

Nuorten aikuisten digitalisaation aiheuttama ahdistus

24.8.2026

Digitaalisuus on läpäissyt kaikki elämänalueet ja digitalisaatiota hyödynnetään tänä päivänä laajasti niin työelämässä kuin opinnoissakin. Digitalisaatio on tuonut mukanaan valtavasti mahdollisuuksia, mutta kuten me kaikki jo tiedämme, myös haasteita. Jatkuva online-läsnäolon vaatimus on saanut nuoret aikuiset kokemaan usein ahdistusta. Myös jatkuva informaatiotulva ja sosiaalisen median asettamat paineet elämäntyylistä tai ulkonäöstä aiheuttavat ahdistusta. Nuorten aikuisten oletetaan usein olevan automaattisesti diginatiiveja, eikä tässä oletuksessa tunnisteta ollenkaan digitaalista epätasa-arvoa (Tuuva-Hongisto & Korjonen-Kuusipuro, 2025). Sama teknologia, jonka on tarkoitus auttaa meitä ja yhdistää ihmisiä, aiheuttaa myös ristiriitaisesti toisten erkaantumista yhteiskunnasta.

Artikkelissaan Nuorten tulevaisuuden visiot ja huolet digitalisaatiosta Marta Choroszewicz (2025) kertoo tehtyjen haastattelujen perusteella nuorten olevan huolissaan sosiaalisen median antamasta väärästä kuvasta ihmisten kauneuden tai elämänlaadun suhteen. Haastateltavat pohtivat myös tietosuojaan liittyviä uhkia. Choroszewicz ottaa esille, että osa nuorista on hyvinkin tietoisia digitaalisen maailman haasteista, mutta on myös nuoria, joille nämä asiat eivät ole kirkkaana. Hän korostaa sitä, miten tärkeä on miettiä, miten tätä eroa nuorten välillä kavennetaan ja annetaan mahdollisuus kaikille oppia tärkeää digitaalisen maailman lukutaitoa.

Meidän on välttämätöntä oppia yhteiskuntana hallitsemaan kehittämäämme teknologiaa, ennen kuin se hallitsee liikaa hyvinvointiamme. Tarvitaan asiantuntemusta tunnistamaan näitä ongelmia ja kehittämään toimivia hallintakeinoja. Niin paljon hyvää on kuitenkin saavutettu digitalisaation keinoin, että olisi sääli, jos se alettaisiin nähdä vain ahdistusta aiheuttavana tekijänä.

Nuoret aikuiset tarvitsevat enemmän kohtaamisia ja vähemmän somea

Tammelinin ja kumppaneiden tutkimuksessa todettiin, että verkkovälitteisissä kohtaamisissa nuoret aikuiset kokivat läsnäolon puutetta sosiaalityöntekijöiltä, ja esimerkiksi digitaalisilla alustoilla olevat lomakkeet eivät välttämättä ole yksiselitteisiä ja helposti täytettäviä. Näin ollen nuoret tarvitsevat tukea niiden täyttämiseen (Tammelin ym., 2025.) Näkisin juuri tämän läsnäolon ja ohjauksen puutteen olevan yksi niistä syistä miksi digitaaliset palvelut voidaan kokea ahdistavana.

Syksyllä 2022 HUSin, Helsingin yliopiston sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tutkijoista koostuva tutkimusryhmä toteutti pääkaupunkiseudun ensimmäisen vuoden lukiolaistyttöjen keskuudessa 3S (School, Sports and Social media) -tutkimuksen. Siinä selvitettiin tavoitteellisen koulunkäynnin, sosiaalisen median käytön sekä urheilun yhteyksiä nuorten kehonkuvaan, hyvinvointiin sekä mielenterveyteen. Tutkimuksen mukaan päivittäinen aika sosiaalisessa mediassa oli yhteydessä alempaan peruskoulun päättötodistuksen keskiarvoon, korkeampaan ahdistuksen tasoon ja sosiaalisen median riippuvuuteen ja jopa huonompaan kehonkuvaan (HUS, 2024).

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa toteutettavassa Euroopan unionin osarahoittamassa KESTO-hankkeessa (KESTO-hanke, i.a.) järjestettiin syksyllä 2025 Tulevaisuusverstas, jossa puhujana oli Terapeuttiville. Päivän teemana oli Rentoa puhetta jaksamisesta. Nuoret saivat tilaisuuden lopussa työstään ajatuksiaan työpajatyöskentelyssä, jossa ajatuksia ja apukeinoja kerättiin yhteiselle alustalle. Nuorten tuottamista ajatuksista huomasi selvästi, että jaksamiseen liittyvät asiat pohdituttavat ja niihin on kokeiltu myös erilaisia apukeinoja. KESTO-hankkeessa on toteutettu myös kysely nuorille ja yksi tulos siinä oli, että nuoret aikuiset kaipaavat kasvokkain kohtaamista myös opinnoissa. Tämä on tullut esille myös muissa hankkeen järjestämissä työpajoissa ja vertaistukiryhmissä.

Digitalisaation haittoja voidaan pyrkiä hallitsemaan suunnitelmallisesti. Rutiinit, detox-jaksot, digiterapia ja sosiaalinen tuki muodostavat kokonaisuuden, joka auttaa nuoria aikuisia vähentämään ahdistustaan ja näin myös parantamaan elämänlaatuaan. Asiasta myös puhutaan enemmän julkisuudessa ja somessa ja se antaa kuvaa siitä, että monet painivat samojen asioiden kanssa.

Digitalisaation vaikutukset työhön ja siinä jaksamiseen eivät ole suoraviivaisia. Tapa, jolla uusia teknologioita otetaan käyttöön ja miten niitä sovelletaan, vaikuttaa paljon siihen millainen vastaanotto ja vaikutus niillä on jaksamiseen. Digitalisaatiosta ei voi puhua puhtaasti teknologisena vaan ennen kaikkea sosioteknisenä muutoksena. Tärkeää koko matkan varrella on tukea ihmisten vaikutusmahdollisuuksia ja toimijuutta. Erityisesti generatiivisen tekoälyn ajatellaan muuttavan työtä merkittävästi sen automatisointi- ja tehostamisvaikutusten myötä. Tämä on monelle, etenkin nuorelle aikuiselle, haastava ajatus (Lahti & Kalakoski, 2024; Työterveyslaitos, i.a.-a; Työterveyslaitos, i.a.-b).

Kansalaistaito

Digitaidoista on tullut uusi kansalaistaito – ja osa kaikkien työntekijöiden välttämätöntä osaamista. Alasta huolimatta, sitä tarvitsee jossain määrin jo lähes kaikissa töissä, edes jonkin verran. Se voi näkyä kykynä käyttää digitaalisia työkaluja ja sovelluksia tai vaikka digilukutaitona. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan noin puolella suomalaisista on digitaidot työelämän kannalta riittävällä tasolla. Usein digitaitojen puutetta voidaan hävetä ja jo häpeän tunne voi olla este uuden oppimiselle, kertoo Digituen projektipäällikkö Minna Piirainen (2021) Digi- ja väestötietovirastosta.

Yksilöiden vastuu omasta digiosaamisestaan on suurta. Tämä aiheuttaa eriarvoistumista. Yhteiskunnan tasolta täytyy panostaa siihen, että digitaitojen oppiminen integroidaan kaikkeen koulutukseen ja että tarjolla on monen tasoista koulutusta. Häpeän kokemus omasta osaamattomuudestaan on tärkeä saada pois ja normalisoida se, että moni meistä sinnittelee pysyäkseen digitalisaation kehityksen mukana. Ehkä tieto ei tässä tapauksessa lisää tuskaa, vaan helpottaa sitä.

Elina Hokkanen
Jatkuvan oppimisen asiantuntija
SEAMK

Tämä artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan unionin osarahoittama KESTO – Etelä-Pohjanmaan nuoret tekijät: osaamisella ja tuella kiinni kestävään työelämään -hanketta

Lähteet

Choroszewicz, M. (2025). *Nuorten tulevaisuuden visiot ja huolet digitalisaatiosta*. Nuorisotutkimusseura. https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/0c5d83fc-ba08-4bcd-a871-4bfe86481a1a/content

HUS. (7.6.2024). *Lukiolaistyttöjen somen käyttö lisää ahdistusta ja yksinäisyyden tunnetta.* https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/mielenterveys/lukiolaistyttojen-somen-kaytto-lisaa-ahdistusta-ja-yksinaisyyden-tunnetta

KESTO-hanke. (i.a.). https://kesto.app-staging.seamk.hion.dev/

Lahti, H., & Kalakoski, V. (23.3.2024). *Algoritminen johtaminen muuttaa työtä.* Työterveyslaitos. https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/algoritminen-johtaminen-muuttaa-tyota

Mielenterveystalo. (i.a.). Sosiaalinen media ja mielenterveys. https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/sosiaalinen-media-ja-mielenterveys

Piirainen, M. (2.9.2021). *Digi tuli töihin – nämä ovat työntekijän 5 tärkeintä digitaitoa.* Digi- ja väestötietovirasto. https://dvv.fi/-/digi-tuli-toihin-nama-ovat-tyontekijan-5-tarkeinta-digitaitoa

Tammelin M., Välimäki V., van Gerwen M.M-L, & Moilanen, J. (2025). Digitalisaatio, sosiomateriaaliset kehkeytymät ja osallisuus nuorten aikuisten sosiaalityössä. Julkaisussa H. Pirskanen, M. Tammelin, O.

Alakärppä & M. Mänttäri-Van de Kuip (toim.), *Osallisuus sosiaalityössä.* Tampereen yliopistopaino. https://doi.org/10.61201/havsx076

Tuuva-Hongisto, S. & Korjonen-Kuusipuro, K. (toim.). (2025). *Digitaalinen nuoruus ja kasvavat erot.* Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 252. https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/nuorisotutkimusseuran-julkaisut/diginuoruus/

Työterveyslaitos. (i.a.-a). *Digitalisaatio ja työ.* https://www.ttl.fi/teemat/tyoelaman-muutos/digitalisaatio-ja-tyo

Työterveyslaitos. (i.a.-b). *Tulevaisuuden työ ja digitalisaatio.* https://www.ttl.fi/tulevaisuuden-tyo-ja-digitalisaatio