



Pelastakaa Lapset

LAPSET LAITTEILLA

LAPSET LAITTEILLA

Tekijät:

Lauri Sundberg, Pelastakaa Lapset

Antti Järventaus, Pelastakaa Lapset

Taitto: Atte Nykänen, Pelastakaa Lapset

Pelastakaa Lapset 2022



Pelastakaa Lapset

SISÄLLYS

Tiivistelmä	4
Abstract	5
Sammandrag	6
Johdanto: miten lapset ja vanhemmat kokevat digilaitteiden vaikutukset lapseen?	7
Digitaaliset laitteet ja lapsen hyvinvointi	8
Aineiston kuvaus	11
Tulokset	12
Digilaitteiden ja sovellusten koetut vaikutukset	12
Vanhempien sekä lasten vastaukset digilaitteiden vaikutuksista	13
Yhteenveto digilaitteiden vaikutuksista	20
Digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset lapsen tai nuoren sukupuolen mukaan	21
Lasten ja vanhempien avoimet vastaukset: digilaitteiden positiivisimmat ja negatiivisimmat vaikutukset lapsen elämään	24
Vanhempien näkemykset digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta lapsen elämään	26
Vanhempien näkemykset digilaitteiden negatiivisimmasta vaikutuksesta lapsen elämään	28
Lasten näkemykset digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta omaan elämään	31
Lasten näkemykset digilaitteiden negatiivisimmasta vaikutuksesta omaan elämään	34
Yhteenveto lasten ja vanhempien avoimista vastauksista	37
Pohdinta ja suositukset	38
Lähteet	43

TIIVISTELMÄ

Tarkastelemme tässä selvityksessä lasten ja heidän vanhempiensa ajatuksia digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksista lapsen hyvinvointiin. Julkisuudessa on usein esillä lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyviä huolenaiheita.

Selvitykseen vastasi 1003 vanhempaa sekä 567 näiden kanssa samassa taloudessa asuvaa lasta. Aineisto koostuu kyselylomakkeella kerätystä määrällisestä ja laadullisesta datasta sekä niitä täydentävistä haastatteluista. Kysyimme kyselylomakkeella lapsilta sekä näiden vanhemmilta digilaitteiden ja sovellusten koettuja vaikutuksia sosiaaliseen, fyysiseen ja psykologiseen hyvinvointiin. Haastattelimme myös ikäryhmiä edustavia vanhempia sekä lapsia avataksemme paremmin eri kysymyksiin kytkeytyviä merkityksiä.

Valtaosa selvitykseen osallistuneista lapsista ja aikuisista ei kuitenkaan näe digilaitteilla ja sovelluksilla merkittävää vaikutusta lapsen sosiaaliseen, fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiin. Hieman toisenlainen kuva hahmottuu, kun jätetään tarkastelusta pois neutraalit vastaukset ja kiinnitetään huomio vain kielteisiin ja myönteisiin arvioihin. Näin tarkasteltuna vanhemmat näkevät digilaitteiden aiheuttavan enemmän haittaa kuin hyötyä kaikilla kolmella hyvinvoinnin osa-alueella. Eniten vanhemmat ovat huolissaan laitteiden vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin. Lapset puolestaan näkevät digitaalisuuden vaikutukset voittopuolisesti positiivisina, mutta heidänkin vastauksissaan korostuvat fyysiseen hyvinvointiin liittyvät kielteiset arviot.

Pyysimme vanhempia sekä lapsia nimeämään digilaitteiden ja sovellusten kaikkein positiivisimman sekä negatiivisimman vaikutuksen lapsen elämään. Positiivisimpana lapset ja aikuiset pitävät digilaitteiden vaikutuksia oppimiseen ja tiedonsaantiin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Vanhempien huolenaiheista esiin nousevat erityisesti liialliseen käyttöön ja käytön lopettamisen vaikeuteen sekä fyysiseen terveyteen liittyvät vaikutukset. Myös 13–18-vuotiaat pitävät laitteiden vaikutuksia fyysiseen terveyteen yleisimpänä huolenaiheenaan. 7–12-vuotiaiden useimmin mainitsemat negatiiviset vaikutukset liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, kuten digilaitteiden aiheuttamiin riitoihin perheessä sekä negatiivisiin mielialavaikutuksiin. Alle 7-vuotiaiden lasten kokemuksissa digitaalisuuden ikävimmät piirteet liittyivät vanhempien asettamiin rajoituksiin ja teknologian käytön hankaluuteen. On kuitenkin tärkeää huomata, että suurin osa kaiken ikäisistä lapsista ei näe digilaitteilla olevan mitään kielteistä vaikutusta omaan elämään.

Selvityksen keskeisin havainto liittyy siihen, miten hyvin eri tavalla lapset ja heidän vanhempansa kokevat digilaitteiden hyödyt ja haitat lapsen elämässä: Digitaaliseen maailmaan syntyneet ja siinä kasvaneet lapset näkevät digitaalisuuden vaikutukset selvästi ”analogisessa” yhteiskunnassa varttuneita vanhempiaan myönteisemmin. Toinen olennainen havainto liittyy digilaitteiden koettujen hyötyjen sukupuolittuneisuuteen. Pojat toivat tyttöjä enemmän esiin negatiivisia vaikutuksia ja vähemmän myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Sukupuolten väliset erot korostuvat etenkin vanhempien lasten kohdalla.

Vanhempien näkemykseen hyvästä lapsuudesta ja oikeanlaisesta vanhemmuudesta vaikuttavat paitsi heidän omien vanhempiensa myös isovanhempiensa opit ja arvostukset. Samaan aikaan vanhempi joutuu tekemään kasvatuksessaan ratkaisuja, jotka ulottuvat aina lapsenlapsiin asti. Maailman muuttuessa nopeasti on entistä tärkeämpää, että hyvän lapsuuden ja vanhemmuuden malleja rakennetaan avoimessa vuoropuhelussa lasten ja aikuisten kesken. Suosittelemmekin selvityksemme pohjalta, että jo pienten lasten vanhemmat ottavat digilaitteista keskustelemisen ja yhteisen, digitaalista hyvinvointia tukevan tekemisen osaksi koko perheen arkea.

ABSTRACT

This publication surveys children's and their parents' thoughts on the effects of digital devices and applications on children's wellbeing. Concerns about children and young people's wellbeing are often discussed publicly.

Responses to this survey came from 1003 parents and 567 children in the same household. The material is comprised of quantitative and qualitative data collected via survey as well as complementary interviews. In the survey we asked children and their parents about their experiences on the effects of digital devices and applications on their social, physical, and psychological wellbeing. Additionally, we interviewed parents and children from different age groups to better expand upon meaning related to the different queries.

A majority of respondents do not see significant effects on a child's social, physical, and psychological wellbeing caused by digital devices and applications. However, a slightly different picture is painted if neutral responses are left out of review and attention is paid only on negative and positive accounts. This perspective indicates that parents feel digital devices causing more harm than good throughout all three components of wellbeing. Parents are most worried about the effects of devices on physical wellbeing. Conversely, children see the effects of the digital as mostly positive, but their responses are highlighted by the negative accounts related to physical wellbeing.

We asked parents and children to name the most positive and most negative effect digital devices and applications can have on a child's life. The most positive are the effects digital devices can have on learning, access to information as well as social relationships. Concerns outlined by parents are mostly excessive use and the difficulty in ending usage as well as effects they can have on physical health. 13-18-year-olds also see the effects on physical health as their most common concern. Negative effects most commonly outlined by 7-12-year-olds have to do with social relationships, such as conflicts within their families caused by digital devices as well as negative effects on mood. The most untoward experiences children under 7 had were to do with limits imposed by parents and the difficulty in technology usage. However, it is important to note that most children of all ages do not see digital devices as having a negative effect on their own lives.

The most central observation in this review relates to how differently children and their parents experience the benefits and disadvantages of digital devices on a child's life – children born into and having grown up in a digital world clearly see the effects of the digital in a more positive light than their parents who were brought up in an “analogue” society. Another significant observation relates to the gendered aspect of the experienced benefits of digital devices. Boys brought up negative aspects more often than girls as well as fewer positive effects on wellbeing. The differences between genders were most evident among the children's parents.

Parents' understanding of a good childhood and correct parenting are influenced not only by their own parents, but their grandparents' learnings and values as well. Simultaneously, a parent has to make choices in their own upbringing, which have an effect all the way to their grandchildren. As the world changes at an increasing pace, it becomes even more important that favourable models of childhood and parenthood are built through an open dialogue between children and adults. Indeed, our recommendation through this publication is that parents of small children already take up the conversation on digital devices and shared activity that supports digital wellbeing as part of the everyday of the whole family.

SAMMANDRAG

I denna rapport behandlar vi hur barn och deras föräldrar anser att digitala apparater och appar påverkar barnets välmående. Oro kopplat till barn och ungas välmående syns ofta i den offentliga debatten.

I undersökningen deltog 1003 föräldrar och 567 barn som bor i samma hushåll med ovannämnda föräldrar. Materialet samlades in med hjälp av frågeformulär och består av både kvalitativa och kvantitativa data. För insamlandet av kvalitativa data gjorde vi även kompletterande intervjuer. I undersökningen frågade vi barnen och deras föräldrar frågor om hur de upplever att digitala apparater och appar påverkar deras sociala, fysiska och psykologiska välmående. För att erhålla en bredare och djupare förståelse inom ämnet gjorde vi även intervjuer med äldre barn och föräldrar.

Av de barn och föräldrar som deltog i undersökningen anser de flesta att digitala apparater och appar inte har en märkbar inverkan på barnets sociala, fysiska eller psykiska välmående. Men man får en annan bild då man lämnar bort de neutrala svaren och enbart granskar de negativa och positiva värdena. Då man granskar svaren på detta sätt, kan man se att föräldrar tycker att digitala apparater gör mera skada än nytta på alla tre delområden inom välmående. Föräldrarna är mest oroliga för att apparaterna påverkar barnens fysiska välmående på ett negativt sätt. Barnen å sin sida anser att digitaliseringens effekter främst är positiva, men även i deras svar framkom oro för hur apparaterna påverkar deras fysiska hälsa.

Vi bad barnen och föräldrarna att namnge de mest positiva och negativa effekterna som digitala apparater har på barnets liv. Både barnen och föräldrarna tycker att apparaterna är mest ändamålsenliga och har en positiv inverkan då det gäller inläring, tillgång till information och sociala relationer. Föräldrar är främst oroliga för att barnen använder apparaterna alltför mycket, för att de har svårt att lägga dem ifrån sig och för apparaternas inverkan på barnets fysiska hälsa. Även 13–18 åringar är mest oroliga för hur apparaterna påverkar den fysiska hälsan. Däremot anser 7–12 åringar att den mest negativa effekten är relaterad till sociala relationer. Som exempel på detta nämndes gräl inom familjen och att apparaterna kan ha en negativ inverkan på deras sinnesstämning. Barn som är under 7 år gamla tycker att det mest negativa med digitaliseringen är att föräldrarna begränsar deras användning av apparaterna. De nämnde även svårigheter med att använda tekniken som något negativt. Det är dock viktigt att poängtera att de flesta barnen, i alla åldrar, anser att digitala apparater inte har en negativ inverkan på deras liv.

Rapportens viktigaste resultat är att barn och föräldrar upplever de digitala apparaternas fördelar och nackdelar på olika sätt. De som är födda och uppväxta i en digitaliserad värld ser på digitaliserings effekter i ett mycket mera positivt ljus än de som vuxit upp i ett ”analogt” samhälle. Ett annat relevant resultat är kopplat till könsfördelningen av svaren då det kommer till upplevd nytta av digitala apparater. Pojkar betonar mera än flickor apparaternas negativa inverkan och mindre apparaternas positiva inverkan på välmående. Skillnaderna mellan könen var störst bland de äldre barnen.

Föräldrars syn på en bra barndom och ett korrekt föräldraskap är inte enbart påverkad av deras föräldrars, utan även deras mor- och farföräldrars lärdomar och värderingar. På samma sätt kommer de uppfostringslösningar som föräldrar gör idag att påverka deras barnbarns åsikter. Då världen förändras i en rask takt blir det allt viktigare att barn och föräldrar tillsammans, i en öppen dialog, utvecklar fungerande modeller för en bra barndom och ett gott föräldraskap. Utifrån vår undersökning rekommenderar vi således att föräldrar har diskussioner om digitala apparater med sina barn redan då de är små. Ytterligare rekommenderar vi att familjemedlemmarna samarbetar för att skapa ett hållbart, digitalt välmående inom familjen och gör diskussioner inom ämnet till en del av vardagen.



JOHDANTO: MITEN LAPSET JA VANHEMMAT KOKEVAT DIGILAITTEIDEN VAIKUTUKSET LAPSEEN?

Digitaalisesta teknologiasta on viimeisten vuosikymmenten aikana tullut erottamaton osa lasten ja nuorten päivittäistä elämää. Vaikka digitaalinen teknologia näyttää tulleen jäädäkseen, hakevat sen käyttötavat yhä paikkaansa monen perheen elämässä. Digilaitteet, kuten kännykkä, tietokone tai tabletti, ovat usein neuvottelujen, kompromissien tai erimielisyyksien ja riitojenkin paikkoja lasten ja vanhempien välisessä yhteiselämässä. Lapsilla ja vanhemmilla on usein toisistaan poikkeavat näkemykset siitä, mitä vaikutuksia digilaitteilla on lapsen elämään.

Juuri tässä on selvityksemme ydin: miten lapset ja vanhemmat kokevat digitaalisen teknologian vaikutukset lapsen hyvinvointiin? Ovatko lapset ja vanhemmat kenties näkemyksissään lähempänä toisiaan kuin arvaavatkaan? Entä miten lapsen ikä vaikuttaa siihen, miten tämä itse tai tämän vanhempi kokee digilaitteiden vaikutukset? Millaisia eroja sukupuolten välillä on?

Pelastakaa Lapset tahtoo saada selvityksellämme näkymän siihen maailmaan, jossa vanhemmat päivittäin luovivat ja tasapainottelevat toisinaan useamman erilaisen vaatimuksen ristipaineessa. Yhtäältä vanhemmista odotetaan avointa ja myönteistä digiin kannustajaa, toisaalta riskejä tarkkasilmäisenä vahtivaa suojelijaa (Livingstone & Blum-Ross 2020). Miten nämä itse näkevät digin hyötyjen ja haittojen painottuvan? Mitä koetaan vahvuuksina, mitä haasteina? Toivomme, että selvityksemme avulla perheille voidaan entistä paremmin suunnata digitaalista hyvinvointia lisäävää ja kannattelevaa tietoa sekä tukea.

Samanaikaisesti ja ennen kaikkea järjestömme haluaa tuoda selvityksellämme puheenvuoron taholle, jonka ääni ei voi koskaan kuulua liiaksi mediassa, eli lapsille itselleen. Koska lasten elämä on yhä enemmän digivälitteistä, ovat digilaitteet merkittävässä roolissa myös lapsen oikeuksien toteutumisen kannalta. Digilaitteet toimivat lapsille välittäjinä ja ympäristöinä osallisuuden, tiedon, opetuksen, leikin ja vapaa-ajan sekä muiden oikeuksien toteutumisessa.

Jokaisen lapsen oikeuksia on kunnioitettava ja suojeltava, ja lapsen oikeuksien on toteuduttava digitaalisessa ympäristössä. Digitaalinen teknologia voi, käyttötavoista riippuen, tuottaa lapsen hyvinvoinnille sekä oikeuksien toteutumiselle hyötyjä sekä haittoja. Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsia kuullaan. Toivomme, että selvityksemme kantaa lasten näkemykset kasvattajille, ammattilaisille sekä päätöksentekijöille, jotta lapsen oikeudet voivat toteutua niin digitaalisissa kuin kasvokkaisissakin ympäristöissä.

Tämän selvityksen on toteuttanut Pelastakaa Lapset ry:n Reconnect-hanke. Selvitys kytkeytyy järjestömme työhön lasten ja nuorten digitaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja on osa kehittämistoimintaamme kotimaan ohjelmassa. Reconnect-hankkeen toimintaa rahoittaa STEA.

DIGITAALISET LAITTEET JA LAPSEN HYVINVOINTI

Halusimme tarkastella tällä selvityksellä sitä, miten lapset sekä vanhemmat kokevat digitaalisten laitteiden ja sovellusten vaikutukset lapsen hyvinvointiin. Tarkoitamme digilaitteilla puhelimia, tietokoneita, tabletteja, pelikonsoleita, digitaalisia televisioita sekä muita digilaitteita. Sovelluksilla tarkoitamme digilaitteilla käytettäviä sovelluksia.

Lapsen hyvinvointia voidaan lähestyä monesta eri tulokulmasta, koska termillä ole vakiintunutta määritelmää. Tässä selvityksessä lähestymistavaksi on valittu Chapplen ja Richardsonin (2009) määritelmä, jossa lapsen hyvinvointi koostuu psykologisesta, sosiaalisesta sekä fyysisestä osuudesta. Kyseessä on yleinen lähestymistapa, jota on myös peilattu digitaalisen hyvinvoinnin tematiikkaan (ks. Kardefelt-Winther 2017).

Selvityksessämme psykologinen osuus koostuu lapsen yleisestä mielialasta sekä lapsen kokemasta turvallisuudentunteesta. Sosiaalinen osuus koostuu lapsen suhteista huoltajiin, sisaruksiin ja kaverisuhteisiin. Lisäksi 13–18-vuotiaiden kohdalla olemme kysyneet suhteesta kumppaniin, mikäli lapsella on ollut vastaushetkellä kumppani. Fyysinen osuus koostuu ruokailutottumuksista, liikunnasta, urheilusta sekä unesta ja levosta.

LAPSEN OIKEUDET SEKÄ DIGILAITTEET JA SOVELLUKSET

Hyvinvointiin liittyvien kysymysten lisäksi esitimme joukon lapsen oikeuksiin liittyviä kysymyksiä, joilla kartoitettiin lasten ja vanhempien kokemuksia laitteiden vaikutuksista oppimiseen, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä osallisuuteen. YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen viitekehyksessä kysymyksemme **digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta muihin harrastuksiin** kytkeytyy ennen kaikkea artiklaan 31, jonka mukaan lapsella on oikeus lepoon ja vapaa-aikaan, hänen ikänsä mukaiseen leikkimiseen ja virkistystoimintaan sekä vapaaseen osallistumiseen kulttuurielämään ja taiteisiin (YK:n lapsen oikeuksien sopimus artikla 31). Lapsen oikeuksien sopimuksen digitaaliseen ympäristöön liittyviä oikeuksia käsittelevän komitean yleiskommentti nro 25:n mukaan digitaalinen ympäristö edistää lasten oikeutta kulttuuriin, vapaa-aikaan ja leikkiin, joka on heidän hyvinvointinsa ja kehityksensä kannalta olennaista (CRC/C/GC/25).

Digilaitteiden ja sovellusten vaikutus uusien tietojen ja taitojen oppimiseen puolestaan kytkeytyy etenkin YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen artiklaan 17 eli oikeuteen saada tietoa. Lapsen oikeuksien komitean yleiskommentti nro 25 sisältää huomion tiedon saatavuudesta: *digitaalinen ympäristö tarjoaa lapsille ainutlaatuisen mahdollisuuden toteuttaa oikeuttaan saada tietoa. Siten tieto- ja viestintäteknologian sovellukset, kuten digitaalinen ja verkkosisältö, täyttävät tärkeän tehtävän.* (CRC/C/GC/25)

Kysymys **digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta kouluun ja opiskeluun** kytkeytyy lapsen oikeuksien sopimuksen artiklaan 28, jonka mukaan sopimusvaltiot tunnustavat jokaisen lapsen oikeuden saada opetusta. Yleiskommentti nro 25 kohdan 99 mukaan: *Digitaalinen ympäristö voi mahdollistaa ja huomattavasti parantaa lasten pääsyä laadukkaaseen inklusiiviseen opetukseen. Se voi tarjota luotettavia lähteitä viralliseen ja epäviralliseen oppimiseen, arkioppimiseen, vertaisoppimiseen sekä omatoimiseen opiskeluun. Digitaalisten teknologioiden käyttö voi myös vahvistaa opettajan ja oppilaan välistä sekä oppilaiden välistä vuorovaikutusta.* (CRC/C/GC/25)

13–18-vuotiaille esittämämme kysymys **digilaitteiden ja sovellusten sekä vaikutusmahdollisuuksien yhteydestä** kytkeytyy lapsen oikeuksien sopimuksen artiklaan 13 eli lapsen oikeuteen ilmaista mielipiteensä sekä artiklaan 15, jonka mukaan lapsella on oikeus järjestäytyä ja toimia yhdistyksissä. Yleiskommentti nro 25 kohdan 16 mukaan: *Digitaalisen teknologian avulla voidaan toteuttaa lasten osallistumista sekä paikallisella, kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Sopimusvaltioiden tulisi edistää tietoisuutta digitaalisista ratkaisuista, joiden avulla lapset voivat ilmaista näkemyksiään, tukea niiden käyttämahdollisuuksia ja tarjota lapsille koulutusta ja tukea, jotta he voivat osallistua yhdenvertaisesti aikuisten kanssa ja puolustaa siten omia oikeuksiaan yksilöinä ja ryhmänä, tarvittaessa myös nimettömästi.* (CRC/C/GC/25)

DIGILAITTEET JA FYYSINEN HYVINVOINTI

Lapsen hyvinvoinnin fyysinen osuus muodostuu selvityksessämme digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta lapsen ruokailutottumuksiin, liikuntaan, urheiluun sekä uneen ja lepoon. Tutkimukset

osoittavat unen ja levon tärkeyden lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Määrältään ja/tai laadultaan puutteellinen uni voi aiheuttaa lapsissa sekä nuorissa masentunutta oloa (Short ym. 2013), keskittymisvaikeuksia, väsymystä sekä muita haasteita, jotka aiheuttavat haasteita arkiympäristöissä, kuten koulussa. Unenpuute voi pitkittyneenä aiheuttaa huomattavia ongelmia lapsen kasvulle ja kehitykselle (Beebe 2011).

Tutkimuksissa on löydetty yhteys lapsen ja nuoren digilaitteiden käytön suuren määrän sekä heikentyneen unenlaadun ja lyhentyneen unen pituuden kanssa (Akçay & Akçay 2018). Etenkin puhelimen käytön, pelien pelaamisen, musiikin kuuntelun ja sosiaalisen median alustojen selailun on osoitettu olevan yhteydessä viivästyneeseen nukahuttamiseen (Arora ym. 2014). 6–36 kuukauden ikäisten lasten kohdalla on näyttöä siitä, että kirkkaiden näyttöjen katsominen ja kosketusnäyttöjen käyttö heikentävät unenlaatua sekä nukahtamista päivänunilla ja yönunilla (Cheung ym. 2017).

Lapsuuden ja nuoruuden fyysinen aktiivisuus ja terveet liikuntatottumukset luovat pohjan aikuisuuteen kantavalle liikunnallisuudelle ja ovat täten tärkeitä yksilöllisestä sekä kansanterveydellisestä näkökulmasta (ks. Telama 2009 ja Hallal ym. 2006). Alle kouluikäisten lasten tulisi suositusten mukaan liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Liikkumisen tulisi olla intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista. Kouluikäisten lasten ja nuorten eli 7–18-vuotiaiden tulisi harrastaa monipuolista, omaan ikään sopivaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivässä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021, Opetus- & kulttuuriministeriö 2021).

Kuten Kardefelt-Winther (2017) toteaa digitaalisen teknologian käytön ja lasten hyvinvoinnin yhteyttä tarkastelevassa kirjallisuuskatsauksessaan, digitaalisen teknologian käytön lisääntymisen on jo pitkään pelätty vähentävän lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja olevan näin yhteydessä ylipainoon ja fyysisen terveyden ongelmiin (ks. Kautiainen ym. 2005). Tutkimuksessa ei ole kuitenkaan saavutettu yksimielisyyttä digitaalisten teknologioiden käytön sekä fyysisen aktiivisuuden yhteydestä. Samanaikaisesti kun osassa tutkimuksista on näyttöä digilaitteiden käytön ja vähentyneen fyysisen aktiivisuuden kanssa (ks. Laurson ym. 2014, Melkevik ym. 2010), toisissa ei ole tehty vastaavia löydöksiä (ks. Gebremariam ym. 2013, Sisson ym. 2010). Tutkimuskentällä ollaan kuitenkin monin paikoin sitä mieltä, että ruutuajalla sekä fyysisellä aktiivisuudella ei todennäköisesti ole ainakaan suoraa yhteyttä (Kardefelt-Winther 2017, 20).

Terveellinen ruokavalio ja terveet ruokailutottumukset ovat tärkeitä lapsen ja nuoren terveyden sekä kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsen tervettä suhdetta ruokaan tukevat muun muassa huoltajan antama malli ja kannustus myönteisille ruokailutottumuksille, yhdessä syömisen tukeminen, säännöllinen ateriarhythmi, ruokailun nautinto ja terveellinen ruokavalio. (ks. Haines ym. 2019, Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019). Digilaitteiden ja ruutuajan yhteys syömiseen ja ylipainoon on herättänyt keskustelua ja huolta. Tutkimusnäyttöä tarvitaan kuitenkin lisää. On näyttöä, että television katselu ja ylipaino korreloivat tilastollisesti merkitsevästi, mutta korrelaatio on todennäköisesti niin pieni, ettei sillä ole kliinistä merkitystä. (Marshall ym. 2004, WHO 2016).

DIGILAITTEET JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Tarkastelemme sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla digilaitteiden ja sovellusten koettuja vaikutuksia lapsen ja huoltajan väliseen suhteeseen sekä lapsen mahdollisiin sisarusuhteisiin. Kysymme myös vaikutuksista kaverisuhteisiin sekä 13–18-vuotiailta suhteesta kumppaniin (mikäli lapsella oli kumppani). Lapsen ja vanhemman välinen suhde on keskeinen tekijä lapsen terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa myönteiset kokemukset, kuten hyväksynnän ja tuen saaminen, tukevat lapsen turvallista kiintymyssuhdetta, siinä missä koettu paine sekä kritiikki toimivat tätä heikentävästi. (Ruhl, Dolan & Buhrmester 2015).

Moni teini-ikäisten lasten vanhempi kokee huolta siitä, miten digilaitteiden käyttö vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Laajassa, 12–18-vuotiaita nuoria tarkastelevassa poikittaistutkimuksissa osoitettiin, että vaikka digitaalisen teknologian käyttö vähensi nuorten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta, se ei vähentänyt vanhempien ja lasten välisen suhteen koettua laatua (Lee 2009). Myös muu tutkimus on tuottanut vastaavanlaista näyttöä silloin, kun nuoren digilaitteiden kulutuksen määrä on ollut kohtuullista (Williams & Merten 2011). Toisaalta on paikoitellen näyttöä, että huomattavasti tavallista suurempi internetin käytön määrä voi heikentää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta (Willoughby 2008).

Vanhemman oman digilaitteen, kuten älypuhelimien, jatkuva läsnäolo ja käyttö voi tehdä vuorovaikutustilanteista epäselviä lapsen kannalta tämän joutuessa kilpailemaan vanhemman huomiosta laitteen kanssa (Mantere & Raudaskoski 2015). On myös alustavaa näyttöä siitä, että pienten lasten vanhempien digilaitteiden käytöstä johtuvat vuorovaikutustilanteiden katkokset ovat yhteydessä lapsen käyttöshäiriöihin, mutta vaikutussuhteet vaativat lisää

tutkimusta (McDaniel & Radesky 2018).

Digilaitteet mahdollistavat vanhemman ja lapsen välisen tehokkaamman kommunikaation ja saavutettavuuden. Nuoret, jotka ottavat usein vanhempiinsa oma-aloitteisesti yhteyttä tuen pyytämiseksi, ilmaisevat korkeampaa perheen yhteenkuuluvuuden kokemusta. Sen sijaan, jos perheessä on konflikteja tai jännitteitä ja vanhempi ottaa usein yhteyttä nuoreen, kolikon kääntöpuolena voi olla se, että vuorovaikutus on laadultaan heikompaa ja lapset puhuvat vähemmän totta (Weisskirch, 2009). Toisaalta digitaalisen teknologian sekä lapsen ja vanhemman välisen suhteen yhteyttä tarkastelleiden tutkimusten pohjalta ei voida sanoa, onko itse teknologialla vaikutuksia suhteeseen vai johtuvatko vaikutukset jostain muista suhteeseen liittyvistä, ei-teknologisista asioista (George & Odgers 2015, 11).

Digilaitteiden käytön vaikutuksia lasten ja nuorten sisarussuhteisiin on tutkittu vain vähän (Tammisalo ym. 2020, 31). On kuitenkin havaittu, että digilaitteiden käyttö voi tuoda muuten eri asioista kiinnostuneita nuoria yhteen (Coyne ym. 2016). Vanhemmat sisarukset voivat myös toimia nuorempien sisarustensa digilaitteiden käyttöä opettavina tai kontrolloivina ja riskejä ennalta-ehkäisevinä osapuolina (Chaudron 2015, 17).

Vertaissuhteilla ja kaverisuhteilla on merkittävä rooli lapsen terveen kehityksen kannalta (ks. Hymel ym. 1990). Etenkin varhaisempi digilaitteisiin liittyvä tutkimus on esittänyt, että nuorten kohdalla teknologia heikentää kykyä vuorovaikutukseen sekä läheisten ihmissuhteiden luomiseen (Ks. Turkle 2011). George ja Odgers (2015) esittävät, että varhaisempi teknologiasta ja lasten vuorovaikutuksesta huolta kantanut tutkimus pohjautuu aikaan, jolloin netin käyttö on ollut hyvin erilaista kuin nykyisin. Siinä, missä ennen verkkovuorovaikutus on koskenut vain pientä osaa nuorista ja tapahtunut pitkälti tuntemattomien välillä, nykyisin valtaosa nuorista käyttää nettiä ja hyödyntää sitä ennen kaikkea kavereiden välisen vuorovaikutuksen välineenä (George & Odgers 2015, 9).

Tanskalaisia lapsia ja nuoria tarkastellut kyselytutkimus havaitsi, että näiden netissä viettämä aika oli positiivisesti yhteydessä kavereiden kanssa juttelemiseen käytettyyn aikaan, ystävyys-suhteiden koettuun laatuun sekä yleiseen hyvinvointiin. Nuoret, jotka juttelivat paljon kavereiden kanssa netissä, tekivät sitä myös muita enemmän kasvokkain. (Valkenburg & Peter 2007a). Samanlaisia tuloksia on saanut myös Davis (2013). Digilaitteet voivat myös tukea sellaisten nuorten vuorovaikutusta, jotka kokevat sen haastavana kasvokkain. Internetissä tapahtuva vuorovaikutus voi olla houkuttelevaa introverteille nuorille (Peter ym. 2005), ja se voi tarjota mahdollisuuksia avoimen kokemusten jakamiseen nuorille, joille se on haastavaa kasvokkain (Davis 2012, Valkenburg & Peter 2007b).

DIGILAITTEET JA PSYKOLOGINEN HYVINVOINTI

Selvityksessämme digilaitteiden ja sovellusten psykologinen osuus on rajattu lapsen yleiseen mielialaan sekä lapsen kokemaan turvallisuudentunteeseen. Digilaitteiden käytön yhteys psykologiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen on melko paljon julkisessa keskustelussa esiin tuleva aihe. Dickson ja kumppanit (2018) tekivät meta-analyysin 82 vuosina 2007–2018 julkaistuista tutkimuksista, jotka käsittelivät digilaitteiden sekä mielenterveyden välistä yhteyttä. Näiden mukaan tutkimuksiin liittyvien puutteiden vuoksi digilaitteiden sekä mielenterveyden välisistä mahdollisista kausaaleista tiedetään yhä vähän. Tutkimuksissa myös eriteltiin puutteellisesti digilaitteiden eri käyttötapojen sekä mielenterveyden välistä suhdetta. (Dickson ym. 2018).

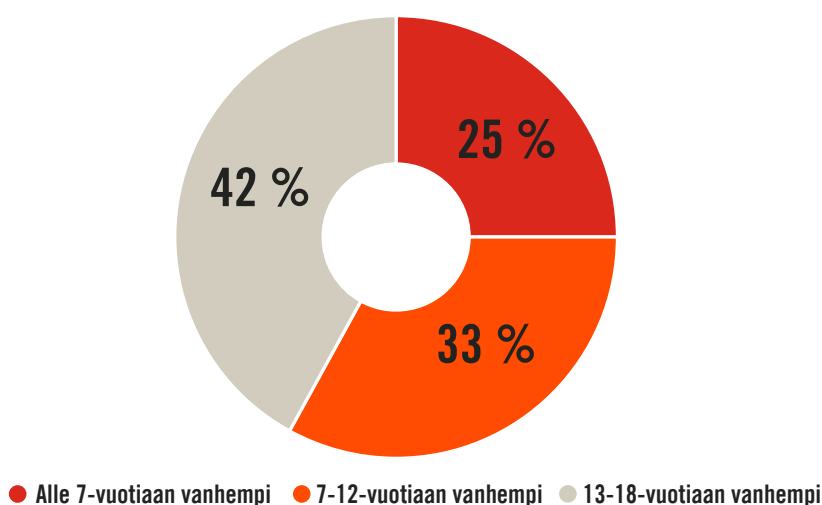
Vuorre ja kumppanit (2020) tarkastelivat nuorten teknologian käyttöön ja heidän mielenterveyteensä liittyviä muutoksia kolmessa laajassa kansallisessa otoksessa. Niiden mukaan ei ole näyttöä siitä, että nuorten teknologian käytön lisääntymisellä ja mielenterveydellisillä vaikutuksilla olisi yhteyttä (Vuorre ym. 2020). Digitaalisen teknologian käytön sekä nuorten (N = 355, 358) hyvinvoinnin mahdollista korrelaatiota tarkastelleessa tutkimuksessa havaittiin, että vaikka digitaalisella teknologialla oli negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, olivat suoraan digilaitteiden käyttöön kytkeytyvät vaikutukset äärimmäisen vähäisiä (Orben & Przybylski 2019).

Digilaitteiden käyttötavoilla on osoitettu yhteyksiä lapsen mielialaan. Selfhoutin ja kumppaneiden (2009) toteuttamassa pitkittäistutkimuksessa lapsilla, joilla ei ollut hyviksi koettuja kaverisuhteita, ajanvietto nettiä selailemalla lisäsi hieman koettua masentuneisuuden tunnetta. Lapsilla, jotka kokivat kaverisuhteensa paremmiksi, ei löytynyt tällaista yhteyttä netin käytön ja koettujen masentuneisuuden tunteiden kanssa. Yksinäisempien lasten kohdalla netissä tapahtuva vuorovaikutus kuitenkin vähensi näiden kokemia masentuneisuuden tuntemuksia. (Selfhout ym. 2009).

AINEISTON KUVAUS

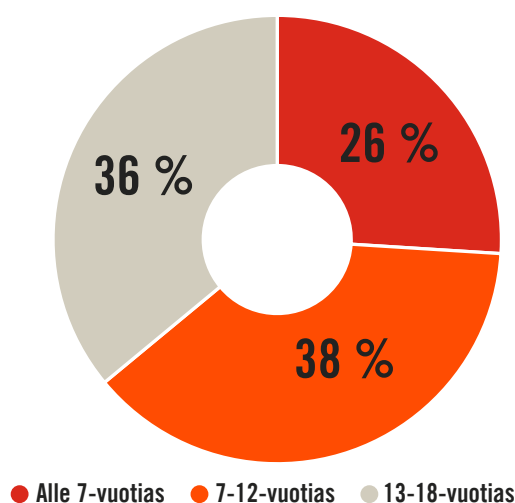
Aineistonamme on selvitystä varten teetetyn kyselyn vastaukset, jota täydentävät huoltajille sekä lapsille tehdyt haastattelut. Kyselyn aineisto on kerätty joulukuussa 2021 Kantar TNS:n vastaajapaneelin kautta. Halusimme selvityksellämme tarkastella alle kouluikäisten, alakouluikäisten sekä yläkouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden ja näiden vanhempien näkemyksiä digilaitteiden vaikutuksista. Selvityksen kohderyhmän muodostivat alaikäisten (vuosina 2004–2019 syntyneiden) lasten vanhemmat. Selvitykseen vastasi 1003 vanhempaa. Vanhempaa pyydettiin valitsemaan perheestään yksi kohderyhmään kuuluva lapsi, jonka kohdalla arvioitiin digilaitteiden vaikutuksia. Alle 7-vuotiaista arvioivia vanhempia oli 248, 7–12-vuotiaista lasta arvioivia 334 ja 13–18-vuotiaista arvioivia 421 (kaavio 1).

Kaavio 1: Kyselyyn vastanneiden vanhempien jakauma näiden lapsen ikäryhmän mukaan (N = 1003)



Vanhempia pyydettiin myös kutsumaan lapsensa vastaamaan lapsille suunnattuun kyselyyn, jonka sisältö vaihteli ikäryhmittäin. Tähän selvitykseen vastasi yhteensä 570 lasta. Lapset oli jaettu kolmeen eri ikäryhmään; alle 7-vuotiaita vastaajia oli 145, 7–12-vuotiaita 219 ja 13–18-vuotiaita 206 (kaavio 2). Lisäksi kyselyä täydennettiin neljän vanhemman ja kolmen lapsen haastatteluilla. Haastattelut teemoiteltiin kyselyn kysymysten pohjalta, ja niiden tarkoituksena on avata vastauksiin liittyviä merkityksiä.

Kaavio 2: Kyselyyn vastanneiden lasten jakauma näiden iän mukaan (N = 570)



TULOKSET

Aloitamme tulosten esittelyn tarkastelemalla vanhempien sekä näiden 7–12-vuotiaiden ja 13–18-vuotiaiden lasten vastauksia digilaitteiden ja sovellusten koettuja vaikutuksia koskeviin kysymyksiin. Vertailemme lasten sekä vanhempien vastauksia, lapsiryhmien välisiä vastauksia sekä eri-ikäisten vanhempien vastauksia. Vertailemme myös lasten sukupuolten välisiä eroja. Lopuksi tarkastelemme alle 7-vuotiaiden, 7–12-vuotiaiden, 13–18-vuotiaiden lasten sekä vanhempien vastauksia kysymyksiin digilaitteiden positiivisimmasta sekä negatiivisimmasta vaikutuksesta.

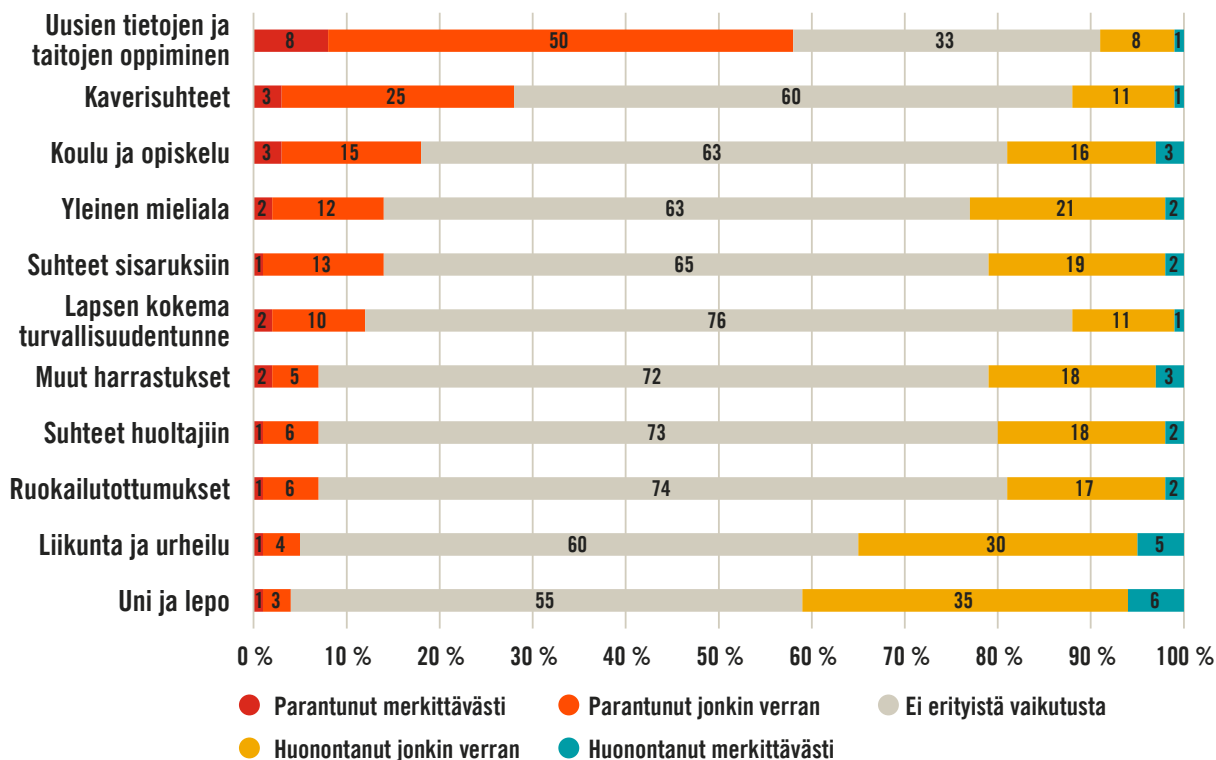
DIGILAITTEIDEN JA SOVELLUSTEN KOETUT VAIKUTUKSET

Pyysimme vanhempia sekä näiden 7–18-vuotiaita lapsia arvioimaan digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksista lapsen eri elämänalueille kyselyyn vastaamista edeltäneen kolmen kuukauden ajalta. Tarkastelimme digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksia uneen ja lepoon, ruokailutottumuksiin, yleiseen mielialaan, liikuntaan ja urheiluun, suhteisiin huoltajiin, suhteisiin sisaruksiin, kaverisuhteisiin, uusien tietojen ja taitojen oppimiseen, kouluun ja opiskeluun, muihin harrastuksiin sekä lapsen kokemaan turvallisuudentunteeseen. Lisäksi kysyimme 13–18-vuotiailta erikseen vaikutuksia seurustelusuhteisiin (mikäli nuori oli seurustelusuhteessa) sekä mahdollisuuteen vaikuttaa asioihin. Pyysimme vastaajia arvioimaan vaikutuksia viisiportaisella asteikolla: ”ei erityisiä vaikutuksia” – ”parantunut merkittävästi”.



VANHEMPIEN SEKÄ LASTEN VASTAUKSET DIGILAITTEIDEN VAIKUTUKSISTA

Kaavio 3: Kaikkien vanhempien arviot digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta lapsen elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 1003)



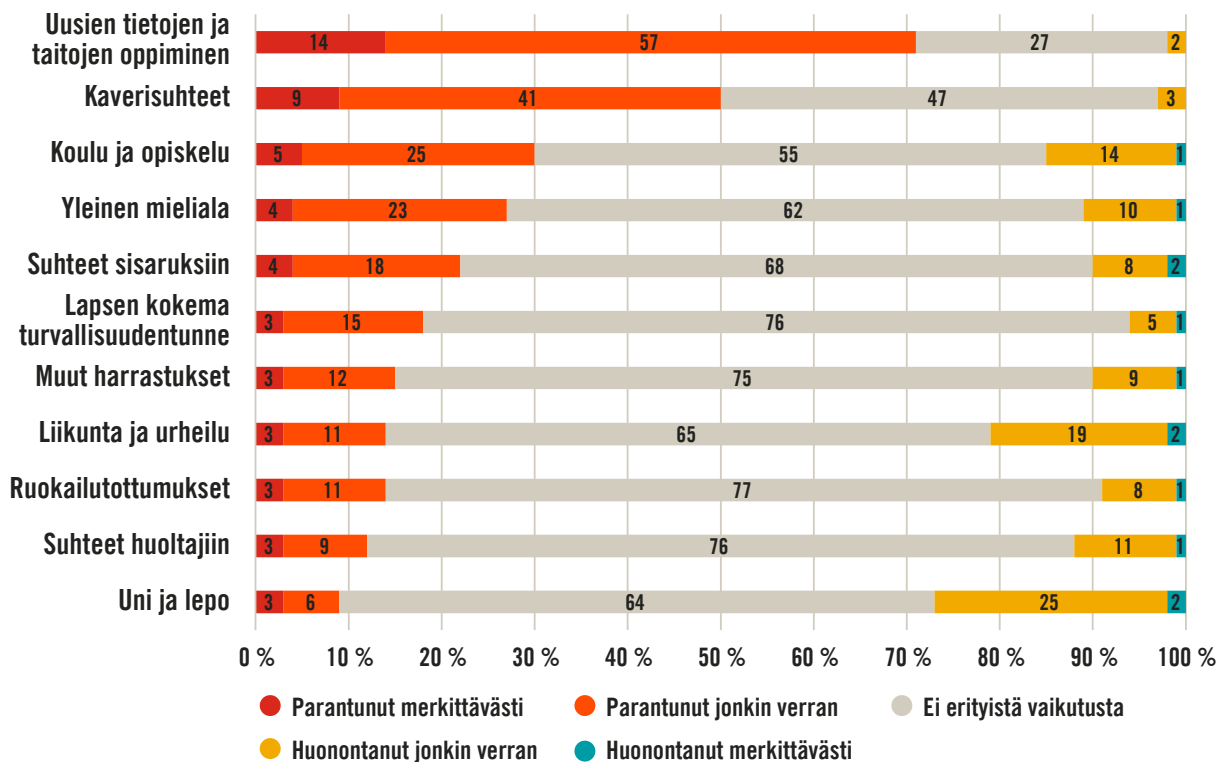
Kaikkien vanhempien vastauksia esittelevästä kaaviosta 3 havaitaan, että valtaosassa vanhempien vastauksista (64 %) digilaitteilla ja sovelluksilla ei nähty olevan erityistä vaikutusta lapsen eri elämänalueille. Tähän oli poikkeuksena uusien tietojen ja taitojen oppiminen, jonka kohdalla positiivisia vastauksia ilmaistiin enemmän kuin neutraaleja. Jos ei huomioida lapsen uusien tietojen ja taitojen oppimista sekä kaverisuhteita, vanhemmat näkivät digilaitteilla ja sovelluksilla olevan enemmän negatiivisia kuin positiivisia vaikutuksia lapsen elämään.

Kun lasketaan kaikkien lasten vanhempien vastaukset yhteen, havaitaan, että 15 prosenttia vastauksista ilmaisee digilaitteiden parantavan lapsen elämää. Vanhemmat kokivat digilaitteilla ja sovelluksilla olevan eniten myönteisiä vaikutuksia lapsen uusien tietojen ja taitojen oppimiseen. Vanhemmista 58 prosenttia katsoi digilaitteiden parantaneen uusien tietojen ja taitojen oppimista, kun vain yhdeksän prosenttia ilmoitti huonontavista vaikutuksista. Toiseksi myönteisimmiksi nähtiin vaikutukset kaverisuhteisiin. Vanhemmista 28 prosenttia ilmoitti digilaitteiden parantaneen kaverisuhteita, ja 12 prosenttia näki digilaitteiden huonontaneen kaverisuhteita.

Yhteensä 21 prosenttia kaikista vastauksista koski kielteisistä vaikutuksista. Negatiivisimmin vanhemmat näkivät digilaitteiden vaikuttaneen lapsen uneen ja lepoon. Vanhemmista 41 prosenttia näki vaikutukset negatiivisina, kun vain neljä prosenttia näki myönteisiä vaikutuksia. Toiseksi negatiivisimmat vaikutukset liittyivät liikuntaan ja urheiluun. Vanhemmista 35 prosenttia ilmoitti negatiivisista vaikutuksista, mutta positiivisista vaikutuksista vain viisi prosenttia.

Vanhempien kohdalla mielipiteitä jakoivat etenkin digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset kouluun ja opiskeluun (18 % kertoi positiivisista vaikutuksista ja 19 % negatiivisista) sekä yleiseen mielialaan (14 % parantanut ja 23 % huonontanut).

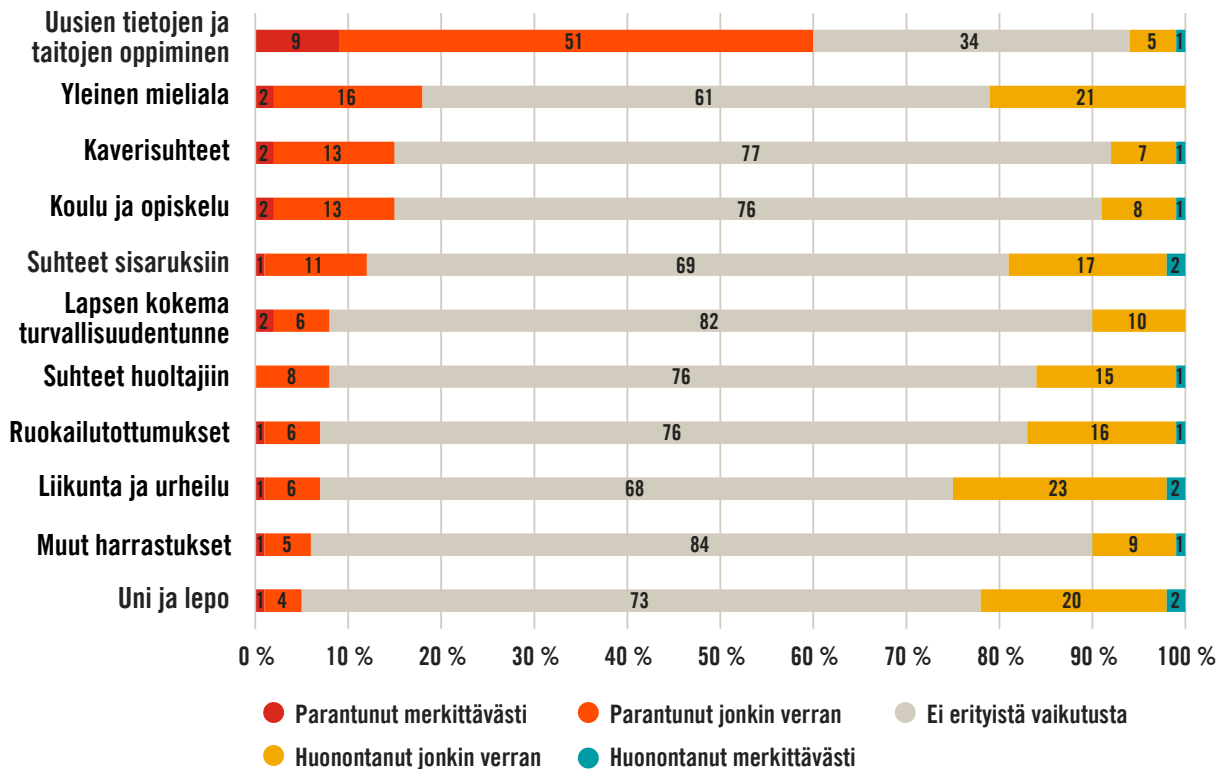
Kaavio 4: 7–18-vuotiaiden lasten arviot digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta omaan elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 425)



Kaaviosta 4 nähdään, että 7–18-vuotiaat lapset näkivät digilaitteilla ja sovelluksilla vanhempia vähemmän heikentäviä vaikutuksia kaikille 11:lle eri osa-alueelle (12 %). Lapset myös näkivät vanhempia enemmän parantavia vaikutuksia kaikille osa-alueille. 22 % kaikista vastauksista ilmaisi parantaneita vaikutuksia. Kuten vanhemmat, myös lapset näkivät digilaitteiden ja sovellusten parantaneen eniten uusien tietojen ja taitojen oppimista (71 %). Toiseksi eniten parantaneita vaikutuksia nähtiin kaverisuhteille (50 %). Kolmanneksi eniten parantavia vaikutuksia nähtiin koululle ja opiskelulle (30 %).

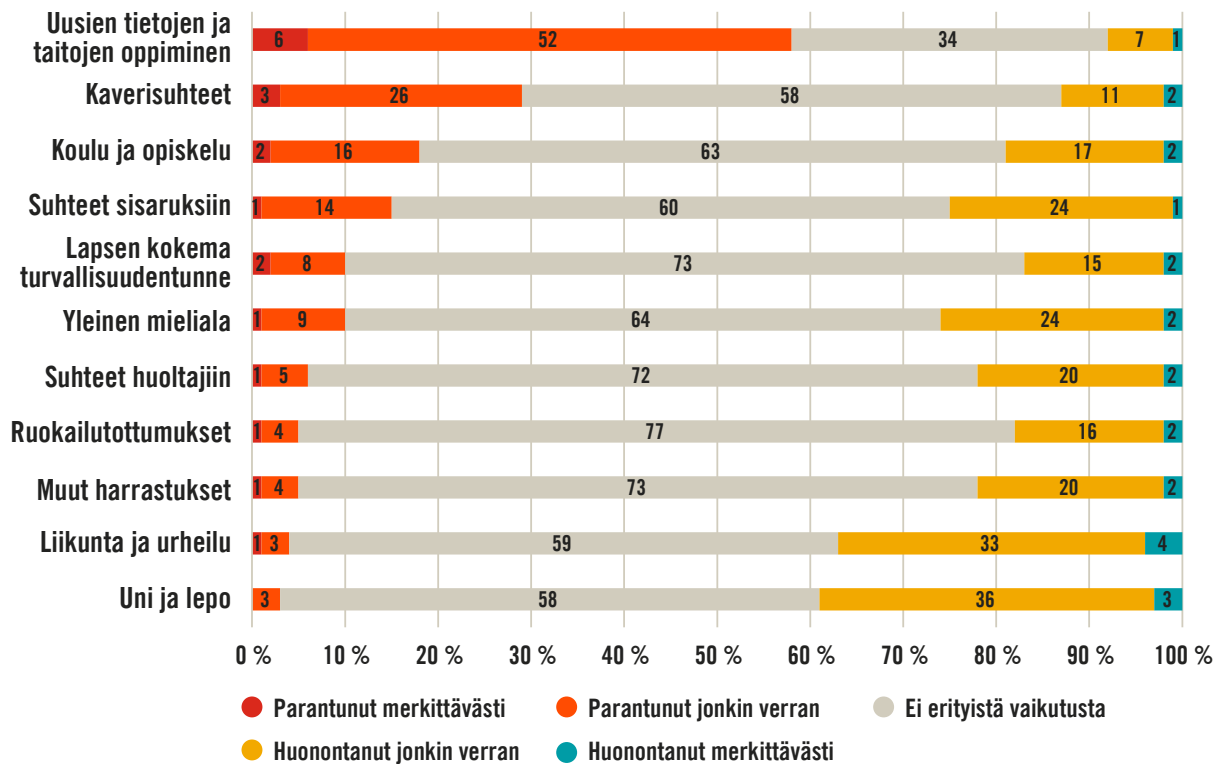
Lapset mainitsivat, että huonontaneet vaikutukset liittyivät eniten uneen ja lepoon (27 %), liikuntaan ja urheiluun (21 %) sekä kouluun ja opiskeluun (15 %). Lasten mielipiteitä jakoivat etenkin koetut vaikutukset suhteisiin huoltajiin, ja parantaneista vaikutuksista kertoi 12 prosenttia kuten myös huonontaneista. Vaikka valtaosa (30 %) koki vaikutukset kouluun ja opiskeluun myönteisinä, ja 15 prosenttia kertoi huonontaneista vaikutuksista.

Kaavio 5: Alle 7-vuotiaiden lasten vanhempien arviot digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta lapsen elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 248)



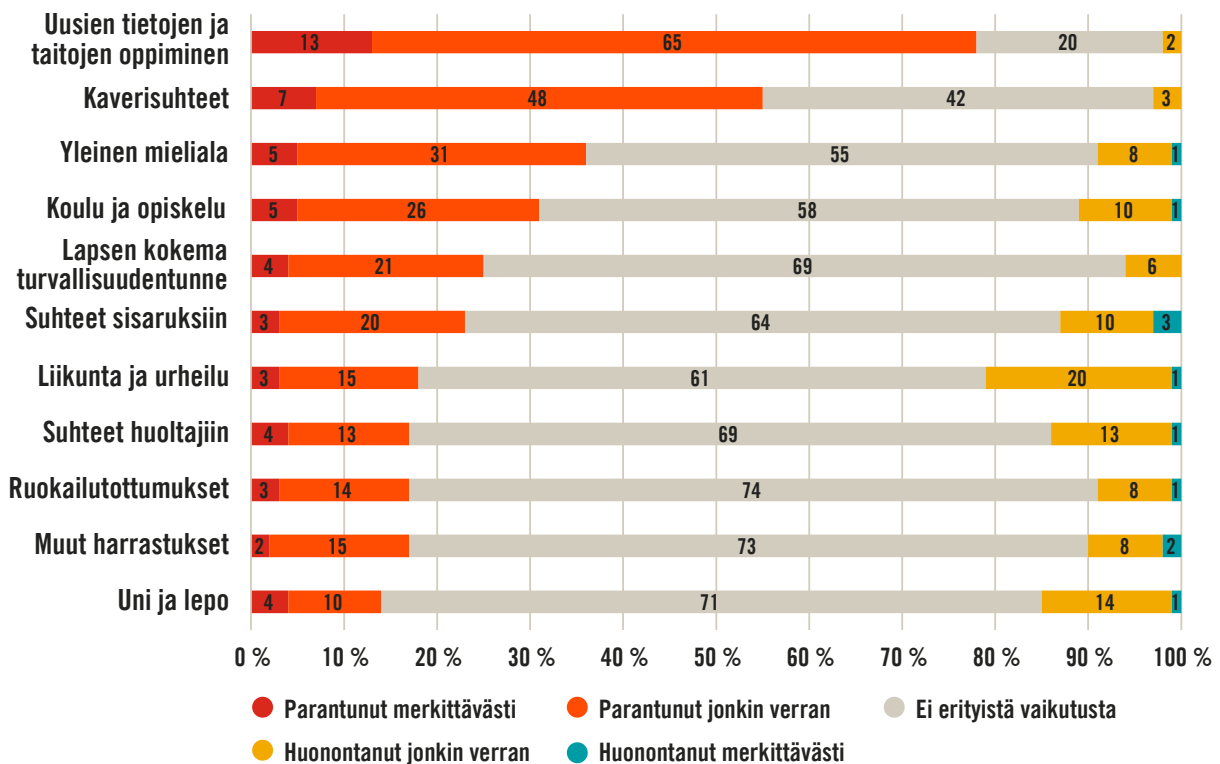
Kaaviosta 5 ilmenee, että alle 7-vuotiaiden lasten vanhemmat näkivät hieman muita vanhempia useammin, ettei digilaitteilla ja sovelluksilla ollut erityistä vaikutusta lapsen elämään (72 % kaikista vastauksista). Eniten parantaneita vaikutuksia he näkivät vaikutuksissa uusien tietojen ja taitojen oppimiseen (60 %) sekä yleiseen mielialaan (18 %). He näkivät myös muita vanhempia harvemmin huonontaneita vaikutuksia (13 % kaikista vastauksista). Etenkin uneen ja lepoon (22 % huonontanut) sekä liikuntaan ja urheiluun (25 % huonontanut) liittyvät negatiiviset arviot olivat vähäisempiä verrattuina muihin vanhempiin. Kaverisuhteisiin arvioitiin vähemmän positiivisia vaikutuksia (15 %) muihin vanhempiin verrattuna. Alle 7-vuotiaiden lasten vanhempien vastauksissa jakaumaa oli etenkin mielialaa koskevilla vaikutuksilla (18 % parantanut, 21 % huonontanut) sekä vaikutuksilla sisarussuhteisiin (12 % parantanut ja 19 % huonontanut).

Kaavio 6: 7–12-vuotiaiden lasten vanhempien arviot digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta lapsen elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 334)



Kaaviosta 6 havaitaan, että 7–12-vuotiaiden lasten vanhemmat arvioivat digilaitteiden ja sovellusten parantaneen enemmän kaverisuhteita verrattuna alle 7-vuotiaiden lasten vanhempiin (29 %). Huonontaneita vaikutuksia puolestaan oli enemmän uneen ja lepoon (39 %), liikuntaan ja urheiluun (37 %) sekä lapsen yleiseen mielialaan (26 %). Uusien tietojen ja taitojen oppimiseen liittyvät positiiviset vaikutukset olivat tässäkin ryhmässä eniten parantanut osa-alue (58 %), ja seuraavana olivat kaverisuhteet (29 %). Tämän ryhmän kaikista vastauksista 14 prosenttia kertoi digilaitteiden ja sovellusten parantavista vaikutuksista, 64 prosenttia ei nähnyt erityistä vaikutusta ja 22 prosenttia ilmoitti huonontaneista vaikutuksista. Eniten vastauksia jakoivat vaikutukset kouluun ja opiskeluun (18 % parantanut, 19 % huonontanut) sekä sisarusuhteisiin (15 % parantanut, 25 % huonontanut).

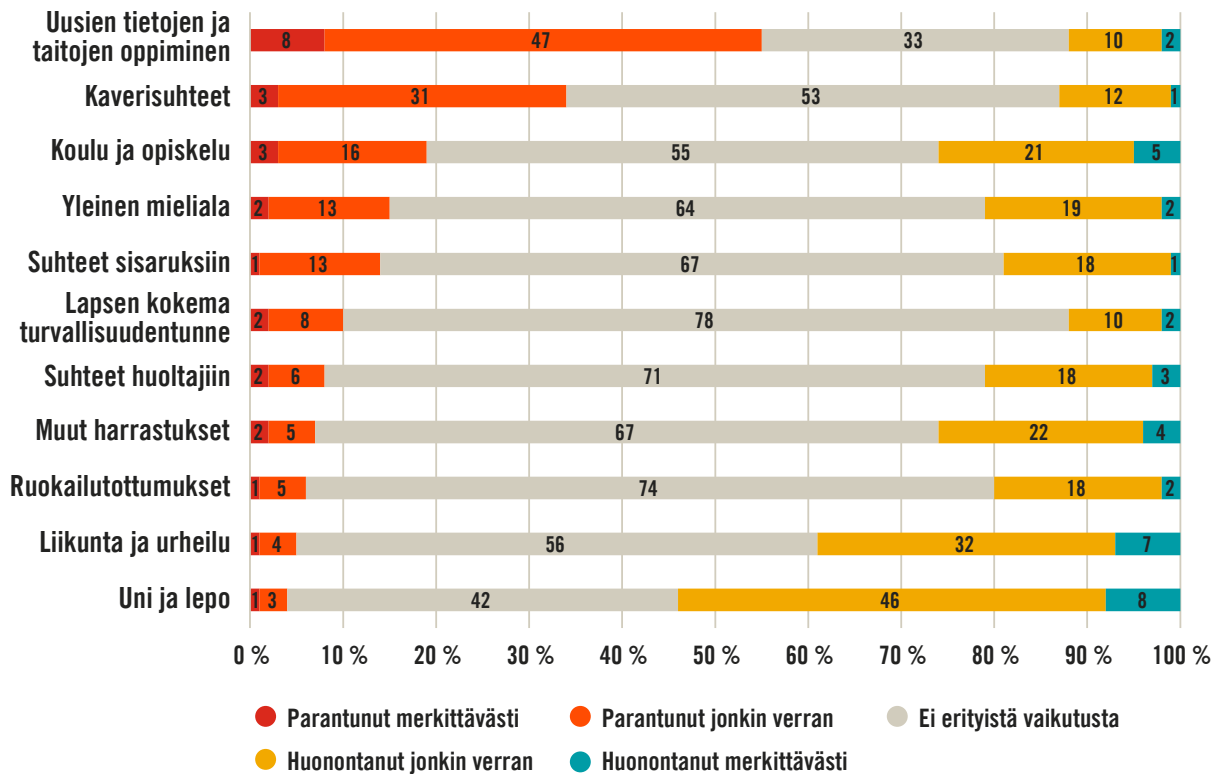
Kaavio 7: 7–12-vuotiaiden lasten itsearviot digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta omaan elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 219)



Kaaviossa 7 on esitelty 7–12-vuotiaiden vastauksia. Näistä vastauksista kaikkiaan 11 prosenttia ilmaisi digilaitteiden ja sovellusten huonontaneista vaikutuksista. Lapset ilmaisivat eniten huonontaneita vaikutuksia liikuntaan ja urheiluun (21 %) ja toiseksi eniten riittävän unen saamiseen (15 % negatiivisia). Tämän ryhmän vanhemmat arvioivat digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksia lapsen mielialaan huomattavasti kielteisemmin kuin lapset. Lapsista 36 prosenttia arvioi positiivisia mielialavaikutuksia, kun negatiivisista vaikutuksista ilmoitti vain yhdeksän prosenttia.

Vastauksissa oli eniten hajontaa koetuissa vaikutuksissa suhteissa vanhempiin (17 % parantanut, 14 % huonontanut), liikuntaan ja urheiluun (18 % parantanut, 21 % huonontanut) sekä riittävään uneen (14 % parantanut, 15 % huonontanut).

Kaavio 8: 13–18-vuotiaiden lasten vanhempien arvio digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta lapsen elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 421)

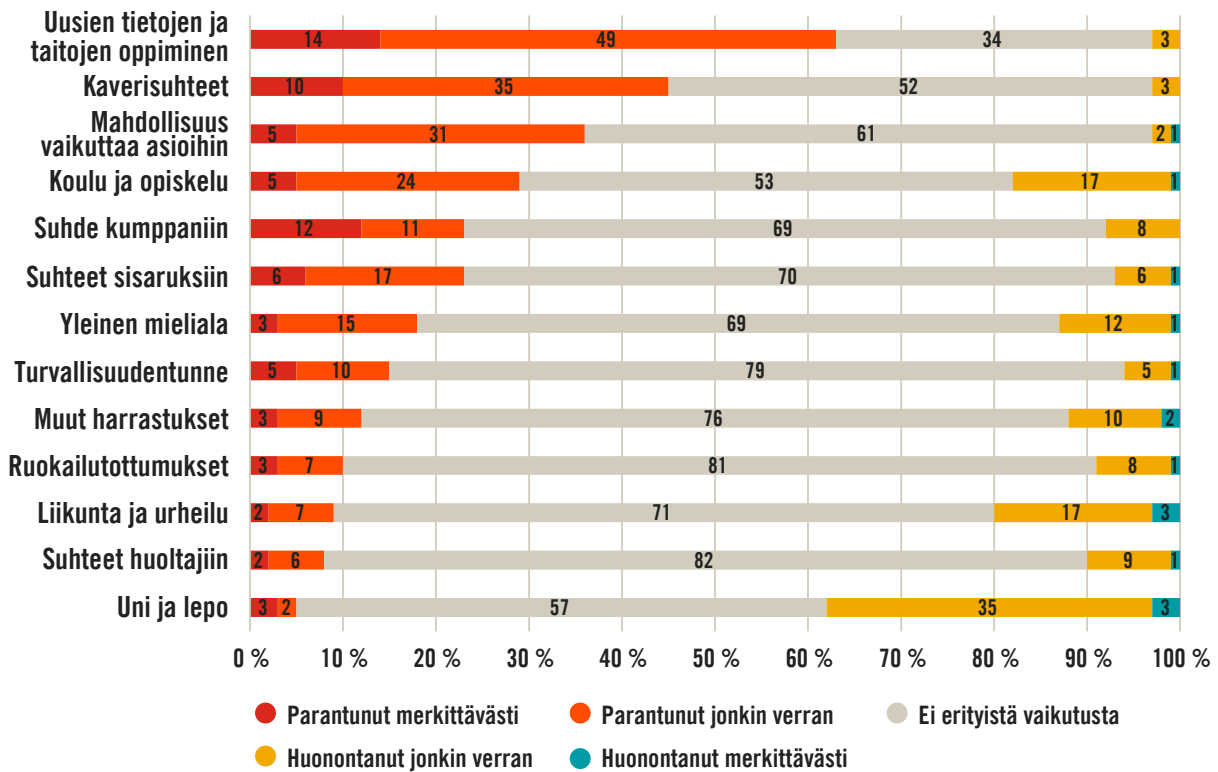


Kun tarkastellaan 13–18-vuotiaiden lasten vanhempien arviointoja digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksista lapsen elämään (kaavio 8), on huonontaneiden vaikutusten määrä (25 % kaikista vastauksista) suurempi kuin muilla ryhmillä ja neutraalien vaikutusten määrä puolestaan pienempi (58 %). Parantaneista vaikutuksista kertoi 17 prosenttia kaikista vastanneista.

Tässäkin ryhmässä eniten parantaneita vaikutuksia nähtiin uusien tietojen ja taitojen oppimiseen (55 %) sekä kaverisuhteisiin (34 %). Eniten huonontaneita vaikutuksia nähtiin liikuntaan ja urheiluun (39 %) sekä uneen ja lepoon (54 %).

13–18-vuotiaiden lasten vanhempien vastauksissa oli enemmän jakaumaa kuin muilla ryhmillä. Eniten mielipiteitä jakoivat digilaitteiden ja sovellusten koetut vaikutukset lapsen kouluun ja opiskeluun (19 % parantanut, 26 % huonontanut), yleiseen mielialaan (15 % parantanut, 21 % huonontanut), sisarussuhteisiin (14 % parantanut, 19 % huonontanut) ja turvallisuudentunteeseen (10 % parantanut, 12 % huonontanut).

Kaavio 9: 13–18-vuotiaiden lasten itsearviot digilaitteiden ja sovellusten vaikutuksesta omaan elämään kuluneen kolmen kuukauden aikana (N = 206)



Kaaviossa 9 nähdään, että 13–18-vuotiaat lapset arvioivat digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset huomattavasti myönteisemmin kuin vanhempansa. Kun lasketaan kaikki tämän ryhmän vastaukset yhteen, 18 prosenttia ilmaisi parantaneista vaikutuksista, 69 prosenttia kertoi, ettei digilaitteilla ja sovelluksilla ollut erityistä vaikutusta, ja huonontaneista vaikutuksista kertoi 13 prosenttia.

Myös tämä ryhmä näki digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset myönteisemmiksi uusien tietojen ja taitojen oppimiseen (63 % parantunut) sekä kaverisuhteisiin (45 % parantunut). Verrattuna 7–12-vuotiaisiin digilaitteiden negatiiviset vaikutukset uneen ja lepoon olivat korostuneemmat (38 % huonontanut). Tämän jälkeen eniten kielteisiä vaikutuksia nähtiin liikuntaan ja urheiluun (20 % huonontanut) sekä kouluun ja opiskeluun (18 % huonontanut).

Nuoret arvioivat melko myönteisesti digilaitteiden vaikutukset vaikuttamismahdollisuuksiin (36 % arvioi parantavista vaikutuksista), Eniten mielipiteitä jakoivat digilaitteiden ja sovellusten koetut vaikutukset yleiseen mielialaan (18 % parantanut, 13 % huonontanut) sekä kouluun ja opiskeluun (29 % parantanut, 18 % huonontanut).

YHTEENVETO DIGILAITTEIDEN VAIKUTUKSISTA

Taulukko 1: Digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset, parantaneiden ja huonontaneiden vaikutusten erotus

VANHEMMAT	7-18 VUOTIAAT LAPSET
Sosiaalinen hyvinvointi	Sosiaalinen hyvinvointi
- Kaverisuhteet: +16 % - Suhteet sisaruksiin: -7 % - Suhteet huoltajiin: -13 %	- Kaverisuhteet: +47 % - Suhteet sisaruksiin: +12 % - Suhteet huoltajiin: 0 %
Psykologinen hyvinvointi	Psykologinen hyvinvointi
- Turvallisuudentunne: -2 % - Yleinen mieliala: -9 %	- Turvallisuudentunne: +12 % - Yleinen mieliala: +16 %
Fyysinen hyvinvointi	Fyysinen hyvinvointi
- Ruokailutottumukset: -12 % - Uni ja lepo: -37 % - Liikunta ja urheilu: -30 %	- Ruokailutottumukset: -5 % - Uni ja lepo: -18 % - Liikunta ja urheilu: -7 %
Lapsen oikeuksiin sidotut kohdat	Lapsen oikeuksiin sidotut kohdat
- Uusien tietojen ja taitojen oppiminen: +49 % - Koulu ja opiskelu: -1 % - Muut harrastukset: -14 %	- Uusien tietojen ja taitojen oppiminen: +69 % - Koulu ja opiskelu: +15 % - Muut harrastukset: +5 %

Taulukossa 1 on laskettu vastauksissa annettujen digilaitteiden ja sovellusten parantaneiden ja huonontaneiden vaikutusten erotus. Vanhempien kohdalla kaikkiin kolmeen hyvinvoinnin alueeseen mainittiin selvästi enemmän huonontaneita vastauksia. Lasten kohdalla puolestaan sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin osa-alueille ilmaistiin enemmän parantaneita vaikutuksia, kun taas fyysiseen hyvinvointiin kuuluvilla osa-alueilla huonontaneita vaikutuksia oli enemmän.

Lapsen oikeuksiin sidotuissa kohdissa lapset näkivät enemmän parantavia kuin huonontavia vastauksia. Huomionarvoinen, tämän jaottelun ulkopuolelle jäävä asia on, että digilaitteilla ja sovelluksilla ei nähty olleen erityistä vaikutusta valtaosassa lasten (66 %) sekä vanhempien (64 %) vastauksia.

DIGILAITTEIDEN JA SOVELLUSTEN VAIKUTUKSET LAPSEN TAI NUOREN SUKUPUOLEN MUKAAN

Vertailimme 7–12-vuotiaiden poikien ja tyttöjen sekä 13–18-vuotiaiden poikien ja tyttöjen vastauksia toisiinsa. Sen sijaan muunsukupuolisia on aineistossa niin vähän (N = 2), että näiden vastauksia ei voida hyödyntää vertailussa.

Taulukko 2: 7–12-vuotiaat pojat, digilaitteiden vaikutukset eri elämänalueille

7–12-vuotiaat pojat (N=125)	Parantanut	Ei erityistä vaikutusta	Huonontanut
Riittävä uni	15 %	73 %	12 %
Liikunta ja urheilu	17 %	63 %	20 %
Suhteet vanhempiin	17 %	67 %	16 %
Suhteet sisaruksiin	22 %	66 %	12 %
Kaverisuhteet	52 %	43 %	5 %
Muut harrastukset	14 %	73 %	13 %
Koulu ja opiskelu	28 %	61 %	11 %
Turvallisuudentunne	21 %	71 %	8 %
Syöminen	16 %	74 %	10 %
Yleinen mieliala	33 %	56 %	11 %
Uusien tietojen ja taitojen oppiminen	73 %	25 %	2 %
Vastausten keskiarvo	23 %	65 %	12 %

Taulukko 3: 7–12-vuotiaat tytöt, digilaitteiden vaikutukset eri elämänalueille

7–12-vuotiaat tytöt (N=94)	Parantanut	Ei erityistä vaikutusta	Huonontanut
Riittävä uni	14 %	68 %	18 %
Liikunta ja urheilu	19 %	59 %	22 %
Suhteet vanhempiin	18 %	71 %	11 %
Suhteet sisaruksiin	24 %	63 %	13 %
Kaverisuhteet	58 %	41 %	1 %
Muut harrastukset	21 %	73 %	6 %
Koulu ja opiskelu	36 %	55 %	9 %
Turvallisuudentunne	29 %	67 %	4 %
Syöminen	20 %	72 %	8 %
Yleinen mieliala	40 %	54 %	6 %
Uusien tietojen ja taitojen oppiminen	86 %	14 %	0 %
Vastausten keskiarvo	28 %	62 %	10 %

7–12-vuotiaat tytöt sekä pojat sijoittuivat melko lähelle toisiaan digilaitteiden ja sovellusten koetuissa vaikutuksissa (taulukot 2 ja 3). **Tytöt kuitenkin kokivat hieman poikia enemmän positiivisia vaikutuksia kaikilla alueilla lukuun ottamatta riittävää unta, joskaan erot eivät olleet kovin suuria.** Merkittävin ero liittyi uusien tietojen ja taitojen oppimiseen, jossa tytöistä 86 prosenttia ilmoitti parantaneista vaikutuksista, kun pojilla osuus oli 73 prosenttia. Pojat ja tytöt ovat myös lähellä toisiaan koettujen negatiivisten vaikutusten suhteen. Suurin ero oli koetuissa vaikutuksissa muihin harrastuksiin, ja sen kohdalla tytöistä kuusi prosenttia kertoi huonontaneista vaikutuksista, pojista 13 prosenttia.

Taulukko 4: 13–18-vuotiaat pojat, digilaitteiden vaikutukset eri elämänalueille

13–18-vuotiaat pojat (N = 105)	Parantanut	Ei erityistä vaikutusta	Huonontanut
Uni ja lepo	3 %	62 %	35 %
Liikunta ja urheilu	7 %	71 %	22 %
Suhteet vanhempiin	4 %	85 %	11 %
Suhteet sisaruksiin	16 %	75 %	9 %
Kaverisuhteet	41 %	56 %	3 %
Suhde kumppaniin	10 %	81 %	9 %
Muut harrastukset	7 %	81 %	12 %
Koulu ja opiskelu	18 %	65 %	17 %
Turvallisuudentunne	9 %	86 %	5 %
Ruokailutottumukset	5 %	85 %	10 %
Yleinen mieliala	13 %	75 %	12 %
Uusien tietojen ja taitojen oppiminen	58 %	40 %	2 %
Mahdollisuus vaikuttaa asioihin	29 %	68 %	3 %
Vastausten keskiarvo	12 %	75 %	13 %

Taulukko 5: 13–18-vuotiaat tytöt, digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset eri elämänalueille

13–18-vuotiaat tytöt (N = 99)	Parantanut	Ei erityistä vaikutusta	Huonontanut
Uni ja lepo	6 %	54 %	40 %
Liikunta ja urheilu	13 %	69 %	18 %
Suhteet vanhempiin	13 %	79 %	8 %
Suhteet sisaruksiin	29 %	68 %	3 %
Kaverisuhteet	49 %	47 %	4 %
Suhde kumppaniin	38 %	59 %	3 %
Muut harrastukset	17 %	75 %	8 %
Koulu ja opiskelu	41 %	42 %	17 %
Turvallisuudentunne	24 %	71 %	5 %
Ruokailutottumukset	16 %	78 %	6 %
Yleinen mieliala	24 %	63 %	13 %
Uusien tietojen ja taitojen oppiminen	70 %	29 %	1 %
Mahdollisuus vaikuttaa asioihin	43 %	56 %	1 %
Vastausten keskiarvo	25 %	64 %	11 %

Vertailtaessa 13–18-vuotiaiden poikien (taulukko 4) ja tyttöjen (taulukko 5) vastauksia havaitaan, että tytöt arvioivat jokaisella kysytyllä osa-alueella poikia enemmän digilaitteiden ja sovellusten parantaneita vaikutuksia. Negatiivisia vaikutuksia tytöt arvioivat poikia enemmän yleiseen mielialaan, kaverisuhteisiin ja uneen ja lepoon liittyen, mutta erot ovat erittäin pieniä.

Merkittävin ero vastauksissa liittyy suhteeseen kumppaniin. 13–18-vuotiaista tytöistä, joilla oli vastaushetkellä kumppani, 38 prosenttia kertoi digilaitteiden parantaneen suhdetta. Pojista myönteisistä vaikutuksista kertoi vain kymmenen prosenttia. Tytöistä/naisista vain kolme prosenttia kertoi digilaitteiden ja sovellusten huonontaneista vaikutuksista suhteessa kumppaniin, kun pojilla vastaava luku oli yhdeksän prosenttia.

Toiseksi merkittävin ero liittyi kouluun ja opiskeluun. Tytöistä 41 prosenttia vastasi digilaitteiden ja sovellusten parantaneen koulua ja opiskelua, kun taas poikien kohdalla luku oli 18 prosenttia. Sekä tytöistä että pojista 17

prosenttia vastasi digilaitteiden vaikuttaneen negatiivisesti kouluun ja opiskeluun.

13–18-vuotiaista tytöistä 24 prosenttia arvioi digilaitteiden parantaneen turvallisuudentunnetta, pojista puolestaan yhdeksän prosenttia. Sekä tytöistä että pojista viisi prosenttia ilmoitti digilaitteiden vaikuttaneen negatiivisesti koettuun turvallisuudentunteeseen.

Huomattavia eroja oli myös koetuissa parantuneissa vaikutuksissa seuraaviin osa-alueisiin: vaikuttamismahdollisuudet (tytöt 43 %, pojat 29 %), uusien tietojen ja taitojen oppiminen (tytöt 70 %, pojat 58 %), yleinen mieliala (tytöt 24 %, pojat 13 %) sekä ruokailutottumukset (tytöt 16 %, pojat 5 %).



LASTEN JA VANHEMPIEN AVOIMET VASTAUKSET: DIGILAITTEIDEN POSITIIVISIMMAT JA NEGATIIVISIMMAT VAIKUTUKSET LAPSEN ELÄMÄÄN

Pyysimme vanhempia nimeämään digilaitteiden positiivisimman sekä negatiivisimman vaikutuksen lapsensa elämään. Kysyimme myös 7–18-vuotiailta lapsilta digilaitteiden positiivisinta sekä negatiivisinta vaikutusta heidän oman elämänsä kannalta. Tämän lisäksi kysyimme alle 7-vuotiailta, mitkä digilaitteisiin liittyvät asiat tuovat iloa sekä mitkä digilaitteisiin liittyvät asiat ovat ikäviä. Kategorisoimme vastaukset siten, että niitä voidaan peilata mahdollisimman hyvin edellä mainittuihin hyvinvointiin sekä lapsen oikeuksiin liittyviin luokkiin. Vältimme kuitenkin luokkiin pakottamista, mikäli vastaus ei sellaiseen luonnollisesti sopinut. Tällaisissa tapauksissa loimme kokonaan uudet luokat.

Taulukko 6: Mikä on digilaitteiden positiivisin vaikutus lapsen elämään (alle 7-vuotiailla ”mitkä digilaitteisiin liittyvät asiat tuovat sinulle iloa”)?

Alle 7-vuotiaat	7–12-vuotiaat	13–18-vuotiaat	Vanhemmat
Videoiden ja ohjelmien katseleminen 44 %	Oppiminen ja tiedonsaanti 39 %	Kaverisuhteet 41 %	Oppiminen ja tiedonsaanti 61 %
Pelaaminen 36 %	Kaverisuhteet 28 %	Oppiminen ja tiedonsaanti 29 %	Sosiaaliset suhteet 22 %
Muu 8 %	Myönteiset vaikutukset mielialaan 20 %	Ei mikään/sellaista ei ole 12 %	Ei mikään/sellaista ei ole 9 %
Kuvien katseleminen 5 %	Ei mikään/sellaista ei ole 13 %	Myönteiset vaikutukset mielialaan 10 %	Muu 8 %
Musiikin kuunteleminen 4 %		Muu 8 %	
Ei mikään/sellaista ei ole 3 %			

Taulukosta 6 nähdään, että alle 7-vuotiaille eniten iloa tuottavia digilaitteilla tehtäviä asioita olivat videoiden ja ohjelmien katsominen (42 %) sekä pelaaminen (36 %). Vain kolme prosenttia vastasi, ettei digilaitteissa ole mitään iloa tuottavaa asiaa. 7–12-vuotiaiden vastaajien yleisimmin mainitsemat digilaitteiden positiivisimmat vaikutukset liittyivät oppimiseen ja tiedonsaantiin (39 %), kaverisuhteisiin (28 %) sekä myönteisiin mielialavaikutuksiin (20 %). 13 prosenttia vastasi ”ei mikään/sellaista ei ole”.

13–18-vuotiaat toivat eniten esille digilaitteiden positiivisimpia vaikutuksia kaverisuhteisiin liittyviin asioihin (41 %) sekä uusien tietojen ja taitojen oppimiseen (29 %). 12 prosenttia vastasi ”ei mikään/sellaista ei ole”. Vanhempien avoimissa vastauksissa digilaitteiden eniten mainitut positiivisimmat vaikutukset liittyivät oppimiseen ja tiedonsaantiin (61 %). Toiseksi myönteisimmät vaikutukset liittyivät lapsen sosiaalisiin suhteisiin (22 %). Vanhemmista yhdeksän prosenttia vastasi ”ei mikään/sellaista ei ole”.

Taulukko 7: Mikä on digilaitteiden negatiivisin vaikutus lapsen elämään (alle 7-vuotiaat ”mitkä digilaitteisiin liittyvät asiat ovat ikäviä”)?

Alle 7-vuotiaat	7–12-vuotiaat	13–18-vuotiaat	Vanhemmat
Ei mikään/sellaista ei ole 52 %	Ei mikään/sellaista ei ole 55 %	Ei mikään sellaista ei ole 55 %	Liiallinen käyttö, riippuvuus tai lopettamisen vaikeus 26 %
Käytön rajoittaminen van- hempien toimesta 26 %	Negatiiviset vaikutukset sosiaaliin suhteisiin 12 %	Negatiiviset vaikutukset fyysiseen terveyteen 22 %	Ei mikään/sellaista ei ole 21 %
Teknologian käyttöön liitty- vät haasteet 9 %	Negatiiviset mielialavaiku- tukset 8 %	Muu 13 %	Negatiiviset vaikutukset fyysiseen terveyteen 19 %
Pelottava sisältö 8 %	Muu 9 %	Liiallinen käyttö, riippuvuus tai lopettamisen vaikeus 10 %	Muu 19 %
Muu 5 %	Negatiiviset vaikutukset fyysiseen terveyteen 7 %		Negatiiviset vaikutukset sosiaaliin suhteisiin 8 %
	Liiallinen käyttö, riippuvuus tai lopettamisen vaikeus 5 %		Negatiiviset mielialavaiku- tukset 7 %
	Turvallisuuteen liittyvät asiat 4 %		

Taulukossa 7 havaitaan, että alle 7-vuotiaista vastaajista 52 prosenttia ei kokenut, että mikään digilaitteisiin liittyvä asia olisi ikävä. 26 prosenttia mainitsi jonkin vanhempien toteuttaman digilaitteiden rajoittamiseen liittyvän asian. Yhdeksän prosenttia lapsista mainitsi jonkin teknologian käyttöön liittyvän haasteen ja kahdeksan prosenttia pelottavan sisällön. 7–12-vuotiaista vastaajista 55 prosenttia kertoi, ettei digilaitteilla ole negatiivista vaikutusta elämään. 12 prosenttia mainitsi jonkin sosiaaliin suhteisiin liittyvän asian, kahdeksan prosenttia puolestaan negatiiviset mielialavaikutukset.

13–18-vuotiaista 55 prosenttia vastasi, ettei digilaitteilla ole negatiivista vaikutusta elämään. 22 prosenttia mainitsi jonkin fyysiseen terveyteen, kuten uneen tai liikuntaan, liittyvän asian. Kymmenen prosenttia kertoi liiallisesta käytöstä. Vanhempien avoimissa vastauksissa eniten mainintoja saivat liialliseen käyttöön, riippuvuuteen tai lopettamisen vaikeuteen liittyvät vastaukset (26 %). 21 prosenttia vanhemmista näki, ettei mitään negatiivisia vaikutuksia ole. 19 prosenttia toi esiin jonkin fyysiseen terveyteen liittyvän vaikutuksen, kuten uniongelmia, liikkumattomuuden ja käytön aiheuttamat fyysiset kivut.

VANHEMPIEN NÄKEMYKSET DIGILAITTEIDEN POSITIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA LAPSEN ELÄMÄÄN

Seuraavassa esitellään yksityiskohtaisemmin vanhempien kyselylomakkeeseen antamia vastauksia liittyen näiden arvioon digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta lapsen elämään. Olemme myös haastatelleet neljää vanhempaa, haastatteluotteiden tarkoituksena on avata paremmin kyselylomakkeessa ilmenneitä kohtia.

OPPIMINEN JA TIEDONSAANTI

Kysyttäessä digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta lapsen elämään 61 prosenttia vanhempien vastauksista liittyi jollain tavalla oppimiseen ja tiedonsaantiin. Näistä vastauksista valtaosa (20 % kaikista vastauksista) käsitteli uuden oppimista yleisesti. Tähän kategoriaan sijoittuu suhteellisen määrittelemätön oppiminen, jota ei vastauksissa kytketty kouluun. Monissa vastauksissa painotettiin lapsen omaa motivaatiota ja kiinnostusta.

Uusia taitoja ja tietoa saa aivan mielettömän paljon, kun on kiinnostunut todella monesta eri asiasta, joita vanhemmat ei ehkä niin jaksaa opetella. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Pelien opettavuisuus (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Oppimisen ilo (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Mulle tuli eilen lapsen isältä sellainen audioraita. Lapsi ite sanoi mulle että ”äiti tein ensimmäisen teknobiisin” ja se olikin tehnyt Ableton live-ohjelmalla ja hän laitoi kuvan, kun sillä oli sellanen mieleton synä siinä ja semmonen midikiippari ja tietokoneohjelma ja se oli itte rakentanut sen biisin. Et se on niinku mun mielestä ihan mielettömän hieno ja upea taito ja se liittyy digilaitteisiin koska tietokonetta siinä käytettiin. Se oli ihan mahtava. (9-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Toiseksi yleisin oppimiseen ja tiedonsaantiin liittyvä kategoria kytkeytyi erinäisten kieleen liittyvien taitojen, kuten lukemisen, kirjoittamisen ja etenkin englannin kielen taidon, kehittymiseen digivälitteisesti (14 % kaikista vastauksista). Kielitaitojen kehittymisen mainittiin tapahtuvan pelaamalla, ohjelmia katsomalla, musiikkia kuuntelemalla sekä lukemalla digitaalisia sisältöjä. Etenkin pelaaminen yhdistettiin erityisesti englannin kielen taitojen kehitykseen. Kyseessä on aihe, josta on saatu myös lupaavaa tutkimusnäyttöä (ks. Li 2022).

Lapset ovat oppineet englantia peleistä ja videoista. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Edesauttaa oppimisessa esim. kirjainten ja lukemisen kanssa. (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Lukumista opettavat pelit (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Monissa vanhempien vastauksissa tuotiin myös ilmi tiedonsaannin lisääntyminen yleisellä tasolla kuitenkin määrittelemättä tai arvottamatta mitään erityisempää tiedonlajia (10 % kaikista vastauksista). Tiedon lisääntyminen kytkettiin yleisestikin positiivisiin yhteyksiin, ja tähän peilattuna mainintoja tavalla tai toisella haitallisesta informaatiosta oli verrattain vähän.

Tietoa tarjolla tavattomasti (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Myös digitaalisten laitteiden käyttötaitojen oppimista tuotiin esiin (7 % kaikista vastauksista). Näihin vastauksiin kytkeytyi toistuvasti myös maininta siitä, miten tärkeitä digitaaliset taidot ovat elämässä pärjäämisen kannalta.

Oppii teknisten laitteiden käyttöä, josta on hyötyä muualla. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Digilaitteiden käyttämisen osaaminen on nykyään välttämätöntä, joten tämä on hyvä opetella jo nuorena. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Muita oppimiseen liittyviä mainintoja (7 % kaikista vastauksista) olivat matemaattiset taidot ja looginen ajattelu, maailmankatsomuksen laajeneminen sekä motoriset ja sosiaaliset taidot.

Kouluun ja opiskeluun suoraan liittyviä mainintoja oli verrattain vähän (3 % kaikista vastauksista). Näissä tuotiin esiin lapsen käyttämien oppimisovellusten ja oppimispelien hyötyjä sekä mainittiin tiedonhaku koulutehtäviin.

Oppimispelit lisäävät mielenkiintoa opeteltavaan asiaan verrattuna esim. perinteisiin koulukirjatehtäviin. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi).

SOSIAALISET SUHTEET

Vanhempien toiseksi yleisin vastaus digilaitteiden myönteisimmästä vaikutuksesta lapsen elämään koski sosiaalisia suhteita (22 %). Sosiaalisia suhteita käsittelevistä vastauksista valta-osa liittyi tavalla tai toisella lapsen kaverisuhteisiin (16 % kaikista vastauksista). Vanhemmat mainitsivat digilaitteiden lapsen kaverisuhteisiin tuomat hyödyt ennen kaikkea kaverien välistä yhteydenpitoa tukevinä välineinä (12 % kaikista vastauksista). Vanhemmat korostivat digilaitteiden merkitystä lasten kaverisuhteille tilanteissa, joissa välimatkat ovat pitkiä, lapsi on sairas tai ulkona on huono sää. Myös digilaitteiden merkitys korona-aikana tuotiin esiin. Monissa vastauksissa korostettiin sitä, että digilaitteet tukevat ja täydentävät kasvokkaisia suhteita. Tätä voidaan peilata siihen, että osa vanhemmista oli maininnut digilaitteiden negatiivisimpana puolena sen, että lapsen kaverisuhteet tapahtuvat vanhemman mielestä liikaa digivälitteisesti.

Yhteydenpito kavereihin on mukavaa. 7-vuotias on kovin pieni vielä liikkumaan yksin ja ylittelemään vaarallisia teitä ym., niin olemme tyytyväisiä tässä elämänvaiheessa, että pystyy sosialisimaan laitteiden välityksellä. Toki myös leikkii kavereiden kanssa ainakin kerran viikossa, lisäksi on harrastukset. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Ystävyyssuhteiden ylläpito ja sosiaalinen kontakti kavereihin netin välityksellä, koska asumme maalla kaukana kavereista. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Yhteydenpito kavereihin, varsinkin koronasulkujen aikaan. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Kuitenkin luokalla on tosi vähän tyttöjä ja niillä on tosi niin kuin tiivis ryhmä ja kyllä ne pitää tosi paljon niin kuin koulun ulkopuolella digilaitteilla yhteyttä keskenään. Varmasti niin kuin on vaikuttanut paljonkin siihen kaverisuhteisiin. (9-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Muut kaverisuhteita koskevat maininnat (4 % kaikista vastauksista) liittyivät uusien kavereiden saamiseen digilaitteiden avulla, positiiviseen yhteiseen tekemiseen kavereiden kanssa sekä kaverisuhteisiin ylipäätään.

Löytyy paljon samanhenkisiä kavereita, vaikei sellaisia koulussa olisikaan. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Yhdessä saattavat just ehkä pelata jotakin peliä tai yhdessä joko niin kuin vaikka silleen, että ovat eri osoitteissa ja ovat samassa pelissä netin välityksellä tai sitten että ne vaikka just kattelevat yhdessä joko Youtube-videoita tai jotain muuta materiaalia, että ne niin kuin jakaa sen yhteisen hetken sen laitteen avulla. (13-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Moni vanhemmista mainitsi myös vanhemman ja lapsen väliseen yhteiselämään liittyvät positiiviset puolet (6 %). Näitä olivat yhteydenpito lapsen kanssa, mukava yhteinen tekeminen esimerkiksi pelatessa tai digitaalisia sisältöjä katsoessa sekä vanhemman saama oma aika, jonka lapsen digilaitteiden käyttö mahdollistaa. Digivälitteinen yhteydenpito lapseen mainittiin ainoastaan positiivisimpia vaikutuksia koskevien vastausten kohdalla (vrt. Weisskirch 2009).

Saavutettavuus puolin ja toisin (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Digilaitteiden käyttö yhdessä perheen kanssa on myös tuonut yhteistä aikaa (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Digilaitteet ehkä auttaa myös vanhempia silleen...vaikka se kuulostaa vääreiltä, että laittaa lapsen jonkin laitteen eteen... et saa helpotusta omaan tehtävään silleen, et saa omaan aamuun, et jotain pikkukakkosta. Emmä tiedä sit et, onks lapset aikuisena silleen, et voi, voi kun isi ei huolehtinut meistä aamulla ja jouduttiin vaan kattoo pikkukakkosta vaan. (11-vuotiaan lapsen isä, haastatteluote)

MUUT VANHEMPIEN MAINITSEMAT POSITIIVISET VAIKUTUKSET

Loput vanhempien maininnat digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta lapsen elämään liittyivät **myönteisiin vaikutuksiin lapsen harrastuksiin, positiivisiin mielialavaikutuksiin, turvallisuudentunteen lisääntymiseen, ruokailutottumuksiin sekä liikuntamahdollisuuksiin (8 %).**

Inspiraatio taide ja askarteluprojekteihin (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Antaa onnistumisen kautta iloa (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Digilaitteiden avulla tytär on opetellut tiettyjä elämisen perustaitoja ihan ruokailutottumuksista oman mielen hallintaan, ja sitä kautta niistä on ollut paljonkin apua viime aikoina. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Turvallisuuden tunne, kun voi koulukyytiä pimeässä odottaa juttelemalla äidin tai isän kanssa. Täällä korvessa kun ei ole katuvaloja. (7-12-vuotiaan lapsen vanhempi)

VANHEMPIEN NÄKEMYKSET DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA LAPSEN ELÄMÄÄN

Vastauksissaan kysymykseen digilaitteiden negatiivisimmasta vaikutuksesta vanhemmat mainitsivat eniten liialliseen käyttöön, riippuvuuteen tai lopettamisen vaikeuteen liittyviä asioita (26 %). 21 prosenttia vanhemmista näki, ettei mitään negatiivista vaikutusta ole. 19 prosenttia toi esiin jonkin fyysiseen terveyteen liittyvän vaikutuksen. Sosiaaliin suhteisiin liittyvistä haasteista kertoi kahdeksan prosenttia. Seitsemän prosenttia kertoi mielialaan liittyvistä kielteisistä vaikutuksista. Muut, vähäisemmin ilmenneet teemat (19 %) liittyivät negatiivisiin mielialavaikutuksiin, virheelliseen ja pinnalliseen tietoon, arjen askareiden tekemättä jäämiseen sekä passiivisuuteen. Myös digilaitteiden negatiivisimpien vaikutusten kohdalla vanhempien vastauksia on täydennetty neljän vanhemmat haastatteluilla.

DIGILAITTEIDEN LIALLINEN KÄYTTÖ SEKÄ RIIPPUVUUTEEN JA LOPETTAMISEN VAIKEUTEEN LIITTYVÄT ASIAT

Vanhempien avoimissa vastauksissa digitaalisten laitteiden negatiivisimmaksi vaikutukseksi lapsen elämään suurimman määrän mainintoja saivat **liialliseen digilaitteiden käyttöön, koukuttavuuteen, riippuvuuteen ja lopettamisen vaikeuteen liittyvät asiat (26 %).**

Moni vanhemmista mainitsi digilaitteiden liiallisen käytön ja käytön lopettamisen vaikeuden itsessään negatiivisimmaksi asiaksi (16 % kaikista vastauksista). Tähän kuuluivat maininnat, joissa tuotiin esiin lapsen liiallista laitteiden käyttöä ja/tai lopettamisen vaikeutta. Tähän kategoriaan ei kuitenkaan kuulu suoranaisia viittauksia riippuvuuteen tai addiktioon.

Ollaan liikaa niillä (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Ne pelais kokoajan, et tavallaan se niiden itsesäätelykyky siinä, et mikä riittää missä tahansa asiassa, et on se sit et annat niille karkkipussin ni ne syö sen kokonaan ja sit niinku valittaa et maha on kipee, et ne ei niinku osaa lopettaa, et niillä niinku lähtee lapasesta se, se on sama sit tossa telkkarissa, ja et lisää lisää lisää lisää lisää, lisää, lisää, et kun ne pääsee siihen sellaiseen fiilikseen, niin ne ei millään pystyis lopettamaan. (6-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Huomattavan moni vanhempi mainitsi digilaitteiden negatiivisimmaksi vaikutukseksi niiden koukuttavuuden tai kokemuksen lapsen riippuvuudesta laitteesta (10 % vastauksista). Tämän luokan alle kuuluvat ne vastaukset, joissa vanhemmat mainitsivat digilaitteiden addiktiivisuudesta, koukuttavuudesta tai lapsen riippuvuudesta suhteessa digilaitteisiin. On tärkeää muistaa, että vanhemmat käyttivät riippuvuuteen liittyviä termejä pääsääntöisesti melko löyhästi ja niitä sen enempää avaamatta. Kuten Kardefelt-Winther huomioi, kliniseen käyttöön kuuluvaa terminologiaa käytetään yhä useammin lasten digitaalisen teknologian käyttöä kuvaavassa arkipuheessa sekä mediassa (ks. Kardefelt-Winther 2017, Livingstone & Blum-Ross 2020, Neri 2018, Nutt ym. 2015). Vaikka ei voida vetää päätelmiä siitä, missä määrin kyse on arkikielessä yleistyneestä addiktiopuheesta ja missä määrin puolestaan suuremmista, elämänlaatua heikentävistä ongelmista, on vanhempien kokemus itsessään tärkeä.

Riippuvuus laitteesta (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Ovat tosi koukuttavia, eikä väsyneenä jaksa pitää ruutuajoista kiinni. (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Moni vanhemmista vetosi vastauksissaan vanhempien näyttämään esimerkkiin ja vastuuseen.

Riippuvuus ko. laitteista. Mutta samaan syyllystymme me vanhemmat. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Mielestäni lapset koukuttuvat älylaitteisiin hyvin helposti. Tätä vastaan me vanhempina pyrimme taistelemaan jatkuvasti. (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Osa vastaajista kuvasi melko yksityiskohtaisesti kokemuksiaan lapsen ”koulukokemuksesta” digilaitteisiin. Vastauksissa ”digilaittekoukun” ilmaistiin latistavan muuta arkea sekä heikentävän lapsen mielialaa. Moni vastaajista vertasi laitteiden käyttöä huumeiden käyttöön (ks. Neri 2018), minkä lisäksi ns. dopamiiniteoria (ks. Nutt ym. 2015) tuotiin toistuvasti esiin.

Jos lapsen antaa käyttää digilaitetta tai lupaa, että lapsi saa jossain vaiheessa käyttää digilaitetta, kaikki muu tekeminen muuttuu merkityksettömäksi ja tylsäksi. Kivat hommat, kuten legot, palapelit, piirtely, pikkuautot, kaikki on täysin harmaata ja tylsää digilaitteen rinnalla... tulee hiukan mieleen huumeaddiktit, jotka kuiville päästyään kuvaavat elämäänsä kiduttavan harmaaksi ja tylsäksi. (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Lapsen jääminen ”koukkuun” (dopamiini) ja jumiin eli mikään muu ei enää kiinnosta samalla lailla ja kärsivällisyys ja jakaminen muuten on huonompi. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISET VAIKUTUKSET LAPSEN FYYSISEEN TERVEYTEEN

19 prosenttia vanhemmista mainitsi digilaitteiden negatiivisimmaksi vaikutukseksi lapsen elämään jonkun fyysiseen terveyteen liittyvän asian. Suurin osa näistä vastauksista liittyi digilaitteiden negatiivisiin vaikutuksiin lapsen uneen (7 % vastauksista). Eniten mainintoja sai digilaitteiden katsominen ennen nukkumaanmenoa, mutta myös yleisesti vähäisempi uni.

Ei malta iltaisin rauhoittua ajoissa, että pääsisi ajoissa nukkumaan. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Ja sitten iltasin lapsi katsoo aika usein urheilua isin kanssa. Mut se aktivoi kuitenkin niitä tosi vahvasti, niin sen jälkeen niiden on vaikea rauhoittua. Niin mä en esimerkiksi iltaisin anna niiden katsoa telkkaria ollenkaan. (9-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Toinen fyysiseen terveyteen liittyvä negatiivinen vaikutus koski liikunnan vähenemistä digilaitteiden käytön myötä (6 % vastauksista). Tähän liitettiin liikunnan yleinen väheneminen ja passivoituminen, ulkoilun väheneminen, istumisen suuri määrä tai se, että digilaitteet ja sisällöt ovat kiinnostavampia kuin liikkuminen.

Sama kuin aikuisilla, liikunnan väheneminen (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Ulkoilu vähentynyt (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Osaa vanhemmista huoletti digilaitteiden aiheuttamat fyysiset vaivat (4 % vastauksista).

Aiheuttaa fyysisiä kipuja (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Valoherkkyys, joka rasittaa silmiä (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Myös niskassa räsytystä, koska asento ei jaksa pysyä optimaalisena niin kauan (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Loput fyysiseen terveyteen liittyvät vastaukset koskivat syömiseen liittyviä huolia (2 % vastauksista).

Vie huomion pois syömisestä ja yhteisestä ajasta (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISET VAIKUTUKSET SOSIAALISIIN SUHTEISIIN

Vanhemmat mainitsivat erinäisiä digilaitteiden negatiivisia vaikutuksia lapsen sosiaalisiin suhteisiin (8 % vastauksista). Näitä olivat ennen kaikkea perheen sisäisen vuorovaikutuksen haasteet (5 %); perheen yhteisen ajan väheneminen, digilaitteiden negatiivinen vaikutus vanhempien omaan kykyyn keskittyä lapsiin, riiteleminen ja muut vuorovaikutuksen ongelmat.

Niiden käytöstä tulee turhan usein kiistaa huoltajan kanssa vaikkakaan itse käyttö ei ole ongelmallista. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Vanhempien ajoittainen keskittyminen laitteiden käyttöön, kun lapsi haluaisi huomiota. (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Jos aamulla lapsi ehtii vapaapäivänä ottaa ensin sen puhelimen, niin sit mulle tulee sellainen olo, et tilanne on menetetty. Ja sit se alkaa, se menee sinne puhelimella kattomaan Youtube-videoita ja se, niinkun mun mielestä mä sen menetän sen lapsen, se on menetetty siinä täysin. Et sit se on siellä omassa maailmassa ja siit on vaikea saada irti. (9-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Muut sosiaaliin suhteisiin liittyvät maininnat kytkeytyivät vanhemman kokemukseen lapsen yksinäisyydestä ja eristäytyneisyydestä, vertaispaineista sekä sisarusten välisistä riidoista (3 %). Useassa vastauksessa myös arvoitettiin digitaalisesti tapahtuvaa vuorovaikutusta kavereiden kanssa negatiivisemmaksi kuin kasvokkainen.

Kavereiden kanssa vietetty aika tapahtuu enemmän pelisovellusten ym. kautta kuin kasvotusten. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Kavereiden digilaitteiden käyttö saa aikaan sen, että mikäli lapsi ei käytä niitä samoin, jää herkästi ulkopuoliseksi jo esim. keskustelun aiheista. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISET MIELIALAVAIKUTUKSET

Vanhemman kertoivat vastauksissaan monimuotoisesti kokemuksiaan erilaisista digilaitteiden negatiivisista vaikutuksista lapsen mielialaan (7 %). Yleisin negatiivinen mielialavaikutus liittyi tilanteisiin, joissa digilaitteiden käytön rajoittaminen tai lopettaminen aiheutti lapsessa hermostuneisuutta, rauhattomuutta, sekä aggressiivisuutta. Muita mainintoja saivat liikakäytön negatiiviset mielialavaikutukset tai johonkin tiettyyn laitteen käyttötapaan liittyvät negatiiviset vaikutukset.

Kun sit kun se loppuu se peliaika, käyttöaika, digiaika, niin sit se voi olla jotenkin vähän sellast latistunut fiilis. Tai just ärsyyntynyt et se digi loppuu. (haastateltava, 11-vuotiaan tytön isä)

Ärtynisyys, huonotulisuus, jopa sellanen hallitsematon aggressiivisuus, että jopa niinku ehkä yrittää ehkä lyödä. (haastateltava, 9-vuotiaan pojan äiti)

MUITA VANHEMPIEN KOKEMUKSIA DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA LAPSEN ELÄMÄÄN

Vanhemmat mainitsivat hyvin monipuolisesti myös muita digilaitteiden koettuja negatiivisia vaikutuksia (19 % vastauksista). Näistä kuusi prosenttia mainitsi digilaitteiden negatiiviset vaikutukset lapsen harrastuksiin. Vanhempien kokemuksiin digilaitteiden negatiivisista vaikutuksista lapsen harrastuksiin liittyivät lapsen leikkimisen väheneminen, lukemisen väheneminen, alentunut mielikuvitus muun tekemisen keksimiseen sekä kielteiset vaikutukset muihin yksittäisiin harrastuksiin.

Heikentää mielikuvitusta keksiä omaa tekemistä, kun ensimmäisenä ehdottaa tablettia, jos ei ole tekemistä. (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Vie aikaa muulta, esim lukemiselta, piirtämiseltä, soittamiselta. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Neljä prosenttia vanhemmista kertoi, että digilaitteet passivoivat lasta.

Passivoi ”reaalimaailman” suhteen (alle 7-vuotiaan lapsen vanhempi)

Kolme prosenttia vastauksista koski kokemuksia digilaitteiden keskittymiskykyä heikentävistä vaikutuksista.

Lyhytjänteisyys. Kaiken pitäisi olla aika nopeaa ja hektistä, jotta mielenkiinto asiaan säilyy. (7–12-vuotiaan lapsen vanhempi)

Vanhempien vastauksissa tuotiin ilmi myös jonkin verran digilaitteiden negatiivimmaksi vaikutukseksi lapsen turvallisuuteen liittyviä asioita (3 %). Tähän kuuluivat pelkoa aiheuttava sisältö, sopimaton sisältö, sopimattomat yhteydenotot, tietojenkalastelu ja yleisen turvallisuuden heikentyminen.

Somessa tulevat kommentit ja se ettei sitä ”pääse/halua” karkuun on negatiivisin asia. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Ja sitten on joskus kun on Netflixin ne on menny sinne tyyliin väärälle puolelle ettiin jotain, et ei lasten puolelle vaan ne on menny vahingossa sinne meidän puolelle. Sit sieltä on tullu jotain mainoksia jostain niin kuin tiedätkö jotain ihan järkkyy, niin sit ne on ollut tyyliin ollut ihan paniikissa. (6-vuotiaan lapsen vanhempi, haastatteluote)

Tietoon ja oppimiseen liittyvät negatiiviset vaikutukset liittyivät virheelliseen ja pinnalliseen tietoon, oppimisen ongelmiin sekä koulunkäynnin kärsimiseen digilaitteiden vuoksi (3 %).

Digilaitteet vievät aikaa ja mielenkiintoa opiskelulta niin kotona kuin koulussa. (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

Vääriä uskomuksia (lapsi luottaa kaikkeen mitä sanotaan). (13–18-vuotiaan lapsen vanhempi)

LASTEN NÄKEMYKSET DIGILAITTEIDEN POSITIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA OMAAN ELÄMÄÄN

Seuraavassa käsitellään tarkemmin lasten kyselylomakkeeseen antamia avoimia vastauksia liittyen näiden arvioihin digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta omaan elämään. Kyselylomakkeiden vastauksia on täydennetty myös haastattelemalla kolmea lasta näiden näkemyksistä digilaitteiden vaikutuksista.

ALLE 7-VUOTIAIDEN LASTEN NÄKEMYKSET DIGILAITTEIDEN POSITIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA

Vastauksissaan kysymykseen siitä, mikä on kaikkein kivoin asia digilaitteissa, alle 7-vuotiaat lapset kertoivat asioita, jotka liittyivät seuraaviin teemoihin: videoiden ja ohjelmien katsominen (44 %), pelaaminen (36 %), kuvien katsominen (5 %), musiikin kuunteleminen (4 %), muut teemat (8 %) sekä ei mikään (3 %). Alle 7-vuotiaat vastasivat kysymyksiin vanhempiensa avustamana.

44 prosenttia alle 7-vuotiaista mainitsi videoiden tai ohjelmien katsomiseen digilaitteella kaikkein kivoimmaksi digilaitteisiin liittyväksi asiaksi.

Tykkään katsoa YouTubesta junavideoita ja myös hömppää, mistä äiti ja isi ei tykkää.

Ohjelmien katsominen on kivaa, kun koskaan ei tiedä mikä yllätys sieltä tulee.

Puhelimesta voi katsoa kivoja videoita.

Telkkarista katotaan kaikenlaisia hassuja ohjelmia ja silleen. (6-vuotias lapsi, haastatteluote)

36 prosenttia alle 7-vuotiaista mainitsi pelaamisen kaikkein kivoimmaksi digilaitteisiin liittyväksi asiaksi.

Pelit on kivoja myös, ei tiedä kuka voittaa. Ja saa ohjata ohjainta.

Kun saa pelata.

Tuloksissa on yhtäläisyyksiä laajaan 0–8-vuotiaiden lasten digilaitteiden käyttötapoja koskevaan tutkimukseen, jossa etenkin videoiden katsominen sekä pelaaminen olivat kaikkein yleisimpiä laitteiden käyttötapoja (Chaudron 2015, 44).

Muut lasten mainitsemat kaikkein kivoimpina pidetyt asiat olivat kuvien katsominen (5 %), musiikin kuunteleminen (4 %) ja muut teemat (8 %).

Siellä on kivoja kuvia.

Musiikit, katson paljon mm. Siina ja taika radio esityksiä ja tanssin niiden mukaan.

Oma (romu) puhelin, jolla voi ottaa kuvia.

7–12-VUOTIAIDEN LASTEN VASTAUKSET DIGILAITTEIDEN POSITIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA

Kuten vanhemmillakin, liittyi suurin osa 7–12-vuotiaiden maininnoista digilaitteiden positiivisimmasta vaikutuksesta oppimiseen ja tiedonsaantiin. Näitä oli 39 prosenttia vastauksista. Vastauksissa tuotiin ilmi uuden oppimista ja tiedon lisääntymistä yleisesti sekä joidenkin erityisten taitojen oppimista, kuten ajattelemista, tiedonhakua ja kielitaitoja. Kuten vanhemmat, myös 7–12-vuotiaista useampi mainitsi pelaamisen merkityksen englannin kielen oppimiseen. Myös koulussa tapahtuva oppiminen mainittiin, mutta kuten vanhemmillakin, se oli melko marginaalinen kategoria.

Olen oppinut paljon uutta!

Oppii uusia asioita, nopeutta ja järjenkäyttöä.

Kyllä mä opin siitä uusia asioita, englantia ainakin. Se Fortnite on englantilainen peli. (ote 9-vuotiaan lapsen haastattelusta)

Olen voinut tehdä koulutehtäviä netissä.

Toiseksi yleisin vastauskategoria liittyi kaverisuhteisiin, ja 28 prosenttia 7–12-vuotiaista kertoi jonkin tähän liittyvän maininnan. Tähän kuuluivat kaverit yleisesti, yhteydenpito kavereihin, uusien ystävien saaminen ja yhteinen tekeminen kavereiden kanssa. Maininnoissa korostui vuorovaikutus kavereiden kanssa, mikä myötäilee vallitsevaa ymmärrystä siitä, miten nuoret hyödyntävät digilaitteita vuorovaikutuksen välineenä (George & Odgers 2015). Toisin kuin vanhempien kohdalla, lasten vastaukset positiivisista vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin rajautuivat kaverisuhteisiin, siinä missä vanhemmat toivat esiin digilaitteiden myönteisiä vaikutuksia myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen.

Juttelen kavereitten kanssa Snapissä.

Voi soittaa kavereille, että voiko ne olla.

Voi olla kavereiden kanssa enemmän yhteydessä.

Olen saanut ystäviä.

Saa tekemistä, kavereiden kanssa on kiva tehdä tiimityötä peleissä.

Kolmanneksi yleisin vastauskategoria liittyi myönteisiin mielialavaikutuksiin (20 %). Tähän liittyivät ilo, hauskuus, tylsyyden poisto ja onnistumisen kokemukset. Pelaamisen tuomat positiiviset vaikutukset mainittiin useasti.

Se on hauskaa.

Ei ole tylsää.

No vaikka se, kun voi lopettaa suoraan voittoon pelissä. Tai siihen vaikka että sä oot saanut Robuxia vaikka Robloxissa. (9-vuotias lapsi, haastatteluote)



13–18-VUOTIAIDEN LASTEN NÄKEMYKSET DIGILAITTEIDEN POSITIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA

13–18-vuotiaat mainitsivat eniten sellaisia digilaitteiden positiivisia vaikutuksia, jotka liittyivät kaverisuhteisiin. Tällaisia vastauksia oli 41 prosenttia vastauksista, ja niihin liitettiin hyvin samanlaisia merkityksiä kuin 7–12-vuotiaillakin. Mainintoja uusista kavereista oli kuitenkin jonkin verran enemmän kuin nuoremmilla.

Kaverisuhteet paranevat.

Saa olla kavereiden kanssa, vaikka ne on muualla.

Laajentunut kaveripiiri.

Mä saan myös siellä netissä uusia kavereita. Esim. TikTokin kautta ja silleen. Tai no eniten TikTokin kautta. Enemmän ne on vaan sellasii, joita näkee TikTokissa. Mut ne on silleen niinku internet-kavereita. (13-vuotias nuori, haastatteluote)

13–18-vuotiaiden nuorten toiseksi yleisin vastaus liittyi oppimiseen ja tiedonsaantiin (29 %). Tähän kytkettiin ennen kaikkea uuden tiedon saaminen, mutta myös oppiminen yleisesti ja kielten oppiminen.

Olen saanut enemmän tietoa kiinnostuksen kohteistani. Voin myös aina hakea tietoa netistä.

Sosiaalisessa mediassa näkee paljon kaikkea uutta ja oppii.

Tiedonsaannin parantuminen.

Oppii ainakin englantia.

Oppimiseen ja tiedonsaantiin liittyen myös digilaitteiden kouluun ja opiskeluun liittyviä hyötyjä tuotiin esiin, joskin myös tällä ryhmällä huomattavasti vähemmän kuin muita oppimisen ja tiedon saannin tapoja.

Saa kavereilta koulutehtävät, kun ei ole muistanut merkitä niitä.

Etäkoulun mahdollisuus

Melkein kaikki koulujutut saa kätevästi kotonakin tehtyä puhelimella/tietokoneella.

13–18-vuotiaiden vastauksissa kolmanneksi yleisin digilaitteisiin liittyvä vastaus liittyi myönteisiin mielialavaikutuksiin (9 %), jotka olivat hyvin samanlaisia kuin 7–12-vuotiaillakin.

Pelit antavat iloa elämään.

Hauskuus

Vie tylsyyden.

Joo, joskus kun mul on vaik vähän huonompi päivä, niin jos mä katoan jotain ohjelmaa, joka on tyyliin mun comfort show, niin silleen se on joku mun lemppari, niin siit tulee niinku parempi mieli. (13-vuotias nuori, haastatteluote)

Muut 13–18-vuotiaiden antamat vastaukset (8 %) liittyivät uusiin harrastusmahdollisuuksiin, ruokailutottumusten parantamiseen sekä unta tukeviin sovelluksiin.

LASTEN NÄKEMYKSET DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA OMAAN ELÄMÄÄN

Myös lasten kyselylomakkeeseen antamia vastauksia digilaitteiden negatiivisimmasta vaikutuksesta omaan elämään on täydennetty haastatteleamalla kolmea lasta näiden näkemyksistään digilaitteiden vaikutuksista.

ALLE 7-VUOTIAIDEN LASTEN VASTAUKSET DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA

Yleisin alle 7-vuotiaiden mainitsema digilaitteiden käyttöön liittyvä ikävä asia koski laitteiden käytön rajoittamista vanhempien toimesta (26 %). Tähän liittyivät käytön ajan ja määrän rajoittaminen sekä se, että tietyissä tilanteissa ei saa käyttää digilaitteita. Toisin kuin vanhemmilla ja muilla lasten ryhmillä, jotka ilmaisivat huolta käytön liiallisesta määrästä, alle 7-vuotiailla käytön määrään liittyvät huolet koskivat ainoastaan sitä, ettei laitetta saanut käyttää tarpeeksi.

Kun illalla ei saa katsoa myöhään.

Saan katsoa liian vähän videoita.

Käytön rajoittaminen, kun haluaisi katsoa.

Että pöydässä ei voi katsoa junavideoita sillä siellä ei saa olla puhelinta.

Toiseksi yleisin kategoria kytkeytyi teknologian käyttöön liittyviin haasteisiin (9 %).

Tabletti pätkii liikaa.

Välillä ne menee kiinni eikä niitä saa päälle, ja välillä ne ei toimi.

Laitteiden hajoaminen.

Kolmanneksi yleisin maininta liittyi pelottavaan sisältöön (8 %)

Jos joskus näkee jotain pelottavaa, mikä tulee uniin.

Pelottavat videot Siellä isän Ipadissa on myöskin sellainen mopopeli siinä, kun osuu sellaiseen johonkin ihmeen tölkkiin, niin se on silleen pullotta niin siitä silleen räjähtää se mopo. Ja siellä on silleen kissakin siellä kyydissä takana. Ilman turvisekin. Se on vähän pelottavaa, kun ei tiedä milloin räjähtää mopo. (6-vuotias lapsi, haastatteluote)

Alle 7-vuotiaat lapset mainitsivat myös muita yksittäisiä teemoja (5 %)

Virukset, vilpilliset ihmiset verkossa.

Jos on liikaa iPadilla (äiti unohtaa kertoa, kun aika loppu), silmiä rupee väsyttämään ja niskaan koskee.

Sisko ei halua katsoa samaa.

Ei löydy kavereita.

Mainokset.

7-12-VUOTIAIDEN LASTEN VASTAUKSET DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA

7-12-vuotiaiden lasten eniten mainitsema digilaitteiden negatiivisin vaikutus omaan elämään liittyi sosiaalisiin suhteisiin (12 %). Negatiiviset vaikutukset tuotiin esiin ennen kaikkea riitelynä vanhempien ja sisarusten kanssa, mutta myös kaverisuhteisiin liittyvinä haasteina.

Tullut riitaa vanhempien kanssa, jos en ole halunnut lopettaa, kun on sanottu.

Joskus kinaa vanhempien kanssa ruutuajasta.

Pikkusisko ja minä riitelemme kännykästä):

Turhat viestit kavereilta, joita tulee paljon.

Toiseksi yleisin maininta liittyi negatiivisiin mielialavaikutuksiin (8 %), kuten ärsyntyymiseen, kiukuun ja harmitukseen. Negatiivisia tunnetiloja aiheuttivat digilaitteiden koettu liikakäyttö, vastoinikäymiset peleissä ja peliaikaan liittyvät asiat.

Voin olla vähän kätttyisä, jos olen katsonut liikaa digilaitteita.

Se on NIIN ärsyttävää, kun jossain pelissä just jossain hyvässä kohdassa, just ostamassa jonkun vaatteen mitä ei löydä melkein ikinä ja sä unohdat heti sen nimen ja sitten peliaika loppuu ja sitten kun sä heti sanot lisää peliaikaa niin silloin roblox on poistunut siit sun näytöltä ja sit sun pitää mennä uudestaan ja sit kun sä sitä etit ihan vaivalla. Niin se on niin ärsyttävää. (9-vuotias lapsi, haastatteluote)

Fyysiseen terveyteen (7 %) liittyvät maininnat käsittelivät liikuntaa, ulkoilua, unensaantia ja fyysisiä kipuja.

En ulkoile tai urheile niin paljoa enää.

Kaverit ulkoilee vähän.

Lyhyet yöunet.

On vaikea lopettaa pelaamista ja silmät tulevat välillä kipeäksi.

Mainintoja saivat myös liialliseen käyttöön (5 %), turvallisuuteen (4 %) ja muuhun digilaitteiden käyttöön liittyvät asiat (9 %).

No peleihin jää koukkuun ja haluaisin vaan pelata.

Youtubessa saattaa olla pelottavia juttuja ehdotuksissa.

Näin vahingossa pelottavan videon kaverin puhelimelta.

Liian vähäinen käyttö.

Mä vaan varoitan sua yhdestä jutusta. Tää on sit todella tärkeä asia. Jos sulla on pankkikortti, niin älä ikinä asenna mainospelejä koska mainospelit niin ne mainospelit voi oikeasti varastaa sulta sun rahaa. Yhelle tyypille tapahtui niin. Mul ei oo mitään pankkikorttia tai tilillä ees yhtään rahaa niin se on hyvä juttu. (9-vuotiaan lapsen haastatteluote).

13–18-VUOTIAIDEN LASTEN VASTAUKSET DIGILAITTEIDEN NEGATIIVISIMMASTA VAIKUTUKSESTA

13–18-vuotiaista 22 prosenttia mainitsi jonkin fyysiseen terveyteen liittyvän asian digilaitteiden negatiivisimmaksi vaikutukseksi omaan elämään. Näitä olivat vähentynyt tai viivästynyt uni, vähentynyt liikunta ja ulkoilu, painoon liittyvät asiat sekä fyysiset kivut.

Unen määrä vähenee.

Nukkumaan meneminen saattaa viivästyä pelikonsolin tai puhelimen takia.

Liikunnallisuuteni on vähentynyt huomattavasti ja aikaani kuluu aina vain enemmän ja enemmän digilaitteisiin.

Oon lihonut.

Selkäkivut

13–18-vuotiaiden maininnoista kymmenen prosenttia liittyi liialliseen käyttöön, riippuvuuteen ja lopettamisen vaikeuteen.

Ei meinaa malttaa lopettaa ajoissa pelaamista tai jää puhelimeen kiinni.

Riippuvuus.

Ei välttämättä pääse eroon, vaikka haluaisi.

Kaikki aika oon koneella.

Vaikea tehdä muuta.

Muita mainintoja oli 13 prosenttia vastauksista, ja ne liittyivät turvallisuuteen, mielialaan, kouluun ja opiskeluun, oppimiseen, ruokailutottumuksiin ja negatiivisiin vaikutuksiin muulle toiminnalle.



YHTEENVETO LASTEN JA VANHEMPIEN AVOIMISTA VASTAUKSISTA

Alle 7-vuotiaiden vastauksissa korostui konkreettisesta tekemisestä kertominen, kuten eri mediasisältöjen katsominen ja pelaaminen. Tätä selittää lasten ikätason lisäksi se, että lapsille esitetty kysymys oli tarkoituksella muotoiltu hieman konkreettisemmaksi kuin muille vastaajille, jotta se olisi ikätasolle ymmärrettävä. Alle 7-vuotiailla digilaitteiden käyttö on myös pääsääntöisesti kontrolloidumpaa kuin vanhempien lasten, mitä mahdollisesti ilmentää myös se, että nämä nostivat laitteiden käytön rajoitukset ikävimmäksi digilaitteisiin liittyväksi asiaksi. Voidaan myös olettaa, että digilaitteiden rooli kaverisuhteiden muodostamiseen sekä ylläpitoon ei ole vielä merkittävässä asemassa tällä ikäryhmällä toisin kuin vanhemmilla lapsilla.

7–12-vuotiaat sekä 13–18-vuotiaat olivat melko lähellä toisiaan vastauksissaan, joskin 13–18-vuotiaiden vastauksissa digilaitteiden merkitys kaverisuhteisiin ilmeni korostuneemmin kuin 7–12-vuotiailla. Lisäksi 7–12-vuotiaat toivat enemmän esiin oppimiseen ja tiedonsaantiin sekä mielialaan liittyviä hyötyjä. Oppimisen ja tiedonsaannin kohdalla tulokset ovat linjassa aikaisemmin esiteltujen tietojen ja taitojen oppimiseen liittyvien kysymysten vastausten kanssa, joissa 7–12-vuotiaat arvioivat digilaitteiden ja sovellusten vaikutusta kouluun ja opiskeluun sekä uusien tietojen ja taitojen oppimiseen myönteisemmin kuin 13–18-vuotiaat. Kaverisuhteiden suurempi rooli 13–18-vuotiaiden vastauksissa voi mahdollisesti selittyä sillä, että kaverisuhteiden rooli on tässä ikäryhmässä yleisestikin korostuneempi ja monimutkaisempi verrattuna nuorempiin (Brown & Larson 2009, 75–76). Tämän lisäksi on mahdollista, että vanhemmat kontrolloivat heidän digilaitteiden käyttöä vähemmän kuin nuorempien vastaajien kohdalta. Täten nuoret voivat hyödyntää digilaitteita enemmän kaverisuhteiden ja sosiaalisen elämän tukena.

Vanhempien avoimissa vastauksissa korostuivat oppimisen ja tiedonsaannin merkitys huomattavasti enemmän kuin lapsilla. Vanhemmat myös toivat esiin digilaitteiden merkityksen lapsen sosiaalisille suhteille, mutta näiden vastauksissa toistuivat lapsen kaverisuhteiden lisäksi maininnat perheen sisäisestä digilaitteita hyödyntävästä yhteydenpidosta ja tekemisestä.

Kaikista lapsiryhmistä hieman yli puolet vastasi, ettei digilaitteilla ole negatiivista vaikutusta elämään (alle 7-vuotiaiden kohdalla ”ikävää asiaa”). Vanhemmista näin vastasi noin joka viides. Hieman yllättäen 7–18-vuotiaat ilmoittivat jopa vanhempia useammin, ettei digilaitteilla ole myönteistä vaikutusta, joskin erot olivat pieniä.

Kysyttäessä digilaitteiden negatiivisimmista vaikutuksesta lapseen vanhemmat nostivat esiin ennen kaikkea liialliseen käyttöön, riippuvuuteen ja lopettamisen vaikeuteen liittyvät teemat. Nämä olivat läsnä myös 7–12-vuotiaiden ja 13–18-vuotiaiden vastauksissa, mutta vähäisemmin. Liikakäytön sijaan alle 7-vuotiaat puolestaan toivat suurimpana negatiivisena asiana esiin käytön rajoittamisen. 13–18-vuotiaat olivat melko lähellä vanhempia fyysiseen terveyteen liittyvissä vastauksissaan ja nostivat esiin jopa vanhempia enemmän fyysiseen terveyteen liittyviä negatiivisia vaikutuksia. Myös 7–12-vuotiaat mainitsivat jonkin verran fyysiseen terveyteen liittyviä haittoja.

POHDINTA JA SUOSITUKSET

Tämän selvityksen tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten lapset ja vanhemmat kokevat digilaitteiden ja sovellusten vaikutukset lapsen hyvinvointiin. Vanhemmat kuvasivat enemmän kielteisiä kuin myönteisiä vaikutuksia kaikkiin kolmeen hyvinvoinnin alueeseen. Lapset puolestaan ilmaisivat enemmän myönteisiä vaikutuksia sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin osa-alueille, kun taas fyysiseen hyvinvointiin kuuluvilla osa-alueilla kielteisiä vaikutuksia oli enemmän. Valtaosassa lasten ja nuorten vastauksia digilaitteilla ja sovelluksilla ei nähty olleen erityistä vaikutusta.

7–18-vuotiaille lapsille digilaitteiden positiivisimmat vaikutukset omaan elämään liittyivät kaverisuhteisiin, oppimiseen ja tiedonsaantiin. Alle 7-vuotiaille mieluisinta toimintaa olivat videoiden ja ohjelmien katsominen sekä pelaaminen. Vanhempien mukaan digilaitteiden positiivisimmat vaikutukset lapsen elämään liittyivät puolestaan videoiden oppimiseen ja tiedonsaantiin sekä sosiaalisiin suhteisiin.

Alle 7-vuotiaille ikävimmät digilaitteisiin liittyvät asiat kytkeytyivät käytön rajoittamiseen, teknologian haasteisiin ja pelottaviin sisältöihin. 7–12-vuotiaille vastaajille negatiivisimmat vaikutukset liittyivät sosiaalisiin suhteisiin ja mielialavaikutuksiin, 13–18-vuotiailla fyysiseen terveyteen ja liialliseen käyttöön.

LASTEN JA VANHEMPIEN VASTAUSTEN EROT JA SAMANSUUNTAISUUDET

Määrällisten ja avointen vastausten perusteella vanhempien ja 7–18-vuotiaiden näkemykset olivat melko lähellä toisiaan monessa asiassa. Digilaitteiden vaikutuksia tiedonsaantiin sekä kaverisuhteisiin arvostettiin, kun taas uneen ja lepoon sekä liikuntaan liittyvät asiat nähtiin negatiivisina vaikutuksina etenkin vanhempien lasten kohdalla.

Avointen vastausten perusteella useita vanhempia ja lapsia selvästi erottavana tekijänä olivat näkemykset lapsen digilaitteen liikakäytöstä tai siihen liittyvästä riippuvuudesta. Emme kysyneet tässä selvityksessä erikseen lapsen digilaitteella käyttämästä ajasta, koska tahdoimme paljon käsitellyn ruutuajan teeman (ks. Domingues-Montanari 2017, Hale & Stanford 2015) sijaan tarkastella hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin. Vanhempien avointen vastausten perusteella ruutu-aikaan, käytön määrään ja jopa riippuvuuteen liittyvät teemat kuitenkin puhuttavat yhä paljon. Koska vastausten pohjalta ei voida pääsääntöisesti sanoa paljoakaan siitä, miten suureksi ongelmaksi vanhemmat asian (tai muutkaan negatiiviset maininnat) kokevat, olisi näiden kokemuksia mielenkiintoista selvittää enemmän, eli miten vakavaksi haasteeksi asia koetaan? Millaiset digilaitteiden käyttötavat ja muut mahdolliset tekijät ovat yhteydessä siihen, että vanhempi kokee lapsen digilaitteen käytön heijastavan riippuvuutta?

Kyselyn avoimissa vastauksissa korostuivat digilaitteiden koettuihin vaikutuksiin liittyvät ajatukset, siinä missä lapsen digilaitteilla kohtaamiin sisältöihin tai yksityiskohtaisempiin laitteiden käyttötapoihin liittyviä vastauksia oli huomattavasti vähemmän. Tämä ilmeni etenkin negatiivisista vaikutuksista kertomisen yhteydessä. Tätä voi toisaalta selittää se, että kysymykset itsessään ohjasivat pohtimaan suurempia kokonaisuuksia yksityiskohtien sijaan. Moni vanhempi varmasti myös pohtii ja seuraa sitä, mitä lapsi digilaitteellaan tekee.

Turvallisuudentunteeseen liittyvät kokemukset erosivat jonkin verran lapsilla ja vanhemmilla. Vanhemmat näkivät digilaitteiden ja sovellusten heikentävän turvallisuudentunnetta hieman enemmän kuin lisäävän sitä. Lapsista puolestaan huomattavasti useampi ilmaisi digilaitteiden ja sovellusten lisänneen turvallisuudentunnetta kuin heikentävän sitä. Suurimmat erot turvallisuudentunnetta koskevissa näkemyksissä olivat 7–12-vuotiailla lapsilla sekä näiden vanhemmilla: vanhemmista kymmenen prosenttia näki digilaitteiden vaikuttaneen positiivisesti lapsen turvallisuudentunteeseen, 17 prosenttia negatiivisesti. Lasten kohdalla positiivisia vaikutuksia näki 25 prosenttia, negatiivisia kuusi prosenttia. Vanhempien vastauksia voi selittää osaltaan se, että tämän ikäryhmän lapset usein vasta opettelevat digiturvallisuuteen liittyviä taitoja, samalla kun lapset altistuvat entistä enemmän digitaaliseen sisällölle (ja siten riskeille). Samalla digilaitteet myös mahdollistavat yhteydenpidon vanhempaan ja lisää mahdollisesti turvallisuudentunnetta.

Lasten ja nuorten turvallisuuteen liittyviä kokemuksia tuotiin melko vähän esiin selvityksen avoimissa kohdissa. Vertailuna Pelastakaa Lasten *Kuka haavoittuu verkossa* -selvityksessä noin 18 prosenttia lapsista kertoi kokeneensa verkossa jotain ikävää (Pelastakaa Lapset 2021a). Pelastakaa Lasten *Grooming lasten silmin* selvityksessä 62 prosenttia lapsista kertoi, että heihin oli ollut netin välityksellä yhteydessä henkilö, jonka he tiesivät tai epäilivät olleen

aikuinen tai vähintään lasta viisi vuotta vanhempi henkilö (Pelastakaa Lapset 2021b). On myös huomionarvoista, että lapset jättivät usein kertomatta vanhemmille negatiivisista kokemuksistaan.

Tämä selvitys ei tarkastellut sitä, miten paljon koetut haittavaikutukset tai hyödyt mahdollisesti kasaantuivat samoille lapsille tai perheille. Erityisen haavoittuvassa asemassa olevat lapset ovat alttiimpia kokemaan digitaaliseen turvallisuuteen liittyviä haittailmiöitä. Tällaisia ovat lapset, joiden elämässä on huomattavasti tai voimakkaista pitkäaikaisia tai akuutteja riskitekijöitä ja vain vähän niiltä suojaavia voimavaroja (Pelastakaa Lapset 2021, 6). Tämän selvityksen rajoituksena on, ettei digilaitteiden koettujen hyötyjen tai haittojen mahdollista yhteyttä riskitekijöihin tai voimavaroihin tarkasteltu. Tämä jättää avoimen kysymyksen ja selvitystarpeen tulevaisuudelle.

DIGILAITTEIDEN KOETTujen VAIKUTUSTEN SUKUPUOLITTUNEISUUS

Digilaitteiden koetut vaikutukset olivat osittain sukupuolittuneita. Tytöt ilmaisivat kokeneensa digilaitteista enemmän parantavia vaikutuksia suhteessa poikiin. 7–12-vuotiaiden ikäryhmässä tytöt kokivat viisi prosenttia poikia enemmän parantavia vaikutuksia ja 13–18-vuotiaiden kohdalla peräti 13 prosenttia enemmän. Tulos on mielenkiintoinen, koska tyttöjen on tutkimuksissa usein havaittu altistuvan erinäisille digilaitteiden haittavaikutuksille.

Huomattavin ero löytyi siitä, miten eri sukupuolet kokivat digilaitteiden ja sovellusten vaikuttavan suhteeseen kumppaniin. **Tytöt kokivat tähän liittyen merkittävästi enemmän parantavia vaikutuksia ja vähemmän heikentäviä vaikutuksia kuin pojat.** Aiheesta on tietääksemme olemassa melko vähän tutkimusta. Onko mahdollista, että kyseiseen ikäryhmään kuuluvilla tytöillä on (karkeasti yleistäen) erilaiset edellytykset sekä toiveet digivälitteiselle, parisuhteeseen kuuluvalla vuorovaikutukselle kuin pojilla ja että digilaitteiden käyttö mahdollistaa näiden edellä mainittujen edellytysten ja toiveiden paremman toteutumisen?

Tämän jälkeen merkittävin sukupuolten välinen ero liittyi kouluun ja opiskeluun sekä uusien tietojen ja taitojen oppimiseen. Ero ilmeni jo nuoremmilla lapsilla, mutta etenkin 13–18-vuotiaiden kohdalla ero oli jo huomattava tyttöjen hyväksi. Mahdollisia selityksiä voidaan hakea digilaitteita laajemmista tekijöistä. Vaikka peruskoulun alkuopetuksen alussa sukupuoli selittää vain puoli prosenttia osaamisesta (Ukkola & Metsämuuronen 2019; 2021), on perusopetuksen päättöarvosanoissa sukupuolten välinen ero jo huomattava tyttöjen eduksi. Tämän lisäksi oppimista tukevat asenteet ovat vahvempia tytöillä, kun taas oppimista haittaavat asenteet vahvempia pojilla. Pojat myös kokevat tyttöjä vähemmän yhteenkuuluvuutta sekä enemmän kiusaamista koulussa. (Pöysä & Kupiainen 2018.) Voivatko asenteisiin liittyvät erot heijastua myös siihen, miten digilaitteita halutaan tai voidaan hyödyntää opiskeluun ja oppimiseen?

Digitaalisuuteen suuremmin kytkeytyvää mahdollista selittävää tekijää voidaan hakea kansainvälisestä kahdeksannen luokan oppilaiden digitaitoja arvioivasta kansainvälisestä ICILS-tutkimuksesta, jossa suomalaiset tytöt pärjäsivät tutkimuksessa poikia paremmin verkkolukemista, tiedonkäsittelyä sekä ohjelmoinnista ajattelua käsittelevillä osa-alueilla. Suomi oli osallistuneista maista ainoa, jossa tytöt pärjäsivät poikia paremmin ohjelmoinnissa ajattelussa (Leino ym. 2019). Myös korona voi omalta osaltaan vaikuttaa asiaan: Laaja itävaltalaisille lapsille ja nuorille suunnattu kyselytutkimus (N=19,190) tarkasteli koronan vuoksi digivälitteiseen etäopiskeluun pakotettujen nuorten kokemuksia opiskelusta. Tutkimuksessa havaittiin, että tytöt kokivat opettajilta saamansa tuen, opiskeluun sitoutumisen ja opiskelun itseisarvon suuremmaksi kuin pojat. (Korlat ym. 2021.)

Tytöt kokivat myös poikia huomattavasti useammin, että digilaitteet ja sovellukset olivat parantaneet mahdollisuuksia vaikuttaa. On mahdollista, että digilaitteet heijastelevat tässä yhteydessä laajempaa todellisuutta, ja etenkin yhteiskunnallisen aktiivisuuden kohdalla tytöt ovat näyttäytyneet poikia aktiivisempina (af Ursin & Haanpää 2012, 63).

Tytöt ilmaisivat myös poikia enemmän digilaitteiden parantavia mielialavaikutuksia. Tämä tulos on myös hieman ristiriidassa useiden digilaitteita ja mielialaa koskevien tutkimusten kanssa, joissa on havaittu etenkin digilaitteiden runsaan käytön korreloivan tytöillä poikia enemmän heikentyneen psykologisen hyvinvoinnin kanssa (Twenge & Martin 2020, Twenge & Farley 2020).

Etenkin 13–18-vuotiaat tytöt kertoivat poikia enemmän parantuneesta turvallisuudentunteesta. Tämä siitäkin huolimatta, että digitaalisia haittailmiöitä tarkastelevissa tutkimuksissa tytöt ovat usein poikia enemmän uhreina kokemuksille, joiden voisi olettaa heikentävän koettua turvallisuutta, esimerkkinä grooming (Pelastakaa Lapset 2021b, 23), verkkokiusaaminen (Smith ym. 2019) ja verkkohäirintä (Plan 2020). Poikkeuksena on haitallisen sisällön kohtaaminen verkossa, joka on Suomessa ollut pojilla tyttöjä yleisempää (Smahel ym. 2020, 63).

Osassa EU Kids Online -selvityksessä mukana olleista maista pojat kertoivat hieman tyttöjä useammin kokevansa olonsa turvalliseksi internetissä, joskin osassa selvityksen maista tytöt kertoivat saavansa hieman poikia enemmän neuvoja turvalliseen netin käyttöön. Suomesta ei valitettavasti ole tietoa kummankaan osalta (Smahel ym. 2020, 110, 126). Voidaan pohtia, onko digilaitteiden mahdollistama yhteydenpito ystäviin tai perheeseen lisännyt jostain syystä tytöillä keskimäärin enemmän turvallisuudentunnetta kuin pojilla? Aihetta olisi mielenkiintoista selvittää enemmän.

Tämän selvityksen heikkoutena on, että sukupuolivähemmistöihin kuuluvista ei ole tarpeeksi dataa, jotta näiden kokemuksia voisi vertailla muihin. Emme kyselleet tässä selvityksessä lasten muista vähemmistöryhmiin kuulumisista. Voidaan kuitenkin olettaa, että nämä olisivat mahdollisesti merkittäviä tekijöitä ainakin turvallisuuskulmalle; Pelastakaa Lapset ry:n *Kuka haavoittuu verkossa* -selvityksessä ilmeni, että seksuaalivähemmistöön kuulumisen lisää digitaalisissa ympäristöissä riskiä mieleen jäävien ikävien tilanteiden kokemiseen yli 120 prosenttia ja sukupuolivähemmistöön kuulumisen lähes 80 prosenttia (Pelastakaa Lapset 2021 a).

SELVITYKSEN AJANKOHDASTA

Selvityksen aineiston keruu vuoden 2021 lopulla sijoittui mielenkiintoiseen ajankohtaan. Korona-aikaa oli jatkunut jo lähemmäs kaksi vuotta. Osassa vastauksista viitattiin digilaitteiden hyötyihin lasten sosiaalisiin suhteisiin ja etäopiskeluun korona-aikana (vrt. Allianssi ym. 2020), mutta muuten suoria viittauksia koronaan oli melko vähän. Korona on korostanut digilaitteiden merkitystä lasten ja vanhempien elämän eri osa-alueilla. Todennäköisesti korona on myös kasvattanut kuiluja nuorten välillä liittyen digilaitteiden käyttöön olemassa oleviin resursseihin (Pietilä ym. 2021). Isossa-Britanniassa tehty selvitys osoittaa, että vanhempien arviot lastensa digilaitteiden käytön tasapainosta olivat heikentyneet 2020 koronavuoden aikana vuoden takaisesta (OFCOM 2021, 34). Olisikin mielenkiintoista verrata lasten sekä vanhempien vastauksia koronaa edeltävään aikaan.

Myös helmikuussa 2022 alkanut Ukrainan sota on tuonut sodan lähemmäs lasten jokapäiväistä elämää. Vaikka lapset eivät kokisi suoraan tapahtumien seurauksia omassa elämässään, heijastuvat ne silti median välityksellä heidän lähiympäristöönsä (Lemish & Götz 2022). Moni perhe on täten joutunut miettimään median käyttöä entistä tarkemmin. Olisi hyödyllistä tietää, onko sota muuttanut lasten sekä vanhempien käsityksiä digilaitteiden vaikutuksesta lapsen turvallisuudentunteeseen.



PELASTAKAA LAPSET RY:N SUOSITUKSET VANHEMMILLE

Vanhemmat sekä lapset toivat esiin lukuisia digilaitteiden hyötyjä. Pelastakaa Lapset kannustaa vanhempia tukemaan lapsia ja hyödyntämään digilaitteiden mahdollistamia hyötyjä lapsen oppimiseen, sosiaaliseen elämään, mielialaan sekä muihin mainittuihin osa-alueisiin. Samalla kannustamme vanhempia suojelemaan lapsia digilaitteisiin liittyviltä riskeiltä. **Tarkasteltaessa digilaitteiden vaikutuksia lapsen hyvinvointiin suosittelemme vanhempia kiinnittämään huomiota siihen, millainen osa ne ovat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.** Blum-Rossin ja Livingstonen (2016) muodostama malli voi toimia tähän hyvänä työkaluna.

Digilaitteiden käytön tarkasteleminen laajemmassa yhteydessä (Blum-Ross & Livingstone 2016)

1. Konteksti

- Missä lapsi käyttää digilaitteita?
- Miten lapsi käyttää digilaitteita?
- Milloin lapsi käyttää digilaitteita?
- Mitä vaikutuksia digilaitteiden käytöllä on lapseen?

2. Sisältö

- Mitä lapsi katsoo digilaitteilla?
- Mitä digilaitteita hän käyttää?

3. Yhteydet

- Miten digilaitteet tukevat tai mahdollistavat lapsen sosiaalisia suhteita?
- Miten digilaitteet rajoittavat tai ehkäisevät lapsen sosiaalisia suhteita?

Hyvä tapa oppia lapsen digilaitteiden käytöstä on keskustella avoimesti asiasta lapsen kanssa. Digilaitteet ovat osa lapsen elämää siinä missä muutkin asiat, ja lapset tykkäävät usein kertoa digilaitteista ja opettaa niiden käyttöä, kun vanhempi osoittaa aitoa kiinnostusta. Avoin keskustelu myös tukee luottamussuhteen rakentamista. Kannustamme vanhempia myös ottamaan mahdolliset huolensa avoimesti esiin lapsen kanssa. Digilaitteisiin mahdollisesti liittyvistä näkemyseroista keskusteleminen myös auttaa vähentämään laitteisiin liittyviä konflikteja. Mikäli vanhempi kokee vakavaa huolta lapsensa digilaitteiden käytöstä, suosittelemme ottamaan asian puheeksi ammattilaisen kanssa.

Esimerkkikysymyksiä lapsen digilaitteiden käytöstä keskustelemiseen

- Mitä kivaa olet viime aikoina tehnyt puhelimella?
- Haluaisitko näyttää minulle, miten tuota peliä pelataan tai sovellusta käytetään?
- Tahtoisitko tehdä minun kanssani jotain yhdessä digilaitteilla?
- Miten koet, että digilaitteet vaikuttavat elämääsi? Millaisia kivoja tai hyviä asioita ne tuovat? Entä millaisia ikäviä asioita?
- Oletko joskus kohdannut jotain ikävää netissä? Mitä se oli ja miten toimit silloin?
- Tiedäthän, että voit kertoa minulle, jos haluat tukea digilaitteisiin tai mihin vain asiaan liittyen?

Pelastakaa Lapset kannustaa vanhempia tarkastelemaan myös omaa suhdettaan digilaitteisiin sekä sitä, millaiseen asemaan digilaitteet sijoittuvat koko perheessä. Asiaa voi pohtia vaikkapa seuraavien kysymysten avulla.

- Millaisena koet oman suhteesi digilaitteisiin?
- Millaista esimerkkiä tahdot näyttää lapsille digilaitteiden käyttöön liittyen?
- Jutellaanko lasten kanssa digilaitteiden käytöstä?
- Käytättekö digilaitteita yhdessä?
- Miten oma digilaitteiden käyttösi vaikuttaa vuorovaikutukseen lapsen kanssa?
- Jos perheessä on useampi huoltaja, onko teillä yhteinen näkemys digilaitteiden roolista lapsen elämässä?
- Onko perheessä myös digistä vapaita hetkiä ja muuta tekemistä?

Pelastakaa Lapset suosittelee myös vanhempia luomaan säännöt sekä rutiinit digilaitteiden käytölle, koska tämä rakentaa ja ylläpitää pohjaa digilaitteiden hyvinvointia tukevalle käytölle perheessä. Lapsi on hyvä ottaa mukaan perheen yhteisten digilaitteita koskevien sääntöjen luomiseen lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Lapsen osallistuminen sääntöjen luomiseen tukee näihin sitoutumista. Lopullinen vastuu säännöistä ja niiden noudattamisen valvomisesta kuuluu kuitenkin aina aikuiselle. Lapselle kannattaa perustella selkeästi, minkä vuoksi sääntöjä sekä rajoja on hyvä olla. Koska vanhempi toimii esimerkkinä etenkin pienempien lasten digilaitteiden käyttöön, on hyvä, jos huoltajat voivat myös noudattaa kodin arjessa yhteisiä sääntöjä.

PELASTAKAA LAPSET RY:N NETTISIVUJA JA MATERIAALIA

- **Kidital** on digitaalisen lapsuuden osaamiskeskus, joka edistää lapsen turvallisuutta, osallisuutta ja hyvinvointia digitaalisissa ympäristöissä: kidital.fi
- **Netari** tarjoaa nuorille turvallisia ja laadukkaita yhteisö-, ohjaus- ja neuvontapalveluita: netari.fi
- **Lasten suojele ja Nettivihje -toiminto** tekee työtä lapsiin kohdistuvan seksuaalisen häirinnän, houkuttelun ja seksuaaliväkivallan torjumiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi: pelastakaalapset.fi/nettivihje
- **Vanhempien mediataitokurssi** antaa työkaluja aikuisten ja lasten yhteisen digiarjen parantamiseksi: hyvakysymys.fi/artikkeli/vanhempien-verkkokurssi
- **Miten suojella lasta verkossa -opas** tarjoaa tietoa perheen digiturvallisuuden edistämisestä ja eri häirtailmiöistä: pelastakaalapset.fi/mitensuojellalastaverkossa

LÄHTEET

- af Ursin, P. & Haanpää, L. (2012). Nuorten osallistuminen luopin alla. Kyselytutkimus lounaissuomalaisten nuorten yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta. Nuorisotutkimus. 1. 54–69. https://www.researchgate.net/publication/267514917_Nuorten_osallistuminen_luopin_alla_Kyselytutkimus_lounaissuomalaisten_nuorten_yhteiskunnallisesta_vaikuttamisesta
- Akçay, D. & Akçay BD. (2018). The influence of media on the sleep quality in adolescents. Turk J Pediatr. 60(3):255–263. doi: [10.24953/turkped.2018.03.004](https://doi.org/10.24953/turkped.2018.03.004)
- Allianssi, Nuortenmedia Demi, Väestöliitto, Pelastakaa Lapset ry & Nuorten mielenterveysseura Yeesi. (2020). #MPKorona, kysely nuorille. https://www.youtube.com/watch?v=FI_CSazOqZA
- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). Teens' social media habits and experiences. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>
- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G.N. & Taheri, S. (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. Sleep Med. Feb;15(2):240–7. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.08.799>
- Beebe, D. W. (2011). "Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents." Pediatric clinics of North America vol. 58,3 (2011): 649–65. <https://dx.doi.org/10.1016/2Fj.pcl.2011.03.002>
- Blum-Ross, A. & S. Livingstone. (2016). Families and screen time: Current advice and emerging research. Media Policy Brief 17. London: Media Policy Project, London School of Economics and Political Science. <http://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>
- Brown, B. B. & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. Teoksessa R. M. Lerner & L. Steinberg (toim.), Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development.
- Chapple, S. & Richardson, D. (2009). Doing better for children. Paris: OECD Publishing.
- Chaudron S. Y. (2015). Children (0–8) and digital technology: A qualitative exploratory study across seven countries. Publications Office of the European Union <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC93239/lbna27052enn.pdf>
- Cheung, C., Bedford, R., Saez, D. & Urabain, I. ym. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. Sci Rep 7, 46104. <https://doi.org/10.1038/srep46104>
- Coyne, S., M., Alexander, C., Jensen, N., Smith, J. & Erickson, D., H. (2016). "Super Mario Brothers and Sisters: Associations between Coplaying Video Games and Sibling Conflict and Affection." Journal of Adolescence 47: 48–59. <https://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.12.001>
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. Journal of Adolescence. 35(6):1527–1536. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.adolescence.2012.02.013>
- Davis, K. (2013). Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. Computers in Human Behavior. 29(6):2281–2293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.022>
- Dickson, K., Richardson, M., Kwan, I., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K. & Thomas, J. (2018). Screen-based activities and children and young people's mental health: A Systematic Map of Reviews, London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London. https://eppi.ioe.ac.uk/cms/Portals/0/PDF%20reviews%20and%20summaries/Systematic%20Map%20of%20Reviews%20on%20Screen-based%20activities_08.01.19.pdf?ver=2019-01-29-155200-517
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. J Paediatr Child Health, 53: 333–338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>

Gebremariam, M., Bergh, I., Andersen, L. ym. (2013). Are screen-based sedentary behaviors longitudinally associated with dietary behaviors and leisure-time physical activity in the transition into adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:9. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-9>

George, M.J. & Odgers, C.L. (2015). Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age. *Perspect Psychol Sci*. Nov;10(6):832–51. doi: 10.1177/1745691615596788. <https://dx.doi.org/10.1177%2F1745691615596788>

Haines, J., Haycraft, E., Lytyle, L., Nicklaus, S., Kok, J.F., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O. & Hughes, S.O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement, *Appetite*, Volume 137. S. 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>

Hale, L. & Stanford, G. (2015) Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review, *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58, ISSN 1087-0792. <https://doi./10.1016/j.smr.2014.07.007>
Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R. ym. (2006) Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Med* 36, 1019–1030. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003>

Hymel, S., Rubin, K.H., Rowden, L. & LeMare, L. (1990). Children's Peer Relationships: Longitudinal Prediction of Internalizing and Externalizing Problems from Middle to Late Childhood. *Child Development*, 61: 2004-2021. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb03582.x>

Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti Discussion Paper 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

Kautiainen, S., Koivusilta, L. & Lintonen, T. ym. (2005). Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents. *International Journal of Obesity*, 29: 925–933. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802994>

Korlat, S., Kollmayer, M., Holzer, J., Lüftenegger, M., Pelikan, E.R., Schober, B. & Spiel, C. (2021). Gender Differences in Digital Learning During COVID-19: Competence Beliefs, Intrinsic Value, Learning Engagement, and Perceived Teacher Support *Frontiers in Psychology* . Vol. 12. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2021.637776>

Laurson, K., Lee, J., Gentile, D. ym. (2014). Concurrent Associations between Physical Activity, Screen Time, and Sleep Duration with Childhood Obesity. *ISRN Obesity*, vol. 2014, <https://doi.org/10.1155/2014/204540>

Lee S. J. (2009). Online communication and adolescent social ties: Who benefits more from Internet use? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 509–531. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01451.x>

Leino, K., Rikala, J., Puhakka, E., Niilo-Rämä, M., Sirén, M. & Fagerlund, J. (2019). Digiloikasta digitaitoihin. Kansainvälinen monilukutaidon ja ohjelmoinnillisen ajattelun tutkimus (ICILS 2018). Koulutuksen tutkimuslaitos: Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7937-9>

Lemish, D. & Götz, M. (2022) The next time is now! How children and media professionals must respond to Russia's war in Ukraine, *Journal of Children and Media*, DOI: [10.1080/17482798.2022.2054524](https://doi.org/10.1080/17482798.2022.2054524)

Li, J. (2022). "A Systematic Review of Video Games for Second Language Acquisition." *Research Anthology on Developments in Gamification and Game-Based Learning*, edited by Information Resources Management Association, IGI Global, 2. 1345-1371. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-3710-0.ch064>

Livingstone, S. & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives. *How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. <https://dx.doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>

Mantere, E. & Raudaskoski, S. (2015). Kun matkapuhelin vie vanhemman huomion. Teoksessa Anja Riitta, Lahikainen & Tiina, Mälikä & Katja, Repo (toim.) Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino, 134–147.

Marshall, S.J., Biddle, S.J., Gorely, T., Cameron, N. & Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: A meta-analysis. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 28(10): 1238–46. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802706>

McDaniel, B.T. & Radesky, J.S. (2018). “Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems.” *Child development* vol. 89,1: 100–109. <https://dx.doi.org/10.1111%2Fcdev.12822>

Melkevik, O., Torsheim, T. & Iannotti, R. ym. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: a cross-national investigation. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:46. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-46>

Neri D. (2018). The need for nuance in the tech user debate: A conversation with Amy Orben. *Behavioral Scientist*. <https://behavioralscientist.org/need-nuance-conversation-amy-orben/>

Nutt, D. J., Lingford-Hughes, A., Erritzoe, D. & Stokes, P. (2015). The dopamine theory of addiction: 40 years of highs and lows. *NATURE REVIEWS NEUROSCIENCE*, 16, 305–312. <https://doi.org/10.1038/nrn3939>

Ofcom. (2021). Children and parents: media use and attitudes report 2020/21. https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf

Opetus- & kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Orben, A. & Przybylski, A.K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav* 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Peter, J., Valkenburg, P. & Shouten, A. (2005). Developing a Model of Adolescent Friendship Formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5): 423–429. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423>

Pelastakaa Lapset (2021a). Kuka haavoittuu verkossa? Pelastakaa Lapset https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/09/17103156/kuka_haavoittuu_verkossa_2021.pdf

Pelastakaa Lapset (2021b). Grooming lasten silmin. 11–17-vuotiaiden lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. Pelastakaa Lapset www.pelastakaalapset.fi/groominglastensilmin

Pietilä, I., Varsaluoma, J. & Väänänen, K. (2019). Understanding the Digital and Non-digital Participation by the Gaming Youth. In: Lamas, D., Loizides, F., Nacke, L., Petrie, H., Winckler, M., Zaphiris, P. (eds) *Human-Computer Interaction – INTERACT 2019*. INTERACT 2019. Lecture Notes in Computer Science(), vol 11747. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-29384-0_28

Pietilä, I., Kallio, J., Varsaluoma, J. & Väänänen, K. (2021). Youths’ Digital Participation in the Early Phases of COVID-19 Lockdown. In: , et al. *Electronic Participation. ePart 2021*. Lecture Notes in Computer Science(), vol 12849. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-82824-0_1

Plan International (2020). Free to Be Online? State of the World’s Girls. <https://plan-international.org/publications/freetobeonline>

Pöysä, S. & Kupiainen, S. (2018). (toim.) Tytöt ja pojat koulussa – Miten selättää poikien heikko suoriutuminen peruskoulussa? Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2018. Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-541-9>

- Ruhl, H., Dolan, E.A. & Buhrmester, D. (2015). Adolescent Attachment Trajectories With Mothers and Fathers: The Importance of Parent–Child Relationship Experiences and Gender. *J Res Adolesc*, 25: 427–442. <https://doi.org/10.1111/jora.12144>
- Selfout, M. H. W., Branje, S. J. T. & Delsing, M. ym. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32, 819–833. <https://doi.org/10.1177%2F1745691615596788>
- Short, M.A., Gradisar, M., Lack, L.C. & Wright, H.R. (2013). The impact of sleep on adolescent depressed mood, alertness and academic performance. *J Adolesc*. Dec;36(6):1025–33. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.007>
- Sisson, S. B., Broyles, S. T., Baker, B. L. et al. (2010). Screen time, physical activity, and overweight in U.S. youth: National Survey of Children's Health 2003. *Journal of Adolescent Health*, 47, 309–311. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.016>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeq01ofo>
- Smith, Peter K., López-Castro, L., Robinson, S. & Görzig, A. (2019). Consistency of gender differences in bullying in cross-cultural surveys, *Aggression and Violent Behavior*, Volume 45, s. 33–40, ISSN 1359-1789. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.04.006>
- 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. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162438>
- Taylor, K. & Silver, L. (2019). Smartphone ownership is growing rapidly around the world, but not always equally. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/global/2019/02/05/smartphone-ownership-is-growing-rapidly-around-the-world-but-not-always-equally/>
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obes Facts*. 2(3):187–95. <https://doi.org/10.1159/000222244>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2021). Liikuntasuosituksien lapsille ja nuorille. Verkkodokumentti. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksien_lapsille_ja_nuorille
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019). Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Turkle, S. (2011). *Alone Together*. New York: Basic Books.
- Twenge, J.M. & Farley, E. (2021). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 56, 207–217. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>
- Twenge, J.M. & Martin, G.N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets, *Journal of Adolescence*, Volume 79, s. 91–102, ISSN 0140-1971, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Ukkola, A. & Metsämuuronen, J. (2019). Alkumittaus – matematiikan ja äidinkielen ja kirjallisuuden osaaminen ensimmäisen luokan alussa. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 17:2019. Helsinki. https://karvi.fi/wp-content/uploads/2019/07/KARVI_1719.pdf

Ukkola, A. & Metsämuuronen, J. (2021). Matematiikan ja äidinkielen ja kirjallisuuden osaaminen kolmannen luokan alussa. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut. https://karvi.fi/wp-content/uploads/2021/12/KARVI_2021.pdf

United Nations (2021). Committee on the Rights of the Child. General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment. <https://www.right-to-education.org/resource/general-comment-no-25-2021-children-s-rights-relation-digital-environment>

Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2007a). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*. 43(2):267–277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>

Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2007b). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1169–1182. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>

Vuorre, M., Orben, A. & Przybylski, A.K. (2021). There Is No Evidence That Associations Between Adolescents' Digital Technology Engagement and Mental Health Problems Have Increased. *Clinical Psychological Science*. 9(5):823–835. <https://doi.org/10.1177%2F2167702621994549>

Weisskirch, R.S. (2009). Parenting by cell phone: Parental monitoring of adolescents and family relations. *Journal of Youth Adolescence*. 2009; 38(8):1123–1139. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9374-8>

WHO (World Health Organization). (2016). Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: WHO. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf

Williams, A.L. & Merten, M.J. (2011). iFamily: Internet and social media technology in the family context. *Family & Consumer Science Research Journal*. 40(2):150–170. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1552-3934.2011.02101.x>

Willoughby, T. (2008). A short-term longitudinal study of Internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*. 44(1):195–204. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.195>

KIDITAL



Pelastakaa Lapset

Pelastakaa Lapset ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, vuonna 1922 perustettu kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla.

pelastakaalapset.fi