

A photograph of a playground with two swings hanging from a wooden frame. The ground is covered in a thick layer of brown autumn leaves. In the background, there are trees with yellow and orange foliage, suggesting a park setting in autumn. The lighting is soft and warm, with a slight lens flare effect.

Lapset, nuoret ja puhelimet koulussa: Arvioinnin aika

**Silja Kosola, nuorisolääketieteen dosentti
Sivistysvaliokunta 20.2.2025**

Sidonnaisuudet

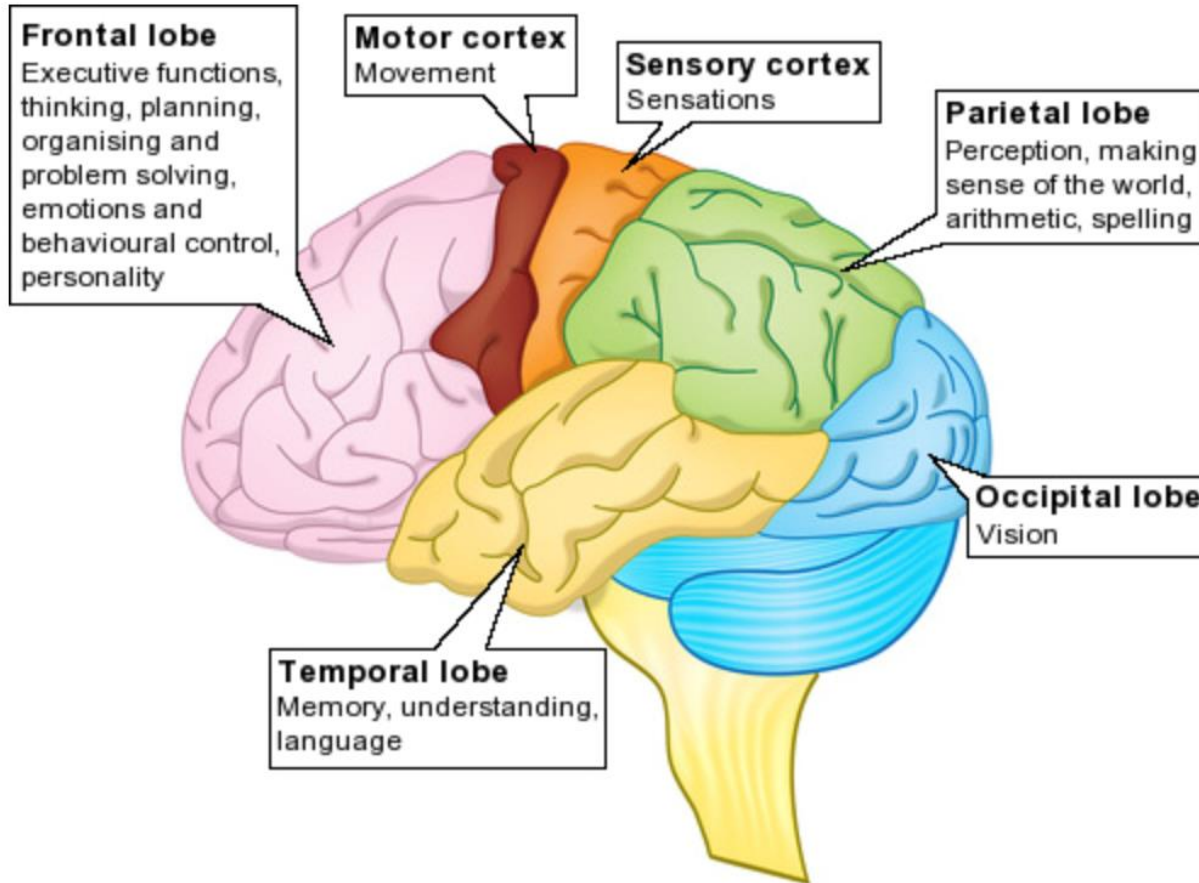
- Tutkimusjohtaja, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue (LUVN)
- Tutkimus: LUVN ja Lastentautien tutkimuskeskus, HUS ja Helsingin yliopisto
- Ennen: 2009-2021 yhteensä 10v koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Helsinki ja Espoo
 - 2022 STM
- Kirjoituspalkkioita: Kustannus Oy Duodecim, Duodecim-lehti, Lääkärilehti, Sydänliitto...
- Asiantuntijapalkkioita: Aivoliitto, Itla, MLL, Novo Nordisk...
- Tutkimusapurahoja: Lastentautien tutkimussäätiö, Lääketieteen säätiö, Paulon säätiö, Wihurin rahasto...
- Ei yksityisvastaanottoa eikä terveydenhuollon tai lääkeyhtiöiden osakkeita

Kehitystehtävät ja kehityksen ulottuvuudet

	Varhaisnuoruus (10-13v)	Keskinuoruus (14-17v)	Myöhäisnuoruus (18-25v)
Fysiologinen	Puberteetin alku	Sukukypsyys, äänenmurros	Lihasmassa ja rasvakudos
Kognitiivinen	Konkreettinen ajattelu	Abstrakti ajattelu...	Suunnitelmallisuus
Psykologinen	Itsekeskeisyys	Kuolemattomuus	Nautinnon viivästys
Sosiaalinen	Vanhemmista eriytyminen	Kiinnittyminen kavereihin	Vastavuoroisuus ihmissuhteissa
Identiteetti	Yksityisyyden tarve	Oma ainutlaatuisuus	Realistisempi käsitys itsestä

Kosola S & Marttinen E 2021

Pinnan alla: aivojen kehitys



- Nuoruudessa aivojen ”kasvupyrähdys”
 - Hermoverkoston toiminta tehostuu
- Ensin murrosiässä kehittyy amygdala (tunteet), viimeisenä noin 20-25-vuotiaana etuotsalohko (järki)
 - Ei mahdollista nopeuttaa!
- Ne radat vahvistuvat, joita käytetään
 - Harjoitellaanko sinnikkyyttä vai ”dopamiinipikapalkintoja”?

Nuoruusiän kaksi suurta kysymystä:

Kuka minä olen?

- Muusikko, urheilija, tuleva tutkija, nuorisorikollinen vai jotain muuta?
- Tyttö, poika vai jotain muuta?

Kenelle minä kelpaan?

- Vanhemmille, opettajille, valmentajille?
- Kavereille vai Pasilan aseman porukoille?
- Pitääkö kelvata vielä somen kasvottomalle massallekin?



Puhelin ≠ passiivinen laite

- Aina mukana
- Samassa laitteessa koko netti ja koukuttavat sovellukset
- Poukkoilu tehtävästä toiseen aivoille erityisen raskasta
- Puhelimen läsnäolo heikentää keskittymiskykyä
 - Yhteys koulu-uupumukseen

Eyal 2013, Hietajärvi ym 2016, Moisala ym 2016, Montag ym 2019, Kosola 2020

Sosiaalisen median evoluutio

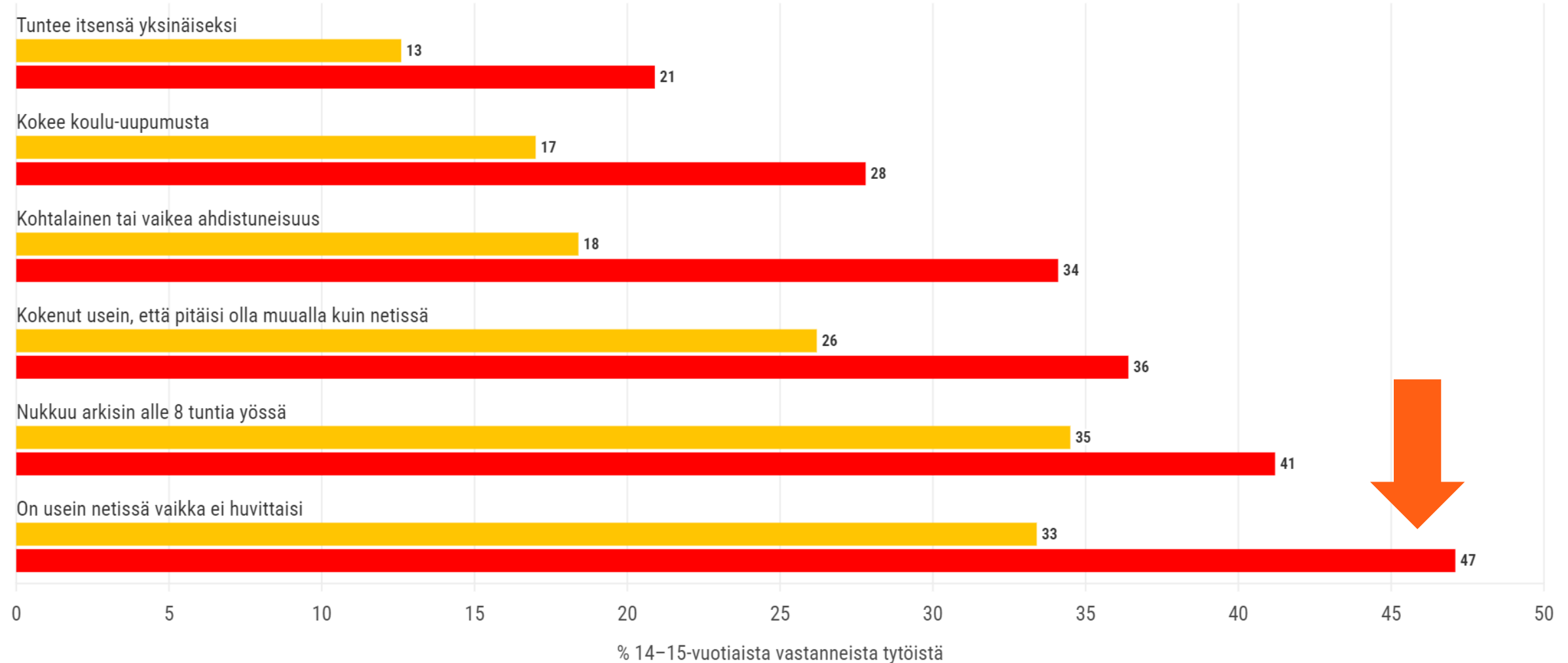
- Taloudellinen insentiivi: Käyttäjien määrä ja käyttöaika
- 2015- : uudet algoritmit, jatkuva kehitys
- Taustalla tutkittu tieto riippuvuuksista:
- Päättymätön sisältövirta
- Enemmän videoita (reels ym)
- Sosiaaliset palkinnot: tykkäykset, seuraajat
- Sosiaalinen vertailu
- Sosiaalinen paine: läsnäolo 24/7, katoavat "tarinat"
- Yksilöllisyys: sitä saat, mistä pidät
- Sitouttaminen: mitä katsot, sitä saat
- Tunteita kuohuttavan sisällön suosiminen

Yläkoululaisten pahoinvointi on lisääntynyt monella mittarilla

Eräiden nuorten pahoinvointia kuvaavien mittareiden kehitys Kouluterveyskyselyissä vuodesta 2017 vuoteen 2023

■ 2017

■ 2023

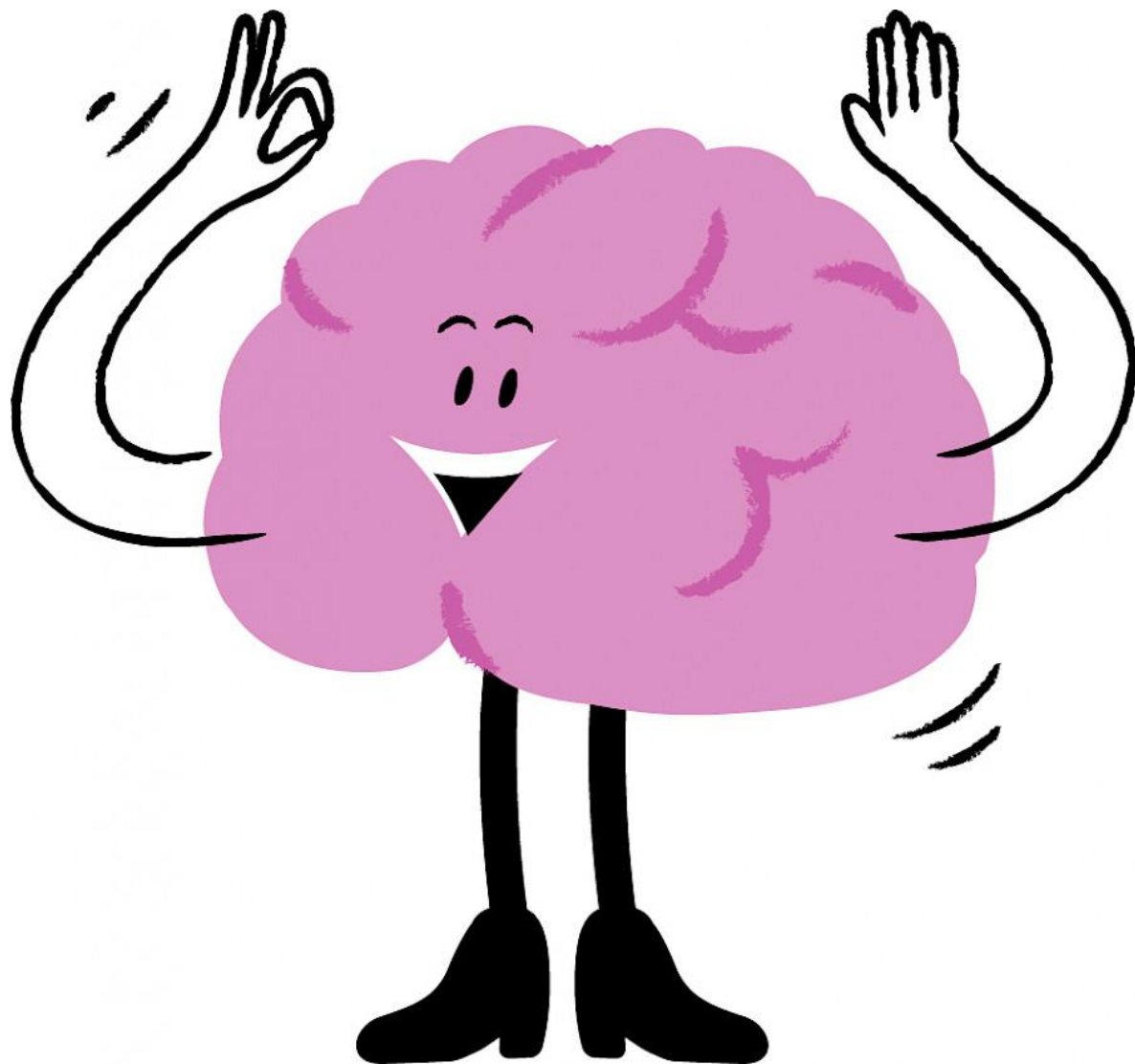


Somen tutkitut yhteydet



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

Salmela-Aro ym 2017, Montag ym 2019, van den Heuvel ym 2019, Kelly ym 2019, Viner ym 2019, SoMe ja nuoret 2019, Barthorpe ym 2020, Paakkari ym 2020, Twenge 2020, Harrington ym 2021, Santos ym 2022, Gupta ym 2023, Kouluterveyskysely 2023, Mori ym 2023, Ponti 2023, Rosentahl & Tobin 2023, Kosola ym 2024a, Kosola ym 2024b, Haapala ym 2025



Kansallinen aivoterveysohjelma

- Aivopääoma tarvitsee kasvurauhaa
- Iän mukaisen kehityksen huomioiminen myös opetuksessa
- **Jos puhelimet rajattaisiin pois oppi- JA välitunneilta, todennäköisesti**
 - Parempi työrauha
 - Enemmän yhteenkuuluvuutta
 - Vähemmän kiusaamista
 - Enemmän liikettä
 - Yhteensä paremmat edellytykset oppimiselle

Yleisrajoituksesta huolimatta mahdollisuus poikkeuksille (pedagogiikka ja terveys)!

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kiitos, tack!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:

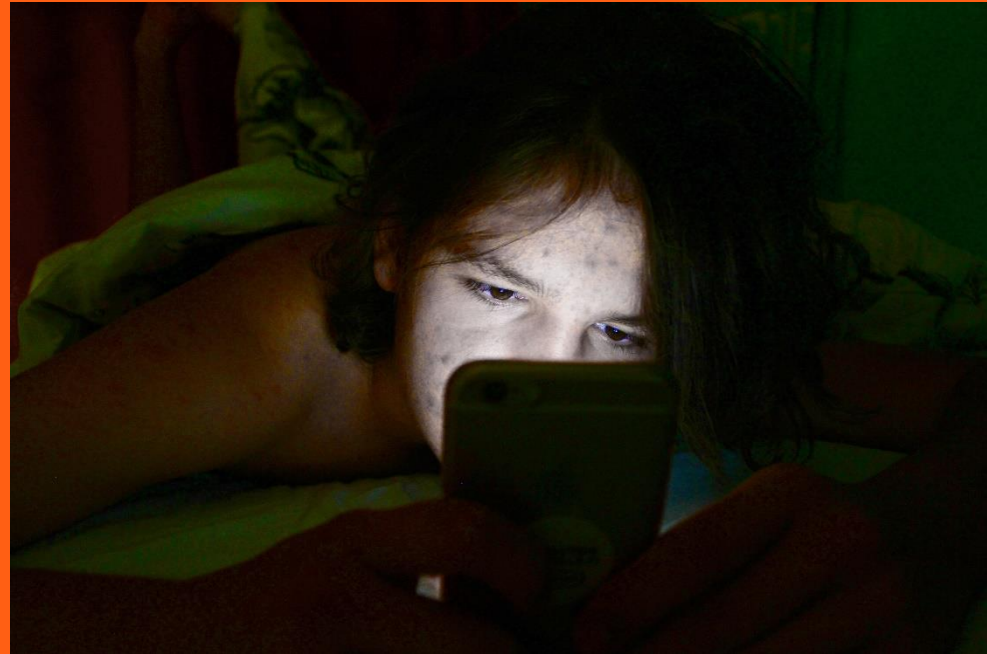
 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@LUhyvinvointi](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)



silja.kosola@luvn.fi

silja.kosola@helsinki.fi