



# Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistyminen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023

## PÄÄLÖYDÖKSET

- Nuorten liiallinen netinkäyttö on lisääntynyt tasaisesti vuosien 2017 ja 2023 välisellä ajanjaksolla.
- Erityisen selvää kasvu on ollut nuorilla tytöillä, pojilla liiallinen netinkäyttö on lisääntynyt hitaammin.
- Vuonna 2023 liiallista netinkäyttöä havaittiin enemmän tytöillä kuin pojilla, eniten 8. ja 9. luokan tytöillä, vähiten 4. ja 5. luokan pojilla.
- Liiallinen netinkäyttö on yhteydessä mielenterveyden ongelmiin, vähäiseen liikuntaan ja nukkumiseen sekä opiskelun ja oppimisen haasteisiin.
- Yhteydet ovat selviä sukupuolesta ja kouluasteesta riippumatta.
- Vaikutusten suuntaa ei tämän tarkastelun perusteella voida arvioida.
- Liiallisen netinkäytön määrittely ja mittaaminen on osin vielä vaikiintumatonta, mutta ilmiön yleistyminen ja kielteiset yhteydet hyvinvointiin ja opiskeluun näyttävät ilmeisiltä.

Internet sovelluksineen on tullut merkittäväksi osaksi arkeamme, varsinkin älypuhelimien yleistymisen myötä. Se on läsnä 24/7 ja kaikkialla. Erityisesti nuoret käyttävät nettiä paljon (Smahel ym. 2020). Netinkäyttö ja sen eri sovellusten hallinta, kuten myös niihin liittyvä medialukutaito kuuluvat nykypäivän kansalaistaitoihin. Netinkäyttö onkin usein välttämättömyyttä ja hyödyllistä, esimerkiksi asioiden hoitamisen ja tiedon välityksen kannalta; yhteydenpito kavereihin voi tapahtua netin ja somen välityksellä, viihdekäyttö pelaamisineen on osa tavallista vapaa-ajan viettoa.

Netinkäyttö ei itsessään olekaan välttämättä ongelma, eikä sen mahdollisia haitallisia vaikutuksia ole mahdollista arvioida pelkästään käyttömääriä tarkastelemalla. Oleellisempaa on, mitä netissä tehdään, millä motiiveilla nettiä käytetään ja mitä kaikkea muuta netistä huolimatta elämään mahtuu (Hietajarvi ym. 2019, Odgers & Jensen 2020).

Joskus netinkäyttö voi muuttua ongelmalliseksi. Siihen voidaan käyttää paljon aikaa silloinkin, kun se ei ole erityisen palkitsevaa. Netinkäyttöön kuluva aika on pois muista elämän tärkeistä asioista. Netinkäytön rajoittaminen voi olla ongelmista huolimatta hankalaa. Tällöin netinkäyttö voi saada ns. toiminnallisen riippuvuuden (Griffiths 2005) piirteitä, jolloin voidaan puhua liiallisesta netinkäytöstä tai jopa nettiriippuvuudesta.

Toiminnallisessa riippuvuudessa riippuvuus perustuu toistuvaan ja palkitsevaksi koettuun käyttäytymiseen, tässä tapauksessa netinkäyttöön, eikä siihen liity addiktoivan aineen nauttimista. Oireellista on se, että tekemisen lopettaminen on vaikeaa silloinkin, kun se ylittää kohtuullisen käytön rajat tai siitä on haittaa henkilön hyvinvoinnin tai arjen sujuvuuden kannalta. Nettiriippuvuutta (tai esim. someriippuvuutta) ei toistaiseksi ole sisällytetty itsenäisenä diagnoosina ICD-11 (World Health Organization 2022) ja DSM-V (American Psychiatric Association 2013) diagnostisiin järjestelmiin, vaikka digipelaamisen kohdalla riippuvuuden määrittely häiriönä on niissä tehty. Tässä tutkimuksessa käytetään pääsääntöisesti termiä liiallinen netinkäyttö, koska varsinaisen riippuvuuden toteaminen vaatii kliinisen diagnostisen tutkimuksen. Liiallinen netinkäyttö on terminä neutraalimpi, mutta tavoittaa kuitenkin sen oleellisen seikan, että käyttäjälle aiheutuu käytöstä ongelmia.

Liiallista netinkäyttöä voidaan tutkia kartoittamalla siihen viittavia oireita ja niiden vaikeusastetta. Oireiden arviointiin tarkoitettuja kyselylomakkeita on olemassa lukuisia. Liiallisen netinkäytön esiintyvyydestä on esitetty kansainvälisissä tutkimuksissa hyvin erilaisia arvioita. Erot johtuvat pitkälti erilaisista mittaustavoista sekä eroavaisuuksista tutkimusten kohderyhmissä ja käytetyissä otantamenetelmissä. Tästä syystä yksittäisissä tutkimuksissa raportoituidut prosenttiluvut eivät usein ole keskenään vertailukelpoisia. Liiallisen netinkäytön yleisyydessä tapahtuvia muutoksia voidaan kuitenkin tutkia luotettavasti, kun eri aikapisteissä on käytetty samaa mittaustapaa.

Kansainvälisten tutkimusten perusteella liiallinen netinkäyttö lisääntyi koronapandemiaa edeltäneen vuosikymmen aikana sekä aikuisilla että nuorilla (Pan ym. 2020, Shao ym. 2018). Koronapandemian aikana nämä ongelmat näyttivät edelleen lisääntyneen (Burkauskas ym. 2022, Meng ym. 2022), myös Suomessa, joskin pidemmän seurannan puuttuessa oli epäselvää, oliko kyseessä pidempiaikainen trendi vai pandemian aiheuttama nousu (Kiviruusu 2024). Aivan viimeaikaisista, koronapandemian jälkeisistä kehitystrendeistä liiallisen netinkäytön lisääntymisen suhteen ei vielä ole tietoa.

Liiallinen netinkäyttö liittyy moniin hyvinvoinnin ongelmiin. Yhteyksiä mielenterveyden ongelmiin, kuten esimerkiksi masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin, on tutkittu paljon (Cai ym. 2023, Lopes ym. 2022), ja on jopa esitetty, että nuorten lisääntyneet mielenterveysongelmat johtuvat pitkälti älypuhelimien, netin ja somen käytön lisääntymisestä (Twenge ym. 2018). Liiallisella netinkäytöllä on yhteyksiä myös terveystietoisuuteen, kuten riittämättömään

**Olli Kiviruusu**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

**Juulia Paavonen**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

## Näin tutkimus tehtiin:

### Aineisto

Tutkimus perustuu Kouluterveyskyselyn 2017, 2019, 2021 ja 2023 aineistoihin. Kouluterveyskysely on koko maan kattava väestötutkimus, jolla kerätään tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja palveluista (Helenius & Kivimäki 2023). Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömänä oppitunnin aikana.

Kouluterveyskysely tehdään perusopetuksen 4. ja 5. luokan (vuonna 2023 N = 95 523, kattavuus kohderyhmästä 77 %), 8. ja 9. luokan oppilaiden (N = 87 147, 70 %) sekä lukioiden (N = 44 862, 68 %) ja ammatillisten oppilaitosten (AOL) (N = 19 215, 28 %) 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden keskuudessa. Nuorten aineistolla viitataan tässä 8. ja 9. luokan, lukion ja AOL:n yhdistettyyn aineistoon.

### Liiallinen netinkäyttö

Liiallista netinkäyttöä kartoitettiin Excessive Internet Use Scale -mittarilla (EIUS) (Škařupová ym. 2015), jonka viisi väittämää (Taulukko 1) luotaavat haitallista netinkäyttöä toiminnallisen riippuvuuden oireina (Griffiths 2005). Oireet käsittävät 1) netinkäytön epäonnistuneet rajoittamispyrkimykset, 2) ristiriidat netinkäytön ja muiden tärkeiden asioiden tekemisen kanssa, 3) toleranssin, ts. sama määrä käyttöä ei riitä eikä ole enää palkitsevaa, 4) vieroitusoireet, jos netinkäyttö on estynyt, sekä 5) netinkäytön ylikorostuneen roolin, jolloin esim. nukkuminen tai syöminen unohtuu sen vuoksi. Vastausvaihtoehdot ”Hyvin usein” ja ”Melko usein” tulkittiin oireeksi ja vaihtoehdot ”En kovin usein” ja ”En koskaan” oireen puuttumiseksi. Liiallinen netinkäyttö määriteltiin tilanteeksi, jossa vastaajalla oli oireen 2. (ristiriidat) lisäksi vähintään kolme muuta oiretta (Šmahel ym. 2009). Netinkäytöllä tarkoitettiin laajasti erilaisilla laitteilla (tietokone, kännykkä, jne.) tapahtuvaa käyttöä (pelaaminen, sosiaalinen media, ohjelmien katsominen jne.).

uneen ja vähäiseen liikuntaan (Wacks & Weinstein 2021) sekä keskittymisen, tarkkaavaisuuden vaikeuksiin ja muihin kognitiivisiin ongelmiin (Ioannidis ym. 2019, Kuo ym. 2018), kuten myös opiskelun haasteisiin (Hietajärvi ym. 2019, Paakkari ym. 2021).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan vuosien 2017–2023 Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella liiallisen netinkäytön yleisyyttä ja siinä tapahtuneita muutoksia sekä sen yhteyksiä mielenterveyden ongelmiin, terveyskäyttäytymiseen sekä opiskelun ja oppimisen haasteisiin suomalaisilla nuorilla. Tutkimus perustuu lasten ja nuorten itse raportoimiin oireisiin.

### Liiallisen netinkäytön mittari

Liiallisen netinkäytön mittari koostui viidestä väittämästä, joiden jakaumat nuorten aineistossa on esitetty Taulukossa 1. Väittämät kuvastavat haitallista netinkäyttöä toiminnallisen riippuvuuden oireina (Griffiths 2005). Yleisin raportoitu liiallisen netinkäytön oireista oli toleranssi, mikä kuvaa sitä, että netissä tulee vietettyä aikaa, enemmän kuin aikaisemmin, vaikka se ei enää olekaan palkitsevaa (oire 3). Tätä oiretta esiintyi usein tai melko usein 40,1 prosentilla nuorista. Liiallisen netinkäytön määrittelyn kannalta keskeinen kriteerioire on, että netinkäyttö haittaa muita elämän tärkeitä aktiviteetteja ja ihmissuhteita (oire 2). Tätä oiretta raportoitiin usein tai melko usein 30,8 prosentilla nuorista. Vähiten (13,4 %) puolestaan raportoitiin siitä, ettei netinkäytön vuoksi ole syöty tai nukkunut (oire 5).

Liiallisen netinkäytön indikaattori muodostettiin Taulukon 1 väittämistä siten, että vastausvaihtoehdot ”melko usein” ja ”hyvin usein” määriteltiin liiallisen netinkäytön oireeksi ja jos vastaajalla oireen 2 lisäksi esiintyi vähintään kolme muuta oiretta, hänellä katsottiin olevan toiminnallisen riippuvuuden lisääntynyttä riskiä netinkäyttöön liittyen (Šmahel ym. 2009). Jatkossa tähän viitataan yksinkertaisuuden vuoksi termillä ”liiallinen netinkäyttö”.

**Taulukko 1. Liiallisen netinkäytön mittarin (EIUS) väittämien jakaumat nuorilla, prosenttia.**

Väittämä/oire	En koskaan	En kovin usein	Melko usein	Hyvin usein
1. Olen yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta en ole onnistunut	30,7	37,5	22,9	8,9
2. Minun pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjen parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä	33,7	35,5	23,0	7,8
3. Olen huomannut olevani netissä, vaikka minua ei ole oikeastaan edes huvittanut	28,1	31,8	29,6	10,5
4. Olen tuntenut oloni hermostuneeksi, kun en ole päässyt nettiin	48,3	33,6	13,0	5,1
5. En ole syönyt tai nukkunut netin takia	60,9	25,7	9,2	4,2

Lähde: Kouluterveyskysely 2023 (8.–9. lk., lukio ja AOL yhdistetty aineisto)

### Liiallisen netinkäytön yleisyys on lisääntynyt, erityisesti tytöillä

Kuviossa 1 on esitetty liiallisen netinkäytön yleisyys sukupuolen mukaan kouluasteittain vuosina 2017–2023. Pojilla esiintyvyys kasvoi vähitellen ja oli vuonna 2023 korkeammalla tasolla kuin 2017, lukuun ottamatta 8. ja 9. luokan poikia, joilla vuosina 2019 ja 2021 havaittiin pientä laskua liiallisessa netinkäytössä. Tarkasteluajanjaksolla 4. ja 5. luokkien pojilla esiintyvyys nousi 5,6 prosentista 7,0 prosenttiin, lukion pojilla 4,1 prosentista 6,7 prosenttiin ja ammatillisten oppilaitosten pojilla 8,3 prosentista 10,0 prosenttiin.

Tytöillä liiallinen netinkäyttö yleistyi kaikissa ryhmissä tasaisesti ja kohtuullisen voimakkaasti tutkimusperiodin aikana. Esimerkiksi 8. ja 9. luokan tytöillä liiallinen netinkäyttö kasvoi vuoden 2017 7,8 prosentista 14,1 prosenttiin vuonna 2023 ja lukion tytöillä vastaavana aikana yli kaksinkertaistui 5,1 prosentista 12,2 prosenttiin.

## Näin tutkimus tehtiin:

### Mielenterveyden ongelmat

Mielenterveyden ongelmat käsittivät 4. ja 5. luokan osalta mielialaongelmat (mittari MFQ, viisi osiota; indikaattori ”Mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana”), ahdistuneisuuden (SCARED, viisi osiota; ”Vähintään lievää ahdistusoireilua”) ja heikon itsetunnon (Rosenberg, viisi osiota; ”Matala itsetunnon taso”).

Nuorten aineistosta tässä raportoidut mielenterveyden ongelmat olivat masennus (PHQ-2; ”Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu”), yleistynyt ahdistuneisuus (GAD-7; ”Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus”) ja sosiaalinen ahdistuneisuus (Mini-SPIN, ”Sosiaalinen ahdistuneisuus”).

Indikaattoreiden tarkemmat kuvaukset (mittarit, kysymykset, luokitukset), ks. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023).

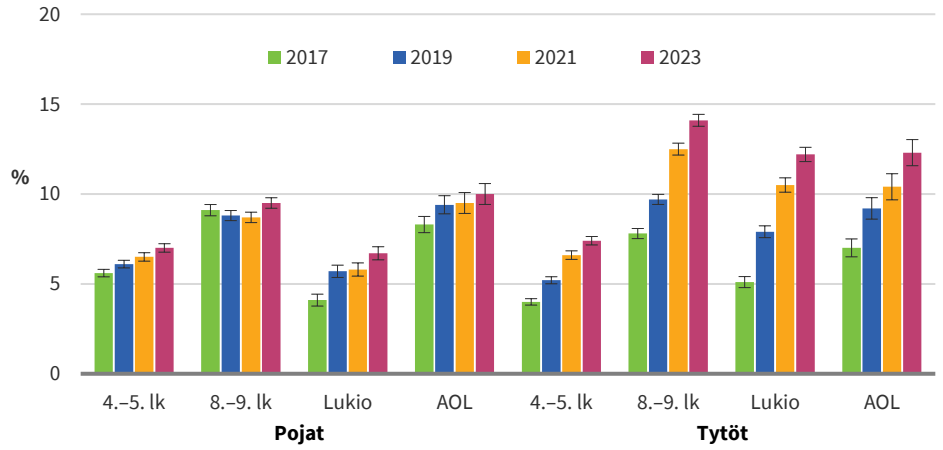
### Ylipaino, liikunta ja nukkuminen

Nuorilta kysyttiin pituus ja paino, joista laskettiin painoindeksi (BMI) jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Ylipainon kriteeri 18 vuotta täytäneillä on BMI  $\geq 25$ , nuoremmilla raja-arvo on pienempi (Cole ym. 2000).

Liikunnasta kysyttiin nuorilta ”Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?”. Vastausvaihtoehdoista muodostettiin luokat ”korkeintaan tunti viikossa” vs. ”enemmän kuin tunti viikossa”.

Nuoret raportoivat keskimääräisen ajan, jolloin arkisin menevät nukkumaan ja milloin heräävät – näiden erotuksena laskettiin nukkumiseen käytetty aika, minkä perusteella nuoret luokiteltiin ”alle 7 tuntia” vs. ”7 tuntia tai enemmän” arkiöisin nukkuviin.

Tyttöjen keskuudessa tapahtunut voimakas kasvu muutti myös sukupuolten välisiä eroja: kun vuonna 2017 liiallista netinkäyttöä esiintyi, lukiota lukuun ottamatta, enemmän pojilla kuin tytöillä, vuonna 2023 tyttöjen prosentit olivat korkeammat kaikissa ryhmissä, erojen ollessa suurimmat 8. ja 9. luokilla ja lukiossa.

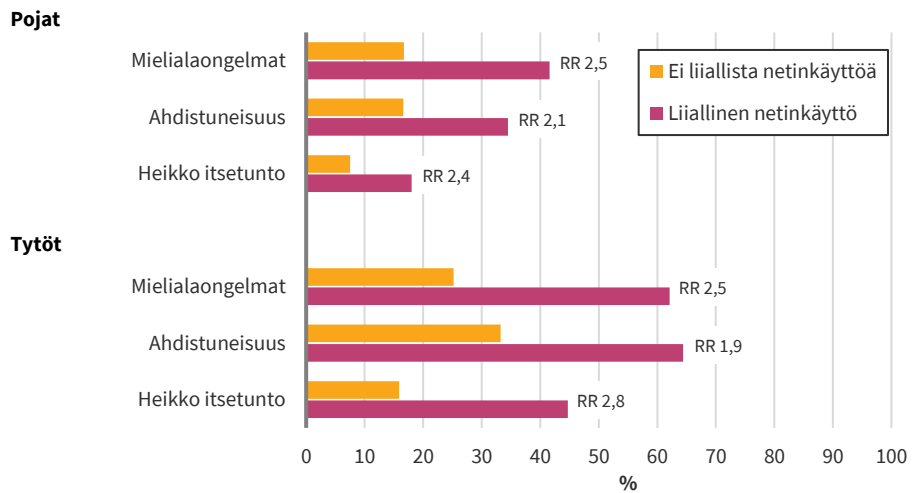


Lähde: Kouluterveyskysely 2017–2023

Kuvio 1. Liiallisen netinkäytön yleisyys kouluasteen ja sukupuolen mukaan, prosentit ja niiden 95 % luottamusvälit.

### Liiallisen netinkäytön yhteys mielenterveyden ongelmiin

Liiallisen netinkäytön yhteyttä mielenterveyden ongelmiin tarkasteltiin vuoden 2023 aineistossa. Ala-asteen 4. ja 5. luokan oppilailla mielialaongelmat, ahdistuneisuus ja heikko itsetunto olivat selvästi yleisempiä niillä, joilla oli liiallista netinkäyttöä verrattuna niihin, joilla sitä ei ollut (Kuvio 2). Yhteydet olivat selviä sekä pojilla että tytöillä. Riskisuhteina ilmaistuna yhteyksien voimakkuudet vaihtelivat 1,9:stä (ahdistuneisuus tytöillä) 2,8:een (heikko itsetunto tytöillä). Esimerkiksi vähintään lievää ahdistuneisuutta raportoitiin 33,2 prosenttia tytöistä, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä, kun vastaava prosentti oli 64,4 niillä, joilla oli liiallista netinkäyttöä – ahdistuneisuuden riski liialliseen netinkäyttöön liittyen oli tytöillä siten 1,9-kertainen.



RR = Riskisuhde

Lähde: Kouluterveyskysely 2023

Kuvio 2. Liiallisen netinkäytön yhteys mielenterveyden ongelmiin 4. ja 5. luokan oppilailla.

## Näin tutkimus tehtiin:

### Koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvät haasteet

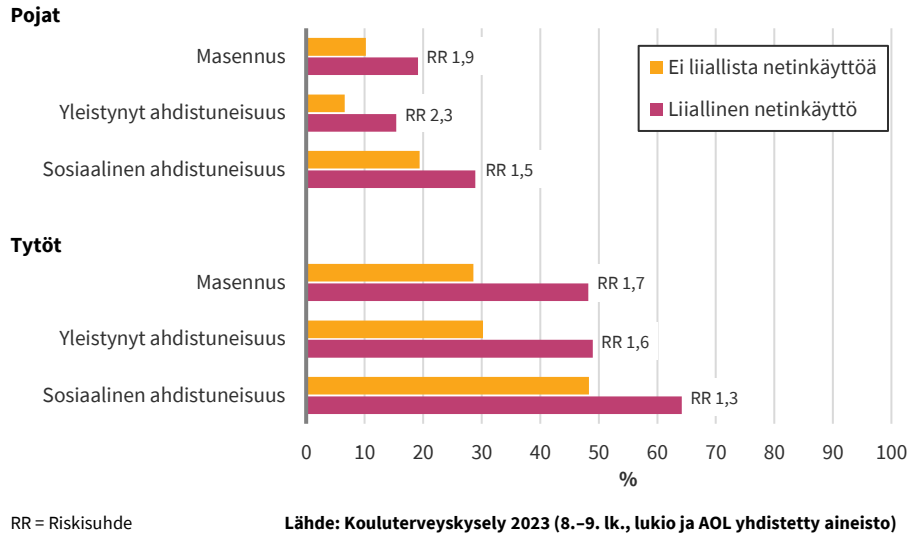
Koulunkäyntiin liittyen 4. ja 5. luokan oppilailta kysyttiin, onko heillä vaikeuksia lukemisessa, laskemisessa ja kirjoittamisessa. Vastausvaihtoehdot olivat ”Ei ollenkaan”, ”Jonkin verran” ja ”Paljon”, joista ”Jonkin verran” ja ”Paljon” luokiteltiin tässä tutkimuksessa vaikeuksiksi.

Nuorilta kysyttiin vastaavasti vaikeuksista opiskeluun liittyvissä asioissa, joista tässä raportoidaan vaikeudet opetuksen seuraamisessa oppitunneilla sekä vaikeudet kirjoittamista, lukemista ja laskemista vaativissa tehtävissä. Vastausvaihtoehdot ”Ei lainkaan” ja ”Melko vähän” luokiteltiin luokkaan ”ei vaikeuksia” ja vaihtoehdot ”Melko paljon” ja ”Erittäin paljon” luokkaan ”vaikeuksia”. Lisäksi nuorilta kysyttiin ”Onko sinun vaikea oppia asioita?”, ”Onko sinun vaikea muistaa asioita?” ja ”Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?” Vastausvaihtoehdot ”Ei vaikeuksia” ja ”Vähän vaikeuksia” luokiteltiin luokkaan ”ei vaikeuksia” ja vaihtoehdot ”Paljon vaikeuksia” ja ”Ei onnistu lainkaan” luokkaan ”vaikeuksia”.

### Analyysit

Liiallisen netinkäytön esiintyvyys kussakin ryhmässä raportoitiin prosentteina, joille laskettiin 95 % luottamusväli. Liiallisen netinkäytön yhteydet muihin tekijöihin on raportoitu prosenttiosuuksien eroina, jotka on havainnollistettu pylväskuvioina, ja joille laskettiin myös riskisuhteet (risk ratio, RR). Riskisuhde ilmaisee, kuinka paljon suurempi todennäköisyys liiallisen netinkäytön ryhmään kuuluvilla on raportoida tarkasteltua hyvinvoinnin tai opiskelun ongelmaa verrattuna niihin, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä.

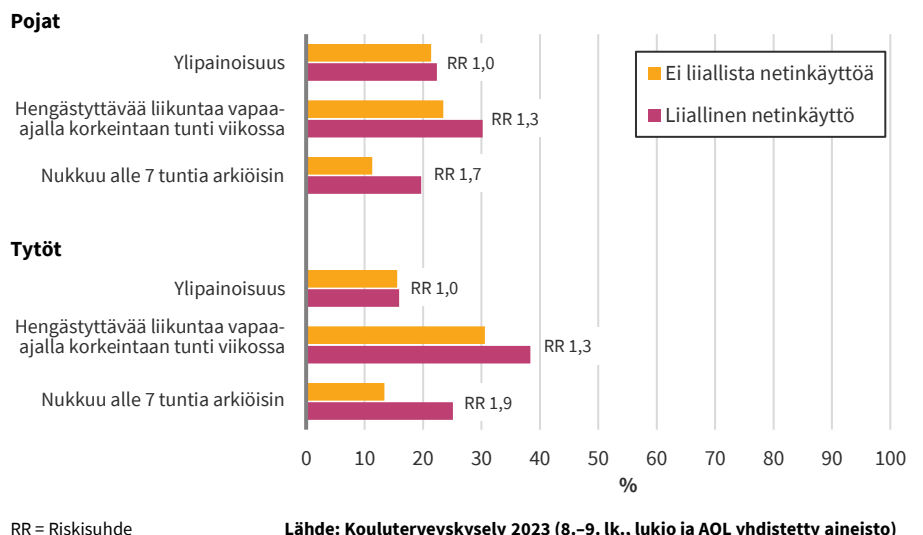
Samansuuntaiset yhteydet havaittiin myös nuorten aineistossa mielenterveyden ongelmien suhteen (Kuvio 3). Masennus, yleistynyt ahdistuneisuus sekä sosiaalinen ahdistuneisuus olivat selvästi yleisempiä niillä pojilla ja tytöillä, joilla oli liiallista netinkäyttöä verrattuna niihin, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä. Riskisuhteet vaihtelivat 1,3:sta (sosiaalinen ahdistuneisuus tytöillä) 2,3:een (yleinen ahdistuneisuus pojilla).



Kuvio 3. Liiallisen netinkäytön yhteys mielenterveyden ongelmiin nuorilla.

### Liiallisen netinkäytön yhteys ylipainoon, liikuntaan ja nukkumiseen

Liiallisella netinkäytöllä ei havaittu yhteyttä ylipainoon nuorilla (Kuvio 4). Liiallinen netinkäyttö oli kuitenkin yhteydessä vähäiseen hengästyttävään liikuntaan vapaa-ajalla. Samoin sillä oli yhteys lyhyisiin yöuniin: esimerkiksi tytöistä, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä, 13 prosenttia raportoi nukkuvansa arkiöisin alle 7 tuntia, kun vastaava prosentti oli 25 niillä tytöillä, joilla oli liiallista netinkäyttöä, vastaten 1,9-kertaista riskiä.



Kuvio 4. Liiallisen netinkäytön yhteys ylipainoon sekä vähäiseen liikuntaan ja nukkumiseen nuorilla.

### Liiallisen netinkäytön yhteys opiskelun ja oppimisen haasteisiin

Kuviossa 5 on esitetty liiallisen netinkäytön yhteydet opiskeluun liittyviin vaikeuksiin 4. ja 5. luokan oppilailta vuonna 2023. Niillä, joilla oli liiallista netinkäyttöä, oli selvästi enemmän

## Haastavat käsitteet

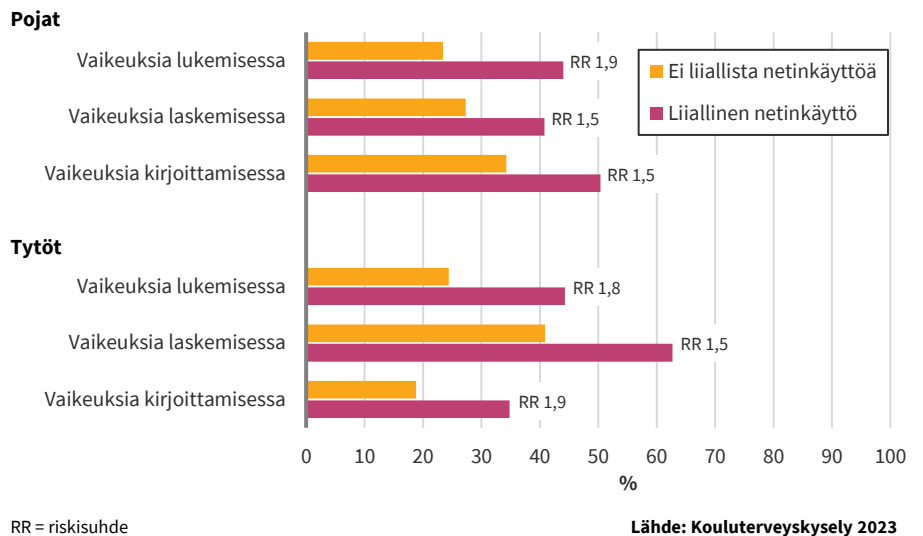
### Ruutuajaka ei yksin riitä

Ruutuajalla tarkoitetaan erilaisten digitaalisten laitteiden (so. ”ruutujen”) parissa vietettyä aikaa. Mitä vanhemmista lapsista on kyse ja varsinkin nuorilla, täsmälliset, pelkkään ruutu-aikaan perustuvat suositukset ovat haasteellisia, koska ruutuja käytetään niin moneen opiskelun, työn ja arjen sujuvuuden kannalta oleelliseen toimintaan. Lisäksi yhteydenpito ystäviin ja erilaisiin yhteisöihin, kuten myös pelaaminen ja muu viihdekäyttö, ovat suurelta osin ikänormatiivista ja ongelmattomaa käyttöä. Digitaaliset ympäristöt ovat osa tämän päivän normaalia elämää, ei erillinen saareke, joka voitaisiin määritellä lähtökohtaisesti ongelmalliseksi. Myös älylaitteiden läsnäolo arjessa 24/7 sekä usean laitteen samanaikainen käyttö, tekevät tarkkojen käyttöaika- ja määritysten haastavaksi. Ruutuajaka oleellisempaa onkin pohtia ruutujen käytön motiiveja, elämän eri osa-alueiden tasapainoa ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

### Riippuvuus vai ei

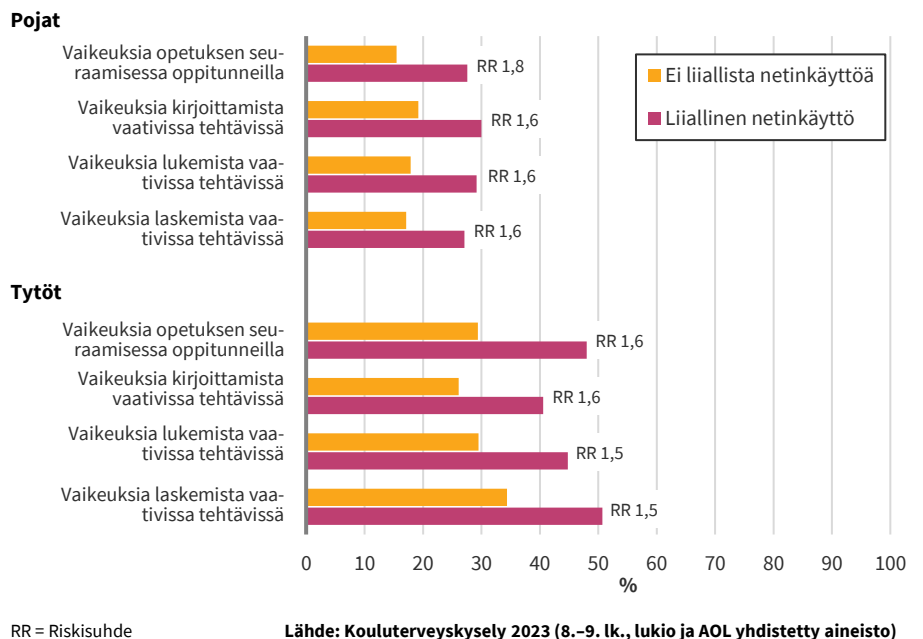
Tässä käytetty liiallisen netinkäytön mittari perustuu toiminnallisen riippuvuuden oireiden kartoittamiseen. Internetin, älypuhelimien tai sosiaalisen median liialliselle käytölle ei ole määritelty omia diagnostisia kriteereitä, vaan ne sisältyvät toistaiseksi yleisempään, muiden toiminnallisten riippuvuuksien kategoriaan (”Other Specified Disorders Due to Addictive Behaviours”, ICD-11). Lisäksi riippuvuusterminologian soveltamisessa tavalliseen, pääosin ongelmattomana pidettävään toimintaan, on oltava varovainen. Tämän vuoksi tässä artikkelissa on käytetty pääosin neutraalimpaa termiä ”liiallinen netinkäyttö”, mikä tavoittaa käyttäjän itsensä kokemat netinkäytöstä aiheutuvat riippuvuusoireiden kaltaiset ongelmat.

vaikeuksia lukemisessa, laskemisessa sekä kirjoittamisessa, verrattuna niihin oppilaisiin, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä. Yhteydet olivat pojilla ja tytöillä samaa kokoluokkaa suhteessa kaikkiin tutkittuihin opiskelun vaikeuksiin, riskisuhteiden vaihdellissa välillä 1,5–1,9.



Kuvio 5. Liiallisen netinkäytön yhteys vaikeuksiin koulunkäyntiin liittyvissä tehtävissä 4. ja 5. luokan oppilailta.

Kuviossa 6 on esitetty liiallisen netinkäytön yhteyksiä opiskelun haasteisiin nuorilla. Vaikeudet opetuksen seuraamisessa oppitunneilla, kuten myös vaikeudet kirjoittamista, lukemista tai laskemista vaativissa tehtävissä olivat selvästi yleisempiä niillä, joilla oli liiallista netinkäyttöä. Tytöt raportoivat enemmän vaikeuksia kuin pojat, mutta liialliseen netinkäyttöön liittyvä kohonnut riski opiskelun vaikeuksille oli samansuuruisen pojilla ja tytöillä, riskisuhteiden vaihdellissa 1,5:stä 1,8:een tarkasteltavan opiskeluvaikeuden mukaan.

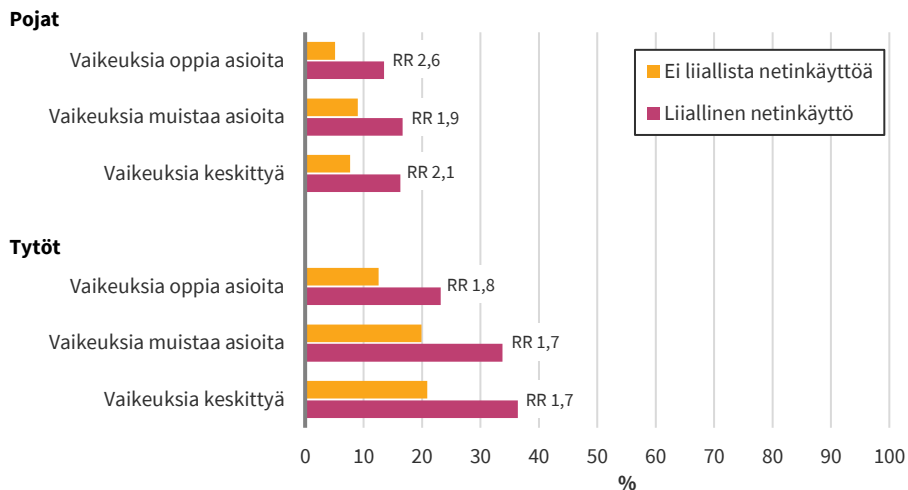


Kuvio 6. Liiallisen netinkäytön yhteys vaikeuksiin opiskeluun liittyvissä asioissa nuorilla.

Liiallinen netinkäyttö oli yhteydessä myös nuorten oppimisen, muistamisen ja keskittymisen vaikeuksiin (Kuvio 7). Esimerkiksi pojista, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä, 7,7 prosenttia raportoiti keskittymisen vaikeuksia (”Paljon” tai ”Ei onnistu lainkaan”), kun vastaava



prosentti niistä, joilla oli liiallista netinkäyttöä, oli 16,3, vastaten 2,1-kertaista riskiä. Tytöillä vastaavat keskittymisvaikeuksiin liittyvät prosentit olivat korkeampia (20,9 % vs. 36,4 %), mutta riskisuhde hieman pienempi (1,7). Yleisesti ottaen liialliseen netinkäyttöön yhdistyvät riskit oppimisen, muistamisen ja keskittymisen vaikeuksiin liittyen olivat samaa kokoluokkaa tarkastellusta vaikeudesta ja sukupuolesta riippumatta.



RR = Riskisuhde

Lähde: Kouluterveyskysely 2023 (8.–9. lk., lukio ja AOL yhdistetty aineisto)

Kuvio 7. Liiallisen netinkäytön yhteys oppimisen, muistamisen ja keskittymisen vaikeuksiin nuorilla.

## Pohdintaa

Liiallinen netinkäyttö lisääntyi suomalaisilla nuorilla vuosina 2017–2023. Alaryhmittäin tarkasteltuna ainoastaan yläasteen pojilla ei havaittu merkitsevää liiallisen netinkäytön lisääntymistä. Muilla ryhmillä, erityisesti tytöillä ja ala-asteen pojilla, kasvava trendi oli varsin tasainen, eikä esimerkiksi koronapandemia erottunut tästä trendistä erityisenä voimakkaan kasvun vaiheena, kuten joissain aiemmissa tutkimuksissa (Meng ym. 2022). Kasvava trendi näytti jatkuvan myös pandemian jälkeisessä mittauspisteessä, mikä edelleen vahvistaa aiemmin esitettyä ajatusta, että pandemia itsessään ei lisännyt suomalaisnuorten liiallista netinkäyttöä (Kiviruusu 2024). Yläasteen ja toisen asteen pojilla koronapandemian aika näyttää pikemminkin jonkinlaiselta suvantovaiheelta kehityksessä.

Liiallisen netinkäytön lisääntyminen oli selvästi voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla. Tytöillä selkeä nouseva trendi havaittiin kaikilla kouluasteilla ala-asteelta toiselle asteelle, niin lukioiden kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien tyttöjen keskuudessa. Esiintyvyys yli kaksinkertaistui lukion tytöillä ja lähes kaksinkertaistui yläasteen tytöillä, joista vuonna 2023 liiallista netinkäyttöä oli reilulla 14 prosentilla – selvästi enemmän kuin millään muulla ryhmällä koko tarkasteluajanjaksolla.

Yksiselitteistä vastausta sille, miksi sukupuolten välillä havaitaan näin selkeä ero liiallisen netinkäytön kasvussa, ei ole. Yksi mahdollinen syy on sosiaalisen median käytön lisääntyminen (Twenge ym. 2019, Kosola ym. 2024). Tutkimusten perusteella tiedetään tyttöjen käyttävän sosiaalista mediaa poikia enemmän ja olevan myös alttiimpia sosiaalisen median riskikäytölle (Su ym. 2020; Paakkari ym. 2021), joten on varsin mahdollista, että tyttöjen poikia nopeammin kasvava trendi liiallisessa netinkäytössä heijastelee sosiaalisen median käytön lisääntymistä. Vastaavasti pojilla pelaaminen on tavallisempi netinkäytön muoto ja mahdollisesti sen osalta käyttömäärien ja siten liialliseen käyttöön liittyvien riskien lisääntyminen ei ole tämän tutkimuksen ajanjaksossa ollut niin merkittävää.

Liiallisen netinkäytön esiintyvyys vaihteli vuonna 2023 pojilla 6,7 ja 10,0 prosentin välillä, tytöillä vastaavasti 7,4 ja 14,1 prosentin välillä kouluasteen mukaan. Luvut ovat varsin hyvin linjassa verrattaessa muissa tutkimuksissa raportoituihin vastaaviin lukuihin (Lahti ym. 2021, Meng ym. 2022), joskin estimaatit vaihtelevat tutkimusten välillä suuresti. Lukuja tulkittaessa ja tutkimuksia vertailtaessa onkin huomattava, että eri tutkimuksissa käytetään erilaisia mittareita ja mittareiden erilaisia kriteeriarvoja liialliselle käytölle tai riippuvuudelle. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa käytetystä EIUS-mittarista voidaan liiallisen netinkäytön indikaattori laskea myös tiukemmilla (Smahel ym. 2020) tai löyhemmillä (Škařupová ym. 2015) kriteereillä, jolloin vastaavasti tässä raportoidut esiintyvyydet joko jonkin verran laskisivat tai nousisivat käytetyn määrittelyn mukaan. Tämän lisäksi otantamenetelmissä ja otoksissa on usein tutkimusten vertailtavuutta hankaloittavia eroja. Tämän tutkimuksen keskeisen fokuksen, trenditiedon, ja tutkittujen yhteyksien kannalta oleellista on kuitenkin, että käytetty mittari ja siitä määritelty liiallisen netinkäytön indikaattori, kuten myös Kouluterveyskyselyn otantamenetelmä, ovat koko ajan pysyneet samoina.

Liiallisen netinkäytön yhteydet mielenterveyden ongelmiin ja alempaan itsetuntoon olivat selviä sekä tytöillä että pojilla. Nämä yhteydet ovat hyvin linjassa aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa (Cai ym. 2023, Kosola ym. 2024, Škařupová ym. 2015). Yhdistettynä havaintoon, että erityisesti tytöillä liiallinen netinkäyttö lisääntyi selvästi, nämä tulokset antavat mahdollisuuden spekuloida ajatuksella, että liiallisen netinkäytön lisääntyminen voisi olla yksi tekijä tytöillä havaittujen lisääntyneiden mielenterveysongelmien taustalla (Kiviruusu ym. 2023, Kiviruusu ym. 2024, Twenge ym. 2018). Toisaalta on muistettava, että tällaisessa yhteyksiä havainnoivassa tutkimuksessa ei voida varmistua yhteyden kausaalisuudesta tai edes tietää vaikutusten suuntaa – yhteydet liiallisen netinkäytön ja mielenterveyden ongelmien välillä ovatkin todennäköisesti kaksisuuntaisia, sillä on myös viitteitä siitä, että niillä, joilla on mielenterveyden haasteita, on taipumus ajautua käyttämään liiallisesti nettiä (Odgers & Jensen 2020). Joka tapauksessa liiallisen netinkäytön mahdollinen yhteys mielenterveyden ongelmien lisääntymiseen on tärkeä ja ajankohtainen jatkotutkimuksien aihe.

Liiallisella netinkäytöllä oli yhteys lyhyempään yöneen ja vähäisempään liikuntaan, mikä on hyvin linjassa aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa (Paakkari ym. 2021, Wacks & Weinstein 2021). Yhteyttä ylipainoon ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan löytynyt, kuten joissain aiemmissa tutkimuksissa (Tsitsika ym. 2016). Voidaan hyvin ajatella, että liialliseen netinkäyttöön kuluva aika on pois muista hyvinvoinnin kannalta tärkeistä asioista, kuten riittävästä unesta ja liikunnasta. Nukkumisen osalta tätä suoraan kartoitetaan liiallisen netinkäytön mittarissa.

Paljon on puhuttu myös liiallisen netinkäytön vaikutuksesta kognitiivisiin ongelmiin, kuten keskittymisen ja tarkkaavaisuuden vaikeuksiin ja näiden yhteydestä on olemassa myös tutkimusnäyttöä (Ioannidis ym. 2019, Kuo ym. 2017). Tutkimukset osoittavat myös, että liiallinen netinkäyttö on yhteydessä opiskeluun liittyvään hyvinvointiin, heikompaan opintosuoriutumiseen ja alentuneisiin koulutuksellisiin tavoitteisiin (Hietajärvi ym. 2019, Mo ym. 2020, Paakkari ym. 2021). Yhteiskunnallisessa keskustelussa onkin esitetty esimerkiksi, että kännykät pitäisi kieltää tai niiden käyttöä rajoittaa kouluissa. Myös tässä tutkimuksessa havaittiin varsin selkeät yhteydet liiallisen netinkäytön ja oppimisen sekä opiskelun haasteiden välillä koululaisilla ja opiskelijoilla. Kuten mielenterveyden ongelmien yhteydessä, ei kuitenkaan voida täysin yksikäsitteisesti sanoa, mikä on yhteyksien ja mahdollisten vaikutusten suunta. Lisäksi on syytä huomioida, että tässä tutkitut (ja monet muut) hyvinvoinnin tekijät muodostavat monimutkaisten vaikutusten verkon. Esimerkiksi, netinkäyttö voi vähentää nukkumiseen käytettyä aikaa ja väsyneenä oppiminen ja sen vaatima keskittyminen ja tarkkaavaisuus kärsivät. Toisaalta oppimisen haasteista kärsivä voi turhautua opiskeluun ja löytää netistä ympäristöjä, jotka tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja palkitsevaa tekemistä. Tässä esitetyt tulokset ovat joka tapauksessa linjassa sen yleisen huolen kanssa, että liiallisella netinkäytöllä voi olla keskittymisen, tarkkaavuuden ja siten myös oppimisen kannalta haitallisia vaikutuksia.

Liiallinen netinkäyttö on lisääntynyt viime vuosina suomalaisilla nuorilla. Nouseva kehityskulku havaittiin kaikilla kouluasteilla, selvempänä tytöillä kuin pojilla. Tässä tutkimuksen kohteena oli liiallinen, nuoren itsensä ongelmalliseksi raportoima netinkäyttö. Verrattuna ruutu-aikaan, joka pitää sisällään myös kaiken nuoren elämän kannalta hyödyllisen ja välttämättömänkin käytön, liiallinen netinkäyttö on yksikäsitteisesti kielteistä (so. liiallista).

Tästä syystä nousevia kehitystrendejä on pidettävä huolestuttavina, vaikka ilmiön vakavammat piirteet koskettavatkin toistaiseksi kohtuullisen pientä osaa nuorista. Ilmiötä ja sen yleisyyden kehittymistä on seurattava tarkasti. Kun edelleen huomioidaan liiallisen netinkäytön yhteydet mielenterveyden ongelmiin sekä opiskelun ja oppimisen haasteisiin, joissa on viime vuosina havaittu heikkenemistä nuorilla, tämän seurannan tärkeys korostuu entisestään.

---

## Lähteet

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Burkauskas J, Gecaite-Stonciene J, Demetrovics Z, Griffiths MD, Király O (2022). Prevalence of problematic internet use during the COVID-19 pandemic. *Curr Opin Behav Sci*, 46, 101179. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101179>

Cai Z, Mao P, Wang Z, ym. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: a meta-analytic review. *Adolesc Res Rev*, 8, 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320, 1240. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>

Griffiths M (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10, 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Helenius J, Kivimäki H (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 48/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>

Hietajärvi L, Salmela-Aro K, Tuominen H, Hakkarainen K, Lonka K (2019). Beyond screen time: Multidimensionality of socio-digital participation and relations to academic well-being in three educational phases. *Comput Hum Behav*, 93, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.049>

Ioannidis K, Hook R, Goudriaan AE, ym. (2019). Cognitive deficits in problematic internet use: meta-analysis of 40 studies. *Br J Psychiatry* 215, 639–646. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.3>

Kiviruusu O (2024). Excessive internet use among Finnish young people between 2017 and 2021 and the effect of COVID-19. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02723-0>

Kiviruusu O, Haravuori H, Lindgren M, ym. (2023). Generalized anxiety among Finnish youth from 2013 to 2021—trend and the impact of COVID-19. *J Affect Disord*, 330, 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.010>

Kiviruusu O, Ranta K, Lindgren M, ym. (2024). Mental health after COVID-19 pandemic among Finnish youth: A repeated, cross-sectional, population-based study. *The Lancet Psychiatry*, 11, 451–460. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00108-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00108-1).

Kosola S, Mörö S, Holopainen E (2024). Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. *Arch Dis Child*. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2023-326521>

Kuo S-Y, Chen Y-T, Chang Y-K, ym. (2018). Influence of internet addiction on executive function and learning attention in Taiwanese school-aged children. *Perspect Psychiatr Care*, 54, 495–500. <https://doi.org/10.1111/ppc.12254>

Lahti H, Lyyra N, Hietajärvi L, Villberg J, Paakkari L (2021). Profiles of internet use and health in adolescence: a person-oriented approach. *Int J Environ Res Public Health*, 18, 6972. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136972>



Lopes LS, Valentini JP, Monteiro TH, ym. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 25, 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>

Meng SQ, Cheng JL, Li YY, ym. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

Mo PK, Chan VW, Wang X, Lau JT (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Comput Educ*, 155, 103921. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103921>

Odgers CL, Jensen MR (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61, 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Paakkari L, Tynjälä J, Lahti H, Ojala K, Lyyra N (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 18, 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

Pan YC, Chiu YC, Lin YH (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neurosci Biobehav Rev*, 118, 612–622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>

Shao YJ, Zheng T, Wang YQ, ym. (2018). Internet addiction detection rate among college students in the People's Republic of China: a meta-analysis. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 12, 25. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0231-6>

Škařupová K, Ólafsson K, Blinka L (2015). Excessive Internet use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Comput Hum Behav*, 53, 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.047>

Smahel D, Machackova H, Mascheroni G, ym. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. London: The London School of Economics and Political Science. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>

Šmahel D, Vondrackova P, Blinka L, Godoy-Etcheverry S (2009). Comparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. Teoksessa: Cardoso G, Cheong A, Cole J (toim.) *World Wide Internet: Changing societies, economies and cultures*. Macau: University of Macau. s. 544–579.

Su W, Han X, Yu H, Wu Y, Potenza MV (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Comput Hum Behav*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023). Kouluterveyskyselyn indikaattorikuvaukset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-indikaattorikuvaukset>

Tsitsika AK, Andrie EK, Psaltopoulou T, ym. (2016). Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents. *Eur J Public Health*, 26, 617–622. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw028>

Twenge JM, Martin GN, Campbell WK (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18, 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>

Twenge JM, Martin GN, Spitzberg BH (2019). Trends in US Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychol Pop Media Cult*, 8, 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>

Wacks Y, Weinstein AM (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Front. Psychiatry*, 12, 669042. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>

World Health Organization (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). <https://icd.who.int/>

**Tämän julkaisun viite:**

Kiviruusu O, Paavonen J (2024). Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023. Tutkimuksesta tiiviisti 25/2024. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

ISBN 978-952-408-328-7 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-328-7>