

Opinnäytetyö (AMK)  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja  
2015

Jutta Laine & Rami Pöyhönen

# MEDIA MULTITASKINGIN VAIKUTUS NUOREN MIELENTERVEYTEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Sairaanhoitaja

Joulukuu 2015 | 34 sivua ja 4 liitettä

Ohjaaja TiT Camilla Laaksonen

Jutta Laine & Rami Pöyhönen

# MEDIA MULTITASKINGIN VAIKUTUS NUOREN MIELENTERVEYTEEN

Teknologian ja Internetin kehityksen myötä multitasking käyttäytyminen on lisääntynyt ja se ilmenee yhä enemmän eri medioiden yhtäaikaisena käyttönä. Tällöin voidaan puhua media multitaskingista. Media on osa nuorten elämää ja teknologian kehittymisen myötä nuoret voivat kantaa digitaalista mediaa mukanaan mobiililaitteiden avulla kaikkialle. Tämän vuoksi ongelmaksi on tullut mobiililaitteiden käyttö oppituntien aikana.

Opinnäytetyömme aiheena oli media multitaskingin vaikutus nuoren mielenterveyteen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää media multitaskingin yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Menetelmänä käytimme kirjallisuuskatsausta, jonka kautta saadun tiedon avulla teimme julisteita havainnollistaaksemme nuorille media multitaskingin haittoja. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esiin tutkittua tietoa nuorten media multitasking käyttäytymisestä ja kuinka se vaikuttaa heidän mielenterveyteensä.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta tulimme siihen tulokseen, että media multitaskingilla on huomattavasti negatiivisia vaikutuksia nuoren mielenterveyteen. Mitä enemmän nuori harjoittaa media multitaskingia tilanteissa, joissa tulisi keskittyä, sitä enemmän se vaikuttaa negatiivisesti nuoren mielialaan, stressiin, keskittymiskykyyn, oppimiseen ja muistiin. Jatkossa tulisikin kiinnittää enemmän huomiota media multitasking käyttäytymiseen, sillä sen runsaalla käytöllä on negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

Kirjallisuuskatsauksen kautta saadun tiedon pohjalta teimme kolme julistetta, sillä halusimme tarjota nuorille saman informaation tehokkaasti ja nopeasti. Haluamme herätellä nuoria julisteiden avulla miettimään heidän omaa media multitasking käyttäytymistään ja kuinka se vaikuttaa heidän mielenterveyteensä. Julisteet on liitetty osaksi opinnäytetyötä ja ne ovat vapaasti käytettävissä.

ASIASANAT:

Media, multitasking, nuoret, mielenterveys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health care | Registered Nurse (RN)

December 2015 | 34 pages and 4 attachments

Instructor PhD Camilla Laaksonen

Jutta Laine & Rami Pöyhönen

## THE INFLUENCE OF MEDIA MULTITASKING ON ADOLESCENT'S MENTAL HEALTH

As the technology and the Internet has developed multitasking behavior has increased and it occurs even more in between different Medias' simultaneous usage. Then one can speak about media multitasking. Media is part of adolescent life and as the technology has developed adolescent can carry digital media everywhere with mobile devices. Because of this, mobile devices has become problem during lectures.

The subject of this thesis was the influence of media multitasking on adolescent's mental health. The purpose of the thesis was to find out the connection of media multitasking on adolescents' mental health. We used a literature review as a method in which our posters are based on. With these posters we try to provide information to adolescent about how media multitasking influences on their mental health. The goal of thesis was to find out researched information about adolescents' media multitasking behavior and how it influences on their mental health.

The literature review revealed that there are lots of negative effects on adolescents' mental health caused by media multitasking. In tasks where attention is demanded, media multitasking can negatively affect on adolescents' mood, stress, concentration, learning and memory. The more adolescent use media multitasking the more negatively it affects on his or hers mental health. In future we should pay more attention on media multitasking behavior because heavy use of media multitasking has negative influences on mental health.

Three poster was made based on the literature review because we wanted to provide the same information effectively and quickly for adolescents. We want to adolescents think about their own media multitasking behavior and how it effects on their mental health. These posters are attached to this thesis and are freely available to anyone.

KEYWORDS:

Media, multitasking, adolescent, mental health

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>	<b>7</b>
<b>3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>8</b>
3.1 Aikataulusuunnitelma	8
3.2 Tiedonhaku	10
3.3 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä	11
<b>4 NUORTEN MEDIAN KÄYTTÖ</b>	<b>12</b>
4.1 Diginatiivit ja nettisukupolvi	12
4.2 Nuorten digitaalinen media	13
<b>5 MEDIA MULTITASKINGIN ILMENEMINEN NUORTEN KESKUUDESSA</b>	<b>14</b>
5.1 Nuorten ja aikuisten väliset erot media multitasking käyttäytymisessä	14
5.2 Media multitasking käyttäytyminen koulussa	15
<b>6 MEDIA MULTITASKINGIN VAIKUTUS NUOREEN</b>	<b>17</b>
6.1 Nuoren mielenterveyden kehitys	17
6.2 Media multitaskingin vaikutus mielialaan ja stressiin	18
6.3 Media multitaskingin vaikutus keskittymiskykyyn	19
6.4 Media multitaskingin vaikutus oppimiseen ja muistiin	20
<b>7 TOIMINNALLINEN OSUUS: JULISTEET</b>	<b>22</b>
7.1 Julisteiden suunnittelu	22
7.2 Julisteiden toteutus	23
<b>8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS</b>	<b>26</b>
<b>9 POHDINTA</b>	<b>28</b>
9.1 Opinnäytetyön tekeminen	28
9.2 Kirjallisuuskatsaus	30
9.3 Julisteiden teko	31
9.4 Jatkotutkimusaiheet	32
<b>LÄHTEET</b>	<b>33</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Tiedonhakutaulukko
- Liite 2. Juliste 1
- Liite 3. Juliste 2
- Liite 4. Juliste 3

## **KUVAT**

- Kuva 1. Luonnostelu lyijykynällä. 24
- Kuva 2. Värittäminen puuväreillä. 25

## **TAULUKOT**

- Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma. 9

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena oli media multitaskingin vaikutus nuoren mielenterveyteen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää media multitaskingin yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Menetelmänä käytimme kirjallisuuskatsausta, jonka kautta saadun tiedon avulla teimme julisteita havainnollistaaksemme nuorille media multitaskingin haittoja. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esiin tutkittua tietoa nuorten media multitasking käyttäytymisestä ja kuinka se vaikuttaa heidän mielenterveyteensä.

Tiedonhakuja tehdessämme huomasimme, että multitaskingin suomennos moniajo viittaa enemmänkin tietokonejärjestelmiin kuin ihmisen harjoittamaan multitaskingiin. Tämän vuoksi käytimme opinnäytetyössämme käsitettä multitasking. Multitasking tarkoittaa kahden tai useamman toisistaan riippumattoman yksittäisen tehtävän suorittamista samanaikaisesti, jotka vaativat keskittymistä (Sanbonmatsu ym. 2013). Multitasking käyttäytyminen on tullut osaksi päivittäistä elämäämme, koska tarkoituksenamme on lisätä tehokkuutta tekemällä useampaa asiaa samanaikaisesti. Multitasking käyttäytymisestä on tullut kasvava ongelma koulumaailmassa, sillä opiskelijat käyttävät mobiililaitteitaan yhä enemmän oppituntien aikana. (Sana ym. 2012.) Jos tähän kasvavaan ongelmaan ei riittävästi kiinnitetä huomiota oppitunneilla, niin se tulee jatkumaan seuraavienkin sukupolvien opiskelijoiden aikana (Grinols & Rajesh 2014).

Kohderyhmäksi valitsimme nuoret, sillä media multitasking ilmenee suurempana ilmiönä heidän keskuudessa ja siitä oli löydettävissä paremmin tutkittua tietoa. Pääasiassa nuorilla multitasking ilmenee media käyttäytymisen kautta, jolloin voidaan puhua media multitaskingista (Mark 2015, 5–6). Marttusen ym. 2013 mukaan nuoruus voidaan jakaa kolmeen ikävaiheeseen: varhaisnuoruus (12–14 –vuotiaat), keskinuoruus (15–17 –vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (18–22 –vuotiaat). Työssämme nuorista puhuttaessa tarkoitamme opiskeluiässä olevia nuoria, jotka voivat olla myös yli 22-vuotiaita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää media multitaskingin yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Menetelmänä käytimme kirjallisuuskatsausta, jonka kautta saadun tiedon avulla teimme julisteita havainnollistaaksemme nuorille media multitaskingin haittoja. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esiin tutkittua tietoa nuorten media multitasking käyttäytymisestä ja kuinka se vaikuttaa heidän mielenterveyteensä.

Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä media multitasking tarkoittaa?
2. Miten media multitasking ilmenee nuorten keskuudessa?
3. Miten media multitasking vaikuttaa nuorten mielenterveyteen?

## 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 3.1 Aikataulusuunnitelma

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle keväällä 2015, kun saimme valita aiheen valmiista aihetarjottimesta. Lukuun ottamatta sitä, että mietimme aihetta ja sen mahdollista rajaamista, aloitimme opinnäytetyömme teon varsinaisesti vasta syksyllä 2015. Olemme koko opinnäytetyönprosessin ajan pitäneet päiväkirjaa työmme eri vaiheista ja ajatuksistamme aiheeseen liittyen. Päiväkirjan avulla olemme voineet tarkistaa ja palata johonkin asiaan, jos sille on ollut tarvetta.

Opinnäytetyön aiheen rajaaminen on tärkeä vaihe opinnäytetyöskentelyssä, koska sen avulla saadaan tietty näkökulma aiheeseen, mahdollinen kohderyhmä sekä selvennettyä opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta. Opinnäytetyön suunnittelu ja tekeminen alkaa vasta aiheen rajaamisen jälkeen, mutta joissakin tilanteissa aihetta voidaan myös rajata opinnäytetyön aikana. Hyvällä aiheen rajaamisella voidaan helpottaa tulevia opinnäytetyönvaiheita. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.) Hyvin rajatulla aiheella voidaan säästää aikaa, koska silloin ei tule keränneeksi ylimääräistä aineistoa työn kannalta. Hyvä tapa lähteä rajaamaan aihetta on aluksi tutustua aiemmin julkaistuun kirjallisuuteen aiheesta. Mikäli aiheen rajaaminen on vaikeaa kirjallisuuteen tutustumisen jälkeen, voi apuna käyttää esimerkiksi käsitekarttoja ja listaamista. (Hirsjärvi ym. 2012, 81, 85.)

Aiheen rajaamisen jälkeen teimme kattavaa tiedonhakua useista eri tietokannoista. Opinnäytetyömme aiheen avaamista ja suunnittelua ohjasivat annetut seminaariaikataulut. Aina tarvittaessa olemme varanneet opinnäytetyön ohjausajan opettajalta työn etenemisen sujuvoittamiseksi ja mahdollisten ongelmien ratkottamiseksi. Opinnäytetyö aiheseminaarissa (OPAI) avasimme keskeisimpiä käsitteitä ja miten ne liittyvät opinnäytetyömme aiheeseen. Pohdimme aihettamme ja sen tärkeyttä kehittämisen kannalta koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyö suunnitelmaseminaarissa (OPSU) olemme pyrkineet osoittamaan aiheen merkityksellisyyttä nojautuen tutkittuun tietoon. Olemme myös suunnitelleet työn eri vaiheet, jotka olemme tuoneet esiin alla olevassa taulukossa (Taulukko 1).



Tiedonhakua ja aiheenrajaamista on suoritettu harjoittelujakson aikana, joka ei ole osa opinnäytetyötä ja siksi se on merkitty taulukkoon eri värillä kuin muut opinnäytetyön vaiheet.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma.

Tehtävä	36 (vko)	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Aiheenvalinta (22.5.15)																
Aiheen rajaami- nen																
Tiedonhakua																
Ohjattu harjoit- telu (ERI1)																
OPAI seminaa- rityön tekoa																
OPAI seminaari								X								
OPSU semi- naarityön tekoa																
OPSU semi- naari											X					
Kirjallisuuskat- saus																
OPRA semi- naarityön tekoa																
Julisteiden te- koa																
Valmistautumi- nen OPRA se- minariin																
OPRA semi- naari															X	
KYNÄ																X

Opinnäytetyö raportointi (OPRA) vaiheessa aloitimme varsinaisen kirjallisuuskatsauksen työstämisen. Julisteita aloitimme tekemään siinä vaiheessa, kun kirjallisuuskatsauksemme oli lähes valmis. Julisteiden tekemisestä kerromme myöhemmin kappaleessa 7. Toiminnallinen osuus: Julisteet. Valmiin opinnäytetyömme tulemme esittämään opinnäytetyö raportointiseminaarissa (OPRA). Opinnäytetyömme päättyy kypsyysnäytteeseen (KYNÄ), jossa annamme näytteen siitä, että olemme itse kirjoittaneet opinnäytetyömme.

### 3.2 Tiedonhaku

Olemme tehneet kattavaa tiedonhakuja seuraavista kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista ja hakukoneista: CINAHL Complete, Medic, Theseus, Ebrary, Cochrane Library, Pubmed, ERIC, Google Books, Google Scholar, Google, Aura kokoelma sekä manuaalinen haku. Tarkistimme Theseus-tietokannasta, onko aiheestamme tehty jo vastaavaa opinnäytetyötä. Löysimme yhden opinnäytetyön, joka koski ihmisen harjoittamaa multitaskaamista, mutta se ei täysin vastannut työmme aihetta. Näin ollen aiheestamme ei ole vielä tehty opinnäytetyötä. Tiedonhakuamme ohjasivat aiheesta nousevat käsitteet, joita olivat multitasking, media, nuoret (adolescents) ja mielenterveys (mental health). Näitä hakusanoja (suomeksi tai englanniksi) käyttämällä ja näiden yhdistelmillä löysimme paljon artikkeleita ja tutkimuksia. Pyrimme valitsemaan hakutulokset koskemaan vain tieteellisesti tutkittuja artikkeleita ja tutkimuksia. Olemme rajanneet joitakin hakutuloksia koskemaan vain 2005–2015 vuosien julkaisuja, kokotekstejä tai nuoria. Suomalaisia tutkimuksia multitasking aiheesta emme löytäneet, joten pääasiassa suomalaiset lähteemme liittyvät nuorten mielenterveyteen tai heidän mediakäyttäytymiseen. Lisäksi löysimme uusia artikkeleita ja tutkimuksia lukiessamme lähdeluetteloita ja viittauksia, joiden perusteella teimme manuaalista hakua. Olemme havainnollistaneet tekemäämme tiedonhakuja taulukon avulla, joka on liitteenä (Liite 1). Tämän taulukon avulla lukija voi helposti ja nopeasti löytää samat hakutulokset kuin tämän opinnäytetyön tekijät ovat löytäneet.

### 3.3 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Opinnäytetyömme toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja lisäksi opinnäytetyössämme oli toiminnallisena osuutena julisteiden teko. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tuottaa tuotoksen, joka liitetään osaksi opinnäytetyötä (Salonen 2013, 5–6). Yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsaus tyyppi on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on luonteeltaan yleiskatsaus tutkittavasta ilmiöstä. Siinä käytettävä aineisto on laaja, eikä sen rajaamista määrää tarkat metodiset säännöt. (Salminen 2011, 6.)

Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin, jotka on tehty tutkimusongelman ratkaisemista varten. Tarkennetut tutkimuskysymykset palvelevat opinnäytetyön tekijää, jotta aineistoa saataisiin rajattua tutkittavaan ongelmaan paremmin. Mikäli tutkimuskysymykset on aseteltu väärin, tutkittavasta aineistosta nousevat tulokset ovat vääriä tutkimusongelmaan nähden. (Kananen 2015, 55, 57–58.)

Opinnäytetyömme tutkimusongelmana oli, miten media multitasking käyttäytymisen vaikuttaa nuoren mielenterveyteen. Tästä tutkimusongelmasta olemme tehneet tutkimuskysymyksiä, jotka löytyvät kappaleesta 2. Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset. Pyrimme asettelemaan tutkimuskysymykset niin, että löydäisimme juuri vastauksia tähän tutkimusongelmaamme.

## 4 NUORTEN MEDIAN KÄYTTÖ

### 4.1 Diginatiivit ja nettisukupolvi

1980-luvun jälkeen syntyneistä nuorista puhuttaessa käytetään nimitystä diginatiivit (digital natives), sillä he ovat syntyneet digitaalisen uudistumisen aikana. On väitetty, että diginatiivit pystyvät mukautumaan nopeasti uuteen teknologiaan ja käyttämään sitä luontevasti oppimisen tukena. Lisäksi heillä olisi kyky harjoittaa multitaskingia ongelmitta sekä käsitellä jatkuvaa tiedontulvaa tehokkaasti. Teknologian uudistumisen myötä uskottiin, että nuoret tylsistyisivät kouluissa, jos heille ei tarjottaisi heidän kykyjään vastaavia oppimisvirikkeitä. Tämä pelko on kuitenkin osoittautunut harhaanjohtavaksi, sillä tällaisia ylivertaisia kykyjä ei ole löydetty diginatiivien keskuudesta. Jokaisella nuorella on omanlaisensa tapa käyttää digitaalista mediaa ja siksi on tärkeää tietää, millä tavoin digitaalinen media on osa nuoren elämää. (Hari ym. 2015, 75–76.)

Diginatiiveista puhuttaessa on kirjallisuuden kautta noussut esiin myös ”nettisukupolvi” -käsite, joka lähes käytännössä tarkoittaa samaa asiaa. Ainoa ero on se, että nettisukupolven lukeutuu myös 1980-luvun alusta lähtien syntyneet henkilöt. Nettisukupolven nuoret ovat kasvaneet teknologia painotteisessa kodin ja koulun ympäristössä. (Carrier ym. 2009.) Koulu on nuorelle kuin toinen koti, jossa teknologiaa käytetään oppimisen tukena jo hyvin varhaisesta iästä lähtien. Media multitaskaaminen on heille tuttua ja he jatkuvasti kommunikoivat elektronisten laitteiden välityksellä. (Rosen ym. 2011.) Tämän vuoksi nuoren sosiaalinen ympäristö ei koostu ainoastaan fyysisestä ympäristöstä, vaan nykyään siihen kuuluu myös verkkoympäristö. Nykyaikana nuoret kasvavat maailmanlaajuisen teknologian ympäröimänä, jossa kehittyneet mobiililaitteet mahdollistavat media multitaskaamisen. (Carrier ym. 2009.)

## 4.2 Nuorten digitaalinen media

Nuorille media merkitsee elämäntyyliä, joka on monipuolista ja sosiaalista. Nuoret ovat luoneet omanlaisensa kulttuurin digitaalisen median uudistumisen myötä. Digitaalinen media sisältää muuan muassa television katselua ja radion kuunte-  
lua mobiililaitteiden kautta, lehtien ja kirjojen lukua sähköisinä versioina, pikavies-  
tittelyä ja videopuheluita, viihdepelaamista sekä elokuvien ja sarjojen katselua.  
(Rauna 2013, 4–6.) Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa digitaalisen median ää-  
rellä, koska sosiaalinen media ja tietokoneet ovat yleistyneet (Vellonen 2013, 5).  
Suomalainen nuori (noin 18-vuotias) kuluttaa sosiaalista mediaa noin 14–18 tun-  
tia viikossa varsinkin ilta-aikaan. Kyselyiden mukaan 18–24-vuotiasta nuorista 69  
% on kaiken aikaa jonkin median ulottuvilla, eikä 37 % kykenisi kuvittelemaan  
viettävänsä aikaa ilman digitaalista mediaa. (Rauna 2013, 10–11.)

Teknologian kehittymisen myötä Internet on siirtynyt tietokoneista mobiililaittei-  
siin, kuten älypuhelimiin ja tabletteihin, jotka ovat nykypäivänä suuressa suosi-  
ossa nuorten keskuudessa. Näiden myötä nuoret voivat olla missä ja milloin vain  
yhteydessä digitaaliseen ympäristöön. Nuorten digitaalinen media koostuu lä-  
hinnä sosiaalisesta mediasta, joista merkittävimmät ovat esimerkiksi Facebook,  
Blogger, Instagram, Twitter ja Youtube. Sosiaalisen median käytöllä nuori haluaa  
muun muassa ilmaista itseään, pysyä ajan tasalla ajankohtaisista asioista sekä  
olla yhteydessä ystäviinsä. (Rauna 2013, 4–5, 10.)

## 5 MEDIA MULTITASKINGIN ILMENEMINEN NUORTEN KESKUUDESSA

### 5.1 Nuorten ja aikuisten väliset erot media multitasking käyttäytymisessä

Internetin kehittymisen myötä multitasking-käyttäytyminen on lisääntynyt. Nykyään voidaankin puhua media multitaskingista, joka ei kuitenkaan ole uusi käsite. Media käyttäytyminen on muuttunut Internetin myötä, esimerkiksi aikaa ennen Internetiä, saatettiin lukea lehteä ja katsoa televisiota samanaikaisesti. Nykyaikana kaikki tämä voi tapahtua yhdeltä ruudulta. Vertailtaessa eri ikäryhmien median käyttöä, on huomattu, että nuoret käyttävät multitaskingia enemmän digitaalisen median kautta. (Mark 2015, 5–6.) Ophir ym. (2009) kehittivät media multitasking – indeksin, jossa henkilöt voidaan jakaa media multitasking käyttäytymisensä mukaan kevyisiin (light) ja raskaisiin (heavy) media multitaskaajiin. Tutkimuksessa huomattiin, että raskaansarjan multitaskaajat ovat itseasiassa huonompia hyödyntämään media multitaskingia, sillä he reagoivat herkemmin epäolennaisiin ärsykkeisiin kuin kevyensarjan multitaskaajat.

On tutkittu nuorten ja aikuisten media multitasking käyttäytymistä, joka liittyi muuan muassa tietokoneen ja television samanaikaiseen käyttöön. Tutkijat huomasivat, että tutkittavat voimakkaasti aliarvioivat omaa median käyttöä esimerkiksi sitä, miten usein he siirtävät katsetta eri medioiden välillä, vaikka edes ei otettu huomioon hyvin nopeita vilkaisuja. Nuoret vaihtoivat useammin eri medioiden välillä sekä he myös ilmaisivat nauttivansa siitä enemmän kuin aikuiset. (Brazel & Gips 2011.) Aiemmassakin tutkimuksessa on huomattu, että nuoret multitaskaavat enemmän sekä kokevat sen helpommaksi kuin vanhemmat ikäluokat. Toisaalta sekä nuoret että aikuiset olivat sitä mieltä, että mitä vaikeammaksi samanaikaiset tehtävät muuttuvat, sitä vaikeampaa multitaskaaminen on. (Carrier ym. 2009.)

## 5.2 Media multitasking käyttäytyminen koulussa

Oppilaiden tekstaamista oppitunnilla on verrattu puhelimella tekstaamiseen autolla ajaessa. Molemmissa tilanteissa tapahtuu samanlainen keskittymisen katkeaminen, jolloin henkilö ei pysty täysin keskittymään molempiin tehtäviin samanaikaisesti. (Grinols & Rajesh 2014.) Varsinkin tekstaamisen on huomattu olevan yksi vaikeimmista multitaskingin aikana harjoitetuista tehtävistä (Rosen ym. 2011). Kun huomiota jaetaan kahteen tai useampaan tehtävään samanaikaisesti, se vaatii erittäin paljon keskittymiskykyä. Ihmisen aivoilla on vain rajallinen määrä kapasiteettia huomiokyvyn jakamiseen. Multitaskingia harjoittaessa päätehtävä voi kärsiä toissijaisesta tehtävästä, jolloin tapahtuu jonkin asteista suorituskyvyn heikentymistä. (Sana ym. 2012.) Esimerkiksi kun oppilas harjoittaa multitaskingia älypuhelimella oppitunnilla, hän ei pysty keskittymään opettajaan tai osallistumaan keskusteluun tarkoituksen mukaisesti (Grinols & Rajesh 2014).

Opiskelijoilla on usein tapana käyttää esimerkiksi kannettavaa tietokonetta luennojen aikana. On mahdollista, että opiskelija ei täysin keskity oppitunnin aiheeseen, vaan käyttää tietokonetta johonkin muuhun kuin oppitunnin tarkoituksen mukaiseen käyttöön. Tutkimukset osoittavat, että opiskelijat, jotka käyttävät kannettavaa tietokonetta oppitunneilla, ajautuvat helpommin media multitaskaamaan. Erään tutkimuksen mukaan opiskelijat media multitaskasivat lähes puolet luennon ajasta. (Sana ym. 2012.) Teknologian kehityksen myötä älypuhelimet toimivat tietokoneen tavoin ja ne myös kulkevat helposti mukana. Tämä osaltaan ajaa nuoria entistä enemmän media multitaskaamaan tilanteissa, joissa heiltä vaadittaisiin keskittymistä. Mikäli nuori ei pysty hillitsemään älypuhelimensa käyttöä oppitunnin aikana, se häiritsee hänen oppimistaan. Itsehillintä vaatii sisäistä tahdonvoimaa ja harjoittelua vastustaa älypuhelimien käyttöä. (Grinols & Rajesh 2014.)

Runsaasti media multitaskingia harjoittavat henkilöt ovat herkempiä teknologian aiheuttamille häiriötekijöille ja näin ollen alttiimpia tekemään enemmän virheitä. Lisäksi heidän kykynsä suoriutua annetuista tehtävistä on heikompa verrattuna muihin henkilöihin. (Rosen ym. 2011.) Nuorten keskuudessa on yhä enemmän

yleistynyt media multitaskaaminen opiskelun ohessa. Yllättävän moni nuori kertoo käyttävänsä suurimman osan ajasta koulutehtävien teon ohessa media multitaskaamalla, kuten kuuntelemalla musiikkia tai katselemalla televisiota. Tämän seurauksena keskittyminen varsinaiseen koulutehtävään häiriintyy. (Wieth & Burns 2014.) Jatkuva huomion vaihtelu eri tehtävien välillä lisää virheiden mahdollisuutta sekä hidastaa oppimista (Wei ym. 2012).

Vilkas viestittely mobiililaitteella voi olla ongelma joillekin nuorille oppitunnin aikana. On tutkittu, että opiskelijat, jotka maltoivat odottaa kauemmin kuin 4-5 minuuttia vastataksaan tekstiviestiin, pärjäsivät paremmin oppitunneilla kuin ne jotka vastasivat tekstiviestiin välittömästi. Opiskelijat olivat kyllä tietoisia siitä, että välitön vastaaminen tekstiviestiin häiritsee heidän oppimistaan oppitunneilla. Opiskelijoille tulisikin opettaa, miten media multitaskingia tulisi ajoittaa oppitunneilla, jottei se häiritsisi heidän oppimistaan. Ongelmana voi kuitenkin olla se, että vaikka puhelin olisi poissa silmistä, niin se ei ole poissa mielestä ja näin ollen häiritsee opiskelijan keskittymistä. (Rosen ym. 2011.)



## 6 MEDIA MULTITASKINGIN VAIKUTUS NUOREEN

### 6.1 Nuoren mielenterveyden kehitys

Nuoren kehitys on hyvin yksilöllistä ja toisilla kehitys näkyy paljon voimakkaammin ulospäin. Nuoruutta pidetäänkin tärkeänä kehitysvaiheena aikuisuuden mielenterveyden kannalta. Aivot kehittyvät vielä pitkään aikuisuuteen asti, jonka vuoksi ne ovat herkät erilaisille ulkoisille ärsykeille ja niiden haitallisille vaikutuksille. Keskittyminen koulussa saattaa häiriintyä nuoren mielialojen ja itsetunnon muutosten vuoksi, joka saattaa näkyä levottomuutena ja heikentyneenä koulumenestyksenä. (Marttunen ym. 2013, 7–10.)

Kulttuuri ja ympäristö muovaavat ihmisen mieltä jo hyvin varhaisesta iästä lähtien. Toiset ovat herkempiä ympäristön aiheuttamille ärsykeille geeniperimänsä vuoksi. Esimerkiksi toiset ovat alttiimpia masennukselle kuin toiset. Se, miten ihminen on yhteydessä sosiaalisesti muihin ihmisiin, vaikuttaa mielen kehitykseen. Ympäristöärsykkeet muovaavat ajatteluamme ja toimintatapojamme jatkuvasti. (Hari ym. 2015, 9–11, 48.)

Nuorilla ilmenee enemmän mielenterveyshäiriöitä kuin lapsilla ja usein ne tulevat ilmi ensi kertaa vasta nuoruudessa. Erilaisten tutkimusten mukaan mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja jopa 25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä. Nuorten tavallisimpia mielenterveyshäiriöitä ovat mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt. Normaalisti kehittyvä nuori pärjää koulussa ja kykenee huolehtimaan itsestään. Nuoren kehitys on jatkuvaa, vaikkakin siinä voi tapahtua välillä pysähdyksiä. Jos nuoren kehitys pysähtyy kokonaan, eikä hän opi uusia taitoja, tulisi tällöin herkästi huolestua nuoren mielenterveyden kehityksestä. (Marttunen ym. 2013, 10–11.)

## 6.2 Media multitaskingin vaikutus mielialaan ja stressiin

Tutkimusten mukaan nuoren psyykkiseen oireiluun vaikuttaa se, kuinka paljon nuori viettää aikaa digitaalisen median äärellä. Tutkimukset osoittavat, että sillä on myös vaikutuksia muihinkin terveydellisiin tekijöihin, kuten fyysisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. On todettu, että mitä vähemmän aikaa nuori viettää digitaalisen median äärellä, sitä vähemmän hän kokee psyykkistä stressiä. (Vellonen 2013, 13.) Digitaalinen media altistaa nuoria valvomaan pidempään ja näin ollen vaikuttaa unirytmien lyhenemiseen. Unihäiriöillä on negatiivisia vaikutuksia ja ne heijastuvat valveilla ollessa mielenterveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin. (DeWeese 2014.)

On saatu selville, että media multitasking käyttäytymiseen liittyy merkittävästi masennusta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Voi olla mahdollista, että ahdistuneet tai masentuneet nuoret käyttävät media multitaskingia piiloutuakseen kokemasta negatiivisia tunteita. (Becker ym. 2012.) Nuoret voivat kokea ahdistusta, mikäli he eivät saa käyttää mobiililaitettaan niin usein kuin he haluaisivat. Opiskelijat, jotka käyttävät liikaa mobiililaitteitaan, kokevat muita todennäköisemmin unettomuutta, epäsosiaalisuutta, ahdistusta ja masennusta. (DeWeese 2014, 21.)

Runsaasti media multitaskaavat viettävät enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa kuin henkilöt, jotka media multitaskaavat vähemmän. Sosiaalisen median käytön on todettu lievittävän stressiä, koska sen avulla ihminen pystyy olemaan yhteydessä muihin henkilöihin ja näin luomaan vahvan sosiaalisen verkoston. (Mark ym. 2014.) Vaikka nuoret ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa, osa heistä silti kokee olevansa syrjäytynyt tai yksinäinen (DeWeese 2014, 21). Sosiaalisen median käyttö työtehtävien aikana tuo taukoa työstä ja toimii palkitsevana tekijänä. Toisaalta liiallisen sosiaalisen median käyttö voi viivyttää ja haitata työnteoa, joka osaltaan voi nostaa stressitasoa korkeammalle. (Mark ym. 2014.)

### 6.3 Media multitaskingin vaikutus keskittymiskykyyn

Tahdonalainen huomio voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: valikoivaan huomiioon, jaettuun huomiioon sekä jatkuvaan huomiioon. Valikoivassa huomiiossa keskittyminen suuntautuu vain yhteen ärsykkeeseen ja muita ärsykejä pyritään välttämään samanaikaisesti. Jaetussa huomiiossa keskittyminen jakaantuu moneen eri tehtävän tai informaatiolähteen välille, kun taas jatkuvassa huomiiossa keskittyminen ärsykkeeseen tai aktiviteettiin on pitkäaikaista. Näistä huomion eri luokista jatkuvan huomion on todettu olevan yksi tärkeimmistä asioista paremman koulumenestyksen kannalta. (Wei ym. 2012.)

Ihmisen tiedonkäsittely ja tallentaminen muistiin on rajallista. Kun keskitymme yhteen päätehtävään, huomiokykymme on hyvin suunnattua ja keskitettyä. Tällöin voimme riittävän hyvin käsitellä ja tallentaa tietoa myöhempää käyttöä varten. Tilanteessa, jossa ryhdymme multitaskaamaan eli otamme vastaan myös toisen samanaikaisen tehtävän, joudumme jakamaan huomiotamme näiden kahden tehtävän välillä. Tämän seurauksena tiedonkäsittelymme häiriintyy ja sirpaloituu, joka puolestaan vähentää aivoihin tallennetun tiedon määrää ja laatua. Harjoittaessa multitaskingia tiedon mieleen palauttaminen on heikompaa, sillä häiriötekijät ovat keskeyttäneet tiedonkäsittelyä ja sen tallentamista muistiin. (Sana ym. 2012.)

Ihminen stressaantuu, kun samanaikaiset tehtävät ovat liian kuormittavia, ettei hän kykene suoriutumaan vaadituista tehtävistä. Tämän vuoksi ihminen pyrkii valitsemaan taustatehtäväksi mieluiten sellaisen tehtävän, joka ei rasita liikaa keskittymiskykyä. (Mark ym. 2014.) Keskittyminen yhteen päätehtävään on tärkeää, koska siten voidaan estää huomion katkeaminen epäolennaisiin häiriötekijöihin. Jos opiskelijat vaihtavat huomiota edestakaisin tekstaamisen ja oppimateriaalin välillä, niin heidän oppimisensa vaikeutuu ja he joutuvat käyttämään enemmän aikaa opittavan asian käsittelyyn. Vaikka keskittymisen katkaiseva häiriötekijä saataisiin hoidettua, se silti saattaa edelleen haitata keskittymistä olennaiseen asiaan. (Wei ym. 2012.)

Joka kerta, kun opiskelija lähettää tai lukee tekstiviestejä oppitunnilla, keskittyminen katkeaa ja hänen huomionsa on suunnattuna toisaalle opittavasta asiasta. Jatkuva huomio opittavaan asiaan on tärkeää oppimisen kannalta ja tämän vuoksi opiskelijoiden tulisi harkita tekstaamisen rajoittamista oppituntien aikana. On siis sanomattakin selvää, että oppiminen on tehokkaampaa, kun opiskelija suuntaa huomionsa opittavaan asiaan. (Wei ym. 2012.)

#### 6.4 Media multitaskingin vaikutus oppimiseen ja muistiin

Tutkijat ovat etenkin huolissaan nuorista ja heidän media multitasking käyttäytymisestä, koska sillä on välittömiä vaikutuksia muistiin, oppimiseen ja kognitiiviseen toimintaan. On todisteita siitä, että ihmisen kognitio soveltuu huonosti moneen samanaikaiseen tehtävän suorittamiseen. (Ophir ym. 2009.) Media multitaskingin harjoittaminen voi johtaa negatiivisiin oppimistuloksiin, sillä heikentyneellä keskittymiskyvyllä on epäsuotuisia vaikutuksia työmuistin suorituskykyyn (Wei ym. 2012). Erään tutkimuksen mukaan opiskelijat, jotka keskittyivät ainoastaan yhteen tehtävään, kuten koulukirjan lukemiseen, suoriutuivat tehtävästä nopeammin ja paremmin kuin ne, jotka media multitaskasivat lukemisen ohella. Lisäksi huomattiin, että lukemisen ymmärtäminen ja muisti olivat huonompia media multitaskaavilla opiskelijoilla. (Wieth & Burns 2014.)

Tehokas oppiminen edellyttää jatkuvaa ja katkeamatonta keskittymistä opittavaan asiaan. Itseohjautuvalla oppimisteoriolla tarkoitetaan sitä, että oppija kykenee suodattamaan pois ulkoiset häiriötekijät oppimisympäristöstään ja sitoutumaan aktiivisesti oppimisprosessiin. Hyvä itseohjautumisen taito myös ennustaa parempaa koulumenestystä. Näin ollen koulussa hyvin menestyvät opiskelijat kykenevät kontrolloimaan keskittymistään ja eivätkä sorru media multitaskaamaan. (Wei ym. 2012.)

Kun kannettava tietokone käytetään oppitunnilla oppimistarkoitukseen, kuten muistiinpanojen tekemiseen, se lisää opiskelijan tyytyväisyyttä, motivaatiota ja sitoutumista opintoihin. Toisaalta mitä enemmän opiskelija harhautuu oppitunnin

aiheesta multitaskaamaan tietokoneella, sitä enemmän tästä aiheutuu oppimiselle haittaa. (Sana ym. 2012.)

Älypuhelimet on suunniteltu helpottamaan monia toimintoja ja lisäämään tehokkuutta. Media multitaskingia harjoittaessa ei kuitenkaan tehokkuutta voida lisätä, sillä aivot eivät kykene käsittelemään useita eri asioita samanaikaisesti. Lisääntynyt aivotoiminta media multitaskatessa voi saada henkilön kokemaan olevansa tehokas, vaikka todellisuudessa tilanne onkin toisin. Esimerkiksi opiskelijan huomion vuorottelu oppimateriaalin ja älypuhelimien välillä estää hänen oppimistaan. Siirryttäessä tehtävästä toiseen aivot tarvitsevat lyhyen siirtymäajan. (Grinols & Rajesh 2014.) Kun tehtävät muuttuvat monimutkaisiksi ja vaativiksi, aivot tarvitsevat pidemmän siirtymäajan (Wieth & Burns 2014). Tehtävien välissä menetetty siirtymäaika voi johtaa tehottomaan aivotoimintaan (Grinols & Rajesh 2014).

## 7 TOIMINNALLINEN OSUUS: JULISTEET

### 7.1 Julisteiden suunnittelu

On hyvin yleistä esittää tutkimustyön tuloksia julisteen muodossa, joka tunnetaan myös posterina. Erilaisia julistetyylejä ovat tieteellinen, ammatillinen/käytännöllinen ja mainostava juliste. Opinnäytetyössämme suunnitellut julisteet tulevat olemaan ammatillisia julisteita, koska niiden sisältö on hyvinkin vapaamuotoista. (Perttilä 2007.) Julisteet pohjautuvat opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksen kautta saatuun tietoon, koska haluamme, että nuoret olisivat tietoisempia media multitaskingin haitoista. Tekemämme julisteet ovat siis suunnattuja nuorille, koska opinnäytetyömme aihe koskettaa ensisijaisesti heitä. Julisteita lähdimme suunnittelemaan sen kautta, mitä asioita haluaisimme tuoda nuorille esiin kirjallisuuskatsauksesta.

Julisteet ovat erilainen esittämiskeino, jonka avulla voidaan tarjota tietoa tehokkaasti ja nopeasti (Briggs 2009, 35). Tämän vuoksi pyrimme näiden julisteiden avulla tuomaan kirjallisuuskatsauksen kautta saadun tiedon kompaktiin ja informatiiviseen esitysmuotoon. Halusimme tuoda julisteissa vastaukset tutkimuskysymyksiimme, joita meillä oli kolme kappaletta. Päädyimme siis tekemään kolme julistetta. Ensimmäisessä julisteessa (Liite 2) halusimme tuoda lukijalle ilmi, mitä media multitasking on tyypillisesti. Toisessa julisteessa (Liite 3) pyrimme esittelemään yhtä yleisintä tilannetta, jossa nuori harjoittaa media multitaskingia. Kolmannessa julisteessa (Liite 4) kuvasimme yhden puolen siitä, miten media multitasking voi vaikuttaa nuoren mielenterveyteen.

Julisteiden ilmaisutapa on pyritty suunnittelemaan niin, että nuori pystyy helposti ja nopeasti hahmottamaan julisteen sanoman. Olemme yhdessä miettineet minikälaisia kuvia, tekstiä ja tunnelmaa halusimme tuoda julisteisiin. Julisteiden kuvat on hahmoteltu aluksi lyijykynällä luonnoksina päiväkirjaamme. Emme omista digitaalista piirtölevyä, eikä opinnäytetyömme rahoituksen puuttuessa voineet sellaista hankkia. Tämän vuoksi jouduimme toteuttamaan julisteiden kuvien piirtämisen käsin, jotta kuvien laatu olisi mahdollisimman tarkka.

Julisteissa käytetyt piirustuspaperit ja värikynät on hankittu jo ennen opinnäytetyön tekoa, joten varsinaisia kustannuksia näiden suhteen ei ole tullut. Ajan säästämiseksi halusimme helpottaa julisteiden tekoa niin, että vasta skannauksen jälkeen lisäämme osan teksteistä julisteisiin tietokoneella ilmaisen Paint.net kuvankäsittelyohjelman avulla. Suunnittelimme julisteet A3-piirustuspaperille, sillä isompaa kuvaa on helpompi piirtää ja tarvittaessa pienentää, kuten myös Perttilä (2007) toteaa, että pieni kuva voi laadullisesti kärsiä, jos sitä lähdetään suurentamaan isommaksi. Julisteissa esiintyvät kuvat ovat meidän omia näkemyksiä ja niitä ei ole mistään kopioitu.

## 7.2 Julisteiden toteutus

Kun julisteiden kuvat oli suunniteltu, lähdimme hahmottelemaan kuvia A3-piirustuspaperille lyijykynällä (Kuva 1). Tämän jälkeen aloitimme kuvien värityksen puuväreillä. Värit ja yksityiskohdat on pyritty valitsemaan siten, mihin katsojan halutaan kiinnittävän huomiota. Mitä voimakkaampi väri tai yksityiskohtaisempi kuva julisteessa on, sitä tarkemmin katsojan huomio siihen kiinnittyy. Eri värejä on pyritty käyttämään mahdollisimman vähän, jotta julisteista ei tulisi liian sekavia. Myös Perttilä (2007) on sitä mieltä, että kirjava lopputulos voi syntyä liian monen värin käytön vuoksi.



Kuva 1. Luonnostelu lyijykynällä.

Erilaisten värikoodien avulla voidaan viestittää ja vahvistaa jonkin asian merkitystä sanattomasti esimerkiksi liikennemerkkeissä. On huomioitava, että eri kulttuureissa voi olla erilaisia merkityksiä eri väreille. (Trötschkes 2012.) Julisteissa käytettyjen värien avulla voidaan tuoda tietynlainen mielikuva aiheesta (Briggs 2009, 37). Tämän vuoksi olemme tuoneet julisteissa värejä esiin sen mukaan, miten olemme halunneet korostaa jonkin asian symbolista merkitystä. Korostukset ja varjostukset on pyritty tekemään niin, että julisteiden kuvat olisivat mahdollisimman samantyylliset (Kuva 2).





Kuva 2. Värittäminen puuväreillä.

Kuvittamisen jälkeen skannasimme piirrokset koulun monitoimilaitteella sähköiseen muotoon tietokoneelle. Julisteita skannatessa käytimme mahdollisimman hyvää skannaustarkkuutta, jotta kuvien laatu pysyisi mahdollisimman tarkkana. Internetistä hankitun ilmaisen Paint.net kuvankäsittelyohjelman avulla lisäsimme osan teksteistä julisteisiin. Julisteiden oleminen sähköisessä muodossa on myös edellytys sille, että pystymme liittämään julisteet osaksi opinnäytetyötämme.

## 8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Jotta opinnäytetyömme olisi luotettava, pyrimme olemaan huolellisia ja tarkkoja koko työskentelyn ajan. Lähdemateriaalin valitseminen on tärkeä osa opinnäytetyön luotettavuuden kannalta, sillä sen avulla osoitetaan lähdekriittisyys ja tiedonhaun taidot. Lähdekriittisyys on tärkeää tiedonhaussa, sillä sen avulla voidaan arvioida lähteiden ajankohtaisuutta ja luotettavuutta. (Turku AMK 2015.) Kun teimme tiedonhakua, käytimme yleisesti luotettavina pidettyjä tietokantoja. Lisäksi lähteiksi valikoitui vain enintään kymmenen vuotta vanhoja olevia lähteitä, jotta lähteet olisivat mahdollisimman ajankohtaisia ja tuoreita. Käytimme opinnäytetyössämme tieteellisesti tutkittuja artikkeleita ja tutkimuksia, joka lisää opinnäytetyömme luotettavuutta.

Olemme ammattikorkeakoulutuksen aikana oppineet luotettavuuden arviointia ja lähdekriittisyyttä, joita olemme hyödyntäneet opinnäytetyössämme. Hakutuloksia läpikäydessämme luimme silmämääräisesti läpi artikkelit ja samalla pohdimme niiden luotettavuutta lisääviä asioita. Hirsjärvi ym. (2012, 113–114) mukaan tulee harkita tarkkaan ja harjoittaa lähdekritiikkiä, kun valitsee lähteitä työhönsä. Lähdekritiikkiä harjoittaessa tulee miettiä artikkelista seuraavia asioita: julkaisijaa, julkaisu paikkaa, julkaisuvuotta, onko julkaisija tunnettu/arvostettu, onko lähde alkuperäinen, kirjoittajan titteliä, kirjoittajan puolueettomuutta sekä löytyykö artikkelista tarpeeksi edellä mainittuja tietoja.

Opinnäytetyömme sisältää paljon kansainvälisiä lähteitä, jotka osaltaan lisäävät opinnäytetyömme luotettavuutta. Löysimme myös paljon maksullisia kansainvälisiä lähteitä, jotka olisivat voineet hyvin sopia opinnäytetyömme lähteiksi. Kuitenkaan rahoituksen puuttuessa emme näitä lähteitä voineet hyödyntää. Luotettavuutta voi mahdollisesti laskea käänkövirheet tai väärinymmärrykset käänkötyössä, mutta tällaisia virheitä pyrimme estämään asiatarkalla kääntämisellä sekä käyttämällä apuna luotettavaa sanakirjaa. Olemme tehneet kaikki opinnäytetyön vaiheet yhdessä, jolloin näiden virheiden mahdollisuudet pienevät.

Olemme opinnäytetyössämme noudattaneet hyvän tieteellisen käytännön – ohjeita, joiden tarkoituksena on ohjata eettisesti hyväksyttävään tutkimustyöskentelyyn (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Lainatessamme muiden tekstiä emme kirjoita sitä omana tekstinä, vaan käytämme lähdeviitteitä osoittamaan alkuperäisen julkaisijan. Olemme opinnäytetyössämme noudattaneet annettuja Turun ammattikorkeakoulun kirjoitusohjeita. (Turku AMK 2015.)

Jotta lukijat luottaisivat siihen, että olemme itse tehneet julisteet, niin olemme dokumentoineet julisteiden tekemistä muun muassa valokuvien avulla. Tämän avulla halusimme lisätä luotettavuutta ja eettisyyttä sitä kohtaan, että emme ole varastaneet kenenkään muun ideaa tai työtä.

Mahdollisuuksien mukaan tulisi pyrkiä käyttämään mahdollisimman alkuperäistä lähdettä, sillä lähdettä lainattaessa alkuperäinen tieto on voinut muuttua kirjoittajan näkökulman mukaiseksi. Tämän vuoksi kirjallisuuskatsauksessa ei suositella oppikirjojen käyttöä. (Hirsjärvi ym. 2012, 113.) Pyrimme opinnäytetyössämme käyttämään mahdollisimman alkuperäisiä lähteitä. Esimerkiksi löytäessämme sopivan tutkimuksen, johon on viitattu uutisartikkelissa, haimme manuaalisella haulla kyseisen alkuperäislähteen tutkimuksesta. Saatavilla olevien alkuperäislähteiden käyttö lisää opinnäytetyömme luotettavuutta, koska tutkimusta lainannut julkaisija ei välttämättä ole kertonut kaikkia oleellisia tietoja, joita voimme tarvita opinnäytetyössämme, tai on voinut ymmärtää väärin tutkimusta.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Opinnäytetyön tekeminen

Opinnäytetyömme aiheeksi saimme multitasking & lapsen ja nuoren mielenterveys. Saimme valita aiheen valmiista aihetarjottimesta ja tämä aihe kiinnosti meitä molempia. Multitasking aiheena oli meille melko vieras ja tiesimme siitä lähinnä vain, mitä se on käytännössä. Kohderyhmäksi valitsimme nuoret, sillä heistä oli löydettävissä enemmän tutkimustietoa kuin lapsista. Alustavan tiedonhaun kautta huomasimme, että multitasking ei ole niinkään ongelma nuorten keskuudessa, vaan siitä ilmenevä media multitasking käyttäytyminen. Media multitaskingista on tullut ongelma nuorten keskuudessa varsinkin kouluissa. Näin ollen lopulliseksi opinnäytetyömme aiheeksi rajautui media multitaskingin vaikutus nuoren mielenterveyteen. Kun opinnäytetyömme aihe oli rajattu hyvin, niin huomasimme sen helpottavan seuraavia työskentelyvaiheitamme.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää media multitaskingin yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Saimme kirjallisuuskatsauksen perusteella paljon tietoa siitä, että media multitaskingilla on paljon negatiivisia yhteyksiä nuoren mielenterveyteen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esiin tutkittua tietoa nuorten media multitasking käyttäytymisestä ja kuinka se vaikuttaa heidän mielenterveyteensä. Mielestämme opinnäytetyömme onnistui hyvin, sillä olimme kiinnostuneita aiheesta ja jaksoimme nähdä paljon vaivaa opinnäytetyömme eteen. Tavoitteeseen pääsimme mielestämme hyvin, sillä aiheesta oli löydettävissä paljon kansainvälisiä tutkimuksia. Ongelmaksi lähinnä muodostui se, että olisimme löytäneet enemmänkin lähteitä opinnäytetyöhömme, mutta todella moni niistä oli maksullisia. Emme voineet käyttää näitä lähteitä opinnäytetyössämme, sillä meillä ei ollut rahoitusta. Jäimme siis miettimään, minkälaista lisätietoa olisimme näiden lähteiden kautta voineet löytää.

Aloitimme pitämään opinnäytetyöstämme päiväkirjaa selkeyttämään ajatustyötämme ja lisäksi saimme dokumentoitua siihen opinnäytetyömme kulkua. Kun opinnäytetyön vaiheet ja sovitut seminaariaikataulut olivat ylhäällä, se helpotti

opinnäytetyön tekemistä. Silloin ei tarvinnut jatkuvasti miettiä ja stressata, mitä seuraavaksi piti tehdä. Olemme myös kirjoittaneet päiväkirjaan ajatuksiamme ja suunnitelmia liittyen opinnäytetyöhömmme. Aikataulussa pysyminen onnistui suunnitelmien mukaisesti, vaikka opinnäytetyölle oli annettu aikaa vain yksi lukukausi. Aikaa oli riittävästi, kunhan työtahti pysyi jatkuvasti ripeänä.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan oli hyvä asia, koska silloin voitiin jakaa työtaakkaa ja näin ollen helpottaa siitä koituvaa stressin määrää. Kun opinnäytetyötä teki yhdessä jonkun kanssa, tuli helpommin luettua tekstiä ääneen. Samalla ääneen lukiessa pystyi testaamaan tekstin helppolukuisuuden ja huomasi paremmin virheitä. Ei tuntunut tyhmältä lukea omaa tekstiä ääneen, kun sitä oli joku toinen kuuntelemassa. Yhdessä tekeminen auttoi opinnäytetyön muodostumista loogiseksi ja yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Kaksi näkökulmaa toi aiheeseen enemmän ajatuksia ja lisäsi opinnäytetyön laatua. Toisaalta yhdessä tekeminen voi olla välillä hankalaakin erimielisyyksien takia. Tästäkin ongelmasta voi päästä eroon, kun on yksi yhteinen päämäärä tiedossa, jonka pohjalle luodaan yhteiset pelisäännöt.

Menetelmänä käytimme kirjallisuuskatsausta, jonka kautta saadun tiedon avulla teimme julisteita havainnollistaaksemme nuorille media multitaskingin haittoja. Näitä työvaiheita pohdimme myöhemmin seuraavissa kappaleissa. Etsiesämme tietoa media multitaskingistä huomasimme, että tästä aiheesta löytyi hyvin vähän tieteellistä tutkimusta suomeksi. Tämän vuoksi jouduimme turvautumaan kansainvälisiin lähteisiin. Kääntäminen oli aikaa vievää ja se oli tehtävä hyvin, jottei käännöstyö kärsisi ja tekstin asiasisältö pysyisi muuttumattomana. Mahdollisia käännösvirheitä ja väärinymmärryksiä olemme pyrkineet välttämään tekemällä kaiken yhdessä. Onneksi meillä oli riittävä englannin kielen taito ja luotettavat sanakirjat käytössä, jotta onnistuimme mielestämme hyvin käännöstyössä.

## 9.2 Kirjallisuuskatsaus

Kuten jo aikaisemmin totesimme, multitasking oli varsin uusi käsite meille, jonka vuoksi aihetta oli kiinnostavaa lähteä tutkimaan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Opimme paljon uutta ja mielenkiintoista asiaa media multitaskingista. Puhuttaessa media multitasking käyttäytymisestä aloimme itsekkin tarkastelemaan omaa käyttäytymistä sen suhteen. Huomasimme, että harjoitamme sitä yllättävän paljon huomaamattomasti. Nyt kun tiedämme, miten se vaikuttaa meihin, sitä on alkanut yhä enemmän välttämään tilanteissa, joissa se ei ole eduksi. Lisäksi kiinnitimme huomiota ympärillä olevien ihmisten media multitasking käyttäytymiseen ja yllättävän moni harjoitti sitä lähes kaikkialla kaiken aikaa. Jäimme pohtimaan sitä, kuinka paljon nämä ihmiset itse miettivät media multitaskaamista ja sen vaikutusta heihin.

Olemme rakentaneet kirjallisuuskatsausta kolmen isomman kokonaisuuden avulla, jotka pohjautuvat tutkimuskysymyksiimme. Ensimmäisessä aihealueessa tarkastelimme nuorten mediaa ja kuinka he sitä käyttävät. Toisessa aihealueessa lähdimme etsimään tietoa nuorten media multitasking käyttäytymisestä ja miten se ilmenee heidän keskuudessa. Kolmannessa aihealueessa paneuduimme nuoren mielenterveyden kehitykseen ja minkälaisia vaikutuksia media multitaskingilla on siihen.

Mielestämme löysimme hyvin vastauksia opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Käyttämiemme lähteiden avulla olisi löytynyt paljon muutakin tietoa, joka taas ei sopinut täysin meidän aiheeseemme. Olemme tuoneet näitä esiin myöhemmin pohdinnassa, jossa tuomme esiin jatkotutkimusaiheita. Oli tärkeää pitää mielessä tutkimuskysymykset ja pysytellä omassa aiheessa, jottei kirjoittanut opinnäytetyön aiheen ohi. Mielestämme pysyimme hyvin aiheessamme, emmekä lähteneet kirjoittamaan mitään ylimääräistä aiheen rajaukseen nähden.

Kirjallisuuskatsauksemme on melko tiivis kokonaisuus, koska se on meidän tyylimme kirjoittaa asiatekstiä. Kun ajatus säilyy tiiviinä läpi tekstin, se pysyy kokonajan johdonmukaisena ja mielenkiintoisena. Lähdeviitteissä olemme viitanneet

aina yhteen tutkimukseen, vaikka samasta asiasta olisi puhuttu muissakin tutkimuksissa. Kuitenkin jokaisessa tutkimuksessa oli erilainen vivahde, jolloin niistä ei ole voitu kirjoittaa täysin samana asiana. Esimerkiksi toinen tutkija on kirjoittanut kännykkää käyttävistä nuorista ja toinen taas kannettavia tietokoneita käyttävistä nuorista, mutta molemmat tutkijat ovat tutkineet nuorten keskittymistä oppitunnilla. Tämän vuoksi samantyyllisistä tutkimuksista olemme puhuneet samoissa asiayhteyksissä, kuitenkin omina lainauksinaan.

### 9.3 Julisteiden teko

Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena toteutimme havainnollistavia julisteita media multitaskingista. Idea julisteista lähti liikkeelle opinnäytetyön ohjauskeskustelussa opettajan kanssa. Julisteiden toteuttaminen oli aikaa vievää, mutta virkistävää vaihtelua jatkuvalle kirjoittamistyölle. Mielestämme julisteet ovat hyvin onnistuneita ja saimme toteutettua ne suunnitelmien mukaisesti. Tekemällä nämä julisteet, teimme opinnäytetyöstämme omannäköisemmän työn. Samalla pystymme osoittamaan tiivistetyssä muodossa oppimamme asiat. Julisteet pohjautuivat kirjallisuuskatsauksen kautta saatuun tietoon. Julisteisiin olemme poimineet kirjallisuuskatsauksessa eniten esiin nousseita asioita, joita olivat keskittyminen, oppiminen ja psyykinen hyvinvointi.

Haluamme, että mahdollisimman moni pystyisi hyötymään julisteistamme, jonka vuoksi olemme liittäneet ne opinnäytetyöhömmme kaikkien saataville. Olemme myös samalla tietoisia, että joku voi tulla ottamaan vapaasti julisteet käyttöönsä. Tietenkin toivomme, että julisteet tulisivat hyötykäyttöön ja auttaisivat mahdollisimman monia. Julisteet on kohdennettu nuorille, koska opinnäytetyömme aihe koskettaa ensisijaisesti heitä. Haluamme herätellä nuoria julisteiden avulla miettimään omaa media multitasking käyttäytymistään ja sen vaikutuksista heidän mielenterveyteensä.

#### 9.4 Jatkotutkimusaiheet

Lukiessamme tutkimuksia media multitaskingista kohtasimme asioita, jotka olivat mielenkiintoisia, mutta eivät sopineet kirjallisuuskatsaukseemme viitekehykseen. Haluamme tuoda näitä mielenkiintoisia asioita esiin, jotta jatkossa näistä aiheista voitaisiin tehdä mahdollisesti uusia opinnäytetöitä. Monissa tutkimuksissa nousi esille media multitaskingin ilmenemisestä nuorten keskuudessa, mutta hyvin vähän tuotiin esiin nuorten omaa mielipidettä asiasta. Voitaisiin tutkia esimerkiksi kyselyn avulla nuorten omia mielipiteitä media multitaskingin vaikutuksista. Lisäksi voitaisiin etsiä tyttöjen ja poikien välisiä eroja media multitasking käyttäytymisessä. Ei olisi myöskään huono idea tutkia media multitaskingin vaikutuksia fyysisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa nousi esiin se, miten media multitaskaaminen voi vaikuttaa vierustoveriin.

Koska sosiaalinen media on hyvin vahvana osana nuorten mediaa, niin siitä olisi hyvä tehdä tutkimusta, että miten se vaikuttaa heidän mielenterveyteen ja sosiaalisuuteen. Esimerkiksi miksi nuoret kokevat yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, vaikka ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa digitaalisesti. Pohdittuamme, miten nuoret voisi saavuttaa vielä paremmin, keksimme, että media multitaskingista olisi voinut tehdä videon, jonka olisi voinut laittaa Youtube-palveluun. Kuten yleisesti on tiedossa, Youtube on hyvin suosittu videonjakamispalvelu nuorten keskuudessa.



## LÄHTEET

Becker, M.; Alzahabi, R. & Hopwood, C. 2012. Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. Viitattu 1.9.2015. [http://www.researchgate.net/profile/Christopher\\_Hopwood/publication/232926411\\_Media\\_Multitasking\\_Is\\_Associated\\_with\\_Symptoms\\_of\\_Depression\\_and\\_Social\\_Anxiety/links/0a85e53cd5cc79edcb000000.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Christopher_Hopwood/publication/232926411_Media_Multitasking_Is_Associated_with_Symptoms_of_Depression_and_Social_Anxiety/links/0a85e53cd5cc79edcb000000.pdf)

Brasel, A. & Gips, J. 2011. Media Multitasking Behavior: Concurrent Television and Computer Usage. Viitattu 2.9.2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3171998/>

Briggs, DJ. 2009. A practical guide to designing a poster for presentation. Nursing Standard. Vol. 23, No 34, 35-39. Viitattu 19.11.2015 <http://journals.rcni.com/doi/pdfplus/10.7748/ns2009.04.23.34.35.c6954>

Carrier, M.; Cheever, N.; Rosen, L.; Benitez, S. & Chang, J. 2009. Multitasking across generations: Multitasking choices and difficulty ratings in three generations of Americans. Viitattu 14.10.2015. <https://www.psychologytoday.com/sites/default/files/attachments/40095/multitasking-across-generations-carrier-rosen-cheever-benitez-chang-2009.pdf>

DeWeese, K. 2014. Screen Time, How Much is Too Much? The Social and Emotional Costs of Technology on the Adolescent Brain. Thesis. The Degree Master of Science in Education. San Rafael, CA: Dominican University of California. Viitattu 12.10.2015. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED546474.pdf>

Grinols, A. & Rajesh, R. 2014. Multitasking With Smartphones in the College Classroom. Viitattu 12.10.2015. <http://bcq.sagepub.com/content/77/1/89.full.pdf+html>

Hari, R.; Järvinen, J.; Lehtonen, J.; Lonka, K.; Peräkylä, A.; Pyysiäinen, I.; Salenius, S.; Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön aiheen valinta ja rajaus. Viitattu 16.11.2015 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Aiheen-rajaus>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Mark, G. 2015. Multitasking in the Digital Age. Viitattu 12.10.2015. <https://books.google.fi/books?id=-WQmCAAQBAJ&pg=PA5&dq=multitasking&hl=fi&sa=X&ved=0CFUQ6AEwCGoVChMIsJGjrdO8yAIVgos-Ch1okgOO#v=onepage&q=multitasking&f=false>

Mark, G.; Wang, Y. & Niiya, M. 2014. Stress and Multitasking in Everyday College Life: An Empirical Study of Online Activity. Viitattu 12.10.2015. [http://www.ics.uci.edu/~gmark/Home\\_page/Research\\_files/Millennial%20Camera-Ready%20Submission4.pdf](http://www.ics.uci.edu/~gmark/Home_page/Research_files/Millennial%20Camera-Ready%20Submission4.pdf)

Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas:25. THL. Saatavissa myös [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1)

Ophir, E.; Nass, C. & Wagner, A. 2009. Cognitive control in media multitaskers. Viitattu 1.9.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2747164/>

- Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Viestintäpiste. Leppävaara: Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.11.2015 [http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin\\_suunnitelu.pdf.pdf](http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnitelu.pdf.pdf)
- Rauna, R. (toim.). 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. Viitattu 17.10.2015. [http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)
- Rosen, L.; Lim, A.; Carrier, M. & Cheever, N. 2011. An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message-Induced Task Switching in the Classroom: Educational Implications and Strategies to Enhance Learning. Viitattu 12.10.2015. <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/40095/anempiricalalexaminationoftheeducationalimpactoftextmessage-inducedtaskswitchingintheclassroom-educati.pdf>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 16.11.2015 [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 12.11.2015 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Sana, F.; Weston, T. & Cepeda, N. 2012. Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. Viitattu 12.10.2015. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131512002254>
- Sanbonmatsu, D.; Strayer, D.; Medeiros-Ward, N. & Watson, J. 2013. Who Multi-Tasks and Why? Multi-Tasking Ability, Perceived Multi-Tasking Ability, Impulsivity, and Sensation Seeking. Viitattu 1.9.2015. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0054402>
- Trötschkes, R. 2012. Värit ovat ikivanha visuaalinen kieli. YLE. Viitattu 22.11.2015 <http://oppiminen.yle.fi/historia-maailma/varit-ovat-ikivanha-visuaalinen-kieli>
- Turku AMK. 2015. Kirjoitusohjeet. Viitattu 12.11.2015. <https://messi.turkuamk.fi> > Opiskelu > Opinnäytetyö > Kirjoitusohjeet.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 30.10.2015. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutu-aika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Pro gradu –tutkielma (lisäosa). Hoitotiede. Tampere: Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikkö. Viitattu 15.10.2015. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1>
- Wei, F.; Wang, Y. & Klausner, M. 2012. Rethinking College Students' Self-Regulation and Sustained Attention: Does Text Messaging During Class Influence Cognitive Learning? Viitattu 12.10.2015. <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/03634523.2012.672755>
- Wieth, M. & Burns, B. 2014. Rewarding Multitasking: Negative Effects of an Incentive on Problem Solving Under Divided Attention. Viitattu 12.10.2015. <http://docs.lib.purdue.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1163&context=jps>

## Tiedonhakutaulukko

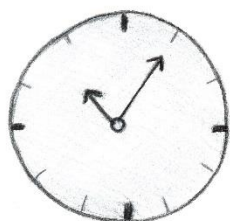
Tietokanta	Hakusana(t)	Rajaukset	Tulokset	Hyödylliset
CINAHL Complete	Multitasking	Full Text/2005-2014/Adolescent 13-18	7	-
Google	moniajo	-	25 100	-
Google	definition of multitasking	-	703 000	-
Google	Multitasking AND mielen-terveys	-	825	1. Manuaalinen haku: Cognitive control in media multi-taskers
Google	University of Utah multi-tasking ability	-	115 000	1. Manuaalinen haku: Who Multi-Tasks and Why? Multi-Tasking Ability, Perceived Multi-Tasking Ability, Impulsivity, and Sensation Seeking
Google	Gloria Mark	-	49 800 000	1. Manuaalinen haku: Stress and Multitasking in Everyday College Life: An Empirical Study of Online Activity
Google	Nuoret AND mielenterveys	-	253 000	1. Manuaalinen haku: Nuorten mielenterveyshäiriöt
Google	Nuoret AND Media	-	1 570 000	1. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa
Google Books	multitasking	-	295 000	1. Multitasking in the digital age

Tietokanta	Hakusana(t)	Rajaukset	Tulokset	Hyödylliset
Google Scholar	multitasking AND mental health AND adolescents	tekstistä löy- tyy: multitas- king	14 900	1. Media Multitasking Is As- sociated with Symptoms of Depression and Social Anxiety
Thesus	Multitasking	-	253	-
Thesus	Multitasking AND miele- terveys		6	-
Medic	Multitasking	-	1	-
Medic	Multitasking AND mielen- terveys	-	0	-
Medic	Multitasking AND mental health	-	0	-
Medic	Mielenterveys AND nuoret	Vain koko- tekstit	67	1. Nuorten ruutu-aika ja sii- hen yhteydessä olevat ter- veydelliset tekijät
Ebrary	multitasking	-	2629	-
Ebrary	multitasking AND adoles- cent	-	741	-
Cochrane Library	multitasking	-	60	-
Cochrane Library	multitasking AND adoles- cent	-	9	-
Pubmed	multitasking AND adoles- cent	10 years/Free full text	13	1. Media multitasking behav- ior: concurrent television and computer usage

Tietokanta	Hakusana(t)	Rajaukset	Tulokset	Hyödylliset
ERIC	multitasking	since 2011	78	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Multitasking With Smartphones in the College Classroom</li> <li>2. Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers</li> <li>3. Rewarding Multitasking: Negative Effects of an Incentive on Problem Solving Under Divided Attention</li> <li>4. Screen Time, How Much Is Too Much? The Social and Emotional Costs of Technology on the Adolescent Brain</li> <li>5. Manuaalinen haku: An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message-Induced Task Switching in the Classroom: Educational Implications and Strategies to Enhance Learning</li> <li>6. Manuaalinen haku: Rethinking College Students' Self-Regulation and Sustained Attention: Does Text Messaging During Class Influence Cognitive Learning?</li> <li>7. Manuaalinen haku: Multitasking across generations: Multitasking choices and difficulty ratings in three generations of Americans</li> </ol>
Aura kokoelma	Multitasking	-	5	-
Aura kokoelma	nuoret AND mielenterveys	-	46	1. Ihmisen mieli.

Juliste 1

# Opiskele Tehokkaammin



## Vähennä Media multitaskingia

© J.Laine & R.Pöyhönen

## Juliste 2



Juliste 3

