UNIVERSITY OF HELSINKI

https://helda.helsinki.fi

Hyvinvoiva nuori digiajassa : tasapainon löytäminen on avain hyvinvointiin

Maksniemi, Erika; Matikainen, Janne; Hietajärvi, Lauri

2023-02

Liikunnan ja terveystiedon opettajat

http://hdl.handle.net/10138/569435

Maksniemi, E, Matikainen, J & Hietajärvi, L 2023, 'Hyvinvoiva nuori digiajassa : tasapainon löytäminen on avain hyvinvointiin', Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n jäsenlehti, Vuosikerta. 2023, Nro 2, Sivut 8-9.

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. https://helda.helsinki.fi

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

Hyvinvoiva nuori digiajassa

– tasapainon löytäminen on avain hyvinvointiin

Teksti: Erika Maksniemi, Janne Matikainen & Lauri Hietajärvi
Kuva: Unsplash

Usein ajatellaan, että digitaalisten laitteiden käytöstä on nuorille haittaa. Todellisuudessa on hyvin tilanne- ja yksilökohtaista, onko käytöstä haittaa vai hyötyä. Usein vaikutus on melko neutraali, sillä suurimmalle osalle nuorista digitaalisten laitteiden käyttö tai niiden parissa vietetty aika ei ole erityisen haitallista tai hyödyllistä.

Keskustelu digitaalisten laitteiden käytöstä ja nuorten hyvinvoinnista pitää monesti sisällään oletuksia siitä, että erilaisten sovellusten käytöllä on lähinnä negatiivisia vaikutuksia nuorten psykologiseen hyvinvointiin, kuten masennuksen oireisiin, elämäntyytyväisyyteen tai itsetuntoon. Mitä tarkemmin näiden kahden ilmiön yhteyttä on tarkasteltu, on havaittu, että digitaalisten sovellusten parissa käytetty aika ei juurikaan selitä psykologista huonovointisuutta. Ei ainakaan suurimmalla osalla nuoria. Ei ole myöskään uskottavaa näyttöä siitä, että juuri digitaalinen media aiheuttaisi psykologista pahoinvointia – kyse voi olla myös siitä, että lisääntynyt median parissa vietetty aika on pahoinvoinnin yksi oire. Siispä, sen sijaan että ihmettelisimme mitä digitaalisten sovellusten parissa käytetty aika tekee nuorten hyvinvoinnille, meidän tulisi tarkastella sitä, miten nuoret käyttävät digitaalisia sovelluksia. On siis tärkeää nähdä nuoret aktiivisina toimijoina.

Ruutuaika on huono mittari

Yleinen huoli on, että digitaalisia sovelluksia käyttäessä, nuoret haaskaavat aikaa joltain muulta paljon hyödyllisemmältä tekemiseltä. Tällöin ajatellaan, että yhteydet digitaalisten sovellusten käytön ja hyvinvoinnin välillä olisivat lineaarisia tarkoittaen, että mitä enemmän käyttää digitaalisia sovelluksia sitä heikompi hyvinvointi. Tieteellinen näyttö ei kuitenkaan tue tätäkään oletusta. Yleisesti ottaen, hyvin vähän tai hyvin paljon digitaalisia sovelluksia käyttävät nuoret raportoivat heikompaa psykologista hyvinvointia kuin ne nuoret, joilla käyttö on jonkinlaisen normaalin rajoissa. Yhteys on siis epälineaarinen.

Ilmiö ei myöskään ole näin yksinkertainen, sillä pelkkä digitaalisen media parissa käytetty aika on huono mittari. Oleellisempaa on tarkastella sitä miten nuoret digitaalisessa maailmassa toimivat. Lisäksi on hyvä tarkastella hyvinvointia moniulotteisena ja ajatella, että digitaalisten sovellusten käyttö voi vaikuttaa hyvinvoinnin eri osa-alueisiin hyvin eri tavoin. Tietokoneella pelaaminen verkon yli kavereiden kanssa voi esimerkiksi muuttaa jonkin nuoren nukkumistottumuksia, mutta samaan aikaa kasvattaa henkistä ja sosiaalista pääomaa. Onko tällöin hyvinvointi heikentynyt vai lisääntynyt?

Digitaalisuus lisää mahdollisuuksia ja haasteita

Digitaaliset sovellukset ovat muuttaneet nuorten sosiaalisia suhteita ja sitä, millä tavoin ja miten nopeasti paikasta riippumatta muihin voi olla yhteydessä. Tällä voidaan nähdä olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Sosiaalinen media tarjoaa nuorille paljon mahdollisuuksia ylläpitää vertaissuhteita tai luoda uusia sosiaalisia kontakteja, heillä on mahdollisuuksia etsiä ja jakaa tietoa, inspiroitua ja saada vertaistukea. Sosiaalisen median kautta nuoret voivat löytää kokonaan uusia ryhmiä ja yhteisöjä, joiden kautta omaa sosiaalistaa identiteettiään voi vahvistaa, mikä yleensä tukee hyvinvointia. Toisaalta sosiaalinen media voi entisestään korostaa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita niissä nuorissa, joilla näitä haasteita entuudestaan on. Nuoret pysyvät myös digitaalisten sovellusten kautta tietoisina siitä, mikä oman ikäryhmän kesken puhuttaa ja mikä sillä hetkellä on pin-

- Mitään fiksattua aikamäärettä on turha antaa, jota noudattamalla voisi turvata jokainen nuori.
- Kyse on aina yksilöstä: persoonallisuudesta, muista elämän haasteista, ystävyyssuhteista, perheestä, harrastuksista, mielenkiinnonkohteista. Ne vaikuttavat hyvinvointiin enemmän kuin digitaalisen media parissa käytetty aika.
- Nuorille some ei ole mikään erillinen ulottuvuus arjessa, vaan kyse on hybridistä, jossa “online” ja “offline” ympäristöt soluttautuvat yhteen
- Tasapainon löytäminen sosiaalisten ja digitaalisten vaatimusten ja nuoren omien säätelykeinojen välillä on tärkeää
- Sosioemotionaaliset taidot ovat tärkeitä turvaamaan digitaalisen median negatiivisilta vaikutuksilta

nalla. Myös yhteiskunnallisista ja globaaleista asioita on mahdollista olla enemmän tietoinen, vaikka samalla tietoisuus maailmantilanteesta voi myös aiheuttaa ahdistusta (esim. ilmastoahdistus).

Nuoret eroavat myös sen suhteen, miten he ylipäätään reagoivat digitaalisten sovellusten sosiaalisiin ärsykkeisiin ja jatkuvaan tietotulvaan. Esimerkiksi jatkuva tavoitettavissa oleminen ja paine vastata viesteihin nopeasti voi joidenkin nuorten mielestä olla hyvinkin stressaavaa kaiken muun elämän yhteydessä. Myös nuorten erilaiset haasteet ja mahdollisuudet digitaalisten ympäristöjen ulkopuolella vaikuttavat siihen, mitä ja miten nuori digitaalisia sovelluksia käyttää. Jonkin verran onkin jo tutkimusnäyttöä siitä, että nuorten mielenterveysongelmat selittävät enemmän digitaalisten sovellusten käyttöä kuin päinvastoin, jolloin ongelmallinen digitaalisen media käyttö on enemmänkin oire huonovointisuudesta kuin syy sille.

Nuoret tarvitsevat tukea

Koska digitaaliset ympäristöt kilpailevat keskenään nuorten ajasta, niiden tavoitteena on tarjota positiivisia kokemuksia, jotka saavat nuoret palaamaan sovelluksen pariin uudelleen. Sovellukset ikään kuin imevät nuoria itseään kohden. Tätä imua vastustaakseen nuorilla tulisi olla paljon itsesäätelyä ja sosioemotionaalisia taitoja, jotta he saisivat välillä taukoja digitaalisista laitteista. Näitä taitoja ei löydy edes kaikilta aikuisilta riittävästi. Taukojen ottaminen on siis haastavaa, sillä digitaaliset ympäristöt ovat käytännössä kiinni nuorissa jatkuvasti puhelimessa tai nykyään myös älykellossa. Digitaalisista ympäristöistä voi syntyä nuorelle "näkymätön lisäulottuvuus" arkeen, joka jatkuvasti haastaa nuoren kognitiivista kapasiteettia ja ergonomiaa. Tämä osaltaan lisää arjen kuormittavuutta ja vaatii nuorilta taitoja säädellä omaa jaksamistaan.

Yhteenvetona voidaan todeta, että digitaalisen median yhteydet nuorten hyvinvointiin keskiarvoistuvat lähelle nollaa – median parissa tehdyillä asioilla on sekä hyviä, huonoja että neutraaleja lopputuloksia, riippuen tilanteesta, toiminnasta ja käyttäjästä. Digitaalinen media ei siis tutkimustiedon valossa aiheuta pahoinvointia, ainakaan käytännössä merkittävin määrin. Nuorten mediankäyttö ei kuitenkaan ole täysin ongelmatonta, yleiset ihmiselämän haasteet heijastuvat myös digitaaliseen mediaan. Yleisesti ottaen kyse on kuitenkin enemmän tai vähemmän huonoista tavoista, joihin kukin voi itse vaikuttaa. Nuoren hyvinvoinnin ja terveen kehittymisen näkökulmasta olisikin tärkeää, että nuoria tuettaisiin itsesäätelyn taitojen opettelussa. Jokainen nuori on yksilöllinen siinä, miten oma digitaalinen toiminta tukee tai heikentää oman hyvinvoinnin eri osa-alueita. Näitä moniulotteisia yhteyksiä olisi tärkeää tarkastella yhdessä nuorten kanssa. Mitä paremmin nuoret tuntevat itsensä ja omat vahvuutensa, sitä paremmin he pystyvät reagoimaan digitaalisessa maailmassa syntyneisiin paineisiin ja vaatimuksiin.



Tehtävä 1

Tunteet sosiaalisessa mediassa

Pohdi oppilaiden kanssa seuraavan tehtävän avulla, minkälaisia erilaisia tunteita erilaiset sovellukset tai sisältö aiheuttavat ja miksi. Pyydä oppilaita kirjoittamaan paperille kolme sosiaalisen median sovellusta, joita he käyttävät eniten. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan erilaisia tunteita, joita he ovat kokeneet sovellusten tai niiden sisältöjen parissa. Tunteiden nimeäminen voi olla osalle nuorista haasteellista. Voit tarvittaessa tarjota listan erilaisista ja yleisimmistä tunteista. Tunteiden nimeämisen jälkeen keskustelkaa yhdessä miksi sovellusten käyttö saa heidät tuntemaan kyseisiä tunteita.

Tehtävä 2

Koulupäivä ilman sosiaalista mediaa tai pelisovelluksia

Haasta oppilaasi yhden (koulu)päivän ajaksi jättämään kaikki sosiaalisen median sovellukset (myös pikaviestimet) ja pelisovellukset. Lähde itse mukaan haasteeseen. Kirjatkaa kokeilujakson päätteeksi ylös mitä hyötyjä ja haittoja huomasitte tämän aiheuttavan. Kumpia on enemmän? Oppilaista riippuen kokeilujakso voi olla myös kokonainen päivä, päiviä tai viikko.

Kirjoittajat: Erika Maksniemi työskentelee väitöskirjatutkijana Helsingin yliopiston kasvatustieteellisessä tiedekunnassa kasvatuspsykologian yksikössä. Janne Matikainen, VTT, dosentti, työskentelee viestinnän yliopistonlehtorina sekä politiikan ja viestinnän kandiohjelman johtajana Helsingin yliopistossa. Lauri Hietajärvi, FT, työskentelee kasvatuspsykologian yliopistonlehtorina Helsingin yliopistossa.