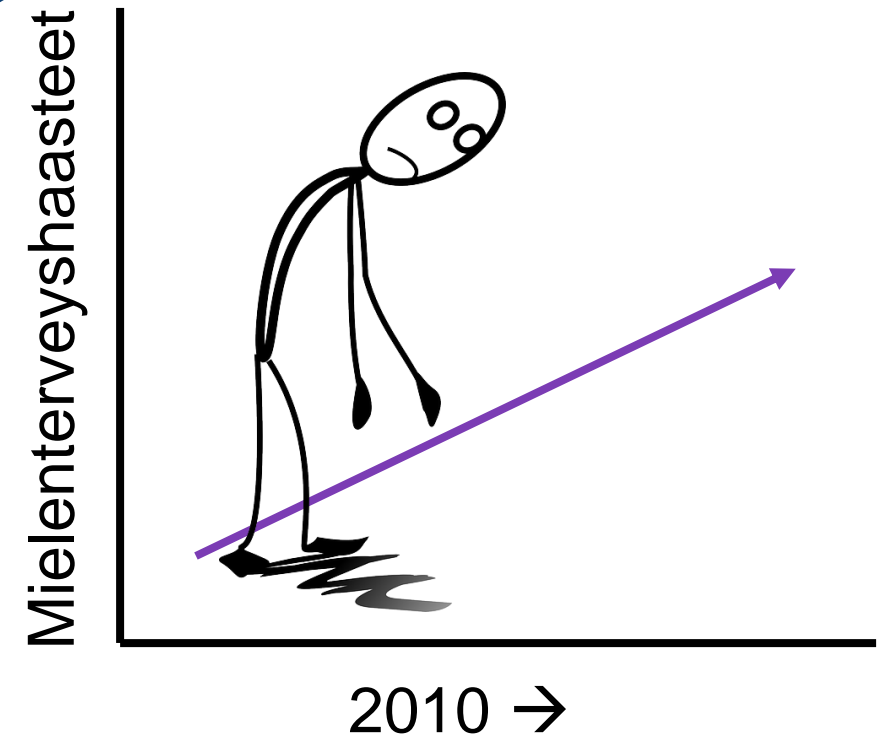
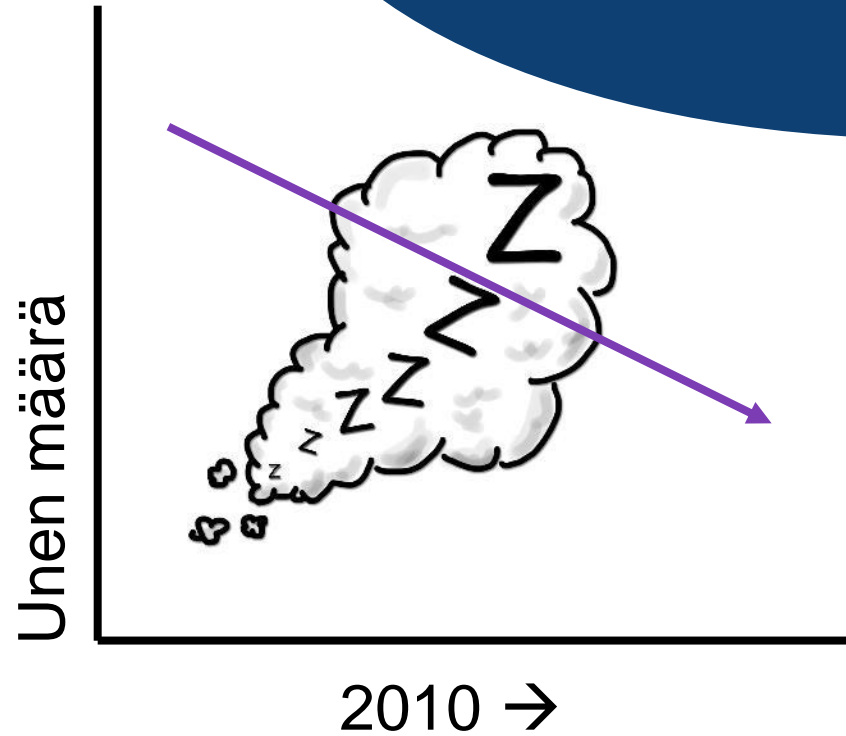




ONKO SOME HYVÄ VAI PAHA? NÄIN TUET DIGITAALISESSA MEDIAKULTTUURISSA KASVAVAN NUOREN HYVINVOINTIA

**Erika Maksniemi (tutkija, FT)
Helsingin yliopisto**

Mikä rooli on lisääntyneellä ruutuajalla?



VÄITÖSTUTKIMUS: NUORTEN SOSIO-DIGITAALINEN OSALLISTUMINEN, UNI JA KOULUHYVINVOINTI

Hyvä vai paha some? Nuoret tarvitsevat tukea 24/7 tavoitettavissa olemisen kanssa

Erika Maksniemi ei allekirjoita pelkän ruutuajan pituutta nuorten hyvinvoinnin mittarina.



27.11.2023
Helsingin yliopisto

UUTINEN

KOULU

Jaa tämä uutinen



Uutiskirje

[Tilaa uutiskirje →](#)



Linkki
väitöstutkimukseeni

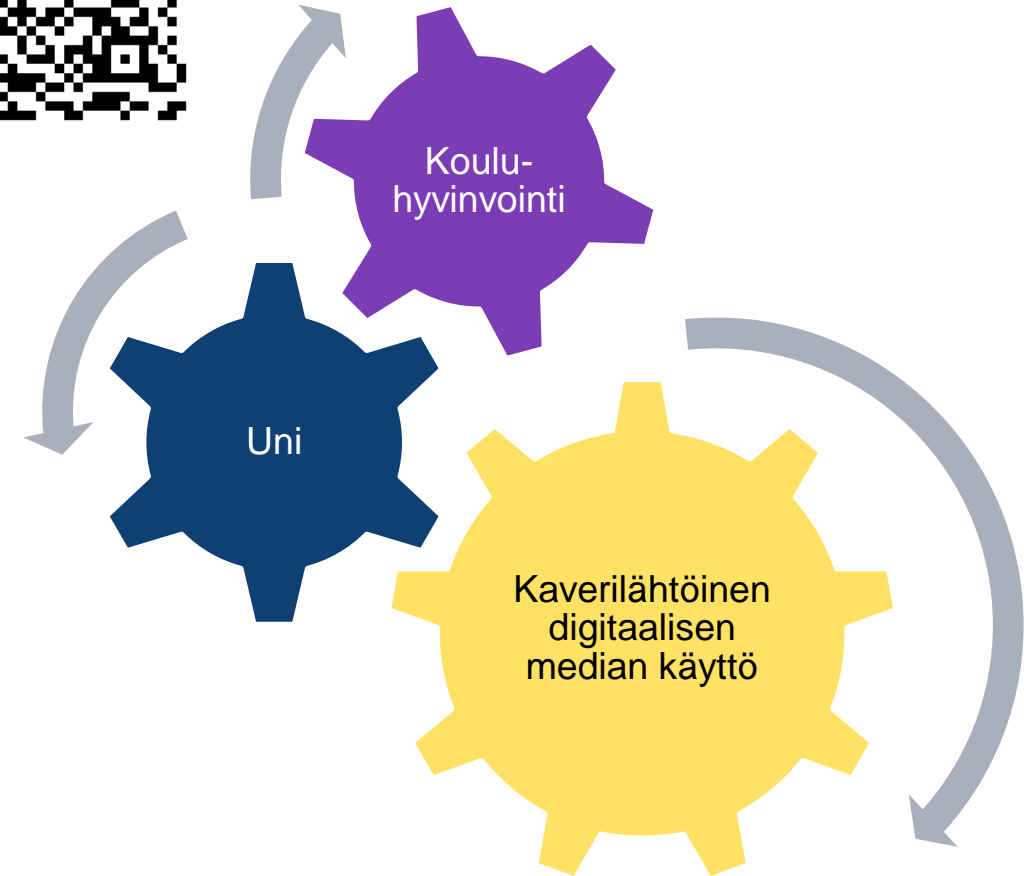
MAKSNIEMI VÄITÖSTUTKIMUS HELSINGIN YLIOPISTO



[Linkki väitöstutkimukseeni](#)

lällä (kehitystasolla) on merkitystä

- Nuoremmat (yläkoululaiset) alttiimpia somen käytöstä johtuville uniongelmille eli tarvitsevat enemmän ulkoista säätelyä vanhemmilta
- Lukiolaisilla taas korostui someen liittyvien tavoitettavuuspaineiden* vaikutukset uupumukseen



*Eli stressi siitä, kun pitää olla puhelimen lähellä jatkuvasti ja tavoitettavissa toisille.

TIETEELLINEN TUTKIMUS EI OLE PYSTYNYT OSOITTAMAAN, ETTÄ “MIELENTERVEYSKRIISIN” ENSISIJAINEN SYYPÄÄ OLISI AIKA, JONKA NUORET KÄYTTÄVÄT NETISSÄ.

Linkki tutkimukseen:



Open access | Research article | First published online November 27, 2023

Global Well-Being and Mental Health in the Internet Age

[Matti Vuorre](#) and [Andrew K. Przybylski](#) [View all authors and affiliations](#)

[OnlineFirst](#) | <https://doi.org/10.1177/21677026231207791>

Contents | PDF / ePub | Cite article | Share options | Information, rights and permissions

Abstract

In the last 2 decades, the widespread adoption of Internet technologies has inspired concern that they have negatively affected mental health and psychological well-being. However, research on the topic is contested and hampered by methodological shortcomings, leaving the broader consequences of Internet adoption unknown. We show that the past 2 decades have seen only small and inconsistent changes in global well-being and mental health that are not suggestive of the idea that the adoption of Internet and mobile broadband is consistently linked to negative psychological outcomes. Further investigation of this topic requires transparent study of online behaviors where they occur (i.e., on online platforms). We call for increased collaborative efforts between independent scientists and the Internet-technology sector.

Journal of Adolescent Health 73 (2023) 227–229



ELSEVIER

JOURNAL OF
ADOLESCENT
HEALTH

www.jahonline.org

Commentary

Putting Forward a New Narrative for Adolescent Media: The American Academy of Pediatrics Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health

Megan A. Moreno, M.D., M.S.Ed., M.P.H.^{a,*}, and Jenny Radesky, M.D.^b

^a Department of Pediatrics, School of Medicine and Public Health, University of Wisconsin-Madison, Madison, Wisconsin

^b Department of Pediatrics, Michigan Medicine, University of Michigan, Ann Arbor, Michigan



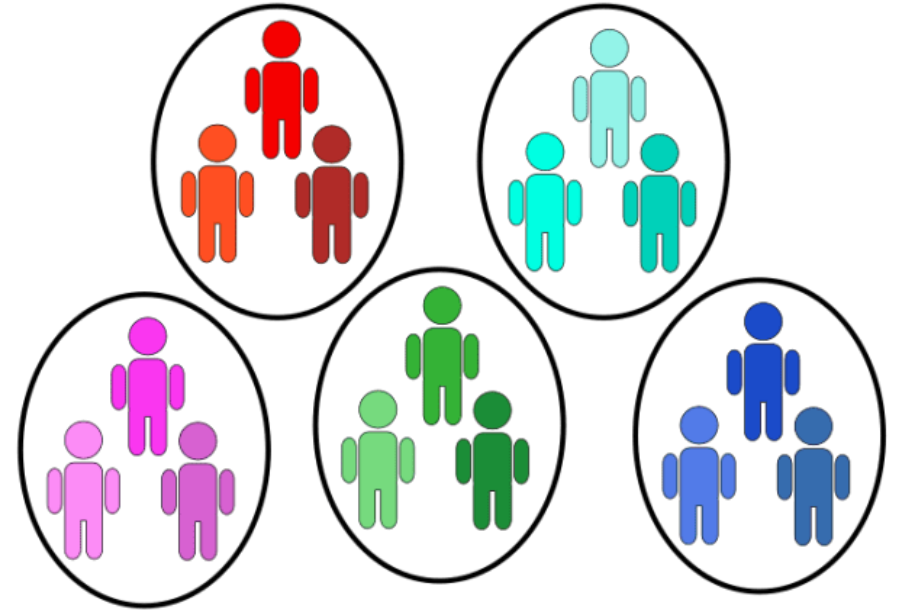
Linkki julkaisuun:



MUTTA NUORTEN VÄLILLÄ ON PALJON EROJA!

Monet tekijät vaikuttavat:

- Sukupuoli, **ikä**, syyt ja motivaatiot digitaaliselle käytölle, olemassa olevat psykologiset ja sosiaaliset **resurssit**, elämäntilanne, **itsesäätelytaidot**...



Netin ja sovellusten käyttö ei vaikuta nuoriin samalla tavoin, vaikka nuoret käyttäisi tismalleen saman ajan ruudulla samanlaisen sisällön parissa. Toisille digitaalinen media on voimavara, toisille stressitekijä.

PELKO JÄÄDÄ ULKOPUOLISEKSI

ULKONÄKÖPAINEET JA VERTAILU

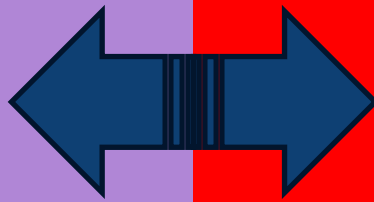
VIHAPUHE, HÄIRINTÄ, KIUSAAMINEN

AHDISTUS, MASENNUS, STRESSI

”ITSEDIAGNOSOINTI”

PELKO, TOIVOTTOMUUS

VÄSYMYS, UUPUMUS



KAVERIT JA YHTEENKUULUVUUS

EMPATIA, ERILAISUUDEN
HYVÄKSYMINEN

SOSIAALINEN TUKI/VERTAISTUKI

INSPIRAATIO, TOIVO

COPING

YHTEISKUNNALLISET ILMIÖT JA TIETO

VIRKISTYMINEN, PALAUTUMINEN

PELKO JÄÄDÄ ULKOPUOLISEKSI

ULKONÄKÖPAINEET JA VERTAILU

VIHAPUHE, HÄIRINTÄ, KIUSAAMINEN

AHDISTUS, MASENNUS, STRESSI

”ITSEDIAGNOSOINTI”

PELKO, TOIVOTTOMUUS

VÄSYMYS, UUPUMUS

Mielenterveyden haasteet x sometus, kumpi lisää kumpaa?

- Kompensoidaan jotain elämän puutetta
- Rich-get-richer and poor-gets-poorer?



Identiteetti

Muiden hyväksyntä

Etsiminen

Tiiviit kaverisuhteet

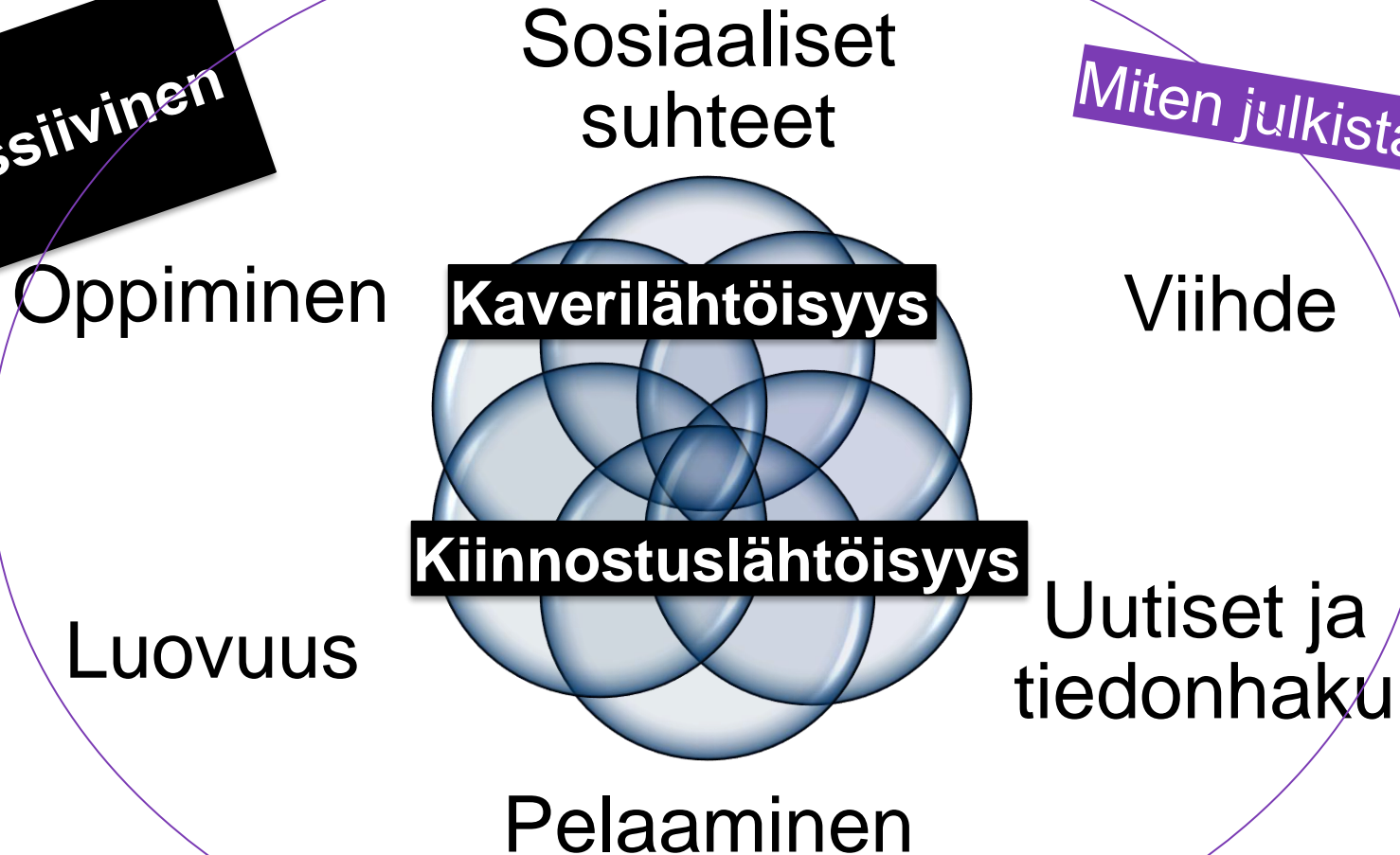
Itsenäisyys

MURROKSEN AIKA – KUKA OLEN?

Digitaalisen median käyttö

Onko
aktiivinen vai passiivinen
rooli?

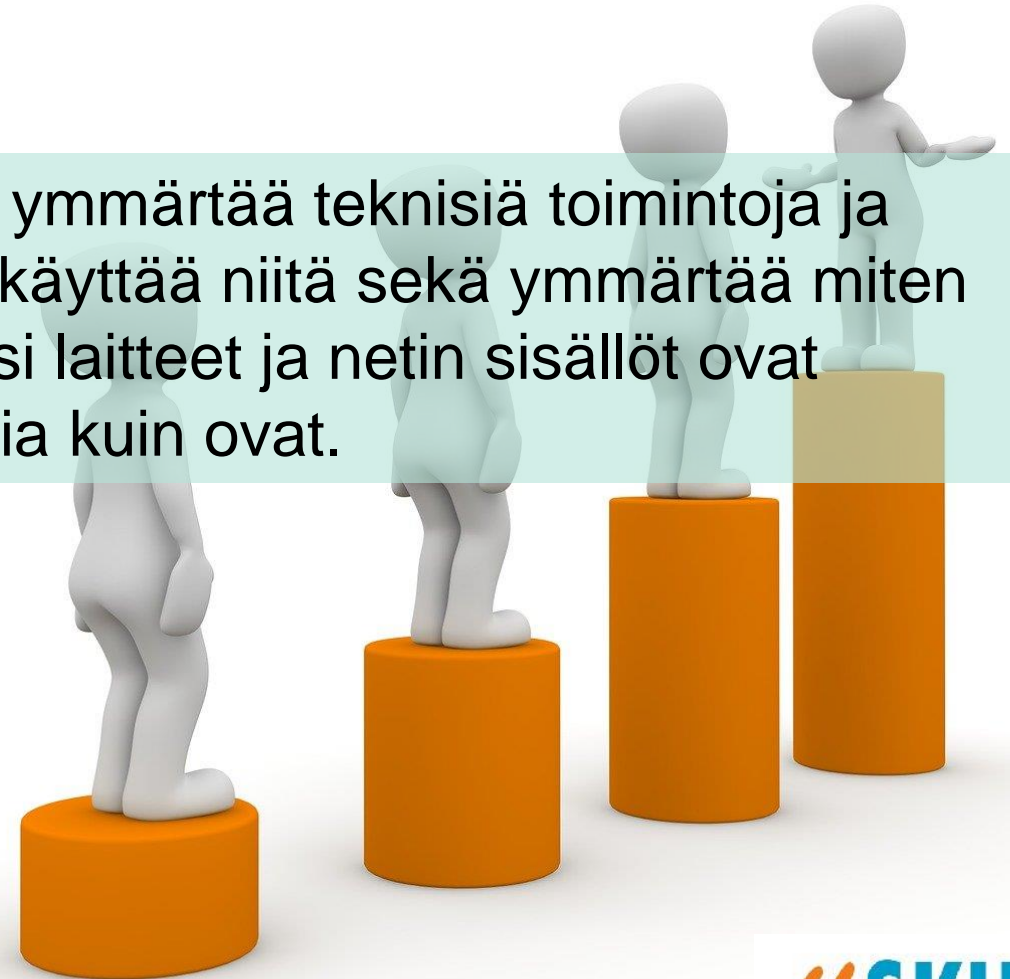
Miten julkista tai yksityistä?



DIGITAALISET TAIDOT

- 1) Tekniset taidot
- 2) Tiedonhakuun liittyvät taidot
- 3) Vuorovaikutustaidot
- 4) Sisällöntuotantotaidot

Pitäisi ymmärtää teknisiä toimintoja ja osata käyttää niitä sekä ymmärtää miten ja miksi laitteet ja netin sisällöt ovat sellaisia kuin ovat.



www.yskills.eu

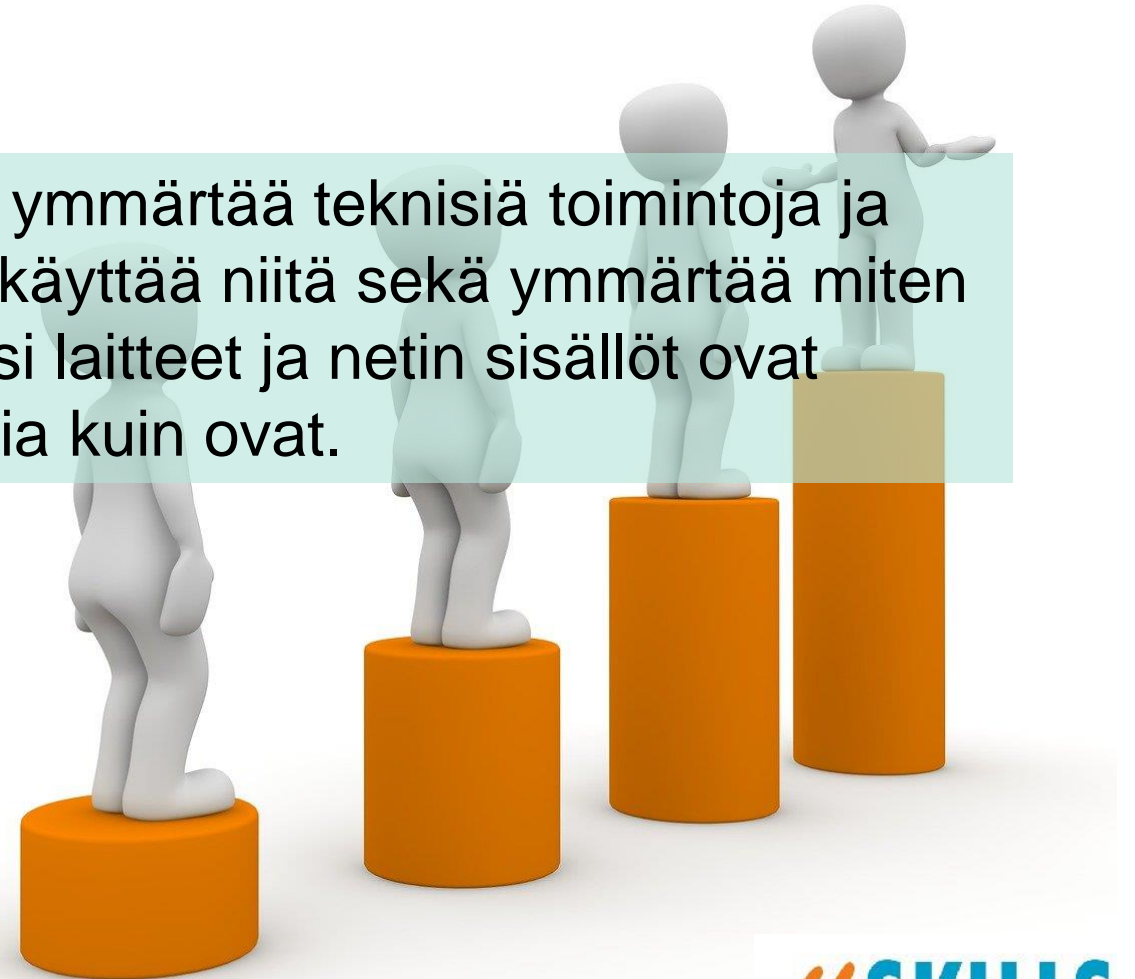
ySKILLS

DIGITAALISET TAIDOT

- 1) Tekniset taidot
- 2) Tiedonhakuun liittyvät taidot
- 3) Vuorovaikutustaidot
- 4) Sisällöntuotantotaidot

+ Itsesäätely- ja sosioemotionaaliset taidot!

Pitäisi ymmärtää teknisiä toimintoja ja osata käyttää niitä sekä ymmärtää miten ja miksi laitteet ja netin sisällöt ovat sellaisia kuin ovat.



www.yskills.eu

ySKILLS

DIGITAALISET TAIDOT

→ Vahvistaa osallisuutta yhteiskunnassa
...mutta nuorten välillä on paljon eroja
osaamistasoissa!

+ Kehittyvät iän myötä ja kavereiden kanssa

+ Somen käyttö ja pelaaminen edistää digitaalisia taitoja

Mitä vähemmän on mahdollisuuksia harjoitella, sitä vähemmän taidot kehittyvät.

..mutta paremmat taidot altistavat myös netin riskeille.



www.yskills.eu **ySKILLS**

DIGITAALISET TAIDOT

→ Vahvistaa osallisuutta yhteiskunnassa
...mutta nuorten välillä on paljon eroja
osaamistasoissa!

- + Kehittyvät iän myötä ja kavereiden kanssa
- + Somen käyttö ja pelaaminen edistää digitaalisia taitoja

Mitä vähemmän on mahdollisuuksia harjoitella, sitä vähemmän taidot kehittyvät.

..mutta paremmat taidot altistavat myös netin riskeille.

Koulun ja kodin yhteispeli!
SIKSI aikuisten
osallistuminen/puuttuminen
on tärkeää!



www.yskills.eu **ySKILLS**

Nuoret tunnistaa, että käyttö on runsasta, mutta myös että somesta luopuminen olisi vaikeaa.

"Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?"

(Hyvin usein tai melko usein)

Kouluterveyskysely 2023

Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut, %

Pojat 23,3 % ja Tytöt 40,4 %

Tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin, %

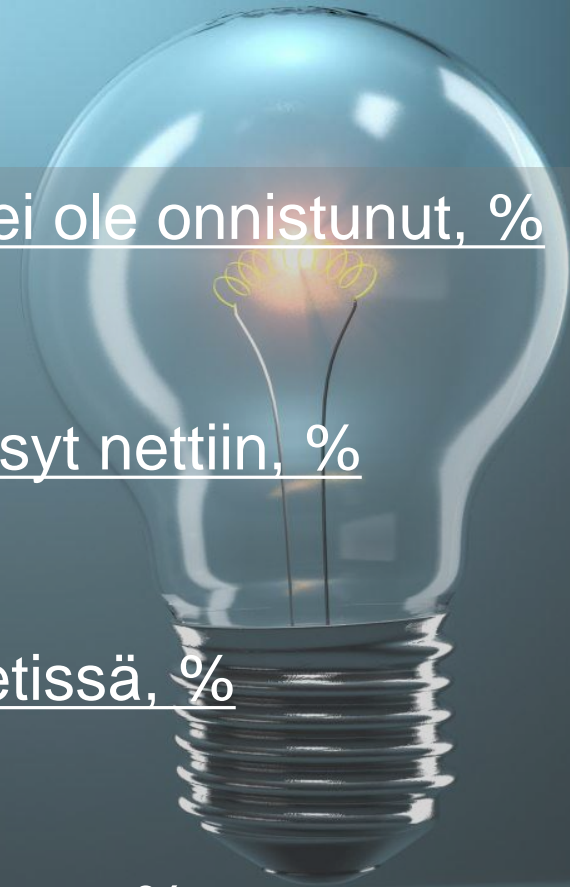
Pojat 14,3 % ja Tytöt 24,4 %

Kokenut usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä, %

Pojat 27,4 % ja Tytöt 36,4 %

Huomannut usein olevansa netissä vaikka ei ole huvittanut, %

Pojat 29,5 % ja Tytöt 47,1 %



Aina tavoitettavissa
oleminen ja tähän
liittyvä stressi ja
kuormitus

Paine toimia
oikealla tavalla
(hyväksyttävyys)

**PSYKO-
SOSIAALINEN
ULOOTTUVUUS
UNOHTUU**

Sosiaalinen
ylikuormitus

Normit ja säännöt

~~ruutu-aika~~

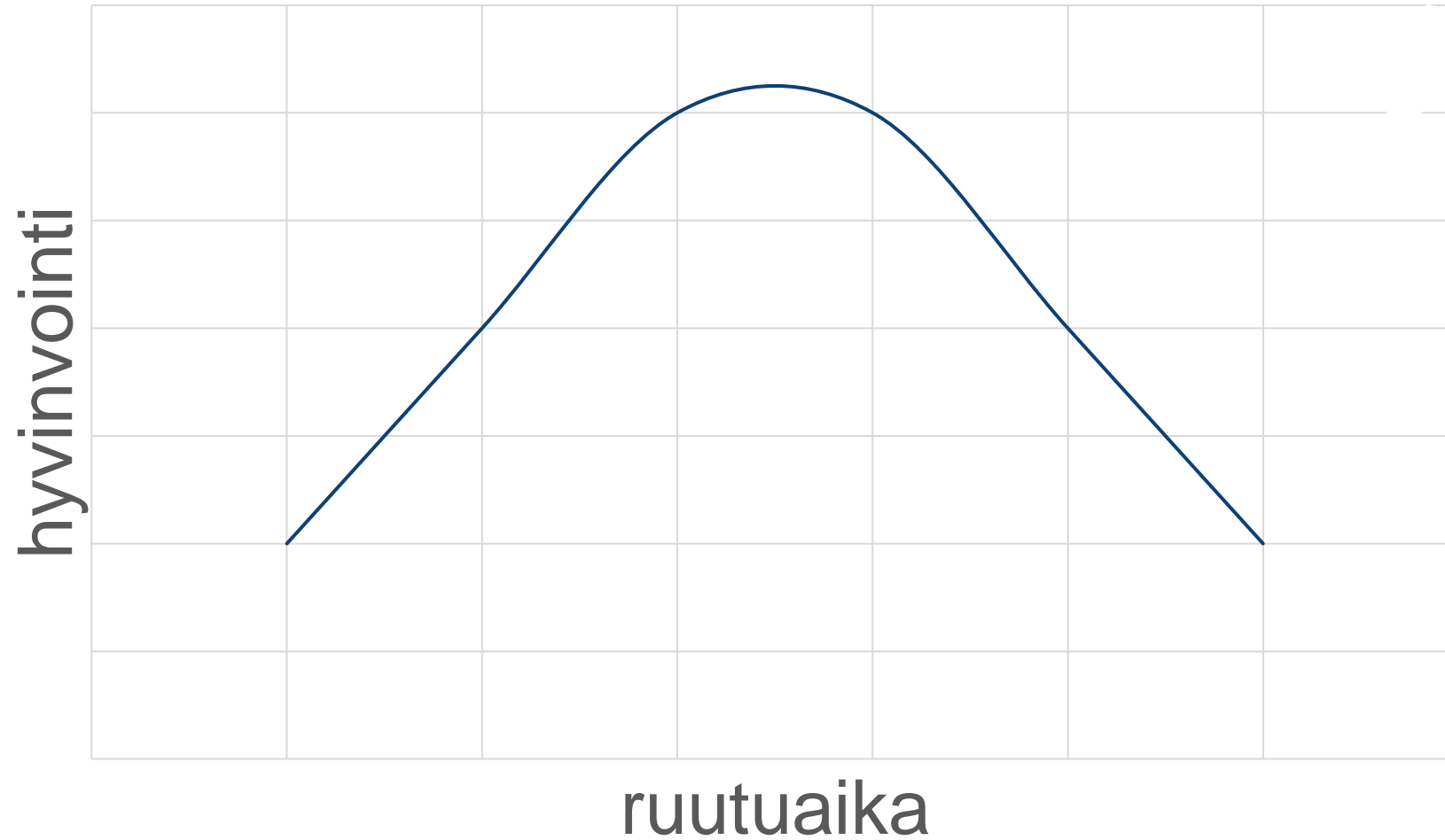
FOMO - ahdistus
siitä, että jää paitsi
tapahtumista/
kokemuksista

Somesta tulee
"näkyvä" lisäuloottuvuus
miehelle

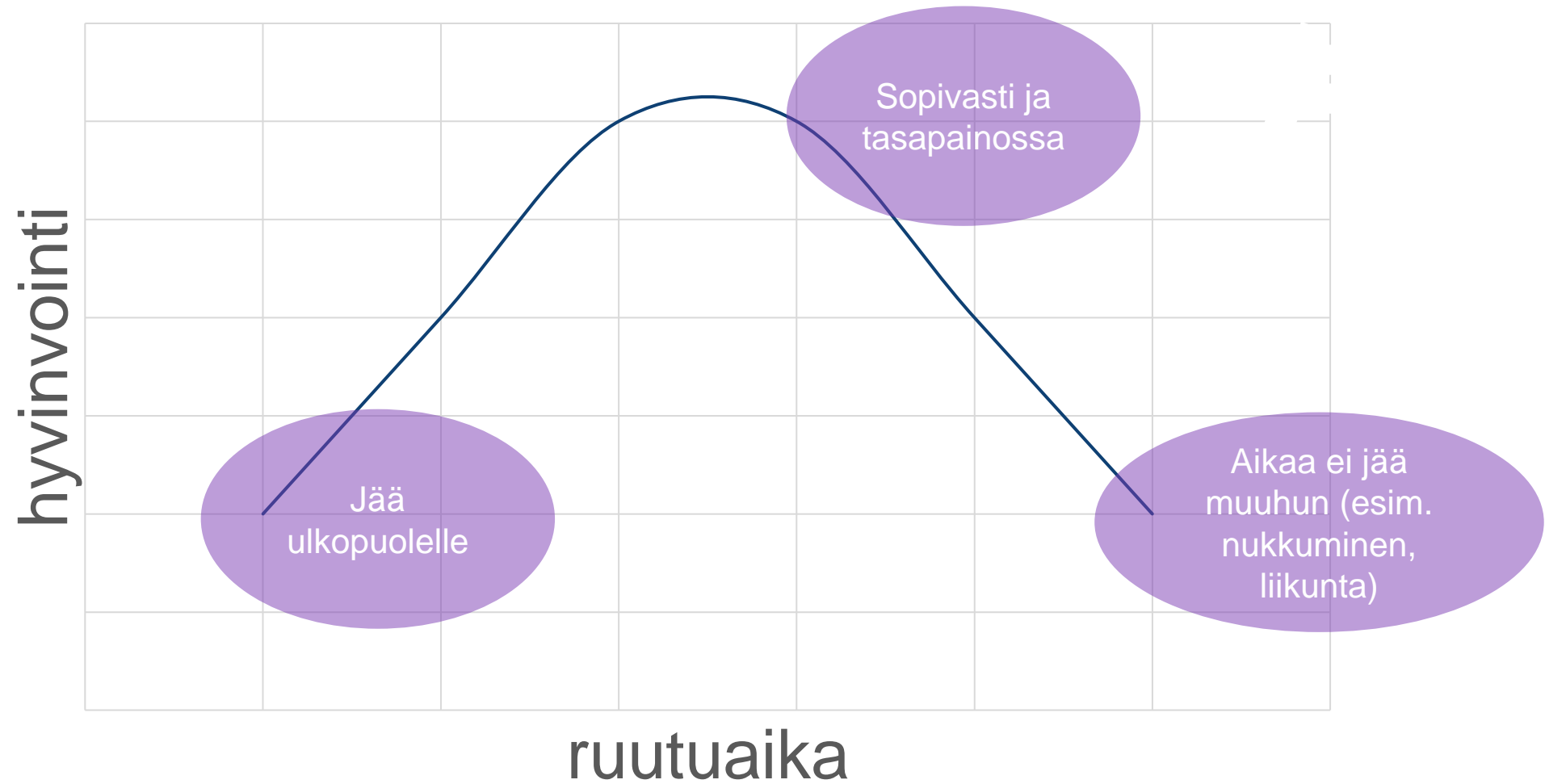
**NUORTEN NORMIT JA SOSIAALISET
SÄÄNNÖT OVAT ERILAISET KUIN
AIKUISTEN.**

AIKUISILLA ON IHAN OMAT LINSSIT...

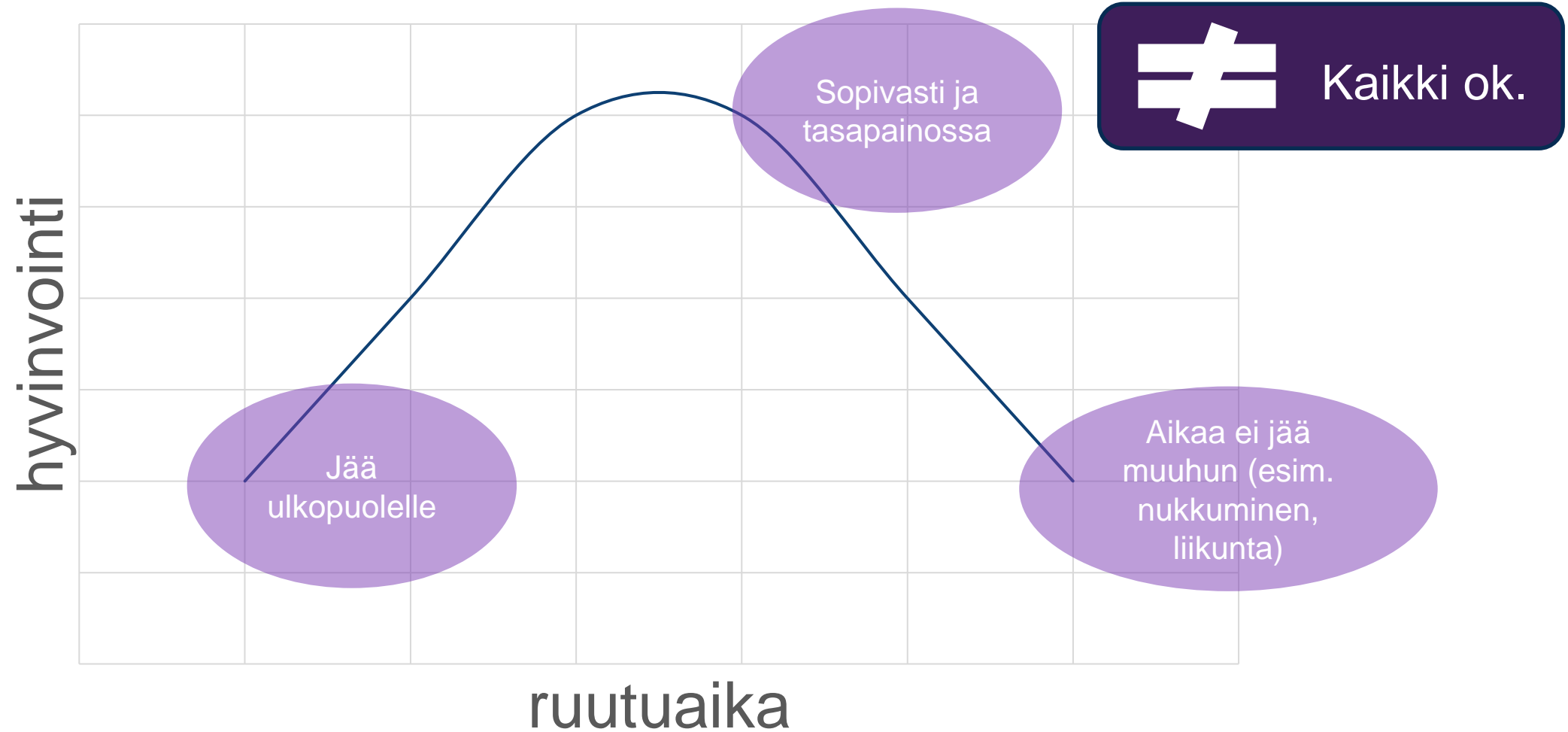
Miten rajoitat lapsesi ruutuaikaa?



Miten rajoitat lapsesi ruutuaikaa?

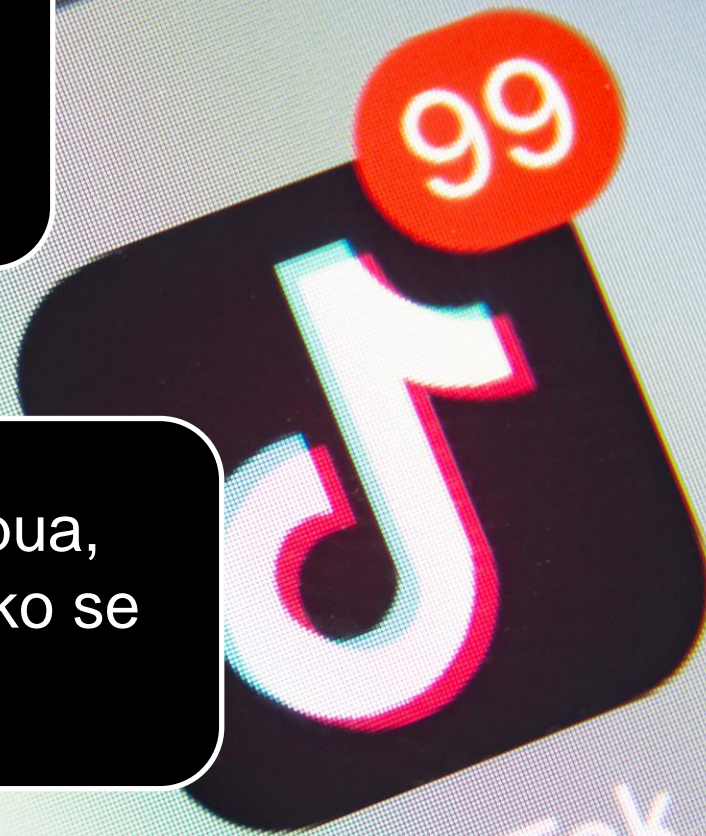


Miten rajoitat lapsesi ruutuaikaa?



“Tuleeko nykylapsista
tyhmempiä laitteiden takia?”

“Saan monilta netissä apua,
tukea ja motivaatiota. Eiko se
ole hyvä asia?”



Parempi jättää syyllistämisen ja paniikki pois.



A silhouette of a person sitting on a swing set, with their arms raised and legs spread wide. The background is a warm, golden sunset sky, with dark silhouettes of tree branches and leaves in the foreground and background.

Parempi jättää syyllistäminen ja paniikki pois.

Ja ottaa tilalle pyrkimys ymmärtää nuorten digitaalisia normeja ja tapoja. Mitä kaikkea ruutujen takana tapahtuu, mitä et aikuisena tiedä tai ymmärrä?

MITÄ VANHEMMAT VOIVAT TEHDÄ?

RAJAT  KANNUSTUS

MITÄ VANHEMMAT VOIVAT TEHDÄ? ”ONE SIZE DOES NOT FIT ALL”

(Ruutuaika)rajat on rakkautta, mutta tee se järkevästi!

Ruutuajan rajoittaminen:

- Mahdollista käyttämään sovelluksia, jotka kannustavat oppimaan uutta, tiedonhakuun, luovuuteen, kavereiden kanssa yhteydenpitoon
 - E-kirjat, uutissovellukset, ongelmanratkaisupelit, viestisovellukset..
- TikTok, SnapChat ja Instagram ovat viestisovelluksia, mutta mukana tulee myös melko sensuroimaton videosisältö. Selvitä millainen on nuoren somekupla/-sisältö?
 - Viihdekäyttöönkin (videoiden katseluun) voi antaa aikaa, mutta mitä sen vastapainona on?
- Luottamus ja asteittainen ”vapautus”, kun taidot lisääntyvät

www.mll.fi



Google Family Link &
Screen Time

MITÄ VANHEMMAT VOIVAT TEHDÄ? "VAHVISTA DIGITAAALISTA METAKOGNITIOTA"

Oot täysin addiktoitunut
tuohon puhelimeen!

Laita se puhelin NYT pois!

Ihanko totta et muka voi olla yhtä päivää
erossa sun kavereiden viesteistä?

Sammuta se peli välittömästi!

Mitä sä ajattelet TikTokista?

Miten sä rajoitat sun puhelimen käyttöä?

Miltä tuntuu, kun sulla on kaverin
kanssa on pitkä Snapchat Streak?
Onko siinä jotain haasteita?

Mitä haluaisit, että mä tietäisin sun
pelaamisesta? Mitä en sun mielestä
oikein ymmärrä?

Digitaalinen media on toisille **voimavara**, toisille **stressitekijä**.
Ei mikään kiveen hakattu ihmisen ominaisuus, vaan vaikutukset hyvinvointiin vaihtelevat riippuen ajasta, paikasta ja elämän sen hetkisistä resursseista/tiedoista ja taidoista.

Aikuisen puuttuminen on tärkeää = **älä jätä lasta yksin**.

TOIMIT VANHEMPANA HYVIN, KUN OLET TÄÄLLÄ JA KIINNOSTUNUT OMAN LAPSESI DIGITAALISESTA ELÄMÄSTÄ.

Nuoret hakevat huonosti apua, kun he kohtaavat ongelmia netissä

...KOSKA...

kokevat, että aikuiset eivät ymmärrä heidän digitaalisen maailman eri ulottuvuuksia.