

Lasten digihaittojen vähentäminen edellyttää myös vanhempien ruutuajan tarkastelua

Kristiina Tammisalo

Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos

Työpaperi 11/2025

SISÄLLYS

Johdanto.....	3
Tutkimusnäyttö.....	3
Alle kouluikäiset lapset.....	4
Alakouluikäiset lapset.....	5
Nuoret	6
Älylaitteiden tuomat hyödyt ja niiden suhde haittoihin	7
Politiikkasuositukset.....	7
Lähteet	9

Tutkimus on osa Sosiaaliset verkostot, syntyvyys ja hyvinvointi ikääntyvässä Suomessa (NetResilience) -hanketta, jossa ovat mukana Väestöliiton lisäksi Turun yliopisto, Helsingin yliopisto sekä Aalto yliopisto. Tutkimus on saanut rahoitusta strategisen tutkimuksen neuvostolta (STN), joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.



Johdanto

Mobiilien älylaitteiden käyttö on tullut hallitsevaksi piirteeksi arjessa ja tämä vaikuttaa myös vanhemmuuteen. Tutkimusten mukaan vanhempien runsas älylaitteiden käyttö (ns. ruutuaika) voi heikentää lapsen mahdollisuuksia saada kasvokkaisia sosiaalisia virikkeitä ja hoivaa. Tämä voi haitata lapsen kasvua ja kehitystä.

Sekä vanhempien itsearviot että objektiiviset havainnot osoittavat, että vanhempien älylaitteen käyttö on yleistä erilaisissa vanhemmuustilanteissa, kuten vapaa-ajanvietossa kotona ja julkisilla paikoilla, nukkumaan mennessä ja ruokailujen aikana. Yhdysvaltalais tutkimuksessa noin 70 % vanhemmista koki, että älylaitteet häiritsevät vuorovaikutusta lasten kanssa (Auxier, 2020).

Vanhempien ruutuajasta lasten läsnä ollessa käytetään englanninkielisessä kirjallisuudessa nimitystä *parental technoference*. Tässä Työpaperissa viitataan yksinkertaisesti vanhempien ruutuaikaan tai älylaitteiden käyttöön. Tällä tarkoitetaan nimenomaa sellaista älylaitteiden käyttöä, joka tapahtuu lasten läsnä ollessa.

Tutkimusnäyttö

Tähän koottu tutkimusnäyttö perustuu kymmeneen tieteellisessä lehdessä aiheesta vuoden 2020 jälkeen julkaistuun katsausartikkeliin (Taulukko 1). Yhteensä katsausartikkelit sisältävät 104 itsenäistä tutkimusta, joissa on tutkittu vanhempien älylaitteiden käyttöä ja sen yhteyksiä tai vaikutuksia seuraavanlaisiin tekijöihin:

1. vanhemmuuteen, kuten herkkyyteen vastata lapsen tarpeisiin ja hoivaan,
2. vanhempi-lapsi-suhteeseen, kuten vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteeseen ja/tai
3. lapsen sosiaaliseen, emotionaaliseen tai kielelliseen kehitykseen.

Tutkimusnäyttö on jaettu lapsen ikävaiheen mukaan. Lisäksi tarkastellaan mahdollisia hyötyjä ja niiden suhdetta haittoihin. Lopuksi esitetään tutkimustuloksiin perustuvat suositukset eri tahoille.

Taulukko 1. Vuosina 2020–2024 julkaistut tutkimuskatsaukset vanhempien ruutuaajan vaikutuksista lasten kasvuympäristöön ja kehitykseen. Tutkimuskatsaukset sisältävät yhteensä 104 erillistä tutkimusta.

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

Alle kouluikäiset lapset

Alle kouluikäisiä koskevat tutkimukset ovat suurimmalta osin havainnointitutkimuksia, jossa huoltajia ja lapsia on seurattu leikkipuistoissa, julkisissa tiloissa, laboratoriossa, kotona tai ruokaillessa. Lisäksi tutkimuksissa on käytetty vanhemmille osoitettuja itsearviointikyselyjä ruutuajasta, vanhempi-lapsi-suhteesta ja/tai lapsen ominaisuuksista. Katsaukset sisältävät joitakin tutkimuksia, joissa on käytetty koeasetelmaa tai pitkätaisaaineistoa, jotka antavat vahvempaa näyttöä syy-seuraussuhteesta (lihavoituna Taulukossa 2). (Arnaudeau et al., 2024; Braune-Krickau et al., 2021; Hood et al., 2021; Kildare & Middlemiss, 2017; Knitter & Zemp, 2020; Komanchuk et al., 2023; Mikić & Klein, 2022)

Tutkimusten tulokset osoittavat, että vanhemman käyttäessä digitaalista laitetta, hänen huomiointikykynsä ja herkkyytensä vastata lapsen tarpeisiin alenevat ja hän on lastaan kohtaan ankarampi. Vanhempi myös kannustaa ja puhuu vähemmän ja muodostaa katsekontaktia harvemmin (Arnaudeau et al., 2024; Hood et al., 2021; Kildare & Middlemiss, 2017; Knitter & Zemp, 2020; Mikić & Klein, 2022). Julkisilla paikoilla tehdyissä havainnointitutkimuksissa vanhemmat reagoivat noin viisi kertaa useammin lapsen huomionpyyntöihin, kun he eivät käytä älylaitetta (Hiniker et al., 2015; Vanden Abeele et al., 2020).

Vanhemman käyttäessä digitaalista laitettaan lapsi osoittaa enemmän kielteisiä tunteita ja tunnesäätelyn vaikeuksia (Arnaudeau et al., 2024; Hood et al., 2021; Kildare & Middlemiss, 2017; Mikić & Klein, 2022). Lapsen käyttäytyminen muuttuu joko riskialttiimmaksi tai vetäytyvämmäksi.

Lapsi on myös alttiimpi vaaratilanteille vanhemman huomion ollessa älylaitteessa (Kildare & Middlemiss, 2017; Komanchuk et al., 2023).

Mikićin ja Kleinin (2022) katsausartikkeli löysi tutkimuksista viitteitä siitä, että lapsen käyttäytymismuutokset eivät olisi pysyviä, vaan näkyvät ainoastaan sen ajan, kun vanhempi on laitteellaan. Tätä tuki myös toinen katsaus, jonka mukaan suhteellisen lyhytkestoiset vanhemman älylaitteen käyttöjaksot, muuten monipuolista vuorovaikutusta sisältävässä arjessa, eivät rapauta vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta tai vaaranna lapsen sosiaalista kehitystä pitkällä aikavälillä (Braune-Krickau et al., 2021).

Useat tutkimukset ovat kuitenkin löytäneet vanhempien runsaan ruutuaajan vaikuttavan pitkällä aikavälillä kielteisesti lapsen sosiaaliseen ja kielelliseen kehitykseen (Arnaudeau et al., 2024; Komanchuk et al., 2023). Esimerkiksi japanilaistutkimuksessa äidin tunnin mittainen päivittäinen ruutuaika oli yhteydessä kaksivuotiaan lapsen heikompaan kielelliseen kehitykseen verrattuna lapsiin, joiden äidit eivät käyttäneet älylaitteita lapsensa seurassa. Yli kahden tunnin mittainen äidin ruutuaika on yhteydessä laajempiin viiveisiin lapsen sosiaalisessa kehityksessä (Ogata et al., 2025).

Useat tutkimukset ovat todenneet, että vanhempien digitaalisten laitteiden käyttömääristä on vaikeaa saada luotettavaa tietoa. On esimerkiksi havaittu, että itsearvioinneissa vastaajat vähättelevät ruutuaikaansa (Knitter & Zemp, 2020; Komanchuk et al., 2023). Myös havainnointitutkimukset ovat vain suuntaa-antavia, koska tutkijan läsnäolo tai julkisella paikalla oleminen eivät välttämättä anna todellista kuvaa ajankäytöstä näiden tilanteiden ulkopuolella (Komanchuk et al., 2023).

Alakouluikäiset lapset

Edellä mainitut vaikutukset vanhempien ruutuajasta näkyvät myös kouluikäisillä lapsilla. Älylaitteen käyttö madaltaa vanhemman kykyä huomioida lasta ja vanhemmat tuntevat vähemmän läheisyyttä lapsiaan kohtaan käytettyään älylaitettaan (Knitter & Zemp, 2020; Komanchuk et al., 2023).

Eniten erillisiä tutkimuksia (14) alakouluikäisistä kokoa Komanchuk ym. (2023) tutkimuskatsaus. Kouluikäisiä koskevat tutkimukset hyödyntävät enemmän lapselle osoitettuja kyselyjä. Lapsilta kysyttiin esimerkiksi heidän kokemuksistaan liittyen vanhempien digitaalisten laitteiden käyttöön, heidän suhteestaan vanhempiinsa ja heidän hyvinvoinnistaan, kuten masennuksen tai ahdistuksen oireista.

Tutkimuksissa, joissa tutkittavat lapset olivat 10–20-vuotiaita, havaittiin vanhempien ruutuaajan olevan yhteydessä lasten kokemukseen heikommasta vanhempien hyväksynnästä sekä lapsen tai nuoren ahdistukseen ja masennukseen (Dixon et al., 2023; Komanchuk et al., 2023; Lin et al., 2024). Meta-analyysi, jossa oli 14 kiinalaista tutkimusta ja yksi yhdysvaltalainen tutkimus, osoitti vanhempien ruutuaajan olevan yhteydessä lasten ja nuorten (10-vuotiaista ylöspäin) masennukseen. Efektikoko oli yli $r=0,3$, jota pidetään yleisesti kohtalaisena vaikutuksen voimakkuutena (Lin et al., 2024).

Kouluikäisillä lapsilla korostuvat myös digitaalisten laitteiden hyödyt. Perheissä, joissa vanhempi ja lapsi käyttivät yhdessä digitaalisia välineitä, havaittiin enemmän myönteistä kiintymyssuhdetta. Digitaaliset välineet voivat siten myös tukea vanhempi-lapsi-suhdetta, jos vanhemmat ja lapset löytävät tapoja lisätä yhdessäoloa ja vuorovaikutusta niiden avulla (Ewin et al., 2021; Hood et al., 2021).

Kouluikäisillä lapsilla on usein myös omia digitaalisia laitteita. Näin ollen kouluikäisillä on myös tutkittu, miten vanhempien digitottumukset vaikuttavat lasten digitottumuksiin. Tulokset osoittavat, että vanhempien runsas ruutuaika ennustaa myös lasten runsasta ruutuaikaa ja lisää todennäköisyyttä ongelmalliselle digitaalisten laitteiden käytölle, kuten riippuvuus tai nettikiusaaminen (Dixon et al., 2023; Kildare & Middlemiss, 2017; Komanchuk et al., 2023).

Tutkimuksissa laajalti tunnustetaan, että digitottumusten ja vanhempi-lapsi-suhteen ominaisuudet kulkevat kahteen suuntaan (Hood et al., 2021). Tämä tarkoittaa sitä, että tietyt vanhempi-lapsi-suhteen piirteet altistavat tietyille digitottumuksille, jotka taas voivat voimistaa altistavia ominaisuuksia. Esimerkiksi vanhemman turhautuminen lapsen käyttäytymishaasteisiin ennustaa vanhemman lisääntyneitä ruutuaikaa, joka puolestaan lisää lapsen käyttäytymishaasteita (McDaniel & Radesky, 2018).

Nuoret

Yksinomaan nuoria koskevia tutkimuskatsauksia on kolme (Dixon et al., 2023; Lin et al., 2024; Tariq et al., 2022). Näissä tutkittavien keski-ikä oli noin 15 vuotta (Dixon et al., 2023; Lin et al., 2024) tai 13 vuodesta ylöspäin (Tariq et al., 2022).

Kuten nuorempien lasten kohdalla, vanhempien ruutuaika on yhteydessä nuorten kokemukseen heikommasta vanhempien hyväksynnästä sekä ahdistukseen, masennukseen ja väkivaltaisuuteen (Dixon et al., 2023; Komanchuk et al., 2023; Lin et al., 2024). Edellä esitetty meta-analyysi, joka koski 10-20-vuotiaita, osoitti vanhempien ruutuaajan olevan kohtalaisen voimakkaassa yhteydessä nuorten masennukseen (efektikoko $r=0,31$) (Lin et al., 2024).

Toisen katsauksen mukaan nuoret arvioivat vanhempansa etäisemmiksi, kun vanhemmat käyttivät älylaitteitaan. Tämä taas oli yhteydessä nuorten masennukseen, ahdistukseen ja kiusaamiseen (Knitter & Zemp, 2020). Vanhempi-lapsi-suhteen laadulla havaittiin merkittävä rooli siinä, miten vanhempien ruutuaika vaikuttaa lapseen. Turvallinen kiintymyssuhde, koettu vanhempien tuki ja välittäminen toimivat suojaavina tekijöinä (Arnaudeau et al., 2024; Dixon et al., 2023; Knitter & Zemp, 2020).

Kuten nuoremmillakin lapsilla myös nuorilla digitottumuksissa näkyy vanhempien digitottumusten vaikutus. Vanhempien runsas ruutuaika ennustaa nuoren runsasta ruutuaikaa ja lisää todennäköisyyttä älypuhelinriippuvuuteen ja nettikiusaamiseen (Dixon et al., 2023; Kildare & Middlemiss, 2017; Komanchuk et al., 2023).

Digitaalisten laitteiden yhteiskäyttö ja niiden mahdollistama yhteydenpito oli myös nuorilla vanhempi-lapsi-suhdetta vahvistavaa (Ewin et al., 2021; Hood et al., 2021; Padilla-Walker et al.,

2012). Myös sosiaalisen median käyttö vahvisti vanhemman ja nuoren suhdetta, kun sitä käytettiin vuorovaikuttamiseen vanhemman ja lapsen välillä. Samalla kuitenkin sosiaalisen median käyttö muihin tarkoituksiin saattoi heikentää vanhempi-lapsi-suhdetta (Tammisalo & Rotkirch, 2022; Tariq et al., 2022).

Älylaitteiden tuomat hyödyt ja niiden suhde haittoihin

Digitaaliset sisällöt ja mahdollisuus vuorovaikutukseen kodin ulkopuolisen maailman kanssa voivat myös tukea vanhemmuutta.

Haittoja ja hyötyjä punnitessa on tärkeää miettiä, syrjäyttääkö ruutuaika jotain muuta tärkeää lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa, ja mitkä ovat yksittäisen vanhemman realistiset vaihtoehdot. Esimerkiksi, digitalisaatio on tuonut monen vanhemman ansiotyöhön lisää joustoa, joka mahdollistaa työn ja perheen yhteensovittamista. Vaikka työnteko kotoa käsin tarkoittaa älylaitteellaan olevaa vanhempaa, tämä voi olla sekä vanhemman että lapsen kannalta parempi vaihtoehto kuin se, että vanhempi ei työnsä takia voisi hoitaa lasta kotona (Billari et al., 2019).

Joissakin erityisen haastavissa tilanteissa, kuten vakavissa mielenterveysongelmissa, jopa pitkittynyt vanhemman poissaolevuus älylaitteen vuoksi voi olla vaihtoehtona turvallisempi, jos se esimerkiksi estää vahingonteon itselle tai lapselle (Mandai et al., 2018).

Knitterin ja Zempin (2020) katsausartikkeli kokoaa vanhempien kokemia hyötyjä. Vanhempien kokemusten mukaan älypuhelimien kanssa vietetty aika voi lievittää stressiä, tarjota vertaistukea ja auttaa löytämään tietoa ja ratkaisuja vaikeissa tilanteissa. Näissä tutkimuksista ei kuitenkaan vielä pysty todentamaan onko ruutuaika todellisuudessa tilastollisessa yhteydessä näihin hyötyihin, koska vanhemman itse raportoima hyöty on subjektiivinen kokemus. Voi esimerkiksi olla kuten edellä esitetystä kaksisuuntaisessa vaikutuksessa, että yksinäinen tai stressaantunut vanhempi tarttuu älylaitteeseensa lievittääkseen huonoa oloaan, mutta tulee älylaitteellaan todellisuudessa ylläpitäneeksi yksinäisyyttään tai stressiään (Hood et al., 2021).

Hyötyihin lukeutuvat myös digitaalisten laitteiden yhteiskäyttö vanhemman ja lapsen välillä, jolla on havaittu positiivisia vaikutuksia vanhempi-lapsi-suhteelle (Ewin et al., 2021; Tammisalo & Rotkirch, 2022). Myös mahdollisuus yhteydenpitoon tukee vanhempi-lapsi-suhdetta (Padilla-Walker et al., 2012; Tammisalo & Rotkirch, 2022) erityisesti tilanteissa, jossa lapsi ei asu vanhemman kanssa (Baude et al., 2023).

Politiikkasuositukset

- 1) Vanhemmille on tarjottava digihyvinvointitietoa ja -tukea** neuvolassa, perhepalveluissa ja koulujen kautta. Järjestöjen, jotka edistävät perheiden digihyvinvointia, rahoitus on turvattava.
- 2) Suomi tarvitsee kansalliset kaikkia elämänvaiheita koskevat suositukset hyvinvointia edistävälle älylaitteiden käytölle.** Viranomaisten suositusten laatimistyö on toistaiseksi vielä keskittynyt ainoastaan lasten ja nuorten median käyttöön. Tutkimustietoa digihyvinvoinnista

on kuitenkin laajemmin saatavilla (kuten tässä työpaperissa) ja tätä tietoa tulisi käyttää ja levittää. Suosituksia tulisi jalkauttaa neuvolatoiminnassa ja muissa perhepalveluissa. Lisäksi koulujen kautta tapahtuva vanhempien ja kasvattajien yhteistyö tarvitsee yhteiskunnan kattavaa tukea lasten ja heidän vanhempiansa digihaittojen vähentämiseksi.

- 3) Tulisi luoda ja rahoittaa taho, joka seuraisi, tutkisi ja edistäisi digitaalista hyvinvointia kansallisesti.** Koska emme tiedä, kuinka yleistä vanhempien runsas älylaitteiden käyttö Suomessa on, rahoittamalla aineistonkeruuta ja tutkijoita voimme saada tietoa ongelman laajuudesta. Sen lisäksi tutkimus edistäisi tervettä mediankäyttöä tukevien interventioiden vaikuttavuutta ja tehokasta kohdentamista.

Lähteet

- Arnaudeau, S., Hofer, C., & 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]*. <https://doi.org/10.1037/cap0000380>
- Auxier, B. (2020, July 28). *Parenting children in the age of screens*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
- Baude, A., Henaff, G., Potin, É., Bourassa, A., Saint-Jacques, M.-C., & Noël, J. (2023). Information and communication technology use among children separated from one or both parents: A scoping review. *Family Relations*, 72(2), 601–620. <https://doi.org/10.1111/fare.12831>
- Billari, F. C., Giuntella, O., & Stella, L. (2019). Does broadband Internet affect fertility? *Population Studies*, 297–316. <https://doi.org/10.1080/00324728.2019.1584327>
- Braune-Krickau, K., Schneebeil, 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(2), 161–175. <https://doi.org/10.1002/imhj.21908>
- Dixon, D., Sharp, C. A., Hughes, K., & Hughes, J. C. (2023). Parental technoference and adolescents' mental health and violent behaviour: a scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 2053. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16850-x>
- Ewin, C. A., Reupert, A. E., McLean, L. A., & Ewin, C. J. (2021). The impact of joint media engagement on parent-child interactions: A systematic review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 230–254. <https://doi.org/10.1002/hbe2.203>
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y.-C., Lee, C. P., & Kientz, J. A. (2015, April 18). Texting while Parenting. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*. CHI '15: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Seoul Republic of Korea. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702199>
- Hood, R., Zabatiero, J., Zubrick, S. R., Silva, D., & Straker, L. (2021). The association of mobile touch screen device use with parent-child attachment: a systematic review. *Ergonomics*, 64(12), 1606–1622. <https://doi.org/10.1080/00140139.2021.1948617>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- 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(1), 29–43. <https://doi.org/10.24989/dp.v1i1.1809>

- Komanchuk, J., Toews, A. J., Marshall, S., Mackay, L. J., Hayden, K. A., Cameron, J. L., Duffett-Leger, L., & 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0278>
- Lin, C.-X., Qing, Z.-H., Yan, C.-H., Tang, S.-J., Wang, C.-L., Yang, X.-H., & Liu, X.-Q. (2024). The relationship between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00244-0>
- Mandai, M., Kaso, M., Takahashi, Y., & Nakayama, T. (2018). Loneliness among mothers raising children under the age of 3 years and predictors with special reference to the use of SNS: a community-based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 18(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0625-x>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- Mikić, A., & Klein, A. M. (2022). Smartphone use in the presence of infants and young children: A systematic review. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 71(4), 305–326. <https://doi.org/10.13109/prkk.2022.71.4.305>
- Ogata, Y., Matsumoto, T., Suzuki, Y., Nishigori, T., Goto, A., Sato, A., Fukuda, T., Imaizumi, K., Kyozuka, H., Murata, T., Nagasaka, Y., Nishigori, H., Fujimori, K., Yasumura, S., Hosoya, M., Hashimoto, K., & 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. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87430-9>
- Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., & Fraser, A. M. (2012). Getting a high-speed family connection: Associations between family media use and family connection. *Family Relations*, 61(3), 426–440. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00710.x>
- Tammisalo, K., & 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), 2724–2765. <https://doi.org/10.1177/02654075221087942>
- Tariq, A., Muñoz Sáez, D., & Khan, S. R. (2022). Social media use and family connectedness: A systematic review of quantitative literature. *New Media & Society*, 24(3), 815–832. <https://doi.org/10.1177/14614448211016885>
- Vanden Abeele, M. M. P., Abels, M., & Hendrickson, A. T. (2020). Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(6), 363–370. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0472>