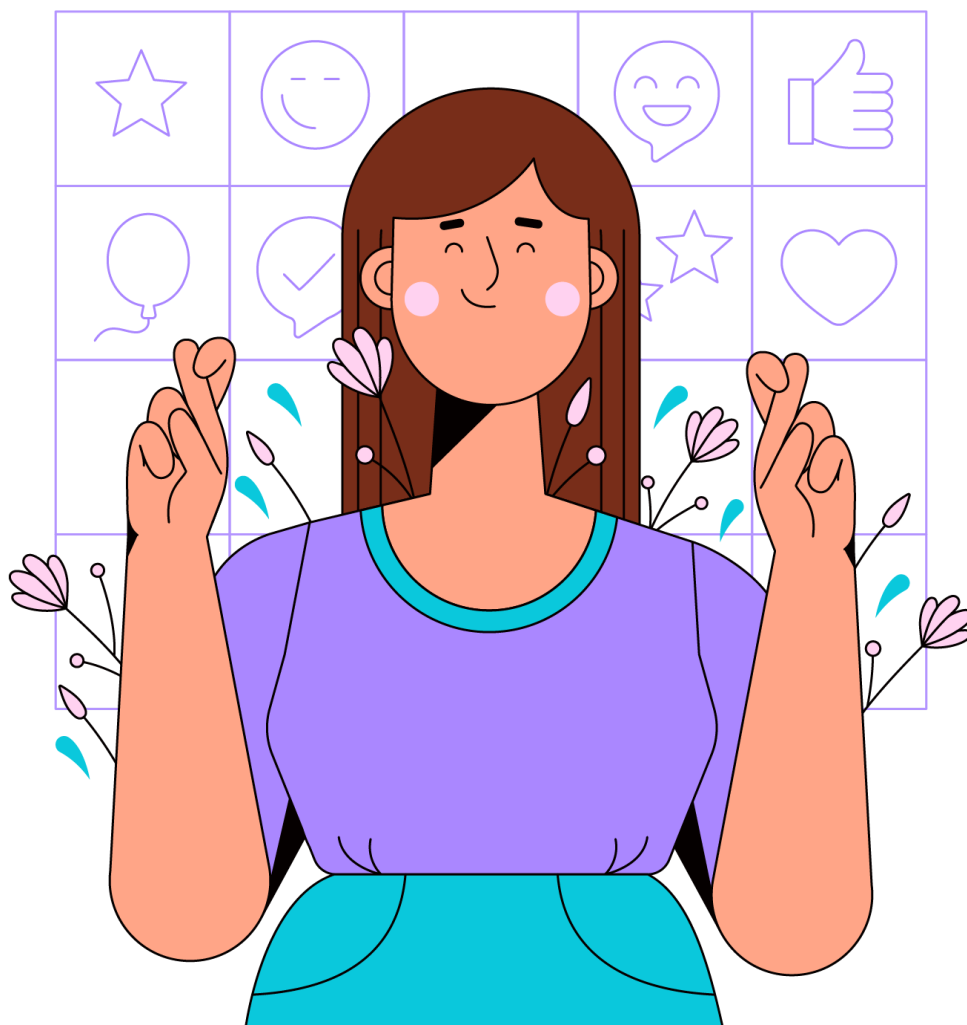


Luokkahuoneen havainnointityökalu



Luokkahuoneen havainnointityökalu

Tämä on opiskelijoiden digitaalisen hyvinvoinnin indeksin täydentävä työkalu, jonka avulla voit tunnistaa negatiivisen ja positiivisen digitaalisen hyvinvoinnin käytännön ilmentymiä. Kiinnitä huomiota negatiivisiin digitaalisen hyvinvoinnin merkkeihin ja ota nämä asiat esille, kun kehität Classroom Compass -työkalua opiskelijoiden kanssa.

PERMA digitaalisen hyvinvoinnin viitekehys	HUOMAA SEURAAVA	Muita huomautuksia
Positiiviset tunteet	<p>Positiiviset asenteet: Jännitys, tyytyväisyys ja ylpeys, erityisesti kun digitaalinen osallistuminen edistää oppimisen onnistumista.</p> <p>Emotionaalinen uupumus: Väsymys ja uupumus liiallisesta internetin käytöstä; turhautuminen internetin käyttöön kuluneesta ajasta/energiasta.</p> <p>Ahdistuneisuus tai masentunut mieliala: Pitkä ruutuaika (erityisesti yli 4 tuntia päivässä) liittyy kohonneeseen ahdistuneisuuden, masennuksen ja käyttäytymisongelmien riskiin (Liang ym., 2025).</p> <p>Ärtyneisyys tai masentunut mieliala: Unen häiriöt esimerkiksi sosiaalisen median aiheuttaman ylivirittyneisyyden takia.</p>	
Uppoutuminen	<p>Terve uppoutuminen tekemiseen: Flow-tila digitaalisen oppimisen aikana (uppoutunut, keskittynyt huomio) ja kyky säädellä keskittymistä.</p> <p>Uppoutumisen ja keskittymisen puute: Kognitiivinen ylikuormitus johtaa keskittymiskyvyn heikkenemiseen tai itsekontrollin heikkenemisenä digitaalisten laitteiden käytön aikana tai sen jälkeen.</p> <p>Väsymys: Oppilaat valittavat pitkäaikaisen ICT-käytön aiheuttamaa henkistä tai fyysistä väsymystä.</p> <p>Irrottautuminen: Oppilaat näyttävät irrottautuneen todellisista aktiviteeteista tai kehon tietoisuudesta pitkien videoiden aikana ja niiden jälkeen.</p> <p>Yhteyden katkeaminen / fyysisen tietoisuuden heikkeneminen: Pitkät ruutuaikojen jaksot voivat kaventaa huomion digitaalisiin ärsykkeisiin, jolloin</p>	

	<p>ihmiset ovat vähemmän tietoisia ryhdistään, hengityksestään ja kehollisista tarpeista.</p> <p>Äärimmäisyydet: Äkillinen vetäytyminen alustoilta, emotionaalinen ahdistus tai toistuvat liiallisen käytön ja poistamisen jaksot.</p> <p>Häiriintynyt uni-valverytmi: Laitteiden liiallinen käyttö, etenkin yöllä, häiritsee melatoniinin tuotantoa ja vuorokausirytmää, mikä heikentää kehon luonnollisia unisignaaleja (Cain & Gradisar, 2010).</p>	
Ihmissuhteet	<p>Sosiaaliset suhteet: Digitaalisia alustojen käyttämien ystävyysuhteiden ylläpitämiseen – joskus hyviä ystävyysuhteita on enemmän verkossa.</p> <p>Valheellinen sosiaalisuus: Käyttää paljon sosiaalisen median sovelluksia, mutta todellisuudessa suurin osa ajasta kuluu sellaisen sisällön selaamiseen, jota ystävät tai sosiaalinen piiri eivät ole luoneet.</p> <p>Eristyneisyys: Sosiaalisen median runsas käyttö korreloi voimakkaasti sosiaalisen eristyneisyyden, henkisen uupumuksen ja unihäiriöiden kanssa.</p> <p>FOMO ja väsymys: Jatkuva viestien tarkistamisen (FOMO eli “fear of missing out” eli pelko jäädä paitsi) ja sosiaalisen median väsymys viittaavat epäterveelliseen käyttöön ja itsetuntemuksen puutteeseen.</p>	
Merkityksellisyys	<p>Tarkoituksenmukainen käyttö: Järjestelmällinen ja mielekäs teknologian käyttö tukee tarkoituksen ja itsetehokkuuden tunnetta.</p> <p>Pinnallinen käyttö: Ajattelematon selailu tai passiivinen selailu ei täytä syvempiä tarpeita osaamisesta, itsenäisyydestä tai yhteydestä.</p>	
Saavutukset	<p>Tavoitteiden saavuttaminen: Digitaalisten työkalujen käyttö selkeiden akateemisten tai työhön liittyvien tavoitteiden asettamiseen ja tehtävien suorittamiseen suunnitellussa aikataulussa.</p>	

	<p>Digitaalinen itseluottamus: Itseluottamus ratkaisemaan ongelmia, hallitsemaan uusia alustoja ja parantamaan digitaalisia taitoja.</p> <p>Heikentynyt aikaansaaminen: Aikaa kuluu verkossa mutta tehtävät eivät etene.</p> <p>Vitkuttelu: Eksyminen sosiaalisen median tai viihdealustojen selaamiseen vaativia tehtäviä vältellen.</p> <p>Hajanainen keskittyminen: Ilmoitukset ja toistuva monen asian tekeminen yhtä aikaa keskeyttävät edistymisen ja heikentävät tehtävien laatua.</p> <p>Suorituspaine: Itsensä vertailu muiden saavutuksiin esimerkiksi somessa johtaen stressiin, epävarmuuteen tai ponnistelujen välttämiseen.</p>	
--	--	--