

Vanhempien ruutuaika ja lapsen sosiaalinen kehitys

Tutkimusnäyttö ja politiikkasuosituksia

Kristiina Tammissalo 14.5.2025



Tutkimuskatsaukset 2020-2024

Kirjoittaja(t)	Julk. vuosi	Tutkimukset vuosilta	Selittävät muuttujat	Tulosmuuttujat	Tutkimusten määrä
Arnaudeau et al.	2024	2002-2022	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Vanhempi-lapsi-suhteen laatu ja lapsen kehitys	42
Braune-Krickau et al.	2021	2017-2020	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Vanhemmuuden laatu	12
Dixon et al.	2023	2018-2021	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Lapsen tai nuoren mielenterveys	13
Hood et al.	2021	2020	Vanhemman ruutuaika (lapsen läsnä ollessa)	Kiintymys	2
Knitter et al.	2020	2007-2019	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Vanhempi-lapsi-vuorovaikutus	21
Komanchuk et al.	2023	2008-2021	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Vanhempi-lapsi-suhteen laatu ja lapsen kehitys	64
Lin et al.	2024	2018-2023	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Lapsen tai nuoren mielenterveys	15 (n=22478)
Mikić et al.	2022	2010-2021	Vanhemman ruutuaika lapsen läsnä ollessa	Vanhempi-lapsi-vuorovaikutus ja lapsen kehitys	22
Tammisalo & Rotkirch	2022	2012-2019	Vanhemman ruutuaika	Vanhempi-lapsi-suhteen laatu	9
Tariq et al.	2022	2012-2020	Sosiaalisen median käyttö	Yhteydenpito ja vuorovaikutus	14

**Yli 100
tutkimuksessa
on löydetty
vanhemman
ruutuajan
olevan
yhteydessä:**

1. vanhemman hoivaan esim.
huomiointikyky, kuormittavuus,
vanhemmuustyyli

2. vanhempi-lapsi-suhteeseen esim.
vuorovaikutuksen määrä ja rytmitys,
läheisyys

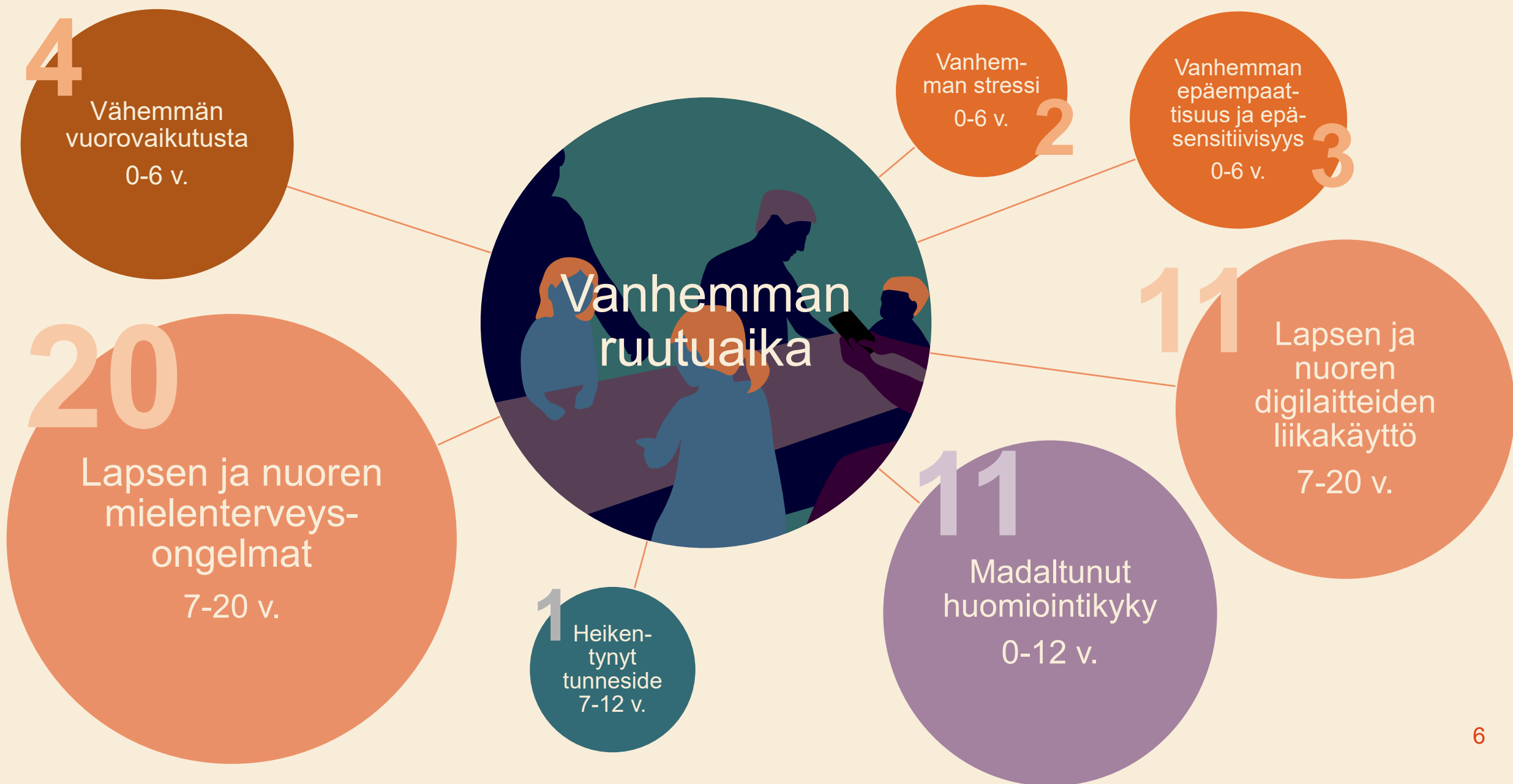
3. lapsen sosiaaliseen kehitykseen
esim. tunnesäätely, kielen oppiminen

Hyödyt ja haitat ikävaiheittain

	0-6 v.	7-12 v.	13 +
Hyötyjä	- Attachment - Relationship functioning - Needed disengagement	- Parenting quality at low rates of use	- Higher pro-social behaviour among teens - More online communication
Ei yhteyttä	- Child restlessness - Word learning after brief interruptions - Parental sensitivity after brief interruption - Verbal interactions - Maternal responsiveness	- Child restlessness - Attachment (mother rated)	- Conversation quality - Bonding - Sensitivity - Discipline - Importance of child welfare

	0-6 v.	7-12 v.	13 +
Haittoja Vanhemmuelle	Lower parental responsiveness IIIII Parental guilt Lower attention/engagement II Parental "Still face" III Co-parenting dissatisfaction Parenting stress/tension I Lower parental sensitivity II Parental severity I Lower parental empathy	Lower parental responsiveness Parental guilt	Lower parental responsiveness Parental guilt Lower conversation closeness (mere presense of smart phone) Parental neglect Parental rejection
Vanhempi-lapsi-suhteelle	Time displacement Lower rates/durations of joint attention I Less (non-)verbal interaction III Disrupted rhythm of interaction Less eye contact, proximity and play II Insecure attachment	Time displacement Lower companionship Lower sense of connection More conflict Less emotional support Lower attachment (child rated)	Lower sense of connection I Lower intimacy/affection Lower rates/durations of interaction Lower relationship quality Lower attachment Lower relationship satisfaction II
Lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle	Child dysregulated/risky behaviour IIIIII Negative affect/psych. state IIIIIIIIII Child lower emotional self regulation Child poorer imitation Lower social competence II Lower language skills I	Depressive symptoms Negative psychological state Less satisfaction in family Lower social competence Lower emotional intelligence Child screen time	Depressive symptoms IIIIIIIIII Negative psychological state IIII Cyberbullying III Lower cognitive ability I Poor mental health IIIII ICT addiction/problematic use IIIIIIII Lower perceived maternal acceptance Moral disengagement Suicide ideation

Vanhemman ruutuajan vaikutuksia, joista myös pitkittäistä ja kokeellista tutkimusta



Kuinka yleisestä ilmiöstä on kyse?

- Yhdysvaltalaiskyselyssä 70 % vanhemmista koki, että älylaitteet häiritsevät vuorovaikutusta lasten kanssa (Auxier, 2020)
- Lasten kehityspoikkeamat ja –viiveet ovat lisääntyneet.
- Havainnointitutkimuksissa vaihtelu vanhempien ruutuajassa on suurta.

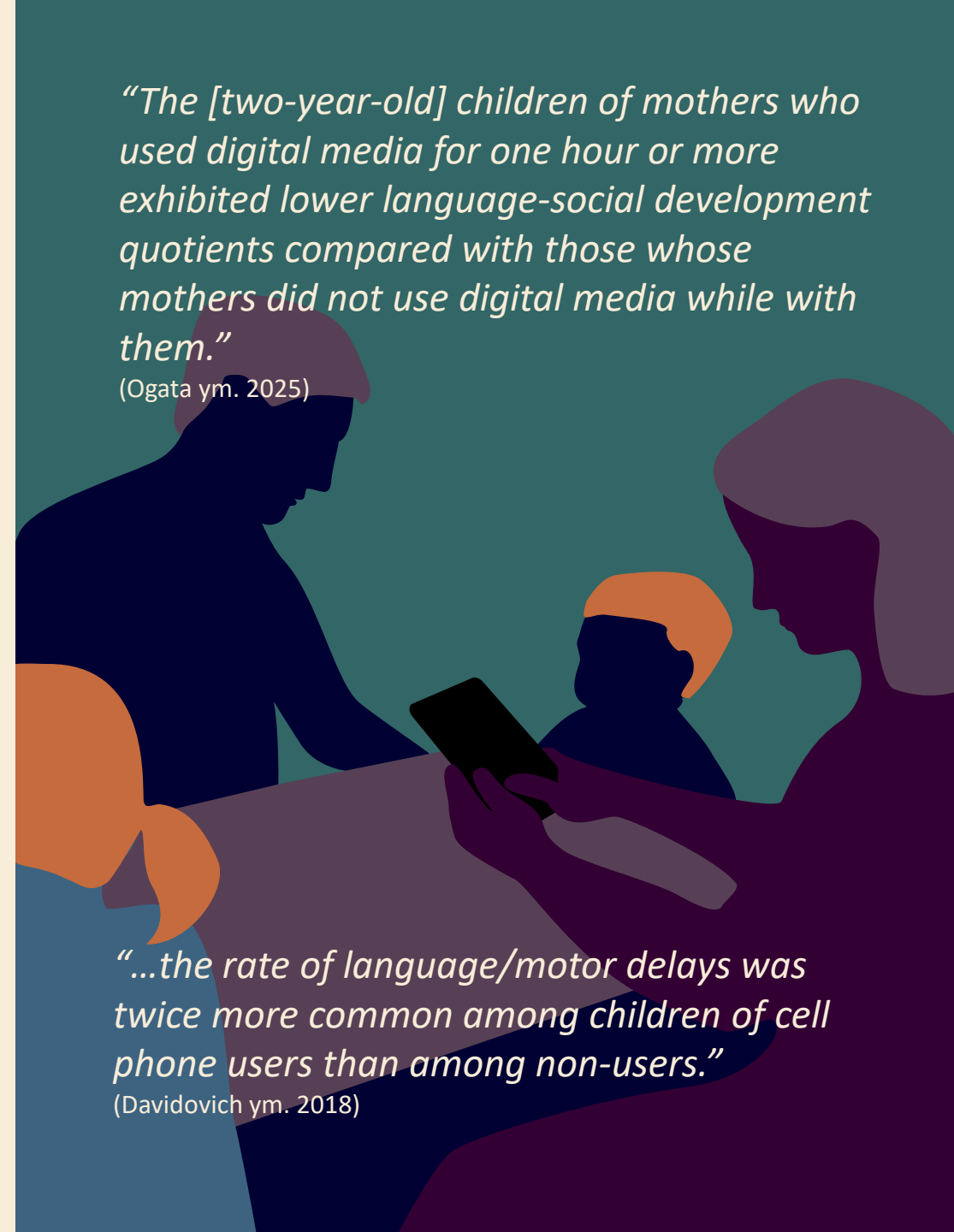
Suomalaisten vanhempien ruutuajasta ei ole tietoa/tutkimusta.

“The [two-year-old] children of mothers who used digital media for one hour or more exhibited lower language-social development quotients compared with those whose mothers did not use digital media while with them.”

(Ogata ym. 2025)

“...the rate of language/motor delays was twice more common among children of cell phone users than among non-users.”

(Davidovich ym. 2018)



Politiikkasuositukset

1

TIETO JA TUKI VANHEMMILLE

Kattavaa tietoa ja selkeää opastusta tulisi tarjota kaikille vanhemmille. Neuvolat, perhepalvelut, koulut ja järjestöt ovat avainasemassa.

2

KANSALLISET RUUTUAIKA- SUOSITUKSET

Tarvitsemme näyttöön perustuvat kansalliset suositukset hyvinvointia tukevalle median käytölle eri elämänvaiheissa.

3

TUTKIMUS JA SEURANTA

Suomalaisten ruutuajasta ja digitottumuksista tarvitaan kansallisesti edustavaa seuranta-aineistoa ja tutkimusta.

Aivoliiton suosituksissa on huomioitu vanhempien ruutuajan vaikutukset

- “Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisen on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.”
- “Älylaitteet laitetaan pois näkyvistä, kun [...] ollaan perheen tai kavereiden kanssa.”
- “Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen.”



Kansalliset suositukset

Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.
- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla.
- 2–6-vuotiaille suositellaan ruutuakaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
- Nukkumaan mennään ilman älypuhelimia.
- Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Puhelimet ladataan valvotusti päiväsaikaan.
- Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai

Suosittelun laatijat

Nina Sajaniemi
neuropsykologi
kasvatustieteen professori

Silja Kosola
yleislääketieteen erikoislääkäri
nuorisolääketieteen dosentti,
Helsingin yliopisto
tutkimusjohtaja,
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Digitaalinen hyvinvointi -hankkeen tutkijat



Anna Rotkirch
Tutkimusjohtaja
Tutkimusprofessori
anna.rotkirch@vaestoliitto.fi
+358 40 776 3086



Kristiina Tammissalo
Erikoistutkija
Digihyvinvointi, perhesuhteet
kristiina.tammissalo@vaestoliitto.fi



Venla Berg
Johtava tutkija
Syntyvyys, parisuhteet



Noora Lehtonen
Tutkija
Ystävyyssuhteet

<https://www.netresilience.fi/tutkimus/digitaalinen-hyvinvointi/>



Lähteet

- Arnaudeau, S., Hofer, C. and Danet, M. 2024. Parental technoference: literature review of the links with the quality of parenting and the socio-emotional development of young children. *Psychologie canadienne [Canadian psychology]*.
- Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R. and 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**, 2, 161–75.
- Davidovitch, M., Shrem, M., Golovaty, N., Assaf, N. and Koren, G. 2018. The role of cellular phone usage by parents in the increase in ASD occurrence: A hypothetical framework. *Medical hypotheses*, **117**, 33–36.
- Dixon, D., Sharp, C. A., Hughes, K. and Hughes, J. C. 2023. Parental technoference and adolescents' mental health and violent behaviour: a scoping review. *BMC public health*, **23**, 1, 2053.
- Hood, R., Zabatiero, J., Zubrick, S. R., Silva, D. and Straker, L. 2021. The association of mobile touch screen device use with parent-child attachment: a systematic review. *Ergonomics*, **64**, 12, 1606–22.
- Knitter, B. and Zemp, M. 2020. Digital family life: A systematic review of the impact of parental smartphone use on parent-child interactions. *Digital Psychology*, **1**, 1, 29–43.
- Komanchuk, J., Toews, A. J., Marshall, S., Mackay, L. J., Hayden, K. A., Cameron, J. L., Duffett-Leger, L. and Letourneau, N. 2023. Impacts of parental technoference on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: A scoping review. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, **26**, 8, 579–603.
- Lin, C.-X., Qing, Z.-H., Yan, C.-H., Tang, S.-J., Wang, C.-L., Yang, X.-H. and Liu, X.-Q. 2024. The relationship between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent research review*.
- Ogata, Y., Matsumoto, T., Suzuki, Y., Nishigori, T., Goto, A., Sato, A., Fukuda, T., Imaizumi, K., Kyojuka, H., Murata, T., Nagasaka, Y., Nishigori, H., Fujimori, K., Yasumura, S., Hosoya, M., Hashimoto, K. and The Japan Environment and Children's Study Group 2025. Association between the duration of mothers' digital media use while with their children and two-year-old children's development from the Japan Environment and Children's Study. *Scientific reports*, **15**, 1, 10137.
- Mikić, A. and Klein, A. M. 2022. Smartphone use in the presence of infants and young children: A systematic review. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, **71**, 4, 305–26.
- Tammisalo, K. and Rotkirch, A. 2022. Effects of information and communication technology on the quality of family relationships: A systematic review. *Journal of social and personal relationships*, **39**, 9, 2724–65.