

Digilaitteet ja hyvinvointi

Kristiina Tammisalo

24.8.2024



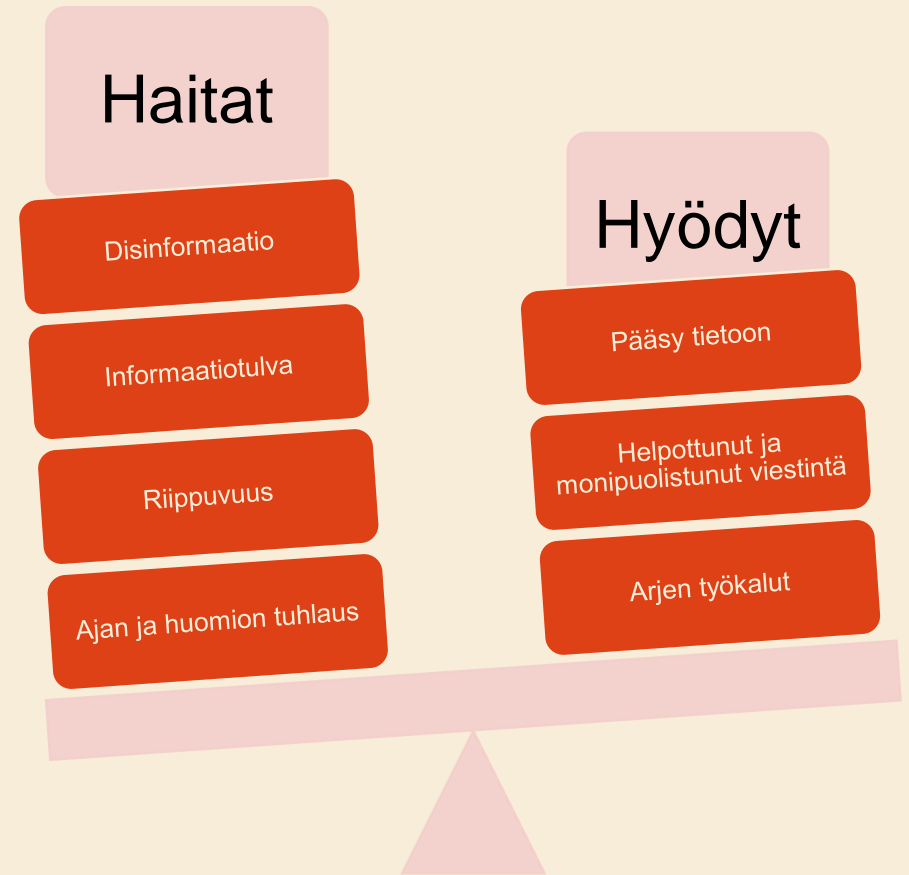
Digihyvinto

= Teknologian käyttöä hyvinvoinnin tukena ja digihaittoja välttämällä

- ❖ Hyödyt: arjen työkalut, helpottunut ja monipuolistunut viestintä, pääsy tietoon...
- ❖ Haitat: ajan ja huomion tuhlaus, riippuvuus, informaatiotulva, haitalliset sisällöt ja yhteydenotot, nettikiusaaminen, aivojen kuormittuminen...



Suosituimmat alustat pyrkivät ainoastaan maksimoimaan käyttöaikaa, jolloin haitat korostuvat.



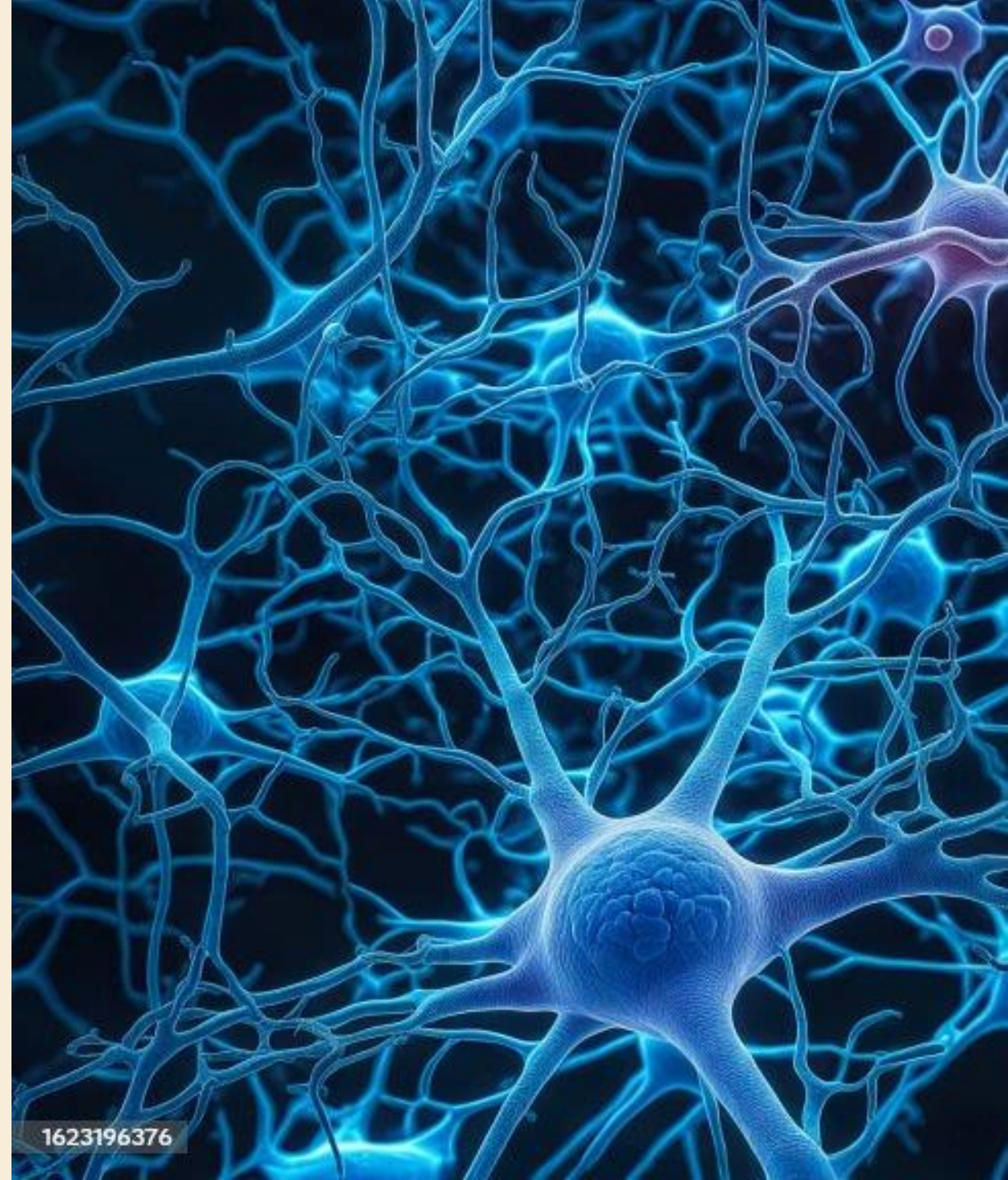
Suomalaisten nuorten digitottumukset

- ❖ Keski-ikäinen nuori käyttää internetiä 35-44 tuntia viikossa, josta sosiaalista mediaa 15-20 tuntia. Suosituin palvelu käyttöajan perusteella on Tiktok ([eBrand 2022](#)).
- ❖ 15-vuotiaista 90 %:lla on Tiktok. Se kuuluu myös 7-12-vuotiaiden suosikkisovelluksiin, vaikka sen ikäraja on 13 ([Yle 2024](#)).
- ❖ Suurin osa kouluikäisistä kokee, että kännykät häiritsevät keskittymistä ainakin joskus ([Nuorten mediakysely 2024](#)).
- ❖ Suurin osa kouluikäisistä kokee, ettei hallitse omaa median käyttöään ([Nuorten mediakysely 2024](#)).
- ❖ Keskittymisvaikeudet, yksinäisyyden kokemus ja ahdistuneisuus ovat nousussa ([THL Kouluterveyskysely 2023](#)).

Poimintoja tutkimuksista

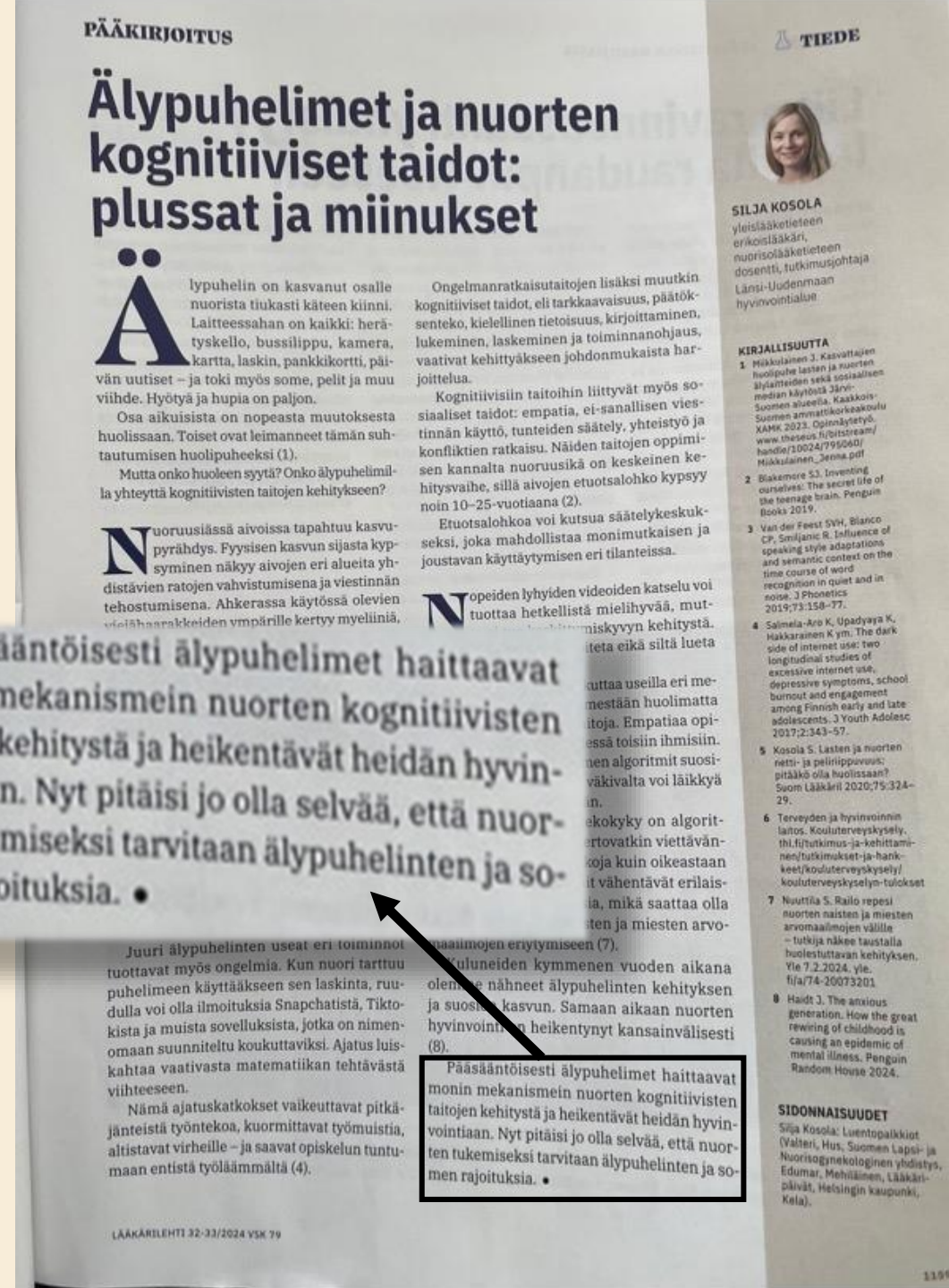
Vaikutuksia aivoihin

- ❖ Jatkuva huomion jakautuminen (multitasking) on yhteydessä siihen, että huomiota on vaikea pitää yhdessä tehtävässä (Moisala ym. 2016).
- ❖ Aivot harjaantuvat tarkkaavaisuuden nopeaan siirtämiseen esim. sovelluksesta toiseen, ja vastaavasti huomion pitäminen yhdessä kohteessa saa vähemmän harjoitusta.
- ❖ Nuorena aivot kehittyvät vastaamaan sitä, miten niitä käyttää. Vastaavasti aivojen ominaisuudet, jotka eivät saa harjoitusta, väistyvät.
- ❖ Sovellukset harjoittavat nopeaa tартtumista impulsiivisiin tarpeisiin pitkän tähtäimen tavoitteiden kustannuksella.



Psykologisia vaikutuksia

- ❖ Mitä nuorempa lapsi saa oman älylaitteen sitä todennäköisemmin hän kärsii **mielenterveysongelmista** teini-iässä ja nuorena aikuisena (Sapien Labs 2023).
- ❖ Suomalaisilla tytöillä sosiaalisen median runsas käyttö yhteydessä heikompaan **mielenterveyteen** (Kosola ym. 2024).
- ❖ Kouluissa kännykkäkielto parantaa **opintomenestystä** ja vähentää **kiusaamista** (Abrahamsson 2024).
- ❖ Runsa median käyttö varsinkin iltaisin on yhteydessä **univaikeuksiin** ja unen lyhyempään keston. On esitetty, että mielenterveyden heikentymisestä osa selittyy unen heikolla laadulla (Lemola ym. 2015; Viner ym. 2019).



Vaikutuksia sosiaaliseen toimintaan

- ❖ Kännyköiden läsnäolo sosiaalisissa tilanteissa vaikuttaa siihen, miten olemme yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöömme → läheisyys, tyytyväisyys, yhteys muihin heikkenevät ([Tammisalo & Rotkirch 2022](#)).
- ❖ Parisuhteissa uskottomuus, mustasukkaisuus ja suhteen lyhyempi kesto ([Tammisalo & Rotkirch 2022](#)).
- ❖ Yhteiskäyttö ja viestintä läheissuhteissa hyödyllisiä, mutta näiden vaikutus ”paina digihyvinvoinnin vaa’assa” vähemmän, koska suurin osa käytöstä tapahtuu yksin ([Tammisalo 2023](#)).
- ❖ Jatkuva tarve olla kännykällä on ”**kollektiivinen ansa**”. Siitä pois pääseminen on yksilölle vaikeaa, mutta jos kaikki päättävät yhdessä laittaa kännykät pois, kaikki hyötyvät ([Haidt 2024](#)).



Ottakaa kantaa myös...

Digiopetukseen, joka perustuu todennetuille hyödyille.

Omien laitteiden käyttöön välitunneilla ja vapaa-ajalla.

Ikärajoihin.
Minkä ikäiselle voi suositella älypuhelinta/nettiyhteyttä/ sosiaalista mediaa.

Digihyvinvointitietoisuuden ja mediakasvatuksen nykytila?

Digihyvinvoinnin seurantaan.
Suomessa ei ole kansallisesti kattavaa ja luotettavaa tiedonkeruuta.



UNIVERSITY
OF TURKU

NetResilience

Teknologian tulee ratkoa haasteita

- eikä luoda niitä.

Lähteet

- eBrand (2022): Suomessa asuvien 13-29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/>
- Yle (2024): Lasten ja nuorten suosimat sovellukset. Keskustelu YLE:n digipalvelusta lapsille 28.5.2024 Keskustakirjasto Oodissa.
- Nuorten mediakysely (2024). Mannerheimin lastensuojeluliitto https://cdn.mll.fi/prod/2024/02/05161921/nuorten_mediankayton_kysely_2024_a4.pdf
- THL:n kouluterveyskysely (2023): <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>
- Moisala, M., Salmela, V., Hietajärvi, L., Salo, E., Carlson, S., Salonen, O., Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K. and Alho, K. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134, 113–21.
- Labs, S. (2023). Age of first smartphone/tablet and mental wellbeing outcomes. Global Mind Project. Anon Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf.
- Kosola, S., Möro, S. and Holopainen, E. (2024). Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. *Archives of disease in childhood*.
- Kosola, S. (2024). Älypuhelimet ja nuorten kognitiiviset taidot. *Lääkärelehti*, 79.
- Abrahamsson, S. 2024. Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health. NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F. and Grob, A. 2015. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of youth and adolescence*, 44, 2, 405–18.
- Viner, R., Davie, M. and Firth, A. 2019. *The Health Impacts of Screen Time: A Guide for Clinicians and Parents*. Royal College of Paediatrics and Child Health.
- Tammissalo, K. and Rotkirch, A. 2022. Effects of information and communication technology on the quality of family relationships: A systematic review. *Journal of social and personal relationships*, 39, 9, 2724–65.
- Tammissalo, K. 2023. *Connecting and Disconnecting: Information and Communication Technology in Family Relationships*. Ph.D., University of Turku. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/175931/Tammissalo%20DISS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haidt, J. (2024) *Anxious Generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.