

# Lapset nuoret ja digimaailma: Arvioinnin aika

Silja Kosola, nuorisolääkäri, dosentti  
Väestöliitto 14.5.2025



# Sidonaisuudet

- Tutkimusjohtaja, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue (LUVN)
- Tutkimus: LUVN, Lastentautien tutkimuskeskus, HUS ja Helsingin yliopisto
- Ennen: Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Helsinki ja Espoo; STM
- Tietokirja: Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taiten tasapainoon (Duodecim 2019)
- Kirjoituspalkkioita: Kustannus Oy Duodecim, Duodecim-lehti, Lääkärilehti, Sydänliitto...
- Asiantuntijapalkkioita: Itla, MLL, Aivoliitto, WHO, Novo Nordisk...
- Tutkimusapurahoja: Lastentautien tutkimussäätiö, Lääketieteen säätiö, Paulon säätiö, Wihurin rahasto...
- Ei yksityisvastaanottoa eikä terveydenhuollon tai lääkeyhtiöiden osakkeita

# Esityksen rakenne

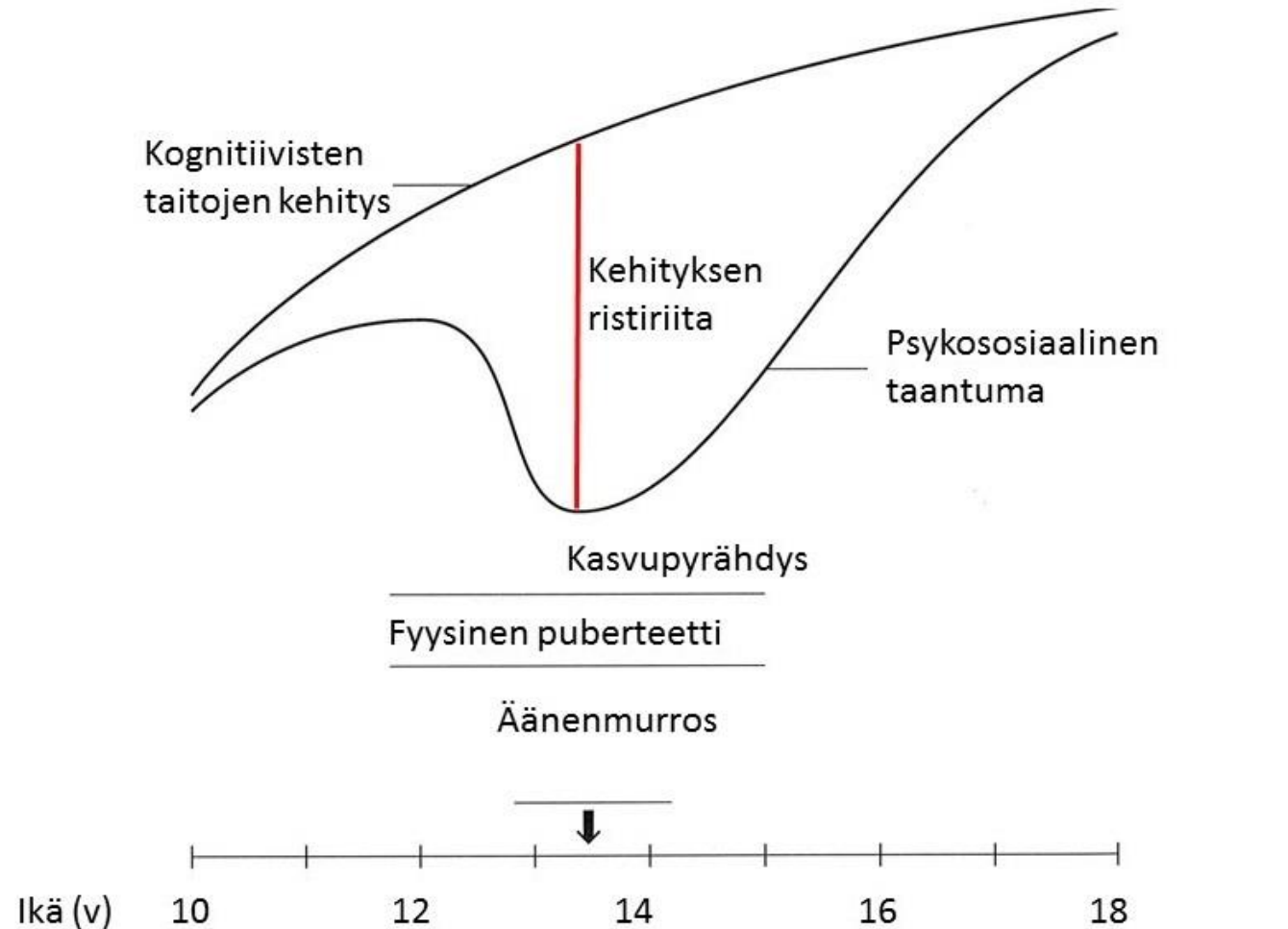
- Lasten ja nuorten kehityksestä
- Digimaailman hyödyt ja haitat
- Miten tästä eteenpäin?

# Lapsesta nuoreksi: fyysinen kasvu

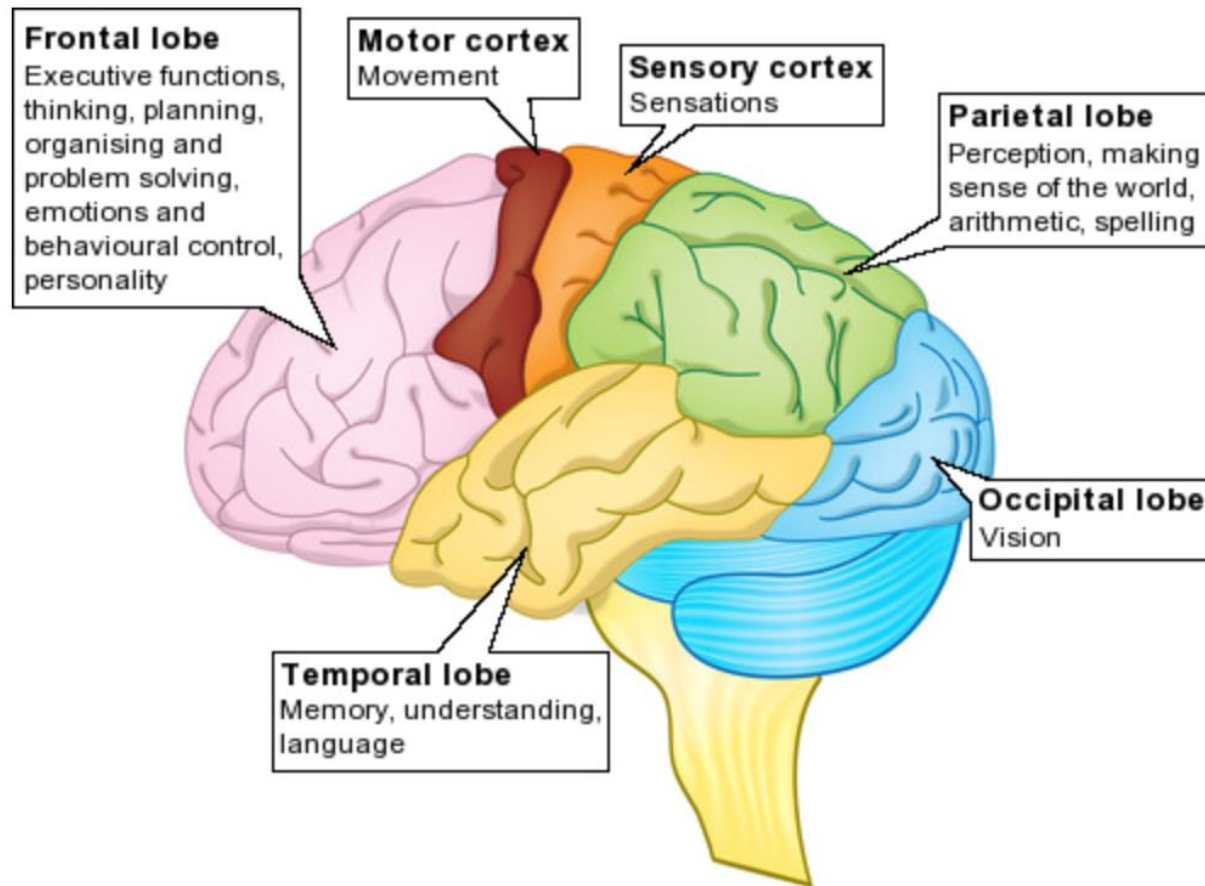
- Pituus
- Murrosikä: sukukypsyys

# Kehityksen aikataulu

- Säätöleviä tekijöitä paljon:
  - geenit
  - sikiöaikainen kasvu
  - pitkäaikainen sairaus
  - ravitsemus, rasvamassa
  - uni, liikunta, stressi
- Herkkää aikaa!
  - kognitiivinen kehitys
  - sosiaaliset taidot
  - identiteetti, itsenäistyminen



Aalberg & Siimes 1999



## Pinnan alla: aivojen kehitys

- Nuoruudessa aivojen "kasvupyrähdys"
- Hermoverkoston toiminta tehostuu
- Ne radat vahvistuvat, joita käytetään
- Ensin tunteet, sitten jarrut
- "Valmista" vasta noin 25v.

Kuka minä  
olen?

Kenelle minä  
kelpaan?

# Esityksen rakenne

- Lasten ja nuorten kehityksestä
- **Digimaailman hyödyt ja haitat**
- Miten tästä eteenpäin?

# Hyvä digimaailma

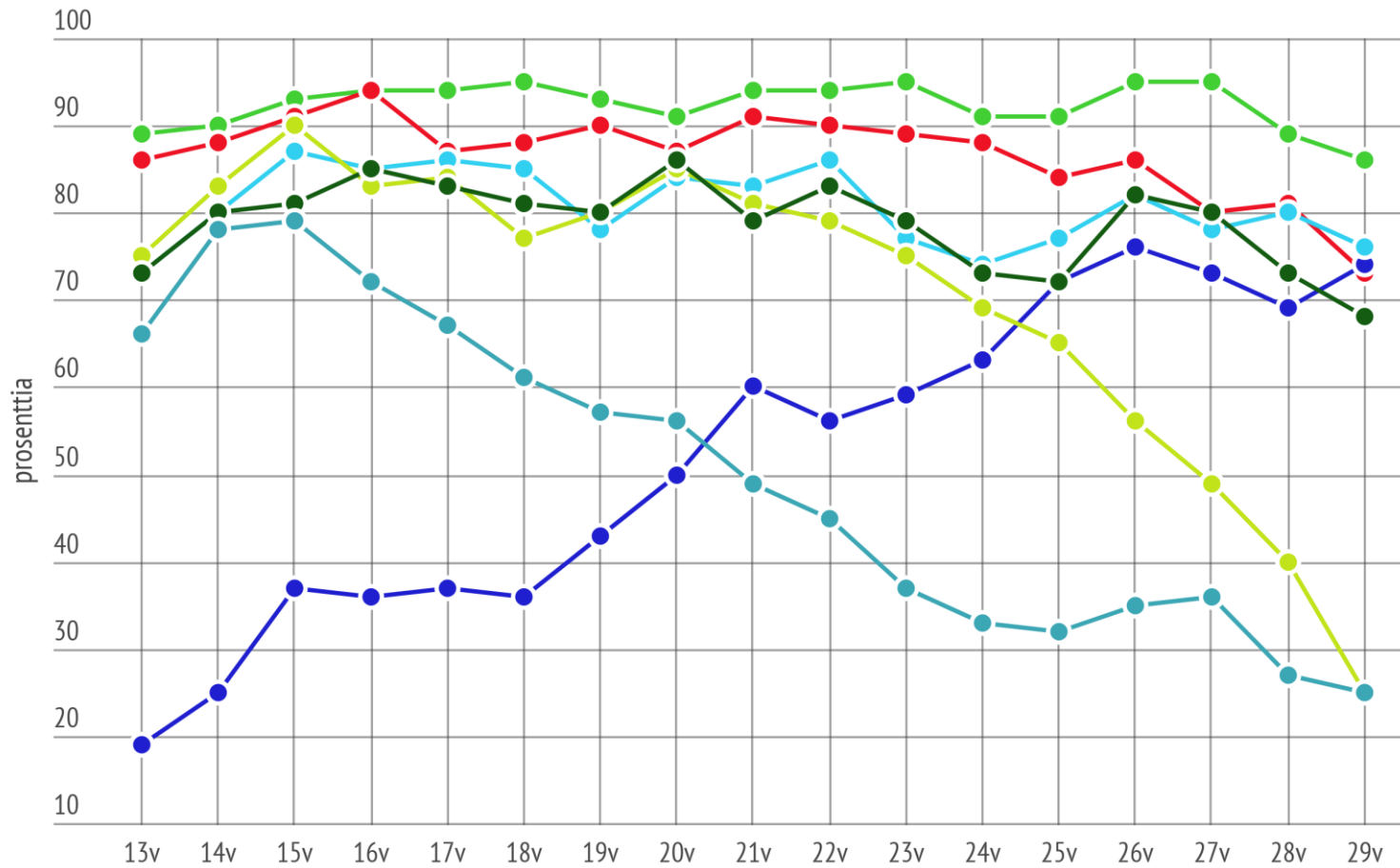
- Mahdollisuuksien tasa-arvoa
  - Tiedon jako ja saavutettavuus, asioiden hoitaminen
  - Esteettömyys: erityisryhmät ja vertaistuki
  - Luovuus, itseilmaisu
  - Sairauksien hoitotasapainon seuranta (esim. diabetes)
- Pelaaminen ja opiskelu lähinnä tietokoneella, some puhelimella

Tilastokeskus 2021, Some ja nuoret 2022

# Somen evoluutio

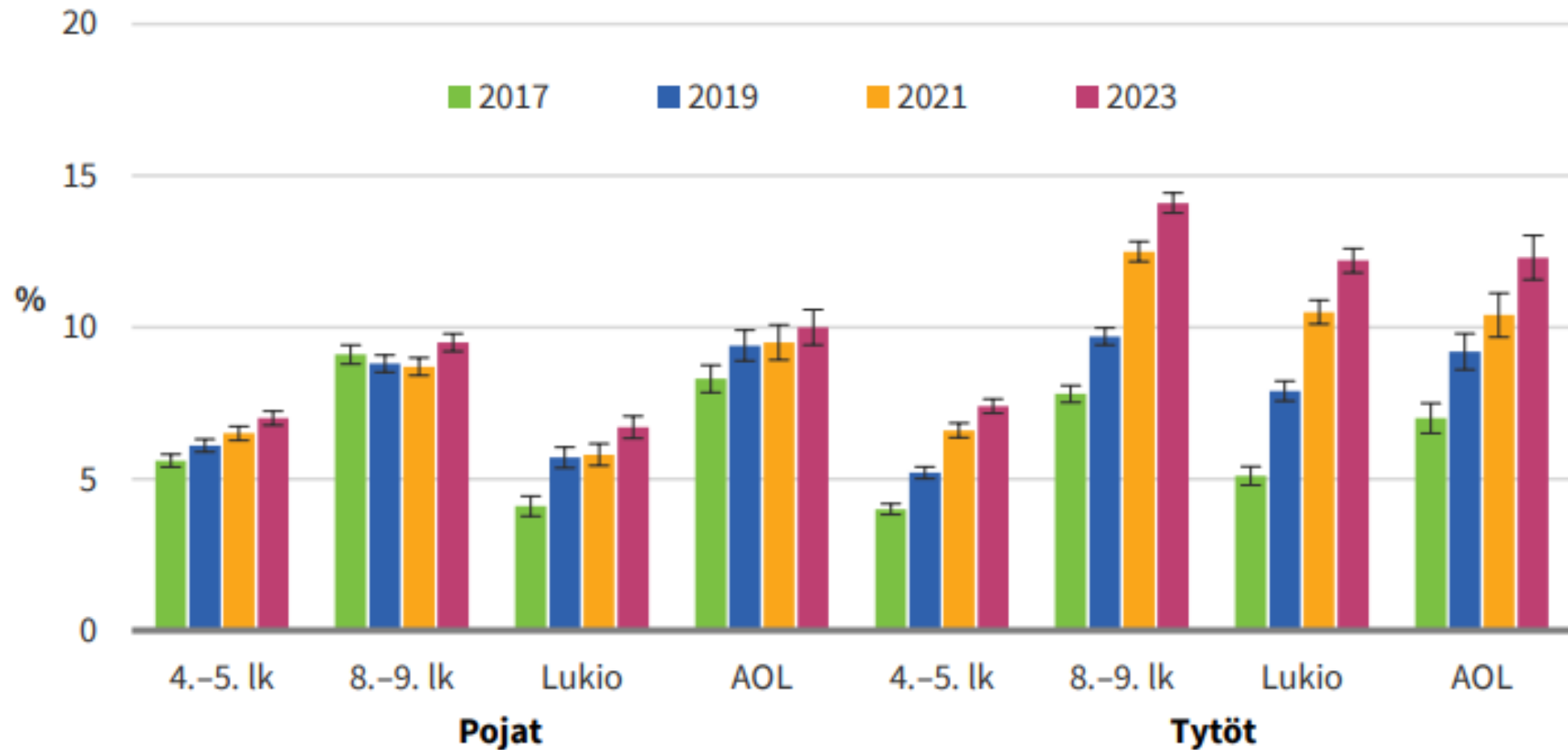
- Taloudellinen insenttiivi: Käyttäjien määrä ja käyttöaika
- 2015- : uudet algoritmit, jatkuva kehitys
- Päättymätön sisältövirta
- Enemmän videoita
- Sosiaaliset palkinnot: tykkäykset, seuraajat, jaot
- Sosiaalinen vertailu
- Sosiaalinen paine: läsnäolo 24/7, katoavat "tarinat"
- Yksilöllisyys: sitä saat, mistä pidät
- Tunnereaktioiden suosiminen

# Suomen nuoret somessa



WhatsApp Youtube Facebook Instagram Snapchat Spotify TikTok

# Liiallinen netin käyttö



Lähde: Kouluterveyskysely 2017–2023  
Kivuruusu & Paavonen 2024

# Digimaailman 3+1 potentiaalista uhkaa

- Content: sisältö
- Contact: yhteydet
- Conduct: käytös
- Plus bonus: ajankäyttö

Unicef 2017

# Sisältö: väkivalta

- 7500 Britti-teiniä: 33% nähnyt väkivaltaa TikTokissa, 25% Snapchatissä, 20% Youtubessa, 19% Instagramissa

# Muu haitallinen sisältö

- Porno
- Mielen terveysongelmien "tartunnat"
- Mis- ja disinformaatio (mm. misogynia)

# Somen haitat: yhteydet

- Kaikki ei ole sitä, miltä näyttää...
- Mitä nuorempana someen, sitä alttiimpi väärille yhteyksille
- Yksinäisillä suurin riski
- "Turvassa omassa huoneessa"?

# Somen haitat: käytös

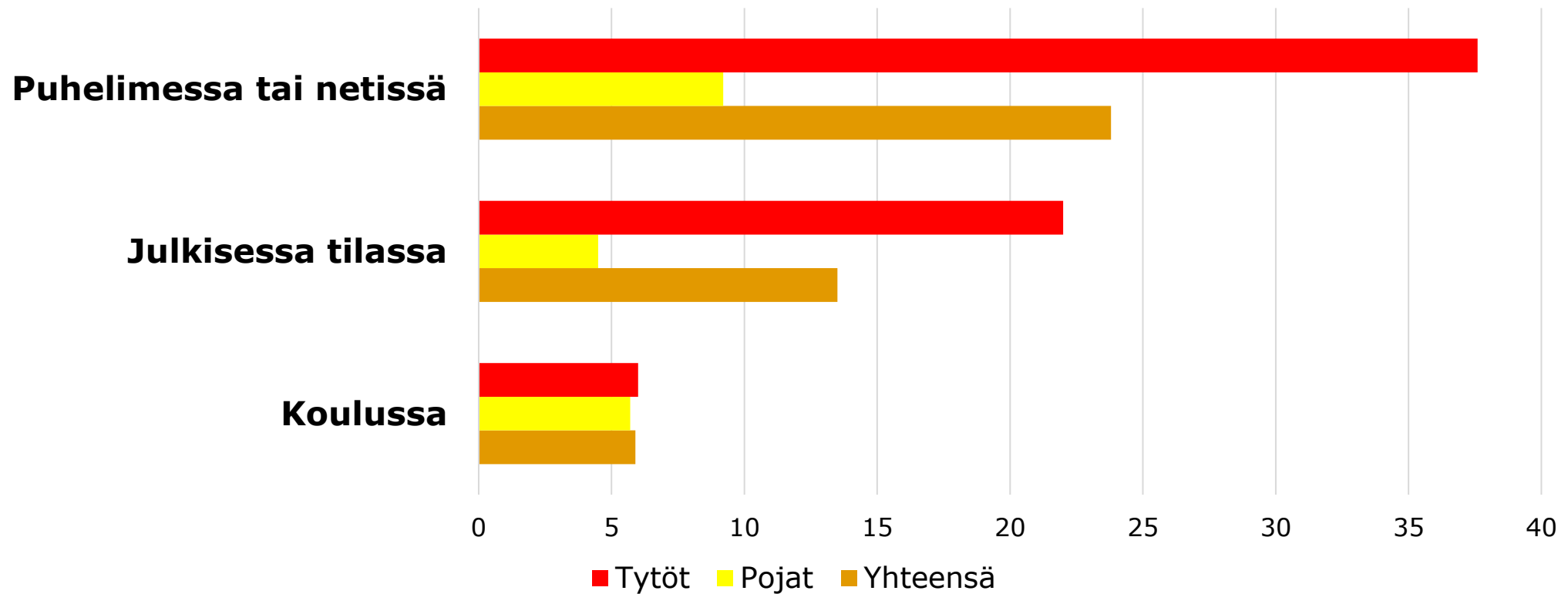


- Ruutu etäännyttää, empatia kärsii
- Vaaralliset ja julmat haasteet, vihapuhe
  
- Koulukiusaamista: 8%
- Netti-/somekiusaamista: 34%
  - Tunkeutuminen!
- Koulu & some: 9-10%
  - Läikkyminen!

Enää 4% nuorista kertoo nettikiusaamisesta aikuisille!

# Seksuaalinen häirintä

## Kokenut seksuaalista häirintää, %



Kouluterveyskysely 2023

# Ruudut ja oppiminen

- Konflikti: pikapalkinnot vs. pitkän aikavälin tavoitteet
  - ➔ Monisuorittaminen (multitasking)
  - ➔ Hidastuminen, virheiden määrä ↑, kuormitus ↑, tarkkaavaisuus ↓, muisti ↓
- Puhelin näkyvissä häiritsee keskittymistä ja oppimista!
- Arvioitava: mikä tekniikka missä tilanteessa tukee oppimista?

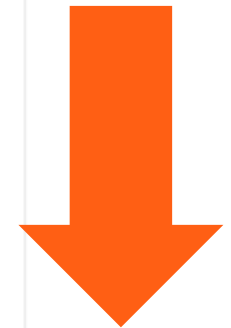
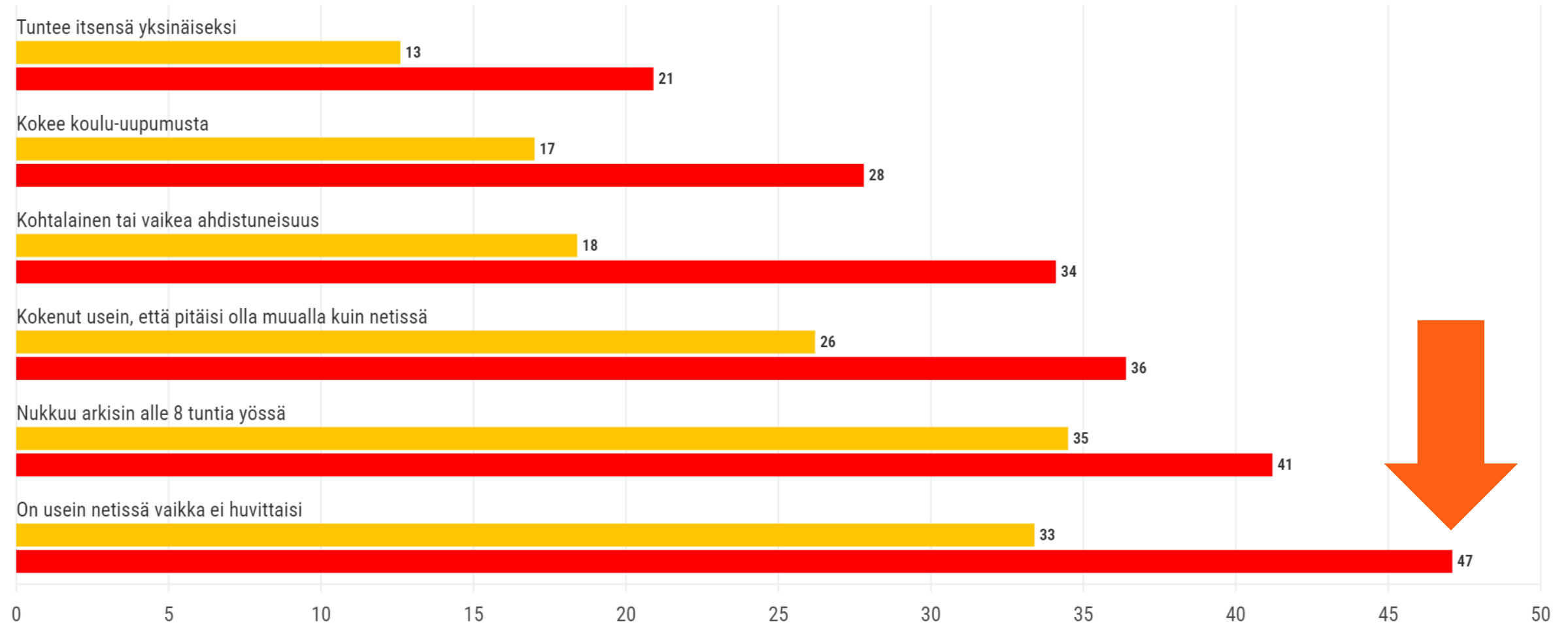
Huotilainen & Moisala 2019, Wiradhany & Koerts 2019, Unesco 2023

# Yläkoululaisten pahoinvointi on lisääntynyt monella mittarilla

Eräiden nuorten pahoinvointia kuvaavien mittareiden kehitys Kouluterveyskyselyissä vuodesta 2017 vuoteen 2023

■ 2017

■ 2023



# Somen tutkitut seuraukset

- Runsasta käyttöä 34%>50%, ongelmakäyttöä 8%>16%
- **Neurologiset:** uni, keskittyminen, impulsiivisuus
- **Fyysiset:** näkö, liikunta, ryhti ja kivut
- **Psykologiset:** itsetunto, identiteetti, riittämättömyys, luovuus
- **Mielenterveys:** ahdistus, masennus, syömishäiriöt, itsetuhoisuus, psykosomaattiset oireet, kehotyytymättömyys, koulu-uupumus...
- **Sosiaaliset:** yksinäisyys, kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, mis- ja disinformaatio

Salmela-Aro ym 2017, Montag ym 2019, van den Heuvel ym 2019, Kelly ym 2019, Viner ym 2019, SoMe ja nuoret 2019, Barthorpe ym 2020, Paakkari ym 2020, Twenge 2020, Harrington ym 2021, Santos ym 2022, Gupta ym 2023, Kouluterveyskysely 2023, Mori ym 2023, Ponti 2023, Rosentahl & Tobin 2023, Kosola ym 2024

# Esityksen rakenne

- Lasten ja nuorten kehityksestä
- Digimaailman hyödyt ja haitat
- **Miten tästä eteenpäin?**

# Puhelin ≠ passiivinen laite

- Aina mukana
- Samassa laitteessa koko netti ja koukuttavat sovellukset
- Ilmoitukset keskeyttävät
- Puhelimen läsnäolo heikentää keskittymiskykyä
  - Yhteys koulu-uupumukseen

Hietajärvi ym 2016, Moisala ym 2016

# Aivoterveys – mitä se on?



Suojaa mielenterveysongelmilta ja aivosairauksilta

**Uni**, liikunta, ravinto - kasvurauha

**Sosiaalinen vuorovaikutus: perhe, kaverit**

Sopiva määrä stressiä

Kansallinen aivoterveysohjelma

# Suojaavia tekijöitä

- Läheiset keskusteluyhteydet, valvonta ja johdonmukaisuus
- Uni, liikunta
- Kaverit tosielämässä
- Vaikuttamisen mahdollisuudet tosielämässä

**Minkä ikäiselle kannattaa hankkia**

**ÄLYPUHELIN?**

**MINKÄ IKÄISELLE SOPII SOME?**

# Entä jos...?

- Kun autot keksittiin, liikenneonnettomuudet lisääntyivät
  - ➔ Nopeusrajoitukset, turvavyöt, turvatyyny, turvaistuimet jne
- Kun tupakoinnin haitoista saatiin näyttöä
  - ➔ Tupakointirajoitukset, ikärajan nosto
- Kun rahapelien koukuttavuudesta saatiin näyttöä
  - ➔ Ikärajan nosto, rajatut pelialueet
- Sääntöjä koukuttavuuden rajoittamiseksi ja lasten suojelemiseksi?

# Näyttöön perustuvat suositukset



- Alle 2-vuotiaille ei ruutuja lainkaan.
- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin ruuduilla.
- 2-6-vuotiaille enintään 1 tunti ruutuaikaa/päivä JA sisällön oltava lapselle sopivaa.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten syytä välttää puhelimen käyttöä.

McDaniel & Radesky 2018, Muntzer ym 2024, Mustonen ym 2024, Radesky ym 2023, Rodriguez-Ayllon ym 2019

# Näyttöön perustuvat suositukset

- Älypuhelin aikaisintaan yläkoululaiselle.
- Puhelimet pois kouluista ja läksyjen aikana.
- Puhelimet pois, kun ollaan yhdessä.
- Kaikki ruudut pois tunti ennen nukkumaanmenoa.
- Vanhemmat toimivat esimerkkinä ja huolehtivat perheen säännöistä.



Abrahamsson 2024, Anderson 2023, Böttger & Zierer 2024, Cadenas-Sanchez ym 2021, Cheng ym 2021, Dahlgren ym 2021, Haidt 2024, Hutton ym 2024, Kosola ym 2024, Munzer ym 2024, Orben & Blakemore 2023, Riehm ym 2019, Rodriguez-Ayllon ym 2019, Salmela-Aro ym 2017, Sampasa-Kanyinga ym 2019, Schwartz ym 2019, Song ym 2023, Uncapher ym 2017, Viner ym 2019

**Millainen muisto jää lapsuudesta, jos kaikki ovat vain puhelimella?**

# Miten toimii parisuhde tai vanhemmuus, jos aikuiset ovat vain puhelimella?

# Terveiset 9. luokkalaiselta

”Haluaisin olla välitunnilla kavereiden kanssa, mutta jos kaikki muut on puhelimella, munkin on pakko.

Onko teillä aikuisilla vastaus valmiina, kun me tullaan muutaman vuoden päästä kysymään teiltä, miksi annoitte meidän nuoruuden mennä näin?”

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

# Kiitos, tack!

[silja.kosola@luvn.fi](mailto:silja.kosola@luvn.fi)

[silja.kosola@helsinki.fi](mailto:silja.kosola@helsinki.fi)

**Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:**

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@LUhyvinvointi](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)