

Mistä lääkkeet someajan pahoinvointiin?

Tutkimus työikäisten nuorten keinoista hillitä älylaitteiden
ja sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia



Mistä lääkkeet someajan pahoinvointiin? Tutkimus työikäisten nuorten keinoista hillitä älylaitteiden ja sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia

© E2 Tutkimus

E2 Tutkimuksen työryhmä: Aino Heikkilä, Vilma Niskanen, Ville Pitkänen, Jenni Simonen ja Tuija Väyrynen

Yhteistyössä Työeläkeyhtiö Elo ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS

ISBN (PDF): 978-952-7655-05-4



SISÄLLYS

<u>Tutkimuksen tausta</u>	4
<u>Tutkimuksen aineistot</u>	5
 	6
<u>1. Älylaitteiden ja sosiaalisen median käyttö</u>	
<u>2. Kokemukset sosiaalisen median ja älylaitteiden vaikutuksista</u>	17
<u>3. Älylaitteet ja sosiaalinen media työelämässä</u>	33
<u>4. Älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön hallinta – kokemuksia ja ratkaisuja</u>	41
<u>5. Nuorten aikuisten tuen tarpeet ja toiveet</u>	52
<u>Mihin tulisi havahtua? Tulkintaa tuloksista</u>	61
<u>Ratkaisuehdotuksia työpaikoille ja oppilaitoksiin</u>	67
<u>Lähteet</u>	76
<u>Liitteet</u>	79

Tutkimuksen tausta

Tilastot kertovat nuorten aikuisten mielenterveysperustaisten työkyvyttömyyseläkkeiden kasvusta 2000-luvun aikana. Ahdistushäiriöt ovat lisääntyneet, mitä on selitetty muun muassa työelämän koventuneilla vaatimuksilla, tulevaisuuden epävarmuuksilla, työelämään kiinnittymisen vaikeuksilla sekä yhteisöllisyyden heikentymisellä.

Mielenterveyden ongelmat ovat yleistyneet samaan aikaan, kun älylaitteista ja sosiaalisesta mediasta on tullut osa elämäntapaamme. Muutosten keskellä on noussut huoli siitä, miten vuorovaikutuksen digitalisoituminen vaikuttaa nuorten kognitiivisen kehitykseen ja hyvinvointiin. Moni viettää älylaitteilla useita tunteja vuorokaudessa, minkä pelätään vähentävän kasvokkaista vuorovaikutusta, heikentävän sosiaalisia taitoja ja lisäävän yksinäisyyttä. Lisäksi sosiaalisen median on arvioitu lisäävän vertailua muihin ihmisiin, millä voi olla kielteisiä vaikutuksia itsetuntoon ja minäkuvan kehittymiseen.

Tutkimustulokset aiheesta ovat ristiriitaisia. Näyttöjä älylaitteiden ja sosiaalisen median kielteisistä vaikutuksista on löydetty puolesta ja vastaan. Monesti nuoria tutkitaan ulkopuolisen silmin ja mittareilla, jotka aikuiset ovat määrittäneet. Tämä tutkimus selvittää, miten nuoret aikuiset itse arvioivat omaa älylaitteiden ja sosiaalisen median käyttöään, millaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia he tunnistavat, kokevatko he tarvetta rajoittaa laitteilla vietettyä aikaa ja miten he ovat siinä onnistuneet. Työn tuloksena on syntynyt helposti sovellettavaa tietoa nuorten aikuisten keinoista digihyvinvoinnin parantamiseksi ja vinkkejä hyvistä käytännöistä – nuorilta nuorille.

Työtä ovat rahoittaneet Työeläkeyhtiö Elo ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Työn toteutuksesta on vastannut E2 Tutkimus yhteistyössä Elon ja YTHS:n asiantuntijoiden kanssa.

Tutkimuksen aineistot

Nuorille aikuisille suunnattu kysely

- Kysely selvitti älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön yleisyyttä, kokemuksia käytön vaikutuksista ja halua rajoittaa älylaitteilla vietettyä aikaa.
- Kyselyyn vastasi yli tuhat (N=1040) 18–30-vuotiasta suomalaista nuorta aikuista. Aineisto on painotettu sukupuolen, iän ja asuinpaikan mukaan. Edustava kyselyaineisto kerättiin Norstatin internetpaneelissa 1.8.–13.8.2025. Tarkemmat taustatiedot vastaajista ja muuttujien tiedot löytyvät liitteistä 1 ja 2. Tekstin luettavuuden sujuvoittamiseksi raportissa käytetään synonyymeinä termejä *nuori* ja *nuori aikuinen*.

Nuorten aikuisten ryhmähaastattelut

- Ryhmähaastattelut syvensivät ymmärrystä nuorten aikuisten ajattelusta ja niistä merkityksistä, joita he liittävät älylaitteisiin ja sosiaalisen mediaan. Älylaitteilla tarkoitettiin esimerkiksi älypuhelinta, tietokonetta ja tablettia. Somella puolestaan viitattiin laajasti sosiaalisen median eri kanaviin ja alustoihin.
- Ryhmähaastattelut toteutettiin 21.5.2025 ja 25.9.2025 Teams-alustalla. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin analyysin helpottamiseksi.
- Ryhmähaastatteluihin osallistui yhteensä 14 nuorta aikuista. Ensimmäiseen ryhmään osallistui seitsemän työelämässä mukana olevaa korkeakoulutettua nuorta, toiseen seitsemän korkeakouluopiskelijaa.
- Haastateltujen näkemyksiä on nostettu sitaatteina esiin raportin sivuilla. Haastattelut erotetaan toisistaan satunnaistunnisteella (H1–H14). Lisätietona kustakin haastattelusta mainitaan sukupuoli ja taustaryhmä (työssäkäyvät/opiskelijat). Haastatteluotteita on muokattu luettavuuden parantamiseksi alkuperäistä merkitystä muuttamatta.



I. ÄLYLAITTEIDEN JA SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ

Keskeiset nostot älylaitteiden ja somen käytöstä:

76 %

nuorista aikuisista
käyttää somea
vähintään kolme
tuntia päivässä

82 %

nuorista aikuisista
kokee käyttävänsä
älylaitteita usein
tai joskus
enemmän kuin
haluaisi

72 %

nuorista aikuisista
arvioi sosiaalisen
median selailun
vievän liikaa
vapaa-aikaa

78 %

nuorista aikuisista
selaa toistuvasti
älylaitetta sen
kummemmin
ajattelematta

”Sinne [sosiaaliseen mediaan] jotenkin vaan sitten uppoutuu ja sitten se vie aikaa kaikelta muulta.” (H3, työssäkäyvät, nainen)

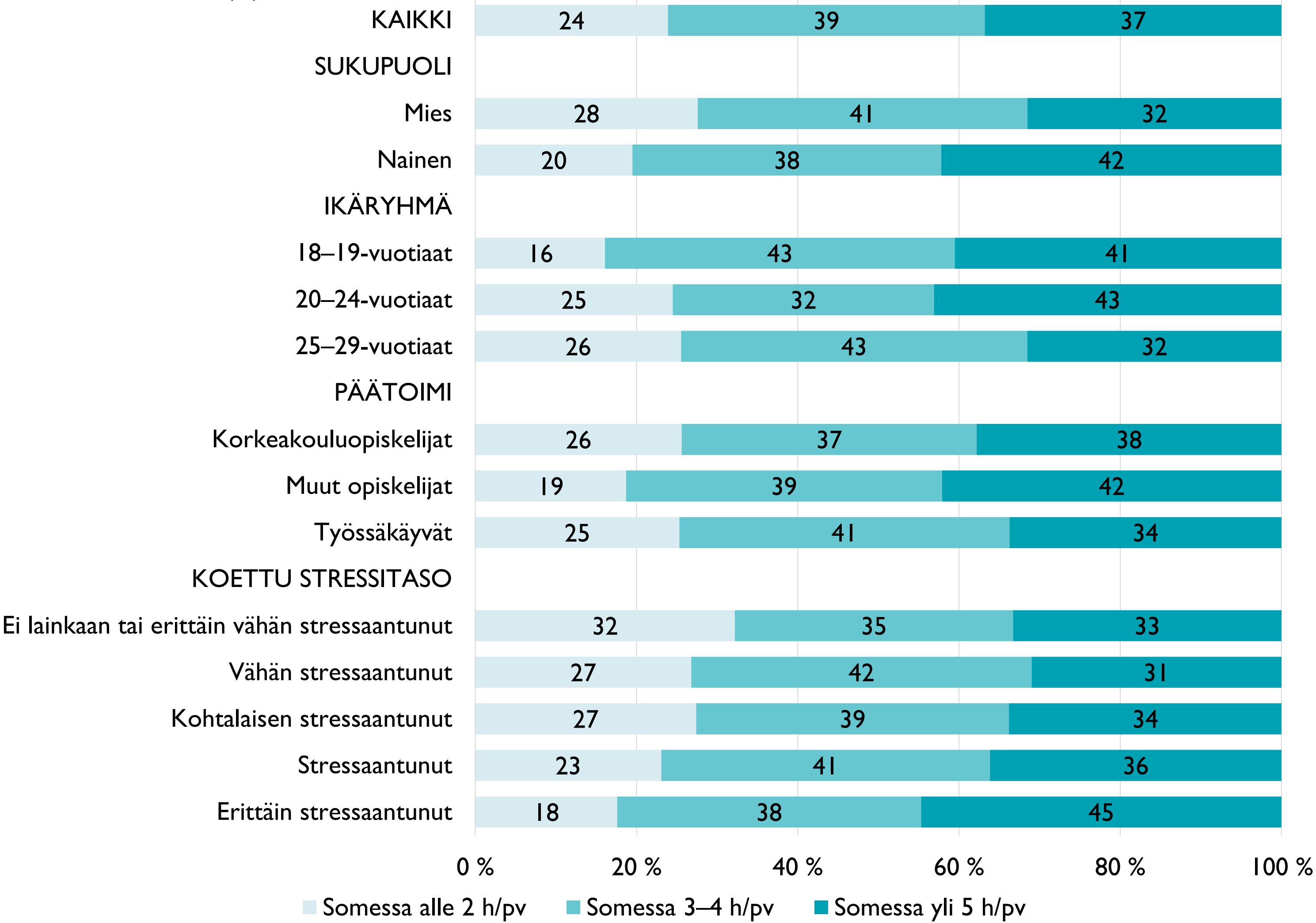
Yli kolmannes nuorista aikuisista selailee sosiaalista mediaa yli viisi tuntia päivässä

37 prosenttia nuorista aikuisista käyttää keskimäärin yli 5 tuntia päivässä sosiaalisen median selailuun.

Naiset käyttävät sosiaalisen median selailuun enemmän aikaa kuin miehet.

Sosiaalisen median käyttö ja stressi ovat yhteydessä toisiinsa: erittäin stressaantuneista lähes puolet (45 %) selailee sosiaalista mediaa yli viisi tuntia päivässä. Ei lainkaan tai erittäin vähän stressaantuneista saman verran aikaa käyttää noin kolmannes (33 %).

Kuvio 1. Kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin käytät älylaitteita (älypuhelin, tietokone, tabletti) sosiaalisen median selailuun? (%)



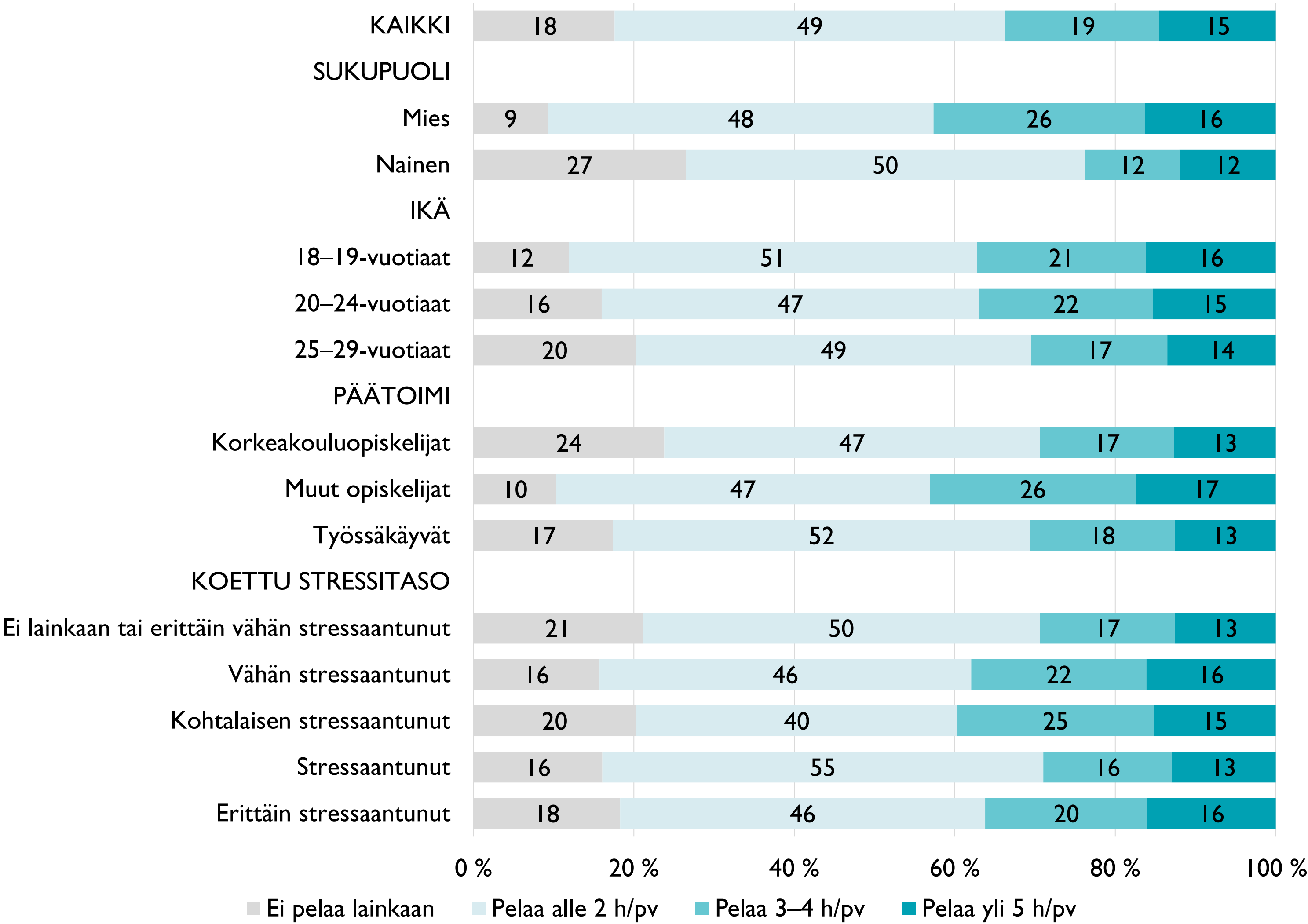
Reilu kolmannes nuorista aikuisista pelaa yli kolme tuntia päivässä – miehet pelaavat selvästi naisia enemmän

Miehistä vajaa puolet (42 %) arvioi pelaavansa päivittäin vähintään kolme tuntia. Naisista näin arvioi neljännes (24 %).

Pelaamiseen käytetty aika laskee hieman iän myötä, mutta kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä noin 15 prosenttia pelaa yli viisi tuntia päivässä.

Pelaamisen ja koetun stressin taso eivät näytä olevan yhteydessä toisin kuin sosiaalisen median selailu ja koetun stressin määrä.

Kuvio 2. Kuinka monta tuntia pelaat pelejä keskimäärin päivässä (älypuhelin, tabletti, pelikonsoli, tietokone)? (%)



Taulukko I. Mitä teet sosiaalisessa mediassa eniten? (Valitse ne asiat, joita teet usein ja säännöllisesti) (sukupuolen mukaan, %)

	Mies	Nainen	Kaikki
Selailen vastaantulevaa kuva- tai videovirtaa	67	86	76
Käytän sosiaalista mediaa ylläpitääkseni sosiaalisia suhteitani (chattailu, viestittely)	57	74	65
Katselen pidempiä videosisältöjä	59	41	51
Käytän sosiaalista mediaa seuratakseni muiden elämää	30	59	44
Teen omaa sisältöä (esim. kuvaa, tekstiä, ääntä)	8	16	12
Muuhun	2	1	2
En käytä sosiaalista mediaa	1	0	1

Sosiaalisessa mediassa nuoret aikuiset selaavat kuvia ja videoita sekä ylläpitävät sosiaalisia suhteita

Kolme neljästä nuoresta aikuisesta (76 %) käyttää eniten sosiaalista mediaa vastaantulevan kuva- ja videovirran selaamiseen.

Nuoret naiset selailevat vastaantulevaa kuva- tai videovirtaa, ylläpitävät somen avulla sosiaalisia suhteitaan sekä seuraavat somen kautta muiden elämää selvästi nuoria miehiä useammin.

Nuorten miesten keskuudessa pidempien videosisältöjen katselu on puolestaan yleisempää kuin nuorilla naisilla.

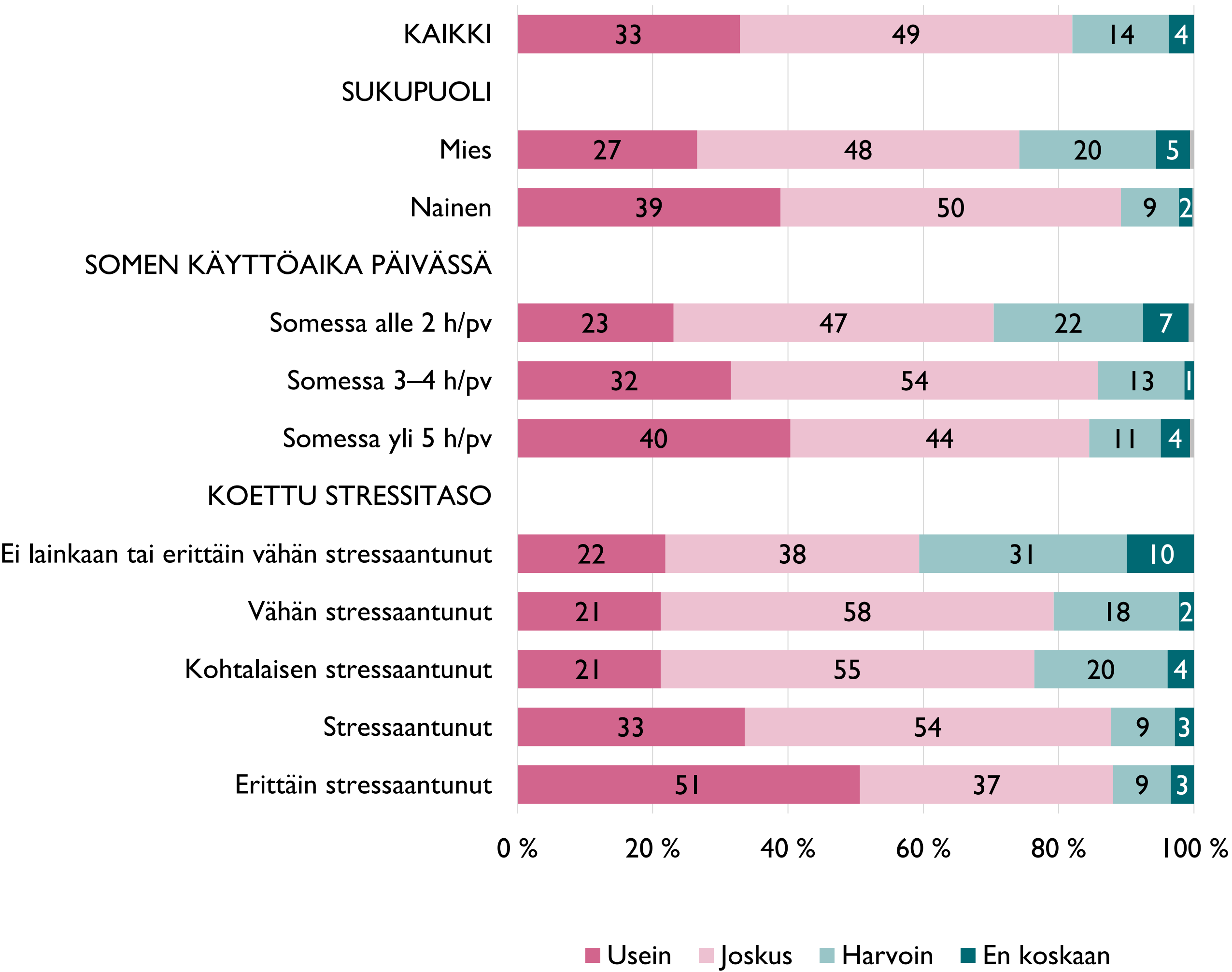
Kolmannes nuorista aikuisista kokee käyttävänsä älylaitteita usein enemmän kuin haluaisi

Joka kolmas nuori aikuinen (33 %) kokee, että käyttää älylaitteita enemmän kuin haluaisi.

Kokemus älylaitteiden liiallisesta käytöstä on hieman yleisempää nuorten naisten kuin miesten keskuudessa.

Stressin määrä ja sosiaalisen median päivittäinen käyttöaika näkyvät myös vastauksissa. Erittäin stressaantuneet ja tuntimääräisesti paljon sosiaalista mediaa käyttävät arvioivat selvästi keskimääräistä useammin, että he käyttävät älylaitteita usein enemmän kuin haluaisivat.

Kuvio 3. Tuntuuko sinusta, että käytät älylaitetta enemmän kuin haluaisit? (%)



Lähes kolme neljästä nuoresta aikuisesta kokee, että sosiaalisen median selailuun kuluu liikaa vapaa-aikaa

Taulukko 2. Mihin seuraavista käytät mielestäsi liikaa vapaa-aikaasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. (Sukupuolen mukaan, %)*

	Mies	Nainen	Kaikki
Sosiaalisen median selailuun	61	84	72
Älylaitteen ja sovellusten selailuun ilman erityistä tarkoitusta	25	40	32
Pelien pelaamiseen	25	17	21
Pidempien sisältöjen katseluun	24	18	21
Viestittelyyn ja keskustelusovelluksiin	14	16	15
Tietojen etsimiseen tai tiedonhakuun	12	11	12
Uutisten ja artikkelien selaamiseen	12	10	11
Sähköpostien tarkistamiseen ja työasioihin liittyvään käyttöön	9	9	9
En mihinkään näistä	13	5	9

*Lyhentämättömät vastausvaihtoehdot liitteessä 3.

Nuorista aikuisista lähes kolme neljästä (72 %) käyttää mielestään liikaa vapaa-aikaa sosiaalisen median selailuun. Näin kokevat eteenkin nuoret naiset (84 %).

Noin kolmannes (32 %) ajattelee, että liikaa vapaa-aikaa kuluu älylaitteen ja sovellusten selailuun ilman erityistä tarkoitusta. Naiset ovat tätä mieltä miehiä useammin.

Miehet sen sijaan kokevat hieman naisia useammin, että vapaa-aikaa kuluu liikaa pelien pelaamiseen ja pidempien sisältöjen katseluun.

Sosiaalisen median päivittäinen käyttöaika sekä koettu stressitaso näkyvät myös vastauksissa. Ne nuoret, jotka kokevat paljon stressiä tai käyttävät somea vähintään kolme tuntia päivässä, ajattelevat keskimääräistä useammin, että vapaa-aikaa kuluu liikaa somen selailuun.

Korkeakouluopiskelijat eivät juurikaan eroa muista nuorista aikuisista. Myöskään ikä ei vaikuta merkitsevästi.

Keskittyminen herpaantuu herkästi, kun sovellukset ja ilmoitukset vievät mukanaan

Älylaitteiden viihde- ja hyötykäyttö eivät ole aina selkeästi eroteltavissa.

Haastatellut nuoret aikuiset huomauttivat älylaitteiden olevan nykyisin välttämättömiä monien yhteiskunnan asioiden hoitamisessa (esim. vahva tunnistautuminen). Arjessa hyötykäyttö kääntyy kuitenkin helposti viihteen puolelle, jos algoritmien tuottama sisältö kaappaa nuoren huomion tämän ollessa esimerkiksi tarkistamassa verkosta sähköposteja, lukujärjestystä tai hakemassa tietoa työn ja opintojen tueksi. Nuorelta vaatii itsehillintää keskittyä alkuperäiseen tehtävään, kun ilmoitukset houkuttelevat uusien sisältöjen äärelle.

Toisaalta viihde- ja hyötykäytön sekoittuminen voi tarkoittaa sitäkin, että nuori innostuu hakiessaan tietoa itselleen tärkeästä aiheesta ja samalla oppii uutta. Tällöin on vaikea erottaa, selaako sisältöä tavoitteellisesti hyötytarkoituksessa vai omaksi ilokseen.

Älylaitteilla saattaa helposti vierähtää aikaa aiottua enemmän. Nuoret aikuiset kuvasivat haastattelussa somen ja älylaitteiden käyttöä ”nollaamisena” sekä irtiottona arjen kiireistä ja huolista. Laitteet ja sovellukset näyttäytyivät kuitenkin ”aikavarkaina”, joiden parissa minuutit kuluivat huomaamatta. Somessa tai videoita katsellen vietetty aika oli pois muulta tekemiseltä eikä lopulta aina tarjonnutkaan sitä palautumisen tunnetta, mitä ajanvietteeltä oli alun perin haettu. Nuorten aikuisten haastatteluissa välittyi turhautuminen siitä, kuinka paljon aikaa arjessa lopulta kului ruudun äärellä.

“

*Alan tekee kouluhommia vaikka, niin **sitä helposti saattaa ajautua sitten johonkin toiselle sivustolle,** vaikka Facebookiin tai Youtubeen ja ihan vaan silleen, en mä tiedä, **huomaamatta, että se keskittyminen herpaantuu.***

H14, opiskelijat, nainen

*Kyllä mä oon välillä kanssa kauhulla katsellut näitä, kun siis puhelimiin, ainakin iPhoneihin tulee toi ruutuaika, ja **oon kauhulla katsellut, että miten iso se voi ihan vaan päivän aikana olla.***

H8, opiskelijat, nainen

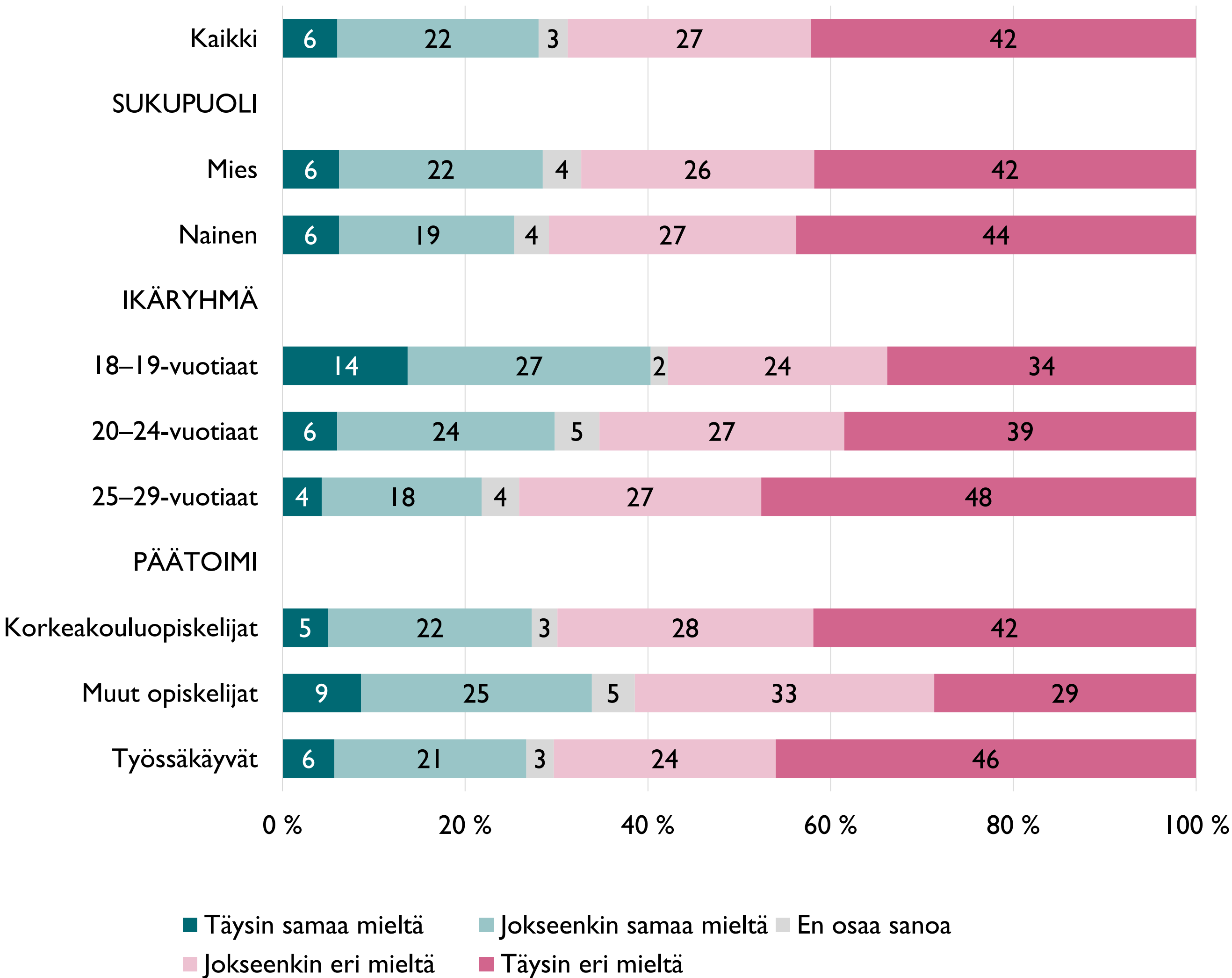
Vajaata kolmannesta nuorista aikuisista huomautellaan älylaitteen käytöstä

28 prosenttia nuorista aikuisista
kokee, että heidän lähipiirinsä on
huomautellut heitä älylaitteiden
käytöstä.

18–19-vuotiaat nuoret kokevat
keskimääräistä useammin näin.
Tulosta selittänee se, että tässä
ikäryhmässä vanhempinsa luona
asuvien osuus on vielä suuri.
Suomalaiset nuoret muuttavat
omaan kotiin vanhempinsa
asunnosta keskimäärin 21-vuotiaana
(Eurostat 2024).

Tämä selittänee myös sitä, että
lukiolaiset, ammattikoululaiset ja
peruskoulua käyvät (*muut opiskelijat*)
erottuvat hieman
korkeakouluopiskelijoista sekä
työssäkävivistä nuorista aikuisista.

Kuvio 4. *Lähipiirini on huomautellut minulle älylaitteiden käytöstä. (%)*



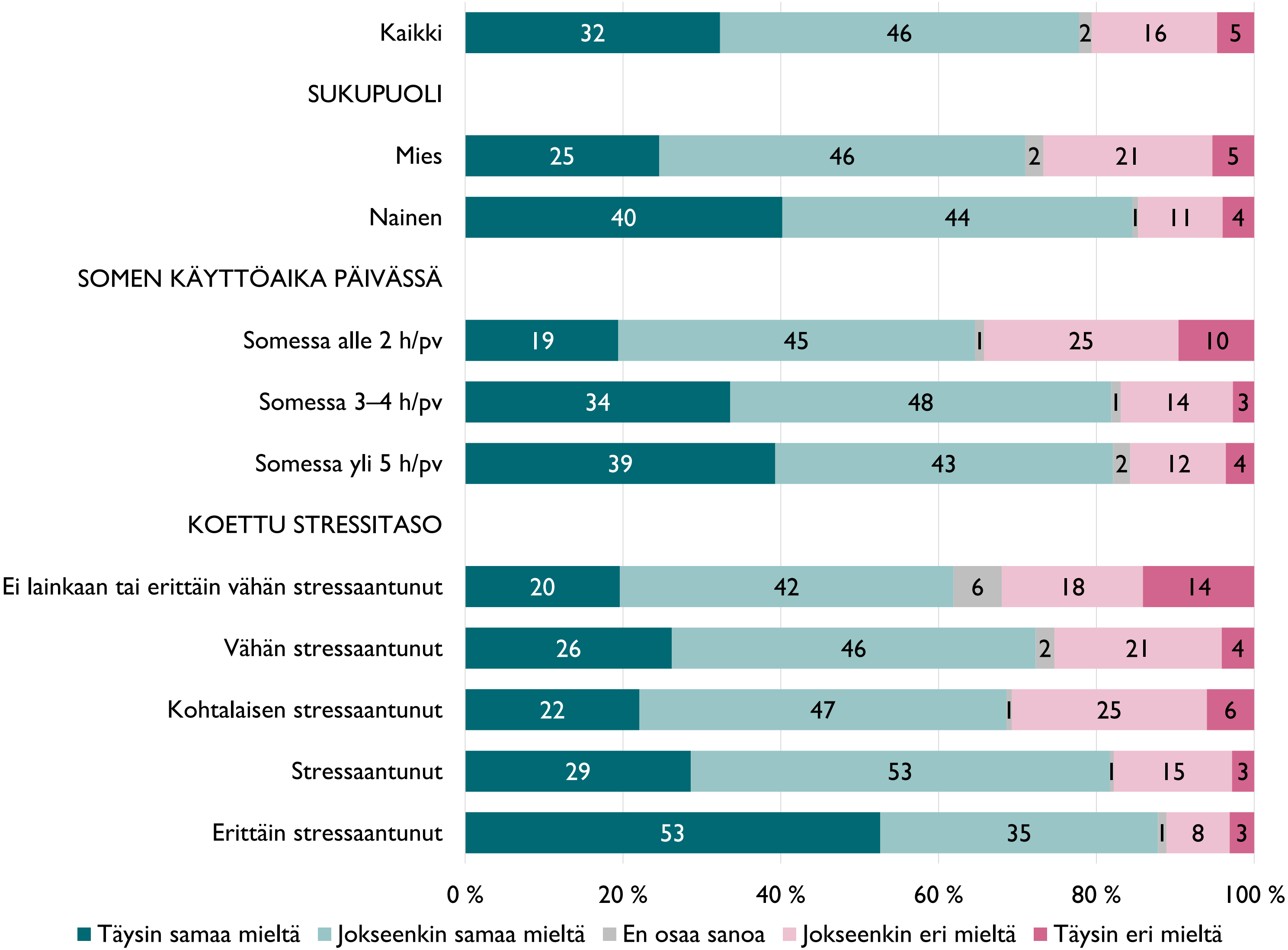
Enemmistö nuorista aikuisista huomaa toistuvasti selaavansa älylaitetta sen kummemmin asiaa ajattelematta

Naiset (84 %) huomaavat miehiä (71 %) useammin selaavansa älylaitteita asiaa sen kummemmin ajattelematta.

Erittäin stressaantuneista nuorista yli puolet on väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Tulos viittaa siihen, että stressaantuneiden nuorten aikuisten sosiaalisen median käyttö on useammin impulsiivista kuin vähemmän stressaantuneiden.

Edellä (ks. s. 8) havaittiin myös, että erittäin stressaantuneet nuoret käyttävät päivittäin sosiaalista mediaa enemmän kuin nuoret, jotka eivät koe stressiä tai kokevat sitä erittäin vähän.

Kuvio 5. Huomaan toistuvasti selaavani älylaitetta sen kummemmin ajattelematta. (%)



Ulkopuolisuuden pelko voi ajaa nuoren aikuisen someen osin vastentahtoisesti

Sosiaalisen median luoma ryhmäpaine heijastuu myös verkon ulkopuoliseen elämään. Haastatteluissa nuoret aikuiset kuvasivat tarvetta näkyä ja olla läsnä sosiaalisen median verkostoissa, vaikka se ei aina niin huvittaisikaan. Nuori oli voinut yrittää vähentää kanavissa vietettyä aikaa, mutta kokenut jäävänsä tuttavapiirinsä keskusteluista ulkopuoliseksi ja päätenyt jälleen seuraamaan somea aktiivisemmin.

Sosiaalisen paineen saattoi tuntea silloinkin, kun laitteet olivat kiinni ja nuori teki muuta. Eräs haastatelluista kertoi hiljentäneensä ilmoitukset vähentääkseen laitteella viettämäänsä aikaa, mutta päätyneensä aukomaan sovelluksia kaiken varalta tarkistaakseen, olisiko sinne tullut jotakin huomionarvoista.

Oma arki saattoi alkaa näyttäytyä nuorelle somen linssien läpi: tapahtumia ja tilanteita punnittiin sen pohjalta, millaisia some-päivityksiä niistä saisi aikaan. Haastatteluiden perusteella arjesta vaikutti samalla kuitenkin katoavan jotakin aitoa, ja nuoret suhtautuivat varsin kriittisesti omiin motiiveihinsa. Moni kertoi kaipaavansa kohtaamisia, joissa laitteet eivät ole läsnä.

Älylaitteiden käyttö ei aina ole tietoisista tai tiedostettua. Haastatellut olivat huomanneet, että muiden virikkeiden ollessa vähäisiä, he saattoivat kaivaa älypuhelimien taskustaan esiin vähän kuin huomaamatta. Näin saattoi käydä esimerkiksi kesken pitkän luennon. Kun omaa älylaitteen käyttöään ei tiedosta, on ymmärrettävää, että osalle laitteen ilmoittama ruutuajan määrä tuli järkytyksenä.

“

*Mutta sitten toisaalta tulee välillä vähän semmoinen **ulkopuolinen olo**, että jos ei vaikka tiedä, mitä somessa [puhutaan], mutta kaikki muut puhuu siitä, niin siitä tulee vähän semmoinen tunne, että **sitten pitääkin jollain tavalla olla mukana ja kiinni.**”*

H3, työssäkäyvät, nainen

*Sehän on eräänlainen impulssi kautta refleksi, **että sä otat taskusta sen puhelimen alitajuntaisesti** heti, kun ei just nyt tapahdu mitään mielenkiintoista.*

H10, opiskelijat, mies

2. KOKEMUKSET SOSIAALISEN MEDIAN JA ÄLYLAITTEIDEN VAIKUTUKSISTA

Keskeiset nostot älylaitteiden ja somen käytön koetuista vaikutuksista:

52 %

nuorista aikuisista
on huomannut
älylaitteiden
heikentäneen
keskittymis-
kykyään

26 %

nuorista aikuisista
kokee
älylaitteiden
käytöstä tulleen
pakonomaista

78 %

nuorista aikuisista
katsoo somen
käytön olevan
merkittävä syy
nuorten
lisääntyneeseen
pahoinvointiin

70 %

nuorista aikuisista
kokee somen
tuovan
viihdykettä vapaa-
ajalle

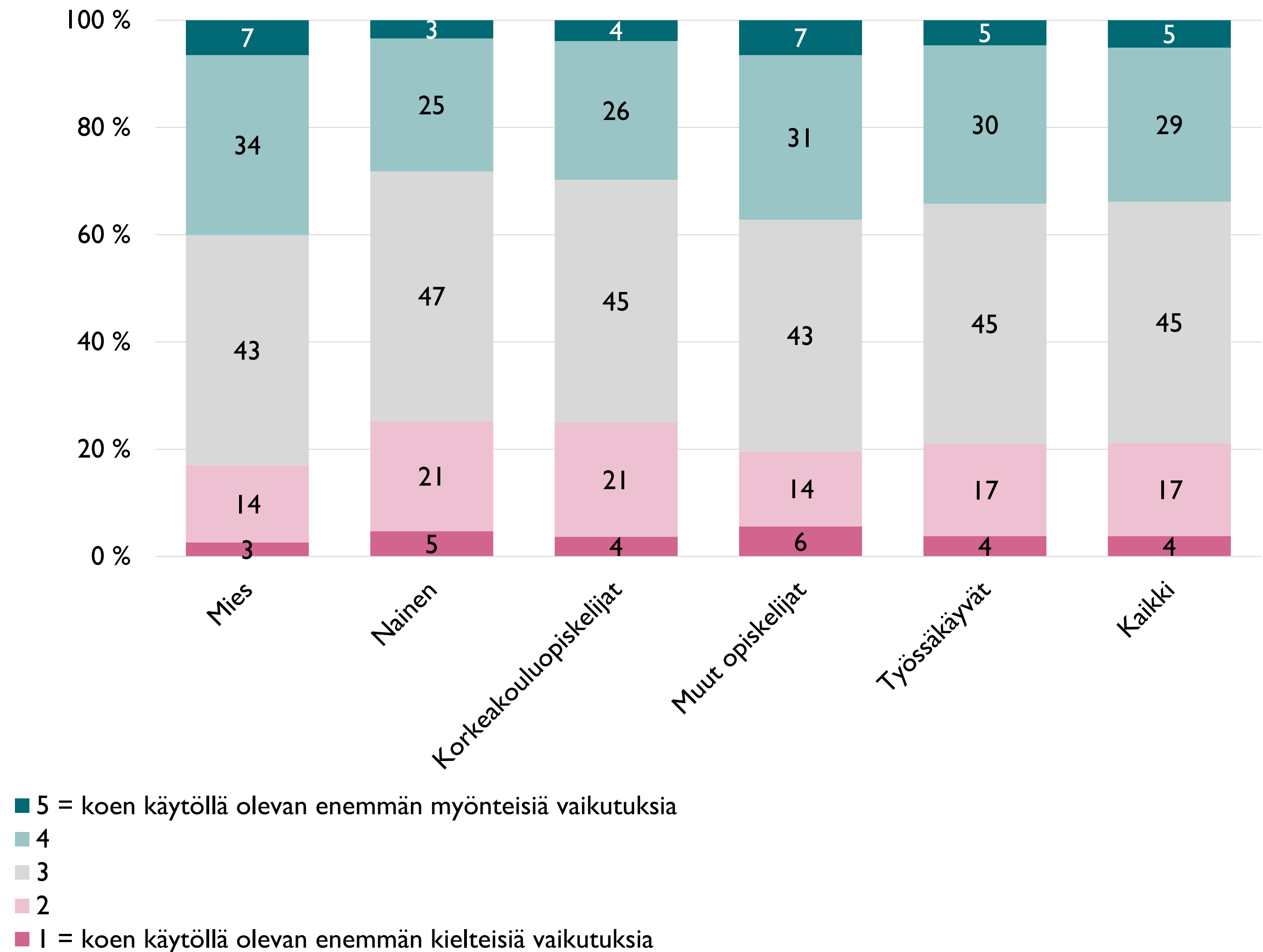
”Semmoinen jatkuva saatavilla oleminen ja just niiden laitteiden ja näyttöjen äärellä oleminen on aika kuormittavaa ja raskasta .” (H9, opiskelijat, nainen)

Nuorten aikuisten kokemukset älylaitteiden käytön vaikutuksista ovat ristiriitaisia

Kun nuoria aikuisia pyydetään arvioimaan, näkevätkö he älylaitteiden käytöllä enemmän myönteisiä vai kielteisiä vaikutuksia, useat valitsevat 1–5 -asteikolla keskimmäisen arvon (3), mikä viittaa ristiriitaisiin tunteisiin. Jopa 45 prosenttia ajattelee näin.

Nuorista miehistä 41 prosenttia näkee, että älylaitteiden käytöllä on enemmän myönteisiä vaikutuksia. Nuorista naisista ja korkeakouluopiskelijoista näin ajattelee vajaa kolmannes (28 %).

Kuvio 6. Arvioi älylaitteiden käytön myönteisyyttä ja kielteisyyttä asteikolla 1-5, jossa 1 = koen käytöllä olevan enemmän kielteisiä vaikutuksia ja 5 = koen käytöllä olevan enemmän myönteisiä vaikutuksia (Sukupuolen ja päätoimen mukaan, %)



Nuoret naiset kokevat älylaitteiden käytöstä kielteisiä vaikutuksia selvästi miehiä useammin – keskittymiskyvyn heikentyminen erityisesti korkeakouluopiskelijoiden haasteena

Taulukko 3. Mitä kielteisiä vaikutuksia älylaitteiden käytöllä on ollut sinun kohdallasi? Valitse kaikki, jotka koskevat sinua. (Sukupuolen ja päätoimen mukaan, %)

	Mies	Nainen	Korkeakoulu- opiskelijat	Muut opiskelijat	Työssäkäyvät	Kaikki
On heikentänyt keskittymiskykyäni työssä/opiskelussa	44	60	72	47	48	52
On lisännyt vertailua muihin	26	57	49	39	39	41
On aiheuttanut unettomuutta tai heikentänyt unenlaatua	36	39	40	41	36	38
On heikentänyt työtehoani	29	32	43	37	26	31
On vaikuttanut kielteisesti itsetuntooni / minäkuvaani	16	43	36	27	29	30
On lisännyt ahdistusta tai levottomuutta	18	41	38	25	27	29
Käytöstä on tullut minulle pakonomaista	22	30	31	26	25	26
On vaikeuttanut irrottautumista työstä tai palautumista	16	23	28	25	18	20
On lisännyt painetta olla esillä	12	19	17	19	16	16
On vaikuttanut kielteisesti Ihmissuhteisiini	11	13	12	16	10	12
En koe kielteisiä vaikutuksia	16	4	3	14	12	10

Joka neljäs nuori aikuinen kokee, että älylaitteen käytöstä on tullut pakonomaista

Taulukosta 3 nähdään, että yleisin kielteinen vaikutus älylaitteiden käytöstä on kokemus siitä, että sosiaalinen media on heikentänyt kykyä keskittyä työhön tai opiskeluun (52 %). Erityisen usein näin kokevat korkeakouluopiskelijat ja naiset. Joka kolmas nuori aikuinen myös arvioi, että älylaitteet heikentävät heidän työtehoaan.

Naisista yli puolet (57 %) kokee, että älylaitteiden käyttö on lisännyt vertailua muihin. Miehistä vastaava osuus on 26 prosenttia. Lisäksi vajaa kolmannes (30 %) nuorista aikuisista ajattelee, että älylaitteiden käyttö vaikuttaa kielteisesti heidän itsetuntoon tai minäkuvaan. Myös tämä on selvästi yleisempää naisilla (43 %) kuin miehillä (16 %).

Älylaitteiden käyttö aiheuttaa unettomuutta tai unen laadun heikentymistä yli kolmanneksella (38 %) nuorista aikuisista. Ahdistusta tai levottomuutta kokee vajaa kolmannes. Joka neljäs nuori (26 %) kokee, että älylaitteiden käyttö on pakonomaista.

Naiset ja korkeakouluopiskelijat kokevat selvästi keskimääräistä useammin haittoja, jotka liittyvät keskittymisen heikkenemiseen, ahdistukseen ja minäkuvan horjumiseen. Miehet ja työssäkäyvät näyttäisivät olevan vähemmän alttiilta vaikutuksille, mutta heistäkin vain harvat ajattelevat, etteivät koe minkäänlaisia älylaitteiden kielteisiä vaikutuksia.

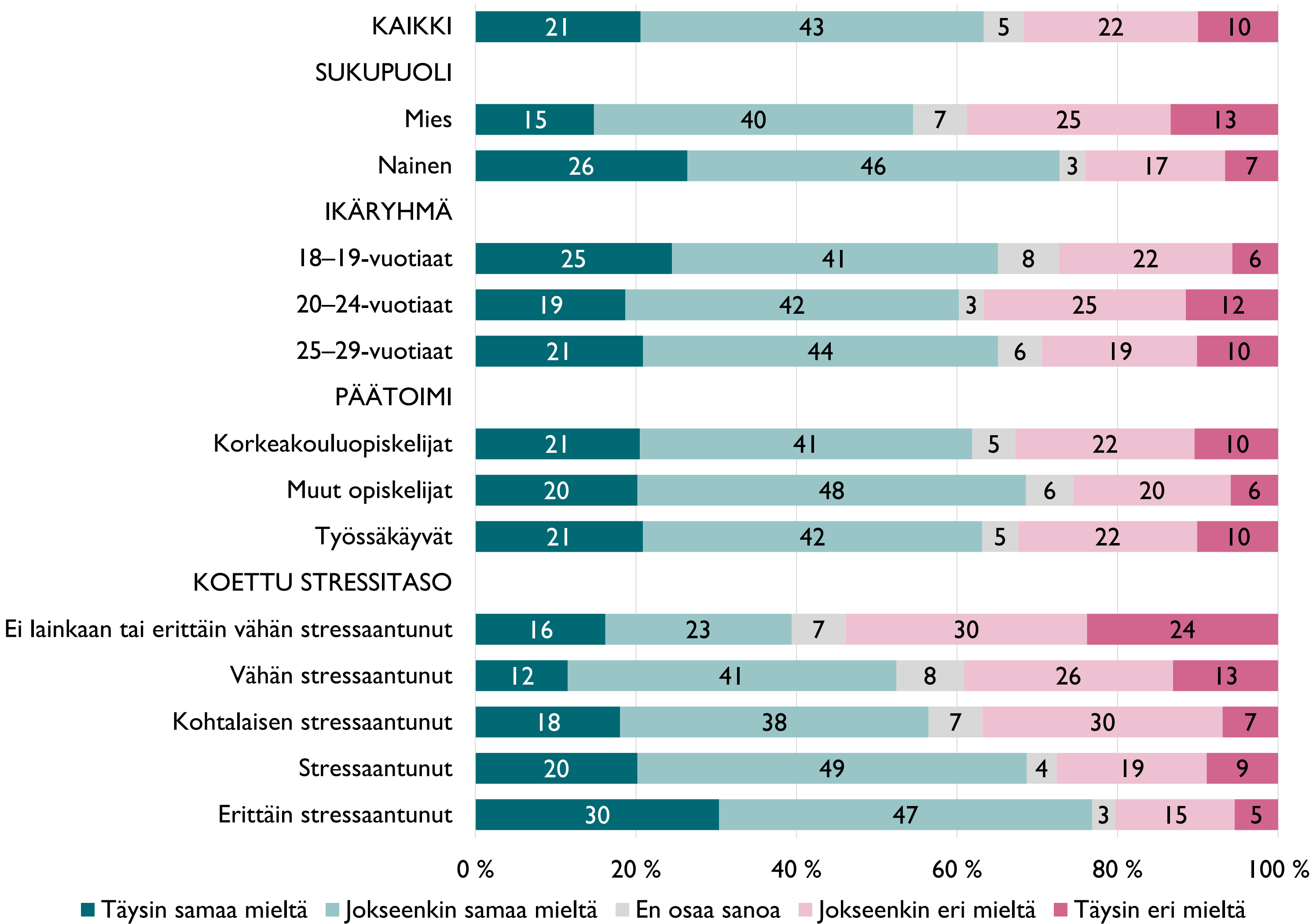
Taulukon ulkopuolelta voidaan todeta, että koettu stressi vaikuttaa: erittäin stressaantuneet nuoret aikuiset kokevat selvästi useammin älylaitteiden kielteisiä vaikutuksia kuin ne nuoret, jotka eivät koe stressiä lainkaan tai kokevat sitä vain erittäin vähän. Stressittömistä nuorista 16 prosenttia ajattelee, että älylaitteiden käytöstä on tullut heille pakonomaista. Vastaavasti erittäin stressaantuneista nuorista aikuisista näin arvioi 37 prosenttia. (ks. Liite 4)

Somen koetaan paitsi lisäävän vertailua, myös horjuttavan nuorten aikuisten itsetuntoa

Lähes kaksi kolmesta nuoresta aikuisesta (64 %) arvioi, että some lisää vertailua muihin ja vaikuttaa kielteisesti heidän itsetuntoonsa. Naiset ajattelevat miehiä selvästi useammin näin, mutta miehistäkin yli puolet on väittämistä jokseenkin tai täysin samaa mieltä.

Ne, jotka eivät juurikaan koe stressiä, arvioivat selvästi harvemmin somen synnyttävän vertailua tai haasteita itsetunnon kanssa. Sen sijaan erittäin stressaantuneista lähes neljä viidestä kokee näin.

Kuvio 7. *Some lisää vertailua muihin ja vaikuttaa kielteisesti itsetuntooni. (%)*



Tauko somesta ja älylaitteista auttaa tunnistamaan niiden kielteiset vaikutukset arjessa

Älylaitteet ja sosiaalinen media voivat vaikeuttaa hetkessä elämistä ja siitä nauttimista. Suuri osa haastatelluista nuorista aikuisista oli jossakin vaiheessa yrittänyt vähentää älylaitteilla ja sosiaalisen median kanavissa viettämäänsä aikaa. Nämä nuoret myös kokivat voivansa paremmin, kun aikaa vapautui muihin asioihin. Haastatellut kuvasivat pystyvänsä olemaan enemmän läsnä hetkessä ja iloitsemaan läheistensä seurasta, kun älylaitteet jäivät sivuun. Samalla jäi pois vertailu muihin ja sen synnyttämä epävarmuus ja riittämättömyyden tunne.

Arjen ilonaiheet voivat kadota ärsyketulvan alle. Haastatteluiden perusteella viestien, ilmoitusten ja ärsykkeiden määrä voi toisinaan kasvaa niin suureksi, että se alkaa tuntua hallitsemattomalta. Haastatellut kertoivat eräänlaisesta lamaannuksesta, kun päivän päätteeksi näkivät puhelimella odottavien ilmoitusten määrän. Vaikka nuorta periaatteessa kiinnostaisi tietää, mitä viesteissä sanotaan, niihin ei jaksata tarttua.

Älylaitteet voivat iltaisin häiritä palautumista, mutta käytöstä pidättäytyminen on vaikeaa. TikTokissa tai muualla lyhytvideoiden parissa vietetty hetki ennen nukkumaanmenoa voi olla nuorelle palkinto päivän kiireiden jälkeen. Ongelma oli, että hetki saattoi venyä suunniteltua pidemmäksi. Iltaisin älypuhelimella käyttävät haastatellut tunnistivat unenlaatussa heikkenevän ja vaikutusten seuraavan mukana vielä seuraavaan päivään esimerkiksi ärtymyksenä. Vaikka nuoret tiedostivat kielteiset vaikutukset, irrottautuminen laitteilta illalla oli silti vaikeaa.

“

*Viime kesänä mä elokuussa poistin [somen] ja mä puhuinkin mun ystäville, että **nautti kesästä ihan eritavalla**, kun ei koko ajan verrannut omaa elämää muiden juttuihin somessa. Että **pystyy olla läsnä** ja kaikissa sosiaalisissa tapahtumissa sitten, kun niissä oli.*

H5, työssäkäyvät, nainen

*Vähän stressaa se, että jos on paljon tullut viestejä tai jotain ilmoituksia ja sitten ne tarvitsee käydä läpi. **Että samaan aikaan kiinnostaa mitä ne on, mutta sitten ei kuitenkaan jaksaisi** ja on ilta ja näin.*

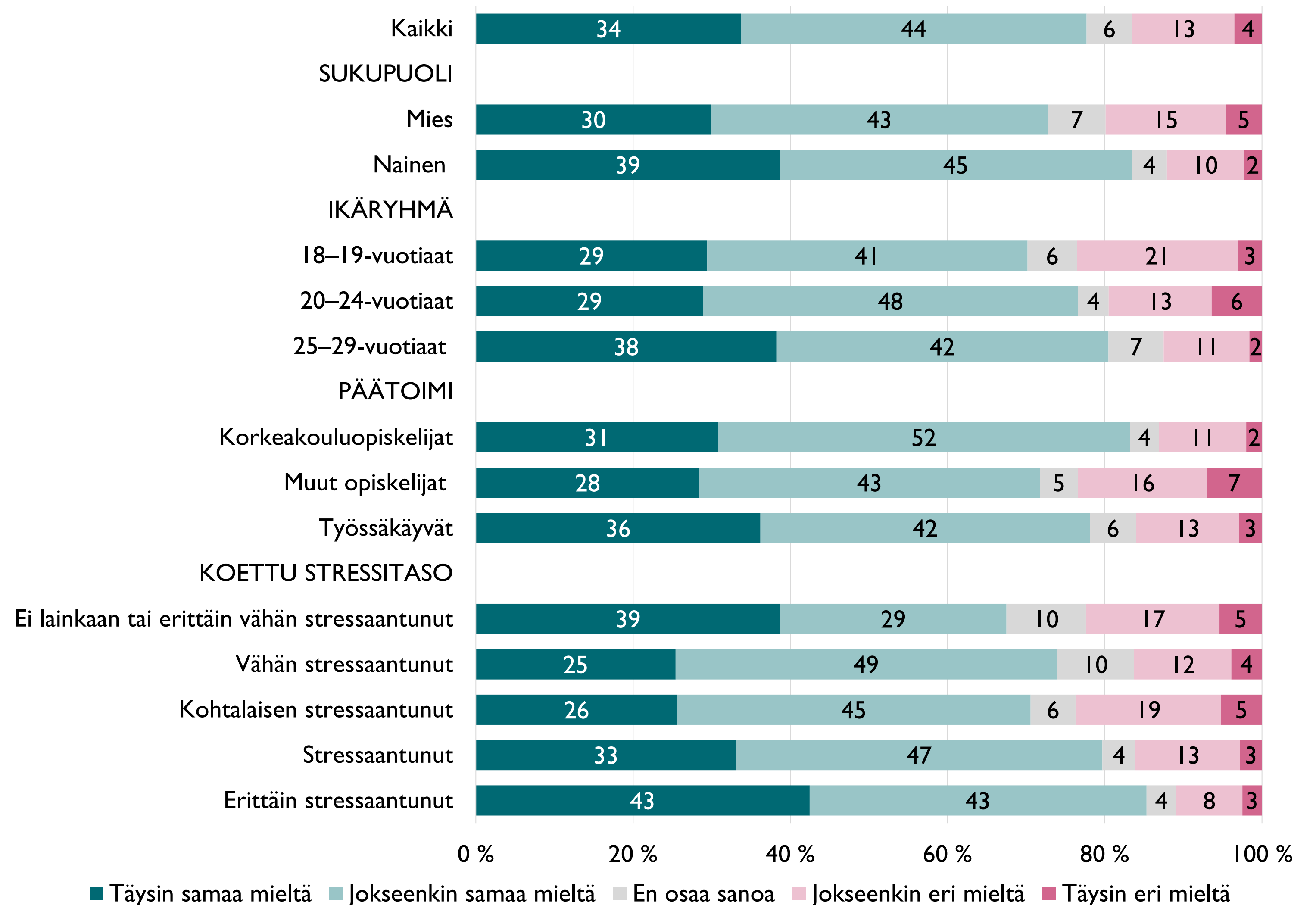
H12, opiskelijat, nainen

Valtaosa nuorista aikuisista pitää somen käyttöä syynä ikäryhmänsä lisääntyneeseen pahoinvointiin

Selvä enemmistö nuorista aikuisista (78 %) ajattelee, että somen käyttö on merkittävä syy nuorten lisääntyneeseen pahoinvointiin.

Naiset (84 %) arvioivat näin hieman miehiä useammin (73 %). Kaikissa ikäryhmissä selvä enemmistö ajattelee somen lisäävän nuorten pahoinvointia. 18–19-vuotiaissa on noin neljännes, joka on väittämästä eri mieltä.

Kuvio 8. Somen käyttö on merkittävä syy nuorten lisääntyneeseen pahoinvointiin (%)



Nuoret aikuiset ovat huolissaan siitä, miten sosiaalinen media vaikuttaa kaikista nuorimpiin käyttäjiin

Nuoret aikuiset arvioivat kaikista nuorimpien somen käyttäjien olevan erityisen alttiita haittavaikutuksille, koska medialukutaito kehittyy vasta iän myötä.

Konkreettisena esimerkkinä somen kielteisistä vaikutuksista haastatellut mainitsivat algoritmien itseään vahvistavan taipumuksen: esimerkiksi syömishäiriöstä kärsivä tai sille altis nuori voi saada nähtäväkseen vahingolliseen käyttöön yllyttävää sisältöä. Haastatellut arvioivat, että mitä nuoremasta käyttäjästä on kyse, sitä hauraammassa vaiheessa minäkuvan ja itsetunnon kehitys on. Näin myös kyky suhtautua riittävän kriittisesti netissä kohdattuun sisältöön ja soveltaa sitä arkiympäristöön on vasta muodostumassa, minkä he uskoivat jättävän nuoret erityisen alttiiksi haittavaikutuksille.

Netissä kiusaamista on vaikea päästä pakoon. Haastatellut tunnistivat, että vuorovaikutus sosiaalisen median kanavissa ei ole aina rakentavaa ja hyvinvointia vahvistavaa. Sen arvioitiin olevan erityisen haitallista kaikista nuorimmille käyttäjille. Eräs haastateltu nosti esiin, että pahimmillaan some mahdollistaa toista ihmistä vahingoittavan sisällön levittämisen nopeasti ja laajalle: kiusaaminen ei rajoitu fyysiseen tilaan, kuten luokkahuoneeseen, vaan se voi seurata koulupäivän jälkeen kotiin eikä uhrilla ole mahdollisuuksia päästä pois tilanteesta.

“

Somessa jaetaan niin paljon niitä hyviä asioita ja nuorilla ihmisillä medialukutaito on tietysti heikompaa. Ei ehkä välttämättä osata reflektoida sitä, että siitä tulee semmoinen kuva, että kaikilla muilla on jotain paljon hienompaa mitä itsellä on.

H3, työssäkäyvät, nainen

Sellainenkin perinteinen asia kuin kiusaaminen tapahtui siellä koulussa, mutta yritäpä nykyään paeta sitä kiusaamista jonnekin. Ei löydy semmoista paikkaa. Ehkä joku katvealue on sellainen, mihin sä voit mennä sitä karkuun.

H10, opiskelijat, mies

Älylaitteiden käytöllä on nuorten aikuisten mielestä myös myönteisiä vaikutuksia: viihdettä, yhteydenpidon helpottumista ja sujuvampi arki

Taulukko 4. Mitä myönteisiä vaikutuksia älylaitteiden käytöllä on ollut sinun kohdallasi? Valitse kaikki, jotka koskevat sinua. (Sukupuolen ja päätoimen mukaan, %)

	Mies	Nainen	Korkeakoulu- opiskelijat	Muut opiskelijat	Työssäkäyvät	Kaikki
Tuonut viihdykettä vapaa-ajalle	64	75	79	63	68	70
Helpottanut yhteydenpitoa ystäviin ja läheisiin	59	78	78	64	66	69
Tehnyt arjen sujuvammaksi (esim. kartta- ja liikennesovellukset, sääsovellukset, käännöspalvelut)	59	77	79	63	67	69
Auttanut tiedonhaussa ja ajankohtaisten asioiden seuraamisessa	58	74	76	59	65	66
Lisännyt kielitaitoa	55	56	65	62	50	56
Antanut inspiraatiota ja ideoita	43	66	58	49	58	55
Helpottanut uusien asioiden tai taitojen oppimista	47	58	62	48	51	53
Auttanut rentoutumisessa ja lievittämään stressiä	37	44	39	42	39	40
Auttanut saamaan uusia ystäviä	33	32	35	36	31	33
Antanut vertaistukea	17	41	34	29	27	29
Mahdollistanut itsensä ilmaisua (esim. luovuus, kirjoittaminen, kuvaaminen)	23	28	35	25	23	26
Auttanut ammatillisessa verkostoitumisessa	18	18	24	15	19	18
Parantanut henkistä jaksamista	16	16	16	21	14	16
Olen saanut seuraajien kautta näkyvyyttä/ tunnettuutta	10	7	8	8	8	8
En koe myönteisiä vaikutuksia	3	1	1	4	2	2

Nuoret naiset tunnistavat älylaitteiden hyötyjä miehiä useammin

Suurin osa nuorista aikuisista pitää myönteisenä asiana, että älylaitteet ovat tuoneet arkeen viihdykettä (70 %), helpottaneet yhteydenpitoa läheisiin (69 %), sujuvoittaneet arkea (69 %) ja auttaneet hankkimaan tietoa ja seuraamaan ajankohtaisia asioita (66 %) (Taulukko 4).

Reilu puolet kokee kielitaitonsa lisääntyneen (56 %). Moni myös kokee saaneensa älylaitteiden avulla inspiraatiota ja ideoita (55 %), ja uuden oppiminen on helpottunut (53 %).

Älylaitteiden huonot puolet näyttävät kuormittavan naisia hieman miehiä useammin (ks. s. 20), mutta naisilla myös kokemukset älylaitteiden käytön myönteisistä puolista ovat hieman yleisempiä kuin miehillä.

Korkeakouluopiskelijat tunnistavat hyötyjä useammin kuin muut opiskelijat ja työssäkäyvät nuoret. Noin kaksi kolmesta korkeakouluopiskelijasta ajattelee, että älylaitteet ovat lisänneet heidän kielitaitoaan. Tämä on selvästi korkeampi osuus kuin esimerkiksi työssäkäyvillä nuorilla. Heistä näin ajattelee noin puolet.

Taulukon ulkopuolelta voidaan todeta, että kaikista nuorimmat (18–19-vuotiaat) kokevat keskimääräistä useammin, että älylaitteet ovat auttaneet saamaa uusia ystäviä (47 %), antaneet vertaistukea (39 %) ja parantaneet henkistä jaksamista (24 %).

Ystävät ja yhteisöt ovat lähellä somen ansiosta

Sosiaalisesta mediasta on mahdollista löytää viiteryhmä lähes jokaiseen elämäntilanteeseen. Haastatellut nuoret aikuiset pitivät tärkeänä, että sosiaalisen median ja internetin kautta oli mahdollista löytää ja tutustua samoista asioista kiinnostuneisiin ihmisiin, oli kyse sitten musiikista, harvinaisesta harrastuksesta tai vähemmistöjen oikeuksista. Etenkin vähemmistöön kuuluvana tutustuminen ja omien ajatusten jakaminen saattoi tuntua sosiaalisen median kanavissa turvallisemmalta kuin kasvotusten omassa arjessa. Näin some voi tarjota nuorille myös oleellisen tärkeän vertaistuen verkoston.

Älylaitteet mahdollistavat vaivattoman yhteydenpidon silloinkin, kun se ei muuten olisi maantieteellisesti tai ajankäytöllisesti mahdollista. Vaikka haastatellut nuoret arvostivat eniten kasvokkaisia kohtaamisia ja puheluita läheistensä kanssa, heille oli tärkeää myös se, että kiireisessä arjessa ystävä oli mahdollista huomioda lyhyelläkin viestillä tai vaikka jaetulla meemillä. Haastatteluiden perusteella some täydentää keskeisesti kanssakäymistä ystävien ja perheenjäsenten kesken, vaikka pelkästään somessa hoidetut ihmissuhteet koettiin pintapuolisina.

Internetistä löytyy inspiraatiota ja tietoa aiheesta kuin aiheesta. Haastatellut kertoivat hyödyntävänsä älylaitteita ja sosiaalista mediaa myös monipuolisesti tiedonhakuun. Eräs nuori kertoi, että hieman paradoksaalisesti esimerkiksi YouTubesta löytyy tietoa ja käytännön vinkkejä älylaitteiden käytön rajoittamisesta.

“

*Pitäisi myös muistaa se, että jos asut jossain pikkukylässä ja **oot vaikka ainut ihminen, joka kuuntelee punkkia**, rokkia ja sulla ei ole ketään punkkarikavereita siellä, niin se, **et sä voit löytää sen yhteisön netistä tai somesta**, niin musta se on niinku hyvä ja positiivinen puoli.*

H6, työssäkäyvät, mies

*Tietenkin nykyään, **kun elämä on niin hektistä ja kiireistä**, niin se kaikki sosiaalinen kanssakäyminen välittyy sen puhelimen kautta.*

H9, opiskelijat, nainen

Älylaitteiden käyttö vähentää nuorten aikuisten kasvokkaista vuorovaikutusta muiden kanssa

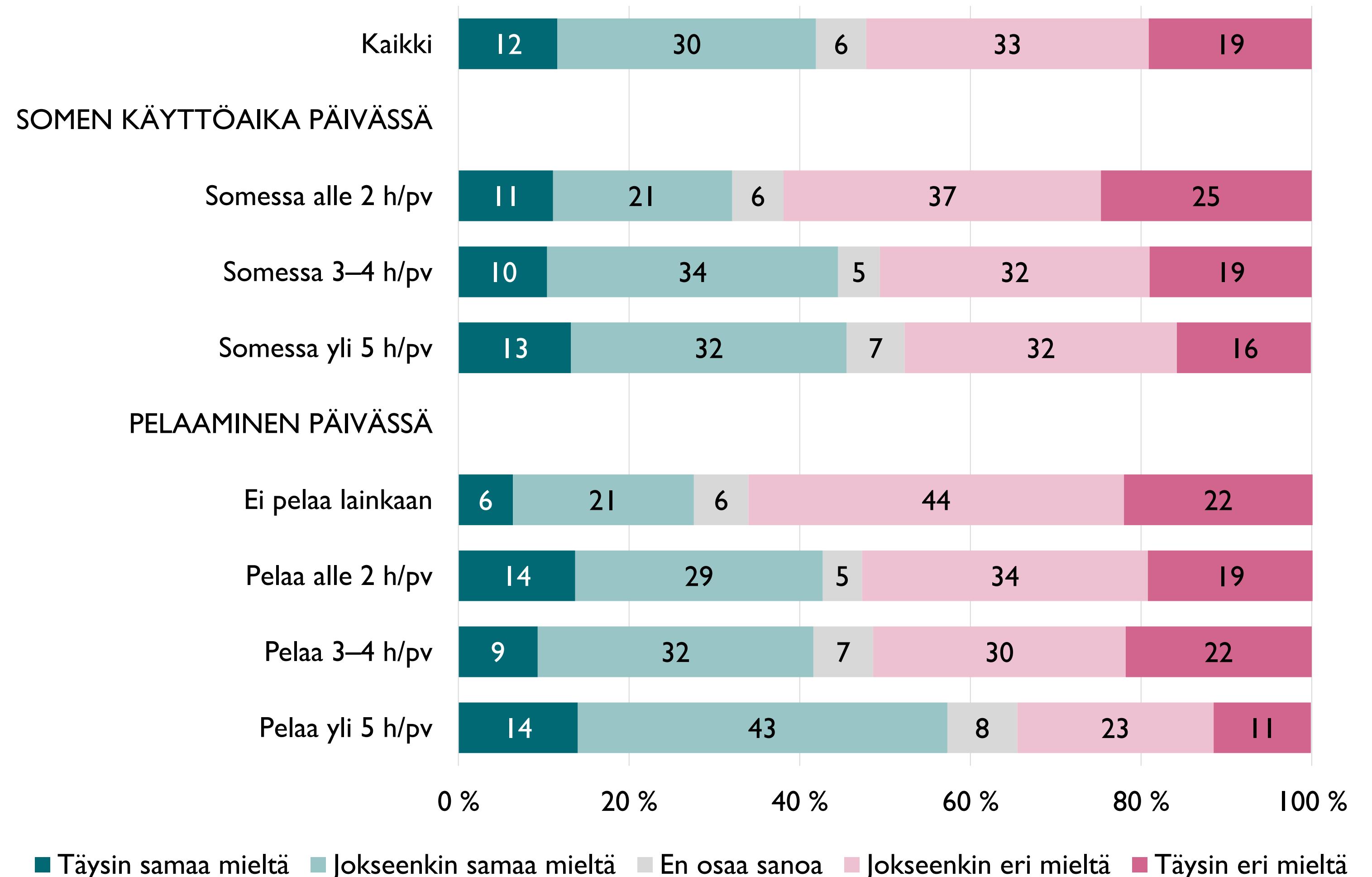
Vajaa puolet nuorista (42 %) kokee, että älylaitteiden käyttö on vähentänyt merkittävästi kasvokkaista vuorovaikutusta muiden kanssa. Sukupuolten, ikäryhmien ja opiskelijoiden sekä työssäkäyvien välillä ei ole suuria eroja.

Somessa vietetty aika sekä pelaamiseen käytetty aika vaikuttavat näkemyksiin.

Nuoret aikuiset, jotka käyttävät laitetta alle kaksi tuntia päivässä ajattelevat keskimääräistä harvemmin, että älylaitteen käyttö on vaikuttanut kasvokkaiseen vuorovaikutukseen.

Yli viisi tuntia päivässä pelaavista yli puolet (57 %) tunnistaa, että kasvokkainen vuorovaikutus on vähentynyt älylaitteiden käytön myötä.

Kuvio 9. Älylaitteiden käyttö on vähentänyt merkittävästi kasvokkaista vuorovaikutustani muiden kanssa. (Somessa ja pelaamiseen käytetyn ajan mukaan, %)

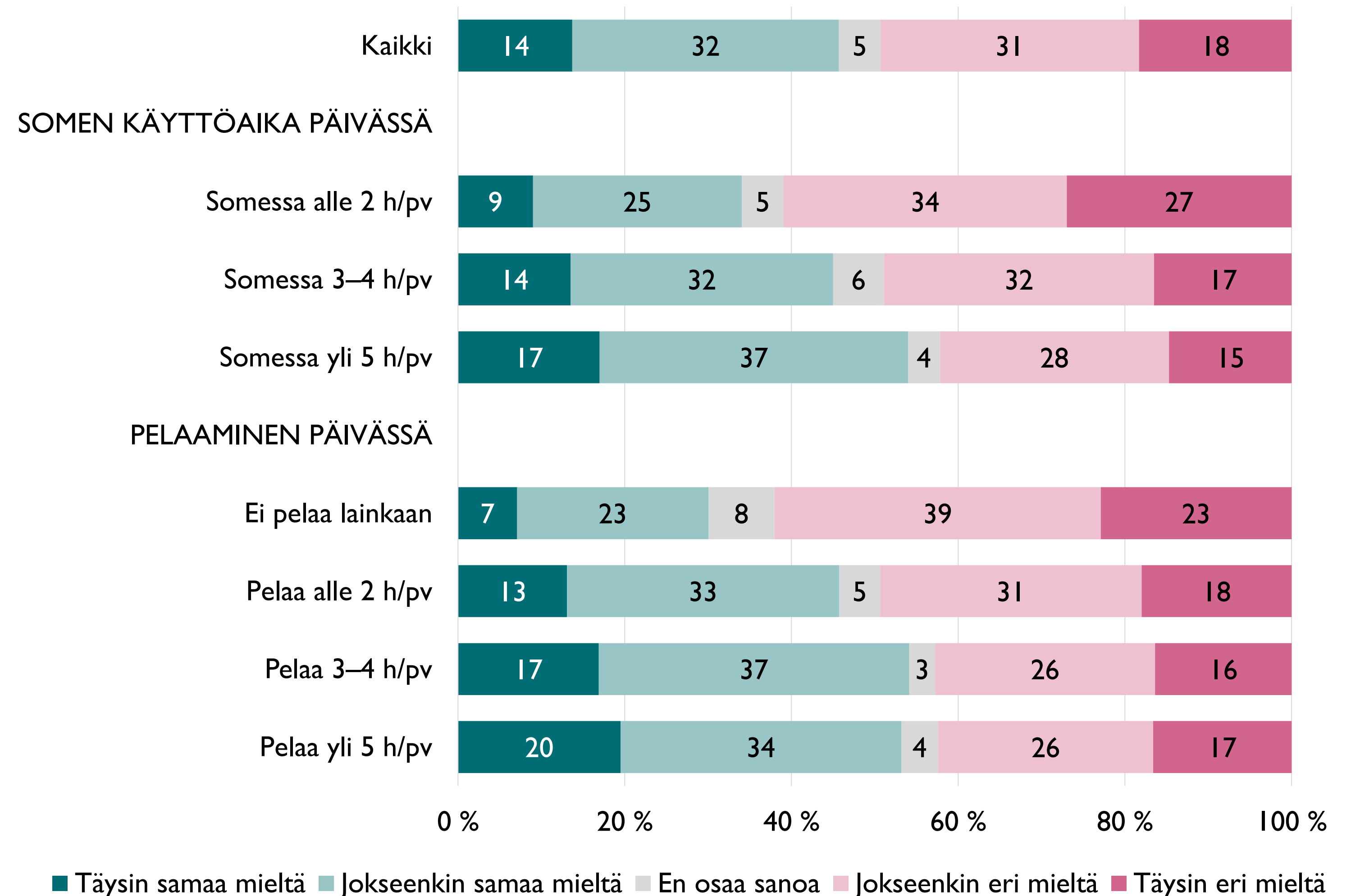


Lähes joka toinen nuori ajattelee, että on helpompaa kommunikoida älylaitteen välityksellä kuin kasvotusten

Lähes puolet (46 %) nuorista aikuisista on jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämästä ”*minun on helpompi kommunikoida ihmisten kanssa älylaitteiden kautta kuin kasvotusten*”.

Keskimääräistä harvemmin näin ajattelevat ne nuoret, jotka käyttävät alle kaksi tuntia päivässä sosiaalista mediaa tai eivät pelaa lainkaan.

Kuvio 10. *Minun on helpompi kommunikoida ihmisten kanssa älylaitteiden kautta kuin kasvotusten. (Somessa ja pelaamiseen käytetyn ajan mukaan, %)*



Kasvokkaisten kohtaamisten kaipuu ei ole kadonnut – osalla se on hyvin voimakas

Älylaitteet voivat heikentää sosiaalista kanssakäymistä myös kasvokkain kohdatessa. Haastatellut nuoret aikuiset kokivat älylaitteiden joissakin tilanteissa kaappaavan huomion, vaikka läheisten kanssa oltaisiin fyysisesti läsnä samassa tilassa. Keskusteluun syventymisen tai kuuntelun sijaan ystävä tai perheenjäsen voikin selata poissaolevana puhelintaan, kun nuori kaipaisi tämän jakamatonta huomiota itselleen. Tämän haastatellut arvioivat koskevan yhtälailla kaikkia, ei pelkästään nuoria. Haastatellut toivoivatkin, että etenkin vanhemmat näyttäisivät lapsilleen hyvää esimerkkiä ja laittaisivat puhelimen pois silloin, kun perhe viettää yhdessä aikaa.

Nuoret ovat huolissaan siitä, miten kasvokkaisten kohtaamisten puute vaikuttaa sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Haastatellut nuoret katsoivat vuorovaikutuksen taitojen rapautumisen koskevan etenkin nuorinta ikäryhmää, joka vasta harjoittelee sosiaalisen kanssakäymisen pelisääntöjä. Esimerkiksi ilmeiden ja eleiden tulkintaa arvioitiin olevan vaikea harjoitella virtuaalimaailmassa, minkä vuoksi vähäisellä kasvokkaisella vuorovaikutuksella pelättiin olevan kielteinen vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiselle.

“

*Tuli tämän keskustelun aikana mieleen, että **miten kivaa oli silloin, kun ei ollut somea** ja kaikkea, kun vietettiin sitä aikaa oikeasti jossain kaverin luona tai kahvilassa tai näin. **Mä kaipaen tosi paljon sitä aikaa.***

H9, opiskelijat, nainen

*Ensinnäkin tulee paljon **kunnioitetumpi ja arvostetumpi ja semmoinen olo, että toista kiinnostaa minä**, kun ei koko ajan räplää sitä [kännykkää].*

H2, työssäkäyvät, nainen

Nuorilta nuorille: Kokemuksia somen ja älylaitteiden käytöstä

”Kun menee yöllä nukkumaan, niin huomaa yhtäkkiä että kaikki vaan hyökyy päälle. On silleen että ai niin, mä en ole koko päivänä ajatellut. Että mä oon ollut 9–17 töissä, sitten mä oon heti selannut puhelinta bussissa, laittanut napit [korville], kuunnellut jotakin. [...] [J]a sitten olin, että **enhän mä missään vaiheessa ole kuunnellut itseäni tai ollut sillä tavalla läsnä** ja sitten on pitänyt kyllä tehdä niitä korjausliikkeitä.” H6, työssäkäyvät, mies

”Oikea kontakti ihmisiin voi jäädä vähäiseksi ja se, että somen kautta ei kuitenkaan ihan opi sitä sosiaalisuutta silleen, että ihmiset ei kuitenkaan puhu samalla tavalla. **Se sosiaalinen kanssakäyminen ei ole samanlaista livenä kuin se on ruudun välityksellä.**” H7, työssäkäyvät, nainen

”Myös tällöinen positiivinen sana somen käytölle. [...] **[S]omesta on jotenkin helpompi [...] löytää niitä yhteisöjä ja samankaltaisia ihmisiä.** Siellä voi luoda semmoisia uusia kontakteja mitä ei välttämättä omasta lähipiiristä saisi. Silleen some on siinä mielessä tärkeä työkalu.” H13, opiskelijat, nainen

3. ÄLYLAITTEET JA SOSIAALINEN MEDIA TYÖELÄMÄSSÄ

Keskeiset nostot älylaitteiden ja somen käytöstä työelämässä:

44 %

nuorista aikuisista
on saanut
työskentelyä
tukevaa tietoa
sosiaalisesta
mediasta

20 %

nuorista aikuisista
käyttää erittäin
usein tai usein
älylaitetta
työtarkoitukseen
varsinaisen työajan
ulkopuolella

36 %

nuorista aikuisista
kokee työelämässä
painetta olla
jatkuvasti
tavoitettavissa
älylaitteiden vuoksi

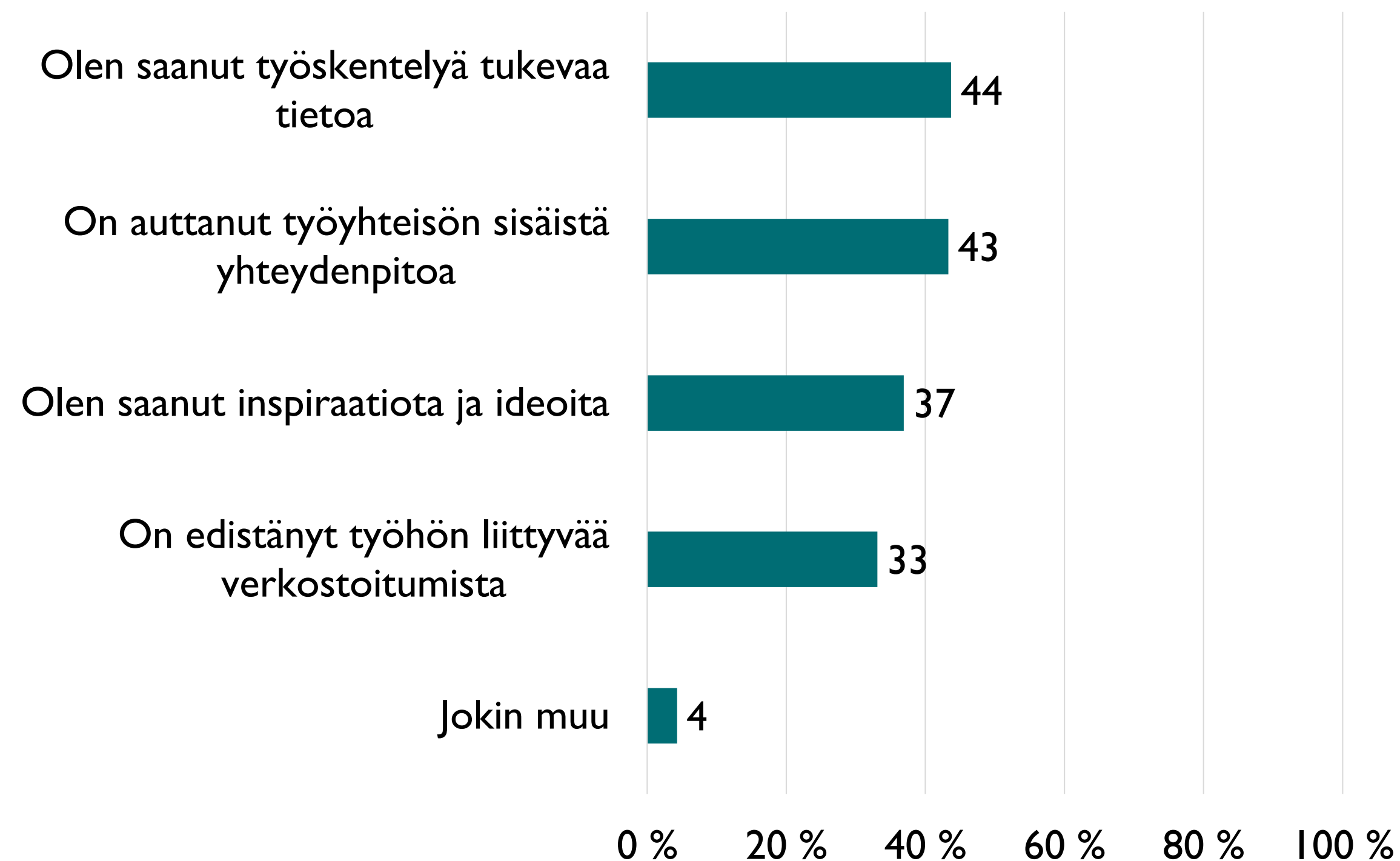
45 %

nuorista aikuisista
ei kaipaa erityisiä
ohjeistuksia
älylaitteiden tai
somen käytöstä
työnantajalta

”Hyvät ja huonot käytännöt on vähän niinku molemmat usein leivottu siihen työpaikan kulttuuriin.” (H4, työssäkäyvät, nainen)

Sosiaalinen media on tiedon ja inspiraation lähde – lisäksi se edesauttaa yhteydenpitoa työelämässä

Kuvio 11. Minkälaisia somen käyttöön liittyviä hyötyjä olet kokenut työelämässä? (Työelämässä mukana olevat nuoret*, n=908, %)



Työelämässä olevista nuorista aikuisista vajaa puolet kokee, että sosiaalisesta mediasta saa työskentelyä tukevaa tietoa (44 %) ja sosiaalinen media edistää yhteydenpitoa työyhteisön sisällä (43 %). Moni on myös saanut inspiraatiota ja ideoita sosiaalisesta mediasta (37 %). Kolmannes on kokenut sen edistävän verkostoitumista.

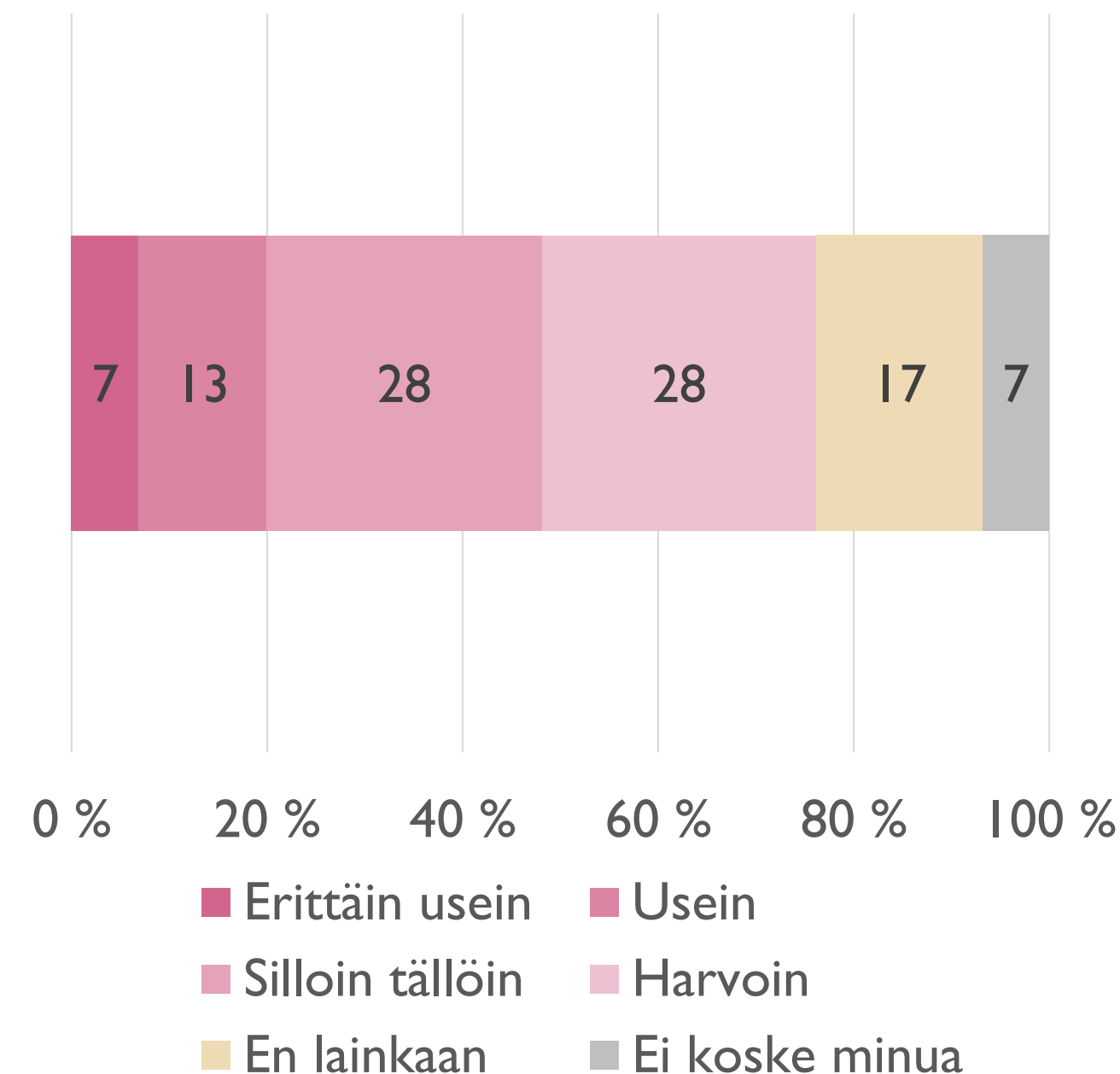
*Työelämässä mukana olevat nuoret on määritelly kysymyksen avulla: ”Oletko tällä hetkellä tai oletko jossain vaiheessa ollut mukana työelämässä?”

Viidesosa nuorista aikuisista käyttää usein älylaitetta työtarkoituksiin myös työajan ulkopuolella

Noin puolet (48 %) käyttää älylaitetta työtarkoituksiin varsinaisen työajan ulkopuolelle vähintään silloin tällöin.

Alle viidennes (17 %) ei käytä älylaitetta lainkaan työtarkoituksiin työajan ulkopuolella.

Kuvio 12. Kuinka usein käytät älylaitetta työtarkoituksiin varsinaisen työajan ulkopuolella (esim. iltaisin)? (Työelämässä mukana olevat nuoret*, n=908, %)



*Työelämässä olevat nuoret on määritelty kysymyksen avulla: ”Oletko tällä hetkellä tai oletko jossain vaiheessa ollut mukana työelämässä?”

Haastatellut nuoret aikuiset peräänkuuluttivat työnantajilta selkeää ohjeistusta älylaitteiden käyttöön työajalla ja rajanvetoa työkäytölle vapaa-ajalla. Työssäkäyvät nuoret aikuiset kertoivat haastatteluissa, että heidän kokemuksensa eri työnantajien käytännöistä olivat hyvin moninaiset. Osa työnantajista ohjeisti selkeästi, odotettiinko työntekijöiden esimerkiksi seuraavan työpaikan WhatsApp-ryhmiä vapaa-ajalla. Osalla käytännöissä oli kuitenkin vielä kehitettävää:

”Mä oon esimerkiksi ollut työpaikassa, missä johto vähän tavallaan passiivisesti painosti sitä, että myös vapaa-ajalla olisi hyvä käydä lukemassa sen työpaikan viestejä.” (H3, työssäkäyvät, nainen)

Paine olla jatkuvasti tavoitettavissa sekä työ- ja vapaa-ajan sekoittuminen ovat yleisimpiä älylaitteiden työkäyttöön liittyviä ongelmia

Kuvio 13. Minkälaisia älylaitteiden käyttöön liittyviä ongelmia olet kokenut työelämässä?
(Työelämässä olevat nuoret*, n=908, %)



Yli kolmannes työelämässä olevista nuorista aikuisista on kokenut älylaitteiden vuoksi painetta olla jatkuvasti tavoitettavissa. Lähes yhtä usea kokee ongelmaksi sen, että työ- ja vapaa-aika sekoittuvat.

Reilua neljännestä nuorista (28 %) vaivaa useiden asioiden tekeminen samanaikaisesti, työtehon heikentyminen (27 %) sekä jatkuvat keskeytykset (26 %).

Nuoret naiset (45 %) kokevat selvästi miehiä (28 %) useammin painetta olla jatkuvasti tavoitettavissa. Myös ”multitaskaaminen” ja työn jatkuva keskeytyminen ovat hieman yleisempiä naisilla kuin miehillä.

*Työelämässä olevat nuoret on määritellyt kysymyksen avulla: ”Oletko tällä hetkellä tai oletko jossain vaiheessa ollut mukana työelämässä?”

Älylaitteiden käytön ongelmat työelämässä: Paine olla tavoitettavissa sekä työ- ja vapaa-ajan sekoittuminen vaivaavat erityisesti stressaantuneita nuoria

Taulukko 5. Minkälaisia älylaitteiden käyttöön liittyviä ongelmia olet kokenut työelämässä? (Koetun stressitason mukaan, %)

	Ei lainkaan tai erittäin vähän stressaantunut (n=94)	Vähän stressaantunut (n=142)	Kohtalaisen stressaantunut (n=124)	Stressaantunut (n=329)	Erittäin stressaantunut (n=220)	Kaikki työelämässä (n=908)
Paine olla tavoitettavissa jatkuvasti	28	24	28	40	47	36
Työ- ja vapaa-ajan sekoittuminen	24	28	22	38	38	33
Useiden asioiden tekeminen samaan aikaan ns. multitasking	25	28	22	31	30	28
Työtehon heikentyminen	27	20	31	26	31	27
Työn tekemisen jatkuva keskeytyminen	23	19	27	26	32	26
Häiritsevä käyttö kokouksissa / muissa työtehtävissä	13	18	19	15	18	16
Kasvokkaisen vuorovaikutuksen vähentyminen	10	9	13	18	14	14
Valvonnan ja työajan seurannan lisääntyminen	8	10	6	14	13	11
Epäselvät ohjeet älylaitteiden tai somen käytöstä työajalla	6	9	11	12	14	11
Työpaikan yhteisöllisyyden heikentyminen	8	11	7	9	12	10
Tapaturmariskit	5	8	9	8	7	8
Jokin muu	1	0	0	0	1	0
Ei ole erityisiä ongelmia	30	22	19	15	15	18

Korkeasti koulutetut kokevat työelämässä muita useammin älylaitteiden käyttöön liittyviä ongelmia

Taulukko 6. Minkälaisia älylaitteiden käyttöön liittyviä ongelmia olet kokenut työelämässä? (Koulutustaustan mukaan, %)

	Peruskoulu (n=51)	Lukio (n=171)	Ammatillinen koulutus (n=241)	Ammatti- korkeakoulu (n=213)	Yliopisto (n=231)	Kaikki työelämässä (n=908)
Paine olla tavoitettavissa jatkuvasti	22	33	27	40	49	36
Työ- ja vapaa-ajan sekoittuminen	12	34	24	36	42	33
Useiden asioiden tekeminen samaan aikaan ns. multitasking	16	24	23	33	35	28
Työtehon heikentyminen	21	21	25	31	31	27
Työn tekemisen jatkuva keskeytyminen	18	24	20	31	32	26
Häiritsevä käyttö kokouksissa / muissa työtehtävissä	14	15	16	17	18	16
Kasvokkaisen vuorovaikutuksen vähentyminen	9	12	12	14	20	14
Valvonnan ja työajanseurannan lisääntyminen	13	12	12	11	10	11
Epäselvät ohjeet älylaitteiden tai somen käytöstä työajalla	15	9	11	14	10	11
Työpaikan yhteisöllisyyden heikentyminen	5	7	10	10	11	10
Tapaturmariskit	16	5	13	8	2	8
Jokin muu	2	0	0	1	0	0
Ei ole erityisiä ongelmia	18	22	22	12	16	18

Puolet nuorista aikuisista ei kaipaakaan työnantajalta erityisiä toimia älylaitteiden käyttöön liittyen

Noin viidesosa nuorista aikuisista toivoo mahdollisuutta käyttää älylaitteita työtehtävissä sovituissa rajoissa, rajoituksia ja ohjeita älypuhelimien käytöstä työaikana ja yleisesti älylaitteiden käyttöä koskevaa ohjeistusta.

Lähes puolet (45 %) työssäkäyvistä nuorista aikuisista ei kuitenkaan näe erityisiä työnantajan käytäntöjä tarpeelliseksi.

Kuvio 14. Mitä toivot, että työnantajallasi olisi käytössä? (Työelämässä olevat nuoret*, n=908, %)



*Työelämässä olevat nuoret on määritelty kysymyksen avulla: ”Oletko tällä hetkellä tai oletko jossain vaiheessa ollut mukana työelämässä?”

4. ÄLYLAITTEIDEN JA SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN HALLINTA – KOKEMUKSIA JA RATKAISUJA

Keskeiset nostot älylaitteiden ja somen käytön hallinnasta:

68 %

nuorista aikuisista
uskoo ruutuajan
vähentämisen
parantavan
hyvinvointia

62 %

nuorista aikuisista
on yrittänyt
vähentää
älylaitteiden
käyttöä

Nuorten aikuisten suosimat keinot älylaitteiden
käytön hillitsemiseksi:

- Ilmoitusten poistaminen tai hiljentäminen **44 %**
- Älylaitteiden käytön tauottaminen **24 %**
- Sovellusten poistaminen **22 %**

”Kun ne ilmoitukset just houkuttelee käyttämään niitä sovelluksia, että mulle tulee vaan viestit ja puhelut oikeastaan. Niin se on ollut myös hyvä tapa rajoittaa sitä käyttöä.” (H13, opiskelijat, nainen)

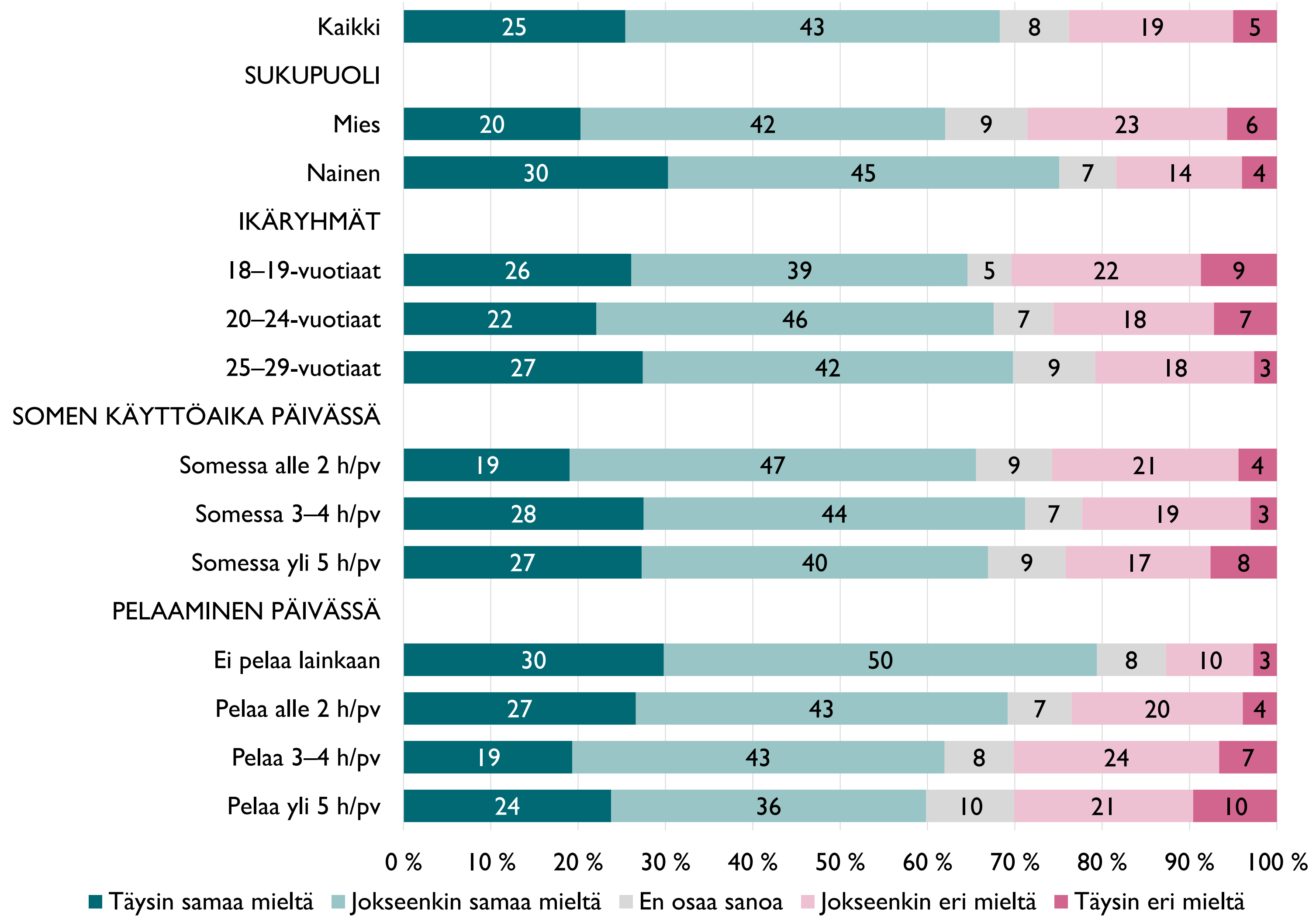
Enemmistö nuorista aikuisista uskoo, että ruutuajan vähentäminen parantaisi omaa hyvinvointia

68 prosenttia nuorista aikuisista uskoo, että he voisivat paremmin vähentämällä ruutuaikaa.

Naiset (75 %) ja ne nuoret, jotka eivät pelaa lainkaan (80 %), uskovat keskimääräistä useammin, että vähentämällä ruutuaikaa he voisivat paremmin.

Nuorten aikuisten somessa päivittäin viettämä aika vaikuttaa hieman tuloksiin: yli kolme tuntia päivässä somea käyttävät ovat väittämän kanssa täysin samaa mieltä useammin kuin somea vähemmän käyttävät.

Kuvio 15. Uskon, että vähentämällä ruutuaikaa voisin paremmin. (%)



Yli puolet nuorista aikuisista on pyrkinyt vähentämään älylaitteiden käyttöään

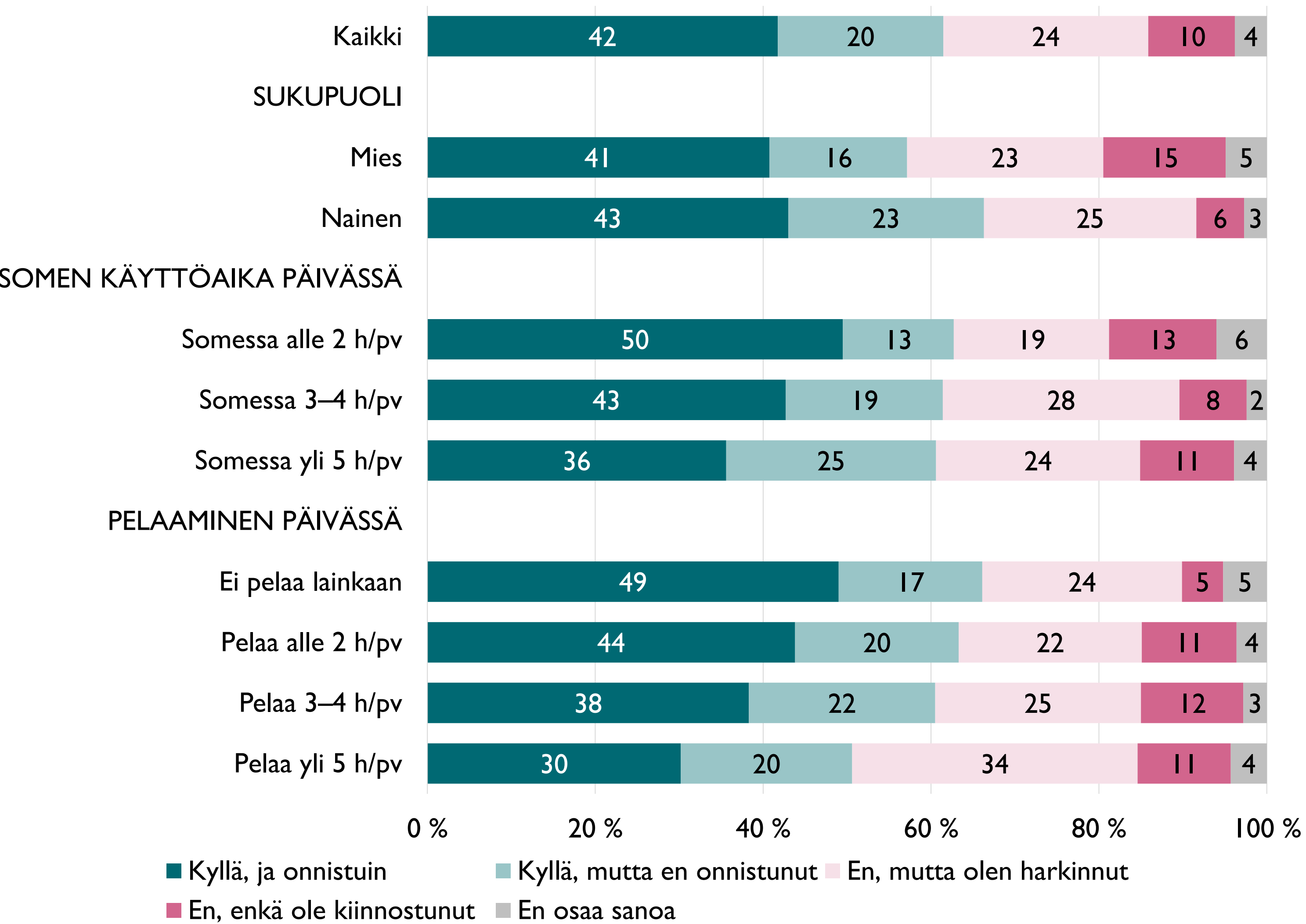
Noin kaksi kolmesta (62 %) on yrittänyt vähentää älylaitteiden käyttöä. Vajaa puolet (42 %) nuorista aikuisista on onnistunut älylaitteiden käytön vähentämisessä, viidennes ei. Reilu kolmannes ei ole yrittänyt vähentää käyttöä.

Naiset ovat pyrkineet vähentämään älylaitteiden käyttöä hieman miehiä useammin.

Somea alle kaksi tuntia päivässä käyttävistä puolet on yrittänyt vähentää laitteen käyttöä ja onnistunut siinä.

Nuoret, jotka pelaavat päivittäin yli viisi tuntia, kokevat keskimääräistä harvemmin tarvetta vähentää älylaitteiden käyttöä.

Kuvio 16. Oletko joskus yrittänyt vähentää älylaitteiden käyttöä? (%)



Ruutuajan rajaaminen vahvistaa hyvinvointia

Älylaitteiden ja sosiaalisen median liiallisen käytön rajaaminen antaa lisää aikaa mielekkäälle tekemiselle. Useimmat haastatellut nuoret aikuiset olivat pyrkineet vähentämään älylaitteen ja sosiaalisten median sovellusten käyttöä silloin, kun käytön koettiin muuttuvan hallitsemattomaksi tai vievän liikaa aikaa. Onnistunut käytön rajoittaminen oli nuorten mukaan vaikuttanut elämään pääosin myönteisesti. Sen seurauksena muuhun tekemiseen oli vapautunut aikaa, ahdistuneisuus oli vähentynyt ja yleinen hyvinvointi oli parantunut. Vapautuneen ajan myötä jotkut kuvasivat sosiaalisen vuorovaikutuksen läheisten kanssa lisääntyneen, millä oli voimavaroja vahvistava vaikutus.

Nuorten mielestä ruutuajan vähentyminen johtaisi myönteisiin vaikutuksiin yhteiskunnassa. Jotkut haastatelluista esimerkiksi yhdistivät lisääntyneen yksinäisyyden ja sosiaalisen median kulutuksen toisiinsa ja pohtivat, että aidot ihmiskontaktit virtuaalisten sijaan ehkäisisivät yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Suurin osa toi esille myös huolen siitä, että sosiaalisen median ja älylaitteiden rooli arjessa on hallitsematon, eikä yksilöllä ole enää juuri mahdollisuutta valita elämää ilman laitteita tai rajata niiden käyttöä niin paljon kuin haluaisi.

“

*On paljon tuotteliaampi omassa elämässä ja tekee ja luo asioita, kun ei ole [sosiaalisessa mediassa]. [...] Ja sitten mä huomaan sen siinä, että mä niinä aikoina **soittelen paljon enemmän vaikka läheisille.***

H2, työssäkäyvät, nainen

*Mä luulen, että **porukka olisi vähemmän yksinäisiä**, jos ei olisi vaikka pelejä tai ei tarvitsisi katsoa somea. [...] [M]ulla [on] ainakin käynyt silleen, että jos mä vaan istuin jossain puistonpenkillä tai bussipysäkillä enkä katso puhelinta, niin paljon helpommin vaikka vanhemmat ihmiset rupeaa juttelemaan mulle ja se on kyllä tosi kiva.*

H14, nainen, opiskelija

Nuorten aikuisten yleisin keino hillitä älylaitteiden käyttöä on ilmoitusten poistaminen tai hiljentäminen

Kuvio 17. Käytätkö joitakin seuraavista keinoista hallitaksesi älylaitteiden käyttöä (esim. some, pelaaminen)? (kaikki, %)



Nuoret naiset ja korkeakouluopiskelijat hyödyntävät muita useammin erilaisia keinoja hallitakseen älylaitteiden käyttöä

Taulukko 7. Käytätkö joitakin seuraavista keinoista hallitaksesi älylaitteiden käyttöä (esim. some, pelaaminen)?
Valitse kaikki, jotka koskevat sinua. (Sukupuolen ja päätoimen mukaan, %)

	Mies	Nainen	Korkeakoulu- opiskelijat	Muut opiskelijat	Työssäkäyvät	Kaikki
Otan ilmoitukset pois käytöstä tai hiljennän ne	34	53	52	42	42	44
Tauotan älylaitteiden käyttöä työ-/ opiskelupäivän aikana	19	30	32	27	22	24
Poistan some- tai pelisovelluksia älylaitteista tai kokonaan käytöstä	19	25	31	19	21	22
Jätän älylaitteet toiseen huoneeseen parantaakseni keskittymiskykyäni	13	25	26	16	16	19
Käytän sovellusten näyttöaikarajoja tai ajanhallintasovelluksia	14	21	26	19	16	17
Lopetan käytön iltaisin tiettyyn aikaan	13	11	12	9	12	12
En käytä älylaitetta aamulla heti herättyäni	11	12	13	12	11	11
Pidän some- tai digipaastoa (olen pidemmän ajanjakson ilman somea tai älylaitteita)	6	11	10	11	7	9
Jätän älylaitteet pois makuuhuoneesta	6	5	6	4	5	5
En käytä mitään erityisiä keinoja	28	18	18	26	24	24

Nuoret naiset yrittävät hillitä älylaitteiden käyttöä moninaisemmilla keinoilla kuin miehet.

Miehet arvioivat naisia useammin, etteivät he käytä mitään erityisiä keinoja käytön hallitsemiseksi.

Korkeakouluopiskelijat hyödyntävät keskimääräistä useammin erilaisia keinoja hallita älylaitteiden käyttöä.

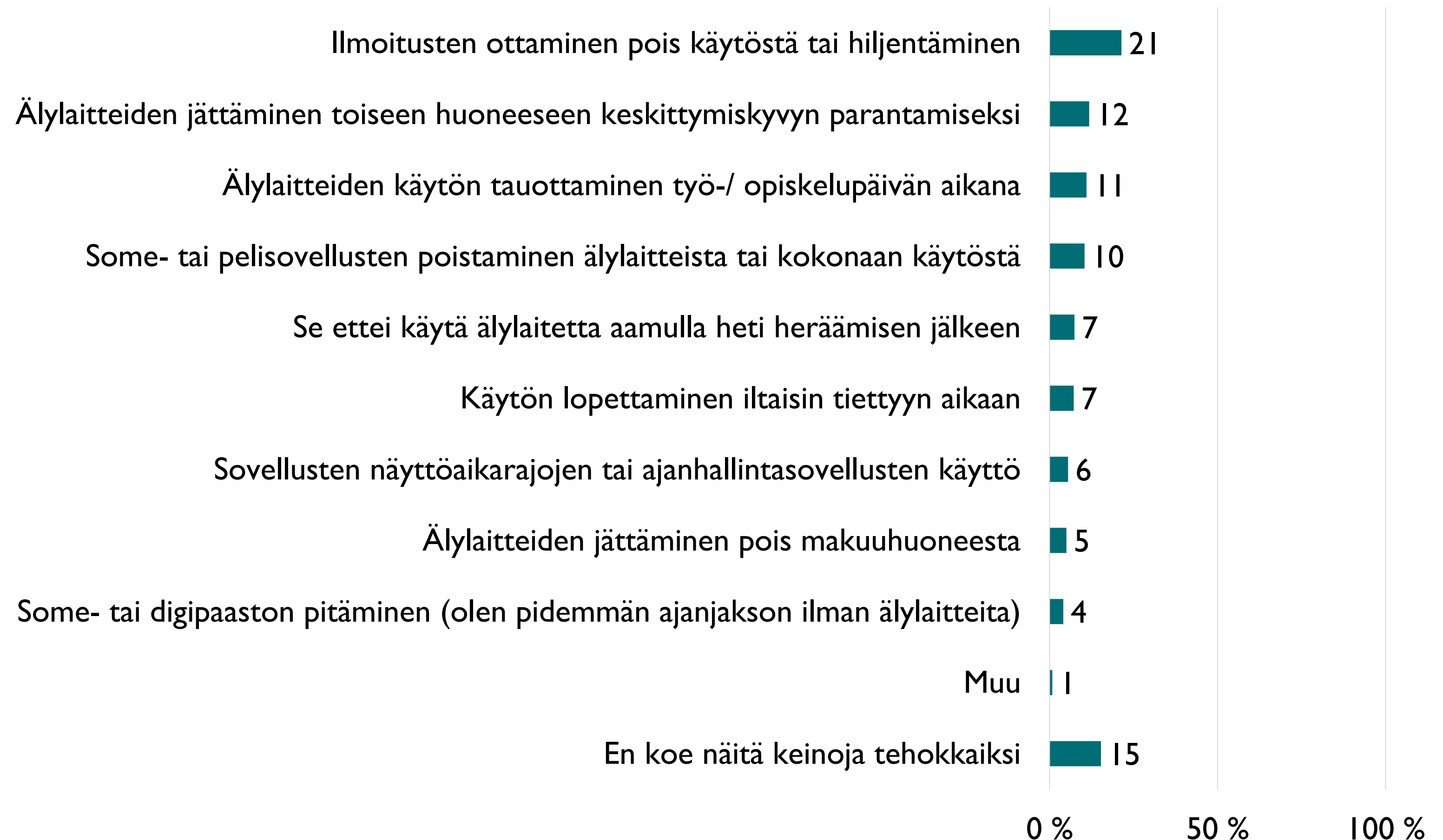
Ilmoitusten poistaminen käytöstä on tehokkaimmaksi koettu keino älylaitteiden käytön hallitsemiseksi

Viidennes nuorista aikuisista pitää ilmoitusten hiljentämistä tehokkaimpana keinona älylaitteen käytön hallitsemiseksi.

Noin 15 prosenttia nuorista aikuisista ei koe mitään nimetyistä keinoista tehokkaaksi älylaitteiden käytön hillitsemisessä.

Miehet (19 %) ajattelevat hieman naisia (12 %) useammin, etteivät mitkään listatuista keinoista ole tehokkaita. Muilta osin taustaryhmien väliset erot ovat vieläkin vähäisempiä.

Kuvio 18. Mikä oheisista keinoista älylaitteiden käytön hallitsemiseksi on sinun kohdallasi tehokkain? Valitse tärkein. (Kaikki, %)



Nuorilta nuorille: Kokemuksia älylaitteiden hallinnan keinoista

*"Mulla on joka päivä 9–17 tällöinen "älä häiritse" -tila, jolloinka mulla ei sitten tule ollenkaan ilmoituksia. **Mä oon kokenut se ihan tosi hyväksi**, koska just se, että sitten **mä näen ne ilmoitukset vasta sitten kun mä meen sinne puhelimelle.**"*

H8, opiskelijat, nainen

*"**Kun puhelin ei ole näkösällä, sitä tulee selattua harvemmin.** Pidin joskus kumppanin kanssa netittömiä päiviä, jolloin tärkeisiin puheluihin ja viesteihin sai vastata, mutta puhelimen nettiä ei saanut käyttää." Kyselyn avovastaus*

"Mä oon käyttänyt myös sitä, [...] että on tietty aika koko päivälle, mitä voi käyttää sitä puhelinta tai sitä tiettyä sovellusta. [...] [S]e on ollut ehkä mulle sitten semmoinen, mikä on oikeasti vaikuttanut siihen somen käyttöön." H13, opiskelijat, nainen

*"Mä otin ihan kaikista sovelluksista kaikki ilmoitukset pois päältä paitsi tekstiviestit ja Whatsapp-viestit. Se kyllä auttaa, koska **sitten sä unohdat, että sulla on niitä sovelluksia siellä.**" H5, työssäkäyvät, nainen*

Ruutuajan onnistunut rajaaminen vaatii erilaisten keinojen kokeilemista, yhdistämistä ja tylsyyden sietämistä

Ruutuajan vähentämiseen suunnitellut tekniset keinot auttavat alkuun. Nuoret kuitenkin toivat esille, etteivät yksittäiset keinot itsessään aina olleet kovin tehokkaita, sillä vanhoihin tapoihin oli helppo palata. Toisaalta laitteen käytön hetkellinenkin vähentäminen koettiin hyödylliseksi. Se oli auttanut kiinnittämään huomiota älylaitteen käyttöön liittyviin ongelmiin, kuten laitteen koukuttavuuteen tai suuriin käyttömääriin. Ongelmien havaitseminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen oli puolestaan kannustanut jatkamaan käytön rajoittamista.

Laitteen käytön pidempiaikaisessa rajoittamisessa nuoria olivat auttaneet käyttöön kuluneen ajan korvaaminen muulla tekemisellä ja sosiaalinen tuki. Osa kertoi sopivansa etukäteen menoja esimerkiksi ystävien kanssa tai panostavansa harrastuksiin, jotta kalenterissa ei olisi liikaa suunnittelematonta tilaa, jolloin aika kului helposti älylaitteella tai houkutus palata vanhoihin tapoihin kasvoi suureksi. Eräs nuori kertoi listanneensa asioita, joita tekisi silloin, kun ei ollut etukäteen suunniteltua tekemistä. Ennalta mietityn mielekkään tekemisen avulla oli helpompaa pitäytyä pois ruudulta myös silloin, kun houkutus selailuun kasvoi suureksi.

Nuoret myös muistuttivat, että etenkin alussa ruutuajan rajaaminen voi tuntua epämurkavalta. Tylsyyden sietäminen ei ole aina helppoa, mutta nuorten kokemusten mukaan sitä kannattaa yrittää sitkeästi harjoitella, sillä olotila helpottuu ajan myötä.

“

*Suosittelen oikeasti sitä semmoista **paastoa**. Mutta jos se tuntuu vielä liian pelottavalta, niin semmoisia **hetkellisiä läsnäoloharjoituksia**, että istuu työmatkan ja ei olekaan mitään ärsykettä korvissa, että katsoo vaikka muita ihmisiä, ketkä istuu siellä. [...] [S]itten mun ehkä tällainen hyvin spesifi vinkki tai helpotus on, että mä luen puhelimelta e-kirjoja. Eli **sitten kun tulee sellainen olo, että mä otan puhelimen käteen, niin en menekään someen, vaan avaen sen sovelluksen, mistä mä luen kirjaa** ja hurahdankin yleensä siihen.*

H5, työssäkäyvät, nainen

Älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön rajoittamisesta hyviä kokemuksia – pysyvien muutosten aikaansaaminen vaikeaa

Älylaitteiden käytön rajoittaminen ei ole aina helppoa. Haastatellut nuoret arvioivat älylaitteen ja sosiaalisen median sovellusten käytön rajoittamisella olleen pääosin myönteisiä vaikutuksia muun muassa hyvinvointiin. Nuoret olivat kuitenkin kokeneet, ettei rajaaminen ollut aina ratkaissut kaikkia älylaitteiden käyttöön liittyviä ongelmia. Vaikka toimivia hallintakeinoja oli löytynyt hetkittäin, tapojen ylläpito oli vaikeaa. Tämä liitettiin älylaitteen ja sosiaalisten median sovellusten käytön tarpeeseen arjessa, sosiaaliseen paineeseen tai ylipäätään laitteen ja sovellusten koukuttavaan luonteeseen.

Älylaitteen käytön hallinta on muutakin kuin rajoitustoimenpiteitä. Haastatellut nuoret olivat kokeneet, ettei yksittäisillä rajoitustoimenpiteillä, kuten ilmoitusten hiljentämisellä, yksin ole suurta vaikutusta, vaan älylaitteen käytön vähentäminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja itsensä tietoisia johtamista. Käytön rajoittamisessa onnistuminen edellyttääkin nuorten mukaan omien älylaitteiden käyttötapojen tiedostamista, päätöstä muutoksen tekemisestä, houkutusten toistuvaa torjumista ja epämukavuuden sietämistä.

Haastatellut kuvasivat, että käytön rajoittaminen saattoi onnistua hyvin hetken aikaa, mutta esimerkiksi huono mieliala altisti epätoivotun käytön jatkamiselle. Vanhoihin tapoihin palaaminen saattoi puolestaan tuntua lannistavalta.

“

[S]e vaatii ainakin itsellä semmoista suunnitelmallisuutta alkuun, että ei pelkästään just autane rajoitteet, mitä on kanssa itse koittanut, koska huomaa, että sitten jos ei ole jotenkin semmoisessa mielentilassa, että hei mä en nyt tarkoituksenmukaisesti halua käyttää näitä, niin sitten jotenkin antaa enemmän itselle anteeksi lähtee selailemaan.

HI, työssäkäyvät, nainen

5. NUORTEN AIKUISTEN TUEN TARPEET JA TOIVEET

Keskeiset nostot nuorten aikuisten tuen tarpeista:

21 %

nuorista aikuisista
toivoisi tukea
älylaitteiden
käytön hallintaan

75 %

nuorista aikuisista
ajattelee, että
lasten älylaitteiden
käyttöä pitäisi
rajoittaa lain-
säädännön keinoin

Mikä voisi parantaa älylaitteiden käytön
hallintaa nuorten aikuisten mielestä?

- Lisätieto liiallisen käytön haitoista **36 %**
- Vaikuttajien hyvä esimerkki **33 %**
- Kaverien vertaistuki **31 %**

”Mutta voisi olla siistiä, jos some sammuisi kello 23.” (H2, työssäkäyvät, nainen)

Joka viides nuori aikuinen kaipaa tukea ja työkaluja älylaitteiden hallintaan

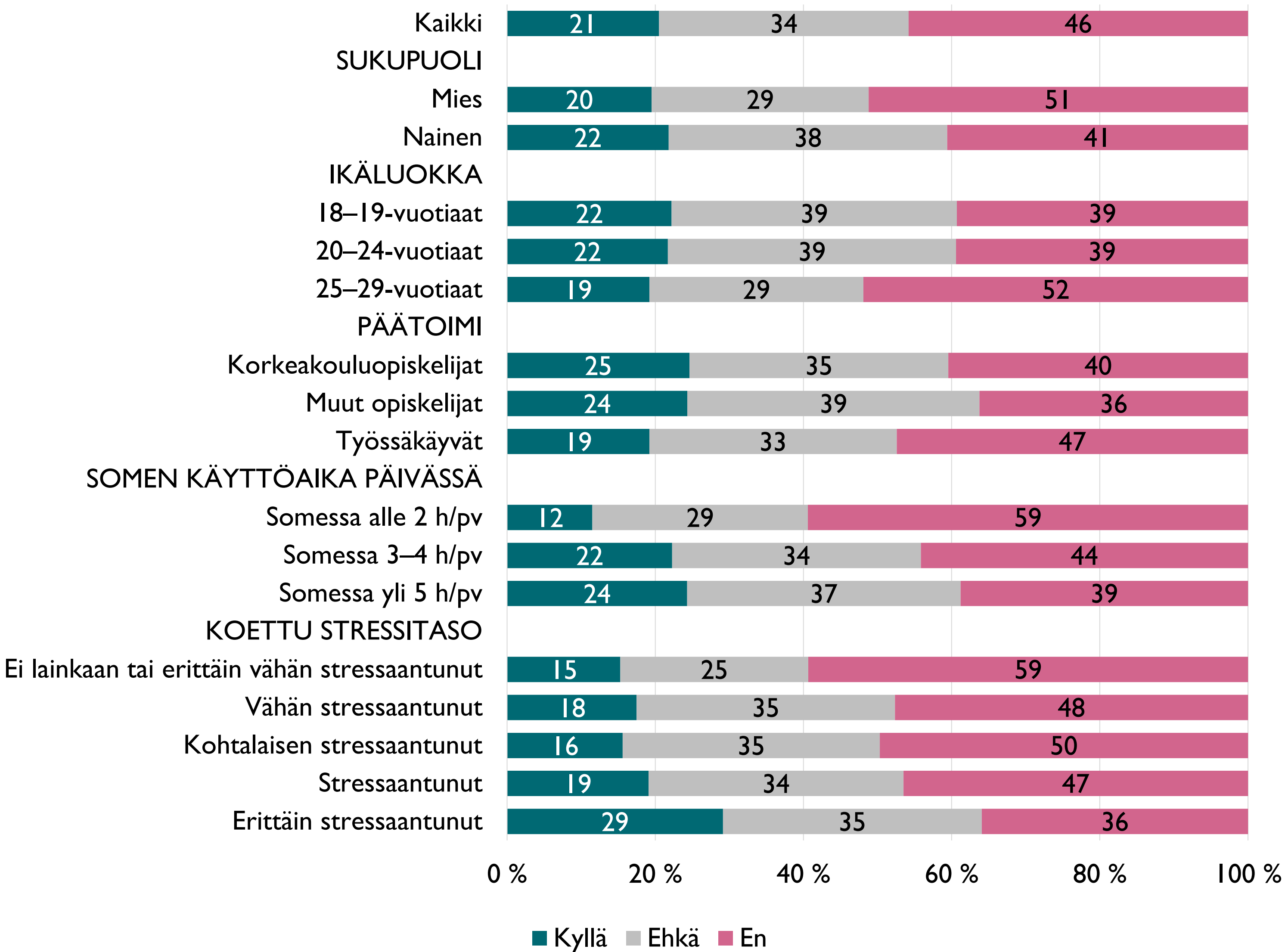
Viidennes nuorista aikuisista (21 %) haluaisi tukea älylaitteiden hallintaan, työssä tai vapaa-ajalla. Lähes puolet (46 %) on päinvastaista mieltä. Joka kolmas (34 %) nuori aikuinen ajattelee, että voisi ehkä tarvita tukea älylaitteiden käytön hallintaan.

Nuoret, jotka käyttävät alle 2 tuntia päivässä sosiaalista mediaa kokevat vain harvoin (12 %) haluavansa tukea laitteen hallintaan. Yli 5 tuntia päivässä somea käyttävistä nuorista näin ajattelee kaksinkertainen osuus (24 %).

Koettu stressi vaikuttaa selvästi. Erittäin stressaantuneista lähes joka kolmas (29 %) kaipaishi tukea.

25–29-vuotiaissa on selvästi nuorempia enemmän niitä, jotka eivät koe tarvitsevansa tukea.

Kuvio 19. Haluaisitko tukea tai työkaluja älylaitteiden hallintaan työssä tai vapaa-ajalla? (%)



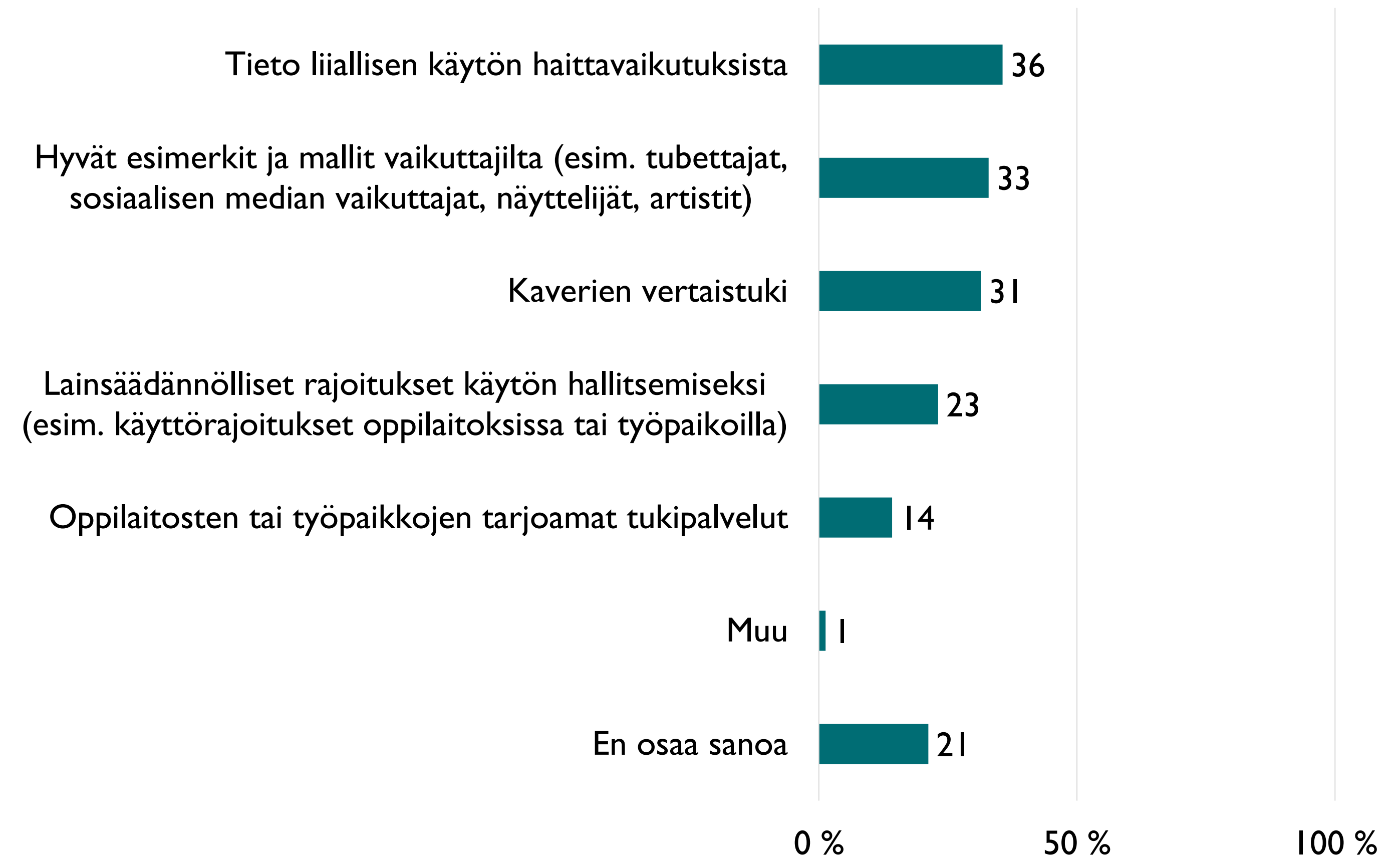
Nuorten aikuisten mielestä tieto liiallisen käytön haittavaikutuksista voisi edesauttaa hallintaa

Tieto liiallisen käytön haittavaikutuksista olisi reilun kolmanneksen (36 %) mielestä hyödyllistä älylaitteiden käytön hallitsemiseksi.

Myös vaikuttajien myönteisiä esimerkkejä ja kavereiden vertaistukea pidetään lähes yhtä usein hyödyllisinä.

Vajaa neljännes on lainsäädännöllisten rajoitusten kannalla. Reilu viidennes ei osaa sanoa, olisivatko esitetyt keinot hyödyllisiä laitteen hallinnan parantamiseksi.

Kuvio 20. Mitä seuraavista pitäisit hyödyllisinä älylaitteiden käytön hallinnan parantamiseksi? (kaikki, %)



Nuoret aikuiset toivovat oppilaitoksilta keskeisempää roolia digihyvinvointia tukevan tiedon levittäjinä ja hyvien toimintamallien rakentajina

Nuoret aikuiset saavat vain vähän tietoa älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön haitoista muutoin kuin sitä itse aktiivisesti etsimällä. Eräs haastateltu kuvasi, että oli vasta vanhemmuuden myötä oppinut neuvolassa uutta älylaitteiden haittavaikutuksista, ja pohti vastaavan tiedon voivan hyödyttää lapsiperheiden lisäksi myös muita. Lisätieto älylaitteen ja somen vaikutuksista hyvinvointiin voisi auttaa tunnistamaan omia haitallisia tapoja.

Opiskelevat nuoret toivoivat, että tietoa olisi tarjolla esimerkiksi oppilaitoksissa, joissa tavoitetaan kerralla suuri määrä nuoria. Tiedon jakamisen paikkoja voisivat olla esimerkiksi kampuksilla järjestettävät hyvinvointitapahtumat, uutiskirjeet ja teknologiataitoihin liittyvät kurssit.

Tietoa voisi haastateltujen mielestä jakaa myös esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Jos tietoon liiallisen ruutuajan vaikutuksista törmää selaillessa, saattaisi se helpottaa sovelluksen sulkemista. Nuoret toivoivat kaiken kaikkiaan, että älylaitteiden ja sosiaalisen median haitoista puhuttaisiin yhteiskunnassa enemmän.

Nuoret aikuiset toivovat, että oppilaitoksissa ja muissa yhteisöissä keskusteltaisiin enemmän älylaitteiden käytön pelisäännöistä. Jotkut haastatellut pohtivat, että esimerkiksi opiskeluryhmissä voitaisiin yhdessä keskustella siitä, millainen älylaitteiden käyttö on sopivaa luennoilla ja opiskelutehtäviä yhdessä suoritettaessa. Yleisesti velvoittavien sääntöjen luominen voi olla ainakin alkuun vaikeaa, mutta yhteisen pelisääntöjen sopiminen paikallisesti pienissä ryhmissä vaikkapa kurssin aluksi voisi nuorten mukaan olla vähintään kokeilemisen arvoista.

“

*Mä oon vaan omaksunut sen ajattelun, että me ollaan sen ikäisiä, niin tietenkin olettaa, että pitää etsiä vastaus. [...] Mut miksi mun pitäisi olla sitten yksin vastuussa, koska monella ihmisellä on enemmän [tietoa] ja koulu on hyvä ympäristö antaa tuommoista tietoa. [...] Koska **kyllä aika monista muista hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista aika perusteellisestikin kerrotaan.***

H12, opiskelijat. nainen

Uudet tukimuodot: vertaisryhmät ja matalan kynnyksen kohtaamiset ammattilaisten kanssa

Yksilöillä on erilaiset edellytykset onnistua sosiaalisen median ja älylaitteiden käytön rajoittamisessa. Kaikki nuoret aikuiset eivät koe käyttönsä häiritsevän arkea. Osalle omat keinot älylaitteen tai somen käytön rajaamiseen riittävät. Haastatellut pohtivat, että joillakin älylaitteen ja somen liiallinen käyttö voi kuitenkin olla hallitsematonta. Heille tulisi nuorten mielestä olla tarjolla apua matalalla kynnyksellä. Haastateltujen nuorten kokemuksen mukaan palveluita lisätukea tarvitseville ei kuitenkaan ole vielä olemassa tai heillä ei ollut tällaisista tietoa.

Toimivia tukikeinoja voisivat haastateltujen nuorten mielestä olla esimerkiksi vertaistukiryhmät, joissa somen ja älylaitteen käytöstä ja niihin liittyvistä haitoista voisi keskustella luottamuksellisesti. Kun ympärillä olisi muita saman kokemuksen jakavia, sosiaalinen paine voisi haastateltujen mukaan vähentyä ja laitteelta irrottautuminen helpottua. Jotkut toivat esille toiveen kasvokkaisista vertaistukiryhmistä helposti saavutettavissa paikoissa, kuten kirjastoissa.

Haastatellut arvioivat, että toinen matalan kynnyksen tukimuoto voisi olla esimerkiksi anonyymi chat-keskustelu verkossa ammattilaisen kanssa. Tärkeintä olisi, että tukea tarvitseva saa ylipäänsä keskustelukontaktin ihmiseen – joko ammattilaiseen tai vertaiseen.

“

Olisipa kiva, että olisi joku maailma, missä kaikki olisi poissa somesta [...] Ei kyllä ole ehkä edes olemassa ainakaan omassa kokemuksessa mitään semmoista vaikka isompaa ryhmää tai sellaista vertaistukea.

HI, työssäkäyvät, nainen

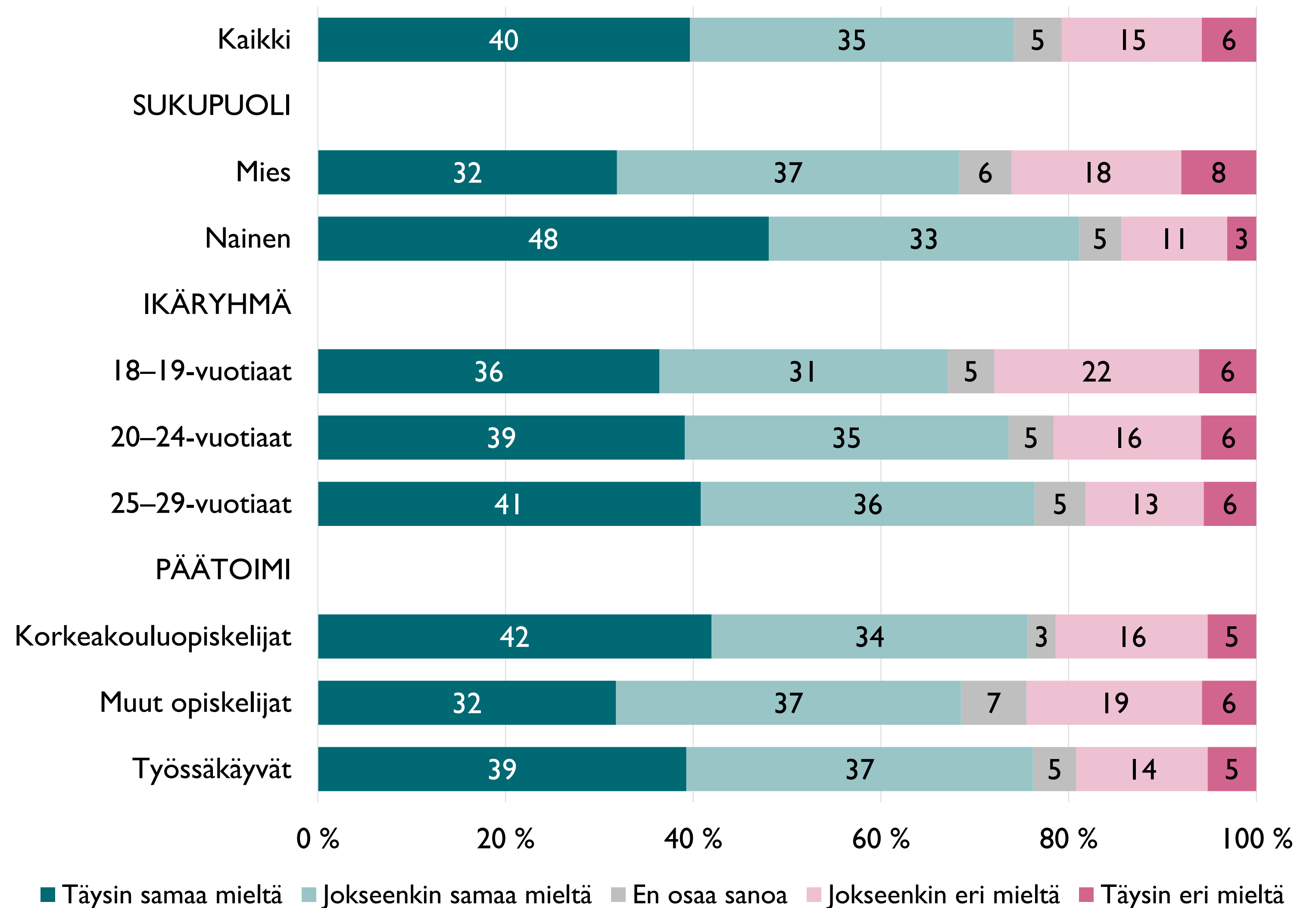
Enemmistö nuorista aikuisista kannattaa lasten älylaitteiden käytön rajoittamista lainsäädännön keinoin

Erityisesti nuoret naiset (81 %) ajattelevat, että lasten älylaitteiden käyttöä pitäisi rajoittaa nykyistä enemmän lainsäädännön keinoin.

Kaikista nuorimmassa ikäryhmässä vajaa kolmannes (28 %) on väittämstä täysin tai jokseenkin eri mieltä. 25–29-vuotiaista väitteen kanssa eri mieltä on selvästi harvempi (19 %).

”Mun mielestä sitten taas esimerkiksi tällä hetkellä, kun on tullut tää uusi laki voimaan, että kouluissa puhelimii ei enää käytetä [...], niin mun mielestä se on tosi onnistunutta rajoitusta, että sillä saadaan esimerkiksi kyllä lasten ja nuorten puhelimen käyttöä rajattua ja opetettua siihen, että ei olisi niin koukussa älylaitteeseen.” HII, opiskelijat, nainen

Kuvio 21. Lasten älylaitteiden käyttöä pitäisi rajoittaa nykyistä enemmän lainsäädännön keinoin. (%)



Nuorten aikuisten mielestä älylaitteiden ja somen käytön rajaamiseen tarvitaan yhteiskunnan tukea

Haastellut pohtivat, että älylaitteiden ja sosiaalisen median rooli yhteiskunnassa on saattanut kasvaa jo liian suureksi. Tämä heidän mukaansa tarkoittaa myös sitä, että yksilön keinot rajoittaa käyttöä eivät tahdosta ja itsekurista huolimatta aina riitä. Yksilö joutuu arjessa ristiriitaiseen tilanteeseen: vaikka älylaitteelta ja sosiaalisesta mediasta pyrkisi eroon, joutuu erilaisia palveluita, kuten pankki- tai tunnistautumispalveluita, käyttämään älylaitteella usein. Tämä puolestaan ruokkii myös muuta, haitalliseksi koettua käyttöä.

Toisaalta haastatellut kokivat älylaitteilla olevan monia hyödyllisiä ominaisuuksia, jotka kiistämättä sujuvoittavat arkea. Kaikesta ei heidän mukaansa pitäisikään pyrkiä eroon, vaan suitsia turhia ja haitallisia ominaisuuksia. Nuorten esittämä kritiikki kohdistui ennen kaikkea sosiaalisessa mediassa hyödynnettyihin algoritmeihin, jotka säätelevät käyttäjän näkemää sisältöä. Osa toivoikin, että erityisesti sosiaalisen median palveluita tuottavien yritysten toimintaa säädeltäisiin nykyistä enemmän.

“

*Kyllä tän asian kanssa jää tosi yksin ja tää on yksilöiden harteille laitettu, niinku se, miten asiaa pitäisi ratkaista. [...] [Y]hteiskunnassa sun ei ole niinku mahdollista elää tätä arkea, että tavallaan musta **tuntuu, että meiltä puuttuu se valinnan mahdollisuus.**”*

H2, työssäkäyvät, nainen

Nuorilta päättäjille ja yhteisöille: Tuen tarpeita ja toiveita

*”Yksinäisyyttä pitäisi myös taklata sillä, että meillä **olisi somen muotoja, jotka on enemmän vuorovaikutuksellisia.** [...] [E]rilaiset niinku Sekaisin-chatit tai SPR:n verkkoystäväpalvelut on tavallaan tosi hienoja ja niissä voi myös olla ensiaskel siihen, että päästään pois sieltä pahan olon marinoimisesta somessa.”*
H4, työssäkäyvät, nainen

*”Jos olisi jotain tällöisiä **yhteisiä sopimuksia**, että opettajat ja opiskelijat tekisi, että kaikki sitoutuu siihen, että se puhelin vaikka pysyy repussa sitten sen luennon ajan. Että pidetään semmoista yhteistä kunnioitusta toisiamme kohtaan.”* H11, opiskelijat, nainen

*”Kyllä mä koen, että voisi olla ihan vaikka **tukiryhmiä**. Onhan toi puhelin- tai siis someriippuvuus siinä, missä muutkin. Mä koen, että ihan samanlaiset tukimuodot, mitä tarjotaan esimerkiksi peliriippuvaisille, voisi toimia myöskin tässä asiassa.”*
H8, opiskelijat, nainen

*”Kyllä mä ajattelen, että **laajemminkin instituutioilla on tietynlaista vastuuta**, vaikka EU. TikTokista ja sen haitoista on ollut niin paljon puhetta, niin kyllä mä näkisin tavallaan tervetulleena, vaikka eletään demokratiassa, että joku korkeampi taho myös rajoittaa sitä, jolloin **se paine yksilöltä lähtisi pois ja ei tulisi sitä ulkopuolelle jäämisen tunnetta.**”* H5, työssäkäyvät, nainen

MIHIN TULISI HAVAHTUA? TULKINTAA TULOKSISTA

Älylaitteet ovat kiinteä osa suomalaisten arkea – myös haittoja on torjuttava yhdessä

Älylaitteet ovat erottamaton osa arkea – hyvässä ja pahassa. Suomi on vahvasti digitalisoitunut maa. 98 prosenttia väestöstä omistaa älypuhelimien, joka mahdollistaa vaivattoman pääsyn internetiin mistä tahansa (DNA, 2024). 90 prosenttia 25–34-vuotiaista nuorista aikuisista käyttää internetiä useita kertoja päivässä (Tilastokeskus, 2025).

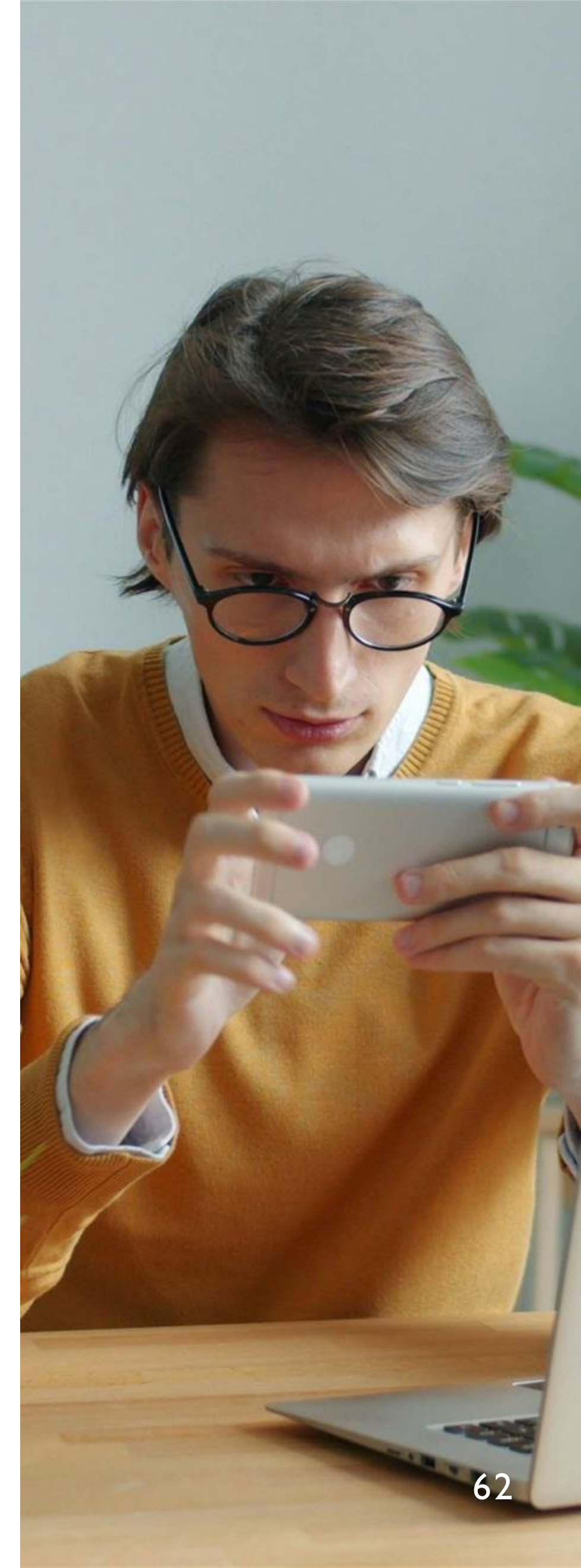
Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuoret aikuiset eivät koe älylaitteiden käyttöä yksiselitteisesti myönteiseksi tai kielteiseksi asiaksi, vaan tunnistavat ilmiön molemmat puolet. Älylaitteet ovat esimerkiksi helpottaneet yhteydenpitoa läheisiin, mutta samaan aikaan osa kokee ihmissuhteiden muuttuneen pinnallisiksi.

Älylaitteita käytetään liikaa ja käyttöä on yksin vaikea vähentää. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että suuri osa (82 %) nuorista aikuisista kokee käyttävänsä älylaitteita enemmän kuin haluaisi. Yli puolet (62 %) on yrittänyt vähentää niiden käyttöä. Nuoret aikuiset kaipaavat muutosta nykyiseen digiarkeen, mutta omin voimin muutosta on vaikea luoda.

Tulokset piirtävät kuvaa nuorista aikuisista tiedostavina älylaitteiden käyttäjinä, jotka ovat huolissaan niiden vaikutuksista etenkin nuorimpiin. Nuoret aikuiset myös huomauttavat, etteivät he ole ainoa ikäryhmä, jolla on opittavaa älylaitteiden käytön rajaamisessa.



Älylaitteiden vastuullinen käyttö ja digihyvinvoinnin parantaminen eivät ole yksinomaan nuoria koskevia kysymyksiä. Suomessa voisikin olla tarvetta monipuolisemmalle julkiselle keskustelulle älylaitteiden vaikutuksista arkeemme ja niiden aiheuttamista riippuvuuksista. Tärkeää olisi myös pohtia, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median algoritmeilla on tapoihimme hahmottaa ympäröivää yhteiskuntaa ja toisaalta siihen, millaisille haavoittuvuuksille palveluiden digitalisoituminen jättää yhteiskunnan alttiiksi.



Stressi yhteydessä älylaitteiden käyttöön – tukea ohjattava erityisesti kuormitusta kokeville nuorille

Älylaitteiden ja somen liiallinen käyttö voivat heikentää hyvinvointia. Älylaitteiden ja sosiaalisen median vaikutuksista nuorten hyvinvointiin on ristiriitaisia tuloksia. Älylaitteilla vietetty aika on yhdistetty erilaisten mielenterveyden ongelmien lisääntymiseen (mm. Twenge, 2020; Salmela-Aro ym., 2017), vaikka tilastollisesti yhteys ei aina ole selvä (mm. Orben ja Przybylski, 2019). Sosiaalisen median ongelmakäytön on havaittu liittyvän hyvinvointia heikentäviin elintapoihin (Ardesch, ym. 2023). Nuoret aikuiset nipistävät aikaa somen selaamiseen esimerkiksi unesta ja liikunnasta (Pitkänen ym., 2024).

Tämän tutkimuksen perusteella myös nuoret aikuiset itse uskovat sosiaalisen median käytön lisänneen nuorten pahoinvointia merkittävästi. Selvä enemmistö (68 %) arvioi, että ruutuajan vähentäminen parantaisi hyvinvointia.

Stressi ja älylaitteiden käyttö kulkevat käsi kädessä. Tutkimuksemme tulokset kertovat, että älylaitteiden käytöllä ja nuoren aikuisen kokemalla stressillä on yhteys toisiinsa. Erittäin stressaantuneet nuoret kuluttavat somessa enemmän aikaa kuin vähemmän stressaantuneet ikätoverinsa. Erittäin stressaantuneista kolmannes (37 %) kokee älylaitteiden käytön olevan pakonomaista. Ei lainkaan stressaantuneista näin arvioi vajaa viidennes (16 %).



Vaikka iso osa nuorista aikuisista käyttää älylaitteita ilman suurempia ongelmia ja vajaa puolet (46 %) nuorista ei kaipaa erityisiä tukitoimia älylaitteiden käytön hallintaan, kaikki eivät ole asiassa samalla viivalla. Erityisesti stressiä tai kuormitusta kokevat nuoret aikuiset hyötyisivät tuesta älylaitteiden käytön hallitsemiseksi ja digiarjen tasapainottamiseksi.



Digihyvinvoinnissa on sukupuolten välisiä eroja – myös nuoret miehet on syytä huomioida

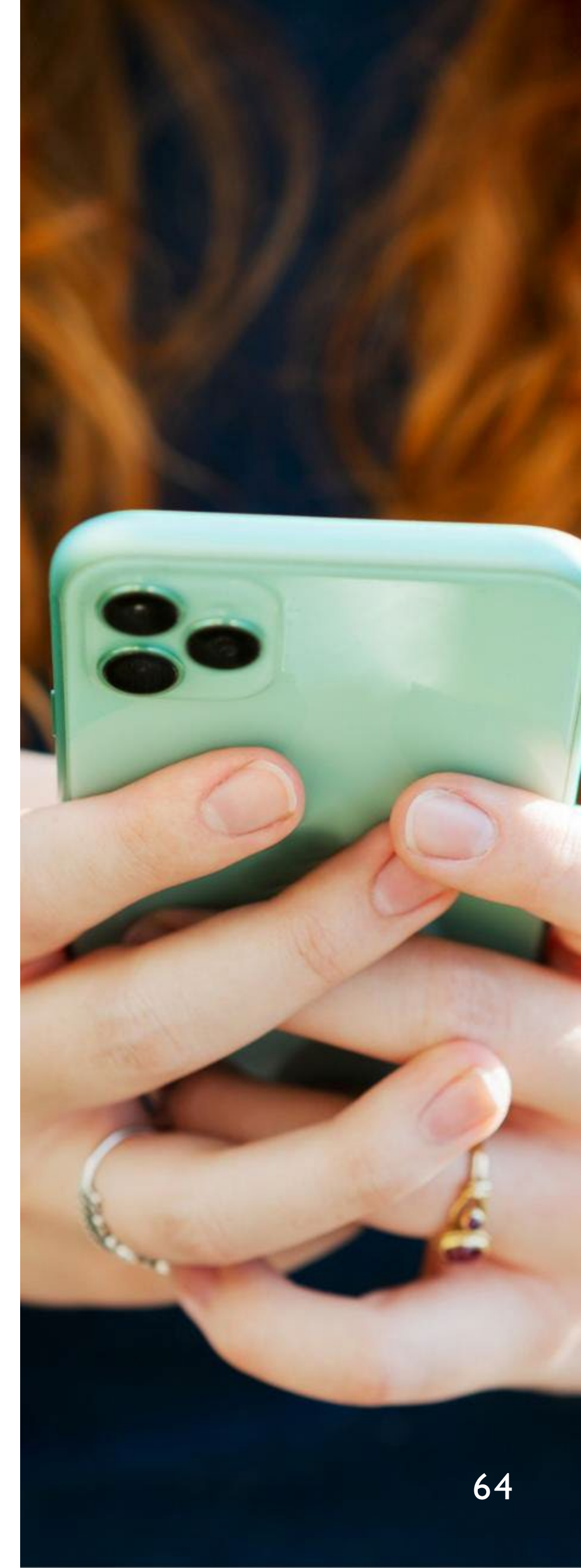
Naiset alttiimpia kielteisille vaikutuksille kuin miehet. Tutkimuksista tiedämme nuorten naisten ahdistusoireiden yleistymisestä (esim. Helenius & Kivimäki 2023). Nuorten naisten on nähty olevan erityisen alttiita myös sosiaalisen median kielteisille vaikutuksille, sillä he painottavat yhteisöllisyyttä ja yhteyttä toisiin miehiä enemmän (Haidt, 2024). Muilta saatu palaute voi vaikuttaa merkittävästi yksilön omanarvontuntoon ja uskomuksiin itsestä. Tilannetta pahentaa, että nuoret naiset kohtaavat verkossa miehiä enemmän häirintää (Pietiläinen & Attila, 2021).

Tämä tutkimus vahvistaa kuvaa älylaitteiden ja sosiaalisen median koettujen vaikutusten sukupuolittuneisuudesta. Sekä naiset että miehet mieltävät liiallisen käytön haitalliseksi, mutta nuorista naisista selvä enemmistö (72 %) kokee somen käytön lisäävän vertailua muihin ja heikentävän itsetuntoa, kun nuorista miehistä näin ajattelee reilu puolet (55 %).

Naiset pyrkivät hallitsemaan älylaitteiden käyttöönsä monipuolisesti. Nuoret naiset nimeävät useampia älylaitteiden ja sosiaalisen median myönteisiä puolia ja haittavaikutuksia kuin miehet. Naisilla on myös käytössään enemmän erilaisia keinoja älylaitteiden käytön rajoittamiseen.



Miesten ilmaisema vähäisempi tuentarve ei välttämättä tarkoita sitä, että nuorilla miehillä on älylaitteiden käyttö naisia paremmin hallussa. Kyse voi osin olla myös siitä, että naiset kiinnittävät miehiä enemmän huomiota omaan hyvinvointiinsa ja tämä näkyy myös älylaitteita koskevissa tuloksissa. Näin ollen on tärkeää, että myös miehet huomioidaan digihyvinvoinnista keskusteltaessa.



Ryhmäpaine ajaa someen – vertaistuki auttaa käytön vähentämisessä

Vuorovaikutus siirtyy ruuduille. Julkisuudessa on pohdittu, miten vuorovaikutuksen muuttuminen virtuaaliseksi vaikuttaa nuorten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Ilmeet ja eleet eivät välity alustojen yli samalla tavalla kuin kasvotusten, minkä pelätään vaikuttavan empatiakyvyn muodostumiseen (Martikainen & Saarikivi, 2021). Lisäksi kasvokkaisen vuorovaikutuksen väheneminen voi vahvistaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa (Schmidt ym., 2023).

Tämä tutkimus osoittaa, että lisääntyneellä älylaitteiden käytöllä on ollut suoria vaikutuksia nuorten aikuisten sosiaalisiin suhteisiin. Vajaa puolet (42 %) arvioi sosiaalisen median vähentäneen kasvokkaista vuorovaikutusta muiden kanssa merkittävästi. Tämä voi olla ongelmallista, sillä älylaitteiden avulla ylläpidettyjen suhteiden koetaan toisinaan jäävän pinnallisiksi.

Kasvokkainen vuorovaikutus on vaarassa murentua, mutta sitä kaivataan. Lähes puolet (46 %) nuorista aikuisista kokee kommunikoimisen älylaitteiden välityksellä helpommaksi kuin kasvotusten. Silti tulokset kertovat myös kasvokkaisen vuorovaikutuksen kaipuusta. Haastatellut nuoret toivoivat lisää aikaa läheistensä kanssa ilman, että älypuhelimet varastavat huomiota.



Yksittäisen nuoren voi olla vaikea vähentää tai jättäytyä kokonaan sosiaalisen median verkostojen ulkopuolelle. Ryhmäpaine ja ulkopuolisuuden pelko ovat voimakkaita kannustimia olla läsnä somessa, vaikka nuori ei muuten siellä niin viihtyisikään. Näissä tapauksissa kollektiivinen tuki ja kokemusten jakaminen muiden samassa tilanteessa olevien nuorten aikuisten kanssa voi rohkaista muuttamaan huonoksi koettuja tapoja ja rajoittamaan älylaitteiden käyttöä.



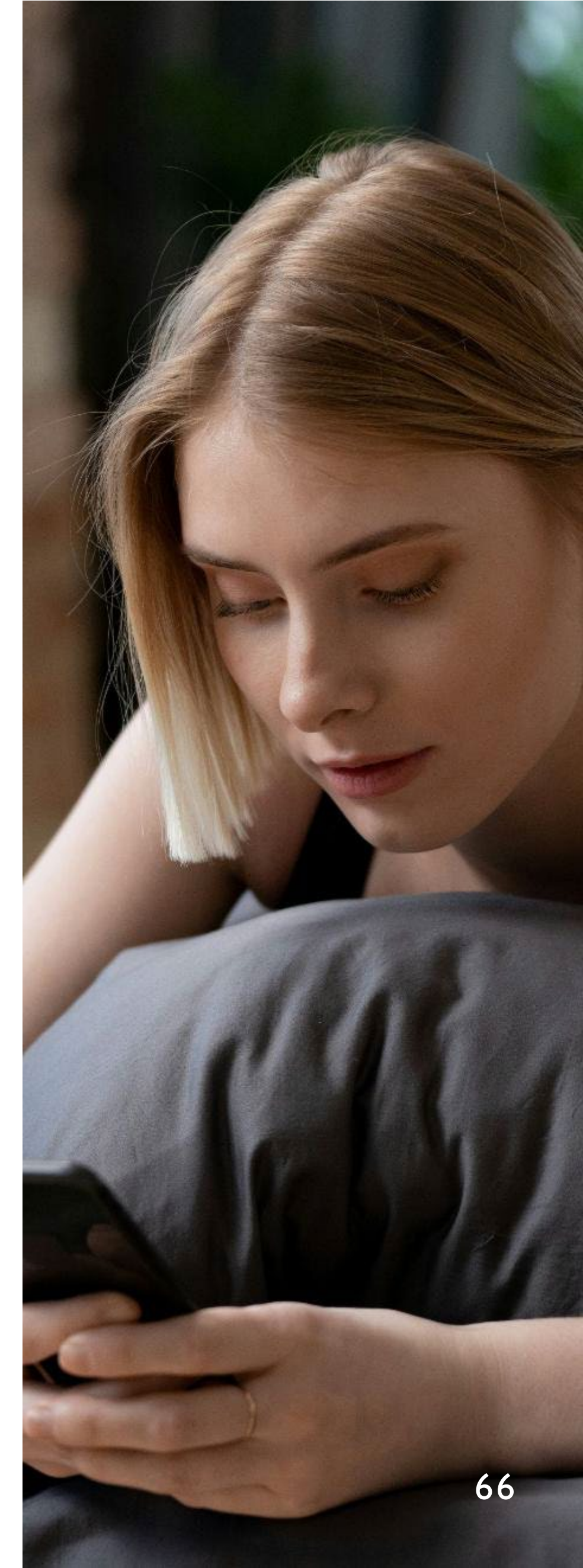
Käytön hallinta jää yksilön vastuulle – työpaikat ja oppilaitokset voivat tukea nuorten digihyvinvointia

Älylaitteiden käytön rajoittamiselle on tarvetta. Moni nuorista kokee tarpeelliseksi rajoittaa älylaitteiden käyttöä ja hyödyntää siinä useita eri keinoja – usein myös samaan aikaan. Nuoria aikuisia kuitenkin turhauttaa se, että älylaitteista on vaikea päästä kokonaan eroon, vaikka haluaisi. Asiaa hankaloittavat muun muassa yhteiskunnan palveluiden digitalisoituminen ja sosiaalinen paine.

Käytön hallinta jää helposti nuoren itsensä vastuulle. Vaikka yhteiskunta ohjaa digipalveluiden ääreen, vastuu älylaitteiden käytön hallinnasta on vahvasti yksilöllä. Myös käytössä olevat hallintakeinot ovat yksilölähtöisiä: sovellusten poistaminen puhelimelta, ilmoitusten estäminen, älylaitteiden pitäminen toisessa huoneessa ja erilaiset aikarajoitukset. Nuorten aikuisten mukaan näiden keinojen avulla on kuitenkin vaikea saada aikaan pysyviä muutoksia ja niiden vaikutukset jäävät usein hetkellisiksi.



Olisi tärkeää, että nuorille aikuisille olisi tarjolla myös kollektiivista tukea älylaitteiden käytön rajoittamiseen. Nuoret aikuiset toivoivat itse vertaistukiryhmiä, mutta myös työpaikoilla ja oppilaitoksilla olisi tilaisuus tarjota nuorille välineitä tasapainoisempaan digiarkeen.



RATKAISUEHDOTUKSIA TYÖPAIKOILLE JA OPPILAITOKSIIN

Nuorilta nuorille: Parhaat vinkit somen ja älylaitteen käytön rajoittamiseen

*”Kannattaa oikeasti kiinnittää huomiota siihen, että se **some on suunniteltu addiktoivaksi**. Se on mun mielestä ehkä se ydinasia, että itse tiedostaa sen. **Koska jos ei sitä tiedosta, niin muutosta on tosi hankala tehdä**.”* H8, opiskelijat, nainen

*”Mun vinkki vitonen mistä voisi aloittaa olisi vaikka se, että **ei koskaan pidä kännykkää pöydällä jos syö jonkun kaa tai hengaa** kavereiden kanssa.”* H2, työssäkäyvät, nainen

*”Lähtisi ihan vaan **ulos kävelylle ja jättäisi sen puhelimeen vaikka pois** tai jos se tuntuu liian pahalta, niin laittaa ne ilmoitukset pois ja haastaisi siinä itsensä, että olisi vaikka 5 minuuttia ilman mitään tällaisia resursseja siellä kävelyllä. Sitten tietysti ensi kerralla ehkä 10 minuuttia, ja sitten voi olla, että joskus onnistuu mennä vartiksi.”* H6, työssäkäyvät, mies

*”Jos mun **ystävät on kehottanut vaikka harrastusporukassa**, että kun me ollaan jossain, **jätetään puhelimet koko päiväksi pois**. Tommoiset on mun mielestä tosi kivoja. Tällaisia arkisia tapoja.”* H12, opiskelijat, nainen

*”Elämään tärkeää saada **muuta mielekästä sisältöä** vanhan (huonon) tavan tilalle: ulkoilu, liikunta, kirjojen luku, musisointi, uudet harrastukset, sopii enemmän näkemisiä kavereiden kanssa.”* Kyselyn avovastaus

Enemmän tietoa nuorille aikuisille älylaitteiden liiallisen käytön haittavaikutuksista

Lähtötilanne:

- Älylaitteiden käytöstä puhutaan paljon, mutta selkeää, luotettavaa tietoa liiallisen käytön haittavaikutuksista ei välttämättä ole helposti tarjolla.
- Paradoksaalisesti osa nuorista aikuisista hakee tietoa vaikutuksista ja rajauskeinoista internetistä ja sosiaalisen median kanavista.
- Lisätieto olisi nuorten mukaan tärkeä keino parantaa älylaitteiden käytön hallintaa.

Ratkaisu:

- **Nosta ongelma esiin:** Nuorille tarjotaan paljon tietoa hyvinvointia tukevista elintavoista (liikunta, uni, päihteet). Digihyvinvointia tukeva älylaitteiden käyttö tulee nostaa osaksi samaa terveystietoa. Opiskelija- ja työterveyshuollon lisäksi asiasta olisi hyvä muistuttaa opintojen ja työn arjessa, esimerkiksi opiskelijatapahtumissa ja henkilöstökokouksissa.
- **Etsi sopivat kanavat:** Tiedon on oltava helposti saatavilla niille, keitä asia koskettaa. Oppilaitokset voisivat linkittää tietoa digihyvinvoinnista esimerkiksi osaksi kurssikuvauksia ja uuden opiskelijan tietopaketteja. Työpaikoilla kannattaisi tarjota tietoa digihyvinvoinnista ja palautumisesta esimerkiksi sisäisessä intrassa ja yhteisissä ohjeistuksissa. Tietoa on kuitenkin tärkeää olla tarjolla muuallakin kuin internetissä, kuten painettuina esitteinä opiskelija- ja työterveyshuollossa.
- **Kohdenna:** Tunnista erilaiset tiedontarpeet: kaikki nuoret eivät kaipaa tukea. Sen sijaan arjessa koettu stressi voi olla viite tarpeesta kiinnittää huomiota myös digihyvinvointiin. Asian esillä pitäminen oppilaitos- ja työyhteisössä voi auttaa nuorta aikuista havahtumaan siihen, että omissa käytännöissä on kenties parantamisen varaa.



Työpaikat ja oppilaitokset digihyvinvoinnin puolestapuhujiksi

Lähtötilanne:

- Työpaikat ja oppilaitokset pitävät huolta, että uusi työntekijä tai opiskelija perehdytetään käytössä oleviin laitteisiin ja ohjelmistoihin.
- Nuoret saavat teknistä tietoa älylaitteiden käytöstä, mutta yhteiset pelisäännöt käytön rajoista voivat puuttua.
- Epäselvät rajat näkyvät esimerkiksi siinä, että työelämässä nuoret aikuiset kokevat painetta olla jatkuvasti tavoitettavissa ja työn ja vapaa-ajan sekoittuminen kuormittaa.

Ratkaisu:

- **Sovi selkeistä rajoista ja pysy niissä:** Varmista, että oppilaitoksessasi tai työpaikallasi on selkeästi kirjatut tai muulla tavoin ilmaistut säännöt esimerkiksi siitä, mitä viestintäkanavia opiskelijan tai työntekijän tulisi seurata ja millaista osallistumista niissä toivotaan. Pidä huolta, että kukaan ei päivystä erilaisissa kanavissa kaiken varalta. Hätätilanteita varten tulee olla omat käytäntönsä.
- **Ota digihyvinvointi osaksi digitaitoja:** Oppilaitoksissa ja työpaikoilla on totuttu neuvomaan laitteiden ja ohjelmistojen käytössä. Samassa yhteydessä nuoria aikuisia olisi hyvä opastaa myös siihen, miten omaa digihyvinvointiaan voi parantaa ja mitkä ovat organisaation yhteisesti sovitut pelisäännöt käytön rajoista.
- **Aseta digihyvinvointi yhteiseksi tavoitteeksi:** Hyvinvointi ja tuottavuus paranevat, kun älylaitteet eivät kuormita tarpeettomasti. Digihyvinvointia tukevien käytäntöjen on leikattava läpi oppilaitoksen ja työpaikan toimintakulttuurin, sillä yksilön omat keinot ovat lopulta rajalliset.

Joukosta voimaa älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön haittavaikutusten taklaamiseksi

Lähtötilanne:

- Älylaitteiden ja somen käytön rajoittaminen voivat olla nuorelle aikuiselle yksinään vaikeaa.
- Älylaitteita tarvitaan työssä ja opinnoissa, ja ryhmäpaine pitää nuoret somessa joskus osin vastentahtoisesti.
- Älylaitteet on helpompi jättää sivuun, kun sen tekee samaan aikaan useampi. Nuoret aikuiset toivoivatkin vertaistukeen perustuvia ryhmiä laitteilta irrottautumiseen.

Ratkaisu:

- **Kokoa ruutuajan kanssa kamppailevat nuoret yhteen:** Älylaitteiden ja sosiaalisen median käytön rajoittaminen onnistuu parhaiten, kun kokemuksia voi jakaa muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Esimerkiksi opiskelija- ja työterveyshuolto voisivat järjestää matalan kynnyksen keskusteluryhmiä paikoissa, joihin nuorten aikuisten on helppo poiketa myös ohimennen. Tällaisia voivat olla oppilaitoksen tilat, kirjasto tai toimisto.
- **Tarjota nuorille tietoa vaihtoehtoisesta tekemisestä:** Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi erilaiset harrastepiirit ja liikuntaryhmät. Varmista, ettei harrastuksiin osallistuminen edellytä vahvaa läsnäoloa verkossa (esim. ilmoitusten jatkuvaa seuraamista somessa). Oppilaitosten kannattaa tehdä asiassa tiivistä yhteistyötä esimerkiksi opiskelijajärjestöjen kanssa. Työnantaja voisi edistää asiaa esimerkiksi järjestämällä erilaisia luku-, kokkaus- tai liikuntahaasteita.
- **Järjestä ruudutonta aikaa.** Älylaitteiden jättäminen hetkeksi sivuun tukisi kaikkien osapuolten hyvinvointia niin oppilaitoksissa kuin työpaikoilla. Työpaikoilla voitaisiin sopia esimerkiksi yhteisestä lounaasta ilman älylaitteita. Oppilaitoksissa luennoille olisi mahdollista järjestää hetkiä, jolloin kaikki sitoutuvat pitämään älylaitteet pois käytöstä.



Ratkaisuehdotuksia oppilaitoksille 1/2

1. Digihyvinvointi näkyväksi osaksi opintoja

Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi:

- Lyhyitä tietoiskuja kursseilla (esim. alkuinfossa)
- Digihyvinvointiin liittyvien resurssien lisäämistä kurssialustoille
- Digihyvinvoinnin käsittelyä osana kaikille yhteisiä IT-opintoja

2. Enemmän tietoa älylaitteiden käytön vaikutuksista oppilaitosten arjessa

Oppilaitoksissa kohtaamispaikkoja on paljon:

- Yhteiset juhlat, kurssit ja pienryhmäopetus
- Hyvinvointitapahtumat, teemapäivät ja kampuskierrokset
- Visuaaliset muistutukset kampuksella (julisteet, infonäytöt)

3. Yhteiset pelisäännöt osaksi opiskeluympäristöjä

Oppilaitoksessa kannattaa:

- Käynnistää kurssikohtaisia tai ryhmäkohtaisia keskusteluja siitä, milloin älylaitteet ovat käytössä ja millaista osallistumista esimerkiksi digialustoilla odotetaan
- Sopia laitevapaista jaksoista luentojen aikana
- Mahdollistaa tilat, joissa opiskelu onnistuu ilman jatkuvaa ärsyketulvaa (rauhalliset työtilat, puhelinparkit)



Ratkaisuehdotuksia oppilaitoksille 2/2

4. Opiskelijaterveydenhuollosta konkreettisia työkaluja ja ohjeistuksia

Opiskelijat hyötyvät selkeistä toimintamalleista ja käytännön keinojen yhdistelemisestä:

- Tuo esille arkisia keinoja: ilmoitusten poistaminen tai hiljentäminen, käytön tauottaminen, digipaastot
- Tarjoa materiaaleja, jotka auttavat nuoria aikuisia pohtimaan omia käyttötapojaan
- Kannusta pohtimaan vaihtoehtoisia palautumisen tapoja: liikunta, lepo, luova tekeminen

5. Matalan kynnyksen tukirakenteet nuorten aikuisten ulottuville

Muutoksen tekeminen yksin on vaikeaa. Opiskelijaterveydenhuolto voi:

- Järjestää teematunteja, infotilaisuuksia ja matalan kynnyksen tukiryhmiä
- Toteuttaa erilaisia digihyvinvointia vahvistavia kampanjoita tai tempauksia
- Tehdä yhteistyötä opiskelijajärjestöjen kanssa nuorten tavoittamiseksi ja tiedon saattamisessa heille



Ratkaisuehdotuksia työpaikoille 1/2

1. Työpaikoille selkeät pelisäännöt älylaitteiden ja somen käytölle työssä

Työnantaja voi ehkäistä nuorten aikuisten digikuormaa esimerkiksi:

- Määrittelemällä selkeästi, mitä viestintäkanavia seurataan ja milloin
- Yhtenäistämällä käytännöt (WhatsApp-ryhmät, Teams, sähköposti)
- Sopimalla, ettei työntekijöiden odoteta päivystävän työnantajan viestejä työajan ulkopuolella (häätätilanteita varten on omat, selkeästi määritellyt toimintatapansa)
- Seuraamalla säännöllisesti, että sovittuja sääntöjä myös noudatetaan, ja arvioida tarvittaessa uudelleen annettuja suosituksia

2. Digihyvinvointi osaksi työpaikan perehdytystä ja toimintatapoja

Käytännössä tämä voi tarkoittaa:

- Digihyvinvointiin liittyvää miniopastusta osana perehdytystä
- Lyhyitä tietoiskuja esimerkiksi palautumisesta, keskeytysten hallinnasta ja ruutuajasta
- Työterveyden ja HR:n tuottamia ohjeita älylaitteiden käytön hallinnasta
- Esihenkilötyön yhdenmukaistamista, jotta työnjohdon toiminta on linjassa yhteisten sääntöjen kanssa

3. Työn arkeen enemmän häiriöttömiä työtiloja ja -hetkiä

Työpaikka voi tukea keskittymistä esimerkiksi tarjoamalla:

- Puhelinvapaita työpisteitä tai alueita
- Keskittymiselle varattua aikaa, jolloin sisäisiä viestejä ei tarvitse seurata
- Tiimeille yhteisiä pelisääntöjä keskeytysten vähentämiseksi (esim. aamun ensimmäiset 2 tuntia hiljaista aikaa)



Ratkaisuehdotuksia työpaikoille 2/2

4. Digihyvintointia vuorovaikutustapojen monipuolistamisesta

Työnantaja voi:

- Lisätä kasvokkaisia kohtaamisia (kokoukset, tiimipäivät, yhteiset tauot)
- Korvata digitaalisia viestintäkanavia yhteisillä fyysisillä infoilla, ilmoitustauluilla tai viikkokokouksilla
- Tarjota tilaisuuksia, joissa työyhteisö pohtii omia käytäntöjään

5. Digikuormitus hallintaan matalan kynnyksen tukirakenteilla

Keinoja voivat olla esimerkiksi:

- Työterveyden tai HR:n kautta henkilökohtaisen ohjauksen tarjoaminen digihyvinnin vahvistamiseksi
- Lyhyiden työpajojen järjestäminen (esim. keskeytysten hallinta, ilmoitusten vähentäminen)
- Vertaistukiryhmien tarjoaminen työntekijöille, jotka toivoisivat tukea digikuormituksen hallintaan
- Hyvien käytäntöjen esiintuominen organisaation sisältä ("näin minä rajaen digikuormitusta työpäivän aikana")

Lisäksi: Varmista, että digihyvintointia tukeva toimintakulttuuri leikkaa läpi koko organisaation ja esihenkilöt näyttävät omalla toiminnallaan esimerkkiä. Jos esihenkilö viestii jatkuvasti työajan ulkopuolella, se luo vahvan signaalin, että tätä odotetaan muiltakin.



Lähteet

Lähteet

Ardesch, F. H., Vegt, D. D. van der, & Kiefe-de Jong, J. C. (2023). Problematic Social Media Use and Lifestyle Behaviors in Adolescents: Cross-Sectional Questionnaire Study. JMIR Pediatrics and Parenting, 6, e46966. <https://doi.org/10.2196/46966>

DNA. (2024). Digitaalinen elämä.

https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA%20Digitaalinen%20elämä%202024_open_päivitetty.pdf/79cc29d9-a9ed-a469-413d-3f9f1c0f7ef2?t=1726658247803. Luettu 14.11.2025.

Eronen, E., Niskanen, V., Veijola, R. & Simonen, J. (2022). Sä teet tän elämän itelles Alle 30-vuotiaiden nuorten aikuisten näkemyksiä hyvästä elämästä. Helsinki: E2 Tutkimus

Eurostat (2024). Young people – Housing conditions. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Young_people_-_housing_conditions#:~:text=In%202024%2C%20young%20people%20across%20the%20EU,share%20is%208.2%25%20in%20the%20overall%20population. Luettu 15.10.2025

Haidt, J. (2024). The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. Lontoo: Penguin Books.

Helenius, J., & Kivimäki, H. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi—Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskimukaisesti tai huonoksi. THL tilastoraportti, 48/2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Luettu 14.11.2025.

Martikainen, S., & Saarikivi, K. (2021). Älylaitteet ja lasten hyvinvointi. Teoksessa Älykäs huominen. Miten tekoäly ja digitalisaatio muuttavat maailmaa? Helsinki: Gaudeamus.

- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pietiläinen, M., & Attila, H. (2023). Väki­valta ja häi­rintä verkossa. Teoksessa Sukupuolistunut väki­valta ja lähi­suhdeväki­valta Suomessa 2021. Loppuraportti. Helsinki: Tilastokeskus. <https://otos.stat.fi/server/api/core/bitstreams/93f18e83-3308-4acd-b370-b71fbb70f9bd/content>. Luettu 14.11.2025.
- Pitkänen, V., Rahja, R., Salomaa, S., Alajärvi, J., & Lievonen, A. (2024). Nuoret ja älypuhelimet: Kysely 15–29-vuotiaiden hyvinvoinnin ja mediankäytön yhteyksistä. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 9/2024. https://kavi.fi/wp-content/uploads/2024/06/hyvinvointi2024.pdf?utm_source=chatgpt.com. Luettu 14.11.2025.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Schmidt, L. A., Brook, C. A., Hassan, R., MacGowan, T., Poole, K. L., & Jetha, M. K. (2023). iGen or shy Gen? Generational Differences in Shyness. *Psychological Science*, 34(6), 705–713. <https://doi.org/10.1177/09567976231163877>
- Tilastokeskus. (2025). I3ud—Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö sukupuolen ja ikäluokan mukaan, 2013-2025 [Dataset]. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__sutivi/statfin_sutivi_pxt_I3ud.px/. Luettu 14.11.2025.
- Twenge, J. M. (2020). Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>

Liitteet

Liite I.

AINEISTO I: Kysely, edustava otos Manner-Suomessa asuvista 18-30-vuotiaista nuorista aikuisista (N=1040)

SUKUPUOLI	(%)	(N)	Kuinka monta tuntia pelaat pelejä keskimäärin päivässä (älypuhelin, tabletti, pelikonsoli, tietokone)?	(%)	(N)	Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?	(%)	(N)
Mies	50	516	Ei pelaa lainkaan	18	184	Ei lainkaan tai erittäin vähän stressaantunut	10	108
Nainen	48	496	Pelaa alle 2 h/pv	49	506	Vähän stressaantunut	16	168
Muu	2	25	Pelaa 3–4 h/pv	19	200	Kohtalaisen stressaantunut	14	140
En halua kertoa	0	3	Pelaa yli 5 h/pv	15	151	Stressaantunut	35	368
IKÄ	(%)	(N)	Kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin käytät älylaitteita (älypuhelin, tietokone, tabletti) sosiaalisen median selailuun?	(%)	(N)	Minkä koulutuksen olet suorittanut tai mitä koulutusta suoritat tällä hetkellä?	(%)	(N)
18–19-vuotiaat	14	146	Somessa alle 2 h/pv	24	248	Peruskoulu	8	87
20–24-vuotiaat	35	361	Somessa 3–4 h/pv	39	409	Lukio	19	199
25–29-vuotiaat	51	534	Somessa yli 5 h/pv	37	383	Ammattikoulu	26	274
ÄIDINKIELI	(%)	(N)				Ammattikorkeakoulu	22	229
Suomi	93	970				Yliopisto	24	252
Ruotsi	4	43						
Muu	3	28						
PÄÄTOIMI	(%)	(N)						
Korkeakouluopiskelija	22	207						
Muu opiskelija	17	158						
Työssäkäyvä	60	556						

Liite 2. Muuttujien uudelleenkoodaukset

Määrällisen aineiston analyysissä taustamuuttujina käytetään sukupuolta, ikää, koulutustaustaa, koettua stressitasoa, sosiaalisessa mediassa vietettyä aikaa sekä pelaamiseen käytettyä aikaa. Lisäksi analyysissä hyödynnetään päätoimimuuttujaa. **Korkeakouluopiskelijoiksi** luokitellaan vastaajat, jotka ilmoittavat päätoimensa olevan opiskelu ja jotka opiskelevat ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. **Muut opiskelijat** ovat puolestaan vastaajia, jotka kertovat opiskelevansa päätoimisesti ja jotka opiskelevat lukiossa, ammattikoulussa tai käyvät peruskoulua. **Työssäkäyviksi** nuoriksi määritellään vastaajat, jotka ilmoittavat päätoimensa olevan työssäkäynti. He ovat päätoimisia työntekijöitä, yrittäjiä, toimihenkilöitä, asiantuntijoita, freelancereita tai työharjoittelussa.

Myös stressitasoa kuvaava muuttuja on luokiteltu uudelleen. Stressin määrää kysyttiin asteikolla 0–10, jossa 0 määriteltiin ”ei lainkaan stressiä” ja 10 määriteltiin ”erittäin paljon stressiä”. Näistä koodattiin muuttuja, jossa arvot 0–2 luokiteltiin *ei lainkaan tai erittäin vähän stressaantuneiksi*, arvot 3–4 luokiteltiin *vähän stressaantuneiksi*, arvo 5 luokiteltiin *kohtalaisen stressaantuneeksi*, arvot 6–7 *stressaantuneiksi* ja arvot 8–10 *erittäin stressaantuneiksi*.

Liite 3: Lyhentämättömät vastausvaihtoehdot (Taulukko 2)

Mihin seuraavista käytät mielestäsi liikaa vapaa-aikaasi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Sosiaaliseen mediaan
- YouTubeen ja muuhun videonkatseluun
- Uutisten ja artikkelien selaamiseen
- Pelien pelaamiseen
- Viestittelyyn ja keskustelusovelluksiin (esim. WhatsApp, Messenger, Discord)
- Sähköpostien tarkistamiseen ja työasioihin liittyvään käyttöön
- Tietojen etsimiseen tai tiedonhakuun (esim. Google, ChatGPT)
- Aikaa kuluttava selailu ilman erityistä tarkoitusta
- En mihinkään näistä
- Muuhun, mihin? (AVOIN)

Liite 4. Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset koetun stressitason mukaan

Mitä kielteisiä vaikutuksia älylaitteiden käytöllä on ollut sinun kohdallasi? (Koetun stressitason mukaan, %)

	Ei lainkaan tai erittäin vähän stressaantunut	Vähän stressaantunut	Kohtalaisen stressaantunut	Stressaantunut	Erittäin stressaantunut	Kaikki
On heikentänyt keskittymiskykyäni työssä/opiskelussa	39	47	42	57	59	52
On lisännyt vertailua muihin	25	26	29	46	59	41
On aiheuttanut unettomuutta tai heikentänyt unenlaatua	23	35	27	38	51	38
On heikentänyt työtehoani	25	29	26	32	35	31
On vaikuttanut kielteisesti itsetuntooni/ minäkuvaani	11	14	20	32	49	30
On lisännyt ahdistusta tai levottomuutta	12	11	21	33	48	29
Käytöstä on tullut minulle pakonomaista	16	21	20	27	37	26
On vaikeuttanut irrottautumista työstä tai palautumista	8	16	15	22	26	20
On lisännyt painetta olla esillä	9	7	12	17	24	16
On vaikuttanut kielteisesti Ihmissuhteisiini	4	7	5	14	20	12



TUTKIMUS

TIEDÄ. YMMÄRRÄ. RATKAISE.

Tämän raportin käytännön toteutuksesta on vastannut E2 Tutkimus.

E2 Tutkimus on monitieteinen tutkimustalo, joka auttaa ennakoimaan ihmisten käyttäytymistä ja toimintaympäristön muutoksia.

Kokenut tohtoritiimi varmistaa, että tutkimuksen jokainen vaihe – kysymyksenasettelusta aineistonhankintaan ja analyysiin – on pätevää ja asiakkaalle relevanttia. Tehdään yhteistyötä!

Jätä yhteydenottopyyntö QR-koodilla:



Tai sähköpostilla
e2@e2.fi

www.e2.fi