

MIELI 1

HYVINVOINNIN ILMIÖ: 14. IHMINEN DIGITAALISISSA YMPÄRISTÖISSÄ

PSYKKINEN HYVINVOINTI

- **Psyykinen hyvinvointi** = ihmisen oma kokemus ja arvio oman mielen hyvinvoinnista
- Perustuu moneen tekijään:
 - sosiaaliset suhteet
 - myönteinen käsitys omasta itsestä
 - hyvä tunteiden säätely
 - elämänhallinnan tunne
 - biologisella tasolla perustarpeet kuten ravinto ja uni
 - jne.

MONISUORITTAMINEN ELI MULTITASKING

- tarkkaavaisuuden keskittämistä useaan eri asiaan samanaikaisesti
- tarkkaavaisuuden nopea vaihtelu asiasta toiseen
- suuri määrä monisuorittamista yhteydessä masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin
- älylaitteiden runsas käyttö
 - voi heikentää tarkkaavaisuutta
 - voi helpottaa tarkkaavaisuuden vaihtamista asiasta toiseen
- laitteiden vaikutus esim. toiminnanohjaukseen epäselvä

TUNTEET JA DIGITAALISUUS

- tunteiden ilmaisun muodot laajentuneet ja muuttuneet sosiaalisen median myötä
- yhteys alentuneen mielialan, internetin ja koulu-uupumuksen välillä
- **teknostressi** = digitaalisiin laitteisiin ja informaatioteknologian käyttöön liittyvä stressi
- teknostressiä aiheuttaa:
 1. oman elämän vertailu muiden tekemiin sosiaalisen median julkaisuihin
 2. osallistuminen kärkkäisiin ja vihamielisiin keskusteluihin sosiaalisen median alustoilla
 3. huoli omasta yksityisyydestä sosiaalisessa mediassa ja internetissä

SOSIAALINEN NÄKÖKULMA

- tutkimus: enemmän sosiaalista mediaa käyttäneet nuoret olivat kasvattaneet empatiataitojaan
- **empatia** = kyky asettua toisen ihmisen
- älylaitteiden käyttö voi häiritä luontaista sosiaalista vuorovaikutusta
 - lapsen ongelmakäytös saattoi lisätä vanhempien stressiä ja sitä, että vanhemmat vetäytyivät teknologian tai älylaitteiden pariin
 - vanhempien vetäytyminen lisäsi lasten ongelmakäyttäytymistä

DIGITAALISET LAITTEET JA UNI

- yhteys ruutuajan ja unenlaadun heikentymisen välillä
- unelle haitallisempaa aktiivinen ruutuaika esim. pelaaminen tai sosiaalisen median käyttö
- passiivinen ruutuaika esim. television katselu
- korrelaatiotutkimuksia → muita vaikuttavia tekijöitä?