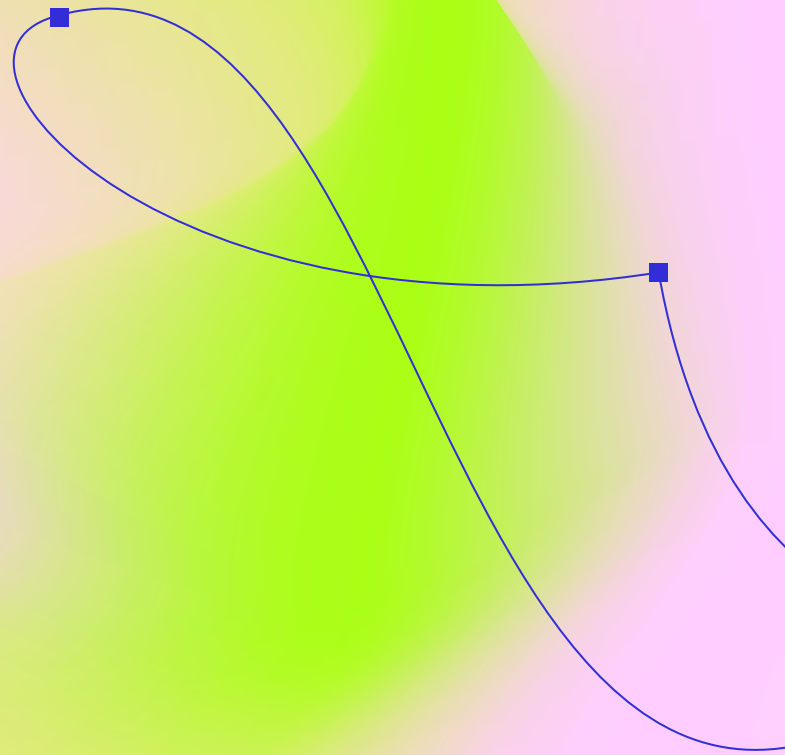
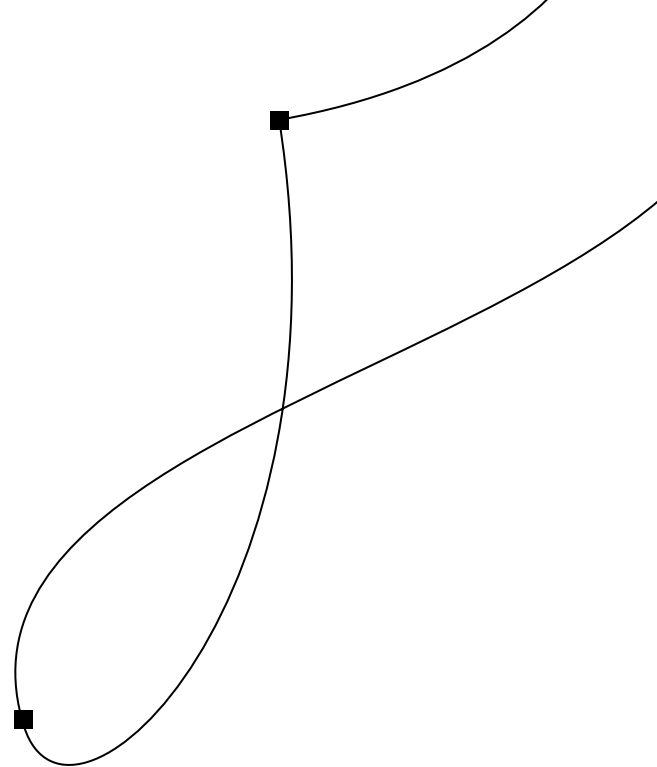




Digihyvinvoinnin tiekartta Suomelle

Digihyvinvoinnin tiekartta Suomelle

**Kirjoittajat**

Leena Alanko
Jenni Honkanen
Mirja Hämäläinen
Eerik Mantere
Christa Prusskij
Anna Rotkirch
Kristiina Tammisalo

Ulkoasu

Berry Creative

Valokuvat

Unsplash

ISBN

978-952-5844-49-8

**DEMOS
HELSINKI** /



VALTIONEUVOSTON
SELVITYS- JA TUTKIMUSTOIMINTA

Sisältö

8

Mitä digihyvinvointi on?

11

Millainen Suomi
on digihyvinvoiva?

13

Tiekartta kohti
digihyvinvoinnin mallimaata

16
Poliitikan tekijät

21
Teknologian kehittäjien vastuu

24
Yhteisöt, tilat ja työpaikat

29
Koulutus ja palvelut

35

Lähteet &
asiantuntijahaastattelut

Tanssivideot, isovanhempien etäiltasadut, virtuaaliset joogatunnit ja kavereiden yhteinen peli ulkona sovelluksen avulla – digitalisaatio antaa meille huimia mahdollisuuksia toteuttaa itseämme, vaalia ihmissuhteitamme sekä tukee hyvinvointiamme. Se on kuitenkin tuonut mukanaan myös haasteita, jotka näkyvät kaikkien arjessa. Fyysisesti lähellä oleva keskustelukumppani tuntuu kännykkä kädessä kaukaiselta. Syntyy kinaa kun joku haluaa pelata mieluummin kuin kertoa päivän kuulumisia. Teknologia voi tuoda läheisiä yhteen, mutta myös erottaa lähellä olevia toisistaan¹.

Digitalisaation liittyvät muutokset ovat olleet ennenäkemättömän nopeita. Kun poikkeustilan aikana keväällä 2020 pysyttiin kotona, havahduimme entistä selkeämmin niin teknologian hyötyihin kuin haittoihin. Muutos on vasta alussa, ja se mullistaa tapaamme rakastaa, huolehtia toisistamme, nauttia ja tehdä työtä. Siksi digitaalinen hyvinvointi täytyy tuoda politiikan, arjen ja kehittämisen keskiöön nyt, jotta suomalaiset perheet voivat elää tasapainoista arkea tulevaisuudessa.

Digitaalisten välineiden maailma muuttuu koko ajan. Ymmärryksemme siitä, miten ne muokkaavat sosiaalisuuttamme, tulevat väistämättä jälkijunassa. Suomessa olemme teknologisesti olleet muutoksen kärjessä, mutta arjen vaikutuksista puhutaan vähän. Keskusteluissa syyllistetään helposti joitain ihmisryhmiä – joko laitteilla ollaan liian paljon, tai väärällä lailla, tai liian vähän

Suomalaiset
käyttää
enemmän ruutuja
kuin missään
suositellaan, se
täytyy voida
sanoa ääneen.

Harto Pönkä,
sosiaalisen median ja
koulutusteknologian asiantuntija

– tai kaadetaan vastuu yksittäisten ihmisten harteille. Digitalisaation haasteet ja hyödyt myös jakautuvat eri lailla eri-ikäisten ja eri taustaisten käyttäjien kesken – digitaalinen hyvinvointi on tasa-arvokysymys². Sen vaaliminen on siksi yhteisöjen ja koko yhteiskunnan asia.

Suomalaistutkimuksen mukaan yli 75 prosenttia 18–29 vuotiaista nuorista käyttää Internetiä yli 20 tuntia viikossa ja yli 10 prosenttia peräti yli 51 tuntia viikossa³. Korkeat lukemat eivät koske vain nuoria. Tilastokeskuksen tekemän selvityksen mukaan myös 30–60-vuotiaista suurin osa kertoo seuraavansa sosiaalista mediaa jatkuvasti tai monta kertaa päivässä⁴.

Tällä hetkellä käytössä olevat mittarit ja seuranta eivät kuitenkaan anna riittävästi tietoa siitä, miten tämä ruuduilla vietetty aika on yhteydessä hyvinvointiin. Jos suuri enemmistö on sosiaalisessa mediassa “melkein koko ajan” vapaa-aikana, mittarista ei ole enää juurikaan hyötyä. Kuinka paljon, millaisissa tilanteissa ja mitä varten teknologiaa käytämme ovat kaikki merkittäviä asioita digihyvinvoinnille. Videoiden katsominen on passiivisempaa kuin esimerkiksi omien videoiden tekeminen ja pelaaminen, jotka voivat kehittää ajattelua ja taitoja. Iso osa teknologian käytöstä voi tukea hyvinvointiamme ja vahvistaa ihmissuhteitamme. Verkossa voi esimerkiksi saada vertaistukea haastavaan tilanteeseen. Tällä hetkellä näyttää kuitenkin siltä, että suomalaiset viettävät ruutujen äärellä enemmän aikaa kuin mitkään suositukset sallivat.

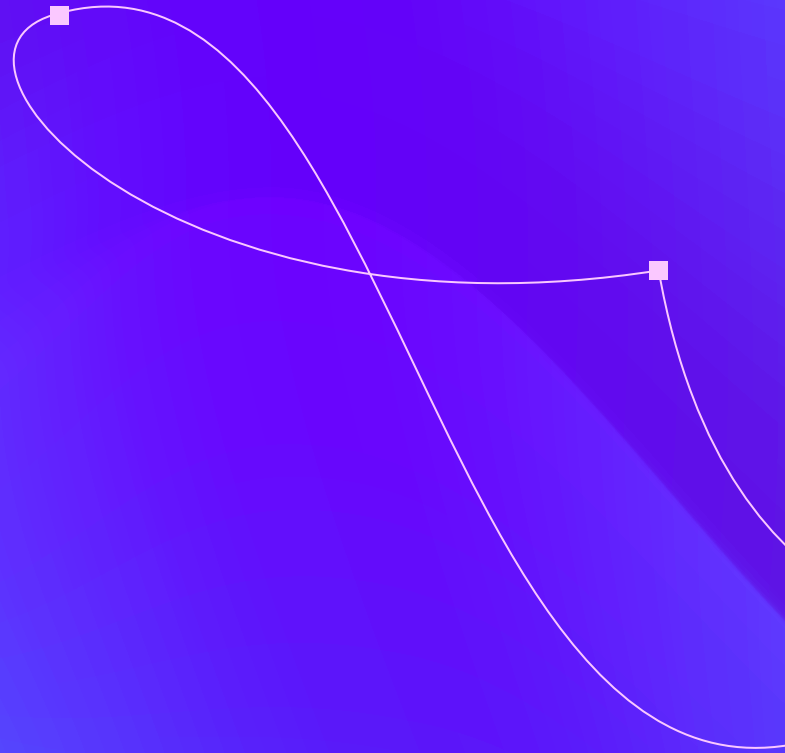
Nuorisotyössä pitäisi nähdä paremmin digihyvinvoinnin ja osallisuuden kulma.

Heikki Lauha,
Verke

Tiedämme kyllä, että vihanneksia pitää syödä puoli kiloa päivässä ja että lattiaan ei saa sylkeä, mutta samanlaisia selkeät arjen nyrkkisäännöt ja sosiaaliset normit eivät ole ehtineet kehittyä digitaalisille välineille. Ravitsemuksen paranimista ja vaikka tupakoinnin vähentämistä on kiristetty ja ohjattu julkisilla toimilla. Kouluissa ja työpaikoilla voidaan ohjeistaa hyvinvointia tukeviin tapoihin. Yrityksien toimintaan puututaan, jos niiden tuotteet haittaavat käyttäjien terveyttä. Samankaltaisia toimia tarvitaan myös digihyvinvoinnin osalta.

Tämä tiekartta on laadittu osana [Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan rahoittamaa Digihyvinvointi perheissä – Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi -hanketta](#). Hankkeessa olivat mukana Väestöliitto, Demos Helsinki ja Mediakasvatusseura. Selvitimme, mitä tuorein tutkimus sanoo ruutujen vaikutuksesta läheisiin ihmissuhteisiin. Tiekartan tarkoitus on tuoda esiin, kuinka laaja taho toimijoita voi vaikuttaa suomalaisten parien ja perheiden sekä laajemmin arjen digihyvinvointiin. Tiekartta syntyi kahden asiantuntijatyöajan pohjalta, jotka järjestettiin syksyllä 2019 ja keväällä 2020. Lisäksi haasteltiin yhdeksää asiantuntijaa. Toimet on suunnattu päättäjille, organisaatioille ja toimielimille. Yksilöille ja perheille – jotka ovat myös avainasemassa digihyvinvoinnin edistämisessä – laadimme Opas tasapainoiseen media-arkeen -julkaisun sekä materiaalia vanhempainiltoja varten. Ne löytyvät osoitteesta www.digihyvinvointi.fi. ■





Mitä digihyvinvointi on?

Hankkeessa tarkastelemme digihyvinvointia yksilöön, lähisuhteisiin ja laajemmin yhteiskuntaan liittyvänä ilmiönä. Digihyvinvointi on **sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä** hyvinvointia digitaalisten laitteiden ja palveluiden sisältämässä arjessa.

Digihyvinvoivan ihmisen **media-arki on tasapainossa**. Hän osaa **ehkäistä median haittavaikutuksia** ja käyttää laitteita ja palveluita **hyvinvointiaan ja osallisuutta tukevalla** tavalla. Arjen hyvinvoinnin kannalta tärkeimpiä asioita ovat läheisimmät ihmiset ja suhde heihin. Digihyvinvoivan ihmisen median käyttö ei näivetä näitä ihmissuhteita tai vie aikaa elämän muilta tärkeiltä asioilta ja omilta tavoitteilta. Teknologia on renki, ei isäntä.

Eurooppalaisesta näkökulmasta vertailussa Suomessa Internetissä vietetään verrattain vähän aikaa. Suomessa päivittäinen käyttö on noin kolme tuntia, kun taas esimerkiksi Virossa ja Ruotsissa se on noin neljä tuntia⁵.

Digihyvinvoivassa yhteisössä käytämme aikaamme **merkityksellisiksi koke-miimme** ja omaa laajempaa hyvinvointia tukeviin asioihin. Koemme, että ruutu-jen parissa vietetty aika on hyvin vietettyä aikaa. Tiedämme, missä sosiaalisissa tilanteissa minkälaiset ruudut sopivat ja milloin eivät. Digihyvinvoiva yhteiskunta kehittää **digitaitoja** ja **suoja**a digitaalisessa ympäristössä olevia riskejä vastaan.



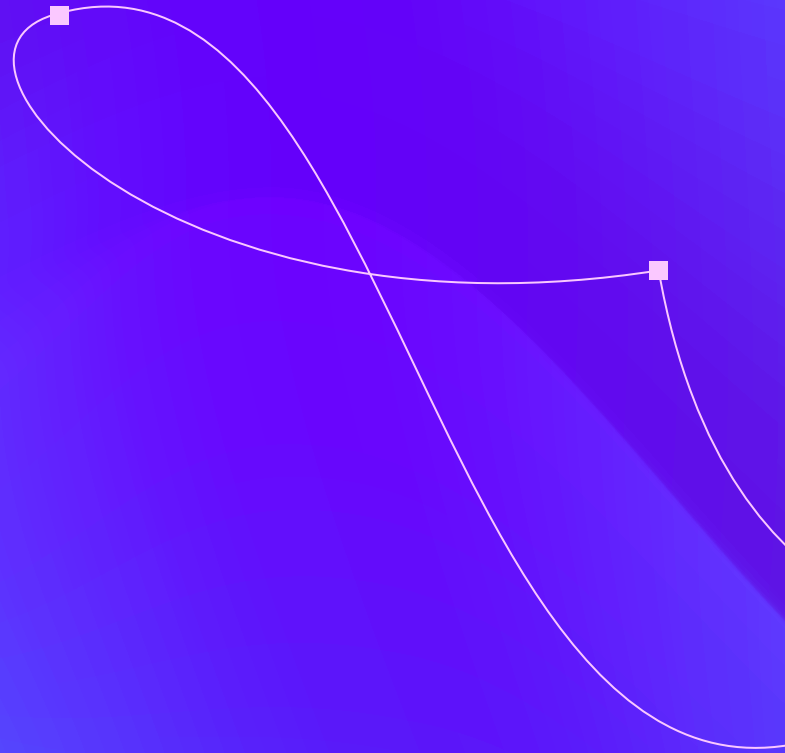
Tässä tietakartassa emme juurikaan käsittele digihyvinvoinnin fyysistä puolta, kuten esimerkiksi ergonomiaa, vaikka sekin on tärkeää. Myös tietosuojaa käsitellään tässä tekstissä vain kapeasti, sillä keskitymme perheiden arkeen vaikuttaviin toimiin. Mielenterveydellisiä tai digikiusaamiseen liittyviä haasteita emme myöskään käsittele syvällisemmin. Ne ovat kuitenkin olennainen osa digitaalisia taitoja ja turvaa. ■



**Ihmisten
hyvinvointiin
voitaisiin vaikuttaa
relevanteilla ja
aidosti hyödyllisillä
palveluilla sekä
yksityisyyden
kunnioittamisella,
ennemmin kuin
taidokkaalla
”mainonnan
kohdistamisella”.**

Riitta Vänskä ja Tiina Härkönen,
Sitra

Millainen Suomi
on digihyvinvoiva?





Digihyvinvointi kuuluu jokaiselle.

Digitaaliset ratkaisut tuovat ihmisiä yhteen ja vahvistavat ihmissuhteita, eivät erota ja polarisoi.

Kaikki lapset, nuoret ja aikuiset osaavat käyttää digitaalisia välineitä turvallisesti ja vastuullisesti, muita kunnioittaen. Yhteiskunnan eri toimijoiden yhteistyössä tunnistetaan erilaisten perheiden haasteita ja tarpeita digitaalisen hyvinvoinnin tueksi.



Teknologiakehitys digihyvinvointi edellä.

Teknologia ratkoo hyvinvointihaasteita eikä luo niitä lisää.

Ihmisillä on mahdollisuus irrottautua teknologiasta sekä elää hyvää arkea ja kokea osallisuutta myös ilman digitaalisia välineitä.

Teknologiakehittäjät huomioivat eri-ikäisten tarpeita ja käyttötapoja työssään ja erilaiset käyttäjät otetaan mukaan kehitykseen. Kehittäjät välttävät terveysongelmia tuottavia tuotteita ja osallistuvat haitallisten ilmiöiden torjumiseen.



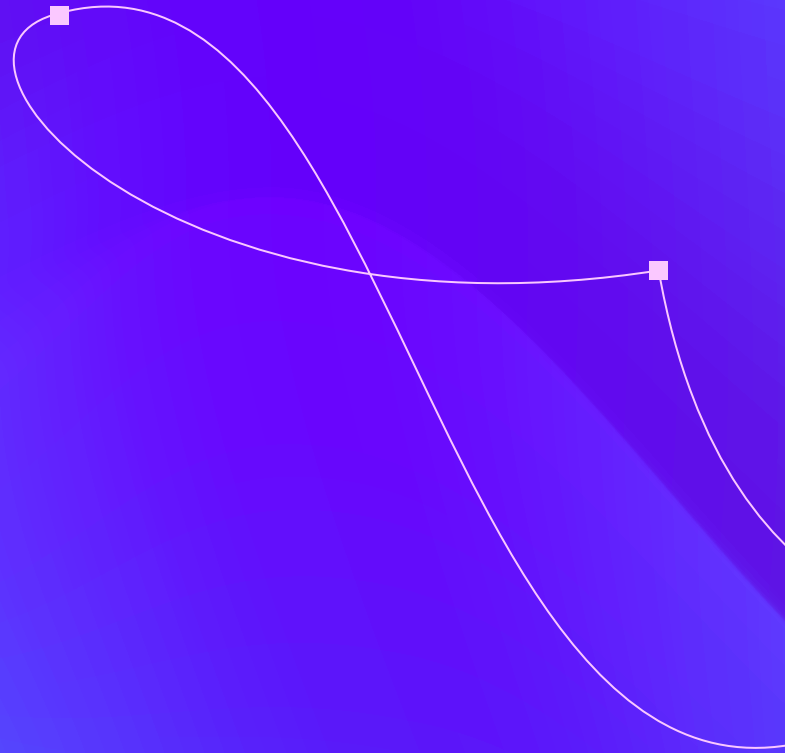
Yhteiskunta tukee ja seuraa digihyvinvointia.

Suomalaisilla on jaettu käsitys siitä, millaista on toisia kunnioittava ja hyvinvointia tukeva teknologian käyttö kotona, työssä, erilaisissa tiloissa ja yhteisöissä.

Perheiden ja yksilöiden digihyvinvointia tuetaan ja seurataan yhteiskunnassa järjestelmällisesti ja poikkihallinnollisesti.

Edistetään kansallisia tai kansainvälisiä aloitteita isojen teknologiayritysten verottamiseksi niin, että tuloja voisi ohjata digihyvinvoinnin edistämiseksi kunnissa ja järjestötyössä.

Tiekartta kohti
digihyvinvoinnin
mallimaata





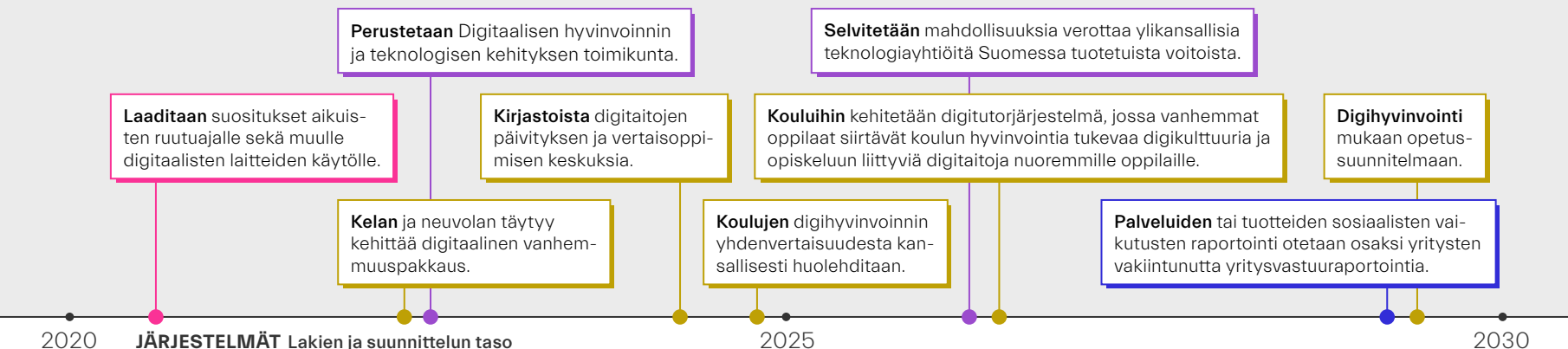
Teknologian
kehittäjät

Yhteisöt, tilat
ja työpaikat

Koulutus
ja palvelut

Politiikka

Olemme tunnistaneet digitaaliseen hyvinvointiin liittyviä haasteita neljältä tasolta ja kehittäneet niihin ratkaisun alkuja. Lisäksi digihyvinvointiin voidaan vaikuttaa kodeissa ja perheissä.



● Teknologian kehittäjien vastuu
 ● Yhteisöt, tilat ja työpaikat
 ● Koulutus ja palvelut
 ● Poliitiikan tekijät

Politiikan tekijät

Teknologia ei synny tyhjiössä, vaan siihen vaikutetaan yhteiskunnallisilla ja poliittisilla valinnoilla. Hallinto voi ohjata innovaatioiden suuntaa esimerkiksi julkisella rahoituksella, verotuksella, hankinnoilla, standardeilla, regulaatioilla sekä luomalla yritysverkostoja. Julkinen sektori voi vaikuttaa siihen, että teknologia luo enemmän hyvinvointia ja vähentää haittoja. Valeuutisten kohdalla toimia on vaadittu ja tehty, niitä voidaan vaatia myös hyvin käytetyn ajan nimissä. Myös lainsäädännöllä täytyy reagoida uusiin digitaaliseen hyvinvointiin ja kansalaisuuteen liittyviin haasteisiin.

■ **HAASTE** Suomessa ei ole tahoa, joka seuraisi maan digitaalista kestävyyttä laaja-alaisesti. Digitalisaatiota on tehty luonnotiede- ja teknologiapainotteisesti. Arjen, kansalaisten sekä yhteisöjen näkökulma on usein puuttunut keskeisistä elimistä ja työryhmistä. Arjen digihyvinvointi koskettaa ihmisiä läpi elämän ja koskee useita politiikkalohkoja, kuten sosiaali- ja terveystieteitä, kulutuspolitiikkaa, työpolitiikkaa ja turvallisuuspolitiikkaa. Kansalaisten digipalveluiden kulutus on myös kestävä kehityksen kannalta merkittävä tekijä, joka voi sekä vähentää että kuormittaa hiilijalanjälkeä.

Käyttäjien näkökulmaa on palveluiden kannalta nostettu esiin muutaman vuoden aikana toimineessa Digi arkeen neuvottelukunnassa, joka suosittelee laajempaa keskustelua ja enemmän tutkimusta arjen digitalisaation hyödyistä ja haitoista eri ihmisryhmille.

→ **RATKAISU** Suomeen tulisi perustaa poikkihallinnollinen elin, Digitaalisen hyvinvoinnin ja teknologisen kehityksen neuvosto. Poliittisesti riippumaton, pitkällä aikavälillä toimiva elin seuraa digialan kehityksen inhimillisiä ja yhteiskunnallisia vaikutuksia.

Elimeen valitaan asiantuntijoita, tutkijoita ja yrityselämän edustajia ja toimintaan voi liittyä kansalaispaneeleja. Neuvosto voi joustavasti ja proak-

Teknologia on tullut elämäämme niin nopeasti, että saamme vasta nyt tutkittua tietoa siitä, miten se muokkaa tärkeimpiä suhteitamme.

Anna Rotkirch,
johtaja, tutkimusprofessori, Väestöliitto

tiivisesti nostaa uusia teknologian arjen vaikutuksia yhteiskunnalliseen keskusteluun ja viranomaisten tietoon. Se voi tehdä aloitteita verotukseen, sääntelyyn, yritysten velvoitteiden, selvitys- ja tutkimustoiminnan määrittelyyn ja ohjaukseen liittyen. Se voi hyödyntää kansalaispaneeleja ja muita demokraattisen osallistamisen välineitä. Se myös seuraa ja kehittää kansallisia ja kansainvälisiä mittareita digitaaliseen hyvinvointiin liittyen. Mittareita ovat muun muassa ruutu-aika, subjektiivinen digihyvinvointi ja sovelluspohjaisen seurantadatan analyysit. Neuvosto voi myös tehdä aloitteita, nostaa aiheita yhteiskunnalliseen keskusteluun ja suositella tutkimus- ja selvittämishankkeita.

■ **HAASTE** Kansainvälisellä järjestöjen tasolla ei vielä tunnisteta digitaalisen hyvinvoinnin merkitystä globaalisti. WHO on ottanut kantaa digitalisaation merkitykseen ja potentiaaliin terveydenhuollossa globaalisti ja tuonut esiin siihen liittyviä dataa ja turvallisuuteen liittyviä teemoja⁶. Digitalisaation hyvinvointivaikutuksia ei kuitenkaan vielä pidetä keskeisenä.

→ **RATKAISU** Suomi toimii aktiivisesti kansainvälisillä foorumeilla digihyvinvoinnin edelläkävijänä ja tekee vaikuttamistyötä sen eteen, että kansainväliset järjestöt huomioivat teeman tavoitteiden asettelussa.

■ **HAASTE** Ylikansalliset teknologiajätit ovat markkina-johtajia ja Suomessaakin eniten käytettyjä, mutta niiden liiketoimintamalliin ja vastuullisuusvaatimuksiin on vaikea vaikuttaa.

→ **RATKAISU** Selvitetään mahdollisuuksia verottaa ylikansallisia teknologiayhtiöitä Suomessa tuotetuista voitoista. Suomi kannattaa ja ajaa aktiivisesti OECD:n pyrkimyksiä⁷ verottaa kansallisesti suurten ulkomais-ten alustojen voittoja, jotka syntyvät paikallisista mainostuloista.

■ **HAASTE** Meillä ei ole käytössä tarpeeksi teknologiaa, jonka suunnittelussa olisi huomioitu hyvinvointivaikutukset ja tällaisen tekeminen tarvitsee lähtölaukauksen.

→ **RATKAISU** Sosiaali- ja terveysministeriö järjesti vuonna 2017 Hyvinvointi-hackathonin, jossa etsittiin digitaalisia täsmäratkaisuja hyvinvoinnin edistämiseen. Nyt olisi aika etsiä hackathonilla välineitä nimenomaan digitaaliseen hyvinvointiin. Hackathonissa voisi etsiä ja palkita teknologiaa, joka toimii huomaamatta taustalla,



teknologiaa, joka saa meidät tekemään ja liikkumaan yhdessä ja teknologiaa, joka auttaa meitä tiedostamaan omia teknologiaan liittyviä haitallisia tapojamme ja keskittymään meille tärkeisiin asioihin. Mukaan voisi kutsua kasvuyrityksiä, vakiintuneita toimijoita sekä oppilaitosten edustajia.

■ **HAASTE** Jotta digihyvinvoinnin tila ja muutokset siinä tulisivat näkyviksi, sitä täytyy mitata. Tällä hetkellä Suomesta puuttuvat digitaalisen hyvinvoinnin seuranta ja sen mahdollistavat indikaattorit ja mittarit. Meillä ei ole tarpeeksi kattavaa kuvaa suomalaisten digihyvinvoinnista, sillä sitä ei seurata järjestelmällisesti.

→ **RATKAISU** Digitaalinen hyvinvointi ja arjen näkökulma nostetaan järjestelmällisesti esiin digitalisaatiota koskevissa työryhmissä ja aloitteissa.

Ihmisten omaa arviota tasapainosta on tärkeää seurata. Digitaalisen hyvinvoinnin osa-alueita otetaan mukaan olemassa oleviin hyvinvoinnin ja terveyden tutkimus- ja tiedonkeruurakenteisiin. Suurten sosiaalisen median toimijoiden tulisi tukea tätä työtä esimerkiksi toimittamalla kansallisia tietoja palvelunsa käytöstä seurantaa varten. Digihyvinvointi tulisi osaksi hyvinvointiajattelua esimerkiksi niin, että ruutuajasta olevat tilastot lisätäisiin terveyttä ja hyvinvointia mittaavien tilastojen rinnalle. ■

Teknologian kehittäjien vastuu

so osa uusien teknologisten innovaatioiden kehitystyöstä tehdään yksityisissä yrityksissä, vaikka toki suurten teknologisten menestysten taustalla on myös julkista tukea ja poliittisia valintoja. Keskustelu teknologiayritysten vastuullisuudesta, verrattuna vaikka keskusteluun ruoan terveys- ja ympäristövaikutuksista, on vasta alussa. Digitaalinen hyvinvointi ei vielä ole tämän keskustelun ytimessä. Esimerkiksi Suomen peliteollisuudesta puhutaan yleensä talouden kautta eikä hyvinvointinäkökulma tule keskustelussa esiin. Se on kuitenkin tärkeää, sillä monet teknologiat, erityisesti erilaiset alustat, vaikuttavat paljon siihen, miten käytämme aikamme ja järjestämme arkemme. Sosiaalisen median alustojen lisäksi esimerkiksi musiikin kuunteluun tai urheiluun liittyvät alustat voivat olla arjessamme mukana joka päivä monta tuntia.

Kaupalliset toimijat myyvät usein eri tuotetta, kuin miltä se käyttäjälle vaikuttaa. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa liiketoimintana on tosiasiallisesti alustoille kertyvä tieto ihmisten käyttäytymisestä ja mieltymyksistä. Digitaalisissa palveluissa on usein kyse myös seurannasta. Siksi suurin palvelujen tarjoaja on myös suurin datankerääjä ja sillä on suurin vaikutusmahdollisuus myös käyttäjiin. Sisältöjä käyttäjille räätälöivät algoritmit pyrkivät maksimoimaan muun muassa ajankäytön digipalveluissa, suosimaan tiettyjä sisältöjä, tai aiheuttamaan tiettyjä tunnereaktioita. Kehittäjille tai edes yritykselle ei myöskään aina ole selvää, miten teknologiaa tullaan lopulta käyttämään. Se ei kuitenkaan täysin vapauta heitä vastuusta, kun teknologian yhteiskunnallista vaikutusta arvioidaan.

■ **HAASTE** Digitaalisia palveluita tuottava teknologia-ala on kehittynyt nopeasti ja on monella alueella monopoliasemassa. Sen kuluttajasisällöt kehittyvät lähes täysin markkinaehtoisesti ja kuluttajia ei suojella samalla lailla kuin muiden tuotteiden tai medioiden kohdalla. Olemme teknologian kehitysvaiheen villissä lännessä, missä baareja, kasinoita ja kauppoja on pilvin pimein, mutta poliisi, sairaalat, koulut ja ja sosiaalihuolto puuttuvat. Digihyvinvointia ei mielletä tarpeeksi vahvasti vastuullisuuden alueeksi.

→ **RATKAISU 1** Teknologian suunnittelun etiikkaa pitää vahvistaa, mutta myös poliitikot, työyhteisöt ja järjestöt ovat siinä hyviä kirittäjiä. Sekä hyvinvoinnin edistämiseen että yritys vastuuseen keskittyvät toimijat alkavat kehittää yritysten kanssa yhteistyössä omaan asiantuntemukseensa perustuvia konsultaatiopalveluita teknologiayrityksille. Palveluiden avulla tuotteiden digihyvinvointivaikutuksia voidaan arvioida ja kehittää standardeja, työkaluja ja periaatteita yritysten käyttöön.

Teknologia tarvitsee oman vastuullisuussertifikaattinsa.

Myös viestintä kuluttajille on tärkeää, jotta hyvinvointia edistävillä tuotteilla ja palveluilla saadaan suurempi kysyntä. Digitaalisen hyvinvoinnin lisääminen on suuri liiketoimintamahdollisuus: pandemian aikana esimerkiksi videokonferensseja, liikuntaa tai terapiaa etänä tarjoavat yritykset menestyivät huimasti.

Yhdysvaltalainen järjestö Center for Humane Technology on järjestö, joka on keskittynyt kuluttajille suunnatun teknologian eettisiin kysymyksiin. Se on laatinut suunnittelun tueksi [Inhimillisen suunnittelun oppaan](#). Oppaan perustana on ”inhimillisten herkkyyksien” huomioiminen digilaitteiden ja palveluiden suunnittelussa. Oppaassa mainitut herkkyydet ovat ihmisen piirteitä, jotka ovat usein alttiita uusille teknologian tuomille ärsykeille. Niitä ovat muun muassa päätöksenteko, huomiokyky ja ryhmädynamiikka. Esimerkiksi läheissuhteita haittaa, jos tuote manipuloi meitä arvioimaan statustamme klikkausmäärissä tai olettamaan, että jokaiseen ärsykeeseen tulee reagoida. Niitä tukee mahdollisuus olla autenttisesti ja turvallisesti yhteydessä toisiimme.

→ **RATKAISU 2** EU:n säännöt edellyttävät suurten yritysten julkaisevan säännöllisiä raportteja toimintansa sosiaalisista vaikutuksista ja ympäristövaikutuksista⁸. Palveluiden tai tuotteiden digihyvinvointi vaikutusten raportointi tulisi ottaa osaksi yritysten vakiintunutta yritysvastuuraportointia. Liittämällä se osaksi yritysten EU-standardien mukaista ei-taloudellista (NFR, non-financial reporting) raportointia. Mittaamisen pohjana olisivat käyttäjien omat arviot hyvin käytetystä ajasta.

■ **HAASTE** Käyttäjien hyvinvointi ei ole lähtökohta teknologian kehitykselle, sitä ei huomioida suunnittelussa tarpeeksi eikä se aseta rajoja kehitykselle. Monet teknologiat perustuvat sen sijaan esimerkiksi käyttäjän huomion hakemiseen ja siihen, että käyttäjä yritetään saada palaamaan ja kuluttamaan mahdollisimman paljon aikaa palvelussa ja suosittelemaan sitä muille.

→ **RATKAISU** Teknologioita kehittävät yritykset tuovat käyttäjien ja yhteisön hyvinvoinnin vahvemmin osaksi yrityksen vastuullisuuskeskustelua ja alkavat nostaa sitä myös strategiseksi kärjeksi. Tasapainoisen arjen näkökulmaa ja sitä koskevaa asiantuntemusta hyödynnetään paremmin tuotekehittelyssä. Tämän edellytyksenä on, että tutkimuspohjaista tietoa, esimerkiksi kodista sosiaalisena kontekstina tai perheenjäsenten sosiaalisten suhteiden dynamiikasta kotona, olisi laajemmin tarjolla. Alalle luodaan omia standardeja hyvinvoinnin vastuullisuudesta ja niitä kehitetään yhdessä. ■

Verkkosuunnittelun muotoilija **Harry Brignull** kehitti vuonna 2010 termin 'dark pattern' eli tumma kuvio kuvaamaan keinoja, joilla verkkosivun käyttäjä huijataan antamaan omat tietonsa. GDPR-asetuksen oli tarkoitus puuttua tummiin kuvioihin, mutta yhden tutkimuksen mukaan vain vajaa 12 prosenttia verkkosivuista täyttää lain vaatimukset⁹. Dark pattern -suunnittelua pidetään epäeettisenä, mutta se on silti laajasti käytössä. Yhdysvaltain kongressissa tehtiin vuonna 2019 lakialoite¹⁰, jossa vaadittiin dark pattern -keinojen käyttämisen kieltämistä. Lakialoite sisälsi myös osan, jossa kiellettäisiin koukuttavan suunnittelun markkinoiminen alle 13-vuotiaille lapsille.

Yhteisöt, tilat ja työpaikat

Omaa käytöstä on helpompi muuttaa, jos muut toimivat ympärillä samoin. Siksi meidän tulee yhdessä pyrkiä luomaan digitaalisten välineiden käytölle yhteiset normit. Missä tilanteessa on kohteesta olla tarttumatta puhelimeen? Pitääkö työsähköposti ajastaa maanantaiaamuun?

Eri etiketit ja tavat sopivat eri yhteisöille ja eri tilanteisiin. Tärkeää on avata keskustelua ja oppia sanallistamaan kokemuksiamme siitä, miten teknologia nivoutuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

■ **HAASTE** Työelämä muuttuu digitalisaation myötä. Yli 40 prosenttia EU-alueen työntekijöistä on kokenut jonkin teknologisen uudistuksen viimeisen viiden vuoden aikana¹¹. Ajasta ja paikasta riippumaton työ antaa monelle mahdollisuuden yhdistää työ- ja perhe-elämä joustavasti, mutta jouston kääntöpuoli on työajan venyminen sekä työn ja vapaa-ajan sekoittuminen.

→ **RATKAISU** Työpaikkojen pitää ottaa käyttöön selkeät säännöt tai sopimukset työnantajan ja -tekijän välillä digitaalisten välineiden käytöstä työaikojen ulkopuolella. Ammattijärjestöt sekä työn ja perheen yhdistämisen asiantuntijat voivat olla tässä avuksi. Työpaikoilla tarvitaan selkeät digihyvinvoinnin ”huoneentaulut”, jotka kiteyttävät työyhteisön jaetut periaatteet ja säännöt digivälineiden käytölle eri tilanteissa, aikoina ja esimerkiksi etätyössä. Tällaiseen tauluun asiantuntijat voisivat laatia pohjia, joita työpaikkojen olisi helppo räätälöidä omaan käyttöönsä ja ottaa osaksi työpaikan kulttuuria.



■ **HAASTE** Digitaalinen hyvinvointi tyypistyy usein huoleksi lasten ja nuorten laitteiden käytöstä. Lasten ja nuorten lisäksi myös aikuiset tarvitsevat parempia raameja ja ohjeistusta omalle digilaitteiden käytölleen. Digihyvinvointia ei kuitenkaan vielä käsitellä laajasti esimerkiksi työterveyshuollossa tai ikäihmisille suunnatussa toiminnassa.

→ **RATKAISU** Esimerkiksi Työterveyslaitos tai THL laativat suositukset aikuisten ruutuajalle sekä muulle digitaalisten laitteiden käytölle. Suositukset sisältäisivät ruudun ääressä käytetyn ajan määrän mittaamisen lisäksi kriteerejä ajan laadulle eli tukea sille, miten ihminen tunnistaa hyvin käytetyn ajan, joka tukee hyvinvointia ja vahvistaa ihmissuhteita. Työterveyshuollon palveluntarjoajat kehittävät malleja digihyvinvoinnin edistämiseen erityisesti ennaltaehkäisevässä työssä. Työterveyshuollon toimijat voivat järjestää webinaareja työpaikoille. Ikäihmisten palveluissa korostetaan nyt tekniikan hallintaa. Sen lisäksi voisi käsitellä miten eri sisällöt vaikuttavat terveyteen.

Uusia normeja voitaisiin kehittää ja käsitellä siellä missä käyttäjät ovat, eli esimerkiksi pelialustoilla ja yhteistyössä sosiaalisen median vaikuttajien kanssa.



■ **HAASTE** Meillä ei ole jaettua käsitystä siitä, millainen digikäyttäytyminen on sopivaa missäkin fyysisessä julkisessa tilassa. On hyvin vähän tiloja, joissa emme olisi tavoitettavissa ja joissa muiden digitaalisten välineiden käyttö ei jossain määrin vaikuttaisi meidänkin olemiseemme. Digilaitteilta ei juuri saunan lisäksi ole mitään rauhan keitaita ja meidän odotetaan koko ajan olevan tavoitettavissa. Vaikka itse emme käyttäisikään laitteita, niitä on jatkuvasti ympärillämme.

→ **RATKAISU** Tarvitaan enemmän julkista keskustelua ja pelisääntöjä siitä, millainen teknologian käyttö sopii mihinkin tilaan. Alussa keskustelu voisi olla herättelevää ja interaktiivista: esimerkiksi eri yhteisöt ja järjestöt voisivat esittää omia ehdotuksia kunnan digietiketille.

Alku tapojen vakiinnuttamiselle voisi olla näkyvä viestintäkampanja julkisissa tiloissa kuten museoissa, asemilla ja kouluissa. Mallia voisi ottaa esimerkiksi HSL:n liikennevälineissä olevista ”käytöstapatarroista”, jossa opastetaan julkisen liikenteen käyttäjiä kiitoksen avulla huomioimaan kanssamatkustajat ja henkilökunnan.

Tulevaisuudessa meillä on ehkä enemmän tupakointikieltokylttien kaltaisia kehotuksia, joilla normitetaan digivälineiden käyttöä. Ihmiset tottuisivat näin hakemaan ohjeita omalle käytökselleen aina samankaltaisista merkeistä.

Kieltojen ja kehotusten pohjana on tärkeää hyödyntää tutkimusta, jotta niiden hyvinvointivaikutukset ovat todettuja. Voisi myös harkita kaupunkeihin, esimerkiksi puistoihin, kylttien ja jopa signaaliblokkaajien avulla ”offline-keitaita”. Näihin keitaisiin voi mennä hengähtämään niin, ettei kukaan siellä ei ole puhumassa työpuhelua tai streamaamassa videota. ■



Koulutus ja palvelut

Digitalisaatio ei ole vain elämää helpottavaa teknologiaa, vaan myös vallan uusjakoa. Vallan uusjaon taustalla on ennen kaikkea data, jonka arvon peruskäyttäjää ymmärtää yleensä suhteellisen huonosti. Uudet teknologiset työkalut muuttavat yhteiskunnallisia arvostuksiamme. Tämä aiheuttaa muutospaineita vanhoille instituutioille, joiden tehtävä on ollut tukea hyvinvointiamme. Internet sekä digitaalisten laitteiden ja sovellusten käyttötaidot mahdollistavat uudenlaisia osallisuuden, opiskelun ja työnteon muotoja. Digitaalisten taitojen puute voi myös luoda eriarvoistumisen prosesseja lasten ja nuorten keskuudessa. Toiset lapset ja nuoret saavat kotoa paljon tukea laitteiden ja palveluiden järkevässä käytössä, toiset jättään varhain usein yksin virtuaalisiin tiloihin. Koululla ja palveluilla on mahdollista kasvattaa aktiivisia ja vastuullisia digikansalaisia ja tasoittaa näitä eroja, jos käytössä on oikeaa tietoa ja osaamista.

■ **HAASTE** Digihyvinvointi ei ole käsitteenä mukana nykyisessä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014. Teknologian ja median vastuulliseen käyttöön liittyviä teemoja käsitellään kuitenkin laajasti esimerkiksi turvallisuuden, eettisen pohdinnan ja ergonomian kautta.

”Perusopetuksen tehtävä ja yleiset tavoitteet” -luvussa sanotaan esimerkiksi; ”oppilaat tarvitsevat perustietoa teknologiasta ja sen kehityksestä sekä sen vaikutuksista eri elämäalueilla ja ympäristössä. He tarvitsevat myös opastusta järkeviin teknologisiin valintoihin. Opetuksessa tarkastellaan teknologian monimuotoisuutta ja ohjataan ymmärtämään sen toimintaperiaatteita ja kustannusten muodostumista. Perusopetuksessa oppilaita ohjataan teknologian vastuulliseen käyttöön ja pohditaan siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä.” Tämä on hyvä alku, ja Suomen mediakasvatuksen taso on jo nyt kansainvälisessä eturintamassa. Tasapainoinen media-arki ja hyvinvointinäkökulmat voisivat olla tulevaisuudessa vahvemmin mukana.

→ **RATKAISU** Opetushallituksen laatiman opetussuunnitelman seuraavassa uudistuksessa tai jo sitä edeltävässä päivityksessä arjen tasapaino ja digitaalinen hyvinvointi on terminä mukana ja lisäksi digihyvinvoinnin kaikkia osa-alueita tuodaan vahvemmin mukaan. Tämä sisältää fyysisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja digitaitojen lisäksi psyykkiset ja sosiaaliset digihyvinvoinnin osatekijät. Niitä ovat muun muassa keskittymiskykyä ja



itsetuntoa lisäävän ja vähentävän ruutuajan tunnistaminen ja toisia huomioiva digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttö. Teknologiakasvatuksessa painotetaan kunnioittavaa vuorovaikutusta ja turvallisuutta, jotka tukevat digihyvinvointia.

■ **HAASTE** Oppilaat tarvitsevat jatkuvasti tukea teknologisen osaamisen laajentamisessa ja vuorovaikutuksen kehittämiseen. Jos digitaaliset taidot opitaan lähinnä vapaa-ajalla, eivät nuoret ja lapset välttämättä järjestelmällisesti kehitä ja reflektoi taitojaan. Siksi opettajien hyvistä digitaidoista täytyy pitää huolta. Koulut ovat kuitenkin erilaisessa asemassa: osassa on jo pitkään ollut mahdollisuus panostaa tieto- ja viestintätekniikan laitteistoon ja osaamiseen, kun taas toisissa opettajilla ei ole ollut esimerkiksi mahdollisuutta osallistua täydennyskoulutuksiin.

→ **RATKAISU** Digihyvinvoinnin yhdenvertaisuudesta kansallisesti täytyy huolehtia. Opetuksen järjestäjien hankintaosaamista on tuettava valtakunnallisella tasolla. Uusien työvälineiden ja toimintatapojen käyttöönottoa on tuettava täydennyskoulutuksella, johon opettajien on myös tosiasiallisesti mahdollista osallistua esimerkiksi saamalla sijainen. Kouluissa voisi olla digimentoreita, eli nuoria aikuisia jotka tuntevat nuorten mediamaailmaa ja tarjoavat luentoja, keskustelutilaisuuksia tai muuta tukea opettajille.

■ **HAASTE** Kukaan ei voi olla aina arjessa täysin läsnä läheisilleen. Puoliso tai esimerkiksi vanhempi, joka ei reagoi lapsen pyyntöön saada huomiota on toiselle epämiellyttävä. Kirjat ja sanomalehdet ovat aiemminkin pitäneet aikuisia pauloissaan, mutta digitaalisissa välineissä on erityistä ”tahmeutta” – ne on vaikea laskea alas, eikä lapsi tai muu läheinen aina tiedä tai ymmärrä, mikä ruudussa pitää niin kiinni. Siksi lapsen tullessa perheeseen aikuisen on hyvä tarkistaa omat digitaalisten välineiden käyttöön liittyvät tavat. Myös muut murroskohdat, kuten eläkkeelle jääminen tai vaikka omilleen muutto, voivat olla hyvä hetki päivittää omia digitapoja.

→ **RATKAISU** Kelan ja neuvolan täytyy kehittää digitaalinen vanhemmuuspakkaus, joka sisältää tietoa ja välineitä oman digitaalisen arjen tasapainon arviointiin ja tukea mahdollisten muutosten tekemistä. Neuvola opastaa nyt erilaisilla lomakkeilla ja nettisivuilla ravintoon, päihteisiin sekä lähisuhteisiin liittyvissä teemoissa. Pakkauksessa tulisi ehdottomasti olla myös digitaalisia keinoja tukea hyvinvointia laajemminkin.



■ **HAASTE** Digitaitoja on päivitettävä koko elämänkaaren ajan. Koulutus nähdään nykyään osana yksilön henkilökohtaista kehitystä läpi eliniän eli yhä enenevässä määrin aikuisetkin ovat oppijoita ja koulutuksen kohteita. Teknologia muuttuu nopeasti ja nuoremmat sukupolvet saattavat omaksua siihen liittyviä käytäntöjä vanhoja nopeammin.

Digitaitojen päivittäminen on tärkeää muun muassa siksi, että ihmiset osaavat käyttää niitä välineitä, joilla voi jatkaa työntekoa, olla vaivattomasti yhteydessä läheisiin ja sukulaisiinsa sekä vahvistaa osallisuuden tunnettaan. Eri ihmisryhmät ovat eriarvoisessa asemassa media- ja digitaitojen osaamisessa ja syrjäyttävät rakenteet, jotka liittyvät esimerkiksi ikään tai kielitaitoon toistuvat digitaalisessa syrjäytymisessä. Teknologian kehittyessä koko ajan on tarjottava kaikille taustasta riippumatta mahdollisuus jatkuvaan osaamisen päivittämiseen ja elinikäiseen oppimiseen.

→ **RATKAISU** Vertaisoppiminen on yksi tehokas tapa parantaa digitaalisia taitoja. Tällä hetkellä esimerkiksi kirjastoissa tapahtuva vertaisoppiminen on järjestöjen tuottamaa, mutta niistä voisi tehdä laajemminkin digitaitojen päivityksen keskuksia.

Digitalisaatiossa on isolta osin kyse informaatiosta. Kirjastoissa on informaatioalan asiantuntijoita, jotka jo nyt usein kuratoivat digitaalisia sisältöjä

ja palveluita asiakkailleen. Laajemman jatkuvan oppimisen järjestelmän rakentaminen sekä hyödyttää digitalisaatiota että voi edistää digihyvinvointia, jos siihen on sisäänrakennettu ajatus digitaalisten jatkuvasta päivityksestä.

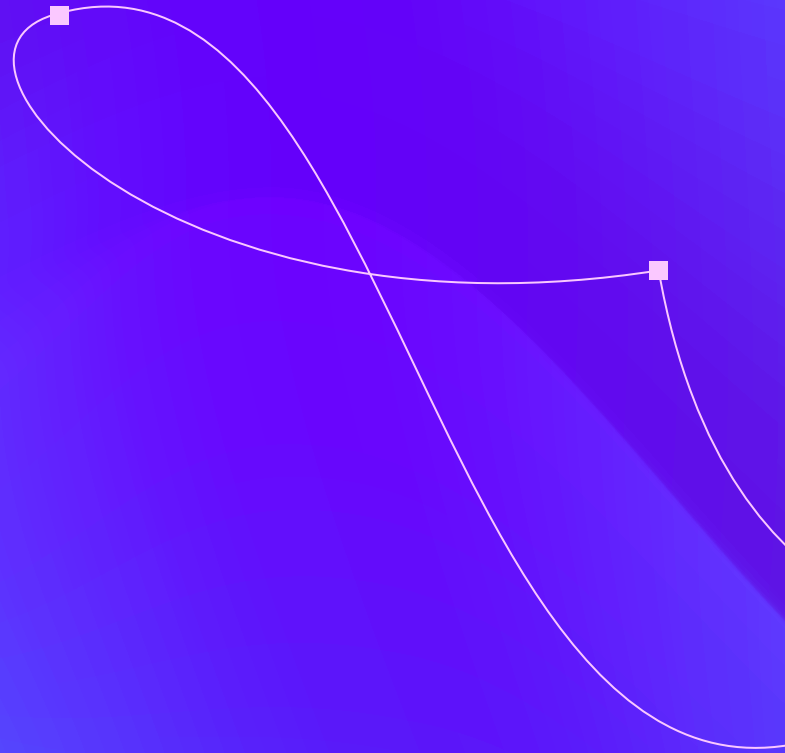
■ **HAASTE** Perheissä on hyvin erilaisia toimintatapoja ja sääntöjä median käyttöön liittyen, jolloin vanhempien ja opettajien voi olla haastavaa luoda yhteisiä pelisääntöjä. Erilaiset säännöt perheissä voivat tuoda myös lasten ja nuorten kaverisuhteisiin erilaisia jännitteitä. Jos esimerkiksi joillakin kaveripiirissä on lupa käyttää kännykkää ja pelata enemmän, voivat toiset kokea jäävänsä ulkopuolelle.

→ **RATKAISU 1** Tuetaan koulujen ja kotien välistä yhteistyötä ja kannustetaan luomaan yhteisiä toimintatapoja esimerkiksi luokalle tai koululle hyvinvointia tukevaan median käyttöön. Mediakasvatusseuran tuottaman vanhempainilta materiaalin avulla opettajat voivat käsitellä digihyvinvointikysymyksiä yhdessä vanhempien kanssa.

→ **RATKAISU 2** Kouluihin kehitetään digitutorjärjestelmä, jossa vanhemmat oppilaat siirtävät koulun hyvinvointia tukevaa digikulttuuria ja opiskeluun liittyviä digitaalisia taitoja nuoremmille oppilaille. Tutoroppilaat voisivat myös osallistua koulun digihyvinvoinnin edistämisen suunnitteluun yhdessä henkilökunnan kanssa. ■

Myös yksilöillä on vastuu oman ja läheistensä digihyvinvoinnista huolehtimisessa. Hankkeessa tuotettu Opas tasapainoiseen digiarkeen herättelee pohtimaan omaa mediasuhdetta ja antaa vinkkejä tasapainoisen digiarjen tueksi www.digihyvinvointi.fi.

Lähteet & asiantuntijahaastattelut



Lähteet

- 1 Tammisalo, K. & Rotkirch, A. (2020). Effects of ICTs on the quality of family relationships: A systematic review. Valmisteilla oleva käsikirjoitus.
- 2 Ks. esim. Nie, N. (2001) Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet. American Behavioral Scientist 45 (3).
- 3 Suomessa asuvien 13–29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo (2019). Toteutus: Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys ja kulttuuripalvelut.
- 4 Hanifi, R. (2019) Vapaa-aika ennen ja nyt – sosiaaliset suhteet digiajassa. Esitelmä, Tilastokeskus.
- 5 European Social Survey 2018
- 6 Draft global strategy on digital health 2020–2024, 22.3.2020. WHO:n verkkosivu.
- 7 OECD leading multilateral efforts to address tax challenges from digitalisation of the economy, 10.9.2019. OECD:n verkkosivu.
- 8 Non-financial reporting. [Euroopan komission verkkosivu, 20.2.2020.](#)
- 9 Nouwens et al. (2020), Dark patterns after the GDPR: Scraping consent pop-ups and demonstrating their influence. arXiv preprint arXiv:2001.02479.
- 10 S. 1084: Deceptive Experiences To Online Users Reduction Act. [Gov Track -verkkosivu 9.4.2019.](#)
- 11 Digital Frontrunners (2018). Nesta.

Asiantuntijahaastattelut

Kirsi Hantula, yritysvastuuasiantuntija

Tiina Härkönen, Sitra

Kimmo Kuisma, Vincit

Heikki Lauha, digitaalisen nuorisotyön
osaamiskeskus Verke

Panu Leppäniemi, teknologiakehittäjä

Mikko Meriläinen, pelaamisen
ja pelikasvatuksen tutkija

Hanno Nevanlinna, Futurice

Harto Pönkä, sosiaalisen median
ja koulutusteknologian asiantuntija

Riitta Vänskä, Sitra

