

Antti Hämäläinen

**ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN KEHITTYMINEN SEKÄ
TEKNOSTRESSIN MUODOSTUMINEN
KÄYTTÖTARKOITUSTEORIAN JA TAPOJEN
NÄKÖKULMASTA**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA
2020

TIIVISTELMÄ

Hämäläinen, Antti

Älypuhelimien käytön kehittyminen sekä teknostressin muodostuminen käyttö-tarkoitusteorian ja tapojen näkökulmasta

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2020, 95 s.

Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma

Ohjaaja(t): Salo, Markus

Teknologia on levinnyt jokaiselle ihmiselämän osa-alueelle. Varsinkin nykyai-kaiset mobiilit älylaitteet ovat mahdollistaneet sen, että voimme käyttää tekno-logiaa missä ja milloin tahansa. Tällainen kehitys on muovannut yhteiskun-taamme tuoden lukuisia positiivisia ja ihmisten elämää helpottavia muutoksia. Toisaalta teknologian jatkuvaan käyttöön liittyy myös negatiivisia asioita. Tässä tutkielmassa tarkasteltiin ihmisten vapaa-ajan älypuhelimien käyttöä, käytön kehittymistä ja käytöstä aiheutuvaa teknostressiä. Tarkastelu keskitettiin jatku-vasti päivittyviin ja uudistuviin informaatio- ja keskusteluvirtoihin, jollaiset ovat ominaisia esimerkiksi sosiaalisille verkostopalveluille, viestintäsovelluksille ja uutissivustoille. Tutkielman teoriaosiossa käsiteltiin ensiksi teknostressiä. Tämän jälkeen tarkasteltiin erilaisten digitaalisten sisältöjen vapaa-ajan kulut-tamisen syitä hyödyntäen käyttötarkoitusteoriaa. Aikaisempi teknostressitut-kimus on jättänyt vapaa-ajan käytön vähemmälle huomiolle ja etenkin ajan myötä kehittyvän vapaa-ajan teknostressin tutkimus on ollut suppeaa. Tämä tutkielma pyrki luomaan yleistä kuvaa siitä, kuinka ihmisten vapaa-ajan älypu-helimen käytöstä voi kehittyä heidän hyvinvointiinsa negatiivisesti vaikuttavaa, ja kuinka ihmiset ovat reagoineet tähän. Tutkielman empiirinen osio toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Saaduissa tutkimustuloksissa todettiin, että ihmiset käyttävät älypuhelimia vapaa-ajallaan tyydyttääkseen erilaisia tar-peitaan. Käyttöä tapahtuu usein myös tapoihin perustuvasti. Älypuhelimien käytöstä seuraavan teknostressin todettiin muodostuvan usein ajan kuluessa. Teknostressistä huolimatta älypuhelimien käyttöä kuitenkin jatketaan. Toisi-naan käyttöön tehdään teknostressiä pienentäviä muutoksia. On myös mahdol-lista, että vaikka negatiiviset asiat tiedostetaan, muutoksia ei tehdä. Tutkielmas-sa tämän todettiin johtuvan esimerkiksi siitä, että ihmisten älypuhelimien käyt-tötavat ovat juurtuneet niin vahvasti heidän jokapäiväiseen elämäänsä, että muutosten tekeminen on negatiivisista vaikutuksista huolimatta haastavaa. Koetusta teknostressistä huolimatta älypuhelimet myös täyttävät käyttäjiensä tarpeita: käyttäjät tasapainottelevat jatkuvasti omien tarpeidensa täyttymisen ja kokemansa teknostressin välillä.

Asiasanat: teknostressi, käyttötarkoitusteoria, tavat, älypuhelin

ABSTRACT

Hämäläinen, Antti

Development of smartphone use and formation of technostress from uses and gratifications theory and habits perspective

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2020, 95 pp.

Information Systems, Master's Thesis

Supervisor(s): Salo, Markus

Technology has diffused to every sector of life. Especially modern mobile smart devices have enabled us with the ability to use technology anywhere and any-time. This development has molded our society in many ways bringing numerous positive changes that ease our life. On the other hand, the constant use of technology has been associated with different negative effects. Leisure time smartphone use, development of the use and possible technostress emerging from the use were analyzed in this thesis. Especially different constantly updating and evolving information and conversation feeds, which are characteristic of social networking services, messaging applications and news sites, were analyzed. The theory part of the thesis starts with the introduction of technostress. After that reasons behind the consumption of digital contents in leisure time were examined using uses and gratifications theory. Previous technostress research has neglected leisure time technology use. Especially research studying over time development of technostress in leisure time has been scarce. This thesis aimed to create a general picture of how the leisure time use of smartphones can develop into something that negatively affects the wellbeing of people and how people have reacted to these feelings. The empirical part of the thesis was done as a qualitative interview study. In the results it is concluded that people use smartphones in their leisure time to gratify certain needs and because they are so used to using them. Technostress emerging from the use is usually developed over time. Despite these negative feelings, the use of smartphones is usually continued. Occasionally some changes mitigating the technostress are made. It is also possible that even though negative feelings are observed, no changes will be made. Usually changes are considered, but not actually made. In this thesis it is concluded that this is because the use of smartphones is so deeply rooted in the everyday life of people that even though they are feeling negative effects, it is challenging to make any changes. Despite the technostress smartphones also gratify needs of their users: users are constantly balancing between the gratification of their needs and the technostress they are experiencing.

Keywords: technostress, uses and gratifications theory, habits, smartphone

KUVIOT

KUVIO 1 Tutkimusalue.....	9
KUVIO 2 Teknostressin malli	12
KUVIO 3 Teknostressin käsitteellinen malli.....	14
KUVIO 4 Mikroblogin ja WeChat-palvelun käytön tarpeiden täyttymisiä	23
KUVIO 5 Älypuhelimien käyttö	80

TAULUKOT

TAULUKKO 1 Haastateltavien taustatietoja	39
TAULUKKO 2 Haastateltavien älypuhelimien käytön määrä vapaa-ajalla	58
TAULUKKO 3 Haastatteluaineistossa esiintyneitä stressitekijöitä	61
TAULUKKO 4 Älypuhelimien vapaa-ajan käytön eri vaiheiden tapahtumia	69

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KUVIOT
TAULUKOT

1	JOHDANTO	7
2	TEKNOSTRESSI.....	11
	2.1 Stressin määrittelyä.....	11
	2.2 Teknologian aiheuttama stressi	12
	2.3 Vapaa-ajan teknostressi.....	15
	2.4 Teknostressin seuraukset	17
	2.5 Kuinka teknostressiä voidaan torjua?.....	18
3	DIGITAALISTEN SISÄLTÖJEN KULUTTAMINEN VAPAA-AJALLA ...	21
	3.1 Käyttötarkoitusteoria.....	21
	3.2 Hedonistiset tarpeet.....	23
	3.2.1 Viihtyminen.....	24
	3.2.2 Ajan kuluttaminen.....	25
	3.2.3 Välttämiskäyttäytyminen.....	26
	3.3 Sosiaaliset tarpeet.....	27
	3.3.1 Sosiaalinen vuorovaikutus ja verkostoituminen.....	27
	3.3.2 Paitsijäämisen pelko	28
	3.4 Sisällölliset tarpeet	29
	3.4.1 Informaation etsiminen	29
	3.4.2 Korkealaatuisen informaation vastaanottaminen.....	30
	3.5 Tavat.....	30
	3.6 Liiallinen käyttö	31
	3.7 Teorian yhteenveto	32
4	TUTKIELMAN EMPIIRISEN OSION TOTEUTUS.....	34
	4.1 Tutkimusmenetelmän valinta - miksi laadullinen tutkimus?	34
	4.2 Haastattelut aineiston keräämisen menetelmänä	35
	4.3 Haastattelujen toteuttaminen.....	37
	4.4 Aineiston purkaminen.....	39
	4.5 Analyysivaihe.....	40
	4.6 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	42
5	TULOKSET	45
	5.1 Älypuhelimien käytön ensiaskeleet	45
	5.2 Käytön jatkuminen ja kehittyminen.....	47

5.2.1	Hedonististen tarpeiden täytyminen	47
5.2.2	Sosiaalisten tarpeiden täytyminen	49
5.2.3	Sisällöllisten tarpeiden täytyminen.....	51
5.2.4	Käyttötapojen kehittyminen	53
5.3	Teknostressin muodostuminen	55
5.3.1	Stressitekijät.....	55
5.3.2	Rasitteet	62
5.4	Negatiivisiin vaikutuksiin reagoiminen	64
5.5	Reagoinnin jälkeinen tilanne.....	67
6	YHTEENVETO JA POHDINTAA	71
6.1	Älypuhelimien käytön aloittaminen ja jatkuminen	73
6.2	Ongelmien esiintyminen älypuhelimien käytössä	76
6.3	Miten tutkielman tuloksista voidaan hyötyä käytännössä?.....	81
6.4	Tutkielman rajoitteita ja aiheita jatkotutkimukselle	82
6.5	Lopuksi	83
	LÄHTEET	85
	LIITE 1 HAASTATTELUKORTTI	94

1 JOHDANTO

Teknologian vaikutus yhteiskunnassamme on nykyään suuri. Nykyihmiset elävät syntymästään asti teknologian vaikutuspiirissä koko ajan kasvavissa määrin ja heidän odotetaan olevan kykeneviä käyttämään teknologiaa sujuvasti. Tämä ei kuitenkaan aina onnistu ja tällainen kykenemättömyys voi näyttäytyä erilaisina ongelmina. Teknologian merkityksen kasvun myötä onkin olennaista nostaa esiin sen käytöstä seuraavia negatiivisia vaikutuksia. Ihmiset eivät useissa tilanteissa pysty valitsemaan, käyttävätkö he teknologiaa vai eivät. Tästä hyviä esimerkkejä ovat digitalisoituvat työympäristöt. On olennaista huomioida myös ihmisten vapaa-ajalla tapahtuva teknologian käyttäminen ja siihen mahdollisesti liittyvät ongelmat. Teknologiaa käytetään vapaa-ajalla usein stressin lievittämiseen, rentoutumiseen ja viihtymiseen. On kuitenkin mahdollista, että käytöstä seuraakin käyttäjälleen stressiä ja ahdistusta (esim. Lepp, Barkley & Li, 2017).

Tässä tutkielmassa tarkastellaan ihmisten vapaaehtoisesti tapahtuvaa vapaa-ajan teknologian käyttöä ja siitä mahdollisesti seuraavia ongelmia. Näitä ongelmia tutkitaan teknostressin käsitteen avulla. Teknostressi voidaan määritellä yksinkertaisimmillaan stressinä, jota yksilöt kokevat käyttäessään teknologiaa (Tarafdar, Cooper & Stich, 2019). Sen voidaan kuvata muodostuvan erilaisen teknologisten ominaisuuksien aiheuttamien stressitekijöiden ja rasitteiden kautta (Ayyagari, Grover & Purvis, 2011). Teknostressiä on tutkittu suurimmilta osin organisaatioissa (esim. Wang, Shu & Tu, 2008), mutta myös vapaa-ajan teknostressiä on tutkittu esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden yhteydessä (esim. Maier, Laumer, Weinert & Weitzel, 2015; Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019). Vapaa-ajan teknostressin tutkimus on kuitenkin ollut huomattavasti vähäisempää. Vapaa-ajan teknostressin tarkempi tutkiminen on kuitenkin erittäin tärkeää, sillä vapaa-ajan merkitykset ihmisten elämässä ovat hyvin suuria ulottuen myös vapaa-ajan ulkopuolelle. Vaikka tutkielma keskittyy vapaa-aikaan, määritellään teknostressiä myös organisaatiokontekstin teknostressitutkimuksia hyödyntäen, sillä monet tärkeimmistä teknostressin suuntaviivoja luoneista tutkimuksista (esim. Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan & Tu, 2008) ovat kohdistuneet organisaatioihin.

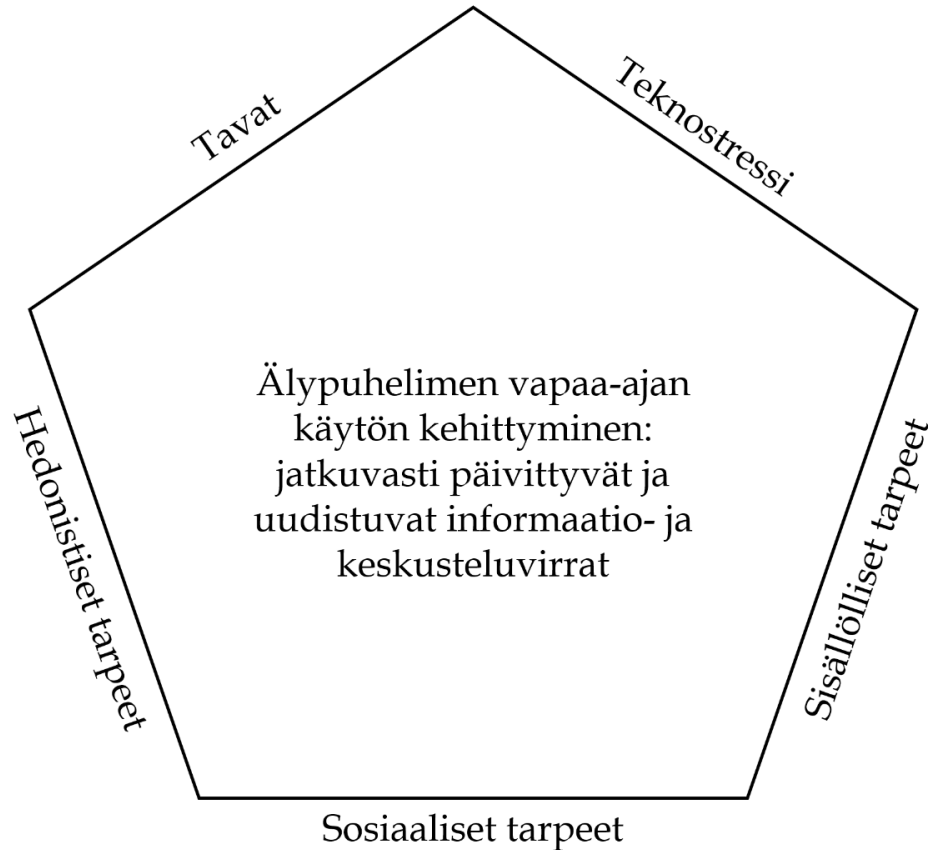
Teknologiaa käytetään vapaa-ajalla useisiin eri tarkoituksiin. Yksi yleisistä teknologian käyttötarkoituksista on erilaisten digitaalisten sisältöjen, kuten sosiaalisissa verkostopalveluissa julkaistavien päivitysten, viestien ja uutisten kuluttaminen. Ihmisillä on erilaisia tarpeita, joita he pyrkivät täyttämään kuluttamalla erilaisia digitaalisia sisältöjä (Sundar & Limperos, 2013). Tällaisia tarpeita ovat esimerkiksi hedonistiset tarpeet, kuten viihtymisen tavoittelu (esim. Oliver & Bartsch, 2010), sosiaaliset tarpeet, kuten sosiaalinen vuorovaikuttaminen (esim. Pittman & Reich, 2016) sekä sisällölliset tarpeet, kuten tiedon etsiminen (esim. Stafford, Stafford & Schkade, 2004). Sisältöjen kuluttamisesta voi syntyä ihmisille myös tapa (LaRose, 2010). Tällöin digitaalisten sisältöjen kuluttaminen on integroitunut osaksi yksilön jokapäiväistä elämää ja sitä tapahtuu automaattisesti ilman, että käyttäytymistä ohjaisi mikään ulkoinen motivaattori. Esimerkiksi älypuhelimien käytön on tutkittu olevan vahvasti tapoihin perustuvaa (esim. Oulasvirta, Rattenbury, Ma & Raita, 2012).

Digitaalisten sisältöjen vapaa-ajan kuluttamista lähestytään käyttötarkoitusteorian avulla. Käyttötarkoitusteorian mukaan ihmiset ovat aktiivisia kuluttajia, jotka tekevät itse päätöksiä siitä, millaista sisältöä he kuluttavat ja miten he niitä kuluttavat. Kulutuspäätöksiin vaikuttavat käyttäjien motivaatiot ja tarpeet. (Katz, Blumler & Gurevitch, 1974.) Käyttötarkoitusteorian etuna verrattuna moniin muihin teorioihin on se, että siinä ei ole pysyviä ja kiinteitä muuttujia, joita olisi tarkasteltava (Mäntymäki & Riemer, 2014). Esimerkiksi Venkateshin, Thongin ja Xun (2012) laajennettu teknologian hyväksymisen ja käytön teoria (engl. unified theory of acceptance and use of technology, UTAUT2) avulla pystytään selittämään erilaisten teknologioiden käyttöä, mutta teorian kiinteät muuttujat voivat rajoittaa sen sovellettavuutta. Tämän takia tässä tutkielmassa päätettiin hyödyntää juuri käyttötarkoitusteoriaa.

Tutkielman tärkeimpänä käsiteltävänä teknologiana ovat älypuhelimet. Tarkemmin tarkastellaan erilaisia älypuhelimilla käytettäviä sovelluksia, palveluita ja sivustoja, jotka tarjoavat käyttäjilleen jatkuvasti päivittyvää ja uudenaista selattavaa sisältöä. Tällaisiin palveluihin kuuluvat esimerkiksi sosiaaliset verkostopalvelut (sosiaalinen media, esim. Facebook), pikaviestisovellukset (esim. WhatsApp) sekä uutissivustot (esim. Helsingin Sanomat). Tutkielmassa keskitytään erityisesti jatkuvasti päivittyviin ja uudistuviin informaatio- ja keskusteluvirtoihin (engl. feed), jollaiset ovat tarkasteltaville sovelluksille, palveluille ja sivustoille ominaisia. Käyttötarkoitusteorian hyödyntäminen informaatio- ja keskusteluvirtoihin perustuvien palvelujen tarkastelussa on sopivaa, sillä monissa tällaisissa palveluissa käyttäjä itse vaikuttaa siihen, mitä sisältöä hänen informaatiovirroissaan näkyy. Käyttötarkoitusteoriaa onkin hyödynnetty jo aikaisemmin älypuhelimien käyttöä tutkittaessa (esim. Ha, Kim, Libaque-Sanz, Chang & Park, 2015; Hiniker, Patel, Kohno & Kientz, 2016; Joo & Sang, 2013). Tutkielmassa pyritään tarkastelemaan, mitkä syyt saavat ihmiset käyttämään älypuhelimia vapaa-ajallaan erilaisten informaatio- ja keskusteluvirtojen kuluttamiseen ja miten käyttö kehittyy ajan kuluessa.

Gan ja Wang (2015) jakavat tutkimuksessaan käyttötarkoitusteorian kolmeen eri tarpeen täyttämiseen: hedonistiseen, sosiaaliseen ja sisällölliseen. Tut-

kielmassa hyödynnetään etenkin heidän tutkimustaan. Myös tavoilla on suuri merkitys ihmisten erilaisten medioiden kuluttamisessa (LaRose, 2010), jota ei käyttötarkoitusteoriassa huomioida tarpeeksi selkeästi. Tämän takia tässä tutkielmassa huomioidaan käyttötarkoitusteorian lisäksi erilaisten tapojen merkitys älypuhelimien käytössä erillisenä osana. Sekä tarpeiden täyttämisen tavoittelun että tapojen nähdään vaikuttavan ihmisten älypuhelimien käyttöön ja käytön kehittymiseen. Tarpeiden täyttämisen tavoittelun voidaan myös nähdä vaikuttavan tapojen syntymiseen. Tutkielman tutkimusalue on luotu tässä luvussa esiteltyjen asioiden pohjalta (kuvio 1).



KUVIO 1 Tutkimusalue

Tämän tutkielman tavoitteena on siis pyrkiä selvittämään syitä ihmisten vapaa-ajalla tapahtuvan älypuhelimien käytön taustalla, käytön kehittymistä ja käytön aiheuttaman teknostressin muodostumista. Jo aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että älypuhelimet saattavat lisätä vapaa-ajalla koettua stressiä (Leppym., 2017). Tästä huolimatta vapaa-ajan teknostressiä, etenkin tarkemmin älypuhelimien osalta, on tutkittu aikaisemmin suhteellisen vähän. Tutkielman tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaiset:

- Miten yksilön vapaa-ajalla älypuhelimilla tapahtuvan jatkuvasti uudistuvien ja päivittyvien informaatio- ja keskusteluvirtojen kuluttaminen kehitty ajan myötä?

- Miten tällaisten digitaalisten sisältöjen kuluttaminen älypuhelimella vapaa-ajalla voi vaikuttaa yksilöön teknostressinä?

Tässä pro gradu -tutkielmassa on yhteensä kuusi lukua. Ensimmäinen luku on johdanto, jossa esitellään tutkielman aihe ja tutkimuskysymykset. Tätä seuraavat kaksi lukua sisältävät tutkielman teoriaosuuden. Teoriaosuuden ensimmäisessä luvussa esitellään teknostressin käsite lähtien liikkeelle stressin määritelmästä. Luvussa nostetaan esiin teknostressin vaikutuksia vapaa-ajalla, teknostressin seurauksia sekä teknostressin torjuntakeinoja. Toisessa teorialuvussa, tarkastellaan digitaalisten sisältöjen kuluttamista vapaa-ajalla. Kuluttamisen syitä käsitellään käyttötarkoitusteorian avulla käsittelyn keskittyessä hedonististen, sosiaalisten ja sisällöllisten tarpeiden täyttymiseen. Myös tapojen syntyminen ja mahdollinen liiallinen teknologian käyttäminen nostetaan esiin tässä yhteydessä. Tutkielman teoriaosuus kirjoitettiin aikaisempien tutkimusten pohjalta. Aikaisempia tutkimuksia etsittiin erilaisten hakusanojen avulla tieteellisten lähteiden tietokannoista (esim. Google Scholar ja ScienceDirect). Hakusanoina käytettiin etenkin sanojen "smartphone", "technostress", "uses and gratifications" ja "habit" erilaisia yhdistelmiä. Tutkielman kannalta relevanttien artikkeleiden lähdeluetteloita selattiin uusia tutkielmaa mahdollisesti hyödyttäviä tutkimuksia etsien. Lähteinä pyrittiin hyödyntämään etenkin korkea-arvoisissa tieteellisissä lehdissä julkaistuja tutkimuksia. Tutkielman neljännessä luvussa käydään läpi tutkielmassa hyödynnettyjä tutkimusmenetelmiä. Viidennessä luvussa raportoidaan kerätyn aineiston pohjalta tutkimuksen tulokset. Viimeisessä eli kuudennessa luvussa on tutkielman yhteenveto ja pohdintaa. Viimeisessä luvussa myös nostetaan esiin tutkielman rajoitteita ja mahdollisia jatko-tutkimusaiheita.

2 TEKNOSTRESSI

Tämän luvun tarkoituksena on määritellä teknostressi lähtien liikkeelle stressin määritelmästä. Luvussa kuvataan tarkemmin teknostressiä vapaa-ajalla sekä teknostressin seurauksia. Lopuksi esitellään keinoja teknostressin torjumiseksi.

2.1 Stressin määrittelyä

Määriteltäessä teknostressiä on hyvä lähteä liikkeelle stressin määritelmästä. Stressi voidaan määritellä tilanteena, jossa yksilö ja ympäristö vuorovaikuttavat siten, että yksilö kokee olonsa hankalaksi vaarantaen hänen hyvinvointinsa (Lazarus & Folkman, 1984). Stressi voidaan kuvata syntyväksi stressitekijöiden (engl. stressor) kautta. Stressitekijät ovat yksilöiden kohtaamia ärsykejä, joita erilaiset tapahtumat aiheuttavat. Stressitekijät aiheuttavat yksilöön rasitteen (engl. strain), jolla tarkoitetaan yksilön psykologisia, fyysisiä ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita stressitekijöihin. Rasite aiheuttaa ihmiseen lopputuloksen (engl. outcome), jolla tarkoitetaan rasitteen yksilölle aiheuttamia seurauksia. Nämä seuraukset näyttäytyvät usein yksilön hyvinvointia heikentävänä. Stressin vaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. (Cooper, Dewe & O'Driscoll, 2001.)

Stressi on luonnollinen osa jokaisen ihmisen elämää. Stressin syntyminen on kuitenkin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset motiivit, tavoitteet ja ominaisuudet. On näistä tekijöistä riippuvaista, kuinka vahvasti stressi vaikuttaa ihmisen kykyyn toimia. Joillain ihmisillä on paremmat valmiudet käsitellä ja torjua stressiä kuin toisilla. Stressiä ei siis voida määritellä ainoastaan ärsykkeiden tai reaktioiden kautta. On huomioitava yksilöön vaikuttavan ärsyksen laatu, yksilön reaktio ärsykeeseen sekä ärsyksen vaikutus yksilön kykyyn toimia. (Lazarus & Folkman, 1984.)

Jokaisella ihmisellä on henkilökohtaiset ja uniikit resurssit erilaisten tilanteiden kohtaamiseksi. Stressi syntyy, kun jokin tilanne on henkilölle liian vaativa ylittäen hänen omaamansa resurssit. Ihmisen resurssien ylittyessä hänen

stressinhallintakeinonsa pyrkivät palauttamaan tasapainon yksilön ominaisuuksien ja ympäristön välille. Stressi on siis jatkuvasti muuttuva ympäristön ja yksilön välinen suhde, joka elää ärsykkeiden, yksilön ominaisuuksien ja hänen torjuntakeinojensa kautta. (Lazarus, 1990.) Stressin syntyminen on siis monimutkainen ja dynaaminen prosessi, johon vaikuttavat lukuisat erilaiset sekä ympäristöön että yksilöön liittyvät tekijät.

2.2 Teknologian aiheuttama stressi

Teknologian aiheuttamaa stressiä kutsutaan teknostressiksi. Teknostressin käsitteen alkuperäksi mainitaan usein Craig Brodin (1984) kirja *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Tässä kirjassa hän määrittelee teknostressin tilanteena, jossa käyttäjän kykenemättömyys teknologian hallitsemiseen voi vaarantaa hänen terveytensä (Brod, 1984). Teknostressin määritelmä on siis hyvin linjassa stressin määritelmän kanssa. Teknostressi voidaan määrittellä myös yksinkertaisemmin stressinä, joka yksilölle aiheutuu hänen käyttäessään teknologiaa (Tarafdar ym., 2019).

Ayyagari ym. (2011) luovat tutkimuksessaan mallin teknostressin käsittelemistä varten. He liittävät jo mainittuihin stressitekijöihin ja rasitteeseen (Cooper ym., 2001) teknologian ominaisuudet. Heidän mukaansa teknologian ominaisuudet, kuten käytettävyys ja tunkeutuvuus, vaikuttavat stressitekijöihin. Teknologia luo uuden ulottuvuuden ihmisen ja ympäristön väliselle vuorovaikutukselle mahdollisesti lisäten yksilön resurssien ja ympäristön vaatimusten välistä kuilua. On olennaista huomioida, että teknologia on käsitteenä useista erilaisista komponenteista ja ominaisuuksista muodostuva kokonaisuus. Erilaiset teknologian aiheuttamat stressitekijät syntyvät tiettyjen teknologian ominaisuuksien kautta (kuvio 2). (Ayyagari ym., 2011.) Teknostressiä ei siis tule ajatella ainoastaan teknologian aiheuttamana stressinä vaan tiettyjen teknologisten ominaisuuksien kautta syntyneiden stressitekijöiden käyttäjänsä luomana rasitteena.



KUVIO 2 Ayyagarin ym. (2011) teknostressin malli

Teknostressiä on useimmissa tutkimuksissa tarkasteltu organisaatiokontekstissa. Ragu-Nathan ym. (2008) esittävät teknostressille viisi erilaista tekijää, jotka ovat teknoylikuormitus (techno-overload), teknoinvaasio (techno-invasion), teknomonimutkaisuus (techno-complexity), teknoepävarmuus (techno-

insecurity) ja teknoepätietoisuus (techno-uncertainty). Nämä tekijät kuvastavat teknostressin erilaisia ulottuvuuksia.

Teknoylikuormituksella tarkoitetaan tilannetta, jossa teknologian takia työntekijöiltä vaaditaan liikaa. Tämä voi liittyä esimerkiksi työnteon tehokkuuteen tai työajan pituuteen. Työntekijät voivat joutua käyttämään useita eri teknologioita jopa samanaikaisesti, josta seuraa usein ongelmia esimerkiksi moniajon (engl. multitask) kautta. (Ragu-Nathan ym., 2008.) Esimerkiksi sähköpostin välityksellä tulevat pyynnöt voivat ajaa ihmiset tekemään työtehtäviä, joita he eivät olleet suunnitelleet tekevänsä (Barley, Meyerson & Grodal, 2011).

Teknoinvaasiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa teknologia hämärtää ihmisten ammatillisen ja henkilökohtaisen elämän välistä rajaa. Tämä johtuu teknologian mahdollistamasta tavoitettavuudesta. Ihmiset ovat teknologian välityksellä tavoitettavissa ajasta ja paikasta riippumatta. Tämä johtaa tilanteeseen, jossa ihmiset kokevat olevansa veloitettuja vastaamaan työhönsä liittyviin viesteihin myös vapaa-ajallaan. (Ragu-Nathan ym., 2008.) Puhelinten, hakulaitteiden ja muiden vastaavien kommunikaatioteknologioiden takia ihmisten työelämä on tunkeutunut osaksi heidän vapaa-aikaansa (Barley ym., 2011).

Teknomonimutkaisuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmisen taidot teknologian käyttämiseen ovat puutteelliset. Tämä voi johtua teknologian liiallisesta monimutkaisuudesta tai käyttäjän itsensä rajallisista kyvyistä. Tällöin käyttäjiltä vaaditaan liikaa aikaa ja resursseja teknologian käytön hallitsemiseen. (Ragu-Nathan ym., 2008.)

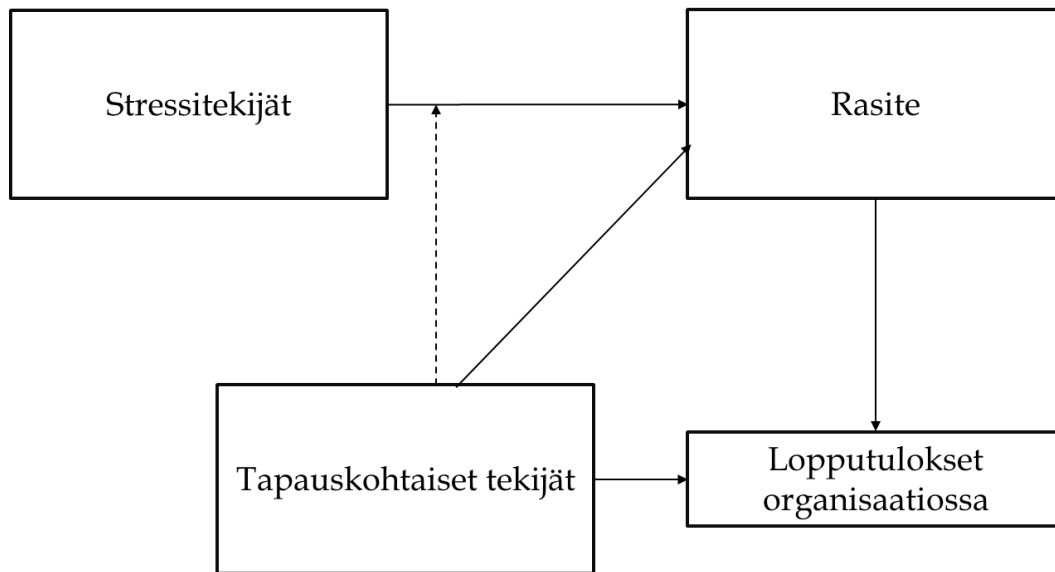
Teknoepävarmuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa uudet teknologiat saavat käyttäjät tuntemaan oman asemansa uhatuksi. Tämä voi johtua esimerkiksi teknologian mahdollistamasta automaatiosta tai siitä, että toiset ihmiset omaavat paremmat taidot uusien teknologioiden käyttämiseen. (Ragu-Nathan ym., 2008.)

Teknoepätietoisuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa teknologioiden jatkuva muuttuminen ja päivittyminen luovat käyttäjiinsä epätietoutta. Tällaisessa tilanteessa käyttäjä ajattelee tarvitsevänsä koko ajan uutta oppia ja tietoutta kehittyvistä teknologioista, ettei hän jäisi jälkeen. (Ragu-Nathan ym., 2008.)

Eri teknostressin ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi teknoepätietoisuus voi vaikuttaa teknoylikuormitukseen. Ihminen voi kokea omat taitonsa tietyn teknologian suhteen rajallisiksi kokien tarvetta opiskella lisää sen käyttöä lisäten kuormitusta. (Ayyagari ym., 2011.) Tällöin käyttäjä voi myös joutua venyttämään työaikaansa epätietoisuutensa takia lisäten omaa kuormitustaan tai vaihtoehtoisesti jättämään muita asioita tekemättä, joka voi vaikuttaa organisaation tehokkuuteen negatiivisesti.

Ragu-Nathanin ym. (2008) teknostressiä käsittelevässä tutkimuksessa esitellään malli stressille organisaatiokontekstissa (kuvio 3). Malli sisältää jo esitellyt stressitekijät ja rasitteen. Mallissa on kuvattuna myös tapauskohtaiset tekijät sekä lopputulokset organisaatiossa. Tapauskohtaisilla tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi organisaation stressin vähentämiseen tähtäviä toimenpiteitä. Lopputuloksilla organisaatiossa tarkoitetaan stressitekijöiden muodostaman rasit-

teen organisaatiolle aiheuttamia seurauksia, kuten poissaoloja. (Ragu-Nathan ym., 2008.)



KUVIO 3 Teknostressin käsitteellinen malli (Ragu-Nathan ym., 2008).

Organisaatiokontekstin teknostressissä on kiinnitettävä huomiota myös organisaation ominaisuuksiin. Wang ym. (2008) toteavat tutkimuksessaan, että keskityissä ja vahvasti innovatiivisissa organisaatioissa teknostressi on suurimmillaan. Teknologian kehittymisestä on hyötyä organisaatioille, mutta nopeasti kehittyvä teknologia näyttäytyy varsinkin nopealla aikavälillä uusia teknologioita käyttöön ottavissa organisaatioissa myös negatiivisena. Innovatiivinen organisaatiokulttuuri voi luoda sisäistä kilpailua, minkä kautta voi syntyä teknostressiä esimerkiksi teknoepävarmuuden kautta. (Wang ym., 2008.) Nopea teknologinen kehitys ajatellaan usein positiivisena tekijänä, mutta kehityksen aiheuttaman teknostressin huomioiminen on tärkeää hyötyjen kokonaisarvioita tehtäessä.

Teknologian rooli teknostressissä määritellään usein tekijänä, joka aiheuttaa stressiä negatiivisessa mielessä. On kuitenkin myös ajateltu, että oikeanlaisella tietojärjestelmien suunnittelulla teknologian avulla voidaan pienentää teknostressin negatiivisia vaikutuksia. Tällöin teknologia toimii sekä teknostressin aiheuttajana että sen torjijana. (Tarafdar ym., 2019.)

Teknologia vaatii käyttäjiltään paljon. Tämä on yksi suurimmista syistä, miksi se aiheuttaa stressiä työelämässä. Ihmisten tulee jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä oppia uutta ja samalla heidän työtaakkansa kasvaa. Uusien teknologioiden myötä syntyy myös uusia teknisiä ongelmia, mikä voi entisestään lisätä teknostressiä (Ragu-Nathan ym., 2008). Teknostressin luonne organisaatiokontekstissa on siis moniulotteinen. Vaikka teknostressiä on määritelty usein

organisaatioissa, se ei kuitenkaan rajoitu siihen. Teknostressiä koetaan myös vapaa-ajalla.

2.3 Vapaa-ajan teknostressi

Aikaisemmin vapaa-ajan teknologia oli läsnä ihmisten elämässä lähinnä heidän olohuoneissaan radioiden ja televisioiden välityksellä. Nykymaailman mobiililaitteiden takia vapaa-ajan teknologia on kuitenkin levinnyt olohuoneista makuuhuoneisiin ja jopa kylpyhuoneisiin (Leung, 2015). Kehittyvä teknologia on tehnyt vapaa-ajan teknostressistä moniulotteisen ja monimutkaisen, jonka takia stressiä voi syntyä useista eri syistä. Aikaisempaa vapaa-ajan teknostressitutkimusta on tehty esimerkiksi liittyen sosiaalisten verkostopalveluiden käyttöön (esim. Salo ym., 2019), älypuheliiniin (esim. Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014) ja verkkosivujen selaamiseen (esim. Moody & Galletta, 2015). Suuri osa vapaa-ajan teknostressin tutkimuksesta liittyy jollain tavalla teknologian liialliseen käyttöön (esim. Darcin, Kose, Noyan, Nurmedov, Yilmaz & Dilbaz, 2016; van Deursen, Bolle, Hegner & Kommers, 2015).

Sosiaalisten verkostopalveluiden merkitys vapaa-ajan teknostressissä on tutkimusten mukaan suuri ja tällaisten verkostopalveluiden on todettu aiheuttavan käyttäjillensä useita erilaisia stressitekijöitä. Esimerkkejä näistä ovat käyttäjien liiallinen turvautuminen sosiaaliseen verkostopalveluun, sosiaalisen verkostopalvelun aiheuttama ylikuormitus, itsensä muihin vertaaminen, riidat sosiaalisessa verkostopalvelussa sekä yksityisyyteen liittyvät ongelmat (Salo ym., 2019). Tällaiset stressitekijät voivat saada käyttäjän luopumaan tietyistä palveluista (Maier ym., 2015). Salo ym. (2019) tutkivat stressitekijöiden, rasitteiden ja sosiaalisten verkostopalveluiden ominaisuuksien välisiä yhteyksiä Ayyagarin ym. (2011) teknostressitutkimusta mukailleen. Stressiä aiheuttavien ominaisuuksien ymmärtäminen on tärkeää, jotta saamme selville, mistä, miten ja miksi tietyt stressitekijät syntyvät ja mitkä stressitekijät vaikuttavat käyttäjiinsä ja millä tavoin. Kyseisen tutkimuksen mukaan erilaiset sosiaalisen verkostopalvelun ominaisuudet vaikuttivat käyttäjien kokemaan rasitteeseen sekä yksilön itsensä näkökulmasta että sosiaalisesta näkökulmasta. Syntyneitä rasitteita olivat esimerkiksi keskittymiseen, nukkumiseen, identiteettiin ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät ongelmat. (Salo ym., 2019.) Chaouali (2016) tarkentaa tutkimuksessaan käytön mobiileihin sosiaalisiin verkostopalveluihin. Tutkimuksessa todetaan, että palveluiden tuoma sosiaalinen ylikuormitus sekä tietoylikuormitus aiheuttivat käyttäjissä uupumusta.

Yleinen sosiaalisten verkostopalveluiden teknostressitutkimuksessa käytetty lähestymistapa on pakonomainen ja liiallinen käyttö. Dhir, Yossatorn, Kaur ja Chen (2018) yhdistävät tähän paitsijäämisen pelon (engl. fear of missing out, FOMO). He hyödyntävät tutkimuksessaan käsitteitä stressitekijät, rasitteet ja lopputulokset (Cooper ym., 2001). Pakonomainen käyttö ja paitsijäämisen pelko ovat heidän mallissaan stressitekijöitä. Tästä seuraavaa rasitetta kutsutaan sosiaalisten verkostopalveluiden aiheuttamaksi uupumukseksi. Uupu-

muksesta seuraa lopputulos, jota on kuvattu masennuksella ja ahdistuksella. Tutkimuksessa todettiin, että pakonomaisella käytöllä oli lisäävä vaikutus sosiaalisten verkostopalveluiden uupumukseen. Tämä uupumus puolestaan lisäsi sekä masennusta että ahdistuneisuutta. (Dhir ym., 2018.) Myös Beyens, Frison ja Eggermont (2016) tarkastelivat paitsijäämisen pelon aiheuttamaa stressiä sosiaalisten verkostopalveluiden kontekstissa. He totesivat tutkimuksessaan, että nuorten Facebookin käyttöön liittyy paljon paitsijäämisen pelkoa, joka puolestaan lisää palvelun käytöstä aiheutuvaa stressiä. Stressiä aiheutti etenkin pelko joukkoon kuulumattomuudesta sekä oman suosion vähyys ikätoverien keskuudessa. (Beyens ym., 2016.) Oman suosion vähyden havainnointi liittyy oman suosion vertailemiseen, joka on hyvin linjassa Salon ym. (2019) sosiaalisessa verkostopalvelussa itsensä muihin vertailemisen aiheuttamasta stressistä.

Sosiaalisten verkostopalveluiden käyttö kuuluu nykyään monen ihmisen jokapäiväiseen elämään. Siihen on vaikuttanut vahvasti älypuhelimien yleistyminen. Sosiaaliset verkostopalvelut ovat yksi älypuhelimien aiheuttaman stressin syistä, mutta ei ainoa. Myös erilaiset teknologiavälitteiset uutiset voivat toimia stressin aiheuttajina. McNaughton-Cassill ja Smith (2002) nostavatkin television katselemista käsittelevässä tutkimuksessaan esiin sen, että uutiset voivat aiheuttaa ihmisissä stressiä. Uutisten katsomisen todettiin vaikuttavan ihmisten ajatuksiin maailman tilasta ja koko yhteiskunnan mahdollisista ongelmista. Myös se, että usein negatiivisista asioista uutisoidaan vahvasti, nousi esiin. (McNaughton-Cassill & Smith, 2002.) Uutiset ovat nykyään läsnä ihmisen elämässä koska tahansa älypuhelimien välityksellä, joten on mahdollista, että uutisten jatkuva lukeminen voi aiheuttaa ihmisten vapaa-aikaan stressiä kokonaan uudella tavalla. Elhai, Levine, Dvorak ja Hall (2017) toteavatkin tutkimuksessaan, että älypuhelimien käyttö ei-sosiaalisiin tarkoituksiin, kuten uutisten lukemiseen, viihtymiseen ja rentoutumiseen, on sellaista, joka liittyy sosiaalista käyttöä useammin älypuhelimien ongelmalliseen käyttöön. Elhai, Hall, Levine ja Dvorak (2017) kirjoittavat toisessa tutkimuksessaan tarkemmin uutisiin liittyen. Odotetun uutisen lukemaan pääseminen on sellaista toimintaa, joka mahdollisesti liittyy vahvasti ongelmalliseen käyttöön. Käytön sosiaalisuuden vaikutus ongelmalliseen käyttöön on kuitenkin edelleen sellaista, josta eri tutkijat ovat raportoineet erilaisia tuloksia. Elhain, Hallin ym. (2017) tutkimuksessa ei-sosiaalinen käyttö oli suurempi tekijä ongelmallisessa käytössä. Zhitomirsky-Geffet ja Blau (2016) puolestaan toteavat tutkimuksessaan, että sosiaalinen käyttö liittyy ei-sosiaalista käyttöä vahvemmin älypuhelimien ongelmalliseen käyttöön. Toisinaan myös sosiaalisen ja ei-sosiaalisen käytön erottaminen toisistaan on mahdotonta (Elhai, Hall ym., 2017). Useat aikaisemmat tutkimukset siis osoittavat sen, että älypuhelimien ongelmallinen käyttö voi liittyä sekä sosiaaliseen että ei-sosiaaliseen käyttöön riippuen useista eri tekijöistä.

Älypuhelimien aiheuttamaan teknostressiin liitetään hyvin usein liiallinen käyttö, joka voi olla sekä sosiaalista että ei-sosiaalista. Tätä tapahtuu hyvin laajasti, sillä älypuhelimet kulkevat käyttäjänsä mukana kaikkialle mahdollistaen jatkuvan käytön. Lee, Chang ym. (2014) linkittävät älypuhelimet, liiallisen käytön ja teknostressin neljän eri yksilön henkilökohtaisen tekijän kautta. Nämä

tekijät ovat hallintakäsitys (engl. locus of control), ahdistus sosiaalista interaktiota kohtaan, kosketuksen tarve sekä materialismi. Yksilö, joka tunsii näitä tekijöitä vahvempana, koki todennäköisemmin pakonomaista tarvetta käyttää älypuhelinla lisäten tätä kautta myös teknostressiä. (Lee, Chang ym., 2014.) Tämä tutkimus on hyvin linjassa Lazaruksen ja Folkmanin (1984) kanssa liittyen yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin stressin synnyssä. Myös Hsiao, Shu ja Huang (2017) toteavat tutkimuksessaan yksilölliset vaikutukset vapaa-ajan teknostressissä. He tarkastelivat teknostressiä pakonomaisen sosiaalisen verkostopalvelun käytön kautta. Pakonomaisella käytöllä oli lisäävä vaikutus teknostressiin. Erilaiset yksilön sisäiset ominaisuudet, kuten neuroottisuus ja ulospäinsuuntautuneisuus, lisäsivät yksilön pakonomaista sosiaalisen verkostopalvelun käyttöä, joka puolestaan lisäsi teknostressiä. (Hsiao ym., 2017.) Pakonomainen käyttö ei välttämättä ole vielä riippuvuutta tai addiktiota, mutta niissä on samankaltaisia piirteitä. Samaha ja Hawi (2016) tutkivat älypuhelinriippuvuuden ja stressin välistä yhteyttä. Stressin ja riippuvuuden välillä huomattiin olevaan molempiin suuntiin vaikuttava yhteys. Älypuhelinriippuvuus lisäsi käyttäjän kokemaa stressiä, ja tämä stressi vahvisti entisestään koettua riippuvuutta. (Samaha & Hawi, 2016.) Monessa eri tutkimuksessa on siis todettu liiallisen teknologian käytön aiheuttavan teknostressiä.

Toistuvalla ja tapoihin perustuvalla älypuhelimien käytöllä on yhteys riippuvaiseen älypuhelinikäyttäytymiseen. Syntyneet käyttötavat saavat käyttäjän toimimaan ilman tarkoitusta. Tämä näkyy esimerkiksi siten, että käyttäjä avaa puhelimensa katsoakseen, onko hänelle tullut uusia ilmoituksia. Tämä voi edesauttaa riippuvuuteen verrattavissa olevaa käyttäytymistä. (van Deursen ym., 2015.) Ihmiset käyttävät älypuhelimia huomaamattaan valtavasti. Tällainen käyttö voi olla normaalia, mutta on mahdollista, että liiallisesta käytöstä muodostuu ongelmia teknostressin muodossa. Tämän takia käyttäjien tulisi olla paremmin tietoisia omasta käytöstään ja sen seurauksista. Tällöin he voivat ennaltaehkäistä teknostressin negatiivisia seurauksia.

2.4 Teknostressin seuraukset

Teknostressin seuraukset voivat olla joko fyysisiä tai psyykkisiä. Tämän lisäksi teknostressin seurauksia voidaan käsitellä myös eustressin ja distressin käsitteiden avulla. Teknodistressi kuvastaa teknologian käytöstä aiheutuvaa negatiivista stressiä ja teknoeustressi teknologian käytöstä aiheutuvaa positiivista stressiä (Tarafdar ym., 2019). On stressin aiheuttajasta ja yksilön ominaisuuksista riippuvaista, koetaanko stressistä positiivisia vai negatiivisia vaikutuksia. Onkin mahdollista, että samanlainen teknologiavälitteinen tapahtuma voi yksilön ominaisuuksien mukaan aiheuttaa toisissa positiivista stressiä ja toisissa negatiivista stressiä (Salo, Pirkkalainen, Makkonen & Hekkala, 2018). Tästäkin ajatuksesta näkyy hyvin yksilön ominaisuuksien vaikutukset koetun stressin luonteeseen.

Teknostressin vaikutuksia on tutkittu enemmän distressin kautta. Teknostressi voi esimerkiksi aiheuttaa ongelmia yksilöiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Yksilöiden kokemat ongelmat voivat vaikuttaa negatiivisesti myös organisaatioiden toimintaan, joissa he ovat osallisena. Teknostressi lisää ihmisten tyytymättömyyttä työpaikkaansa kohtaan vähentäen heidän sitoutumistaan organisaation toimintaan. (Ragu-Nathan ym., 2008.) Teknostressillä on tällöin merkittävä negatiivinen vaikutus työntekijöiden tehokkuuteen ja sitä kautta koko organisaatioon (Wang ym., 2008).

Myös teknoeustressi voi näyttäytyä sekä yksilöissä että organisaatioissa usein eri tavoin. Teknostressiä voidaan esimerkiksi pyrkiä hyödyntämään motivaation ja innovaatioiden lähteenä tehokkuuden lisäämiseksi. Teknoeustressillä voidaan kuvata esimerkiksi sitä, kuinka yksilöt kokevat teknostressin positiiviset puolet sopivanlaisen haastavuuden kautta. Tällöin käyttäjät ovat motivoituneita kohtaamaan teknologian heille asettamat haasteet, joka voi johtaa tehokkaampaan suoriutumiseen. (Tarafdar ym., 2019.)

Ihmisten vapaa-ajan teknostressin seuraukset ovat moninaisia. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että teknologia saattaa aiheuttaa käyttäjiin stressiä vähentäen heidän yleistä hyvinvointiaan. Tarkemmin teknologia voi näyttäytyä ihmisten vapaa-ajalla negatiivisena esimerkiksi keskittymisen ja nukkumisen ongelmien kautta. Teknologian liiallinen läsnäolo ihmisten jokapäiväisessä elämässä voi estää heitä hoitamasta velvollisuuksiaan. (Salo ym., 2019.) Teknostressi voi näyttäytyä vapaa-ajalla myös positiivisesti. Salon ym. (2018) mukaan jotkin käyttäjät kokevat älypuhelimien toimimattomuuden positiivisena stressinä ongelman ratkaisemisen tarjoaman sopivan haastavuuden takia.

Teknologian seuraukset ovat pahimmillaan vaikuttaessaan negatiivisesti käyttäjiensä terveyteen. Esimerkiksi teknologian tunkeutuva vaikutus ihmisten arkeen voi näyttäytyä mielenterveydessään. Charles, Piazza, Mogle, Sliwinski ja Almeida (2013) tutkivat jatkuvien päivittäisten stressitekijöiden vaikutuksia käyttäjien pitkänajan henkiseen hyvinvointiin. Päivittäisillä pienillä stressitekijöillä oli vaikutusta ihmisten hyvinvointiin myös pitkällä aikavälillä. Koska ihmiset joutuvat alati sopeutumaan ja ratkaisemaan pieniä stressaavia ongelmia, kuluttaa se heitä pitkän ajan kuluessa suuresti. (Charles ym., 2013.) Tämän ajatteleminen vapaa-ajan teknostressin kontekstissa on sopivaa, sillä älypuhelimien aiheuttama teknostressi saattaa olla käyttäjissään alati läsnä olevaa. Teknostressin seuraukset voivat siis olla päivittäisen selviytymisen lisäksi kumulatiivisia ajan myötä kehittyviä suurempia henkisen hyvinvoinnin ongelmia. Teknostressin torjuminen on olennaista sekä päivittäisen elämän ja pitkän aikavälin ongelmien takia.

2.5 Kuinka teknostressiä voidaan torjua?

Teknostressin seuraukset ovat siis moninaisia ja usein yksilön elämänlaatua huonontavia. Tämän takia teknostressin torjumiseen on tärkeä kiinnittää huomiota. Teknostressin torjuntakeinojen tavoitteena on luoda teknostressistä pa-

remmin hallittava kokonaisuus, jotta käyttäjän kokema negatiivisuus pysyy mahdollisimman alhaisella tasolla. Yleisellä tasolla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi teknologian käyttötapojen muuttamista (Tarafdar ym., 2019).

Organisaatiokontekstissa teknostressin torjuminen ei ole ainoastaan yksilöiden vastuulla, vaan koko organisaation. Organisaatiot voivat ehkäistä jäsentensä kokemaa teknostressiä usein eri tavoin. Esimerkkejä näistä tavoista ovat teknisen tuen antaminen sekä käyttäjien osallistuttaminen järjestelmien suunnitteluun ja käyttöönottoon. (Ragu-Nathan ym., 2008.) Näiden keinojen lisäksi voidaan tukea käyttäjien teknologisten taitojen oppimista sekä antaa innovaatiotukea. Teknologisten taitojen oppimisen tuella tarkoitetaan keinoja, joiden avulla käyttäjille välitetään tietoa teknologiasta. Innovaatiotuella tarkoitetaan keinoja, joilla käyttäjät saadaan oppimaan, ymmärtämään ja hyväksymään IT-muutosten tärkeys työskentelyään varten. (Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan & Ragu-Nathan, 2011.) Innovatiivisen organisaatiokulttuurin edistäminen on siis tärkeässä roolissa organisaation teknostressin torjunnassa varsinkin, jos organisaation toiminta on innovatiivista. Aikaisemmin todettiin, että innovatiivinen organisaatio voi olla myös teknostressin aiheuttaja. On kuitenkin tutkittu, että innovatiivisesti ja innokkaasti uutta teknologiaa hyödyntävät ihmiset kokevat pienempää teknostressiä (Lee, Jin & Choi, 2012). On siis tärkeää saada ihmiset sitoutumaan uuteen teknologiaan innovatiivisesti, jotta teknostressi koettaisiin mahdollisimman vähäisenä. Negatiivista distressiä voidaan myös pyrkiä kääntämään positiiviseen eustressiin. Oikeanlaisella suunnittelulla teknologian aiheuttama stressi voi olla positiivista lisäten tehokkuutta ja innovaatioita. (Tarafdar ym., 2019.)

Shu, Tu ja Wang (2011) toteavat teknologiaan liittyvän minäpystyvyyden ja teknologiaan liiallisen turvautumisen välillä olevan yhteydessä koettuun teknostressiin. Minäpystyvyydellä kuvataan ihmisen omaa arvioita kyvykkyydestään suorittaa tiettyjä toimintoja. Suurempi teknologinen minäpystyvyys tarkoitti pienempää koettua teknostressiä. Liiallinen turvautuminen teknologiaan tarkoitti puolestaan suurempaa koettua teknostressiä. Kehittämällä teknologista minäpystyvyyttä pystytään pienentämään esimerkiksi teknologian monimutkaisuuden aiheuttamaa teknostressiä. Liiallisen teknologiaan turvautumisen aiheuttamaa teknostressiä voidaan pienentää vähentämällä yksilön teknologian käyttöä vaativia työtehtäviä. Olennaisinta on, että organisaatioissa ymmärretään heikon minäpystyvyyden ja liiallisen turvautumisen aiheuttamat ongelmat. Ongelmia voidaan torjua esimerkiksi järjestämällä yksilöityä teknologista koulutusta. (Shu ym., 2011.)

Vapaa-ajan teknostressiä voidaan torjua esimerkiksi ottamalla tiettyjä puhelimien ilmoituksia pois käytöstä vähentäen ylikuormitusta. Sosiaalista teknostressiä aiheuttavaa itsensä muihin vertailemista voidaan torjua lisäämällä ymmärrystä siitä, että sosiaalisissa verkostopalveluissa nähty materiaali on yleensä hyvin tarkkaan suunniteltua ja muokattua ollen usein hyvin kaukana todellisuudesta. (Salo ym., 2019.) Monet ihmiset ovat myös lopettaneet sosiaalisten verkostopalveluiden käytön kokonaan torjuakseen käytön negatiivisia vaikutuksia (Dhir ym., 2018). On myös mielenkiintoista ajatella teknologiaa

stressin torjuna, ei aiheuttajana. Samat tekijät, jotka aiheuttavat vapaa-ajan teknostressiä, voivat toimia myös stressin lieventäjinä. Hyviä esimerkkejä tällaista ovat hauskuuteen ja sosiaalisuuteen tähtäävät aktiviteetit, kuten blogien lukeminen ja kommentoiminen, sosiaalisten verkostopalveluiden käyttäminen, erilaisten viestien lähettäminen ja vastaanottaminen, pelien pelaaminen sekä videoiden katsominen. Olennaista on, että käyttäjä välttää aktiviteetteja, joiden hän ajattelee lisäävän ahdistustaan. (Leung, 2015.) Wenninger, Krasnova ja Buxmann (2019) nostavat tutkimuksessaan esiin ajatuksen siitä, että on käyttäjän itsensä tekemistä toiminnoista riippuvaista, millaisia vaikutuksia esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden käytöstä seuraa. Heidän tutkimuksessaan vastavuoroisuuteen tähtäävät toiminnot, kuten toisten kanssa keskusteleminen ja asioiden kommentoiminen jopa lisäsivät ihmisten hyvinvointia. Suuressa roolissa siis on se, kuinka teknologiaa käytetään.

Salon, Pirkkalaisen, Chuan ja Koskelaisen (2017) tutkimuksessa esitellään erilaisia vapaa-ajan teknostressin torjumisen keinoja. Tutkimuksessa torjuntakeinot jaetaan kolmeen kategoriaan: stressitekijöiden vähentämiseen, stressitekijöiden sietämiseen sekä rasitteista toipumiseen. Stressitekijöitä voidaan vähentää esimerkiksi muuttamalla teknologian käyttötapoja (esim. vähentämällä liiallista käyttöä). Stressitekijöiden sietämistä voidaan tehdä muuttamalla omaa käyttäytymistään erilaisten stressitekijöitä kohdatessa (esim. laitteen välittämän ilmoituksen huomioimatta jättäminen). Rasitteista toipumista voidaan puolestaan tehdä esimerkiksi purkamalla negatiivisia tunteita voimasanoilla. (Salon ym., 2017.) Teknostressin torjumista voidaan siis lähestyä joko stressitekijöiden tai rasitteiden kautta. Salon ym. (2017) mukaan stressitekijöihin vaikuttavat torjuntakeinot ovat kuitenkin tehokkaampia, sillä rasitteesta toipumisen keinot eivät vähentäneet stressiä yhtä hyvin vaan toisinaan jopa lisäsivät stressiä heidän tutkimuksessaan. On siis mahdollista, että vääränlaisia torjuntakeinoja käyttämällä voidaankin lisätä koettua stressiä.

Teknologian hyödyt sekä yksilöille että organisaatioille ovat parhaimmillaan erittäin suuria. Väärin suunniteltuna, toteutettuna ja käytettynä teknologian vaikutukset voivat kuitenkin kääntyä negatiiviseksi. Tämän takia teknostressin torjumisessa on erittäin olennaista huomioida useita erilaisia teknologian luonteeseen liittyviä tekijöitä. Meidän tulee ymmärtää sekä teknologian että yksilöiden ominaisuuksia, jotta teknologian aiheuttamaa stressiä pystytään torjumaan mahdollisimman tehokkaasti.

3 DIGITAALISTEN SISÄLTÖJEN KULUTTAMINEN VAPAA-AJALLA

Tämän luvun tarkoituksena on tarkastella käyttäjien erilaisten digitaalisten sisältöjen kuluttamisen syitä. Tarkastelussa pyritään keskittymään tutkielman tavoitteiden mukaisesti älypuhelimilla vapaa-ajalla kulutettaviin jatkuvasti päivittyviin ja uudistuviin informaatio- ja keskusteluvirtoihin, mutta myös muita teknologioita ja sisältöjä nostetaan esiin. Digitaalisten sisältöjen kuluttamisen syiden tarkastelussa hyödynnetään käyttötarkoitusteoriaa. Luku pyrkii selvittämään, miksi käyttäjät ryhtyvät kuluttamaan tiettyjä sisältöjä ja miksi käyttöä jatketaan. Seuraavaksi luvussa käsitellään sitä, miten sisällön kuluttaminen voi kasvaa tiiviiksi osaksi ihmisen päivittäistä elämää tapojen kautta. Tämän jälkeen nostetaan esiin digitaalisten sisältöjen liiallista kuluttamista. Viimeisessä alaluvussa on yhteenveto tutkielman teoriaosuudesta (luvut 2 ja 3).

3.1 Käyttötarkoitusteoria

Käyttötarkoitusteoria (engl. uses and gratifications theory) on 1940-luvulla kehitetty teoria, jonka avulla on tutkittu ihmisten joukkotiedotusvälineiden välittämien sisältöjen kulutusta (Blumler, 1979). Teorian avulla pystytään muodostamaan käsityksiä siitä, kuinka ihmiset kuluttavat erilaisten medioiden välittämää sisältöä (Kayahara & Wellman, 2007). Teorian pääajatuksena on se, että ihmiset ovat aktiivisia kuluttajia. Tämä tarkoittaa, että ihmiset tekevät tietoisia valintoja siitä, mitä medioiden välittämiä sisältöjä kulutetaan ja miten niitä kulutetaan. Teorian avulla pyritään ymmärtämään ihmisten tarpeita ja motivaatioita median kuluttamisen yhteydessä. Ihmisten siis oletetaan tekevän tietoisia median kuluttamiseen liittyviä valintoja, jotka ovat linjassa heidän tarpeidensa ja motivaatioidensa kanssa. (Katz ym., 1974.)

Rubinin (1984) mukaan motivaatiot medioiden kuluttamiseen voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan: instrumentaaliseen ja ritualistiseen. Rubin (1983) kirjoittaa tarkemmin ihmisten katselevan televisiota esimerkiksi ajan kuluttami-

sen, viihtymisen tai informaation etsimisen takia. Vaikka käyttötarkoitusteoriaa kehitettiin alun perin nykyään vanhanaikaiseksi katsottavien medialähteiden tarkastelemista varten, on sen kuitenkin todettu olevan sopiva myös uusimpien teknologioiden välittämän sisällön kuluttamisen tutkimuksessa (Liang, Lai & Ku, 2007).

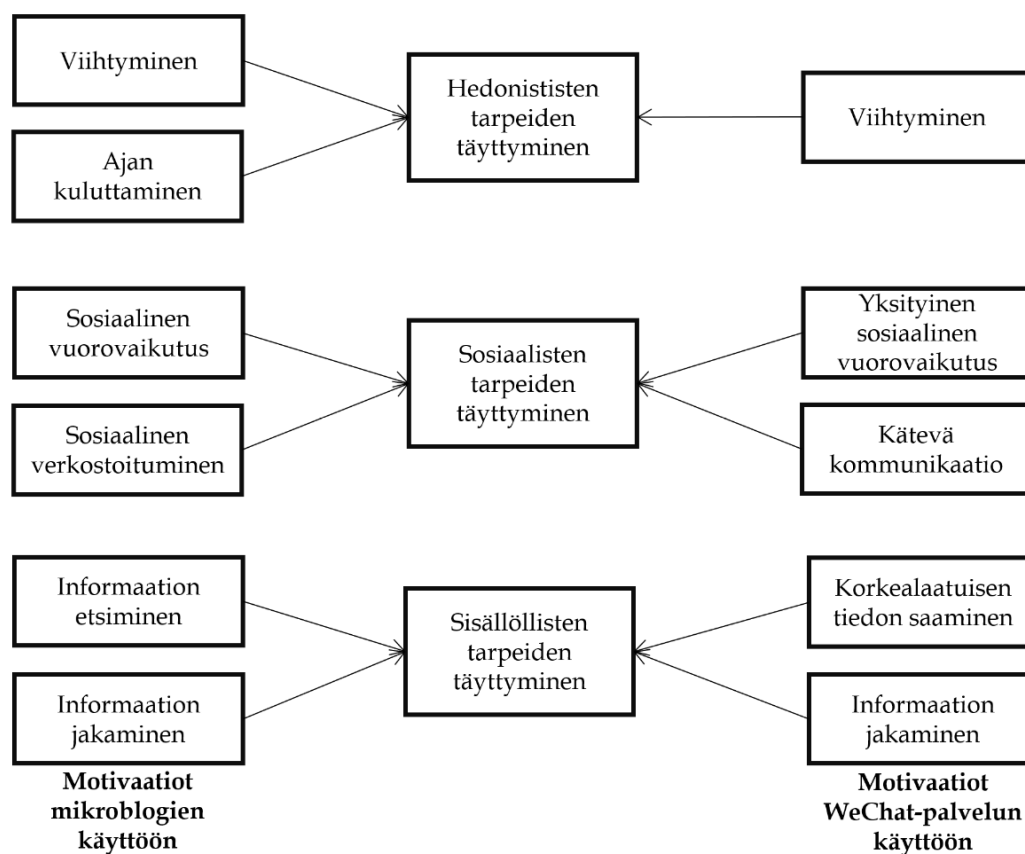
Informaatioteknologian tutkimus on hyödyntänyt käyttötarkoitusteoriaa monissa eri konteksteissa. Käyttötarkoitusteoriaa on tutkittu teknologian kehityessä edeten matkapuhelimiin (Leung & Wei, 2000), internetiin (Stafford ym., 2004), älypuhelimiin (esim. Hiniker ym., 2016; Joo & Sang, 2013), sosiaalsiin verkostopalveluihin (esim. Ha ym., 2015) ja verkkopeleihin (esim. Li, Liu, Xu, Heikkilä & van der Heijden, 2015). Monissa tapauksissa vanhempien teknologioiden tutkimuksessa löydetyt asiat ovat linjassa uusien teknologioiden tutkimusten kanssa. Rubinin (1983) löydökset eskapismista, nautinnosta ja yhteisestä tekemisestä televisiota katsellessa ovat linjassa esimerkiksi Lin ym. (2015) verkkopelaamisen tutkimuksen kanssa. Leungin ja Wein (2000) perinteisten matkapuhelimien tutkimus on puolestaan hyvin linjassa älypuhelimien tutkimuksen (esim. Hiniker ym., 2016) kanssa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että teknologian kehittyminen, etenkin internetin yleistyminen, on lisännyt teknologian kuluttamiseen uudenlaisia ulottuvuuksia. Sundar ja Limperos (2013) pohjivatkin tutkimuksessaan sitä, että pitäisikö käyttötarkoitusteoriaa päivittää nykyaikaisempia teknologioita varten huomioimalla paremmin muuttuvien teknologioiden uudenlaisia ominaisuuksia.

Gan ja Wang (2015) nostavat omassa tutkimuksessaan esiin erilaisia tarpeiden täyttymisiä tarkastelemalla mikroblogeja ja WeChat-nimistä sosiaalista verkostopalvelua. Heidän tutkimuksessaan käsitellään eroja ja yhtäläisyyksiä näiden palveluiden käyttötarkoitusten välillä. Tässä tutkielmassa sekä mikroblogit että WeChatin kaltaiset sosiaaliset verkostopalvelut kuuluvat tutkimusalueeseen, joten molempien yhteydessä tehtyjä havaintoja voidaan hyödyntää. Ganin ja Wangin (2015) tutkimuksessa on eritelty tarkemmin kolme erilaista tarpeen täyttymisen ulottuvuutta: hedonistinen (koettu viihtyminen, kulutettu aika), sosiaalinen (sosiaalinen vuorovaikuttaminen, sosiaalinen verkostoituminen, yksityinen sosiaalinen verkostoituminen ja kätevä kommunikointi) sekä sisällöllinen (informaation etsiminen, korkealaatuisen informaation saaminen ja informaation jakaminen). Mikroblogien tapauksessa sisällölliset tarpeet olivat tärkeimpiä, kun taas WeChatin tapauksessa sosiaaliset tarpeet olivat suurimmassa roolissa. (Gan & Wang, 2015.) Hedonistisilla tarpeilla tarkoitetaan erilaisia nautinnollisia tarpeita. Sosiaaliset tarpeet puolestaan liittyvät vahvasti tarpeisiin, joissa on läsnä myös muita ihmisiä. Sisällölliset tarpeet kuvaavat esimerkiksi tiedon etsimistä ja löytämistä.

Myös Gan ja Li (2018) ovat tutkineet samankaltaisia asioita. Heidän tutkimuksessaan kuitenkin nostetaan esiin myös teknologisten tarpeiden tyydytys, jonka todetaan olevan suurin syy käytön jatkumiselle. Tämä alleviivaa hyvin vahvasti nykyteknologian helppokäyttöisyyden tärkeyttä, joka on vahvistunut älypuhelimien kehittymisen ja yleistymisen myötä. Tässä tutkielmassa teknologinen tarpeen tyydytys jätetään kuitenkin vähemmälle huomiolle, sillä tutkiel-

man tarkastelu pyritään keskittämään älypuhelimien välittämiin sisältöihin eikä älypuhelimeen teknologiana. Älypuhelinta ajatellaan enemmän sisällön välityksen mahdollistajana. Tämän takia tutkielmassa hyödynnetään juuri Ganin ja Wangin (2015) tutkimuksen hedonistisia, sosiaalisia ja sisällöllisiä tarpeiden täyttymisiä.

Seuraavassa aluvuossa tarkastellaan käyttötarkoitusteoriaa tarkemmin pohjautuen Ganin ja Wangin (2015) tutkimukseen (kuvio 4). Heidän tutkimuksensa lisäksi kirjallisuudesta nostetaan esiin myös välttämiskäyttäytymistä (esim. Hofmann, Reinecke & Meier, 2017; Li ym., 2015; Wang, Wang, Gaskin & Wang, 2015), paitsijäämisen pelkoa (esim. Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013), tapoja (esim. Oulasvirta ym., 2012) sekä liiallista käyttöä (esim. Chiu, 2014). Näiden tekijöiden huomioiminen nähtiin tämän tutkielman kannalta olennaisena, sillä niiden on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu vaikuttavan älypuhelimien käyttöön.



KUVIO 4 Mikroblogin ja WeChat-palvelun käytön tarpeiden täyttymisiä (Gan & Wang, 2015)

3.2 Hedonistiset tarpeet

Gan ja Wang (2015) nostavat sosiaaliset tarpeet esiin yhtenä heidän tutkiemiensa palveluiden täyttämistä tarpeista. Hedonistiset tarpeet jaetaan heidän tutki-

muksessaan viihtymiseen ja ajan kuluttamiseen. Hedonistisiin tarpeisiin sisällytetään tässä tutkielmassa myös yksi tekijä Lin ym. (2015) tutkimuksesta: eskapismi. Eskapismiin liittyy vahvasti myös viivyttelyminen, ja näitä molempia tarkastellaan ihmisten välttämiskäyttäytymisen kautta. Viivyttelyminen pohjautuu hedonistisiin tarpeisiin mielihyvän tavoittelun kautta (Hofmann ym., 2017). Samoin ajatellaan eskapismin tapauksessa.

3.2.1 Viihtyminen

Viihtyminen on vahvasti osana ihmisten vapaa-ajan teknologian käyttöä. Halu viihtyä liittyy sisäiseen motivaatioon ohjaten ihmisen käyttäytymistä (Luo & Remus, 2014). Viihtymisen tarpeen täyttyminen onkin nostettu esiin erilaisia medialähteitä tarkastelevien tutkimusten yhteydessä (Sundar & Limperos, 2013). Jo vanhempien matkapuhelimien on raportoitu viihdyttävän käyttäjiään (Leung & Wei, 2000). Nykyään esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden kohdalla viihtyminen on yksi tärkeimmistä käytön syistä (esim. Ifinedo, 2016; Reinecke ym., 2014; Rokito, Choi, Taloyr & Bazarova, 2019). Wu ja Holsapple (2014) toteavat tutkimuksessaan, että sisäiset motivaattorit, kuten nautinto ja innostus selittävät eniten hedonististen palveluiden käyttöä. Heidän mukaansa positiiviset tuntemukset ja kokemukset liittyvät viihdyttävään toimintaan.

Sosiaalisten verkostopalveluiden tarjoama viihdearvo voidaan määritellä esimerkiksi hauskuutena ja rentoutena, joita käyttäjä kokee palvelua käyttäessään (Cheung, Chiu & Lee, 2011). Etsiessään viihdettä sosiaalisista verkostopalveluista käyttäjät pyrkivät usein pakenemaan todellisuutta ja rentoutumaan, inspiroitumaan, viihtymään sekä ilmaisemaan itseään. Tätä tehdään esimerkiksi katselemalla videoita, kuuntelemalla musiikkia, lukemalla blogeja sekä etsimällä uusia ideoita. (Heinonen, 2011.) Sosiaalisten verkostopalveluiden lisäksi esimerkiksi erilaiset verkkopelit tarjoavat käyttäjilleen viihdettä. Sosiaalisten verkostopalveluiden ja verkkopelien kulutusta ohjaavatkin samankaltaiset tarpeet. (Reinecke ym., 2014.) Isoon osaan nykyään kulutettavista digitaalisista sisällöistä liittyy erilaisia sosiaalisia elementtejä. Ha ym. (2015) mainitsevat sosiaalisuuden lisäävän käyttäjän kokemaa viihtymistä esimerkiksi omien kontaktien kanssa tapahtuvien hauskojen interaktioiden kautta. Tällaista hauskuutta korostaa entisestään käyttäjien mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan ja mielipiteitään erilaisten emoji-symbolien avustuksella. Tällaisilla voidaan pyrkiä lisäämään käyttäjien saamaa nautintoa. Nautinnon kasvaessa käyttäjien asenne palvelua kohtaan yleisesti paranee lisäten palvelun käyttöä. (Ha ym., 2015.) Vorderer, Klimmt ja Ritterfeld (2004) kirjoittavatkin nautinnon olevan viihteen keskiössä.

Oliver ja Bartsch (2010) ovat eri mieltä. Heidän mukaansa toisaalta myös päinvastaiset, surullisuutta välittävät sisällöt voivat viihdyttää käyttäjiään. He nostavatkin tutkimuksessaan esiin ajatuksen siitä, ettei nautinnon ajattelemisen viihtymisen keskiössä ole välttämättä oikea tapa. Vaikka nautinnon merkitys viihteenä esimerkiksi huvittelun, riemastumisen, rentoutumisen ja harhautuksen kautta on selvää, myös esimerkiksi liikuttavat ja ajatuksia herättävät sisällöt

viihdyttävät ihmisiä. On kuitenkin kulutettavasta sisällöstä riippuvaista, mil-laisten tuntemusten kautta ihmiset kokevat viihtymistä. (Oliver & Bartsch, 2010.) Nykymaailma tarjoaakin ihmisille rajattomasti erilaista sisältöä heidän kulut-tavakseen. Erilaiset digitaaliset sisällöt tarjoavat käyttäjilleen viihdettä usein eri tavoin. Ihmiset voivat tehdä omien mieltymystensä mukaisia valintoja siitä, millaiseen viihteeseen he haluavat kuluttaa aikaansa.

3.2.2 Ajan kuluttaminen

Ihmiset käyttävät valtavasti erilaisia teknologioita vapaa-ajallaan kuluttaakseen aikaa. Tämä on nostettu esiin jo vanhemmissa televisiota käsitelleissä tutkimuk-sissa (esim. Rubin, 1984). Althaus ja Tewksbury (2000) kirjoittavat ajan kulutta-misen mahdollistamisen olevan tärkeä syy siinä, mitä medioita ihmiset päättä-vät kuluttaa. On hyvin pitkälti yksilön tavoitteista riippuvaista, millaista medi-aa kulutetaan. Althausin ja Tewksburyn (2000) tutkimuksessa vertailtiin uutis-ten katselamista televisiosta, sanomalehteä ja internetiä. Heidän tutkimukses-saan internet oli todennäköisin kanava, jota ihmiset hyödynsivät ajan kulutta-miseen. Nykyaikaisempien teknologioiden osalta esimerkiksi älypuhelimien on tutkittu olevan ihmisten ajan kuluttamiseen hyödyntämä väline, etenkin kun heillä on tylsää (Joo & Sang, 2013). Leen, Leen ym. (2014) tutkimuksessa älypu-helimia raportoitiin käytettävän kuluttamaan aikaa tylsinä hetkinä, kuten odot-taessa jotain tai pitkästytävien luentojen aikana. On kuitenkin mahdollista, ettei älypuhelimien käyttö torju ikävystymistä käyttäjän odottamalla tavalla. Tämä johtuu esimerkiksi älypuhelimien passiivisesta, yksitoikkoisesta ja haasteetto-masta käytöstä. Tällöin käyttäjät eivät saa käytöstään onnistumisen tunteita. (Lepp ym., 2017.)

Älypuhelimien käyttöön tylsyyden torjumiseksi ja ajan kuluttamiseksi voidaan liittää vapaa-ajan ikävystymisen käsite (engl. leisure boredom). Tämä voidaan määritellä tilanteena, jolloin ihminen kokee hänellä olevan liian vähän tekemistä verrattuna hänen vapaa-aikansa määrään. Tällöin ihmistä saattaa vaivata hänen kykenemättömyytensä täyttää hänen vapaa-aikaansa merkittä-vällä tekemisellä. (Barnett, 2005.) Tällaisina hetkinä ihmiset käyttävät nykyään usein älypuhelimia (esim. Lee, Lee ym., 2014), jolloin älypuhelimien tarjoamat ajan kuluttamisen ja viihtymisen mahdollisuudet nousevat hyvin esiin. Tar-keimpana esimerkkinä älypuhelimilla voidaan kuluttaa aikaa esimerkiksi sosi-aalisissa verkostopalveluissa, kuten Facebookissa (Lee, Lee ym., 2014). Whiti-ningin ja Williamsin (2013) tutkimuksessa 76 prosenttia tutkituista henkilöistä käytti sosiaalisia verkostopalveluita kuluttaakseen aikaa esimerkiksi töissä, koulussa tai yleisesti hetkinä, joina he kaipasivat jotain tekemistä. Älypuhelin ja sosiaaliset verkostopalvelut tarjoavat siis hyvän keinon ajan kuluttamiseen etenkin hetkinä, kun ihmisellä ei ole muuta tekemistä. Toisinaan älypuhelimien kanssa kulutetaan kuitenkin aikaa, vaikka ihmisellä olisi muutakin tekemistä, joka liittyy vahvasti siihen, että käyttäjät kuluttavat digitaalisia sisältöjä viihty-misen tavoittelemiseksi paetakseen jotain.

3.2.3 Välttämiskäyttäytyminen

Välttämiskäyttäytymisen katsotaan täyttävän ihmisen hedonistia tarpeita, sillä erilaisiin välttämiskäyttäytymisen mekanismeihin liitetään usein mielihyvän ja nautinnon hakeminen. Pakenemiseen perustuvaa käyttäytymistä, eskapismia, on tutkittu esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden kontekstissa. Kircaburun ja Griffiths (2018) tutkivat ongelmallista Instagramin käyttöä eskapismien yhteydessä. Ongelmallista käyttäytymistä liittyi esimerkiksi suorien videolähetysten katseluun ja muiden ihmisten päivityksiin reagoimiseen. Instagramia käytettiin pakokeinona todellisen maailman ongelmista. Käyttöön liittyi myös paitsijäämisen pelkoa. Muiden käyttäjien lähettämiä suoria videolähetyksiä oli katsottava ja uusia päivityksiä seurattava, jottei käyttäjä kokisi jäävänsä mistään tärkeästä paitsi. (Kircaburu & Griffiths, 2018.) Wang ym. (2015) nostavat tutkimuksessaan esiin oikean elämän tarpeet ja ongelmat ja niiden yhteyden liialliseen älypuhelimien käyttöön. Stressaantuneiden käyttäjien motiivit käyttää älypuhelimia olivat vahvasti eskapismiin ja nautintoon tähtääviä. (Wang ym., 2015.) Käyttäjät voivat kompensoida kokemiaan negatiivisia tuntemuksia kuluttamalla älypuhelimien välittämiä sisältöjä hedonistisin tavoittein (Elhai, Hall ym., 2017).

Välttämiskäyttäytymistä voidaan tarkastella myös termin viivyttely (engl. procrastination) avulla. Vältellessään jonkin toiminnon suorittamista viivyttelällä yksilö tekee jotain, mistä hän saa hetkellistä ja välitöntä mielihyvää. Tällöin yksilö todennäköisesti valitsee helpommin mielihyvää tuovan tekemisen, kuin negatiivisia tuntemuksia herättävän tekemisen, jota hän pyrkii välttämään. (Hofmann ym., 2017.) Tällaista hetkellistä mielihyvää tuovaa teknologiavälitteistä tekemistä, joka aiheuttaa viivyttelyä, voi olla esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden käyttäminen (esim. Przepiorka, Blacnio & Díaz-Morales, 2016) tai kissavideoiden katsominen (Myrick, 2015). Nämä ovat hyviä esimerkkejä usein kevyestä ja mielialaa nostavasta tekemisestä, josta käyttäjät saavat nautintoa. Nautinto, hauskuus ja helppous saavat käyttäjän valitsemaan tällaisen tekemisen usein enemmän työtä vaativien ja negatiivista oloa tuovien tekemisten sijaan.

Ihmisten hyvinvoinnin on sanottu kärsivän teknologian aiheuttaman viivyttelyn takia. Tällöin teknologia kuluttaa ihmisen aikaa vaikeuttaen hänen muiden velvoitteidensa suorittamista. Sosiaalisilla verkostopalveluilla, esimerkiksi Facebookilla, on vahva vaikutus viivyttelyyn. Facebookin yhteydessä tapahtuvasta viivyttelystä valtaosa johtuu ihmisen tapoihin perustuvasta Facebookin seuraamisesta sekä halusta viihtyä sen parissa. Facebookin aiheuttama viivyttely voi myös nostaa käyttäjän stressitasoja. (Meier, Reinecke & Meltzer, 2016.)

Myös Rozgonjuk, Kattago ja Täht (2018) tutkivat viivyttelyä sosiaalisten verkostopalveluiden näkökulmasta. Heidän tutkimuksensa mukaan viivyttely ja älypuhelimien käyttäminen vaikuttivat toisiinsa. Myös sosiaalisten verkostopalveluiden käyttäminen luennoilla liittyi viivyttelyyn. (Rozgonjuk ym., 2018.) Tällaisilla palveluilla ja viivyttelyllä on toisiinsa

vaikuttava suhde. Sosiaaliset verkostopalvelut voivat toisaalta aiheuttaa viivyttelemistä, mutta Przepiorka ym. (2016) toteavat, että viivyttelevät käyttäjät ovat todennäköisempiä käyttämään sosiaalisia verkostopalveluita intensiivisemmin. Tällaiset sosiaaliset palvelut voivat siis tarjota muutenkin viivyttelyyn taipuvaisille ihmisille uuden ja tehokkaan keinon viivytellä.

3.3 Sosiaaliset tarpeet

Gan ja Wang (2015) nostavat sosiaaliset tarpeet esiin yhtenä heidän tutkimiensä palveluiden täyttämistä tarpeista. Sosiaaliset tarpeet jaetaan heidän tutkimuksessaan sosiaaliseen vuorovaikuttamiseen, sosiaaliseen verkostoitumiseen, yksityiseen sosiaaliseen verkostoitumiseen sekä kätevään kommunikaatioon. Tässä luvussa käsitellään tarkemmin sosiaalista vuorovaikuttamista ja sosiaalista verkostoitumista, sillä nämä tekijät liittyvät vahvasti älypuhelimilla kulutettavaan sisältöön. Kommunikaation kätevyyttä ja yksityistä sosiaalista verkostoitumista ei tarkastella erillisenä kokonaisuutena, vaan niitä käsitellään osana sosiaalista vuorovaikutusta ja verkostoitumista. Tämän lisäksi alaluvussa nostetaan esiin paitsijäämisen pelko, johon liittyy vahvasti erilaisia sosiaalisia tekijöitä.

3.3.1 Sosiaalinen vuorovaikutus ja verkostoituminen

Sosiaalinen läsnäolo on suuressa roolissa älypuhelimien välityksellä tapahtuvassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja verkostoitumisessa. Cheung ym. (2011) toteavat sosiaalisen läsnäolon vaikuttavan vahvasti sosiaalisen verkostopalvelun, heidän tutkimuksessaan Facebookin, käyttöön. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiset käyttävät sosiaalisia verkostopalveluja esimerkiksi ollakseen helposti yhteydessä ystäviinsä ja kommunikoimaan heidän kanssaan. Ganin ja Lin (2018) tutkimuksessa tulokset olivat hieman erilaisia. Heidän tutkimuksessaan sosiaalinen läsnäolo ja sosiaaliset interaktiot eivät nousseet esiin yhtä suurina tekijöinä esiin. Mahdollisia eroja on voinut syntyä esimerkiksi tarkasteltavien palveluiden takia. Gan ja Li (2018) tarkastelivat tutkimuksessaan WeChat-palvelua, joka eroaa Facebookista usein eri tavoin. Erilaisia sosiaalisia verkostopalveluita käytettäessä on siis mahdollista, että erilaiset tarpeet ovat käytön taustalla.

Pittman ja Reich (2016) kirjoittavat, että sosiaaliset verkostopalvelut voivat vähentää yksinäisyyttä, jota ihmiset kokevat. Tämän takia vuorovaikutuksella ja verkostoitumisella älypuhelimien välityksellä voi olla suuria vaikutuksia yksilöiden elämään. Varsinkin kuviin perustuvilla palveluilla, kuten Instagramilla ja Snapchatilla on suuri vaikutus käyttäjien kokemaan onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen. Kuviin perustuvien palveluiden etu liittyy esimerkiksi siihen, että tällöin käyttäjien harjoittama kommunikaatio tuntuu todellisemmalta verrattuna tekstipohjaiseen kommunikaatioon. (Pittman & Reich, 2016.) Erilaiset älypuhelimilla käytettävät palvelut siis tyydyttävät ihmisten useita erilaisia sosiaali-

sia tarpeita. Teknologian kehittyminen, kuten esimerkiksi kuvien ja videoiden jakamisen helppous, on tehnyt näiden palveluiden käytöstä kasvavissa määrin immersiivisempää vaikuttaen käyttäjien mahdollisuuksiin vuorovaikuttaa ja verkostoitua muiden kanssa.

Myös Huang, Hsieh ja Wu (2014) kirjoittavat tutkimuksessaan ihmisten sosiaalisten tarpeiden täyttymisestä sosiaalisten verkostopalveluiden käytössä. He toteavat, että ihmisten sosiaalisten tarpeiden täytyessä on todennäköisempää, että he käyttävät sosiaalista verkostopalvelua uudelleen. Tämän lisäksi suuressa roolissa on käyttäjien käytöstä saamat tuntemukset, kuten erilaisten interaktioiden tuoma mielihyvä. (Huang ym., 2014.) Ha ym. (2015) tutkivat sosiaalisten verkostopalveluiden käyttöä nimenomaan mobiililaitteilla. He toteavat tutkimuksessaan, että sosiaaliset interaktiot vaikuttavat vahvasti ihmisten muidenkin kuin sosiaalisten tarpeiden täyttymiseen käytettäessä sosiaalisia verkostopalveluja mobiilisti. Tämä alleviivaa entisestään sosiaalisten tekijöiden tärkeyttä älypuhelimien käyttöä selittävänä tekijänä. Joissain tutkimuksissa sosiaalisuuden vaikutukset ovat näyttäytyneet suorasti, mutta toisinaan myös muiden tarpeiden täyttymisen kautta.

Vorderer, Krömer ja Schneider (2016) tutkivat yliopisto-opiskelijoiden älypuhelimien käyttöä. He nostavat tutkimuksessaan esiin sen, että älypuhelimet täyttävät sosiaalisia tarpeitamme etenkin silloin, kun emme ole fyysisesti osana sosiaalista tilannetta. Tämän lisäksi ihmiset käyttävät älypuhelimia usein myös muiden läsnä ollessa. Ihmiset ovat toisinaan valmiita uhraamaan todellisen sosiaalisen tilanteen verkossa tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen kautta. (Vorderer ym., 2016.) Tämä kuvaa hyvin sitä, kuinka vahvasti älypuhelimien koetaan täyttävän sosiaalisia tarpeitamme. Kuten Vordererin ym. (2016) tutkimuksessa asiaa käsitellään, ihmiset ovat ”jatkuvasti verkossa, jatkuvasti yhdistettynä”. Tästä voi seurata myös ongelmia.

3.3.2 Paitsijäämisen pelko

On mahdollista, että digitaalisia sisältöjä kulutetaan, ettei jäätäisi mistään paitsi. Paitsijäämisen pelko (engl. fear of missing out, FOMO) on tilanne, jossa yksilöllä on tunne, että muut ihmiset tekevät ja kokevat jotain positiivista, josta hän jää paitsi. Paitsijäämisen pelkoon liittyy olennaisesti ihmisen tarve ja halu olla jatkuvasti tietoinen siitä, mitä muut tekevät ja kokevat. (Przybylski ym., 2013.) Paitsijäämisen pelko on liitetty useisiin eri digitaalisiin sisältöihin. Hyvin yleinen paitsijäämisen pelon tutkimuksen kohde on erilaiset sosiaaliset verkostopalvelut (esim. Beyens ym., 2016).

Paitsijäämisen pelon on huomattu vaikuttavan ongelmallisen teknologian käytön kehittymiseen (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand & Chamarro, 2017). Paitsijäämisen pelon nostaminen esiin sosiaalisessa kontekstissa on olennaista, sillä ihmisen sosiaaliset tarpeet liittyvät vahvasti paitsijäämisen pelkoon. Ilman sosiaalisia tarpeita paitsijäämisen pelkoa ei pääsisi syntymään. Vorderer ym. (2016) mukaan ihmiset ovat jatkuvasti verkossa ja saavutettavissa sitä kautta. Tästä aiheutuu heille ongelmia, sillä ihmisten oletetaan olevan jatkuvasti läsnä.

Tilanteessa, jossa käyttäjä ei syystä tai toisesta ole saavutettavissa, hän saattaa nähdä viestejä liian myöhään ja esimerkiksi jäädä paitsi jostain tapahtumasta. (Vorderer ym., 2016.) On siis hyvin ymmärrettävää, että internetin merkityksen kasvu eri yhteyksissä on lisännyt käyttäjien paitsijäämisen pelkoa, sillä lähes kaikki tärkeä ja ihmisille merkityksellinen sovitaan internetissä.

3.4 Sisällölliset tarpeet

Gan ja Wang (2015) nostavat sisällölliset tarpeet esiin yhtenä heidän tutkimien-
sa palveluiden täyttämistä tarpeista. Sisällölliset tarpeet jaetaan heidän tutki-
muksessaan informaation etsimiseen, korkealaatuisen tiedon saamiseen sekä
informaation jakamiseen. Informaation jakaminen on suuri osa älypuhelimien
käyttöä, mutta tämän tutkielman keskittyessä sisältöjen selaamiseen, pyritään
informaation jakaminen jättämään suurimmilta osin huomioimatta.

3.4.1 Informaation etsiminen

Erilaiset digitaaliset sisällöt täyttävät useita ihmisten sisällöllisiä tarpeita. Bian ja Leung (2015) toteavat tutkimuksessaan, että ihmiset käyttävät esimerkiksi älypuhelimiaan usein eri tavoin informaation etsimiseen. Informaatiota etsitään esimerkiksi selailemalla internetissä tai hyödyntämällä hakukoneita. Tämän lisäksi informaatiota etsitään myös lukemalla uutisia, käyttämällä pikaviestisovelluksia sekä sosiaalisten verkostopalveluiden välityksellä. (Bian & Leung, 2015.) Whitingin ja Williamsin (2013) tutkimuksessa todetaan, että esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden kautta pystytään löytämään tietoa alennuksista, tuotteista, tapahtumista, juhlista sekä yrityksistä.

Zhitomirsky-Geffet ja Blau (2017) tarkastelivat erilaisia käyttäytymismalleja ja älypuhelimilla tapahtuvaan informaation etsintään liittyen. Heidän tutkimuksensa perusteella informaation etsiminen voidaan jakaa kahteen osaan: sosiaaliseen informaation etsimiseen ja käytännölliseen/kognitiiviseen tiedon etsimiseen. Sosiaalinen tiedon etsiminen linkittyy vahvasti myös erilaisten sosiaalisten tarpeiden täyttymiseen. Sosiaaliseen tiedon etsimiseen kuuluu esimerkiksi saapuneiden viestien tarkistaminen sekä sosiaalisten verkostopalveluiden tarkistaminen. Käytännöllistä tiedon etsimistä puolestaan ovat internetin selaaminen tiedon saamiseksi sekä omiin mielenkiinnon kohteisiin liittyvä tiedon etsiminen. (Zhitomirsky-Geffet & Blau, 2017.) Käytännöllistä tiedon etsimistä voidaan tehdä myös sosiaalisissa verkostopalveluissa esimerkiksi kysymällä jotain yhteisön jäseniltä (Agichtein, Castillo, Donato, Gionis ja Mishne, 2008).

Myös uutisia lukemalla etsitään ja saadaan usein tietoa. Shim, You, Lee ja Go (2015) nostavatkin esiin sen, että mobiililaitteet välittävät käyttäjilleen tietoa hyvin reaaliaikaisesti. Käyttäjät voivat myös itse valikoida, miten ja millaista informaatiota he tahtovat uutisten heille välittävän. Erilaiset uutissovellukset mahdollistavat sen, että käyttäjät pystyvät löytämään itselleen relevanttia ja

mielenkiintoista informaatiota eri uutistoimistojen välittämänä. (Shim ym., 2015.) Ihmisillä on valtava määrä erilaisia lähteitä, joista he voivat etsiä informaatiota. Tämä on toisaalta vahvuus, mutta se voi myös toisaalta vaikeuttaa informaation korkean laadun varmistamista.

3.4.2 Korkealaatuisen informaation vastaanottaminen

Nykyaikaiset teknologiat välittävät käyttäjilleen valtavasti informaatiota. Ganin ja Wangin (2015) tutkimuksessa nostetaankin esiin, että esimerkiksi mikroblogit välittävät käyttäjilleen informaatiota, jota he eivät välttämättä tahdo nähdä. Käyttötarkoitusteorian mukaan ihmiset tekevät itse tietoisia ja aktiivisia valintoja siitä, millaista sisältöä he tahtovat kuluttaa. Onkin siis selvää, että palvelut, jotka tarjoavat käyttäjilleen heidän haluamanlaistaan sisältöä, palvelevat heidän tarpeitaan paremmin. Ho, Kuo & Lin (2012) toteavatkin tutkimuksessaan informaation laadun vaikuttavan erilaisten verkkopalveluiden käyttöön ja käytön jatkumiseen.

Etenkin sosiaalisten verkostopalveluiden tapauksessa korkealaatuisen informaation löytäminen voi olla hankalaa. Agichtein ym. (2008) aloittavatkin oman tutkimuksensa tiivistelmän ajatuksella siitä, että itse palvelun käyttäjien tuottaman sisällön ja informaation laatu vaihtelee äärimmäisen voimakkaasti korkeatasoisen ja matalatasoisen sisällön välillä. Tällöin on kiinnitettävä huomiota selattavan informaation laatuun. Palveluissa, joissa käyttäjät voivat kysyä jotain ja muut käyttäjät vastaavat, voidaan saadun informaation laatua arvioida esimerkiksi vastauksen pituuden ja vastauksen saaman suosion perusteella. (Agichtein ym., 2008.) Saadakseen korkealaatuista ja itselleen mielekästä informaatiota ja sisältöä käyttäjien tulee valita tarkkaan, mitä palveluita he käyttävät sekä edelleen palveluiden sisällä arvioida, onko heidän näkemänsä informaatio ja sisältö laadukasta. Toimiessaan tällä tavoin käyttäjät täyttävät omia sisällöllisiä tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Myös Zhang (2012) tutki tiedon etsimistä muilta käyttäjiltä kysymällä. Hän nostaa esiin ajatuksen siitä, että kohdistamalla kysymyksen juuri tietylle käyttäjälle voidaan vastaukseen saada laadukkaampia vastauksia. Kysymällä suuremmalta määrältä käyttäjiä samanaikaisesti vastausten määrä on suurempi, mutta tällöin joukossa on luultavasti enemmän myös huonolaatuista informaatiota. (Zhang, 2012.) Käyttäjän on siis ollenasta löytää korkealaatuinen informaatio muun informaation joukosta.

3.5 Tavat

Käyttötarkoitusteorian mukaan ihmiset siis tekevät tietoisia valintoja digitaalisten sisältöjen kuluttamisen suhteen omien tarpeidensa, tavoitteidensa ja motivaatioidensa ohjaamana. LaRose (2010) kuitenkin pohtii tutkimuksessaan sitä, kuinka paljon ihmiset itse ohjaavat median kuluttamistaan ja kuinka paljon erilaisissa tavoilla on merkitystä. Wood ja Neal (2007) määrittelevät median kulut-

tamisen tavat käyttäytymisenä, jossa ihmisen kuluttaminen kehittyy automaattiseksi vakaisissa tilanteissa tapahtuvien toistojen kautta. Tapojen synnyttyä erilaiset ärsykkeet, tilanteet, paikat tai edeltävät toiminnat voivat saada ihmisen suorittamaan jotain aikaisemmin jatkuvasti toistettua toimintaa (Oulasvirta ym., 2012). On mahdollista, että erilaisten digitaalisten sisältöjen kuluttaminen on myös tapoihin perustuvaa. Tavat voivat syntyä esimerkiksi ihmisen täyttäessä jatkuvasti erilaisia tarpeitaan, jolloin teknologian käytöstä ja erilaisten digitaalisten sisältöjen kuluttamisesta tulee ajan kuluessa tapoihin perustuvaa. Tällöin toiminta ei ole enää puhtaasti tavoitteellista. Käyttäjän tavoitteet ja tavat liittyvät toisiinsa. Tavoitteet voivat motivoida tiettyjen toimintojen toistoja synnyttämään tapoja. Tavat ja tavoitteet vaikuttavat keskenään siten, että opitut tavat pysyvät yllä jatkuvasti. Tapojen voidaankin kuvata olevan seurausta ihmisen aikaisemmista tavoitteista. (Wood & Neal, 2007.) Tavoitteet siis ohjaavat tapojen syntymistä.

Älypuhelimien käyttö on hyvä esimerkki toiminnasta, joka voi olla tapoihin perustuvaa. Oulasvirta ym. (2012) kuvaavat tällaista älypuhelimien käyttöä hetkellisinä, pieninä, nopeina ja jatkuvina vilkaisuina nopeasti muuttuviin ja dynaamisiin digitaalisiin älypuhelimella selattaviin sisältöihin. Heidän mukaansa älypuhelimien kokoaikaisella internetiin pääsillä ja jatkuvalla uusien sovelluksien lataamisella voi olla vaikutusta uusien teknologian käyttöön liittyvien tapojen syntyyn. Älypuhelimien kokonaisvaltainen ja tunkeutuva luonne tekee uusien tapojen syntymisestä helppoa. (Oulasvirta ym., 2012.) Älypuhelimien jatkuva käyttö mahdollistaa Woodin ja Nealin (2007) kuvaaman toiminnan toistuvuuden, jolloin tapoja todennäköisimmin syntyy.

Ihmiset eksyvät oman älypuhelimensa pariin helposti myös automaattisesti. Tähän saattaa johtaa esimerkiksi hetkellisesti sosiaalisen verkostopalvelun ajattelemisen tai logon näkemisen älypuhelimessa (van Konigsbruggen, Hartmann, Eden & Veling, 2017). Tällöin on mahdollista, että käyttäjä joutuu kierteseen, jossa sosiaalisen verkostopalvelun käyttäminen lisää entisestään hänen sosiaalisen verkostopalvelun käyttämistään. Tällöin käyttäjää eivät ohjaa hänen tarpeensa. NykYTEknologia onkin läsnä kaikkialla mahdollistaen digitaalisten sisältöjen jatkuvan kuluttamisen, joka voi tehdä käytön rajoittamisesta haastavaa (Schnauber-Stockmann, Meier & Reinecke, 2018). van Deursenin ym. (2015) mukaan etenkin käytettäessä älypuhelimia sosiaalisiin tarkoituksiin käytöstä voi kehittyä vahvasti tapoihin perustuvaa johtaen jopa liialliseen tai riippuvaiseen käyttöön.

3.6 Liiallinen käyttö

Ihmisille syntyvät tavat voivat mennä niin pitkälle, että ne johtavat liialliseen käyttöön. Teknologian liialliseen käyttöön liittyy lukuisia eri ongelmia. Liiallinen älypuhelimien (Xie, Szeto, Dai & Madeleine, 2016) ja tietokoneen (Shan, Deng, Li, Li, Zhang & Zhao, 2013) käyttö voi lisätä käyttäjässä esimerkiksi lihaskipuja ja -jäykkyyttä. Teknologian liiallinen käyttö voi olla myös riippu-

vuotta. Useat eri tekijät, kuten yksilön ominaisuudet ja teknologian käyttötavat, voivat vaikuttaa riippuvuuden syntyyn. Darcin ym. (2016) toteavat tutkimuksessaan, että sosiaalista pelkoa, ahdistusta ja yksinäisyyttä kokevat ihmiset ovat todennäköisempiä kehittämään itselleen älypuhelinriippuvuutta. Tämä johtuu esimerkiksi siitä, että tällaisia tuntemuksia kokevat henkilöt kommunikoivat mieluiten virtuaalimaailmassa ja pyrkivät välttelemään reaali maailmassa tapahtuvia kohtaamisia ja suhteita. Riippuvuuden todennäköisyyttä lisäsi heidän tutkimuksessaan myös sosiaalisten verkostopalveluiden käyttö. (Darcin ym., 2016.) Riippuvuuteen vaikuttaa vahvasti myös käyttäjän elämäntilanne. Kardefelt-Winther (2014) kirjoittaa, että ihmisen elämään vaikuttavat negatiiviset tekijät ja tilanteet nostavat hänen motivaatiotaan hyödyntää internetiä näiden tekijöiden ja tilanteiden aiheuttamien negatiivisten tuntemusten pienentämiseen. Esimerkiksi yksinäinen ihminen voi käyttää internetiä liiallisesti sosiaalisiin tarkoituksiin mahdollisesti vähentäen internetin ulkopuolisia sosiaalisia interaktioita. Tällöin on mahdollista, että syntyy sosiaalista riippuvuutta. (Kardefelt-Winther, 2014.)

Ihmiset voivat siis käyttää sosiaalisia verkostopalveluita torjuakseen negatiivisia tuntemuksia. Oberst ym. (2017) toteavat nuoria käsittelevässä tutkimuksessaan, että nuoret käyttävät tällaisia verkostopalveluita enemmän tuntiessaan masennusta tai ahdistusta. Tämä voi olla ikävä kierre sillä Lepp, Barkley ja Karpinski (2014) toteavat tutkimuksessaan, että enemmän älypuhelimiaan käyttävät ihmiset kokevat suurempaa ahdistusta ja pienempää tyytyväisyyttä elämään. On siis mahdollista, että enemmän ahdistusta kokevat yksilöt käyttävät enemmän älypuhelimia ja sosiaalisia verkostopalveluita lisäten entisestään kokemiaan negatiivisia tuntemuksia. Negatiiviset tuntemukset siis voivat lisätä käyttöä ja toisaalta myös lisääntynyt käyttö voi lisätä negatiivisia tuntemuksia.

Chiu (2014) toteaa tutkimuksessaan esimerkiksi opiskeluiden tai ihmisuhteiden aiheuttaman stressin lisäävän mahdollisuutta ongelmalliseen älypuhelimien käyttöön. Dhir ym. (2018) tutkimuksessa puolestaan todetaan pakonomaisen median kuluttamisen aiheuttavan esimerkiksi ahdistusta ja masennusta. Pakonomainen ja ongelmallinen käyttö eivät ole toistensa synonyymeja, mutta tässä yhteydessä niiden samankaltaisuus on huomattava. Myös Chiun (2014) ja Dhirin ym. (2018) tutkimukset osoittavat sen, kuinka negatiiviset tuntemukset voivat lisätä älypuhelimien käyttöä ja älypuhelimien käyttö edelleen lisätä negatiivisia tuntemuksia.

3.7 Teorian yhteenveto

Tässä luvussa tutkielman teoriaosio tiivistetään yhteenvedon muodossa. Teorialuvussa lähdettiin liikkeelle stressin määritelmästä. Stressin määrittelyssä on olennaista huomioida sen dynaaminen luonne. Jokaisella yksilöllä on omat uniikit resurssit ja valmiudet käsitellä ympäristön heihin kohdistamia stressitekijöitä. Tällöin myös stressitekijöiden aiheuttamat rasitteet vaikuttavat yksilöihin eri tavoin. (Lazarus, 1990.) Stressiä määriteltäessä on siis huomioitava yksi-

lön kohtaaman stressitekijän laatu sekä stressitekijän vaikutukset yksilöön ja hänen kykyynsä toimia (Lazarus & Folkman, 1984). Teknostressin tapauksessa on huomioitava tarkemmin käytettävän teknologian erilaisia ominaisuuksia, jotka tuovat käyttäjilleen stressitekijöitä ja aiheuttavat erilaisia rasitteita (Ayyagari ym., 2011). Esimerkiksi teknologian tunkeutuva luonne voi aiheuttaa teknoinvaasiota (Ragu-Nathan ym., 2008). Teknostressi voi näyttäytyä yksilöissä usein eri negatiivisin tavoin. Toisinaan teknostressin seuraukset yksilössä heijastuvat myös organisaatioihin, joissa he ovat osallisena (Wang ym., 2008). On myös mahdollista, että teknostressin seuraukset näkyvät yksilöiden vapaaajalla esimerkiksi keskittymisen ja nukkumisen vaikeutena (Salo ym., 2019). Teknostressin lukuisten negatiivisten vaikutusten takia sen torjuminen on tärkeää niin organisaatioissa kuin yksilöiden vapaa-ajalla. Teknostressin torjumista voidaan lähestyä esimerkiksi muuttamalla teknologian käyttötapoja (Tarafdar ym., 2019). Teknologian käyttötapojen muuttaminen ihmisten vapaaajalla on kuitenkin usein haastavaa useiden eri syiden, motivaatioiden ja tarpeiden vaikuttaessa käyttöön.

Ihmisten vapaa-ajan teknologian käyttöä ja erilaisten digitaalisten sisältöjen kuluttamista voidaan tarkastella käyttötarkoitusteorian avulla. Tässä tutkielmassa nostetaan esiin etenkin Ganin ja Wangin (2015) käyttötarkoitusteorian pohjalta hedonistiset, sosiaaliset sekä sisällölliset tarpeet ja niiden täyttyminen. Käyttötarkoitusteorian ajatuksena on se, että ihmiset tekevät tietoisia median kuluttamiseen liittyviä valintoja omiin tarpeisiinsa perustuen (Katz ym., 1974). Erilaisten tarpeiden täyttymisen voidaan ajatella olevan ihmisten erilaisten digitaalisten sisältöjen kuluttamisen taustalla. Tarpeiden täyttämisen tavoittelu voi myös aiheuttaa tiettyjen käyttäytymistapojen toistumista synnyttäen erilaisia tapoja (Wood & Neal, 2007). Tällöin ihmisten tarpeet ovat ohjanneet tapojen syntymistä, mutta tarpeet eivät välttämättä enää suoraan vaikuta teknologian käyttöön. Tapojen syntymisen on tutkittu olevan hyvin yleistä esimerkiksi älypuhelimia käytettäessä älypuhelimien interaktiivisen, tunkeutuvan ja kaikkialla läsnäolevan luonteen vuoksi (Oulasvirta ym., 2012). Tutkielman teorialukujen tarkoituksena oli siis esitellä teknostressiä, sen syntymekanismeja ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tästä edettiin tarkastelemaan syitä ihmisten vapaa-ajan digitaalisten sisältöjen kuluttamisen taustalla käyttötarkoitusteoriaa hyödyntäen. Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että ihmiset käyttävät teknologiaa useista eri syistä. Teknologian käytöstä voi myös seurata negatiivisia vaikutuksia. Tässä tutkielmassa pyrittiin selvittämään syitä ihmisten tietynlaisen vapaa-ajan teknologian käytön taustalla sekä käytöstä mahdollisesti seuraavia negatiivisia vaikutuksia, teknostressiä. Miten yksilön vapaa-ajalla älypuhelimilla tapahtuvan jatkuvasti uudistuvien ja päivittyvien informaatio- ja keskusteluvirtojen kuluttaminen kehittyy ajan myötä? Miten tällaisten digitaalisten sisältöjen kuluttaminen älypuhelimella vapaa-ajalla voi vaikuttaa yksilöön teknostressinä? Näihin kysymyksiin lähdettiin etsimään tarkempia vastauksia tutkielman empiirisen osion avulla.

4 TUTKIELMAN EMPIIRISEN OSION TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan, kuinka tutkielman empiirinen osio toteutettiin. Luvussa lähdetään liikkeelle siitä, minkälaisia tutkimusmenetelmiä tutkielmassa hyödynnettiin. Samalla pyritään myös perustelemaan, miksi tutkielma toteutettiin juuri tällä tavalla. Samoin toimitaan empiirisen osion muidenkin vaiheiden kanssa eli esitellään valittuja toimintatapoja ja perustellaan niiden valintaa. Luvussa pyritään selittämään mahdollisimman yksityiskohtaisesti, miten tutkielman aineiston keräämiseen valmistauduttiin, miten aineisto kerättiin, miten sitä käsiteltiin, miten sitä analysoitiin ja miten sitä pyrittiin tulkitsemaan. Luku päätetään tutkimuksen luotettavuuden arviointiin.

4.1 Tutkimusmenetelmän valinta – miksi laadullinen tutkimus?

Jo tutkielman alkuvaiheista asti vaikutti siltä, että tutkielma tullaan mitä todennäköisimmin toteuttamaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tätä valintaa tukivat lukuisat eri tekijät. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009) kertovat laadullisen tutkimuksen pohjautuvan todellisen elämän kuvaamiseen. Heidän mukaansa todellisuus nähdään moninaisena ja laadullisessa tutkimuksessa tätä todellisuutta pyritään kuvaamaan holistisesti eli kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus ei välttämättä tähtää totuuksien löytämiseen vaan enemmänkin erilaisten ilmiöiden kuvaamiseen tiettyyn kontekstiin sidottuna. (Hirsjärvi ym., 2009.) Näitä ajatuksia seuraillen laadullisten tutkimusmenetelmien hyödyntäminen tässä tutkielmassa oli perusteltua. Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa usein eri tavoin esimerkiksi aineiston keräämisen osalta. Tätä tutkielmaa varten aineiston keräämisen menetelmäksi valittiin haastattelut.

4.2 Haastattelut aineiston keräämisen menetelmänä

Tutkielman aineisto kerättiin etukäteen suunnitelluilla puolistrukturoiduilla haastatteluilla, teemahaastatteluilla. Haastatteluihin aineiston keräämisen menetelmänä liittyy useita erilaisia etuja, mutta toisaalta myös haittoja. Yksi tärkeä syy valita haastattelut aineiston keräämiseksi on se, että tutkittavana ovat ihmiset ja heidän kokemuksensa. Tämän lisäksi haastattelut tukevat tutkimuksen tavoitteita erittäin hyvin silloin, kun ennako-oletuksena on se, että tutkimuksen tulokset ovat erittäin monipuolisia. (Hirsjärvi ym., 2009.) Laadullisen tutkimuksen ytimessä ovat haastateltavien omat havainnot ja tulkinnot, jossa heidän nykytilanteeseensa vaikuttavat heidän aikaisemmat kokemuksensa (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Koska tässä tutkimuksessa oli nimenomaan tarkoituksena selvittää sitä, miten haastateltavat olivat kokeneet oman käyttönsä kehittyneen ja muovautuneen ajan myötä, tarjosivat haastattelut erinomaisen välineen keräyttää tietoa siitä, kuinka haastateltavat olivat itse havainneet ja tulkinneet erilaisia tilanteita, ja millä tavalla he kokivat menneiden tapahtumien vaikuttaneen myöhempisiin tilanteisiin ja tapahtumiin.

Haastatteluita pidetään yhtenä tärkeimmistä laadullisen tutkimuksen aineiston keräämisen menetelmistä (Myers & Newman, 2007). Haastatteluita voidaan toteuttaa eri tavoin ja ne voidaan jakaa erilaisiin kategorioihin: strukturoituihin, puolistrukturoituihin sekä avoimiin haastatteluihin (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Haastattelut voidaan toteuttaa yksilö-, pari ja ryhmähaastatteluina (Hirsjärvi ym., 2009). Tässä tutkielmassa hyödynnettiin puolistrukturoituja teemahaastatteluita, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina. Tällaisissa haastatteluissa ei pyritä käsittelemään tiettyjä etukäteen tarkasti määriteltyjä kysymyksiä, vaan käymään läpi ennakkoon mietittyjä teemoja. Olennaista on nimenomaan se, että tutkittavat pääsevät itse kertomaan omista kokemuksistaan. Tällöin heidän sanomansa saavat haastattelijan kanssa käydyn vuorovaikutuksen kautta merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008.) Onkin olennaista huomioida myös Hirsjärven ym. (2009) sanat siitä, ettei laadullisen tutkimuksen avulla ole mahdollista päästä täydelliseen objektiivisuuteen, sillä tutkija itse ja hänen ajatuksensa vaikuttavat siihen, kuinka tutkittava ilmiö ymmärretään. Haastattelun kautta saadut tulokset siis muodostuvat haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutuksen kautta peilaten tutkijan itsensä arvomaailmaa, ennako-odotuksia sekä ennestään tiedettyä ja ymmärrettyä.

Haastatteluita varten luotiin haastattelurunko (liite 1), joka toimi haastatteluja ohjaavana instrumenttina. Haastattelurungon mukaisesti kaikki haastattelut voitiin jakaa haastattelun aloitukseen, neljään käsiteltävään isompaan teemaan sekä lopuksi käsiteltäviin kysymyksiin, jos ne eivät olleet vielä nousseet esiin haastattelun aikana. Käsiteltävät teemat suunniteltiin siten, että niiden avulla saataisiin mahdollisimman hyvin vastauksia tutkielman tutkimuskysymyksiin. Haastattelurunko muodostettiin osittain aikaisempien tutkimusten pohjalta. Käyttötarkoitusteorian aikaisemmat tutkimukset (esim. Gan & Wang, 2015) toimivat pohjana suunniteltaessa kysymyksiä haastateltavien älypuheli-

men vapaa-ajan käyttöä varten. Aikaisempia teknostressitutkimuksia (esim. Salo ym., 2019) puolestaan hyödynnettiin sisällyttämällä haastattelurunkoon kysymyksiä liittyen erilaisten teknostressitekijöiden mahdolliseen kokemiseen, niiden aiheuttamiin rasitteisiin sekä stressin torjumiseen. Haastatteluissa ei puhuttu teknostressistä sen käsitteen avulla, vaan yleisemmin erilaisista negatiivisista vaikutuksista, asioista, tuntemuksista, kokemuksista ja ongelmista. Tällaiset asiat voidaan teknostressin määritelmää hyödyntäen määritellä teknostressiksi. Alla on esiteltyinä haastattelurunko tiivistettynä.

1. **Haastattelun aloitus:** Haastatteluiden aluksi haastattelijä esitteli itsensä. Haastateltavalle kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, miten ja mihin tutkimuksen tuloksia on tarkoitus käyttää. Kaikille haastateltaville kerrottiin tämän jälkeen tutkimuksen täydellisestä luottamuksellisuudesta sekä siitä, että haastattelu äänitetään. Tämän jälkeen haastattelijä kertoi haastattelun etenemisestä ja käsiteltävistä teemoista. Viimeisenä asiana haastattelun aloitusosiossa haastateltavilta kysyttiin taustatietoja, joita olivat tässä tutkimuksessa ikä, sukupuoli ja ammatti.
2. **Älypuhelimien käyttö vapaa-ajalla:** Ensimmäisen teeman kysymyksissä haastateltavilta kysyttiin yleisiä kysymyksiä heidän vapaa-ajan älypuhelimien käytöstään. Näiden kysymysten avulla oli tarkoitus kartoittaa haastateltavien yleisiä ajatuksia heidän omasta älypuhelimien käytöstään. Millaista käyttö on? Mitkä tekijät vaikuttavat käyttöön?
3. **Älypuhelimien käytön mahdolliset negatiiviset puolet:** Toisessa teemassa haastateltavia pyydettiin kertomaan tarkemmin heidän älypuhelimien käytössään esiin nousseista negatiivisista asioista. Negatiivisia asioita saattoi nousta jo ennen tätä teemaa esiin, mutta tämän teeman kysymysten avulla syvennyttiin tarkemmin haastateltavien kokemiin älypuhelimien käytön negatiivisiin puoliin.
4. **Sisältöjen kuluttamisen kehittyminen:** Kolmannen teeman kysymysten avulla pyrittiin saamaan tietoa siitä, kuinka haastateltavien älypuhelimien käyttö on kehittynyt ajan myötä. Mistä käyttö on lähtenyt liikkeelle? Milloin käytössä on noussut esiin erilaisia negatiivisia asioita? Millaisia tapoja heille on syntynyt?
5. **Negatiivisiin tuntemuksiin reagoiminen:** Neljännessä ja viimeisessä teemassa keskusteltiin haastateltavien negatiivisiin tuntemuksiin reagoimisesta. Tarkoituksena oli käydä läpi erilaisia toimintoja, joita haastateltavat olivat tehneet huomattuaan negatiivisia asioita omassa älypuhelimien käytössään sekä minkälaisia ajatuksia tähän on liittynyt.
6. **Lopuksi käsiteltäviä kysymyksiä:** Haastattelun viimeisessä osiossa käytiin läpi kysymyksiä, jotka olivat haastattelun kannalta relevantteja, mutta eivät liittyneet täydellisesti mihinkään teemaan. Toisinaan näihin kysymyksiin saatiin vastauksia jo haastattelun aikaisemmissa osissa, mutta jos näin ei tapahtunut, käsiteltiin näitä haastattelun lopuksi.

Haastattelurunko pysyi koko tutkimuksen ajan suurin piirtein samanlaisena. Pieniä muokkauksia tehtiin ensimmäisten haastatteluiden jälkeen, jotta kysymykset saatiin muotoiltua tutkielman tavoitteita ajatellen mahdollisimman sopiviksi. Haastattelujen edetessä huomattiin, että haastateltavista riippuen he voivat olla joko erittäin puheliaita tai toisaalta äärimmäisen niukasti kokemuksistaan kertovia (Hirsjärvi ym., 2009). Tähän oli varauduttu ja haastateltavasta riippuen tarvittaessa esitettiin tarkentavia kysymyksiä.

4.3 Haastattelujen toteuttaminen

Ennen haastateltavien etsimistä ja haastattelujen toteuttamista määriteltiin, millaisia haastateltavia tutkielmaa varten pyritään löytämään. Tärkeimmäksi kriteeriksi nostettiin se, että haastateltavien tulee käyttää älypuhelimia vapaaajalla erilaisten jatkuvasti päivittyvien informaatio- ja keskusteluvirtojen selaamiseen ja heillä tulee olla erilaisia negatiivisia kokemuksia tällaisten sisältöjen selaamiseen liittyen. Tämän lisäksi haastattelut tahdottiin keskittää tiettyyn ikäryhmään. Haastateltavaksi etsittiin ”nuoria aikuisia”, jotka määriteltiin tämän tutkielman yhteydessä 18-29-vuotiaiksi. Näiden määrittelyjen jälkeen siirryttiin haastattelujen sopimiseen.

Hirsjärvi ja Hurme (2008) kirjoittavat, että toisinaan haastattelujen sopiminen saattaa tuntua jopa haastavammalta kuin itse haastattelujen toteuttaminen. Tämän tutkielman haastateltavien etsiminen aloitettiin Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnan sähköpostilistan kautta, joka osoittautui erittäin tehokkaaksi väyläksi haastateltavien löytämiseen. Sähköpostilistalle lähetettyyn haastattelukutsuun vastasi yhteensä seitsemän halukasta haastateluun osallistujaa, joista kuuden kanssa haastattelu saatiin toteutettua. Seitsemäs haastateltava löytyi erään sähköpostilistalta löytyneen haastateltavan kautta. Loput kolme haastateltavaa löydettiin tutkielman tekijän läheisten kautta. Kaikki haastateltavista olivat tutkijalle entuudestaan tuntemattomia tai hyvin kaukaisella tasolla tuttuja, joka olikin asetettu kriteeriksi haastateltavien etsimistä aloitettaessa.

Haastateltaville myös annettiin kiitokseksi haastattelusta viiden euron arvoinen lahjakortti kahvilaan. Tällaisen lisämotivaation tarjoamisen avulla pyrittiin helpottamaan haastateltavien löytämistä. Vaikka lahjakortin tarjoamisesta koettiin olleen hyötyä, ei sitä nähty ratkaisevana tekijänä haastateltavien löytämisessä. Haastateltavien etsimisprosessissa oli kaksi tilannetta, joissa haastateltavien kanssa sovittiin alustavasti haastatteluista, mutta haastattelut eivät toteutuneet haastateltavien kiireiden takia. Hirsjärvi ja Hurme (2008) nostavatkin kirjassaan esiin lukuisia erilaisia syitä, joiden varjolla haastateltavat lopulta ovat estyneitä osallistumaan haastatteluihin yleisimmän ollessa juuri kiire. Tällaiseen olikin osattu varautua, joten kahden haastateltavan estyminen ei vaikuttanut tutkielman haastatteluosion onnistumiseen.

Tutkielmaa varten suoritettiin yhteensä kymmenen haastattelua, jotka toteutettiin kesällä 2019 aikavälillä 19.6.-15.8. Näiden varsinaisten haastattelujen

lisäksi tehtiin myös yksi haastatteluja edeltänyt esihaastattelu, jonka avulla kehitettiin haastattelurungon toimivuutta. Tätä esihaastattelua ei sisällytetty tutkielman aineistoon, mutta sen pohjalta haastattelurunkoa muokattiin sopivampaan muotoon. Esihaastattelun lisäksi haastattelujen tekemiseen valmistauduttiin lukemalla haastattelututkimuksesta kertovaa kirjallisuutta. Tärkeäksi teokseksi osoittautui tässä luvussa usein viitattu Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (2008) ”*Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö*”. Kyseisessä kirjassa painotetaan paljon haastattelijan ammattimaisuutta, joten koska haastattelujen tekeminen oli tutkielman tekijälle uutta, koettiin esihaastattelun tekemisen ja teorian lukemisen valmistaneen tekijää haastatteluiden toteuttamiseen. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 39 minuutin ja 62 minuutin välillä ja haastattelujen kestojen keskiarvoksi muodostui lopulta 52 minuuttia. Haastatteluista tuli jopa suunniteltua pidempikestoisia johtuen esimerkiksi siitä, että haastateltavien vastaukset olivat odotettuja laajempia. Haastatteluiden pituus ei kuitenkaan ollut tutkielman kannalta ongelma, vaan se päinvastoin lisäsi kerätyn aineiston rikkautta ja monipuolisuutta.

Yhdeksän haastattelua toteutettiin kasvotusten ja yksi Skypen välityksellä. Ennen tutkielman aloitusta oli ajateltu, että kaikki haastattelut toteutettaisiin kasvotusten, mutta Skype-haastattelun mahdollisuuden noustessa esiin tähän kuitenkin päätettiin tarttua. Etähaastattelu onnistui hyvin, joten verkon välityksellä tapahtuvat haastattelut lisättiin mahdolliseksi toteutustavaksi preferenssin ollessa edelleen kasvotusten tapahtuvissa haastatteluissa. Loput haastatteluista pystyttiin kuitenkin toteuttamaan kasvotusten. Kasvotusten tapahtuviin haastatteluihin pyrittiin löytämään neutraali ja rauhallinen ympäristö. Valtaosa haastatteluista toteutettiin Jyväskylän yliopiston tiloissa, kuten käytävillä ja tyhjissä huoneissa. Haastatteluiden toteuttamisajankohdan takia yliopiston käytävät tarjosivat hyvin rauhallisen ja neutraalin ympäristön haastatteluiden toteuttamiselle. Yksi haastatteluista suoritettiin helppouden vuoksi haastateltavan työpaikalla hänen työhuoneessaan.

Taulukossa 1 on koottuna haastateltavien taustatietoja. Taulukossa on ilmoitettuna ne ammatit, jotka haastateltavat mainitsivat tätä kysyttäessä. Ensimmäiseksi ilmoitettuna on se ammatti, jonka haastateltava mainitsi ensimmäisenä. Haastattelujen edetessä joidenkin kohdalla nousi esiin, että haastateltava saattoi työskennellä opiskelujensa lisäksi tai opiskella töidensä lisäksi, mutta taulukkoon listattiin ainoastaan ne ammatit, jotka haastateltavat itse mainitsivat heti heidän ammattiansa kysyttäessä. Mainitsemisen arvoista on kuitenkin se, että haastattelijat 1-8 olivat vielä jollain tasolla sidoksissa opiskelumaailmaan, kun taas haastateltavat H9 ja H10 olivat jo täysin työelämässä. Haastateltavien iät olivat lopulta väliltä 22-29 (keski-ikä 25,6 vuotta). Sukupuolijakauma pyrittiin saamaan mahdollisimman tasaiseksi ja siinä onnistuttiin kohtalaisesti haastateltavista seitsemän ollessa naisia ja kolmen miehiä. Haastateltavia etsittäessä pyrittiin myös kiinnittämään huomiota siihen, etteivät kaikki haastateltavista olisi saman alan opiskelijoita tai ettei haastateltavien joukko muodostuisi ainoastaan opiskelijoista. Vaikka iso joukko haastateltavista löytyi saman sähköpostilistan kautta, olivat haastateltavat lopulta erilaisista lähtö-

kohdista koostuen usean eri alan opiskelijoista, jo työelämässä olevista ihmisistä sekä näiden eritasoisista yhdistelmistä.

TAULUKKO 1 Haastateltavien taustatietoja

Tunniste	Ikä	Sukupuoli	Ammatti
H1	24	Nainen	testaaja/ohjelmistokehittäjä
H2	27	Nainen	opiskelija
H3	28	Nainen	opettaja
H4	27	Mies	opiskelija
H5	22	Mies	opiskelija
H6	24	Nainen	opiskelija
H7	25	Nainen	opiskelija/mielenterveysalan työntekijä
H8	22	Mies	opiskelija/ravintolatyöntekijä
H9	28	Nainen	henkilöstöhallinnon asiantuntija
H10	29	Nainen	uraohjaaja

4.4 Aineiston purkaminen

Haastattelut purettiin puhtaaksi tekstimuotoon litteroimalla. Litterointia voidaan tehdä eri tarkkuuksin. Yleistä on sanasta sanaan litteroiminen, mutta toisinaan litterointiprosessissa tekstimuotoon kirjoitetaan myös erilaisia haastateltavien pitämiä taukoja, äännähdyksiä, painotuksia ja naurahduksia. (Hirsjärvi & Hurme, 2008.) Tässä tutkielmassa haastattelut litteroitiin sanatarkasti huomioiden myös esimerkiksi haastateltavien naurahdukset (esim. *”Kyllä mulla on paljon muutakin tekemistä, kun pelkkä puhelimen näpräys. Mä vaan näprään siitä huolimatta sitä puhelinta [naurahtaa].”*). Naurahdusten ja tietynlaisten äännähdysten, kuten huokausten merkitsemisen koettiin olevan hyödyllistä haastateltavien sanomisten syvempää ymmärtämistä ajatellen. Haastattelujen purkaminen litteroimalla pyrittiin toteuttamaan aina mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen.

Haastattelut äänitettiin sekä kannettavan tietokoneen että matkapuhelimen mikrofoniin avulla. Sekä haastattelijan että haastateltavan puheet kirjattiin litteroitaessa ylös. Haastattelijan puhe kirjoitettiin puhtaaksi tummennettuna ja haastateltavan puhe normaalilla fontilla (alla esimerkki).

”Eli eli, olisiko sulla silloin puhelin hajonnu tai jotain?”

Joo, kyllä.

Ja sitten mitä, kaks viikkoa olit ilman?”

Joo.”

Litterointia tehtiin kysymys kerrallaan. Ensin kysymys litteroitiin sanatarkasti. Seuraavaksi haastateltavan vastaus litteroitiin sanatarkasti. Tämän jälkeen ääniteraita kelattiin juuri äsken litteroidun kysymyksen alkuun ja kysymys ja vastaus kuunneltiin uudelleen verraten niitä tekstitiedostoon litteroituun tekstiin. Jos tekstissä ja ääniteraidassa oli eroavaisuuksia, muokattiin teksti vastaamaan äänitettä. Toisinaan kysymyksiä ja vastauksia oli kuunneltava useamman kerran läpi, jotta pystyttiin olemaan varmoja litteroidun tekstin sanatarkkuudesta. Tällaista toimintatapaa seuraten koettiin, että lopullisesta litteroidusta aineistosta saatiin erittäin tarkka.

4.5 Analyysivaihe

Jokainen tutkimus tähtää siihen, että kerätyn aineiston pohjalta pystytään tekemään analyysin avulla erilaisia tulkintoja ja lopulta johtopäätöksiä (Hirsjärvi ym., 2009). Analyysivaiheessa siis kerätystä datasta pyritään tekemään löydöksiä (Patton, 2001). Lähdeittäessä miettimään tällaisen tutkielman analyysivaihetta, on hyvä nostaa esiin Hirsjärven ja Hurmeen (2008) ajatuksia: jokainen tutkija tekee analyysia itselleen parhaaksi katsomallaan tavalla ja varsinkin aloittelevan tutkijan tapauksessa on ominaista, että työskentelytavat muovautuvat erilaisten tapojen kokeilemisen kautta. Vaikka tiettyjä ohjenuoria voidaan noudattaa analyysia tehdessä, ei ole olemassa yhtä täydellistä standardia siitä, kuinka laadullisen tutkimuksen analyysia tulisi toteuttaa (Patton, 2001).

Haastatteluaineistoa kertyi litteroituna 180 sivua. Teemahaastatteluille onkin yleistä, että kerätystä aineistosta muodostuu lopulta laaja. Tämän on kuvattu vaikeuttavan aineiston analyysia lisäten tarvittavaa työmäärää. Toisaalta aineiston rikkaus lisää usein myös analyysivaiheen mielenkiintoisuutta. (Hirsjärvi & Hurme, 2008.) Litteroinnin jälkeen onkin pysähdyttävä tarkastelemaan kerättyä dataa: koetaanko sen määrä ja laatu riittäväksi? (Patton, 2001). Haastatteluja litteroitaessa ja litterointien jälkeen aineistoa silmäiltäessä todettiin, että aineisto tulee todennäköisesti tarjoamaan kattavia vastauksia tutkielman tutkimuskysymyksiin.

Aineiston litteroinnin jälkeen siirryttiin aineiston lukemiseen. Tässä vaiheessa litteroitua haastatteluaineistoa luettiin läpi useaan otteeseen. Aineiston useaan otteeseen lukeminen on olennaisessa roolissa, jotta voimme analysoida sitä mahdollisimman hyvin (Hirsjärvi & Hurme, 2008). On myös tärkeää pitää mielessä se, ettei aineiston lukemisen tule olla passiivista. Dey (1993) kirjoittaa esimerkiksi siitä, että tutkijan tulee esittää erilaisia kysymyksiä lukiessaan aineistoaan. Aktiivisesti lukemalla tehdään pohjatyötä, joka tulee helpottamaan myöhempiä analyysin vaiheita. Tämän tutkielman lukuprosessissa tätä pohjatyötä syvennettiin tekemällä pieniä huomioita, merkkauksia ja muistiinpanoja esiin nousseista mielenkiintoisista havainnoista ja ajatuksista jo aineiston lukuvaiheessa.

Lukemisen jälkeen siirryttiin aineiston luokitteluun, jonka tavoitteena on saada aineistosta tiiviimpi ja helposti ymmärrettävämpi (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Microsoft Wordin kommenttityökalua hyödyntäen aineistoon ruvettiin merkitsemään erilaisten avainsanojen avulla olennaisia tekstipätkiä. Merkattavat tekstipätkät saattoivat olla yksittäisiä lauseita tai kokonaisia kappaleita. Avainsanoiksi nostettiin esimerkiksi ”miksi käyttää”, ”negatiiviset asiat”, ”käytön kehittyminen” sekä ”negatiivisten asioiden torjuminen”. Kommenttityökalua hyödynnettiin myös vapaampien kommenttien jättämiseen, joita myöhemmin liitettiin isompiin teemoihin. Esimerkiksi kommentti ”sovelluksesta luopuminen ja toiseen siirtyminen” liitettiin myöhemmin ”negatiivisten asioiden torjuminen” -teemaan

Seuraava vaihe oli aineiston yhdisteleminen. Hirsjärven ja Hurmeen (2008) sanoja hyödyntäen tässä vaiheessa apuna käytettiin vielä tarkemmin myös tutkielman teoriapohjaa. Aikaisemmin aineistosta oli jo poimittu tutkielman kannalta relevantteja osia esiin. Näitä poimintoja kategorisoitiin nyt syihin käyttöä, teknostressiin, käytön kehittymiseen ja teknostressin torjumiseen. Syyt käyttöä kategorisoitiin tarkemmin teorialukuun pohjaten hedonistisiin tarpeisiin, sosiaalisiin tarpeisiin, sisällöllisiin tarpeisiin sekä tapoihin. Teknostressi jaettiin tarkemmin stressitekijöihin ja rasitteisiin. Käytön kehittyminen jaettiin henkilökohtaisiin syihin, sosiaalisiin syihin sekä teknologian kehitykseen liittyviin syihin. Teknostressin torjuminen jaettiin tietoiseen rajoittamiseen, estämiseen sekä itsensä harhauttamiseen. Analyysivaiheessa tehtiin siis eräänlaista sisältöanalyysia, jossa Pattonin (2001) mukaan suuri määrä laadullisesti kerättyä materiaalia pilkotaan pienempiin osiin pyrkien ymmärtämään aineistolle olennaisia tarkoituksia. Pilkkomalla aineistoa pienempiin osiin helpotamme erilaisten yhteyksien ja havaintojen tekemistä (Hirsjärvi & Hurme, 2008).

Seuraavaksi alettiin pohtimaan, miten tutkielman tulokset saadaan raportoitua. Tämä vaihe ei ole ainoastaan lukijoita varten, vaan analyysin tulosten saattaminen haastaa myös tutkijan selventämään ja yhdistelemään analyysistä esiin nousseita konsepteja ja suhteita. Kaikkea havaittua ei kuitenkaan ole tarkoitus raportoida, vaan on tehtävä valintoja ja tiivistystä. (Dey, 1993.) Tämän tutkielman tavoitteena oli kuvata älypuhelimien käytön kehittymistä ja teknostressin muodostumista. Tutkielman tuloksista pyrittiin muodostamaan narratiivinen kokonaisuus, joka alkaa älypuhelimien käytön aloittamisesta ja päättyy teknostressin torjumisen jälkeiseen tilanteeseen. Sanoilla ”käytön kehittyminen” koodatuista osista pystyttiin nostamaan esiin haastateltavien älypuhelimien käytön alkuvaiheita. Seuraavaksi pyrittiin etsimään syitä käytön jatkumisen taustalla. Tässä vaiheessa hyödynnettiin tutkielman teorian pohjalta luotuja kategorioita käytön jatkumista ajatellen: hedonististen, sosiaalisten ja sisällöllisten tarpeiden täyttyminen sekä tavat. Koodattua aineistoa käytiin läpi tavoitteena löytää osia, jotka todella selittävät haastateltavien älypuhelimien käytön jatkumista hedonististen, sosiaalisten ja sisällöllisten tarpeiden täyttyminen sekä tapojen myötä. Seuraavaksi koodatusta aineistosta nostettiin esiin erilaisia käyttäjien kohtaamia stressitekijöitä ja rasitteita. Kaikki tutkielman kannalta relevantit stressitekijät ja rasitteet raportoitiin. Tämän jälkeen siirryttiin teknostres-

sin torjuntaan. Viimeisessä vaiheessa nostettiin esiin haastateltavien kuvauksia siitä, kuinka he kokivat käyttönsä muuttuneen heidän teknostressiin reagoimiseensa jälkeen. Tässä työvaiheessa siis analyysin pohjalta syntyneistä osista pyrittiin muodostamaan tutkittavaa ilmiötä kuvaava kokonaisuus (Dey, 1993).

4.6 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Jokaisessa tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä (Hirsjärvi ym., 2009). Vaikka tämä onkin yleisesti tiedostettu fakta, on joidenkin tutkimusten luotettavuudessa ongelmia. Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan varsinkin laadullisissa tutkimuksissa luotettavuuden osoittaminen voi olla hankalaa, sillä selkeitä kriteereitä sen täyttymiselle ei välttämättä ole. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi tulee luotettavuutta miettiä tutkimuksen jokaisessa eri vaiheessa (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Myös Eskola ja Suoranta (2008) nostavat samanlaisia ajatuksia esiin kirjoittamalla itse tutkimuksen tekijän olevan olennaisin osa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia, jonka takia on tärkeää huomioida luotettavuus tutkimuksen koko elinkaaren ajalla. Nämä ajatukset pyrittiin huomiomaan tässäkin tutkielmassa koko tutkielmaprojektin ajan lähtien liikkeelle tutkielman aiheen määrittelystä ja tutkimussuunnitelman teosta päättyen tutkielman viimeisten tulkintojen raportointiin ja tutkielman viimeistelyyn. Näillä keinoin pyritään vakuuttamaan Eskolan ja Suorannan (2008, s. 209) kuvaama ”epäluuloinen tiedeyleisö” tehdyn tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkielman luotettavuuden osoittamisessa on suuressa roolissa tutkimusprosessin tarkka raportointi. On olennaista raportoida mahdollisimman tarkasti jokainen vaihe tutkimuksen teossa. (Hirsjärvi ym., 2009.) Dokumentoimalla ja raportoimalla mahdollisimman yksityiskohtaisesti tutkimusprosessin eri vaiheet pyrittiin osoittamaan, että tutkielma on toteutettu mahdollisimman korkeaan luotettavuuteen tähtäävällä tavalla.

Etenkin kvantitatiivisten eli määrällisten tutkimusten luotettavuutta mitataan usein reliaabeliuden ja validiuden kautta, mutta laadullisessa tutkimuksessa näiden käyttäminen sellaisenaan ei välttämättä ole mielekästä tai relevanttia (Eskola & Suoranta, 2008). Niitä ei kuitenkaan tarvitse kokonaan hylätä, vaan validius ja reliaabelius nousevat laadullisessa tutkimuksessa jollain tasolla esiin esimerkiksi kerätyn aineiston purkamisen ja analysoimisen yhteydessä: on pystyttävä osoittamaan, miten aineisto on purettu, miten sitä on luokiteltu ja miksi kyseisiin ratkaisuihin on päädytty. On pystyttävä osoittamaan, että tutkimuksen tulokset todellakin kertovat tarinaa tutkimuksen kohteista. (Hirsjärvi & Hurme, 2008.) Tässä tutkielmassa luotettavuuden varmistamiseen näitä ajatuksia mukailien tähdättiin esimerkiksi erityisen tarkan litteroinnin avulla. Sanatarkan ja myös äännähdyksiä sisältävän litteroinnin kautta koettiin, että haastateltavien ajatukset saatiin mahdollisimman rikkaina ja syvällisinä myös tekstimuotoon. Aikaisemmissa tämän luvun alaluvuissa pyrittiin myös kuvaamaan tarkasti aineiston keräämistä ja analyysivaihetta. Näiden toimien tavoite oli osoittaa, että haastattelut on toteutettu huolellisesti, haastateltavien ajatukset

ovat tekstimuodossa erittäin tarkasti ja lopulta syntyneitä haastatteluaineistoa on tämän jälkeen analysoitu järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Tällöin haastateltavien ajatukset ja kokemukset todellakin näkyvät tutkimuksen lopullisissa tuloksissa ja tutkimuksen voidaan ajatella täyttävän reliaabeliuden ja validiuden määritelmät laadullisen tutkimuksen kontekstissa.

Luotettavuuden arvioinnin yhteydessä on syytä nostaa esiin myös haastatteluihin tutkimusmenetelmänä liittyviä ongelmia. Ongelmallista on etenkin tilanteen keinotekoisuus: kaksi toisilleen tuntematonta ihmisistä keskustelevat aikarajoitteisesti ennalta määritellystä aiheesta. Asioiden väärinymmärtäminen on toinen haastattelujen potentiaalisista ongelmista, joihin tulee kiinnittää ehdottoman tarkkaa huomiota. (Myers & Newman, 2007.) Tällaisia ongelmia huomioitiin aineistoa kerätessä. Keinotekoisesta haastattelutilanteesta pyrittiin saamaan mahdollisimman rento: haastattelut toteutettiin rauhallisissa paikoissa, haastateltavia ei painostettu puhumaan asioista ja keskustelu pyrittiin pitämään mahdollisimman kevyenä. Näillä keinolla tähdättiin siihen, että haastateltavat kokisivat olonsa mahdollisimman mukavaksi ja ajattelisivat haastattelutilannetta enemmänkin miellyttävänä keskustelutilanteena. Hirsjärvi ja Hurme (2008) kirjoittavatkin haastattelutilanteen olevan hyvin lähellä keskustelua. Myös asioiden väärinymmärtämisen ongelmat huomioitiin haastatteluita ja lopulta analyysia tehtäessä. Asioiden väärinymmärtämistä pyrittiin välttämään kysymällä tarvittaessa selventäviä kysymyksiä haastatteluiden aikana. Jos haastateltavien sanojen merkityksestä ei voitu olla varmoja, ei niitä huomioitu myöhemmin analyysia tehtäessä.

Haastatteluissa, joissa keskustellaan myös menneistä asioista, on tärkeää huomioida se, kuinka haastateltavat muistavat asioita. Erilaisia keinoja tämän helpottamiseksi on esimerkiksi muistia virkistävien kysymyksien kysyminen. Myös taukojen pitäminen kysymysten jälkeen on tärkeää, jotta haastateltavilla on aikaa miettiä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008.) Tässä tutkielmassa vanhempien asioiden muistamista pyrittiin helpottamaan kysymällä tarkkoja kysymyksiä tietyistä tapahtumista, kuten älypuhelimien saamisen ajankohdasta, joka laittoi haastateltavat miettimään menneitä tapahtumia tarkemmin. Myös tiettyjen palveluiden käytön aloittamisajankohtaa saatettiin kysyä. Tällaisten kysymysten koettiin helpottavan keskustelun aloittamista liittyen siihen, kuinka haastateltavat olivat kokeneet tiettyjen asioiden muuttuneen ja kehittyneen ajan myötä.

Joo, tota, sit mites, jos tästä lähetään puhumaan niinku tämmösestä, miten tää sisältöjen kuluttaminen on kehittyny, vaikka niinku, että miten tää sun vaikka Instagramin käyttö on lähteny liikkeelle ja ootsä niinku kauan ollu IG:ssä esim. suunnilleen? Muistatko?

Muistan. Sain ensimmäisen iPhoneni vuonna 2011 ja samana vuonna liityin, liityin Instagramiin, mutta sitten sen jälkeen mulla oli se, oisko ollu vuoteen 2015 sama tunnus. Sitten mä poistin sen. Sitten siinä oli vähän semmosta liityin, poistuin, liityin, poistuin, tai poistin sitä tiliä ja deactivoittasin sitä tiliä ja tolleen. Mutta nyt olen sitten taas ollut siellä... Vuodesta 2017. (H2)

Tästä lainauksesta huomataan, kuinka yhden tarkan tapahtuman ajankohdan kysymyksen jälkeen haastateltava alkoi kertoa tarkemmin tapahtumista kysymyksen vastauksen ja nykyhetken välillä. Haastateltavien muistaessa paremmin vanhempia tapahtumia on kerätyn aineiston laatu siltä osin parempaa vaikuttaen positiivisesti tutkielman holistiseen luotettavuuteen.

5 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkielman tuloksia. Luku on jaettu kuvaamaan älypuhelimien vapaa-ajan käytön kehittymistä ajan myötä lähtien liikkeelle älypuhelimien tutustumisesta ja käytön aloittamisesta edeten käytön jatkumiseen, teknostressin muodostumiseen ja sen vaikutuksiin, siihen reagoimiseen lopulta päätyen reagoinnin jälkeiseen tilanteeseen. Tarkastelu keskitettiin erilaisiin jatkuvasti päivittyviin informaatio- ja keskusteluvirtoihin. Yleisimpiä käytettyjä palveluita haastateltavien keskuudessa olivat sosiaaliset verkostopalvelut Facebook, Instagram, Snapchat sekä pikaviestisovellus WhatsApp. Tämän lisäksi valtaosa haastateltavista kertoi selaavansa uutisia (esim. Helsingin Sanomat, Yle Uutiset ja Iltalehti). Pienempi osa haastateltavista käytti sosiaalisia verkostopalveluita Twitter, YouTube ja Reddit sekä kuvagalleriapalvelua Imgur. Tämän lisäksi eri informaatiovirtojen sisällä olevia keskusteluvirtoja (esim. sosiaalisten verkostopalveluiden ja uutissivustojen kommenttiosioita) selattiin yleisesti.

5.1 Älypuhelimien käytön ensiaskeleet

Haastateltavien keskuudessa yleinen syy älypuhelimien käytön aloittamiselle oli ollut ajatus siitä, että älypuhelimien omistamisesta oli tullut oletettua ja normaalia. Käytön aloittamiseen oli vaikuttanut myös se, että osa haastateltavista oli ehtinyt kuulemaan älypuhelimien hyvistä ja huonoista puolista jo ennen sellaisen hankkimista. Toiset olivat suhtautuneet älypuhelimien innostuneesti, sillä sen tiedettiin täyttävän useita erilaisia tarpeita. Toiset olivat kokeneet huolta negatiivisista puolista jo ennen käytön aloittamista. Esimerkiksi H7 kertoi välitelleensä älypuhelimien hankkimista, koska hän tiesi jo etukäteen myös sen negatiivisista vaikutuksista. Hän koki kuitenkin lopulta joutuneensa hankkimaan älypuhelimien esimerkiksi sosiaalisen paineen takia.

Älypuhelimet ovat hyvin erilaisia laitteita verrattuna vanhanaikaisempiin puhelimiin. Vaikka vanhanaikaiset puhelimet eivät mahdollista samoja asioita

kuin älypuhelimet, H1 kertoi kokeneensa riippuvuutta puhelinta kohtaan jo ennen älypuhelimien omistamista. Hän ajatteli älypuhelimien potentiaalisesti lisäävän puhelimeen koettua riippuvuutta, joten hän oli tämän takia vältellyt sellaisen hankkimista. Hankittuaan lopulta älypuhelimien hän kertoikin käyttäneensä sitä alusta asti hyvin paljon.

Ja yks syy miks mä niin menin simpukkapuhelimella niin pitkään oli se, et mä tiesin et mä tulen olemaan riippuvainen siitä laitteesta (*älypuhelimesta*). Mää... Sen vaan pysty saman tien näkemään, et mä tulen olemaan siitä erittäin riippuvainen. (H1)

Älypuhelimien käytön alkuvaiheissa haastateltavien osalta älypuhelimet olivat niiden ominaisuuksien kehityksen suhteen tietynlaisessa murroksessa. H6 puhui siitä, kuinka ensimmäisillä älypuhelimilla ei pystynyt tekemään niin paljoa asioita kuin nykypuhelimilla. Tämän lisäksi hän nosti esiin sen, etteivät älypuhelimien negatiiviset vaikutukset tuntuneet vielä käytön alussa. Hänen käyttönsä oli lisääntynyt ajan myötä, jolloin siitä oli myös alkanut tulemaan ongelma. Tähän voi liittyä juurikin se, että lisääntyneet ominaisuudet ja sovellukset olivat vaikuttaneet käytön kasvuun ja ongelmien esiintymiseen. Älypuhelimet ja niiden sovellukset ovatkin kehittyneet ja lisääntyneet valtavasti ajan kuluessa. H4 puhui siitä, kuinka älypuhelimien käyttöä aloitettaessa käytettäviä sovelluksia oli huomattavasti vähemmän verrattuna nykytilanteeseen. Useat haastateltavat kertoivat oman älypuhelimien käyttönsä muuttumisen syiksi esimerkiksi älypuhelimien kehityksen, sovellusten kehityksen sekä sovellusten lisääntymisen. Sovellusten kokonaismäärä oli siis ollut älypuhelimien käytön alkuvaiheissa pienempi. Tämän lisäksi haastatteluissa nousi esiin myös se, että toisaalta uutena käyttäjänä itseä kiinnostavien sovellusten löytäminen oli vielä vaiheessa.

H10 puhui älypuhelimien käytön alkuvaiheista uutuuksien viehättyksen kautta. Aluksi älypuhelimien käyttö oli uutta ja ihmeellistä ja käyttö saattoi olla sen takia erilaista ja jopa suurempaa kuin nykyään. Uutuuden viehättyksen voidaan nähdä myös vaikuttavan erilaisten sovellusten lataamiseen älypuhelimien käytön alkuvaiheissa. Haastatteluiden perusteella tämä oli johtanut myös siihen, että älypuhelimien ollessa itselle uusi teknologia siihen tuli ladattua enemmän ”turhia” sovelluksia. Tähän on voinut vaikuttaa myös käyttäjän sen hetkisen nuorempi ikä. H2 mainitsikin kokevansa, että hänen älypuhelimien käyttönsä on muuttunut ”iän tuoman kokemuksen” myötä. Haastateltavat olivat sellaista ikäluokkaa, että valtaosa heistä oli vielä alaikäisiä saadessaan ensimmäisen älypuhelimensa. On siis oletettavaa, että älypuhelimien käytön alkaessa heidän intressinsä ovat olleet heidän ikänsä puolesta erilaisia verrattuna nykyhetkeen.

Haastateltavien joukossa oli siis eroavaisuuksia sen suhteen, miten älypuhelimien käytön koettiin alkaneen ja miten älypuhelimien nykyistä käyttöä verrattiin älypuhelimien käyttöön sen alkuvaiheissa. Jotkut olivat kokeneet älypuhelimien käytön olleen alussa suurempaa esimerkiksi uutuuksien viehättyksen takia. Hyvin yleinen mainittu asia oli myös se, että älypuhelimien käyttö oli lisääntynyt, koska älypuhelimet ja erilaiset palvelut ovat kehittyneet. Jotkut haastateltavista kokivat oman käyttönsä muuttuneen järkevämmäksi verrattuna

heidän alkuvaiheen älypuhelimien käyttöönsä. Osa arvioi käyttönsä vähentyneen, osa arvioi käyttönsä lisääntyneen. Useat älypuhelimien negatiivisista asioista olivat kuitenkin nousseet esiin vasta älypuhelimien käytön jatkuessa ja mahdollisesti lisääntyessä. Seuraavassa luvussa käydään läpi syitä sille, mikä oli saanut haastateltavat jatkamaan älypuhelimien käyttöä myös ensiaskeleiden jälkeen ja miten heidän käyttönsä on kehittynyt.

5.2 Käytön jatkuminen ja kehittyminen

Teorialuvussa käsiteltyyn kirjallisuuteen perustuen älypuhelimien käytön jatkumista ja käytön kehittymistä lähestytään hedonististen, sosiaalisten ja sisällöllisten tarpeiden kautta (Gan & Wang, 2015). Jokainen haastateltava mainitsi käyttöönsä liittyvän kaikkia näistä. Esimerkiksi H2 kertoi seuraavanlaisesti omasta älypuhelimien käytöstään:

Mmm... No... Aika pitkälti, että näkee, mitä kaverit tekee, mitä niille kuuluu (*sosiaalinen*). Sitten inspiroitumista varten ja välillä myös semmosta tiedon etsintää (*sisällöllinen*). Ja herättää päällisin puolin semmosta uteliaisuutta ja hyvää mieltä (*hedonistinen*), mutta sitten välillä myös semmosta turhautumista ja ärsyyntymistä (*teknostressi*). (H2)

Useissa tapauksissa eri tarpeet liittyivät vahvasti toisiinsa, sillä esimerkiksi sosiaalisuuteen tähtäävä älypuhelimien käyttö täytti usein myös haastateltavien hedonistisia tarpeita. Myös tapojen merkitys käytön jatkumisessa nousi esiin. Haastateltavat mainitsivat sosiaalisten tarpeiden täyttymisen älypuhelimien käytössä olevan kaikkein tärkein käyttöä selittävä tekijä. Vaikka myös hedonististen ja sisällöllisten tarpeiden täytyminen nähtiin tärkeänä, oli älypuhelin erilaisten sosiaalisten toimintojen mahdollistajana suurimmassa roolissa. Haastateltavat mainitsivat myös erilaisia utilitaristisia eli hyötyyn tähtääviä tarpeiden täyttymisiä erilaisten sovellusten (esim. kartta- ja pankkipalvelut) kautta. Nekin nähtiin erittäin tärkeänä syynä älypuhelimien käytön jatkumisessa ja kehittymisessä, sillä niiden merkitys esimerkiksi tilanteissa, joissa älypuhelin ei jostain syystä toimi, nousi erittäin vahvasti esiin. Tällaiset sovellukset ja palvelut eivät kuitenkaan olleet tämän tutkielman keskiössä. Älypuhelimien käytön määrän kasvun nähtiin johtuvan myös yleisesti muuttuneesta maailmastamme. Kuten H7 sanoi:

Et se ei oo pelkästään, mä en koe et se on pelkästään niinku mun käyttötottumuksista, vaan ehkä myös meidän niinku maailmasta kyse. (H7)

5.2.1 Hedonististen tarpeiden täytyminen

Haastateltavat täyttivät useita erilaisia hedonistisia tarpeita kuluttaessaan erilaisia sisältöjä älypuhelimillaan. Yleisellä tasolla esiin nousseita hedonistisia

tuntemuksia olivat esimerkiksi hauskuus, viihdyttävyyys, mielihyvä, hupi, virkistävyys, mukavuus, jännittävyys, yllättävyys, inspiroituminen, huumori sekä nautinto. Yleisesti älypuhelin nähtiin usein eri tavoin viihdyttävää sisältöä välittävänä laitteena.

Se on semmonen helppo viihdyttävä, joka niinku, sä pystyt vaik helposti toiseen maailmaan sen kautta ja sä voit pysyy paikallaan ja se on tosi hienoo. (H2)

Hedonistisia tuntemuksia tuottivat useat erilaiset älypuhelimilla kulutettavat sisällöt, kuten sosiaaliset verkostopalvelut sekä uutissivustot. Tietynlaisia sisältöjä selattiin esimerkiksi oman kyllästymisen vastapainoksi. H6 mainitsi tarkemmin muiden ihmisten kommenttien lukemisen sosiaalisissa verkostopalveluissa positiivisia tuntemuksia herättävänä:

Ja se on hauskaa ja sieltä just löytyy niitä niinku nostoja ja niissä on yleensä kaikki olevinaan niin kauheen hauskoja, mutta sieltä löytyy myös niitä oikeestikin hauskoja juttuja. Et se on kivaa ja hauskaa. - - Se on niinku viihdyttävää. Ja nimenomaan sellalla hausalla tavalla. (H6)

H2 ja H7 kertoivat sosiaalisten verkostopalveluiden tuovan heille inspiraatiota. Esimerkiksi Instagramin kautta pystyttiin löytämään itselle mielenkiintoista ja ajatuksia herättäviä sisältöjä. Myös uteliaisuuden merkitys nousi esiin käyttöä ohjaavana tekijänä. Haastatteluissa korostui vahvasti se, että nimenomaan tietyt palvelut ja sisällöt toimivat inspiraatiota, uteliaisuutta, rentoutta ja hupia herättävinä kohteina. Viihdettä etsittiin etenkin aikoina, jolloin koettiin jotain negatiivisia tuntemuksia.

Hyvin yleinen haastatteluissa esiin noussut asia oli se, että älypuhelimien tuoma viihdearvo ja mielihyvä on lyhytkestoista. Älypuhelimien välittämän mielihyvän kuvattiin loppuvan heti käytön loputtua. Haastateltavat kertoivat pakenevansa omia velvollisuuksiaan tällaisen mielihyvän pariin. Pakeneminen nähtiin sekä hyvänä että huonona asiana. H5 esimerkiksi sanoi, ettei tällainen käyttäytyminen poista negatiivista asiaa vaan se siirtää sitä, mutta toisaalta se myös tarjoaa hetkellisen hengähdystauon, jonka jälkeen asian kohtaaminen voi olla helpompaa. H7 kertoi älypuhelimien olevan myös hyvä kohde paeta omia ajatuksiaan eli pakenemisen ei tarvitse liittyä minkään konkreettiseen tekemisen välttelemiseen. Hän näki tämän negatiivisena asiana, sillä jos omia ongelmiaan pakenee älypuhelimien pariin, ei niitä tule todennäköisesti käsiteltyä kunnolla. Pakenemiseen liitettiin vahvasti myös viivyttelyminen. H7 puhui siitä, kuinka älypuhelimien välittämiä sisältöjä kohtaan koettu kiinnostus tuntuu suuremmalta, kun tehtävänä olisi jotain tärkeitä asioita, joiden suorittaminen tuntuu raskaalta. Hän kertoi älypuhelimien toimivan hyvänä keinona saada ajatukset jonnekin muualle. Myös H1 kertoi kuluttavansa älypuhelimien sisältöjä stressaavissa tilanteissa siirtäen stressin aiheuttajan kohtaamista. Hetkellisen mielihyvän avulla paettiin stressaavia asioita viivyttellen niiden kohtaamista. Tällaisen voidaan nähdä liittyvän aivojen palkintojärjestelmiin. Älypuhelin vä-

littääkin käyttäjilleen jatkuvasti erilaista mielihyvää tuottavia ärsykeitä, jotka vaikuttavat käyttöön. H7 pohti:

- - että joskus se puhelin tulee käteen ja menee sinne sovellukseen, vaikka on käynyt siellä just vähän aikaa sitten et se on vähän tällanen niinku, varmaan ehkä tälleen ai-vojen palkintojärjestelmänä toimii hyvin nämä, että on koukuttunut myös siihen. (H7)

Itselle mielekästä sisältöä kulutettiin usein ajan kuluttamiseksi etenkin hetkinä, jolloin haastateltavat kokivat tylsyyttä. Älypuhelinta käytettiin täyttämään ”tyhjä aukot” elämässä. Hyvin yleistä oli se, että älypuhelimella täytettiin aikaa, jolloin ei keksitty mitään muuta tekemistä. Kuten H6 sanoi:

Varsinkin, jos niinkun, no jos on niinku tietysti, jos on tylsää tai jotain luppoaikaa tai tuntuu, ettei niin sanotusti keksi mitään mielekästä tekemistä. (H6)

Haastatteluissa nousi hyvin vahvasti esiin se, että älypuhelimien käytön kehittymiseen ja muuttumiseen on vaikuttanut teknologian, palveluiden ja sovellusten kehittyminen. Tätä on tapahtunut esimerkiksi uusien sovelluksien tuoman mielenkiintoisen sisällön kautta. Tällöin käytöstä voi tulla mielekkäämpää esimerkiksi koetun uutuuden viehättyksen kautta ja käytön määrä voi hetkellisesti jopa kasvaa. Suurena roolissa on myös se, että älypuhelimien suorituskyvyn kehittyminen on tehnyt erilaisten sisältöjen kuluttamisesta miellyttävämpää vaikuttaen koettuun viihtymiseen. Erilaisten palveluiden koettiin kehittyneen viihteellisemmäksi ja laadukkaammaksi esimerkiksi käyttöliittymien parantumisen kautta. H3 sanoi älypuhelimien käytön lisääntymisen syistä seuraavanlaisesti:

No varmaan tietysti se osittain niinku, et palvelut kehitty, no toisaalta myös älypuhelimet kehitty, et ohan mulla paljon parempi puhelin ku vaikka kolme vuotta sitten ja kestää kuitenkin paremmin akku ja, ja tota muuta, muuta semmosta. (H3)

Uudet sovellukset eivät kuitenkaan välttämättä tarkoita käytön määrän kasvua. H4 kertoi käyttävänsä nykyään useampia sovelluksia, mutta sovelluskohtainen määrä oli pienentynyt. Tämä voidaan nähdä positiivisena kehityksenä, sillä tällöin käyttäjä todennäköisesti saa kulutettua enemmän uutta sisältöä täyttäen paremmin myös tarpeitaan.

5.2.2 Sosiaalisten tarpeiden täytyminen

Sosiaaliset tekijät vaikuttavat haastattelujen perusteella vahvasti älypuhelimien käytön jatkumiseen alkuvaiheiden jälkeen. Jokainen haastateltava käytti älypuhelinään sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Yleistä oli, että erilaisia sosiaalisia verkostopalveluita ja pikaviestisovelluksia hyödyntäen oltiin yhteydessä läheisiin. Toisinaan yhteydenpito oli aktiivista, esimerkiksi muualla asuvien tuttavien ja sukulaisten kanssa keskustelemista. H1 nosti esiin myös ajatuksen siitä, että sosiaalisten verkostopalveluiden ja pikaviestipalveluiden välityksellä hän

pystyy seuraamaan omien tuttaviensa toimia, vaikka hän ei itse osallistuisi keskusteluun. Hän kuvasi WhatsAppia ”sosiaalisena tarkkailukanavana”. Vaikka sosiaalisia verkostopalveluita voidaan hyödyntää myös ainoastaan tarkkailuun, useat haastateltavat korostivat sosiaalisuuden tärkeyttä myös sen kautta, että erilaiset sosiaaliset verkostopalvelut eivät ole ainoastaan sisällön selaamista varten vaan myös erilaisiin päivityksiin reagoimista esimerkiksi tykkäyksiin ja kommentteihin. Näiden ominaisuuksien sanottiin tuovan käyttöön lisäarvoa. H2 kertoi myös erilaisten sosiaalisten verkostopalveluiden täyttävän hänen sosiaalisia tarpeitaan sitä kautta, että nähdessään seurattaviensa tekemiä asioita erilaisissa palveluissa hänen oli helpompaa keskustella heidän kanssaan näistä myös tavatessaan heitä.

Sosiaalisuus vaikuttaa haastatteluiden perusteella älypuhelimien käyttöön myös laajemmassa kontekstissa. Haastateltavat nostivat esiin koko yhteiskunnassa vallitsevan ajatuksen sosiaalisten verkostopalveluiden tärkeydestä. H6 puhui siitä, kuinka sosiaalisten verkostopalveluiden merkitys on kasvanut valtavasti.

Sit toinen on se, että mä jotenkin aattelen, että pitää olla sosiaalisessa mediassa, niin sit on niinku just nimenomaan hommannu itelleen Twitterin ja Instagramin ihan sitä varten. Ja sit sen käy aina sillon tällön tarkastamassa, et mä ylipäänsä tiedän, miten ne alustat toimii ja kehittyy. Koska mä koen, et se on ihan jeesuksen tärkeitä, koska se on kuitenkin, meidän yhteiskunta pyörii nykyään noitten kaikkien ympärillä, niin että jos niistä, niistä ainakin pitää tietää jotain, vaikka mä en niitä aktiivisesti käyttäkään. Se on must niinku yleistietoa vaan. (H6)

H7 puolestaan yhdisti tähän myös sen, että emme nykyään enää pysty samalla tavalla erottamaan oikeaa ja sosiaalisten verkostopalveluiden maailmaa, sillä sosiaalisissa kanavissa tapahtuvat asiat ovat nykyään niin vahvasti kietoutuneina kaikkeen. Tämä näkyi myös esimerkiksi sen kautta, että oma sosiaalisten verkostopalveluiden käyttö muuttui sen mukaan, miten muut niitä käyttivät. Tällaisten palveluiden käyttö on hyvin pitkälti erilaisiin sosiaaliin suhteisiin perustuvaa ja jos muiden käyttö näiden palveluiden osalta muuttuu, vaikuttaa se usein myös käyttäjän itsensä käyttötottumuksiin. Esimerkiksi H9 sanoi Facebookista seuraavanlaisesti:

- - tai toki ehkä siin on niinku sekin, että ehkä yleisesti ihmiset on vähän käyttäny sitä, päivittäny sitä vähän vähemmän, ku mitä joitain vuosia niinku sitten ja sitten on tullu semmosia jotain korvaavia niinku muita, vaikka just joku Instagram silleen, et mitä sit taas käyttää nyt paljon enemmän, ku mitä joitain vuosia sitten. (H9)

Tämä kuvaa hyvin sitä, miten erilaiset sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa siihen, mitä palveluita käytetään. Sosiaalisten verkostojen muuttaessa kulutustottumuksiaan on todennäköistä, että kaikki verkostoon kuuluvat ihmiset seuraavat muiden esimerkkiä kehittäen omaa käyttöönsä.

Sosiaalinen älypuhelimien käyttö ei rajoitu ainoastaan omien tuttavien seuraamiseen. On yleistä, että esimerkiksi Instagramissa seurataan myös tuntemat-

tomampia ihmisiä, jolloin selaamiseen voi liittyä eri tavalla myös hedonistisuutta. Tällöin sosiaalista verkostopalvelua käytetään toimintaan, jossa sosiaalisuuden merkitys ei ole välttämättä niin suuri. H5 ja H7 kertoivat selaavansa Instagramissa tuntemattomampien ihmisten päivityksiä enemmän viihdesilmällä. H7 sanoi:

Mua jotenkin kauheesti, mä oon hirveen kiinnostunu ihmisistä ja ihmisten tekemisistä. Ja mun mielestä sosiaalinen media ja nää kaikki sovellukset on hyviä niinku kurkistusikkunoita ehkä ihmisyyteen. Niin ehkä ehkä tämmönen utelias luonne saa hirveesti siitä - - että miten ihmiset esittää itseään niinku sosiaalisessa mediassa elikä periaatteessa, ku me laitetaan sisältöä sosiaaliseen mediaan, että, et miten me niinku, miten me jotenkin tuodaan esiin itseämme, millä tavoin. (H7)

Sosiaalisuuden kuvattiin siis tukevan tiettyjen hedonististen tarpeiden täyttymistä. Muiden ihmisten elämän tarkasteleminen sosiaalisessa verkostopalvelussa on toisaalta käyttäjän sosiaalisia tarpeita tyydyttävää, mutta siitä saatavat tarpeen täyttymiset voivat olla myös vahvasti hedonistisia. Myös päinvastaista voi tapahtua. H6 kertoi lukevansa kommentteja katsellessaan YouTube-videoita. Videoiden katsominen itsessään ei ole välttämättä millään tavalla sosiaalinen aktiviteetti, mutta lukemalla muiden ihmisten kommentteja siihen tulee myös sosiaalinen elementti. Tällöin hedonistisia tarpeita täyttämällä (videon katsominen) täytetään samalla myös omia sosiaalisia tarpeita. Toisaalta H6 kertoi myös kommenttien täyttävän toisinaan myös hänen hedonistisia sekä sisällöllisiä tarpeitaan. YouTube-videot ovat erittäin hyvä esimerkki siitä, kuinka älypuhelimilla kulutettavat sisällöt tuottavat usein hedonistisia, sosiaalisia ja sisällöllisiä hyötyjä vaikuttaen toisiinsa. Tämä voikin tehdä niiden erottelemisesta haastavaa.

5.2.3 Sisällöllisten tarpeiden täytyminen

Älypuhelimet palvelet yleisellä tasolla monia ihmisten sisällöllisiä tarpeita. Esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden kerrottiin välittävän käyttäjilleen hyödyllistä tietoa erilaisiin tapahtumiin liittyen. Haastateltavat kertoivat hyödyntävänsä erilaisia informaatiovirtoja tiedon etsimiseen. Myös pikaviestisovelluksia, kuten WhatsAppia, hyödynnettiin palvelemaan sisällöllisiä tarpeita. WhatsAppin avulla esimerkiksi sovittiin tapaamisia, varmistettiin tietoa sekä tarkistettiin asioita viestihistoriasta.

Sisällölliset tarpeet nousivat esiin myös muin tavoin. Esimerkiksi H7 puhui siitä, kuinka nykyään jopa työelämä voi vaatia sosiaalisten verkostopalveluiden seuraamista. Meidän odotetaan seuraavan keskustelua ja olevan tietoisia siitä, mitä näissä palveluissa tapahtuu. Tämän takia sosiaalisten verkostopalveluiden käyttäminen ja keskustelun seuraaminen on myös sisällöllisestä näkökulmasta tärkeää. On olennaista, että selaamamme informaatiovirrat tarjoavat meille laadukasta tietoa.

Moni haastateltava kertoi käyttävänsä älypuhelimia ”kartalla pysymiseen” ja ”maailman menon seuraamiseen”. Erilaisten sosiaalisten verkostopalveluiden

ja uutissivustojen koettiin välittävän sisältöä, jonka seuraaminen nähtiin olennaisena. H3 liitti tähän myös oman ammattinsa (opettaja):

No tietysti tosiaan ku ihan ammatin puolesta on suotavaa niinku jotain aina tietää, tietää mitä maailmalla tapahtuu. (H3)

H6 kertoi selaavansa älypuhelimella paljon erilaisia tarjouksia. Tämä on pohjimmiltaan hyvin vahvasti sisällöllistä toimintaa tähdäten hyvien (korkealaatuisten) alennusten, mutta haastateltava kertoi tämän olevan myös "kivaa". Vaikka tällaisen selaamisen raportoitiin olevan toisaalta samankaltaista kuin esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden informaatiovirtojen selaamisen, koettiin tämän palvelevan tarpeita eri tavoin.

Koska mä koen, että mä vähän niinku tavottelen sillä omaa hyötyä. Ni sit se ei tunnu sillon turhulta niinku työltä. Ku taas se, et jos mä tsekkaan jotain Twitter-fiidiä tai just vaikka sitä kisuryhmää. Ni sit se on vaan semmosta niinku omaa, niinkun kivaa ja viihdettä. Ni sillon se tuntuu siltä, että no miks mä käytän mun aikaa tähän. (H6)

Itselle hyödyllistä informaatio etsimällä voidaan siis tyydyttää sisällöllisten tarpeiden lisäksi myös hedonistisia tarpeita. On myös mahdollista, että käyttäessä jotain palvelua hedonististen tarpeiden täyttämiseen täytettiin samalla myös sisällöllisiä tarpeita esimerkiksi itselleen mielenkiintoisen informaation löytämisen takia. Kuten H4 sanoi tiettyjen sosiaalisten verkostopalveluiden käytöstä:

Oon huomannu, että tulee viihtymiseen ja sitten justiisa silleen tiedon selvittämiseen ja sitte no, viihteen ohella tulee totta kai ilmi kaikkee semmosia jotain, että aijaa, tämmöstäkin on tapahtumassa tai vastaavaa. (H4)

Sosiaalinen palvelu YouTube mainittiin yhtenä sisällöllisiä tarpeita täyttävänä palveluna. Esimerkiksi H6 kertoi katsovansa sieltä teknologiauutisia sekä erilaisia muita ajankohtaista informaatiota välittäviä kanavia. Hän mainitsi hänen seuraamiensa kanavien olevan omasta mielestään laadukkaita, sillä videoissa on aina mainittuna lähteitä. Haastateltava siis koki kyseisen sosiaalisen verkostopalvelun palvelevan hänen sisällöllisiä tarpeitaan välittämällä hänelle hänen haluamanlaistaan korkealaatuista tietoa. Kuten myös hedonistisen käytön kohdalla, myös sisällöllisiä tarpeita täytettäessä oli yleistä, että nimenomaan jonkin tietyn sovelluksen ja tietynlaisten sisältöjen nähtiin täyttävän näitä tarpeita tehokkaasti.

H1 puhui siitä, kuinka hän pystyy täyttämään omia sisällöllisiä tarpeitaan selaamalla tiettyjä avainsanoja Instagramissa. Tällöin hän pystyy itse valitsemaan, minkälaista sisältöä hän näkee sillä hetkellä selaamassaan informaatiovirrassa, jolloin informaatio on hänelle korkealaatuista. H6 nosti esiin samanlaisia ajatuksia Redditiin liittyen. Suuressa roolissa on se, että internetiin tulee jatkuvasti uutta ja päivittyvää selattavaa juuri niistä aiheista, joita käyttäjä tahtoo selata. Älypuhelimien odotetaan välittävän sisältöä, joka on käyttäjälleen uutta, korkealaatuista ja mielenkiintoista.

Sosiaalisten verkostopalveluiden lisäksi erilaisten uutispalveluiden kerrottiin täyttävän haastateltavien sisällöllisiä tarpeita. H2 korosti sitä, kuinka älypuhelin mahdollistaa koko maailman uutisten seuraamisen, jolloin tapahtumista saa paremman kokonaiskuvan. Myös uutispalveluiden vaihteleva laatu nousi esiin. Esimerkiksi H8 kertoi lopettaneensa Iltalehden lukemisen ja siirtyneensä lukemaan enemmän uutisia Yleltä, sillä hän koki Iltalehden laadun huonontuneen. Tässäkin haastateltava teki itse tietoisien valinnan ja ohjasi omaa kuluttamistaan suuntaan, joka palvelisi hänen sisällöllisiä tarpeitaan paremmin.

Vaikka älypuhelimet täyttävät käyttäjiensä lukuisia sisällöllisiä tarpeita, kertoi H4 joskus kokevansa tilanteita, joissa hän ei löydä älypuhelimeltaan mitään selattavaa, jolloin hänen sisällölliset tarpeensa eivät täyty.

Sit joskus tulee just tällöinen olo, että, et vaikka tietää et okei, mulla on, mulla on koko niinku netti luettavissa - - mut tulee semmonen fiilis, että onks täs kaikki niinku että, eiks täällä muka oo enempiä tavaraa, et tulee vähän semmonen, sit kattoo sitä puhelinta silleen, et se tuntuu tosi pieneltä välillä sitten et onks, onks niinku tavaltaan, et onks niinku näin mielikuvituksen, et mulla on tällöinen tietokone taskussa, et mä en voi mitään tavallaan löydä mitään niinku kiinnostavaa. (H4)

Haastatteluissa nousikin esiin tilanteita, joissa koettiin, ettei älypuhelimien käyttäminen täytä mitään tarpeita, mutta sitä tehdään silti. Tähän voivatkin vaikuttaa esimerkiksi käytön edetessä syntyvät tavat.

5.2.4 Käyttötapojen kehittyminen

Tavat, joita käyttäjille kehittyi, olivat haastatteluissa vahvasti esiin nousseita syitä älypuhelimien vapaa-ajan käytön jatkumisen taustalla. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta haastateltavat kertoivat esimerkiksi käyttävänsä älypuhelintaan aamuisin heti herättyään. Yleinen syntynyt tapa oli se, että heti herätessä katsottiin kaikki omat sosiaaliset sovellukset ja niihin mahdollisesti tulleet viestit. Haastateltavien joukossa oli kuitenkin hieman eroavaisuuksia sen suhteen, mitä heti aamulla selattiin. Osa haastateltavista kertoi heti herätessään katsovansa sosiaaliset verkostopalvelut ja pikaviestisovellukset läpi. Osa haastateltavista puolestaan mainitsi selaavansa ensimmäisenä uutisia. Yleistä oli se, että älypuhelimia selattiin sekä juuri ennen nukkumaanmenoa että heti herätessä.

Muuten tuntuu, ettei oo kärryillä vähän niinku siitä, oisko pitäny vastata johonkin tai oisko pitäny nähdä joku asia ja sitten ei oo nähny sitä ja sit on vähän niinku myöhässä, kun infoo tulee niin paljon ja se tieto on vanhaa niin nopeesti. (H6)

Haastatteluissa nousi esiin useita erilaisia vuorokauden ajankohtaan liittyviä tapoja. Aamu- ja iltaselaamisen lisäksi hyvin yleisiä ajankohtaan sidottuja tapoja olivat esimerkiksi työpäivän jälkeen selaaminen sekä ruokatauoilla selaaminen. Useat haastateltavat mainitsivat myös selaavansa älypuhelimia esimerkiksi matkustaessaan julkisilla kulkuneuvoilla, erilaisissa odotustilanteissa, kävellessään sekä ollessaan vessassa. Aineistosta nousi esiin myös tapauksia, joissa äly-

puhelinta selattiin autolla ajettaessa. Nykyään on siis hyvin yleistä, että älypuhelimien selaamista voi tapahtua tilanteesta riippumatta. Joissain tilanteissa tiettyt selaamistottumukset kulkevat koko ajan osana päivää. Tiettyihin käyttäytymismalleihin ollaan niin tottuneita, että niitä toistetaan jatkuvasti.

Tavat olivat useamman haastateltavan kohdalla kehittyneet niin pitkälle, että älypuhelimien käytöstä oli tullut jollain tasolla automaattista. Tällaiseen käyttäytymiseen liittyi esimerkiksi sellaista, että tiettyjen tuttujen sisältöjen selaaminen saattoi tapahtua niin automaattisesti, ettei käyttäjä itse edes välttämättä juuri ajatellut omaa tekemistään. Tiettyjä palveluita käytiin tarkastamassa, vaikka palvelut välittäisivät ilmoituksen uuden sisällön saapuessa. H1 ja H5 kuvasivat automaattista käyttöä näin:

Juu, siis mulla on niin, vaikka mä olisin ajatuksissani, niin mulla on just sellanen harjoitettu näpertelyrutiini, jonka avulla mä niin käyn vaan kaikki noi niin perus sovellukset läpi sormilla hiplaamalla, vaikka mä en oikeestaan ajatustasolla olis ees mukana. (H1)

Joskus sattuu silleen käymään, et ihan automaattisesti ajatuksissaan vaan kaivaa sen (älypuhelimien) ja sit on silleen "oho, puhelin taas kädessä". (H5)

Useat haastateltavat puhuivat siitä, että heidän on helppoa irtautua tavallisista älypuhelimien käyttötavoistaan, jos he ovat jossain erikoisemmissa paikoissa tai tekevät jotain erikoisempaa. Esimerkkejä tällaisista tilanteista olivat esimerkiksi mökkireissut tai ulkomaanmatkat. Älypuhelimien käyttötavat ovat siis usein sidoksissa muiden rutiinien ja tietynlaisen kontekstin kanssa.

On mahdollista, että käyttäjälle syntyvät tavat muuttuvat ajan myötä. H3 kertoi esimerkiksi Instagramin kohdalta selanneensa ennen aina kaikki hänen informaatiovirtaansa ilmestyvät päivitykset. Hän kuitenkin kertoi, että oli jossain vaiheessa lopettanut tällaisen, sillä selattavan sisällön määrä oli kasvanut niin valtavaksi. Uudenlaiseen käyttäytymismalliin oli ollut totuttelemista. H10 puolestaan kertoi ennen selanneensa kaikki Instagramiin ilmestyvät tarinat läpi, mutta nykyään hän ei enää tehnyt sitä. Tavat siis syntyvät ja muuttuvat muokaten älypuhelimien käyttöä ajan myötä. Toisinaan tavat voivat kehittyä niin pitkälle, että niiden kautta nousee esiin erilaisia negatiivisia asioita, kuten liiallista, pakkomielleistä tai riippuvaista käyttöä.

- - vaikka että just että ei sitä aattele silleen, että okei että se on niinku riippuvuus. Mutta, mutta kyllähän se nyt silleen niinku kuitenkin on, että... Että et niin, et on vaan niinku vaikka just ei tekiskään muuta ku että tarkistais vaan sen, että onko tullu joku viesti, mut se että vähän niinku koko ajan kattoo, et onks joku laittanu jotain. (H9)

5.3 Teknostressin muodostuminen

Tässä luvussa kuvataan älypuhelimien käytön ja sisällön kuluttamisen negatiivisia puolia eli käytöstä aiheutuvaa teknostressiä erilaisten stressitekijöiden ja rasitteiden kautta. Teknostressi voidaan määritellä kaikkina teknologian aiheuttamina suorina ja epäsuorina negatiivisina vaikutuksina yksilöiden ajatuksiin, asenteisiin ja käyttäytymiseen (Tu, Wang & Shu, 2005). Viitattaessa haastateltavien huomaamiin negatiivisiin vaikutuksiin puhutaan siis teknostressistä. Negatiivisten vaikutusten muodostuminen tapahtui usein hitaasti ajan myötä. Joitain tilanteita mainittiin erityisinä negatiivisina tapahtumina, mutta yleensä käytön negatiivisuuden tiedostaminen tapahtui ajan kuluessa.

No aluks ne on ollu viihdyttäviä, mut sit ne on menny jossain vaiheessa silleen, et, et ei tää oo järkee niinku käyttää niin paljon energiaa, niinku siihen tota, tavallaan, semmoseen turhaan murehtimiseen sitten kuitenkin. (H4)

Et mitä enemmän jotenkin sitte älypuhelimien käyttö on yleistyny ja erilaiset sosiaalisen median kanavat ja mitä enemmän vaikka ku on alkanu latautuu, tai siis ladata sovelluksia ja kirjautuu, kirjautuu tota erilaisiin sovelluksiin, ni kyllä mä oon huomannut, et se on semmonen pitkä matka, jonka mä olen kulkenut. (H7)

5.3.1 Stressitekijät

Stressitekijät ovat yksilöiden kohtaamia ärsykejä, joita erilaiset tapahtumat aiheuttavat (Cooper ym., 2001). Yksi hyvin paljon haastatteluissa esiin noussut asia oli se, että älypuhelimien käyttäminen koetaan nykyään pakkona. **Käytön pakottavuus** koettiin stressitekijänä. Osa pakottavuuden syistä oli puhtaasti henkilökohtaisia, esimerkiksi psykologista pakottavuutta, mutta toisinaan käytön pakottavuus liitettiin myös erilaisiin sosiaalisiin tekijöihin. Haastateltavat nostivat esiin tällaisia tilanteita esimerkiksi sanomalla, että heidän on pakko katsoa tietyt uudet postaukset. Myös tilanteet, joissa saatiin uusi pikaviesti, aiheuttivat pakonomaista tunnetta älypuhelimien tarkastamista kohtaan. Myös tietyissä tilanteissa käyttämistä kuvattiin pakkona. H6 esimerkiksi kertoi kokevansa pakkoa selata älypuheliminta aamutoimiensa aikana, joka aiheutti hänessä ärsyyntymistä. Haastateltava siis koki, että hänelle muodostuneet älypuhelimien käyttötavat olivat niin vahvoja, että käyttäytyminen oli pakonomaista. Vaikka käyttäytyminen aiheutti hänessä ärsyyntymistä, olivat käyttäytymisen jatkamista ajavat tekijät (esim. tarpeiden täytyminen) niin suuria, että käyttäytyminen jatkui kaikesta huolimatta samanlaisena.

Myös tiettyjen sovellusten käyttäminen koettiin pakkona sosiaalisen paineen takia. Monen haastattelun kohdalla nousi esiin se, että maailma on siirtynyt vahvasti internetiin, etenkin sosiaalisiin verkostopalveluihin. Tietyissä verkostopalveluissa on pakko olla läsnä, jos haluaa tietää, mitä tuttavien elämässä tapahtuu. H10 kuvasi tätä sanomalla:

Myös se, et tuntuu et siellä on ehkä pakko olla, jotenkin siit on tullu jo niin tavallista, että mä en niinku, mä oon niin tottunu siihen, että en mä ees oikeestaan ajattele sitä. (H10)

H7 puolestaan kertoi tarkemmin siitä, kuinka koko sosiaalinen maailma on siirtynyt vahvasti älypuheliiniin:

Mut sitten mä oikeestaan huomasin sen, että ku alko tulla, alko jotenkin sosiaalinen maailma ja kaikki ryhmät ja kaikki se sosiaalinen viitekehys alko vaan valua niihin älypuheliiniin, ni sit se oli vähän sillei niinku pakotteesta mä koin hankkineeni sen (*älypuhelimien*) ja nyt mä en pystyis nähä elämää ehkä ilman älypuhelimia, vaik mä haluisin tosi paljon. (H7)

Tässä lainauksessa näkyy hyvin älypuhelimien käytön yhteydessä koettavaa pakkoa. H7 koki joutuneensa ylipäänsä hankkimaan älypuhelimien pakon takia ja hän ei voinut nähdä elämää ilman älypuhelimia, vaikka hän haluaisikin. Tällaista voi tapahtua siis itse älypuhelimien kohdalla, mutta myös tiettyjen sovelusten, kuten erilaisten sosiaalisten verkostopalveluiden, osalta.

Pakkoon liittyy myös vahvasti se, että älypuhelin on mahdollistanut **koko ajan saavutettavissa olemisen**. Haastateltavat kertoivat tämän aiheuttavan heissä teknostressiä, sillä koska nykyään on mahdollista olla koko ajan läsnä, sitä myös usein odotetaan. Ongelmallista on esimerkiksi se, että nykyään ihmisten oletetaan vastaavan viesteihin välittömästi. Myös erilaisiin sosiaalisiin verkostopalveluihin tulevan sisällön määrän merkitys koko ajan läsnä olemisen pakkoon nostettiin esiin esimerkiksi Twitterin tapauksessa. H3 sanoi:

- - mutta tota, mä koin sen liian raskaana, et mä en pysty seuraamaan sitä Twitteriä, ku silloin pitäis olla koko ajan jotenkin läsnä, että, et jaksais sit käydä sen kaiken tietotulvan läpi, mitä sieltä tulee. (H10)

Useat haastateltavat liittivätkin **sisällön valtavan määrän** älypuhelimista aiheutuviin negatiivisiin tuntemuksiin. Informaatiotulvan sanottiin esimerkiksi aiheuttavan ahdistusta ja tekevän älypuhelimien käytöstä raskasta. Esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden käyttöä pyrittiin toisinaan välttelemään, sillä niiden välittämän informaatiotulvan selaamisen kului helposti liikaa aikaa. H2 puhui esimerkiksi siitä, kuinka Instagramissa selatessa on helppoa mennä sisällöstä toiseen ja pyrkiä löytämään koko ajan uutta ja mielenkiintoista selattavaa. Tällaisessa selaamisessa ei ole mitään selkeää lopetuspistettä, vaan uutta sisältöä tulee käyttäjän eteen jatkuvasti. Lopettaminen on tällöin haastavaa ja toisinaan myös vähemmän kiinnostavia sisältöjä selataan, koska ei yksinkertaisesti pystytä lopettamaan. H10 puolestaan liitti informaatiotulvan siihen, että se teki asioiden suodattamisesta haastavaa. Tiedon määrän takia itselle relevantin informaation ja itseä kiinnostavien sisältöjen löytäminen voidaan kokea haastavaksi. H10 kuvasti tätä näin:

Tai muutenkin se informaatiotulva niinku on niin valtavaa, et sitä on ihan niinku mahoton, niinku tuntuu välillä suodattaa tai silleen käsittää tai muuta että... Et joo,

on se kyllä. Ja vähän tuntuu melkeen, et jos alkaa ettii jotain tietookin, ni sekin alkaa olla jo semmosta ja on tuhat eri mistä alkaa. (H10)

Sisällön määrä stressitekijänä liitettiin useimmissa tapauksissa sosiaalisiin verkostopalveluihin. H3 kuitenkin mainitsi myös WhatsAppin tällaisena:

Mua ärsyttää suunnattomasti, jos mä aamulla katon, että on tullu kahteenkytä ryhmään ja sitten vielä viis yksityisviestiä päälle ja sit sä rupeet niitä purkamaan. (H3)

Haastatteluaineistoissa nousi myös hyvin vahvasti esiin erilaisia **ajankäyttöön liittyviä ongelmia**. Haastateltavat olivat useissa tilanteissa kokeneet älypuhelimien käyttämiseen kulutetun ajan turhana, mikä oli aiheuttanut heissä teknostressiä. Ongelmana siis nähtiin se, että älypuhelimien kanssa kulutettiin paljon aikaa, jonka käytön jälkeen todettiin olleen turhaa. Haastateltavat kokivat, että älypuhelimien käytetyn ajan voisi käyttää paremminkin. Älypuhelimien käytetyn ajan koettiin menevän hukkaan, sillä käytöstä ei usein jää minkäänlaisia positiivisia muistoja, vaan aika menee hyvin kirjaimellisesti hukkaan. Nämä kuvastavat hyvin älypuhelimien ajankäyttöllisiä ongelmia. Tässä vahvasti läsnä olivat erilaiset sovellukset, jotka tarjoavat käyttäjilleen loputonta ja jatkuvasti uudistuvaa sisältöä. Tästä puhui esimerkiksi H9 Redditiin osalta.

Koska siellä niinku kuitenkin on tosi paljon semmosta vähän turhaa juttua, et sit sä vaan selaat sitä, koska niitä on ihan loputtomasti. Ja niin sitten tota, ni ehkä se, että vois siinä olla silleen, että no ei sitä tarvii ehkä selata niin kauaa. (H9)

Useat erilaiset henkilökohtaiset syyt voivat vaikuttaa älypuhelimien käytön määrään. Vaikka esimerkiksi H3 mainitsi, ettei koe oman elämäntilanteensa muuttumisen vaikuttaneen hänen käyttöönsä, sekä H6 että H10 mainitsivat esimerkiksi opiskelijana olemisen vaikutuksen älypuhelimien selaamiseen. H6 korosti etenkin korkeakouluopiskelijana olemisen vapautta ja sen kautta lisääntyntä käyttöä:

Se on kans sitku yliopistoon tullessa. Niin silloin just tuli, ehkä se et tuli just kavereita ja niinku enemmän semmosia omia yksilöllisiä mielenkiinnon kohteita, ku muutti porukoilta pois. Sen pysty silleen vapaammin säätämään omaa aikaa ja tekemistä. Niin siin vaiheessa siitä myös sit alko ongelma, koska siihen käytti enemmän aikaa ja sit alko huomaamaan, et mulla menee aika paljon aikaa tähän. (H6)

Lisääntynyt vapaus oli siis vaikuttanut käytön lisääntymiseen ja ajankäytön ongelmiin. Tällainen nousi esiin haastatteluissa myös pienemmässä mittakaavassa esimerkiksi lomien takia. H2 ja H7 olivat haastatteluidensa aikaan kesälomalla ja kertoivat käyttävänsä älypuheliminta tällä hetkellä normaalia enemmän, mikä tuntui ongelmalliselta. Tämä kertoo hyvin älypuhelimien käytön syklistyydestä, jota H7 korosti. Oma vallitseva elämäntilanne voi vaikuttaa sen hetkiseen älypuhelimien käytön määrään.

Mut niinku sanoin vähän et vaihdellen, että mitä enemmän elämässä on muuten häslinkiä, niin sitten sitä vähemmän se puhelin sitte saa otetta. (H7)

Taulukossa 2 on kuvattuna haastateltavien itse arvioima älypuhelimien käytön määrä vuorokaudessa. Taulukossa kuvattuna myös haastateltavien ajatukset siitä, kokevatko he oman käyttönsä liiallisena. Käytön määrä ja arvio käytön liiallisuudesta ovat haastatteluhetkeltä. Taulukkoon on yksinkertaistettu haastateltavien ajatukset oman käyttönsä liiallisuudesta. Yksinkertaistamisella tarkoitetaan sitä, että epämääräisetkin vastaukset (esim. *"Hmm no, vois sitä mennä vähemmänkin, että... Ei sitä välttämättä ihan liikaa mene, mutta, mutta mutta, aika paljon kuitenkin, että..."* (H5)) sijoitettiin kategoriaan "ei" tai "kyllä".

TAULUKKO 2 Haastateltavien älypuhelimien käytön määrä vapaa-ajalla

Tunniste	Käytön määrä vuorokaudessa	Kokeeko käyttävänsä liikaa?
H1	tuntimäärällisesti "hyvin paljon" (ei annettua tuntimäärää)	ei
H2	5-7 tuntia	kyllä
H3	noin 8 tuntia	ei
H4	useita tunteja (ei tarkkaa annettua tuntimäärää)	kyllä
H5	noin 3 tuntia	ei
H6	noin 3 tuntia	kyllä
H7	2-3 tuntia	kyllä
H8	2-3 tuntia	kyllä
H9	noin 2 tuntia	kyllä
H10	noin 2 tuntia	ei

Ajankäyttöön liitettiin myös vahvasti ajatuksia **älypuhelimien käytöstä muun tekemisen sijasta**. Tällaisia asioita nostettiin esiin jo aikaisemmin pakenemisen ja viivyttelämisen yhteydessä. Älypuhelimien käyttöä muun tekemisen sijasta voidaan ajatella myös stressitekijänä. Yleistä oli se, että älypuhelimien avulla paettiin velvollisuuksia ja tehtäviä, joita ei tahdottu suorittaa. Tämän ei nähty lievittävän stressiä pidemmällä aikavälillä, vaan stressaavan asian kohtaamisesta saattoi tulla entistä hankalampaa. Useimmat haastateltavat nostivat esiin älypuhelimien selaamisen opiskelemisen sijasta, jonka nähtiin toisinaan aiheuttavan ylimääräistä stressiä. Älypuhelimien kuvattiin myös vievän aikaa esimerkiksi harrastuksilta, kuten piirtämiseltä ja instrumenttien soittamiselta. H2 myös kertoi älypuhelimien joskus vievän aikaa myös liikkumiselta ja muulta ”aktiivisemmalta” toiminnalta. H6 puolestaan kertoi lukevansa vähemmän älypuhelimien takia:

Mutta sit tiän, että se ois pidemmällä aikavälillä mulle, mun hyvinvointia parantava vaikutus ja ku mä vaan jaksaisin syventyä, niin se ois musta aivan ihanaa, mä rakastan lukemista, Mut sit on niin paljon helpompaa vaan ottaa se älypuhelin ja tsekata sitä uutta infoa, ku taas sit just se kirjan lukeminen vaatis paljon enemmän vaivaa. (H6)

Haastateltavat kuvasivat erilaisten **ilmoitusten, värinöiden ja tärinöiden** toimivan toisinaan stressitekijöinä. Erilaisten ilmoitusten saapumisen mainittiin aiheuttavan teknostressiä sen takia, että tällöin voi tulla pakottava tarve katsoa puhelinta. Esimerkiksi H6 puhui siitä, että puhelimen värähtäessä tulee ajatus, että saapunut ilmoitus saattaa olla jotain tärkeää, jolloin se on katsottava. Tämän jälkeen puhelimeen jää helposti kiinni, vaikka katsottu ilmoitus ei olisi-kaan ollut tärkeää. Tähän liittyy vahvasti se, että halutaan tietää, mitä on tapahtunut. H7 sanoi asiasta näin:

Eihän sitä pysty, jos kuulee ”bling”, ni eihän sitä pysty olla sit niinku on jo herpaantunu kerran, niin sit tulee sellanen tiedonjano, tai niinku halu tietää, et mitä tapahtu. (H7)

Toisinaan älypuhelimien käytössä stressiä aiheutti se, että **jokin ei toimi/jokin toimii huonosti**. Tällaista aiheutui haastattelujen perusteella koko älypuhelimien toimimattomuuden tai tiettyjen sovellusten tai sivustojen toimimattomuuden kautta. Esimerkiksi oman puhelimen hajoaminen nostettiin esiin stressitekijänä. Myös erilaisten ja palvelujen sivustojen virhekoodit ja huonot toteutukset olivat aiheuttaneet negatiivisia tunteita. Stressiä voi siis aiheutua käyttäjäsään, jos jokin hänen tavoittelemansa tarve ei täyty. H6 ja H10 sanoivat näin:

Ja tota, se on niin turhauttavaa. Voi herranjumala. Siis se, ku haluut sen jonkun infon sieltä ja sit et saa sitä. (H6)

Mä tosi heti hermostun, jos on vaikka vaikeet jotkut nettisivut, ni mul menee ihan tunteisiin. (H10)

Älypuhelimien välittämät sisällöt olivat aiheuttaneet haastateltavissa negatiivisia tuntemuksia myös itsensä muihin **vertailemisen** kautta. Vertailua tapahtui lähinnä sosiaalisissa verkostopalveluissa. Omaa elämää vertailtiin muiden elämään ihmisten tekemien päivitysten perusteella. Esimerkiksi muiden saavutuksia, tekemisiä tai ulkonäköä verrattiin omiin, josta saattoi aiheutua negatiivisia ajatuksia. H2 sanoi tästä seuraavanlaisesti:

Öö, no ehkä jossei vaikka itellä ollu hyvä päivä ja sitten näkee siellä just, no keskittyy Instagramiin, niin siellä näkee muilla tosi hyviä päiviä tai ihmisiä, jotka on tehny asioita, joita ite ois ehkä halunnu saavuttaa, niin sitten se tuntuu semmoselta, että en ole itse pystynyt tähän ja öö jotenkin korostuu semmonen asetelma. (H2)

Vertailua tehtiin myös siitä, kuinka paljon erilaiset päivitykset olivat saaneet esimerkiksi tykkäyksiä ja kommentteja. Esimerkiksi H4 nosti esiin ajatuksen siitä, että tykkäysten määrä toimii eräänlaisena suosion mittarina. Vertaamalla omien tykkäysten määrää muiden tykkäyksiin, saattaa esiin nousta negatiivisia tuntemuksia liittyen omaan suosioon.

- - joskus jos selaa vaikka Instagramista tota tuttujen postauksia, niin joskus niistä tulee niinku sellanen fiilis, että vitsit et hei, tolla on vaikka niinku noin monta tykkäystä tossa postauksessa, et sitten tulee vähän niinku semmonen olo, että no et, et pitäiskö munkin yrittää tehdä tai tavallaan saaha vastaavalla tavalla niinku näitä tykkäyksiä. (H4)

Sisällön laadun aiheuttamat negatiiviset tuntemukset välittyivät haastateltaviin myös esimerkiksi **ihmisten ajattelemattomien mielipiteiden** takia. Haastateluissa nousi esiin etenkin se, että ihmisten kommentit erilaisissa uutisartikkelien kommenttiosioissa nostivat pinnalle negatiivisia tuntemuksia, kuten vihaa, ärtymistä sekä turhautumista. H10 sanoi seuraavanlaisesti.

Tulee kyl välillä tosi voimakas viha, et mulla tulee, mä tuun niin vihaseks siitä, et ihan niinku, ihan oikeesti. Mua suututtaa semmonen, et jos joku niinku on täysääliö. Ni mä koen niinku, ku mä en voi mitenkään yhtyy, tietkö, yrittää ees löytää itsestäni jotain, joka ymmärtää ees jollain tavalla sen, jos se on jotain tosi järjetöntä. (H10)

Etenkin tietynlaisten uutisten, kuten samaa sukupuolta olevien avioliittoa, maahanmuuttoa tai ilmastonmuutosta koskevien uutiskommenttien mainittiin herättävän negatiivisia ajatuksia. Usein ongelmana nähtiin etenkin se, että kommentoijat kommentoivat täysin ilman faktoihin perustuvia argumentteja omia mielipiteitään, jotka sitten nostivat lukijassa esiin negatiivisia tuntemuksia siitä, miksi ihmisten mielipiteet ovat tuollaisia.

Uutisten lisäksi myös sosiaalisissa verkostopalveluissa esiintyvien kommenttien mainittiin herättävän vastaavanlaisia ajatuksia. Esimerkiksi keskustelu Facebookissa ja Twitterissä oli ollut toisinaan sellaista, että se oli jopa saanut haastateltavat vähentämään kyseisten palveluiden käyttöä. H8 sanoi:

Ni että mulla niinku väheni Facebookin käyttö hirveesti, koska siellä ihmiset niinku ne oli hirveen epäkohteliaita niinku tosia kohtaan ja niinku tosi silleen niinku sem-

monen negatiivinen ilmapiiri, et sit mä huomasin, et mulle tuli niinku melkee paha mieli itelle, että ku mä luin niitä, vaikka mä en osallistunut millään tavalla siihen keskusteluun tai mut se, että tavallaan että, öhmm, et se oli niinku niin semmosta vakavaa niinku niille ihmisille ja sitten, että, että tota vallaan se keskustelu ei niinku helposti välttämättä ollu mitään semmosta kauheen rakentavaa, vaan sit se oli aina enemmän semmosta toisen haukkumista. Ni sit niinku silleen, et se oli semmosta ahistavaa. (H8)

Uutisten kommenttiosoiden lisäksi **negatiiviset uutiset** aiheuttivat haastateltavissa stressiä. Sekä H6 että H8 nostivat esiin sen, että negatiivisten uutisten lukeminen oli herättänyt heissä paha mieltä. Esimerkkejä tällaisista uutisista olivat muun muassa sellaiset, joissa uutisoitiin negatiivisista asioista, joihin emme pysty itse vaikuttamaan. Esiin nousi myös ajatus siitä, että uutisissa usein nimenomaan kerrotaan negatiivisista asioista. Taulukkoon 3 on koottu haastateltuaineistossa esiintyneitä ja luvussa esiteltyjä stressitekijöitä. Taulukossa myös ilmoitettuna, missä määrin erilaiset stressitekijät esiintyivät haastateltavien keskuudessa.

TAULUKKO 3 Haastateltuaineistossa esiintyneitä stressitekijöitä

Stressitekijä	Kuvaus stressitekijästä	Esiintyminen haastateltavien joukossa
Käytön pakottavuus	Esimerkiksi sosiaalinen paine aiheuttaa ajatuksia, että joitain sovelluksia on pakko käyttää.	H3, H5, H7, H10
Koko ajan saavutettavissa oleminen	Älypuhelimet ja erilaiset sovellukset mahdollistavat sen, että ollaan koko ajan tavoitettavissa.	H3, H7, H9, H10
Sisällön valtava määrä	Kuvattiin esimerkiksi termeillä "informaatiotulva" ja "informaatioähky". Voi lisätä ahdistusta tai vaikeuttaa relevantin sisällön ja tiedon löytämistä.	H3, H4, H6, H9, H10
Ajankäytön ongelmat	Ajatukset siitä, että älypuhelimien kanssa kulutetaan valtavasti aikaa. Usein etenkin omasta mielestä turhanpäiväinen selaaminen koetaan ongelmallisena.	H2, H3, H4, H6, H7, H8, H9
Älypuhelimien käyttö muun tekemisen sijasta	Tilanteet, joissa tiedetään, että pitäisi tehdä jotain muuta (esim. opiskella tai siivota), mutta silti selataan älypuhelinia.	H1, H4, H5, H6, H7, H8, H9

(jatkuu)

Taulukko 3 (jatkuu)

Ilmoitukset	Erilaiset älypuhelimien lähettämät ilmoitukset	H6, H7
Jokin ei toimi/jokin toimii huonosti	Jokin palvelu, sovellus, sivusto, internet tai itse älypuhelin ei jostain syystä toimi/toimii huonosti.	H1, H3, H6, H10
Vertaileminen	Etenkin sosiaalisissa verkostopalveluissa julkaistavat päivitykset voivat saada käyttäjät vertailemaan itseään tai omaa elämäänsä muihin ja muiden tekemisiin (esim. ulkonäkö, tykkäysten määrä, muiden tekemiset)	H2, H4, H10
Ihmisten ajattelemattomat mielipiteet	Ihmisten ilkeät, poliittisesti epäkorrektit ja ajattelemattomat kommentit eri palveluissa ja sivustoilla (esim. Facebookissa tai uutisten kommenttiosioissa)	H4, H5, H6, H8, H9, H10
Negatiiviset uutiset	Esimerkiksi sodasta ja nählähädästä kertovat uutiset	H6, H8

5.3.2 Rasitteet

Rasitteet ovat yksilön psykologisia, fyysisiä ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita stressitekijöihin (Cooper ym., 2001). Useat haastateltavat raportoivat älypuhelimien **häiritsevän heidän keskittymistään** herpaannuttamalla heidän huomiotaan useissa erilaisissa tilanteissa. Yleisimpiä tilanteita, joissa älypuhelimien aiheuttama huomion herpaantuminen koettiin ongelmallisina, olivat erilaiset tärkeiden asioiden suorittamisen tilanteet (esimerkiksi opiskelu). H4 sanoi jopa kokevansa, että älypuhelin on vaikuttanut negatiivisesti hänen keskittymiskykyynsä, jonka hän on aikaisemmin ajatellut olevan hyvä. Yleistä oli, että älypuhelin katkaisi hetkellisesti jonkin tärkeämmän tekemisen ja tästä hetkellisestä katkoksesta saattoi kasvaa pidempi tauko. Useissa haastatteluissa nousi esiin myös **sosiaalisten suhteiden/tilanteiden häiriintymistä**. Esimerkiksi oman kumppanin kanssa ei tullut keskustelua niin paljoa, sillä molemmat selasivat omia älypuhelimiaan. Tämä johti siihen, että omalle kumppanille huomauteltiin tai omat kumppanit huomauttelivat haastateltaville älypuhelimien käytöstä. Haastatteluissa nousi esiin myös tilanteita, joissa älypuhelimet olivat häirinneet ystävien kanssa olemista esimerkiksi pienentämällä oman ympäristön huomioimista. H1 kertoi sosiaalisten kanssakäymistensä jopa kärsivän siitä, ettei hän osaa aina päästää puhelimestaan irti.

Negatiivinen puoli on nimenomaan siinä, että ku siihen (*älypuhelimeen*) keskittyy niin paljon sitten, että ympärillä oleva jää mahdollisesti huomioimatta sitten. (H5)

Yleistä oli myös se, että älypuhelimien erilaiset ilmoitukset keskeyttivät jonkin toiminnan. H10 mainitsi, että aina puhelimen värähtäessä tai tärähtäessä hän koki huomionsa häiriintyvän. Tällaisessa tilanteessa hetkellinenkin huomion herpaantuminen saa käyttäjänsä siirtämään ajatuksensa pois tekemästään asiasta ja tämä koettiin ongelmallisena.

Jo aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu älypuhelimien **negatiiviset vaikutukset käyttäjiensä nukkumiseen** (esim. Salo ym., 2019). Useimmat haastateltavista raportoivat älypuhelimien toisinaan pitkittävän heidän nukkumaanmenoaan, mutta kukaan ei pitänyt sitä liian suurena ongelmana. H10 kuitenkin sanoi, että rauhoittuminen nukkumaan mennessä on vaikeampaa älypuhelimien välittämien ärsykkeiden takia, jotka tekevät olon levottomaksi. H1 puolestaan puhui esimerkiksi siitä, että hän laittaa jotain sisältöä pyörimään (esim. videoita) alkaessaan nukkumaan. Toisinaan hän kuitenkin löysi liian mielenkiintoista sisältöä ja hän ei alkanutkaan nukkumaan vaan jäi tarkastelemaan löytämäänsä sisältöä.

Haastatteluissa nousi esiin myös **kontrollin vähenemistä** älypuhelimien takia. Esimerkiksi palvelut, jotka tarjosivat valtavasti kuvapohjaista ja loputonta sisältöä mainittiin tällaisia tuntemuksia aiheuttavina. H10 myös nosti esiin ajatuksen siitä, että vilkaistessa omaa puhelinta ajattelematta älypuhelimien vaikutus voi tuntua hallitsevalta. Tähän liittyy myös vahvasti esimerkiksi sellainen ajatus, että toisinaan älypuhelimella selattaessa **ajantajun koettiin häviävän**. Esimerkiksi H8 kertoi tilanteista, joissa älypuheliminta piti selata vain hetki, mutta yhtäkkiä hän huomasi aikaa menneen suunniteltua kauemmin. Sekä H2 että H7 nostivat esiin sen, että älypuhelimien takia ihmiset **eivät enää anna omien aivojensa tylsistyä**. Tyhjät hetket ovat täyttyneet sisällön kuluttamisella, jonka nähtiin haittaavan esimerkiksi ihmisten luovuutta. Ihmisten oman ajattelun koettiin vähentyneen älypuhelimien takia.

Et se tylsyytys on tärkeä sille luovuudelle ja mielikuvitukselle. Et ehkä se, että jos meitä koko ajan, meistä opitaan, mistä me tykätään ja meille näytetään vaan niitä samoja asioita, mistä me tykätään sillä hetkellä, niin sitten just se, ne mahdollisuudet löytää jotain uutta rupee kapenee ja meidän ajatusmaailma pysyy vaan siinä yhdessä muotissa. (H2)

Ja tekee luovuudelle pahaa. Mä oon niinku, nää on tällasia tieteellisiä asioita, mut ne on niinku oikeesti myös koen, että ne on myös ihan totta omas elämäs. Luovuus kärsii. (H7)

Älypuhelimilla siis vietetään runsaasti, toisinaan suunniteltua enemmän aikaa. Tähän voi liittyä myös esimerkiksi **paitsijäämisen pelkoa**. H8 kertoi kokevansa paitsijäämisen pelkoa negatiivisessa mielessä liittyen sosiaalisiin verkostopalveluihin, joita hän ei käytä. Tällaista oli ilmennyt esimerkiksi tilanteissa, joissa ihmiset keskustelivat tietyissä sosiaalisissa verkostopalveluissa aikaisemmin jaetuista sisällöistä, joita hän ei ollut nähnyt.

Sit taas toisaalta siitä tulee ehkä semmonen tämmönen negatiivinen juttu, että tulee tää mikä, FOMO, eli fear of missing out eli sit taas ku kaverit puhuu, että no-

joo, se oli siellä ja laitto Snäpissä kuvan ja sit on silleen, että ai vitsi ei oo ite siellä, et sit tavallaan tulee se välillä. (H8)

Tämä liittyy hyvin myös jo aikaisemmin tuloksissa esitettyyn ajatukseen siitä, että ihmiset voivat kokea tietyissä sosiaalisissa verkostopalveluissa olemiseen pakkoa, sillä sosiaalinen viitekehys on siirtynyt erilaisiin palveluihin. Myös koko ajan läsnä olemiseen liittyy vahvasti paitsijäämisen pelkoa, sillä asiat tapahtuvat nykyajan viestintäpalveluissa ja sosiaalisissa verkostopalveluissa hyvin nopeasti. H3 nosti esiin ajatuksen siitä, että jos et seuraa koko ajan esimerkiksi WhatsAppia, sinulta saattaa mennä ohi kivoja tapaamisia ja tapahtumia. H4 puolestaan nosti esiin samankaltaisen esimerkin Facebookista. Nämä kuvaavat hyvin juuri sitä, että erilaista sisältöä ja informaatiota jaetaan erilaisissa sosiaalisissa verkostopalveluissa ja jos tahdot tietää kaikista tapahtumista, sinun on oltava läsnä lukuisissa erilaisissa palveluissa aktiivisesti.

Useat haastateltavat puhuivat siitä, etteivät he halua lukea uutisten kommentteja, sillä niistä tulee usein **paha mieli**. Myös sosiaalisissa verkostopalveluissa käyty keskustelu oli aiheuttanut pahaa mieltä. H9 puhui siitä, että Facebookissa käyty epäkohtelias keskustelu sai hänen mielensä pahoittumaan. H10 kertoi puolestaan kokeneensa ”voimakasta vihaa” lukiessaan ihmisten kommentteja Twitterissä ja uutispalveluissa. Älypuhelimet siis välittävät monenlaista erilaista sisältöä, joka voi tuoda käyttäjilleen pahaa mieltä. Usein myös selatavan sisällön määrä aiheutti rasitteita, ja haastatteluissa nousikin esiin esimerkiksi sisällön määrän aiheuttama **ahdistus**. H1 nosti esiin myös sen, että epätietyys oman älypuhelimien toimivuudesta voi aiheuttaa ahdistusta. Hänen kohdallaan esimerkiksi järjestelmäpäivitykset toimivat ahdistuksen lisääjinä, sillä niiden mukana puhelin voi lakata toimimasta tarvittavalla tavalla. Älypuhelimien sosiaalisista elementeistä huolimatta, tai juuri niiden takia, älypuhelimien välittämien sisältöjen kerrottiin toisinaan aiheuttavan myös **yksinäisyyttä**. Tunniessaan jo ennestään pahaa oloa sosiaalisten verkostopalveluiden selaaminen ja muiden yhdessäolon näkeminen voi lisätä yksinäisyyttä entisestään. Haastatteluiden perusteella tämä liittyy vahvasti siihen, että omaa elämää vertaillaan toisten elämään: miksi muut tekevät yhdessä jotain hauskaa ja miksi minä en?

5.4 Negatiivisiin vaikutuksiin reagoiminen

Haastateltavat olivat reagoineet kohtaamiinsa negatiivisiin vaikutuksiin usein eri tavoin riippuen kohdatun asian luonteesta. Hyvin yleinen mainittu negatiivinen vaikutus oli älypuhelimeen kulutetun ajan määrä. Tähän ongelmaan oli reagoitu esimerkiksi tietoisesti omaa käyttöä rajoittamalla. Keinoja tähän olivat esimerkiksi puhelimen toiseen huoneeseen siirtäminen sekä tiettyjen sovellusten poistaminen. Kaikki haastateltavista olivat reagoineet älypuhelimien negatiivisiin vaikutuksiin jotenkin. Useat myös mainitsivat siitä, että haastatteluun osallistuminen oli saanut heidät pohtimaan omaa käyttöönsä uudella tavalla. Monen haastattelun kohdalla esiin nousi kuitenkin se, että vaikka älypuhelimien

käytön haitat tiedostetaan ja koettuun teknostressiin reagoimista mietitään, on muutosten tekeminen vaikeaa.

H4 kertoi saaneensa pahaa mieltä selattuaan tiettyjä sosiaalisia verkostopalveluita, kuten Facebookia ja Instagramia. Tällaista tapahtui etenkin silloin, kun hänellä oli jo ennestään syystä tai toisesta ikävä olo. Eli tällaisessa tilanteessa oli yritetty reagoida omaan negatiiviseen olotilaan älypuhelimien välittämien sisältöjen avulla, mutta älypuhelin todellisuudessa vain pahensi tilannetta. Tämän takia haastateltava sanoikin ottavansa etäisyyttä kyseisiin sosiaalisiin verkostopalveluihin tuntiessaan negatiivisia tuntemuksia, jotta hän ei pahentaisi niitä. Tässä siis tunnistettiin tilanne, jossa älypuhelimien välittämä sisältö aiheutti stressiä ja tähän reagoitiin käyttäytymisen muutoksella.

- - on ollu parempi, että on pysyny erossa, niinku sit tavallaan on käsitelly sen asian sitten niinku ihan itekseen tai tota sitten vaikka just niinku jonkun läheisen niinku paikalla olevan ihmisen kans sitten. (H4)

Tällainen on hyvä esimerkki siitä, miten käyttäjä huomaa jotain negatiivista, reagoi siihen ja keksii jonkin vaihtoehtoisen toimintatavan tilanteeseen, jossa hän on aikaisemmin toiminut eri tavalla. H6 puhui tällaisesta yksinkertaisesti valitsemalla jonkin muun tekemisen älypuhelimien selaamisen sijaan. Hän koki, että älypuhelimien selaaminen toi usein lyhytaikaista iloa, joten hän valitsi mieluummin tekemisen, jonka tuomat positiiviset tuntemukset jatkuvat pidempään.

Just se, et ku mä saan enemmän irti tekemällä muuta, et mä sit voin aina silloin tällön tarkistan sen, koska sit silloin tällön sieltä voi löytyä jotain kivaa, mutta todennäköisemmin se on vaan turhaa, itelle turhaa fiidiä vaan ja sit vaan halua niitä ärsykeitä ja sitä uutta infoo, vaikka se ei ees näennäisesti oo mielenkiintoista tai hyödyllistä tai et se jotenkin tosiaan tuottais mulle oikeesti iloa, koska se on sitä lyhytaikaista. Ni sit mä oon huomannu, et mä otan mieluummin sen pitkäaikaisen ilon. (H6)

Teknostressiin ei usein reagoitu välittömästi. H9 puhui useaan otteeseen siitä, kuinka "hän on alkanut huomaamaan" tiettyjä negatiivisia asioita älypuhelimien käyttöön liittyen. Hän kertoi esimerkiksi Facebookissa käytävän keskustelun aiheuttaneen hänessä tällaista. Tietynlaista keskustelua lukiessaan hän heti tunnisti, että tämä ei ole kovin mukavaa, mutta hän silti jatkoi sisällön lukemista. Lukiessaan negatiivista sisältöä yhä uudestaan ja uudestaan hän koki, että eräänlainen raja tuli vastaan ja sisältö tuntui liian häiritsevältä, jolloin hän lopulta rajoitti kyseisen sisällön kuluttamista. Usein erilaiset stressitekijät siis aiheuttavat käyttäjissään rasitteita ja lopputuloksia ajan kuluessa, jolloin niihin lopulta reagoidaan. H4 kertoi esimerkiksi ennen lukeneensa uutisten kommentiosioita, mutta muuttaneensa omaa käyttäytymistä negatiivisten tuntemusten ilmaantuessa:

No aluks ne on ollu viihdyttäviä, mut sit ne on menny jossain vaiheessa silleen, et, et ei tää oo järkee niinku käyttää niin paljon energiaa, niinku siihen tota, tavallaan, semmoseen turhaan murehtimiseen sitten kuitenkin. (H4)

Osa haastateltavista oli reagoinut teknostressiin esimerkiksi poistamalla tiettyjä sovelluksia. H9 puolestaan teki niin, että hän poisti Facebookin pikakuvakkeen aloitusnäytöltään. Hän koki ”melkein unohtaneensa” kyseisen palvelun olemassaolon ja vähentäneensä sen käyttöä. Sovelluksen etusivulta tai kokonaan poistaminen vaikeutti palvelun käyttöä, jolloin käyttö vähentyi. Tällaisella rajoittamisella oli siis reagoitu koettuun turhaan käyttöön ja onnistuttu vähentämään omasta mielestä negatiivista selaamista. H2 oli tehnyt samankaltaisia toimia esimerkiksi lopettamalla tiettyjen ihmisten seuraamisen sosiaalisissa verkostopalveluissa tai hiljentämällä esimerkiksi Instagramin tarinaosiossa tiettyjen seurattavien tarinoita. Myös erilaisten sovellusten tai koko älypuhelimien ilmoitusten hiljentäminen mainittiin negatiivisten asioiden torjuna.

Useissa haastattelussa pohdittiin informaatiotulvan torjumista. Esiin nousi ajatus siitä, onko informaatiotulvan torjuminen täysin käyttäjän itsensä vastuulla vai pitäisikö sisällöntarjoajien kiinnittää siihen enemmän huomiota. Haastatteluiden perusteella informaatiotulvaa oli torjuttu esimerkiksi poistamalla sovelluksia, vähentämällä seurattavia sekä hiljentämällä ilmoituksia. Kuitenkin useampi haastateltava nosti esiin sen, että useat palvelut nykyään perustuvat siihen, että ne tarjoavat käyttäjälleen valtavasti sisältöä. Osa haastateltavista koki tämän ongelmana, mutta osa ei. Suureen rooliin nousi ajatus siitä, kuinka paljon informaation määrän ja laadun suodattamisesta on käyttäjän itsensä vastuulla. Toisaalta käyttäjiltä odotetaan aktiivisempaa otetta sisällön rajaamisen suhteen, mutta vastuun ei nähty olevan kokonaan käyttäjien harteilla. H7 pohti tätä seuraavanlaisesti:

Mut toisaalta kyl mä koen niinku, että 20, kohta 26-vuotiaana aikuisena ihmisenä, että mulla on myös paljon, koska mä oon paljon puhunu, mä oon varmaan tässä koko tän haastattelun ajan puhunu siitä, et kuinka mä tiedostan nämä, mut en kumminkaan sit osaa muuttaa, et kyl mä jotenkin koen, et tässä on sellanen mielenkiintonen niinku, mielenkiintonen jotenkin dikotomia sit siinä, että kuinka paljon mulla on sitä vastuuta ja kuinka paljon sit toisaalta mä olen niinku näiden yritysten armoilla, vaikka siinä, että ne toimii niinku just, niinku ne tietää, että mun aivojen palkintojärjestelmä toimii. (H7)

Moni haastateltava puhui siitä, kuinka he olivat yrittäneet kehittää omaa älypuhelimien käyttöönsä ”järkevämpään” suuntaan. Haastateltavat siis arvottivat tekemisiään eri tavoin, ja osa älypuhelimilla tehtävistä aktiviteeteista oli turhaa, osa hyödyllisempää. Yksi mainittu tapa torjua turhasta tekemisestä syntyvää stressiä oli kehittää omia älypuhelmiin liittyviä tapoja positiivisempaan suuntaan. Useat haastateltavat mainitsivatkin älypuhelimien käytöstä erilaisia toimintatapoja, joita kuvattiin esimerkiksi termillä ”positiivinen tapa”. Yleistä oli esimerkiksi se, että älypuhelin laitettiin sivuun erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, kuten muiden kanssa ruokaillessa. H7 puhui omien tapojen muuttamisesta positiivisempaan suuntaan näin:

Ja yrittää löytää niitä rutiineja, jotka sitten ehkä tukee semmosta niinku elämää, jossa älypuhelin edelleen on, mut se ei ota niin paljoa ehkä valtaa. (H7)

Haastateltavat siis tahtoivat muuttaa älypuhelimien käyttöään hyödyllisempään suuntaan. Yleisellä tasolla älypuhelimien hyödyllisyys nousikin esiin haastattelussa vahvasti. Utilitaristinen älypuhelimien käyttäminen kuitenkin suurimmilta osilta rajoittui tutkielmassa tarkasteltavien palveluiden ulkopuolella. Esimerkkejä esiin nousseesta hyötykäytöstä olivat esimerkiksi pankkipalveluiden hyödyntäminen, uusien kielten opiskeleminen sekä ohjelmoinnin harjoittelu.

Kukaan haastateltavista ei ollut lopettanut älypuhelimien käyttöä kokonaan. Useat olivat olleet hetkellisesti (päiviä/viikkoja) ilman älypuhelimia ja tämä oli koettu vapauttavana ja rentouttavana. Kukaan haastateltavista ei tästä huolimatta olisi ollut valmis luopumaan älypuhelimistaan kokonaan, mutta lyhyempien ajanjaksojen tauko herätti positiivisia ajatuksia lähes kaikissa.

5.5 Reagoinnin jälkeinen tilanne

On olennaista nostaa esiin haastateltavien ajatuksia siitä, millaista heidän älypuhelimien käyttönsä on kaikkien näiden aikaisemmin esiteltyjen vaiheiden jälkeen. Tässä luvussa on jo käyty läpi sitä, kuinka haastateltavien älypuhelimien käyttö on alkanut, miten se on jatkunut, muuttunut ja kehittynyt, millaisia stressitekijöitä ja rasitteita haastateltavat ovat kohdanneet sekä miten niihin on reagoitu. Tässä alaluvussa pyritään valottamaan sitä, kuinka haastateltavat olivat kokeneet älypuhelimien käytön negatiivisiin vaikutuksiin reagoimisensa vaikuttaneen heidän käyttöönsä. Yleistä oli se, että negatiivisiin vaikutuksiin oli reagoitu jotenkin ja niiden hyötyjen realisoituminen olivat vielä vaiheessa. Kuten H1 sanoi kysyttäessä hänen reagointinsa hyödyistä:

Kyllä ja ei, mä luulen et mä oon vielä prosessissa [naurua]. (H1)

Hyvin yleistä oli se, että käyttäjät olivat huomanneet teknostressiä ja miettineet tapoja reagoida siihen, mutta he eivät usein kuitenkaan olleet konkreettisesti toteuttaneet näitä tapoja. Useat haastateltavista olivat siis haastatteluhetkellä tilanteessa, jossa he tiedostivat älypuhelimien käytön negatiiviset vaikutukset, mutta he eivät olleet omasta mielestään reagoineet niihin vielä riittävästi. Kun näihin vaikutuksiin on saanut hieman etäisyyttä ajan kuluessa, eivät ne ole enää tuntuneet niin suurilta ongelmilta. H6 puhui siitä, että ajatus ja puheet muutoksesta ovat usein vahvana, mutta ne eivät välttämättä toteudu konkreettisesti:

Mutta se ei tietenkään silti välttämättä johda niinku konkreettiseen toiminnan muutokseen. Ainakaan hirveen isoon. Et mä nyt koitan vähän tehdä asialle jotain, mutta en kuitenkaan ihan hirveesti kuitenkaan... Et enemmän tulee puhuttua sitä, mitä pitäisi tehdä, ku että mitä sitten todellisuudessa tekee. (H6)

Hyvin yleistä haastateltavien joukossa oli kuitenkin myös se, että jotain konkreettisia toimia teknostressin torjumiseksi oli tehty ja ne oli todettu toimiviksi.

Harva haastateltava oli kokenut pystyneensä poistamaan negatiivisia ajatuksia täysin, mutta useat nostivat esiin sen, että erilaisilla reagointitavoilla oli pystytty vaikuttamaan siihen, millä tavalla älypuhelimien käyttöön nykyään suhtauduttiin. Kuten H7 sanoi:

Varmaan joo on, et onhan totta kai tullu sellanen ajatus tai niinku havahtunu siitä, että miten on ollu vaikka helpoo ilman jotain. Ja huomaa vaikka joku viikonloppu ilman niinku sitä ainaista älypuhelin, öö, informaatiotulvaa, ni se on ollu kauheen rentouttavaa. (H7)

H3 oli kokenut samanlaisia asioita poistettuaan Twitterin:

Ei se kyllä tuonu mitään niinku lisäarvoa. Et se on ollu vaan helpotus, mikä siitä päätöksestä seuras. (H3)

H2 nosti esiin sen, että älypuhelimien käyttö on järkevöitynyt ajan kuluessa. Nykyään hän ajatteli esimerkiksi käyttävänsä vähemmän älypuhelimia aikoina, jolloin hänellä olisi muutakin tekemistä.

Nii, musta tuntuu, että tulee jotain tommosta iän tuomaa kokemusta myös tai jotain vastaavaa. Et rupee vähän arvostaa eri asioita ja ymmärtää sen, että, että asiat ei tuu tehtyä, josset sä tee niitä. (H2)

Älypuhelimien käyttö siis kehittyy useista eri syistä ajan myötä vaikuttaen käyttäjien kokemaan teknostressiin. Stressitekijät ja rasitteet voivat muuttaa muotoaan käytön kehittyessä esimerkiksi käyttäjän käyttöönsä tekemien muutosten takia. Älypuhelimien käytön kehittyminen ei ole myöskään lineaarista ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Koettuun stressiin liittyen haastatteluaineistosta nousi esiin erilaisia käyttäytymistapoja. H1 kertoi lisäävänsä älypuhelimien käyttöä stressaavampina kausina. H5 puolestaan sanoi jättävänsä älypuhelimien käytön vähemmälle ollessaan stressaantunut. H1 kertoi käyttönsä lisääntyvän, koska älypuhelin tarjoaa hänelle hetkelistä mielihyvää, jonka pariin hän pakenee stressaavia tilanteita. H5 käytön vähentäminen oli enemmänkin juuri tällaisen viivyttelykäyttäytymisen välttelemistä. H9 puolestaan nosti esiin sen, että stressaavina aikoina selattu sisältö on usein erilaista verrattuna tilanteisiin, joissa koettu stressi ei ole suurta. H9 kertoi, että stressaantuneeseen olotilaan voidaan hakea viihdettä, joka piristäisi. Vaikka kaikki haastateltavat olivat kokeneet teknostressiä älypuhelimien käytössä, kukaan ei ollut lopettanut älypuhelimien käyttöä kokonaan. H4:n sanat kuvaavat hyvin haastattelujen yleistä ilmapiiriä älypuhelimien käyttöön liittyen:

Oon niinku vielä todennu, et ne hyödyt niinku ylittää kuitenkin ne haitat, mitä siitä sit voi syntyä. (H4)

Taulukkoon 4 on koottu tiivistetysti tässä luvussa esiteltyjä tutkielman tuloksia. Erilaisia poimintoja aineistosta nostettiin taulukkoon tukemaan siinä esiteltäviä asioita.

TAULUKKO 4 Älypuhelimien vapaa-ajan käytön eri vaiheiden tapahtumia

Älypuhelimien vapaa-ajan käytön vaihe	Miksi vaihe tapahtuu?	Mitä vaiheessa tapahtuu?	Poimintoja aineistosta vaiheeseen liittyen
1: Älypuhelimien käytön ensiaskeleet	Koetaan esimerkiksi sosiaalisen paineen aiheuttamaa pakkoa. Älypuhelimet ovat yleistyneet.	Hankitaan älypuhelin. Ladataan erilaisia sovelluksia ja aloitetaan niiden käyttäminen.	"- - ni sit se oli vähän sillei niinku pakotteesta mä koin hankkineeni sen (älypuhelimien) - -" (H7) "Ku eka siinä oli ehkä joku semmonen uutuuden viehätyskin - -" (H10)
2: Käytön jatkuminen ja kehittyminen	Käyttö täyttää esimerkiksi erilaisia hedonistisia, sosiaalisia ja sisällöllisiä tarpeita. On syntynyt erilaisia tapoja.	Löydetään esimerkiksi uusia sovelluksia, jotka tuovat lisäarvoa ihmisen elämään. Tietynlaista käyttöä tapahtuu niin usein ja pitkään, että siitä tulee säännöllistä ja jopa tapoihin perustuvaa.	"Se on niinku viihdyttävää. Ja nimenomaan sellalla hausalla tavalla." (H6) "No se alkaa heti aamulla tosiaan ennen ku mä nousen sängystä, tietysti älypuhelinhan herättää minut, jonka jälkeen torkutan ja sen jälkeen selaan sosiaalista mediaa tarkoittaa Facebook, IG, no tietysti ne WhatsApp-viestit siinä vaiheessa, sit mä luen sähköpostit ja siinä onkin menny puolisen tuntia." (H3)
3: Teknostressin muodostuminen	Stressin määritelmän mukaisesti ympäristön tuomat ärsykkeet ovat liikaa ihmisen käsiteltäväksi aiheuttaen stressitekijöitä ja rasitteita. Älypuhelimien tapauksessa tämä tapahtuu usein esimerkiksi käytön määrän kasvun takia.	Ilmenee erilaisia stressitekijöitä, kuten liiallista käyttöä, itsensä muihin vertailua sekä informaatiotulvaa. Ilmenee erilaisia rasitteita, kuten keskittymisen häiriintymistä, kontrollin menettämistä sekä ahdistusta. Voi tapahtua heti laitteen hankinnan/sovelluksen lataamisen jälkeen, mutta yleisemmin kehittyy ajan myötä.	"Öö, no ehkä jossai vaikka itellä ollu hyvä päivä ja sitten näkee siellä just, no keskittyy Instagramiin, niin siellä näkee muilla tosi hyviä päiviä tai ihmisiä, jotka on tehny asioita, joita ite ois ehkä halunnu saavuttaa, niin sitten se tuntuu semmoselta, että en ole itse pystynyt tähän ja öö jotenkin korostuu semmonen asetelma." (H2) "Negatiivinen puoli on nimenomaan siinä, että ku siihen (älypuhelimeen) keskittyy niin paljon sitten, että ympärillä oleva jää mahdollisesti huomiomatta sitten." (H5)

(jatkuu)

Taulukko 4 (jatkuu)

4: Negatiivisiin vaikutuksiin reagoiminen	Älypuhelimien tuomat negatiiviset vaikutukset koetaan liiallisena ja reagoidaan parhaaksi katsotulla tavalla yrittäen vähentää ja torjua niitä.	Arvioidaan, mitkä asiat koetaan ongelmallisena älypuhelimien käyttöön liittyen. Ongelman luonteesta riippuen voidaan esimerkiksi vähentää omaa älypuhelimien käyttöä kokonaisuudessaan, luopua tietyistä sovelluksista tai vältellä tietynlaisten sisältöjen katsomista.	<p><i>"Nii nii tota, mä teen semmosia ihan tietosia, et no niin nyt mä en koske siihen. Ja että jos mä meen vaikka käymään vessassa, ni mä tsekkaan sen (älypuhelimien) ja sit mä heitän sen siihen niinku syrjään. - - toinen on just se et sit jos mun kännykkä vaikka värisee, niin mä en reagoi siihen sit mitenkään."</i> (H6)</p> <p><i>"Niin mä oon luopunut sen (Twitterin) käytöstä kokonaan, että mä en siis, en jaksa - - mä koin sen liian raskaana, et mä en pysty seuraamaan sitä Twitteriä, ku sillan pitäis olla koko ajan jotenkin läsnä, että, et jaksais sit käydä sen kaiken tietotulvan läpi, mitä sieltä tulee."</i> (H3)</p>
5: Reagoinnin jälkeinen tilanne	Vaihe on luonnollinen jatkumo kaikille aikaisemmille vaiheille; keinot reagoida koetuihin negatiivisiin asioihin ovat tuoneet ihmisen tähän pisteeseen.	Tehtyjen negatiivisiin asioihin reagoimisten koetaan tuoneen hyötyjä tai vaihtoehtoisesti ne koetaan hyödyttöminä. Arvioidaan omaa nykytilannetta älypuhelimien käytön suhteen ja mahdollisesti tehdään lisää toimintoja negatiivisten asioiden torjumiseksi palaten vaiheeseen neljä.	<p><i>"- - noi ratkasut, niin sit ne on niinku, vähän niinku sitte tavallaan vahvoistanu sitä niinku omaa tietosuutta siitä, että niinku et okei, että miten koukuttavia niinku ne jotkut just vaikka ne sovellukset on tai muuta."</i> (H9)</p> <p><i>"9GAGiikaan sit ei oo uudestaan asentanu, koska on katonu et se niinku vie just tän tyyppisesti ehkä vähän liikaa aikaa tai niinku ei oo osannu lopettaa siinä hetkessä."</i> (H4)</p>

6 YHTEENVETO JA POHDINTAA

Nykymaailmassa teknologian merkitys yksilöiden jokapäiväisessä elämässä on valtava. Teknologia vaikuttaa vahvasti sekä ihmisten opiskelu- ja työelämään että heidän vapaa-aikaansa. Näitä vaikutuksia yksilöihin on syytä tarkastella useista eri näkökulmista. Monissa tilanteissa on nostettu esiin teknologian ihmisten hyvinvointia sekä elämänlaatua parantava vaikutus, mutta myös negatiivisia seurauksia on olennaista tutkia tarkemmin. Tällaista tutkimusta on tehty teknostressin käsitteen avulla. Suurin osa aikaisemmasta teknostressitutkimuksesta on keskittynyt tutkimaan teknologian negatiivisia vaikutuksia organisaatiossa (esim. Ragu-Nathan ym., 2008). Vapaa-ajan teknostressin tutkimus on ollut vähäisempää, mutta sitäkin on tehty esimerkiksi sosiaalisiin verkostopalveluihin liittyen (esim. Salo ym., 2019). Ihmisten vapaa-ajalla tapahtuvaa älypuhelimien käyttöä, etenkin jatkuvasti päivittyvien informaatio- ja keskusteluvirtojen selaamista, käytön kehittymistä ajan kuluessa ja tästä seuraavaa teknostressiä ei ole kuitenkaan tutkittu vielä riittävästi.

Tässä tutkielmassa pyrittiin kuvaamaan ihmisen älypuhelimien vapaa-ajan käyttöä lähtien liikkeelle käytön aloittamisesta edeten käytön kehittymiseen, teknostressin muodostumiseen, teknostressiin reagointiin ja lopulta reagoinnin jälkeiseen tilanteeseen. Tavoitteena oli pyrkiä ymmärtämään, kuinka käyttö kehittyy ajan myötä, ja millä tavalla teknostressi voi vaikuttaa käyttäjään. Lähtökohtana oli se, että teknologian ja ihmisen vuorovaikuttamisen seurauksena ihmiselle voi aiheutua stressiä. Tämä mahdollinen stressi ei kuitenkaan näyttyädy kaikissa samalla tavalla, sillä stressi on aina riippuvaista yksilön ominaisuuksista (Lazarus & Folkman, 1984). Teknologian aiheuttama stressi on myös riippuvaista teknologian ominaisuuksista (Ayyagari ym., 2011). Teknostressiä tutkittaessa on siis olennaista kiinnittää huomiota sekä yksilöiden että tarkasteltavan teknologian ominaisuuksiin. Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteena olivat etenkin älypuhelimien välittämien jatkuvasti uudistuvien ja päivittyvien informaatio- ja keskusteluvirtojen vaikutukset käyttäjiinsä.

Tässä tutkielmassa etenkin älypuhelimien mahdollistama erilaisten sisältöjen välittäminen oli suuressa roolissa. Keskittyminen pyrittiin nimenomaan tarkentamaan tiettyjen sisältöjen vaikutuksiin eli älypuhelimien teknologisia omi-

naisuuksia olennaisempaa olivat niiden välittämät sisällöt. Älypuhelimien teknologiset ominaisuudet siis toimivat epäsuorasti välittämiensä sisältöjen kautta erilaisten tuntemusten aiheuttajina. Älypuhelimet ovat moderneja laitteita, jotka mahdollistavat käyttäjänsä pääsyn useisiin erilaisiin digitaalisiin sisältöihin missä ja milloin tahansa (Reinecke ym., 2014). Tällaiset ominaisuudet ovat tuoneet valtavasti positiivisia, mutta toisaalta myös negatiivisia vaikutuksia ihmisten elämiin.

Tutkielman tutkimuskysymysten tavoitteena oli selvittää vapaa-ajan älypuhelimella tapahtuvan digitaalisten sisältöjen kuluttamisen syitä ja seurauksia. Kulutuksen syitä tarkasteltiin hyödyntäen käyttötarkoitusteoriaa. Tarkemmassa tarkastelussa olivat käyttäjien hedonististen, sosiaalisten sekä sisällöllisten tarpeiden täyttymiset. Digitaalisten sisältöjen kuluttamisen syyt voivat olla hedonistisia esimerkiksi viihtymisen hakemisen kautta, sosiaalisia esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen kautta sekä sisällöllisiä tiedon hakemisen kautta. Käytön seuraukset voivat olla negatiivisia esimerkiksi liiallisen käytön aiheuttamien ongelmien takia. Tästä voi seurata useita erilaisia ongelmia, joita ovat esimerkiksi psyykkiset ongelmat, kuten ahdistuksen ja stressin lisääntyminen (esim. Lepp ym., 2014). Tutkielmassa pyrittiin löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten yksilön vapaa-ajalla älypuhelimilla tapahtuvan jatkuvasti uudistuvien ja päivittyvien informaatio- ja keskusteluvirtojen kuluttaminen kehittää ajan myötä?
- Miten tällaisten digitaalisten sisältöjen kuluttaminen älypuhelimella vapaa-ajalla voi vaikuttaa yksilöön teknostressinä?

Tehdyt haastattelut osoittivat, että älypuhelimien käyttäminen koetaan nykyään normaalina, tarpeellisenä ja toisinaan jopa pakollisena. Digitaalisten sisältöjen kuluttaminen kehittyä ajan myötä esimerkiksi yksilön elämäntilanteen muutosten, ihmisen kokemuksen kertymisen sekä jatkuvasti kehittyvän ja muuttuvan teknologian takia. On kuitenkin yksilöstä riippuvaista, millaiseen suuntaan digitaalisten sisältöjen kuluttaminen älypuhelimella kehittyä. Usein käytön eri vaiheissa huomataan erilaisia negatiivisia vaikutuksia. Olennaiseen osaan näyttäisi nousevan käyttäjien tavoittelemien tarpeiden täyttymisen ja heidän kohtaamiensa negatiivisten vaikutusten välinen tasapaino.

Teknostressi voi näyttäytyä monella eri tavalla ja monesta eri syystä. Tämän tutkielman haastateltavien keskuudessa hyvin yleistä oli se, että älypuhelimien koettiin vievän liikaa aikaa. Älypuhelimien käytetty aika koettiin toisinaan turhana, mistä seurasi esimerkiksi ahdistusta ja stressiä. Monet haastateltavista kertoivat, että he tahtoisivat käyttää aikaansa hyödyllisemmin. Lukoff, Yu, Kientz ja Hiniker (2018) tutkivatkin artikkelissaan, mikä tekee älypuhelimien käytöstä merkityksellistä. He mainitsevat tuloksissaan, että tapoihin perustuva käyttö on sellaista, jota käyttäjät usein tahtoisivat muuttaa, sillä he eivät pysty tällöin hallitsemaan täysin omaa käyttöönsä. Haastateltavien keskuudessa oli kuitenkin yleistä, että tiettyihin älypuhelimien käyttötapoihin oltiin niin tot-

tuneita, että niiden muuttaminen oli hankalaa, vaikka käytön oli huomattu aiheuttavan teknostressiä.

Koettuun stressiin vaikuttavat vahvasti sekä yksilön omat henkilökohtaiset ominaisuudet sekä käytettävän teknologian ominaisuudet. Seuraavissa luvuissa pohditaan tutkimuksen tuloksia ja aikaisempaa kirjallisuutta hyödyntäen tarkemmin sitä, miksi ja miten yksilöiden älypuhelinien digitaalisten sisältöjen kuluttaminen kehittyä ajan kuluessa sekä millaisia ongelmia tästä voi muodostua.

6.1 Älypuhelimien käytön aloittaminen ja jatkuminen

Jo useammat aikaisemmat tutkimukset ovat tarkastelleet älypuhelimien käyttöä käyttötarkoitusteorian avulla (esim. Joo & Sang, 2013; Hiniker ym., 2016). Joo ja Sang (2013) nostavat esiin sen, että sekä käyttäjien ulkoinen että sisäinen motivaatio vaikuttavat teknologian käytön aloittamiseen ja jatkumiseen. Sama oli huomattavissa myös tämän tutkielman aineistossa. Älypuhelimien käytön aloittamisen syyksi mainittiin esimerkiksi ulkoinen paine hankkia älypuhelin sosiaalisten syiden takia. Toisaalta älypuhelimien hankkimista saattoi myös ohjata henkilökohtainen halu saada älypuhelimien tarjoamaa hupia ja hyötyä. Älypuhelimet ja erilaiset palvelut tarjoavat käyttäjilleen paljon hyötyjä, mutta myös nyky-yhteiskunnan vaatimukset voivat ajaa ihmisen aloittamaan älypuhelimien ja tiettyjen sovellusten käytön.

Käyttötarkoitusteorian mukaan ihmiset tekevät itse tietoisia valintoja siitä, mitä eri medioiden välittämiä sisältöjä he kuluttavat, ja miten näitä sisältöjä kulutetaan (Katz ym., 1974). Katz ym. (1974) kirjoittavat myös siitä, että ihmisten oletetaan tekevän tietoisia sisältöjen kuluttamiseen liittyviä valintoja, jotka vastaavat heidän tarpeitansa ja motivaatioitansa. Tällainen näyttäytyi tutkielman aineistossa esimerkiksi älypuhelimien ja tiettyjen sovellusten käytön jatkumisen yhteydessä. Käyttöä tarkasteltiin Ganin ja Wangin (2015) tutkimuksen hedonististen (viihtyminen, ajan kuluttaminen), sosiaalisten (sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaalinen verkostoituminen, yksityinen sosiaalinen vuorovaikutus, kätevä kommunikaatio) ja sisällöllisten (informaation etsiminen, informaation jakaminen, korkealaatuisen tiedon saaminen) tarpeiden kautta. Haastatteluaineistosta nousi esiin kaikkia näitä tekijöitä.

Luo ja Remus (2014) kirjoittavat, että viihtyminen ohjaa ihmisten käyttäytymistä erittäin vahvasti. Vaikka viihtyminen oli nähtävissä suurena selittäjänä älypuhelimien käytössä myös tässä tutkielmassa, harva haastateltavista koki viihteen suurimpana käytön syynä. Tietysti viihtymisen määritelmän subjektiivisuus voi vaikuttaa asiaan, mutta oli yleisempää, että käyttöä ohjasi esimerkiksi sosiaalisuus. Toisaalta myös sosiaalisuus liitettiin viihtymiseen ja viihtyminen sosiaalisuuteen, joten niiden ajattelemisen toisistaan täysin irrallisina ulottuvuuksina ei ole järkevää. Tämä on hyvin linjassa Han ym. (2016) tutkimuksen kanssa, jossa sosiaalisten interaktioiden todettiin vaikuttavan muihin koettuihin tarpeiden tyydyttymisiin. Voidaan siis todeta, että älypuhelimet tuovat valta-

vasti erilaista hupia ja hyötyä ihmisten elämään. Sekä hupiin että hyötyyn liittyy usein myös sosiaalinen elementti, mutta se ei ole välttämätöntä. Älypuhelimien tarjoamien rajattomien mahdollisuuksien takia on hyvin ymmärrettävää, että omaksuttuaan kyseisen teknologian ihmiset jatkavat älypuhelimien käyttöä.

Älypuhelimien vapaa-ajan käyttöä ohjaavat lukuisat erilaiset sosiaaliset tarpeet. Tämä pätee etenkin sosiaalisiin verkostopalveluihin, mutta myös muihin älypuhelimilla kulutettavaan sisältöihin voi liittyä sosiaalisuutta, josta yhtenä esimerkkinä toimivat uutisartikkeleiden kommenttiosiot. Sosiaalisuuteen liittyen ovat kirjoittaneet esimerkiksi Kim ym. (2013), joiden mukaan käyttäjän mahdollisuudet itseilmaisuuksiin ja muiden kanssa kommunikoimiseen vaikuttavat positiivisesti erilaisten palveluiden käytön jatkumiseen. Tämän tutkielman haastatteluissa etenkin muiden ihmisten kanssa kommunikoimisen tärkeys nousi esiin voimakkaasti. Haastateltavat nostivat tämän esiin erilaisten pika- viestisovellusten, kuten WhatsAppin ja Messengerin osalta. Tämän lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen koettiin tärkeäksi myös sosiaalisissa verkostopalveluissa, kuten Instagramissa, jossa esimerkiksi reagointi (tykkääminen, kommentoiminen) muiden kuviin nähtiin positiivisena.

Zhitomirsky-Geffet ja Blau (2017) kirjoittavat tutkimuksessaan, että ihmiset voivat etsiä tietoa sosiaalisesti tai käytännöllisesti. Tehdyissä haastatteluissa havaittiin molempia näistä. Oli yleistä, että haastateltava sanoi selaavansa tiettyjä sisältöjä älypuhelimellaan pysyäkseen tietoisena maailman tapahtumista. Tällä saatettiin tarkoittaa sekä oman lähipiirin elämän seuraamista sosiaalisissa verkostopalveluissa tai isommassa mittakaavassa koko maailman tapahtumien seuraamista uutissivustojen välityksellä. Tällöin pyrkimyksenä on siis löytää käyttäjälle itselleen mielenkiintoista ja relevanttia informaatiota. Tällaisen tiedonjanon ja tarpeen täyttäminen oli haastateltaville tärkeää, joten se oli motivoinut heitä jatkamaan älypuhelimien käyttöä. Erilaiset älypuhelimien välittämät informaatio- ja keskusteluvirratt olivat täyttäneet haastateltavien sisällöllisiä tarpeita tehokkaasti. Sisällöllisten tarpeiden täyttymiseen liitettiin usein myös sekä hedonististen että sosiaalisten tarpeiden täyttymistä.

Tietynlaisen käyttäytymisen jatkuttua tarpeeksi pitkään samanlaisena voidaan alkaa puhua tavoista. Wood ja Neal (2007) kirjoittavat tapojen synnystä tavoitteiden ohjaamana. Ihmisillä on siis tiettyjä tavoitteita, kuten aikaisemmassa luvussa mainittu maailman tapahtumista tietäminen, jota toistuvasti täyttämällä he luovat itselleen tapoja. Tapojen synnyttyä tietty paikka tai tilanne voi laukaista tapoihin perustuvaa käyttäytymistä (Oulasvirta ym., 2012). Tämä näkyi haastatteluissa hyvin vahvasti haastateltavien aamuina älypuhelimien selaamisena. Lähes jokainen haastateltava mainitsi selaavansa älypuheliminta heti herättyään. Yleistä oli aamuinen viestien lukeminen, sosiaalisten verkostopalveluiden tarkastaminen sekä uutisten lukeminen. Vaikka tällaisella toiminnalla tähdättäisiin edelleenkin tietyn tarpeen täyttämiseen, voidaan näin säännöllisesti jatkuvan toiminnan osalta puhua tavoista. Käytön alkuperäinen tarkoitus on voinut olla esimerkiksi sisällöllisten tarpeiden täyttäminen, mutta jatkuvien toistojen kautta käytöstä on tullut puhtaammin tapoihin perustuvaa.

Tavoilla onkin suuri merkitys teknologian käytön jatkumisessa. Bae (2018) toteaa sosiaalista verkostopalvelua käsittelevässä tutkimuksessaan, että tapoihin perustuvasti sosiaalisia verkostopalveluita käyttävät ovat todennäköisimpiä jatkamaan kyseisen palvelun käyttöä. Erilaisten sosiaalisten verkostopalveluiden ollessa nykyään niin iso osa monen ihmisen älypuhelimien käyttöä, voidaan tapoihin perustuvan käytön ajatella vaikuttavan myös koko älypuhelimien käytön jatkumiseen. Haastatteluissa nousi esiin, että ihmisten on helpompaa irtautua heidän älypuhelimien käyttötavoistaan erikoisemmissa tilanteissa (esim. mökkireissuilla). Tämä on hyvin linjassa sen kanssa, että tietyt kontekstit vaikuttavat siihen, kuinka tapojen ohjaama käyttäytyminen yleensä laukeaa (Wood & Neal, 2007).

Oulasvirta ym. (2012) mainitsevat älypuhelimien kokonaisvaltaisen ja läpitunkevan luonteen tekevän erilaisten tapojen syntymisestä helppoa. Heidän mukaansa älypuhelimien käyttö on usein hetkellistä, nopeaa sekä jatkuvasti tapahtuvia pieniä vilkaisuja nopeasti muuttuviin ja dynaamisiin sisältöihin. Tällainen näkyi haastateltavien joukossa etenkin erilaisissa odotustilanteissa selaamisessa. Useat haastateltavat sanoivat selaavansa älypuhelimia pieninä odotushetkinä, kuten esimerkiksi linja-autoa odottaessaan, hammaslääkärin odotushuoneessa tai tietokoneen ladatessa sivua. Tällaisina hetkinä selaaminen on juuri sellaista, kuin Oulasvirta ym. (2012) kuvaavat. Ihmiset pystyvät nopein vilkaisuin katsomaan jatkuvasti päivittyviä informaatio- ja keskusteluvirtoja. Eräs haastateltava myös mainitsi selaavansa etenkin tiettyjä, lyhyeen selaamiseen soveltuvia sisältöjä tällaisina odotushetkinä. Erilaiset sisällöt siis saavat käyttäjät jatkamaan niiden käyttöä eri syistä.

Älypuhelin voi integroitua ihmisen elämään myös niin voimakkaasti, että sen käyttäminen tapahtuu toisinaan automaattisesti. Tästä ovat kirjoittaneet esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden tapauksessa van Konigsbruggen ym. (2017), joiden mukaan esimerkiksi sosiaalisen verkostopalvelun ajattelemisen tai palvelun logon näkeminen saa käyttäjän avaamaan kyseisen palvelun. Eräs haastateltava nosti esiin ajatuksen siitä, että Facebookin tapauksessa hänen käyttönsä väheni hänen poistaessa Facebook-pikakuvakkeen puhelimensa aloitusnäytöltä. On siis mahdollista, että hän ei saanut yhtä usein visuaalista ärsykettä Facebookista, jonka takia hänen käyttönsä väheni. On myös mahdollista, että ihmiselle syntyy tietynlaisia tapoja sen suhteen, mitä hän painaa älypuhelimensa näytöltä. Pikakuvakkeen poistuessa tämä tapa katkeaa. Ei voida siis sanoa varmaksi, onko visuaalisella ärsykkeellä asian kanssa tekemistä vai ovatko käyttäjän tavat niin vahvoja, että ne tapahtuvat myös ilman visuaalista ärsykettä.

Haastateltavat olivat kaikki hyvin tottuneita älypuheliiniin. Heidän oli hankalaa nähdä elämää ennen älypuhelimia, vaikka kaikki haastateltavista olivatkin sen kokeneet. Osa haastateltavista kertoi toisaalta kaipaavansa sellaisia aikoja, mutta kukaan ei ollut täysin valmis luopumaan älypuhelimestaan nykyään. Älypuhelimet ovat kasvaneet erittäin vahvasti osaksi ihmisten ja sen käytön jatkumiseen vaikuttavat useat sekä sisäisen motivaation että ulkoisen motivaation ajamat syyt. Toisaalta älypuhelimien avulla ihmiset saavat viihdytettyä

itseään. Älypuhelimet ovat myös hyvä kanava sosiaalisuuteen. Joissain tilanteissa käyttäjät kuitenkin kokevat ulkopuolista painostusta älypuhelimien käytämiseksi: on käytettävä, koska kaikki muutkin käyttävät. Tähän liitettiin myös paitsijäämisen pelko. Joissain aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Dhir, 2018) paitsijäämisen pelko on nähty stressitekijänä. Tässä tutkielmassa se kuitenkin nostettiin esimerkiksi käytön pakottavuudesta seuraavana rasitteena.

Kukaan haastateltavista ei ollut lopettanut älypuhelimien käyttöä kokonaan. Useimmat mainitsivat olleensa useampia päiviä ilman älypuhelimia, usein tahdostaan riippumatta ja he kertoivat sen olleen vapauttavaa. Valtaosa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että elämä ilman älypuhelimia ei olisi miellyttävää. Jatkuvasti päivittyvät informaatio- ja keskusteluvirratt tuovat käyttäjilleen paljon erilaista hupia ja hyötyä ja ne koetaan tärkeänä osana älypuhelimien käytössä.

6.2 Ongelmien esiinnousu älypuhelimien käytössä

Älypuhelimien käytön negatiivisia vaikutuksia lähestyttiin tässä tutkielmassa teknostressin käsitteen avulla. Teknostressin määritelmä pohjautuu stressin määritelmään, joka voidaan määritellä tilanteena, jossa yksilön ja ympäristön vuorovaikutus on sellaista, että yksilö kokee olonsa hankalaksi ja hänen hyvinvointinsa vaarantavaksi (Lazarus & Folkman, 1984). Teknologian aiheuttama stressi voidaan yksinkertaisimmillaan määritellä stressinä, jota yksilöt kokevat käyttäessään teknologiaa (Tarafdar ym., 2019). Teknostressin yhteydessä on myös olennaista nostaa esiin se, että erilaiset teknologian ominaisuudet vaikuttavat koettuun teknostressiin (Ayyagari ym., 2011). Stressin on kuvailtu syntyvän stressitekijöiden aiheuttamien rasitteiden kautta (Cooper ym., 2001). Varsinkin organisaatiokontekstissa stressitekijät on jaettu usein viiteen eri kategoriaan: teknoylikuormitus, teknoinvaasio, teknomonimutkaisuus, teknoepävarmuus sekä teknoepätietoisuus (Ragu-Nathan ym., 2008). Nämä tekijät näyttävät osittain myös vapaa-ajan teknostressitutkimuksessa, mutta kaikki näistä tekijöistä eivät ole yhtä relevantteja vapaa-ajan kontekstissa.

Tässä tutkielmassa kaikkia näitä stressitekijöitä havaittiin myös vapaa-ajan käyttöön liittyen, mutta informatiovirtojen kontekstissa esimerkiksi teknomonimutkaisuuden ja teknoepävarmuuden vaikutukset olivat huomattavasti pienempiä verrattuna teknoylikuormitukseen sekä teknoinvaasioon. Tämän lisäksi haastatteluissa nousi vahvasti esiin myös ajatus älypuhelimien ja sen välittämien sisältöjen koukuttavuudesta, jonka takia useimmat haastateltavat raportoivat jonkinasteista pakonomaista käyttöä. Tällaisen stressitekijän sijoittaminen Ragu-Nathanin ym. (2008) viiden stressitekijän alle voi olla hankalaa, joten sen kategorisointia on syytä miettiä tarkemmin. Vapaa-ajan teknologian käytölle ei ole olemassa yhtä selkeää stressitekijäjaottelua, joten vaikka myös organisaatiokontekstin tutkimuksen hyödyntäminen on joissain tilanteissa sopivaa, täysin saumattomasti sen soveltaminen ei onnistu.

Haastatteluissa eniten esille nousseita Ragu-Nathanin ym. (2008) kuvaa stressitekijöitä, teknoylikuormitusta ja teknoinvaasiota, on olennaista käsitellä tarkemmin. Teknoylikuormituksen merkitys myös vapaa-ajan käytössä näyttäytyi haastatteluissa vahvasti. Useat haastateltavat nostivat esiin ajatuksia siitä, että nykyään kulutettavaa sisältöä on valtavasti. Erilaiset sosiaaliset verkostopalvelut tuottavat jatkuvasti päivittyvää ja uutta sisältöä, erilaiset pikaviestipalvelut ja niiden eri viestiketjut tekevät samoin ja uutisvirrat päivittyvät koko ajan välittäen maailman tapahtumia älylaitteisiimme lähes reaaliajassa. Haastatteluissa nousi esiin useita eri palveluita ja sovelluksia, jotka käyttäjät olivat kokeneet toisinaan liian kuormittavina. Sosiaaliset verkostopalvelut Instagram ja Twitter mainittiin esimerkkeinä tällaisista. Näiden palveluiden informaatiotulvan aiheuttama ylikuormitustila on hyvä esimerkki siitä, kuinka teknostressi kehittyy usein ajan kuluessa. Näissä palveluissa olennaisessa roolissa on se, kuinka montaa käyttäjää ihminen seuraa. Yleensä käytön alkaessa seurattavien määrä on vähäinen. Käytön jatkuessa ja seurattavien lisääntyessä nähtävän sisällön määrä kasvaa mahdollisesti lopulta liian kuormittavaksi. Tällaisessa tilanteessa ajatellessa esimerkiksi Ayyagarin ym. (2011) mallia tietyt teknologiset ominaisuudet (jatkuvasti päivittyvä valtava tietomäärä) muodostaa stressitekijän (kuormittava määrä tietoa), joka lopulta johtaa käyttäjän kokemaan rasitteeseen (uupumus sisältöä kohtaan). Myös Dhirin ym. (2018) tutkimuksessa todettu pakonomaisesta käytöstä seuraava uupumus ja lopulta ahdistus oli havaittavissa tässä tutkielmassa.

Myös teknoinvaasio näyttäytyi voimakkaasti haastateltavien keskuudessa. Vaikka vapaa-ajalla ihmiset eivät ole samalla tavalla velvollisia huomioimaan kaikkia ilmoituksia ja viestejä kuin organisaatiokontekstissa, kertoivat useimmat haastateltavat kokevansa ilmoitusten näkemisen, seuraamisen ja viesteihin vastaamisen toisinaan stressaavana. Jatkuvasti tavoitettavissa oleminen koettiin uuvuttavana. Älypuhelinilmoitukset häiritsivät vapaa-ajalla esimerkiksi sosiaalisia tilanteita tai harrastuksia, kuten lukemista.

Vaikka tutkielmaa ei rajattu käsittelemään ainoastaan sosiaalisia verkostopalveluita, korostui niiden merkitys kerätyssä aineistossa. Tämä johtui varmasti siitä, että usean haastateltavan kohdalla valtaosa heidän vapaa-ajan älypuhelimien käytöstään kului erilaisten sosiaalisten verkostopalveluiden parissa. Salo ym. (2019) määrittivät omassa sosiaalisiin verkostopalveluihin keskittyneessä teknostressitutkimuksessaan viisi erilaista stressitekijää: liiallinen turvautuminen palveluun, sisällön liiallinen määrä, oman elämän vertaaminen muihin, verkkokeskusteluiden konfliktit sekä yksityisyyden ja turvallisuuden hallitsemattomuus. Tämän tutkielman haastatteluissa kaikki muut stressitekijät paitsi yksityisyyden ja turvallisuuden hallitsemattomuus, nousivat esiin. On toisaalta mielenkiintoista, etteivät yksityisyyden ongelmat näkyneet haastatteluissa, vaikka niistä puhutaankin nykyään paljon. Suurimmassa roolissa kyseisistä stressitekijöistä näyttäytyivät tässä tutkimuksessa liiallinen turvautuminen sekä sisällön liiallinen määrä, jotka johtivat usein liialliseen käyttöön. Myös vertailua ja konflikteja kerrottiin tapahtuneen, mutta niiden esiintyminen oli vähäisempää.

Haastatteluiden perusteella negatiivisten uutisten lukeminen voi aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia lukijassa. Tämä on hyvin linjassa McNaughton-Cassilin ja Smithin (2002) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan television välittämät uutiset voivat välittää stressiä. Älypuhelimet mahdollistavat uutisten lukemisen koska tahansa, joten negatiivisista asioista lukeminen on todennäköisesti yleisempää verrattuna siihen, että uutisia katsotaan televisiosta. Toisinaan teknostressin vaikutukset voivat olla myös positiivisia, eustressiä. (Tarafdar ym., 2019). Tässä tutkielmassa teknoeustressiä havaittiin tietynlaisten uutisten ja uutiskommenttien tapauksessa. Haastatteluissa nousi esiin tilanteita, joissa haastateltavat olivat lukeneet uutisia tai kommentteja, joiden he tiesivät aiheuttavan ikävää oloa, mutta he halusivat kohdata nämä tuntemukset, sillä ne pistivät ajattelemaan. Samat sisällöt pystyivät siis välittämään sekä teknoeustressiä että teknoeustressiä.

Ehdottomasti eniten haastateltavat nostivat älypuhelimien käytön negatiivisista puolista esiin erilaisia ajankäyttöön liittyviä ongelmia. Tutkimukset ovatkin osoittaneet (esim. Joo & Sang, 2013; Lee, Lee ym., 2014) älypuhelimien olevan hyvä kanava ajan kuluttamiseen. Tämän tutkielman aineistossa tämä näyttäytyi vahvasti negatiivisena. Vaikka kaikki haastateltavista eivät kokeneet käyttävänsä älypuhelimia liikaa, kaikki raportoivat ainakin toisinaan tuhlaavansa omasta mielestään aikaa älypuhelimien selatessaan. On myös mielenkiintoista nostaa esiin taulukon 2 sisältöjä. Jotkut haastateltavat kokivat oman käyttönsä liiallisena, vaikka he käyttivät älypuhelimia vähemmän kuin jotkut, jotka eivät kokeneet omaa käyttöönsä liiallisena. On siis ihmisestä riippuvaista, kuinka oma käytön määrä koetaan.

Ei voida täysin varmaksi sanoa, miksi käyttäjät kuluttavat aikaa älypuhelimensa parissa, vaikka he kokisivat sen turhana. Haastateltavat kuitenkin puhuivat esimerkiksi nopeasta mielihyvästä, koukuttavuudesta ja tavoista, joiden voidaan nähdä vaikuttavan asiaan. Onkin mielenkiintoista pohtia, kuinka käyttäjän saamat tarpeiden täyttymiset vaikuttavat koetun teknostressin kanssa. Käytetäänkö älypuhelimia teknostressistä huolimatta, sillä sen välittämien sisältöjen koetaan kuitenkin myös täyttävän erilaisia tarpeita? Erilaisten tarpeiden ja stressitekijöiden voidaankin ajatella linkittyvän toisiinsa. Esimerkiksi stressitekijä "sisällön valtava määrä" vaikeuttaa haastattelujen perusteella käyttäjälle relevantin tiedon löytämistä, jolloin hänen sisällölliset tarpeensa eivät täyty.

Haastatteluissa nousi esiin myös riippuvaista käyttäytymistä. Osa haastateltavista määritteli itsensä älypuhelinriippuvaiseksi ja jotkut sanoivat "olevansa koukussa" älypuhelimien. Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat useat erilaiset yksilön ominaisuudet (Darcin ym., 2016) sekä ihmisen elämäntilanne (Kardfelt-Winther, 2014). Näitä ei kuitenkaan tässä tutkielmassa pyritty syvällisesti selvittämään, joten on vaikeampaa arvioida, olivatko haastateltavien raportoimat tuntemukset ja toiminnot riippuvuutta. van Deursen ym. (2015) nostavat omassa tutkimuksessaan esiin sen, että toistuva ja tapoihin perustuva älypuhelimien käyttäminen linkittyy myös riippuvaiseen älypuhelinikäyttäytymiseen. Älypuhelinriippuvuus on useissa tilanteissa liian vahva termi, mutta tietynlaisia pakonomaisuutta, rituaalisuutta ja automaattista käyttöä esiintyy usein ilman

riippuvuuttakin. Haastateltavat puhuivatkin siitä, että älypuhelimien käyttöön ollaan niin tottuneita, että tiettyjen sisältöjen selaaminen tapahtuu toisinaan jopa automaattisesti. Sisältöjen selaaminen tuo käyttäjille hetkellistä mielihyvää ja käytön loppuessa myös mielihyvä katoaa nopeasti. Ihmisten palkintojärjestelmät kuitenkin saavat ihmisen janoamaan uudestaan tätä hetkellistä mielihyvää, millä voi olla vaikutus siihen, että käyttäjät menevät jatkuvasti selaamaan samoja sisältöjä tämän palkinnon toivossa (van Deursen ym., 2015). Tällainen käyttö raportoitiin kuitenkin usein turhana, mutta ihminen ei välttämättä tajua sitä juuri käyttäessään, vaan vasta myöhemmin. Tämän takia negatiiviset asiat nousevatkin usein esiin vasta ajan kuluessa ihmisen paremmin ymmärtäessä omaa käyttöönsä ja syitä sen taustalla. Osa tämän tutkielman haastateltavista puhui myös siitä, etteivät he edes olleet aikaisemmin miettineet tällaisia asioita ennen haastattelua kovin tarkasti. Tämä kertoo hyvin siitä, kuinka olemme tottuneet älypuhelimien läsnäoloon elämässämme ja siihen, että niitä käytetään paljon.

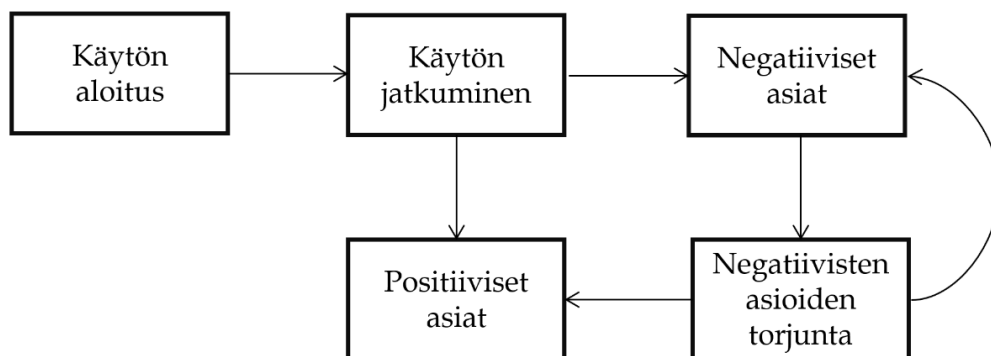
Charles ym. (2013) käsittelivät tutkimuksessaan päivittäisten pienten stressitekijöiden vaikutusta ihmisten mielenterveyteen pidemmän ajan kuluessa. Tällainen on erittäin sopiva tarkastelutapa älypuhelimien vapaa-ajan aiheuttamaan teknostressiin. Älypuhelimet ja niiden välittämät sisällöt eivät usein aiheuta mitään yksittäistä suurta stressitekijää käyttäjiinsä, vaan niiden kuluttavuus tapahtuu nimenomaan ajan myötä. Ihminen esimerkiksi kerää koko ajan lisää uusia sovelluksia, uusia selattavia sivustoja, uusia viestiketjuja, uusia seurattavia ja hänen käsittelemänsä tietomäärä kasvaa koko ajan. Päivittäinen altistuminen tälle tietomäärälle aiheuttaa jatkuvasti stressiä ja stressi kasvaa ajan kuluessa ja seurattavien kasvaessa. Ongelmallista Charlesin ym. (2013) mukaan on nimenomaan se, että ihminen joutuu koko ajan sopeutumaan ja ratkaisemaan pieniä stressaavia asioita, joka kuluttaa pidemmän ajan kuluessa valtavasti. Älypuhelimien käytölle on ominaista nimenomaan se, että samoja sisältöjä selataan päivittäin. On tietysti mahdollista, että jokin tietty sisältö ilmestyy tietynä päivänä aiheuttaen erityisen paljon stressiä. Tällaistaikin oli havaittavissa haastatteluissa, mutta oli harvinaista, että haastateltavat osasivat kertoa tietyn pisteen, missä jokin sisältö, sovellus tai itse älypuhelin oli alkanut tuntumaan stressaavalta.

Kaikki haastateltavista kertoivat yrittäneensä jollain tavalla torjua älypuhelimien aiheuttamia negatiivisia asioita. Erilaiset teknostressin torjuntakeinot tähtäävät teknostressin hallittavuuden lisäämiseen esimerkiksi omia teknologian käyttötapoja muuttamalla (Tarafdar ym., 2019). Tämän tutkielman haastateltavat olivat pyrkineet tähän usein eri tavoin, kuten esimerkiksi laittamalla puhelintaan sivuun sekä hiljentämällä puhelimen välittämiä ilmoituksia. Leungin (2015) mukaan on myös tärkeää, että käyttäjä pyrkii välttämään aktiviteettien tekemistä, joiden hän tietää vaikuttavan itseensä negatiivisesti. Tutkielman haastateltavat olivatkin useissa tilanteissa toimineet juurikin näin esimerkiksi lopettamalla kokonaan sovelluksen käytön, joka aiheutti heissä teknostressiä. Tällainen on todettu myös esimerkiksi Maierin ym. (2015) tutkimuksessa. Toisinaan älypuhelimia voidaan käyttää myös yksinäisyyden torjuntaan. Vaikka

Pittman ja Reich (2016) totesivat tutkimuksessaan kuviin perustuvien sosiaalisten verkostopalveluiden vähentävän ihmisten kokemaa yksinäisyyttä, nousi tämän tutkielman aineistossa esiin ajatus myös siitä, että niiden vaikutukset voivat olla päinvastaisia. Muiden sosiaalisuuden ja yhdessäolon näkeminen tällaisen palvelun välityksellä voi lisätä ihmisen yksinäisyyden tunnetta. Tämä on hyvä osoitus siitä, että samat älypuhelimella suoritettavat asiat voivat aiheuttaa toisissa positiivisia ja toisissa negatiivisia tunteita. Tämä ajatus tukee hyvin stressin määritelmässä huomioitua ihmisten yksilöllisten ominaisuuksien vaikutuksia koetussa stressissä.

Teknostressin torjuminen oli haastattelujen perusteella ollut usein jollain tasolla toimivaa. Monen kohdalla negatiivisten asioiden torjuminen oli kuitenkin vielä vaiheessa. Hyvin yleistä oli myös se, että torjumista mietittiin, mutta sitä ei todellisuudessa tehty. Usein torjumista tehtiin vasta tilanteissa, joissa koetut negatiiviset asiat olivat tuntuneet suurilta. Teknostressin huomioiminen jo aikaisemmassa vaiheessa voisi kuitenkin olla tehokkaampaa. Salo ym. (2017) toteavatkin tutkimuksessaan, että stressitekijöihin puuttuminen on tehokkaampi tapa torjua teknostressiä, kuin rasitteisiin vaikuttaminen. Rasitteen vaikuttaessa voimakkaasti on mahdollista, että siitä toipumiseen joudutaan kiinnittämään huomiota. Näin ollen stressitekijöihin olisi syytä kiinnittää jo aikaisemmin huomiota. Eräs haastateltava pohti haastattelussaan, että älypuhelimesta saadut hyödyt ovat suurempia kuin sen tuomat haitat. Entä jos negatiivisten asioiden kehittyessä jossain vaiheessa asia ei enää olekaan näin?

Kuviossa 5 on visualisoituna, millä tavalla tässä tutkielmassa älypuhelimien vapaa-ajan käytön havaittiin alkavan, jatkuvan ja kehittyvän. Haastateltavilla oli syitä ja motivaatioita aloittaa älypuhelimien käyttö. Käyttöä jatkettiin esimerkiksi siitä syystä, että heidän erilaiset tarpeensa täyttyivät. Käyttö saattoi jatkua myös erilaisten tapojen syntymisen myötä. Tarpeiden täyttymisen myötä seurasi positiivisia asioita. Käytöstä kuitenkin usein seurasi myös negatiivisia asioita. Näihin negatiivisiin asioihin yritettiin reagoida torjumalla koettuja negatiivisia asioita. Torjunnan onnistuessa pystyttiin käytön positiivisia asioita lisäämään. Torjunnan epäonnistuessa negatiivisten asioiden kokeminen jatkui ja jouduttiin tilanteeseen, jossa tulee arvioida uudestaan käyttöä ja tehdä mahdollisesti jatkotoimia negatiivisten asioiden torjumiseksi.



KUVIO 5 Älypuhelimien käyttö

6.3 Miten tutkielman tuloksista voidaan hyötyä käytännössä?

Luvut 6.1 ja 6.2 liittävät tämän tutkielman tulokset aikaisempiin tutkimuksiin ja luvuissa myös nostetaan esiin tuloksien merkitys tutkimuksen kannalta. Tutkielman tuloksista voidaan hyötyä myös käytännön tasolla. Esimerkiksi useat erilaiset palveluja kehittävät ja tarjoavat tahot voivat hyötyä tutkielmassa raportoituista tuloksista. Useat aikaisemmat tutkimukset ovat todennet teknostressin vaikuttavan käyttäjän jonkin palvelun käytön lopettamiseen (esim. Maier ym., 2015; Luqman, Cao, Ali, Masood & Yu, 2017; Zhang, Zhao, Lu & Yang, 2016). Tämänkin tutkielman useissa eri haastatteluissa nousi esiin tilanteita, joissa ihmiset olivat lopettaneet palvelun (esim. sosiaalinen verkostopalvelu) käytön sen aiheuttaman teknostressin takia. Isoon rooliin näyttäisi tämän tutkielman perusteella nousevan sopivan tasapainon löytäminen. Tutkielman haastateltavat vaikuttivat olevan usean eri sovelluksen ja toisinaan koko älypuhelimien kanssa tilanteessa, jossa he jatkuvasti tasapainottelivat teknologian tuomien hyötyjen ja tarpeiden täyttymisen sekä käytöstä aiheutuvien negatiivisten asioiden, teknostressin välillä. Tämän tutkielman tulokset voisivat auttaa erilaisia palveluntarjoajia suunnittelemaan sovelluksiaan, palveluitaan ja sivustojaan siten, että niiden aiheuttama teknostressi pystyttäisiin minimoimaan eikä käyttäjien määrä pieneneisi tämän takia. Käyttäjille voitaisiin esimerkiksi tarjota parempia keinoja hallita heidän informaatiovirtoihinsa ilmestyvän sisällön määrää ja toisaalta myös laatua. Tätä tutkielmaa varten toteutettujen haastattelujen perusteella oli erittäin yleistä, että ihmiset kokivat tuhlaavansa aikaa älypuhelimien parissa. Sovelluksia, palveluita ja sivustoja suunnittelevien ja kehittävien tahojen tulisi huomioida tämä: kuinka käyttäjät saadaan jatkamaan käyttöä ilman, että he kokevat sen olevan ajanhukkaa? Olisi sekä kehittäjiä että käyttäjiä varten olemassa, ettei käytöstä seuraisi teknostressiä.

Suuremmissa mittakaavassa tutkielman hyödyllisyyden voitaisiin ajatella koskevan kaikkia ihmisiä teknologian ja sitä kautta teknostressin vaikuttaessa lähes kaikkiin. Teknostressi voi pahimmillaan jopa huonontaa ihmisen elämänlaatua (esim. Ragu-Nathan ym., 2008). Älypuhelimien välittämä teknostressi voi vaikuttaa negatiivisesti käyttäjän vapaa-aikaan. Tämän lisäksi vaikutukset voivat ulottua myös opiskeluun tai työelämään. On myös mahdollista, että vapaa-aikan teknostressi vaikuttaa ammattielämään ja ammattielämän teknostressi vapaa-aikaan. Teknostressin hyvin moniulotteisen luonteen ja laajan vaikutusalueen takia ihmisten tulisi ajatella omaa teknologian käyttöään eri tilanteissa tarkemmin. Jokaisen olisi hyvä tiedostaa älypuhelimien käytöstä aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia ja sitä, kuinka niitä voidaan torjua. Suuressa roolissa on myös se, miten teknostressiä torjutaan (Salo ym., 2017). Tämänkin tutkielman perusteella oli selvää, ettei ihmisillä ole aina resursseja torjua heidän kokemaansa teknostressiä edes vapaa-ajalla. Tutkielman tuloksia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi teknostressin torjumista tukevien koulutusten suunnittelussa.

6.4 Tutkielman rajoitteita ja aiheita jatkotutkimukselle

Tässä tutkielmassa lähestyttiin teknostressiä vähemmän tutkitun vapaa-ajan näkökulmasta. Tämä on toisaalta vahvuus, mutta luo toisaalta myös haasteita tutkimukselle. Tutkielmassa jouduttiin soveltamaan myös organisaatiokontekstin teknostressitutkimusta vapaa-ajan kontekstiin, mikä ei ole optimaalista. Teknostressin ajan myötä kehittymistä ei myöskään ole juurikaan käsitelty aikaisemmin. Ajan myötä kehittymisen tarkasteleminen tällaisessa tutkimuksessa luo omat rajoitteensa tutkimuksen luotettavuudelle. Haastattelumuotoisessa tutkimuksessa joudutaan luottamaan siihen, että haastateltavat muistavat aiempia tapahtumia mahdollisimman tarkasti. Täydellisesti asioiden, tapahtumien, kokemusten ja tuntemusten muistaminen on kuitenkin usein mahdotonta, joten se on huomioitavaa arvioitaessa tutkielman tuloksia. Myös haasteltavien määrä, 10, on tuloksia rajoittava tekijä. Tätä tutkielmaa varten koettiin, että kyseisellä määrällä saatiin kerättyä riittävän suuri aineisto. On kuitenkin todettava, että suurempi aineisto olisi voinut tarjota mahdollisuuksia monipuolisempiin tuloksiin ja johtopäätöksiin. Viimeisenä rajoittavana tekijänä on syytä huomioida demografiset ja kulttuuriset tekijät. Haastateltavat rajattiin tarkoituksella ikähaitariin 18-29 (toteutunut 22-29) sekä suomalaisiin käyttäjiin. On huomioitava, ettei yleiskuvan ajattelu tutkimattavia nuorempien tai vanhempien tai eri kulttuureista olevien ihmisten osalta ole välttämättä luotettavaa. Kaikki haastateltavista olivat korkeakoulutettuja, joten siltäkin osin on ajateltava, ettei tutkittava ilmiö ole samanlainen vähemmän kouluttautuneiden ihmisten joukossa. Rajoitteista huolimatta tutkimus toteutettiin suunnitellulla tavalla ja valitun tutkimusmenetelmän ja toteutuksen koettiin toimineen siten, etteivät rajoitteet vaikuttaneet tutkimuksen luotettavuuteen liikaa.

Tämän tutkielman aihepiirin ympäriltä löytyy useita mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Voisi olla mielenkiintoista toteuttaa määrällistä tutkimusta tutkielman aiheista. Myös eri ikäryhmien tarkasteleminen ja vertaaminen tämän tutkimuksen tuloksiin olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde. Myös muiden demografisten tekijöiden, kuten koulutustaustan, ammatin ja eri kulttuurien vaikutuksia voitaisiin tutkia. Wenningerin ym. (2019) päiväkirjatutkimuksen kaltainen tutkimus on jotain, millaisen toteuttaminen tämän tutkielman teemojen ympärillä voisi olla myös hyvin antoisaa. Wenningerin ym. (2019) tutkimus keskittyi ainoastaan sosiaalisiin verkostopalveluihin, mutta älypuhelimien holistisen käytön tutkiminen ja teknostressin ilmeneminen ajan myötä päiväkirjatutkimuksena tehtynä tuottaisi varmasti mielenkiintoisia tuloksia. Voisi olla myös mielenkiintoista tutkia käyttötarkoitusteoriaa tai teknostressiä palveluiden kontekstissa, joita ei ole aikaisemmin tutkittu tai on tutkittu hyvin vähän. Teknostressitutkimusta on tehty useiden eri sosiaalisten verkostopalveluiden osalta, mutta esimerkiksi sosiaalisen verkostopalvelu Redditin kohdalta teknostressitutkimusta ei ole juurikaan tehty. Tässä tutkielmassa nousi jo esiin esimerkiksi Redditin mahdollistama päämäärätön selaaminen ja sisällön valtava määrä teknostressin aiheuttajana. Tarkemman tutkimuksen kautta erilaisia stressitekijöi-

tä löytyisi varmasti lisää. Useat eri tutkimukset ovat tarkastelleet esimerkiksi Facebookin käytön lopettamista teknostressin takia. Tällaista tutkimusta voitaisiin tehdä erilaisten sosiaalisten verkostopalveluiden kohdalta esimerkiksi ver-raten eri palveluita toisiinsa.

Tarkemmin voitaisiin tutkia myös esimerkiksi sitä, missä vaiheessa ihmiset kokevat teknostressin niin suurena, ettei heidän tarpeidensa täyttyminen enää ole riittävää verrattuna koettuun negatiivisuuteen. Tätä voitaisiin tehdä esimerkiksi tarkastelemalla tarkemmin ihmisten erilaisten tarpeiden, stressitekijöiden ja rasitteiden välistä yhteyttä älypuhelimien käytössä. Tämän tutkielman perusteella näyttäisi siltä, että ainakin joidenkin tarpeiden täyttymisten ja stressitekijöiden välillä on yhteys. Näiden yhteyksien tarkempi tutkiminen voisi tuoda uutta mielenkiintoista tietoa älypuhelimien käytön jatkamisesta tek-nostressistä huolimatta.

6.5 Lopuksi

Älypuhelimien käyttöön liittyy valtavasti ristiriitoja. Negatiivisista asioista huolimatta älypuhelin täyttää tarpeitamme. Eräs tämän tutkielman haastateltavista totesikin sosiaalisen median olevan hyvä renki, mutta huono isäntä. Näin voidaan ajatella laajemmin myös koko älypuhelimien osalta. Miten pystymme löytämään oikeanlaisen tasapainon älypuhelimien käytön suhteen? Teknologia on tullut osaksi yhteiskuntaamme jäädäkseen, joten sen negatiivisten puolien arviointi, pohtiminen ja lopulta torjuminen on olennaisessa osassa positiivisten puolien mahdollistamisessa. Älypuhelimet ovat yleistyneet kasvavissa määrin koko ajan ja aikaisemmin etenkin tietyn ikäryhmän hyödyntämistä laitteista on kasvanut olennainen osa lähes jokaisen ihmisen elämää ikään katsomatta. Va-paa-ajan älypuhelimien käytöstä voi syntyä teknostressiä.

Tässä tutkielmassa pyrittiin ymmärtämään älypuhelimien kokonaisvaltaista vaikutusta käyttäjänsä teknostressin käsitteiden ja käyttötarkoitusteorian avulla lähtien liikkeelle käytön aloittamisesta päättyen nykytilaan. Jotkin syyt saivat ihmiset aloittamaan älypuhelimien käytön ja jatkamaan sitä teknostressistä huolimatta. Yleistä haastateltavien joukossa oli se, että vaikka myös älypuhelimien negatiiviset puolet tiedostettiin, niiden torjuminen oli vaikeaa. Meidän olisi syytä lisätä ihmisten tietoutta älypuhelimien negatiivisista vaikutuksista, ja ymmärtää paremmin keinoja niiden torjumiseksi. Tämän takia tässä tutkielmassa lähdettiin liikkeelle syistä, jotka pohjimmiltaan saavat ihmiset käyttämään älypuhelimia. Ymmärtäessämme mekanismeja älypuhelimien käytön taustalla, pystymme todennäköisesti paremmin ymmärtämään myös negatiivisten asioiden syntymistä sekä niiden torjumista. Onkin mielenkiintoista pohtia koetun teknostressin ja koettujen tarpeiden tyydytyksen välistä tasapainottelua. Toisinaan ihmiset myös tavoittelivat negatiivisuutta, joten toisaalta tietynlaisen stressin tavoittelemisen voi olla myös omanlainen tarpeensa.

Älypuhelimet täyttävät ihmisten lukuisia perustarpeita ja siltä osin niiden olemassaolo on koko yhteiskuntaa ajatellen positiivinen asia. Vaaditaan kuitenkin

kin kehittäjien ja käyttäjien välistä yhteistyötä, jotta älypuhelinien vapaa-ajan käyttö voitaisiin pitää sellaisena, että ihmisten kokema teknostressi olisi mahdollisimman pientä. Olemme tiettyyn pisteeseen asti valmiita ottamaan riskejä tarpeidemme täyttämiseksi, vaikka siihen liittyy myös negatiivisia vaikutuksia. Tasapainon löytäminen nousee olennaiseen osaan. Täydellisessä maailmassa ihmisten älypuhelimien vapaa-ajan käyttö olisi sellaista, että se tukisi heidän elämäänsä ilman, että negatiivisten asioiden esiintymistä tarvitsisi edes pohtia. Tämä on kuitenkin mahdoton ajatus, joten negatiivisten asioiden olemassaolo tulee tiedostaa ja huomioida ja näin ohjata älypuhelimien käyttöä suuntaan, jossa positiiviset vaikutukset pystytään maksimoimaan ja negatiiviset vaikutukset minimoimaan.

LÄHTEET

- Agichtein, E., Castillo, C., Donato, D., Gionis, A. & Mishne, G. (2008). Finding high-quality content in social media. *Teoksessa Proceedings of the 2008 International Conference on Web Search and Data Mining* (s. 183-194). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA.
- Althaus, S. L. & Tewksbury, D. (2000). Patterns of Internet and Traditional News Media Use in a Networked Community. *Political Communications*, 17, 21-45.
- Ayyagari, R., Grover, V. & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858.
- Bae, M. (2018). Understanding the effect of the discrepancy between sought and obtained gratification on social networking site users' satisfaction and continuance intention. *Computers in Human Behavior*, 79, 137-153.
- Barley, S. R., Meyerson, D. E. & Grodal, S. (2011). Email as a Source and Symbol of Stress. *Organization Science*, 22(4), 887-906.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. *Leisure Sciences*, 27(2), 131-155
- Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bian, M. & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Blumler, J. G. (1979). The role of theory in uses and gratifications studies. *Communication Research*, 6, 9-36.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison Wesley Publishing Company.
- Chaouali, W. (2016). Once a user, always a user: Enablers and inhibitors of continuance intention of mobile social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33, 1022-1033.

- Charles, S. T., Piazza, J. R., Mogle, J., Sliwinski, M. J. & Almeida, D. M. (2013). The wear and tear of daily stressors on mental health. *Psychological Science*, 24(5), 733-741.
- Cheung, C. M. K., Chiu, P. Y. & Lee, M. K. O. (2011). Online social networks: Why do students use facebook?. *Computers in Human Behavior*, 27, 1337-1343.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediaton model of learning self-Efficacy and sosial self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Cooper, C., Dewe, P. & O'Driscoll, M. (2001). *Organizational stress: a review and critique of theory, research, and applications*. California: Sage Publications.
- Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O. & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behavior & Information Technology*, 35(7), 520-525.
- Dey, I. (1993). *Qualitative data analysis. A user-friendly guide for social scientists*. London: Routledge.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing – A Study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Gan, C. & Li, H. (2018). Understanding the effects of gratifications on the continuance intention to use WeChat in China: A perspective on uses and gratifications. *Computers in Human Behavior*, 78, 306-315.
- Gan, C. & Wang, W. (2015). Uses and gratifications of social media: a comparison of microblog and WeChat. *Journal of Systems and Information Technology*, 17(4), 351-363.
- Elhai, J. D., Hall, B. J., Levine, J. C., & Dvorak, R. D. (2017). Types of smartphone usage and relations with problematic smartphone behaviors: The role of content consumption vs. social smartphone use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2), article 3.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (8. painos). Jyväskylä: Gummerus.

- Ha, Y. H., Kim, J., Libaque-Sanz, C. F., Chang, Y. & Park, M. (2015). Use and gratifications of mobile SNSs: Facebook and KakaoTalk in Korea. *Telematics and Informatics*, 32, 425-438.
- Heinonen, K. (2011). Consumer activity in social media: Managerial approaches to consumers' social media behavior. *Journal of Consumer Behavior*, 10, 356-364.
- Hiniker, A., Patel, S. N., Kohno, T. & Kientz, J. A. (2016). Why would you do that? Predicting the uses and gratifications behind smartphone-usage behaviors. Teoksessa *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing* (s. 634-645).
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. painos). Helsinki: Tammi.
- Ho, L. A., Kuo, T. S. & Lin, B. (2012). The mediating effect of website quality on Internet searching behavior. *Computers in Human Behavior*, 28, 840-848.
- Hofmann, W., Reinecke, L., & Meier, A. (2017). Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 211- 222). New York: Routledge.
- Hsiao, K. L., Shu, Y. & Huang, T. C. (2017). Exploring the effect of compulsive social app usage on technostress and academic performance: Perspectives from personality traits. *Telematics and Informatics*, 34, 679-690.
- Huang, L. Y., Hsieh, Y. J. & Wu, Y. C. J. (2014). Gratifications and social network service usage: The mediating role of online experience. *Information & Management*, 51(6), 774-782.
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36, 192-206.
- Joo, J. & Sang, Y. (2013). Exploring Koreans' smartphone usage: An integrated model of technology acceptance model and uses and gratifications theory. *Computers in Human Behavior*, 29, 2512-2518.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.

- Katz, E., Blumler, J.G. & Gurevitch, M. (1974). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-524.
- Kayahara, J. & Wellman, B. (2007). Searching for Culture - High and Low. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(3), 824-845.
- Kim, C. K., Jun, M., Han, J. & Kim, J. Y. (2013). Antecedents and outcomes of attachment towards smartphone applications. *International Journal of Mobile Communications*, 11(4), 393-411.
- Kircaburu, K. & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Instagram use: The Role of Perceived Feeling of Presence and Escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, in press.
- LaRose, R. (2010). The problem of media habits. *Communication Theory*, 20(2), 194-222.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, (1), 3-13.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, S. J., Jin, S. H & Choi, B. J. (2012). The Influence of Technostress and Antismart on Continuous Use of Smartphones. Teoksessa *Proceedings of the World Congress on Engineering and Computer Science 2012* (s. 303-308).
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani, K., Gweon, G., Chung, K. & Song, J. (2014). Hooked on smartphones: an exploratory study on smartphone overuse among college students. In *Proceedings of the 32nd Annual ACM conference on human factors in computing systems*. 2327-2336.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Lepp, A., Barkley, J. E. & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lepp, A., Barkley, J. E. & Li, J. (2017). Motivations and Experiential Outcomes Associated with Leisure Time Cell Phone Use: Results from Two Independent Studies. *Leisure Sciences*, 39(2), 144-162.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391. "

- Leung, L. & Wei, R. (2000). More Than Just Talk on the Move: Uses and Gratifications of the Cellular Phone. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 77(2), 308-320.
- Liang, T. P., Lai, H. J. & Ku, Y. C. (2007). Personalized content recommendation and user satisfaction: Theoretical synthesis and empirical findings. *Journal of Management Information Systems*, 23(3), 45-70.
- Li, H., Liu, Y., Xu, X., Heikkilä, J. & f der Heijden, H. (2015). Modeling hedonic is continuance through the uses and gratifications theory: An empirical study in online games. *Computers in Human Behavior*, 48, 261-272.
- Lukoff, K., Yu, C. Kientz, J. & Hiniker, A. (2018). What Makes Smartphone Use Meaningful or Meaningless?. Teoksessa *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*. 2(1), artikkeli 22. (s. 1-26).
- Luo, M. M. & Remus, W. (2014). Uses and gratifications and acceptance of Web-based information services: An integrated model. *Computers in Human Behavior*, 38, 281-295.
- Luqman, A., Cao, X., Ali, A., Masood, A. & Yu, L. (2017). Empirical investigation of Facebook discontinues usage intentions based of SOR paradigm. *Computers in Human Behavior*, 70, 544-555.
- Maier, C., Laumer, S. Weinert, C & Weitzel, T. (2015). The Effects of Technostress and Switching-stress on Discontinued use of Social Networking Services: A Study of Facebook Use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275-308.
- McNaughton-Cassill, M. E. & Smith, T. (2002). My world is ok, but yours is not: television news, the optimism gap, and stress. *Stress and Health*, 18, 27-33.
- Meier, A., Reinecke, L. & Meltzer, C. E. (2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65-76.
- Moody, G. D. & Galletta, D. F. (2015). Lost in cyberspace: The impact of information scent and time constraints on stress, performance, and attitudes online. *Journal of Management Information Systems*, 32(1), 192-224.
- Myers, M. D., & Newman, M. (2007). The qualitative interview in IS research: Examining the craft. *Information and Organization*, 17(1), 2-26.
- Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect?. *Computers in Human Behavior*, 52, 168-176.

- Mäntymäki, M. & Riemer, K. (2014). Digital natives in social virtual worlds: A multi-method study of gratifications and social influences in Habbo Hotel. *International Journal of Information Management*, 34, 210-220.
- Oberst, U., Wegmann, E. Stodt, B., Brand, M. & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Oliver, M. B. & Bartsch, A. (2010). Appreciation as Audience Response: Exploring Entertainment Gratifications Beyond Hedonism. *Human Communication Research*, 36(1), 53-81.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16, 105-114.
- Patton, M. Q. (2001). *Qualitative evaluation and research methods (3rd. edition)*. Thousand Oaks, California, US: Sage Publications, Inc.
- Pittman, M. & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words? *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Przepiorka, A., Blachnio, A. & Díaz-Morales, J. F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59-64.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417- 433.
- Reinecke, L., Vorderer, P. & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The Role of Intrinsic and Extrinsic Need Satisfaction for the enjoyment of Facebook Use. *Journal of Communication*, 64(3), 417-438.
- Rokito, S., Choi, Y. H., Taylor, S. H. & Bazarova, N. N. (2019). Over-gratified, under-gratified, or just right? Applying the gratification discrepancy approach to investigate recurrent Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 93, 76-83.
- Rozgonjuk, D., Kattago, M. & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198.

- Rubin, A. M. (1983). Television uses and gratifications: The interaction of viewing patterns and motivations. *Journal of Broadcasting*, 27(1), 37-51.
- Rubin, A. M. (1984). Ritualized and instrumental television viewing. *Journal of Communication*, 34(3), 67-77.
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Chua, C. & Koskelainen, T. (2017). Explaining information technology users' ways of mitigating technostress. Teoksessa *Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems (ECIS)*, (s. 2460-2478). Guimarães, Portugal, June 5-10, 2017.
- Salo, M., Pirkkalainen, H. & Koskelainen, T. (2019). Technostress and Social Networking Services: Explaining Users' Concentration, Sleep, Identity, and Social Relation Problems. *Information Systems Journal*, 29(2), 408-435.
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Makkonen, M., & Hekkala, R. (2018). Distress, Eustress, or No Stress?: Explaining Smartphone Users™ Different Technostress Responses. Teoksessa *International Conference on Information Systems*. Association for Information Systems (AIS).
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Schnauber-Stockmann, A., Meier, A. & Reinecke, L. (2018). Procrastination out of habit? The role of impulsive versus reflective media selection in procrastinatory media use. *Media Psychology*, 21(4), 640-668.
- Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y. & Zhao, Q. (2013). Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *PLoS One*, 8(10), e78109.
- Shim, H., You, K. H., Lee, J. K. & Go, E. (2015). Why do people access news with mobile devices? Exploring the role of suitability perception and motives on mobile news use. *Telematics and Informatics*, 32, 108-117.
- Shu, Q., Tu, Q. & Wang, K. (2011). The Impact of Computer Self-Efficacy and Technology Dependence on Computer-Related Technostress: A Social Cognitive Theory Perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 27(10), 923-939.
- Stafford, T. F., Stafford, M. R. & Schkade, L. L. (2004). Determining Uses and Gratifications for the Internet. *Decision Sciences*, 35(2), 259-288.
- Sundar, S. S. & Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57, 504-525.

- Tarafdar, M., Cooper, C. L. & Stich, J. F. (2019). The technostress trifecta-techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6-42.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S. & Ragu-Nathan, B. S. (2011). Crossing to the dark side: examining creators, outcomes, and inhibitors of technostress. *Communications of the ACM*, 54(9), 113-120.
- Tu, Q., Wang, K. & Shu, Q. (2005). Computer-related technostress in China. *Communications of the ACM*, 48(4), 77-81.
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- van Konigsbruggen, G. M., Hartmann, T., Eden, A. & Veling, H. (2017). Spontaneous Hedonic Reactions to Social Media Cues. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(5), 334-340.
- Venkatesh, V., Thong, J. Y. L. & Xu, X. (2012). Consumer Acceptance and Use of Information Technology: Extending the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology. *MIS Quarterly*, 36(1), 157-178.
- Vorderer, P., Klimmt, C. & Ritterfeld, U. (2004). Enjoyment: At The Heart of Media Entertainment. *Communication Theory*, 14(4), 388-408.
- Vorderer, P., Krömer, N. & Schneider, F. M. (2016). Permanently online – Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694-703.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J. & Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior*, 53, 181-188.
- Wang, K., Shu, Q. & Tu, Q. (2008). Technostress: under different organizational environments: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 24, 3002-3013.
- Wenninger, H., Krasnova, H. & Buxmann, P. (2019). Understanding the role of social networking sites in the subjective well-being of users: a diary study. *European Journal of Information Systems*, 28(2), 126-148.
- Whiting, A. & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research*, 16(4), 362-369.

- Wood, W. & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863.
- Wu, J. & Holsapple, C. (2014). Imaginal and emotional experiences in pleasure-oriented IT usage: A hedonic consumption perspective. *Information & Management*, 51, 80-92.
- Xie, Y., Szeto, G. P., Dai, J. & Madeleine, P. (2016). A comparison of muscle activity in using touchscreen smartphone among young people with and without chronic neck-shoulder pain. *Ergonomics*, 59, 61-72.
- Xu, C., Ryan, S., Prybutok, V. & Wen, C. (2012). It is not for fun: An examination of social network site usage. *Information & Management*, 49, 210-217.
- Zhang, P. (2012). Information Seeking through Microblog Questions: the Impact of Social Capital and Relationships. *Teoksessa Proceedings of the American Society for Information Science and Technology*. 49. 1-9.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y. & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network services. *Information & Management*, 53, 904-914.
- Zhitomirsky-Geffet, M. & Blau, M. (2016). Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Computers in Human Behavior*, 64, 682-693.
- Zhitomirsky-Geffet, M. & Blau, M. (2017). Cross-generational analysis of information seeking behavior of smartphone users. *Aslib Journal of Information Management*, 69(6), 721-739.

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

Haastattelun aloitus

- Esittäytyminen
- Tutkimuksen tarkoitus
- Tulosten käyttö: miten ja mihin?
- Tutkimuksen luottamuksellisuus
- Haastattelu äänitetään
- Kuinka haastattelu etenee?
- Haastateltavan taustatiedot: ikä, sukupuoli ja ammatti

Älypuhelimien käyttö vapaa-ajalla

- Kuinka paljon käytät älypuhelimia vapaa-ajallasi?
- Millaista sisältöä selaat älypuhelimellasi? Sosiaalista mediaa? Uutisia? Keskustelupalstoja? Jotain muuta, mitä?
- Miksi selaat juuri näitä tiettyjä sisältöjä? Minkälaisia tuntemuksia sisältöjen selaaminen herättää?
- Vaikuttaako sosiaalisuus tiettyjen sovellusten tai palveluiden käyttöön? Miten?
- Saatko sisältöjen selaamisesta nautintoa tai viihdettä? Millä tavalla näitä tuntemuksia voisi kuvata?
- Milloin käytät älypuhelimia eniten (ajankohta)? Vaikuttaako mielentilasi älypuhelimien käytön määrään?
- Mikä on suurin/tärkein syy käyttää älypuhelimia vapaa-ajalla?

Älypuhelimien käytön mahdolliset negatiiviset puolet: kuormitus, stressi, ahdistus

- Minkälaisia negatiivisia asioita/tunteita noussut esiin tiettyjä sisältöjä selatessa? Kuvaile. Kuvaile tilannetta, jossa olet huomannut negatiivisia tuntemuksia. Millaisia?
- Minkä sisällön selaamiseen liittyy eniten negatiivisia tuntemuksia? Miksi?
- Selaatko joskus älypuhelimella sisältöä, vaikka sinun pitäisi tehdä jotain muuta? Häiritseekö tällainen keskittymistasi? Häiritseekö se nukkumistasi?
- Selaatko älypuhelimia samanaikaisesti, kun teet jotain muuta?
- Millaisia tuntemuksia sinulla nousee esiin, jos älypuhelimien/tiettyihin sisältöihin ei pääse käsiksi? Esim. internet ei toimi, akku on loppu, jokin sovellus on pois toiminnasta tms.

- Minkälaisia tunteita sinussa herää, jos tiettyyn palveluun/sivustolle ei ole ilmestynyt/on ilmestynyt uutta sisältöä?
- Mitä mahdollisista kokemistasi negatiivisista tunteista on seurannut?
- Vapaa sana negatiivisista tunteista

Sisältöjen kuluttamisen kehittämisestä

- Millä tavalla tiettyjen sisältöjen kuluttaminen on kehittynyt ajan myötä? Mistä käyttö on lähtenyt liikkeelle? Esimerkkitalanteita esimerkiksi tietyistä sovelluksista ja palveluista. Milloin olet saanut älypuhelimien? Milloin olet aloittanut tietyn negatiivisia tunteita herättävän sovelluksen käytön? Miten ja milloin olen tajunnut negatiivisuutta?
- Liittykö sisältöjen selaamiseen tapoja ja rutiineja? Esimerkkikuvaus perinteisestä päivästä älypuhelimien kanssa.
- Koetko, että älypuhelimien kanssa kuluu liikaa aikaa? Oletko mitannut käyttöä jotenkin? Missä vaiheessa ja millä tavalla olet huomannut, että aikaa menee liikaa?
- Onko sisältöjen selaaminen vienyt aikaa muusta tekemisestä? Mistä luulisit tämän johtuvan?

Negatiivisiin tunteisiin reagoiminen

- Oletko reagoinut älypuhelimien välittämien sisältöjen aiheuttamiin negatiivisiin tunteisiin jotenkin? Miten?
- Onko tällaisista keinoista huomattu olevan jotain hyötyjä/haittoja?
- Miten käyttösi on muuttunut/kehittynyt reagoimisen myötä? Ovatko tunteet/ajatukset älypuhelimien/sisältöjä kohtaan muuttuneet? Miten?

Lopuksi käsiteltäviä kysymyksiä, jos eivät ole vielä nousseet esiin

- Onko erilaista kulutettavaa sisältöä nykyään mielestäsi liikaa?
- Koetko, että toisinaan olisi mukavampaa elää ilman älypuhelimien?
- Käytätkö älypuhelimien samanaikaisesti muiden teknologioiden kanssa?
- Oletko keskustellut tuttavien kanssa älypuhelimien käytön negatiivisista puolista?
- Oletko huomannut, että käyttäisit älypuhelimien/ottaisit sen esiin joskus automaattisesti/ajattelematta? Mitä ajatuksia tämä herättää?
- Pelkäätkö, että sinulta menee jotain ohi, jos et käytä älypuhelimien tarpeeksi?
- Mitä mieltä olet personoidusta sisällöstä?
- Oletko käyttänyt älypuhelimien joidenkin negatiivisten tunteiden torjumiseen?