

PÄIVÄ 3
Digi-
koukut



Digikoukkuja eli suunniteltua addiktoimista

Mm. näillä tavoilla pelit ja sovellukset on suunniteltu kouruttamaan

Sisällön päättymättömyys

Videoiden virta TikTokissa ei koskaan lopu.
Verkkopeli ei koskaan pääty, vaikka suljen oman koneeni.
Aivoni haluavat suorittaa tehtävät loppuun
– jos sisältö ei lopu koskaan, tehtävä jää aina kesken.



Palkinnot

Tykkäys, uusi skini, kaveripyyntö tai nousu ranking-listalla herättää kokemuksen palkinnosta eli hyvän mielen.
Aivot janoavat hyvää fiilistä, joten metsästämme näitä kokemuksia aina uudelleen.

Sosiaalinen paine

Snapstreakia ei voi katkaista!
Pelikaverit pettyvät, jos menen nyt nukkumaan!
Digitaalinen media ruokkii painetta olla tavoitettavissa 24/7.



Ilmoitukset

Värinä, grafiikat, kirkkaat värit ja äänimerkit.
Eri aisteihin kohdistuvat ärsykkeet nappaavat huomionsi.
Kun keskeytämme kaiken muun katsoaksemme nopeasti puhelinta, putoamme digikoukkujen virtaan, josta on vaikea nousta.



Kesälukio-
seura



DIGILEPO

SOSPED

Mitä paremmin ymmärrämme,
miten meihin yritetään vaikuttaa,
sitä helpommin voimme
taistella vastaan!

PÄIVÄ 3
Passiivista
sometusta
?



Aktiivinen ja passiivinen somearki



Käytän somea AKTIIVISESTI, kun

**Jaan kokemuksiani
Teen videoita ja äänitän
Kirjoitan ja vuorovaikutan**

Samalla tulen nähdyksi
– tällainen minä olen!

Joskus tykkäykset ja kommentit
tuntuvat tärkeämmältä kuin esim.
liikenneturvallisuus!



Käytän somea PASSIIVISESTI, kun

**Selaan ilman tavoitetta
Kulutan sisältöjä**

Passiivinen käyttö on
enemmän yhteydessä
hyvinvoinnin haasteisiin.

90 % käytöstä on passiivista!



PÄIVÄ 3
FOMO
ja
JOMO





FOMO

Fear of Missing Out


Tee testi!

"Jään ulos peliporukasta,
jos pidän tauon."

"Muiden elämä on kiinnostavampaa ja hauskeempaa
kuin oma tylsä elämä."

"En voi poistaa appeja! Minua ei kutsuta mukaan,
enkä näe mitä tapahtuu."

JOMO

Joy of Missing Out

"Seurassa ahdistaa,
pakenen puhelimeni pariin."

"Ihanaa jäädä kotiin
makaamaan sohvalla!"

"Mieluummin pelaan kuin
tapaan ihmisiä."



Kesälukio-
seura



DIGILEPO

SOSPED

**Molemmat voivat altistaa
digilaitteiden liikkakäytölle!**

PÄIVÄ 3
Passiivista
pelaamista
?



Aktiivinen ja passiivinen peliarki

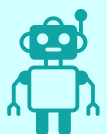


Pelaamisen ajatellaan yleensä olevan **AKTIIVISTA** toimintaa.

Onko pelaaminen seuraavissa tilanteissa mielestäsi enemmän **aktiivista** vai **passiivista**?



- Pelaaminen oppitunnilla, kun ei jaksaa keskittyä opetukseen



- Jatkuva grindaaminen, jotta etenee pelissä



- Daily questien tekeminen päivittäin



- Pelivideoiden katsominen



Kesälukio-
seura



DIGILEPO

SOSPED