

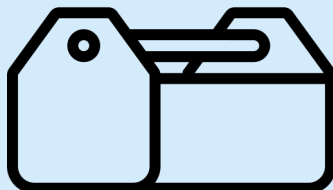


Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Työkalupakki työelämän somen liikkäytön hallintaan
Suunnittelutyö

Loppuraportti ja esite

Pakin sisältö saatavilla osoitteessa someylitoissa.fi



SOMEYLITOISSA.FI

3

Työkalupakki
työelämän somen
liikakäytön
hallintaan

- +Konkreettisia keinoja
- +Erilaisia vaihtoehtoja
- +Yksilönäkökulma
- +Yhteisön/Työnantajan näkökulma

2

Asiantuntijoiden
haastatteluvideot

- +Psykologinen tausta
- +Keskittyminen
- +Liikakäyttö ilmiönä
- +Työhyvinvointi ja työturvallisuus

1

Blogi

- +Tiedotteet
- +Projektin ja ilmiön taustaa
- +Keinojen testaamista
- +Pakin tekemisen vaiheita
- +Ajankohtaisia ilmiöitä



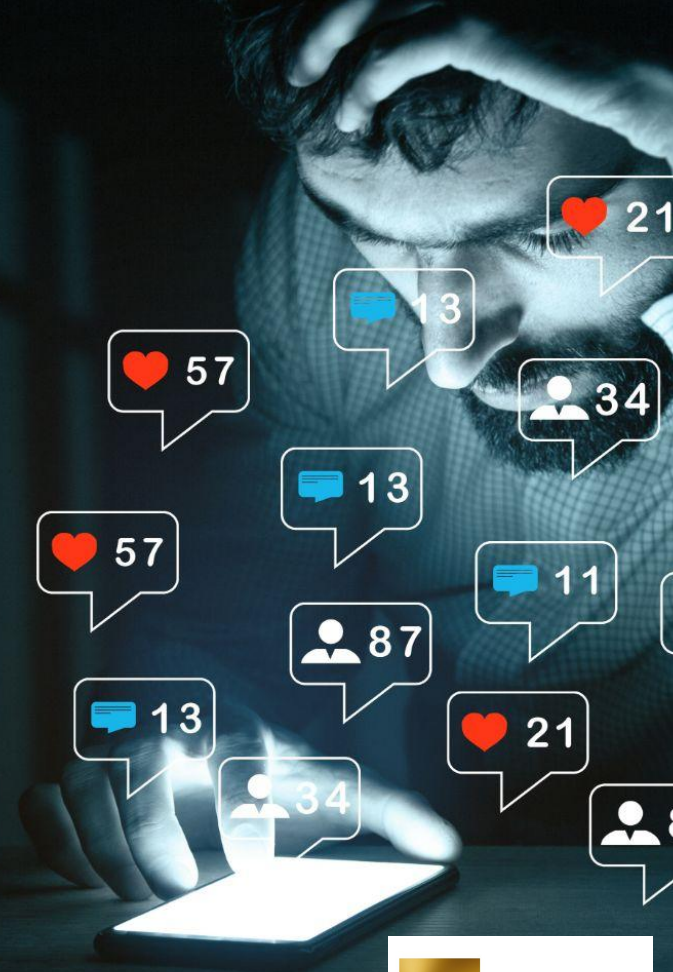
Työsuojelurahasto
Arbetsarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Tausta

Sosiaalisen median ja älypuhelimien käytön vaikutus työhyvinvointiin, jaksamiseen, keskittymiseen, unen laatuun ja mielialaan huolettaa laajasti. Huoli on suurta varsinkin nuorempien sukupolvien osalta. Ilmiö läpileikkaa kuitenkin kaikki sukupolvet, työikäiset mukaanlukien.

Omaan henkilökohtaiseen elämään ja työhön liittyvää sosiaalista mediaa voi olla joskus vaikea erotella keskenään ja liiallinen käyttö voi molemmissa kasvaa huonoksi tavaksi ja liian kuormittavaksi kellonajasta ja paikasta riippumatta.

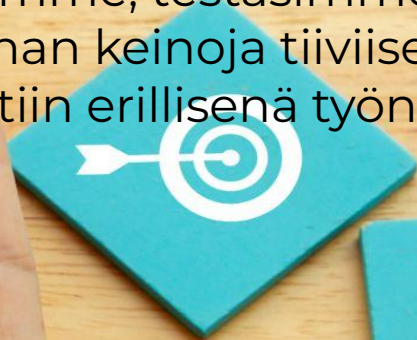
Someylitoissa.fi-työkalupakin on tarkoitus tarjota konkreettisia keinoja henkilöille, jotka ovat päättäneet ottaa liiallisen käytön haltuun. Pakki sopii myös esimiehille ja työnantajille pelisääntöjen valmistelun tueksi ja tiedon hankintaan ja jakamiseen. Pakki tarjoaa myös syvempää tietoa ja vinkkejä lisäävun lähteille.



Työsuojelurahasto
Arbetskassans fonden
The Finnish Work Environment Fund

Työkalupakki

Asiantuntijoiden haastattelemisen lisäksi kartoitimme ja tutustuimme ilmiöön liittyviin tai sitä tukeviin selvityksiin, omatukitoteutuksiin, tutkimuksiin, kirjallisuuteen ja artikkeleihin sekä teknologian tarjoamiin vaihtoehtoihin. Koostimme, testasimme sekä jatkokehitimme somen liiallisen käytön hallinnan keinoja tiiviiseen muotoon sisältäen n. 30 eri keinoja. Pakin sivu tehtiin erillisenä työnä hankkeen ulkopuolella.



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Asiantuntijahaastattelut

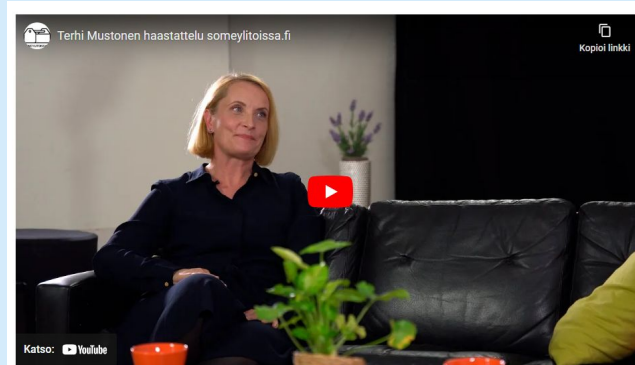
Videot kuvattiin ammattilaistiimin kanssa studiossa. Haastattelijana toimi projektipäällikkö. Videot kestävät noin kymmenen minuuttia jokainen. Videot avaavat sitä, että somen liikakäyttö työelämässä on monimutkainen ilmiö, eikä kaikkia siihen vaikuttavia asioita tai sen vaikutuksia vielä tunneta.

<https://someylitoissa.fi/asiantuntijahaastattelut/>



Some vie ihmisten huomion tarjoamalla uutta, uhkaavaa tai mielihyvää tuottavaa sisältöä

Työpsykologi ja Silta Educationin toinen perustaja **Johanna Vilmi** kertoo millaisia haastateltia tämän päivän työelämässä tietotyöhön keskittymiseen on ja millaisia ongelmia multitaukaus ja sosiaalisen median käyttö voivat tuoda. Hän kertoo mm. dopamiinin roolista someen koututtamisessa ja kertoo liikunnan merkityksestä keskittymiskyyn parantamisessa. Silta Education tarjoaa yrityksille ja organisaatioille Focus Tiger – valmennuksia keskittymisen kehittämiseen.



Dalbrä slummaliman lisenäin amasea hunaacea uni häiritä bnmittiueiin tahtuvin baerittumietä



Läsnäolemisessa olisi hyvä näyttää esimerkkiä sekä työpaikoilla että vapaa-ajalla

Johtava asiantuntija **Päivi Rauramo** Työturvallisuuskeskuksesta kertoo mm. miten sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa työhyvinvointiin, työturvallisuuteen sekä sosiaalisiin suhteisiin työ- ja vapaa-ajalla. Työturvallisuus tarjoaa koulutusta ja avointa ohjeistusta sosiaalisen median käyttöön työpaikoilla erityisesti työsuojelunäkulmasta.



Työsuojelurahasto
Arbetskysdydsfonden
The Finnish Work Environment Fund



Ote työkalupakista

Käyttöliittymän suunnittelussa ja käsikirjoittamisessa päädyttiin haitarityyppiseen ratkaisuun, jossa nopeasti selaamalla voi poimia jonkin sopivan keinon käyttöön.

<https://someylitoissa.fi/tyokalut/>

3. Muokkaa ympäristöä

Somenkäytön tottumuksia voi muokata myös muokkaamalla fyysistä ympäristöä vähemmän somenkäyttöön houkuttelevaksi. Jos puhelin on koko ajan käden ulottovilla, peli on helposti menetetty. Ympäristön muokkaamista tapoja tukevaksi kutsutaan myös "käyttäytymisarkkitehtuuriksi".

— Avaa keinot

— Puhelimen sijoittaminen eri huoneeseen, missä työskentelet

Se voi olla viereisessä huoneessa tai hyllyn päällä näkymättömissä, jos pelkää sen varastamista. Saatat olla ehkä huolissasi siitä, ettet kuule tärkeitä puheluita. Voit kuitenkin jättää soittoaänen päälle ja kovalle ja vaientaa muut notifikaatiot. Pelkän värinänkin kuulee melko hyvin. Tutkimuksien mukaan jo samassa huoneessa oleva älypuhelin heikentää kognitiivisia toimintoja ja täten työssä suoriutumista. Muista kuitenkin, ettei somea kannata alkaa selaamaan sitten pöytäkoneella, ainakaan liikaa.

+ Puhelin eri huoneeseen yöksi, kuin missä nukut

+ Post it lappu puhelimen päälle

+ Kuminauha puhelimen päälle



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Blogi tuo jatkuvuutta

Kirjoitetut tiedotteet ja käyttökokemukset, ilmiön taustaa ja laajempaa pohdintaa on julkaistu blogissa. Blogi tuo myös jatkuvuutta ilmiön tulevalle käsittelylle.

<https://someylitoissa.fi/blogi/>



30

JOULUKUU

Somen hallintakeinojen käyttökokemuksia

Lähetettäjä

Mikko Manninen

Kategoriat

Digitaalinen Hyvinvointi, Somen Liikakäyttö

Uutisissa pyörii tiuhaan huoli siitä, kuinka sosiaalisen median käyttö on saanut liian suuren osan lasten ja nuorten arjessa, koulussa ja opiskelussa. Jos huoli on aiheellinen lasten ja nuorten osalta, eivät työikäisetkään voi olla immuuneja somen liiallisen käytön negatiivisille vaikutuksille ja ...

LUE LISÄÄ

Lisätiedot:
projektipäällikkö Mikko Manninen
Nuotio digital oy
Mikko.Manninen@nuotiodigital.fi
Puh: 050 5707175



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

nuoti