



MINNA RUCKENSTEIN, SUVI USKI, KAIJA PUURA,  
PÄIVI LINDBERG, SARI CASTRÉN JA SAARA RAPELI

# Sosiaalinen media ja digitaalinen arki

– Lapset, nuoret ja perheet  
muutoksen keskellä



MINNA RUCKENSTEIN, SUVI USKI, KAIJA PUURA,  
PÄIVI LINDBERG, SARI CASTRÉN JA SAARA RAPELI

# Sosiaalinen media ja digitaalinen arki

– Lapset, nuoret ja perheet  
muutoksen keskellä

# Sisällys

---

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Esipuhe</b>                                                                                           | 6  |
| <b>Sosiaalinen media ja algoritmit maailmankuvaa muokkaavana voimana</b>                                 | 8  |
| Minna Ruckenstein                                                                                        |    |
| Teknologisia ohjausvoimia                                                                                | 10 |
| Vahvuuden logiikkaa                                                                                      | 12 |
| Ihmisen ja teknologian yhteistoimintaa                                                                   | 13 |
| Eletty ja esitetty elämä                                                                                 | 14 |
| Tulevaisuuden hahmottelua                                                                                | 15 |
| Miten tulevaisuutta voi ohjata?                                                                          | 17 |
| Lähteet                                                                                                  | 19 |
| Kirjallisuutta                                                                                           | 19 |
| <b>Lasten, nuorten ja perheiden tukeminen somealustojen hallitsemattomien vaikutusten vähentämiseksi</b> | 20 |
| Suvi Uski                                                                                                |    |
| Some ja sen vaikutukset ovat osa arkea                                                                   | 21 |
| Somen muutos: Uusi some vastaan vanha some                                                               | 22 |
| Uuden somen algoritmit koukuttavat kenet tahansa                                                         | 24 |
| Miten disinformaatio ja haitallinen sisältö leviävät                                                     | 25 |
| Mikä ihmeen haitallinen sisältö?                                                                         | 25 |
| Haitallinen sisältö etsii tiensä käyttäjän luokse                                                        | 27 |
| Verkossa lapsiin kohdistuva rikollisuus                                                                  | 28 |
| Asenneilmapiirin muutos 2025                                                                             | 28 |
| Lasten, nuorten ja perheiden tukeminen                                                                   | 29 |
| Miten perheitä voi tukea?                                                                                | 30 |
| Kohti tulevaisuutta                                                                                      | 30 |
| Lähteet                                                                                                  | 31 |

|                                                                                                                        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>”Älä kännyttä” – Vanhemman mobiililaitteiden käytön vaikutus lapsen kehitykseen varhaislapsuudesta nuoruusikään</b> | 33     |
| Kaija Puura                                                                                                            |        |
| Johdanto                                                                                                               | 34     |
| Lapsen tavanomainen psyykkinen kehitys                                                                                 | 35     |
| Teknologian käytöstä aiheutuvan häirinnän eli teknoferenssin eri muodot                                                | 36     |
| Teknoferenssin vaikutus vanhemmuuteen                                                                                  | 37     |
| Teknoferenssi lapsiperheessä                                                                                           | 38     |
| Vanhemman teknoferenssin vaikutukset lapsen kehitykseen                                                                | 39     |
| Vanhempien tilanteeseen sopeutuva teknologian käyttö                                                                   | 41     |
| Teknoferenssin haittojen vähentäminen                                                                                  | 42     |
| Johtopäätökset                                                                                                         | 43     |
| Kirjallisuus                                                                                                           | 44     |
| <br><b>Katsaus lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön kansainvälisiin suosituksiin ja ratkaisuihin</b>      | <br>50 |
| Päivi Lindberg, Sari Castrén ja Saara Rapeli                                                                           |        |
| Digitaaliset ympäristöt ovat osa lasten ja nuorten elämää                                                              | 51     |
| Lasten ja nuorten digitaalisen median käyttöön liittyvät haitat ja riskit                                              | 52     |
| Kansainvälisiä suosituksia ja ratkaisuja                                                                               | 53     |
| Maailman terveysjärjestö WHO                                                                                           | 53     |
| Euroopan unioni                                                                                                        | 54     |
| Unicef                                                                                                                 | 54     |
| Norja                                                                                                                  | 55     |
| Ruotsi                                                                                                                 | 56     |
| Tanska                                                                                                                 | 58     |
| Saksa                                                                                                                  | 58     |
| Ranska                                                                                                                 | 59     |
| Australia                                                                                                              | 60     |
| Suomi                                                                                                                  | 60     |
| Puhelimen käyttö koulussa                                                                                              | 62     |
| Sosiaalisen median käytön rajoittaminen ja sääntely                                                                    | 64     |
| Kohti tulevaisuutta ja Suomen suosituksia                                                                              | 65     |
| Yhteinen visio 2040                                                                                                    | 67     |
| Lähteet                                                                                                                | 69     |

# Esipuhe

Sosiaalinen media ja digitaaliset ympäristöt ovat kietoutuneet syvälle arkeemme. Ne muovaavat yhteiskunnallista keskustelua, luovat uudenlaisia tapoja hahmottaa maailmaa ja vaikuttavat siihen, miten lapset, nuoret ja perheet elävät arkeaan. Alustat, algoritmit ja sisältöjen virrat eivät ole vain tekniikkaa, vaan ne heijastuvat suoraan ihmisten kokemuksiin ja yhteisöihin sekä kulttuuriin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin.

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan tehtävänä on arvioida Suomen tulevaisuuteen vaikuttavia tekijöitä pitkällä aikavälillä. Tulevaisuusvaliokunnan *Lasten, nuorten, ja perheiden tulevaisuus* -ohjausryhmä on tarttunut erityisesti siihen, miten ympäristön digitalisoituminen haastaa lasten ja nuorten kasvua ja tätä tukevaa vanhemmuutta.

Elokuussa 2025 tuli voimaan laki puhelimien ja muiden mobiililaitteiden käytöstä kouluissa. Uuden lain mukaan oppilas ei saa käyttää kännykkää tai muuta älylaitetta oppitunnin aikana tiettyjä poikkeuksia lukuun ottamatta. Ohjausryhmämme otti tiukemman kannan ja suositteli kannanotossaan kesäkuussa 2025 puhelinkieltoa koko koulupäivän ajaksi. Halusimme myös kuulla asiantuntijoilta, miten älylaitteet ja sosiaalinen media vaikuttavat lapsiin, nuoriin ja perheisiin, sekä vertailla älylaitteisiin liittyvää lainsäädäntöä kansainvälisesti.

Tämä julkaisu kokoaa yhteen asiantuntijoiden näkemyksiä siitä, miten sosiaalisen median ja digitaalisten ympäristöjen ohjausvoimat vaikuttavat maailmankuvaamme, millaisia riskejä ja haasteita ne tuottavat ja millaisia ratkaisuja sekä kansallisesti että kansainvälisesti on kehitetty. Kirjoituksissa tarkastellaan teknologisten alustojen toimintalogiikkaa ja kykyä muokata käyttäytymistä. Esille nousevat myös sosiaalisen median turvallisuus sekä sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin, varhaiseen vuorovaikutukseen ja fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Julkaisu tarjoaa pohjaa ja ajatuksia siitä, mihin suuntaan sääntelyä sekä suosituksia kannattaa kehittää.

Tavoitteena on avata näkymiä siihen, miten yhteiskunta voi vastata digitaalisen aikakauden haasteisiin ja samalla vahvistaa sen tarjoamia mahdollisuuksia. Toivomme, että kokonaisuus tukee niin päätöksentekoa kuin laajempaakin yhteiskunnallista keskustelua siitä, millaista digitaalista tulevaisuutta haluamme rakentaa.

*Lasten, nuorten ja perheiden tulevaisuus* -ohjausryhmä näkee, että aiempaa tiukempi sääntely on tarpeen, jotta voimme suojella lapsia ja tukea heidän vanhempiaan tärkeässä kasvatustyössä. Haluamme, että nuoret itse ovat vahvasti rakentamassa tulevaisuutta. Siksi myös otamme heidät aktiivisesti mukaan seuraavan tulevaisuusmiennön valmisteluun.

Kiitämme julkaisun kirjoittajia erinomaisista teksteistä ja tärkeästä työstä, jolla lisäämme yhteistä ymmärrystä näiden muutosten keskellä, joita sosiaalinen media ja arjen digitalisoituminen meille tuovat.

HELSINGISSÄ 2025

**LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN TULEVAISUUS -OHJAUSRYHMÄ**

Lotta Hamari (sd.), ohjausryhmän puheenjohtaja

Kaisa Garedew (ps.)

Eeva-Johanna Eloranta (sd.)

Merja Rasinkangas (ps.)

# Sosiaalinen media ja algoritmit maailmankuvaa muokkaavana voimana

**MINNA RUCKENSTEIN**

professori, Uudet teknologia ja yhteiskunta.

Kuluttajatutkimuskeskus, Helsingin yliopisto

Nuoret ovat kasvaneet maailmaan, jossa sosiaalinen media eli some on yksi paikoista, jossa he muodostavat käsitystä itsestään, toisista ja yhteiskunnasta. Some on houkuttava, mutta ei kuitenkaan kaikille. On nuoria, jotka eivät vietä lainkaan aikaa sosiaalisessa mediassa. Maailmankuvat eriytyvät somessa vietettyjen tuntien mukana.

Some ei ole irrallinen saareke, vaan se on tiiviisti kytköksissä nuorten ystävyssuhteisiin ja arkisiin tekemisiin. Omaa tapaani jäsentää sosiaalisen median maailmankuvallisia vaikutuksia kuvaa käsite *algoritmin kulttuuri*. Algoritmin kulttuuri on teknologiaa koskevia käsityksiä ja sen herättämiä tunteita. Olen kuvannut tutkimuksessani, kuinka algoritmeihin kytkeytyvä tiedon käsittely kohtelee ihmistä ja miten ihminen hahmottaa tämän käsittelyn ja reagoi siihen (Ruckenstein, 2023). Tuon aiemman tutkimukseni pohjalta esille erilaisia näkökulmia siihen, millaisena nuoren toiminta ja oma paikka maailmassa näyttäytyvät. Lähestymistapani ei ole nuorisotutkimuksellinen vaan pikemminkin nuorten tiedollisia avaruuksia luotaava.

Teknisesti algoritmit ovat laskennallisia malleja, kuvauksia ja ohjeita, joita seuraamalla tietty tehtävä suoritetaan tai ongelma ratkaistaan. Algoritmien vaikutukset ulottuvat kuitenkin huomattavasti laajemmalle. Ne tuovat elämään mukavuutta ja vaivattomuutta, mutta toisaalta niiden valvova luonne tuntuu tunkeilevalta.

Teknologiayhtiöt ohjailevat algoritmeillaan arkisia tekemisiä, mutta eivät avaa omaa toimintalogiikkansa. Yritykset kieltäytyvät johdonmukaisesti haastatteluista, joissa niiden tulisi ottaa kantaa nuorille haitallisiin sisältöihin tai perustella, miksi he eivät ota niistä vastuuta. Se, etteivät tutkijat ja toimittajat kykene riittävästi avaamaan digitaalisen ympäristön toimintaa, kertoo algoritmisesta maailmanjärjestyksestä. Emme yksinkertaisesti tiedä tarpeeksi siitä, miten nuoria manipuloidaan tai ei manipuloida sosiaalisen median palveluissa.

Ihmiset voivat kuvitella algoritmien olevan kyvykkäämpiä kuin ne todellisuudessa ovat. Niiden ajatellaan näkevän jotakin, mitä ihminen ei itse olisi kyennyt näkemään. Päätelmien osuvuus voi kauhistuttaa – ihan kuin algoritmi lukisi ajatuksia. Toisaalta algoritmit tuottavat myös pettymyksiä. Suosittelujärjestelmiltä odotetaan osuvia ehdotuksia, mutta luokittelut ja päättelyt kummastuttavat, jos ihminen ei tunnista itseään suosituksista. Algoritmien kyky tuntea juuri minut näyttäytyy kovin rajallisena, koska niillä ei ole tilannetajua: Jos on kuunnellut virsiä matkalla hautajaisiin, se tuskin kertoo halusta kuunnella virsiä tulevana viikkoina. Algoritmit kuitenkin etsivät samankaltaisuuksia ja tarjoavat soittolistalle lisää virsiä.

Kuvaan seuraavassa, kuinka sosiaalisen median yleistä toimintalogiikkaa on kuvattu tutkimuksessa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Algoritmin kulttuurilla on ikään kuin erilaisia, toisiaan vahvistavia mutta myös eri suuntiin kulkevia maailmankuvallisia voimia. Maailmankuvan muotoutumisen näkökulmasta sosiaalinen media ja algoritmivetoiset ympäristöt ovat kulttuurisesti jännitteisiä tiloja. Se tekee niistä iloa, ärsytystä ja ahdistusta tuottavia. Maailmankuva voi eheytyä ja

lujittua, mutta samalla suhde ympäröivään maailmaan voi haurastua. Maailman kuvan esittämisestä voi tulla tärkeämpää kuin maailmaan osallistumisesta. Tieto maailmasta voi muodostua pistemäisistä ja tunteita herättävistä somekuohuista. Kun nuoret takertuvat yhteen asiaan kerrallaan, käsitys yhteiskunnasta muotoutuu poukkoillessa aiheesta toiseen.

Digitaalisessa ympäristössä ihmisestä tulee datalähde. Ihmistä ei lähestytä kokonaisuutena, jolla on oma historiansa sekä kulttuurinen ja yhteiskunnallinen paikkansa. Sosiaalisen median palveluissa suomalainen nuori on joukko datapisteitä tai dataksi taipuvia piirteitä: pelaaminen, maskuliinisuus, meikkaus, vegaanisuus, konservatiivisuus, ahdistus. Näiden dataksi taipuvien piirteiden avulla nuorten tekemisiä voidaan huomaamattomasti ohjailla kohti tietynlaisia sisältöjä tai samanmielisten yhteisöjä. Sosiaalisen median käytöstä ei suoraan seuraa tietynlaista toimintaa tai ymmärrystä, mutta algoritmi-ohjatun toimintaympäristön tapa käsitellä ja organisoida tietoa voi yksipuolistaa tai rikkoa ymmärrystä omasta toimintaympäristöstä. Näin algoritmiperusteinen ohjailu vaikuttaa myös omaan toimijuuteen ja kykyyn vaikuttaa omaan ympäristöön ja tulevaisuuteen.

Digitaalisen toimintaympäristön tuntemus auttaa näkemään erilaisia mahdollisia kehityskulkuja. Tulevaisuudet eivät vain tupsahda jostain, vaan niitä tuotetaan jokapäiväisillä valinnoilla. Olennaista on ymmärtää, missä algoritmien tiedontuotanto tukee omia pyrkimyksiä ja milloin siitä kannattaa pyristellä eroon. Oma etu ei tässä tapauksessa välttämättä ole myöskään yhteinen etu, joten omaa sosiaalisen median tiliä kannattaa käyttää harkiten. Omat avautumiset ja tunteenpurkaukset voivat helpottaa hetkellisesti, mutta ne vaikuttavat myös siihen, mitä muut näkevät ja mihin he voivat vuorostaan reagoida. Tästä näkökulmasta myös ihminen on algoritmi.

## Teknologisia ohjausvoimia

Tutkimukset median ja viestinnän, kulttuurintutkimuksen ja sosiologian aloilla ovat purkaneet algoritmien järjestelmien kulttuurisia, taloudellisia ja poliittisia puitteita ja pyrkimyksiä. Jättiyritykset, kuten Alphabet, Meta ja Amazon, ohjaavat tiedonhankintaa, nostavat aiheita keskusteluun ja luotsaavat arkisia kulutusvalintoja. Konkreettinen esimerkki tällaisesta taustalla toimivasta ohjausvoimasta on Googlen hakukone, jonka avulla löytyy vain muutama prosentti verkon sisällöistä. Hakukone on toiminut verkon omalakisena tiedon järjestelijänä.

Mediatutkijoiden mukaan olemme siirtyneet kohti yhteiskuntaa, jossa yritykset ja organisaatiot tunkeutuvat yhä syvemmälle ihmisten arkeen ja aikeisiin. Kaupallisesta näkökulmasta toiveena voi olla, että nuoret eläisivät digitaalisissa palveluissa. Palvelussa käytetyn ajan maksimoiminen on tuotekehityksen julkilausuttu päämäärä. Kaikenlaisen hankauksen vähentäminen ihmisen ja palvelun väliltä on silloin toivottavaa. Tavoitteena on sitouttaa käyttäjiä ja pitkittää palvelussa käytettyä

aikaa. Tämä tavoite näkyy päivittäisessä sosiaalisen median käytössä, sillä puhelimella voi huomaamatta vierähtää tuntikausia.

Sosiaalisen median palvelut järjestävät maailmaa, määrittävät tärkeitä erotteluja ja ehdottavat uutuuksia ja keskustelunaiheita. Ne vievät ilmatilaa muilta kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti tärkeiltä aiheilta. Näin ymmärrettynä algoritmin kulttuuri on yritysten hallinnoimaa kulttuurisen järjestämisen työtä. Nuorten on yhä vaikeampi erottaa toisistaan kaupallisia ja ei-kaupallisia sisältöjä. Käsitys ilmiöiden alkupe-  
räästä, tärkeydestä tai poliittisuudesta voi olla mittasuhteeton. Algoritmit puskevat jotain tiettyä, yleensä polarisoivaa ilmiötä käyttäjien tukemana. Sitten keskustelu loppuu kuin seinään.

Mediatoimijat ovat perinteisesti tehneet päätelmiä yleisöstään kulttuuristen ja sosiaalisten taustamuuttujien avulla. Tällaisia muuttujia ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä, tulotaso, koulutus ja asuinpaikka. Yleisötutkimuksissa saatettiin kartoittaa myös seksuaalista suuntautumista, puoluekantaa tai harrastuksia, erilaisia miel-  
tymyksiä, toiveita ja pelkoja. Työn lopputuloksena syntyi erilaisia kuluttajien tai käyttäjien segmentointeja eli luokitteluja eri ryhmiin. Aikakauslehdistä voi päätellä, millaiset taustamuuttujat tai elämäntyyli- ja kiinnostuksenkohteet lehtiä ohjaavat. Lehden kansi ilmaisee, onko teemana sisustus, ruoanlaitto, mökkeily, metsästy-  
s vai ihmisenä kehittyminen.

Algoritminen tiedontuotanto jäljittelee perinteistä segmentointia. Samalla se kuitenkin irtautuu sosiologisesti ja kulttuurintutkimuksellisesti virittyneestä kyselyille ja otostutkimuksille perustuvasta tavasta tuottaa tietoa. Siinä missä segmentointi luo staattisempaa luokittelujen maailmaa korostaessaan taustamuuttujia, kuten sukupuolta, luokka-asemaa tai ikää, algoritminen tiedontuotanto pyrkii dynami-  
seen käyttäjäymmärrykseen. Käyttäjää koskevien muuttujien määrälle ei ainakaan teoriassa ole ylärajaa. Nuori voidaan luokitella terveyteen, urheiluun, ikään tai sek-  
suaalisuuteen liittyvien tietojen perusteella. Häntä voidaan tuupia pienten viittei-  
den avulla, ja esimerkiksi vihje itsetuhoisuudesta voi johdattaa itsemurhavinkki-  
videoihin.

Sosiaalinen media on ikään kuin jatkuvasti muuntuva testiympäristö, jossa kokeil-  
laan, mikä ajatus tai ilmiö nousee kiinnostavaksi. Some ei tyydy kuvailemaan ylei-  
söjä luokittelujen avulla, vaan se yrittää tunkea mukaan ihmisten tunnelmiin ja  
arkisiin tekemisiin reaaliaikaisesti. Tällä voi olla maailmankuvaa muokkaavia seu-  
rauksia. Palvelut ja niitä tukevat algoritmeihin perustuvat päättelyt ovat markki-  
noinnin välineitä: nuori ohjautuu viettämään aikaa muiden ahdistuneiden kanssa,  
tai hänelle suositellaan tietynlaista poliittista sisältöä. Ihminen ei tietoisesti valitse  
poliittista vakaumusta, vaan algoritmi ehdottaa sisältöjä aiemmin nähdyn sisällön  
tai sen perusteella, mitä hänenlaisensa nuoret ovat katsoneet. Yksipuolinen tapa  
hahmottaa maailmaa voi vahvistua huomaamatta.

## Vahvuuden logiikkaa

Algoritmien logiikka on tyypillisesti vahvuuden logiikkaa. Teknisesti sen ei tarvitisi olla näin, mutta suosittelujärjestelmät on usein suunniteltu tavalla, joka mukaillee ihmisten jo tekemiä päätöksiä. Nuoret tunnistavat sosiaalisen median ohjaavia ja manipuloivia mekanismeja. He pyrkivät ottamaan niitä haltuun ja toisaalta estämään niiden vaikutuksia. He voivat erimerkiksi aktiivisesti vastustaa samanmielisten yhteisöjä ja kuplautumista sekä etsiä eri tavoin ajattelevien seuraan. Nuorten kritiikki voi kohdistua myös siihen, miten sosiaalisen median palvelut nostattavat tunteita tai kohtelevat ihmistä käyttäytymisen piirteinä ja säännönmukaisuuksina.

Sekä palveluiden kehittäjät että käyttäjät tunnistavat sosiaalisen median tavan siivittää tunteikkaita vastakkainasetteluja. Pöyristyttävä sisältö saa erityistä huomiota, kun taas maltillisemmat sisällöt eivät innosta. Näkyvyydestä taistelu saa ihmiset tekemään yhä provokatiivisempaa sisältöä. Sen sijaan, että suosittelujärjestelmät ohjaisivat ihmisiä pois päin tunnekuohuista, ne voivat yrittää pikemminkin vahvistaa niitä. Kun kerran muutkin ovat pöyristyneet tästä videosta, sinäkin varmasti haluat katsoa sen. Samat videot kiertävät maasta toiseen ja ruudulta toiselle. Nuoret miehet kertovat, kuinka heidän on lähes mahdotonta käyttää TikTokia tai Instagramia törmäämättä seksuaaliseen sisältöön, joka johdattelee kohti OnlyFansin sivustoja. Heidän ei tarvitse edes tykätä, kommentoida tai katsoa näitä sisältöjä, vaan ne tulevat ikään kuin annettuna.

Algoritmien toiminta perustuu käyttäytymisen kaavamaisuuksiin, selailuhistorioihin ja tehtyihin ostopäätöksiin. Ei ole sattumaa, että nuoret miehet ovat yhtäkkiä kiinnostuneita hajusteista tai että nuoria naisia innostavat ihonhoitotuotteet. TikTokin videot yhdenmukaistavat mieltymyksiä yli kansallisten rajojen. Markkinoinnin hivuttautuminen kohti suosittelukoneistoja ja sosiaalisen median vaikuttajia kertoo laajemmasta kulutuskulttuurin murroksesta. Kiinnostuneiden yleisöjen hahmotelu ei ole enää selittävää vaan pikemminkin ohjaavaa ja ennakoivaa. Digitaalisissa ympäristöissä käyttäjien hallinta on kykyä enteillä tulevaa käytöstä. Sovellukset ja palvelut haravoivat verkon sisältömassaa ja valitsevat nähtäväksi opettavia, liikuttavia tai vihattavia sisältöjä. Sosiaalisen median vaikuttajat vahvistavat näitä tiedon virtoja ja pyrkivät asettumaan henkilökohtaisiksi kuraattoreiksi. Näin ne muovavat sitä, mihin nuoren pitäisi kiinnittää huomiota. Somevaikuttajasta tulee maailmankuvallinen voima.

## Ihmisen ja teknologian yhteistoimintaa

Mediatutkija Taina Bucher (2018) kuvaa, kuinka verkon yhteisöt tarjoavat valmiiksi ajateltua ”ohjelmoitua sosiaalisuutta”. Kun teknologiavälitteinen sosiaalisuus muuttuu arkiseksi, muunlainen sosiaalisuus ei välttämättä houkuta. Osa nuorista on mieluummin verkon välityksellä yhteydessä toisiin. Toiset taas suosivat edelleen kasvokkaista yhdessäoloa. Tämä tuottaa sosiaalisten maailmojen eriytymistä, joka vaikuttaa siihen, millaisena maailma ja muut ihmiset näyttäytyvät.

Nuoret puhuvat sosiaalisen median addiktoivasta luonteesta. Some on kuitenkin aina ihmisten ja teknologian yhteistoimintaa. Tekniset järjestelmät lakkaavat olemasta yksinomaan teknisiä, kun ne kohtaavat ihmisten aikeet ja toiminnan. Usein kerrottu esimerkki tästä on Microsoftin vuonna 2016 kehittämä keskustelurobotti Tay, joka ohjelmoitiin oppimaan Twitter-vuorovaikutusta. Tay reagoi ihmisten asenteisiin ja ennakkoluuloihin ja jäljitteli niitä. Pian keskustelurobotti tuotti seksistisiä vitsejä ja juutalaisvastaisia kommentteja. Tay on natsi, Twitterissä huomauteltiin. Microsoft pahoitteli Tayn käytöstä, ja keskustelurobotin toiminta lopetettiin alle vuorokaudessa.

Tay-robotti ei oppinut natsiksi itsekseen, vaan se päätteli, millaisia kommentteja siltä odotettiin. Robotille suunnatut palautteet valmensivat sitä vihamieliseen kirjoitteluun. Sosiaalisen median ympäristöissä myös ihmiset reagoivat muiden asenteisiin ja ennakkoluuloihin ja jäljittelevät niitä. Maailmankuvien muodostumisen ja muokkautumisen näkökulmasta ihminen ei välttämättä ole yhtään vähemmän vaikutuksille altis kuin Tay-robotti. Sosiaalisen median ympäristöt voivat vahvistua joko vihamielisiksi tai ystävällisiksi. Ihmiset reagoivat toisten sanomisiin, ja algoritmit toimivat vahvistavana voimana.

Sosiaalisen median palvelut voivat yrittää tunnistaa ihmisten tekemisistä hetkiä, jolloin he ovat alttiimmillaan tarttumaan erilaisiin täkyihin. Pyrkimyksenä on kanavoida houkutusia mahdollisimman osuvasti ja oikea-aikaisesti. Ihmisessä yritetään herättää tunne siitä, että tämä viesti on juuri minulle, tätä minä tarvitsen. Personoinnin erottaa segmentoinnista sen intiimimpi luonne. Sen avulla yritetään kytkeytyä käyttäjän kiinnostuksenkohteisiin ja tiedon tarpeisiin.

Onnistunut personointi voi tuottaa tunteen siitä, että kuuluu omanlaiseen yhteisöön. Nuoret voivat sukeltaa verkossa syvälle identiteettityöhön ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Algoritmivetoiset ympäristöt tarjoavat kanavia, joiden tukemana voi tutkia omaa identiteettiä, tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa ajatuksia ja tunteita. Sopivan verkkoyhteisön löytäminen lopettaa turhan etsiskelyn ja vaikuttaa onnekkaalta sattumalta. Juuri kun etsii jotakin, se löytyy kuin itsestään. Verkkoyhteisöt tarjoavat mahdollisuuden jakaa kiinnostuksen kohteita, arvostuksia ja kokemuksia. Yhteisöllisyyden tuntu auttaa nuoria kokemaan itsensä hyväksytyiksi ja ymmärretyiksi.

Nuorten ilmaisema positiivinen käsitys sosiaalisesta mediasta muistuttaa, että verkossa opeteltu itseilmaisuus voi auttaa nuoria ymmärtämään paremmin itseään, kehittämään omia näkemyksiään ja vahvistamaan identiteettiään. He voivat löytää inspiraatiota ja roolimalleja erilaisista identiteeteistä, kulttuureista ja elämäntavoista. Tämä voi laajentaa omaa näkökulmaa ja auttaa hyväksymään oman erityisyyden.

## Eletty ja esitetty elämä

Nuoret tekevät enemmän tai vähemmän tietoisesti valintoja sen suhteen, mitä he ajattelevat algoritmivetoisesta kulttuurista. Tähän vaikuttavat myös heidän omat kokemuksensa. Maailmankuvaan liittyvät kysymykset kietoutuvat nuorten toimijuuteen. Osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa tavalla, joka juurruttaa heitä omaan lähipiiriinsä. Sosiaaliseen mediaan syntyy kotoisia tiloja, joissa nuoret viettävät aikaa ystävien, tuttavien, perheen ja sukulaisten kanssa.

Sosiaalinen media on tapa irtautua fyysisestä paikasta ja ajasta. Nuoret keskustele- vat muiden kanssa yli kansallisten rajojen, ja he voivat kokea kuuluvansa yhteisöön, jolla on vähän sidoksia suomalaiseen yhteiskuntaan. Epätavalliset ja äärimmäiset ajatukset vahvistuvat samalla tavalla ajattelevien porukassa.

Some opettaa nuorille, että heillä on mahdollisuus tavoittaa toisia ja vaikuttaa hei- dän ajatteluunsa ja käyttäytymiseensä. Maailma näyttää avoimelta. Osa nuorista pitää sosiaalista mediaa tärkeänä tulevaisuuden työelämän kannalta. Somevaikut- taminen näyttäytyy houkuttavana, sillä sponsorisopimukset, mainostulot ja yhteis- työmahdollisuudet brändien kanssa innostavat. Käsitys vaikuttajan työstä voi olla epärealistinen. Nuoret altistuvat päivittäin vaikuttajille, jotka ovat jo saavuttaneet menestystä. Pienimuotoinenkin algoritmin kulttuurin hallinta voi kuitenkin tuntua palkitsevalta ja merkitykselliseltä. Somevaikuttaminen on luovaa työtä, jossa voi käyttää hyväksi videoita, valokuvausta ja kirjoittamisen taitoja. Se on yksi tapa hyö- tyä taloudellisesti eikä tyytyä vain olemaan somekuluttaja.

Siinä missä osa nuorista ottaa taitavasti sosiaalisen median ympäristöjä haltuunsa, toiset saattavat pyöriä erilaisissa palveluissa vaikutuksille alttiina ja kokonaisuuk- sia ymmärtämättä. Nuorten välisten erojen tunnistaminen on tärkeää, koska algo- ritmin kulttuurin piirre on sen polarisoiva luonne. Kuten toin edellä esille, algorit- meilla on kyky vahvistaa vahvoja ja heikentää heikompia. Nuoret, jotka ymmärtävät tämän, pärjäävät somemaailmassa paremmin.

Yksi seuraus intensiivisestä sosiaalisen median seuraamisesta on vaikeus hahmot- taa asioiden välisiä yhteyksiä ja tosiasioita. Käsitys siitä, mitä Suomessa tapahtuu, voi olla hatara, kun uutissisällöt ovat YouTubeista tai TikTokista. Nuoren voi olla vaikea jäsentää omaa paikkaansa yhteiskunnassa, kun somen kautta omaksutulta tiedolta puuttuu arvojärjestys ja mittasuhteet. Maailmankuvallisesti tämä voi tuot-

taa epävarmuutta ja levottomuutta. Punainen lanka ilmiöiden välillä on ikään kuin kadoksissa, kun asiat hahmottuvat pistemäisinä tapahtumina. Pienet asiat tuntuvat suurilta, ja historian kaaret tyypistyvät muutaman vuoden mittaisiksi. Nuoret voivat puhua esimerkiksi suomalaisesta poliisiväkivallasta, ikään kuin se olisi täällä samanlainen ongelma kuin Yhdysvalloissa.

Identiteettipoliittisia virtauksia seurataan ymmärtämättä niiden suhdetta omaan yhteiskuntaan. Suhde mediaan on epäluuloinen, kun verkosta opitun perusteella ajatellaan, ettei mediaan voi luottaa. Poliitiikka näyttäytyy riitelynä ja nokkelana vastakainasettelujen lietsomisena pikemmin kuin yhteisten asioiden hoitamisenä. Poliitikoita arvostetaan seuraajien määrän, ei yhteiskunnallisen osaamisen perusteella.

Nuoret voivat pyrkiä käyttämään algoritmivetoisia ympäristöjä oman huolellisesti rakennetun maailmankuvan ja siihen liittyvien pyrkimysten lujittamiseen ja edistämiseen. Tähän liittyy olennaisesti verkkoon luotujen sisältöjen kuratointi. Maailmankuvasta tulee performatiivinen. Nuori tekee harkittuja päätöksiä siitä, miten hän tuottaa tietoa tai antaa sille arvoa. Se, miltä asiat näyttävät tai tuntuvat, kietoutuvat teknologian ominaisuuksiin ja käyttötapoihin. Juhliin ei mennä juhlimaan vaan ottamaan someen sopivia kuvia siitä, kuinka juhliataan. Tekemiset irtautuvat niiden yhteyksistä kauniiksi kuviksi ja videopätkiksi. Ihminen elää ikään kuin kahta rinnakkaista elämää. Sosiaalisessa mediassa esitetään elämää pikemminkin kuin eletään sitä. Vain esittelykelpoinen arki kelpaa kuvattavaksi, ja tavallisesta elämästä tulee piilotettava asia. Hyvän elämän ja tavoitteiden standardit nousevat epärealistisen korkealle. Sata kiloa penkkipunnerruksessa nostanutta nuorta miestä haukutaan salivideon alla kommenteissa heikoksi.

## Tulevaisuuden hahmottelua

Sosiaalista mediaa on harjoiteltu parinkymmenen vuoden ajan. Tänä aikana monet kehityskulut ovat vähitellen tulleet yhä näkyvämmiksi. Alkuaikojen intoilu sosiaalisen median demokratisoivasta luonteesta on vaihtunut pessimismiin, ja somea pidetään demokratiauhkana. Kukaan ei osannut ennakoida millaisiksi verkon keskusteluympäristöt ja niitä kannattelevat liiketoimintamallit muotoutuvat. Alkuaikojen sosiaalinen media näyttää nykyperspektiivistä viattomalta.

Mediaan ja ylipäättään tiedontuotantoon liittyvät muutokset sysäävät liikkeelle laajempia kulttuurisia ja yhteiskunnallisia muutoksia. Usein nämä muutokset hahmotuvat vasta jälkikäteen. Aamiaispyödestä kadonnut sanomalehti kertoo mediainstituutioiden, julkisen tilan ja arjen käytäntöjen muutoksesta. Suomalaiset eivät enää aloita päivää lukemalla samoja uutisia. Mediaympäristö on pirstaloitunut lukuisiksi keskusteluiksi, eivätkä ihmiset voi enää olettaa, että julkinen keskustelu on jaettu. Sosiaalisen median ympäristöt ovat moninaisia ja kohtelevat ihmisiä eri tavoin.

Somea voi ajatella sisältövirtojen ja keskustelujen saaristona. Yhdellä saarella tapahtuu asioita, joita toisella ei pystytä edes kuvittelemaan.

Printtisanomalehdet pyrkivät tarjoamaan valikoitua ja hierarkkista esitystä maailman tapahtumista. Tavoitteena on auttaa lukijoita erottamaan, mikä on olennaista ja mikä ei. Sanomalehdet priorisoivat omien kriteeriensä mukaisesti yhteiskunnallisia keskusteluja. Nyt nuoret tekevät tätä priorisointia itse. He seuraavat digitaalisten alustojen algoritmiperusteista tiedon virtaa, josta ei pysty välttämättä edes sanomaan, mikä on uutinen. Tietovirtaa vievät eteenpäin personoidut ikkunat tiedontuotantoon. Yhteinen keskustelutila on vaihtunut eriytyneiksi keskusteluiksi, erilaisten vaikuttajien tulkinnoiksi maailmasta. Tämä herättää huolta siitä, ymmärrämmekö toisiamme. Kun pohja yhteisten asioiden hoitamiselle rapautuu, demokratia kriisiytyy.

On täysin mahdotonta ennustaa, miten algoritmisen tiedontuotanto kehittyy seuraavan parinkymmenen vuoden aikana. Tämänhetkisen teknologiamurroksen edesauttamana on todennäköistä, että sosiaalinen media muuttaa muotoaan. Luultavasti ihmiset lukevat ja kirjoittavat yhä vähemmän. Tieto liikkuu kuvina ja äänisisältöinä uudenaikaisissa palveluissa. Keskustelukumppaneiksi ihmisten rinnalle nousevat tekoälytoimijat. Yli vuosikymmen sitten psykologisesti orientoitunut teknologiatutkija Sherry Turkle (2011) kuvasi, kuinka uusi teknologia tarjoaa illuusiota kumppanuudesta ja kanssakäymisestä ilman ihmissuhteiden tunnevaateita. Hän ennusti, että ihmiset tulevat suosimaan teknologiavälitteisiä yhteyksiä kasvokkain tapahtuvien ihmiskontaktien sijaan. Mitä enemmän tekoälykumppaneihin totutaan, sitä vähemmän ihmisillä saattaa olla intoa ihmissuhteisiin. Tekoälykumppani myötäilee pikemminkin kuin haastaa. Se luo uudenlaisen turvallisen tilan, jossa ihminen voi sanoa ihan mitä vain ilman pelkoa arvostelusta tai nolatuksi tulemisesta.

Arki eriytyy sen mukaan, kuinka paljon ihmiset ylipäättään keskustelevat ja ovat tekemisissä muiden kanssa. Kun yhteiskuntaa valmistellaan tekoälyassistentteille, ihmistarpeet voivat unohtua. Jotta näin ei kävisi, ihmisvahvuuksia tulee aktiivisesti vaalia. Samalla, kun rummutetaan, mitä kaikkea tekoäly voi tehdä, pitäisi puhua ihmisille ominaisesta kyvystä ymmärtää omaa historiaa ja yhteiskunnallisia rakenteita. Demokratian kannalta on olennaista, säilyykö ihmisillä tunne kuuluvuudesta ja omasta kyvystä vaikuttaa asioihin. On vapautta osata olla läsnä ja ymmärtää, mitä maailmassa tapahtuu.

Tulevaisuuskuvista voi aina erottaa pessimistisiä ja optimistisiä näkymiä. Kun tiedollisen ympäristön pirstaloituminen jatkuu, suomalaisilla nuorilla on yhä vähemmän yhteistä toistensa kanssa. Osaa nuorista kannattelevat vahvat sosiaaliset verkostot, toisille ainoa kumppani voi olla teknologinen luomus. Sosiaalisten sidosten heikentyessä ihmiset eivät luota enää uutisiin eivätkä toisiinsa. Suomalaista yhteiskuntaa kannatellut valtion ja kansalaisen välinen luottamus murenee. Hyvinvoivat löytävät työn ja tulevaisuudennäkymän yhä teknologisoituvassa ympäristössä, kun taas toisia viedään kuin passiä narussa. He eivät kykene erottamaan tosiasioita val-

heista. Ymmärrys omasta toimintaympäristöstä heikkenee, kun digitaalisiin ympäristöihin syötetään tekoälyavusteisesti liioiteltuja ja seipitettyjä sisältöjä. Yleinen epäluulo tuo mukanaan yhteiskunnallista epävakautta.

Optimistisemmat tulevaisuuskuvat perustuvat siihen, että tiedontuotannon murtumat saadaan paremmin haltuun ja ihmisiä alkaa yhä enemmän innostaa yhteisen tulevaisuusnäköymän rakentaminen. Teknologiyritysten maailmankuvia muokkaava luonne tuottaa vastareaktion. Autonomiasta tulee tärkeä yhteiskunnallinen teema. Luottamuksen rakoilla tiedollista ympäristöä hoidetaan yhteistuumin. Yhteisistä asioista ja arvoista keskustellaan uudenaikaisella vakavuudella. Ympäristönäkökulmat sisällytetään teknologiakeskusteluihin, ja tekoälyä arvioidaan myös sen vaatimien raaka-aineiden ja energian kannalta.

Yhteiskuntaa rakentavassa tulevaisuustyössä ihmisten mielipiteitä ja käsityksiä ei pyritä palauttamaan jaettuun tulevaisuudennäkymään, mutta ihmiset tunnistavat sen tärkeyden yhteiskuntaa koossapitävänä voimana. Uutta teknologiaa osataan arvioida luottamuksen rapauttajana, mutta myös sen rakentajana. Teknologian avulla tuetaan optimistista asennetta ja toimijuutta sekä oikea-aikaista ja rakentavaa viestintää.

## Miten tulevaisuutta voi ohjata?

Aikuisilla on tärkeä rooli tukea nuoria algoritmivetoisissa ympäristöissä. Tätä työtä tehdään kouluissa ja kotona, mutta työ tulisi nähdä luonteeltaan yhteiskunnallistamisena. Väärän ja valheellisen tiedon laaja-alaiseen levittämiseen on jo havahduttu. Suomalainen mediaympäristö on osoittanut vastustuskykyä, kun perättömät huhut ja ulkomainen disinformaatio eivät ole levinneet hallitsemattomasti. Ymmärryksen lisääminen tiedollisen ympäristön mekanismeista auttaa nuoria tekemään tietoisempia valintoja siitä, mitä he seuraavat, mihin he uskovat ja miten he reagoivat verkon keskusteluihin. Olennaista on havaita, kuinka some vaikuttaa siihen, mitä ihmiset pitävät toivottavana, ajankohtaisena ja edistämisen arvoisena.

Sosiaalista mediaa ymmärtää paremmin, kun tutustuu tapaan, jolla yritykset käyttävät tiedollista valtaa ja jäsentävät sisältöjä kulutettaviksi. Tulevaisuutta hahmoteltaessa korostuu informaatioympäristön tuntemus, käsitys yhteiskunnallisista rakenteista, historian taju sekä ymmärrys vapauden arvosta.

Vanhemmat eivät välttämättä ole nuoria osaavampia somen vaikutusmekanismeissa. Siksi aikuisten tulisi tarvittaessa oppia nuorilta, jotka ovat voineet pohtia näitä asioita hyvinkin syvällisesti. Voi olla, ettei aikuisilla ole mitään käsitystä siitä, miten algoritmit valitsevat ja suosittelevat sisältöä tai miten niillä voi vaikuttaa nuorten mielipiteisiin, käyttäytymiseen ja itsetuntoon. Tämä luonnollisesti ärsyttää nuoria. Aikuiset yrittävät usein puheillaan auttaa nuoria löytämään tasapainon digitaalisen

ja muun sosiaalisen elämän välillä. Heidän pitäisi kuitenkin ymmärtää paremmin, mitä sosiaalisen median käyttö käytännössä tarkoittaa. Puhelinkielto on tapa hoitaa ilmiön seurauksia, mutta se ei ratkaise tiedollisen ympäristön jännitteitä. Haitallimmillaan kielto voi kasvattaa sukupolvien välisiä vastakkainasetteluja.

Suosittelen kaikille nuorten asioista puhuville kenttäkurssia nuorten pariin. Tämä voi oikoa sosiaalista mediaa koskevia väitteitä, ohipuhumisia ja väärinkäsityksiä. Nopeasti muuttuvassa ympäristössä on tärkeää, että emme teeskentele ymmärtävämmme kaikkea vaan tarkastelemme tiedollisen maailman ilmiöitä kriittisesti ja avoimin mielin.

## Lähteet

Bucher, Taina (2018). *If... then: Algorithmic power and politics*. Oxford: Oxford University Press.

Ruckenstein, Minna (2023). *The Feel of Algorithms*. Berkeley: University of California Press.

Turkle, Sherry (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.

## Kirjallisuutta

Andrejevic, Mark & Burdon, Mark (2015) Defining the sensor society. *Television & New Media*, 16(1), 19–36.

Fisher, Eran & Mehozay, Yoav (2019) How algorithms see their audience: media epistemes and the changing conception of the individual. *Media, Culture & Society*, 41(8), 1176–1191.

Striphas, Ted (2015) Algorithmic culture. *European Journal of Cultural Studies*, 18 (4–5), 395–412.

# Lasten, nuorten ja perheiden tukeminen somealustojen hallitsemattomien vaikutusten vähentämiseksi

**SUVI USKI**

sosiaalipsykologian tohtori (VTT), Someturvan toimitusjohtaja

## **Kirjoittajan tausta**

Olen tehnyt töitä sosiaalisen median parissa yli 16 vuotta. Sosiaalisen median tutkijana ja sosiaalipsykologina olen päässyt kehittämään teknologioita ja oppimaan alustojen teknisistä rakenteista ja ominaisuuksista erityisesti ihmisen käyttäytymisen kannalta. Viimeiset kahdeksan vuotta olen johtanut perustamaani Someturvaa, jonka suojan piirissä on muun muassa merkittävä osa Suomen koululaisista. Someturva operoi valtakunnallista verkkohäirinnän ensiapuyksikköä, jonka avulla olemme reaaliaikaisesti tietoisia sosiaalisen median eli somen tapahtumista ja erityisesti suomalaisiin verkossa kohdistuvista rikoksista. Lisäksi Someturva on EU:n digipalveluasetuksen mukainen luotettu ilmoittaja (*Trusted Flogger*), jolla on viranomaisen myöntämä erityisasema ilmoittaa alustoille laittomasta sisällöstä.

Työssäni kohtaan päivittäin kasvatusalan ammattilaisia, huoltajia, päättäjiä, teknologian kehittäjiä ja tutkijoita. Olen kirjoittanut somen synnyttämistä haasteista kirjan (Uski, 2024), josta olen nostanut muutamia keskeisiä argumentteja tähän artikkeliin. Olen täydentänyt näitä näkökohtia lopussa antamillani suosituksilla.

## Some ja sen vaikutukset ovat osa arkea

Some on tullut osaksi yhä laajempien väestönosien arkea monin eri tavoin. Yhä nuoremmat ihmiset ovat päässeet osaksi älylaitteiden kautta avautuvia maailmoja, kun älylaitteet ovat yleistyneet ja verkkoyhteyksien laatu on parantunut. Eri-ikäiset ihmiset viettävät aikaansa eri somealustoilla, ja he hyödyntävät somen mukanaan tuomia mahdollisuuksia hyvin eri tavoin.

Sosiaalisen median vaikutukset ovat kasvaneet merkittävästi, koska somen osuus eri ihmisten arjessa on kasvanut jatkuvasti viimeisen 16 vuoden aikana. Somen historia ylettyy jo parin vuosikymmenen päähän, ja sen kehitystä kuvaavat ennätyslukemiin kasvaneet käyttäjämäärät. Facebookilla on noin kolme miljardia käyttäjää maailmanlaajuisesti, ja se on erityisesti keski-ikäisen ja varttuneemman väen suosiossa. (Statista, 2024). Uusimmalla somejättien tulokkaalla TikTokillakin on lähes kaksi miljardia käyttäjää (Statista, 2025). Alkuvuosien someinnostusta on vuosi vuodelta seurannut enenevä määrä huolta somen aiheuttamista hallitsemattomista vaikutuksista niin yksilöihin kuin yhteiskuntiinkin. On pohdittu sopivia ruutuaikoja, verkkorikollisuutta, saalistavia pedofiileja, aivomätää eli älyllisen tilan heikkene mistä, valeutisia ja propagandaa. Nyt vuonna 2025 nämä kaikki jo pitkään vello neet ilmiöt ovat huipussaan, ja niihin puuttumiseen sekä hoitamiseen tarvittavat keinot näyttäytyvät varsin vajavaisina.

Some on hyvä hahmottaa teknologiaksi samoin kuin esimerkiksi generatiivinen tekoäly mielletään teknologiaksi. Perinteisesti on ajateltu, että teknologia on itses sään neutraalia, mutta näin ei kuitenkaan ole. Teknologian omistaja, henkilö tai yritys, joka sen toiminnallisuuksista viime kädessä vastaa, tekee teknologiasta aina epäneutraalin ja tuo teknologian pyrkimyksiksi omat pyrkimyksensä. Lisäksi minkä tahansa teknologian käytön vaikutukset voivat olla tuntemattomat, jos teknologiaa ei ole kokeiltu esimerkiksi riittävän isossa populaatiossa tai erilaisissa ympäristöissä. Kun sosiaalisen median vaikutuksia arvioidaan, on huomattava, että osa somen aiheuttamista negatiivisista vaikutuksista on edelleen tuntemattomia tai vähintäänkin tunnistamattomia.

Suomessa meillä on pitkälle ulottuvat juuret erilaisten teknologioiden kehittämisessä. Olemme innoissamme siitä, että ajattelemme teknologiaa nimenomaan mit tarina, joka kehittyy ja kuvastaa yleistä kehitystasoamme. Kun arvioidaan somen vaikutuksia, on tärkeä ymmärtää, että teknologian kentällä tapahtuu monenlaista liikehdintää koko ajan. Tässä keskeistä on se, että liikehdintä ei missään nimessä tarkoita aina kehitystä tai teknologista edistystä, vaan sen tarkoituksena on optimoida somealustojen omistajayhteisöjen pyrkimyksiä.

Somealustojen omistajien pyrkimykset voivat olla hyviä tai huonoja näkökulman mukaan. Tärkeintä on tunnistaa, että somealustojen aiheuttamat negatiiviset vaikutukset johtuvat somen ominaisuuksista eivätkä niinkään somea käyttävien ihmisten puutteista. Somen koukuttavuudessa elämme aikaa, jolloin valtaosa väestöstä

käyttää älylaitteitaan päivittäin yli kolme tuntia. Tässä tilanteessa on hyvin lyhytnäköistä ja tehotonta keskittyä ainoastaan ihmisten someriippuvuuden hoitoon. Sen sijaan pitäisi juurisyynä rajoittaa koukuttavia teknologioita, joita somealustat käyttävät.

Teknologian kehitys ottaa askelia myös arvaamattomiin suuntiin liikehdinnän ja kehityksen myötä. Yhdysvaltalaisen somealustan Twitterin käyttäjät ovat viimeisen muutaman vuoden aikana hieraisseet silmiään useaan otteeseen sen jälkeen, kun Elon Musk osti alustan pörssistä, nimesi sen X:ksi ja muutti sen toiminnallisuuksia. Twitteriä pitkään käyttäneet organisaatiot ja yksityiset käyttäjät pakenivat alustalta, kun he huomasivat radikaalit muutokset algoritmien toiminnassa, jotka näyttivät käyttäjille muun muassa erittäin rasistista ja polarisoivaa sisältöä.

Kuten sanottu, somen teknologia ei ole neutraalia. Somealustojen omistajien pyrkimykset sanelevat, miten alustojen algoritmit ja ominaisuudet toimivat. Tämän vuoksi on tärkeä olla tietoinen somealustojen taustalla olevista omistusrakenteista. Somealustayhtiön omistajat päättävät viime kädessä yhtiön eettisistä toimintatavoista ja siitä, kuinka tärkeitä loppukäyttäjän turvallisuus ja terveys ovat. Suosituimmista somealustoista yhdysvaltalaisia ovat Instagram, WhatsApp ja Facebook, jotka omistaa yhdysvaltalainen listattu yhtiö Meta Platforms. On hyvä myös tunnistaa, että somealustan omistusrakenne voi olla suoraan este toiminnalle tiettyssä markkinassa. Esimerkiksi kiinalaisomisteinen, maailman suosituimman somealustan asemaa tavoitteleva Tiktok odottaa paraikaa lupaa jatkaa toimintaansa Yhdysvalloissa tilanteessa, jossa sen käyttö on jo kertaalleen keskeytetty Yhdysvaltojen valtiolliseen tietoturvaan vedoten.

## SOMEN MUUTOS: UUSI SOME VASTAAN VANHA SOME

Somen suurimmat ongelmat eivät ole pysyneet samanlaisina, vaan ne ovat entisestään mutkistuneet vuosien varrella. Tämä on ehkä olennaisin seikka, kun arvioidaan somen vaikutuksia. Kirjassani *Mitä some tekee meille?* avaen sitä, kuinka tärkeää on tehdä ero vanhan somen ja uuden somen välille. Jos vanhaa ja uutta somea ei erota, ei myöskään somea koskeva poliittinen tai eettinen keskustelu pääse kehittymään eikä tarvittavaa päätöksentekoa pystytä tehokkaasti toteuttamaan.

Vanha some kuvaa sitä somea, joka alkoi leviämään globaalisti vuonna 2007. Monelle tätä vanhaa somea kuvaa parhaiten Facebook, joka rantautui tuolloin vuonna 2007 myös Suomeen. Vanhaan someen liittyi vahvasti positiivinen vaikutus. Siihen kuului esimerkiksi ajatus siitä, että some tuo sosiaaliseen elämäämme hyviä asioita ja edistää niin tiedonsaantia ja yhteisöllisyyttä kuin yleistä hyvinvointia. Vanhan somen ominaisuuksia on edelleen käytössä. Ne muodostavat vielä osan dynamiikasta, joka näkyy erityisesti somealustoilla, joita varttuneempi väki käyttää. Nyt kuitenkin viimeisen neljän vuoden aikana erityisesti nuorten käyttämille somealustoille, kuten TikTokiin, on ilmestynyt teknisiä toiminnallisuuksia, jotka tekevät käytännössä katsoen mahdottomaksi nauttia vain somen hyvää tuottavista

puolista. Tämän uuden somen ytimessä ovat niin sanotut epäeettiset algoritmit, jotka eivät pelaa somesta aiemmin tutuilla länsimaisen kulttuurin pelisäännöillä vaan käyttävät säälimättömästi hyödykseen ihmisen psykologian ”heikkoja” kohtia. Uuden somen algoritmit on optimoitu maksimoimaan käyttäjän alustalla viettämä aika tavalla, joka vaarantaa käyttäjän terveyden ja turvallisuuden.

Yhdysvalloissa kehitetyt somealustat, kuten Facebook ja Instagram, ovat olleet Yhdysvaltojen kongressin tiukassa valvonnassa. Kiinalainen TikTok on kuitenkin toiminut eri pelisäännöillä, ja myös Yhdysvaltojen poliittinen ilmapiiri on muuttunut. Onkin ollut nähtävissä, että myös yhdysvaltalaiset alustat seuraavat TikTokin viitoittamaa, käyttäjille haitallisempaa suuntaa.

Meta Platforms ilmoitti tammikuussa 2025 vähentävänsä alustojensa Facebook, Instagram ja WhatsApp sisällön moderointia ja sallivansa aiemmin suitsimiaan sisältökategorioita (Meta, 2025). Tämän linjamuutoksen seuraukset ovat arvaamattomia ja EU:ssakin ajetun suunnan vastakohtia. Meta Platformsin päätös vähentää sisältöjen moderaatiota on erittäin kyseenalainen kehityssuunta, joka tulee ottaa vakavana signaalina EU:ssa. Jos Meta Platforms antaa julkisuuteen tällaisia lausuntoja, se tarkoittaa sitä, että EU:n näkökulmasta kyseenalaisia toimenpiteitä on todennäköisesti luvassa lisää.

Käytännössä uuden ja vanhan somen ero kiteytyy somen koukuttavuuteen. Siinä, missä vanhan somen puolella olevat varttuneemmat aikuiset kuluttavat somessa noin 800 tuntia vuodessa eli keskimäärin 2 tuntia ja 23 minuuttia päivässä, uuden somen piirissä olevilla nuorilla tämä luku on noin 1 800 tuntia vuodessa eli keskimäärin 5 tuntia päivässä (Gallup, 2023; Kosola ym., 2024). Vaikka somesta olisi saatavilla hyviä puolia, liiallinen käyttö, joka vie aikaa muulta elämältä, luo reilusti negatiivisen nettovaikutuksen. Esimerkki tästä noin 1800 tunnin vuosikäyttömäärästä ihmisen arjessa on se, että nuorella kuluu vuodessa saman verran aikaa somessa kuin suomalainen virkahenkilö käyttää tunteja vuosityöaikaansa. Näin ollen nuori tekee koulupäivän ja harrastusten lisäksi vielä ikään kuin täyden työpäivän somessa viettäen. Tärkeää on huomata, että nuoret eivät ole näin pitkiä aikoja somessa huvikseen. He ovat siellä siksi, että uuden somen epäeettiset algoritmit koukuttavat kenet tahansa tehokkaasti (Uski, 2024).

Koska somejätit toimivat varsin kilpaillulla markkinalla, on niillä kohtuuton paine voittaa käyttäjät omalle alustalleen. Alustojen välinen kilpailu tarkoittaa myös sitä, että näiden alustojen ensisijainen tavoite on maksimoida aika, jonka käyttäjä alustalla viettää. Vasta sekundaarinen tai tätäkin vähäisempi tavoite on pitää huolta käyttäjien terveydestä ja turvallisuudesta.

Alustojen eettisemmän toiminnan esteenä on nimenomaan alustojen keskinäinen kilpailu, missä yhden alustan siirtyminen eettisempään toimintaan tarkoittaisi sen kannalta sitä, että se menettäisi käyttäjänsä toisille, koukuttavammille alustoille. Alustojen välinen kilpailutilanne on yhteiskunnallisesti erittäin hankala, sillä koukut-

tavat algoritmit ovat kovaa vauhtia yleistymässä myös somen ja verkkopelien ulkopuolella, kun ne valtaavat yhä useampia ihmisen arjen toimintaympäristöjä, kuten esimerkiksi työntekoaustoja ja ruokakauppojen verkkokauppoja. Tämä ymmärrys digitaalisten palveluiden ja alustojen logiikasta on käytännössä katsoen välttämätöntä, jotta voidaan rakentaa järkevää ja kestävää tulevaisuuden yhteiskuntaa.

## Uuden somen algoritmit koukuttavat kenet tahansa

Vanha some on ollut perinteisesti oiva kanava nähdä eri maailmankolkkiin ja erilaisten ihmisten elämiin. Vuonna 2015 tapahtui Facebookissa ja Instagramissa muutos, joka muutti sitä, miten eri sisällöt näkyvät käyttäjälle. Ennen vuotta 2015 sisällöt tulivat käyttäjän näkyville pääasiassa kronologisesti eli siinä järjestyksessä, kun oma Facebook-ystäväpiiri postauksia julkaisi. Tällöin saattoi olla varma siitä, että jos joku oma kontakti jakaa jotain merkittävää, se tulee omaan sisältövirtaan myös itselle nähtyille. Vuonna 2015 kronologiset sisältövirrat kuitenkin korvattiin painotetuilla sisältövirroilla, eli alusta alkoi arvioida kutakin sisältöä ja päättää sitten arvionsa perusteella, keille kaikille sitä kannattaa näyttää. Tämä johti siihen, että vain sisällöt, jotka saivat alustan algoritmin suosion, pääsivät omien Facebook-kontaktien sisältövirtojen osaksi.

Nyt kuluneen kymmenen vuoden aikana sisältövirtoja säädelleet algoritmit ovat harjaantuneet ja saaneet kerättyä käyttäjien käyttäytymisestä niin paljon dataa, että niiden toiminta on erittäin jalostunutta. Algoritmien painotukset vaihtelevat alustakohtaisesti, mikä on nimenomaan sidoksissa siihen, mitkä ovat alustan johdon tai omistajan pyrkimykset. Algoritmit kuitenkin suosivat provosoivia ja tunteita herättäviä sisältöjä alustalla kuin alustalla. Se johtaa monenlaisiin, vielä tunnistamattomiin vaikutuksiin yhteiskunnassamme, kun miljardit ihmiset käyttävät päivittäin tuntikausia somealustoja, jotka pääosin näyttävät provosoivaa ja tunteita herättävää sisältöä.

Erittäin keskeistä on huomata myös se, että käyttäjät ovat samaan aikaan altistuneet huomaamattaan hyvin siiloutuneille syötteille. Toisin sanoen hyvin harva vielä toistaiseksi ymmärtää algoritmien vaikutusta oman todellisuuskäsityksensä tai käyttäytymisensä muokkaajana. Yksittäisen käyttäjän kohdalla tämä algoritmien harjaantuneisuus tarkoittaa sitä, että pitääkseen käyttäjän koukussa algoritmit keräävät tietoa siitä, miten käyttäjä käyttää älylaitettaan sisällön kanssa: mitä käyttäjä jää katsomaan ja kuinka pitkäksi aikaa, miten käyttäjän sormet tai jopa silmät liikkuvat ruudulla ja niin edelleen. Näiden tietojen perusteella algoritmi pystyy ennustamaan, mikä sisältö saa käyttäjän viettämään mahdollisimman pitkän ajan alustalla. Se, että ihmiset kuvittelevat toisten näkevän samoja sisältöjä kuin mitä he itse näkevät, on yksi somen sosiaalipsykologisista haasteista. Tämä vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten ihmiset tulkitsevat poliittisia tai yhteiskunnallisia asioita tai minkälaisista näkökulmista heidän kokemuksensa todellisuudesta rakentuu.

Tällä hetkellä tilanne algoritmien valitseman sisällön kanssa on hälyttävä etenkin uuden somen mekanismeja hyödyntävillä somealustoilla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että alusta pitää käyttäjiä koukussa, kun se esittää käyttäjille sisältövirtoja, jotka saavat käyttäjät jäämään alustalle. Tämä näkyy erityisesti haitallisina sisältöinä ja sisältöinä, jotka kannustavat muun muassa itsetuhoisuuteen, epäasialliseen käyttäytymiseen tai rikolliseen toimintaan. Lisäksi sisältövirtojen joukossa on esimerkiksi terroristien kuvaamia viraaleja videoita, joilla pyritään saamaan mahdollisimman suuri yleisö agendoille, joita he ajavat – somen algoritmeja ruokivan provosoivan ja tunteita herättävän sisällön avulla.

## Miten disinformaatio ja haitallinen sisältö leviävät

Algoritmisen vaikuttamisen myötä disinformaation virtaa on mahdoton hallita. TikTokilla ja muilla somealustoilla on kyky vakuuttaa käyttäjä tietyistä väittämistä, kuten esimerkiksi tällä hetkellä pinnalla olevasta trendistä, jonka mukaan jokaisen nuoren kasvavan miehen tulisi syödä päivittäin kreatiiniravintolisää. Algoritmien avulla alusta voi vakuuttaa käyttäjän esittämällä kymmeniä tai jopa satoja sisältöjä siitä, että kreatiiniravintolisä on turvallista ja välttämätöntä nuoren kehitykselle. Koska vakuuttamisen metodi on somealustoilla pitkälle kehitetty, on käyttäjälle mahdotonta esittää enää kreatiinin terveellisyyttä kyseenalaistavia kantoja. Tämä tekee disinformaatiolle altistumisesta erittäin hankalan ilmiön. Erityisesti uuden somen myötä käyttäjien disinformaatiolle altistumisen määrä voi nousta niin korkeaksi – jopa tuntikausiksi päivässä – että on vaikeaa orientoida käyttäjää enää muunlaiseen tietoon tai ajatteluun. Tässä esimerkissä kreatiiniravintolisän pitäminen elintärkeänä on vielä suhteellisen vaaratonta verrattuna trendeihin, joissa uskotellaan asioita, jotka aiheuttavat akuuttia hengenvaaraa.

On hyvä täsmentää, että algoritmit tavallaan palkitsevat käyttäjää disinformaation levittämisestä. Kuten aiemmin kuvasin, algoritmit suosivat yksinkertaistettuja totuuksia, jotka ovat erityisen huomiota herättäviä tai polarisoituja. Tämä muodostaa somen käyttäjille toimintamallin heidän omaa sisällöntuotantoaan varten: jotta sisältö voisi saavuttaa suosiota, sen täytyy olla muotoiltu algoritmien suosimaan muotoon. Lisäksi käyttäjän on mahdotonta tietää, missä yhteydessä hänen sisältöjensä esitetään ja minkälaisen näkökulman tai trendin pönkittämiseen niitä viime kädessä käytetään alustalla.

## MIKÄ IHMEEN HAITALLINEN SISÄLTÖ?

Niin perheet kuin Suomen koulut kamppailevat ennennäkemättömien ongelmien kanssa, jotka ovat syntyneet disinformaation ja muun haitallisen sisällön sekä uuden somen algoritmien myötä. Yksi räikeä esimerkki tästä on somessa levinnyt ideologia, joka vaikuttaa vahvasti nuorten elämässä myös somen ulkopuolella.

Nimittäin kouluissa naispuolisiin oppijoihin ja opetushenkilöstöön kohdistuva väkivalta on lisääntynyt, ja sen juurisyöt löytyvät somessa toimivan Andrew Taten menestysopeista. Taten oppien mukaan mies voi menestyä ainoastaan alistamalla naisia.

Andrew Tate on karismaattisena ja varakkaana pidetty somevaikuttaja, joka on tienannut omaisuutensa valmentamalla nuorista miehistä menestyjiä somekanaviansa kautta. Taten menestysvalmennus on kuitenkin jotain, mitä länsimaalaisen aikuisen on vaikea ymmärtää: Videoillaan ja valmennuksissaan Andrew Tate kehoittaa alistamaan ja jopa raiskaamaan naisia ja pitää tätä edellytyksenä sille, että mies voi tulla menestyneeksi. Uuden somen algoritmien maailmassa tämä on tarkoittanut sitä, että valtaosa länsimaiden nuorista miehistä on tutustunut Taten oppeihin ja saattanut jopa altistua niille tuntikausia päivässä. Tate on ollut viime vuosina toimensa vuoksi vankilassa ja myös osittain suljettuna pois suosituimmilta somealustoilta, mutta hänen vaikutuksensa on vahvasti läsnä tämän päivän somesisällöissä.

Andrew Taten opit ovat synnyttäneet kriisin niin brittiläisissä kouluissa (Morris & Buckland, 18.10.2024; Evans 11.1.2023) kuin muuallakin länsimaissa. Omassa työssään koulujen johdon kanssa olen saanut monesti näyttää rehtoreille syy-seurausyhteyksiä materiaaliin, jolle nuoret miehet ovat altistuneet päivittäisillä somen selailuhetkillä, jotka ovat kestäneet tuntikausia. Tämä on tullut esille tilanteissa, joissa on pohdittu, mistä johtuu koulun naispuoliseen henkilöstöön kohdistuva asiaton tai jopa hyökkäävä käytös. Tätä ilmiötä ei näkynyt suomalaisissa kouluissa vielä muutama vuosi sitten.

Kokemukseni mukaan on vaikea puuttua sisällölle altistumisen ongelmaan, jos koulujen henkilöstö ei ole ollenkaan tietoinen siitä, mistä nuorten miesten väkivaltainen käyttäytyminen voi johtua. Muun muassa eräs suomalainen Andrew Taten oppeja julistava somevaikuttaja kertoo TikTok-videollaan: ”Kyllähän se niin on, että jos puhutaan raiskaamisesta, niin nainen on sen ihan itselleen ansainnut.” Video on kaikin puolin absurdi, mutta koska tämä suomalainen vaikuttaja on saanut TikTokissa paljon näkyvyyttä, hänet tietää merkittävä osa Suomen koululaisista – myös alakouluissa. On tärkeää huomata, että Andrew Taten kaltaisten hahmojen vaikutuspiiri ei koske vain pientä osaa nuorista, vaan uuden somen myötä nämä ilmiöt ovat kohdistuneet erittäin laajalle. Tämän tyyppiselle sisällölle altistuminen uuden somen algoritmien piirissä muuttaa somea käyttävän ajattelua ja käyttäytymistä sekä arvomaailmaa.

Perheiden näkökulmasta nuorten miesten naisia alistava käyttäytyminen irtoaa kontekstistaan, ja huoltajien on vaikea hahmottaa nuoren ihmisen ajatuksen liikkeitä saatikka syitä oman lapsen radikalisoituneelle käyttäytymiselle. Kun huoltajille puhutaan Andrew Tatesta, monelle tulee iso oivallus siitä, että oman lapsen käyttäytyminen voi hyvinkin johtua somessa ihailtujen henkilöiden vaikutuksesta. Toisaalta monet vanhemmat eivät ole alkuunkaan tietoisia omien lastensa arvomaailmojen muutoksista, jotka ovat tapahtuneet somen myötä. Taten ajatuksille

altistuneet nuoret ihmiset tarvitsevat aikuisten tukea arvomaailmansa tasapainottamisessa: he tarvitsevat muistuttamista siitä, että niin naisia kuin muitakin ihmisiä tulee kohdella kunnioittavasti. (Yle MOT, 17.3.2025.)

## HAITALLINEN SISÄLTÖ ETSII TIENSÄ KÄYTTÄJÄN LUOKSE

Syömishäiriökäyttäytymiseen yllyttävät sisällöt eli niin sanottu skinnytok on yksi keskeisimmistä haitallisen sisällön trendeistä, joka kohdistuu nuoriin naisiin. Somen algoritmit levittävät voimakkaasti skinnytok-sisältöjä, ja se heikentää nuorten naisten psykologista hyvinvointia. (Office of the Surgeon General, 2023.) Uuden somen myötä tämän tyyppisille sisällöille altistumisen määrä on niin runsasta ja skinnytinkin levikki niin laajaa, että niiden kaikkia mahdollisia vaikutuksia ei vielä edes tunneta.

Skinnytosta konkreettinen ja aikuisille avautuva esimerkki on Ylen artikkeli 13-vuotiaasta Ellasta, joka luotiin tekaistuksi hahmoksi selaamaan TikTokin sisältövirtaa. Havainnollistus kuvaa karulla tavalla syömishäiriöön kannustavan sisällön hyvin rajua ja odottamatonta luonnetta. Ella ei itse mennyt etsimään skinnytok-sisältöjä vaan selasi sisältövirtaa annetussa järjestyksessä. Jo muutaman Tiktokin selailukerran lopputuloksena Ellalle oli näytetty enenevässä määrin erittäin haitallisia sisältöjä, jotka kannustivat häntä itseä vahingoittavaan käyttäytymiseen. Koska uuden somen käyttö päivätasolla tarkoittaa keskimäärin viiden tunnin selailua, on esimerkiksi juuri skinnytokille altistumisen määrä niin läpitunkevaa, että se vaikuttaa nuoreen ihmiseen monella tasolla.

Suomalaisen kouluterveyskyselyn (2023) mukaan nuoret voivat psyykkisesti huonosti. Ahdistuneisuus, masentuneisuus, syömishäiriöt ja itsensä vahingoittamiseen liittyvät ajatukset ovat läsnä nuorten arjessa. Tässä yhteydessä on syytä mainita myös se, että tuore suomalaisia lukiolaistytöitä ja heidän älylaitteiden käyttöään tarkastellut tutkimus kertoo, että tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista 37 prosenttia kärsi ahdistuneisuushäiriöön viittaavista oireista (Kosola ym., 2024). Tätä voidaan pitää varsin korkeana lukuna. Skinnytinkin kaltaiset sisältömaailmat ovat nuoren näkökulmasta rakenteellisia. Niihin puuttuminen on hankalaa, sillä aikuiset eivät pääsääntöisesti huomaa, mille lapsi tai nuori ruudun kautta altistuu.

## Verkossa lapsiin kohdistuva rikollisuus

Kuvaan kirjassani *Mitä some tekee meille?* sitä, kuinka lapsiin kohdistuu historiallisesti ennätysmäärä rikollisuutta. Somen kautta jo hyvin pienet koululaiset altistuvat seksuaalirikollisuudelle ja muille heihin verkon kautta ulottuville rikoksille, kuten kunnianloukkauksille, yksityiselämää loukkaavalle tiedon levittämiselle, kiristyksille ja uhkauksille. Suomen poliisi kuvaa tuoreissa tilastoissaan (Manninen, 27.2.2025), kuinka vuonna 2024 heille ilmoitettujen lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten määrä on kasvanut edellisvuodesta 40 prosenttia.

Someturvassa julkaisemme säännöllisesti Someturvan verkkohäirinnän ensiapuyksikön vuosiraportin. Tuoreessa raportissa (2025) näkyy, että somen kautta lapsiin kohdistuvat rikokset saavat monia eri muotoja ja että eri alustat altistavat lapsia rikoksille. Someturvalle ilmoitetuissa tapauksissa suurin osa tilanteista oli tapahtunut erityisesti koululaisten suosimassa Snapchatissa vuonna 2024.

Älylaitteiden käytön korkeat tuntimäärät sekä rajoittamaton sovellusten käyttö altistavat lapsia rikoksille, joihin heidän on haastava saada apua. Lisäksi hyvin harva lapsi kertoo itselleen somessa tapahtuneesta rikoksesta tai vaikeasta tilanteesta aikuiselle, mikä vaikeuttaa avunsaantia ja avun tarjoamista.

## Asenneilmapiirin muutos 2025

Yhteiskuntamme on tarkasti harkittava teknologialle annettavaa roolia ja sen velvollisuuksia yhteiskuntaa ja yksittäisiä kansalaisia kohtaan. Euroopan unionin keskeisen tehtävän tulisi olla somealustojen ihmisen psykologiaa hyväksikäyttävien ja turvallisuutta uhkaavien ominaisuuksien rajoittaminen sääntelyn avulla. Tällä hetkellä nähtäväksi jää, kuinka hyvin unioni onnistuu vaikeassa tehtävässään.

Paikallisesti voimme Suomen kohdalla toivoa, että EU:n sääntely saadaan toimivaksi mitä pikimmiten. Koska suurvaltapolitiikan pöydällä on tällä hetkellä enemmän huomiota vieviä asioita, on todennäköistä, että päätöksenteko tulee kestävämmän. Yksittäisenä valtiona Suomella on hyvin rajalliset keinot puuttua alustojen toimintaan. Sen takia huomio on ensisijaisesti kiinnitettävä siihen, miten yhteiskuntamme voi tukea yksilöiden ja yhteisöjen terveempää ja turvallisempaa somenkäyttöä – samalla, kun odotamme laajempia EU:n toimenpiteitä somealustojen toiminnallisuuden suitsimisessa.

Teknologiaa ja somea käsittävän asenneilmapiirin muutos näkyy tänä vuonna 2025 jo selkeästi. Perusopetuslain muutos (OKM, 2025) antaa kouluille mahdollisuuden rajata oppijoiden älylaitteiden käyttöä kouluissa, ja se on merkittävä askel kohti terveempää ja turvallisempaa teknologian käyttöä. Tämä kouluissa tapahtuva muutos

tukee lisäksi suomalaisten vanhempien kasvatustyötä, sillä se antaa selkeän signaalin siitä, että älylaitteiden käytöllä on tunnistettuja ja hallitsemattomia haittavaikutuksia. Sen sijaan, että kaikilla suomalaisilla ekaluokkalaisilla olisi ollut kouluvuoden 2025–2026 alkaessa älypuhelimet taskussaan, näkyi asenneilmapiiriin muutos jo muun muassa siinä, että älypuhelimelle hankittiin vaihtoehtoisia laitteita, kuten kellopuhelimia, ja älylaitteen hankkimista viivästettiin.

Laitteiden hankinnan lisäksi yhteiskunnassa kaivataan nyt kipeästi toimivia suosituksia älylaitteiden käyttöön muunkin kuin koulupäivän osalta. Muun muassa Aivo-liitto (2025) on julkaissut suosituksia älylaitteiden käytöstä vapaa-ajalla. Suositussissaan liitto nostaa vahvasti esille, että vanhempien omalla älylaitteiden käytöllä on merkitystä osana lasten älylaitteikasvatusta. Aivoliiton suosituksissa ehdotetaan, etteivät pienten lasten vanhemmat käyttäisi älylaitteita lastensa nähden. Tämä on iso muutos vielä parin vuoden takaiseen asenneilmapiiriin, jossa älylaitteiden käyttö nähtiin lähestulkoon harmittomana toimintana. Koska suositukset ovat erittäin tuoreet, on vielä vaikea arvioida, kuinka hyvin niitä on saatu vietyä käytäntöön. Tehtävä saattaa monissa perheissä kuulostaa vaikealta: kuinka viiden tunnin käyttö vähennetään kahteen tuntiin?

Opetushallitus ja Terveystieteiden tutkimuskeskus antavat lisää suosituksia vuonna 2026. Suositusten haasteena saattaa kuitenkin olla se, että ne tarvitsevat asteittaisen toteutusaikataulun, jotta ne olisivat hyödyllisiä niiden eri-ikäisiä lapsia sisältävien perheiden näkökulmasta, jotka painivat koukuttavien laitteiden kanssa. Suosituksia tarvitaan tukemaan myös aikuista väestöä, joka kärsii hyvin pitkälti samojen ongelmien kanssa kuin lapset ja nuoret. Toki aikuisilla on – ainakin teoriassa – paremmat mahdollisuudet oman käyttäytymisensä säätelyyn. Uuden somen algoritmit ovat kuitenkin niin tehokkaita, ettei aikuisenkaan psykologia pysty niitä vastustamaan. Nykyisen kehityskulun jatkumo on selkeä, kun uuden somen algoritmit leviävät myös vanhemman väestön suosimiin alustoihin: Somen käytön määrä tulee lisääntymään kaikissa ikäluokissa.

## Lasten, nuorten ja perheiden tukeminen

Yhteiskunnalta saatava tuki on keskeistä perheiden nykyhetken ja tulevaisuuden kannalta. Se suojaa niin lasten hyvinvointia ja kasvatusta kuin nuorten ja aikuisten arkea. Yksilöitä ei voi tällä hetkellä täysin vastuuttaa heitä koskevan ruutuajan rajoittamisesta, koska he eivät kykene siihen uuden somen myötä. Teknologia on päihittänyt ihmisen psykologian tässä kohtaa historiaa. Sen apuna on ollut käyttäytymisdataa, joka on kerätty miljardeilta somealustojen käyttäjiltä.

Uuden somen kanssa on oltava varautunut siihen, etteivät alustat tule kunnioittamaan totuttuja länsimaisia arvoja. Kilpailu alustojen välillä kovenee entisestään. Somealustat ja näiden omistajat kehittävät uusia tekoälyhankkeita kilpajuoksun

lailla. Vaikean tilanteesta tekee se, että esimerkiksi nuorten käyttämiä alustoja todella käyttävät vain nuoret. Kokeneet aikuiskäyttäjät eivät näin ollen altistu alustojen uusimmille trendeille tai haitallisille sisällöille eivätkä ilmoita näitä hyväksi-käytettäviä ominaisuuksia viranomaisille. Tässä ajassa haasteellista on se, että vihe-  
liäisiin kehityskuluihin päästään puuttumaan aivan liian myöhään – vasta silloin, kun vahinko on jo tapahtunut.

## MITEN PERHEITÄ VOI TUKEA?

1. Antamalla selkeät suositukset sopivista käyttömääristä ja käyttökohteista.
2. Listaamalla selkeästi eri-ikäisille käyttäjille aiheutuvat haittavaikutukset.
3. Valikoimalla huolella keskeiset opeteltavat digitaaliset taidot.
4. Täsmentämällä, mitkä teknologiat ovat perheille niin sanotusti välttämättömiä ja mitä niistä on syytä rajoittaa.
5. Sivistämällä koko kansaa siitä, miten algoritminen vaikuttaminen näkyy heidän arjessaan.
6. Varmistamalla, että some- ja muita teknologia-alustoja velvoittava sääntely on täsmällistä ja oikea-aikaista.

## Kohti tulevaisuutta

Suomalaisina saamme olla teknologiasta innoissamme ja hyödyntää sen tuomia mahdollisuuksia kilpailukykyimme sekä inhimillisen elämän osa-alueiden parantamiseksi. Keskeistä on tehdä ero hyväksikäyttävän teknologian ja hyvää tekevän teknologian välillä. Samaa teknologiaa voi käyttää molempiin tarkoituksiin, ja siksi on tärkeää selkiyttää sitä, mihin pyrkimyksiin teknologioita käytetään. Toisaalta on tärkeää tarkastella yksityiskohtaisesti sitä, kenen agenda mikäkin teknologia palvelee. Somealustojen omistussuhteiden muuttuminen, havainnollistaa hyvin myös sitä, ettei ole mahdollista tuodittautua yksittäisen alustan tai teknologian hyvyteen, vaan sitä on arvioitava säännöllisesti. Silloin, kun algoritminen valta siirtyy arvaamattomalle omistajalle, on samalla siihen liittyvät uskomukset ja sitoumukset irtisanottava ja tarkasteltava kokonaisuus uudelleen. Hyvä esimerkki tästä on se, kun Elon Musk osti Twitterin ja muutti sen X:ksi. ChatGPT-palvelun kehittäjä Sam Altman varoittaa edelleen yhteiskuntaa siitä, että vaikka tekoäly mahdollistaa paljon hyvää, se mahdollistaa samalla myös paljon pahaa. Hänen mukaansa yhteiskuntien on luovittava näistä vaikeuksista eteenpäin yhdessä tekoäly-yhtiöiden kanssa.

Suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan ja teknologiaosaamisen todellinen kulta-aika voi olla vasta tuloillaan. Tämä kuitenkin edellyttää sitä, että uskallamme käydä avointa keskustelua teknologian nykytilasta ja sivistää ihmisiä muun muassa somealustojen sudenkuopista. Maamme arvokas teknologiaosaaminen voidaan val-

jastaa siihen, että teknologiaa käytetään kansalaisten elämänlaadun ja turvallisuuden parantamiseksi – eikä heikentämiseksi. Tällaista muutosta johdetaan erityisesti laittamalla kansalaiset eli lapset, nuoret ja aikuiset etusijalle eli arvottamalla heidän hyvinvointinsa yhteiskunnan tärkeäksi arvoksi. Teknologian kehityksessä tämä arvo on asetettava tärkeimmäksi suunnitteluperiaatteeksi, eli tavoitteena tulee olla lisätä lasten, nuorten ja aikuisten hyvinvointia. Niin kauan kuin tärkein arvo on jossain muussa kuin yhteiskunnan kansalaisissa, eivät myöskään teknologiat tule ajamaan kansalaisten hyvinvointia.

Maan talouden kannalta edistyneet sääntelyn keinot, eettisemmän teknologian vienti sekä tavat käyttää teknologiaa hyvinvoinnin lisääjänä ovat selkeitä kilpailuehtoja. Niille tulee olemaan enenevässä määrin kysyntää globaalissa kentässä, jossa tällä hetkellä yhä useampi maa ja maanosa ajaa omia rajoittavia sääntelyjään seurattessaan digijättien ja tekoälypalvelujen kasvavia riskejä.

## Lähteet

Aivoliitto (2024). Lasten ja nuorten älypuhelinien vapaa-ajankäyttöä koskevat kansalliset suositukset. <https://www.aivoliitto.fi/kansallinenaiivoterveysohjelma/ikaryhmat/lasten-ja-nuorten-aiivoterveys/kansallisesuositukseset/>

Evans, Alice (2023) Andrew Tate: How schools are tackling his influence. BBC 11.1.2023. <https://www.bbc.com/news/education-64234568>

Gallup (2023) Teens Spend Average of 4.8 Hours on Social Media Per Day. 13.10.2023. <https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend%20-average-hours-social-media-per-day.aspx>

Kosola, Silja, Mörö, Sara & Holopainen, Elina (2024) Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. *Archives of Disease in Childhood* 109, 576–581.

Manninen, Carolus (2025) Lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset ovat lisääntyneet rajusti, osoittavat tilastot – asiantuntijat kertovat, miksi. *Yle* 27.2.2025. <https://yle.fi/a/74-20145667>

Meta (2025) Press Release on More Speech and Fewer Mistakes. 7.1.2025. <https://about.fb.com/news/2025/01/meta-more-speech-fewer-mistakes/>

Morris, Jacob & Buckland, Charlie (2024) Teachers want better support to deal with misogyny. BBC 18.10.2024. <https://www.bbc.com/news/articles/c625yleq8w7o>

Office of the Surgeon General (OSG) (2023) Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory. US Department of Health and Human Services.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2024) Puhelimien ja mobiililaitteiden käyttöön rajoituksia kouluissa. 30.12.2024. <https://okm.fi/-/puhelimien-ja-mobiililaitteiden-kayttoon-rajoituksia-kouluissa>

Someturva (2025) Somehäirintä ja verkkorikollisuus kouluyhteisöjen haasteena. Someturvan vuosiraportti 2024 23.1.2025. [https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/files.someturva.fi/someturvan-vuosiraportti-2024.pdf?mc\\_cid=bb8da5fb58&mc\\_eid=9386c34e4e](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/files.someturva.fi/someturvan-vuosiraportti-2024.pdf?mc_cid=bb8da5fb58&mc_eid=9386c34e4e)

Statista (2024) Most popular social network worldwide as of February 2025, by number of monthly active users. 16.10.2025. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Statista (2025) TikTok – Statistics and facts. 30.9.2025. <https://www.statista.com/topics/6077/tiktok/#topicOverview>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023) Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Uski, Suvi (2024) *Mitä some tekee meille?* Helsinki: Tammi.

Yle MOT (2025) Surullinen sovellus. 17.3.2025. <https://areena.yle.fi/1-72470161>

# ”Älä kännyttä” – Vanhemman mobiililaitteiden käytön vaikutus lapsen kehitykseen varhaislapsuudesta nuoruusikään

**KAIJA PUURA**

LT, lastenpsykiatrian professori, ylilääkäri

Tampereen yliopisto, lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta,

TamCAM-tutkimuskeskus ja Tampereen yliopistollinen sairaala

## Johdanto

Mobiililaitteiden, erityisesti älypuhelimien ja tablettien, käytön nopea yleistyminen on vaikuttanut merkittävästi perhe-elämään maailmanlaajuisesti. Vuonna 2007 älypuhelin oli käytössä vain noin 35 prosentilla yhdysvaltalaisista aikuisista, mutta vuoteen 2021 mennessä osuus oli noussut 87 prosenttiin. Suomessa älypuhelin oli jo vuonna 2019 yli 90 prosentilla 16–64-vuotiaista. Mobiililaitteiden käyttö on yleistynyt myös lasten keskuudessa, ja laitteiden käytön aloitusikä on jatkuvasti laskeutunut. Älylaitteista on tullut kiinteä osa perheiden arkea, ja laitteiden käyttö vaikuttaa monin tavoin lasten ja nuorten kehitykseen – sekä myönteisesti että kielteisesti.

Vanhemmat käyttävät päivittäin huomattavan osan ajastaan mobiililaitteiden parissa, ja käyttöön liittyy monia eri tarkoituksia. Laitteita hyödynnetään muun muassa työnteossa, yhteydenpidossa läheisiin, vanhemmuuteen liittyvän tiedon etsimisessä, harrastuksissa sekä tunnetilan säätelyssä. Käyttöä lisäävät myös laitteiden tarjoamat muistutukset, sosiaalinen ja työperäinen paine vastata viesteihin sekä käytön vakiintuminen osaksi arkea. Tutkimusten mukaan vanhemmat käyttävät älypuhelinia keskimäärin neljästä viiteen tuntia päivässä ja tarkistavat sen noin 40–60 kertaa vuorokaudessa. Lisäksi kotona käytetty aika internetin ja tietokoneen äärellä kasvattaa kokonaiskuormitusta. Mobiililaitteiden ja median jatkuva saataavuus näkyy perhe-elämässä vuorovaikutuksen toistuvina keskeytyksinä, ilmiönä jota kutsutaan teknoferenssiksi.

Teknoferenssilla tarkoitetaan digitaalisten ja älylaitteiden käytöstä johtuvaa sosiaalisen vuorovaikutuksen tai yhteisen ajan keskeytymistä tai häiriintymistä. Vanheman ja lapsen välisessä suhteessa teknoferenssi viittaa erityisesti tilanteisiin, joissa vanhemman mobiililaitteen käyttö häiritsee vuorovaikutusta lapsen kanssa. Koska laitteiden käyttö on nykyisin hyvin yleistä, teknoferenssi ilmenee vanhemmuuden eri osa-alueilla, kuten leikkihetkissä, ruokailutilanteissa ja nukkumaanmenon yhteydessä.

Vanhempien mobiililaitteiden käytön aiheuttama huoli on perusteltu, sillä useat tutkimukset ovat osoittaneet yhteyksiä lapsen kehitykselle haitallisiin ilmiöihin, kuten vanhemman vähentyneeseen vastavuoroisuuteen ja lapsen lisääntyneisiin käytösongelmiin. Tässä artikkelissa tarkastellaan lapsen tavanomaista psyykkistä kehitystä, teknoferenssin käsitettä, sen vaikutuksia lapsen kehitykseen sekä keinoja haittojen vähentämiseksi. Yksinkertaisuuden vuoksi termiä vanhempi käytetään viittaamaan lapsesta ensisijaisesti vastuussa olevaan huoltajaan. Artikkelin perustuu tutkimuksiin, jotka koskevat tavallisia vanhempia ja lapsia, eikä sen sisältö ole yleistettävissä erityistä tukea tarvitseviin perheisiin tai lapsiin.

## Lapsen tavanomainen psyykkinen kehitys

Lapsen psyykkinen kehitys alkaa jo raskausaikana ja jatkuu varhaislapsuudesta läpi eri kehitysvaiheiden nuoruuteen. Sameroffin transaktionaalisen mallin mukaan lapsen psyykkistä kehitystä säätelevät vanhemmilta saadut perintötekijät ja lapsen ympäristöstään saadut kokemukset toisten kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ensimmäisten elinvuosien aikana vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus on tärkein lapsen kehitykseen vaikuttava tekijä. Varhainen vuorovaikutus kattaa kaiken sen ajan, kokemukset ja tekemiset, jotka lapsi ja vanhempi jakavat yhdessä. Toistuvien vuorovaikutustilanteiden tuloksena syntyy vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde, joka lapsuuden aikana toimii lapsen kokeman stressin säätelymekanismina ja myös mallittaa sitä, mitä ihmissuhteissa myöhemmin haetaan ja koetaan.

Varhainen vuorovaikutus on avainasemassa aivokudoksen toiminnallisten rakenteiden muodostumisessa. Aivojen toiminnallista rakennetta ohjaavat kaksi periaatetta. Kokemusta odottavan periaatteen mukaisesti aivot tarvitsevat tiettyä herkkyyksikautena tietynlaisia ärsykeitä, jotta johonkin taitoon tarvittavat aivoalueet voivat kehittyä. Näin kehittyvät esimerkiksi puhe- ja sosioemotionaaliset taidot. Toinen kokemuksesta riippuva periaate tarkoittaa, että aivot muovautuvat ulkoisten kokemusten seurauksena. Kielteisten kokemusten, kuten lapsen laiminlyönnin tai kaltoinkohtelun, seurauksena syntyy muutoksia ja suoranaista vaurioitumista eri aivoalueilla. Varhainen vuorovaikutus muokkaa lapsen stressin säätelykyvyn kehittymistä eli aivolisäke–lisämunuaisydin-akselin toimintaa, muovaa tunnekokemusten kehitystä ja säätelyä, ohjaa sosiaalista kanssakäymistä ja käyttäytymisen säätelyä ja on tärkeää myös tiedolliselle kehitykselle.

Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus ei muokkaa vain lapsen vaan myös vanhemman aivoja. Vuorovaikutus vauvan kanssa saa aikaan muutoksia niin sanottuihin vanhemmuuden hermoverkostoihin, erityisesti niillä aivoalueilla, jotka vastaavat empatiasta, lapsen kokemusten ja tunteiden ymmärtämisestä, lapsen tarkoitusten ja ajatusten ymmärtämisestä eli mielentämisestä ja tunnesäätelystä. Tämä vanhemmuuden hermoverkosto syntyy kaikille aikuisille, jotka toimivat vauvan tai pienen lapsen pääasiallisena hoivaajana.

Kun lapsen kehitys etenee leikki- ja kouluikänsä, vuorovaikutus vanhemman kanssa on edelleen tärkeää lapsen harjoittellessa uusia tiedollisia ja tunnesäätelyn taitoja vanhemman tuella. Lapsen elinpiiriin laajentuessa hän saa kokemuksia myös muista vuorovaikutussuhteista kodin ulkopuolella päiväkodissa, koulussa ja muissa vertais- tai sukulaissuhteissa. Myös yhteiskunnan tarjoama tuki tai haasteet vaikuttavat lapseen joko suoraan tai välillisesti vanhempien ja perheen elinolosuhteiden kautta. Vanhempaan muodostunut kiintymyssuhde lievittää lapsen kuormitusta stressaavissa tai haastavissa tilanteissa ja antaa lapselle tunteen vanhempien rakkaudesta ja yhteenkuuluvuudesta perheeseen. Kun lapsi tulee nuoruusikänsä, vanhempien asettamien nuorta turvaavien rajojen lisäksi erityisesti kiintymyssuhteessa koettu

vanhempien lämpö ja mahdollisuus avoimesti puhua vaikeistakin asioista on psykologista hyvinvointia ja terveyttä suojaava tekijä.

## Teknologian käytöstä aiheutuvan häirinnän eli teknoferenssin eri muodot

*Teknoferenssi* on yleiskäsite ja kattaa kaikki ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa teknologian käytöstä aiheutuvat häiriöt. Sillä tarkoitetaan tilanteita, joissa ihmisen huomio suuntautuu teknologian käyttöön kesken vuorovaikutustilanteen, esimerkiksi kun henkilö yhtäkkiä keskeyttää keskustelun lukeakseen tekstiviestin. Teknoferenssin käsite syntyi aikuisten parisuhteiden tutkimuksissa, joissa se oli yhteydessä lisääntyneisiin ristiriitoihin ja alempaan parisuhdetyytyväisyyteen. Teknoferenssin tutkiminen myös perhesuhteiden kontekstissa on kuitenkin tullut tarpeelliseksi erityisesti lapsiperheissä, joissa etenkin vasta puhumaan opettelevat pienet lapset eivät pysty ilmaisemaan vanhempien uppoutumisen aiheuttamia kielteisiä tunteita ja ovat siten haavoittuvampia sen vaikutukselle. Vanhempien välisessä suhteessa teknologian käytön aiheuttamat keskeytykset heikensivät vanhempien tyytyväisyyttä toisiinsa vanhempina ja haittasivat vanhemmuutta.

Englannin kielessä on termi *parental phubbing*. *Phubbing* on kooste sanoista *phone*, 'puhelin', ja *snubbing*, 'torjunta'. *Phubbing* kuvaa tilannetta, jossa vanhempi keskittyy älypuhelimensa tai muuhun digitaaliseen laitteeseen mieluummin kuin vuorovaikutukseen tai keskusteluun paikalla olevan lapsen tai lasten kanssa. Suomeksi termi voisi olla *kännyttäminen*, jossa yhdistyvät kannettavan puhelimen suomalaisen lempinimi *kännykkä* ja *käännyttäminen*, yksi torjunnan muoto. Kolmas aiheeseen liittyvä käsite on *vanhemman uppoutuminen*, joka määrittää vanhemman älylaitteeseen keskittymisen voimakkuutta. Uppoutuminen tarkoittaa vanhemman huomion keskittymistä kokonaan pois ympäristöstä ainoastaan käytettävään älylaitteeseen ja sen sisältöön tai viestintäsovelluksiin. Ero käsitteiden välillä on, että kun teknoferenssi tarkoittaa vanhemman ja lapsen välisen viestinnän keskeytymistä, uppoutuminen kuvaa pidempään jatkuvaa lapsen huomiotta jättämistä. Tutkimusten perusteella vanhemman uppoutuminen digitaalisten laitteiden käyttöön voi vähentää vanhemman herkkyyttä ja vastavuoroisuutta vuorovaikutuksessa pienen lapsen kanssa enemmän kuin pelkät vuorovaikutuksen keskeytykset. Termeistä riippumatta keskeinen huolenaihe on vanhemman huomion kääntyminen lapsesta ja hänen tarpeistaan laitteiden käyttöön.

## Teknoferenssin vaikutus vanhemmuuteen

Vanhemman oman tunne-elämän vakaus ja mahdollinen psyykkinen kuormitus muokkaavat teknoferenssin vaikutusta vanhemman ja lapsen suhteeseen. Vanhemman vakaa tunne-elämä vähentää teknoferenssin vaikutuksia lapsen sosiaaliseen selviytyvyyteen. Vanhemman kokema psyykkinen kuormitus puolestaan lisäsi halua ja tarvetta käyttää mobiililaitteita oman pahoinvoinnin tai stressin lievittämiseen.

Kiintymyssuhdeteoria on yksi yleisimmistä teorioista kuvaamaan vanhemman ja lapsen välisen suhteen laatua ja merkitystä lapsen kehitykselle. Teorian mukaan vanhemman herkkyyys, eli kyky tunnistaa lapsen tarpeet ja vastata niihin oikea-aikaisesti ja sopivalla tavalla, ennustaa parhaiten hyvää vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ja lapsen turvallista kiintymistä vanhempaan. Lapsen kehityksen kannalta laadultaan ja määrältään riittävän hyvä vuorovaikutus on tärkeää koko lapsuuden mutta etenkin varhaislapsuuden ja nuoruusiän aikana. Määrältään riittävä vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on olennainen tekijä myös vanhemmuuden neuroniverkoston synnylle. Tästä syystä vanhemman runsas tai ongelmallinen mobiililaitteiden käyttö voi heikentää vanhemman kykyä ymmärtää lapsen tunteita ja käyttäytymistä ja myös vanhemman kykyä tuntea empatiaa lasta kohtaan.

Vanhemman runsas digitaalisten laitteiden käyttö ja etenkin uppoutuminen älypuhelimien käyttöön heikentää vanhemman herkkyyttä sekä lapsen kielellisille että sanattomille viesteille ja aloitteille ja tekee vuorovaikutuksesta lapsen kanssa määrältään vähäisempää ja vähemmän vastavuoroista. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen laatu heikkenee, kun vanhemman huomio on suuntautunut muualle kuin lapseen; vanhempi on fyysisesti läsnä mutta samaan aikaan lapsen näkökulmasta tavoittamattomissa. Vanhemman vähentynyt herkkyyys, vastavuoroisuus ja läsnäolo aiheuttaa lapselle kohonnutta stressiä ja lisää kielteisiä tunnekokemuksia.

Lapset oppivat erilaisia taitoja vanhempiaan ja muita ihmisiä havainnoimalla ja matkimalla. Vanhempien runsas mobiililaitteiden tai median käyttö mallittaa näin lasten median käyttöä, ja vanhempien erilaisten ruutujen äärellä viettämä aika ennustaa parhaiten lasten ruutuajan määrää. Lapsuusiän runsas tai ongelmallinen median käyttö on yhteydessä heidän perheestään ja muusta kasvuympäristöstään saamiinsa kokemuksiin. Vanhempien teknoferenssin aiheuttama vähentynyt vanhempi-lapsi-vuorovaikutus ja epäselvät median käytön säännöt voivat ohjata lapsen tai nuoren hakemaan kokemuksia muualta, kuten mobiililaitteiden käytöstä. Lapset voivat kokea vanhempien uppoutumisen mobiililaitteiden käyttöön torjuntana tai laiminlyöntinä ja ryhtyä sen vuoksi hakemaan lohtua ja ärsykeitä median käytöstä korvatakseen näin vanhempien huomion ja tunneyhteyden puutetta. Vanhemman runsas tai ongelmallinen mobiililaitteiden käyttö vanhemman ja lapsen välisissä vuorovaikutustilanteissa heikentää vanhemman kykyä ymmärtää lapsen tunteita ja käyttäytymistä, mentalisaatiota, jolloin vanhempien kyky käsitellä lapsen kanssa syntyviä kielteisiä tai hankalia tilanteita voi jäädä heikoksi.

## Teknoferenssi lapsiperhearjessa

Lapsiperheiden arjessa mobiililaitteiden aiheuttamaa teknoferenssiä ilmenee kaikessa vanhempien ja lasten yhdessäolossa, mutta etenkin ruokailujen ja leikin aikana. Vauvaikäisten lasten vanhemmista jopa 100 prosenttia äideistä käytti älypuhelintaan ainakin joskus vauvaa syöttäessään. Monet äideistä kokivat syyllisyyttä asiasta mutta toisaalta toivat esiin älypuhelimien käytön auttavan heitä sietämään imetykseen liittyviä haasteita, pitämään yhteyttä muihin ihmisiin ja pysymään hereillä yösyöttöjen aikana. Luonnollisessa havainnointitutkimuksessa pienten lasten vanhemmista yli 70 prosenttia käytti älypuhelintaan perheen ruokaillessa yhdessä pikaruokaravintolassa. Vanhempien ollessa usein tai pitkiä aikoja uppoutuneita mobiililaitteensa käyttöön lapset alkoivat testata rajojaan tai käyttäytyivät häiritsevästi. Kun mobiililaitteisiin uppoutuneet vanhemmat lopulta kiinnittivät huomiota lasten käyttäytymiseen, he puuttuivat siihen usein ankarasti. Aiheesta tehdyn katsauksen mukaan vanhemman mobiililaitteen käyttö kotona ruokailujen aikana oli vähäisempää: 23–34 prosenttia vanhemmista käytti lapsen kanssa ruokaillessaan mobiililaitetta.

Apulaisprofessori Jelena Komanchukin ym. systemaattisen katsauksen mukaan 42 prosentista 84 prosenttiin vanhemmista käytti mobiililaitettaan julkisilla paikoilla, esimerkiksi leikkikentillä, lapsen läsnä ollessa. Professori Dafna Lemishin ym. tutkimuksen mukaan vanhemmat käyttivät älypuhelimella oloon 31 prosenttia lapsen kanssa leikkikentällä viettämistään ajasta. Mobiililaitteeseen uppoutuneet vanhemmat eivät pystyneet kiinnittämään huomiota lastensa aloitteisiin eivätkä ohjanneet tai opettaneet heitä samalla tavoin kuin ilman mobiililaitetta olevat vanhemmat. Vanhemman uppoutuminen älylaitteeseen saattaa näin vaarantaa lapsen fyysisen turvallisuuden.

Vanhemmat käyttävät mobiililaitteita paitsi ajallisesti eri verran myös eri tarkoituksiin. Toiset käyttötyypit ja -tarkoitukset voivat olla enemmän uppouttavia kuin toiset ja siten haitallisempia vanhemman ja lapsen väliselle suhteelle. Äitien ja isien mobiililaitteiden käytössä on havaittu eroja. Äideille on tyypillisempää käyttää mobiililaitetta sosiaalisen median seuraamiseen, kun taas isät käyttävät laitteita enemmän pelaamiseen.

Vanhemmat saattavat käyttää mobiililaitteita myös pienen tai leikki-ikäisen lapsen rauhoittamiseen, lapsen kanssa sattuvien hankalien tilanteiden ohittamiseen tai viihdyttämiseen ruokailun yhteydessä. Tällöin mobiililaitteesta estää lapsen kehityksen kannalta tärkeää vanhemman kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta, jossa vanhempi tunnistaa lapsen hankalan tunnekokemuksen, pukee sen sanoiksi ja auttaa lasta tunteen säätelyssä ja neuvottelussa tilanteen ratkaisemiseksi. Tästä syystä mobiililaitteen käyttö lapsen rauhoittamiseksi voi johtaa lapsen puutteelliseen oman toiminnan ohjaukseen ja tunnesäätelyn vaikeutumiseen.

## Vanhemman teknoferenssin vaikutukset lapsen kehitykseen

Vanhemman teknoferenssi vaikuttaa lapsen kehitykseen kaikissa ikävaiheissa, mutta vaikutukset vaihtelevat lapsen iän mukaan. Vauvaikäisillä lapsilla vanhemman mobiililaitteen käyttö voi haitata erityisesti tunnesäätelyn kehittymistä, leikki-ikäisellä lapsella käyttäytymisen säätelyn kehittymistä ja nuoruusikäisellä nuoren ja vanhemman keskinäistä kiintymystä.

Varhaislapsuudessa vanhemman teknoferenssin vaikutukset liittyvät ensisijaisesti vanhempi-lapsi-vuorovaikutuksen määrän ja laadun heikkenemiseen ja siitä seuraavaan lapsen kokemaan ahdinkoon. Viimeaikaisen tutkimuksen mukaan yhdysvaltalaiset vanhemmat käyttivät älypuhelinta keskimäärin 27 prosenttia yhdessä-oloajastaan vauvaikäisen lapsensa kanssa. Osa vanhemmista käytti puhelinta hyvin vähän vauvan hereillä ollessa (2 %), osa vanhemmista käytti puhelinta suurimman osan aikaa (75 %) vauvan kanssa ollessaan.

Klassinen esimerkki siitä, miten vanhemman herkkyyden ja vastavuoroisuuden äkillinen väheneminen vuorovaikutuksessa vaikuttaa pieneen lapseen, on professori Ed Tronickin kehittämä still face -tutkimus. Tutkimuksessa vanhempi saa ensin vuorovaikuttaa kasvokkain pienen lapsensa kanssa tavalliseen tapaan, kunnes häntä pyydetään kääntymään hetkeksi pois päin ja käännettyään takaisin lasta kohti hänen tulee olla ilmeeton ja olemaan vastaamatta lapsen aloitteisiin. Lapselle vanhemman äkillinen vetäytyminen vuorovaikutuksesta aiheuttaa hämmennystä, fysiologista stressiä ja lopulta hätäntymisen. Tutkimuksissa, joissa käytettiin älypuhelinta osana still face -tutkimusta mallintamaan vanhemman äkillistä vetäytymistä vuorovaikutuksesta, pikkulapset käyttäytyivät samalla tavalla kuin klassisessa still face -tutkimuksessa. Lapset hätäntyivät, kun vanhemman huomio oli kiinnittynyt puhelimeen sen sijaan, että vanhempi olisi ollut vuorovaikutuksessa länä. Pikkulapset ilmaisivat enemmän kielteisiä tunteita, vähemmän myönteisiä tunteita, yrittivät lohduttaa itse itseään ja vetäytyivät vuorovaikutuksesta, kun vanhempi oli uppoutunut älypuhelimeensa. Pikkulapset olivat myös vähemmän kiinnostuneita tutkimaan ympäristöään tai leluja vanhemman älypuhelimien käytön jälkeen, mikä viittaa lapsen hyvän olon ja turvallisuudentunteen heikkenemiseen. Toisaalta ne pikkulapset, joiden vanhemmat käyttivät älypuhelinta tavanomaisesti tai olivat kehittäneet siihen riippuvuuden, eivät reagoineet vanhemman älypuhelimien käyttöön yhtä voimakkaasti kuin lapset, joiden vanhemmat käyttivät älypuhelinta vähemmän. Nämä pikkulapset olivat oppineet, että vanhempi ei huomioi heitä eikä vastaa heille älypuhelinta käyttäessään, ja he tekivät aloitteita vain silloin, kun vanhempi ei käyttänyt puhelinta.

Usein toistuessaan tai pitkään jatkuessaan vanhemman teknoferenssi aiheuttaa pienelle lapselle toistuvaa psyykkistä ja fysiologista stressiä ja voi vaikuttaa kielteisesti vauvan ja pikkulapsen tunne-elämän kehitykseen, kun vanhemman ja lapsen luon-

nollinen vuorovaikutus vähenee ja muuttuu huonommin lapsen tarpeisiin vastaavaksi. Myös lapsen puheen ja kielen kehityksen viiveen riski kasvaa, kun vanhempi käyttää mobiililaitteita runsaasti ja samalla lapselle suunnattu puhe ja sanallinen vuorovaikutus vähenee.

Kaksikymmentäyksi tutkimusta ja 14 900 osallistujaa sisältäneessä tutkimusten meta-analyysissä leikki- ja alakouluikäisten lasten vanhempien teknoferenssi oli yhteydessä lapsen heikompaan tiedolliseen kehitykseen, lisääntyneisiin lapsen tunte-elämän oireisiin ja vetäytyvään käyttäytymiseen, lisääntyneisiin käytösongelmiin, huonompiin sosiaalisiin taitoihin, vähäisempään kiintymykseen vanhempaa kohtaan ja lisääntyneeseen lapsen median käyttöön. Mobiililaitteita käyttäessään vanhemmat vastaavat lastensa aloitteisiin ja tarpeisiin heikommin, ja lasten hienovaraisemmat aloitteet jäävät heiltä huomaamatta. Vanhemman jatkuva tai usein toistuva mobiililaitteiden käyttö johtaa vanhemman lapselle tarjoaman huomion, opetuksen ja kiintymyksen vähenemiseen, jolloin vanhempi ei riittävässä määrin auta lasta säätelmään tunteitaan ja käyttäytymistään. Samoin vanhemman lapselle suuntaaman puheen ja lapsen kysymyksiin vastaamisen määrä vähenee, mikä lisää riskiä lapsen puheen ja kielen heikommalle kehitykselle.

Teknoferenssillä on merkitystä myös lapsen myöhemmissä kehitysvaiheissa yläkouluiästä nuoruuteen. Lähes kaikilla yläkouluikäisillä ja nuorilla on myös omia mobiililaitteita, jolloin perhe-elämään ja vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen vaikuttavat sekä vanhempien että lapsen tai nuoren teknoferenssi. Tässä kehitysvaiheessa vanhemman mobiililaitteiden käyttö on yhteydessä huonompaan vanhemman ja nuoren välisen kiintymyssuhteen laatuun, nuoren kokemaan vähäisempään vanhemmalta saatuun hoivaan ja nuoren lisääntyneisiin mielenterveyden haasteisiin, kuten masennus- ja ahdistuneisuusoireiluun ja heikompiin sosiaalisiin taitoihin ja osallisuuteen. Vanhemman hoivan väheneminen tarkoittaa vanhemman huolenpidon, tuen ja vanhemman nuorelle osoittaman rakkauden ja kiintymyksen osoitusten niukkuutta sekä nuoren kuuntelemisen ja rohkaisemisen vähäisyyttä tai puuttumista. Nuoret, jotka kokivat vanhemman teknoferenssiä usein tai paljon, raportoivat vähäisempiä rakkauden tunteita ja yhteyttä vanhempaan sekä huomiotta jättämisen tai laiminlyödyksi tulemisen kokemuksia. Nuoren oma teknoferenssi ei vaikuttanut koettuun vanhemmalta saatuun hoivaan mutta oli sen sijaan yhteydessä lisääntyneeseen nettikiusaamiseen, ahdistuneisuus- ja masennusoireiluun ja vähentyneeseen prososiaaliseen käytökseen ja osallisuuteen.

Yksi huolestuttavimmista ja tutkimuksissa johdonmukaisesti toistuvista löydöksistä on vanhemman teknoferenssin yhteys lapsen ongelmalliseen median käyttöön (problematic media use). Ongelmallinen median käyttö määritellään liialliseksi kiinnittymiseksi erilaisiin digitaalisiin laitteisiin, joka haittaa lapsen tavanomaista toimintaa ja kehitystä enemmän kuin näyttöjen äärellä vietetty aika edellyttäisi. Vanhemman teknoferenssi on yhteydessä kaikkiin lapsen ongelmallisen median käytön muotoihin, kuten älypuhelimien, internetin ja sosiaalisen median käyttöön, peliriippuvuuteen ja lyhyiden videoiden jatkuvaan katseluun. Vanhemman tekno-

ferenssin ja lapsen ongelmallisen median käytön yhteys oli vahvempi silloin, kun molemmat vanhemmat käyttivät mobiililaitteita, verrattuna perheisiin, joissa vain toinen vanhempi käytti niitä.

## Vanhempien tilanteeseen sopeutuva teknologian käyttö

Näyttö vanhemman teknoferenssin kielteisistä vaikutuksista lapsen kehitykseen eri ikävaiheissa on johdonmukaista, mutta ilmiö on todellisuudessa monimutkainen. Kaikki vanhempien teknologian käyttö lapsen läsnä ollessa ei kuitenkaan ole haitallista vanhemmuuden laadulle ja lapsen kehitykselle, vaan vaikutus riippuu käytön tavasta ja olosuhteista. Teknologian tai mobiililaitteiden käyttö lasta hoidettaessa voi olla tilanteeseen sopeutuvaa ja hyödyllistä tietyissä tilanteissa.

Etenkin pienten lasten vanhemmuus on usein uuvuttavaa ja aikaa vievää, ja mobiililaitteet voivat myös tarjota tukea. Teknologian avulla vanhemmat voivat olla yhteydessä muuhun maailmaan, saada tukea perheenjäseniltä ja ystäviltä, löytää tietoa vanhemmuudesta ja saada tukea verkkosivustoilta, osallistua harrastuksiin, tehdä töitä, päästä hetkeksi irti vanhemmuuden aiheuttamasta stressistä ja saada mielenvirkistystä. Vanhemman mobiililaitteen käyttö voi samanaikaisesti olla teknoferenssiä ja myös hyödyllistä vanhemmille ja lapselle.

Vanhemman ja lapsen suhdetta tukevaa teknologian käyttöä on esimerkiksi yhteydenpito älylaitteen avulla silloin, kun vanhempi on matkoilla tai asuu muualla. Etäyhteys mahdollistaa pienemmällekin lapselle omien kokemusten ja tunteiden jakamisen vanhemman tai vaikkapa isovanhemman kanssa, edellyttäen, että lapsi ei koe yhteydenpidon vievän liikaa hänen omaa aikaansa. Tilanteeseen sopeutuvaa teknologian käyttöä on myös mobiililaitteiden käyttö yhdessä lapsen kanssa ja siitä keskusteleminen yhdessä, jolloin teknologian käytöstä tulee myös kielellisen vuorovaikutuksen väline. Samoin erilaisten lasten tiedollista tai kielen kehitystä tukevien sovellusten tai pelien käyttö yhdessä lapsen kanssa voi tukea lapsen ja vanhemman välistä suhdetta ja kiintymystä.

Tulevaisuudessa tehtävissä tutkimuksissa tulisikin ottaa huomioon vanhempien teknologian käytön määrän ja tiheyden lisäksi käytön laatu, käytön konteksti ja tarkoitus. Esimerkiksi vanhemman älylaitteen käyttö tuen saamiseksi voi alentaa vanhemman stressiä ja hetkellisesti parantaa lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen laatua. Tarvitsemme lisää ymmärrystä siitä, milloin vanhempien teknologian käyttö on vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta oikeasti häiritsevää, milloin se tarjoaa vanhemmalle tämän tarvitseman hengähdystauon, käyttävätkö vanhemmat teknologiaa enimmäkseen silloin, kun vuorovaikutus ei muutenkaan olisi mahdollista, ja millaisissa tilanteissa se voisi jopa edistää vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä.

## Teknoferenssin haittojen vähentäminen

Teknoferenssin laajuuden ja todistettujen kielteisten vaikutusten vuoksi siihen puuttuminen vaatii laaja-alaisia toimenpiteitä, joissa mukana ovat vanhemmat, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä varhaiskasvatuksen ja koulun toimijat, kolmas sektori, päätöksentekijät ja sosiaalista mediaa tuottavat yritykset.

Lasten ja vanhempien kanssa toimivien tahojen tulisi kouluttautua ymmärtämään vanhempien ja lasten teknologian käytön ja teknoferenssin mahdolliset hyvää tuottavat ja haitalliset tavat voidakseen tarjota vanhemmille tietoon perustuvaa ohjausta. Vanhemmuuden riittävän hyvä laatu on lapsen kehityksen turvaamiseksi olennaista. Vanhemman tulisi tarjota lapselle kiintymystä, riittävän hyvää hoivaa, vastavuoroista vuorovaikutusta, riittävästi ärsykeitä ja olla johdonmukaisia mobiililaitteiden ja median käytön suhteen. Vanhemman tulisi opettaa lapselleen terveyttä tukevaa teknologian ja median käyttöä ja myös mallittaa sitä itse lapselle. Käytännössä tämä voi tarkoittaa ruutuvapaan ajan järjestämistä perheen arkeen, katsekontaktin varmistamista vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa ja mobiililaitteiden käytön välttämistä lapsen läsnä ollessa, erityisesti ruokailun yhteydessä, leikin aikana ja lapsen nukkumaanmenon yhteydessä. Kun vanhempi käyttää mobiililaitteita lapsen läsnä ollessa, hänen on hyvä jutella lapselle siitä, mitä hän laitteella tekee ja miksi, jotta lapsi voi ymmärtää, miksi vuorovaikutus vanhemman kanssa katkeaa. Se myös vähentää riskiä, että lapsen kielenkehitys häiriintyisi. Asiantuntijoiden vanhemmille tarjoaman tiedon ei pidä liioitella mobiililaitteiden ja teknoferenssin kielteisiä vaikutuksia eikä lietsoa moraalista paniikkia, vaan suositusten ja ehdotettujen muutosten tulisi olla perheiden elämäntilanteen ja tarpeiden mukaan räätälöityjä.

Poliittisten päättäjien tulisi tukea tutkijoita luomaan vanhemmille ja lapsille tarkoitettuja median lukutaito-ohjelmia teknoferenssin vaikutuksista sekä interventioita lisäämään ihmisten omaa kykyä vaikuttaa mediakäyttäytymiseensä. Jo alkanutta keskustelua sosiaalista mediaa tuottavia yrityksiä koskevasta säätelystä tulisi jatkaa. Keskustelussa tulisi pyrkiä erityisesti vähentämään digitaalisen teknologian addiktiivisuutta lisääviä ominaisuuksia, kuten automaattista toistoa ja loputtomia syötteitä.

Tulevaisuuden tutkimuksissa on käytettävä täsmällisempiä ja objektiivisia mittareita vanhempien laitekäytön arvioimiseksi reaaliaikaisesti, sen sijaan että tyydytään yksinkertaisiin itse ilmoitettuihin käyttöaikoihin tai -tiheyksiin. Tarvittavia mitattavia tekijöitä ovat esimerkiksi käytettyjen sovellusten laatu ja käyttötarkoitus, vanhempien laitekäytön sisältö ja konteksti ja käyttöön liittyvät strategiat. Älypuhelimien passiivinen seuranta yhdistettynä vuorovaikutuksen dynaamiseen mittamiseen voi tarjota parempia vastauksia. Tarvitaan myös systemaattisempaa tutkimusta, jossa verrataan teknoferenssin aiheuttamien keskeytysten ja uppoutumisen vaikutuksia vanhemman herkkyyteen. Tutkimusten tulisi tarkastella myös toisen vanhemman näkökulmaa sekä vanhempien välistä suhteen laatua, jotta saataisiin

kokonaisvaltaisempi kuva siitä, miten teknohäiriö vaikuttaa koko perheeseen. Lisää tutkimusta tarvittaisiin myös yksinhuoltaja- ja eroperheiden vanhempien mobiililaitteiden käytöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tähänastiset tutkimukset viittaavat siihen, että osa yksinhuoltajaperheiden vanhemmista käyttää runsaasti ruutuaikaa mahdollisesti selviytymiskeinona kuormittavissa tilanteissa. Samoin lisää tutkimusta tarvitaan vuoroasuvien lasten perheistä, joissa kasvatusvastuussa on kerrallaan yksi vanhempi ja joissa vanhempien erilaiset tavat omassa median käytössä tai lapsen median käytön rajaamisessa voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen. Yhteenvetona voidaan todeta, että on ensiarvoisen tärkeää ymmärtää, mitä vanhemmat ja lapset erilaisissa perheissä jo tekevät teknologian välittämällä käyttöliittymillä kotona, jotta voidaan kehittää tarkoituksenmukaisia, objektiivisia ohjeistuksia ja interventioita.

## Johtopäätökset

Vanhempien teknoferenssi – mobiililaitteiden aiheuttama vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen häiriintyminen – on pysyvä ja monimutkainen aikamme ilmiö, jonka ratkaiseminen vaatii tietoisia päätöksiä. Mobiililaitteiden jatkuva käsillä olo on johtanut siihen, että länsimaissa vanhemmat käyttävät niitä useita tunteja päivässä ja perhe-elämässä tärkeät ruokailu- ja leikkihetket keskeytyvät useita kertoja. Mobiililaitteiden aiheuttamat keskeytykset heikentävät hyvälle vanhemmuudelle olennaisia ominaisuuksia, kuten vanhemman herkkyyttä ja vastaavuoroisuutta lapsen tarpeille kaikissa ikävaiheissa. Vanhemman huomion suuntautuminen pois lapsesta ja hänen tarpeistaan voi johtaa kielteisiin seurauksiin lapsen kehitykselle, kuten pienten lasten lisääntyneisiin tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin, kokemukseen vähentyneestä vanhemman kiintymyksestä nuoruusiässä ja lisääntyneeseen ongelmalliseen median käyttöön koulu- ja nuoruusiässä. Vanhemman teknoferenssin yhteydet erilaisiin lapsen kehityksen ja mielenterveyden ongelmiin ovat tutkimusnäytön perusteella heikkoja tai kohtalaisia mutta tilastollisesti merkittäviä. Vanhempien teknologian käyttö ei yksin selitä lapsen mahdollisia kehityksellisiä haasteita mutta on yksi vaikuttava tekijä erityisesti vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laadun heikkenemisen takia. Tällä hetkellä emme vain täsmällisesti tiedä, minkälainen vanhemman mobiililaitteiden käyttö on aina lapsen kehitykselle haitallista, tai vastaavasti, minkälainen olisi aina turvallista.

Teoreettiset viitekehykset, kuten kiintymyssuhdeteoria, sosiaalisen oppimisen teoria ja vuorovaikutusteoria, selittävät vanhempien teknoferenssin vaikutusmekanismeja. Teknoferenssi vähentää lapsen turvallisen kiintymyssuhteen syntyyn tarvittavaa vanhemman emotionaalista läsnäoloa, mallittaa ongelmallisia digitaalisen teknologian käyttötapoja ja saa lapset hakemaan puuttuvan vuorovaikutuksen tilalle korvaavia kokemuksia omien mobiililaitteidensa kautta.

Vaikka teknologiasta ja mobiililaitteiden käytöstä on vanhemmille hyötyä, kuten sosiaalista tukea, tietoa ja ajoittain välttämättömiä hengähdystaukoja arjesta, haasteena on tasapainon säilyttäminen hyötyjen ja haittojen välillä. Tutkimusnäytön perusteella tarvitsemme interventioita, jotka auttavat vanhempia tunnistamaan oman teknologian käyttönsä todellisen laajuuden, mobiililaitteiden aikaa vievät toiminnot sekä sen, miten teknologian aiheuttama häiriö todellisesti vaikuttaa perheen vuorovaikutukseen ja miten eri perheenjäsenet sen kokevat.

Lasten turvallinen ja tasapainoinen osallistuminen digitaaliseen maailmaan edellyttää kokonaisvaltaista lähestymistapaa yksilön, perheen ja yhteiskunnan tasolla. Tarvitsemme pitkäkestoisia seurantatutkimuksia teknoferenssin vaikutusten ymmärtämiseksi, parempia mittareita käytön kontekstin ja laadun arvioimiseksi sekä sosiaalista mediaa tuottavalta teollisuudelta eettistä suunnittelua, joka vähentää liiallista sitoutumista edistäviä houkuttelevia ominaisuuksia. Riittävän hyvä vanhemmuus – jolle on ominaista lämpö, avoin kommunikaatio ja terveiden digikäytäntöjen mallintaminen – säilyy tärkeimpänä suojaavana tekijänä digiaikanakin.

## Kirjallisuus

- Abels, M., Vanden Abeele, M., van Telgen, T. & van Meijl, H. 2018: Nod, nod, ignore. An exploratory observational study on the relation between parental mobile media use and parental responsiveness towards young children. Teoksessa E. M. Luef & M. M. Marin (toim.): The talking species. Perspectives on the evolutionary, neuronal, and cultural foundations of language. Graz, Austria, Uni-Press Verlag, 195–228.
- Abraham, E. & Feldman, R. 2022: The neural basis of human fatherhood. A unique biocultural perspective on plasticity of brain and behavior. *Clinical Child and Family Psychology Review* 25, 93–109.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. 1978: Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.
- Arabiat, D., Al Jabery, M., Robinson, S., Whitehead, L. & Mörelus, E. 2023: Interactive technology use and child development. A systematic review. *Child: Care, Health and Development* 49, 679–715.
- Beamish, N., Fisher, J. & Rowe, H. 2019: Parents’ use of mobile computing devices, caregiving, and the social and emotional development of children. A systematic review of the evidence. *Australasian Psychiatry* 27, 132–143.
- Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R. & von Wyl, A. 2021: Smartphones in the nursery. Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent–child interaction in early childhood (0–5 years). A scoping review. *Infant Mental Health Journal* 42, 161–175.
- Bronfenbrenner, U. & Morris, P. A. 2007: The bioecological model of human development. *Handbook of child psychology* 1, 795–828.

- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. 2016: How "phubbing" becomes the norm. The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior* 63, 9–18.
- Clemente-Suárez, V. J., Beltrán-Velasco, A. I., Herrero-Roldán, S., Rodríguez-Besteiro, S., Martínez-Guardado, I., Martín-Rodríguez, A. & Tornero-Aguilera, J. F. 2024: Digital device usage and childhood cognitive development. Exploring effects on cognitive abilities. *Children* 11, 1299.
- Cost, K. T., Unternaehrer, E., Tsujimoto, K., Vanderloo, L. L., Birken, C. S., Maguire, J. L., Szatmari, P., Charach, A. 2023: Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. *Journal of Neuroendocrinology* 35:e13246.
- Coyne, S. M., Swit, C. & Holmgren, H. G. 2025: Parental technofence – Small effects, big questions. *JAMA Pediatrics*.
- Dixon, D., Sharp, C. A., Hughes, K. & Hughes, J. C. 2023: Parental technofence and adolescents' mental health and violent behaviour. A scoping review. *BMC Public Health* 23, 2053.
- Domoff, S. E., Radesky, J. S., Harrison, K., Riley, H., Lumeng, J. C. & Miller, A. L. 2019: A naturalistic study of child and family screen media and mobile device use. *Journal of Child and Family Studies* 28, 401–410.
- Domoff, S. E., Borgen, A. L. & Radesky, J. S. 2020: Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies* 2, 343–353.
- Dwyer, R. J., Kushlev, K. & Dunn, E. W. 2018: Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology* 78, 233–239.
- Feldman, R. 2016: The neurobiology of mammalian parenting and the biosocial context of human caregiving. *Hormones and Behavior* 77, 3–17.
- Gahler, H. 2025: Parental technofence and the impact on familial relationships. *Mobile Media & Communication* 13, 281–294.
- Golen, R. B. & Ventura, A. K. 2015: Mindless feeding. Is maternal distraction during bottle-feeding associated with overfeeding? *Appetite* 91, 385–392.
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P. & Kientz, J. A. 2015: Texting while parenting. How adults use mobile phones while caring for children at the playground. *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems*, 727–736. Association for Computing Machinery.
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M. & Kaufman, J. 2025: Digital media, development, and learning. Teoksessa D. A. Christakis & L. Hale (toim.): *Handbook of children and screens. Digital media, development, and well-being from birth through adolescence*. Springer, 387–393.
- Kildare, C. A. & Middlemiss, W. 2017: Impact of parents' mobile device use on parent–child interaction. A literature review. *Computers in Human Behavior* 75, 579–593.
- Knitter, B. & Zemp, M. 2020: Digital family life. A systematic review of the impact of parental smartphone use on parent–child interactions. *Digital Psychology* 1, 26–34.

- Komanchuk, J., Toews, A. J., Marshall, S., Mackay, L. J., Hayden, K. A., Cameron, J. L., Duffet-Leger, L. & Letourneau, N. 2023: Impacts of parental technofence on parent-child relationships and child health and developmental outcomes. A scoping review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 26, 579–603.
- Lauricella, A. R., Wartella, E. & Rideout, V. J. 2015: Young children's screen time. The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology* 36, 11–17.
- Lemish, D., Elias, N., Floegel, D. 2020: "Look at me!" Parental use of mobile phones at the playground. *Mobile Media Communication* 8, 170–187.
- Liu, R-D., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T. P., Hong, W., Zhen, R. & Li, Y-M. 2019: The effect of parental phubbing on teenager's mobile phone dependency behaviors. The mediation role of subjective norm and dependency intention. *Psychology Research and Behavior Management* 12, 1059–1069.
- McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. 2016a: "Technofence". The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychological Popular Media Culture* 5, 5–98.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. 2016b: Technology interference in the parenting of young children. Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal* 53, 435–443.
- McDaniel, B. T. & Radesky, J. S. 2018a: Technofence. Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research* 84, 210–218.
- McDaniel, B. T. & Radesky, J. S. 2018b: Technofence. Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development* 89, 100–109.
- McDaniel, B. T., Pater, J., Cornet, V., Mughal, S., Reining, L., Schaller, A., Radesky, J. & Drouin, M. 2023: Parents' desire to change phone use. Associations with objective smartphone use and feelings about problematic use and distraction. *Computers in Human Behavior* 148, 107907.
- McDaniel, B. T., Radesky, J., Pater, J., Galovan, A. M., Harrison, A., Cornet, V., Reining, L., Schaller, A. & Drouin, M. 2024: Heavy users, mobile gamers, and social networkers. Patterns of objective smartphone use in parents of infants and associations with parent depression, sleep, parenting, and problematic phone use. *Human Behavior and Emerging Technologies* 1, 3601969.
- McDaniel, B. T., Ventura, A. K. & Drouin, M. 2025: Parent social media use and gaming on mobile phones, technofence in family time, and parenting stress. *Psychology of Popular Media* 14, 322–327.
- Merkaš, M., Perić, K. & Žulec, A. 2021: Parent distraction with technology and child social competence during the COVID-19 pandemic. The role of parental emotional stability. *Journal of Family Communication* 21, 186–204.
- Montag, C. & Elhai, J. D. 2023: On social media design, (online-)time well-spent and addictive behaviors in the age of surveillance capitalism. *Current Addiction Reports* 10, 610–616.

- Morris, A. J., Filippetti, M. L. & Rigato S. 2022: The impact of parents' smartphone use on language development in young children. *Child Development Perspectives* 16, 103–109.
- Mueller, I., Snidman N., DiCorcia, J. A. & Tronick, E. 2025: Infants show negative changes in affect and physiology when re-experiencing a stressor, its context, and a positive event 24-h later. *Infancy* 30, e12631.
- Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E., Carlson, S.: Normaali psyykkinen kehitys eri ikäkausina. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A. (toim.): *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. 4. p. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 2025, 25–36.
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk S., Pérez-Edgar K., Buss, K. A. & Dennis-Tiway, T. A. 2018: Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science* 21, e12610.
- Nøkleby, H., Bidonde Torre, M. J., Langøien, L. J. & Kucuk, B. 2022: Parents' use of mobile screens and interaction with children 0–6 years old. A systematic review. Norwegian Institute of Public Health.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma L. & Raita, E. 2012: Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing* 16, 105–114.
- Píšová, M. & Lukavská, K. 2024: Technoference in parents of primary school-aged children and its associations with parental problematic screen use and sociodemographic characteristics. *Adiktologie* 24, 89–98.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M. & Silverstein, M. 2014: Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics* 133, 843–849.
- Radesky, J. S., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N. & Lumeng, J. C. 2015: Maternal mobile device use during a structured parent–child interaction task. *Academic Pediatrics* 15, 238–244.
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B. & Silverstein, M. 2016: Parent perspectives on their mobile technology use. The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 37, 694–701.
- Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A. L., Lumeng, J. C. & Rosenblum, K. L. 2018: Maternal mental representations of the child and mobile phone use during parent–child mealtimes. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 39, 310–317.
- Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A. & Miller, A. L. 2023: Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. *JAMA pediatrics* 177, 62–70.
- Reich, S. M. & Madigan, S. 2024: Introduction to the section on parenting in the digital age. Teoksessa *Handbook of children and screens. Digital media, development, and well-being from birth through adolescence*. Cham: Springer Nature Switzerland, 371–377.
- Sameroff, A. 2009: The transactional model. American Psychological Association.

- Shin, J. Y., Rheu, M., Huh-Yoo, J. & Peng, W. 2021: Designing technologies to support parent-child relationships. A review of current findings and suggestions for future directions. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CSCW2), article 441.
- Stern, D. N. 2018: *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge.
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M. & Padilla-Walker, L. M. 2018: Parent and child technofence and socioemotional behavioral outcomes. A nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior* 88, 219–226.
- Stockdale, L. A., Porter, C. L., Coyne, S. M., Essig, L. W., Booth, M., Keenan-Kroff, S. & Schvaneveldt, E. 2020: Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm. Links to maternal behaviors and beliefs regarding technofence. *Infancy* 25, 571–592.
- Sundqvist, A., Koch, F.-S., Birberg Thornberg, U., Barr, R. & Heimann, M. 2021: Growing up in a digital world – digital media and the association with the child's language development at two years of age. *Frontiers in psychology* 12, 569920.
- Sundqvist, A., Majerle, N., Heimann, M. & Koch, F.-S. 2024: Home literacy environment, digital media and vocabulary development in preschool children. *Journal of Early Childhood Research* 22, 570–583.
- Swain, J., Ho, S., Nakamura, Y., Patterson, G., Gopang, M., Kim P. 2024: Parent-infant adaptive biobehavioral intersubjectivity. *Teoksessa Osofsky, J., Fitzgerald, H., Keren, M. & Puura, K. (toim.): WAIMH handbook of infant and early childhood mental health*. Springer, 205–226.
- Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M. & Prusskij, C. 2020: Digitaalinen hyvinvointi perheissä. *Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:43*. Valtioneuvoston kanslia. ISBN: 978-952-287-913-4.
- Tidemann, I. T. & Melinder, A. M. D. 2022: Infant behavioural effects of smartphone interrupted parent-infant interaction. *British Journal of Developmental Psychology* 40, 384–397.
- Toledo-Vargas, M., Chong, K. H., Maddren, C. I., Howard, S. J., Wakefield, B. & Okely, A. D. 2025: Parental technology use in a child's presence and health and development in the early years. A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*.
- Torres, C., Radesky, J., Levitt, K. J. & McDaniel, B. T. 2021: Is it fair to simply tell parents to use their phones less? A qualitative analysis of parent phone use. *Acta Paediatrica* 10, 2594–2596.
- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollman, M. M. H. & Ling, R. 2019: Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction. An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior* 100, 35–47.
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S. & Sommer, N. 2020: Phone use while parenting. An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior* 102, 31–38.

Wolfers, L. N., Wendt, R., Becker, D. & Utz, S. 2023: Do you love your phone more than your child? The consequences of norms and guilt around maternal smartphone use. *Human Communication Research* 49, 285–95.

Yang, X., Jiang, P. & Zhu, L. 2023: Parental problematic smartphone use and children's executive function. The mediating role of technofence and the moderating role of children's age. *Early Childhood Research Quarterly* 63, 219–227.

Zhang, J., Zhang, Q., Xiao, B., Cao, Y., Chen, Y. & Li, Y. 2025: Parental technofence and child problematic media use. Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research* 27:e57636.

# Katsaus lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön kansainvälisiin suosituksiin ja ratkaisuihin

**PÄIVI LINDBERG**

johtava asiantuntija

**SARI CASTRÉN**

tutkimuspäällikkö

**SAARA RAPELI**

projektipäällikkö

Terveys ja hyvinvoinnin laitos

## Digitaaliset ympäristöt ovat osa lasten ja nuorten elämää

Internet, älylaitteet ja erilaiset verkkosovellukset luovat digitaalisen ympäristön, joka on kiinteä osa lasten ja nuorten arkea. Ne tarjoavat mahdollisuuksia oppimiseen, yhteydenpitoon, itsensä ilmaisuun ja vapaa-ajan viettoon. Samalla ne voivat altistaa merkittäville riskeille. Digitaalisuus on osa nykylapsuutta, ja sen rooli tulee todennäköisesti olemaan tärkeä tulevaisuudessakin.

Jotta pystymme hyödyntämään parhaalla mahdollisella tavalla digitaalisia toimintaympäristöjä, tarvitsemme riittävästi ymmärrystä niistä. Meidän on ymmärrettävä, miten digitaalisessa maailmassa toimiminen vaikuttaa sekä myönteisesti että kielteisesti terveyteen, kehitykseen, vuorovaikutukseen, sosiaalisiin suhteisiin, oppimiseen ja turvallisuuteen. Digitaaliset taidot ja osaaminen ovat olennaisia nyt ja tulevaisuudessa. Onkin tärkeää sekä osata hyödyntää digitaalisuuden tuomat mahdollisuudet että toisaalta tunnistaa sen riskit. Tarvitsemme lisää tietoa ja tutkimusta myös hyödyistä sekä siitä, miten digitaalinen maailma asettuu kokonaisuutena lasten ja nuorten elämään. On jo joitain alustavia tutkimustuloksia muun muassa siitä, että digilaitteiden käyttö yhteydenpitoon ystävien kanssa voi olla yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin ja terveystottumuksiin silloinkin, kun käyttö on intensiivistä (Lyyra, Junttila, Gustafsson, Lahti, & Paakkari 2022).

Tässä artikkelissa tarkastellaan suosituksia, rajoituksia ja hyviä käytäntöjä, joita eri maat ovat ottaneet käyttöön. Ne koskevat lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käyttöä pääasiassa vapaa-ajalla, mutta lyhyesti sivutaan myös eri maiden koulujen digilaitteiden käytön suosituksia. Tavoitteena on tuoda näkökulmia digihyvinvointia tukeviin kansainvälisiin malleihin ja tuottaa tietopohjaisia ehdotuksia, joilla vahvistetaan lasten ja nuorten hyvinvointia Suomessa. Vaikka artikkeli painottuu vapaa-ajan digilaitteiden käyttöön, on tärkeää huomioida vapaa-ajan digitalisaation yhteydet koulun digitalisaatioon sekä näiden kahden yhteisvaikutukset oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Koulu mahdollistaa sellaisia digitaalisten laitteiden käyttökokemuksia, jotka tukevat oppimista ja hyvinvointia sekä vahvistavat sosiaalista vuorovaikutusta ja turvataitoja (Häkkinen ym. 2025).

Digitaalisten medioiden käyttö kuuluu nykypäivän kansalaistaitoihin: internet ja sovellukset tarjoavat hyötyä, iloa ja tarpeellisia taitoja. Käytön arvioinnissa ei tulisi keskittyä pelkkään ruutuaikaan, vaan pitäisi huomioida myös sisällöt, käyttötavat, motiivit ja elämän kokonaisuuden tasapaino. Liiallinen käyttö voi kuitenkin muuttua ongelmalliseksi, jos se vie aikaa muilta tärkeiltä asioilta tai sen hallinta on vaikeaa. Tällöin voidaan puhua ongelmallisesta internetin käytöstä, joka kuuluu laajempaan toiminnallisten riippuvuuksien kategoriaan.

Ongelmallinen internetin käyttö (Problematic Use of Internet, PUI) on käsitteenä geneerinen. Se ei ota tarkemmin kantaa riskikäytön luonteeseen tai alustaan. Riskikäyttö voi johtua esimerkiksi liiallisesta sosiaalisen median, digipelaamisen tai verkkopornon käytöstä, rahapelaamisesta tai verkkoshoppailusta. Vaikka PUI:lle ei ole virallista diagnoosia, se toimii hyödyllisenä viitekehyksenä digihyvinvoinnin tarkastelulle. WHO on tunnistanut digipeliriippuvuudet omiksi diagnooseikseen (WHO 2022). Tutkimusten mukaan jopa neljännes ihmisistä kokee jonkinasteista PUI:ta. Se liittyy usein mielenterveyden ongelmiin, unihäiriöihin ja oppimisvaikeuksiin (Finberg ym. 2025; Finberg ym. 2022; Potenza ym. 2020; EU-PUI-network 2022; InternetAndMe-projekti 2025).

## **LASTEN JA NUORTEN DIGITAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT HAITAT JA RISKIT**

Digitaalisten ympäristöjen kestävä hyödyntämisen tueksi tarvitaan tutkimusperustaista ymmärrystä niiden vaikutuksista. Suomessa tätä tietoa on kartutettu muun muassa Kouluterveyskyselyn, ESPAD-kyselyn sekä Korkeakouluopiskelijoiden terveyskyselyn avulla. Tulokset osoittavat, että ongelmallinen internetin käyttö on viime vuosina yleistynyt erityisesti tyttöjen keskuudessa (Kiviruusu & Paavonen 2024). Ongelmallinen internetin käyttö on yhteydessä muun muassa koulu-uupumukseen (Männikkö ym. 2024). Ongelmien muodot vaihtelevat: tytöillä korostuu sosiaalisen median käyttö, pojilla taas raha- ja digipelaaminen (Castrén & Männikkö 2025; Castrén ym. 2022).

Holly ym. (2023) ovat tarkastelleet erityisesti nuorten toimintaa digitaalisissa ympäristöissä ja tuoneet esille, kuinka digitaalisen hyvinvoinnin määrittäjät vaikuttavat laajasti nuorten elämään. Digitaalisen median riskit ja vaikutukset jaetaan sisältö-, kontakti-, käyttäytymis- ja sopimusriskeihin sekä digitaalisen median käyttöön yleisesti liittyviin vaikutuksiin, kuten yksityisyyden loukkauksiin, mielenterveyden kuormitukseen ja digitaaliseen epätasa-arvoon. Näillä tekijöillä on sekä suoria että välillisiä vaikutuksia vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin, arvoihin, terveyteen ja ravitsemukseen, turvallisuuteen ja tukeen, oppimiseen ja osaamiseen sekä toimijuuteen ja resilienssiin.

Sosioekonomiset tekijät muokkaavat digitaalisten alustojen käyttöä ja sen haittojen riskejä. Kansainvälisissä vertailututkimuksissa on havaittu, että esimerkiksi ruutulaitteiden omistaminen, perheen eheys, vanhempien koulutustaso ja taloudellinen tilanne ennustavat merkittävästi nuorten ruutuajan määrää (Lukavaska ym. 2024). Näin ollen digitaalisen hyvinvoinnin tarkastelussa on huomioitava sekä yksilölliset että rakenteelliset tekijät, jotka yhdessä määrittävät riskien ja suojaavien voimavarojen tasapainoa.

Kun digitaalisen ympäristön haittoja tarkastellaan, on tärkeää nähdä lapsen ja nuoren elämän kokonaisuus. Tasapainon löytäminen on keskeistä, sillä esimerkiksi liiallinen pelaaminen tai sosiaalisessa mediassa viihtyminen voi syrjäyttää

muita elämän osa-alueita. Toisaalta suojaavat tekijät – kuten luotettavat ihmissuhteet, riittävä uni ja liikunta – vähentävät haittoja ja tukevat hyvinvointia. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten välillä on merkittäviä eroja siinä, miten hyvinvointi ja digikäyttäytyminen kytkeytyvät toisiinsa. (Boniel-Nissim ym. 2023). Siksi huomiota tulisi kiinnittää paitsi haittojen ehkäisyyn myös siihen, miten edistetään hyvää internetin käyttöä, positiivisia verkkosuhteita ja merkityksellisiä kokemuksia, jotka vahvistavat nuorten hyvinvointia. (Marciano & Viswanath 2023). Esimerkiksi TUBEDU-hankkeessa on jo viitteitä muun muassa siitä, että verkon välityksellä saatava vertaistuki mielenterveyden kysymyksissä voi olla nuorelle voimaannuttavaa.

## Kansainvälisiä suosituksia ja ratkaisuja

Monet kansainväliset organisaatiot ovat laatineet tutkimukseen perustuvia suosituksia lasten ja nuorten digilaitteiden käyttöön. Suositukset korostavat johdonmukaisesti tasapainoista digitaalisuutta, laadukasta sisältöä, iänmukaisia rajoituksia sekä lapsen oikeutta osallistua turvalliseen ja kehittävään digitaaliseen maailmaan. Nämä suositukset tarjoavat pohjaa kansallisille linjauksille ja käytännöille Suomessa.

### MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖ WHO

Useiden maiden ruutuaikasuositukset pohjaavat WHO:n laatimiin suosituksiin (WHO 2019). WHO on julkaissut ruutuaikasuosituksia erityisesti alle 5-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, paikallaanolon vähentämiseksi ja unen tukemiseksi. WHO:n mukaan ruutuaika ei saa syrjäyttää lapsen kehitykselle kriittisiä tekijöitä, kuten fyysistä aktiivisuutta, vuorovaikutusta ja riittävää unta:

- Alle 1-vuotiaat: Näin nuorille ei suositella lainkaan ruutuaikaa. Painotuksen toiminnassa tulisi olla liikkeessä ja vuorovaikutuksessa.
- 1–2-vuotiaat: ruutuaikaa ei suositella, mutta jos sitä on, korkeintaan 1 tunti aikuisen kanssa.
- 3–4-vuotiaat: ruutuaikaa suositellaan enintään 1 tunti päivässä sekä vähintään 3 tuntia liikuntaa, josta 1 tunti reipasta.
- 5–17-vuotiaat: WHO ei anna varsinaisia ruutuaikasuosituksia, mutta korostaa liikunnallista elämäntapaa ja vähäistä paikallaanoloa.

WHO:n suositukset perustuvat tutkimusnäyttöön, jonka mukaan vähäinen ruutuaika edistää kognitiivista kehitystä ja vähentää terveyshaittoja. Suomessa THL on soveltanut WHO:n ohjeita julkaisussaan Pienet lapset ja ruutuaika (THL 2019).

## EUROOPAN UNIONI

Euroopan unionin neuvoston päätelmät lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisestä ja turvaamisesta digitaalisella aikakaudella (2025) kutsuvat EU:n jäsenmaita useisiin erilaisiin toimenpiteisiin. Päätelmissä ehdotetaan muun muassa, että kehitetään kohdennettua viestintää erityisesti vanhemmille, huoltajille ja ammattikasvattajille. Erityisesti nostetaan esille lasten digilaitteiden käytön lykkäämisen hyötyjä ja siitä viestimistä yhteiskunnassa. Ehdotuksena on, että laitteiden käyttö aloitetaan asteittain, valvotusti ja turvallisesti. Viestinnässä tulisi korostaa tämän lähestymistavan myönteisiä vaikutuksia pienten lasten kognitiiviseen ja psykologiseen kehitykseen. (Council of the European Union 2025)

EU:n neuvosto kutsuu kehittämään ja tarjoamaan menetelmiä pienten lasten hoitamiseen, kasvattamiseen ja viihdyttämiseen ilman digitaalisia välineitä. Edistettävien toimien tulisi pohjata tutkimukseen, eivätkä ne saisi keskittyä pelkästään rajoituksiin, vaan niiden pitäisi opettaa lapsille vastuullista ja tasapainoista digitaalisten teknologioiden käyttöä. Toimien on oltava ikätasolle sopivia, saavutettavia ja käytäjäystävällisiä. Niiden pitää myös ottaa huomioon haavoittuvassa asemassa olevat lapset ja nuoret.

Lasten ja nuorten digitaalista hyvinvointia ja turvallisuutta konkreettisesti parantamaan on perustettu Safer Internet -keskuksia, jotka toimivat EU:n yhteisrahoituksella ympäri Eurooppaa. Keskukset pyrkivät edistämään lasten ja nuorten turvallisuutta verkossa erilaisilla toimilla ja aloitteilla, kuten tieto- ja neuvontakeskuksilla, puhelinpalveluilla, kriisipuhelimilla ja nuorisotoiminnan palveluilla. Näissä tarjotaan sisältöä ja palveluja tukemaan lapsia ja nuoria, huoltajia ja vanhempia, opettajia ja muita kasvattajia sekä muita ammattilaisia ja sidosryhmiä. Suomen Safer Internet -keskuksen (FISIC) toiminnoista vastaavat kolme keskeistä toimijaa eli Kansallinen audiovisuaalinen instituutti (KAVI), Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) ja Pelastakaa Lapset (SFC).

## UNICEF

Unicefin raportissa *Childhood in a Digital World* (Unicef 2025) ehdotetaan ratkaisuja, joilla lasten osallisuus ja taidot digitaalisessa maailmassa varmistetaan turvallisella tavalla tasapainossa muun elämän kanssa. Näkökulmana ovat lapsen oikeudet digitaalisessa ympäristössä. Ratkaisuissa korostuu neljä perusperiaatetta:

1. Turvallisuus ja suoja digitaalisessa tilassa.
2. Osallistuminen ja toimijuus: lapset on otettava osallisiksi myös digipolitiikkaan.
3. Tasa-arvo ja saavutettavuus: kaikilla lapsilla tulisi olla yhtäläinen mahdollisuus turvalliseen digin käyttöön.
4. Digitaaliset taidot ja medialukutaito: digitaalisuus on osa tulevaisuuden kansalaistaitoja.

Unicef (2019) on julkaissut useita politiikkaoppaita sekä Giga-aloitteen, jossa pyritään yhdistämään koulut internetiin globaalisti, eettisesti ja oikeudenmukaisesti.

## NORJA

Norjan tavoitteena on tulla maailman digitaalisimmaksi maaksi vuoteen 2030 mennessä. Tämä edellyttää, että löydetään tasapaino digitaalisten hyötyjen sekä terveyteen, sosiaaliseen kehitykseen ja haitalliselta sisällöltä suojautumiseen liittyvien huolien välillä. Norjassa on käynnissä kansallinen työ, jossa kehitetään uusia ohjeita ja strategioita. Ne keskittyvät digitaalisen osaamisen parantamiseen, lasten suojelemiseen verkkohaitoilta ja yksityisyyden loukkauksilta sekä tutkimuksen ja monialaisen yhteistyön edistämiseen. Tärkeää työssä on pohjoismaisen ja eurooppalaisen yhteistyön vahvistaminen sekä vuoropuhelu teknologia-alan kanssa.

Norjassa on muita Pohjoismaita pitempi historia lasten ja nuorten digitaalisen median käyttöä koskevista ohjeista. Norjassa ohjeiden varhaisin versio on vuodelta 2014. Näitä suosituksia on päivitetty säännöllisesti WHO:n ohjeiden mukaisesti. Viimeisimmistä, heinäkuussa 2025 julkaistuista suosituksista pyydettiin laajasti lausuntoja. Suositusten tarkoituksena on edistää tasapainoista laitteiden käyttöä, jossa lapsia ja nuoria ei suljeta pois digitaalisesta elämästä, vaan heitä tuetaan löytämään tasapaino digitaalisten toimintojen ja muiden arkipäivän toimintojen välillä. Suosituksissa korostetaan ruudunkäytön ja terveyden, kuten unen, mielen-terveyden, fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen välistä yhteyttä. (Helsedirektoratet 2025)

Suosituksissa annetaan neuvoja ruutujen käyttöön liittyvästä ajasta, sisällöstä sekä käytön tavoista.

- Alle kaksivuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- 2–5-vuotiaille enintään 0,5–1 tunti päivässä.
- 6–12-vuotiaille suositus on enintään 1–1,5 tuntia kouluaajan ulkopuolella. 13–18-vuotiaille suositellaan enintään 1,5–3 tuntia päivittäistä kouluaajan ulkopuolista ruutuaikaa.

Suosituksot toimivat ammattimaisena pohjana käytännön työkalujen kehittämiseksi. Näitä työkaluja voivat käyttää huoltajat, terveydenhuollon ammattilaiset sekä muut lasten ja nuorten terveyden ja kehityksen parissa työskentelevät ammattilaiset. Tavoitteena on turvallisen ja tietoisin ruudunkäytön tukeminen päiväkodin, koulun, koulutyön ja työn ulkopuolella.

Työtä ohjaa kansallinen turvallisen digitaalisen kasvatuksen strategia ”Oikein netissä” vuodelta 2021. Sen koordinoitivastuu hallinnon tasolla on lapsi- ja perheasioiden ministeriöllä. Strategian tarkoituksena on kehittää kattava, tulevaisuuteen suuntautunut ja kokonaisvaltainen politiikka digitaalisessa kasvatuksessa. Strategiassa

kuvataan periaatteet ja kohdealueet viranomaisten jatkotyölle. Se luo pohjan alan koordinoitulle ja aktiiviselle politiikalle, jossa eri ministeriöiden ja osastojen lasten ja nuorten digitaalisen kasvatuksen ponnisteluja tarkastellaan kokonaisuutena (Norwegian Ministry of Children and Families 2021).

Strategiatyön toimeenpanoa ohjaa Norjan mediaviranomaisen (Medietilsynet) koordinoima ”Turvallisen digitaalisen toiminnan suunnitelma” (Norwegian Ministry of Children and Families 2025). Työtä tehdään laajassa eri kansallisten viranomaisten muodostamassa yhteistyöryhmässä. Suunnitelmassa on neljä fokusta:

1. lasten, vanhempien ja ammattilaisten digitaalinen osaaminen,
2. lasten ja nuorten suojeleminen internetin väärinkäytöltä, haitalliselta sisällöltä ja haitalliselta käytöltä,
3. lasten ja nuorten yksityisyyden ja kuluttajansuojan suojeleminen ja
4. tutkimus, koordinointi ja tiedon levittäminen.

Yhteistyöryhmä laatii toimintasuunnitelman ”Oikein netissä” -strategian tavoitteiden seurantaan varten ja tunnistaa tarpeet ja puutteet toiminnan toteuttamisessa. Se myös antaa palautetta asiaankuuluville ministeriöille siitä, miten näitä osa-alueita voidaan parantaa. Lisäksi ryhmä ehdottaa yhteistyötoimia valtion eri toimijoiden välillä.

## **RUOTSI**

Ruotsin kansanterveysviranomainen (Folkhälsomyndigheten 2024) julkaisi kansalliset ruutuajakaasuositukset vuonna 2024. Suositusten yleisenä tavoitteena on parantaa ymmärrystä digitaalisen median vaikutuksista lasten terveyteen, edistää terveellistä käyttöä ja jakaa tätä tietoa nuorille, vanhemmille ja ammattilaisille. Suositukset keskittyvät digitaalisen median vapaa-ajan käyttöön, ja niissä on kolme tärkeää fokusta:

- digitaalisen median häiritsevä vaikutus uneen,
- ikätasoa vastaava käyttö ja sisältö ja
- vanhempien ja huoltajien toimiminen roolimalleina.

Ruotsin terveysviranomaiset suosittelevat, että vanhemmat auttavat lapsiaan löytämään tasapainon arjessa ja nukkumaan paremmin välttämällä digitaalisen median liiallista käyttöä. Sisällön käyttöä tulee hallita asianmukaisesti. Lasten ja nuorten haavoittuvuutta verkossa voidaan vähentää turva-asetusten avulla ja näin myös hallita mahdollista digitaalista riippuvuutta. Suosituksissa kuitenkin korostetaan, että kaikki digitaalisen median osa-alueet eivät ole haitallisia, vaan niillä on arvokasta viestinnällistä arvoa ja myös viihdearvoa.

Suosituksissa on sekä ikätasoisia ohjeita että sisältöön ja käyttötapoihin liittyviä näkökulmia.

- 0–2-vuotiaat: Mielellään ei lainkaan ruutuaikaa. Pieniä poikkeuksia voidaan tehdä, esimerkiksi videopuhelut tai kuvien katselu yhdessä aikuisen kanssa. Itsenäistä ruutuaikaa tulisi välttää.
- 2–5-vuotiaat: Enintään 1 tunti päivässä. Sisällön pitää olla ikätasoisista, mainoksetonta ja algoritmitonta. Ruutuja käytetään yhdessä aikuisen kanssa.
- 6–12-vuotiaat: Enintään 2 tuntia päivässä vapaa-ajalla. Vanhempien on seurattava ikärajoja, sisältöä ja tukea tasapainoista elämää. Ruudun käyttö ei saa syrjäyttää unta, liikuntaa tai sosiaalista vuorovaikutusta.
- 13–18-vuotiaat: Enintään 2–3 tuntia päivässä vapaa-ajalla. Nuorten odotetaan säätelevän käyttöönsä itse, mutta vanhempien tuki, keskustelu ja rajojen sopiminen ovat edelleen tärkeitä.

Suosituksissa painotetaan tasapainoa: digimedian ei tule korvata liikuntaa, unta tai sosiaalisia suhteita. Tätä edistävät konkreettiset yleiset periaatteet ja ohjeet.

- Näytöt pois vähintään 30–60 minuuttia ennen nukkumaanmenoa.
- Mobiililaitteet pois makuuhuoneesta yön ajaksi.
- Vanhempien oma digimedian käyttö toimii mallina lapsille.
- Keskusteluyhteys nuoren kanssa on avain riippuvuusriskien ehkäisyyn.
- Sisällön pitää olla turvallista, ikäsopivaa ja kaupallisista vaikutteista vapaata.

Ruotsissa on tavoitteena kehittää ohjeistuksia edelleen vuoden 2025 aikana laatimalla visuaalisia kampanjoita ja tekemällä yhteistyötä sidosryhmien kanssa. Työssä tunnustetaan tarve pysyä teknologisen kehityksen mukana. Digitaalinen media vaatii koko yhteiskunnan kattavaa lähestymistapaa, jossa perheet, teollisuus ja teknologiayritykset jakavat vastuun, sekä asianmukaisen lainsäädännön kehittämistä.

## TANSKA

Tanskan terveysviranomaisen (Sundhedsstyrelsen 2025) suositukset korostavat vanhempien roolia ruutuaikapäätöksissä. Ne kehottavat pitämään päivittäisen ruutuajan maltillisena. Erityisesti alle 5-vuotiaille annetaan konkreettiset aikarajat ruudun äärellä:

- Alle 2-vuotiaat: Ei suositella ruutuaikaa yksin. Yhteinen käyttö vanhemman kanssa voi olla kehittävää, jos sisältö tukee lapsen fyysistä ja sosiaalista kehitystä.
- 2–4-vuotiaat: enintään 1 tunti ruutuaikaa päivässä vapaa-ajalla – vähempi on parempi.
- 5–17-vuotiaat: 1–2 tuntia ruutuaikaa vapaa-ajalla ikä huomioiden. Lisäksi

suositellaan kiinteitä ruuduttomia aikoja perheille esimerkiksi ruokailun yhteydessä.

Tanska painottaa ruutuaikaa osana laajempaa arjen tasapainoa, jossa fyysinen aktiivisuus, uni ja vuorovaikutus ovat keskiössä. Vanhempien tulee toimia esimerkeinä ja sopia lasten kanssa yhteisistä säännöistä ruutujen käytölle.

## SAKSA

Saksan lasten- ja nuorisolääkäriyhdistys (DGKJ) yhdessä Wittenin yliopiston kanssa julkisti vuonna 2023 käytännönläheisen opetusmateriaalin ja 55 suositusta digilaitteiden käyttöön (Witten/Herdecke University 2023). Suositukset sisältävät ruutuajat ikävaiheittain mutta painottavat enemmän sisältöjen merkitystä.

- Alle 3-vuotiaille ei suositella aktiivista eikä passiivista digitaalisten laitteiden käyttöä.
- 3–6-vuotiaat voivat käyttää digitaalisia laitteita enintään 30 minuuttia päivässä vanhempien seurassa.
- 6–9-vuotiaat voivat käyttää digitaalisia laitteita vapaa-ajalla enintään 30–45 minuuttia päivässä. Alle 9-vuotiaille lapsille ei tulisi hankkia omaa pelikonsolia.
- Vanhemmat eivät saisi käyttää ruutuaikaa palkitsemisen, rankaisemisen tai rauhoittamisen keinona.
- Digitaalisia laitteita ei pitäisi käyttää erityisesti yhteisten aterioiden aikana.
- Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita lastensa digitaalisesta toiminnasta ja seurata heitä kriittisesti. Heidän pitäisi tiedostaa verkkomedian ongelmakäytön riskit, kuten mahdollinen riippuvuuden kehittyminen.
- Vanhempien tulisi pohtia säännöllisesti nuorten ruudunkäyttöä tarvittaessa sekä hakea tarvittaessa ammattiapua.

Suosituksissa korostetaan perhekohtaisten pelisääntöjen rakentamista eli kuuntelevaa keskusteluyhteyttä sekä perheen yhteisiä sopimuksia digilaitteiden käytöstä. Sopimuksissa tärkeää on lasten ja nuorten mukaan ottaminen, jolloin he oppivat säätelemään digilaitteiden käyttöään sekä omaksumaan tärkeitä mediataitoja. Suositukset sisältävät myös hyvin konkreettisia ohjeita vanhemmille lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön rajoittamiseen.

## **RANSKA**

Ranskan asiantuntijakomissio (France's Screen Commission 2024) laati vuonna 2024 presidentin aloitteesta tieteelliset suositukset lasten ruudun käyttöön. Taustana tälle oli tutkimustieto liiallisen ruutuajan negatiivisista vaikutuksista terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Kymmenen asiantuntijan komissio esitti 29 toimenpide-ehdotusta lasten terveyden suojelemiseksi ja ruudun käytön rajoittamiseksi.

Työryhmän keskeisiä ehdotuksia:

- Alle 3-vuotiaat: ei ruutuja lainkaan.
- 3–6-vuotiaat: vältettävä ruutuja, satunnainen käyttö vain aikuisen seurassa.
- 6-vuotiaasta eteenpäin: maltillinen ja valvottu käyttö.
- Puhelin: ei ennen 11 vuoden ikää.
- Älypuhelin: ei ennen 13 vuoden ikää.
- Sosiaalinen media: vasta 15-vuotiaasta ja vain eettisesti hyväksyttävät alustat.

Työryhmä korosti myös vanhempien roolin merkitystä terveellisen mediankäytön edistämisessä. Tähän vanhempien tulisi saada parempaa ohjausta ja tukea.

Toimenpide-ehdotusten toimeenpanoa ja seurantaan varten työryhmä ehdotti kansallisen ruutuajaseurantakeskuksen perustamista. Työryhmän mukaan lisäksi tarvitaan tulevaisuusneuvosto, joka ennakoii teknologian, kuten tekoälyn, vaikutuksia.

## AUSTRALIA

Australian eSafety Commissioner (2024) ja terveysviranomaiset korostavat sekä ikäkohtaisia ruutuaikasuosituksia että konkreettisia keinoja hallita lasten ja nuorten digilaitteiden käyttöä. Painopiste ei ole ainoastaan ajassa vaan myös sisällön laadussa ja käyttötilanteissa. Digitaalinen käyttö voi tukea luovuutta ja oppimista, kun sisältö on ikätasoisista ja rakentavaa. Australiassa suositellaan opettamaan lapsille itsesäätelyä ja käyttämään laitteiden sisäänrakennettuja käyttörajoituksia.

Ikäkohtaiset ruutuaikasuositukset:

- Alle 2-vuotiaat: ei ruutuaikaa.
- 2–5-vuotiaat: Enintään 1 tunti päivässä. Suositellaan digitaalisten laitteiden käyttöä yhdessä aikuisen kanssa.
- 5–17-vuotiaat: enintään 2 tuntia päivässä vapaa-ajalla.

Tärkeää on huomata, että koulutyöhön, oppimiseen tai välttämättömiin toimintoihin liittyvää ruutuaikaa ei lasketa mukaan rajoituksiin. Tavoitteena ei ole pelkkä määrällinen säätely, vaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Australialaiset suositukset tarjoavat myös konkreettisen hyvinvoinnin tarkistuslistan tukemaan tasapainoista ruutuaikaa. Ne sisältävät myös strategioita perheille ruutuajan hallintaan.

Australiassa ruutuaikasuositukset perustuvat maan terveysministeriön (Australian Department of Health) tutkimuspohjaisiin ohjeisiin, jotka kattavat liikunnan, paikallaanolon ja unen tasapainon vuorokauden aikana. Ruutuaika määritellään kaikenlaiseksi ajaksi, joka vietetään näyttöpäätteellä – mukaan lukien televisiot, tietokoneet, älypuhelimet, tabletit, digipelit ja älykellot.

Terveysministeriö sekä verkkoturvallisuutta kansallisesti edistävä eSafety Commissioner rahoittavat jatkuvasti kampanjoita ja koulutuksia, jotka koskevat digilukutaitoa ja tasapainoista ruudunkäyttöä. Tämä tukee suosituksia eri digihyvinvoinnin osa-alueille. Vuoden 2024 budjetissa allokoitiin 6,5 miljoonaa Australian dollaria iän-tarkistusteknologian pilottiin, jolla tuetaan iäntarkistukseen liittyvää lakiehdotusta.

## SUOMI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Opetushallitus (OPH) käynnistivät marraskuussa 2024 kansallisen digihyvinvoinnin ja turvallisuuden verkoston. Sen ensimmäisenä tehtävänä on laatia suositukset lasten ja nuorten digilaitteiden käyttöön: 0–13-vuotiaille vuonna 2025 ja 14–18-vuotiaille vuonna 2026. Suositusten tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista sekä ehkäistä haittoja. Ne perustuvat monialaiseen tutkimustietoon, YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen, kansallisiin ja kansainvälisiin suosituksiin sekä lasten, nuorten ja huoltajien kuulemiseen. Verkoston tehtävänä on lisäksi vahvistaa keskustelukulttuuria digitalisaation vaikutuksista lasten ja nuorten arkeen.

Suosistusten valmistelu pohjautuu jo tehtyyn kansalliseen työhön. Eri kunnat (esimerkiksi Oulu ja Lappeenranta) ja järjestöt (esimerkiksi Aivoliitto) ovat tehneet perheille omia suosituksiaan ja ohjeitaan. Lisäksi Ahvenanmaan maakuntahallinto laati keväällä 2025 suositukset lasten ja nuorten digitaalisiin tapoihin vapaa-ajalla (Ålands landskapsregering 2025). Sisällöllisesti Ahvenanmaan suositukset pohjaavat vahvasti sekä WHO:n että Ruotsin suosituksiin. Näitä kaikkia jo tehtyjä suosituksia on hyödynnetty THL:n ja OPH:n koordinoimassa kansallisessa suositustyössä.

Valtioneuvoston selvityksessä 2020 nostettiin esiin digihyvintointiin liittyvä jatkuvuuden, resurssien ja koordinaation tarve. Nämä on turvattava sekä tutkimukselle että käytännön toimille, jotta voidaan vastata teknologian nopeaan kehitykseen ja tarjota ajantasaista tietoa niin kasvattajille, vanhemmille kuin lapsille ja nuorille. (Tammisalo ym. 2020.)

## Puhelimen käyttö koulussa

Vapaa-ajan digilaitteiden käytön lisäksi erityisesti puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käyttö kouluissa on noussut huolenaiheeksi. Monissa maissa on tehty toimia matkapuhelimien kieltämiseksi oppitunneilla ja useissa myös koko koulupäivän ajaksi. Rajoituksia on tehty koulu- tai aluekohtaisina ja kansallisina säädöksinä. Keskustelua käydään tällä hetkellä EU:n, Pohjoismaisen ministerineuvoston Unesco-yhteistyön piirissä.

| Maa / Alue    | Säätely / Käytäntö                                                       | Huomioita / Poikkeuksia                                                          | Säätelyn taso                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Alankomaat    | Oppilaat eivät saa käyttää puhelimiaan oppitunneilla tai luokissa.       | Käyttö on sallittu lääketieteellisistä syistä tai digitaitojen opetuksessa.      | Kansallinen laki             |
| Australia     | Kaksi osavaltiota (NSW ja SA) on kieltänyt puhelimet kouluissa.          | Muissa yhdeksässä osavaltiossa päätösvalta on kouluilla.                         | Alueellinen säädös           |
| Espanja       | Puhelimet on täysin kielletty alakouluissa.                              | Yläkouluissa puhelinten käyttöä rajoitetaan puhelinparkkien avulla.              | Alueellinen säädös           |
| Irlanti       | Puhelinten pitää olla pois päältä oppitunnilla.                          | Rajoitukset halutaan tehdä yhteisymmärryksessä.                                  | Suositus                     |
| Iso-Britannia | Oppilaat laittavat puhelimet työpäivän ajaksi kaappeihin.                | Useimmat koulut kieltävät puhelimet kokonaan.                                    | Suositus                     |
| Italia        | Puhelinten käyttö on kielletty koko koulupäivän ajan.                    | Käyttö on sallittu opetustilanteissa.                                            | Kansallinen laki             |
| Kreikka       | Koulun alueella ei saa käyttää puhelimia viihdekäyttöön.                 | Kielto koskee kaikkia mobiililaitteita.                                          | Kansallinen laki             |
| Latvia        | Puhelinten käyttö on kielletty kuudesluokkalaисilta ja nuoremmilta.      | Puhelimia voidaan käyttää opetuksessa tai terveydellisistä syistä.               | Kansallinen laki             |
| Norja         | Ministeriö on antanut suosituksen puhelinten käytön rajoittamisesta.     | Suositus koskee peruskouluja.                                                    | Suositus                     |
| Ranska        | Puhelinten käyttö on koulussa kielletty 3–15-vuotiailta oppilailta.      | Mobiililaitteet pitää jättää kotiin tai pitää suljettuina koko koulupäivän ajan. | Kansallinen laki             |
| Romania       | Puhelimia ei saa käyttää peruskouluissa.                                 | Käyttö on mahdollista opettajan ohjeistuksesta tai lääketieteellisestä syystä.   | Kansallinen laki             |
| Ruotsi        | Mobiililaitteita saa käyttää oppitunneilla vain opettajan hyväksynnällä. | Koko koulupäivää koskevaa lainsäädäntöä tullaan tiukentamaan vuosiluokilla 1–9.  | Kansallinen laki ja suositus |
| Saksa         | Ei ole liittovaltiotason säätelyä.                                       | Useat osavaltiot pohtivat rajoituksia.                                           | Suositus                     |

|        |                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Suomi  | Oppitunneilla käyttö on rajoitettu lailla. Kouluilla on mahdollisuus rajoittaa opetuksettoman ajan käyttöä.                            | Käyttö on sallittu oppitunneilla vain opettajan luvalla; digilaitteita käytetään oppimisen tukena. | Kansallinen laki ja järjestyssäännöt |
| Tanska | Puhelimia ei lähtökohtaisesti saa käyttää peruskouluissa.                                                                              | Käyttö on mahdollista opettajan ohjeistuksesta tai lääketieteellisestä syystä.                     | Suositus                             |
| Unkari | Käytöstä päätetään oppilaitoksen tasolla.                                                                                              | Käyttö on mahdollista lääketieteellisistä syistä.                                                  | Suositus                             |
| Viro   | Oppituntia häiritsevän laitteen voi takavarikoida.<br><br>Koulukohtaisesti on mahdollisuus rajoittaa käyttöä oppituntien ulkopuolella. | Käytännöt digilaitteiden käytöstä vaihtelevat kouluittain.                                         | Kansallinen laki ja järjestyssäännöt |

**TAULUKKO 1: Henkilökohtaisen mobiililaitteen käyttö kouluissa (AI-avusteinen taulukko).**

Suomessa tuli 1.8.2025 voimaan puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käytön kieltäminen perusopetuksen oppitunneilla. Poikkeuksina tästä ovat laitteen käyttö opettajan luvalla opetuksessa ja terveydelliset syyt. Opetuksen järjestäjät saavat päättää koulun järjestyssäännöissä puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käytöstä välitunneilla, siirtymissä ja ruokailussa. Opetushallitus on 30.4.2025 suositellut, että koulut kieltäisivät järjestyssäännöissään mobiililaitteiden käytön kokonaan myös ruokailun aikana ja rajoittaisivat käyttöä tai kieltäisivät sen kokonaan välitunneilla ja siirtymissä ja muuna opetuksettomana aikana. Lisäksi Opetushallitus on suositellut, että lapset eivät saa käyttää puhelinta esiopetuksen aikana eivätkä sitä täydentävän varhaiskasvatuksen, aamu- ja iltapäivätoiminnan, kerhojen ja Harrastamisen Suomen malliin liittyvän toiminnan aikana. Koulujen rehtorit ja opettajat kertovat, että kieltäminen on selkeyttänyt ja rauhoittanut kouluaikaa. Kouluissa opetetaan ja harjoitellaan edelleen digitaalisten laitteiden käyttöä ja osaamista oppijan ikätasolle sopivasti.

Älypuhelimien käytön vaikutuksia kouluissa on seurattu jonkin verran, mutta odotettuja positiivisia tuloksia on toistaiseksi melko vähän. Suomessa perusopetuslain muutoksen vaikutuksia voidaan seurata esimerkiksi Kouluterveyskyselyn avulla. Sen seuraava aineisto kerätään keväällä 2027. THL taas kerää tietoja kuntien terveyden edistämistyöstä TEAviisari-verkkopalveluun. Siihen lisätään kysymys koulun kännykkärajoituksista, mikä tuottaa uutta seurantatietoa. Myös EDUCA-lippulaiva-hankkeessa seurataan digitaalisen teknologian vaikutuksia kouluissa.

Kun eduskunta päätti puhelimen käytön kiellon sisällyttämisestä perusopetuslakiin, se edellytti, että opetus- ja kulttuuriministeriö tekee selvityksen mobiililaitteiden käyttöä koskevien rajoitusten vaikutuksista Suomessa ja ulkomailla vuoden 2026 loppuun mennessä sekä ryhtyy tarvittaessa jatkotoimiin selvityksen pohjalta. Pelkkä seuranta ei kuitenkaan riitä. Tuloksia on tarpeen hyödyntää systemaattisesti

päätöksenteossa ja koulutason käytännöissä: miten kiellot ja rajoitukset vaikuttavat oppimiseen, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin, ja millaisia tukitoimia tarvitaan, jotta mahdolliset hyödyt toteutuvat käytännössä. Lisäksi olisi tärkeää yhdistää kansallinen seuranta kansainväliseen tutkimustietoon. Näin voidaan peilata Suomen ratkaisuja muiden maiden kokemuksiin ja kehittää pitkäjänteisiä toimintamalleja, jotka tukevat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Sosiaalisen median käytön rajoittaminen ja sääntely

Sosiaalisen median käytön rajoittamisessa on kiinnitetty huomiota tietoturvaan, käytön määrään ja tapoihin – esimerkiksi riippuvuutta aiheuttaviin elementteihin sovelluksissa – sekä lasten turvaamiseen haitallisilta sisällöiltä. Näitä ovat erityisesti lapsiin kohdistuva seksuaaliväkivalta sekä vihamielinen ja väkivaltainen sisältö. Altistuminen koukuttaville algoritmeille, sopimattomalle mainonnalle, groomingille sekä vihamieliselle ja väkivaltaiselle sisällölle voi aiheuttaa useita erilaisia ongelmia lapsille ja nuorille. Se voi tuottaa esimerkiksi ahdistusta, aggressiivisuutta, levottomuutta tai muuta itselle tai muille haitallista käytöstä. Sosiaalisen median rajoittamista pidetään keinona suojata lapsia muun muassa väkivaltaan ja seksuaaliväkivaltaan houkuttelulta. Pelastakaa Lapset ry:n Nettivihje-toiminta analysoi vuonna 2024 lähes 630 000 kuvaa ja videota, joista valtaosa sisälsi lapseen kohdistuvaa seksuaaliväkivaltaa usein lasten itsensä tuottamana (Pelastakaa Lapset ry 2025).

Australia on ensimmäisenä maana päättänyt ottaa käyttöön lakisääteisen vähimmäisiän (16 vuotta) sosiaalisen median käytölle (Parliament of Australia 2024: Online Safety Amendment). Lain tavoitteena on suojella lapsia ja nuoria sosiaalisen median haitoilta, kuten mielenterveysongelmilta ja verkkorikollisuudelta. Valvonta ja vastuu iän varmentamisesta on sosiaalisen median alustoilla, ei käyttäjillä tai vanhemmilla.

Myös Isossa-Britanniassa astui kesällä 2025 voimaan säädös, jonka mukaan sosiaalisen median sovellusten ja muiden verkkoalustojen pitää suojella lapsia haitalliselta sisällöltä. Säädös on osa lainsäädäntöä, jonka tarkoituksena on varmistaa turvallisuus verkossa (Government of the United Kingdom 2025: Online Safety Act). Myös tämä laki jätti alustojen itsensä ratkaistavaksi, miten ne tarkistavat käyttäjiensä iän ja räätälöivät heille sisältöjä. Mahdollisia tapoja iän varmistamiseen ovat esimerkiksi käyttäjän iän arviointi kasvojen perusteella tai varmistus passin, pankin, luottokortin tai matkapuhelinoperaattorin avulla.

EU:n yleisen tietosuojasetuksen (GDPR) artikla 8 määrittää, että tietoyhteiskunnan palvelun saa ottaa käyttöön 13–16-vuotias itsenäisesti. Sosiaalinen media katsotaan tietoyhteiskunnan palveluksi. EU:n jäsenvaltioilla on kansallinen liikkumavara

päättää tästä ikärajasta omassa lainsäädännössään. Saksa, Irlanti ja Alankomaat ovat säätäneet käytön ikärajaksi 16 vuotta. Ranskassa ikäraja on 15 vuotta, ja Norjassa on juuri valmisteilla lakiuudistus, jossa sosiaalisen median käytön ikäraja nostetaan 13:sta 15:een. Suomessa on tietosuojalailla säädetty tietosuoja-asetuksen sallima alin ikäraja 13 vuotta.

On hyvä huomata, että tietosuoja-asetus on säädetty varmistamaan tietosuojaa. EU-tasolla on kuitenkin edistytty myös sosiaalisen median sisältöjen ja sovellusten käytön säätelyssä. EU:n digipalveluasetuksen (DSA) artikla 28 velvoittaa kaikkia digialustoja kokoon katsomatta ottamaan vastuuta nuorten käyttäjien turvallisuudesta. Komissio on laatinut lapsille ja nuorille verkkomateriaalia säädöksen sisällystä (Euroopan unioni). Haasteena on kuitenkin näiden alustojen valvonta – tietomassat ovat niin suuria, että valvonta vaatii valtavat resurssit sekä kansallisesti että EU-tasolla.

Pohjoismaiset ministerit ovat yhdessä todenneet, että säätelyyn pitää ottaa mukaan kaikki asianmukaiset sidosryhmät, mukaan lukien vanhemmat, koulut, terveys- ja hyvinvointiviranomaiset sekä kansalaisyhteiskunta, ja tulee asettaa yhdessä vaatimuksia suurille alustayhtiöille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024). Säätelyn täsmentäminen on tärkeää mutta haasteellista. Tekoäly lisää haastekertoomia entisestään. On tärkeää, että edelleen painotetaan kaikkien toimijoiden vastuuta turvallisten nettiympäristöjen varmistamisessa. Myös vanhemmille, lapsille ja nuorille suunnattuja suosituksia ja ohjeita tarvitaan, ja niiden toimeenpanosta pitää huolehtia koordinoitusti.

## Kohti tulevaisuutta ja Suomen suosituksia

Tämä kansainvälinen katsaus tukee Suomen prosessia kahdella tavalla. Ensinnäkin se vahvistaa, että kokonaisvaltainen, monialainen yhteistyö toimii suositusten laadinnassa, toimeenpanossa ja vaikutusten arvioinnissa. Se osoittaa, että vaikutuksen tulos saavutetaan, kun eri hallinnon alat, yritykset ja järjestöt sekä perheet toimivat yhdessä. Toiseksi muun muassa Norjan esimerkki pitkäjänteisestä ja strategisesti resursoidusta digihyvinvoinnin kehittämisestä osoittaa, että tavoitteellinen työ on mahdollista, kun sen taustalla on vahva poliittinen ja yhteiskunnallinen sitoutuminen.

Vaikka kyse on vapaa-ajan suosituksista, koulun rooli digitaalisen osaamisen kehittämisessä on olennainen. Koulu tarjoaa lapsille ja nuorille turvallisen ympäristön paitsi oppia yhdenvertaisesti teknisiä taitoja myös ymmärtää digitaalisen ympäristön riskejä ja mahdollisuuksia. Kansainväliset suositukset korostavat erityisesti lasten digitaalisia taitoja, kuten verkossa oikein toimimista ja itsesääteilyä, mutta myös sitä, että nopeasti muuttuvasta digitaalisesta maailmasta on tarjottava ajantasaista ja ymmärrettävää tietoa osana opetusta. Vanhempien rooli ja

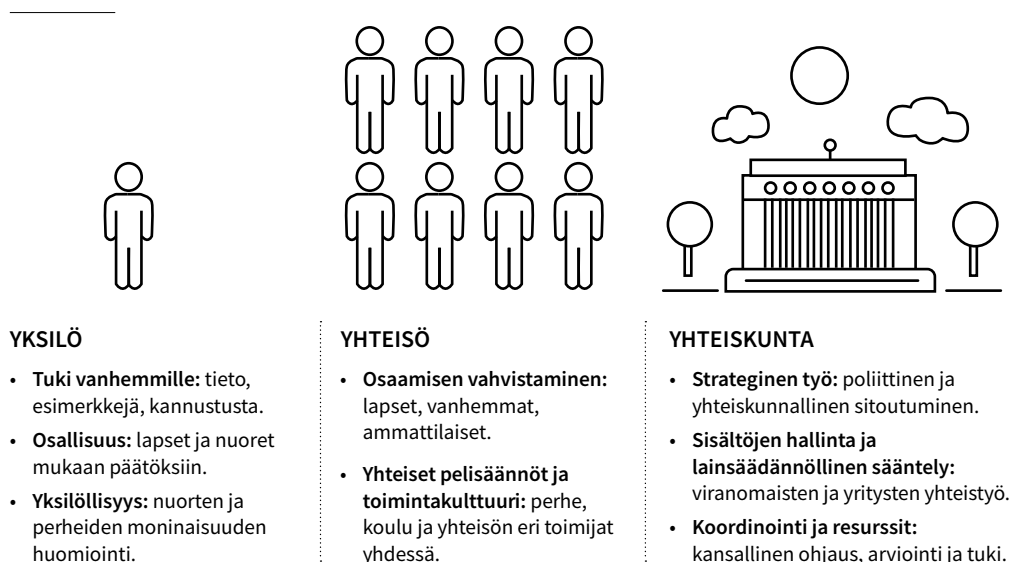
esimerkki nähdään kaikissa suosituksissa merkittävänä, ja konkreettisina keinoina esitetään perheiden yhteiset säännöt ja sopimukset, jotka tukevat lasten taitojen kehittymistä vähitellen ja yhdessä oppien.

Suomi on vahvasti mukana eurooppalaisen lasten ja nuorten turvallisuutta ja hyvinvointia lisäävän digitaalisen kulttuurin kehittämisessä. Kesäkuussa 2025 Suomi (Terveystieteiden tutkimuskeskus) ja Ruotsi (Folkhälsomyndigheten) järjestivät yhdessä Pohjoismaiden ministerineuvoston rahoittamana konferenssin lasten ja nuorten digitaalisesta hyvinvoinnista Brysselissä (Folkhälsomyndigheten 2025). Konferenssissa nousi vahvasti esiin tarve siirtyä yksilökeskeisestä vastuusta laajempaan, systeemiseen tarkasteluun. Tämä tarkoittaa toimintaa, jossa yritykset kantavat yhteiskuntavastuuta ja lainsäädännölliset rakenteet suojaavat lapsia yksilöllisten valintojen rinnalla. Ajatus sai laajaa kannatusta eri maiden edustajilta.

Kun tarkastellaan digitaalisiin ympäristöihin liittyviä suosituksia sekä tutkimuksia, kodin rooli ja vastuu korostuvat. On kuitenkin huomattu, että kun puhutaan ruutu-aika-käsitteestä, huomio kiinnittyy erityisesti peleissä ja sosiaalisessa mediassa vietettyyn aikaan. Tämä on toki tärkeää, kun tiedetään, että kaikki ruuduilla vietetty aika on pois muusta ajasta. Eri maiden suosituksia, tutkimuksia ja tilastoja tarkasteltaessa käy kuitenkin ilmi, että vielä suuremman haasteen muodostavat sisällöt, joiden hallinta ja kontrollointi on huomattavasti vaikeampaa.

Nykyisyyttä ja tulevaisuutta rakennetaan yhdessä. Siksi jatkossa on entistä tärkeämpää varmistaa, että myös lapset ja nuoret voivat itse olla vaikuttamassa kehityssuuntiin. Suomessa valmisteltiin koulutuksen järjestäjille tekoälysuositukset, joissa huomioitiin laajasti kestävyysnäkökulma ja eettiset periaatteet. Lasten ja nuorten kuulemisessa nousi esiin heidän toiveensa osallistua digitalisaation tulevaisuutta koskevaan keskusteluun. Sama tarve on havaittu Sitran Digitaalinen valta-ohjelmassa (Rekola ym. 2024). On tarpeen pohtia, pitäisikö jatkossa kehittää systemaattisia toimintatapoja ja hallintorajat ylittäviä rakenteita, jotka mahdollistavat lasten ja nuorten osallistumisen tulevaisuuttaan koskevaan keskusteluun. Tämä voisi toteutua esimerkiksi Digiraati-verkkopalvelun kautta. Nuoret itse ovat tuoneet esiin tarpeen käydä laadullisesti syvempää keskustelua teknologian roolista elämässä. Tässä keskustelussa on hyvä ottaa huomioon, että nuoret eivät ole homogeeninen ryhmä vaan suuri joukko erilaisia nuoria, joihin vaikuttavat samat yhteiskunnalliset, poliittiset, psykofyysiset, maantieteelliset ja muut tekijät kuin väestöön yleensäkin.

Tulevaisuuden rakennustyössä otetaan huomioon myös erilaiset vanhemmat ja perheet. On syytä yhdessä pohtia, miten voimme tukea digiajan vanhemmuutta alati muuttuvassa toimintaympäristössä syylisämättä ja kestävästi. Vain yhdessä toimien ja toisiamme kannustaen vahvistamme tulevaisuususkoa.



KUVA 1. Kirjoittajien nostamia huomioita kansainvälisen vertailun pohjalta jatkotyöskentelylle yksilön, yhteisöjen ja yhteiskunnan näkökulmista (AI-avustuksella luotu infograafi).

## YHTEINEN VISIO 2040

Suomi tarvitsee digitaalisista ympäristöistä yhteisen vision, joka huomioi lapsen kokonaisvaltaiset tarpeet mahdollisimman joustavasti ja ketterästi. Digiympäristöjen ennakoimattomuuden ja nopean kehityksen vuoksi vision ja toimenpidesuunnitelman toteutusta, seurantaa ja kehittämistä varten tarvitaan kansallinen koordinaatio ja riittävät resurssit. Tarvitaan myös jatkuvaa tutkimusta ja seurantaa, joka tukee lasten ja nuorten hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla.

Lapsen ja nuoren näkökulmasta digitaalisuus on yksi osa elämää, ei erillinen vapaa-ajan tai koulun kysymys. Kouluilla ja oppilaitoksilla on keskeinen rooli digihyvinvoinnin tukemisessa ja tasapainoisen digitaalisen kulttuurin rakentamisessa. Digi-pedagogiikka on tässä avainasemassa: koulun pitää tarjota oppimista ja hyvinvointia tukevia kokemuksia, joissa vahvistuvat myös vuorovaikutustaidot ja digitaalinen turvallisuus (Häkkinen ym. 2025). Siksi keskusteluun digilaitteiden käytöstä vapaa-ajalla pitää liittää myös kysymys koulun toimintakulttuurin kehittämisestä. Suomi voisi olla edelläkävijä sellaisen mallin kehittämisessä, jossa nämä kysymykset yhdistetään ja ratkaistaan lasten kokonaiselämän näkökulmasta.

Samalla on syytä tunnistaa, että suuri osa nuorten digitaalisista taidoista omakсутaan koulun ulkopuolella, mikä voi lisätä eriarvoisuutta (Fagerlund ym. 2024).

Sosioekonomisesta taustasta johtuva epätasa-arvo heijastuu siihen, millaisia digitaalisia valmiuksia nuorilla on. Tämä voi lisätä sääntelemättömän käytön riskejä vapaa-ajalla (Leino ym. 2019). Siksi kodin, koulun ja yhteiskunnan yhteinen vastuu on olennainen. Vanhemmat ovat keskeisessä roolissa. Yhteiseen työhön tarvitaan mukaan yhteiskunnan eri toimijat, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, järjestöt ja yritykset. Lisäksi vapaa-ajan laadukkailla mahdollisuuksilla, kuten Harrastamisen Suomen mallilla, on tärkeä rooli tasapainoisen arjen ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Raja digitaalisen ja ei-digitaalisen ympäristön välillä on hämärtynyt. Digitaaliset ratkaisut ja sisällöt liittyvät käytännössä kaikkeen, mitä teemme. Se tekee myös käytön ja sisältöjen rajoittamisesta haastavaa. Onkin tärkeää kehittää “design for good” -ajattelua: Miten otamme paremmin huomioon erilaiset lapset, jotka voivat asua hyvin erilaisissa ympäristöissä? Millaisia ominaisuuksia sovelluksille ja laitteille tarvitaan vaikkapa digitaalisiin harrastusympäristöihin? Miten yritykset voivat kehittää sovelluksia, joissa toteutuvat hyvät periaatteet?

Tarvitsemme lisäksi EU- ja kansallisen lainsäädännön tarkastelua sekä yhteiskunnallista keskustelua. Suomessa lasten ja nuorten digitaalinen arki tulisi nähdä yhteisenä asiana, josta kaikki toimijat kantavat vastuuta. Toimilla, jotka vahvistavat nuorimpien sukupolvien resilienssiä ja luovat tulevaisuuskokoa, rakennamme visiota, jonka mukaan lasten ja nuorten elämä on tasapainoista ja turvallista, digitaalisuus on sopusoinnussa muun elämän kanssa ja hyvinvointi, oppiminen, osallisuus ja vastuullisuus vahvistuvat aikuisten ja yhteiskunnan tuella.

## Lähteet

Bonieli-Nissim, M., Tynjälä, J., Gobiña, I., Furstova, J., van den Eijnden, R. J. J. M., Marino, C., Jeriček Klanšček, H., Klavina-Makrecka, S., Villeruša, A., Lahti, H., Vieno, A., Wong, S. L., Villberg, J., Inchley, J., & Gariépy, G. (2023) Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries. *Sleep Health*, 9(3), 314–321. [doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.005](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.005).

Castrén, S., & Männikkö, N. (2025) KOTT 2024: Raha- ja digipelaaminen sekä internetin käyttö. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/raha\\_ja\\_digipelaaminen\\_seka\\_internetin\\_kaytto.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/raha_ja_digipelaaminen_seka_internetin_kaytto.html).

Castrén, S., Mustonen, T., Hylkilä, K., Männikkö, N., Kääriäinen, M., & Raitasalo, K. (2022) Risk factors for excessive social media use differ from those of gambling and gaming in Finnish youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2406. [doi.org/10.3390/ijerph19042406](https://doi.org/10.3390/ijerph19042406).

Council of the European Union (2025) Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era. 9069/25.

Danish Health Authority (2025) Screen use during leisure time – how can you approach it? Advice on screen use for children aged 2–4, children and adolescents aged 5–17, and adults (2025) Danish Health Authority. [www.sst.dk/en/english/General-public/Screen-use-during-leisure-time](https://www.sst.dk/en/english/General-public/Screen-use-during-leisure-time) (viitattu 13.8.2025).

EDUCA-lippulaivahanke. [educaflagship.fi/fi](https://educaflagship.fi/fi) (viitattu 9.9.2025).

eSafety Commissioner (2024) Screen time. Help your child achieve a healthy balance in their online and offline activities. eSafety Commissioner, Australian Government. [www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/screen-time](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/screen-time) (viitattu 6.8.2025).

European Commission: Directorate-General for Communications Networks, Content and Technology, Digipalvelulaki (Digital Services Act – DSA) lyhyesti – Lapsille ja nuorille suojaa verkossa, Publications Office of the European Union, 2024. [data.europa.eu/doi/10.2759/5118](https://data.europa.eu/doi/10.2759/5118). (viitattu 13.8.2025).

European Network for Problematic Usage of the Internet (EU-PUI 2022) [www.cost.eu/actions/CA16207/](https://www.cost.eu/actions/CA16207/) (viitattu 6.8.2025).

Fagerlund, J., Leino, K., Niilo-Rämä, M., Puhakka, E. & Markkanen, I. (2024) Kohti digiosaamisen strategista kehittämistä: Kansainvälinen monilukutaidon ja ohjelmoinnillisen ajattelun tutkimus (ICILS 2023). Koulutuksen tutkimuslaitos, Tutkimuksia 40. Jyväskylän yliopisto. [doi.org/10.17011/ktl-t/40](https://doi.org/10.17011/ktl-t/40).

Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Mestre-Bach, G., Ekhtiari, H., Roman-Urrestarazu, A., Achab, S., Kattau, T., Bowden-Jones, H., Thomas, S. A., Babor, T. F., Kidron, B., & Stein, D. J. (2025) Global action on problematic usage of the internet: Announcing a Lancet Psychiatry Commission. *The Lancet Psychiatry*, 12(1), 11–13. [doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00323-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00323-7).

Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell’Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., Chamberlain, S. R., Cirnigliaro, G., Lochner, C., Billieux, J., Demetrovics, Z., Rumpf, H. J., Müller, A., Castro-Calvo, J., Hollander, E., Burkauskas, J., Grünblatt, E., Walitza, S., Corazza, O., Zohar, J. (2022) Advances in problematic usage of the internet research – A narrative review by experts from the European Network for Problematic Usage of the Internet. *Comprehensive Psychiatry*, 118, 152346.  
[doi.org/10.1016/j.comppsych.2022.152346](https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2022.152346).

Folkhälsomyndigheten (2024) Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning. [www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/rekommendationer-for-barns-och-ungas-digitala-medieanvandning/](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/rekommendationer-for-barns-och-ungas-digitala-medieanvandning/) (viitattu 6.8.2025).

Folkhälsomyndigheten (2025) Digital media and its impact on children and adolescents – Nordic and EU expert meeting. [www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/about-us/recorded-webinars-and-seminars/digital-media-and-its-impact-on-children-and-adolescents/](https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/about-us/recorded-webinars-and-seminars/digital-media-and-its-impact-on-children-and-adolescents/) (viitattu 6.8.2025).

France’s Screen Commission (2024) Addressing the impact of screens on young people. [better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/frances-screen-commission-addressing-impact-screens-young-people](https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/frances-screen-commission-addressing-impact-screens-young-people) (viitattu 13.8.2025).

Government of the United Kingdom (2025) Guidance Online Safety Act: Explainer. [www.gov.uk/government/publications/online-safety-act-explainer/online-safety-act-explainer](https://www.gov.uk/government/publications/online-safety-act-explainer/online-safety-act-explainer) (viitattu 13.8.2025).

Harrastamisen Suomen malli. [harrastamisensuomenmalli.fi](https://harrastamisensuomenmalli.fi) (viitattu 9.9.2025).

Helsedirektoratet (2025) Recommendations on screen use for children and young people, Norway (2025) [www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge) (viitattu 13.8.2025).

Holly, L., Wong, B. L. H., van Kessel, R., Awah, I., Agrawal, A., Ndili, N. et al. (2023) Optimising adolescent wellbeing in a digital age. *BMJ*, 380, e068279.  
[doi.org/10.1136/bmj-2021-068279](https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068279).

Hylkilä, K., Kääriäinen, M., Peltonen, A., et al. (2025) Young adults’ risk profiles and predictive factors of problematic social media use (PSMU): A cross-sectional study. *Current Psychology*, 44, 6848–6862. [//doi.org/10.1007/s12144-025-07662-w](https://doi.org/10.1007/s12144-025-07662-w).

Häkkinen, P., Ilén, E., Näykki, P., Lehtinen, E., Lieska, A., & Lerkkanen, M.-K. (2025) Digitalisaation vaikutukset oppimiseen, osaamiseen ja hyvinvointiin. Tutkimuskatsaus suomalaiseen varhaiskasvatukseen, esi- ja perusopetukseen sekä vapaaseen sivistystyöhön. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2025:4a.

Internet and Me – BootStRap Project (2025) [www.internetandme.eu](https://www.internetandme.eu) (viitattu 13.8.2025).

Kiviruusu, O., & Paavonen, J. (2024) Liiallinen netinkäyttö nuorilla: Yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023. Tutkimuksesta tiiviisti 25/2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kosola, S., Kullberg, M., Melander, K. et al. (2023) [Article in press] *Archives of Disease in Childhood*. Advance online publication. [doi.org/10.1136/archdischild-2023-326331](https://doi.org/10.1136/archdischild-2023-326331).

Lukavská, K., Božík, M., Männikkö, N., Hrabec, O., Slussareff, M., Vacek, J., Píšová, M., & Gabrhelík, R. (2024) Socio-demographic and other factors contributing to excessive leisure screen time in preadolescent children. *Central European Journal of Public Health*, 32(3), 205–214. <https://doi.org/10.21101/cejph.a7941>.

Lyyra, N., Junttila, N., Gustafsson, J., Lahti, H., & Paakkari, L. (2022) Adolescents' online communication and well-being: Findings from the 2018 health behavior in school-aged children (HBSC) study. *Frontiers in psychiatry*, 13, 976404. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.976404>.

Marciano, L., & Viswanath, K. (2023) Social media use and adolescents' well-being: A note on flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14, 1092109. [doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109).

Männikkö, N., Palomäki, J., Parikka, S., Määttänen, I., & Castrén, S. (2024) Establishing academic burnout's relationship with problematic internet use and specific health-risk behaviours: A cross-sectional study of Finnish higher education students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. [doi.org/10.1007/s11469-024-01290-4](https://doi.org/10.1007/s11469-024-01290-4)

Norwegian Ministry of Children and Families (2021) Rett på net. Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst. [www.regjeringen.no/no/dokumenter/rett-pa-nett/id2870086/](http://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rett-pa-nett/id2870086/) (viitattu 6.8.2025).

Norwegian Ministry of Children and Families (2025) Handlingsplan for trygg digital oppvekst. Government of Norway. [www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/handlingsplan-digital-oppvekst/241025\\_handlingsplan\\_digital\\_oppvekst.pdf](http://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/handlingsplan-digital-oppvekst/241025_handlingsplan_digital_oppvekst.pdf) (viitattu 6.8.2025).

Parliament of Australia (2024) Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Bill 2024. [www.aph.gov.au/Parliamentary\\_Business/Bills\\_Legislation/Bills\\_Search\\_Results/Result?bId=r7284](http://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Bills_Legislation/Bills_Search_Results/Result?bId=r7284) (viitattu 6.8.2025).

Pelastakaa Lapset ry (2025) Lapsiin kohdistuvaa seksuaaliväkivaltaa todistavan materiaalin määrä rajussa kasvussa. Pelastakaa Lapset ry:n Nettivihje-raportti 2024.

Potenza, M. N., Faust, K. A., & Faust, D. (eds.) (2020) The Oxford handbook of digital technologies and mental health. Oxford University Press. [doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190218058.001.0001](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190218058.001.0001).

Rekola S., Tähkäpää O., Vataja, K. (2024) Millaiseen tulevaisuuteen lapsilla on oikeus? Sitra, Artikkelit: [www.sitra.fi/artikkelit/millaiseen-tulevaisuuteen-lapsilla-on-oikeus/](http://www.sitra.fi/artikkelit/millaiseen-tulevaisuuteen-lapsilla-on-oikeus/).

Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö (2024) Pohjoismaiset ministerit: Sosiaalisen median jättien on kannettava vastuunsa. Valtioneuvosto, sosiaali ja terveystieteiden ministeriö, kolumni: <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/pohjoismaiset-ministerit-sosiaalisen-median-jattien-on-kannettava-vastuunsa> (viitattu 19.8.2025).

Sundhedsstyrelsen (2025) Screen use during leisure time – how can you approach it? <https://www.sst.dk/en/english/General-public/Screen-use-during-leisure-time>. (viitattu 13.8.2025).

Tammisalo Kristiina, Rotkirch Anna, Alanko Leena, Danielsbacka Mirkka, Honkanen, Jenni, Hämäläinen Mirja, Prusskij Christa (2020) Digitaalinen hyvinvointi perheissä: Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi – Tieto käyttöön. Valtioneuvoston julkaisusarja. [urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-913-4](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-913-4).

THL (2019) Pienet lapset ja ruutuaika. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.  
Tiedä ja toimi -kortti. [urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091628346](https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091628346).

TUBEDU-hanke: tutkimusjulkaisut (2025) [sites.utu.fi/tubedu/julkaisut/](https://sites.utu.fi/tubedu/julkaisut/) (viitattu 9.9.2025).

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021)  
Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257–269.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>.

UNICEF (2025) Childhood in a digital world – Screen time, digital skills and mental  
health. UNICEF, Innocenti – Global office of Research and Foresight. Report.  
<https://www.unicef.org/innocenti/reports/childhood-digital-world> (viitattu 13.8.2025).

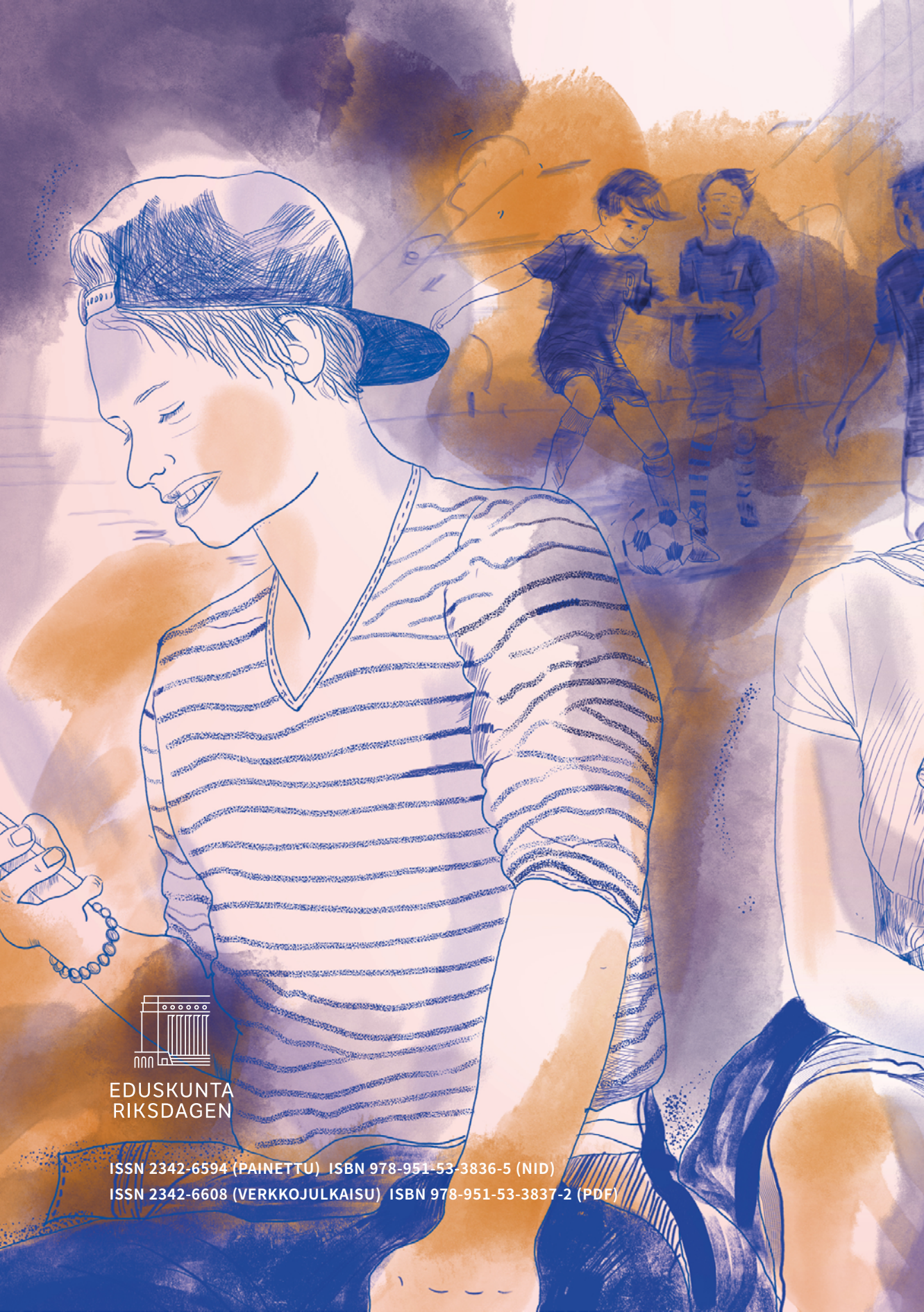
WHO (2019) Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and  
sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization 2019.  
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/handle/10665/311663>  
(viitattu 19.8.2025).

World Health Organization. (2022) ICD-11: International classification of diseases  
(11th revision). <https://icd.who.int/> (viitattu 19.8.2025).

Witten/Herdecke University (2023) How much screen time is appropriate for children?  
A new guideline, which was developed with the involvement of Witten/Herdecke  
University, provides tips for the optimal use of screen media in everyday life.  
Witten/Herdecke University, retrieved from: <https://www.uni-wh.de/en/how-much-screen-time-is-appropriate-for-children> (viitattu 19.8.2025).

Ålands lanskapsegeringen (2025) Landskapsregeringens rekommendationer om  
barn och ungas digitala vanor på fritiden. <https://www.regeringen.ax/halsa-omsorg/folkhalsostrategi-aland-2023-2030/landskapsregeringens-rekommendationer-om-barn-ungas-digitala-vanor-pa-fritiden> (viitattu 9.9.2025).





EDUSKUNTA  
RIKSDAGEN

ISSN 2342-6594 (PAINETTU) ISBN 978-951-53-3836-5 (NID)

ISSN 2342-6608 (VERKKOJULKAISU) ISBN 978-951-53-3837-2 (PDF)