapset haastateltiin, jolloin haastattelija täytti heitä koskevat kyselylomakkeet. Perhe sai ensimmäiseen tutkimustapaamiseen osallistumisesta palkinnoksi yhden elokuvailipun.

## Taulukko 1

Aineiston keruun asetelma. Syksystä 2022 kevääseen 2025 (tavoite: 45 perhettä osallistuu ryhmätoimintaan eli interventioon X, jonka jälkeen heillä on mahdollisuus osallistua vielä vertaistukiryhmään V seuraavana lukukautena)

### Interventio 1 (5 perhettä)

1 <sup>a</sup>	2	3	4
0 <sup>b</sup>	X	0	- 0 V 0

### Kontrolli 1 (10 perhettä) joilla mahdollisuus osallistua interventioon toisessa vaiheessa eli keväällä 2023

1	2	3	4	5	6
0	- 0	- 0	X 0	- 0	V 0

### Kontrolli 2 (10 perhettä) joilla mahdollisuus osallistua interventioon kolmannessa vaiheessa eli syksyllä 2023

3	4	5	6	7	8
0	- 0	- 0	X 0	- 0	V 0

### Kontrolli 3 (10 perhettä) joilla mahdollisuus osallistua interventioon neljännessä vaiheessa eli keväällä 2024

5	6	7	8	9	10
0	- 0	- 0	X 0	- 0	V 0

### Kontrolli 4 (10 perhettä) joilla mahdollisuus osallistua interventioon viidennessä vaiheessa eli syksyllä 2024

7	8	9	10	11
0	- 0	- 0	X 0	- 0

<sup>a)</sup> Mittauspisteen numero: 1 = Syksy 2022, 2 = Joulukuu 2022, 3 = Helmikuu 2023, 4 = Toukokuu 2023, 5 = Syksy 2023, 6 = Joulukuu 2023, 7 = Helmikuu 2024, 8 = Toukokuu 2024, 9 = Syksy 2024, 10 = Joulukuu 2024, 11 = Helmikuu 2025)

<sup>b)</sup> Odotuslista-kontrolli -asetelma: O = mittaus, X = varsinainen ryhmäinterventio: = ei interventiota eli ryhmää, V = vertaistukiryhmä

Ryhmiä on hankkeen aikana järjestetty yhdeksän, ja niihin on osallistunut yhteensä 43 lasta ja 54 vanhempaa 38:sta perheestä. Järjestettyjen ryhmien lukumäärät on esitetty tarkemmin taulukossa 2. Kunkin ryhmään otettiin 5–6 lasta vanhem-

pineen ja niihin kuului lukukauden aikana kahdeksan puolentoista tunnin mittaista ryhmätapaamista Niilo Mäki Instituutissa (NMI) sekä vanhemmille että lapsille yhtä aikaa, mutta eri huoneissa. Lisäksi lapsille järjestettiin lukukauden aikana viisi erityis-

liikuntaryhmäkertaa. Vanhempien ryhmässä oli asiantuntijoiden ja kokemusasiantuntijoiden alustuksia sekä keskustelua ja vertaistukea. Lasten ryhmissä pelattiin, askarreltiin ja keskusteltiin siten, että aiheiden käsittelyn lähestymistapa oli toiminnallisempi kuin vanhempien ryhmissä. Ryhmien aiheina olivat pelaaminen harrastuksena, pelikasvatus ja turvallinen mediakäyttö, omat voimavarat ja jaksaminen, pelaaminen ja sosiaaliset suhteet, pelaaminen ja tunteet, perheen yhteiset säännöt ja arjen struktuuri sekä lapsen itsesäate-

lyn tukeminen. Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujat tutustuivat ja ryhmäytyivät, ja viimeisellä kerralla kerättiin palaute ja pelattiin lasten tekemää lautapeliä yhdessä. Tarkempi ryhmätoiminnan runko on esitelty taulukossa 3. Varsinaisten ryhmien jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus jatkaa seuraavana lukukautena vapaamuotoisemmassa vertaistukiryhmässä, jossa oli sekä lapsille että vanhemmille viisi tapaamista NMI:llä sekä lapsille viisi liikuntaryhmäkertaa.

## Taulukko 2

*Järjestettyjen ryhmien lukumäärät vuosina 2022-2024*

<b>Syksy 2022</b>	1 lasten ja 1 vanhempien Pelaa fiksusti -ryhmä (pilotti)
<b>Kevät 2023</b>	2 lasten ja 2 vanhempien Pelaa fiksusti -ryhmää 1 lasten ja 1 vanhempien vertaistukiryhmä
<b>Syksy 2023</b>	2 lasten ja 2 vanhempien Pelaa fiksusti -ryhmää 1 lasten ja 1 vanhempien vertaistukiryhmä
<b>Kevät 2024</b>	2 lasten ja 2 vanhempien Pelaa fiksusti -ryhmää 1 lasten ja 1 vanhempien vertaistukiryhmä
<b>Syksy 2024</b>	2 lasten ja 2 vanhempien Pelaa fiksusti -ryhmää 1 lasten ja 1 vanhempien vertaistukiryhmä

Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista 67 % oli äitejä ja 33 % oli isiä. Heidän keski-ikänsä oli 42 vuotta ja mediaanikoulutus oli alempi korkeakoulututkinto. Tutkimukseen osallistuneet lapset ovat 6–12-vuotiaita lapsia (yli 90 % poikia), joilla oli ADHD-oireita (73 %), autismikirjon piirteitä (53 %) ja/tai oppimisvaikeuksia (27 %). Samalla lapsella saattoi siis olla

useampia näistä. Tieto lapsen vaikeuksista saatiin vanhemmilta, mutta diagnoosia ei vaadittu, vaan vanhempien kuvaus lapsen oireista riitti osallistumiseen.

### Taulukko 3

Pelaa fiksusti -ryhmätoiminnan runko

	Vanhemmat	Lapset
Info	Hankkeen ja ryhmätoiminnan esittely	Yksilöhaastattelut, toisiin tutustumista
1.krt Tutustuminen, pelit tutuksi	Ryhmän säännöt, tutustumista, yleisesti peleistä, ikärajoista, Puuhapassi	Ryhmän säännöt, tutustumista, oman lautapelin suunnittelua: pelihahmo
2.krt Minä pelaajana/pelikasvattajana	Digipeleistä, pelikasvatuksesta, millainen olen pelikasvattajana, Pelisääntösopimus	Millainen olen pelaajana, miksi pelaaminen on minulla tärkeää, oman lautapelin pelilauta
3.krt Pelaaminen ja hyvinvointi/voimavarat	Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, voimavaroja lisäävät tekijät, rentoutusharjoitus	Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, tietovisa hyvinvointisuosituksista, vuorokausiympyrä, rentoutusharjoitus
4.krt Pelaaminen ja sosiaaliset suhteet	Pelaamisen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin, miten tukea lapsen sosiaalisia suhteita, nettietiketti, nettikiusaaminen	Pelaamisen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin, miten digipelissä käyttäytyään fiksusti, nettietiketti, nettikiusaaminen, oman lautapelin säännöt
5.krt Pelaaminen ja tunteet	Tunteista, millaisia tunteita pelaamiseen/lopettamiseen liittyy, lapsen tunteiden tukeminen, suuttuneen henkilön kohtaaminen, suuttumuksen rakentava ilmaisu, rentoutusharjoitus	Päivän tunne, liikennevalomalli tunteista, mitä tehdä vaikean tunteen tullessa, rentoutusharjoitus, oman lautapelin esteet ja yllätykset
6.krt Pelaaminen ja arjen struktuuri	Hyvinvointisuosituksista, päivä- ja viikkostruktuuri, lapsen vuorokausiympyrä, vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat	Minulle tärkeät asiat, vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat
kahden viikon tauko ryhmästä, videopuhelu perheelle	Videopuhelussa: mitä Pelisääntösopimuksessa sovitte? Miten sen noudattaminen on sujunut? Onnistumiset, haasteet? Kotiharjoitteluun kannustaminen	
7.krt Lapsen itsesäätelyn tukeminen / Mitä muuta voi tehdä kuin pelata	Positiivisen kautta, palkitseminen, konkreettinen positiivinen palaute, jos-niin-suunnitelmat tavoitteiden saavuttamiseksi (WOOP)	Lukuhetki, tiedonhaku, mitä muuta voi tehdä digilaitteella kuin pelata, oman lautapelin viimeistely
8.krt Palaute, yhteistä pelaamista	Palaute kyselylomakkeiden ja ryhmäkeskustelun muodossa, lasten oman lautapelin pelaaminen yhdessä	Yksilöhaastattelut, lasten oman lautapelin pelaaminen yhdessä

Ryhmäkerran kesto on 1,5 tuntia. Näiden ryhmäkertojen lisäksi lapsille on viisi liikunta-ryhmäkertaa keskusteluryhmäkertojen välissä

## Mittarit

**Vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana.** Vanhempien minäpystyvyyttä pelikasvattajana mitattiin 12 väittämällä, joita vastaajat arvioivat 7-portaisella asteikolla (1 = *täysin varma, että en pysty* – 7 = *täysin varma, että pystyn*). Väittämät alkoivat aina sanoilla ”Kuinka varma olet, että pystyt...” ja väittämät olivat seuraavanlaiset: ”...sopimaan lapsen kanssa pelaamiseen liittyvistä säännöistä?”; ”... ohjaamaan lasta turvalliseen pelikäyttäytymiseen?”; ”...tukemaan lasta, jotta hän oppii säätelemään omaa pelaamista?”; ”...rajoittamaan tarvittaessa lapsen pelaamista?”; ”...saamaan selville, mitä lapsi tekee digilaitteilla ja kenen kanssa?”; ”... osoittamaan kiinnostusta lapsen peliharrastusta kohtaan?”; ”...itse noudattamaan sovittuja pelisääntöjä?”; ”...suhtautumaan rauhallisesti ja jämäkästi, jos lapsi ei noudata sääntöjä?”; ”...käsittelemään ristiriitaitilanteita rakentavasti?”; ”...huolehtimaan omasta jaksamisestasi?”; ”...järjestämään perheelle yhteistä tekemistä?”; ”...huolehtimaan lapsen arjen rytmistä?”. Väittäminen muotoilu, ohjeistus ja vastausasteikko otettiin SELDI-kyselystä (Aro ym., 2018; Paananen ym., 2019), mutta väittämien sisältö muokattiin käsittelemään pelaamista, pelikasvatusta ja vapaa-aikaa. Väittämällä pyrittiin kartoittamaan laajasti vanhemman minäpystyvyyttä pelikasvattajana sisältäen niin väittämiä vanhemman kyvykkydestä säädellä lapsen pelaamista sekä muutakin vapaa-ajanviettoa kuin myös huolehtia omasta jaksamisestaan ja perheen tasapainoisesta arjesta. Väittämistä laskettiin keskiarvosummamuuttuja, jonka mahdollinen vaihteluväli oli 1–7, ja korkea arvo viittasi korkeampaan minäpystyvyyteen. Cronbachin alfa oli .87.

## Lasten minäpystyvyys pelaamisen ja vapaa-ajanvieton hallintaan liittyen.

Lasten minäpystyvyyttä pelaamisen ja vapaa-ajanvieton hallintaan liittyen mitattiin vastaavasti muodostetuilla 13 väittämällä. Väittämät olivat: ”...lopettamaan pelaamisen sovituissa ajassa?”; ”...pelaamaan sen verran, että muille asioille jää riittävästi aikaa (koulu, harrastukset yms.)?”; ”...lopettamaan pelaamisen hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa?”; ”...irrottautumaan pelistä, että syöt ja juot, kun olet nälkäinen tai janoinen?”; ”...pitämään kiinni perheen kanssa sovituista pelisäännöistä?”; ”...olemaan rehellinen siitä, kuinka kauan ja mitä pelaat?”; ”...pysymään rauhallisena, jos peli pitää lopettaa?”; ”...olemaan riitelemättä pelaamisesta vanhempien kanssa?”; ”...keksimään itsellesi muita tekemistä pelaamisen lisäksi?”; ”...osallistumaan liikunnallisiin harrastuksiin?”; ”...viettämään kavereiden kanssa aikaa ilman digilaitteita?”; ”...osallistumaan perheen yhteisiin tekemisiin?”; ”...huolehtimaan arjen perustoimista (koulutehtävät, hygienia)?”. Väittämällä pyrittiin kartoittamaan lapsen kyvykkyyttä hallita pelaamista osana tasapainoista arkea. Väittämistä laskettiin keskiarvosummamuuttuja, jonka mahdollinen vaihteluväli oli 1–7, ja korkea arvo viittasi korkeampaan koettuun minäpystyvyyteen. Cronbachin alfa oli .90.

## Analyysit

Muuttujien kuvailevista tunnusluvuisista raportoidaan keskiarvot ja keskihajonnat. Minäpystyvyyden keskiarvojen eroja ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan analysoitiin toistomittausvarianssianalyysillä (repeated measures analysis of variance) sekä GEE-analyysillä (Generalized

estimating equations), joka mahdollistaa kaikkien kuuden mittauspisteen hyödyntämisen, vaikka joiltain puuttuisikin vastaus joistain mittauspisteistä. GEE-analyyseissä käytettiin oletuksena normaalijakamaa identity-linkkifunktiolla ja korrelaatiomatriisin rakenne valittiin mahdollisimman pienen goodness-of-fit QIC-arvon perusteella. GEE-analyyseissä kontrolloitiin vastaajan sukupuoli ja lapsen ikä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin  $p < .05$ .

## TULOKSET

### Kuvailevat tunnusluvut

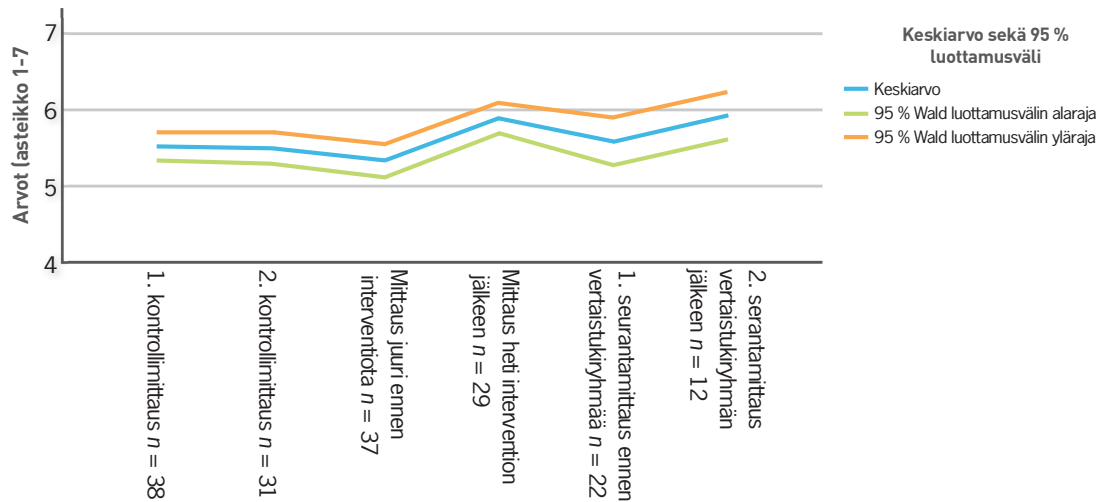
Vanhempien minäpystyvyyden pelikasvattajana keskiarvo oli 5.38 mittauspisteessä juuri ennen ryhmätoiminnan aloittamista ja keskihajonta 0.76. Vastaavasti vanhempien minäpystyvyyden keskiarvo mittauspisteessä heti ryhmätoiminnan jälkeen oli 5.81 ja keskihajonta 0.55. Vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana oli siis korkeammalla tasolla heti ryhmän jälkeen verrattuna mittauspisteeseen juuri ennen ryhmää ( $p < .001$ ). Lasten pelaamisen ja vapaa-ajanvieron hallintaan liittyvän minäpystyvyyden keskiarvo oli 5.85 ( $KH = 0.87$ ) juuri ennen ryhmätoimintaa ja heti ryhmätoiminnan jälkeen  $KA = 5.66$  ( $KH = 0.89$ ). Lasten minäpystyvyys pelaamisen ja vapaa-ajanvieron hallintaan liittyen oli matalammalla tasolla ryhmän jälkeen kuin ennen ryhmää, mutta tämä ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p > .05$ ).

### Muutokset vanhempien ja lasten minäpystyvyydessä ryhmätoiminnan jälkeen verrattuna ennen ryhmätoimintaa

Vanhemmilla minäpystyvyys pelikasvattajana oli tilastollisesti merkitsevästi korkeammalla ryhmän jälkeen verrattuna minäpystyvyyteen ennen ryhmää (Wald  $\chi^2 = 29.29$  ( $df = 5$ ),  $p < .001$ ,  $n = 54$  vastaajaa, joilta yhteensä 169 vastausta; kuva 1). Mittauspisteessä heti ryhmätoiminnan jälkeen (4. mittauspiste) vanhempien minäpystyvyys oli tilastollisesti merkitsevästi korkeammalla verrattuna kaikkiin kolmeen mittauspisteeseen ennen ryhmätoimintaan osallistumista (verrattuna ensimmäiseen mittauspisteeseen  $p = .002$ ; toiseen mittauspisteeseen  $p < .001$ ; ja kolmanteen mittauspisteeseen  $p < .001$ ) sekä verrattuna ensimmäiseen seurantamittaukseen (5. mittauspiste)  $p = .023$ . Lisäksi vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana viimeisessä mittauspisteessä mahdollisen vertaistukiryhmätoiminnan jälkeen (6. mittauspiste eli toinen seurantamittaus) oli tilastollisesti merkitsevästi korkeammalla verrattuna kaikkiin kolmeen mittauspisteeseen ennen varsinaista ryhmätoimintaa (verrattuna ensimmäiseen mittauspisteeseen  $p = .018$ ; toiseen mittauspisteeseen  $p = .009$ ; ja kolmanteen mittauspisteeseen  $p < .001$ ) sekä verrattuna ensimmäiseen seurantamittaukseen (5. mittauspiste)  $p = .007$ . Lasten raportoinneissa ei sen sijaan ryhmän myötä tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta minäpystyvyydessä pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyen (Wald  $\chi^2 = 6.10$  ( $df = 5$ ),  $p = .297$ ,  $n = 44$  yksilöä, joilta yhteensä 171 vastausta).

Kuva 1

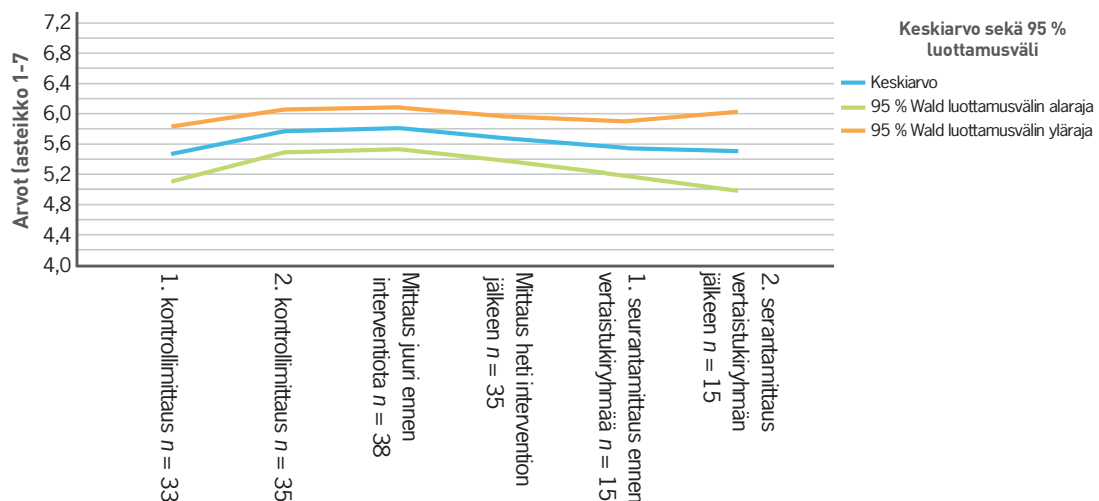
Vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana tutkimuksen eri mittauspisteissä, kun vastaajan sukupuoli ja lapsen ikä on kontrolloitu.



Huom. GEE-analyysi Exchangeable korrelaatiomatriisilla,  $n = 54$  vastaajaa, joista kukin vastannut 1–6 kertaa, yhteensä 169 vastausta. Mallin sopivuus  $QIC = 98,109$ . Punaisella soikiolla on merkitty mittauspisteet, jotka erosivat tilastollisesti merkitsevästi kaikista muista mittauspisteistä, mutta eivät toisistaan (eli mittauspisteet 4 ja 6).

Kuva 2

Lasten minäpystyvyys pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyen tutkimuksen eri mittauspisteissä, kun vastaajan sukupuoli ja ikä on kontrolloitu.



Huom. GEE-analyysi Independent korrelaatiomatriisilla,  $n = 47$  vastaajaa, joista kukin vastannut 1–6 kertaa, yhteensä 171 vastausta. Mallin sopivuus  $QIC = 156,850$ .

## POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella lasten käsitystä omasta minäpystyvyydestään pelaamisen ja vapaa-ajanvieton hallintaan liittyen sekä heidän vanhempien käsitystä minäpystyvyydestään lapsen pelikasvattajina. Ennen kaikkea pyrittiin selvittämään, tapahtuiko heidän käsityksissään minäpystyvyydestään muutoksia Pelaa fiksusti -ryhmätoimintaan osallistumisen myötä.

### **Vanhempien pelikasvatukseen liittyvän minäpystyvyyden muutos ryhmätoiminnan myötä**

Vanhemmat raportoivat minäpystyvyytensä pelikasvattajana olevan korkeammalla tasolla ryhmätoimintaan osallistumisen jälkeen kuin ennen ryhmätoimintaa. Tämä tulos on samansuuntainen kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Vanhemmille suunnattujen interventioiden on aiemmin osoitettu parantavan vanhempien tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä kasvatukseen, etenkin alle 5-vuotiaiden nepsy-lasten kohdalla (Hohlfeld ym., 2018). Tutkimuksemme osoittaa, että myös kouluikäisten lasten vanhempien tehtäväkohtaiseen minäpystyvyyteen voidaan intervention kautta vaikuttaa. Esimerkiksi alakouluikäisille ASD-lapsille suunnatun sosiaalisten taitojen intervention on havaittu lisäävän osallistuvien vanhempien tehtäväkohtaista minäpystyvyyttä lapsen sosiaalisten taitojen edistämiseksi, vaikkei lapsilla vastaavaa sosiaalisten taitojen minäpystyvyyden lisääntymistä havaittukaan (DeRosier ym., 2011). DeRosier kumppaneineen (2011) pohtivat, että alakouluikäiset lapset, joilla on ASD eivät ehkä kykene realistiseen it-

serefleksioon tai on mahdollista, että muutokset heidän itsearvioissaan tulevat esiin vasta viiveellä.

Tutkimukssamme vanhempien minäpystyys myös laski ensimmäisessä seurantamittauksessa ryhmän jälkeen melkein samalle tasolle kuin ennen ryhmää, mutta nousi taas toiseen seurantamittaukseen, joka oli vertaistukiryhmään osallistumisen jälkeen. Näyttäisikin siltä, että pidempään jatkuva toiminta ja vanhempien tukeminen vaikuttaisi positiivisemmin heidän minäpystyvyyteensä pelikasvattajana. Vanhemmat kokivat, että muilta perheiltä saatu vertaistuki ja ohjaajien positiivinen kannustus tukivat heitä pelikasvattajan roolissa sekä antoivat itseluottamusta ja onnistumisen tunnetta. Pelaa fiksusti -ryhmätoiminta tarjosi osallistujille psykoedukaatiota, asiantuntijoiden tukea sekä vertaistukea, mitkä ovat mahdollistaneet oman pelikasvattajan roolin pohtimisen ja muiden vastaavien haasteiden parissa kamppailevien vanhempien kohtaamisen. Tätä kautta vanhemmat ovat voineet saada uusia näkökulmia ja itsevarmuutta pelisääntöjen luomiseen perheessään ja täten lisätä heidän minäpystyvyyttään pelikasvattajana.

### **Lasten pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyvän minäpystyvyyden muutos ryhmätoiminnan myötä**

Lasten itse raportoimassa pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyvässä minäpystyvyydessään ei tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia ryhmätoiminnan myötä. Itse asiassa heidän minäpystyvyytensä oli ryhmän jälkeen hieman matalammalla tasolla kuin ennen ryhmää, vaikkakaan tämä ero ei ollut tilastollisesti

merkitsevä. Tälle voi olla erilaisia selityksiä. Ensinnäkin lapset arvioivat ennen ryhmään osallistumista minäpystyvyytensä melko korkeaksi. On havaittu, että korkea lähtötason minäpystyvyys lisää hoitovastetta. Esimerkiksi Chad-Friedman kollegoineen (2023) havaitsi, että korkeampi lähtötason yleinen minäpystyvyys oli yhteydessä suurempaan tunteiden hallinnan kehittymiseen ryhmäintervention myötä alakouluikäisillä yhdysvaltalaisilla lapsilla. Nepsy-lapset saattavat myös yliarvioida kykyjään ja minäpystyvyyttään. Esimerkiksi on havaittu, että lapsilla, joilla on ADHD, on taipumus arvioida kykynsä paremmiksi kuin mitä ne todellisuudessa ovat (positive illusory bias) (Owens ym., 2007). Yksi selitys tälle on, että kyseessä on minän puolustusmekanismi, jolla lapset suojelevat itsetuntoaan. Tätä selitystä tukee Owensin ja kollegoiden (2007) mukaan se havainto, että heidän arvionsa kyvyistään laskevat ja muuttuvat realistisemmiksi heidän saatuaan positiivista palautetta ja tätä kautta kokeneensa tulleen hyväksytyiksi, jolloin tarve ylioptimistiselle itsearviointille saattaa vähentyä. On myös mahdollista, että lapset tulevat tietoisemmiksi omista haasteistaan tai rajoitteista kyvyissään ryhmätoiminnan myötä. Ryhmissä puhuttiin paljon pelaamisesta ja sen hallinnasta, ja lapset mahdollisesti alkoivat reflektoida enemmän omaa pelaamistaan.

### Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämä on tietääksemme ensimmäinen tutkimus, jossa on tutkittu alakouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnattua ongelmallista digipelaamista käsittelevää ryhmätoimintaa ja sen vaikutuksia sekä lasten että heidän vanhempiansa

minäpystyvyyteen. Suurin osa aiemmista ongelmallista digipelaamista koskevista interventiotutkimuksista on kohdistunut nuoriin tai aikuisiin. Alakouluikä ennen puberteettia on hyvä kehitysvaihe sopia digipelaamisen liittyvistä säännöistä, koska lapset ovat vielä vastaanottavaisempia vanhempiansa viesteille. Tällöin voi olla helpompi muodostaa perheen yhteisiä pelisääntöjä ja luoda avointa keskustelua lapsen ja vanhemman välille. Otokoko oli kuitenkin melko pieni, mikä voi rajoittaa tulosten yleistettävyyttä ja hankaloittaa tilastollisesti merkitsevien tulosten löytymistä. Myös lasten vastausten luotettavuus voi olla kyseenalaista, etenkin nuorimpien lasten kohdalla puutteellisten itsereflektointitaitojen vuoksi. Haastattelussa oli välillä havaittavissa myös lasten kyllästymistä kyselyihin vastaamiseen. Minäpystyvyys-kyselyt kehitettiin tässä hankkeessa, joten niiden validiteettia olisi hyvä tutkia laajemmalla aineistolla. Vanhempien minäpystyvyys pelikasvattajana korreloi kuitenkin kohtalaisesti ( $r = -.44$ ) esimerkiksi vanhemman raportoimaan lapsen ongelmalliseen digipelaamiseen. Toisessa julkaisussa olemme näyttäneet, miten ryhmätoimintaan osallistuminen vähensi muun muassa vanhemman raportoimia lapsen ongelmallista digipelaamista, käytösoireita, kaveriongelmiä sekä yliaktiivisuutta (Merjonen ym., painossa).

### JOHTOPÄÄTÖKSET

Pelaa fiksusti -ryhmätoimintamalli vaikuttaisi olevan lupaava toimintamalli alakouluikäisille lapsille, joilla on neuropsykiatrisia oireita, ja heidän vanhemmilleen, jotka ovat huolissaan lastensa ongelmallisesta

digipelaamisesta. Tutkimus osoitti, että vanhempien minäpystyys pelikasvattajana lisääntyi ryhmätoimintaan osallistumisen myötä. Kuitenkaan lasten minäpystyydessä pelaamiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyen ei havaittu muutoksia. Tarvittaisiinkin vielä lisää tutkimusta alakouluikäisten lasten digipelaamisesta ja heidän minäpystyvyydestään digipelaamiseen liittyen sekä vanhempien minäpystyvyydestä pelikasvattajana. Ryhmätoimintaa voisi kokeilla esimerkiksi koulujen yhteydessä (kerhot tai valinnaiset opinnot) laajempien otosten saavuttamiseksi. Myös yksilöllisiä interventioita perheille voisi tarjota keskittyen näin kyseisen perheen tarpeisiin. Ryhmätoimintamallia voisi myös pidentää koko lukuvuoden mittaiseksi ja tutkia, saavutetaisiinko näin pysyvämpiä tuloksia.

Pelaa fiksusti -hankkeessa kehitettyjen kattavien materiaalien myötä myös muut tahot voivat järjestää vastaavia ryhmiä tai käsitellä aihetta muilla tavoin. Materiaalit löytyvät hankkeen nettisivulta (pelaafiksusti.nmi.fi). Ammattilaisille tarjotaan ryhmätoimintamallin kaikki materiaalit: ryhmien rungot, suunnitelmat ja sisällöt. Vanhemmat voivat hyödyntää näitä ryhmätoimintaa varten kehitettyjä käytännön välineitä ja tehtäviä. Ryhmämateriaaleista voi hyödyntää vain osiakin: eri kertojen suunnitelmat ja materiaalit toimivat myös itsenäisesti. Verkkosivun materiaaleja voivat siis hyödyntää sekä ammattilaiset että vanhemmat.

Rahoitus: Pelaa fiksusti – erityislasten digitaalinen hyvinvointi -hanke on Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEA) rahoittama kehittämishanke. Hankenumero C9824.

#### Kirjoittajatiedot

Päivi Merjonen, PsT, tutkija, Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylä, paivi.merjonen@nmi.fi

Julia Turok, PsM, psykologi, Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylä, julia.turok@nmi.fi

Adrienn Jalonen, FT, hankevetäjä, Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylä, adrienn.jalonen@nmi.fi

## LÄHTEET

- Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Peura, P., Räikkönen, E., Salmi, P., Sorvo, R., & Aro, M. (2018). Can reading fluency and self-efficacy of reading fluency be enhanced with an intervention targeting the sources of self-efficacy? *Learning and Individual Differences*, 67, 53–66. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.06.009>.
- Bağatarhan, T., & Siyez, D.M. (2024). The mediating effect of self-efficacy in the relationship between parental communication and digital addiction. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 42, 830–847. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00549-y>
- Bandura, A. (1999). A sociocognitive analysis of substance abuse: An agentic perspective. *Psychological Science*, 10(3), 214–217. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00138>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72(1), 187–206. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00273>
- Castrén, S., Ulfves, N., & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. *Duodecim*, 139(15), 1169–76. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17778>
- Chad-Friedman, S., Cummings, C.M., Shiffrin, N.D., Alvord, M.K., & Rich, B.A. (2023). Resilience is associated with improved emotion regulation and internalizing symptoms following transdiagnostic treatment in a diverse sample of children. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 409–423. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02424-9>

- Chung, S.J., Jang, J.H., Lee, J.Y., Choi, A., Kim, B.M., Park, M.K., Jung, M.H., & Choi, J.-S. (2020). Self-efficacy and clinical characteristics in casual gamers compared to excessive gaming users and non-gamers in young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2720. <https://doi.org/10.3390/jcm9092720>
- Cudo, A., Kopaš, N., & Zabielska-Mendyk, E. (2019). Personal distress as a mediator between self-esteem, self-efficacy, loneliness and problematic video gaming in female and male emerging adult gamers. *PLoS ONE*, 14(12): e0226213. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226213>
- De Lepeleere, S., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G., & Verloigne, M. (2015). Do specific parenting practices and related parental self-efficacy associate with physical activity and screen time among primary schoolchildren? A cross-sectional study in Belgium. *BMJ Open*, 5, e007209. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007209>
- DeRosier, M.E., Swick, D.C., Davis, N.O., McMillen, J.S., & Matthews, R. (2011). The efficacy of a social skills group intervention for improving social behaviors in children with high functioning autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(8), 1033–1043. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-1128-2>
- Durkin (2010). Videogames and young people with developmental disorders. *Review of General Psychology*, 14(2), 122–140. <https://doi.org/10.1037/a0019438>
- Harviainen J.T., Meriläinen, M., & Tossavainen, T. (toim.) (2013). Pelikasvattajan käsikirja. Tampere. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajan-kasikirja-2013/>
- Hohlfeld, A.S.J., Harty, M., & Engel, M.E. (2018). Parents of children with disabilities: A systematic review of parenting interventions and self-efficacy. *African Journal of Disability*, 7(0), a437. <https://doi.org/10.4102/ajod.v7i0.437>
- Jiang, D., Zhang, H., Liu, K., Mignone, J., & Pepler, D.J. (2023). Parents' self-efficacy and children's behavioral problems before and after SNAP: A community-based intervention program. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 451–465. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02463-2>
- Karst, J.S., Van Hecke, A.V., Carson, A.M., Stevens, S., Schohl, K., & Dolan, B. (2015). Parent and family outcomes of PEERS: A social skills intervention for adolescents with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45, 752–765. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2231-6>
- Kinnunen, J., Pyykari, S., & Mäyrä, F. (2024). Pelaajabarometri 2024: Seurapelaamisen vastaisu. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3742-1>
- Koncz, P., Demetrovics, Z., Takacs, Z.K., Griffiths, M.D., Nagy, T., & Király, O. (2023) The emerging evidence on the association between symptoms of ADHD and gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 106, 102343. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102343>.
- Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkärilehti*, 75(6), 324–329. <http://hdl.handle.net/10138/320010>
- Kosola, S., Moisala, M., & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Duodecim.
- Kuuluvainen, S., & Mustonen, T. (2019). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (2. painos). Sosiaalipedagogiikan säätiö. [https://sosped.fi/sdm\\_downloads/digipeliriippuvuus katsaus\\_sosped/](https://sosped.fi/sdm_downloads/digipeliriippuvuus katsaus_sosped/)
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M., & Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 106373. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373>
- Masi, L., Abadie, P., Herba, C., Emond, M., Gingras, M.P., & Amor, L.B. (2021). Video games in ADHD and non-ADHD children: Modalities of use and association with ADHD symptoms. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.632272>
- Mazurek, M.O., & Wenstrup (2013). Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43, 1258–1271. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1659-9>
- Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 66. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/309143>
- Merjonen, P., Turok, J., & Jalonen, A. (painossa). Play smartly – group intervention: changes in parental reports of child behaviour. *Education in the North*.
- Milford, S.C., Vernon, L., Scott, J.J., & Johnson, N.F. (2024). Parent self-efficacy and its relationship with children's screen viewing: A scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2024, 8885498. <https://doi.org/10.1155/2024/8885498>
- Murray, A., Koronczai, B., Király, O., Griffiths, M.D., Mannion, A., Leader, G., & Demetrovics, Z. (2022). Autism, problematic internet use and gaming disorder: A systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 9, 120–140. <https://doi.org/10.1007/s40489-021-00243-0>

- Owens, J.S., Goldfine, M.E., Evangelista, N.M., Hoza, B., & Kaiser, N.M. (2007). A critical review of self-perceptions and the positive illusory bias in children with ADHD. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10, 335–351. <https://doi.org/10.1007/s10567-007-0027-3>
- Paananen, M., Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Tolvanen, A., Westerholm, J., & Aro, M. (2019). Self-regulatory efficacy and sources of efficacy in elementary school pupils: Self-regulatory experiences in a population sample and pupils with attention and executive function difficulties. *Learning and Individual Differences*, 70, 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.01.003>.
- Paulus, F.W., Sinzig, J., Mayer, H., Weber, M., & von Gontard, A. (2018). Computer gaming disorder and ADHD in young children — a population-based study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 1193–1207. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9841-0>
- Priebe, C.S., Latimer-Cheung, A.E., Berry, T., O'Reilly, N., Rhodes, R.E., Spence, J.C., Tremblay, M.S., & Faulkner, G. (2019). Make room for play: An evaluation of a campaign promoting active play. *Journal of Health Communication*, 24(1), 38–46. <https://doi.org/10.1080/10810730.2019.1572838>
- Sakuma, H., Mihara, S., Nakayama, H., Miura, K., Kitayuguchi, T., Maezono, M., Hashimoto, T., & Higuchi, S. (2017). Treatment with the self-discovery camp (SDiC) improves internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 64, 357–362. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.06.013>.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours. Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models, 163(196), 9781315800820-10. <https://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/conner9.htm>
- Smith, B.J., Grunseit, A., Hardy, L.L., King, L., Wolfenden, L., & Milat, A. (2010). Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population based study. *BMC Public Health* 10, 593. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-593>
- Stevens, M.W.R., Delfabbro, P.H., & King, D.L. (2021). Prevention strategies to address problematic gaming: An evaluation of strategy support among habitual and problem gamers. *The Journal of Primary Prevention*, 42, 183–201. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00629-0>
- Symons, K., Ponnet, K., Walrave, M., & Heirman, W. (2017). A qualitative study into parental mediation of adolescents' internet use. *Computers in Human Behavior*, 73, 423–432. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.004>
- Warner, L. M., & Schwarzer, R. (2017). Self-efficacy. *Teoksessa The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology* (Vol. 7, s. 3036–3038). SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781483365817.n1210>
- Warner, L. M., & Schwarzer, R. (2020). Self-efficacy and health. *Teoksessa K. Sweeny, M. L. Robbins & L. M. Cohen (toim.), The Wiley Encyclopedia of Health Psychology: Volume II, The Social Bases of Health Behavior* (s. 605–613). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch111>
- Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrerre, E., & Looy, J. V. (2016). A qualitative inquiry into the contextualized parental mediation practices of young children's digital media use at home. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1127240>