

Digitaaliloikan ERIARVOISET HYPYT

Kirjoittaja Ytimen toimituskunta

Miltei kaikilla 16–74-vuotiailla suomalaisilla on älypuhelin, jolla yhteydenpidon ohella hoidetaan välttämättömiä asioita, haetaan tietoa, valokuvataan ja pelataan. Älypuhelinkin voi aiheuttaa riippuvuutta, riippuvuus puolestaan pahoinvointia. Mitä tehdä digihyvinnoinnin hyväksi?



DIGITAALINEN HYVINVOINTI edellyttää digitaalista lukutaitoa. Sitä on opetettava ja opetettava. On myös muistettava, että digitalisaation edetessä syntyy koko ajan uudenlaisia ongelmia ja digi-kuiluja. Näiden tunnistamiseksi valtioneuvoston kanslia on esimerkiksi tuottanut digihyvinvoinnin kannalta tärkeitä selvityksiä, kuten *Digitaalinen hyvinvointi perheissä: Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi ja Digiosallisuuden kä-*

site ja keskeiset osa-alueet: Digiosallisuus Suomessa -hankeen väliraportti.

Helena Hassel Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnasta on puolestaan selvittänyt tutkielmassaan älypuhelimien käytön haittoja, erityisesti ongelmallista käyttöä ja riippuvuutta. Luultavasti jo omatkin havaintomme itsestämme ja kanssaihmisistämme tukevat väitettä jonkinlaisen riippuvuuden olemassaolosta: harvassa ovat ne, jotka eivät käytä



älypuhelinta kaiken aikaa, jopa seurustellessaan perhe- tai kaveripiirin kanssa.

Ajatus siitä, että pitäisi tulla toimeen ilman älypuhelinta, tuntuu vaikealta. Hassel korostaakin, että tarvitaan lisää tutkimusta pitkäaikaisen älypuhelimien käytön seurauksista erityisesti lasten ja nuorten psyykkiselle ja kognitiiviselle kehitykselle kuten myös riippuvuuden syntymisen mekanismien ehkäisemiseksi.

Väestöliiton tutkimuslaitoksen hankkeessa on taas tutkittu digiarkeamme ja digitaalista hyvinvointia. Jälkimmäisellä tarkoitetaan digitaalisten teknologioiden käyttöä siten, että niiden avulla voidaan edistää käyttäjän psyykkistä, sosiaalista ja tiedollista hyvinvointia. Tutkija **Kristiina Tammisalo** konkretisoi asiaa ravitsemusvalituksesta tutulla lautasmallilla:

– Mallissa suurimmat siivut varataan sosiaalisten suhteiden vahvistamiselle, itseilmaisulle ja oppimiselle, ja pienempi, harkinnanvarainen siivu viihteelle. Lautasen koko määräytyy ruutuajan mukaan niin, ettei se syrjäytä päivittäisen hyvinvoinnin kannalta muita tärkeitä toimintoja, kuten lepoa, liikuntaa, työtä tai opiskelua ja kasvotusten tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikusta.

Tammisalo korostaa, että ruutuajasta puhuttaessa on olennaista ymmärtää kaksi tärkeää seikkaa.

– Ensinnäkin ruutuajan suhde hyvinvointiin näyttäisi olevan ei-lineaarinen. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi päivän ensimmäinen tunti somessa voi tuoda hyötyjä enemmän kuin haittoja, mutta kolmannen tunnin kohdalla suhde on jo päinvastainen. Ruutu-aikaa käsitteenä on kritisoitu, koska se kimputtaa sosiaalisen, luovan ja oppimista edistävän ruutuajan ja passiivisen käytön, kuten suoratoistojen kulutuksen. Käsite on kuitenkin hyödyllinen, kun katsotaan ajankäyttöä kokonaisuutena. Nykytiedon mukaan ruutuajan selvimmät terveyshaitat liittyvät unen laadun ja määrän muutokseen ja liikunnan vähäisyyteen, sanoo Tammisalo.

– Toiseksi käyttäjillä on eriävät valmiudet. Jotkut ovat kyenneet valjastamaan teknologian sujuvoittamaan arkeaan, mutta samalla tekno-

logian haitat, kuten riippuvuudet ja vahingolliset sisällöt, kasautuvat erityisesti haavoittuvimmille. Ruutujen äärellä vietetty aika ja käyttötavat siis vaikuttavat eri ihmisiin eri tavalla. Tätä taas voidaan tarkastella digiaikakauden sosiaalisen eriarvoisuuden lähteenä.

DIGITAALINEN ERIARVOISUUS ei enää ole pääasiassa laitteiden puutetta kuten vielä jokin aika sitten. Niin kätevä kuin älypuhelin onkin, läppäreille ja iPadeille on käyttöä – ja niistä voi olla perheissä puute, kun joudutaan työskentelemään tai opiskelemaan yhtä aikaa. Tätähän korona-aika on merkinnyt. Vaikka ikäihmiset ovat innokkaita käyttämään välineitä, osa jää syrjään, kuten nekin, jotka eivät voi asioida erilaisissa digitaalisissa palveluissa omalla äidinkielellään. Hallintokieli on nimittäin vaikeaa kaikille.

Tammisalo sanookin, että nykyisin digitaalisella eriarvoisuudella tarkoitetaan esimerkiksi sellaisia ilmiöitä kuin palveluiden saavutettavuus ja erot digitaidoissa. Eriarvoisuutta ilmenee monien ominaisuuksien suhteen.

– Siihen vaikuttavat sosioekonominen asema, ikä ja myös esimerkiksi persoonallisuus, kuten vaikkapa ulospäinsuuntautuneisuus, itsesääntelykyky ja tekninen kiinnostus. Jo ennestään sosiaalisemmat ja verkostoituneemmat yksilöt saavat helpottuneesta yhteydenpidosta ja sen hallintatyökaluista enemmän hyötyä kuin ne, joille verkostoituminen on vaikeampaa. Eli sosiaalisten persoonien etumatka muihin kasvaa entisestään. Myös laiteriippuvuuden syntyminen uhkaa eniten niitä, joilla sellaiseen on taipumusta, tuottaen lisäesteitä elämänhallinnalle ja menestykselle.

Perhearjen digitaalisten laitteiden käyttötavat näyttävät periytyvän: jos lapsen vanhemmat viettävät paljon aikaa ruudun ääressä, todennäköisesti myös lapsi alkaa tehdä niin. Sosioekonominen asema vaikuttaa myös siihen, kuinka paljon perheissä käytetään teknologiaa viihteenä, millä on todettu olevan lasten koulumenestystä heikentävä vaikutus.

Osalle tulevasta sukupolvesta on pedattu perheen digiarjessa paremmat lähtökohdat digihyvinvoinnille kuin toisille, sanoo Tammissalo. Hän ottaa esimerkiksi suosituksen medioiden yhteiskäytöstä, joka lisää tutkitusti hyvinvointia.

– Yhteiskäyttö antaa aikuiselle mahdollisuuden opastaa ja pysyä mukana lastensa mediankäytössä. Yhdessä vietetty aika on lisäksi investointia sosiaaliseen suhteeseen, joka ruokkii keskusteluyhteyttä ja hyvinvointia myös muissa tilanteissa.

Kaikissa perheissä ei kuitenkaan ole samantaisia mahdollisuuksia yhdessä vietettyyn vapaa-aikaan. Silloin viihdyttävä laite saattaa Tammissalon mukaan jäädä toimittamaan digitaalisen lapsenvahdin virkaa.

– Lapset jäävät tällaisessa tilanteessa varhaisemmassa vaiheessa yksin mediasisältöjen kanssa. Lisäksi koukuttavien laitteiden löyhästi valvottu käyttö voi syrjäyttää kehityksen kannalta tärkeitä kasvotusten tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta, fyysistä aktiivisuutta ja lepoa.

Tutkimuksissa on myös havaittu, että yhteydenpito lähisukulaisiin ja ystäväpiireihin on vähentynyt siitä huolimatta, että teknologinen kehitys ja laitteiden yleisyys on tehnyt yhteydenpidosta helpompaa. Myös vapaa-aikaa koskevat tilastot vahvistavat, että sekä ystävien että sukulaisten kasvokkaiset tapaamiset ovat vähentyneet.

Laaja suomalainen nuorisotutkimus osoitti, että yli 75 prosenttia 13–29-vuotiaista nuorista käytti internetiä yli 20 tuntia viikossa. Yli kymmenen prosenttia nuorista käytti internetiä peräti yli 51 tuntia viikossa. Tästä ruutuajasta suurin osa on sosiaalisen median palveluiden käyttöä. Keskimäärin käytettiin yhdeksää eri sosiaalisen median palvelua.

Vanhemmat ikäluokat eivät tästä paljoa jää jälkeä. Viime aikoina keskusteluun ovat nousseet enenevässä määrin myös aikuisten mediatottumukset ja niiden vaikutus läheissuhteisiin. Lasten ja nuorten laitteiden käytöstä on ollut keskustelua jo kauemmin.

Digitaalisten medioiden käyttö oli yhteydessä sekä myönteisiin että kielteisiin suhdeteki-

jöihin: kommunikointi ja yhteiskäyttö loivat lisää läheisyyttä, kun taas henkilökohtainen käyttö syrjäytti sitä. Parisuhteita koskevissa tutkimuksissa ilmeni eniten kielteisiä vaikutuksia.

TAMMISSALON MUKAAN digilukutaidon edistäminen ja mediakasvatus ylipäättään yksilötasolla törmää siihen, ettei se tyypillisesti tavoita haavoittuvimpia, jotka hyötyisivät siitä eniten. On jopa mahdollista, että valistus kasvattaa eriarvoisuutta entisestään auttamalla lähinnä niitä, joiden lähtötilanne on jo hyvä. Silti sitä tarvitaan.

Tammissalo iloitsee siitä, että digipahoinvoinnin vähentämiseksi Euroopan maissa on nostettu poliittisen päätöksenteon kysymyksiä esiin yritysastuut ja niihin vaikuttaminen lainsäädännöllä. Digipalveluita tarjoaville yrityksille on ehdotettu erillistä veroa, jolla voitaisiin rahoittaa tutkimusta ja digihaittojen vastaista työtä. Näinhän tapahtui, kun tupakkaveron tuotosta ohjattiin osa tupakoinnin vähentämistä tukevaan terveyskasvatustyöhön.

Onko sitten digiosallisuus tulevaisuutta? Asiaa on selvitetty valtioneuvoston kanslian tilaamassa hankeväliraportissa. Sekin painottaa digikuilujen umpeen kuromista ja eriarvoisuutta vähentävien toimien tärkeyttä – uudenlaista lukutaitoa ja kriittistä tiedonkäsittelyä: ”Digitaalisesti lukutaitoisella käyttäjällä on riittävä ymmärrys teknologian tai palvelun edellyttämästä laitteistosta, ohjelmistoista ja sovelluksista ja hän hallitsee teknologian ja palveluiden yhteydessä käytetyn kielen.”

Digitaalinen eriarvoisuus on syytä tunnistaa. Parempi nyt kuin myöhemmin. **Y**

LISÄTIETOJA

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja, Digitaalinen hyvinvointi perheissä
urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-913-4

sekä Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet
urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-287-9