



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisu

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Tiuraniemi, S. 2023. Tunnistatko digimedioiden käytön hyvinvointivaikutuksia? Oamk Journal 147/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20231110144615>



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Tunnistatko digimedioiden käytön hyvinvointivaikutuksia?

20.11.2023 - Tiuraniemi Sanna

Digitalisaatio ja jatkuva teknologian kehitys ovat tuoneet internetin ja sen mahdollistamat erilaiset alustat aivan kätemme ulottuville, tarkemmin ottaen älypuhelinien mukana lähes integroituna kämmeniimme. Internetin käyttö ja erilaiset digimediat, kuten sosiaalinen media ja digipelit, ovat nykyään saumaton osa nuorten arkea. Nuoret osaavat hyödyntää digitaalisen aikakauden välineitä sisältöineen, mutta valitettavasti tällä on myös varjopuolensa. Ruutuajan sijaan tulisi tarkastella sisältöjen laatua sekä sitä, miten omaa digimedioiden käyttöään pystyy hallitsemaan ja millaisia hyvinvointivaikutuksia mediaan käytetyllä ajalla on.



Jotta nuorten digihyvintia voidaan tukea, on ymmärrettävä digimedioiden käytön positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia (kuva: 5./15 WEST/iStock).

Otatko puhelimen käteesi vain tarkistaaksesi, onko tullut viestejä tai ilmoituksia? Oliko tarkoituksesi laittaa illalla vain herätys puhelimeesi, mutta unohditkin vielä selaamaan

somen loputonta uutisvirtaa ja yönesi jäivät jälleen liian lyhyiksi? Selviäisitkö koulupäivästäsi ilman puhelintasi? Entä jaksatko keskittyä tunniksi opiskeluihin vilkuilematta puhelintasi?

Opettajat, ja mikseivät itse opiskelijatkin, ovat varmasti havahtuneet siihen, kuinka digimedit häiritsevät keskittymistä opiskelussa ja työelämässä. Median multitasking, always on ja FoMO vaikuttavat kaikki keskittymiskykyyn, hyvinvointiin ja siihen, miten olla läsnä ja vuorovaikutuksissa juuri niiden ihmisten kanssa, jotka odottavat läsnäoloa.

## Sosiaalinen vuorovaikutus on muuttunut

Vuonna 2022 suomalaisista 18–29-vuotiaista nuorista lähes 90 prosenttia käytti internetiä yli 20 tuntia viikossa. 18–22-vuotiaista jopa 32 prosenttia käytti internetiä yli 51 tuntia viikossa. Sosiaalinen media on yksi suosituimmista internetin käytön muodoista. [1] Sosiaalinen vuorovaikutus on muuttunut merkittävästi digitalisaation myötä, ja sosiaalinen verkostoituminen internetissä on yksi nuorten suosituimmista vapaa-ajan aktiviteeteista digipelaamisen ohella. Läheiset ihmissuhteet voivat kuitenkin kärsiä digimedioiden ollessa liikaa läsnä arjessa.

Tapaamiset kasvotusten ovat vähentyneet ja näissäkin tilanteissa läsnäolevuutta häiritään. Puhelimeen tulee ilmoituksia somesta tai WhatAppista ja niihin odotetaan vastattavan hyvinkin nopeasti. Samaan aikaan jokin peli saattaa ilmoittaa, että olisi aika kokeilla seuraavaa tasoa. Nuorille ”always on” eli ”aina päällä” elämäntapa tarkoittaa, että lähes aina tulee olla tavoitettavissa sekä aktiivisena digimaailmassa.

Digimedioiden käytön hyödyt näyttävät liittyvän kuitenkin juuri vuorovaikutukseen ja sen laatuun. Digimedit mahdollistavat vuorovaikutuksen helposti ja nopeasti välimatkasta riippumatta. Ne ovat myös väylä itsensä ilmaisuun, uuden oppimiseen sekä viihteestä nauttimiseen. Tämä ei kuitenkaan poissulje sitä, millainen merkitys median sisällöillä ja sen selaamiseen käytetyllä ajalla on nuoren hyvinvoinnille ja terveydelle.

Sosiaalista mediaa käytetään lähtökohtaisesti eniten ystävyyslähtöiseen toimintaan, kuten yhteydenpitoon, mutta sen lisäksi internetin mahdollistamat erilaiset alustat ovat nuorille merkittävä tiedon lähde. Digitaalisen median hyödyntäminen oppimisessa ja tiedonhaussa voi vaikuttaa myös positiivisesti opiskelumotivaatioon [2], mutta pelkkä digilaite tai sen

tarjoama sisältö ei itsessään edistä oppimista [3]. Nopealla tiedon ”googlettamisella” ei myöskään ole nähty myönteistä vaikutusta oppimiseen [3].

## Monisuorittaminen vaikuttaa keskittymiskykyyn

Media multitasking eli useamman digimedian tai -laitteen yhtäaikaista käyttöä on yleistynyt merkittävästi digitalisaation myötä. Nuoret vaihtavat toimintaa keskimäärin jopa kuuden minuutin välein, ja keskittymisen herpaantuminen on hyvin yleistä. Media multitasking heikentää keskittymiskykyä ja lisää häiriintyvyyttä. Keskittymiskyvyn puuttuessa yhteen asiaan paneutuminen on haasteellista ja nuori kyllästyy nopeasti. [4] [5] Monisuorittaminen ei edistä oppimista, sillä oppimisen kannalta on keskeistä, että tarkkaavuus on suunnattu opetettavaan sisältöön, eikä työmuistia kuormiteta muilla ärsykkeillä samanaikaisesti. [6]



Jatkuva puhelimen vilkuilu ja monen asian tekeminen samanaikaisesti heikentää keskittymiskykyä (kuva: Karolina Grabowska/pexels.com).

Media multitasking opetuksen tai luennon aikana on yhteydessä alentuneeseen koulumenestykseen ja alempiin arvosanoihin [4]. Samoin työaikana tapahtuva sosiaalisen median käyttö on yhteydessä heikentyneeseen työssä suoriutumiseen [7]. Digitaaliset mediat on kehitetty koukuttaviksi ja median multitaskingille altistavat sen rakenteelliset

ominaisuudet, kuten sisällön jatkuva lisääntyminen ja muuttuminen sekä algoritmien juuri sinulle kohdentama sisältö.

## Digimedioiden käytöllä on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia

Parhaimmillaan somen käyttö ja digipelaaminen on nautinnollista ja turvallista. Ne tarjoavat viihdettä ja yhteydenpitoa sekä tukevat nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Digihyvinvoinnista puhuttaessa tarkoitetaan tasapainoilua digimedian käytön hyvinvointihyötyjen ja -haittojen välillä. Digihyvinvointi on yksilöllinen kokemus, mutta käytön tulisi olla tarkoituksenmukaista ja omaa käyttöä tulisi pystyä hallitsemaan.

Hallitsematon digimedian käyttö voi ajautua ongelmakäytöksi tai jopa riippuvuudeksi, jolloin median käytön vaikutukset voivat olla hyvinvointia ja terveyttä heikentäviä. Ongelmallinen digimedian käyttö voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren hyvinvointiin, ihmissuhteisiin sekä arjen toimintoihin, kuten opiskeluun. Nuorten mielenterveydelliset ongelmat ovat lisääntyneet ja mielenterveyden häiriöistä kärsii jo arviolta 20–25 prosenttia suomalaisista nuorista [8].

Digimedioiden ongelmallisella käytöllä on yhteyksiä niin psyykkisiin, sosiaalisiin kuin fyysisiin haasteisiin. Yksi keskeisimmistä digimedioiden käyttöön kytkeytyvistä mielenterveyden häiriöistä on masennus. Muita digimedioiden ongelmallisen käytön psyykkisiä haasteita ovat esimerkiksi stressi, keskittymisvaikeudet sekä ADHD. Sosiaalisia haasteita ovat esimerkiksi yksinäisyys ja eristäytyminen, riidat läheisten kanssa sekä reaalielämän suhteiden korvaantuminen online-suhteilla. Ongelmallisella digimedioiden käytöllä on nähty yhteyksiä myös alentuneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, erilaisiin niska- ja hartiasseudun kiputiloihin tai käsien ja sormien puutumiseen. Seuraukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä, mikä vaikeuttaa ongelman tunnistamista. [9] [10]

# Kohti hyvinvointia ja terveyttä tukevaa digimedioiden käyttöä

Digitaaliset laitteet ovat tulleet jäädäkseen osaksi arkea, joten hyvinvointia ja terveyttä tukevaa digimedioiden käyttöä on tavoiteltava. Digitalisaation muovaamassa nyky-yhteiskunnassa tarvitaan digihyvinvointiosaamista eli taitoa tunnistaa digimedioiden käyttöön liittyviä hyvinvointiriskejä ja kykyä ohjata nuoria hyvinvointia edistävään median käyttöön. Digimedioiden käytöllä on hyvät puolensa ja niiden merkitys nuorelle tulee ymmärtää. Nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset ovat kokeneet haasteelliseksi tunnistaa median käytön hyvinvointivaikutuksia sekä ohjata nuoria. Tietoisuuden lisääntyminen auttaa myös ongelman tunnistamisessa ja mahdollistaa varhaisen puuttumisen.

DigiWellPRO-verkkokoulutus kehitettiin vastaamaan näihin uusiin osaamistarpeisiin. Nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille ja alan opiskelijoille suunnattu verkkokoulutus on kehitetty osana Digi-Hyve-hanketta. Hanke on syyskuussa 2022 käynnistynyt Oulun yliopiston ja Oulun ammattikorkeakoulun yhteinen koulutushanke (ESR), joka päättyy 31.10.2023. DigiWellPro-verkkokoulutus tulee jäämään DigiCampuksen avoimeen tarjontaan.

## **Sanna Tiuraniemi**

projektikoordinaattori

TKI-yksikkö

Oulun ammattikorkeakoulu

### [DIGI-HYVE-hanke](#)

Hankkeen päätoteuttaja: Oulun yliopisto

Osatoteuttaja: Oulun ammattikorkeakoulu

Kesto: 1.9.2022–31.10.2023

Tavoitteet: Kehittää, pilotoida ja toteuttaa digihyvinvointiosaamista lisäävä monialainen ja työelämälähtöinen verkkokoulutus nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten ja alan opiskelijoiden uusiin osaamistarpeisiin. Lisäksi tavoitteena oli tarjota ammattilaisille ja opiskelijoille

konkreettisia toimenpiteitä ja ratkaisuja digitalisaation aiheuttamiin uudenlaisiin osaamisvaatimuksiin, nuorten hyvinvoinnin edistämisen ja monialaisen yhteistyön vahvistamisen tarpeeseen sekä yhteiskunnalliseen jatkuvan oppimisen tarpeeseen työelämässä.

Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa

Rahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus

## Lähteet

[1] Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 2022. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Hakupäivä 7.9.2023. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/>

[2] Hietajärvi, L. 2019. Adolescents' socio-digital engagement and its relation to academic well-being, motivation, and achievement. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Hakupäivä 6.10.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5399-9>

[3] Mediakasvatusseura. 2019. Näin mediakasvatus edistää nuorten digihyvinvointia. Hakupäivä 7.9.2023. <https://mediakasvatus.fi/nakokulma/2019/11/nain-mediakasvatus-edistaa-nuorten-digihyvinvointia>

[4] Demirbilek, M. & Talan, T. 2018. The effect of social media multitasking on classroom performance. *Active Learning in Higher Education* 19 (2), 117–129. Hakupäivä 7.9.2023. <https://doi.org/10.1177/1469787417721382>

[5] Moisala, M. 2017. Brain activations related to attention and working memory and their association with technology-mediated activities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Hakupäivä 7.9.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2980-2>

[6] Turel, O. & Qahri-Saremi, H. 2016. Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual-System Theory Perspective. *Journal of Management Information System* 33 (4), 1087–1116. Hakupäivä 7.9.2023. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>

[7] Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. 2014. Use of online social network sites for personal purposes at work: does it impair self-reported performance? *Comprehensive Psychology* 3. <https://doi.org/10.2466/01.21.CP.3.18>

[8] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Hakupäivä 7.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

[9] Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Hakupäivä 7.9.2023. <https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2020/10/Somekatsaus.pdf>

[10] Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M. & Kääriäinen, M. 2020. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology* 25 (1), 67–81. Hakupäivä 7.9.2023. <https://doi.org/10.1177/1359105317740414>

## METATIEDOT

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 147/2023

**Julkaisuvuosi:** 2023

**Tekijätiedot:** Tiuraniemi Sanna

**Oikeudet:** [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (pl. ylimmäinen iStock-kuvanpankista haettu kuva)

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20231110144615>

**Tiivistelmä:** Digimedioiden käyttö on lisääntynyt ja niistä on muovautunut osa nuorten jokapäiväistä arkea. Digimedioiden, kuten some ja digipelaaminen, käytöllä on sekä positiivisia että negatiivisia hyvinvointivaikutuksia. Nuorten parissa toimivilta ammattilaisilta vaaditaan digihyvinvointiosaamista eli taitoa tunnistaa digimedioiden käyttöön liittyviä hyvinvointiriskejä ja kykyä ohjata nuoria hyvinvointia edistävään median käyttöön. Nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset ovat kuitenkin kokeneet haasteelliseksi tunnistaa median käytön hyvinvointivaikutuksia sekä ohjata nuoria. Digi-Hyve-hankkeessa kehitettiin nuorten parissa toimiville ammattilaisille ja alan opiskelijoille digihyvinvointiosaamista edistävä DigiWellPRO-verkkokoulutus.