

Oppilaiden puhelinten käyttö koulussa vuoden 2025 lakimuutoksen jälkeen

5 Pohdinta ja päätelmät

Tuloksia tulkittaessa on huomioitava aineistoon ja tiedonkeruuseen liittyvät rajoitukset. Oppilailta ei kerätty vastaavaa aineistoa ennen perusopetuslain uudistusta. Tulokset perustuvat vastaajien jälkikäteen esittämiin arvioihin puhelinten käytön määrästä ja sen muuttumisesta. Niiden perusteella voidaan kuvata vastaajien kokemaa muutosta lakiuudistuksen jälkeen, mutta ei voida suoraan osoittaa, että lakiuudistus olisi aiheuttanut muutoksen. Oppilaiden ilmoittamat käyttöajat ovat itsearvioita, eivätkä ne perustu esimerkiksi laitteista saatuaan käyttöaikaan. Myös opettajien ja rehtorien vastaukset perustuvat heidän yleisiin havaintoihinsa oppilaiden puhelinten käytöstä. Henkilöstö ei välttämättä havaitse kaikkea koulupäivän aikana tapahtuvaa käyttöä, ja vastaajaryhmät ovat voineet tulkita kysymykset eri tavoin. Tämän vuoksi oppilaiden ja henkilöstön vastausten välisiä eroja on tarkasteltava suuntaa antavina.

Tulosten perusteella oppilaiden puhelinten käyttö näyttää vähentyneen perusopetuslain uudistuksen jälkeen. Hieman reilu puolet vastanneista oppilaista arvioi puhelimensa koulupäivän aikaisen viihdekäytön vähentyneen edelliseen lukuvuoteen verrattuna, ja toisaalta reilu kymmenesosa oppilaista ilmoitti, ettei käytä puhelinta koulupäivän aikana lainkaan muuhun kuin opiskeluun. Reilu neljä viidestä katsomusaineiden opettajista koki, että käyttö on vähentynyt verrattuna edelliseen lukuvuoteen. Rehtoreista vastaavan arvion esitti yhdeksän kymmenestä.

Arviot käytössä tapahtuneesta muutoksesta erosivat selvästi oppilaiden, katsomusaineiden opettajien ja rehtoreiden kesken. Henkilöstö arvioi puhelinten käytön vähentyneen huomattavasti yleisemmin kuin oppilaat. Lisäksi katsomusaineiden opettajien ja erityisesti rehtoreiden arviot painottuivat lyhyempiin käyttöaikoihin. Tämä voi kertoa siitä, että muutos näkyy selvästi oppitunneilla ja muissa henkilökunnan valvomissa tilanteissa. Toisaalta henkilöstön havainnot kohdistuvat todennäköisesti erityisesti oppitunteihin ja muihin valvottuihin tilanteisiin, kun taas oppilaat arvioivat omaa puhelimen käyttöään koko koulupäivän ajalta. Aineiston perusteella vastaajaryhmien välisten erojen syytä ei kuitenkaan voida selvittää.

Puhelimet ovat käytön vähentymisestä huolimatta edelleen merkittävä osa oppilaiden koulupäivää, sillä aineistomme mukaan lähes kolmannes oppilaista arvioi käyttävänsä puhelinta yli tunnin päivässä koulupäivän aikana. Määrää voidaan pitää huomattavana, mutta osa käytöstä tapahtuu esimerkiksi välitunneilla, joilla oppilaat saavat mahdollisesti käyttää puhelinta koulujen järjestyssäännöistä riippuen. Lisäksi aineistomme perusteella puhelinten käytössä tapahtuneet muutokset eivät ole olleet kaikkien oppilaiden kohdalla samanlaisia. Reilu kolmannes oppilaista arvioi, ettei käytössä ollut tapahtunut muutosta, ja kymmenesosa katsoi käytön lisääntyneen. Vastaajien arvioimiin muutoksiin ovat lakimuutoksen lisäksi voineet vaikuttaa esimerkiksi koulujen erilaiset käytännöt ja oppilaiden yksilölliset käyttötottumukset. Toisaalta oppilaiden puhelimen käyttö on voinut vähentyä, mikäli oppilaat ovat itse tiedostaneet käyttöön liittyvät ongelmat. Vastaavasti käyttö on voinut lisääntyä esimerkiksi kavereiden tai sosiaalisen median vaikutuksesta. Aineiston perusteella ei kuitenkaan voida eritellä, mistä yksittäisten oppilaiden käytössä tapahtuneet muutokset johtuvat.

Tulokset saattavat omalta osaltaan kertoa myös koulujen vaihtelevista käytännöistä puhelimen käytön rajoittamisessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa* -tilastoraportin mukaan 7.–9.-luokkalaisille oli säädetty mobiililaitteiden täyskielto 44 prosentissa kouluja. Kouluista 39 prosentissa oli otettu käyttöön opetuksettoman ajan osittainen käyttökielto, joka salli mobiililaitteen käytön osittain opetuksettomana aikana. Noin joka kymmenessä koulussa ei ollut lainkaan rajoitettu mobiililaitteiden käyttöä. (THL, 2026.) On kuitenkin huomattava, että THL:n raportin tiedot on kerätty vuonna 2025, jolloin puhelimen käyttöä alettiin rajoittaa, joten koulujen käytännöt eivät todennäköisesti olleet ehtineet vakiintua. Siitäkin huolimatta jatkoon kannalta voi olla hyvä pohtia, pitäisikö koulujen toimintatapoja ohjata entistä enemmän.

Lakimuutoksen tavoitteiden kannalta tuloksia voidaan kuitenkin pitää kokonaisuutena myönteisinä. Puhelinten käytön väheneminen on ollut henkilöstön havaintojen perusteella laajaa, ja yli puolet oppilaista tunnistaa käytön vähentyneen. Lakimuutoksen onnistumista kokonaisuudessaan ei kuitenkaan voida arvioida vain sen perusteella, kuinka paljon puhelimia käytetään. Keskeistä on myös se, ovatko työrauha, oppimiseen keskittyminen ja oppilaiden välinen vuorovaikutus parantuneet. Näiden vaikutusten arviointi edellyttäisi useampia mittareita, asian tarkastelua kahden kysymyksen sijaan muistakin näkökulmista ja pidempiaikaista seurantatutkimusta.

On myös huomattava, että pelkällä puhelinkiellolla ei todennäköisesti saavuteta haluttuja tavoitteita: esimerkiksi kasvokkainen vuorovaikutus ja yhdessäolo eivät välttämättä lisäänty, jos laitteen käytön tilalle ei synny muuta tekemistä. Erityisesti välituntien kannalta on tärkeää tarkastella, tukevatko koulun tilat oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta. Jotta oppilaiden välinen vuorovaikutus parantuisi, koulupäivän aikana oppilaille tulisi tarjota mielekästä yhteistä tekemistä ja mahdollisuuksia kasvokkaiseen vuorovaikutukseen ilman puhelinta.

Puhelinten käytön hallinta ei myöskään rajoitu koulupäivään, sillä todennäköisesti suurin osa nuorten puhelimen käytöstä tapahtuu vapaa-ajalla. Koulu ei voi määrätä perheiden vapaa-ajasta, mutta se voi kuitenkin tarjota selkeää ja tutkimukseen perustuvaa tietoa puhelinten käytön vaikutuksista sekä konkreettisia keinoja säädellä puhelinten käyttöä. Älypuhelinriippuvuus on nimittäin Kosolan (2020) mukaan tunnistettu riippuvuuden muoto, vaikkakaan sen diagnoosikriteereistä ei ole kansainvälistä yksimielisyyttä. Teknologian liikkakäytön on kuitenkin havaittu heikentävän sosiaalisia ja mahdollisesti kognitiivisia taitoja ja aiheuttavan univajetta, joka puolestaan voi johtaa masennukseen. Toisaalta vanhempien älylaitteiden käyttö vaikuttaa lapseen, sillä vanhempien runsas puhelimen tai muun laitteen käyttö ennustaa lapsen käytösongelmia. (Kosola 2020: s. 324, 326.) Tietoisuutta puhelinriippuvuudesta onkin tuotava entistä enemmän esille, sillä oppilaiden lisäksi myös vanhemmat voivat olla riippuvaisia puhelimestaan.

On tärkeää tunnistaa, että puhelimen vastuullinen käyttö rakentuu nuoren eri kasvuympäristöissä, joissa aikuiset toimivat tärkeinä roolimalleina. Jos aikuiset eivät itse noudata sääntöjä, joita nuorille on asetettu, rajojen uskottavuus heikkenee. Myös vapaa-ajalla on siten tärkeää sopia yhteisistä säännöistä. Perheissä voidaan esimerkiksi arvioida ruutuajan määrää ja pohtia, onko se kohtuullisissa rajoissa. Lisäksi perheissä voidaan esimerkiksi sopia, että ruokailut pidetään puhelimettona, puhelinta säilytetään yön aikana makuuhuoneiden ulkopuolella ja tietyissä tilanteissa puhelinta ei käytetä lainkaan. Avuksi vapaa-ajan ruutuajan säätelyyn Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Opetushallitus (2026) julkaisivat talvella 2026 suositukset digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käyttöön 0–13-vuotiaille. Suosituksissa korostetaan aikuisten vastuuta lasten mobiililaitteiden käytöstä: aikuisen tulee tarvittaessa rajoittaa käyttöä, jotta arki olisi tasapainoista. Lisäksi 6–13-vuotiaille ei suositella lainkaan älypuhelinia. (THL & OPH, 2026.) Vuoden 2027 alkupuolella julkaistaan myös suositukset 13–18-vuotiaille.

Pelkkä puhelimen kieltäminen ja ruutuajan rajoittaminen kotona eivät kuitenkaan ole ainoa ratkaisu. Sen sijaan vanhemman pitäisi keskittyä siihen, minkälainen mobiililaitteen käyttö sopii omalle lapselle (Martikainen & Saarikivi, 2021). Siten kouluissakaan keinot eivät voi rajoittaa puhelinten käytön kieltämiseen. Säännöt voivat vähentää häiriöitä ja luoda työrauhaa oppitunneille, mutta ne eivät yksin kehitä oppilaiden kykyä

säädellä omaa toimintaansa. On lisäksi tärkeää muistaa, että älylaitteet ja sosiaalinen media ovat lapsille ja nuorille tärkeitä keinoja pitää yhteyttä kavereihinsa. Perusopetuslain uudistuksen jälkeen yleisessä keskustelussa on nostettu esille sosiaalisen median rajoittaminen lapsilta ja nuorilta ja on pohdittu, voisiko Suomessa soveltaa Australiassa käyttöönotettua somekieltoa (Piirainen, 2025). Asiasta onkin tehty esiselvitys (VN/3534/2026), jossa todetaan, ettei kielto välttämättä ole paras ratkaisu. Myöskään nuorisotutkijat eivät politiikkasuosituksissaan (2026) tue somekieltoa, sillä sen hyödyistä ei ole yksiselitteistä tutkimusnäyttöä, ja kielto voisi heikentää lasten ja nuorten digitaalista osallisuutta ja hyvinvointia. Sen sijaan tutkijat kannattavat sosiaalisen median alustojen sääntelyn vahvistamista. (Nuorisotutkimusseura, 2026.) Esimerkiksi Britanniassa aiotaankin rajoittaa teini-ikäisten sosiaalisen median käyttöä yöaikaan (Salaterä, 2026).

Vaikka puhelinkielloilla on hyvät puolensa, puhelimen käytön vähentäminen esimerkiksi koulupäivän aikana ei voi olla ainoa tavoite. Sen sijaan tavoitteeksi olisi hyvä ottaa se, että lapsi tai nuori oppii tunnistamaan omaan toimintaansa vaikuttavia tekijöitä ja tekemään vähitellen itsenäisiä, omaa hyvinvointiaan tukevia valintoja myös silloin, kun ulkoista kieltoa tai valvontaa ei ole. Säännöt muodostavat tälle tarpeelliset rajat, mutta vastuullinen puhelimen käyttö edellyttää harjoittelua ja aikuisten johdonmukaista esimerkkiä. Lapset ja nuoret tarvitsevat lisäksi tietoa esimerkiksi sosiaalisen median palvelujen toimintaperiaatteista, puhelinilmoitusten vaikutuksesta tarkkaavaisuuteen sekä puhelimen käytön yhteyksistä uneen, opiskeluun, hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Heidän tulisi myös oppia tunnistamaan tilanteita, joissa puhelimen käyttäminen ei enää perustu tietoiseen valintaan vaan automatisoituneeseen tapaan. Harjoitteluun tarvitaan avuksi sekä vanhempien johdonmukaista esimerkkiä että tutkimusperustaista tietoa, jota koulu voi tarjota.