

Annika Glad

**TEKNOSTRESSIN ILMENEMINEN YKSITYISYYDEN  
NÄKÖKULMASTA SOSIAALISEN MEDIAN SOVEL-  
LUKSIA KÄYTETTÄESSÄ**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA  
2021

## TIIVISTELMÄ

Glad, Annika

Teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2021, 68 s.

Pääaine, Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma

Ohjaaja(t): Salo, Markus

Yhä enenevässä määrin ja tiiviimmin ihmisten jokapäiväiseen elämään kuuluvat erilaiset teknologialaitteet, kuten älypuhelimet, tabletit ja tietokoneet erilaisine sovelluksineen ja sisältöineen. Yhden sovelluskokonaisuuden muodostavat sosiaalisen median sovellukset, joiden kautta on mahdollista pitää yhteyttä ystäviin, jakaa ja tuottaa sisältöä, ja joiden parissa voi viettää aikaa muuten vaan. Sosiaalisen median sovellusten kautta ihmiset voivat jakaa tietoisesti erilaisia tietoja itsestään niin halutessaan, mutta sovelluksia on myös mahdollista käyttää siten, että omia tietojaan jakaa mahdollisimman vähän. Kukaan ei tosin voi välttyä siltä, että sovellus itsessään kerää paljon erilaisia tietoja käyttäjistään. Tähän käyttäjä ei voi välttämättä vaikuttaa kovinkaan paljoa, koska monien sovellusten käyttöehdoissa on maininta, että tietoja käyttäjästä kerätään ja niitä käytetään ”näihin ja näihin tarkoituksiin”. Jos tätä ei hyväksy, jää ainoaksi vaihtoehdoksi olla käyttämättä kyseistä sovellusta. Pienesti voi vaikuttaa oman laitteen asennuksilla siihen, mitä kaikkia tietoja sovellus käyttää, mutta kokonaan tietojen keräämistä ei voi estää. Käyttäjä ei välttämättä aina ole ihan perillä, minne kaikkialle hänen omat tietonsa ja painalluksensa päätyvät, koska sovellusten käyttöehdot voivat olla erittäin hankalaa luettavaa ja kymmeniä sivuja pitkiä, joten moni jättää lukematta. Tästä on alettu uutisoida entistä enemmän, että sovellukset keräävät tietoja ja käyttävät niitä hyväksi monessa paikassa, joten ihmiset ovat aiempaa tietoisempia asiasta. On siis oletettavaa, että tämä herättää huolta, murhetta ja teknostressiä käyttäjissään. Teknostressi on teknologian aiheuttamaa stressiä, johon tässä gradussa perehdytään sosiaalisen median ja yksityisyyden teorioiden lisäksi empiirisen tutkimuksen kautta. Tutkielma toteutetaan laadullisena tutkimuksena ja haastattelut suoritetaan teema-haastatteluina.

Asiasanat: teknostressi, stressi, sosiaalinen media, yksityisyys

## ABSTRACT

Glad, Annika

Name of the publication: Manifestation of technostress from a privacy perspective when using social media applications

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2021, 68 pp.

Major subject: Information Systems, Master's Thesis

Supervisor(s): Salo, Makus

Increasingly, people's daily lives have started to include various technological devices such as smartphones, tablets and computers embedded with applications and contents. One set of applications consists of social media applications, which makes it possible to keep in touch with friends, share and produce content, and with which one can also spend time otherwise. Through social media applications people can consciously share information about themselves if they wish, but it is also possible to use the applications so that one shares their own information as little as possible. Admittedly, no one can avoid the application itself collecting information about its users. This might be something users cannot influence, as the terms of use on many applications state that information about the user is collected and used "for these and these purposes". If this is not accepted, the only option is not to use the application. To some degree with device settings, one can have a small effect on what data the application uses, but one cannot completely prevent data collection. The user may not always know exactly where his or her information and clicks end up, as the terms of use of applications can be tens of pages long and very difficult to understand. Thus, many pass out on reading those. There is more and more news about applications collecting data and using it in various places, so people are more aware of this. It is therefore to be expected that this will increase concern, anxiety, and technostress in users. Technostress can be defined as stress caused by technology, which in this degree is studied not only through social media and privacy theories, but also through empirical research. The research is carried out as a qualitative study and the interviews are conducted as thematic interviews.

Keywords: technostress, stress, social media, privacy

## KUVIOT

KUVIO 1 Vuorovaikutuksellinen stressimalli .....	14
KUVIO 2 Teknostressi-ilmiö .....	17
KUVIO 3 Sosiaalinen media pähkinäkuoressa .....	30
KUVIO 4 Analyysi vaiheittaisesti etenevänä.....	37
KUVIO 5 Analyysin polveileva eteneminen .....	38

## TAULUKOT

TAULUKKO 1 Haastateltavien sosiaalisen median käyttö lukuina .....	41
--	----

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
KUVIOT .....	4
TAULUKOT .....	4
SISÄLLYS.....	5
1 JOHDANTO.....	7
1.1 Tutkielman lähtökohdat .....	9
1.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet .....	9
2 TEKNOSTRESSI .....	11
2.1 Stressi.....	12
2.2 Teknostressin määritelmä ja tausta .....	15
2.3 Teknostressin aiheuttajat .....	18
2.4 Teknostressin seuraukset.....	20
2.5 Yksilöllisten piirteiden vaikutus teknostressiin .....	21
2.6 Teknostressin lievennyskeinot.....	23
3 TEKNOSTRESSIN NÄKÖKULMINA YKSITYISYYS JA SOSIAALINEN MEDIA .....	25
3.1 Yksityisyyden määritelmä.....	26
3.2 Yksityisyyden aihealueet.....	26
3.3 Yksityisyyteen liittyvät ongelmat.....	27
3.4 Sosiaalisen median idea .....	28
3.5 Sosiaalisen median määritelmä ja eri puolet .....	29
3.6 Sosiaalisen median käyttäjätyypit.....	31
3.7 Sosiaalisen median palveluiden käyttöehdot.....	31
4 AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSI.....	33
4.1 Teemahaastattelu aineiston keräämisen menetelmänä.....	34
4.2 Aineiston hankinnan toteutus.....	35
4.3 Aineiston analyysi .....	37
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	39
5.1 Haastateltavien sosiaalisen median käyttäminen.....	39
5.2 Teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä .....	41

5.3	Fyysiset ja psyykkiset tuntemukset .....	45
5.4	Käyttäytymisen mahdollinen muuttuminen .....	47
5.5	Teknostressin lieventäminen yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä .....	49
5.6	Teknostressiä lieventävien asioiden mukana tuomat muut edut.....	51
6	YHTEENVETO JA POHDINTA .....	52
6.1	Tutkimuksen yhteenveto .....	52
6.2	Johtopäätökset teorian ja tutkimuksen kannalta.....	55
6.3	Johtopäätökset käytännön kannalta.....	58
6.4	Tutkimuksen rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet.....	59
	LÄHTEET .....	62
	LIITE 1 HAASTATTELURUNKO .....	67

# 1 JOHDANTO

Informaatioteknologia on tänä päivänä käytännössä kaikkialla ja sen vaikutuksilta on hankala välttyä, vaikka yrittäisi. Informaatioteknologian tarjoamia mahdollisuuksia hyödyntävät niin valtiot, yritykset kuin yksittäiset ihmiset omassa arjessaan. Aiemmin suurin hyöty oli saatavilla tietokoneiden kautta, mutta yhä enenevässä määrin hyödyt ovat pakkautuneet pienempään muotoon ja näin ollen mahtuvat älypuhelimiin erilaisten sovellusten muodossa. Älypuhelimien koko mahdollistaa sen, että sovellukset ovat käytännössä saatavilla koska tahansa ja missä tahansa, jos vain internetyhteys on olemassa. Eli tylsiä hetkiä ei välttämättä edes tule, koska sovellusten kautta onnistuu yhteydenpito ystäviin, musiikkia ja elokuvia on saatavilla koska tahansa ja myös esimerkiksi kenkien ostaminen on muutaman painalluksen päässä. Monilla aloilla erilaisia sovelluksia hyödynnetään myös töiden tekemiseen. Jo vuonna 2015 pelkästään Android (käyttöjärjestelmä) ja Google Play -palvelu tarjosivat ihmisten käyttöön 1,7 miljoonaa erilaista mobiilisovellusta (Kim, Kankaanhalli & Lee, 2016). Mobiilisovelluksista erilaiset sosiaalisen median sovellukset ovat saavuttaneet suurta suosiota pelisovellusten rinnalla. Ihmisistä arviolta 1,82 miljardia käytti jo vuonna 2014 jotain sosiaalisen median palvelua (Pönkä, 2014, s. 42). Suomalaisista 16-89-vuotiaista sosiaalisen median palveluita vuonna 2013 käytti 49 prosenttia (Pönkä, 2014, s. 43). Edellä mainittuihin kun lisätään vuosia lisää, ja on oletettavaa, että sekä käyttäjät että palvelut ovat viime vuosina lisääntyneet, on erilaisten sovellusten käyttö erittäin yleistä.

Ihmisten välinen kanssakäyminen on muuttunut informaatioteknologian myötä erilaiseksi. Enää ei tarvitse välttämättä mennä fyysisesti tapaamaan ystävää, vaan yhteydenpito onnistuu älypuhelimien monien eri sovellusten kautta. Yksi sovellus voi pitää sisällään mahdollisuuden laittaa kuvia, videoita, ääniviestejä ja mahdollisuuden soittaa videopuheluita. Tämä mahdollistaa yhteydenpidon maailman toiselta puolelta asti, mutta onko aina pakko olla saatavilla, kun puhelin antaa äänimerkin uudesta viestistä? Tai miten voi luottaa siihen, että ystävälle tarkoitettu viesti ei joudu esimerkiksi jonkin yrityksen käsiin, joka voi hyödyntää sitä markkinoinnissaan? Muun muassa nämä aiheet voivat aiheuttaa negatiivisia tunteita ja johtaa stressitekijöiden ilmenemiseen, jol-

loin puhutaan teknostressistä. Teknostressimääritelmän juuret ylettyvät 1980-luvun alkupuolelle, jolloin Craig Brod sen ensimmäiset askeleet määritelmällisesti loi (Brod, 1984). Brod määritteli sen tarkoittavan yksilön kokemaa stressiä, jonka on aiheuttanut jokin teknologia tai jokin teknologiaan liittyvä tai yksilön kokema stressi on seurausta jonkin teknologian käytöstä (Brod, 1984). Ilmiönä teknostressi ei ole kovinkaan vanha, ja sen on todettu muuttavan muotoaan sitä mukaan, kun teknologia ja sen osa-alueet muuttuvat ja kehittyvät (Tarafdar, Cooper & Stich, 2017). Tämän päivän eri teknologioiden kehittymisen vauhdilla voidaan varmasti odottaa muutoksia hyvinkin paljon. Mielenkiintoista on nähdä, pysyykö ihmisten sopeutumiskyky mukana vai ilmeneekö esimerkiksi joi-tain sellaisia tuntemuksia ihmisten keskuudessa, joita ei ole vielä yhdistetty teknologian aiheuttamiksi.

Teknostressiä on ilmennyt erityisesti työelämässä. Työelämän teknostres-sitekijöistä on tunnistettu viisi altistavaa tekijää, joilla on vaikutusta teknostres-sin syntyyn ja ilmenemiseen: **teknoylikuormitus** (engl. techno-overload) eli jatkuva eri lähteistä tuleva informaatiotulva, **teknomonimutkaisuus** (engl. techno-complexity) eli järjestelmien käytön monimutkaisuus ja niiden aiheut-tama **teknoepävarmuus** (engl. techno-uncertainty) eli esimerkiksi epävarmuus omien taitojen riittämisestä, järjestelmien jatkuva läsnäolo eri elämän osa-alueilla eli **teknoinvaasio** (engl. techno-invasion) ja esimerkisi sovellusten päi-vitysten mukana tuomat muutokset voivat aiheuttaa **teknoturvattomuutta** (engl. techno-insecurity) (Tarafdar, Pullins & Ragu-Nathan, 2015). Edellä luetel-tuja käsitellään tarkemmin luvussa 2.3. Vapaa-ajan teknostressin aiheuttajia on tutkittu vähemmän, mutta edellä mainituilla tekijöillä on mahdollisesti osansa myös vapaa-ajalla koettuun teknostressiin.

Yksi teknostressiä lisäävä tekijä on yksityisyyteen liittyvät asiat. Tavallinen ihminen, joka käyttää eri sovelluksia, ei välttämättä tule miettineeksi juurta jaksain, minne kaikkialle hänen tietonsa ja painalluksensa tallentuvat. Vaikka käyttäjä antaisi tietoisesti esimerkiksi Facebookille luvan omien tietojen käyt-tämiseen (mikä on monesti edellytys, että sovelluksia ylipäätään voi käyttää), voi luvan saanut yritys laittaa tietoja eteenpäin. Esimerkiksi Yle uutisoi Face-bookin antaneen Microsoftille ja Amazonille poikkeusluvan kiertää yksityisyyssääntöjään ja näin ollen se on antanut heille laajemman pääsyn käyttäjiensä yk-sityysiin tietoihin, kuin mitä käyttäjille on kerrottu (STT, 2018). Eli on hyvinkin aiheellista miettiä ja tarkistaa, minne kaikkialle omia tietoja saattaa joutua, ja mitkä ovat omat vaikutusmahdollisuudet näiden asioiden äärellä.

Tänä päivänä yksityisyyteen liittyvistä riskeistä uutisoidaan enemmän valtamediassakin, joten tavallisilla ihmisillä on hyvät mahdollisuudet saada lisätietoa siitä, miten turvata omat henkilökohtaiset tiedot ja kuinka eri paikois-sa internetissä ylipäätään kannattaa toimia. Ymmärrettävästi tämä tieto herättää varmasti paljon myös kysymyksiä ja lisää epätietoisuutta. Esimerkiksi Ylen uutisissa annettiin ohjeita, kuinka voi tarkistaa, mitä asioita esimerkiksi Facebook käyttää käyttäjän puhelimesta ja miten Facebookilta voi evätä pääsyn niihin puhelimen tietoihin, joita käyttäjä ei halua sille luovuttaa (Sullström, 2018).



## 1.1 Tutkielman lähtökohdat

Tämän tutkielman lähtökohtana on selvittää ensiksi aiemman tutkimuskirjallisuuden avulla ja sen jälkeen empiirisen tutkimuksen kautta, mitä teknostressi on, miten se ilmenee käyttäjien arjessa vapaa-aikana, vaikuttaako se jotenkin käyttäjien käyttäytymiseen ja ovatko käyttäjät kokeneet, että joillain asioilla voidaan vaikuttaa stressituntemuksiin lieventävästi. Lisäksi tarkoitus on selvittää, mitä yksityisyys tarkoittaa ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Myös sosiaalisen median kohdalla pureudutaan siihen, mitä se tarkoittaa ja miten se on muuttanut maailmaa.

Tutkimuksen avainkäsitteitä ovat siis teknostressi, yksityisyys ja sosiaalinen media. Näitä kolmea termiä tarkastellaan tarkemmin teorian kautta.

Teoriapohjaa lähdetään rakentamaan aikaisempien keskeisten teknostressiä ja yksityisyyttä käsittelevien tutkimusten avulla. Lisäksi sosiaalisen median osalta käydään läpi, mitä se tarkoittaa ja mitkä ovat sen vaikutukset. Pääpaino on teknostressin osalta negatiivisissa puolissa, joten positiiviset vaikutukset rajataan tutkielman ulkopuolelle.

Teknostressiä yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median käytön yhteydessä ei ole tutkittu kovinkaan paljoa varsinkaan vapaa-aikaan keskittyen, joten tämän tutkielman tavoitteena on lähestyä aihetta kyseisestä näkökulmasta ja mahdollisesti tuoda esiin myös uusia näkökulmia. Teknostressiä itsessään on tutkittu melko paljon, samoin yksityisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, joten teoriaa on saatavilla hyvin.

## 1.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena on saada selvyttä sekä teorian että empirian kautta, miten teknostressi ilmenee ihmisten arjessa yksityisyyden näkökulmasta katsottuna sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä, vaikuttaako se jotenkin käyttäjän tekemisiin ja mitä asialle voidaan tehdä, jotta teknostressituntemukset yksityisyyden kohdalla vähenisivät.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten teknostressi ilmenee henkilön arjessa yksityisyyden suojaamisen näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä?
- Miten teknostressi vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen yksityisyyden suojaamisen näkökulmasta sosiaalisen median sovellusten käytön yhteydessä?
- Miten yksityisyyden suojaamiseen liittyvää teknostressiä voitaisiin vähentää?

Tavoitteena on saada vastauksia edellä esitettyihin kysymyksiin ja päästä syvemmälle itse aiheessa. Tavoitteena on selvittää ihmisten henkilökohtaisten ajatusten ja tuntemusten kautta, mitä teknostressituntemuksille on tehtävissä ja mitkä asiat ihmiset kokevat auttavan. Onko apua esimerkiksi tietoisuuden lisäämisestä tai konkreettisesta opettamisesta, vai ovatko ihmiset kenties alistuneet siihen, että omien tietojen käyttöä ei vaan välttämättä voi hallita haluamallaan tavalla?

Empiirinen tutkimus suoritettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena teemahaastattelujen kautta, jotta päästäisiin syvemmälle ihmisten ajatuksiin. Laadullisen tutkimuksen perimmäisenä lähtökohtana on kuvata todellista elämää (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 161). Teemahaastattelu on avoimen haastattelun ja lomakepohjaisen haastattelun välimuoto, ja sille on tyypillistä, että kysymysten tarkkaa järjestystä ja muotoa ei ole, mutta teema-alueet ovat kuitenkin tiedossa etukäteen (Hirsijärvi ym., 2009, s. 208). Haastatteluun on tarkoitus löytää nuoria aikuisia eli noin 20–35-vuotiaita naisia ja miehiä erilaisilla ammattitaustoilla, jotka tuntevat stressiä omasta yksityisyydestään käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia.

Empiirisen tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että ajatuksia, mietteitä ja itse teknostressiäkin omaa yksityisyyttä ja sen suojaamista kohtaan löytyy. Tuloksista käy myös ilmi, miten stressi ilmenee eri haastateltavien kohdalla, miten se vaikuttaa haastateltavien toimintaan ja mitkä asiat yksityisyyden suojaamisessa eniten aiheuttaa stressiä sekä miten teknostressiä yksityisyyteen liittyvissä asioissa voitaisiin vähentää. Saatujen tulosten avulla voidaan arvioida, miten teknostressi yksityisyyden näkökulmasta haastateltavilla ilmenee ja miten siihen voitaisiin vaikuttaa.

Teoriaosuudessa käydään läpi teoreettisesta näkökulmasta teknostressi, yksityisyys ja sosiaalinen media. Luvussa kaksi käsitellään stressin ja teknostressin teoriaa ja määritelmiä sekä mitkä tekijät aiheuttavat teknostressiä ja miten sitä voitaisiin lieventää. Kolmas luku käsittelee yksityisyyttä ja sen aihealueita sekä ongelmia, joita yksityisyyteen liittyy. Ja neljännessä luvussa perehdytään sosiaalisen median määritelmään, käyttäjätyyppeihin ja yleisempiin sosiaalisen median palveluiden käyttöehtoihin.

## 2 TEKNOSTRESSI

Stressiä voi tuntea monien eri asioiden takia. Stressi voi olla esimerkiksi työstä johtuvaa, kouluasioista tai ihmissuhteista tai muista vastaavista asioista johtuvaa. Se, mikä kenellekin stressiä aiheuttaa, on yksilöllistä. Yksilöiden kokemat stressituntemukset voivat olla huomattavastikin erilaisia keskenään (Lazarus & Folkman, 1984). Huonoimmassa tapauksessa stressiä ei pääse pakoan ja sen vähentäminenkin voi olla hankalaa esimerkiksi olosuhteista johtuvista syistä. Mutta sitä voi ainakin koittaa lievittää eri tavoilla, sen kanssa voi yrittää tulla toimeen ja parhaimmillaan sen voi kääntää jopa voimavaraksi.

Yksi stressin aiheuttaja on teknologia ja sen käytön lisääntyminen niin työelämässä kuin vapaa-ajan arjessakin. Erilaisten informaatioteknologioiden pääasiallinen tarkoitus on ollut tuoda helpotusta ja sujuvuutta käyttäjiensä arkeen niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin (Salanova, Llorens & Cifre, 2013). Ihmisten täytyy nykyään kyetä hallitsemaan yhä enemmän ja nopeammin erilaisia teknisiä välineitä sekä sovelluksia, jotta kehityksessä pystyy pysymään edes jollain tavalla mukana. Erilaisten teknologioiden ja sovellusten käyttöä vaaditaan esimerkiksi työorganisaatioissa ja niitä tulisi osata käyttää niin tietokoneella kuin älypuhelimellakin. Saatavilla on niin paljon erilaisia aktiviteetteja esimerkiksi älypuhelimien kautta, että ihmiset eivät ehdi tylsistymään, vaan päinvastoin, siitä saattaa seurata jopa ylikuormittumista ja stressiä. Teknostressiä voi olla haastavaa havaita itsessään tai muissa, koska stressin tunnistaminen juurikin teknostressiksi voi olla epäselvää. Jotkut voivat kokea teknostressiä, mutta eivät itse tiedosta sitä, vaan voivat luulla sitä pelkästään stressiksi. Teknostressiä voi kokea kuka tahansa ikään, sukupuoleen, ammattiin ym. katsomatta. On kuitenkin huomattu, että miehet kokevat naisia enemmän teknostressiä (joskaan tämä ei ole täysin yksiselitteistä) ja samoin matalammin koulutetut kokevat enemmän teknostressiä kuin korkeamman koulutuksen omaavat (Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan & Ragu-Nathan, 2011).

Tässä luvussa teknostressiä käsitellään määritelmän, vaikuttavien tekijöiden, seurausten ja lievennyskeinojen näkökulmista. Teknostressin ymmärtämiseen liittyy oleellisesti se, että pitää tietää, mitä on itse stressi, jotta teknostressin määritelmän voi ymmärtää. Tässä tutkielmassa teknostressin osalta pääpaino

on teknostressin negatiivisissa puolissa (distress) ja niiden puolien aiheuttamisessa hankaluuksissa ja ikävissä tuntemuksissa (Califf, Sarker, Sarker & Fitzgerald, 2015). Stressillä ja teknostressillä on myös positiivisia vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn, ja on olemassa myös positiivista teknostressiä (eustress), joka voidaan kokea hyvinkin hyödyllisenä ja toimintaa edistävänä (Califf ym., 2015). Mutta positiiviseen puoleen ei tässä tutkimuksessa keskitytä tämän enempää, koska tämän tutkimuksen kannalta oleellisinta on teknostressin negatiiviset puolet ja niiden mukana tulevat tuntemukset.

## 2.1 Stressi

Jotta voidaan ymmärtää teknostressiä, pitää ymmärtää, mitä itse stressi on ja miten se voi vaikuttaa ihmiseen. Termille stressi on olemassa useita eri määritelmiä. Yhtenä tunnetuimpana stressin määritelmänä voidaan pitää Hans Selyen (1956) määritelmää: *“Stressi on elimistön epäspesifi reaktio niihin ärsykkeisiin, jotka tulevat itsensä ulkopuolelta”*. Lazarus ja Folkman (1984) määrittelevät stressin kuvastavan yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jossa otetaan huomioon ympäristön luonne ja yksilön omat persoonalliset piirteet. Kun tämän vuorovaikutussuhteen rajat ylittyvät, voi henkilö kokea stressituntemuksia, jotka voivat johtaa hänen henkilökohtaisesti kokeman hyvinvoinnin huonontumiseen.

Stressituntemukset voivat olla hyvin erilaisia eri ihmisten välillä. Yksilöiden kokemat stressituntemukset voivat erota toisistaan huomattavasti ja niiden kestokin voi vaihdella eri henkilöiden kohdalla (Lazarus & Folkman, 1984). Stressituntemus voi kestää pidempään tai sitten se on hetkellistä (Lazarus & Folkman, 1984). Eli stressi voi olla lyhytkestoista tai sitten pidempi kestoista, jolloin puhutaan kroonisesta stressistä. Kroonista stressiä aiheuttaa jokin sellainen asia tai asiat, jotka ovat stressin kokijan elämässä pitkäaikaisesti aiheuttaen negatiivisia tuntemuksia (Beehr, Walsh & Taber, 1976). Esimerkkinä tällaisesta stressituntemuksesta voidaan mainita pitkään jatkunut työpaine (Beehr, ym., 1976). Lyhytkestoisen stressin aiheuttajia ovat yleensä jotkin nopeasti ohi menevät tai satunnaisesti ilmenevät asiat tai tilanteet (Beehr, ym. 1976).

Ei ole siis olemassa yhtä ja ainoaa asiaa, mitä kutsutaan stressiksi, vaan se on hyvin yksilökohtainen ja subjektiivinen kokemus. Se, mikä toiselle on stressikokemus ei ole välttämättä toiselle ja lisäksi ihmiset saattavat kuvailla omia tuntemuksiaan eri termeillä, vaikka saattaisivatkin kuvailla samaa asiaa, esimerkiksi juuri stressiä. Esimerkkinä mainittakoon, että stressiä voi aiheuttaa ongelmat työelämässä tai henkilökohtaisessa elämässä, jatkuva kiire sekä rahat tai terveyshuolet, melu, epävarmuus jollain elämän osa-alueella ym. Myös melu ja fyysinen rasittavuus voi aiheuttaa stressiä esimerkiksi oman jaksamisen puolesta. Stressi voidaan siis nähdä hyvin yksilöllisenä ja kokonaisvaltaisena kokemuksena (Lazarus & Folkman, 1984). Tämä on syytä ottaa huomioon myös stressiä lieventävien asioiden suhteen, koska kaikki lievennyskeinot eivät vält-

tämättä toimi kaikilla. Stressin lieventämisessä auttaa varmasti itsensä tunteminen ja itselle tyypillisten reagoimistapojen ennakointi.

Stressituntemus on psykologinen, mutta myös fyysisiä tuntemuksia voi ilmetä sen seurauksena, kuten esimerkiksi päänsärkyä, pahoinvointia, sydämen tykytyksiä, hikoilua, vatsavaivoja, flunssakierrettä ja selkävaivoja. Ihmiset kokevat erilaisista asioista stressiä, mutta yleisimpiä stressin aiheuttajia ovat jatkuva kiire, liiallinen vastuu asioista, henkilökohtaiset ongelmat, kuten esimerkiksi perheeseen liittyvät tai muut äkilliset elämänmuutokset, epämielikkäs työ tai työttömyys. Vakavimmillaan stressi voi johtaa työuupumukseen, liialliseen päihteiden käyttöön, masennukseen ja jopa itsemurhaan. (Mattila, 2018.)

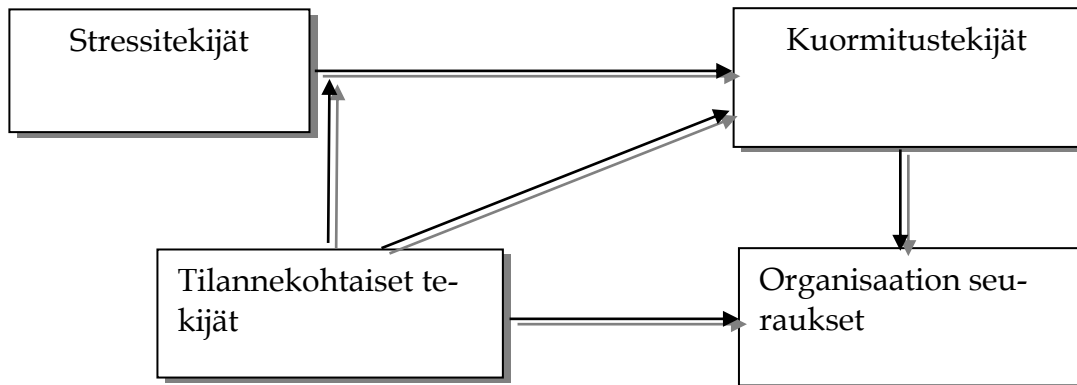
Stressi on vakavasti otettava tila, mutta onneksi sen helpottamiseksi on mahdollista tehdä asioita. Stressistä selviytymiseen käytettäviä keinoja voi jakaa erilaisiin käyttäytymismalleihin ja ajattelumalleihin, joita stressiä kokeva yksilö voi käyttää stressaavaksi kokemansa tilanteen hallintaansa saamisessa (Lazarus & Folkman, 1987).

Mattilan (2018) mukaan stressiä voi lievittää jakamalla painolastia läheisille eli puhumalla niistä asioista, jotka painavat mieltä ja aiheuttavat stressiä. Mutta liiallista vatvomista on syytä välttää, vaikkakin sen kautta voi löytyä järkeviä perusteluita, miksi jostain asiasta kannattaa esimerkiksi luopua. Mielikkäiden asioiden tekemisestä voi olla hyötyä akkujen lataamisessa, ja samoin liikunta ja luonnossa oleilu voi auttaa. Päihteitä kannattaa välttää, ja sen sijaan ihmissuhteita kannattaa hoitaa ja ylläpitää, koska niistäkin saa voimaa. Jos stressi johtuu työoloista, niihin on syytä puuttua nopeasi ennen kuin tilanne ehtii pahentua. Niissä tilanteissa kannattaa keskustella esimerkiksi esimiehen kanssa, mitä tilanteelle olisi tehtävissä. (Mattila, 2018.)

Kuviossa 1 näkyvät vuorovaikutuksellisen stressimallin neljä eri osaa, jotka ovat stressitekijät, kuormitustekijät, tilannekohtaiset tekijät ja organisaation seuraukset sekä niiden vaikutussuhteet toisiinsa. **Stressitekijät** (engl. stressors) koostuvat erilaisista ärsykkeistä, tapahtumista, olosuhteista ja vaatimuksista, joita ympäristö tuottaa yksilölle. **Kuormitustekijät** (engl. strain), joita yksilöllä voi esiintyä stressin seurauksena, voidaan jakaa psykologisiin, fyysisiin ja käyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. **Tilannekohtaiset tekijät** (engl. situational factors) ovat tekijöitä, joilla stressin vaikutuksiin voidaan koittaa vaikuttaa lieventävästi kussakin tilanteessa tilannekohtaisesti. **Organisaation seuraukset** (engl. organizational consequences) voivat ilmetä organisaatiossa esimerkiksi tuottavuuden vähentymisenä ja työntekijöiden toistuvina töistä poissaoloina ja muuna pahoinvointina. (Ragu-Nathan ym., 2008.)

Tilannekohtaisilla tekijöillä on suuri vaikutus sekä stressitekijöihin että kuormitustekijöihin, mutta myös niihin seurauksiin, joita stressistä voi seurata organisaatiolle. Tästä voidaan päätellä, että puuttamalla ajoissa tilannekohtaisiin tekijöihin esimerkiksi ennakoimalla, voidaan vaikuttaa laajasti muihin osaluoksiin. Jos esimerkiksi tiedetään, että työyhteisöön on tulossa suuri järjestelmämuutos, joka vaikuttaa koko organisaatioon, voidaan muutokseen valmistautua etukäteen esimerkiksi informoimalla työntekijöitä hyvissä ajoin ja parhaimmassa tapauksessa ottaa työntekijät mukaan suunnittelemaan järjestelmä-

uudistusta. Tämä voi osaltaan vähentää muutosvastarintaa. Myös riittävä tuki muutoksen keskellä ja myös sen jälkeen ovat tärkeässä roolissa. Eli kuten kuvio 1 näkyy, tilannekohtaisten tekijöiden arvioimisella kokonaisuuden näkökulmasta on todella iso merkitys stressin hallinnassa.



KUVIO 1 Vuorovaikutuksellinen stressimalli (Ragu-Nathan ym., 2008)

Ayyagari, Grover ja Purvis (2011) ovat tunnistaneeet tutkimuksissaan viisi tekijää, jotka voivat aiheuttaa niin stressiä kuin teknostressiäkin. Nämä viisi tekijää ovat: työn ja kodin yhteentörmäys, roolin epäselvyys, työn turvattomuus, työn ylikuormittavuus ja yksityisyyden loukkaaminen. Näistä lisää ja tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

**Työn ja kodin yhteentörmäyksellä** Ayyagari ja kumppanit (2011) viittaavat siihen, että työt menevät helposti kotiin ja niitä tulee tehtyä myös siellä, jolloin vapaa-ajan ja työajan selkeä raja hämärtyy. Tämä on mahdollista nykyisten teknologioiden, kuten etäyhteyksien avulla, jolloin töiden tekeminen ei ole paikkasidonnaista. Pahimmassa tapauksessa tästä yhteentörmäyksestä kärsivät sekä perhe että työorganisaatio. Perheelle ei välttämättä jää heidän odottamaansa yhteisen ajan viettoa ja koko ajan kaikkensa antaminen työorganisaatiolle johtaa väistämättä väsymiseen ja uupumiseen, jolloin myös työn tekemisen tehokkuus ja tuottavuus laskee. Etenkin jatkuva tasapainoilu työn ja kodin välillä voi aiheuttaa työntekijälle stressiä, riittämättömyyden tunnetta ja muita negatiivisia tunteita. (Ayyagari ym., 2011.)

**Roolin epäselvyydellä** Ayyagari ja kumppanit (2011) viittaavat siihen, että työntekijä voi kokea stressitunteita, jos hänelle ei ole täysin selvää, mikä hänen oma roolinsa työyhteisössään on. Roolin epäselvyys voi johtua esimerkiksi puutteellisesta viestinnästä ja kommunikointivaikeuksista organisaatiossa. Myös epäselvästi ja epämääräisesti viestitetyt työtehtävät voivat aiheuttaa koko työroolin epäselvyyttä ja sitä kautta stressitunteita. (Ayyagari ym., 2011.)

**Työn turvattomuus** tarkoittaa Ayyagarin ja kumppaneiden (2011) mukaan sitä, että työntekijä kokee turvattomuutta työhön liittyviä mahdollisesti

jatkuvasti muuttuvia vaatimuksia kohtaan, ja hän saattaa pelätä myös jopa työpaikkansa menettämistä. Edellä mainittu yhdistettynä huonoon viestintään, ei stressituntemusten ilmeneminen ole mitenkään yllättävää.

**Työn ylikuormittavuudella** Ayyagari ja kumppanit (2011) viittaavat sellaiseen tilanteeseen, jossa työn edellyttämät vaatimukset ylittävät työntekijän omat henkilökohtaiset resurssit. Esimerkiksi jatkuvasti toistuvat ylityöt ovat tällainen kuormittava tekijä. Toinen esimerkki voisi olla sellainen tilanne, jossa työntekijällä ei ole tietoa ja taitoa hoitaa häneltä vaadittua tehtävää odotetulla ja toivotulla tavalla.

**Yksityisyyden loukkaamisella** Ayyagari ja kumppanit (2011) tarkoittavat sitä, että nykyisin, kun työntekijän on mahdollista olla tavoitettavissa helposti myös vapaa-ajallaan, jotkut työntekijät voivat kokea tämän tietyllä tavalla yksityisyytensä loukkaamisena. Työntekijä voi ajatella, että hänen yksityisyyttään ei kunnioiteta riittävästi, kun häntä ”häiriköidään” myös vapaa-ajalla työasioilla. Tällaisten häiriköimisten kautta työntekijän työasioista irti pääseminen vapaa-ajalla voi häiriintyä ja vaikeutua. Tämä voi pahimmillaan johtaa työntekijän hyvinvoinnin huonontumiseen ja aiheuttaa sitä kautta ongelmia työntekijän itsensä ja läheistensä lisäksi myös työorganisaatiolle (Ayyagari ym., 2011).

## 2.2 Teknostressin määritelmä ja tausta

Alun alkaen teknologialla on pyritty helpottamaan ihmisten toimintaa niin työelämässä kuin omassa arkielämässäkin. Ihmisten elämästä helpomman tekeminen ja tietyllä tavalla voimaannuttaminen ovat olleetkin kautta aikojen päämäärä, joka teknologialla on haluttu saavuttaa (Salanova, Llorens & Cifre, 2013). Hyvästä päämäärästä huolimatta teknologia on tuonut mukanaan myös liudan negatiivisia puolia. Yksi niistä on teknostressi. Teknostressi-termi alkoi esiintyä informaatioteknologiaa käsittelevässä kirjallisuudessa enenevässä määrin 1980-luvulla. Kuten johdantokappaleessa sivuttiin, teknostressimääritelmän juuret ylettyvät 1980-luvun alkuun, jolloin Craig Brod sen ensiaskeleet määritelmällisesti loi (Brod, 1984). Brod määritteli sen tarkoittavan ”yksilön kokemaa stressiä, jonka on aiheuttanut jokin teknologia, jokin teknologiaan liittyvä tai se on seurausta teknologian käytöstä” (Brod, 1984). Brod (1984) on myös kuvaillut teknostressiä ”moderniksi sopeutumistaudiksi”, jolla hän on tarkoittanut ihmisten kykenemättömyyttä selviytyä toivotulla tavalla uusien teknologioiden parissa. Ilmiö ei ole siis kovin vanha ja se muuttaa muotoaan sitä mukaan, kun teknologia muuttuu ja kehittyy (Tarafdar, ym., 2017). Brodin tutkimuksissa 1980-luvulla teknostressitutkimus keskittyi pääsääntöisesti tietokoneiden käytön yhteydessä ilmenevään teknostressiin. Älylaitteiden astuessa kuvioihin teknostressitutkimus on laajentunut huomattavasti laajemmalle alueelle käsittäen esimerkiksi älypuhelin ja niiden mukana tulevien erilaisten sovellusten aiheuttaman teknostressin.

Teknostressillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa yksilön kokemaa stressituntemusta, jonka aiheuttajana toimii jokin informaatioteknologia tai sen käyt-

tämisen aiheuttama seuraus, ja se tuntemus voi olla niin voimakas, että se vaikuttaa merkittävästi kokijansa hyvinvointiin (Tarafdar ym., 2017). Esimerkiksi nuorilla teknostressi voi johtaa jopa uupumiseen, jos se vaikuttaa merkittävästi unirytmiiin ja vähiin jääneeseen lepoaikaan (Kosola, Moisala & Ruokonieniemi, 2018). Ja pahimmillaan teknostressin on todettu aiheuttavan kokijalleen esimerkiksi yllirasittumista, hermostuneisuutta, loppuun palamista ja masennusta (Ragu-Nathan, T., Tarafdar & Ragu-Nathan B., 2008). Fyysisinä oireina voi ilmetä samoja oireita kuin ns. ”tavallisessakin stressissä” eli päänsärkyä, väsymystä, verenpaineen nousua, yleistä levottomuutta ja unettomuutta (Tarafdar, Pullins, & Ragu-Nathan, 2015). Negatiivista teknostressiä voi aiheuttaa esimerkiksi älypuhelimien käyttö (Tarafdar, Gupta ja Turel, 2013). Älypuhelin onkin tänä päivänä yksi tyypillisimmistä teknostressiä aiheuttavista teknologioista push-ilmoituksineen (engl. push notifications) (Salo, Pirkkalainen, Chua & Koskelainen, 2017). Muutenkin älypuhelimien eri sovellusten ilmoitukset pitävät käyttäjänsä valppaina ja valmiina reagoimaan, vaikkei välitöntä tarvetta olisikaan. Ilmoitukset saavat aikaan sen, että käyttäjän huomio kiinnittyy niihin.

Teknostressi kuuluu osaltaan niin sanottuun informaatioteknologian ”pimeään puoleen”, jolla tarkoitetaan teknologian aiheuttamia negatiivisia tunteita. Pimeän puolen vaikutukset näkyvät enenevässä määrin etenkin työelämässä, jossa ihmiset kärsivät esimerkiksi toisteisista **keskeytyksistä teknologian** takia (Tarafdar, Gupta ja Turel (2015a). Keskeytyksillä tarkoitetaan sitä, kun puhelimeen tai tietokoneelle tullut ilmoitus katkaisee käyttäjän parhaillaan meneillä olevan asian tai tehtävän suorittamisen ja hän siirtyy katsomaan ilmoitusta (Tarafdar, ym., 2015a). Muita pimeän puolen ilmiöitä ovat informaatiotulva (engl. information overload), erilaiset keskeytykset, moniajo (engl. multitasking) ja addiktio (D’Arcy ym., 2014). Näistä lisää seuraavaksi.

**Informaatiotulvalla** (engl. information overload) tarkoitetaan sitä, että erilaista informaatiota tulee niin paljon eri suunnista, ettei käyttäjällä ole mahdollisuutta käsitellä sitä järkevästi ja hallitusti (Eppler & Mengis, 2004). Informaatiotulvaa esiintyy niin työelämässä kuin vapaa-ajalla. Vapaa-ajan esimerkkinä informaatiotulvasta on sosiaalisen median eri palvelut. Sieltä tulee informaatiota pyytämättä ja paljon, joskin kaikki eivät vaadi käyttäjän reagointia. Käyttäjällä on myös mahdollisuus vaikuttaa siihen, reagoiko hän saapuviin informaatioihin. Liiallisella tiedon määrällä on todettu olevan yhteyksiä myös teknostressin kokemiseen (Bawden & Robinson, 2009).

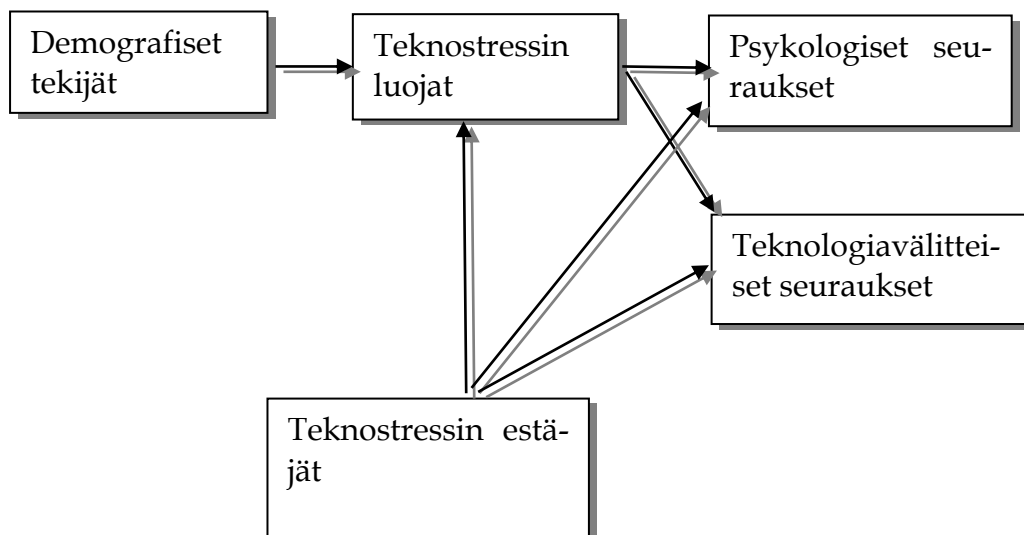
**Moniajolla** (engl. multitasking) tarkoitetaan sitä, että useita tehtäviä tai toimintoja tehdään tai käsitellään yhtä aikaa (Lee & Taatgen, 2002). Henkilö voi kokea saavansa paljon aikaan tekemällä useita asioita yhtä aikaa, mutta ongelmallisen siitä tekee se, että ihmisen aivoilla on rajallinen kyky käsitellä useita eri asioita useista lähteistä samanaikaisesti (Levitin, 2015). Eli todellisuudessa henkilön tehokkuus voi jopa laskea, koska jatkuva siirtyminen tehtävästä tai asiasta toiseen kuluttaa aivokapasiteettiä, mikä on taas pois itse varsinaiselta työltä, johon tulisi keskittyä (Levitin, 2015). Aivoilla menee kuitenkin hetki järjestäytyä ymmärtämään seuraavaksi käsiteltävä asia. Laitteiden käyttö on kuitenkin ajan saatossa tullut helpommaksi käyttäjilleen, joten se on osaltaan johtanut siihen,



että ihmiset käyttävät useita laitteita ja niiden sovelluksia sekä ohjelmia yhtä aikaa eli tekevät moniajtoa (Foehr, 2006). Ajatuksena moniajto on tehokas, mutta todellisuus on toinen.

**Addiktiolla** tarkoitetaan voimakasta riippuvuutta jotakin asiaa kohtaan. Monesti ihmisille tulee addiktiosta mieleen esimerkiksi huumausaineriippuvuus, mutta myös älypuhelimesta tai tietokoneesta (eli teknologiasta) voi tulla riippuvaiseksi. Teknologian käytöstä voi tulla niin voimakas ja toistuva tapa, että se voi johtaa psykologiseksi riippuvuudeksi eli addiktioksi (Turel & Serenko, 2012).

Kuviosta 2 käy ilmi teknostressi-ilmiön eri tekijöiden vaikutukset toisiinsa. Teknostressin aiheuttajiin (engl. creators) luokitellaan sellaisia tekijöitä, jotka aiheuttavat stressireaktioita esimerkiksi työyhteisössä (teknostressin aiheuttajista lisää kappaleessa 2.3). Oleellisesti teknostressin aiheuttajiin vaikuttaa monet demografiset tekijät, joita ovat henkilön sukupuoli, ikä, koulutus, käyttökokemukset eri teknologioiden parista sekä teknologioiden käyttöön liittyvä itsevarmuus. Teknostressin estäjinä (engl. inhibitors) toimivat esimerkiksi saatavilla oleva riittävä tekninen tuki ja perehdytys eri järjestelmien ja ohjelmien käyttöön. Esimerkiksi organisaatiossa edellä mainitut auttavat parantamaan työtyytyväisyyttä sekä työntekijöiden sitoutuneisuutta työyhteisöön. Sekä teknostressin luojilla että estäjillä on vaikutusta niin psykologisiin kuin teknologiavälitteisiin seurauksiin. Lisäksi teknostressin estäjillä on vaikutusta teknostressin aiheuttajiin. (Tarafdar ym., 2011.) Teknostressin seurauksista lisää luvussa 2.4.



KUVIO 2 Teknostressi-ilmiö (Tarafdar ym.,2011).

## 2.3 Teknostressin aiheuttajat

Samat asiat eivät aiheuta teknostressiä kaikille teknostressiä kokeville henkilöille, mutta joitakin yhtäläisyyksiä eri henkilöiden kokemuksista on löydetty.

Teknostressiä aiheuttavat tekijät jaotellaan rooli- ja tehtäväkohtaisiin tekijöihin (Ragu-Nathan ym., 2008). Tulkintojen monet mahdollisuudet, erilaiset konfliktit ja ongelmatilanteet sekä ylikuormittuneisuus aiheuttavat roolikeskeistä stressiä. Tehtäväkohtaisen stressin aiheuttajaksi puolestaan määritellään erilaisista työtehtävistä johtuva stressi esimerkiksi niissä tapauksissa, kun annettu työtehtävä on liian haastava tai epäselvä sille henkilölle, jonka pitäisi siitä suoriutua toivotulla tavalla (Ragu-Nathan ym., 2008.) Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan ja Ragu-Nathan (2007) määrittelevät roolistressin tarkoittavan sellaista henkilön omaa kokemusta, jossa hän kokee, ettei kykene toimimaan roolinsa vaatimalla ja edellyttämällä tavalla riittävän hyvin. Muita teknostressin luokituksia ovat esimerkiksi ympäristöstä, kuten huonoista työoloista, äänekkäistä tai puutteellisista työvälaineistä johtuva teknostressi, tai sosiaalisista tekijöistä aiheutuva teknostressi, joka käsittää esimerkiksi hierarkian muutokset organisaatiossa (Coklar & Sahin, 2011). Stressiä ja teknostressiä aiheuttavat osaltaan myös jatkuva kiire, lisääntynyt työmäärä sekä uusien teknologioiden aiheuttamat muut vaikutukset (Tarafdar ym., 2007).

Teknostressin viisi merkittävää aiheuttajaa eli **stressitekijää** (engl. technostressors) työympäristössä ovat: teknoylikuormitus (engl. techno-overload), tekno-invaasio (engl. techno-invasion), tekno-monimutkaisuus (engl. techno-complexity), tekno-epävarmuus (engl. techno-insecurity) sekä tekno-epätietoisuus (engl. techno-uncertainty) (Ragu-Nathan ym., 2008). Edellä mainituista lisää seuraavissa kappaleissa.

**Tekno-ylikuormitus** (engl. techno-overload) kuvastaa tilannetta, jossa työntekijän oletetaan kykenevän toimimaan, ja hän myös joutuu toimimaan, yhä nopeammin ja tehokkaammin erilaisten teknologioiden kanssa. Pelkästään yksi laite kykenee antamaan reaaliaikaista tietoa useista lähteistä yhtä aikaa valtavat määrät kerralla, puhumattakaan siitä, kun laitteita on useampi. Näitä informaatiolähteitä ovat esimerkiksi työpaikan käytössä oleva mahdollinen intra, sähköposti, pikaviestintäkanavat, sosiaalinen media ja internet ylipäättään. Ja tietysti laitteet itsessään. Ihmisellä on kuitenkin rajallinen kyky käsitellä tietoa, joten liika tietotulva uuvuttaa työntekijää ja aiheuttaa työn teon keskeytymisiä. (Tarafdar ym., 2011.)

Yhä enenevässä määrin ylikuormittuminen on lipunut työelämästä myös vapaa-ajalle. Esimerkiksi sosiaalisen median sovelluksia käyttäessään, henkilöt voivat kokea ylikuormittuvansa, kun he yrittävät täyttää muiden odotuksia esimerkiksi viestiin vastaamisen nopeudessa tai muissa tavoissa, jotka osoittivat, että henkilö on jotenkin reagoinut hänelle saapuneeseen yhteydenottoon (Maier, Laumer Eckhardt & Weitzel, 2014). Juuri vapaa-ajan ylikuormittumista lisää muiden ihmisten odotukset sosiaalisen median kautta tapahtuvaan nopeaan reagoimiseen (Maier, Laumer, Eckhardt & Weitzel, 2015a). Zhang, Zhao, Lu ja

Yang (2016) ovat tutkimuksessaan nostaneet esille laitteiden ja sovellusten jatkuvasti lisääntyvät, uudistuvat ja muutoin muuttuvat ominaisuudet, ja he ovat nimenneet niistä johtuvia negatiivisia tuntemuksia ominaisuusylikuormittumiseksi. Salo, Pirkkalainen ja Koskelainen (2019) ovat tutkimuksissaan löytäneet kuormittuvuutta lisäävän tekijän houkutuksesta selata esimerkiksi uusimpia päivityksiä eri keskustelukanavista sekä uutissyötteiden tuoreimpia julkaisuja. Salo ja kumppanit (2019) nimittävät tätä tutkimuksessaan reaaliaikaisen tiedon uusiutumiseksi (engl. real-time information renewability).

Ylikuormittuminen voi johtaa siihen, että käyttäjä ei pysty hyödyntämään saamaansa informaatiota niin tehokkaasti, kuin on ajateltu hänen pystyvän (Ragu-Nathan ym., 2008). Uusien teknologioiden käyttöönotto ja käytön oppiminen voivat myös tuoda mukanaan ylikuormittumista (Tu, Wang & Shu, 2005).

**Tekno-invaasiolla** (engl. techno-invasion) tarkoitetaan teknologian tuleamista eri puolilta, niin työelämästä kuin yksityiselämästä, käyttäjän nenän eteen. Teknologia ikään kuin valloittaa käyttäjänsä elämän ja pitää käyttäjän jatkuvasti valppaana ja valmiudessa reagoimaan. Myös erot työajan ja vapaa-ajan välillä hämärtyvät, koska teknologia on käytännössä koko ajan läsnä eri konteksteissa. Työntekijä saattaa kokea ikään kuin velvollisuutenaan tarkistaa työhönsä liittyvää viestintää myös vapaa-ajallaan. Työntekijä voi myös kokea, että hän on velvollinen olemaan työnantajansa tavoitettavissa kaiken aikaa ja hänen on kyettävä reagoimaan saapuviin yhteydenottoihin, vaikka olisikin vapaalla. (Ragu-Nathan ym., 2008.)

**Tekno-monimutkaisuudella** (engl. techno-complexity) tarkoitetaan sitä, että teknologia on niin monimutkainen, että työntekijällä menee yhä enemmän aikaa opetella uusien teknologioiden, sovellusten ja muiden teknologiaan liittyvien työvälineiden käyttöä. Haasteita tuo myös se, että nämä teknologiat muuttuvat ja kehittyvät hyvin nopeasti esimerkiksi erilaisten päivitysten kautta. Kun edellistä versiota oppii käyttämään hyvin, täytyy jo seuraavaa alkaa opettelemaan (Tarafdar ym., 2011, Ragu-Nathan ym., 2008.)

Uuden teknologian sisään ajaminen työntekijöille, sen käytön opettelu ja kaikkien opastaminen vie myös oman aikansa ja se aika on pois varsinaisista työtehtävistä, mikä voi vaikuttaa varsinaisen työn työtehokkuuteen ja tulokseen negatiivisesti (Tarafdar ym., 2015b). Tu ja kumppanit (2005) ovat myös todenneet, että jotkut voivat kärsiä jopa kyvyttömyydestä oppia tai käsitellä uusia teknologioita. Tämä tuo mukanaan taas uudenlaisia haasteita organisaatiolle, jotka täytyy ottaa huomioon.

**Teknoturvattomuus** (techno-insecurity) ilmenee käyttäjän epävarmuutena ja turvattomuuden tunteena uusia ja kehittyneitä teknologioita kohtaan. Käyttäjä saattaa kokea tarvetta opiskella jatkuvasti teknologiaan liittyviä asioita ja silti kokea, ettei osaa käyttää niitä riittävän hyvin. Työntekijä saattaa esimerkiksi ajatella muiden olevan häntä parempia uusien teknologioiden kanssa, jolloin se saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja epäilyksiä esimerkiksi oman työn jatkumisesta. Tämä puolestaan luo työntekijälle uusia paineita jo mahdollisten olemassa olevien lisäksi. (Ragu-Nathan ym., 2008.)

Teknoturvattomuus voi aiheuttaa ahdistusta, itseluottamuksen menettämistä työntekijöissä työyhteisössä ja muita negatiivisia tuntemuksia, joilla on vaikutusta työntekijään ja hänen toimintaansa organisaatiossa (Tarafdar ym. 2015b).

**Tekno-epätietoisuus** (engl. techno-uncertainty) koskee sitä, kun teknologiat muuttuvat niin hurjaa vauhtia, että käyttäjät eivät voi luottaa siihen, että ne olisivat pysyviä tai muuttumattomia. Tieto muutoksista ja itse muutokset aiheuttavat aina uuden opettelua ja tietynlaista henkistä ja fyysistä valmiutta ja valppautta jatkuviin muutoksiin. Vaikka käyttäjät olisivat aluksi hyvinkin innoissaan uusista teknologioista, pidemmän päälle jatkuvat muutokset aiheuttavat epätietoisuutta ja stressiä, ehkä pelkoakin, ja ne aiheuttavat näin negatiivisia tuntemuksia. (Tarafdar ym., 2011.)

Tekno-epätietoisuutta lisää myös kommunikaation puutteellisuus organisaatiossa teknologiaan liittyvien päätösten suhteen. Jos uusien teknologioiden käyttöönoton yhteydessä on pidetty hyvissä ajoin huolta riittävästä tiedottamisesta ja kommunikoinnista, teknoepätietoisuus on vähäisempää, kun työntekijät tietävät edes jollain tasolla, mitä tuleva teknologinen muutos tuo tullessaan (Tarafdar ym., 2017.)

Edellä mainittujen lisäksi teknostressin aiheuttajiin luetaan mukaan myös **teknologiariippuvuus**. Shu ja kumppanit (2011) ovat määritelleet teknologiariippuvuus -käsitteen tarkoittavan riippuvuutta työtehtävästä suoriutumiseen vaadittavaa teknologiaa kohtaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tiettyjen teknologioiden on toimittava jatkuvasti moitteettomasti, jotta annetut työtehtävät voidaan suorittaa vaadituilla tavoilla. Mitä suurempi riippuvuus teknologiaa kohtaa on, sitä todennäköisemmin myös teknostressituntemukset ovat mukana kuvioissa, koska toimimaton teknologia tuo uusia murheita tullessaan. (Shu ym., 2011.)

## 2.4 Teknostressin seuraukset

Teknostressin aiheuttamat seuraukset riippuvat hyvin paljon ihmisen luonteesta. Toiset kestävät sitä paremmin kuin toiset aivan kuten ”tavallisenkin stressin” kohdalla, jolloin seuraukset voivat jäädä pienemmiksi. Pääasiassa seuraukset ovat kuitenkin negatiivisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita, jotka voivat lisätä esimerkiksi sairauspoissaoloja työpaikoilla vaikuttaen näin organisaatioon (Srivastava, Chandra & Shirish, 2015). Tosin on myös tutkittu, että sopiva teknostressin määrä puolestaan tukee tuottavuuden kasvua (Tu, ym., 2005). Ahmad, Amin ja Ismail (2014) tutkivat aasialaisessa työympäristössä teknostressin vaikutuksia ja huomasivat muun muassa, että kohtuullinen määrä stressiä vaikutti positiivisesti työntekijöiden sitoutuvuuteen kyseisessä organisaatiossa.

Kuten kappaleessa 2.2 sivuttiin aiheetta, teknostressin aiheuttamat seuraukset voivat kuitenkin pahimmillaan olla hyvinkin vakavat niin yksilön itsensä ja läheistensä kuin työyhteisön ja yhteiskunnankin kannalta. Fyysisten (esim. päänsärky ja verenpaineen nousu) (Tarafdar, ym., 2015) ja psyykkisten

(esim. ylirasittuminen ja hermostuneisuus) (Ragu-Nathan ym., 2008) lisäksi voi yksilöllä ilmetä merkittäviä muutoksia esimerkiksi hänen käyttäytymisessään tai työn tuottavuudessaan (Hung, Chang & Lin, 2011). Pahimmillaan teknostressi voi aiheuttaa kokijallaan täysin loppuun palamista ja masennusta (Ragu-Nathan ym., 2008; Tarafdar ym., 2007; Tarafdar ym. 2017). Teknostressin on todettu heikentävän työntekijän työn tuottavuutta, työntekijöiden suorituskykyä organisaatiossa ja alentavan innovatiivisuutta ja uusien asioiden luomista (Tarafdar ym., 2011). Yksi esimerkki käyttäytymiseen vaikuttavasta teknostressistä on se, että henkilö voi päätyä vähentämään teknologian käyttöään radikaalisti tai jopa lopettamaan sen käyttämisen kokonaan helpottaakseen oloaan, mikä tuo mukanaan taas uusia ongelmia etenkin organisaatiossa (Maier, Laumer, Weinert & Weitzel, 2015b). Teknologian käytön lopettaminen esimerkiksi työpaikalla voi olla täysin mahdotonta ja pahimmillaan johtaa irtisanomiseen, jolloin seuraukset henkilön elämään voivat olla todella suuret. Negatiiviset vaikutukset yhteiskunnan näkökulmasta ovat esimerkiksi lisääntyneet terveydenhuollon kustannukset ja sairauspoissaolot, jotka voivat isossa mittakaavassa vaikuttaa laajastikin (Srivastava ym., 2015). Stressin ja teknostressin vaikutukset voivat yltää myös stressistä kärsivän perheenjäseniin ja lähipiiriin, jolloin he joutuvat myös kärsimään sen seurauksista välillisesti (Cooper, Dewe & O'Driscoll 2001).

Teknostressi voi aiheuttaa henkilölle myös hankaluuksia ajanhallinnan kanssa, koska jatkuvat keskeytykset aiheuttavat sen, että tietylle työlle tai toimelle varattu aika ei välttämättä riitä aiotun asian suorittamiseen toivotulla tavalla (Salo ym., 2017). Tämä voi osaltaan lisätä stressiä henkilölle, jolla on jo valmiiksi paineita pysyä aikataulussa. Jatkuvien keskeytysten takia henkilö voi kokea olevansa henkisesti väsynyt ja velvoitettu olemaan jatkuvasti tavoitettavissa (Salo ym., 2017).

Brooks, Longstreet ja Califf (2017) ovat tutkimuksissaan löytäneet yhteyden sen välille, että jos henkilöllä on sosiaalisen median aiheuttamaa teknostressiä, hänellä voi olla myös riippuvuuden kaltaisia oireita havaittavissa.

## 2.5 Yksilöllisten piirteiden vaikutus teknostressiin

Niin stressin kuin teknostressin kokemiseen liittyy oleellisesti henkilön yksilölliset persoonallisuuspiirteet ja ominaisuudet. Kuten luvussa 2.2 sivuttiin, iällä, sukupuolella, koulutuksella ja itsevarmuudella teknologioiden käytön yhteydessä on vaikutusta teknologiasta aiheutuvan stressin kokemiseen (Ragu-Nathan ym., 2008).

Nuoremmat työntekijät kokevat enemmän teknostressiä mitä vanhemmat kollegansa, mutta tutkimustulokset eivät ole täysin ristiriidattomia (Ragu-Nathan ym., 2008). Selitykseksi sille, miksi vanhemmat työntekijät kokevat vähemmän teknostressiä, Ragu-Nathan ja kumppanit (2008) ovat tarjonneet sitä, että vanhemmat työntekijät ovat kokeneempia työssään ja työympäristössään,

ja he mahdollisesti hallitsevat erilaisia stressitekijöitä nuorempia kollegoitaan paremmin. Työympäristön ulkopuolella eli vapaa-ajalla ilmenevää teknostressiä on Coklarin ja Sahinin (2011) mukaan puolestaan taas vähemmän nuoremmilla henkilöillä esimerkiksi sosiaalisen median palveluiden käytön kohdalla. He toteavat sen johtuvan siitä, että nuoret ovat saaneet parempia kokemuksia eri teknologioiden käytöstä. Nuoret ovat myös mahdollisesti kasvaneet rinnan erilaisten teknologioiden kanssa, joten heille niiden käyttö on luontevaa ja tavallaan itsestään selvyys.

Ragu-Nathanin ja kumppaneiden (2008) mukaan työympäristössä naiset kokevat enemmän teknostressiä, mutta taas Tarafdar ja kumppanit (2011) ovat todenneet tutkimuksessaan, että ammatillisessa ympäristössä miehet altistuvat useammin teknostressin tuntemuksille, mitä naiset. Lee, Chang, Lin ja Cheng (2014) puolsivat sitä näkemystä tutkimuksessaan, että naiset kärsivät miehiä useammin teknostressistä ja siihen liittyvistä asioista. Tutkimustulosten jakautuessa kahteen leiriin, ei selkeää yhteenvetoa näiden välille voida tehdä.

Jos henkilö on saanut riittävää teknologiaan liittyvää koulutusta, hän kokee todennäköisesti vähemmän teknostressituntemuksia (Ragu-Nathan ym., 2008). Tämä on aika selkeä syy-seuraus -suhde. Kun tietää, mitä tekee, on helpompi toimia ja tehdä vaaditut asiat, ja sitä kautta stressi vähenee. Tähän samaan liittyy itsevarmuus teknologioiden käytön yhteydessä. Kun henkilöllä on tuntemus, että hän pärjää ja osaa käyttää vaadittua teknologiaa, hän tuntee todennäköisesti vähemmän teknostressiä (Ragu-Nathan ym., 2008, Tarafdar ym., 2011). Puolestaan alhainen minäpystyvyys voi aiheuttaa teknostressiä (Shu, Tu & Wang, 2011). **Tietoteknisellä minäpystyvyydellä** (engl. computer self-efficacy) tarkoitetaan henkilön omaa arviota omista henkilökohtaisista tietoteknisistä taidoistaan suorittaa erilaisia toimenpiteitä eri tietoteknisillä välineillä (Shu ym., 2011). Jos henkilö mieltää oman tietoteknisen minäpystyvyyden korkeaksi, hän kärsii todennäköisesti vähemmän teknostressistä ja hän omaksuu tietotekniikan ja teknologioiden mukana tuomat muutokset helpommin (Shu ym., 2011).

Srivastava ja kumppanit (2015) löysivät tutkimuksissaan viisi tärkeää persoonallisuuspääpiirrettä, joilla on vaikutusta teknostressin syntyyn. Näitä piirteitä ovat **avoimuus uusille kokemuksille** (engl. openness-to-experience), **neuroottisuus** (engl. neuroticism), **tunnollisuus** (engl. conscientiousness), **suostuvaisuus** (engl. agreeableness), ja **ulospäinsuuntautuneisuus** (extraversion). Kun henkilö on utelias, mielikuvituksellinen ja avoin uusille kokemuksille, hän haluaa todennäköisemmin mielellään kokeilla itselleen uusia ja entuudestaan tuntemattomia asioita. Tällaiset henkilöt kokevat vähemmän teknostressiä sekä työuupumusta, ja he ovat monesti myös sitoutuneempia omaan työhönsä. Neuroottisuuteen taipuvat henkilöt puolestaan järkyttyvät muita helpommin ja stressaantuvat useammin. He ovat usein epävarmoja ja heillä voi olla mielialan vaihteluita. Myös muutosvastarintaisuuden ilmeneminen on heidän keskuudessaan yleisempää. Tunnolliset ihmiset hyväksyvät teknologiset muutokset helpommin, koska niiden avulla he voivat edistää työntekoaan ja näin ollen olla parempia työssään ja menestyä todennäköisemmin. He myös ovat usein luotet-

tavia, tarkkoja ja täsmällisiä työssään. Tunnollisten henkilöiden on havaittu kokevan useammin positiivista stressiä, jolla on yhteyksiä parempaan sitoutuvuuteen työn suhteen ja pienempään riskiin työperäiseen uupumiseen. Suostuvaiset ihmiset ovat usein yhteistyöhaluisia ja heillä on hyvät taidot käsitellä sujuvasti negatiivisia tunteita ja tuntemuksia. Suostuvaiset ihmiset kokevat vähemmän teknostressiä, mutta he voivat kuitenkin kärsiä helpommin työperäisestä uupumisesta. Heillä myös työhön sitoutuminen voi olla alhaisempaa. Ulospäinsuuntautuneet ihmiset tulevat helposti toimeen erilaisten ihmisten kanssa niin työyhteisössä kuin vapaa-ajallaan, he ovat usein hyvin sitoutuneita työhönsä ja kokevat vähemmän työperäistä uupumusta (Srivastava ym., 2015.)

## 2.6 Teknostressin lievennyskeinot

Teknostressin lieventämiskeinot riippuvat jonkin verran siitä, mistä teknostressi johtuu. Mutta stressituntemuksiin on kuitenkin mahdollista vaikuttaa eri keinoilla. Teknostressin vaikutusta vähentäviä keinoja kutsutaan teknostressin lieventäjiksi (Ragu-Nathan ym., 2008). Yksinkertaisin keino vähentää teknostressiä on yksinkertaisesti poistaa tai vähentää sellaisten teknologioiden käyttöä, joista ei ole merkittävää hyötyä itselle tai omalle tekemiselle, tai niiden käytöstä ilmenevät haitat ovat hyötyjä suurempia (Ayyagari, Grover & Purvis, 2011).

Informaatiotulvan hallitsemiseksi voidaan käyttää suodattamista tai vetäytymistä, joista ensin mainitulla tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi saapuvia sähköposteja voidaan suodattaa niiden kiireellisyyden eli sen mukaan, kuinka nopeasti niihin odotetaan reagoimista (Savolainen, 2007). Vetäytymisellä puolestaan tarkoitetaan sitä, että käyttäjä voi sulkea tai hiljentää osan informaatiota tuottavista lähteistä, jos niiden käyttö ei ole täysin välttämätöntä joka hetki (Savolainen, 2007). Vetäytymistä voi hyödyntää esimerkiksi sosiaalisen median kanavien seuraamisessa. Jos tuntuu, että jokin kanava tuottaa omasta mielestä liikaa itselle tarpeetonta informaatiota, sen voi hiljentää, jolloin kanavan tapahtumista ei tule ilmoituksia itselle, mutta niitä voi mennä lukemaan sitten, kun on sopiva hetki. Eli käyttäjä voi itse määrittää, mitä hän katsoo milloinkin. Tämä vaatii osaltaan hyvää itseuria, että maltaa jättää kanavan uutiset lukematta. Kuten Salo ym. (2017) ovat todenneet, käyttäjä itse voi pitkälti määrittää ja muokata sekä tietotekniikan ominaisuuksia että omaa käyttäytymistään tietoteknisten laitteiden ja niiden sovellusten parissa. Henkilö voi myös harjoittaa omaa sietokykyään ja itseuriaan esimerkiksi juuri päättämällä, milloin hän katsoo hetki sitten saapuneen sähköpostiviestin (Salo ym., 2017). Hän voi myös omaa käytöstään muuttamalla ja tiedostamalla ne tilanteet, jotka aiheuttavat epämiellyttäviä tuntemuksia, vähentää kokemaansa teknostressiä (Salo ym., 2017).

Helposti voisi tulla mieleen, että teknostressi loppuisi sillä, että lopettaa teknologian käytön kokonaan. Tämä ei kaikkien ihmisten kohdalla ole edes mahdollista, jos esimerkiksi työyhteisö niiden käyttämistä vaatii. On myös todettu, että teknologiavastaisuus voi itseasiassa lisätä teknostressiä, joten tekno-

logian käytön lopettaminen ei välttämättä kuitenkaan ole ratkaisu tai vie edes teknostressiä pois (Lee ym., 2002).

Henkilöllä itsellään on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa stressin ja sitä kautta myös teknostressin syntymiseen erilaisten **henkilökohtaisten kontrollien** (engl. personal control) avulla. **Aikakontrollin** (engl. timing control) avulla henkilö voi itse vaikuttaa siihen, mitä hän päättää tehdä milloinkin ja kuinka pitkä aika siihen on varattava. Hän voi esimerkiksi päättää vastata viesteihin vain tietyinä kellonaikana tai päättää hoitaa tietyt asiat tiettyyn aikaan, jolloin ei synny turhia keskeytyksiä esimerkiksi saapuvien viestien takia. **Resurssien kontrolloiminen** (engl. resource control) mahdollistaa sen, että henkilö pystyy itse määrittämään esimerkiksi sen, miten hän toimii teknologiakeskeisessä ympäristössä. Tarvittaessa hän voi halutessaan hiljentää teknologiat tai poistua niiden parista kokonaan. Toki työelämässä tämä ei välttämättä ole täysin mahdollista. **Metodin kontrolloimisella** (engl. method control) viitataan yksilön mahdollisuuteen kontrolloida niitä teknologioita ja teknologioiden käyttöä, joiden avulla hän pääsee toivottuun lopputulokseen eri osa-alueilla. Edellä mainitut ovat osa **selviytymistekijöitä** (engl. coping behavior), joiden avulla teknostressiä on mahdollista hallita ja vähentää (Galluch, Grover, & Thatcher, 2015.)



### 3 TEKNOSTRESSIN NÄKÖKULMINA YKSITYISYYS JA SOSIAALINEN MEDIA

Puhekielessä yksityisyydestä kuuluu puhuttavan erilaisten asioiden yhteydessä kuten esimerkiksi lainsäädännön näkökulmasta. Yleisesti ihmiset mieltävät yksityiset asiat sellaisiksi, joita ei halua kaikille jakaa tai ne jaetaan vaan tietyille, itse valituille henkilöille. Jotta asioita haluaa jakaa toiselle, siihen tarvitaan yleensä luottamusta ja uskoa siihen, että omat asiat pysyvät turvassa ja vain niiden ihmisten tiedossa, joille ne on itse uskonut. Ihmiset saattavat myös kokea, että oma yksityisyys on uhattuna joissakin tilanteissa tai sen saattaa voida jopa menettää varsinkin, jos luottamussuhdetta ei ole muodostunut. Yksityisyyden voi nähdä julkisuuden vastakohtana. Kaikkea ei ole tarkoitettu kaikkien nähtävälle.

Nykyään kuulee puhuttavan enenevässä määrin myös teknologian yhteydessä yksityisyydestä ja siihen liittyvistä asioista, kuten missä menee raja sovellusten tietojen keräämisessä tai käyttääkö sovellus puhelimen muistiin tallennettuja kuvia johonkin ihan muuhun tarkoitukseen kuin mihin on sovelluksen alun perin hankkinut. On ymmärrettävää, että oma yksityisyys ja sen turvaaminen herättää huolta varsinkin, kun yhä enemmän täytyy omia asioita hoitaa digitaalisesti. On kuitenkin syytä huomioida, että yksityisyys, yksityisyyden suoja ja tietoturva ovat erillisiä asioita.

Sosiaalinen media on vallannut yhä enemmän ja enemmän ihmisten huomiota osakseen erilaisin keinoin ja muodoin. Sillä on paljon positiivisia puolia, mutta myös negatiivisia puolia löytyy. Juurikin yksi negatiivinen puoli liittyy yksityisyyteen ja sen suojaamiseen. Itse voi toki vaikuttaa siihen, mitä siellä jakaa itsestään, mutta käyttäjästä kerätään paljon tietoja, joita käyttäjä itse ei välttämättä tiedosta lainkaan.

Tässä luvussa käsitellään yksityisyyttä Suomen lainsäädännön näkökulmasta määritelmän, aihealueiden ja ongelmien kautta. Sosiaalista mediaa puolestaan käsitellään yleisellä tasolla määritelmän, käyttäjätyyppien ja käyttöehtojen kautta.

### 3.1 Yksityisyyden määritelmä

Yksityisyydelle ei ole olemassa virallista, tarkkaa ja yhtä oikeaa määritelmää, vaan määritelmiä on useita erilaisia (Tavani, 1999). Myös kansainvälisesti oman haasteensa tuo se, että eri kulttuureissa ja maissa termillä yksityisyys on useita toisistaan poikkeavia merkityksiä, ja on olemassa jopa kieliä, joissa sitä tarkoittavaa sanaa ei ole luotu ollenkaan (Newell, 1998). Yksi määritelmä yksityisyydelle on se, että se on osa luonnon lakia, eli ihmisellä on olemassa syntymästään lähtien tietynlaiset perusoikeudet saada osakseen tasa-arvoista kohtelua suhteessa toisiin ihmisiin, mikä osaltaan turvaa henkilön yksityisyyttä ja oikeuden mukaista kohtelua (Kelly & Rowland, 2000). Tieteellisessä asiansyhteydessä yksityisyyden teorit jaetaan usein normatiivisiin ja kuvaileviin (Tavani, 2007).

Yhtä yhtenäistä maailmalaajuista määritelmää yksityisyydelle ei siis ole, vaan se on melko tulkinnanvarainen termi. Tämän työn osalta on oleellista keskittyä termiin ”yksityisyys” Suomen kielen ja kulttuurin näkökulmasta, koska tässä tutkimuksessa on tarkoitus pureutua aiheeseen empiirisessä osiossa suomalaisten haastateltavien avulla. Eli käytännössä voisi päätellä, että Suomessa henkilöllä on oikeus päättää, milloin ulkopuolinen taho puuttuu omiin tekemiisi ja asioihin. Omat rajansa tähän tuo toki lainsäädäntö.

Suomessa luonnollisten henkilöiden turvana on esimerkiksi tietosuojalaki, jolla täsmennetään ja täydennetään henkilötietojen suojelua (Finlex, 2018).

### 3.2 Yksityisyyden aihealueet

Yksityisyys pitää sisällään itsemääräämisoikeuteen perustuvia osa-alueita, jotka ovat fyysinen yksityisyys, alueellinen yksityisyys, sosiaalinen yksityisyys, mediayksityisyys, anonymiteetti, yksityisyys henkilötietojen käsittelyssä, tiedollinen omistusoikeus, oikeus tulla arvioituksi oikeassa valossa, potilasyksityisyys, viestintäyksityisyys (Saarenpää, 2009). Saarenpää (2009) lähestyy kirjassaan edellä lueteltuja aiheita vahvasti Suomen lainsäädännön näkökulmasta, joten on syytä huomioda, että nämä edellä mainitut painottuvat Suomeen ja suomen lainsäädäntöön, eivätkä näin ollen ole päteviä välttämättä muissa maissa. Tämän työn osalta oleellisia yksityisyyden alueita ovat alueellinen *yksityisyys*, *sosiaalinen yksityisyys*, *mediayksityisyys*, *anonymiteetti*, *yksityisyys henkilötietojen käsittelyssä*, *tiedollinen omistusoikeus*, ja *oikeus tulla arvioituksi oikeassa valossa* (Saarenpää, 2009).

**Alueellinen yksityisyys** tarkoittaa sitä, että henkilöllä on oikeus olla fyysisesti yksin kotirauhan sisällä pitämässä paikoissa ja hänellä on oikeus olla erilaisen häirinnän ja valvonnan ulottumattomissa. Yhteiskunnan teknologisen kehittymisen myötä on seurannut myös salakatselun ja -kuuntelun asettaminen rangaistavaksi toiminnaksi. **Sosiaalisella yksityisyydellä** tarkoitetaan oikeutta pitää omat asiat, kuten ihmissuhteet, yleinen elämäntapa, vakaumukset ja harrastukset omassa tiedossa ilman valvontaa ja tiedonvälitystä. Tällä suojataan

myös erilaisia identiteettejä. **Mediayksityisyydellä** tarkoitetaan oikeutta pysyä tuntemattomana joukkoviestintävälineissä eli yksityiselämää koskevien tietojen julkaiseminen julkisissa tiedotusvälineissä ilman asianomistajan lupaa on läh-  
tökohtaisesti kiellettyä. Tämä ei kuitenkaan koske julkisessa tehtävässä tai muu-  
toin julkisessa roolissa toimivaa henkilöä, jos julkaistavalla asialla on selkeä yhe-  
teys heidän rooliinsa julkisuudessa. **Anonymiteetti** ja anonymiteettiys mahdol-  
listavat toiminnan ja vaikutusmahdollisuudet toimia tuntemattomana yhteis-  
kunnassa julkiseen valtaan nähden. Tämä tarkoittaa sitä, että anonymiteetti-  
syyden tulisi olla ensisijaisesti mahdollista yhteiskuntaa kohtaan eikä niinkään  
toista vertaista yksilöä kohtaan. On olemassa siis oikeus saada äänensä kuulu-  
viin julkisuuteen anonyyminä, mutta sitä rajoittaa jonkin verran joukkoviesti-  
mien edellyttämä nimen esiintyminen esimerkiksi yleisön osasto -palstoillakin.  
Verkkoviestinnässä tämä on helpompaa, koska siellä ei esiinny samoissa mitta-  
kaavoissa edellytyksiä oikean nimen näkymiselle. **Yksityisyys henkilötietojen  
käsittelyssä** on mahdollistettu tietosuojalainsäädännön alulla. Suomen tavoin  
monessa muussakin maassa tietosuojalainsäädäntö koskee muillakin tavoilla  
tapahtuvaa henkilötietojen käsittelyä kuin pelkästään automaattisesti tapahtu-  
vaa. **Tiedollinen omistusoikeus** takaa jokaiselle oikeuden omaan nimeen, ku-  
vaan ja hahmoon sekä mahdollisuuden hyötyä kaupallisesti omista kyvyistään.  
Tiedollisella omistusoikeudella on suuri ja merkittävä rooli informaatioyhteis-  
kunnassa. Sitä kuvastaa esimerkiksi se, että luovuttaessamme tietoja muiden  
tahojen käyttöön, tiedot eivät kuitenkaan siirry luovutuksen saajan eli vastaan-  
ottajan rajoittamattomaan käyttöön. **Oikeus tulla arvioiduksi oikeassa valossa**  
on Suomessa tuntemattomampi yksityisyyteen liittyvä osa-alue. Siinä on kyse  
yksilön kunnioittamisesta, kun häneen liittyvää informaatiota käsitellään esi-  
merkiksi henkilötietojen suojaamiseen ja medioiden toimintaan liittyvissä asi-  
oissa. Yksityisoikeudellisesti kyse on siitä, että aiheutettaessa yksilölle harmia  
saattamalla hänet esimerkiksi epäsuotuisaan valoon, hänellä on oikeus vaatia  
korvauksia aiheutuneista kärsimyksistä. (Saarenpää, 2009, s. 367–372.)

Yksityisyyden voi jakaa neljään teorialuokkaan: erotteleviin, rajaaviin,  
epätunnetteleviin ja kontrolloiviin (Tavani, 1999).

### 3.3 Yksityisyyteen liittyvät ongelmat

Internetin ja erilaisten sovellusten käyttäjät antavat melko huolettomasti tietoja  
itsestään, kuten omia mielenkiinnon kohteitaan ja yleistä elämäntyyliään kos-  
kevia tietoja (Kobsan, 2007). Jos henkilö myöhemmin herää siihen, että ei hän  
haluakaan antaa itsestään näin paljon tietoja, voi niiden poistaminen jälkikäteen  
olla hankalaa. Ei ole myöskään mitään takeita siitä, etteikö niitä olisi jo tallen-  
nettu jonnekin toiseen paikkaan. Tällaisten tietojen tietoiseen jakamiseen henki-  
lö voi vaikuttaa itse, mutta esimerkiksi ostokäyttäytymisestä kertyneen datan  
hallintaan hän ei välttämättä voi vaikuttaa, muuten kuin jättämällä ostamatta.  
Paljon kerätään käyttäjistä erilaisia tietoja, joita voidaan myydä eteenpäin ta-

hoille, jotka hyötyvät tiedoista esimerkiksi rahallisesti tai muilla tavoin (Tavani, 1999).

Yhden ongelmakokonaisuuden muodostaa se, että jotkin palvelut edellyttävät asiakkaaltaan melko tarkkojenkin tietojen antamista heti ennen kuin koko sovellusta voi edes käyttää, tai että käyttäjäksi voi ylipäättään rekisteröityä. Tällöin asiakkaat eivät anna vapaaehtoisesti tietojaan, vaan heidät on velvoitettu siihen, vaikka palvelun tarjoajan näkökulmasta se saattaisikin perustua vapaaehtoisuuteen. Toki käyttäjä voi antaa valheellisia tietoja itsestään, mutta joissain tapauksissa se ei ole mahdollista (Camenisch ym., 2005.)

Yksityisyyteen liittyvät haasteet korostuvat erityisesti niissä tilanteissa, kun käytetään eri maihin rekisteröityjä sovelluksia. Ne saattavat käyttää eri lainsäädäntöjä, jotka voivat poiketa toisistaan suurestikin. Sovelluksilla ei ole ainakaan vielä selkeää, vakiintunutta ja yhtenäistä tapaa käsitellä käyttäjien henkilötietoja.

### 3.4 Sosiaalisen median idea

Sosiaalinen media on tänä päivänä suuremmassa roolissa kuin koskaan. Sen avulla voidaan vaikuttaa suurempiinkin kokonaisuuksiin ja saadaan huomiota asioille, joita ei välttämättä saisi näkyviin ja muiden ihmisten tietoisuuteen ilman sosiaalisen median tarjoamia mahdollisuuksia. Sitä voidaan hyödyntää liiketoiminnassa ja työelämässä ylipäättään. Mutta ennen kaikkea sen avulla voidaan pitää helposti yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin lähellä ja kaukana, koska sitä on mahdollista käyttää mistä päin vaan, mihin kellon aikaan vaan. Sosiaalisen median alkuperäisenä ideana ja haavekuvana onkin ollut saada maailma yhdistettyä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi tietoverkkojen avulla, jolloin eri puolilla maailmaa olevat henkilöt voisivat pitää helposti yhteyttä toisiinsa (Turow, 2011). Eli ennen kaikkea, sosiaalisessa mediassa on kyse ihmisistä ja heidän tekemisistään (Pönkä, 2014, s. 11).

Sosiaalisen median keskeisiä sisältöjä ja julkaisupaikkoja ovat yhteistuo-  
tantopaikat, verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut, erilaiset alustat, jotka ovat keskittyneet sisältöjen jakamiseen, blogit, virtuaaliset maailmat ja verkossa toimivat keskustelupaikat (Kaplan & Haenlein, 2010).

Puhuttaessa sosiaalisen median palveluista, tarkoitetaan yleensä sekä web-pohjaisia että mobiilisti toimivia sovelluksia, joita ovat pikaviestimiseen tarkoitettut sovellukset, erilaiset chatit ja muut vastaavan tyylliset sovellukset, joissa sosiaaliset toiminnot ovat pääroolissa. Tunnettuja ja laajasti levinneitä sosiaalisen median sovelluksia ovat esimerkiksi Facebook, Twitter, Instagram, Jodel ja Youtube. Edellä luetellut ovat ”aidattuja puutarhoja” (engl. walled gardens), joissa näkyy suurin osa verkon sisällä tapahtuvasta sosiaalisesta kanssakäymisestä (Brunila & Kallio, 2014, s. 191). Ideana kaikissa edellä mainituissa on se, että käyttäjän on mahdollista osallistua keskusteluihin, tuottaa sisältöä kuvina, videoina ja äänenä ja myös jakaa eri sisältöjä toisten käyttäjien kanssa. Vuorovaikutus on nopea tempoista ja vilkasta. Eli sosiaalisen median verkko-

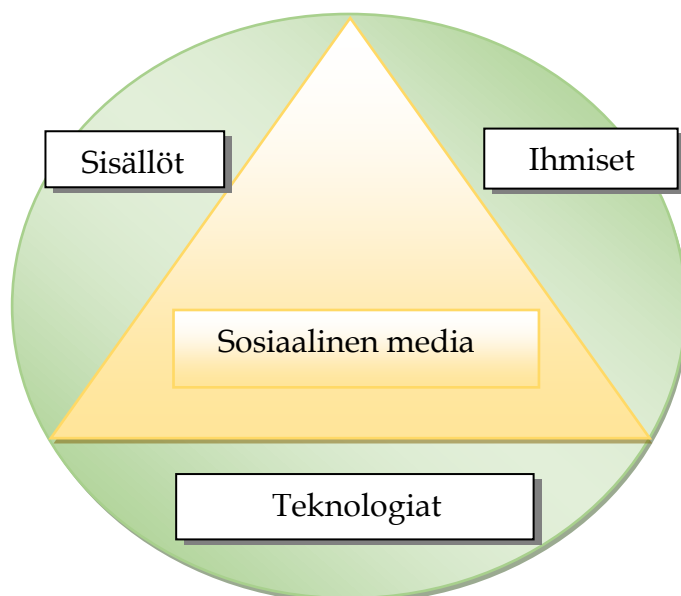
palveluiksi lasketaan sellaiset palvelut, joissa voi käydä keskustelua, tuottaa ja jakaa sisältöä ja verkostoitua toisten samojen sovellusten käyttäjien kanssa. Ulkopuolelle jäävät esimerkiksi virtuaalimaailmat ja massaroolipelit. (Pönkä, 2014, s. 36.)

Edellä mainittujen kohdalla on aluksi puhuttu Web 2.0:sta, jolla on tarkoitettu sitä, että uudet teknologiat muuttaisivat koko internettiä niin paljon, että voidaan puhua jopa uuden sukupolven webistä. Sen sanottiin muuttavan ihmisten kanssakäymistä netissä entistä enemmän vuorovaikutteisemmaksi ja tekevän verkkoviestinnästä laajemmalle ulottuvaa. Vuodesta 2007 alkaen on alettu puhumaan sosiaalisesta mediasta Web 2.0 sijaan. Sosiaalisen median yleistymisen lähti liikkeelle alun alkaen opiskelijoista ja tekniikkaa enemmän käyttävistä netin käyttäjistä, mutta siitä se pikkuhiljaa levisi myös vanhempien ikäluokkien keskuuteen. (Pönkä, 2014, s. 9.)

### 3.5 Sosiaalisen median määritelmä ja eri puolet

Sosiaalisella medialla terminä ei ole yhtä ja ainutta virallista määritelmää. Se näkyy esimerkiksi aihetta käsittelevissä tutkimuksissa, joissa määritelmä vaihtelee näkökulman mukaan. Lisäksi teknologian nopean kehityksen vuoksi, sosiaalisen median määritelmä ei ole eikä välttämättä tule pysymäänkään täysin pysyvänä. Samalla käsite sosiaalinen media on jossain määrin ongelmallinen, koska sillä tehdään jopa liian suoraviivaisesti eroa "uuden ajan" ja "vanhan ajan" välillä (Suominen, Östman, Saarikoski & Turtiainen, 2013, s. 13).

Yhden määritelmän mukaan sosiaalisella medialla tarkoitetaan kaikkia internetissä toimivia palveluita, joissa on mukana sosiaalisiksi miellettyjä ominaisuuksia (Pönkä, 2014, s. 11). Yksinkertaisimpien määritelmien mukaan sosiaalinen media on sosiaalista (Suominen ym., 2013, s. 14). VTT:n (Teknologian tutkimuskeskus) tutkijoilta vuodelta 2007 peräisin oleva sosiaalisen median määritelmän mukaan se rakentuu sisällöistä, yhteisöistä ja Web 2.0 teknologioista, eli sosiaalisen median koko idea perustuu käyttäjien tuottamaan sisältöön, joka on mahdollistettu teknologian avulla (Kuvio 3) (Pönkä, 2014, s. 35).



KUVIO 3 Sosiaalinen media pähkinänkuoressa (Pönkä, 2014, s. 35).

Niin hyvä ja käytännöllinen yhteydenpitopaikka kun sosiaalinen media onkin, nähdään sillä myös varjopuolensa. Sosiaalisen median kohdalla kuulee monesti puhuttavan siitä, että se on kovin pinnallinen verrattuna todellisuuteen, mikä löytyy käyttäjän takaa oikeasti. Usein kuulee kerrottavan sosiaalisen median käyttäjistä, että he pyrkivät antamaan itsestään paremman ja parannellun kuvan kuin mitä he todellisuudessa ns. oikeassa elämässä ovat (Pönkä, 2014, s. 67). Tämä on sosiaalisessa mediassa helppoa, koska käyttäjät luovat oman profiilin, johon se itse saavat päättää mitä tietoja he sinne kirjoittavat, millaisen valokuvan itsestään valitsevat ja millaisen kuvan he ylipäätään itsestään antavat kanssakäyttäjille. Sosiaalinen paine on ajanut käyttäjiä siihen, että ei voi näyttäytyä epäedullisen näköisenä, koska se voi vaikuttaa seuraajien määrään (Pönkä, 2014, s. 67). Seuraajien määrällä on oleellinen vaikutus varsinkin heille, jotka hyötyvät sosiaalisesta mediasta rahallisesti. Mitä enemmän seuraajia, sitä enemmän näkyvyyttä.

Harvardin yliopistossa (2012) tehdyn tutkimuksen mukaan suurempaa nautintoa ihmiset saavat siitä, kun he kertovat omia asioitaan, kuin keskustelusta muiden ihmisten ajatuksista (Pönkä, 2014, s. 68). Sosiaalinen media mahdollistaa juuri tämän, että oman ajatuksen voi helposti jakaa useille seuraajilleen ilman, että välttämättä tarvitsee osallistua keskusteluun muiden ihmisten ajatuksista. Jos omille ajatuksilleen saa vielä tykkäyksiä ja kommentteja, tuntuu se käyttäjältä hyvältä ja näin kierre on valmis eli postataan lisää kuvia ja ajatuksia, jotta saataisiin lisää huomiota (Pönkä, 2014, s. 68).

### 3.6 Sosiaalisen median käyttäjätyypit

Karkeasti sosiaalisen median käyttäjät voidaan jakaa kuuteen erilaiseen tyyppiin riippuen siitä, mitkä asiat he kokevat tärkeiksi verkossa, ja kuinka monipuolisesti he käyttävät verkkoa (Pönkä, 2014, s. 30). Käyttäjätyyppejä ovat (su- luissa oleva lukema kuvastaa sitä, kuinka monta prosenttia käyttäjistä kuuluu mainittuun ryhmään): sosiaaliset (19 %), teknologiset (18 %), tyytyväiset (17 %), tiedonjanoiset (16 %), aktiiviset (15 %), funktionaaliset (15 %). Edellä luetellut käyttäjätyypit perustuvat Ylen tilaamiin tutkimuksiin tutkimusyhtiö 15/30 Researchilta vuosina 2010 ja 2013. (Pönkä, 2014, s. 39.)

Pöngän (2014) mukaan **sosiaaliselle** käyttäjätyypille internet on se ympäristö, joka mahdollistaa vilkkaan sosiaalisen virtuaalikanssakäymisen. Tästä käyttäjätyypistä 82 prosenttia on naisia. He käyttävät nettiä usein juuri yhteydenpitoon toisiin ihmisiin ja heidän seuraamiseensa, ja he kokevat netin hauskanpidon, vaikuttamisen ja sosiaalisen kanssakäymisen paikaksi. **Teknologiset** tyypit kokevat puolestaan tärkeiksi teknologiset laitteet ja niiden mahdollistamat pelit. Heistä 86 prosenttia on miehiä. Yhdessä *aktiivisten* kanssa he käyttävät monipuolisimmin hyödyksi puhelintaan ja ovat innokkaita pelaamaan erilaisia pelejä tietokoneella tai pelikonsolilla. **Tyytyväiset** tyytyvät verkossa vähään. He käyttävät nettiä useimmiten tiedonhakuun ja muutoin ajan kuluttamiseen eli uutisten lukemiseen ja surffailuun. He käyttävät vähäisessä määrin sosiaalisen median palveluita ja ylipäättään muuta mediaa. Kolmannes tyytyväisistä on eläkeiässä olevia. **Tiedonjanoiset** ovat eri medioiden suurkuluttajia. Heille on tärkeää, että verkko tarjoaa uutta tietoa ja taitoa, he voivat sen kautta sivistää itseään ja oppia uutta, hakea apua ongelmiinsa sekä pitää yhteyttä läheisiinsä. He myös hyödyntävät netin tarjoamaa mahdollisuutta vaikuttaa asioihin. **Aktiiviset** käyttäjät ovat muita käyttäjätyyppejä innokkaampia ottamaan netin osaksi joka elämän osa-alueella. He käyttävät ennakkoluulottomasti hyödykseen teknologian mahdollistamia asioita ja ovat sosiaalisia verkon käyttäjiä. He käyttävät monipuolisesti puhelinta esimerkiksi sosiaalisen median kanavien seuraamiseen ja he ovat kokeilun haluisia eli heitä ei uuden mediamuodot pelota, vaan he käyttävät niitä ensimmäisten joukossa. **Funktionaalisten** elämässä nettiä hyödynnetään enimmäkseen asioiden hoitamiseen ja tiedonhakuun eli verkkoa käytetään tarpeellisiin asioihin etupäässä. Kaikista käyttäjäryhmistä funktionaaliset ovat koulutetuin käyttäjäryhmä. Heistä 40 prosentilla on yliopistotason tai ammattikorkeakoulutason tutkinto. (Pönkä, 2014, s. 40-41.)

### 3.7 Sosiaalisen median palveluiden käyttöehdot

Sosiaalisen median eri palveluiden käyttöehdot ovat jonkin verran palvelukoh- taisia, koska kaikki palvelut eivät tarvitse samoja tietoja käyttäjästä eikä yhteisiä käytäntöjä ole vakiintunut. Mutta yhteistä palvelusta riippumatta on se, että palveluntarjoajan laatimat käyttöehdot on käyttäjän hyväksyttävä ennen kuin

hän voi käyttää palvelua. Tämä käyttöehtojen hyväksyminen ikään kuin sinetöi sopimuksen käyttäjän ja palveluntarjoajan välille. Yleensä käyttöehdoista käy ilmi, mitkä ovat palveluntarjoajan velvollisuudet ja vastuut, palvelun käyttötapa ja rajoitukset, ikärajat, tekijänoikeus, käyttäjältä tallennettavat tiedot, henkilötietojen käsittely ja muut tietosuojaperiaatteet, tietoja tallennettujen tietojen luovuttamisesta kolmansille osapuolille sekä yrityksen kotipaikka ja se maa, jonka lakia palvelu soveltaa. (Pönkä, 2014, s. 54.)

Aina, kun internettiä käytetään, tallentuu käytöstä tietoa useaan eri paikkaan. Tällainen tallentuminen liittyy tietoverkkojen toimintaan ja on monissa paikoissa täysin automaattista, jolloin manuaalisia toimia ei tarvita. (Rahnasto, 2002, s. 93.)

Käyttöehdot eivät kuitenkaan ole pelkästään palvelun tarjoajan sanelemia ehtoja, vaan niiden kautta voidaan viestittää käyttäjälle esimerkiksi siitä, miten hänen tietojensa tullaan käsittelemään palvelussa. Tosin erilaisten tutkimusten yhteydessä on käynyt ilmi, että nämä lausunnot ovat osoittautuneet hieman epäselviksi ja osittain jopa epäeettisiksi (Pollach, 2007). Pollachin (2007) tutkimuksissa on myös käynyt ilmi, että monesti palveluntarjoajat painottavat positiivisia asioita käyttöehdoissaan ja negatiiviset, kuten esimerkiksi mahdollisuudet yksityisyyden loukkauksiin eivät välttämättä tule ilmi selkeästi.

Yksi ongelma käyttöehtojen lukemisessa ja ymmärtämisessä on se, että ne ovat epäselviä. Pollach (2007) löysi tutkimuksissaan, että esimerkiksi sanontoja "ajoittain", "silloin tällöin" ja "joskus" käytetään paljon ja se luo käyttäjälle, joka ehtoja lukee, epämääräisen kuvan. Myös epäselvistä lausunnoista johtuen, käyttäjä ei välttämättä tiedä onko hän antanut luvan jollekin toiminnolle, jos sitä ei ole erikseen tekstissä poissuljettu (Pollach, 2007).

Sosiaalinen media mahdollistaa paljon erilaisia asioita. Sen avulla on helppo pitää yhteyttä lähipiiriin, sen avulla voi hyötyä rahallisesti ja se on viihdyttävä. Mutta siitä haluaa hyötyä myös sosiaalisen median sovellusten luoja. Heille arvokasta tietoa tarjoaa käyttäjät, kun he käyttävät eri sosiaalisen median väyliä. Tämä saa yksityisyyteen liittyvät asiat hämärtyämään ja siitä herääkin kysymys, onko mikään enää yksityistä? Sosiaalinen media tuo siis paljon hyvää, mutta myös huonoa esimerkiksi juurikin tästä yksityisyyden näkökulmasta.



## 4 AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSI

Aineiston hankintamenetelmäksi tässä tutkielmassa valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote, koska tutkittava asia on sellainen, jota ei voida määrällisesti tarkastella. Kvalitatiivinen tutkimusote mahdollistaa aiheen tarkastelun henkilökohtaisten, toisistaan eriävien tuntemusten ja kokemusten tarkastelun syvemmin.

Kun kysymyksessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, aineisto on lähtökohtaisesti tekstimuodossa (Eskola & Suoranta, 2014, s. 15). Tutkimuksen hankintamenetelmänä toimivat teemahaastattelut, joita suoritetaan yksilöhaastatteluina henkilöille, jotka kykenevät arvioimaan tuntevansa nimenomaan teknostressiä yksityisyytensä puolesta sosiaalisen median sovelluksia käyttäessään. Yksilöhaastatteluille on kolme muotoa, jotka ovat strukturoitu, eli haastattelulle on olemassa tarkka suunnitelma, jota noudatetaan, puolistrukturoitu tai teemahaastattelu, jotka tarkoittavat, että suunnitelma on olemassa, mutta sitä ei tarvitse noudattaa niin tarkasti ja viimeiseksi avoin haastattelumuoto, joka on nimensä mukaisesti avoin, eli tarkkaa käsikirjoitusta ei ole laadittu etukäteen (Hirsijärvi & Hurme, 2018). Teemahaastatteluilla pyritään antamaan haastateltaville mahdollisuus kertoa mahdollisimman omakohtaisesti ja vapaasti omia näkemyksiään ja tuntemuksiaan aiheen tiimoilta, joten haastatteluiden tulokset perustuvat pitkälti yksilöiden kokemuksiin. Haastattelujen kantavina teemoina toimivat sosiaalisen median käyttäminen, teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä ja teknostressin lieventäminen yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Haastattelut litteroidaan, jotta ne saadaan tekstimuotoon, jolloin analysointi on tarkempaa ja helpompaa.

Tässä luvussa käsitellään teemahaastattelua aineiston keräämisen menetelmänä, kuvataan aineiston keräämisen toteuttaminen vaihe vaiheelta ja käydään läpi aineiston analyysimenetelmä ja perustelut valitulle menetelmälle.

## 4.1 Teemahaastattelu aineiston keräämisen menetelmänä

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on tyylinä ainutlaatuinen, koska siinä ollaan tutkittavan kanssa suorassa vuorovaikutuksessa kielellisesti. Tässä on sekä hyviä että huonoja puolia. Hyviä puolia ovat esimerkiksi joustavuus, siinä voidaan säädellä haastatteluun liittyvien aiheiden järjestystä ja tulkintoihin on enemmän mahdollisuuksia verrattaessa vastauksia esimerkiksi postikyselyllä toteutettuun haastatteluun. Huonoiksi puoliksi luetaan se, että haastattelut vievät aikaa, koska esimerkiksi haastattelun suunnittelu ja perehtyminen haastattelijan rooliin ottavat oman aikansa. Huonoiksi puoliksi lasketaan myös se, että haastattelut voivat sisältää monia kohtia, joissa on mahdollisuus virheisiin. Tällaiset virheet voivat johtua itse haastattelutilanteesta, haastateltavasta tai haastattelijasta itsestään. Luotettavuutta voi syödä myös se, että haastateltavilla on taipumus antaa vastauksia, jotka ovat sosiaalisesti hyväksytyjä. (Hirsijärvi ym., 2009, s. 204–206.)

Teemahaastattelu valikoitui tässä tutkimuksessa parhaaksi keinoksi lähteä selvittämään haastateltavien ajatuksia aiheen tiimoilta, koska se antaa riittävästi tilaa haastateltavalle. Teemahaastattelu onkin lomake- ja avoimen haastattelun välimalli, jossa aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys ei välttämättä ole selvillä (Hirsijärvi ym., 2009, s. 208).

Teemahaastattelun haastattelurunko (Liite 1) on muodostettu sen perusteella, mitä teoriasta on noussut esiin. Aiemmissä tutkimuksissa on noussut esiin esimerkiksi se, että teknostressiä aiheuttaa erilaiset tekijät, ja sen kokijat voivat kokea sitä hyvinkin eri tavalla. Myös lievennyskeinoissa on eriäväsyyksiä. Tässä tutkielmassa oli tarkoitus lähteä selvittämään, kuinka haastateltavat kokivat omalla kohdallaan näitä asioita ja mitä muita ajatuksia heillä aiheen tiimoilta nousee.

Tutkielman teemahaastattelu sisältää kolme varsinaista teemaa, joiden kautta aihetta lähestytään. Teemat ovat sosiaalisen median käyttäminen, teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä ja kolmas teema on teknostressin lieventäminen yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Neljäs osio käsittelee niitä aiheita, joita haastateltavalle mahdollisesti nousee koskien yksityisyyteen liittyviä asioita sosiaalisen median käytön yhteydessä, joita ei ole otettu huomioon haastattelurungossa tai joita ei ole käynyt aiemmin haastattelun aikana ilmi. Ennen varsinaisiin teemoihin siirtymistä käydään läpi haastateltavan taustatiedot, kuten sukupuoli ja ikä. Sen jälkeen kartoitetaan, millaisilla laitteilla haastateltava käyttää sosiaalista mediaa. Sen jälkeen tulee varsinaiset teemat.

## 4.2 Aineiston hankinnan toteutus

Jo tiedon keräämisvaiheessa haastattelijalla olisi hyvä olla jo jonkinlainen ajatus varsinaisen analyysin tekemisestä (Hirsijärvi & Hurme, 2018). Sen avulla analyysin tekeminen helpottuu. Ajatus analyysistä mielessä, empiirisen aineiston hankinnan toteutus lähti käyntiin haastatteluun sopivien henkilöiden etsimisellä eli sellaisten henkilöiden, jotka kokevat laajasti määriteltynä negatiivisia tunteuksia omasta yksityisyydestään käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia. Haastateltavia lähdettiin etsimään siten, että omille verkostoille ja yhteyshenkilöiden verkostoille laitettiin menemään suullisia kyselyitä, että tuntevatko nämä tavoitetut henkilöt tai tietävätkö he henkilöitä, jotka mahdollisesti saattaisivat kärsiä teknostressiä omasta yksityisyydestään käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia. Siinä samassa tuli tutkimusaiheen esittely ja tutkimuksen tarkoitus. Kyselyt tuottivat tulosta ja sitä kautta tuli ilmi potentiaalisia haastateltavia. Haastateltavien kartoituksessa käytettiin apuna kysymystä ”koetko joitain negatiivisia tunteuksia liittyen omaan yksityisyyteesi, kun käytät sosiaalisen median sovelluksia?” Määritelmän teknostressi rinnalle tuotiin suullisessa kartoituskyselyssä sana negatiivinen, koska teknostressi-termi aiheutti ihmetystä. Moni haastateltavaehdokka ei suoriltaan osannut kertoa, tuntiko hän varsinaista stressiä aiheesta, vaikkakin muita negatiivisia tunteita heräsi, kuten tietämättömyyttä, epävarmuutta ja pelkoa. Tämä aiheutti sen, että sopivia haastateltavia oli välillä hankala löytää. Jos haastateltavaehdokka vastasi myöntävästi kysyttäessä negatiivisista tunteista, jatkokysymys oli, että miten nämä tunteukset ilmenevät. Kuten edellä mainittiin, jos haastateltavaehdokka kertoi tuntevansa pelkoa, epätietoa, ahdistusta, stressiä tai muita negatiivisia tunteuksia, häntä pyydettiin mukaan varsinaiseen haastatteluun. Haastatteluajankohdat sovittiin puhelimitse tai viestien välityksellä. Haastateltaville lähetettiin vielä ennen haastatteluja kullekin sopivalla sähköisellä viestintätavalla viesti, jossa kerrattiin haastattelun aihe ja tarkoitus sekä kysyttiin kirjallinen suostumus itse haastatteluun.

Haastateltavien ikähaarukaksi rajattiin nuoret aikuiset. Nuoret aikuiset valikoituivat yhdeksi määrittäväksi tekijäksi, jotta saatava aineisto olisi mahdollisimman verrannollista keskenään. Suuremman ikähaarukan kokemukset saattaisivat olla liian kaukana toisistaan. Tavoitteena oli myös löytää eri ammattikunnista olevia henkilöitä. Tämä valikoitui yhdeksi määrittäväksi tekijäksi, koska otannasta haluttiin saada siltä osin monipuolinen. Jos kaikki haastateltavat olisivat toimineet esimerkiksi IT-alalla, tulokset eivät olisi välttämättä niin monipuoliset. Haastateltavaksi löytyi lopulta kahdeksan sopivaa henkilöä, jotka ovat iältään 25–36-vuotiaita ja heidän taustansa ovat hyvin erilaisia keskenään. Haastatteluun osallistujista kolme oli miehiä ja viisi naisia.

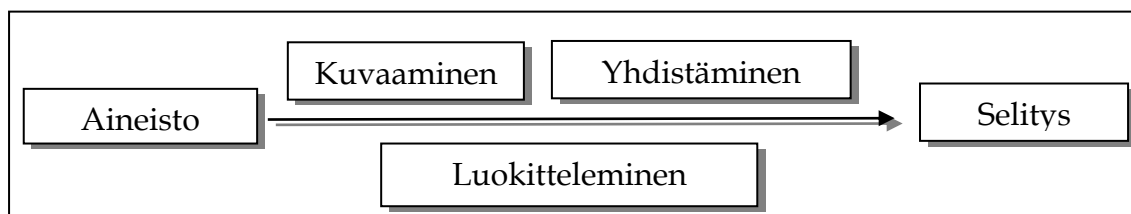
Haastattelut suoritettiin kullekin haastateltavalle henkilölle sopivassa paikassa. Itse haastattelut alkoivat tutkijan ja tutkimusaiheen esittelyllä sekä tarkoituksella vielä kertaalleen, jotta haastateltaville olisi varmasti selvää, mistä haastattelussa on kyse. Tutkimuksen luottamuksellisuus tuotiin ilmi ja kultakin

haastateltavalta kysyttiin erikseen vielä kertaalleen suostumus haastattelun äänittämiseen. Lisäksi haastateltaville tuotiin ilmi, että haastattelut suoritetaan nimettömästi ja ettei haastattelumateriaaleja tulla käyttämään muihin tarkoituksiin kuin tähän kyseiseen Pro gradu -tutkielmaan. Haastateltavilta kysyttiin myös erikseen lupa litteroinnin suorien lainausten käyttämiseen varsinaisessa työssä. Haastattelujen alussa tiedusteltiin haastateltavan perustietoja kuten ikää, sukupuolta ja alaa, jolla työskentelee. Sen jälkeen siirryttiin ensimmäiseen teemaan, joka oli sosiaalisen median käyttäminen. Teema piti sisällään tiedustelua siitä, mitä sosiaalisen median sovelluksia haastateltavalla on käytössä ja kuinka aktiivista näiden käyttö on, kuinka monta laitetta häneltä löytyy, milloin hän käyttää näitä sovelluksia eli vapaa-aika vs. työaika ja teeman viimeisenä kysymyksenä tiedusteltiin, että lukeeko haastateltava kunkin sovelluksen käyttöehdot aina ennen, kun hän alkaa sovellusta käyttämään. Teema kaksi käsitteli teknostressin ilmenemistä yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Siinä haastateltavalta kysyttiin, että mitä ajatuksia hänen oma yksityisyytensä herättää, kun hän käyttää sosiaalisen median sovelluksia, kiinnostaako häntä, minne kaikkialle hänen tietojansa käytetään, kiinnostaako häntä, millä tavalla yritykset hyötyvät hänen tiedoistaan ja onko hän pyrkinyt selvittämään mitä tietoja hänestä on tallennettu minnekin. Myös fyysisistä ja henkisistä tuntemuksista kysyttiin sekä siitä, onko haastateltavan käytös jotenkin muuttunut hänen käyttäessä sosiaalisen median sovelluksia. Kolmas teema käsitteli teknostressin lieventämistä yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Siinä teeman mukaisesti haastateltavalta kysyttiin, onko hän kokenut jonkin asian tai teon helpottavan negatiivisia tuntemuksia silloin, kun hän käyttää sosiaalisen median sovelluksia ja jos on, miten se on vaikuttanut haastateltavan käytökseen. Teemojen jälkeen haastattelussa kysyttiin haastateltavalta tuliko hänelle mieleen jotain muuta, mitä ei oltu käsitelty aiemmin haastattelussa liittyen läpikäytyihin asioihin. Välillä haastateltavat saattoivat intoutua puhumaan ohi aiheen, jolloin haastattelu piti tuoda takaisin aihealueen pariin. Kuten Hirsijärvi ja Hurme (2018) ovat todenneet haastattelijan tehtävä on kuljettaa haastattelua eteenpäin, ja hänellä on yleensä jokin tavoite mielessään.

Haastattelut suoritettiin kesän ja syksyn 2019 aikana, ja ne kestivät keskimäärin 40–60 minuuttia kerrallaan. Osa haastateltavista pääsi vauhtiin vasta loppua kohden, joten joidenkin kohdalla haastattelun hedelmällisimmät kohdat tulivat vasta haastattelun loppu puolella. Näissä tapauksissa oli havaittavissa alkukankeutta ja vastaavasti rentoutumista loppua kohden. Osa haastateltavista oli aluksi epävarmoja, että osaisivatko he vastata riittävät hyvin esitettyihin kysymyksiin. Haastattelijä pyrki parhaansa mukaan vakuuttamaan haastateltavat siitä, että varsinaisia oikeita ja vääriä vastauksia ei tässä haastattelussa ole. Haastattelutilanteesta pyrittiin luomaan niin rento ja luonteva kuin se vain siinä tilanteessa oli mahdollista, koska haastatteluiden tärkein tehtävä oli tuoda esiin haastateltavien omin sanoin kuvailemia omia kokemuksiaan (Hirsijärvi & Hurme, 2018). Joissain tapauksissa haastateltava itse halusi rentouduttuaan vielä täydentää aiemmin käsiteltyihin teemoihin antamia vastauksia.

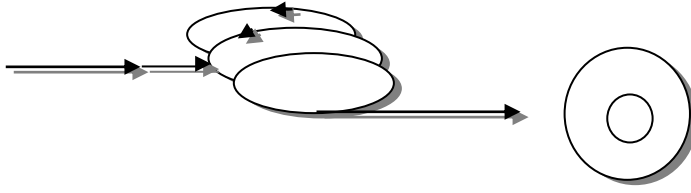
### 4.3 Aineiston analyysi

Haastatteluaineiston läpikäynti käynnistyi haastattelujen litteroinnilla eli äänitteiden sanasanaisesti puhtaaksi kirjoittamisella (Hirsijärvi ym. 2009, s. 222) heti, kun kukin haastattelu oli suoritettu. Eli jokainen haastattelu käytiin läpi sana sanalta puhtaaksi kirjoittaen. Kuten Hirsijärvi ja kumppanit (2009, s. 222) mainitsevat, on tiedettävä ennen litteroinnin aloittamista, millaista analyysia on aikomus tehdä, ja aineiston analysointi sekä käsittely kannattaa aloittaa mahdollisimman pian niiden keräämisen jälkeen. Yksinkertaisimmillaan analysointiprosessin vaiheet ovat aineiston purku, koodaus ja analysointi (Eskola & Suoranta, 2014). Kuviossa 4 esitetyn mukaisesti Hirsijärvi ja kumppanit (2009, s. 223) kuvailevat vaiheittaisesti etenevän analyysin vaiheet siten, että se pitää sisällään aineoston kuvaamisen, yhdistämisen luokittelun, jotka johtavat selitykseen.



KUVIO 4 Analyysi vaiheittaisesti etenevänä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 223)

Kuitenkin Hirsijärven ja kumppaneiden (2009, s. 224) (kuvio 5) mukaan paremmin laadullista analysoinnin kulkua kuvaa spiraalin muotoinen eteneminen kuin suoraan etenevä. Tässä tutkimuksessa aineiston kuvaaminen tehtiin ensiksi omana osionaan, sen jälkeen luokiteltiin haastatteluissa esiin nousseita aiheita ja niiden toistuvuuksia, ja sitten yhdistelyvaiheessa selvitettiin, mitä yhteisiä piirteitä luokat omaavat. Näiden vaiheiden jälkeen aineistoon palattiin yhä uudelleen ja uudelleen, jotta tutkimusongelmien ymmärtäminen saisi riittävästi aikaa ajallisen etäisyyden ottamisen myötä (Hirsijärvi ym., 2009, s. 224). Aineiston lukeminen useita kertoja auttoi siinä, että uusia näkökulmia tuli esiin, kun sitä tarkasteli eri aikojen kuluttua useista eri näkökulmista useita kertoja.



KUVIO 5 Analyysin polveileva eteneminen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 224)

Tematisointi helpottaa luokkien yhdistelyä ja onnistuessaan siinä yhdistyvät sekä teoria että empiria (Eskola & Suoranta 2014, s. 175–176). Luokkia tutkimusaineiston analysoinnissa löytyi useita, joten niitä oli helpompi käsitellä teemojen kautta. Eli teema toimi ikään kuin yläotsakkeena, jonka alle siihen liittyvät luokat sijoitettiin ja taas luokkiin liittyvät aiheet sijoitettiin luokkien alle. Esimerkiksi teemaan ”teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä” liittyi luokka psyykkiset tunteukset ja sen alle kirjoitettiin konkreettisesti niitä psyykkisiä tuntemuksia, joita haastateltavalla esiintyi, kuten esimerkiksi ärtymystä. Näin ollen psyykkiset tuntemukset loivat oman luokan ja ärtymys oli yksi sen osa. Tämä luokittelu tehtiin erilliselle suurelle paperille eri väreillä, jotta kokonaisuus olisi helpommin havainnoitavissa. Kokonaisuuden hahmottaminen helpotti luokkien välisen yhteneväisyyksien havainnointia, sekä sitä, miten luokat vaikuttavat toisiinsa. Toisteisuus otettiin myös huomioon esimerkiksi laskemalla, mitkä asiat toistuivat eri haastatteluissa ja kuinka monta kertaa. Myös litteroituihin haastatteluihin tehtiin eri korostusväreillä tunniste, josta selvisi, mistä luokasta on kyse. Erilaisille analysointiohjelmistoille ei koettu tarvetta tässä tutkimuksessa, koska teemat ja niiden sisältämät aihealueet (luokat) olivat selkeästi erottuvia.

Samanlaista luokkien yhdistelyä ja vertaamista tehtiin myös muille teemoille. Esimerkiksi teemasta teknostressin lieventäminen yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä haastatteluissa löytyi useita yhteneväisyyksiä niin haastatteluiden kesken kuin myös vertaamalla teoriaan. Haastatteluista nousi esiin selkeästi toisteiset asiat, kuten esimerkiksi omien tietojen jakamisen tietoinen lopettaminen. Kaikki esiin nousseet lievennyskeinot ja niiden eri haastatteluissa toistuvat määrät listattiin konkreettisesti paperille.

Kaikista helpointa oli analysoida ensimmäistä teemaa, joka oli sosiaalisen median käyttäminen, koska sitä pystyi analysoimaan numeerisesti. Oli selkeästi laskettavissa haastatteluiden perusteella, kuinka monta laitetta kullakin haastateltavalla oli käytössään ja mitä sovelluksia kukin käytti. Myös vastaukset kysymykseen ”luetko sosiaalisen median sovellusten käyttöehtoja ennen kuin alat käyttämään sovellusta” oli helposti jaoteltavissa osioihin ”kyllä, ei, ja vähän joskus”.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitetään empiirisen tutkimuksen keskeisimmät tulokset. Tuloksia käydään läpi teemojen mukaisesti. Ensimmäisessä alaluvussa käydään läpi haastateltavien sosiaalisen median käyttämistä. Toisessa puolestaan teknostressin ilmenemistä yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä ja kolmannessa käsitellään haastateltavien keinoja teknostressin lieventämiseen yksityisyysasioiden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Luvuissa esiintyvät lainaukset ovat suoria lainauksia haastateltujen litteroinneista. Lainausten käyttöön on saatu haastateltavilta luvat.

### 5.1 Haastateltavien sosiaalisen median käyttäminen

Taulukko 1 havainnollistaa haastatteluun osallistuneiden sosiaalisen median käyttöä lukuina. On syytä ottaa huomioon, että esitellyt luvut käsittelevät ainoastaan tässä tutkimuksessa haastateltujen yhteydessä esiin nousseita havaintoja, jotka on saatu numereeniseen muotoon.

Tässä tutkimuksessa viestintäpalvelu Whatsapp laskettiin mukaan sosiaalisen median sovelluksiin, koska kysymyksessä on kuitenkin palvelu, joka perustuu vuorovaikutteisuuteen. Whatsapissa on kirjoittamien lisäksi mahdollista jakaa linkkejä, kuvia ja tiedostoja. Myös ryhmien muodostaminen on mahdollista, jolloin viestin voi lähettää yhdellä kerralla halutuille henkilöille sen sijaan, että se pitäisi lähettää erikseen kaikille.

Haastatteluun osallistuvat käyttivät sosiaalista mediaa eniten älypuhelimillaan, vaikka tietokonekin monelta löytyi käytöstä (yhdeksi haastateltavalta löytyi useampi käytössä oleva tietokone). Älypuhelimella tapahtuvaa sosiaalisen median käyttöä haastateltavat perustelivat muun muassa sillä, että se on helppoa ja nopeaa, kun älypuhelin on lähes aina mukana.

Haastateltavat käyttivät sosiaalisen median sovelluksia laidasta laitaan, mutta selkeästi eniten käytössä olivat Facebook ja Whatsapp. Haastateltavat käyttivät Facebookia ajan kuluttamiseen ja yleiseen selailuun ystävien kuulumisista. Whattsappia puolestaan haastateltavat käyttivät eniten yhteyden pitoon ystävien ja sukulaisten kanssa. Osan haastateltavien työyhteisöistä hyödynsi myös Whattsappia työasioiden hoitamisen yhteydessä. Instagramin käytön vähäisyys haastateltavien keskuudessa oli hieman yllättävää verrattuna siihen, kuinka suosittu kyseinen kuvapalvelu nykyään on.

Haastateltavat käyttivät sosiaalisen median sovelluksia arjessaan vaihtelevan aktiivisesti. Eroja oli myös saman henkilön kohdalla, koska osa kertoi pitävänsä välillä selkeitä ja tietoisia taukoja sosiaalisen median sovellusten käytöstä. Osalla käyttö oli päivittäistä esimerkiksi viestittelyn ja Facebookin selailun osalta, mutta osa kertoi pyrkineensä selkeästi vähentämään ja eräs kertoi haastatteluhetkellä käyttävänsä vain pakon edessä.

Haastattelun sosiaalisen median käyttäminen -osiossa kysyttiin haastateltavilta, että lukevatko he käyttöehtoja, kun ottavat uuden sosiaalisen median sovelluksen käyttöönsä. Kahdeksasta haastateltavasta neljä kertoi joskus silmäilevänsä niitä ja neljä kertoi, ettei voi sanoa lukeneensa käyttöehtoja. Kukaan haastateltavista ei kertonut perehtyneensä niihin perusteellisesti. Perusteluiksi käyttöehtojen lukemattomuuteen kerrottiin muun muassa, että ne ovat liian pitkiä, monimutkaisia ja yksitoikkoisia lukea, minkä takia niiden lukeminen jää, vaikka ne kiinnostaisivatkin. Osan mielestä ne eivät ole missään nimessä käyttäjävälittävää tekstiä, vaan enemmänkin lakitekstin verrattavissa olevaa, jonka ymmärtämiseen tarvitsisi tulkin. Kysyttäessä, mikä saisi haastateltavan lukemaan enemmän käyttöehtoja, vastauksissa toistui toivomus selkeämmästä tekstistä sekä tiivistelmästä tärkeimmistä kohdista.

Käyttöehtojen lukematta jättäminen oli mielenkiintoinen havainto, koska kaikki haastateltavat kuitenkin tunsivat huolta omista yksityisyysasioistaan käyttäessään erilaisia sosiaalisen median sovelluksia. Se on ymmärrettävää siitä näkökulmasta, että käyttöehdot ovat todella monimutkaista luettavaa varsinkin, jos ei ole sen enempää aiheeseen perehtynyt. Osa haastateltavista kertoi myös tietävänsä suurin piirtein, mitä ne yleensä sisältävät, eivätkä he sen vuoksi jaksaa joka sovelluksen kohdalla perehtyä tarkemmin käyttöehtoihin. Monilla haastateltavilla oli kuitenkin useita eri yritysten valmistamia sovelluksia käytössään, joten osa heistä perusteli lukematta jättämisen myös sillä, että aikaa ei yksinkertaisesti ole perehtyä joka sovelluksen kohdalla niin perusteellisesti kuin haluaisi.



TAULUKKO 1 Haastateltavien sosiaalisen median käyttö lukuina

<b>Käytössä olevat laitteet:</b>	Kpl
Tietokone	10
Älypuhelin	9
Tabletti	3
Playstation	1

<b>Käytössä olevat sosiaalisen median sovellukset:</b>	Kpl
Facebook	7
Whatsapp	7
Instagram	3
Facebook messenger	6
Muita sosiaalisen median sovelluksia, joita mainittiin kerran:	Pinterest, Telegram, TikTok, Snapchat, Reddit, Tinder

<b>Käyttöehtojen lukeminen:</b>	
Kyllä:	0
Ei:	4
Joskus:	4

## 5.2 Teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä

Kaikkia haastateltavia yhdisti se, että he tunsivat jotain tai joitain negatiivisia tuntemuksia omaa yksityisyyttään kohtaan käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia. Se oli edellytyskin haastatteluun valittaville henkilöille, mutta todettakoon, että se myös toteutui. Osalla negatiiviset tuntemukset olivat suurempia ja osalla taas lievempiä, mutta kaikilla haastateltavilla niitä kuitenkin ilmeni. Ilmenemisen muodoissa oli eroavaisuuksia.

Haastateltavilta kysyttäessä, mitä ajatuksia oma yksityisyys ja omien tietojen tallentaminen herättää sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä, vastauksia tuli laidasta laitaan. Suurinta osaa yhdistävä tekijä oli epä tietoisuus. Epätietoisuus siitä, mihin kaikkialle omia tietoja on tallennettu, tuli ilmi kaikissa haastattelussa. Ohessa suoria lainauksia haastateltavien ajatuksista kysyttäessä, mitä ajatuksia oma yksityisyys herätti haastatelluissa:

*"Epätietoisuus on päällimmäinen tunne."*

*"Njoooo se on vähän ku räjähdysaineet tai ydinenergia, että sillä saadaan aikaseks monenlaisia asioita (Naurua)."*

*"No siis enhän mä ennen aatellu asiaa ollenkaan ennen ku rupes tajuaamaan, et miten paljon ne kerää sitä dataa. Ja kyllä mä oon huolissani siitä ja oon koittanu pitää huolen, että esim. Googlella musta ei löydä yhtään mitään. Mä taidan kohta olla ainoita, jonka nimellä ei Googlestä löydy mitään."*

*"Mä en oikein tykkää siitä, et joku amerikkalainen suuryritys tietää missä mä liikun."*

*"No mua melkein välillä ärsyttää ja ahdistaa se tieto siitä, et sitä kerätään sitä dataa ja se, et mitä kaikkee yksittäisiä hakuja sieltä löytyy musta itsestäni."*

Pieni osa haastateltavista oli tavallaan hyväksynyt sen, että tietoja kerätään. Että "näin se nyt vaan menee", kun käyttää sosiaalisen median sovelluksia. Eli se on vaan hyväksyttävä, että omia tietoja kerätään ja niitä käytetään sen yrityksen hyväksi, joka sovelluksen on kehittänyt. Se ei kuitenkaan poista huolta haastateltavilta omista yksityisyysasioista, vaan ajatus on, että jos haluaa sovellusta käyttää, tällä hetkellä ei ole muuta mahdollisuutta, kuin hyväksyä sovelluksen ehdot yksityisyysasioiden kohdalla. Ohessa yhden haastatellun suora lainaus tämän kaltaisesta ajatuksesta:

*"Sisäistän sen, että kun otan tuollaisen sovelluksen käyttöön, niin tieto leviää hyvin laajalle ja on aina jonkun esiin kaivettavissa, jos joku kokee jostain syystä tarpeelliseksi seurata juuri minua."*

Suurinta osaa haastateltavista kiinnosti se, minne kaikkialle omia tietoja on tallennettu ja miten niistä voidaan hyötyä ulkopuolisten tahojen toimesta. Mutta mukaan mahtui myös niitä mietteitä, joissa korostui ajatus, että ei kiinnosta minne kaikkialle omia tietoja on kerätty. Tämä johtui siitä, koska kontrolli niiden tietojen hallinnasta ei kuitenkaan ole itsellä, joten turha siitä on stressata määräänsä enempää. Haastatelluissa heräsi seuraavanlaisia ajatuksia, kun kysyttiin, että kiinnostaako haastateltavaa, että minne kaikkialle hänestä on tallennettu erilaisia tietoja (ajatukset ovat suorina lainauksina haastatteluiden litte-roinneista):

*"No just se ku ei tiedä mihin niitä tietoja, ku niistä puhutaan, et niitä, et kaikki kuovat ja merkinnät jää tonne muistiin niin ku ei tiedä mihin ne oikeesti menee ja minne ne jää ja kuinka pitkäks aikaa ne jää."*

*"Kiinnostaa. Et siinä mielessä kiinnostaa tietää, et mihin ne tiedot menee ja miks niitä kerätään, mut sen takia mä oon esim. vähentäny sitä koko sosiaalisen median käyttöä, koska mä en halua, et kukaan muukaan tietää musta niitä asioita. Tai en haluaisi. Et on vähän sellaset ristiriitaiset fiilikset et tavallaan mua ei kiinnosta ja sen takia mä haluan pois sieltä, ku en halua et ne tiedot menee kenellekään ku ei ketään pitäis kiinnostaa mun tiedot. Mut kyllä se kiinnostaa mitä siellä nyt on, et mitä niillä tehään ja mihin sillä pyritään sillä tietojen onkimisella."*

*"Joo kyllä se kiinnostaa. Just se tieto mikä siellä on, et mihin sillä pyritään. Et mihin ne pyrkii sillä, et ne saa tietoja ihmisistä."*

*"Oikeestaan joo ja vähän senkin takia, että mä pystysin pyytämään niiden poistamista."*

*"Mmm. No olishan se ihan mielenkiintosta sillei niin ku saada tietää."*

*"Pyrin normaalilla tavalla käyttämään järkeä siinä ja tiedän, että sen mitä minä nettiin lataan ni on, siis päätyy oletusarvoisesti moneen paikkaan, jossa en voi niitä enää hallita ja todennäköisesti päätyvät myös sellaisten tahojen käsiin, joidenka käsiin ne ei periaatteessa kuuluisi."*

Vaikka suurinta osaa haastatelluista kiinnosti heistä kerätty data ja sen käyttötarkoitukset, vain kolme kahdeksasta haastatellusta oli yrittänyt selvittää, mitä tietoja itsestä on kerätty ja minne. Monet haastatelluista tietävät, että itsestä kerättyjä tietoja pitäisi nykyään saada paljon helpommin käsiin, mutta usko siihen, että niitä saisi oikeasti helposti, ei ole suuri:

*"Onhan se siis ajatuksen tasolla ihan kiinnostavaa, mutta en oo sen tarkemmin ruvennu perehtymään, että kuka ja mikä niitä esimerkiksi tällä hetkellä käyttää, koska minä veikkaan, että tavallisen talliaisen on vaikeee sellasta dataa saada käsiinsä."*

*"En oo suoranaista selvityspyyntöä laittanu. Jossain vaiheessa oon sitä ihan miettiny, mutta mulla on tapana aktiivisesti poistaa ihan verkko.. koska en oo sosiaalisessa mediassa ni ihan verkkoselaimen tietoja koska se lain itsessäänkin tallentaa markkinointia ja kerää tietoo, jotta sinne tulis sitten.. ei lähtis pyörimään ne mainokset niiltä sivuilta, joilla mä oon käynny kurkkimassa."*

Jotkut haastatelluista eivät ole sen takia etsineet aktiivisesti, minne omia tietoja on tallennettu, koska he uskovat tietävänsä tietojen tallentamisen tarkoituksensa eikä heitä sen takia kiinnosta sen suuremmin:

*"No en oo sen tarkemmin sinäänsä siihen kiinnittäny sillä tavalla huomi-  
oo et mihin kaikkeen. Mä luulen et hyvinpitkälti se ei oo muuhun ku sii-  
hen myyntiin ja markkinointiin. Kai sillä tehdään muunkinlaista profi-  
lointia tavallaan käyttäjistä, mutta tota niin. Niin. (naurua)"*

Yksi haastatelluista oli pyytänyt Googlelta tiedot itsestään:

*"Joo mä oon pyytäny Googlelta mun tiedot. Oon kerran ladannukin ne ja  
pläränny läpi. Ei siellä ollu mitään ihmeellistä, et ihan perus hakutietoja ja  
tämmösiä. Mut aikamoinen nippu tietoa siellä on. Samahan muistaakseni  
Whatsapissakin nykyään on."*

Toinen haastateltava puolestaan on itse aktiivisesti selvittänyt käyttämistään sovelluksista, mitä tietoja hänestä on sinne tallennettu, mutta hän ei ole varsinaisesti erikseen pyytänyt tietoja yrityksiltä tai käyttämiltään sosiaalisen median kanavilta:

*"Oon mä aina välillä sillei miettiny. Ja just se ku katoin sillon joskus puol-  
toista vuotta sitten Facebookin läpi sillei, että mihinkähän nää on menny,  
ni yllätyin siitä kyllä aika paljon, että.."*

Kysyttäessä onko haastateltavat pyrkineet jotenkin estämään itsestä kerättävien tietojen saamista ja käyttöä, esiin nousi seuraavia asioita:

- Itsestä jaettiin mahdollisimman vähän tietoa erilaisissa sovelluksissa
- Mikrofonin ja kameran kiinnittäminen silloin, kun ne eivät ole käytössä
- Lopettamalla tiettyjen sovellusten käytön tai ei ole aloittanutkaan tietyn sovelluksen käyttöä ollenkaan
- Asetusten muokkaaminen siten, että tietoja kerättäisiin mahdollisimman vähän
- VPN:n (Virtual Private Network, suomeksi virtuaalinen erillisverkko) hyödyntäminen.
- Selaushistorian aktiivinen poistaminen
- Sijaintitietojen pois päältä pitäminen
- Ei anna lupaa uutisten tms. muiden asioiden lähettämiseen, joihin tarvitaan henkilötietoja

Yksi haastateltavista kertoi seuraavanlaisesta sivustosta, jonka avulla hän on pyrkinyt estämään omien tietojensa käyttöä:

*"Netissä oli joku omatieto tai joku tämmönen sivusto, jossa pystyy estää sen, et ne ei jäljitä sua niin ku sä selaat nettiä tai ei yhdistellä mainoksiin niitä. Mut eihän se täydellinen ole."*

Toinen haastateltava puolestaan kertoi rakentaneensa suodatusjärjestelmän, josta hän kertoo seuraavaa:

*"Yks näistä tietokoneista on sellanen, et se periaatteessa estää kaiken näkösiä seuranta-asioita, mainonta-asioita, et se suodattaa tavallaan suoraan netin käytöstä pois. Toisin sanoen et kaikki laitteet mitä mulla on kotona, mun modeemin takana olevassa verkossa kiinni, on periaatteessa tälläsen suodatuksen piirissä."*

### 5.3 Fyysiset ja psyykkiset tuntemukset

Monella haastateltavalla menivät fyysiset ja psyykkiset tuntemukset hieman sekaisin, mikä on toki ymmärrettävää, koska esimerkiksi stressi voi ilmetä sekä fyysisinä että psyykkisinä tuntemuksina. Osa haastateltavista hieman kaihoi sanaa stressi tai teknostressi, joten haastattelussa käytettiin edellä mainittujen termien rinnalla sanaparia negatiiviset tuntemukset, jolloin se jättää haastateltavalle mahdollisuuden sanoittaa omia tuntemuksiaan laajemmin.

Haastatteluissa nousi esiin verenpaineen nousu. Yksi haastateltava kuvaili, kuinka hänellä nousee verenpaine, jos hän joutuu käyttämään Facebookia. Facebook on kuitenkin niin suosittu yhteydenpitosovellus, joten se hänellä on, mutta Facebook-messengeriä hän ei suostu käyttämään, vaan toivoo, että yhteydenotot kavereilta tulisivat mieluummin vaikka soittamalla.

Termi mietityttäminen nousi esiin useissa haastatteluissa, kun kysyttiin fyysisiä tai psyykkisiä tuntemuksia. Monia haastateltavia mietitytti, minne heidän tietonsa menevät ja mitä niillä tehdään varsinkin, kun tämä ei ole välttämättä läpinäkyvää käyttäjälle. Tämän kysymyksen vastauksissa oli toisteisuutta kysymyksen "mitä ajatuksia oma yksityisyysesi herättää käyttäessäsi sosiaalisen median sovelluksia?" kanssa. Mietityttäminen miellettiin haastateltavien keskuudessa negatiiviseksi, koska niitä omia yksityisyysasioita piti miettiä siitä näkökulmasta, että minne ne menevät ja mitä niillä tehdään.

Mietityttämisen kanssa samaan kategoriaan menivät epävarmuuden tunne ja arveluttavuus. Kyseiset tunteet olivat monella haastateltavalla läsnä yksityisyyden näkökulmasta, kun he olivat käyttäneet sosiaalisen median sovelluksia. Epävarmuutta aiheutti nimenomaan epätieto siitä, minne kaikkialle omia tietoja voidaan käyttää. Arveluttavuutta aiheutti erälle haastateltavalle tieto siitä, että joku seuraa häntä ja hänen toimintaansa.

Eräs haastateltava kertoi kokeneensa hämmennystä, kun hän oli miettinyt, että miten nämä yksityisyys asiat oikein menevätään. Hän oli myös kokenut

ärtymystä, kun omasta mielestään hän ei ollut antanut lupaa tai muuta sellaista tietyille sovellukselle.

Ahdistus oli yksi eniten esiinnoussut negatiivinen tuntemus. Ahdistusta aiheutti epätietoisuus omien tietojen käytöstä. Eräs haastateltava kuvaili fyysisen ahdistuksen ilmenevän kuvotuksena, päänsärkynä ja pahoinvointina.

Myös esimerkiksi kohdennettu markkinointi ja mainonta aiheutti ahdistusta. Eräs haastateltava koki tulleen loukatuksi, kun hänelle mainostettiin tiettyjä tuotteita sen jälkeen, kun hän oli googlettanut omaa vaivaansa. Hän olisi vain halunnut unohtaa kyseisen vaivan, mutta mainosten kautta se muistui hänen mieleensä yhä uudelleen. Hän mietti, että tässä tilanteessa kohdennettu markkinointi aiheutti nimenomaan päinvastaisen reaktion, kuin mitä sillä varmasti yritettiin saada. Hän ei missään nimessä ollut kiinnostunut hankkimaan mitään aihepiiriin liittyvää. Mitä enemmän hänelle aihepiiriin liittyviä asioita mainostettiin, sitä enemmän hän koki negatiivisia tuntemuksia.

Ahdistuksen kanssa mainittiin yhtenä muotona henkinen rasittavuus, jota ilmeni eräällä haastateltavalla, kun hän näki sosiaalisessa mediassa ihmisten kiillotettuja maailmoja.

Ärsyttäminen oli myös esiinnoussuiden tuntemusten listalla. Ärsytystä aiheuttivat haastateltavien keskuudessa esimerkiksi Google hakutulosten perusteella tulevat mainokset eri sosiaalisen median kanavilla ja yleisesti nettiä selatessa. Ärsytystä aiheutti myös toisten ihmisten tarve jakaa kaikki mahdolliset henkilökohtaiset asiat sosiaaliseen mediaan.

Eräs haastateltava mainitsi tuntevansa melko suurta stressiä yksityisyysasioistaan erityisesti äidiksi tulon myötä. Tämä huoli oli haastateltavan kohdalla noussut suureksi oman lapsen syntymän myötä, koska hän koki tarvetta suojella lapsensa yksityisyyttä mahdollisimman hyvin. Varokeinoina hän oli mm. rajoittanut lapsensa kuvien käyttämistä ja hänestä tietojen jakamista.

Jännittävyys mainittiin myös yhtenä tuntemuksena, jolla oli sekä negatiivinen että positiivinen puoli. Eräs haastateltava koki negatiivista jännittämistä esimerkiksi silloin, kun hän jakaa jonkin kuvan sovelluksessa. Hän kuvaili tuntemusta seuraavalla tavalla:

*"Siis vähän semmonen jännittynyt olo ehkä. Että just semmonen niin ku sillei ku on entinen kilpaurheilija ni hetki ennen sitä suoritusta. Just se, et kohta mennään, kohta mennään. Niin ku sillei vähän jännittää ja hikoiluttaa ja mietityttää. Mut se ei oo yhtään semmonen mikä on ennen urheilu-suoritusta mitä on ollu joskus, vaan semmonen niin ku ehkä kymmenesosa siitä, mutta kumminkin se on se tunne siellä."*

Eräs haastateltava koki ihmetystä toisten puolesta sillä tavalla, että hän mietti, olisiko esimerkiksi toisen henkilön nettiin laittamaa kuvaa kannattanut laittaa nettiin ollenkaan. Hän on miettinyt, mikä saa jotkut ihmiset jakamaan niin henkilökohtaisia asioita kaikille netissä. Myös huoli toisten käyttäjien huolettomasta kuvien ja tietojen jakamisesta esimerkiksi omista lapsistaan toistui haastatteluissa muutamaa otteeseen. Haastateltavat miettivät mediakasvatuksen riittävyttä ja sitä, oliko ihmisillä riittävästi tietoa omaan yksityisyyteen liit-

tyivistä asioista. Eritoten lapsista oltiin huolissaan siitä syystä, että he eivät välttämättä voi vaikuttaa siihen, laitetaanko heistä kuvia internettiin vai ei, koska osa vanhemmista jakaa surutta kuvia kysymättä lapsilta lupaa tai ajattelematta sen seurauksia pidemmälle. Tämä huoletti haastateltavia. Osan mielestä lasten kuvien jakaminen internetissä pitäisi kieltää kokokaan tai ainakin laittaa jollain tavalla luvan varaiseksi.

## 5.4 Käyttäytymisen mahdollinen muuttuminen

Haastateltavat kokivat oman käytöksen mahdollisen muuttumisen arvioimisen hankalaksi. Usean haastateltavan kohdalla esiin nousi aikuiseksi kasvaminen ja muu henkinen kasvaminen ja sitä kautta tietoisuuden eritoten ymmärryksen lisääntymien sekä niiden vaikutus omaan käyttäytymiseen sosiaalisessa mediassa. Tietoisuutta on lisännyt esimerkiksi uutisointi ja oman ajattelun laajentuminen vuosien saatossa (suora lainaus haastattelun litteroinnista):

*”No ehkä vähän joo, mut se johtuu enemmän siitä, että on vaan tullu aikusemmaks ja sillei ja ruvennu.. ei oo ehkä enää somessa sillei. Et sillon ku Facebook tuli ni kaikki päivöitti kokoajan jotain niin ku tosi huolettomasti, ku se oli semmonen mitä se oli aluks et siellä ei ollu niitä mainoksia tai ryhmiä tai mitään tämmöstä. Et siellä oli vaan sun kaverit ja niitten juttuja. Mutta sitten niin ku ei sinne nykyään tuu laitettua mitään, ku tietää, et se poimii tiettyjä julkaisuja tietuille ihmisille ni ei niin ku huvoita. Ei se oo samanlainen mitä se oli joskus.”*

Haastateltavien oli siis hankala arvioida, mikä muutos johtui ihan vaan siitä, että on kasvanut henkisesti ja mikä siitä, että on tullut tietoisemmaksi omista yksityisyysasioista internettiä käyttäessään. Osa kyseenalaisti ainakaan tietoisesti muuttaneensa käyttäytymistään, vaan jos muutos on tapahtunut, se on tapahtunut vaivihkaa. Tämä johtui osan kohdalla siitä, että he ovat alusta saakka suhtautuneet epäileväisesti ja näin olleen käyttäytyneet sen mukaisesti.

Haastateltavien käytöksessä tapahtuneita muutoksia kuitenkin oli, vaikka haastateltavat eivät varmaksi osanneet sanoa niiden johtuvan juuri yksityisyyteen liittyvistä negatiivista tuntemuksista käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia. Tällaisia muutoksia olivat esimerkiksi tietoisuus siitä, että kaikkea ei kannata jakaa sosiaalisessa mediassa tai internetissä ylipäätään. Tiedetään se, että mitä haluaa pitää visusti itsellään, ei kanna jakaa edes lähimmälle ystävälle yksityisviestillä, koska myös sitä kautta lähetetyt asiat voivat päätyä vieraisiin käsiin.

Yhdellä haastateltavalla konkreettinen muutos ilmeni siten, että hän oli tietoisesti vähentänyt kaikkien mahdollisten sovellusten käyttöä. Tämä johtui osittain siitä, että hän koki, ettei sovelluksilla ollut mitään tarjottavaa hänelle, ja osittain siitä, että hän suojeli yksityisyyttään. Yksi käyttäjä oli jättänyt kokonaan

mahdollisimman monen sovelluksen käyttämisen pois, koska ne ahdistivat häntä. Yhden haastateltavan kohdalla töiden loppuminen ja sitä kautta tietokoneesta ja älypuhelimesta luopuminen antoivat mahdollisuuden kokeilla some-tonta elämää. Hän oli tehnyt tietoisin päätöksen, että ei otakaan sellaista puhe-linta, joka mahdollistaisi helposti sosiaalisessa mediassa roikkumisen. Päätök-sen seurauksia hän kuvaili vapauttaviksi. Älypuhelin ja sosiaalinen media eivät määritelleet hänen ajankäyttöään samalla tavalla mitä aiemmin ja hän huomasi olevansa läsnä eri tavalla toisten ihmisten seurassa, kun ei ollut tarvetta kaivaa älypuhelin-ta esille ja selata somea tai saapuneita viestejä.

Kommunikointityyli on muuttunut haastateltavien keskuudessa vuosien saatossa. Eräs haastateltava kuvailee muutosta seuraavalla tavalla:

*”No ennen ainakin toi kommunikointi oli vähän erilaista, ku mitään hemmetin whatsapppeja ja muita ei ollu. Et se oli vapaampaa ja ihmisten kanssa tuli puhuttuakin. Ku nykyään se on niitä hymiöitä ja mä en niistä-kään hirveesti välitä, et kuvataan tunnetta. Mutta siihen se on menny. Se on nytkaikaa.”*

Eräs haastateltava kuvaili aiempaan käyttäytymistään sosiaalisessa mediassa hyvin huolettomaksi. Hän jakoi itsestään ja lapsistaan surutta tietoja sinen, kunnes hän oli tullut enemmän tietoisemmaksi sen seurauksista. Tämä oli saanut aikaan muutoksen, jonka myötä hän oli päättänyt jättää kuvien ja päivitys-ten tekemisen ihan minimiin. Tämä oli monen haastatellun kohdalla selkein muutos eli ei enää tietoisesti jaeta tietoa itsestä eri sovelluksiin. Tämä koski niin itse tehtyjä päivityksiä kuin muita tietoja, joita sovelluksissa on mahdollista lait-taa näkyviin. Samanlaista silmien avautumista kuvaili myös toinen haastatelta-va, kun hän oli ottanut tietoisesti etäisyyttä erilaisiin sovelluksiin:

*”Musta on tullu tai mun silmät on auennu enemmän, ku on ottanu etäi-syyttä niistä sovelluksista, et miten karusti niitä käytetään pelkästään fir-mojen rahastamiseen näitten ihmismassan avulla, ku saadaan helposti pal-jon dataa. Ni oon heränny siihen.”*

Eräs haastateltava ymmärsi kysymyksen ”onko käytöksesi jotenkin muut-tunut käyttäessäsi sosiaalisen median sovelluksia” siten, että se tarkoittaa laa-jemminkin kuin pelkästään yksityisyyden näkökulmaa:

*”Kyllä ja mulla tulee ehkä enemmän sellanen, jos mä seuraan toisia ihmi-siä ja katon mitä ne on tehny ni just sillee niin ku, voiko käyttää sanaa ka-teellisuus tai katkeruus tai sellanen et miksi ite ei pääse tonne tai tolla on taas niin täydelliset kuvat, et miks ei ite oo saanu näin täydellisiä kuvia. Ni sellanen näkyt itellä tosi paljon. Ja oon kyllä huomannu, että se oman sellanen.. suhtautuminen omaan elämään on muuttunu sen jälkeen, ku on poistanu ne sovellukset. On pystyny elää sitä omaa eikä oo tarvinnu miet-tiä mitä sun täytyy tehdä, ku sun täytyy postata se kuva sinne jonnekin. Et*



*nyt mun täytyy mennä vaan sen takia jonnekin, et mä saan sen jonkun hyöän kuvan esimerkiks."*

Kateellisuus onkin yksi esiin noussut mielenkiintoinen näkökulma teknostressiin. Kateellisuus on koettu kuormittavana ja osaltaan stressaavana tekijänä. Mutta onko tässä tapauksessa kyse teknostressistä, on toinen kysymys. Siitä on kuitenkin haluttu päästä eroon, joten edellä esitellyn lainauksen sanoja on kokenut helpottavana tekijänä sen, että hän on poistanut ikäviä tunteita aiheuttavat sovellukset kokonaan. Poistamisen jälkeen hän ei ole mennyt lukemaan kateellisuutta aiheuttavia postauksia, joten hän on voinut keskittyä enemmän omaan elämäänsä ja omiin juttuihinsa, kuten hän lainauksessa kertoo.

Kateellisuuden aiheuttama teknostressi voisi olla mielenkiintoinen tutkimuskohde laajemminkin, jos sen ajatellaan kuuluvan teknostressin alaisuuteen. Tavallaan se kuuluu, koska kateellisuuden aiheuttaja on teknologia, tässä tapauksessa erilaiset sovellukset ja kateellisuus koetaan yleensä negatiivisena tunteena. Tässä tutkimuksessa ei mennä tämän syvemmälle kateellisuuteen, mutta siinä on hyvä jatkotutkimuksen aihe.

## **5.5 Teknostressin lieventäminen yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä**

Teknostressin lieventämiseksi on mahdollista tehdä erilaisia asioita. Toisilla toimii paremmin toisenlaiset ratkaisut ja toisilla taas toisenlaiset. Tämä on hyvin ihmisestä kiinni ja sama havainto tuli tämän tutkielman empiirisestä osiosta haastattelujen myötä. Yksi yhdistävä tekijä kuitenkin löytyy, teknostressi on ikävä tunne ja siitä halutaan päästä eroon tavalla tai toisella.

Haastatteluissa esiin nousi helpottavina tekijöinä esimerkiksi se, että laittaa sovellusten ja selaimen asetukset niin "tiukalle" kuin mahdollista eli ei anna niille mitään ylimääräisiä oikeuksia. Tietojen poistamisen ja jo annettujen oikeuksien poistamisen koettiin myös helpottavan huolta omien tietojen leviämisestä. Myös sen tietäminen, mitä tekee sovelluksissa tai ylipäätään internetissä, tietää, mitä tietoja jakaa itsestään ja mitä ei, koettiin helpottavaksi tekijäksi. Kriittinen suhtautuminen koettiin helpottavana, että ei suin päin painella kaikkia linkkejä tai tiedostoja auki. Helpottavaksi tiedoksi koettiin myös se, jos sovelluksessa tai sivustolla lukee, miten se käyttää tietoja hyödykseen. Se, voiko siihen täysin luottaa, on toinen kysymys. Se kuitenkin tiedostettiin, ettei edellä mainitutkaan välttämättä estä tietojen leviämistä muualle:

*"Todennäköisesti kovinkaan monen sovelluksen kohdalla en ole väärässä, jos sanon, että ihan riippumatta siitä mitenkä vainoharhaselle väännän asetukset, niin sovelluksen sallimissa rajoissa niin veikkaa, että todennäköisesti tietoa leviää siltikin ulkopuolelle ja siltikin."*

Helpottavana tekijänä mainittiin myös se, että ei yksinkertaisesti tietoisesti jaa itsestään tai omista asioistaan mitään eri sosiaalisiin medioihin.

*”No siis en mä tiiä. Varmaan se, ku käy kattoo niitä tietoja mitä se niin ku kerää ja poistaa sieltä jotain valintoja. Ehkä se niin ku on. Semmonen mitä pystyy tekemään. Mutta sitten en mä niin ku.. No joo Facebookin käyttöä oon sillai vähentäny ja se on sit helpottanu myös. Ku tietää, et ei anna itsestään sinne mitään muuta ku mitä se nyt kattelee tossa ylipää-tään, mut siis ei tee niitä päivityksiä tai jaa omasta elämästä siellä hirvees-ti asioita. Ni sullei pystyy.”*

Monen haastattelun kohdalla sosiaalisen median sovellusten käytön vähentäminen ja jopa kokonaan lopettaminen on tuonut helpotusta teknostressiin ja muihin negatiivisiin tunteisiin, joita niiden käyttö aiheuttaa:

*”Siitä tuli sellanen tietty vapaus, ku se oli tosi addiktoiva ja siitä tehdään tosi addiktoivaa, että sä haluut selata, mitä ihmisille kuuluu ja mitä tapah-tuu ja minkälaisia kuvia kukin on ottanu ja kuka on kasvattanu nyt hie-noimman traakkipuun itselleen ja olla sit kateellinen, ku oma traakkipuu kuolee kotona.”*

Haastatteluissa nousi esiin push-ilmoitusten poisjättämisen mukana tuoma helpotus. Eli ei koettu välitöntä tarvetta reagoida saapuviin ilmoituksiin, kun niitä ei kuullut tai nähnyt. Helpottavana koettiin se, että niihin pystyi reagoida sitten kun itselle sopi eli kun itse katsoo puhelinta sopivana hetkenä.

*”Ahdistusta on helpottanu ihan älyttömästi se, että kun nyt ne sovellukset ei piippaa. Eli ku kukaan ei laita mulle viestiä, mulla on puhelin muuten-kin yleensä äänettömällä, ni mun ei tarvii miettiä tai kattoo sitä, et oisko-han nyt joku laittanu mulle jotain tai kaipaiskohan joku mua. Jotenkin semmonen tietty narsistisuus ja semmonen itsekeskeisyys on ruvennu myös häviämään, että ei koko ajan käännä sitä, et haluuko muut musta jo-tain, ku tietää, et ei ne halua. Mä voin ihan ite olla yhteydessä sit ku mä haluun seuraa.”*

*”Nooo tottakai kaikki ne niin ku et laittees ei syty valoo, ei oo äänt, ei oo värinä. Et kaikki tommoset triggeröivät tekijät mitkä teknologiassa tulee. Mulla on nyt tossa androidpuhelimessa, et siinä jää vilkkumaan semmo-nen valo. Siinä jää vilkkuu semmonen vihree valo, et mä tiedän et siellä on joku positiivinen niin sanotusti. Et siellä on joku viesti tai soitto tai joku tommonen. Just ihan kaikki tollaset sun viidellä aistilla koettavat, et jos niitä ei oo ni ei oo myöskään sitä tarvetta.”*

Varjopuolena taas mainittiin se, että se osaltaan hankaloittaa elämää, kun esimerkiksi lähipiiristä suurin osa käyttää erilaisia sosiaalisen median kanavia

niin yhteydenpito läheisiin on vaikeutunut. Lähipiiri ei ole myöskään välttämättä ymmärtänyt sitä ratkaisua, että joku voisi haluta tietoisesti vähentää eri viestintäsovellusten käyttöä. Oman aikansa ottaa myös oppia pois siitä tottumuksesta, joka on tullut vuosien sosiaalisen median käytön myötä, kun lopettaa tai vähentää sosiaalisen median sovellusten käyttöä.

Googlehakujen tekeminen koettiin myös ikäväksi tietojen keräämiseksi, mutta senkin lopettaminen osoittautui todella hankalaksi, jos tietoa täytyi saada nopeasti:

*”Googlehakuja mä teen aika paljon. Jotenkin sitä ei nää niin vaarallisena paikkana, vaikka se on varmaan just se pahin niistä. Tai se niin ku kerää eniten sitä tietoa just niitten hakujen perusteella.”*

## 5.6 Teknostressiä lieventävien asioiden mukana tuomat muut edut

Haastatteluissa nousi esiin muitakin hyviä puolia, kun teknostressiä koitettiin poistaa tai vähentää arjesta, kuin itse teknostressin väheneminen. Haastatteluisissa eniten nousi esiin sosiaalisen median käytön rajoittaminen tai poistaminen kokonaan käytöstä, kun teknostressituntemuksiin etsittiin ratkaisuja. Eräs haastateltava kertoi esimerkiksi olevansa paljon enemmän läsnä erilaisissa tilanteissa, kun ei ole niin kovaa poltetta ottaa puhelinta esiin ja alkaa selaamaan sosiaalisen median kanavia. Samaan liittyen toinen haastateltava kertoi nauttivansa enemmän erilaisista tilanteista ja kokemuksista, kun ei tarvitse miettiä, miten saisi täydellisen kuvan sosiaalisen median kanaviin siitä tilanteesta. Sama haastateltava myös kertoi, että polte kuvata kaikkea sosiaalisen median kanaviin väheni, kun ei nähnyt muiden postauksia kyseisissä kanavissa sen jälkeen, kun itse poistui sieltä. Myös ajan käyttäminen oikeasti merkityksellisiin asioihin nousi esiin, samoin kuin sellaisten tilanteiden sietäminen, joissa aina ennen puhelimen kautta selasi eri sosiaalisen median kanavia.

Eräs haastateltava kuvaili pystyvänsä keskittymän paremmin esimerkiksi kirjan lukemiseen, kun jatkuvia keskeytyksiä oli vähemmän (suora lainaus haastattelun litteroinnista):

*”Sit alko sillai, et mä sain luettua kirjan jossain kahessa päivässä ni mä olin sillai et hei viitsi tää oli hyvää kirja. Niin ku et pysty keskittyä asioihin ihan eri levelillä, ku ei ollu sellasta kolmen minuutin attention spammia, et nyt mä katon tuon ja sit mä jatkan sun kans tätä juttua tai et mä hoidan tän ja sit mä jatkan kolme kappaletta tätä kirjaa tai jotain muuta. Et pysty niin ku paneutuu asioihin ihan eri tavalla, et se oli mahtavaa”*

## 6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen aiheena oli teknostressin ilmeneminen sosiaalisen median käytön yhteydessä yksityisyyden näkökulmasta. Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, miten teknostressi ilmenee henkilön arjessa yksityisyyden näkökulmasta, kun käytetään sosiaalisen median sovelluksia. Lisäksi tarkoitus oli selvittää, miten teknostressi on vaikuttanut henkilön käyttäytymiseen yksityisyysasidojen näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Ja viimeisimpänä tavoitteena oli selvittää, miten teknostressiä voitaisiin vähentää yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Tutkimuskysymykset olivat siis seuraavanlaiset:

- Miten teknostressi ilmenee henkilön arjessa yksityisyyden suojaamisen näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä?
- Miten teknostressi vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen yksityisyyden suojaamisen näkökulmasta sosiaalisen median sovellusten käytön yhteydessä?
- Miten yksityisyyden suojaamiseen liittyvää teknostressiä voitaisiin vähentää?

### 6.1 Tutkimuksen yhteenveto

Aihetta lähestyttiin teorian kautta käsittelemällä ensiksi stressin ja teknostressin merkityksen ja määrittämisen. Sen jälkeen käsiteltiin sosiaaliseen mediaan ja yksityisyyteen liittyvää teoriaa. Selkeitä aiempia tutkimuksia, joissa nämä kolme näkökulmaa esiintyvät yhteen nivottuina ei juurikaan löytynyt, joten siitä syystä näitä kolmea aihealuetta käsiteltiin erillisinä osina tässä tutkimuksessa. Aiemmistä tutkimuksista on kuitenkin noussut selkeästi esiin se, että yksityisyyteen liittyvät asiat ovat aiheuttaneet teknostressiä.

Empiirisessä osiossa haastateltaviksi oli tarkoitus löytää henkilöitä, jotka kokivat teknostressiä omista yksityisyysasioistaan käyttäessään eri sosiaalisen median sovelluksia. Tässä tutkimuksessa teknostressi-sanalla kohdalla käytettiin sanayhdistelmää ”negatiivisia tunteita”, kun haastateltavia etsittiin, koska teknostressillä oli ehkä hieman liian voimakas kaiku ja se ei ollut terminä kovin monelle entuudestaan tuttu. Eli aluksi oli hankala löytää sopivia haastateltavia tutkimukseen, kun sana teknostressi tuntui karkottavan pois potentiaalisia haastateltavia. Mutta kun haastateltavia alettiin etsimään sanaparin ”negatiiviset tuntemukset” kanssa, alkoi haastateltavia löytymään huomattavasti helpommin. Alkukartoituksessa, joka suoritettiin potentiaalisille haastateltaville joko kasvokkain tai puhelimitse, kävi kuitenkin ilmi, että vaikka haastateltavia etsittiin ”negatiivisia tuntemuksia” sanaparin kanssa, oli heidän tuntemuksensa kuitenkin sellaisia, että ne kävivät teknostressin määritelmään hyvin.

Alkukartoituksen jälkeen sovittiin varsinainen haastatteluajankohta ja itse haastattelut suoritettiin kasvokkain äänittäen. Haastatteluissa kävi ilmi, että lähes jokaisella haastateltavalla oli todella paljon sanottavaa ja oma yksityisyys sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä herätti todella paljon ajatuksia. Vä-lillä jopa niinkin paljon, että haastattelut lähtivät rönsyilemään laajemmallekin. Haastatteluissa nousi esiin paljon aiheita, joita voisi tutkia enemmänkin. Niistä lisää jatkotutkimusaiheet -osiossa.

Kaikki haastateltavat käyttivät joitakin sosiaalisen median sovelluksia. Osa käytti laajemmin erilaisia sovelluksia ja osalla käytössä oli rajatumpi määrä. Niiden käyttötarkoitus oli haastateltavilla omassa arjessa tapahtuva kommunikointi, mutta osa käytti niitä myös työtehtävissään. Yleisintä oli yhteydenpito ja muunlainen viestiminen läheisille ihmisille niiden välityksellä.

Lähes jokainen haastateltava toi ilmi epävarmuuden sitä kohtaan, minne kaikkialle hänen tietojansa on kerätty, käytetty sekä miksi niitä on kerätty miten. Esiin nousi kaksi erilaista näkökulmaa epävarmuudelle: minne kaikkialle itse jaettua sisältöä käytetään ja mitä kaikkea tietoa henkilöstä itsestä kerätään ilman, että hän sitä itse tiedostaa. Eli mitä kerätään ja minne käytetään niitä tietoa, kun henkilö esimerkiksi käyttää jotakin sosiaalisen median sovellusta.

Mielenkiintoisen ristiriidan toi se, että todella montaa haastateltavaa kiinnosti se, minne heidän tietojansa käytetään, mutta harva kuitenkin jaksoi aktiivisesti lukea esimerkiksi sovelluksen käyttöehtoja. Syyksi lukemattomuudelle haastatteluissa nousi esimerkiksi se, että käyttöehdot olivat todella monimutkaisia ja vaikeasti ymmärrettävissä. Eräs haastateltava epäili, että ne on tarkoituksella tehty sellaisiksi, että tavallisen käyttäjän on mahdotonta niitä ymmärtää. Tässä heräsi ajatus, että pitäisikö käyttöehtojen ylipäätään olla loppukäyttäjystävällisempiä, jotta käyttäjät todella ymmärtäisivät ehdot oikein?

Oma yksityisyys käytettäessä sosiaalisen median sovelluksia herätti monenlaisia tunteita haastateltavissa. Kaikki haastateltavat olivat tietoisia siitä, että erilaisia tietoja kerätään. Kaikkia haastateltavia yhdisti se, että he tunsivat jostain tai joitain negatiivisia tuntemuksia käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia. Eniten esiin noussut negatiivinen tunne oli epävarmuus ja sen aiheuttama ahdistus ja stressi. Epävarmuutta herätti se, minne kaikkialle omia tietoja

tallennetaan, kun sovelluksia käytetään, miksi ja mihin niitä kerättyjä tietoja voidaan käyttää esimerkiksi myöhemmin.

Suurin osa haastatelluista olivat muuttaneet omaa käyttäytymistään tai heidän käytöksensä oli muuttunut vähitellen sosiaalisen median sovellusten kanssa siten, että he olivat tietoisesti jättäneet omien asioiden, kuvien, ym. jakamisen vähemmälle. Eli he eivät tietoisesti halunneet itse jakaa omia tietojaan. Syyksi tähän haastatelluista nousi oman tietoisuuden lisääntyminen. Tämä oli tuonut helpotusta osalle teknostressituntemuksiin, mutta osa oli päätnyt jopa lopettamaan kokonaan joidenkin sovellusten käyttämisen. Myös push-ilmoitusten poisto käytöstä on tuonut helpotusta teknostressituntemuksiin.

Tutkimuksesta nousi esiin, että sovellusten käytön lopettaminen on tuonut mukanaan toisenlaista harmia. Osa haastatelluista kertoi sosiaalisen median sovellusten käytön lopettamisen tuoneen mukanaan ulkopuolelle jäämistä, kun muu lähipiiri on jatkanut niiden käyttöä.

Seuraavissa kappaleissa käydään tiivistetysti läpi vastaukset tutkimuskysymyksiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”miten teknostressi ilmenee henkilön arjessa yksityisyyden suojaamisen näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä?” Teknostressi yksityisyyden ilmeni haastateltavien keskuudessa eri tavalla. Suurimmalla osalla se ilmeni epävarmuutena omien tietojen hyödyntämisen suhteen tavalla, josta käyttäjässä itsellään ei ole tietoa. Osalla ilmeni psyykkisiä ja fyysisiä tuntemuksia, kuten hermostuneisuutta, jännittyneisyyttä, ahdistusta ja erilaisia negatiivisiksi laskettavia tuntemuksia

Toinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, miten teknostressi on vaikuttanut henkilön käyttäytymiseen yksityisyyden suojaamisen näkökulmasta sosiaalisen median sovellusten käytön yhteydessä. Monet haastateltavista olivat vähentäneet huomattavasti erilaisen itseään käsittelevän sisällön jakamista eri sosiaalisen median kanavissa. Osa oli jopa poistanut käytöstä tiettyjä sovelluksia, joiden käyttö aiheutti liikaa negatiivisia tuntemuksia. Jotkut olivat myös tehneet periaatteesta päätöksiä olla käyttämättä tiettyjä sovelluksia

Ja viimeinen tutkimuskysymys käsitteli teknostressin vähentämistä, kun kyseessä on yksityisyyden suojaamiseen liittyvät asiat. Yleisimmin teknostressin vähennyskeinona haastateltavien keskuudessa nousi esiin teknostressiä aiheuttavien sovellusten käytön lopettaminen ja itsestä jaettavien tietojen rajoittaminen. Eli pyrittiin hallitsemaan sitä, mitä pystyi hallitsemaan tietoisesti.

Yleisesti voidaan todeta, että teknostressin vaikutukset, ilmeneminen ja helpotuskeinot riippuivat paljon siitä, mikä oli teknostressin aiheuttajana. Jos se oli jokin sellainen sovellus, jonka käyttö ei ollut välttämätöntä esimerkiksi ystävien ja läheisten kanssa käytettävään yhteydenpitoon, sen pystyi poistamaan käytöstä. Enemmän hankaluuksia aiheuttivat sellaiset sovellukset, joiden kautta pidettiin enemmän yhteyttä lähipiiriin kanssa. Niiden poistaminen omasta käytöstä aiheutti haastateltaville mm. tietokatkoksia ja ulkopuolelle jäämisen tuntemuksia.

## 6.2 Johtopäätökset teorian ja tutkimuksen kannalta

Teknostressiä on tutkittu vuosien varrella paljon eri näkökulmista, mutta nämä näkökulmat ovat olleet enemmän organisaatiolähtöisiä näkökulmia. Teknostressiä vapaa-ajan näkökulmasta on tutkittu huomattavasti vähemmän. Sosiaalista mediaa ja sen eri käyttäjätyyppejä on tutkittu jonkin verran ja yksityisyyteen liittyviä tekijöitä myös. Mutta näitä kolmea näkökulmaa yhdistäviä tutkimuksia ei juurikaan ole. Teorian kannalta tämän tutkimuksen keskeisimmät aihealueet ovat siis teknostressi, yksityisyys ja sosiaalinen media.

Yksityisyydelle ei ole olemassa yhtenäistä ja koko maailmaa kattavaa määritelmää (Tavani, 1999), mutta Kelly ja Rowland (2000) ovat määritelleet sen siten, että ihmisellä on synnynnäisesti tietyt perusoikeudet tasa-arvoiseen kohteluun suhteessa toisiin ihmisiin, mikä tuo turvaa henkilön yksityisyyttä ja oikeudenmukaista kohtelua kohtaan. Suomessa on luonnollisten henkilöiden turvaksi määritelty tietosuojalaki, jolla pyritään suojelemaan henkilötietoja ja niiden käyttöä. Tässä aineistossa esiin nousi pohdintoja siitä, onko yksityisyyttä enää ollenkaan ja onko mikään enää yksityistä varsinkin, kun jotkut ihmiset vapaaehtoisesti jakavat omia tietojaan suuren joukon luettavaksi. Pohdinnoissa esiin nousi sovellusten käyttöoikeudet yksityisiksi miellettyihin tietoihin, kuten sijaintiin, lähipiiriin, terveydentilaan ym. liittyviin asioihin. Haastatelluillakin oli tiedossa, että heistä voidaan kerätä paljon tietoja, jotka voidaan myydä eteenpäin (Tavani, 1999). Aineiston pohdinnoissa ilmeni ristiriita sen suhteen, että sovelluksia haluaisi käyttää, jotta esimerkiksi yhteydenpito läheisiin helpottuisi, mutta niille ei haluaisi antaa omia tietojaan. Monet aineiston haastatelluista ymmärsivät, että omilla tiedoilla tavallaan maksettiin hintaa siitä, että sovellusta saa käyttää ilmaiseksi. Monet kuitenkin mielsivät tämän melko kalliiksi hinnaksi. Palvelun tarjoajan näkökulmasta tiedot annetaan yleensä vapaaehtoisesti, vaikka käyttäjät olisikin velvoitettu antamaan tarkkojakin tietoja jo ennen sovelluksen käytön aloittamista, koska kenenkään ei ole pakko käyttää tiettyjä sovelluksia (Camenisch ym., 2005). Tämä muodostaa jo heti yhden ongelmakokonaisuuden varsinkin, kun eri sovelluksiin voidaan hyödyntää eri maiden lainsäädäntöjä riippuen siitä, mihin maahan sovellus on rekisteröity.

Sosiaalisella medially on tänä päivänä suurempi rooli kuin koskaan aiemmin. Sitä voidaan hyödyntää lähes kaikessa. Sosiaaliselle medially ei ole olemassa yhtä ainuttakaan virallista määritelmää, mutta yhden määritelmän mukaan sillä tarkoitetaan kaikkea internetissä tapahtuvaa toimintaa ja palveluita, joissa on mukana ominaisuuksia, jotka yleisesti mielletään sosiaalisiksi (Pönkä, 2014, s. 11). Sosiaalinen media on sosiaalista, määritellään yksinkertaisimpien määritelmien mukaan (Suominen ym., 2013, s. 14). Sosiaalisen median käyttäjätyypit voidaan karkeasti jakaa kuuteen erilaiseen tyyppiin, joita ovat sosiaaliset, teknologiset, tyytyväiset, tiedonjanoiset, aktiiviset ja funktionaaliset (Pönkä, 2014, s. 39). Aineistoon haastatelluista henkilöistä ei aivan selkeästi käynyt ilmi, mitä sosiaalisen median käyttäjätyyppejä kukin edusti, joten selkeää yhteyttä tiettyjen käyttäjätyyppien ja teknostressin kokemisen välille ei voinut vetää.

Toki teknologiset käyttäjätyypit ovat enemmän perillä eri teknologioista ja sitä kautta voivat mahdollisesti vaikuttaa omaan teknologiseen itsevarmuuteen. Teknologisella itsevarmuudella puolestaan on vähentävä vaikutus teknostressin kokemiseen (Shu ym., 2011).

Aineistosta kävi ilmi, että kovinkaan moni ei ole lukenut eri sovellusten käyttöehtoja. Tätä perusteltiin sillä, että ne ovat hankalia lukea ja ennen kaikkea ymmärtää. Ne ovat myös liian pitkiä ja monimutkaisia. Teoriasta nousikin esiin muun muassa se, että käyttöehdoissa käytetään esimerkiksi sanontoja ”ajoittain” ja ”usein”, jotka luovat käyttäjälleen epämääräisen kuvan (Pollach, 2007). Käyttäjä ei välttämättä tiedä varmaksi, onko hän antanut sovellukselle luvan jollekin tietylle toiminnolle, jos käyttöehdoissa ei ole erikseen mainittu, että se on poissuljettu (Pollach, 2007). Tämä teoria on siis hyvin linjassa aineistosta nousseiden asioiden kanssa.

Jotta voidaan ymmärtää teknostressiä, täytyy ymmärtää, mitä itse stressi on. Hyvän määritelmän stressille ovat luoneet Lazarus ja Folkman (1984) ja he ovat määrittäneet stressin tarkoittavan yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jossa huomioidaan yksilön omat persoonalliset piirteet ja ympäristön luonne. Näiden rajojen ylittyessä henkilö voi kokea hyvinvointinsa huonontuneen ja hän voi kokea stressituntemuksia. Teknostressillä niin ikään tarkoitetaan yksilön kokemaa stressituntemusta, jonka on aiheuttanut jokin informaatioteknologia tai sen käyttämisen seuraus (Tarafdar ym., 2017). Teknostressin aiheuttajia on tunnistettu aiemmissa tutkimuksissa useita, mutta tämän tutkimuksen kannalta oleellimmat aiheuttajat olivat tekno-ylikuormitus, jossa reaaliajassa useista eri lähteistä tulee valtavasti tietoa (Tarafdar ym., 2011), teknoinvaasio, jolla tarkoitetaan teknologian tulevan joka puolelta nenän eteen, ja teknoturvatomuus, jolla tarkoitetaan käyttäjän kokemaa epävarmuutta uusista teknologioista kohtaan (Ragu-Nathan ym., 2008). Tämän tutkimuksen osalta teknostressin aiheuttajista erityisesti teknoturvatomuus oli suuressa roolissa. Useissa haastatteluissa esiin nousi epä tietoisuus omien tietojen käytön suhteen. Epävarmuutta herätti se, että ei voinut tietää, minne kaikkialle omia tietoja kerättiin, miksi niitä kerättiin ja missä kaikkialla niitä voitaisiin hyödyntää nyt ja vuosien päästä. Tässä tutkimuksessa teknoinvaasio nousi esiin esimerkiksi niissä tilanteissa, että pysyäkseen niin sanotusti kartalla, piti käyttää useita eri sosiaalisen median sovelluksia. Kaikki sosiaalinen kanssakäyminen kun ei tapahdu samoissa sovelluksissa, niin sovelluksia täytyy olla mahdollisesti useita. Tekno-ylikuormitus puolestaan esiintyi tässä tutkimuksessa esimerkiksi niissä tilanteissa, joissa henkilö koki, että häneltä odotettiin esimerkiksi nopeaa reagoimista useista eri lähteistä saapuviin viesteihin. Tämän tutkimuksen aineistosta kävi ilmi myös, että teknologian koukuttavuuden tuntemuksia tunnettiin, mutta se ei näytellyt niin suurta roolia tässä aineistossa. Koukuttavuutta voisi kutsua myös addiktioksi, jonka Turel ja Serenko (2012) ovat määrittäneet tarkoittavan sitä, että teknologian käyttöä kohtaa voi tulla niin voimakas tapa, että se johtaa psykologiseksi riippuvuudeksi eli addiktioksi.

Teknostressin seuraukset riippuvat paljon ihmisestä itsestään. Toisille seuraukset voivat olla suuremmat kuin toiselle. Aiemmat tutkimukset teknostres-



sin seurauksista koskevat enemmän työympäristössä ilmeneviä oireita, mutta samankaltaisia seurauksia nousi esiin myös tässä aineistossa. Kuten Ragu-Nathan ym., (2008) ovat maininneet psyykkisinä oireina esimerkiksi yllirasittumisen ja hermostuneisuuden, myös tässä aineistossa nämä nousivat esiin. Aineistosta ilmeni myös yksilöllisiä muutoksia käyttäytymisessä, jotka Hung, Chang ja Lin (2011) ovat määritelleet yhdeksi teknostressin oireeksi. Tällaisia muutoksia aineistosta nousi esiin esimerkiksi tietyn sovelluksen käytön lopettamisena. Tämä tosin mainittiin aineistossa myös keinona vähentää teknostressituntemuksia. Maier ym., (2015b) ovat maininneet yhdeksi teknostressin seuraukseksi juurikin teknologian käytön radikaalin vähentämisen ja jopa käytön lopettamisen kokonaan. Myös vaikutuksia ajankäytön hallintaan nousi esiin aineistosta. Salo ym., (2017) ovat löytäneet tutkimuksissaan teknostressin mahdollisuuden aiheuttaa henkilölle hankaluuksia ajankäytön kanssa esimerkiksi jatkuvien keskeytyksien myötä. Tässä aineistossa keskeytyksiä aiheutti esimerkiksi tarve katsoa saapunut viesti tai sosiaalisen median selaaminen tietyin aikavälein.

Teknostressiä voi onneksi lievittää, mutta lievennyskeinot riippuvat paljon siitä, mistä teknostressi johtuu. Helpoin ja yksinkertaisin keino teknostressin poistoon tai ainakin vähentämiseen, on poistaa tai vähentää sellaisten teknologioiden käyttöä, joiden hyöty itselle jää pienemmäksi, mitä koetut haitat ovat (Ayyagari ym., 2011). Työelämässä tämän toteuttaminen voi olla hankalampaa, mutta vapaa-ajan teknologioiden ja sovellusten suhteen tämä on mahdollista. Kuten aineistosta nousi esiin, yleisin tapa vähentää teknostressituntemuksia oli juuri se, että sitä aiheuttavien teknologioiden ja sovellusten käyttö ajettiin minimiin tai lopetettiin kokonaan. Aineistosta kävi myös ilmi, että teknostressin vähentämiseksi omaa käytöstä näiden teknostressiä aiheuttavien sovellusten kanssa muutettiin. Eli esimerkiksi sovellusta saatettiin käyttää normaaliin tapaan selailuun, että mitä läheisille kuuluu, mutta itse ei sinne jaettu tietoja itseltä tai omista tekemisistä. Aineistosta kävi ilmi, että oman käytöksen muuttamista hyödynnettiin myös siihen, että itselle asetettiin ns. rajat, milloin sosiaalisen median kanavia oli sopivaa selata. Kuten Salo ym. (2017) ovat todenneet, käyttäjällä itsellään on mahdollisuus muokata omaa käyttäytymistään tietoteknisten laitteiden parissa, mutta heillä on myös mahdollisuus muokata niitä tietoteknisiä laitteita itsessään, kuten laittamalla puhelimen äänettömälle. Kuten Salo ja kumppanit (2017) ovat todenneet, henkilö voi vähentää teknostressiä tunnistamalla ne tilanteet, jotka hänelle teknostressiä aiheuttavat. Myös tästä aineistosta kävi ilmi, että tätä hyödynnettiin teknostressin vähentämiseksi esimerkiksi siten, että jos henkilö epäili etukäteen jonkin sovelluksen keräävän hänen mielestään häiritsevän paljon tietoja käyttäjistään, hän ei ottanut koko sovellusta käyttöön alun alkaenkaan.

Yksilöllisillä piirteillä on todettu olevan vaikutusta koettuun teknostressiin. Tällaisia ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, koulutus ja teknologinen itsevarmuus (Ragu-Nathan ym., 2008). Tässä aineistossa selkeimmin nousi esiin teknologinen itsevarmuus ja tietotekninen minäpystyvyys, jolla tarkoitetaan henkilön omakohtaista arviota omista tietoteknisistä taidoista (Shu ym., 2011).

Tässä aineistossa ikä, sukupuoli ja koulutus eivät näytelleet niin isoa roolia, vaikkakaan niiden vaikutuksia ei voi pois sulkea. Sen sijaan, mitä enemmän aineiston haastateltavalla oli kokemusta tietotekniikasta ja sen käytöstä, sen enemmän hän tiedosti vaaranpaikkoja ja osasi varautua niihin. Aineistosta kävi ilmi esimerkiksi se, että tietoturvaan panostettiin sitä enemmän, mitä siitä aiheesta tiedettiin. Tämä osaltaan vähensi teknostressin tuntemuksia. Muita yksilöllisiä piirteitä, joilla on vaikutusta teknostressin syntymiseen ovat esimerkiksi avoimuus uusille kokemuksille, tunnollisuus ja ulospäinsuuntautuneisuus (Srivastava ym., 2015). Tässä aineistossa nämä edellä mainitut eivät käyneet ilmi, joten selkeää kuvaa niiden vaikutuksesta teknostressituntemuksiin ei saatu tämän aineiston perusteella.

### 6.3 Johtopäätökset käytännön kannalta

Tämä tutkimus tuloksineen herätti paljon ajatuksia teknostressin kokonaisvaltaisista vaikutuksista jopa ihmisten jokapäiväiseen käytännön elämään. Vaikutukset ulottuivat tämän tutkimuksen mukaan haastateltavien henkilöiden omista tuntemuksista aina ihmissuhteisiin ja niiden ylläpitämiseen asti. Monet haastateltavat kokivat sen ristiriitaisena, että itse ei haluaisi jakaa asioita tai käyttää tiettyjä sosiaalisen median sovelluksia, mutta lähipiiri käyttö ja osittain jopa painostaminen aiheuttivat sen, että monet käyttivät ulkopuolisista syistä kyseisiä sosiaalisen median sovelluksia. Jotkut kokivat siis jäävänsä ulkopuolelle sosiaalisissa suhteissa, jos he vähensivät sosiaalisen median sovellusten käyttöä. Tämä on kurja tilanne, kun teknostressin kokija kuitenkin mielellään lähtisi hakemaan helpotusta tuntemuksiinsa. Tässä auttaisi mahdollisesti lähipiirille asioiden oikean laidan kertominen, jotta hekin pystyisivät ymmärtämään paremmin tilannetta.

Monia ideoita nousi esiin siitä, miten teknostressituntemuksia pystyttäisiin lähteä vähentämään, kun niitä nousee pintaan yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä. Lähes kaikki haastateltavat selkeästi kokivat epätietoisuutta ja epävarmuutta käyttäessään sosiaalisen median sovelluksia. Sitä kautta nousi negatiivisia tuntemuksia, kuten juuri teknostressiä ja muuta ahdistusta. Yksi ilmeisemmistä helpottamisen keinoista siis olisi se, että sovellusten käyttäjille annettaisiin selkeämpää tietoa siitä, minne kaikkialle tietoja käytetään, miksi niitä käytetään ja minne niitä kerätään. Ja se tuntui myös haastateltavia kiinnostavan, että miten heidän antamia tietoja ja heistä käytön perusteella kerättyjä tietoja varastoidaan ja käytetään esimerkiksi myöhemmin, kun teknologiat kerätyn datan analysoimiseen kehittyvät. Tähän ei varmasti ole pätevää vastausta olemassa, mutta luottamusta se varmasti herättäisi enemmän, jos ihmisille kerrottaisiin, että heidän yksityisyytensä olisi oikeasti tärkeä sovelluksille.

Kun teknostressin aiheuttajat ovat tiedossa, on hyvä miettiä, miten niiden näkökulmasta teknostressiä voitaisiin vähentää käytännössä. Käytännön näkökulmasta katsottuna teknostressiä voitaisiin vähentää yksityisyyden näkökul-

masta sosiaalisen median käytön yhteydessä monin eri keinoin. Yksi sellainen on esimerkiksi se, että sovellusten käyttöehdoissa tulisi selkeästi esiin, mitä tietoja käyttäjistä kerätään, minne ne kerätään, mitä niillä tehdään ja kuinka kauan niitä säilötään. Monia haastateltavia huolestutti se, että miten kerättyjä tietoja voidaan hyödyntää esimerkiksi tulevaisuudessa, kun analysointimenetelmät ynnä muut kehittyvät entisestään.

Toinen toimiva keino vähentää teknostressiä, voisi olla erilaisten koulutuksien ja tiedotustilaisuuksien lisääminen koskien sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa omien tietojen jakamista. Tärkeää olisi lisätä tietoisuutta siitä, minne ne voivat päätyä ja keillä on mahdollisesti oikeus käyttää niitä hyödyksi. Monet haastateltavista olivat nimittäin huolissaan esimerkiksi siitä, miten heidän ystävänsä ja tuttavansa jakoivat melko arkaluontoisia tietoja esimerkiksi heidän lapsistaan. Lapset saattavat mahdollisesti kokea vuosien päästä järkytyksen löytäessään nämä heistä jaetut tiedot.

Tietoisuuden lisääminen myös lasten ja nuorten keskuudessa voisi myös olla avain teknostressin vähentämiseen niin huolestuneiden vanhempien keskuudessa, kuin aktiivisten nuorempien käyttäjien keskuudessa.

Teknostressiä voidaan vähentää myös sillä, että asenteet sosiaalisen median rajoittamisen suhteen muuttuisivat ymmärtäväisemmiksi. Kaikki eivät yksinkertaisesti halua käyttää joko ollenkaan, tai ainakaan niin aktiivisesti erilaisia sovelluksia. Lähipiirin voi olla hankala ymmärtää tällaista ratkaisua ja se voi aiheuttaa sen, että tieto ei kulje sosiaalisesta mediasta irtaantuneelle asti. Irtautuja voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja tämä voi saada aikaiseksi painostuksen tunteen, joka johtaa takaisin sosiaalisen median sovellusten pariin. Ja tästä puolestaan voi seurata jälleen teknostressituntemuksia.

## 6.4 Tutkimuksen rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet

Yhteenvedon voidaan todeta, että tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten teknostressi ilmenee sosiaalisen median käytön yhteydessä yksityisyyden näkökulmasta. Teknostressiä itsessään ja muissa yhteyksissä on tutkittu paljonkin, mutta teknostressistä sosiaalisen median käytön yhteydessä yksityisyyden näkökulmasta ei juurikaan löytynyt suoria tutkimuksia. Tästä syystä tässä tutkimuksessa pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman paljon aiempia teknostressitutkimuksia ja sitten yksityisyyteen liittyviä ja sosiaaliseen mediaan liittyviä tutkimuksia omina osiinaan. Termit kustakin aihealueesta pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman ymmärrettävästi, jotta kokonaiskuvan muodostaminen näistä kolmesta osa-alueesta onnistuisi niin helposti, kuin mahdollista.

Haastattelut tuottivat hyvin materiaalia, vaikka lopullisia haastateltavia oli kahdeksan kappaletta. Haastattelut toteutettiin kasvokkain tapahtuvana teemahaastatteluna etukäteen mietittyjen teemojen mukaisesti. Sopivien haastateltavien löytäminen osoittautui yllättävän hankalaksi. Jotkut haastatteluehdokkaista hieman säikähtivät sanaa teknostressi, koska se ei välttämättä ollut entuudestaan tuttu. Kun teknostressin lisäksi potentiaalisten haastateltavien

etsimisen yhteydessä käytettiin lausetta ”negatiiviset tunteet”, oli haastateltavien helpompi ymmärtää ja arvioida, voisiko hän olla sopiva henkilö haastatteluun. Eli kun haastateltavien alkukartoituksessa kysyttiin, että kokeeko potentiaalinen haastateltava tunteasi teknostressiä tai muita negatiivisia tunteita omista yksityisyyteen liittyvistä asioista sosiaalisen median käytön yhteydessä, potentiaaliset haastateltavat eivät niin paljon säikähtäneet termiä teknostressi. Alkukartoituksessa haastateltavien vastauksista oli helposti seuratavissa sopivat haastateltavat. Haastateltavia olisi voinut olla enemmän, mutta onneksi kahdeksan haastateltavaa antoivat paljon hyvää materiaalia.

Jatkotutkimusaiheita tämän tutkimuksen yhteydessä nousi esiin muutamia. Monet haastateltavista kantoivat huolta siitä, että jotkut vanhemmista julkaisevat melko huolettomasti kuvia ja tilapäivityksiä omista lapsistaan ilman, että lapset voivat siihen itse vaikuttaa. Tätä voisi olla mielenkiintoista tarkastella lisää useammastakin eri näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista tietää, mitä ajatuksia tämä herättää jo vähän varttuneemmissa lapsissa, jotka osaisivat itse kuvailla omia tunteitaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista kuulla sellaisten vanhempien mielteitä, jotka tätä tekevät. Olisi mielenkiintoista tietää, johtuuko tämä tiedon puutteesta vai eikö tämä asia vaan herätä huolta näissä vanhemmissa ja huoltajissa, jotka jakavat paljon tietoa omista lapsistaan tai huollettavistaan sosiaalisen median kanavilla.

Toinen hyvin mielenkiintoinen aihe, joka nousi tässä tutkimuksessa esiin, oli sosiaalisen median aiheuttama kateus. Kateudesta sosiaalisen median yhteydessä löytyy entuudestaan useita tutkimuksia, kuten Meierin ja Schäferin (2018) julkaisema tutkimus sosiaalisen median käytön yhteydessä ilmenevästä hyvälaatuisesta kateudesta. Kateus kun ei aina välttämättä ole huono asia. Kateus ei tosin välttämättä mene aivan täysin teknostressin alaisuuteen määritelmällisesti, mutta tässä tapauksessa se on kuitenkin teknologian aiheuttama negatiivinen tunne. Ilman sosiaalista mediaa ei olisi sen aiheuttamaa kateutta. Tämän tutkimuksen yhteydessä kateus nousi esiin haastatteluissa esimerkiksi siten, että eräs haastateltava oli kateellinen, kun toinen onnistui kasvattamaan hyvin huonekasveja ja hänen omansa taas kuolivat. Eli kateutta herätti toisen onnistuminen, joka oli tuotu näyttävästi ilmi ja esiin sosiaalisessa mediassa. Mutta hän kuitenkin lopulta inspiroitui toisen onnistumisesta ja etsi lisätietoa, miten hänkin voisi onnistua kasvattamaan upean huonekasvin. Toinen haastateltava puolestaan kertoi kateuden tunteita nousevan esiin silloin, kun hän näkee toisten ihmisten onnellisen tuntuista elämästä upeita kuvia, joissa kaikki on kohdallaan. Haastateltavalle oli näistä tullut sellainen tunne, että miksi tuolla toisella on upea tuntuinen elämä ja upeat kuvat, mutta hän ei onnistu edes niissä kuvissa. Mielenkiintoista tästä teki se, että molemmat haastateltavat tiesivät, että sosiaalisessa mediassa jaettu materiaali ei välttämättä ole koko totuus. Mutta silti se vaikutti heihin siten, että he tunsivat kateutta kaikin huolimatta.

Mielenkiintoista olisi myös kuulla lisää aineistosta esiin nousseen huolen julkisten palveluiden menemisestä internettiin yhä enenevässä määrin ja sen aiheuttamasta teknostressistä. Haastatteluissa nousi esiin esimerkiksi huoli siitä,

kenen vastuulla on tiedonkeruu ja sen turvaaminen, jotta se ei päätyisi ulkopuolisten käsiin. Koska julkisien palveluiden toimintaa ollaan enenevässä määrin viemässä internettiin, ei fyysinen palvelu erilaisten konttoreiden kautta ole välttämättä aina mahdollista. Tällöin ei itse pysty vaikuttamaan siihen, käyttäkö kyseistä palvelua internetvälitteisesti vai ei, jos vaihtoehtoja ei yksinkertaisesti ole. Erityisesti silloin huoli omista yksityisyysasioista varmasti korostuu.

## LÄHTEET

- Ahmad, U. N. U., Amin, S. M. & Ismail, W. K. W. (2014). Moderating Effect of Technostress Inhibitors on the Relationship between Technostress Creators and Organisational Commitment. *Jurnal Teknologi*, 67(1).
- Ayyagari, R., Grover, V. & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *Management information systems: MIS Quarterly*, 35(4), 831-858.
- Bawden, D. & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191.
- Beehr, T. A., Walsh, J. T., & Taber, T. D. (1976). Relationship of stress to individually and organizationally valued states: Higher order needs as a moderator. *The journal of applied psychology*, 61(7), 41.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. Addison-Wesley, Reading, MA.
- Brooks, S., Longstreet, P., & Califf, C. (2017). Social media induced technostress and its impact on Internet addiction: A distraction-conflict theory perspective. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 9(2), 99-122.
- Brunila, M. & Kallio, K. (2014). *Verkko - Internet ja avoimuuden rajat*. Helsinki: Into Kustannus.
- Califf, C., Sarker, S., Sarker, S., & Fitzgerald, C. (2015). The bright and dark sides of technostress: An empirical study of healthcare workers. *Thirty Sixth International Conference on Information Systems, Forth Worth 2015*.
- Camenisch J., Shelat a., Sommer D., Fischer-Hübner S., Hansen M., Krasemann H., Lacoste G., Leenes R. & Tseng J. 2005. Privacy and identity management for everyone. In *Proceedings of the 2005 Workshop on Digital Identity Management* Fairfax, USA, November 11 - 11. New York: ACM, 20-27.
- Coklar, A. N., & Sahin, Y. L. (2011). Technostress levels of social network users based on ICTs in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, 23(2), 171-182
- Cooper, C., Dewe, P. & O'Driscoll, M. (2001) *Organizational stress: a review and critique of theory, research, and applications*. California: Sage Publications.

- D'Arcy, J., Gupta, A., Tarafdar, M. & Turel, O. (2014). Reflecting on the "dark side" of information technology use. *Communications of the Association for Information Systems*, 35(5), 109-118.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The information society*, 20(5), 325-344.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen (10. uud. painos). Tampere: Vastapaino
- Foehr, U. G. (2006). *Media multitasking among American youth: Prevalence, predictors and pairings*. Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Finlex (2018). Tietosuojalaki. Haettu 7.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>
- Galluch, P. S., Grover, V., & Thatcher, J. B. (2015). Interrupting the workplace: examining stressors in an information technology context. *Journal of the Association for Information Systems*, 16(1), 1.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2018). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uud. painos). Helsinki: Tammi.
- Hung, W. H., Chang, L. M. & Lin, C.H. (2011). Managing The Risk Of Overusing Mobile Phones In The Working Environment: A Study Of Ubiquitous Technostress.
- Kaplan, A. M. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53 (1), 59-68
- Kelly E.P. & Rowland H.C. (2000). Ethical and Online Privacy Issues in Electronic Commerce. *Business Horizons* 43(3), 3-12.
- Kim, H. W., Kankanhalli, A., & Lee, H. L. (2016). Investigating decision factors in mobile application purchase: A mixed-methods approach. *Information & Management*, 53(6), 727-739.
- Kobsa A. 2007. Privacy-enhanced personalization. *Communications of the ACM* 50(8), 24-33.
- Kosola, S. Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (2018). Lapset, nuoret ja älylaitteet – taiten tasapainoon. Duodecim.

- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- 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.
- Lee, F. J. & Taatgen, N. A. (2002). Multitasking as skill acquisition. *Teoksessa Proceedings of the twenty-fourth annual conference of the cognitive science society* (572-577).
- Levitin, D. J. (2015, 18. tammikuuta). Why the modern world is bad for your brain. Haettu 15.6.2019 osoitteesta [http://daniellevitin.com/levitinlab/articles/2015-01-18\\_TheGuardian.pdf](http://daniellevitin.com/levitinlab/articles/2015-01-18_TheGuardian.pdf)
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A. & Weitzel, T. (2014). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 1-18.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015a). Giving too much social support: social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464.
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., and Weitzel, T. (2015b). "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.
- Mattila, A. S. (2018). Stressi. *Duodecim Terveyskirjasto*. Haettu 6.5.2019 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)
- Meier, A., & Schäfer, S., (2018). The Positive side of social comparison in social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Jul 2018. 411-417.
- Newell, P. B. (1998). A cross-cultural comparison of privacy definitions and functions: A system approach. *Journal of Environmental Psychology*, 18(4), 357-371.
- Pollach I. 2007. What's wrong with online privacy policies? *Communications of the ACM* 50(9), 103-108.
- Pönkä, H. (2014). *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy



- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. and Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.
- Rahnasto, I. (2002). *Internetoikeuden perusteet*. Helsinki: Talenum Media Oy.
- Saarenpää, A. Mattila, H., Kuusikko, K., Halttunen, R., Mäkelä, S., Niemi, M. I., Juanto, L., Andem, M. N. & Mikkola, T. (2009). *Oikeusjärjestys 2000* (6 painos, s. 299-451). Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: technostress among users of information and communication technologies. *International journal of psychology*, 48(3), 422-436.
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Chua, C. & Koskelainen, T. (2017). Explaining Information Technology Users' Ways of Mitigating Technostress. In *ECIS 2017 : Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems*, Guimarães, Portugal, June 5-10, 2017, 2460-2476.
- 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.
- Savolainen, R. (2007). Filtering and withdrawing: strategies for coping with information overload in everyday contexts. *Journal of Information Science*, 33(5), 611–621.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- 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.
- Srivastava, S. C., Chandra, S., & Shirish, A. (2015). Technostress creators and job outcomes: theorising the moderating influence of personality traits. *Information Systems Journal*, 25(4), 355-401.
- Sullstöm, H. (2018). Luulitko olevasi turvassa urkinnalta Facebookin asetuksia säätämällä? Tarkista myös puhelimen asetukset ja muut sovellukset. YLE Uutiset. Haettu 6.5.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10146197>
- Suominen, J. Östman, S. Saarikoski, P. & Turtiainen, R. (2013). *Sosiaalisen median lyhyt historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2017). *The Technostress Trifecta—Techno Eustress, Techno Distress and Design: Theoretical Directions and an Agenda for Research*. *Information Systems Journal*, available online, pp. 1-37.

- Tarafdar, M., Gupta, A., & Turel, O. (2013). *Dark Side of Information Technology Use*. *Information Systems Journal* (23:3), pp. 269-275.
- Tarafdar, M., Gupta, A. & Turel, O. (2015a). Special issue on “dark side of information technology use”: An introduction and a framework for research. *Information Systems Journal*, 25(3), 161–170.
- Tarafdar, M., Pullins, E. B. & Ragu-Nathan, T. S. (2015b). Technostress: negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*, 25(2), 103–132.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328.
- 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.
- Tavani, H. T. (1999). Privacy online. *ACM SIGCAS Computers and Society*, 29(4), 11-19.
- Tavani H. T. (2007). Philosophical theories of privacy: implications for an adequate online privacy policy. *Metaphilosophy* 38(1), 1-22.
- Tu, Q., Wang, K. & Shu, Q. (2005). Computer-related Technostress in China. *Communications of the ACM*, 48(4), 77–81.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528.
- Työterveyslaitos. Palautuminen. Mars Matkalle! – Terveyttä työpaikoille - vinkkilistat. Haettu 10.5.2019 osoitteesta [https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Vinkkilista-Palautuminen\\_NETTI.pdf](https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Vinkkilista-Palautuminen_NETTI.pdf)
- YLE/STT. (2018) Facebook antoin teknologiajäteille vapaamman pääsyn käyttäjiensä tietoihin. Haettu 6.5.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10561759>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y. & Yang, J. (2016). *Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services*. 53(7), 904-914.

## LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

### Haastateltavan taustatietojen selvittäminen

- Ikä
- Sukupuoli
- Työssäkäyvä/työtön/opiskelija
- Mikä ala?

### Teema 1: Sosiaalisen median käyttäminen

- Mitä sosiaalisen median sovelluksia sinulla on käytössä?
- Mitä laitteita ja kuinka monta käytöstä löytyy?
- Kuinka aktiivisista erilaisten sosiaalisen median sovellusten käyttö on?
- Käytätkö sosiaalisen median sovelluksia muulloinkin kuin vapaa-ajalla? Esimerkiksi työn tekemiseen?
- Luetko sosiaalisen median käyttöehdot ennen kuin alat käyttämään sovellusta?

### Teema 2: Teknostressin ilmeneminen yksityisyyden näkökulmasta sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä

- Mitä ajatuksia oma yksityisyytesi herättää käyttäessäsi sosiaalisen median sovelluksia?
- Kiinnostaako sinua, minne kaikkialle omia tietojasi käytetään?
- Kiinnostaako sinua, millä tavalla yritykset hyötyvät tiedoistasi?
- Oletko pyrkinyt selvittämään mitä tietoja sinusta on tallennettu minnekin?
- Oletko erikseen pyrkinyt estämään tietojesi käyttöä jotenkin?
- Oletko kokenut fyysisiä tuntemuksia yksityisyytesi takia käyttäessäsi sosiaalisen median sovelluksia?
- Entä henkisiä tuntemuksia?
- Onko käytöksesi jotenkin muuttunut käyttäessäsi sosiaalisen median sovelluksia?
  - Oletko esimerkiksi lopettanut jonkin sovelluksen käyttämisen?
  - Oletko tietoisesti lakannut jakamasta tietoja itsestäsi?
  - Tarkentavia kysymyksiä haastateltavan mukaan
  - Esimerkkejä?

### Teema 3: Teknostressin lieventäminen yksityisyysasioissa sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä

- Oletko kokenut jonkin asian tai teon helpottavan negatiivisia tuntemuksia käyttäessäsi sosiaalisen median sovelluksia?
- Miten se on vaikuttanut käyttäytymiseesi?

- Oletko sen myötä käyttänyt enemmän vai vähemmän sosiaalisen median sovelluksia?

**MUUTA**

- Tuleeko sinulle mieleen jotain muuta, mitä ei ole käynyt vielä ilmi liittymisen yksityisyysasioihin sosiaalisen median sovelluksia käytettäessä?