

Huoltajien näkemyksiä nuorten digitaalisten medioiden käyttöön



Joel Aaltonen
Aino Harvola
Maria Kankkunen
Susi Nousiainen



Sisällys

Johdanto

3



Selvityksen
tiedot

4

Nuoren
digihyödyt kodin
näkökulmasta

17

Nuoren digihaitat
kodin näkökulmasta

23

Huoltajien
keskinäiset erot

39

Yhteenveto

51

Lähteet

52

Johdanto



Huoltajien näkemyksiä nuorten digitaalisten medioiden käyttöön on EHYT ry:n Pause-hankkeen julkaisu. Sen tarkoitus on selvittää, miten huoltajat kokevat lastensa (12-17 -vuotiaat) sosiaalisen median käytön ja digitaalisen pelaamisen sekä niihin liittyvät haitat. Selvityksen tulokset perustuvat kevään 2023 aikana verkon kautta tehtyyn kyselyyn, jonka avulla kerätyjä tietoja on täydennetty teemahaastatteluilla. Laaja aineisto on jaettu kahteen julkaisuun, joista tässä jälkimmäisessä käsitellään huoltajien ja kotien tarpeita nuorten digihaittojen suhteen. Ensimmäisessä osassa *Koulun ammattilaisten näkemyksiä nuorten digitaalisten medioiden käyttöön* tarkastelun kohteena ovat koulujen henkilöstön vastaukset. (EHYT ry 2024a)

Verkkokyselyn runsas vastaajamäärä itsessään osoittaa, että aihe herättää tarvetta keskustelulle. Digitaalisuus on nykyään suuri osa nuorten arjen kokonaisuutta, ja digilaitteita, digipelaamista ja sosiaalista mediaa voidaan tarkastella kasvatuksen näkökulmasta hyvin monella tavalla. Selvityksen aineistossa monesti mainitut sukupolvien erot ja nopea muutos digilaitteiden kehityksessä vaativat kasvattajilta – sekä huoltajilta että ammattilaisilta – sekä omaa oppimista että uudenlaisia tapoja keskustella.

Digilaitteiden voidaan sanoa olevan osa jokaisen Suomessa asuvan nuoren elämää. DNA:n tuottaman tutkimuksen mukaan 100 %:lla 12-vuotiaista nuorista on oma älypuhelin. Tutkimuksen aineisto

ei kata koko väestöä, mutta kertoo älypuhelimien omistamisen olevan normi nuoren siirtyessä yläkouluun. Puhelimen hankkimisen yleisimmät syyt ovat yhteydenpito perheeseen ja turvallisuus. Vanhemmista 58 % kokee (äly)puhelimien nuorelle tärkeäksi sosiaalisen kanssakäymisen välineeksi (DNA 2023).

Yleisimmät nuorten tavat käyttää digilaitteita ovat yhteydenpito kavereihin ja perheeseen, netissä surffailu, ja videoiden katselu netissä (DNA 2023). Nuorten kasvokkaiset tapaamiset ovat vähentyneet vuosina 2015-2022, mikä selittyy osittain COVID19-pandemian rajoituksilla, mutta liittyy todennäköisesti myös teknologiavälitteisen yhteydenpidon lisääntymiseen (Nuorisobarometri 2022, 55-56). Yhteydenpito digitaalisesti onkin normalisoitunut osaksi nuorten sosiaalista elämää: vuonna 2022 noin 85 % 15-19-vuotiaista kertoi olevansa nettiyhteydessä kavereidensa kanssa lähes päivittäin (Nuorisobarometri 2022, 57). Tällaisina yhteydenpidon paikkoina voidaan nähdä esimerkiksi eri sosiaalisen median alustat ja pelit.

Digitaalinen kanssakäyminen on nuorten elämässä ”syrjäyttänyt” kasvokkaista läsnäoloa, mutta muutosta ei voida määrittää yksiselitteisesti positiiviseksi tai negatiiviseksi. Ruutuajan määrä ei ole mitari nuoren hyvinvoinnille: kokonaisuuteen liittyy esimerkiksi se, ”mihin tarkoitukseen digitaalisia medioita käytetään, kenen kanssa kommunikoidaan ja mitä ruutu-aika syrjäyttää muun elämän toimin-

noista”. (Tammisalo ym. 2020, 25) Syrjäyttäminen on jo itsessään vahva ilmaisu. Digitaalinen ja kasvokkainen vuorovaikutus eivät sulje toisiaan pois, vaan usein limittyvät ja tapahtuvat yhdessä.

Tukemalla kasvattajia haasteellisissa tilanteissa voidaan auttaa nuorta rakentamaan kestäväää sosiaalisen median ja digitaalisten pelien käyttämisen tapaa. Selvityksen tavoite on lähestyä tätä kokonaisuutta niin koulu- kuin kotiympäristöistä käsin, selvittää millaista tukea kasvattajat kaipaavat kohtaamiinsa tilanteisiin ja auttaa heitä tunnistamaan ilmiöt niihin vaikuttavine tekijöineen sekä puuttumaan tilanteisiin rakentavalla tavalla.

Pause-hanke kehittää työvälineitä nuorten digipelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön liittyvien haasteiden tunnistamiseen ja ratkaisemiseen. Selvitysten avulla saadut tulokset toimivat pohjana hankkeen kehitystyölle. Hanke tuottaa matalan kynnyksen materiaaleja, joita nuorten kanssa elävät ja työskentelevät aikuiset voivat käyttää nuorten digihaittojen tunnistamisessa ja ehkäisyssä ilman erillistä ammatillaisen apua.

Selvityksen tiedot



Kyselystä saatiin

884
vastausta

504
nuorten
huoltajilta

380
yläkoulujen
henkilöstöltä

Selvityksen aineisto

Selvityksessä käytetty aineisto on kerätty kevään 2023 aikana verkon kautta tehdyllä kysellä, jota on täydennetty teemahaastatteluilla aikavälillä toukokuu-elokuu 2023. Kyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kenttiä. Kyselyä on levitetty EHYT ry:n yhteistyöverkostojen kautta, ja siihen saadut vastaukset edustavat melko kattavasti eri alueita Suomessa. Osallistujat ovat itse päättäneet osallistumisestaan selvitykseen, joten vastaajat ovat valikoituneet orgaanisesti. Kyselyn avointen vastausten pohjalta on pyritty muodostamaan kuvaa tyypillisistä esimerkitapauksista, joita nuorten digihaittoihin liittyy. Teemahaastattelujen tarkoitus on ollut syventää tätä kyselyssä kerättyä aineistoa, ja tuottaa yksityiskohtaisempaa tietoa esimerkiksi tilanteista, jotka liittyvät haittojen ilmi tulemiseen ja käsittelyyn nuorten kanssa. Haastatteluissa erityisesti perheiden tilanteista ja kodin ja koulun yhteistyöstä on pyritty saamaan syvällisempää ymmärrystä. Keskeistä selvityksen tekemisessä on tavoite ymmärtää paremmin ilmiöitä sekä kasvattajien tuen tarpeita.

Kyselyyn saatiin 884 vastausta, joista 504 kappaletta oli nuorten huoltajilta ja 380 yläkoulujen henkilöstöltä. Lisäksi toteutettiin 13 kappaletta teemahaastatteluja. Haastatteluun valikoidut henkilöt haettiin kyselylomakkeessa halukkuutensa ilmaisseiden henkilöiden joukosta, joten haastatteluista jokainen on vastannut myös kyselylomakkeeseen. Haastattelun kohteena oli sekä kasvatusalan ammattilaisia että huoltajia. Haastattelut toteutettiin, jotta haastaviksi koettuja tilanteita ja niiden viitekehystä voitaisiin ymmärtää tarkemmin ja täten tukea kyselylomakkeen dataa. Kaikki vastaukset anonymisoitiin ennen niiden käsittelyä.

Vastaaja-aktiivisuudesta on huomattavissa, että aihe on kasvattajille tärkeä ja puhututtaa. Reilun 20 kysymyksen verkkokyselyn teki loppuun yli kolmasosa sen avanneista, ruotsinkielisen kyselyn kohdalla lähes puolet. Avovastauksia annettiin myös huomattavia määriä. Aiheen merkityksellisyydestä kertoo myös, että suuri määrä ihmisiä ilmoitti haluavansa jatkaa asiasta keskustelua teemahaastatteluissa sekä olla mukana testaamassa hankkeessa kehitettäviä ratkaisumalleja.

Selvityksen tarkoitus ei ole luoda tarkkaa kuvaa nuorten digitaalisen median käytön todellisuudesta, vaan esitellä kasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia. Tuloksia tulkitessa on myös huomioitava, että vaikka aineisto on alueellisesti kattava, se ei anna täydellistä kuvaa Suomessa asuvista nuorten huoltajista tai kaikkien koulujen henkilökunnista. Kyselytutkimuksiin ja haastatteluihin valikoituvat vastaajat edustavat painotetusti aiheesta jo valmiiksi kiinnostuneita ihmisiä, ja kaikkia näkökulmia ei laajassakaan aineistossa saada esiin.

Vastaajien kieli ja laajuus

Kyselylomakkeessa vastauksia tuli:

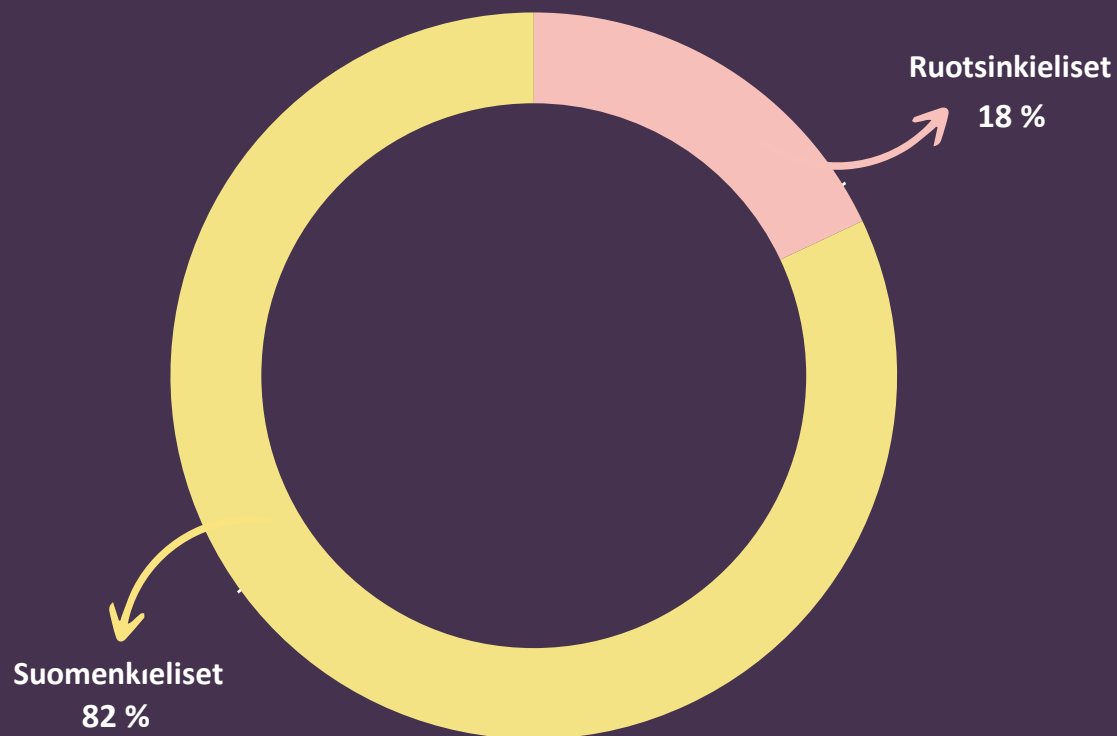
suomeksi 726 (82,1 % vastaajista) ja

ruotsiksi 158 (17,9 % vastaajista).

Suomenkielisistä vastaajista huoltajia oli 54,5 % (n=396) ja ammattilaisia 45,5 % (n=330). Ruotsinkielisistä vastaajista 68,4 % (n=108) oli huoltajia ja 31,6 % (n=50) ammattilaisia, lähinnä opettajia. Ruotsinkieliseen aineistoon verrattuna suomenkielisessä aineistossa oli siis laajemmin edustettuina useampia eri ammattilaisia ja koko aineisto oli ruotsinkielistä laajempi. Ruotsinkielisestä aineistosta nousivat esille pääosin samat seikat kuin suomenkielisestä aineistosta.

Vastauksia saatiin laajasti eri maantieteellisiltä alueilta. Suomenkielisiä vastauksia kertyi 17:ta eri maakunnasta. Ruotsiksi vastauksia tuli kuudesta maakunnasta ja sen lisäksi kaksi vastausta Ruotsista. Suomenkielisistä maakunnista vastauksia tuli erityisesti Uudeltamaalta. Myös Varsinais-Suomesta, Pirkanmaalta, Keski-Suomesta ja Pohjois-Savosta tuli kustakin yli 50 vastausta. Ruotsinkielisistä alueista parhaiten edustettuja olivat Pohjanmaa, Varsinais-Suomi sekä Uusimaa.

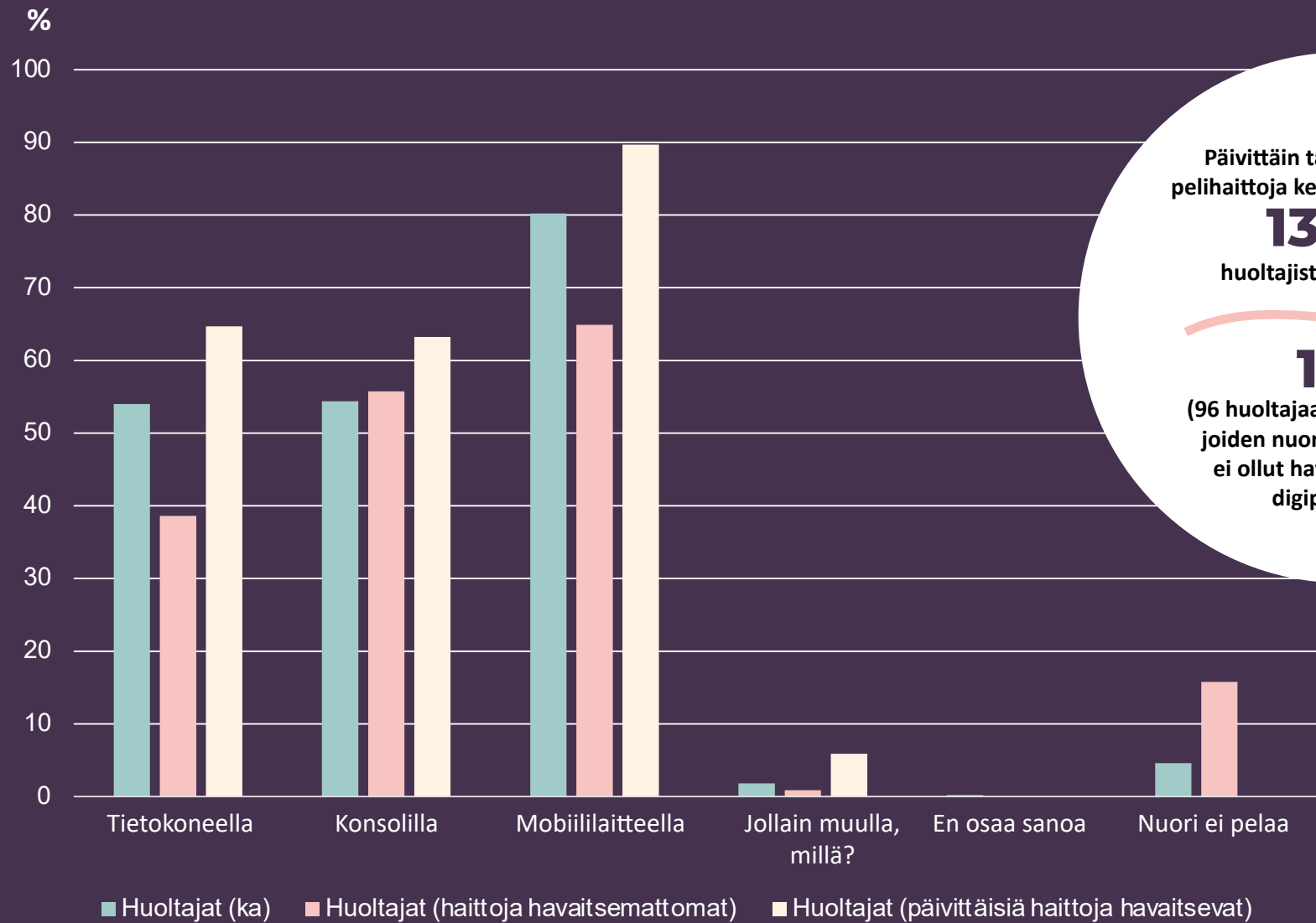
Vastaajien kieli



Mitä kysyttiin pelkästään huoltajilta?



Millä laitteella nuori pelaa digitaalisia pelejä?



Päivittäin tai lähes päivittäin pelihaittoja kertoi havainnoineensa

13,5 %

huoltajista (68 huoltajaa)

19 %

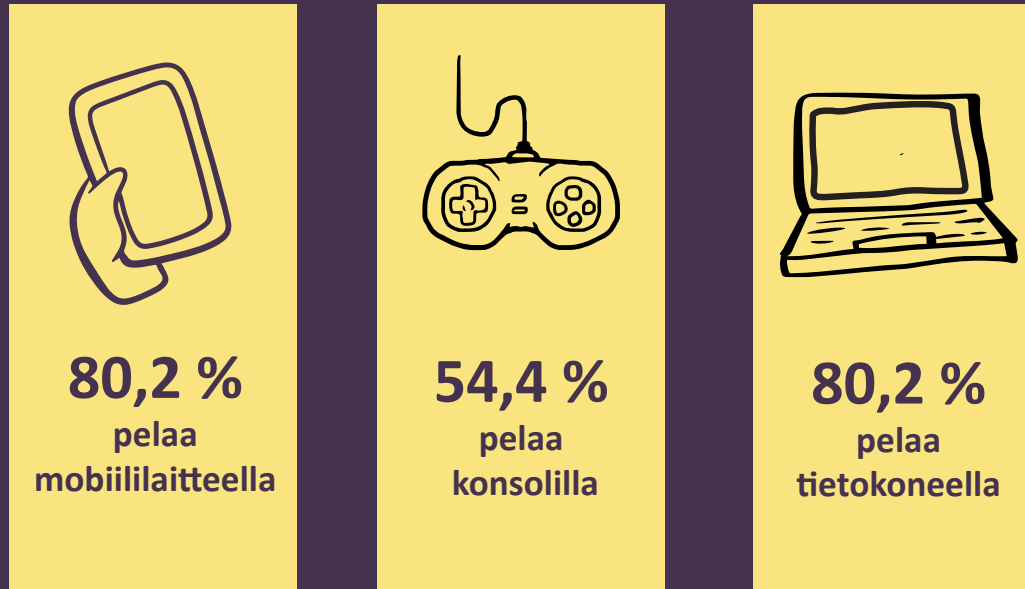
(96 huoltajaa) niistä huoltajista, joiden nuori pelasi digipelejä ei ollut havainnut lainkaan digipelihaittoja

Millaisia pelejä nuori pelaa?

Huoltajilta kysyttiin monivalinnalla nuoren pelaamista peleistä lajityyppikohtaisesti. Suosituimpia nuorten pelilajityyppejä olivat vastaajien mukaan:

- **Hiekkalaatikkopelit**, kuten Minecraft tai Roblox (51,6 %)
- **Free-to-play-pelit**, kuten Candy Crush ja Clash of Clans (39,5 %)
- **Ammuskelupelit**, kuten Overwatch ja CS:GO (36,4 %)
- **Urheilupelit**, kuten FIFA ja NHL (23,0 %)
- **Ajopelit**, kuten Forza ja Gran Turismo (22,4 %)
- **Toimintapelit**, kuten GTA V ja Red Dead Redemption (21,8 %)

Suosituimmat pelilajityypit päivittäisiä haittoja havainneiden huoltajien vastauksissa olivat ammuskelupelit (51,5 %), free-to-play-pelit (50,0 %) ja hiekkalaatikkopelit (50,0 %). Tämän vastaajaryhmän kohdalla vastauksia oli paljon useammassa eri lajityypissä. Lienee luonnollista, että mikäli nuori pelaa useampia pelejä, niihin käytetty aika voi aiheuttaa enemmän haasteita.



Nuorten pelaamista peleistä kysyttiin huoltajilta monivalintakysymyksellä. Jo aiemmissa tutkimuksissa mobiililaitteen on todettu olevan suomalaisten yleisin pelilaite, joten on luonnollista, että sen käyttö korostui myös nyt.

Niiden huoltajien vastauksissa, jotka havaitsivat päivittäisiä haittoja, mainittiin mobiililaite nuoren pelilaitteena 89,7 %:ssa vastauksissa eli hieman keskiarvoa useammin. Haittoja havaitsemattomat huoltajatkin mainitsivat mobiililaitteen 64,9 %:ssa tapauksista.

Päivittäisiä haittoja havainneiden huoltajien vastauksissa korostuivat kaikki pelilaitteet, joista suhteessa eniten keskiarvoon nähden korostui tietokonepelaaminen (63,2 %). Konsolipelaaminen sen sijaan näkyi melko tasaisena kaikkien, myös haittoja havaitsemattomien huoltajien vastauksissa (55,7 %).



Kenen kanssa nuori pelaa?



**Kavereiden
kanssa**
(79,0 %)

Yksin
(69,4 %)

**Tuntemattomien
kanssa netissä**
(34,3 %)

**Perheen
kanssa**
(28,8 %)

Nuoren peliseurasta kysyttiin huoltajilta monivalintakysymyksellä. Niin päivittäin digihaittoja havaitsevien huoltajien, haittoja havaitsemattomien huoltajien kuin huoltajien keskiarvon kohdalla listan kärkeen päätyi kavereiden kanssa pelaaminen. Kavereiden kanssa pelaaminen korostaakin pelaamisen sosiaalisia аспекteja, joita on usein kuvattu nuorten pelaamiskulttuurin kiinteäksi osaksi. Toisaalta myös yksin pelaaminen oli yleistä, noin 70 % luokkaa.

Päivittäin haittoja havainneiden huoltajien vastausten kohdalla korostui keskiarvoon verrattuna kavereiden kanssa pelaaminen (88,2 %) ja erityisesti tuntemattomien kanssa netissä pelaaminen (61,8 %). Haittoja havaitsemattomien huoltajien vastauksissa tuntemattomien kanssa pelaaminen oli puolestaan vähäisintä. Perheen kanssa pelaaminen oli hyvinkin tasaista kaikilla vastaajaryhmillä, ja se mainittiin hieman alle kolmasosan vastauksissa.

Mitä nuori tekee pelaamisen ohella?



**Katsoo peliaiheisia
videoita tai
striimejä**
(64,3 %)

**Ostaa pelien
sisäistä tavaraa**
(31,2 %)

**Viihtyy
pelaamiseen
liittyvissä
someyhteisöissä**
(28,4 %)

**Ei mitään edellä
mainituista**
(22,2 %)

**Avaa maksullisia
yllätyslaatikoita**
(8,7 %)

**Tekee omaa
pelisisältöä
someen**
(6,7 %)

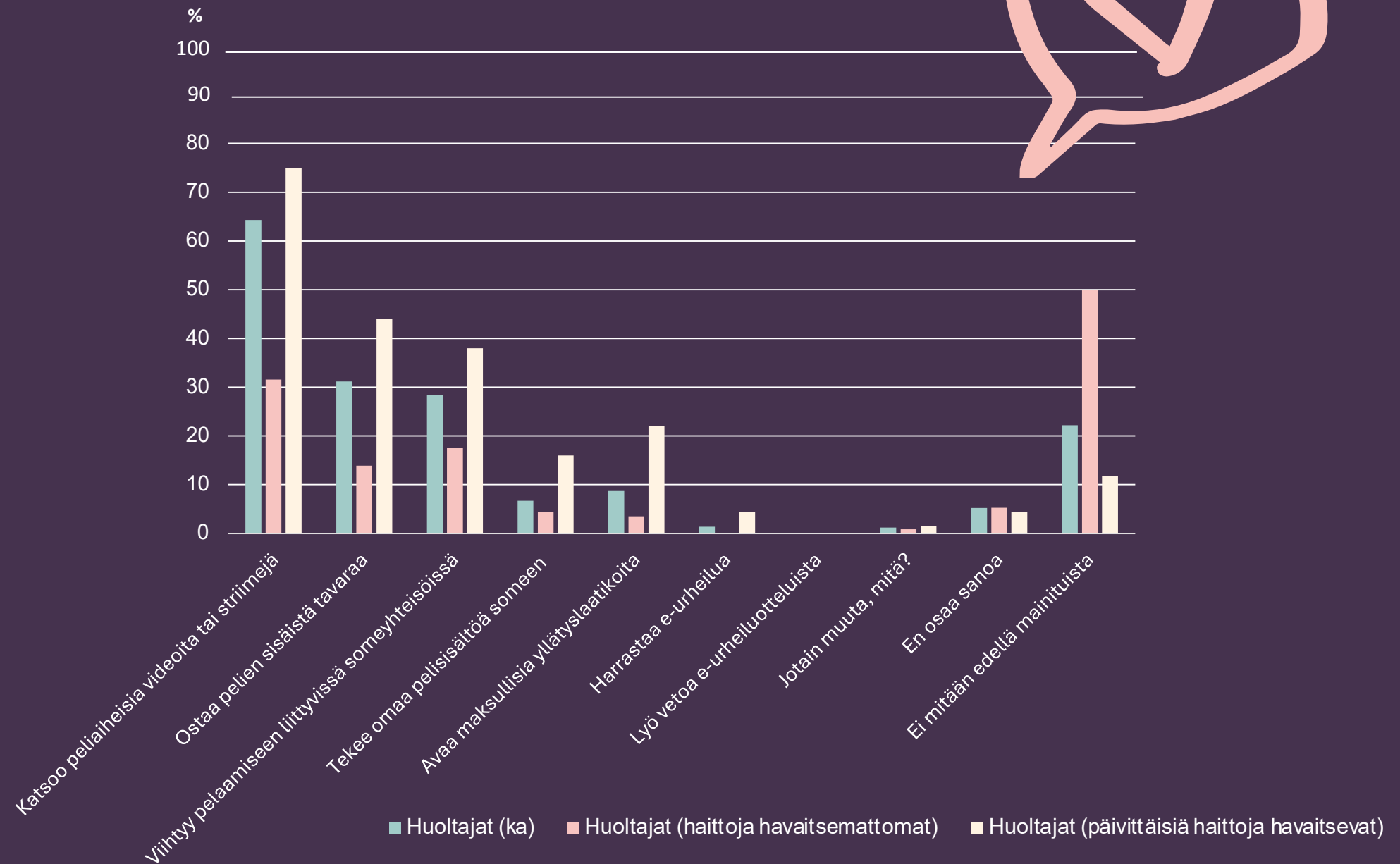
Huoltajilta kysyttiin monivalintakysymyksellä, mitä pelaamiseen liittyvää heidän nuorensa harrastaa. Ylivoimaisesti eniten pelaamisen ohella kerrottiin katsottavan peliaiheisia videoita tai striimejä. Tämä voi olla esimerkiksi pelistrategioiden opettelua, pelivaikuttajien seuraamista tai muuta kiinnostusta aiheeseen. Noin kolmasosa myös osti pelien sisäistä tavaraa ja viihtyi pelaamiseen liittyvissä someyhteisöissä.

Vähiten lyötiin vetoa e-urheiluotteluista, joita yksikään huoltaja ei vastannut nuorensa tekevän. E-urheilua näki nuorensa harrastavan vain 1,4 % huoltajista. Kaikki oheistekemiset, joista kyselyssä kysyttiin, korostuivat päivittäin haittoja havainneiden huoltajien vastauksissa. Näistä erityisesti esiin nousivat maksullisten yllätyslaatikoiden avaaminen (22,0 %) ja pelien sisäisen tavarantoiminnan ostaminen (44,0 %). Myös omaa pelisisältöä teki peräti 16,0 % näiden huoltajien nuorista kaikkien huoltajien vastausten keskiarvon ollessa 6,7 %.

Haittoja havaitsemattomista huoltajista jopa 50,0 % mainitsi, ettei nuori tee mitään pelaamisen ohella. Ei voida kuitenkaan suoraan vetää päätelmää, että oheistointi altistaisi haittoille, joskin se voi viedä aikaa arjesta tilanteesta, jossa pelaamiseen kuluu jo ennestään paljon aikaa.



Mitä nuori tekee pelaamisen ohella?



Mitä sosiaalisen median palveluita nuori käyttää?

WhatsApp
(94,2 %)

YouTube
(87,3 %)

Snapchat
(80,2 %)

TikTok
(74,4 %)

Instagram
(66,10 %)

Discord
(30,2 %)

Facebook
(20,0 %)

- Päivittäin tai lähes päivittäin somehaittoja kertoi havainnoineensa 14,9 % huoltajista (75 huoltajaa).
- Päivittäin tai lähes päivittäin sekä peli- että somehaittoja kertoi havainnoineensa 7,3 % huoltajista (34 huoltajaa).
- 23,8 % (120 huoltajaa) niistä huoltajista, joiden nuori käytti somea ei ollut havainnut lainkaan somehaittoja.

Huoltajilta kysyttiin monivalintakysymyksellä heidän nuortensa sosiaalisen median palvelujen käytöstä. Erilaisia somepalveluita käytettiin vastausten mukaan hyvin runsaasti, mutta nuorten huomion keskittyminen viiteen yleisimpään oli selkeää. Yli 90 % ilmoitti nuoren käyttävän WhatsAppia, lähes 90 % YouTubea, noin 80 % Snapchatia, yli 70 % TikTokia ja yli 60 % Instagramia.

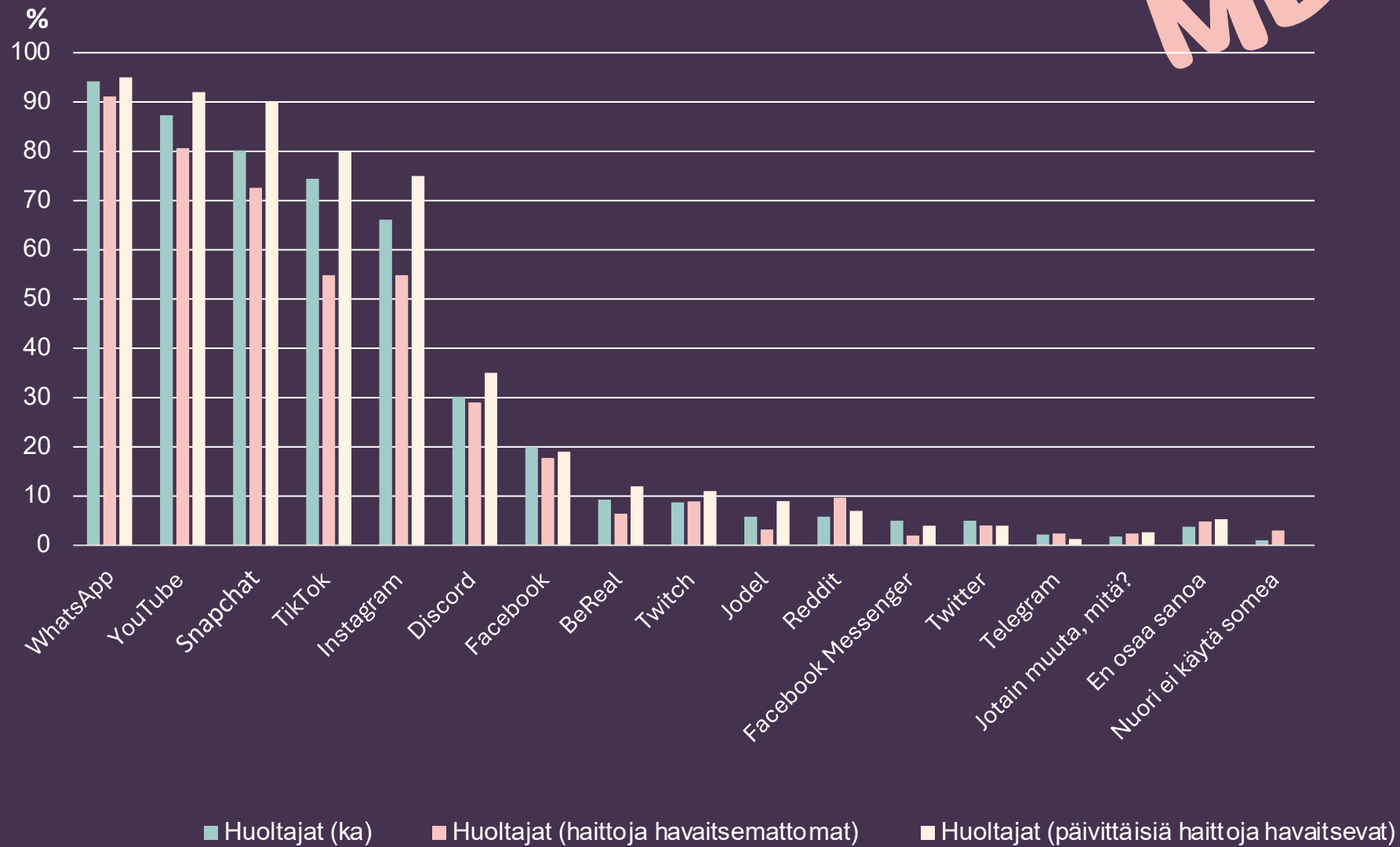
Pelaamiseen liittyvät somet korostuivat tutkittaessa niiden suhdetta pelihaittoihin. Discordia käytti keskimäärin noin 30 % vastanneiden huoltajien nuorista, mutta pelihaittoja päivittäin havaitsevien huoltajien nuorista jo noin 44 %. Twitchiä taas käytti keskimäärin 8,7 % ja päivittäisiä pelihaittoja havainneiden huoltajien nuorista noin 15 %. Instagram ja YouTube puolestaan näkyivät keskivertoa vähemmän yhteydessä pelihaittoihin.

Somehaittoja päivittäin havainneiden huoltajien vastauksissa korostuvat lähes kaikki somepalvelut. TikTokin kohdalla erot päivittäisiä haittoja havainneiden (80 %) ja haittoja havaitsemattomien (54,8 %) välillä olivat suurimmat. Myös Instagramin kohdalla haittoja päivittäin havainneiden (75 %) ja haittoja havaitsemattomien huoltajien (54,8 %) välinen ero oli merkittävä. On kuitenkin huomioitava, että yleisesti ottaen somepalvelut ovat niin suosittuja, että eroja on vaikea mitata.

Haittoja havaitsemattomien huoltajien vastauksissakin nuorten WhatsAppin, YouTubein ja Snapchatin käyttö hipoi keskiarvoa.

SOCIAL MEDIA

Mitä sosiaalisen median palveluita nuori käyttää?



Mitä nuori tekee somessa?

**Katsoo
videoita
somessa
(94,8 %)**

**Juttelee
ystävien/
tuttujen kanssa
somessa
(88,3 %)**

**Pitää yhteyttä
perheeseen
somessa
(76,4 %)**

**Etsii tietoa
somessa
(72,2 %)**

**Luo itse
sisältöjä
someen
(39,9 %)**

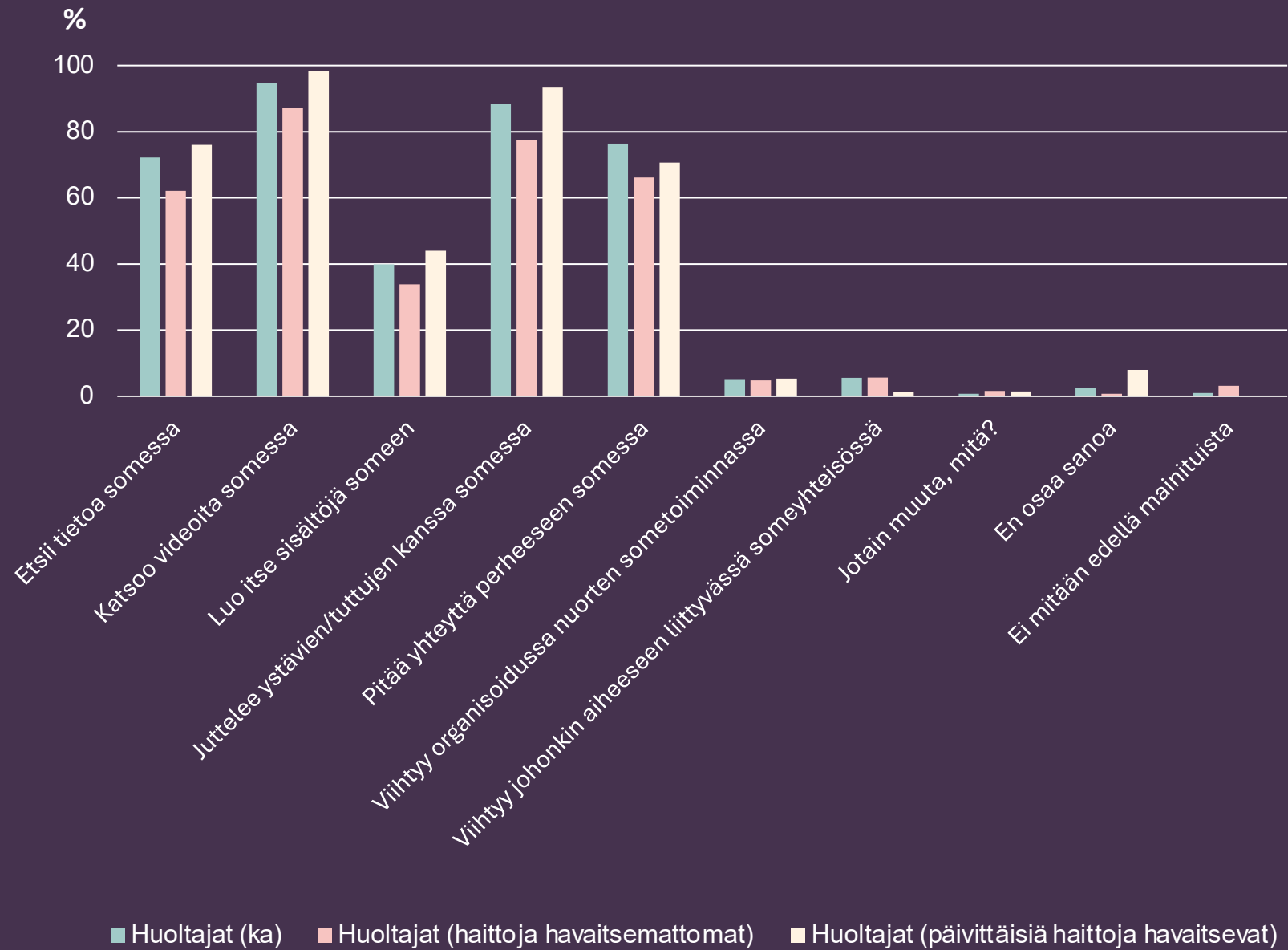
Huoltajilta kysyttiin monivalintakysymyksellä, mitä he arvelivat nuorensa tekevän somessa. Yleisin huoltajien mainitsema nuorten aktiviteetti vaikutti olevan somevideoiden katselu, jota harrasti vastausten mukaan lähes 95 % nuorista. Välittömästi tämän perässä tuli juttelu ystävien tai tuttujen kanssa (88,3 %). Myös yhteydenpito perheeseen (76,4 %) ja tiedon etsiminen somesta (72,2 %) olivat suosittuja somenkäytön muotoja. Näitä selvästi vähemmän (noin 40 %) mainitsi nuoren luovan myös omaa sisältöä someen. Vähiten mainittiin nuoren viihtyminen organisoidussa sometoiminnassa (5,2 %) tai johonkin aiheeseen liittyvässä someyhteisössä (5,6 %).

Vanhemmat vaikuttaisivat yleisesti olevan hyvin tietoisia siitä, mitä nuori somessa tekee, sillä vain 2,6 % ilmoitti, ettei osaa sanoa, mitä nuori somessa tekee.

Suuria eroja somehaittoja havaitsemattomien tai päivittäisiä somehaittoja havainneiden huoltajien välillä ei tähän kysymykseen vastanneiden välillä ollut. Kaikki suosituimmat toiminnot, lukuun ottamatta yhteydenpitoa perheeseen, korostuivat parilla prosenttiyksilöllä päivittäisiä haittoja havainneiden huoltajien vastauksissa. Jokainen suosituista tekemisen muodoista näkyi hieman muita vähemmän haittoja havaitsemattomien vastauksissa.



Mitä nuori tekee somessa?



Nuorten digihyödyt kodin näkökulmasta



Nuorten digihyödyt kodin näkökulmasta

Vaikka tämän selvityksen pääpaino on nuorten digihaitoissa ja niiden käsittelyssä, kyselyssä kysyttiin myös monivalintakysymyksillä digitaalisten medioiden havaituista hyödyistä. Monivalintakysymyksillä kasvattajat saattoivat kertoa, millaisia hyötyjä he olivat huomanneet oppilailla/nuorilla sosiaalisen median käyttöön ja/tai digitaaliseen pelaamiseen liittyen. Vastauksia oli mahdollista tarkentaa avoimissa kentissä. Myös haastatteluissa kysyttiin somen käytön ja digipelaamisen hyödyistä. Hyötyjä kasvattajat mainitsivat avoimissa kentissä huomattavasti haittoja vähemmän, osittain kyselyn painotuksen vuoksi.

Osa kasvattajista pohdiskeli vastauksissaan hyötyjen ja haittojen välistä suhdetta enemmänkin. Monet haastateltavat korostivat sitä, ettei digitaalisia medioita tulisi käsitellä ainoastaan haittojen ja uhkakuvien kautta, vaan ne pitäisi ymmärtää osana nuorten elämää laajemmin.

Mainitut hyödyt olivat sellaisia, jotka kasvattajat kokivat havainneensa nuorissa. Nuorten itsensä näkökulmasta saattaisi esiin nousta toisenlaisia asioita ja painotuksia – sekä hyötyjen että haittojen suhteen.

Minkälaisia hyötyä digitaalisten medioiden käytöstä on?

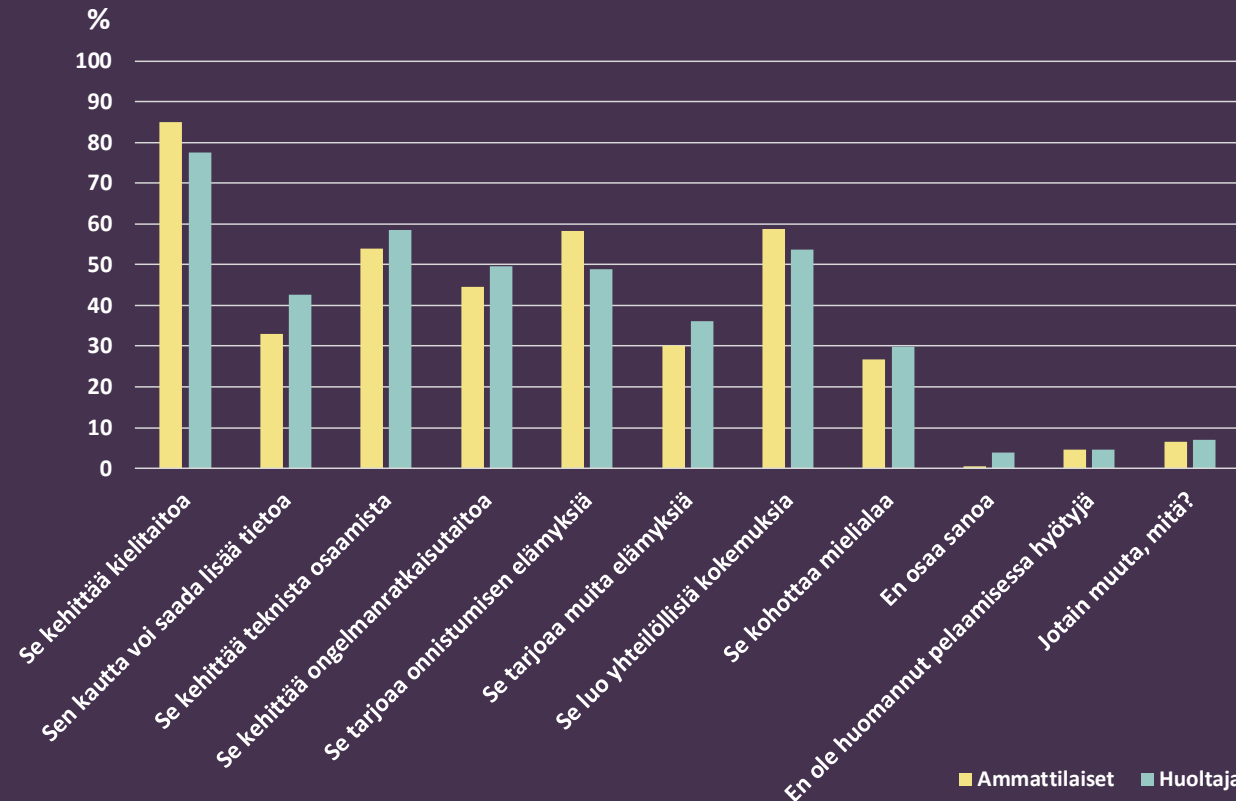
Sekä kyselyssä että haastatteluissa huoltajat toivat esiin laajasti hyötyjä, joita kokivat nuorten sosiaalisen median käytön ja digitaalisen pelaamisen tuovan mukanaan. Digitaalisten medioiden käytön tuomista hyödyistä nostettiin esiin erityisesti:

- kielten oppimiseen ja tekniseen osaamiseen liittyvät hyödyt
- tekniseen osaamiseen ja tiedonhakuun liittyvät hyödyt
- sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöllisyyteen liittyvät hyödyt

Digipelaamisen hyödyistä kysyttäessä huoltajat korostivat englanninkielisissä peliympäristöissä opittua kielitaitoa. Sosiaalinen media nähtiin ensisijaisesti välineenä pitää yhteyttä toisiin ihmisiin, kuten omaan perheeseen ja ystäviin.

Tuloksia vertaillen on muistettava, että näkökulmat ovat kodin kasvattajan ja koulun ammattilaisen. Erot huoltajien ja ammattilaisten välillä osoittavat myös, että hyötyjen havainnointi voi olla hyvin tilannesidonnaista ja esimerkiksi koulu on paikkana otollisempi tiettyjen ilmiöiden havaitsemiseen. Lisäksi on hyvä muistaa, että osa mainituista hyödyistä nimettiin myös haittoiksi: sosiaalista mediaa pidettiin tärkeänä yhteisöllisyyden kokemusten tarjoajana, mutta toisaalta huoltajat olivat huolestuneita kaiken vuorovaikutuksen siirtymisestä puhelimelle.

Millaisia hyötyjä olet huomannut nuorella/oppilailla liittyen digipelaamiseen?



Huoltajien eniten esiin nostamat hyödyt digipelaamisessa

Yli puolet kyselyyn vastanneista huoltajista oli havainnut seuraavia hyötyjä:

Se kehittää
kielitaitoa
(77,4 %)

Se kehittää
teknistä
osaamista
(58,5 %)

Se tarjoaa
yhteisöllisyyden
kokemuksia
(53,8 %)

Lähes puolet mainitsi hyötynä myös:

Se kehittää
ongelman-
ratkaisutaitoa
(49,6 %)

Se tarjoaa
onnistumisen
elämyksiä
(48,8 %)

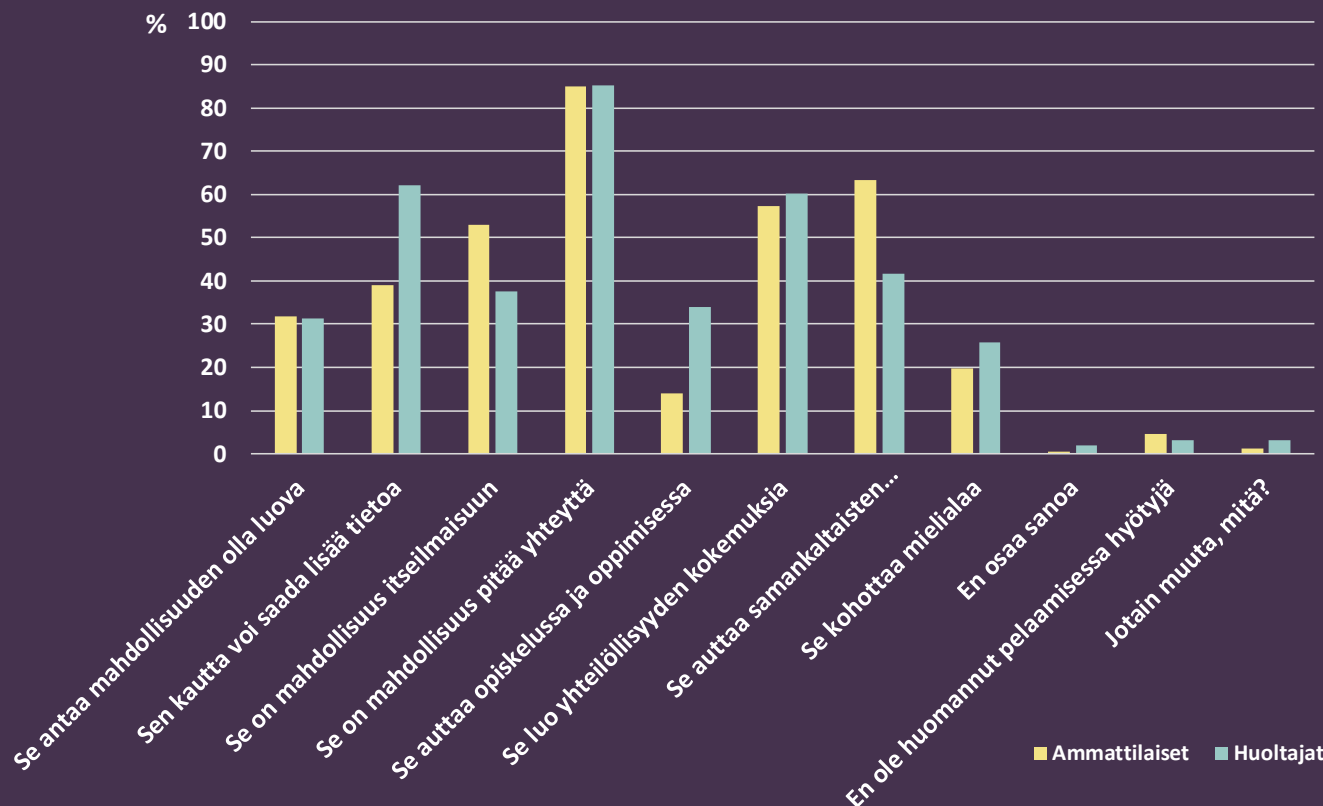
Huoltajat havaitsivat digipelaamisen hyötyjä suunnilleen samoissa määrin kuin koulujen ammattilaiset. Ainoastaan 4,6 % huoltajista ei ollut havainnut pelaamisesta minkäänlaisia hyötyjä. 3,8 % huoltajista ei osannut vastata kysymykseen. Alimmillaankin yksittäistä pelaamisen hyötyä oli havainnut yli neljäsosa vastaajista.

Kaikista eniten digipelaamisen kohdalla korostui **kielitaidon kehittyminen**.

Vastauksissa huomioitiin sekä kognitiivisia että psykososiaalisia hyötyjä. Hyötyjen kirjo oli huoltajien silmissä laaja, eikä tyypistynyt vain peleistä saatavaan tekniseen osaamiseen tai yksittäisten taitojen kehittymiseen.

Vähiten hyötyjä koettiin digipelaamisen suhteessa muihin elämyksiin (36,1 %) ja mielialaan (29,8 %).

Millaisia hyötyjä olet huomannut nuorella/oppilailla liittyen somenkäyttöön?



Huoltajien eniten esiin nostamat hyödyt somenkäytössä

Yli puolet kyselyyn vastanneista huoltajista oli havainnut seuraavia hyötyjä:

Se on mahdollisuus pitää yhteyttä
(85,1 %)

Sen kautta voi saada lisää tietoa
(62,1 %)

Se luo yhteisöllisyyden kokemuksia
(60,3 %)

Lähes puolet mainitsi hyötyinä myös:

Sen auttaa samankaltaisten ihmisten/vertaistuen löytämisessä
(41,7 %)

Se on mahdollisuus itseilmaisuun
(37,5 %)

Someen liittyen hyötyjä havaittiin huoltajien kesken yhtä paljon kuin digipelaamisen kohdalla. Pääosin somen koettiin tuottavan nuorelle hyötyjä. Vain pieni osa (3,2 %) huoltajista ei ollut havainnut lainkaan hyötyjä sosiaalisen median käytössä. 2,0 % ei osannut sanoa, oliko havainnut hyötyjä.

Suurimpana sosiaalisen median hyötynä nähtiin sen tarjoama mahdollisuus pitää yhteyttä.

Somen kohdalla korostuivat huoltajien vastauksissa voimakkaasti myös muut sosiaaliseen kanssakäymiseen, kaverisuhteisiin tai yhteisöllisyyteen liittyvät hyödyt sekä itseilmaisun mahdollisuus.

Vähiten hyötyjä koettiin suhteessa mielialaan (25,8 %) sekä luovuuteen (31,3 %).

Vertailu ammattilaisten vastauksiin - hyödyt

Sekä sosiaalisen median että digipelaamisen hyötyjen havainnointi huoltajien ja koulun ammattilaisten välillä oli hyvin yhdenmukaista. Erot vastauksissa vastaajaryhmien välillä olivat yleisesti ottaen pieniä. Sosiaalisen median hyötyjen kohdalla erot huoltajien ja henkilöstön havaintojen välillä olivat hieman suurempia kuin pelaamisen.

Huoltajat havaitsivat ammattilaisia enemmän tiedonhakuun ja teknisen osaamisen kehittymiseen liittyviä hyötyjä. Ammattilaiset puolestaan nostivat useammin esiin onnistumisen elämykset sekä yhteisöllisyyden kokemukset.

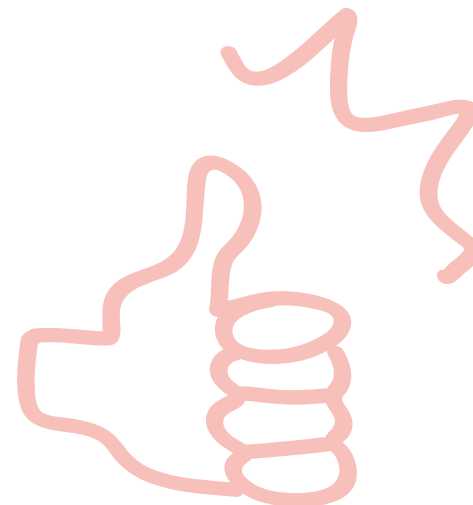
Pelaamiseen liittyvä kielitaidon korostuminen molempien vastauksissa on luonnollista, mutta havainnon yleisyys on huomionarvoista. Moni muu peleihin liittyvä hyöty ja sen merkitys voi jäädä kasvattajalta helposti vähäisemmälle huomiolle.

Huoltajat havaitsivat hieman ammattilaisia harvemmin yhteisöllisyyteen ja sosiaalisuuteen liittyviä hyötyjä, mikä voi liittyä erilaiseen tarkkailuympäristöön. Kouluissa nähdään yksilön sijaan usein nuorisoryhmiä ja näiden välistä toimintaa, jolloin sosiaaliset hyödyt nuorten elämässä saattavat korostua havainnoissa.

Somen kohdalla huoltajat havaitsivat ammattilaisia harvemmin samankaltaisten ihmisten tai vertaistuen löytämisen hyötyjä sekä mahdollisuutta itseilmaisun somen kautta. Avoimissa vastauksissa oltiin huolissaan sosiaalisten taitojen heikkenemisestä digimedioiden parissa vietetyn ajan vuoksi, jonka arvioitiin olevan pois kasvokkaisista kohtaamisista.

Somen kohdalla suurimmat erot huoltajien ja ammattilaisten välillä liittyivät näkemykseen somesta tietoa lisäävänä mediana sekä somen hyötyihin opiskelun ja oppimisen kannalta. Samankaltainen ilmiö näkyi myös suhteessa pela-

misen hyötyihin. Näissä kysymyksissä jopa 20 prosenttiyksikköä suurempi osuus huoltajista näki ammattilaisia enemmän hyötyjä somessa ja pelaamisessa. Huoltajat eivät ehkä kohtaa yhtä usein oppimisen heikkenemiseen liittyviä kysymyksiä kuin ammattilaiset eivätkä mis- ja disinformaation vaikutuksia, jotka taas korostuivat ammattilaisten avovastauksissa.



Huoltajien näkemyksiä digihyödyistä

Huoltajien näkemyksiä hyödyistä kerättiin myös kyselyn avoimissa vastauksissa ja kyselyä tukeneilla haastatteluilla. Huoltajat mainitsivat hyötyjä avovastauksissa ja haastatteluissa varsin runsaasti.

Erikseen mainittuja hyötyjä olivat mm. yhteisen kiinnostuksen kohteen löytäminen kaverin kanssa, ruoanlaittovideoiden katsominen, yhteydenpito harrasteryhmän kanssa, usein mainittu sosiaalisten suhteiden ylläpito ajasta ja paikasta riippumatta, arjen kaivattu rentoutushetki, tietyistä teemoista lisää oppiminen ja samankaltaisten nuorten löytäminen. Lisäksi mainittiin erilaisten ihmisten kanssa toimiminen, laatu-aika perheen kanssa ja se, että mediasisältö tai kanssakäyminen laitteen välityksellä ilahdutti nuorta.

”Vahvistaa ystävyssuhteita. Välillä koko perhe osallistuu ja moikkailee nuoren kavereille, kun puhuvat Whatsapp-videopuheluja. Kaverit tulevat ikäänkuin ”kylään” kotimme somen kautta.”

”Ja kyllähän mä näen noissa peleissä ja somessa sen, että kun ne on yhdessä muiden kanssa, niin onhan se kuitenkin eri asia kuin se, että jos istuisi siellä tietokoneella yksikseen että istuu vaan ja ja selailee jotain redditteja tai muita... ilman että varsinaisesti mihinkään osallistuu. Tuommoiset missä he keräävät joukkueen, ne on kavereita oikeassakin elämässä. Ja täytyyhän se sanoa, että kyllä on ollut niitä hetkiä, kun on saanut tuntea ihan äidin ylpeyttä siitäkin. Että sattumalta käveli just silloin koronapandemian aikaan yläkerrassa, niin esikoisen huoneen ohi, ja sieltä niin oikein kuuluu että on pakotetun kärsivällinen kun hän siellä englanniksi selitti että you could not say like that, you can't like that, if you are going to talk like that i have to get you out of the team...”



Nuorten digihaitat kodin näkökulmasta



Nuorten digihaitat kodin näkökulmasta

Kyselyssä kysyttiin monivalintakysymyksillä digitaalisten medioiden havaituista haitoista. Monivalintakysymyksillä kasvattajat saattoivat kertoa, millaisia haittoja he olivat huomanneet oppilailla/nuorilla liittyen sosiaalisen median käyttöön ja/tai digitaaliseen pelaamiseen. Vastauksia oli mahdollista tarkentaa avoimissa kentissä. Kyselyyn vastanneet vahvistivat valinnoillaan ja kertomuksillaan kuvaa digihaittojen laajasta kirjosta. Eri haittoja nostettiin kyselyssä esille monipuolisesti, mutta haittojen taustalla olevat asiat näyttäytyivät vastausten perusteella varsin samankaltaisina. Yleiskuva nuorten arjesta ja digimedioiden haitoista sai vahvistusta kyselyn tuloksista.

Minkälaisia haittoja digitaalisten medioiden käytöstä on?

Sekä huoltajien että koulun ammattilaisten näkökulmasta nousi esiin laajasti jaoteltuna kahden tyyppisiä haittoja:

- elämänhallinnan kokonaisuuteen liittyvä laitteiden haitallinen käyttö
- haastavat tilanteet ja sisällöt somessa ja peleissä

Elämänhallinnan kokonaisuuteen kuuluivat perustarpeiden, kuten unen ja liikunnan, laiminlyönti, sekä digitaalisten medioiden vaikutukset mielen ja kehon hyvinvointiin. Usein haasteita kuvattiin myös ajankäytön haasteiden kautta osoittaen, ettei elämän tasapaino ole kohdillaan. Haastaviin tilanteisiin ja sisältöihin laskettiin puolestaan minä- tai maailmankuvan vääristyminen, haitalliset sisällöt, altistuminen ulkopuolisten väärinkäytöksille sekä kiusaaminen ja sosiaaliset ongelmat. Some ja pelit saattoivat riippuen tapauksesta olla haittatilanteissa joko välikappaleena tai tapahtumapaikkana, ja joskus niissä tapahtuvat haitat olivat jatkumoa digimedioiden ulkopuolisen elämän ongelmille.

Huoltajien eniten esiin nostamat haitat digipelaamisessa

Yli puolet kyselyyn vastanneista huoltajista oli havainnut seuraavia haittoja:

Haittoja suhteessa ajankäyttöön
(72,2 %)

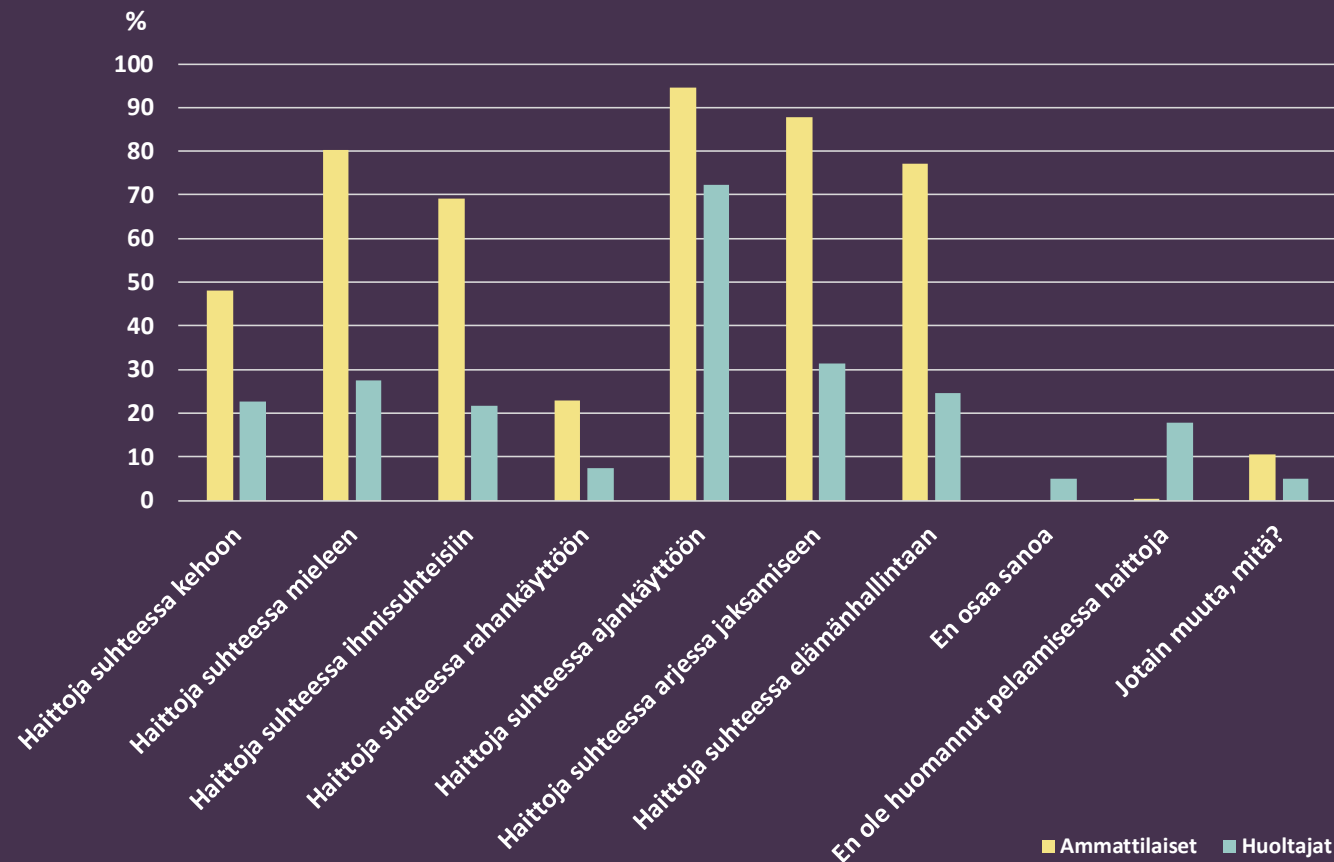
Yli neljäsosa oli havainnut haittoja myös seuraavien suhteen:

Haittoja suhteessa arjessa jaksamiseen
(31,3 %)

Haittoja suhteessa mieleen
(27,6 %)

Haittoja suhteessa elämänhallintaan
(24,6 %)

Millaisia haittoja olet huomannut oppilailla/nuorella liittyen digitaaliseen pelaamiseen?

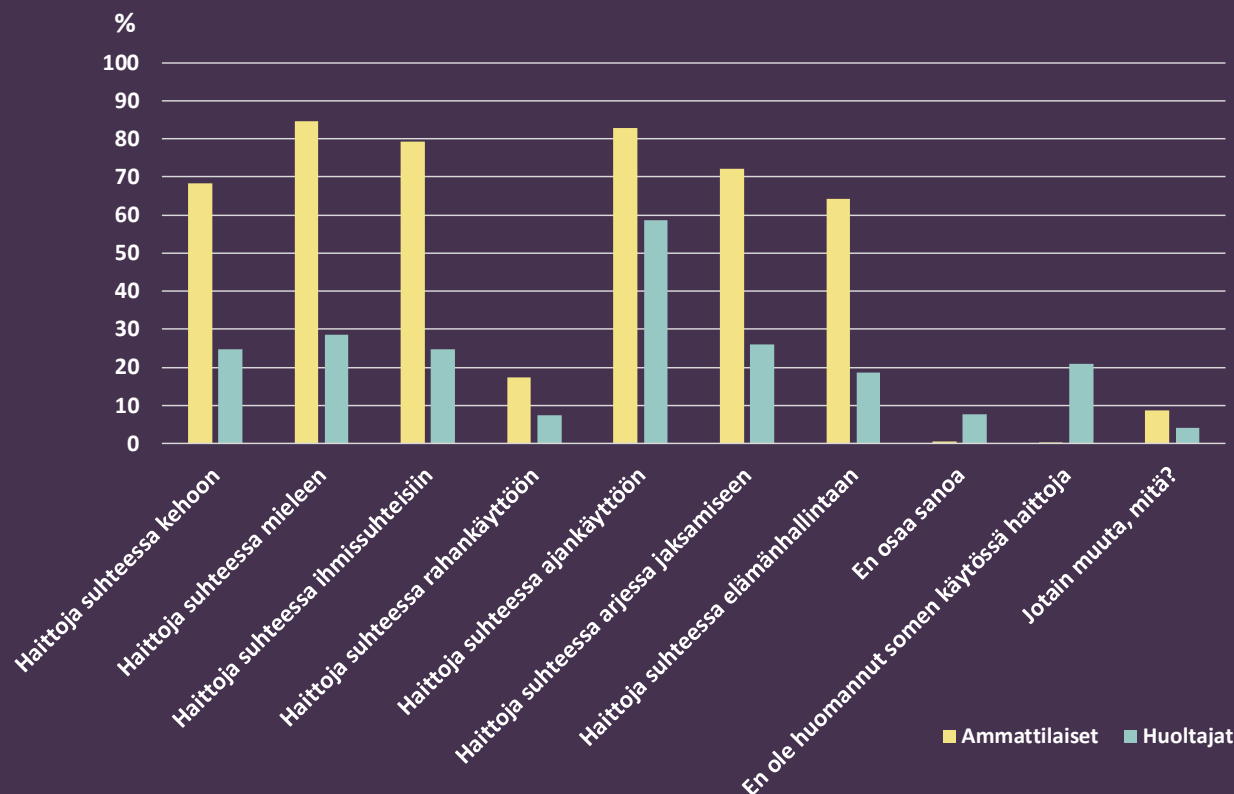


Huoltajat raportoivat digipelaamisen haittoja kohtuullisen paljon. Melkein viidennes (17,9 %) huoltajista kuitenkin kertoi, ettei ollut huomannut pelaamiseen liittyviä haittoja. Yleisimmin huoltajat mainitsivat pelaamisessa **ajankäyttöön liittyviä haittoja**.

Muuten vastaukset jakautuivat tasaisesti. Suunnilleen yhtä usein mainittiin haitat suhteessa arjessa jaksamiseen, mieleen ja elämänhallintaan. Vastaukset piirtävät kuvan pelaamiseen joskus liittyvästä elämänhallinnallisesta haastekokonaisuudesta, jota myös avoimissa vastauksissa kuvataan.

Rahankäyttöön liittyviä haittoja raportoitiin selvästi vähiten (7,5 %).

Millaisia haittoja olet huomannut oppilailla/nuorella liittyen somen käyttöön?



Huoltajat havaitsivat somenkäyttöön liittyviä haittoja huomattavasti ammattilaisia harvemmin. Ainoastaan ajankäyttöön liittyvät haasteet mainittiin yli puolessa vastauksista (58,5 %). Huoltajista yli viidennes (20,8 %) ei ollut havainnut haittoja lainkaan. Lisäksi 7,7 % ei osannut sanoa, oliko havainnut haittoja.

Huoltajat havaitsivat nuorten somen käytössä hyvin samanlaisia haittoja kuin digipelaamisessakin, joskin painotukset vaihtelivat.

Eniten havaittiin somehaittoja suhteessa **ajankäyttöön**. Lähes yhtä paljon havaittiin kuitenkin haittoja suhteessa mieleen ja vain hieman tätä vähemmän suhteessa arjessa jaksamiseen.

Vain harva huoltaja mainitsi vastauksissaan rahankäytön haittoja (7,5 %).

Huoltajien eniten esiin nostamat haitat somenkäytössä

Yli puolet kyselyyn vastanneista huoltajista oli havainnut seuraavia haittoja:

Haittoja suhteessa ajankäyttöön
(58,5 %)



Noin neljäsosa oli havainnut haittoja myös seuraavien suhteen:

Haittoja suhteessa mieleen
(28,6 %)

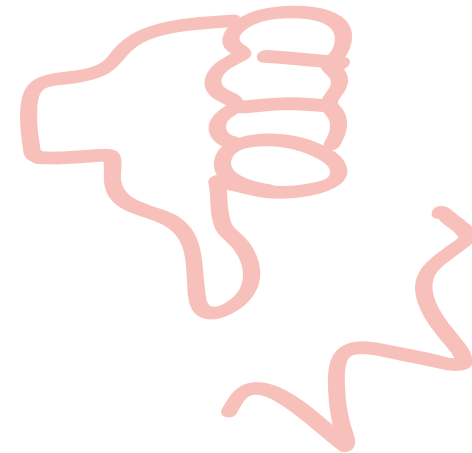
Haittoja suhteessa arjessa jaksamiseen
(26,0 %)

Haittoja suhteessa ihmissuhteisiin
(24,8 %)

Haittoja suhteessa kehoon
(24,8 %)

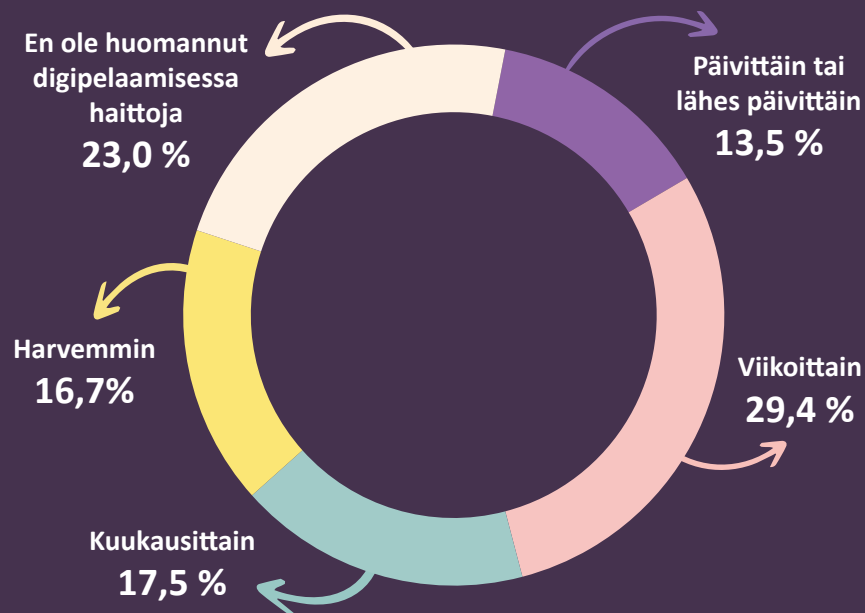
Vertailu huoltajien vastauksiin – haitat

- Some- ja digipelihaittoja havaittiin keskenään hyvin samankaltaisia määriä. Ilmiö näkyi sekä huoltajien että ammattilaisten vastauksissa.
- Ajankäyttö oli ainut haitta, joka nousi esiin huoltajien ja ammattilaisten vastauksissa poikkeuksellisen runsaasti sekä somen että pelaamisen kohdalla. Huoltajille ajankäytön haitat olivat selvästi merkittävämpiä kuin muut havaitut haitat. Huoltajat toivat esiin ajankäyttöön liittyviä haasteita ja huolia eri tavoin myös avovastauksissa. Yleisesti huoltajat olivat huolissaan siitä, että nuorelta jää jotakin muuta tekemättä runsaan digimedioiden käytön vuoksi. Usein toivottiin, että nuori käyttäisi aikaansa toisin.
- Huoltajat havaitsivat nuorilla erilaisia peli- ja somehaittoja huomattavan paljon ammattilaisia vähemmän. Tähän yhtenä syynä voi olla, että huoltajat kertoivat havaintojaan nuoresta yksilötasolla, kun taas ammattilaisten havainnoissa näkyivät suuret nuorisoryhmät. Toinen syy eroihin voi olla kodin ja koulun ympäristöjen erilaisuudet. Avointen vastausten perusteella moni haitta oli paikka- ja tilannesidonnainen. Tämä saattoi johtaa myös kotien ja koulujen näkökulmien eroavaisuuteen. Se kertoo myös siitä, että huoltajilla ei välttämättä ole tietoa siitä, millaisia haittoja koulussa käsitellään.
- Pelaamisen kohdalla suurimmat erot huoltajien ja ammattilaisten havaitsemisissa haitoissa liittyivät elämänhallintaan. Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja ammattilaiset havaitsivat yli kolminkertaisen määrän huoltajiin nähden. Myös mieleen ja arjessa jaksamiseen sekä kehoon liittyviä haittoja huoltajat havaitsivat lähes kolme kertaa ammattilaisia vähemmän.
- Somen kohdalla huoltajien vastaukset jakautuivat tasaisesti eri haittojen välillä. Ammattilaisten vastauksissa havaitut erot somen ja digipelaamisen vaikutuksissa mieleen ja kehoon eivät korostuneet yhtä voimakkaasti.
- Rahankäyttöön liittyvät haitat saavat vastauksissa vähemmän huomioita kuin muut haitat. Silti ammattilaisten aineistossa niitäkin kohdattiin moninkertaisesti huoltajien havaintoihin verrattuna. Rahan merkitys ei erityisesti korostunut avoimissa vastauksissa siitä huolimatta, että pelaamiseen liittyvät ostokset, loot boxit ja someen liittyvä kaupallisuus puhuttavat yhteiskunnallisesti paljon.

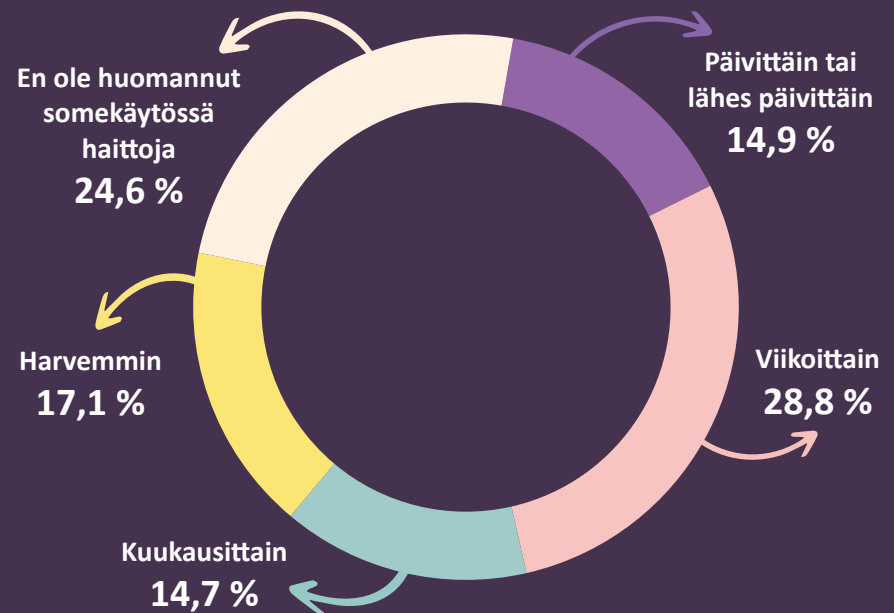


Kuinka usein huoltajat huomasivat haittoja nuoren digipelaamisessa tai somenkäytössä?

Kuinka usein olet huomannut nuorella haittoja liittyen digitaaliseen pelaamiseen?



Kuinka usein olet havainnut nuorella haittoja sosiaalisen median käyttöön liittyen?

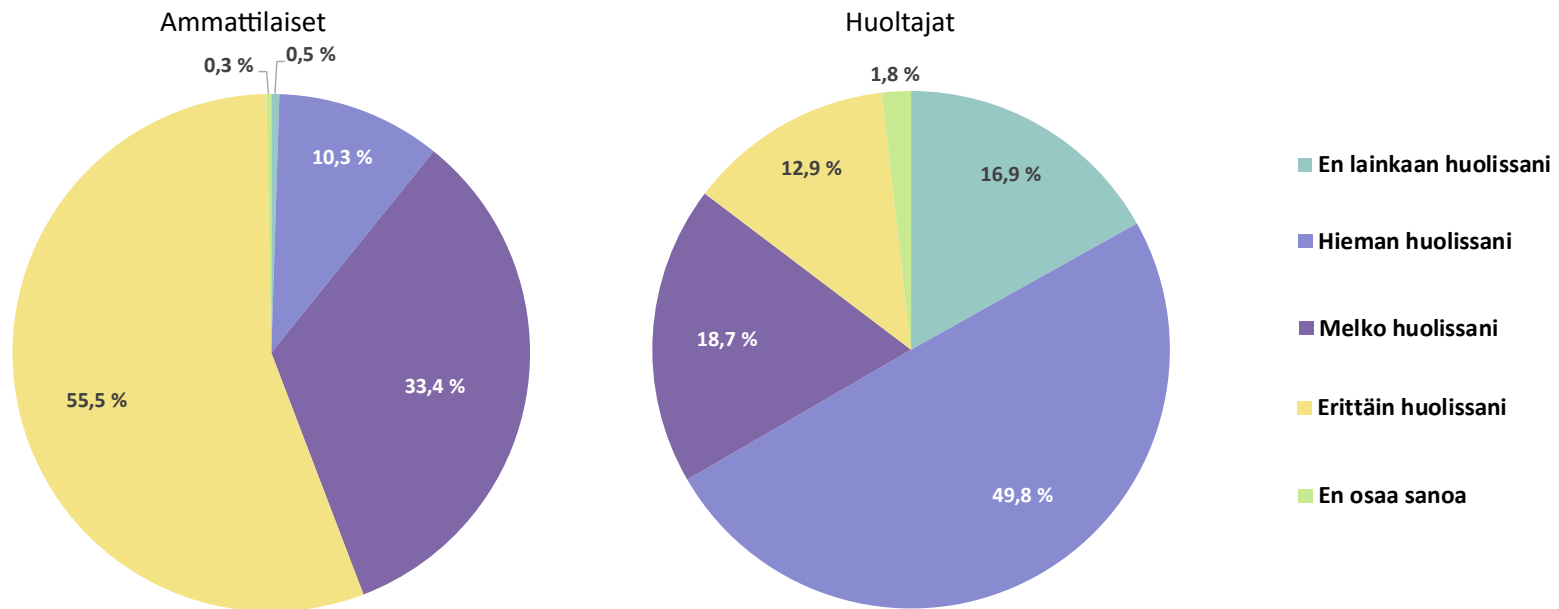


Haittojen havaitsemisen yleisyys jakautui varsin tasaisesti. Kaikista yleisimmin haittoja havaittiin viikoittain. Ilmiö koski sekä somea että pelaamista.

Huoltajien vastaukset erosivat toisistaan kieliryhmien suhteen. Suomenkieliset vastaajat olivat havainneet sekä päivittäin, viikoittain että kuukausittain pelaamisen haittoja noin kaksi kertaa ruotsinkielisiä vastaajia useammin. Peräti 44 % ruotsinkielisistä vastaajista ei ollut havainnut pelaamisen haittoja lainkaan. Somen suhteen erot olivat vähäisemmät, mutta silti painottuneet samansuuntaisesti.

Huoltajien huoli digihaitoista

Kuinka huolissasi olet digipeli- tai somehaitoista oppilaiden/nuoren elämässä?



Vastaajilta kysyttiin heidän huolensa astetta digihaittoihin liittyen.

Huoltajien aineisto oli hyvin moninainen. Vaikka suurimmalla osalla huoltajista oli jonkinasteista huolta, sen aste ja syyt vaihtelivat. Pääosa kyselyyn vastanneista huoltajista (49,8 %) oli hieman huolissaan digipeli- tai somehaitoista nuoren elämässä.

Pienekö osa (12,9 %) huoltajista kertoi olevansa erittäin huolissaan, kun taas ammattilaisista näin vastasi jopa 55,5 %.

16,9 % huoltajista vastasi, ettei ole lainkaan huolissaan aiheesta. Tässäkin ero oli suuri ammattilaisiin nähden, sillä ammattilaisista näin vastasi vain 0,5 %. On todennäköistä, että huoltajien ammattilaisia harvemmat havainnot digihaitoista näkyivät myös kevyemmässä huolen asteessa.

Elämänhallinnan kokonaisuuteen liittyvä laitteiden haitallinen käyttö

Ajankäytön haitoista yleisesti

Monivalintakysymyksissä havaittu kärkihaitta, nuorten digitaalisten medioiden ääressä käyttämä aika, mainittiin muita haittoja useammin myös avoimissa vastauskentissä. Pelaamiseen liittyvät ajankäytön haitat nostettiin esille 154:n huoltajan avovastauksessa eli peräti kolmanneksessa (30,5 %) vastauksista. Someen sama haaste liitettiin avovastauksissa 112 kertaa (22,2 %).

Ajankäyttöä kuvailtiin yleensä runsaana tavalla, joka osoitti älylaitteen olevan arjessa mukana nuoren jokaisessa hetkessä tai sen käytön olevan muuten jatkuvaa. Välttämättä erillistä haittaa esimerkiksi nuoren hyvinvoinnille ei näissä vastauksissa mainittu. Huomio kiinnittyi eritoten laitteen läsnäoloon nuoren tekemisessä ja yleisesti vapaa-ajan tekemisen yksipuolisuuteen. Haasteen vakavuus näkyi usein jo avovastauksissa kuin ohimennen mainittuna.

”--kaikki vapaa-aika kuluu jotain laitetta syynäten tai räpeltäen.--”

”--Tuntuu, että puhelin on kasvanut kiinni käteen.--”

Osassa tapauksista huoltaja kiinnitti huomiota runsaaseen laitteiden käyttöön välittäen samalla toiveensa siitä, että nuori tekisi jotakin muuta sen sijaan – mahdollisesti siksi, että koki tuon toiminnan kehittävämpänä. Tätä mainittiin myös tapauksissa, joissa nuorella oli muita harrastuksia.

”--Menee aikaa hukkaan pelatessa voisi käyttää hyödyllisemmin esim. urheilemalla.--”

Osa toi ilmi nimenomaan runsaan mediankäytön, joka rakentuu runsaaksi erilaisista tekemisen muodosta.

”--Ei sinänsä pelkkään pelaamiseen vaan ylipäättään ruutuaikaa on paljon. Youtuben ja leffojen katsominen pelaamisen lisäksi. Vaikka harrastaa aktiivisesti urheilua, mutta muu vapaa-aika kuluu paljon ruudun ääressä--”

Osa mainitsi myös, että nuorella on tapana tuoda puhelin osaksi toimintaa, vaikka hän olisi tekemässä muuta, esimerkiksi läksyjä. Tällaista toimintatapaa kuvattiin nimenomaan siten, että nuoren keskittyminen on jatkuvasti jakautunut useampaan tekemisen muotoon, joista yksi on puhelimen käyttö.

”--Nuori pelaa kännykällä aina kun ”katsoo” jotakin televisiosarjaa tai elokuvaa, hän ei pysty keskittymään yhteen asiaan kerrallaan ja antamaan sille täyttä huomiota--”

Puhelimen läsnäolo itsessään vaikutti myös varsinkin opiskelun pinnallisuuteen.

”--Keskittyminen opiskeluihin kärsii ja katkeaa. Myös koulussa sama ongelma, koska opettajat eivät pysty vahtimaan oppitunnilla puhelimen käyttöä.”

Vaikutukset arjen sisältöön ja mielen hyvinvointiin

Aikaan liittyvät haasteet nostettiin monessa tapauksessa osaksi tilanteita, joissa puhelin syrjäyttää tilaa muulta tekemiseltä. Tämä johti velvollisuuksien laiminlyöntiin tai kiinnostamattomuuteen harrastaa muuta. Joissain vastauksissa nuori tuntui olevan itsekkin jumissa toiminnassaan. Erityisesti somen kohdalla kyse oli usein sosiaalisista piireistä, jotka vaativat nuoren jatkuvaa läsnäoloa digitaalisessa ympäristössä. Snapchatin Snapstreakien ylläpito mainittiin esimerkkinä toiminnasta, jota nuori tekee ”orjallisesti” ja ulkoisista syistä. Pelaamisen kohdalla kyse saattoi olla pelin jatkuvuuden luonteesta tai esimerkiksi joukkueen yhteisistä pelisessioista, jotka kestivät iltamyöhälle.

”--Nuori on täysin koukussa, ei pysty luopumaan puhelimesta, koska jos pitää tunnin taukoa on snappiin tullut satoja viestejä, joihin on pakko reagoida kaikkiin ja se on ”ihan hirveä työmaa”.”

”--Koska monet pelit ovat reaaliajassa verkossa, ei voi lopettaa ottelua kesken, esimerkiksi ruokailu-/nukkuma-aikaan. (käännetty ruotsista)”

Osa huoltajista nosti esille puhelimenkäytön helppouden tekemisenä ja sitä kautta sen passivoivan luonteen. He kokivat puhelimen vaikuttaneen nuoren aloitekykyyn ja aktiivisuuteen. Puhelimeen uppoutumiseen liitettiin usein sen kyky kadottaa ympäröivä maailma tai vähentää kiinnostusta muuhun elämään.

”-- Muuta tekemistä ei edes mietitä tai keksitä ja ne, vanhempien mielestä, saattavat kärsiä. Tällaisia ovat ulkoilu, kavereiden tapaaminen, nikkarointi, siivoaminen jne. ”

”-- nautinto elämän perusasioista katoaa”

Osalla huoltajista huolen kärki oli esim. nuoren muuttuneessa mielialassa. Nuorena saatettiin havaita mediasta irrottautuessa äreyttä tai hermostumista. Yhtäjaksoisen pitkäaikaisen mediankäytön yhteydessä esiintyi puolestaan levottomuutta tai kiihtyneisyyttä. Toisaalta liialliseen uppoamiseen kulunut aika saattoi aiheuttaa nuorelle mielipahaa. Pelatessa taas häviön aiheuttama suuttumus purkautui ympäröiviin ihmisiin.

”--Voi istua koko päivän ja vain selata eri medioita. Ei näytä tällä hetkellä tajuavan kuinka paljon aikaa siihen kuluu. Jälkeenpäin voi syntyä ahdistustilanteita, kun tajuaa, että kaikki muu on peruttu. (käännetty ruotsista)”

”--Pelaaminen voi olla aika stressaavaa, eli ei erityisen rentouttava tai palauttava tapa viettää aikaa kotona.”

Osassa tapauksissa oli selvästi kyse selkeämmistä elämänhallinnan haasteista. Asiaan viitattiin esimerkiksi kuvaamalla, että nuoren arki on hajallaan tai vaikuttaa selvästi päivittäisistä perustoiminnoista suoriutumiseen. Toisaalta saatettiin kuvailla laitteen käytön olevan pakonomaista muilla tavoin.

”--Riippuvuus puhelimeen on vahvaa, tuntuu, että nuori tarvitsisi tukea niiden tunteiden kokemiselle ja sanoittamiselle, joita tulee, kun esim. puhelin olisi vuorokauden pois käytöstä.--”



Vaikutukset kehon hyvinvointiin ja jaksamiseen

Joissakin vastauksissa median äärellä vietetyn runsaan ajan arvioitiin vaikuttavan kehon hyvinvointiin. Huolta kannettiin nuoren fyysisestä aktiivisuudesta sekä fyysisestä kunnosta. Mainintana olivat joko todetut vaivat, kuten kunnan huonontuminen ja säryt, tai havaittu ulkoilun ja liikunnallisuuden vähentyminen nuoren arjessa aiempaan verrattuna.

”--Kaikki fyysinen aktiviteetti on jäänyt, paino noussut, ryhti heikentymässä.--”

”--Ulkoilu ja liikkuminen jää vähiin. Päänsärkyä ja niska-hartiaseudun jumeja esiintyy usein.--”

Median käyttöön tai ylipäänsä istumiseen liittyvät ergonomiaongelmat näkyivät myös vastauksissa.

”--Pelaa ihme asennoissa. Ergonomiasta ei tietoaakaan.--”

”--koko ajan pitäisi niska kyyryssä olla katsomassa puhelinta.”

Jaksamattomuus, väsymys ja vaikutukset päivä- tai uniryhtiin liittyivät haittoina erityisesti pelaamiseen, mutta sama ilmiö näkyi someen liittyvissä vastauksissa. Pelaamisen kohdalla ne mainittiin jopa 84 avovastauksessa (16,7%). Usein kuvattiin käytön jatkuvan myöhään tai kiistojen nukkumaanmenoajoista olevan yleisiä. Muiden asioiden lykkääntyminen myöhään iltaan ja väsymys koulussa oli usein mainittu ilmiö. Ryhti saattoi pyörähtää pääläelle viikonloppuisin. Unen laatuun ja määrään kiinnitettiin myös huomiota. Vanhempi saattoi mainita, että nuori nukkuu puhelimen kanssa ja ihmetellä, miksi nuoren kaverit olivat linjoilla niin myöhäiseen aikaan.

”--Vaikeus nukahtaa ja nukkua keskeytyksettä”

”--Yöunien riittävydestä pitää jatkuvasti muistuttaa ja napista että kännykkää ei tuijoteta tuntikausia yömyöhään.”

Kuvaus näistä tilanteista oli usein yhteydessä muihin aiemmin mainittuihin haittoihin ja muodosti tyypillisesti ongelmakokonaisuuksia, jotka ilmaistiin vastauksissa listamaisesti.

”--Ärtyneisyys, uniongelmat, vaikeus rauhoittua pelaamisen jälkeen. Ajan-tajun häviäminen.”

”--Vuorokausiryhti heittää, ärtyneisyyttä, väsymystä, motivaation puutetta kouluasioihin, pelaaminen menee muiden asioiden edelle, koukuttumista, alakulua, mielialan vaihtelua, varsinkin jos peli ei suju, ajatukset pyörivät pitkälti pelaamisessa.”

Ilmiön monimutkaisuus

Huomioitava on, että vaikka moni asia oli johdettavissa tiettyyn mediankäyttöön, vastattiin haittoihin paljon myös ristiin eri avokysymyskentissä, eikä aina ollut varmaa, mitä nuori oikeastaan laitteella teki. Joskus haitat liittyivät yleisesti kaikkeen nuoren toimintaan, jonka nähtiin vievän liikaa aikaa.

”--On mahdoton erottaa mikä johtuu pelaamisesta ja mikä somenkäytöstä koska nuori pelaa ja käyttää somea lomittain joka päivä. Haitat koskevat ruudulla oloa yleensä, myös esim. tv-sarjojen katselua maratonina.”

Osa huoltajista analysoi tilanteita vastauksissaan erin kulmista ja koki, että vaikka he toivat esille haasteita, ne liittyvät ehkä yleisemminkin nuoruuden piirteisiin, eivätkä välttämättä spesifisti digitaaliseen mediaan.

”--Irtautuminen puhelimesta esim. syömään on joskus haastavaa, mutta mielestäni se ei liity somen käyttöön. Yhtä vaikeaa on irtautuminen esim. liikuntaharrastuksista tai kavereiden luota.”

”--Sovitussa peliajassa pysyminen ja peliajan rajaaminen ovat viikoittain keskustelussa perheessämme. En pidä sitä haittana vaan tavanomaiseen nuoren kasvatukseen kuuluvana asiana.”

Huoltajat myös havaitsivat, että osa haitoista oli tilannesidonnaisia, ja liittyi esimerkiksi siihen, ettei nuorella ollut muutakaan tekemistä.

”--Pelaamisesta irtautuminen sovittuna ajankohtana joskus haasteellista. Tosin koskee pelkästään talviaikaa. Lumen lähdettyä pelaaminen vähenee muutamaan tuntiin viikossa.”

Muutama toi esille haittojen yhteydessä sen, että nuori kaikesta huolimatta voi hyvin.

”--Ei tee muuta kuin pelaa ja minä saan hepulin siitä. En tosin itsekkään siivonnut nuorena kotona vaikka pelilaitteita ei ollut. Tällä hetkellä luulen että pelaaminen haittaa elämää mutta oikeasti poika on iloinen ja terve tapaus.”



Haastavat tilanteet ja sisällöt somessa ja peleissä

Huolta kannettiin ajankäytön ohella siitä, mitä nuori näkee somessa. Yhtälöön liittyi vahvasti tietoisuus nuoren vaillinaisesta mediakriittisyyden kyvystä. Vaikutukset kohdistuivat nuorten kehitykseen, minäkuvaan ja maailmankuvaan sekä esimerkiksi netin päihdekauppaan.

Minäkuvan vääristyminen

Erityisesti sosiaalisen median koettiin vääristävän nuorten minäkuvaa. Ulkonäköpaineet, kauneushanteet, vertailu muihin sekä vaikutus nuoren kehonkuvaan tai kulutuskäyttäytymiseen mainittiin avovastauksissa 45 kertaa (8,9 %).

”--kiukuttelua kun meikki tai hiukset ei ole kuin somessa”

”--TikTok videoissa ”täydelliset” tyttöjen ulkonäöt, johon selvästi tyttäreni on jossain vaiheessa ruvennut vertailemaan itseään tai johon hän tähtää (hänellä on mm. syömishäiriö, anoreksia).”

Nuorten arvioitiin vertaavan elämäänsä somessa toisiin ihmisiin, kuten ammattimaisiin sisällöntuottajiin. Itsensä vertailun muihin nähtiin aiheuttavan itsetunto-ongelmia ja yleisesti negatiivista oloa tai tyytymättömyyttä ja sitä myötä vaikutuksia mm. mielen hyvinvointiin ja tunteiden ailahteluun. Ylipäänsä somen nähtiin vaikuttavan nuoren näkemyksiin ihmisistä ja ajatuksiin itsestään.

”--Välillä itsetunto ja rohkeus kärsii, kun nuori kuvittelee, että pitäisi olla tai osata samalla tavalla kuin seuraamansa henkilöt. Välillä tulee selvästi riittämättömyyden tunnetta.”

”--Itsensä vertaaminen epärealistisiin someihanteisiin on aiheuttanut suurta mielihapaa, mitä ei osata oikein käsitellä.”

Ulkonäkökeskeisyyteen liitettiin ilmiönä myös kaupallisuus: esimerkiksi TikTok-trendeihin liittyvä tapa ostaa kulloinkin huudossa olevia tuotteita. Näissä ostamisen trendeissä mukana oleminen koettiin aikuisen näkökulmasta paitsi kulutuskeskeiseksi, myös haitallisella tavalla koukuttavaksi, ja se saattoi aiheuttaa riitoja kotona. Kaupallisuus somessa ei ollut kaikkien huoltajien mieleen ja he näkivät somen pinnallisena paikkana, joka vääristi nuoren arvoja.

”--Etenkin tyttäreillä somen muotitrendit haastavat (kalliita vaatteita, tuotteiden aikaan sidottu ”droppaus” aiheuttaa halua saada jokin tuote ja siitä tulee riitoja, kun vanhempina emme suostu).”

”--Materialismin ylistys ja arvopohjat tulevat sieltä, tämä myös näkyy jatkuvana tavarankäytön, vaatteiden tai meikkien haluamisena ja kinuamisena.”

”--Sosiaalinen media luo valheellista kuvaa siitä, millaista materiaa ihmisillä on. Vertailee helposti muihin ja tätä kautta heikentää minäkuvaa.”

Maailmankuvan vääristyminen

Maailmankuvaan liittyvä kapeutuminen tai vääristyminen aiheutti huolta osassa vastaajissa. Esiin nousi joihinkin poikien digikulttuureihin liittyvä vihamielisten tai haitallisten sisältöjen ja vaikuttajien seuraaminen ja ihannointi. Erityisesti Andrew Tate mainittiin usein. Maailmankuvan vääristymiseen liittyvän huolen yhteydessä mainittiin myös dis- ja misinformaatio, ja mahdollinen väärän tiedon saaminen somevaikuttajien kautta sekä nuoren puutteellinen medialukutaito.

”--Some on melkeinpä ainoa tiedonlähde nuorille, ja monet turhat TikTok-videot antavat aika paljon disinformaatiota.”

”--Tietoa ei paljon etsitä, vaan otetaan sitä mitä vastaan tulee, kriittinen ajattelu ja omaehtoinen toiminta / luovuus heikkenee.”

”--Pelaajat ovat usein sukupuolittuneesti toksisia.”

”--Haitallisia esikuvia (Tate), erilaiset haasteet, roadmankulttuuri kiehtovat.”

”--Joidenkin alustojen pelit ja sisältö ovat täysin ristiriidassa kodin arvojen kanssa.”

Myös somen luonne yleisesti keskustelu- ja käytöskulttuurin osalta mainittiin haitallisena.

”--Empatiakyky on heikko, koska somessa kaikesta väännetään vitsiä, aitoja arvoja ja ihmiskohtaloita siellä näkee harvoin.”

”--VÄÄRISTÄÄ nuorten maailmankuvaa ja itsekuvaakin sekä tajua eli ymmärrystä siitä, mikälainen on toinen ihminen. Mitkä ovat normaaleja, hyväksyttäviä tunteita ja miten niitä osoitetaan. Ei arjessa riehuta.”

”--Kirjoittelu on aivan kohtuutonta ja äärimmäisyyksiin menevää. Kommentit liittyen nuoren asioihin, aivan asiattomia. Väkisinkin tulee haittoja joka tasolle, jos jotain somessa julkaisee.”

Altistuminen ulkopuolisten väärinkäytöksille

Ulkopuolisten aiheuttamat uhkatilanteet voidaan määritellä erilliseksi huolta aiheuttavaksi digihaittojen tyypiksi. Tällaisia huolenaiheita olivat esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö tai vihapuheen kohteeksi joutuminen, ja erityisesti päihdekaupan kohteeksi joutuminen.

”--Snapchatissä myös pusketaan huumeita, alkoholia, nuuskaa ja tupakkaa avoimesti nuorille ja tämä tavara on helposti saatavilla, nuori on jäänyt kiinni ostaessaan kiellettyä tavaraa näillä kanavilla.”

”--Kanava jonka kautta helppo hommata, nuuskaa, tupakkaa, alkoholia, kannabista.”

Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvityksen mukaan noin 69 % alaikäisistä kokee, että alkoholiuomien hankkiminen omaan käyttöön on helppoa. 40 % alaikäisistä kertoi saavansa juomansa alkoholin sosiaalisen median kanavien kautta.

36 % 15-29-vuotiaista nuorista on käyttänyt nikotiinituotteen hankkimisessa Snapchatia. Myös muita somealustoja hyödynnettiin nikotiinituotteiden hankkimiseen: 24 % Telegramia, 18 % TikTokia, 15 % Instagramia, 14 % WhatsAppia ja 8 % Facebookia. 63 % nuorista koki, että nikotiinia sisältävien sähkösavukkeiden hankkiminen alaikäiselle oli helppoa. Nuuskan hankkimisen helppoudesta samaa mieltä oli 62 %, tupakan taas 64 % ja nikotiinipussien 60 %.

Huumausaineiden kuten kannabiksen kohdalla 28 % niitä ostaneista kertoi hankkivansa ne netistä/somesta. 32 % kertoi, että huumausaineita oli erittäin helppoa saada. (EHYT ry 2024b)

Sosiaaliset ongelmat ja kiusaaminen

Sosiaaliset ongelmat digitaalisen median suhteen liittyivät perheen sisäisiin konflikteihin median käytön rajoittamisesta, kavereiden kanssa riitelyyn somessa sekä kiusaamiseen. Netin sosiaaliset suhteet kuvattiin todella monimutkaisina ja paljon merkityksiä sisältävinä, mistä johtuivat myös useat haasteet nuoren elämässä. Esimerkiksi somen luonne tallentaa kaikki toiminta saattoi johtaa ulossulkemisen kokemukseen. Pelaamisen kilpailullisen luonteen aiheuttamat kiihtymiset saattoivat puolestaan johtaa ongelmiin.

"--Pelissä saa kovaakin palautetta omista pelitaidoista, tämä vetää aika usein nuoren mielen matalaksi. Kaverisuhteita on mennyt tämän vuoksi pilalle."

"--Riitojen selvittely netissä todella haastavaa ja kuormittaa nuorta."

"--Koen että some vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon, kuvien liket ja kommentit myöskin puhuu selvää kieltä, ja myös kavereiden kuviin tääminen - jopa se mihin kohtaan kuvaa sut on tääntty on merkityksellinen asia. Ja sen näkee kaikki, ja se arvottaa sut kaveripiirissä."

"--Kun hänen "kaverit" tapaavat toisiaan tai tekevät jotain kivaa kutsumatta häntä (usein), hän saa tietää Snapchatissa, kun sinne he kaikki laittavat kaikkea mitä tekevät, myös kuvia (kaverisuhteet olleet sen verran vaikeita että masennus sekä itsetuhoisuutta ollut viimeisinä kuukausina)"

Myös sosiaalisiin taitoihin liittyvät vaikutukset huolettivat huoltajia. Huoli saattoi liittyä nuoren vetäytymiseen median pariin ja pois perheen toimista tai kavereiden näkemiseen vain netissä tai ei ollenkaan.

"--Nuori valitsee helpommin pelaamisen, kuin oikeat tapaamiset kavereiden kanssa."

"--Sosiaaliset taidot jää selvästi kehityksestä jälkeen, kun jutellaan vain somen välityksellä."

Mitä nuoret itse ovat havainneet

Kysyttäessä, ovatko nuoret itse nostaneet esille haittoja vain 22 % huoltajista vastasi myöntävästi. Kuitenkin usea huoltaja pystyi mainitsemaan nuoren joko tehneen jonkinlaista itsetutkiskelua laitteiden käyttönsä suhteen tai muulla tavoin ilmentäneen haittoja, joista oli sitten päästy keskustelemaan. Toisaalta nuori saattoi kokea hankaluutta rajoittaa toimintaansa, eikä itsetietoisuus aina johtanut muutokseen.

”--Joskus pelottavat uutiset tai asiat mitä ei ymmärrä jäävät vaivaamaan mieltä. Meillä kuitenkin on onneksi läheiset välit perheessä ja näin ollen nuori voi kysyä tarvittaessa ja puhua jos jokin mieltä painaa.”

”--Kun ei pelaa, huomaa miten paljon saa asioita tehtyä. Kun ei pelaa, ei ensin tiedä mitä tekisi.. vaikea aloittaa asioita.”

”--On tietoinen koukuttavuudesta ja joutuu itse tekemään itselleen päätöksiä kännykän liialliseen käyttöön liittyen.”

”--Keskustelemme usein juurikin kommentoinnista ja ”palautteesta”, tunnistaa onneksi nykyisin itsekin mihin rajoja kannattaa vetää, mitä kannattaa kertoa ja miten kommentteihin suhtautua. Vaikea sitten arvioida miten pystyy tätä toteuttamaan.”

”--Ilottomuus ja apaattisuus, kärsii siitä ettei ihmiset kohtaa niin syvästi, tuntee olonsa ajoittain yksinäiseksi eikä ymmärrä, miksi kaikki tuijottavat vain puhelimia. Haluaa opetella tuntea paremmin, mikä määrä on sopiva somea päivässä tai yhtäjaksoisesti, jotta voi lopettaa käytön ajoissa ennen kun mieliala laskee. Kritisoi ajoittain, miksi aikuiset kehittävät palveluita nuorille, jotka tekevät lopulta pahaa heidän mielenterveydelle.”

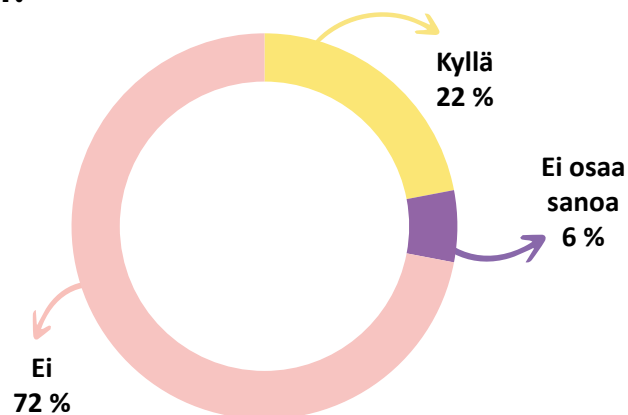
Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvityksen vastaukset olivat linjassa tämän selvityksen vastausten kanssa.

30 % nuorista totesi havainneensa ikäistensä keskuudessa sosiaalisen median haittoja. Somen haittoiksi koettiin erityisesti vaikutus opiskeluun ja asioihin keskittymiseen (49 %), vaikutus kehon tai mielen hyvinvointiin (47 %), vaikutus ajankäyttöön (46 %), sen luoma haitallinen kuva asioista (38 %), sen luoma paine tavoitella tietynlaista elämää tai olla tietynlainen (37 %), vaikutus arjessa jaksamiseen (35 %), vaikutus ihmissuhteisiin (30 %) ja vaikutus kielenkäyttöön (23 %).

31 % halusi käyttää somea vähemmän, mutta vain 7 % halusi pelata digipelejä vähemmän. 20 % halusi vähentää molempien käyttöä. Vain 25 % ei halunnut muutosta asiaan. Nuorimpien vastaajien joukossa korostui erityisesti tarve somen käytön vähentämiselle (37 %). Yli puolet nuorista (51 %) olikin jo pyrkinyt vaikuttamaan somettamiseensa tai digipelaamiseensa. 28 % kaikista vastaajista kertoi yrittäneensä vähentää käyttöä, mutta epäonnistuneensa siinä. Vain neljännes alaikäisistä (25 %) ei ollut yrittänyt vähentää käyttöään lainkaan.

Yleisiä haasteita mediankäytön vähentämisessä olivat, että nuoren kaverit tai sosiaaliset piirit olivat siellä (31 %), pelaaminen tai somen käyttö helpotti oloa tai mielialaa (30 %), nuori koki jäävänsä paitsi jostakin, jos vähensi käyttöään (29 %), nuorella ei ollut muuta tekemistä (29 %) ja some tai pelit koettiin koukuttaviksi (28 %). 12 % ilmoitti, että pelaamisen tai somen käytön vähentäminen aiheuttaa ahdistusta. (EHTY ry 2024b)

Onko nuori itse nostanut esille haittoja digitaaliseen pelaamiseensa tai sosiaalisen median käyttöön liittyen?



Sääntöjen noudattaminen ongelmana

Huoltajat, jotka havaitsivat haittoja, kokivat usein, että asiaan on hankala vaikuttaa. Vastauksissa huoltajat totesivat, että he eivät voineet aina olla ohjaamassa, miten nuori toimii. He kokivat, että nuoren elämään kuuluvien kavereiden ja itsenäisyyden tarpeen tukeminen oli tärkeää. Joskus vanhemmat miettivät omien oikeuksiensa rajallisuutta.

"--Puhelimen käytön rajoittaminen. Tuntuu vaikealta rajoittaa puhelimen käyttöä, kun sen johtaa yhteydenpidon rajoittamista kavereihin, mutta laaja kaveripiiri aiheuttaa sen, että viestejä tulee valtavia määriä päivässä. Tuntuu että nuori ei osaa enää edes hengittää ilman snäppiä. Nuori itse ei koe ongelmaa, aikuisena miettii pidemmän aikavälin haittoja. Lepääkö aivot koskaan?"

"--Kun peli pitäisi lopettaa, mutta se on sellaisessa vaiheessa että voi vielä jatkua potentiaalisesti tunninkin (ja lopettaminen merkitsisi että pelistä ei saisi lopussa tulevia palkintoja tms.). Pelaa myös itse ja tunnen hyvin tämän 'mekanismin'."

"--Kun nuori on muuten yksinäinen eikä ole kaveria, haluaisi, että on joku kontakti muihin ihmisiin. Kun kaverit saa käyttää niin paljon ja on erilaiset pelisäännöt. Kaverit ei viihdykään niin hyvin meillä, kun pelaamista ja puhelinta rajoitetaan."

"--En tiedä missä nuoret viettävät aikaansa muualla kuin koneella. On siis vaikea saada omaa nuorta liikkeelle ja muiden kanssa aikaa viettämään kun ei tiedä missä kaikki ovat muuta kuin pelaamassa."

Toimivien sääntöjen löytäminen oli yleinen haaste todella monilla vastaajilla. Vastauksista ilmeni, että vaikka kodeissa keskusteltaisiin, luotaisiin sääntöjä ja yritettäisiin laajasti kannustaa muuhun toimintaan, aina tämäkään ei toimi. Joissain perheissä oli luotu pelisääntöjä digilaitteiden käyttöön, mutta ilta- ja yökäyttöä ei niissä mainittu. Joskus ongelma oli se, ettei nuori kerta kaikkiaan kyennyt lopettamaan. Joskus nuori yksin ollessaan upposi pelaamiseen. Esi-merkkien perusteella yleisenä haasteena näytti olevan, että nuori ei sitoudu sääntöihin. Osa huoltajista olikin jo lyönyt hanskat tiskiin ja pyrki näkemään nuoren hyvinvoinnin kokonaisuutena, joka ei välttämättä toiminut ihanteellisesti, mutta jollain tavalla kuitenkin.

"--En enää koe keinottomuutta, olen hyväksynyt etten voi paljoakaan vaikuttaa asiaan. Nuorella on ollut paljon mielenterveysongelmia ja pelaaminen on ja on ollut positiivinen asia hänen elämässään eikä pelaaminen ole ainakaan pahentanut pahoinvointia. Toivoisin kuitenkin enemmän liikuntaa hänen elämäänsä."

Huoltajien keskinäiset erot



Huoltajaryhmien määrittely

Huoltajien vastausten keskinäisiä eroja havainnollistetaan tässä selvityksessä huoltajaryhmillä, joita erotettiin aineistosta viisi. Huoltajaryhmät ovat tyyppittelyjä, ja niiden tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, millaisia tarpeita ja tilanteita eri huoltajilla on. Ne eivät kerro kaikkia mahdollisia tilanteita tarkasti, mutta antavat käsitystä tilanteiden moninaisuudesta ja yleisimmistä tapauksista käytössä olevan tiedon pohjalta. Tyyppittelyssä on otettu huomioon sekä kyselystä että teemahaastatteluista saadut huoltajien vastaukset.

Miten huoltajaryhmät on käytännössä luotu

Huoltajaryhmien pohjana on ollut jo aiemmin esille tuodun verkkokyselyn 504:n vastauksen ja teemahaastattelujen monipuolinen ja syvälinen laadullinen analyysi. Ryhmiä luotiin seuraavanlaisella prosessilla:

1. Luotiin yleiskuva ilmiöistä, joita aineistosta nousi esille.
2. Käytiin läpi, mitä eroavaisuuksia vastauksissa oli ja mihin ne liittyivät. Tällaisia olivat esimerkiksi somen ja pelaamisen haasteiden yleisyyden vertaaminen huoltajien huolen määrään.
3. Kyselyn avovastauksista kerättiin ja ryhmiteltiin tarkempaa tietoa aineistossa esiintyvistä, toistuvista ilmiöistä. Näitä olivat esimerkiksi kertomukset nuoren kanssa keskustelemisesta, laitteiden käytön rajaamisen ja lopettamisen tilanteista, ristiriitatilanteista ja perheiden käytettävissä olevista haitoilta suojaavista resursseista (erityisesti nuoren harrastuksista).
4. Alettiin rakentaa käyttäjäpersoonia aineistossa havaittujen erojen ja yhtäläisyyksien ryhmittelyn ja analysoinnin kautta.

Vaiheet 2-4 käytiin läpi useampaan otteeseen, minkä ansiosta huoltajaryhmien analyysi syveni.

Huoltajaryhmät perustuvat asiakaslähtöisessä suunnittelussa ja palvelumuotoilussa yleisenä työkaluna käytettyihin **käyttäjäpersooniin**.

Asiakaslähtöisessä suunnittelussa on tyypillistä, että tiedonkeruun jälkeen tiedosta huomioidaan tärkeimmät näkökulmat ja tieto kiteytetään helposti käytettävään visuaaliseen muotoon. Yleisenä tapana toteuttaa tämä ovat käyttäjäpersoonat. Käyttäjäpersoonat ovatkin visuaalisia profileja, jotka kuvaavat eri palvelunkäyttäjien, tässä tapauksessa huoltajien, käyttäytymistä ja tarpeita. Tavoitteena on, että käyttäjäpersoonien avulla voidaan huomioida erilaiset ihmiset, ja esimerkiksi mahdolliset ongelmat palvelun käytössä.

Visualisuutensa avulla käyttäjäpersoonat on helppo ottaa konkreettisesti mukaan käytännön suunnitteluun. Tässä tapauksessa ne ovat toimineet tukena Pause-hankkeen työvälineiden suunnittelussa.

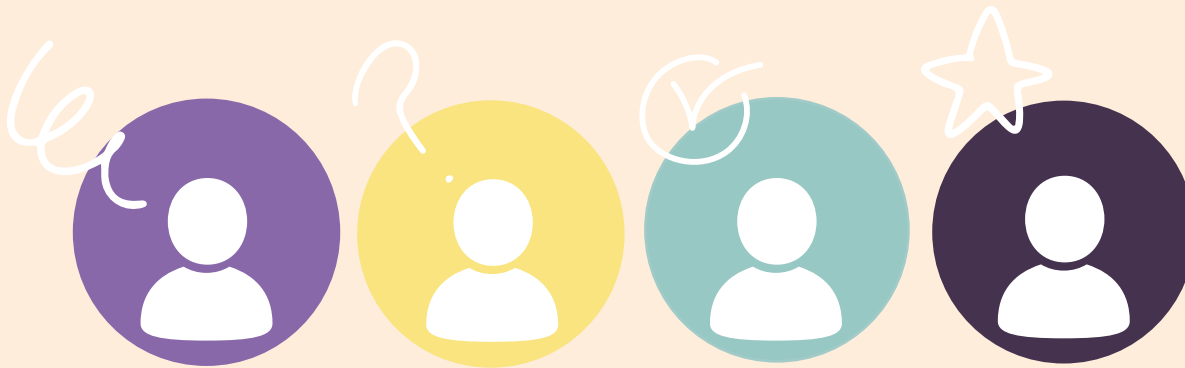
Luodut ryhmät antavat tietoa niistä huoltajista, jotka vastasivat hankkeen kyselyyn. Sen ulkopuolelle jäävät huoltajat, joilta tämänkaltaiset kyselyt jäävät syystä tai toisesta huomioimatta. Tämä on asia, joka selvitystä tarkastellessa on syytä huomioida.

(Miettinen, S. (toim.). 2011; Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014.; Stickdorn, M., Lawrence, A. & Hormess, M. E. & Schneider, J. 2018)

Huoltajaryhmät

Suurin osa huoltajista oli ensisijassa huolestuneita nuoren hyvinvoinnista ja elämänhallinnasta. Pienempi osa oli ensisijassa huolestuneita asioista, joita nuori kohtaa digilaitteilla. Aineiston perusteella oli kuitenkin hyvin yleistä, että huoltaja oli nuoren hyvinvoinnin lisäksi ainakin hieman huolissaan myös median sisällöistä.

1. Huolestuneet ensi sijassa nuoren ajankäytöstä / hyvinvoinnista



**Huolen
uuvuttamat**

**Hämmentyneet
läsnäolijat**

**Sääntöjä
kokeilevat**

**Itseensä
luottavat**

Nämä ryhmät sisältävät
paljon samoja piirteitä

2. Huolestuneet ensi sijassa haitallisista mediasisällöistä



**Sisällöistä
huolestuneet**



”Huolen uuvuttamat”

Ryhmää määrittävä kuvaus

Huoltaja on kuormittunut nuoren hyvinvoinnista, koska laitteiden käytön lopettaminen on nuorelle todella vaikeaa. Tämä vaikuttaa muuhun elämään. Monella nuorella haasteiden taustalla on myös muita ongelmia.

Mitä huoltaja on tehnyt?

Huoltaja on yrittänyt monia tapoja laitteiden käytön rajoittamiseen, mutta ne eivät ole pääsääntöisesti toimineet. Huoltaja on luonut etenkin erilaisia rajoituksia, kuten aikarajoja, laitteiden käytön teknistä rajoittamista tai joissakin tapauksissa laitteen poisottamista. Osa on myös keskustellut tai tarjonnut muuta tekemistä tai hakenut apua esim. koulusta tai sosiaalipalveluista.

Haasteet

- Huoltajan on vaikea tietää, mihin hän saa puuttua ja mihin ei, kun nuori on murrosikäinen.
- Laitteiden käytöstä keskustelu johtaa usein riitoihin. Keskusteluyhteys kaippaa muutenkin usein kohennusta.
- Osa nuorista kiertää käyttörajoituksia.
- Huoltajalla on usein muitakin kuormitustekijöitä (esim. työ), mikä vaikuttaa resursseihin hoitaa asiaa.

Tarpeet

Huoltaja tarvitsisi vanhemmuutensa validointia: hän yrittää paljon ja huolehtii monella tavalla lapsestaan. Hyötyä voisi olla hyvin matalan kynnyksen työvälineistä, joissa keskusteluyhteyden kohentaminen on yksi osa-alue. Tärkeää on, että huoltaja ja koko perhe ymmärtää, että muutoksen tekeminen vie aikaa. Avun olisi hyvä olla jatkuvaa.

Esteet

Esteenä voi olla ajanpuute ja turtumus, koska monia asioita on jo yritetty, ja muutos on usein hidas.

Mahdollisuudet

Positiivista on, että huoltaja on kiinnostunut nuoren hyvinvoinnista. Kiinnostuksen osoittamisen tapaa voidaan miettiä, esimerkiksi sitä, miten keskusteluyhteyttä saataisiin kohdennettua.

”Nuoret purkavat vihaansa minuun, eikä mikään perusasia suju elämässä jos yritän rajoittaa ruutuaikaa mielestäni tarpeeksi/kohtuulliseksi. Pienet rajoitukset he ymmärtävät, mutta se ei paljoa lohduta kun ruutuaikamäärät ovat nousseet yläasteelle siirryttäessä aiemmasta 2h/vrk pahimmillaan työpäivän pituisiksi.”



”Hämmentyneet läsnäolijat”

Ryhmää määrittävä kuvaus

Huoltaja on kiinnostunut nuoresta ja haluaa ymmärtää tämän maailmaa. Hän näkee laitteiden käytön tärkeänä nuoren sosiaalisille suhteille ja havaitsee niissä paljon hyvää. Usein asiat sujuvat, mutta huoltaja pohtii oikeaa tapaa toimia tilanteissa, joissa nuoren on vaikeaa luopua puhelimesta.

Mitä huoltaja on tehnyt?

Huoltaja on keskustellut puhelimen käytöstä ja käyttämisen säännöistä nuoren kanssa. Hän ei ole asettanut digilaitteiden käyttöön rajoja nuorelle tai yhdessä nuoren kanssa. Jos rajoituksia on, huoltaja kipuilee niiden kanssa.

Haasteet

- Tilanteet, joissa nuoren on vaikea lopettaa laitteen käyttöä.
- Huoltajan epätietoisuus siitä, miten hän voisi tukea nuoren kaverisuhteen kehitystä ja samalla tervettä suhdetta laitteisiin.
- Huoltajalla on haasteita rajoittaa laitteiden käyttöä. Hän epäröi, saako niin edes tehdä tai miten niin käytännössä tehtäisiin.
- Laitteiden kehityksen nopeus. Vaikeus sovittaa yhteen digilaitteiden käytön hyvät ja huonot puolet.

Tarpeet

Huoltaja tarvitsee itseluottamuksen vahvistamista ja rohkeutta vanhemmuuteen: rajojen asettaminenkin on hyvää vanhemmuutta, ja sitä voi tehdä yhdessä nuoren kanssa. Myös lisätieto esimerkiksi digilaitteiden vaikutuksista aivoterveysteen voisi olla huoltajalle hyödyllistä. Lisäksi keskusteluyhteyden luominen nuoren kaverien vanhempain kanssa auttaa paljon.

Esteet

Haasteena on se, että rajojen asettaminen tuntuu vaikealta. Vaikealta tuntuu myös se, mikäli tämä ei heti onnistu (mikä on hyvin realistista).

Mahdollisuudet

Huoltajalla on hyvä yhteys nuoreen, minkä pohjalta muutosta perheen toimintatapoihin on helpompaa rakentaa.

”Mielestäni osaan hoitaa tilanteet kotona hyvin, mutta isompi kuva mietityttää. Olemme tietoisia somen riskeistä ja haasteista, muttemme rajoita sen käyttöä, koska emme halua stigmatisoida sitä emmekä kieltää jotakin, mitä niin monet muut tekevät. Vaikka ehkäpä teemme heille karhunpalveluksen, kun he saavat tehdä jotakin, joka saattaa aiheuttaa vaikeuksia.”



”Sääntöjä kokeilevat”

Ryhmää määrittävä kuvaus

Huoltaja on kiinnostunut nuoresta ja näkee laitteiden käytön tärkeänä nuoren sosiaalisille suhteille. Hän näkee niissä paljon hyvää. Usein asiat sujuvat. Välillä eteen tulee tilanteita, jolloin nuori ei noudata sääntöjä esimerkiksi yksin kotona ollessaan tai valvoo iltaisin myöhään laitteen kanssa.

Mitä huoltaja on tehnyt?

Huoltaja yrittää keskustella nuoren kanssa ja luoda samalla pelisääntöjä laitteiden käyttöön. Säännöt toimivat useimmiten, mutta aukkoja on (ks. yltä).

Haasteet

- Tilanteet, joissa nuoren on vaikeaa lopettaa laitteen käyttöä.
- Huoltajan epätietoisuus siitä, miten hän voisi tukea nuoren kaverisuhteiden kehitystä ja samalla tämän tervettä suhdetta laitteisiin.
- Huoltajan huoli siitä, miten nuoren saisi itse havaitsemaan, milloin laitteiden käyttö olisi hyvä lopettaa oman hyvinvoinnin takia.
- Huoltajan huoli siitä, miten itse pysyä perässä tai mielellään askeleen edellä siinä, missä tekniikan kehityksessä ja nuoren elämässä mennään.

Esteet

Vaikka sääntöjä on, niissä on aukkoja, kuten se, miten toimitaan illalla huoltajan mentyä jo nukkumaan.

Tarpeet

Aukkojen havaitseminen säännöissä ja niihin vaikuttaminen. Ymmärrys nuoren kehityksestä, kuten siitä, että nuoren motivaatio tehdä asioita voi kehittyä hitaasti.

Mahdollisuudet

Huoltajalla on jo monia tapoja, joita hän soveltaa kasvatustyössään. Tällöin uusien linjojen luominen ja vanhojen rajojen muokkaaminenkin voi toimia.

”On vaikeaa löytää tasapaino sen välillä milloin on syytä kunnioittaa (nuoren) yksityisyyttä ja milloin olla päättäväinen siitä, että elämässä pitää olla muutakin kuin ruutu...”





"Itseensä luottavat"

Ryhmää määrittävä kuvaus

Huoltajalla on hyvä itsereflektio ja luottamus omaan vanhemmuuteensa. Huoltaja on kiinnostunut digimedioista ja niihin liittyvistä ilmiöistä sekä siitä, mitä nuori laitteilla tekee.

Mitä huoltaja on tehnyt?

Huoltaja luo nuoren kanssa selkeitä sääntöjä, joiden perustana on yhdessä tekeminen ja yhteyden vaaliminen nuoren ja aikuisen välillä. Selkeä sääntö voi liittyä esimerkiksi siihen, milloin puhelimet ovat paikalla, milloin eivät ja milloin ne laitetaan illalla pois. Nuorella on muuta tekemistä laitteiden käytön ohella ja huoltaja pystyy huolehtimaan, että nuori osallistuu tuohon tekemiseen.

Haasteet

- Jotkut huoltajat mainitsevat, että nuoren kaverit saattavat saada olla nuorta enemmän puhelimella tai pelata. Tämä aiheuttaa päänsäivaa monelle. Huoltajat eivät kuitenkaan syvemmin kyseenalaista oman perheensä linjaa.
- Jotkut kokevat, että kouluissa pitäisi olla selkeämmät säännöt siihen, miten puhelimia käytetään.

Tarpeet

- Uusimman tiedon saaminen digimedioihin liittyvistä ilmiöistä on jatkossakin tärkeää.
- Luottamuksen lisääminen suhteessa kouluun.

Mahdollisuudet

- Huoltaja näkee sekä hyviä että huonoja puolia laitteissa ja osaa erottaa nämä puolet toisistaan.
- Huoltajalla on luottavainen asenne siihen, että hän kykenee selvittämään ongelman sellaisen ilmaantuessa.
-> Nämä molemmat auttavat huoltajaa selviämään ristiriitatilanteissa.

"-- mutta että jotenkin se vaatii tosi paljon sitä sääntöjen luomista, niiden noudattamista ja myös sitten ehkä niinku vanhempana sitä, että myös itse noudattaa niitä samoja sääntöjä, että se on yhdenmukaista."



”Sisällöistä huolestuneet”

Ryhmää määrittävä kuvaus

Huoltajan suurin huolenaihe on se, mihin kaikkeen nuori voi törmätä somessa ja muissa digiympäristöissä.

Mitä huoltaja on tehnyt?

Huoltaja haluaa keskustella nuoren kanssa laitteiden käytöstä ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Huoltajan tilanteen mukaan vaihtelee, millä sävyllä verkon riskeihin liittyvää keskustelua käydään: varoitetaanko, neuvotaanko vai käydäänkö vastavuoroista keskustelua.

Haasteet

- Nuoret viettävät puhelimella niin paljon aikaa, että aikuinen ei voi valvoa kaikkea. Tähän liittyy huoli siitä, miten aikuinen voi pysyä kärryllä nuoren tilanteesta hengittämättä silti niskaan ja miten hän voi varmistaa sen, että nuori osaa kertoa, jos jotakin ikävää tapahtuu.
- Osa huoltajista on myös todella huolissaan, miten varsinkin some vaikuttaa nuoren minä- ja maailman kuvaan sekä tämän sosiaalisiin suhteisiin. Jotkut ovat huolissaan koko sukupolvesta, ja mukana on alarmismia.

Huoltajien vastauksissa esiintyi samankaltaisuuksia yli huoltajaryhmien. Yleisesti havaittiin, että huoltajat olivat epävarmoja rajojen asettamisesta ja nuoret vetosivat huoltajaan siinä, että nuoren kaveritkin saavat olla netissä. Yhteistä oli myös, että huoltajat olivat huolissaan nuorten paljosta puhelimella vietetystä ajasta silloin, kun aikuiset olivat esimerkiksi töissä. Huoltajat yleisesti ahdistuivat riidoista, eikä riitely tuntunut johtavan haluttuihin lopputuloksiin.



”En aina tiedä, mikä on meneillään, ja ystäväporukassa tapahtuu. En tiedä, kuinka paljon somen esimerkki ja trendit vaikuttavat lapsen kehonkuvaan, mielenterveyteen ja käsitykseen normaalista.”

Tarpeet

Huoltaja voisi hyötyä lisätiedosta ja realistisista puheeksiottomalleista esim. turvataitoihin liittyen. Miten asioista voi puhua jo ennen kuin mitään tapahtuu. Maailmankuvasta huolestuneet voisivat hyötyä monipuolisesta, tieteeseen perustuvasta tiedosta digilaitteiden käyttöön ja vaikutukseen liittyen.

Esteet

Monella voi olla pelko siitä, ettei hän osaa puhua turvataidoista nuoren kanssa. Alarmistit taas saattavat kokea vahvaa muutosvastarintaa.

Mahdollisuudet

Huoltaja on jo valmiiksi kiinnostunut nuoresta ja hänellä on voimavaroja asian käsittelyyn.

Näihin asioihin vaikuttaminen, kuten keskustelun ylläpitäminen nuoren kanssa, nuoren tukeminen harrastuksin tai yhteisen ajan tarjoaminen nuorelle, oli paljolti vanhemman käytettävissä olevista resursseista riippuvaista. Tämä tuki yhä käsitystä siitä, että tilanteet kaipaavat yksilöllisiä ratkaisuja, eivätkä yleiset ohjeet hyödytä kaikkia perheitä samalla tavalla.

Digihaitoille altistavat piirteet huoltajien mukaan

Vanhemmilla oli moninaisia näkemyksiä siitä, mitkä asiat altistavat nuorta digihaitoille. Pääasiallisesti mainittiin rajojen puute tai linjojen erilaisuus kodeissa, mediakasvatuksen ja tiedon puute, huoltajien kuormitus, nuoren muun tekemisen puute tai muut ongelmat nuoren elämässä. Usein mainittiin myös sosiaaliset tekijät: kavereiden tai huoltajan epätoivotut vaikutukset, toisaalta yksinäisyys, heikot sosiaaliset ja tunnetaidot, teini-ikä itsessään ja aikuisen seuran puuttuminen. Puhelimen tai pelaamisen koukuttavuutta ja nopeisiin palkintoihin tottumista sekä neuropsykiatrisia syitä pidettiin myös yhtenä syynä haasteisiin.

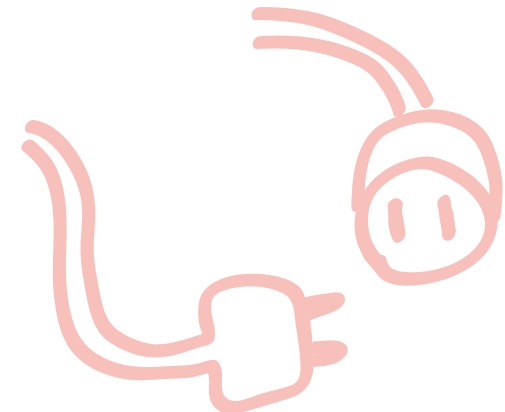
”Yksinäisyys, erilaisuuden/ulkopuolisuuden tunne. Aiemmin nuori koki että pelimaailmassa voi olla oma itsensä, oikeassa maailmassa ei. Tilanne tasa-painottui, kun tuli kaapista transsukupuolisena.”

”Puhumattomuus perheen sisällä sekä läheisten aikuisten puute perheen ulkopuolella on nähdäkseni suurin riskitekijä. Jos muutenkin elämässä on haasteita, ne varmasti altistavat myös näille haitoille ja voivat myös lisätä niitä. Turvallisten, nuorelle aikaansa antavien aikuisten puute arjessa ja huonoina esimerkkeinä toimivien aikuisten läsnäolo digiympäristöissä on vaarallinen yhdistelmä.”

”Se että nuoret eivät tunnista tunteitaan ja sitä, miten eri asiat heihin vaikuttavat. Kärsivällisyys mielihyvän kokemisessa puuttuu. Myös vanhempien ymmärrys siitä, miten nuorta voisi auttaa ja tukea kohti vaikuttavampaa vuorovaikutusta ja ihmisten kohtaamista puuttuu. Vanhemmat eivät ymmärrä riittävän hyvin somen ja pelaamisen maailmaa eivätkä lähesty sitä uteliaana ja halulla ymmärtää. Tuntuu, että vanhemmat eivät ota vastuuta siitä, miten nuori voi ja mihin hän aikansa käyttää, ei puututa lem-

peästi ja välittävästi asioihin. Nuorten kanssa pitäisi enemmän yleisesti vain jutella somesta ja pelaamisesta. Mikä siihen ajaa, miksi siellä roikkuu kaikki päivät, miksi puhelinta pitää koko ajan katsoa, miksi viesteihin pitää reagoida heti, miltä se tuntuu kun pitää olla koko ajan saatavilla jne. Ei siis valistamista vaan yleistä juttelua. Moni vanhempi antaa myös esimerkin, että puhelimeen voi kadota jatkuvasti eikä ole tarvetta kohdata perheessä ketään.”

”Pelit ja some ovat liiankin koukuttavia, niinhän ne on rakennettu. Lopettaminen on vaikeaa. Pelit etenkin totuttavat aivot jatkuviin palkkioihin, jolloin erityisesti impulsiivisuuteen taipuvainen lapsi ei malta tehdä asioita, jotka vaativat vaivannäköä vaan hakee niitä pieniä palkkioita jatkuvasti kesken muunkin tekemisen.”



Koulun ja kodin välisen yhteistyön tarve

Huoltajat: Osa huoltajista koki, että vanhemmalla on vain rajalliset mahdollisuudet puuttua nuorten digilaitteiden käyttöön, koska aikuisen täytyy käydä töissä ja hoitaa muita velvollisuuksia, eikä aikaa tälle kasvatuskeskustelulle tahdo löytyä. Huoltajan oma väsymys ja kuormitus nostettiin vastauksissa lisäksi usein esille. Vastauksissa korostui se, ettei selkeää työnjakoa koulun kanssa ollut. Lisäksi vastauksissa näkyi, ettei aina tiedetty, onko koulussa olemassa pelisääntöjä kännyköille, sekä se, ettei keskustelu koulun kanssa ollut toimivaa.

”Kouluajasta tunnen keinottomuutta. Opettajat suhtautuvat hyvin vaihtelevasti puhelimen käyttöön. Toiset eivät jaksa opettaa vaan antavat tehtäväksi pelata koko tunnin. Toiset opettajat suuttuvat henkilökohtaisesti oppilaisiin puhelinkeskusteluissa. Koulujen pitäisi ottaa kaikkien puhelimet pois oppitunneilta! Miksi tähän ei tartuta?”

”Varsinaista keinottomuutta koen enemmän siitä, että vanhemmilla on vastuu lasten ja nuorten koulunkäynnistä, mutta iso osa (ja joissain kouluissa lähes kaikki) tehtävät, läksyt ja oppimateriaalit ovat koulun pädeillä tai koneilla digitaalisina, eikä vanhemmilla ole niille mitään pääsyä. En pysty mitenkään tarkistamaan, onko lapsen läksyt tehty, tai mitä sinne on mahdollisesti tehty, jos on. Siitä huolimatta vastuu niistä on minulla.”

Ammattilaiset: Yhteistyö kodin ja koulun välillä koettiin koulun ammattilaisten vastauksissa yhdeksi keskeisistä haasteista. Varsinkin opiskelijahuollon työntekijät toivat esiin paljon esimerkkejä keskusteluista oppilaiden huoltajien kanssa some- ja digipelihaasteisiin liittyen, ja teemaan liittyi paljon hankalia tunteita. Moni ammattilainen koki, että huoltajat eivät joko tunnista ongelmaa, halua tai osaa puuttua siihen. Koulun näkökulmasta oli epäselvää, asetetaanko nuorille kotona laitteiden käyttöön liittyviä sääntöjä vai onko niiden käyttö raja-

tonta. Tähän liittyi huolta nuoren muiden kasvattajien vastuulla olevan arjen sujumisen kuten päivärytmin toimivuudesta ja näkemys siitä, että nuorten digilaitteisiin liittyvät haasteet ovat usein yksi osa kokonaisvaltaisempaa tilannetta. Vastuunjaon, keskustelun tarpeen, ja puuttumisen mahdollisuuksien teemat toistuivat vastauksissa liittyen kodin ja koulun yhteistyöhön.

Molemmat: Selvityksen aineistossa nousi esiin, että samalla kun kasvatusvastuu digilaitteiden käytöstä nousi sekä nuorten arjesta että opetussuunnitelmasta, vakiintuneita malleja työnjaolle aiheesta ei vielä ollut. Vastauksissa näkyi puhumattomuudesta ja siihen liittyvästä epävarmuudesta kumpuava vastakkainasettelu koulun ja kodin välillä. Koska yhteistyölle ei ollut selkeää mallia, saatettiin kokea, että aiheesta ei joko puhuttu tai ajateltiin, että toisella tulisi olla vastuu asian hoitamisesta ja resurssit siihen. Aiheen koettiin olevan enemmän yksittäisten henkilöiden kuin kouluyhteisön vastuulla, mikä voi osaltaan asettaa kouluja eriarvoiseen asemaan toisiinsa nähden. Samalla aineistossa nousi esiin, että sekä huoltajilla että koulun henkilökunnalla oli tarve ja toive digilaitteiden käyttöä koskevalle keskustelulle, erityisesti yhteisten pelisääntöjen selkeyttämiselle. Voidaan ajatella, että tähän yhteiseen tarpeeseen vastaaminen voi tuoda helpotusta sekä koulun että kodin digihaasteisiin.



Hyväksi koetut ratkaisut ja ehdotukset

Osa huoltajista toi esille avovastauksissaan, ettei haasteita ollut tai jos niitä oli, ne olivat selvitettäviä. Näissä vastauksissa näkyi yhteisenä havaintona huoltajan vahva itsereflektio, luottamus omaan vanhemmuuteen sekä keskustelun ja selkeiden rajojen merkitys. Nuorten digilaitteiden käyttöön oli perheissä yritetty vaikuttaa rajoituksilla (esim. ruutuaika), keskusteluilla ja läsnäololla, muun tekemisen tarjoamisella sekä näiden yhdistelmillä. Muutos onnistui useimmiten parhaiten, mikäli huoltajat tekivät muutakin kuin rajoittivat käyttöä, eli pyrkivät myös vuorovaikutukseen nuorten kanssa. Joillain oli konkreettisia ehdotuksia myös koulun toimintaan.

"--Keskustelemalla ja tarpeen mukaan rajoittamalla on vielä selvitty kaikesta. Omien tunteiden tunnistaminen ja käsittely erityisesti erilaisiin omiin huoliin liittyen on tärkeää, jotta kykenee käymään hyvää keskustelua nuoren kanssa ilman, että päättyy vuodattamaan omat kauhuskenaariot nuoren niskaan vailla perustetta."

"--Meillä on peliaika ja ylipäätään selkeät pelisäännöt. Pelatessa ei syödä, arkena pelit ja puhelin laitetaan pois klo 20.00. Arkisin yhteiset ruokailut & iltapala. Viikonloppuisin retkiä tai muuta yhteistä tekemistä. Jutellaan paljon peleistä ja seuraan pelejä ajoittain."

"--Huolehdimme kotona kokonaishyvinvoinnin toteutumisesta. Some-käynnämaailman vastakohtana on hyvässä suhteessa liikuntaa, kavereiden näkemistä ihan kasvokkain, terveellistä ruokaa ja unta riittävästi."

"--Olemme pyrkineet tehdä säännöllisesti perheenä jotakin, etsiä ja mahdollistaa sopivia harrastusvaihtoehtoja, tukea kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Motivoida esim. kotitöihin palkkiosysteemillä (pieni viikkoraha tietyistä tehtävistä)"

"--Koulumaailmaan tunneille suosittelisin läsnäolon ja keskittymisen vahvistamista. Eli motivoivan ilmaisun kautta kännyköiden poissaoloa. Nuoriin ei kiellot vetoa eikä tehoa, mutta positiivinen vahvistaminen voisi olla avain terveemmille elämäntavoille. Keskustelu, kuuntelu, sanoittaminen, kannustaminen."

Osa pyrki kontrolloimaan asiaa myös helpottamalla valvontaa tai pitämällä itsensä tietoisena nuoren toiminnasta muulla tavoin.

"--Konsolipelaaminen tapahtuu vain olohuoneessa eli ns. valvovien silmien alla, puhelimen käytössä aikarajat, jotka tosin eivät aina pidä koska kaverit viestittelevät, puhelimesta kuunnellaan musiikkia/äänikirjoja, joita ei ole kielletty tai aikarajoitettu"

"--Olemme itse mukana somessa ja pyrimme pysymään ajan tasalla"

Sisältöihin liittyen yleisin toimi oli keskustelu.

"--Olen koittanut puhua kiusaamisesta ja siitä mikä video ei ole hauskaa vaan toisten ihmisten mollaamista. Poliittisiin asioihin olen koittanut ottaa kantaa."

"--Kotona keskustellaan koko perhe yhdessä somen vääristävästä kuvasta ja aitouden puutteesta. Keskustellaan myös nuoren hyvyydestä ja kehutaan juuri sellaisena kuin hän on. Ei tarvitse muuttua muiden kaltaiseksi vaan on rohkeutta olla oma itsensä."

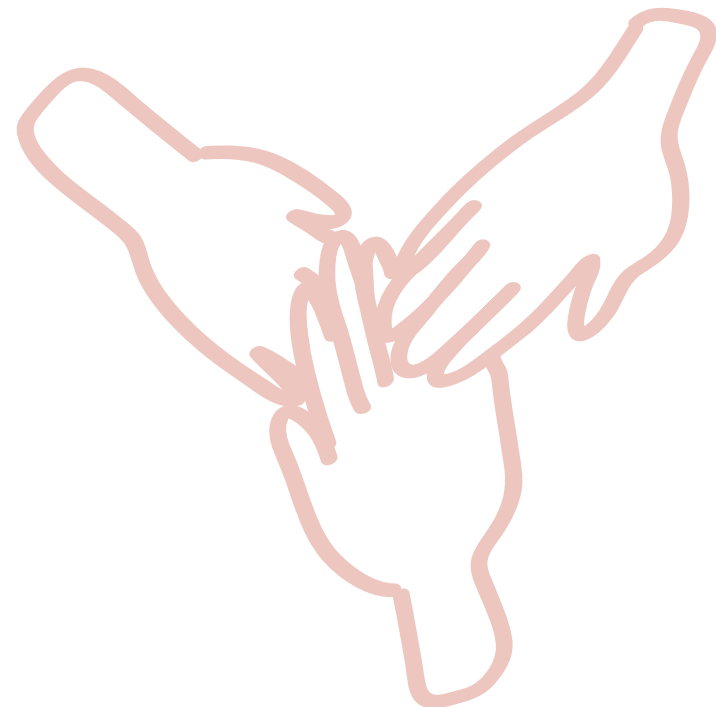
Huoltajan esimerkki ja aktiivisuus ovat tärkeitä

Huoltajan oma esimerkki mediankäytön suhteen oli vastausten mukaan merkityksellinen tekijä onnistuneissa toimenpiteissä. Myös muu mediankäyttöön liittyvä pohdinta ja tietoinen mediakasvatuksellisuus näkyi niin avo- kuin haastatteluvastauksissa, joissa kuvattiin yksittäisiä onnistuneita toimia kodeissa.

”--Olemme avoimesti keskustelleet näistä ja pitäneet somepaastoja koko perheen voimin. Me aikuiset olemme myös kiinnittäneet huomiota omaan -- käyttöömme. Pelaamme myös yhdessä nuoren kanssa”

”-- niin kun -- käytän puhelinta ja saatan tosi monesti sanoa, että nyt mulla on mun some moment. -- Mä voisin kuvitella, että jos mä tekisin sitä vielä enemmän... Että he tulkitsisi sen, että aina kun mä teen sitä, niin se on myös lupa heille vetäytyä sinne omaan maailmaan--.. Mutta mä pidän myös tosi tärkeänä sitä, että siinä kohtaa jos mä olen kännykällä ja he tulee kertomaan jotain asiaa, että mä laitan sen kännykän pois, koska mä annan sen viestin siitä, että tämä mediatila voi jäädä hetkeksi. Ja sitten nyt mä keskityn siihen ihmiseen -- että he voi ehkä oppia siitä jotain tapoja sitten myöhempä elämää varten.”

”Että perusperiaatteena meillä on ollut se, että pelaaminen on se sitten mitä tehdään kun ei ole muuta, että ei ruveta siirtämään muuta pelaamisen vuoksi. Ja siinäkin on sitten tavallaan tärkeä se, että tarjoaa sitä muuta, että sitten me tosiaan pidetään huolta, että tarjotaan niitä harrastuksia ja menään itsekin mukaan ja tehdään. Että se onkin kiva, jos tehdään eväsretki [luonnonpuistoon]. Niin totta kai he haluaa mukaan, ei he halua jäädä kotiin fortniteä pelaamaan.”



Yhteenveto

Pause-hankkeen selvityksen perusteella suurin osa huoltajista on ainakin hie-
man huolissaan digipelaamiseen ja somen käyttöön liittyvistä haitoista nuoren
elämässä. Huolen aste ei kuitenkaan ole yhtä vakavaa kuin koulujen henkilöstön
kohdalla. Kyselyssä huoltajien joukossa oli ammattilaisia enemmän vastaajia,
jotka eivät kokeneet lainkaan huolta digihaitoista. Onkin pidettävä mielessä,
että nuoret ovat yksilöitä, eivätkä haitat jakaudu tasaisesti heidän keskuudes-
saan. Kuten muidenkin vaikeiden elämäntilanteiden kohdalla, haitat ovat osin
päällekkäisiä ja kasautuvat tapauskohtaisesti.

Laitteiden hallitsemattoman käytön arvioidaan johtavan nuorten elämänhal-
linnan ja arjen häiriintymiseen, minkä lisäksi digitaalisten medioiden sisällöt ja
niiden aiheuttamat tilanteet haastavat kasvattajat uudella tavalla. Tärkeää olisi
kiinnittää huomiota myös nuorten digipelaamiseen ja somen käyttöön liittyviin
hyötyihin. Pelaamisen kohdalla korostuvat erityisesti opitut taidot ja sosiaalisuus,
somen kohdalla puolestaan yhteydenpitoon ja yhteisöllisyyteen liittyvät hyödyt.

Nuorten elämän eri osa-alueet limittyvät digilaitteiden myötä uudella tavalla.
Rajat koulun ja vapaa-ajan sekä digitaalisen ja ei-digitaalisen elämän välillä eivät
enää ole selkeitä ja yksiselitteisiä. Tämä luo haasteita ongelmallisten tilanteiden
havaitsemiseen ja niihin puuttumiseen. Sekä huoltajien että ammattilaisten toi-
veena on nykyistä selkeämpi, tietoon perustuva työnjako nuorten digilaitteiden
käyttöä koskevassa kasvatustyössä. Tarve keskustelulle yhteisestä vastuunkan-
nosta on suuri, mutta toimivia väyliä yhteistyölle vielä haetaan.

Huoltajat kertoivat usein vastauksissaan ratkaisuista ja vinkeistä, joiden avulla
haasteisiin oli pyritty puuttumaan. Monet kertoivat onnistuneensa rajojen
luomisessa ja keskustelujen käymisessä, mutta vastauksissa toistui myös tur-
hautuminen työkalujen riittämättömyyteen ja haittoihin vaikuttamisen hanka-
luus. Samat keinot eivät tuota erilaisissa elämäntilanteissa oleville välttämättä
samanlaisia tuloksia. Kasvattajien työkalupakissa tulisikin olla laajasti erilaisiin
tilanteisiin ja ympäristöihin sopivia välineitä.

Pausen selvityksessä yksilöllisten työkalujen luomisen tueksi esitellään selvityk-
sen pohjalta tunnistetut viisi huoltajaryhmää, joiden avulla voidaan tarkastella
kasvattajien erilaisia tarpeita. Eri ryhmiin luokiteltujen vastaajien huolenaiheet
olivat melko usein samankaltaisia, mutta mahdollisuudet nuoren tukemiseen
riippuivat paljon huoltajan käytettävissä olevista resursseista. Tällaisissa tilan-
teissa yleiset ohjeet eivät hyödytä kaikkia perheitä samalla tavalla, vaan tarvi-
taan yksilöllisempiä ratkaisuja.

Digilaitteita nuorten elämässä voidaan lähestyä samanaikaisesti monista erilai-
sista näkökulmista käsin. Tutkimuskirjallisuudessa lääketieteen ja psykologian
asiantuntijat osaavat käsitellä aihetta esimerkiksi aivojen hyvinvoinnin, bio-
logisen kasvun ja nuoruuden kehitystehtävien kautta, kun taas humanistit ja
yhteiskuntatieteilijät osaavat kommentoida vaikkapa peli- ja someyhteisöjen
voimaannuttavia tai ulossulkevia elementtejä sekä nuorten toimijuutta niissä.
Digilaitteista osana kasvatusta on runsaasti tutkimusta, ja laajemmat konse-
ptit kuten digisivistys ja digitaalinen osallisuus voivat osaltaan toimia kehyksinä
aiheen käsittelylle.

Tässä näkökulmien moninaisuudessa on erityisen tärkeää huomata niiden kaik-
kien taustalla vallitseva yhteinen tarve, joka korostuu tämänkin selvityksen
aineistossa. Se on yhteinen halu huolehtia nuorten hyvinvoinnista ja tukea hei-
dän kestäväällä tasolla olevaa digilaitteiden käyttöään.

Lähteet

- DNA. (2023). DNA Koululaistutkimus. Verkossa: dna.fi/documents/94506/11594975/DNA_Koululaistutkimus_2023_medialle_final_pdf.pdf
- EHYT ry. (2024a). Koulun ammattilaisten näkemyksiä nuorten digitaalisten medioiden käyttöön. (2024a). Verkossa: ehyt.fi/tuote/koulun-ammattilaisten-nakemyksia-nuorten-digitaalisten-medioiden-kayttoon
- EHYT ry. (2024b). Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvitys. Verkossa: ehyt.fi/tuote/nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-tutkimus
- Huotilainen, M & Moisala, M. (2018): Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma-kustannus.
- Kivijärvi, A. (toim.). (2022). Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Verkossa: tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf
- Miettinen, S. (toim.). (2011). Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2014). Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaa-mista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Stickdorn, M., Lawrence, A. & Hormess, M. E. & Schneider, J. (2018). This is service design doing: Applying service design thinking in the real world : a practitioner's handbook. 1. painos. Sebastopol, CA: O'Reilly Media, Inc
- Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, A., ym. (2020). Digitaalinen hyvinvointi perheissä: Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:43. Verkossa: julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162438/VNTEAS_2020_43.pdf
- THL. (2023). Kouluterveyskysely. Verkossa: julkari.fi/handle/10024/147270