

Tomi Riik

**VAPAA-AJAN TYLSYYDEN LIEVITTÄMINEN
ÄLYPUHELIMELLA - KOKEMUKSET JA VAIKUTUK-
SET YKSILÖN NÄKÖKULMASTA**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA
2023

TIIVISTELMÄ

Riik, Tomi

Vapaa-ajan tylsyyden lievittäminen älypuhelimella – kokemukset ja vaikutukset yksilön näkökulmasta

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2023, 92 s.

Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma

Ohjaaja(t): Salo, Markus; Hämäläinen, Antti

Älypuhelimien mahdollistamat vapaa-ajan viettomahdollisuudet ovat muuttaneet tylsyyden roolia yhteiskunnassamme. Entistä harvemmin meidän tarvitsee miettiä sitä, mitä tylsyydelle teemme. Älypuhelimien ominaisuudet ja jatkuva saatavuus tekee tylsyyden lievittämistä helppoa, nopeaa ja lähes automaattista. Vaikka älypuhelin tarjoaa tylsyyden lievittämisen kannalta valtavasti hyötyjä, on sillä myös negatiivisia vaikutuksia. Tässä tutkielmassa tarkasteltiin älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksia ja vaikutuksia. Yleisesti älypuhelimien tylsyysskäytön ympärillä vallitseva tutkimus on harvalukuista ja erityisesti älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksia kuvaavaa tutkimusta on vain vähän. Tutkielman tarkoituksena on parantaa tietämystä älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksista ja vaikutuksista yksilötasolla. Tutkielmassa aineisto kerättiin laadullisin menetelmin haastattelututkimuksena. Tuloksina havaittiin, että älypuhelimien rooli tylsyyden lievittämisessä on kasvanut ajan myötä ja se on usein oletusarvoinen valinta tylsyyden lievittämiseen. Älypuhelimien tylsyysskäytön syitä ovat sen helppous, nopeus ja vaivattomuus. Parhaimmillaan muutamassa sekunnissa tylsyyden poissa, eikä sen eteen tarvitse nähdä vaivaa. Tämä on toisaalta johtanut siihen, ettei tylsyyttä juurikaan siedetä, eivätkä tylsyyden hyödyt pääse nousemaan esiin. Toisaalta myös tylsien hetkien lyhyt kesto vaikuttaa tylsyyden hyötyjen syntymiseen. Tämän myötä esimerkiksi tylsyyden mahdollistama luovuus ja ajatustyö on jäänyt taka-alalle. Lisäksi älypuhelimien tylsyysskäyttö saattaa vähentää tunnetta käytettävissä olevasta vapaa-ajasta ja näin viedä aikaa esimerkiksi hyödyllisemmäksi koetulta tylsyyttä lievittäväältä toiminnalta.

Asiasanat: älypuhelin, tylsyyden lievittäminen

ABSTRACT

Riik, Tomi

Relieving leisure boredom with a smartphone – experiences and effects from an individual perspective

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2023, 92 pp.

Information Systems, Master's Thesis

Supervisor(s): Salo, Markus; Hämäläinen, Antti

Leisure opportunities made possible by smartphones have changed the role of boredom in our society. Less often do we have to think about what we do with boredom. The capabilities and constant availability of smartphones make boredom relief easy, quick and almost automatic. While smartphones offer huge benefits in terms of alleviating boredom, they also have negative effects. In this thesis, the experiences and effects of using a smartphone for boredom relief were examined. In general, research on boredom relief with a smartphone is scarce and there is little research describing the experiences of smartphone boredom use in particular. The aim of this study is to improve our understanding of the experiences and effects of smartphone boredom use at the individual level. In this thesis, data was collected using qualitative interviews. The results showed that the role of a smartphone in relieving boredom has increased over time and that it is often the default choice for relieving boredom. The reasons for using a smartphone for boredom relief are its ease, speed and convenience. At best, it only takes seconds to get rid of boredom, and you don't have to put in much effort. On the other hand, this has led to a situation where boredom is rarely tolerated, and we miss out on the benefits of boredom. Also, the short duration of the feeling of boredom also contributes to the emergence of the benefits of boredom. As a result, for example, the creativity and brainwork made possible by boredom have taken a step back. In addition, boredom use of the smartphone may reduce the sense of leisure time available and thus take time away from activities that are perceived to be more rewarding in relieving boredom.

Keywords: smartphone, boredom, relieving boredom

KUVIOT

| | |
|---|----|
| KUVIO 1 Tylsyyden määritelmä Eastwoodin ym. (2012, s. 483) mukaan | 18 |
| KUVIO 2 Esimerkki aineiston teemoittelusta..... | 35 |

TAULUKOT

| | |
|---|----|
| TAULUKKO 1 Tylsyyden kuvailua (Harris, 2000, s. 587) | 19 |
| TAULUKKO 2 Tylsyyden koetut hyödyt (Harris, 2000, s. 590)..... | 21 |
| TAULUKKO 3 Haastateltavien taustatietoja..... | 32 |
| TAULUKKO 4 Arvio älypuhelimien käyttöajasta | 41 |
| TAULUKKO 5 Tylsyyden lievittämisen keinot ilman älypuhelimia..... | 47 |
| TAULUKKO 6 Tylsyyden koetut hyödyt | 49 |
| TAULUKKO 7 Syitä älypuhelimien tylsyysskäytölle | 55 |
| TAULUKKO 8 Yhteenveto tuloksista..... | 74 |

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIOT JA TAULUKOT

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 7 |
| 2 | ÄLYPUHELIN JA SEN KÄYTTÄMINEN..... | 11 |
| 2.1 | Käyttämisen syitä..... | 12 |
| 2.1.1 | Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen..... | 12 |
| 2.1.2 | Ajan kuluttaminen..... | 13 |
| 2.1.3 | Älypuhelimien ongelmallinen käyttö..... | 13 |
| 2.2 | Älypuhelin tunteiden säätelyn välineenä..... | 13 |
| 3 | TYLSYYDEN TUNNE..... | 16 |
| 3.1 | Tylsyyden määritelmä ja sen piirteet..... | 16 |
| 3.2 | Vapaa-ajan tylsyyden..... | 20 |
| 3.3 | Tylsyyden hyödyt..... | 20 |
| 3.4 | Tylsyyden lievittäminen..... | 22 |
| 4 | YHTEENVETO KIRJALLISUUDESTA..... | 25 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN..... | 28 |
| 5.1 | Tutkimuksen tavoite..... | 28 |
| 5.2 | Tutkimusmenetelmä..... | 29 |
| 5.3 | Aineiston kerääminen..... | 30 |
| 5.4 | Aineiston litterointi..... | 33 |
| 5.5 | Aineiston analysointi..... | 34 |
| 5.6 | Tutkimuksen luotettavuus..... | 36 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TULOKSET..... | 38 |
| 6.1 | Vapaa-aika ja älypuhelin..... | 38 |
| 6.1.1 | Vapaa-ajan aktiivisuus ja älypuhelimien käyttötavat..... | 38 |
| 6.1.2 | Älypuhelimien käyttöaika..... | 40 |
| 6.2 | Tylsät hetket vapaa-ajalla..... | 42 |
| 6.2.1 | Tylsyydensietokyky..... | 45 |
| 6.2.2 | Tylsyyden lievittäminen ilman älypuhelimia..... | 47 |
| 6.3 | Tylsyyden koetut hyödyt ja haitat..... | 48 |
| 6.3.1 | Hyödyt..... | 49 |
| 6.3.2 | Haitat..... | 51 |
| 6.4 | Älypuhelimien tylsyydenkokemukset..... | 53 |
| 6.4.1 | Syitä älypuhelimien tylsyydenkokemukselle..... | 53 |
| 6.4.2 | Älypuhelin oletusarvoisena tylsyyden lievittäjänä..... | 56 |
| 6.4.3 | Koetaanko älypuhelin tylsyyttä lievittäväksi..... | 58 |

| | | |
|-------|---|----|
| 6.4.4 | Älypuhelimien tylsyysskäytön positiiviset kokemukset | 61 |
| 6.5 | Älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutukset | 63 |
| 6.5.1 | Vaikutukset keskittymiskykyyn | 63 |
| 6.5.2 | Vaikutukset tylsyydensietokykyyn | 66 |
| 6.5.3 | Vaikutukset luovuuteen | 68 |
| 6.5.4 | Vaikutukset tunteeseen käytettävissä olevasta vapaa-ajasta | 71 |
| 6.5.5 | Vaikutukset ajatustyöhön | 73 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA | 76 |
| 7.1 | Älypuhelimien tylsyysskäytön kokemukset ja koetut vaikutukset | 76 |
| 7.2 | Kontribuutiot tutkimuksen ja käytännön kannalta | 81 |
| 7.3 | Rajoitukset ja ehdotukset jatkotutkimukselle | 82 |
| 7.4 | Lopuksi | 83 |
| | LÄHTEET | 85 |
| | LIITE 1 HAASTATTELURUNKO | 91 |

1 JOHDANTO

Aktiviteetti johon osallistut alkaa tylsistyyttää; keskittymisesi harhailee pois meillä olevasta asiasta ja käsi hakeutuu kohti älypuhelinta. Pian havaitset käyttäneesi sitä enemmän kuin mitä oli tarkoitus. Kuulostaako tutulta? Näin raportoivat muun muassa Heitmayerin ja Lahloun (2021) haastateltavat. Tylsyyys onkin varsin yleinen tunne, joka on läsnä arkipäiväisessä toiminnassa (Damrad-Frye & Laird, 1989; Eastwood ym., 2012; Elpidorou, 2014). Sille tyypillisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi tunne tyytymättömyydestä, levottomuudesta tai väsymyksestä (Elpidorou, 2014). Jatkuvasti mukana kulkevana laitteena älypuhelin mahdollistaa tylsyyden lievittämisen missä- ja milloin tahansa (Leung, 2020). Whelanin, Islamin ja Brooks (2020) mukaan tylsyyden tunteen välttäminen on yksi syy miksi monet ihmiset käyttävät esimerkiksi sosiaalista mediaa.

Tässä tutkielmassa tutkitaan vapaa-ajalla koettua tylsyyttä ja sen lievittämistä älypuhelimella sekä sitä, millaisia vaikutuksia käytöllä koetaan olevan. Tylsyyttä käsitellään tässä tutkielmassa tunteena, joka juontuu halusta osallistua tyydyttävään toimintaan siihen kuitenkin erinäisistä syistä pystymättä. Tarkastelu rajataan koskemaan vain vapaa-ajan tylsyyden tunnetta ja täysi-ikäisiä älypuhelimien käyttäjiä. Aiheeseen liittyvässä määrällisessä tutkimuksessa on käsitelty muun muassa yksilön tylsistymisalttiutta ja sen aiheuttamia ongelmia teknologian käytössä. Tylsistymisalttiuden suhdetta ongelmalliseen älypuhelimien tai sosiaalisen median käyttöön on tutkinut määrällisesti esimerkiksi Elhai, Vasquez, Lustgarten, Levine & Hall, 2018; Wolniewicz, Rozgonjuk & Elhai, 2020; Whelan, Islam & Brooks, 2020 ja Wegmann, Ostendorf & Brand, 2018. Tutkimuksissa on usein havaittu yksilön tylsistymisalttiuden johtavan käyttöön joka vaikuttaa yksilöön negatiivisesti. Stockdale ja Coyne (2020) tutkivat motivaatiota käyttää sosiaalisia verkostoitumispalveluita kolmen vuoden aikajänalla, myöhäisnuoruudesta alkavaan aikuisuuteen asti. Tällä ajanjaksolla tutkimuksessa havaittiin muun muassa sosiaalisten verkostopalveluiden käytön lisääntyneen tylsyyden lievittämiseksi. (Stockdale & Coyne, 2020.) Griffioen, Scholten, Lichtwarck-Aschoff, van Rooij ja Granic (2021) tutkivat hekin nuorten aikuisten älypuhelimien käyttöä ja havaitsivat, että sosiaalisen median käyttö älypuhelimella

aloitettiin tutkimustilanteessa lähes aina tavasta tai tylsistymisestä johtuen. Käytön aloittamista kuvailtiin automaattiseksi ja lähes ajattelemattomaksi teoksi. (Griffioen ym., 2021). Notifikaatioiden sijaan vaikuttaakin siltä, että vuorovaikutus älypuhelimien kanssa käynnistetään useimmiten käyttäjien toimesta (Heitmayer & Lahlou, 2021).

Jiang ja Li (2018) tutkivat nuorten älypuhelinriippuvuuteen vaikuttavia tekijöitä ja havaitsivat, että vapaa-ajan tylsistyminen oli vahvin älypuhelinriippuvuutta ennustava tekijä. Myös Kil, Kim, Park & Lee (2021) osoittivat vapaa-ajan tylsyyden olevan positiivisessa yhteydessä älypuhelimien käyttöön. Leung (2020) puolestaan käsitteli tutkimuksessaan sitä, miten flowtilan saavuttaminen ja erilaiset älypuhelimien käyttötapaukset vaikuttavat tylsyyden kokemiseen vapaaajalla. Tuloksina havaittiin, että mitä enemmän ihmiset käyttävät älypuhelimia lyhytkestoisiin, mielihyvää ja ajanvietettä tuottaviin hedonisiin toimintoihin, kuten suoratoistovideoiden katseluun, pelien pelaamiseen tai musiikin kuunteluun, sitä enemmän he tunsivat fyysisen läsnäolonsa olevan puutteellista. (Leung, 2020.)

Hämäläinen, Salo ja Pirkkalainen (2022) eivät tutkimuksessaan suoraan käsitelleet tylsyyden tunnetta, vaan himoa (engl. craving) käyttää älypuhelimia ja sen roolia koettuun älypuhelimesta johtuvaan teknostressiin. Artikkelin mukaan moni haastateltavista kuitenkin kaipasi virikkeitä erityisesti tilanteissa, jotka he kokivat tylsinä. Tylsyyden lievittämistä älypuhelimia selaamalla ei kuitenkaan useimmissa tapauksissa pidetty hyvänä vaihtoehtona, vaan haastateltavat eivät olleet tyytyväisiä itseensä näin toimiessaan. (Hämäläinen ym., 2022.) Samankaltaisia havaintoja tekivät myös Allaby ja Shannon (2020), jotka tutkivat nuorten kokemuksia vapaa-aikaan liittyvästä älypuhelimien käytöstä. Tutkimuksessa havaittiin, että nuoret kokivat älypuhelimien vapaa-ajan tylsyyttä lievittävänä välineenä, joka tarjosi helppoa tekemistä ja poisti voimakkaimman tylsyyden tunteen, mutta kokemusta ei kuitenkaan kuvailtu tyydyttäväksi. (Allaby & Shannon, 2020.)

Nykymaailmassa älypuhelimella on siis kiistattoman suuri rooli tylsyyden lievittämisessä. Tylsyyden ei kuitenkaan ole vain huono asia, josta tulisi päästä mahdollisimman nopeasti eroon. Esimerkiksi Elpidorou (2014) argumentoi artikkelissaan, että tylsyyden ei liity vain negatiivisia puolia. Tylsistymisen voidaan nähdä esimerkiksi motivoivan uuden tavoitteen tavoitteluun tai varoittavan siitä, että emme tee sitä mitä haluamme tehdä. Tylsyyden ei siis anna meille informaatiota itsestämme ja maailmastamme ja voi auttaa meitä havaitsemaan, että oma toimintamme on merkityksellistä tai merkittävää. (Elpidorou, 2014.) On siis perusteltua pohtia muun muassa sitä, mitä tapahtuu, kun kanavoimme tylsistymisen aiheuttaman motivaation tehdä jotain merkityksellistä älypuhelimien käyttämiseen. Kuten jo aiemmin esimerkiksi Hämäläisen ym. (2022) sekä Allaby ja Shannonin (2020) tutkimuksissa kävi ilmi, yksilöt eivät aina olleet tyytyväisiä toimiessaan näin. Mielenkiintoinen havainto liittyy siihen, että ihmiset tiedostavat tylsyyden lievittämisen älypuhelimella olevan heille epämieluisaa, mutta tekevät niin silti. Ilmiöön liittyen on muun muassa Wilsonin ym. (2014) toimesta tutkittu, että huoneessa istuessaan 67% miehistä ja 25% naisista antoivat itselleen

mieluummin sähköiskun kuin olivat täysin yksin ajatustensa kanssa (Wilson ym., 2014). Ihmisillä vaikuttaa siis olevan synnynnäinen taipumus välttää tylsyyttä ja tehdä mieluummin jotain kuin ei mitään, vaikka sillä olisikin heihin negatiivisia vaikutuksia. Tähän tekemisen tarpeeseen älypuhelin vastaa erinomaisesti.

Älypuhelimella tapahtuvaa tylsyyden lievittämistä käsittelevä tutkimus on harvalukuista ja usein toteutettu määrällisenä. Aiemmin yllä esiteltyistä tutkimuksista ainoastaan Allabyin ja Shannonin (2020) tutkimus käsitteli tylsyyden lievittämisen vaikutuksia laadullisesti 14-17 vuotiaiden osalta. Muutoin tutkimuksissa on keskitytty havainnoimaan, altistaako tylsyyden poistaminen älypuhelimella esimerkiksi älypuhelinriippuvuudelle tai muille ongelmille. Myös näissä tutkimuksissa tarkastelu on usein rajattu nuoriin älypuhelimien käyttäjiin. Tämän pohjalta voidaan todeta, että älypuhelimien tylsyysskäytön syy-seuraussuhteita on aiemmassa kirjallisuudessa käsitelty, mutta vain harvoin on keskitytty tarkastelemaan yksilön omia kokemuksia tylsyyden lievittämisestä ja sen vaikutuksista. Tämä tutkielma keskittyy havaittuun tutkimusaukkoon ja auttaa ymmärtämään paremmin älypuhelimien tylsyysskäytön syitä, kokemuksia ja vaikutuksia. Vielä ennen tutkimuskysymysten esittämistä on hyvä selvittää, että tässä tutkielmassa älypuhelimien tylsyysskäytöllä viitataan tilanteeseen, jossa älypuhelin käytetään vapaa-ajan tylsyyden lievittämiseksi. Tutkielman tutkimuskysymykseksi asetetaan täten seuraava:

- Millaisia kokemuksia ja koettuja vaikutuksia yksilöillä on liittyen älypuhelimien tylsyysskäyttöön?

Tutkimuskysymykseen lähdetään etsimään vastausta laadullisen haastattelututkimuksen avulla, jossa yksilöt pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan aiheeseen liittyen. Tutkimuksen tulokset auttavat yksilöitä havainnoimaan älypuhelimien suhdetta niinkin arkiseen asiaan kuin tylsyyteen. Lisäksi se auttaa ymmärtämään millaisia vaikutuksia tylsyysskäytöllä voi olla. Toisaalta tulokset myös kasvattavat yhteiskunnallista tietoisuutta älypuhelimien tylsyysskäytöstä - sitä käsittelevää tutkimusta kun on ennestään varsin niukasti.

Tutkielman rakenne jakautuu teoriaosioon ja empiiriseen osioon. Luvuissa 2-4 käsitellään aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Teoriaosiossa avataan myös tutkielma kannalta keskeiset käsitteet. Teoriaosioon etsittiin kirjallisuutta käyttäen apuna pääosin Google Scholar -hakukonetta, ScienceDirect -tietokantaa, JYKDOK -tietokantaa sekä IEEE Xplore -tietokantaa. Kirjallisuutta haettiin painottamalla ja yhdistelemällä hakusanoja kuten smartphone, boredom, leisure-boredom, leisure-time, boredom-proneness, emotion regulation, benefits ja drawbacks. Myös aiheen kannalta relevanttien tutkimusten lähdeluetteloita hyödynnettiin. Lähteiksi pyrittiin valikoimaan vain laadukkaita vertaisarvoituja tieteellisiä julkaisuja. Teoriaosio päättyy lukuun 4, jossa tehdään yhteenveto käsitellyistä kirjallisuudesta ennen empiiriseen osioon siirtymistä. Luku 5 keskittyy avaamaan empiirisen osion toteuttamisen yksityiskohtia ja luvussa 6 esitellään haastattelututkimuksen tulokset. Lopuksi luvussa 7 tuloksista tehdään

yhteenveto, niitä vertaillaan aiempaan kirjallisuuteen ja niiden merkitystä pohditaan tieteen sekä käytännön kannalta. Lisäksi esitellään jatkotutkimusaiheet.

2 ÄLYPUHELIN JA SEN KÄYTTÄMINEN

Tässä vaiheessa ensimmäinen kysymys liittyy yksinkertaisesti siihen, miksi tylsyyden lievittämistä älypuhelimella on relevanttia tutkia. Älypuhelin onkin saavuttanut Suomessa suuren yleisön, joten sen käytöstä aiheutuvat vaikutukset koskettavat yhä suurempaa osaa väestöstä. Vuonna 2021 88 %:lla suomalaisista oli käytössään älypuhelin, 16–24 ja 25–34-vuotiaiden kohdalla vastaava luku oli 99 % (SVT, 2021). Maailmassa älypuhelinliittymiä oli vuonna 2021 6,259 miljardia, kun vastaava luku vuonna 2016 oli 3,668 miljardia. Kasvua on täten ollut 70,64 prosenttia viidessä vuodessa (Statista, 2021). Älypuhelimien suosiolle ei siis ole näkyvissä loppua. Yksi syy tähän on teknologisisessa kehityksessä, jonka ansiosta älypuhelimien hintoja on voitu laskea ja sen hankkimisesta on tullut realistisempaa yhä suuremmalle osalle väestöstä. Esimerkiksi [Feng ja Yu \(2020\)](#) laskivat laatu- ja hintaindeksin älypuhelimille vuosilta 2007–2016 ja havaitsivat keskimääräisen hinnan laskevan keskimäärin yli 27 % vuodessa ([Feng & Yu, 2020](#)). Älypuhelimien käyttäjien myötä myös sen käyttötavat arjessa ovat lisääntyneet, esimerkiksi juuri tylsyyden lievittämisessä.

Älypuhelimien käyttäjien lisääntyessä myös siihen liittyvä tutkimus on lisääntynyt. Tutkimuksissa on usein tarkasteltu älypuhelimien negatiivisia vaikutuksia käyttäjään ja älypuhelimien käyttöön yhdistettyjä haittoja onkin aiemmassa kirjallisuudessa tunnistettu runsaasti. Käyttöön on liitetty muun muassa stressi ([Harwood, Dooley, Scott & Joiner, 2014](#)), teknostressi ([Lee, Chang, Lin ja Cheng, 2014](#)), ajantajun katoaminen (Lin ym., 2015), jatkuva kiireellisyyden tunne (Hämäläinen ym., 2022), pakonomainen käyttö (Y.-K. Lee ym., 2014), addiktio (Kwon ym., 2013), ahdistuneisuus ([Demirci, Akgonul & Akpınar, 2015](#)), heikentynyt akateeminen menestys (Amez & Baert, 2020), työn tuottavuuden lasku (Duke & Montag, 2017), masennus ([Thomé, Harenstam & Hagberg, 2011](#)) sekä heikko itsetunto (Casale ym., 2022). Lisäksi älypuhelimien käyttämiseen on tietyissä tilanteissa havaittu liittyvän merkityksettömyyden tunne. [Lukoffin, Yunin, Kientzin ja Hinikerin \(2018\)](#) tutkimuksessa älypuhelimien käyttöön liitettiin merkityksettömyyden ja autonomian menetyksen tunne, kun käytön motiivina oli käyttö ajanvietteeksi tai kun älypuheliminta käytettiin viihteeseen tai sillä

selattiin passiivisesti sosiaalista mediaa. Myös tapaan perustuvan käytön havaittiin vähentävän käytön merkityksellisyyden tunnetta.

On perusteltua olettaa älypuhelimien tarjoavan käyttäjälleen myös hyötyjä, muutoin älypuhelin tuskin olisi saavuttanut samanlaista suosiota kuin nyt. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaankin syitä käyttää älypuhelinia. Näin voidaan ymmärtää paremmin sitä, miksi älypuhelinia käytetään sen haitoista huolimatta. Syiden jälkeen tarkastellaan älypuhelinia tunteiden säätelyn välineenä, johon liittyy läheisesti myös tylsyyden tunteen säätely.

2.1 Käyttämisen syitä

Älypuhelin tarjoaa käyttäjälleen laajasti erilaisia mahdollisuuksia. Älypuhelinia käytetään esimerkiksi henkilökohtaisten asioiden hallintaan, sosiaalisten suhteiden luomiseen sekä ajan kuluttamiseen ja tunnetilojen säätelyyn (Lee ym., 2014). Lisäksi käyttämistä motivoi myös käytöstä saatava koettu arvo. Arvoja joita älypuhelimien käyttäjät yrittävät saavuttaa on havaittu olevan itseluottamuksen tunne, viihtyminen, mukavuuden tunne ja virkistyminen (Jung, 2014). Toisaalta käytöstä saatavien hyötyjen lisäksi älypuhelimien käyttämistä voi myös ohjata siihen kohdistuva riippuvuus tai himo (esim. De-Sola, Talledo, Rubio & de Fonseca, 2017; Kwon ym., 2013). Tässä alaluvussa tarkastellaan yksityiskohtaisemmin Leen ym. (2014) tunnistamia älypuhelimien käyttömahdollisuuksia, eli älypuhelinia sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ajan kuluttamisessa. Lisäksi sivutaan älypuhelimien ongelmallista käyttöä. Älypuhelimien roolia tunteiden säätelyn välineenä käsitellään tämän jälkeen laajemmin omassa luvussaan, sen ollessa tutkielman kannalta hyvin tärkeä teema. Kuten johdannossa esiteltiin, myös tylsyyden lievittäminen on yksi syy älypuhelimien käyttämiselle. Tässä luvussa tylsyyden lievittämistä ei käsitellä, koska sitä käsitellään tarkemmin luvussa kolme.

2.1.1 Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen

Älypuhelimellakin käytettävät sosiaaliset verkostopalvelut ovat yksi tapa luoda sosiaalisia suhteita ja kokea esimerkiksi hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Clark, Algoe & Green, 2018). Sosiaaliset verkostopalvelut voidaan määritellä palveluksi, jossa käyttäjä voi luoda itselleen julkisen tai puolijulkisen profiilin rajatussa palvelussa ja tarkastella luetteloa muista käyttäjistä joiden kanssa heillä on yhteys sekä selata omia ja muiden järjestelmässä olevien yhteyksiä (Boyd & Ellison, 2007). Sosiaalisten suhteiden luomisen lisäksi sosiaalisia verkostopalveluita voidaan käyttää esimerkiksi tiedonhakuun (Stockdale & Coyne, 2020). Niiden käyttöä voi motivoida olemassa olevien vertaisverkostojen ylläpitäminen, ajan kuluttaminen, rentoutuminen sekä arjen paineiden ja velvollisuuksien pakeneminen (Quan-Haase & Young, 2010). Yleisellä tasolla sosiaalisten verkostopalveluiden käyttöön löytyy motivaattoreita työhön, luovuuteen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, statuksen hakemiseen ja viihteeseen liittyvistä tekijöistä (Bulut ja Doğan 2017).

2.1.2 Ajan kuluttaminen

Ajan kuluttaminen on toinen yleinen syy käyttää älypuhelinta. Teknologian käyttö ajan kuluttamiseksi ulottuu kuitenkin aikaan kauan ennen älypuhelinta, kun aikaa voitiin kuluttaa esimerkiksi katselemalla televisiota (Rubin, 1983). Teknologian kehitys on luonut uusia mahdollisuuksia kuluttaa aikaa paikkariippumattomasti. Älypuhelimien avulla ajan kuluttaminen on nykyisin mahdollista esimerkiksi matkustellessa (Tan & Lu, 2020). Oulasvirta, Rattenbury, Ma ja Raita (2012) tutkivat älypuhelimien tottumusperusteista käyttöä ja yksi tärkeimmistä motivaattoreista käyttötottumuksille oli ajan kuluttaminen. Älypuhelinta saatettiin käyttää esimerkiksi bussimatalla, jolloin matkaan käytetty aika tuntui lyhyemmältä (Oulasvirta ym., 2012).

2.1.3 Älypuhelimien ongelmallinen käyttö

Ongelmallinen älypuhelimien käyttö on määritelty ”kyvyttömyydeksi säädellä matkapuhelimen käyttöä, mikä johtaa lopulta kielteisiin seurauksiin jokapäiväisessä elämässä (esim. taloudelliset ongelmat)” (Billieux, 2012). Älypuhelinta saatetaan siis käyttää myös muuten kuin siitä saatavien hyötyjen vuoksi, esimerkiksi jonkin tunnetilan takia. Elhai, Levine, Dvorak ja Hall (2016) tutkivat älypuhelimien ongelmallista käyttöä ja havaitsivat paitsijäämisen pelon (engl. FoMO, Fear of Missing Out) liittyvän vahvimmin älypuhelimien ongelmalliseen käyttöön. Muita ongelmalliseen käyttöön liittyviä tunnistettuja tekijöitä olivat kosketuksen tarve (engl. need for touch) sekä masennus. (Elhai ym., 2016.) Yleisesti aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa on tutkittu masennuksen, ahdistuneisuuden, kroonisen stressin ja/tai huonon itsetunnon suhteita ongelmalliseen älypuhelimien käyttöön. Näistä masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin on havaittu olevan siihen yhteydessä johdonmukaisesti (Elhai ym., 2017). Älypuhelimien ongelmalliselle käytölle löytyy siis laajalti tutkittuja selittäviä tekijöitä, jotka eivät välttämättä ole suoraan älypuhelimien käyttäjän kontrollissa. Jos käyttäjä esimerkiksi on masentunut, voi se johtaa älypuhelimien ongelmalliseen käyttöön. Ongelmalliseen älypuhelimien käyttöön liittyy myös vapaa-ajan tylsyys (esim. Lepp, Barkley & Li, 2017) ja yksilön tylsistymistäipuvaisuus (esim. Wolniewicz, Rozgonjuk, Elhai, 2020). Yksilön tylsistymistäipuvaisuudella tarkoitetaan ominaisuuksiin perustuvaa taipumusta kokea tylsyyttä ja sen on havaittu liittyvän paitsijäämisen tunteeseen ja tätä kautta ongelmalliseen älypuhelimien käyttöön (Wolniewicz ym., 2020).

2.2 Älypuhelin tunteiden säätelyn välineenä

Ennen tylsyyden tunteen tarkastelua luodaan katsaus älypuhelimeen tunteiden säätelyn välineenä. Tässä alaluvussa käsiteltävä aihe on tutkielman kannalta hyvin olennainen ja auttaa paremmin ymmärtämään siitä, millainen rooli älypuhelimella on tunteiden säätelyssä ja miksi juuri älypuhelinta käytetään tähän

tarkoitukseen. Luvussa esitellään esimerkkejä siitä, miten erilaisia tunnetiloja säädellään älypuhelimella ja millaisia vaikutuksia, niin positiivisia kuin negatiivisiakin, sillä voi olla. Myös tylsyyden tunne, jota säädellään älypuhelimella. Sitä käsitellään kuitenkin tarkemmin luvussa kolme tylsyyden käsitteenmäärittelyn jälkeen.

Wadley, Smith, Koval ja Gross (2020) puhuvat artikkelissaan digitaalisesta tunteiden säätelystä, jolla tarkoitetaan teknologian käyttämistä esimerkiksi tunteiden, mielialojen ja stressitasojen strategiseen säätelyyn. He näkevät juuri älypuhelimien digitaalisen tunteiden säätelyn kannalta huomionarvoisena laitteena, sillä siinä yhteen, missä tahansa käytettävissä olevaan laitteeseen, yhdistyy useita tapoja säädellä tunteita (kuten musiikki, videot, pelit, sosiaaliset yhteydet ja kauppapaikat). He myös esittävät huolen siitä, miten tunteiden säätelystä esimerkiksi älypuhelimella voi olla lyhytaikaista hyötyä, mutta se voi lopulta johtaa pitkän aikavälin haittoihin. (Wadley ym., 2020.)

Shi, Koval, Kostakos, Goncalves ja Wadley (2023) tutkivat tarkemmin älypuhelimella tunteiden säätelyn välineenä. Tutkimuksessa havaittiin ihmisten käyttävän älypuhelimia usein tavoitteenaan muuttaa tai säädellä tunteitaan jokapäiväisessä elämässä. Huomionarvoista on, miten osa tutkimukseen osallistujista ei ennen tutkimusta tiedostanut harjoittavansa digitaalista tunteiden säätelyä. Vasta tutkimus auttoi heitä havainnoimaan, että he tekivät sitä usein.

Tutkimuksessa haastateltavien älypuhelimella käyttämästään ajasta 42,94 % sisälsi tavoitteen säädellä tunteita. Haastateltavien älypuhelimien käyttö auttoi heitä esimerkiksi pääsemään eroon tylsyydestä ja tuntemaan olonsa positiivisemmaksi. Eräs haastateltavista kertoi musiikin ja musiikkivideoiden auttavan häntä tuntemaan olonsa paremmaksi aamuisin. Yleinen havainto olikin, että älypuhelimien käyttö tunteiden säätelyyn tapahtui useimmiten silloin, kun käyttäjien vireystila oli alhainen tai he kokivat negatiivisia tunnetiloja.

Tylsyyden lisäksi Shi ym. (2023) havaitsivat älypuhelimella käytettävän stressin, yksinäisyyden, uupumuksen ja surullisuuden tunnetilojen säätelyyn. Älypuhelimien avulla pystyttiin rentoutumaan stressaavissa tilanteissa esimerkiksi katsomalla videoita tai kuuntelemalla musiikkia. Toisaalta älypuhelin tarjosi helppoja aktiviteetteja silloin kun stressin takia muihin aktiviteetteihin ei ollut energiaa tai halua osallistua. Yksinäisyyden tunnetta vähennettiin viestintä- ja sosiaalisen median sovelluksien, kuten WhatsApp ja Facebook, avulla. Näitä käyttämällä saattoi olla yhteydessä ystäviin ja perheenjäseniin silloin, kun heidän tapaamisensa ei fyysisesti ollut mahdollista. Uupumusta helpotettiin käyttämällä viihdettä tuovia sovelluksia rentoutumiseen ja kun olo oli surullinen, saatettiin älypuhelimien välityksellä juttelemalla hakea lohtua sekä ilmaista tunteita.

Tutkimuksessa haastateltavat kokivat älypuhelimeen perustuvan tunteiden säätelyn tehokkaana, mutta pääosin lyhytkestoisena keinona. Älypuhelimella saatettiin tästä syystä käyttää toistuvasti, sillä siitä saatava ilo tai helpotus ei kestänyt kauaa. Eräs haastateltavista kuvaili, miten älypuhelin ei tarjoa hänelle mitään konkreettista, vaan vain hetkellisen viihtymisen tunteen. Kun älypuhelimella käytettiin sosiaaliseen kanssakäymiseen, koettiin positiiviset vaikutukset pidempikestoisina. Musiikin kuuntelu sen sijaan nähtiin luotettavana keinona voida

paremmin. Musiikki antoi energiaa, poisti tylsyyttä, vähensi uupumusta ja auttoi rentoutumaan. Sen ei koettu ainoastaan lieventävän negatiivisia tunnetiloja, vaan auttavan suoriutumiseen entistä paremmin. Kaikki tunteiden säätelyyn perustuva käyttö ei kuitenkaan johtanut positiivisiin lopputuloksiin, vaan haastateltavat nostivat esille sosiaalisen median käytön aiheuttavan joskus negatiivisia tunnetiloja kuten riittämättömyyttä.

Haastattelussa useimmin esille nousseet hyödyt älypuhelimien käytöstä tunnetilojen säätelyyn liittyivät sen vaivattomaan saatavuuteen ja laajoihin käyttömahdollisuuksiin. Älypuhelimien käyttäminen nähtiin kätevämpänä kuin esimerkiksi kävelyllä lähteminen tai fyysinen sosiaalinen kanssakäyminen, eikä sen käyttöön vaikuta esimerkiksi vallitseva säätila tai keskustelukavereiden saatavuus. Toisaalta älypuhelimien tarjoamat laajat resurssit eri tunteiden säätelyyn antoivat ihmisille mahdollisuuden siirtyä joustavasti resurssista toiseen.

Vastaavasti älypuhelimella tapahtuvan tunteiden säätelyn haitoiksi koettiin mahdollisuus älypuhelimien addiktoitumiseen, kun sen tarjoamiin positiivisiin vaikutuksiin jäädään koukkuun. Huolestuneita oltiin myös siitä, että älypuhelimien tarjoamat mahdollisuudet tunteiden säätelyyn tekevät älypuhelimesta oletusarvoisen valinnan. Täten käyttö voi johtaa esimerkiksi antisosiaalisuuteen, kun älypuhelin valitaan helpommin esimerkiksi kasvoittain tapahtuvan kanssakäymisen sijasta. Lisäksi iltaisin tapahtuvan tunteiden säätelyn koettiin voivan vaikuttavan negatiivisesti unenlaatuun ja aiheuttavan silmien epämukavuutta. Tunteiden säätelyssä älypuhelimien käytön lopputuloksien ei myöskään aina koettu olevan käyttäjien kontrollista, vaan siitä saattoi lopulta aiheutua entistä kielteisempiä tunnetiloja. (Shi ym., 2023.)

Nykypäivänä älypuhelimien rooli tunteiden säätelyn välineenä vaikuttaa siis olevan merkittävä, mutta ei välttämättä käyttäjälle ilmeinen. Älypuhelimien tarjoamat mahdollisuudet säädellä tunnetiloja voivat auttaa käyttäjiä tuntemaan olonsa paremmaksi tai jopa suoriutumiseen paremmin. Toisaalta vaikutukset eivät ole aina vain positiivisia. Vaikka käyttäjä toivoisikin helpotusta kulloinkin vallitsevaan tunnetilaan, ei käyttäjällä välttämättä ole täyttä kontrollia lopputulokseen. Tätä vasten onkin mielenkiintoista myöhemmin tässä tutkielmassa tarkastella, miten yksilöt kokevat älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttavan heihin. Tiedämme nyt enemmän siitä, miksi älypuhelimia käytetään ja miksi älypuhelimien tylsyysskäytön tarkastelu on relevanttia. Yhä laajemmalle levittäytyneinä älypuhelimet vaikuttavat meihin moniulotteisilla tavoilla tylsyyden lievittämisen lisäksi.

3 TYLSYYDEN TUNNE

Jotta voidaan käsitellä ja ymmärtää tylsyysskäytön vaikutuksia, tulee ymmärtää tylsyyttä itsessään. Tässä luvussa määritellään kaksi tutkielman kannalta keskeistä käsitettä, jotka ovat tylsyys ja vapaa-ajan tylsyys. Ensin tarkastellaan tylsyyden määritelmää, jonka jälkeen siirrytään vapaa-ajan tylsyyteen. Lopuksi aiemman kirjallisuuden pohjalta tarkastellaan tylsyyden hyötyjä ja haittoja sekä tylsyyden lievittämistä.

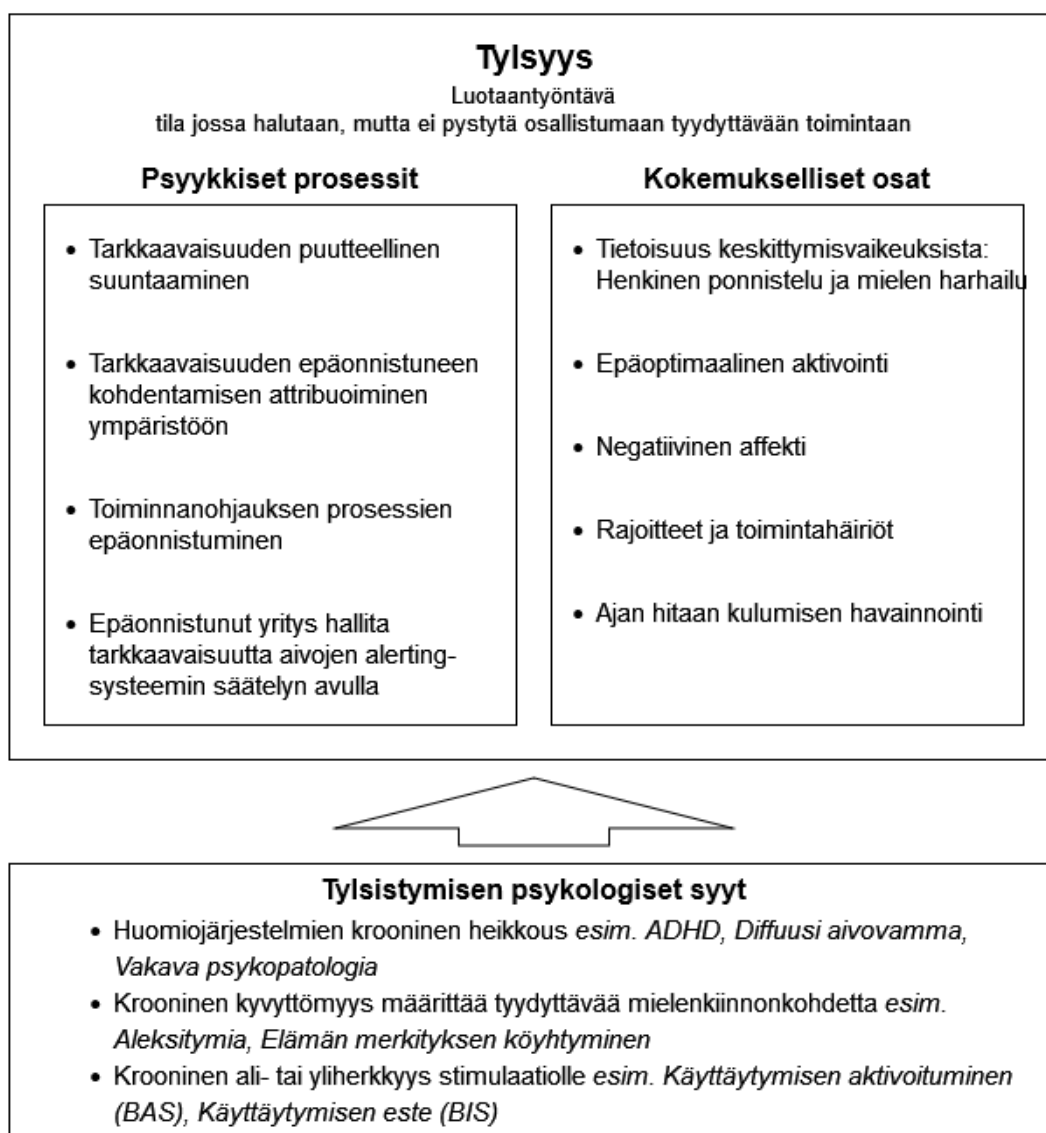
3.1 Tylsyyden määritelmä ja sen piirteet

Tylsyyden tunne on vaikeasti määriteltävissä. Tämän vuoksi yksilöt saattavat käyttää tylsistymisen termiä löyhästi, esimerkiksi viittaamalla sillä muihin negatiivisiin tunnetiloihin. Tästäkin huolimatta yksilötasolla esimerkiksi vastenmielisyyden ja tylsyyden kokemukset näyttävät olevan mahdollista erottaa toisistaan. (Hill & Perkins, 1985.) Samankaltaisia ajatuksia esittää myös Bench ja Lench (2013), jotka mainitsevat tylsyyden määrittelyn olevan vaikeaa osittain siitä syystä, ettei ole selvää, miksi ihmiset kokevat tylsyyttä. Heidän mukaansa tutkijat ovat pyrkineet määrittelemään tylsyyttä sen aiheuttamien lopputulosten kautta. (Bench & Lench, 2013.) Westgate ja Steidle (2020) esittävät, että tylsyyttä ei ole historiallisesti aina määritelty tunteeksi ja vain suhteellisen harvoissa tutkimuksissa on tutkittu tylsyyden syitä ja sen seurauksia. On kuitenkin löydetty todisteita siitä, että tylsyys käyttäytyy kuten tunne ja toisaalta käsittelemällä sitä tunteena, sen syitä ja seurauksia voidaan paremmin ymmärtää. (Westgate & Steidle, 2020.)

Tylsyyden määrittelemisen tunteeksi on saanut tukea niin vanhemmasta kuin uudemmastakin kirjallisuudesta. Esimerkiksi Smithin (1981) mukaan tylsyys on määritelty usein ”tunteeksi, haluksi tai ristiriidaksi, toisin sanoen (usein) tietoisesti käyttäytymisen motivaattoriksi”. Myös van Tilburg ja Igou (2012) argumentoivat tylsyyden olevan oma tunteensa, sillä sille tyypillisiä piirteitä ei löydy muista tunteista. Tekijät kuten epämiellyttävyys, kiinnostuksen puute tai

irtautuneisuus voivat liittyä esimerkiksi surun tunteeseen, mutta tylsyydelle keskeistä on tuntee olevansa vailla haastetta tai että oma toiminta koetaan merkityksettömäksi. (van Tilburg & Igou, 2012.)

Tylsyyttä ei kuitenkaan aina ole määritelty tunteeksi, vaan esimerkiksi tilaksi. Tästä toimii esimerkkinä kuvio 1, jossa esitellään Eastwoodin, Frischenin, Fensken ja Smilekin (2012) määritelmä tylsyydestä. He määrittelevät tylsyyden ”luotaantyydyttäväksi tilaksi, jossa halutaan, mutta ei pystytä osallistumaan tyydyttävään toimintaan”. Kuviossa 1 näkyy määritelmän yksityiskohtaisempi sisältö. Eastwood ym. (2012) selittävät kuvion 1 ylemmän paneelin sisältävän yhteenvedon tylsyyden määrittävistä psyykkisistä prosesseista ja kokemuksellisista osista ja niiden suhteista. Alemmassa paneelissa esitetään tylsyyden mahdollisia psykologisia syitä, joita olemassa olevat tylsyysteoriat tarjoavat. Syiden yksilölliset eroavaisuustekijät on kursivoitu. (Eastwood ym., 2012.) Heidän mukaansa tylsyyden on siis pikemminkin tila, johon liitetyt kuviossa 1 esitetyt psyykkiset prosessit ja kokemukselliset osat vaikuttavat.



KUVIO 1 Tylsyyden määritelmä Eastwoodin ym. (2012, s. 483) mukaan

Tylsyydelle löytyy siis useita määritelmiä riippuen tarkasteltavasta näkökulmasta ja tylsysteoriasta. Myös tylsyyden subjektiivinen luonne vaikeuttaa sen tarkkaa määrittelyä. Eastwood ym. (2012) tiivistävätkin, että vaikka eri tylsyyden teorit eroavat toisistaan ovat ne yhtä mieltä siitä, että tylsyyden määritelmässä ihminen haluaa, muttei pysty uppoutumaan tyydyttävään toimintaan.

Tässä tutkielmassa tylsyyttä käsitellään tunteena sen saaman laajan kirjallisuushuomion vuoksi. Toisaalta tylsyyden hahmottaminen haastateltaville voi myös olla helpompaa, kun se määritellään tunteeksi eikä esimerkiksi tilaksi. Kun tylsyydestä puhutaan arkikielessä, lienee yleisempää sanoa tuntevansa tylsyyttä kuin olevansa tylsyyden tilassa. Tutkielmassa tylsyyttä määritellään siis tunteena, jossa ihminen haluaa, muttei pysty uppoutumaan tyydyttävään

toimintaan. Kuten todettua, kirjallisuudessa tylsyyden tunne sijasta myös tilaksi tai kokemukseksi. Tästä syystä aiempaa kirjallisuutta käsitellessä myös näitä termejä saatetaan käyttää. Seuraavaksi tarkastellaan tylsyydelle tyypillisiä piirteitä, jotka tarjoavat konkreettisemmän tavan ymmärtää tylsyyttä.

Martin, Sadlo ja Stew (2006) tutkivat tylsyyden tunnetta laadullisesti. Haastateltavien keskuudessa tylsyyden koettiin hyvin epämiellyttävänä, jopa pahempaan tunteena kuin mikään muu. Lisäksi siihen liittyi levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Ääritapauksissa se johti jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. Tylsistyneenä koettiin kiireellistä tarvetta tehdä jotain, mutta samalla koettiin, ettei tätä tarvetta pystytä tyydyttämään vaihtoehtoista huolimatta. (Martin ym., 2006.) Taulukossa 1 on puolestaan esitelty Harrisin (2000) tutkimuksessa havaittuja tylsyyden tunteeseen liittyviä tekijöitä.

TAULUKKO 1 Tylsyyden kuvailua (Harris, 2000, s. 587)

| Kuvaava tekijä | Prosenttiosuus vastanneista (N=170) |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| Levottomuus | 26 |
| Huomion harhailu | 22 |
| Väsytys | 17 |
| Ei mitään tekemistä | 17 |
| Turhautuneisuus | 10 |
| Tyhjyys / surullisuus | 9 |
| Haasteen puute | 8 |
| Ahdistuneisuus | 8 |
| Motivaation puute | 5 |
| Tietoisuus sisäisistä tiloista | 3 |
| Hajamielisyys | 3 |
| Muu kuvaus | 4 |
| En ole koskaan tylsistynyt | 10 |

Myös Martinin ym., (2006) tutkimuksessa tylsyyteen liitettiin levottomuus, mutta lisäksi myös kahleissa olemisen tunne, vetämätön olo, syyllisyys sekä joissain tapauksissa masennus. Levottomuutta kuvailtiin siten, ettei mihinkään aktiiviteettiin pystynyt keskittymään eikä toisaalta pystynyt lepäämäänkään.

Edellä mainitut kuvaukset tukevat jo aiemmin havaittua tylsyyden tunne negatiivista luonnetta ja sen moniulotteisuutta. Tylsyyden määrittäminen täsmällisesti on vaikeaa; siihen saattaa liittyä useita samanaikaisia tuntemuksia ja lopulta jokainen yksilö kokee tylsyyden eri tavoin. Tylsyyden on joka tapauksessa varsin yleinen tunne, josta jokaisella on omanlaisensa kokemus.

3.2 Vapaa-ajan tylsyys

Tutkielmassa älypuhelimien tylsyysskäyttö rajoitetaan koskemaan vain vapaa-ajan tylsyyttä, joten vapaa-ajan tylsyyden määrittely on oleellista. Vapaa-ajan tylsyyden määritelmiä on kuitenkin varsin niukasti. Niistä käytetyin (ja myös tässä tutkielmassa käytettävä) lienee Iso-Aholan ja Weissingerin (1990) määritelmä, jossa vapaa-ajan tylsyyden kerrotaan olevan ”subjektiivinen käsitys siitä, että käytettävissä olevat vapaa-ajan kokemukset eivät riitä tyydyttämään optimaalisen aktiivisuuden tarpeita”. Syy vapaa-ajan tylsyyden kokemiselle voi olla se, että käytettävissä on liian paljon aikaa ja liian vähän tekemistä. Vapaa-ajalla siis haluttaisiin osallistua aktiivaatiota tuottaviin toimintoihin, mutta näiden toimintojen ollessa heikosti saatavilla, koetaan vapaa-ajan tylsyyttä. (Iso-Ahola & Weissinger, 1990.) Tämä määritelmä on luonnollisesti läheinen tylsyyden tunteen määritelmälle, mutta tarjoaa tylsyydelle ehkä konkreettisemmän tarttumapinnan. Vapaa-ajan tylsyys on myös liitetty vahvasti älypuhelimien käyttöön (esim. Al-laby & Shannon, 2020). Lisäksi älypuhelimien liiallisen käytön on havaittu olevan yksi vapaa-ajan tylsyyteen assosioiduista epäterveellisistä tavoista (Kil ym., 2021). Tähän liittyen esimerkiksi Jiang ja Li (2018) havaitsivat tutkimuksessaan vapaa-ajan tylsyyden olevan vahvin älypuhelinriippuvuutta ennustava tekijä.

Älypuhelimia käytetään siis lievittämään vapaa-ajan tylsyyttä, mutta toisaalta tämän käyttötapauksen haittapuolena voi olla esimerkiksi yllä mainittu älypuhelinriippuvuus. Älypuhelimien rooli vapaa-ajan tylsyyden poistajana voidaan nähdä kaksijakoisena: samalla kun se tarjoaa viihdettä ja tekemistä, se saattaa luoda meille epäterveellisiä riippuvuuksia tai käyttötottumuksia. Älypuhelimien hyödyt tylsyyden lievittämisessä eivät siis tule ilman hintaa.

3.3 Tylsyyden hyödyt

Myös tylsyyden hyötyjen ymmärtäminen on tutkielman kannalta keskeistä. Se mahdollistaa myöhemmin tarkastelun sen osalta, onko jotain kirjallisuudessa esiin nousseita hyötyjä esimerkiksi jäänyt yksilötasolla saavuttamatta älypuhelimien tylsyysskäytön takia. Toisaalta toinen mielenkiintoinen tarkasteltava asia on se, voiko tylsyys yhdistettynä älypuhelimien käyttämiseen tarjota uudenlaisia hyötyjä.

Tylsyydellä on tarkoituksensa ja sillä on arveltu olevan monia hyötyjä sen saamasta laajalti kielteisestä huomiosta huolimatta. Yksi tällainen on tylsyyden todennäköinen evolutiivinen arvo. Ilman tylsyyttä huomiomme saattaisi keskittyä elämämme kannalta merkityksettämiin ärsykkeisiin, sellaisiin jotka eivät ole vaarallisia tai vahvistavia. Emme pääsisi niistä irti, sillä emme olisi kykeneviä tunnistamaan eroa merkityksellisen ja merkityksettömän ärsykkeen välillä. Tylsistyminen merkityksettämiin asioihin auttaa meitä tottumaan elämän pikkuseikkoihin, ja täten keskittämään huomiotamme merkityksellisimpiin asioihin. (Mann & Cadman, 2014.) Myös johdannossakin kertaalleen mainittu

Elpidorou (2014) pitää tylsistymistä tärkeänä, sillä se ohjaa meitä osallistumaan mielekkääksi koettuun toimintaan. Pitämällä meidät yhteydessä siihen mistä välitämme, se edistää mielenkiinnonkohteitamme ja suojaa meitä tunneperäisiltä ansoilta ja pitkäaikaiselta tylsistymiseltä. (Elpidorou, 2014.) Tämän pohjalta voidaan pohtia esimerkiksi siitä, olisimmeko voineet kehittyä lajina näin pitkälle ilman tylsyyttä. Tylsyyden ohjatesa meitä merkityksellisen tekemisen pariin saavutamme siitä hyötyjä myös alitajuisesti. Tylsyydestä vaikuttaa olevan meille merkittäviä hyötyjä, vaikka se saattaakin tuntua ikävältä. Lisäksi jos mikään ei tylsistytä, voiko mikään silloin myöskään tuntua erityisen merkitykselliseltä tai tyydyttävältä?

Westgate ja Steidle (2020) näkevät tylsyyden parhaassa tapauksessa toimivan luovana polttoaineena: rikastaen globaalia kulttuuria esimerkiksi kirjallisuudella, kuvataiteella sekä musiikilla ja toisaalta auttavan nykypäivän polttavien ongelmien ratkaisemisessa. Tähän liittyen esimerkiksi Mann ja Cadman (2014) löysivät tutkimuksessaan yhteyden tylsistymisen ja luovuuden välillä, sillä tylsät tehtävät ennen luovaa ongelmanratkaisutilannetta lisäsivät koehenkilöiden luovuutta. Harrisin (2000) tutkimuksessa (ks. taulukko 2) haastateltavia pyydettiin nimeämään tylsyyden hyötyjä. Heistä 73% oli sitä mieltä, että tylsyyks voi joskus olla myönteistä ja 68% nimesi ainakin yhden hyödyn. Yleisimpiä mainittuja hyötyjä olivat mahdollisuus ajatteluun / pohdintaan, jonka nimesi 44% vastanneista ja rentoutuminen, 29% vastanneista.

TAULUKKO 2 Tylsyyden koetut hyödyt (Harris, 2000, s. 590)

| Tylsyyden koetut hyödyt | Prosenttiosuus vastanneista (N=170) |
|---|--|
| Mahdollisuus ajatteluun / pohdintaan | 44 |
| Rentoutuminen | 29 |
| Mahdollisuus kokeilla uutta | 8 |
| Luovuus | 7 |
| Mahdollisuus suunnitteluun / organisointiin | 4 |
| Vapaus stressistä | 4 |
| Mahdollisuus suorittaa tehtäviä | 2 |
| Muita hyötyjä | 1 |
| Ei mainittuja hyötyjä | 32 |

Taulukosta 2 nähdään miten tylsyyteen liitetyt koetut hyödyt ovat moninaisia. Huomionarvoista on muun muassa se, että 29% vastanneista piti yhtenä tylsyyden hyötynä rentoutumista, samalla kun taulukossa 1 levottomuus nähtiin yleisimpänä tylsyyttä kuvaavana tekijänä. Tylsässä hetkessä saattaa siis tuntua levottomalta, mutta toisaalta sen kanavointi rentoutumiseen on mahdollista. Tylsä hetki vaikuttaa olevan myös erinomainen tilaisuus käsitellä ja jäsenellä ajatuksiamme. Kuten taulukosta 2 voidaan lukea, mahdollisuus ajatteluun tai pohdintaan koettiin tylsyyden suurimpana hyötynä. Haaveilun on itseasiassa havaittu olevan yksi keino selvitä epämiellyttävästä tylsyyden tilasta (Smith, 1981). Sen voidaan katsoa tarjoavan mahdollisuuksia käsitellä tilanteita ja

ongelmia usealta eri kantilta useaan kertaan siten, että ongelmiin ja tilanteisiin voidaan löytää uusia mahdollisia ratkaisuja (Mann & Cadman, 2014). Haaveilun on lisäksi havaittu tietyissä tilanteissa tekevän meistä luovempia (Baird ym., 2012).

Tylsyys on siis tunne, joka auttaa meitä havaitsemaan meille merkityksellisiä asioita, samalla toimien motivaattorina välttää merkityksettömiä asioita. Tylsän hetken koittaessa pyrimme hakeutumaan mielenkiintoisemman toiminnan pariin ja mahdollisesti keksimme itsellemme jotain uutta tekemistä tylsyyden lievittämisen sitä vaatiessa. Emme jää kiinni merkityksettömiin asioihin tylsyyden motivoitessa meitä vaihtamaan huomiomme kohdetta, jos nykyinen kohde ei tuota meille tarpeeksi stimulaatiota. Lisäksi tylsyyteen liitetään usein myöskin luovuus. Voiko älypuhelimien tylsyysskäyttö vaikuttaa kykyymme luoda tai keksiä uutta? Jos emme siedä olla yksin ajatustemme kanssa vaan tartumme älypuheliimeen välittömästi tylsän hetken koittaessa, jääkö meiltä käyttämättä erinomainen tilaisuus käyttää luovuuttamme? Toisaalta, voiko älypuhelin kaikkine mahdollisuuksineen lopulta ruokkia sitä? Lisäksi herää kysymys siitä, millaisia vaikutuksia sillä on, jos emme tylsän hetken koittaessa anna ajatuksillemme tilaa.

3.4 Tylsyyden lievittäminen

Olemme nyt käsitelleet tylsyyden tunnetta, sen luonnetta sekä hyötyjä ja haittoja. Seuraavaksi tarkastelemme miten tylsyyttä voidaan lievittää älypuhelimella ja ilman sitä. Martin ym. (2006) käsitelivät tutkimuksessaan eri vapaa-ajan tylsyyden lievittämiskeinoja, joita olivat esimerkiksi television katselu, pelaaminen ja välipalojen tekeminen, mutta havaitsivat, että lievittämiskeinoistakin tuli ennenpitkää tylsiä. Keinot lievittivät tylsyyttä vain väliaikaisesti, jonka jälkeen olo saattoi olla entistä turhautuneempi. Tylsyyden lievittämiseen liittyi syyllisyyden tunne ajan tuhlaamisesta, mutta tunne väheni mikäli valittu aktiviteetti sisälsi fyysistä toimintaa, sillä sen katsottiin tuovan terveyshyötyjä. (Martin ym., 2006.) Martinin ym. tutkimuksen kohdalla on huomioitava sen ajallinen ulottuvuus: vuonna 2006 esimerkiksi älypuhelimien käyttäminen oli vähäistä, eikä niiden teknologiset ominaisuudet mahdollistaneet kaikkea sitä mitä nykyisin. Puhumattakaan muun viihteen mahdollistavan teknologian kehittymisestä. On siis perusteltua ajatella, että nykypäivänä keinoja vähentää tylsistymistä on huomattavasti paljon enemmän. Tästäkään huolimatta keinojen määrä ei kuitenkaan välttämättä korreloi ihmisten hyvinvointiin. Martin ym., (2006) nostaakin esille ajatuksen siitä, että tylsyys voi johtua ärsykkeiden yksitoikkoisuuden sijaan pikemminkin niiden ylikuormituksesta.

Allaby ja Shannonin (2020) tutkimuksessa havaittiin, että älypuhelimien käyttäminen vapaa-ajan tylsyyden lievittämiseksi ei tyydyttänyt käyttäjien tarpeita silloin, kun älypuhelimia käytettiin tapaan perustuen tai oletusarvoisena valintana. Kun käyttö perustui tiedostettuun haluun käyttää älypuhelimia esimerkiksi uuden oppimiseen tai rentoutumiseen, kokemukset olivat positiivisia. Haastateltavat myös kokivat, että heillä ei ollut aikaa osallistua

mielenkiintoisempiin vapaa-ajan toimintoihin, vaikka he samalla käyttivät älypuhelinta mielestään paljon, 2-4 tuntia päivässä. (Allaby & Shannon, 2020.) Havainto on mielenkiintoinen: mielenkiintoisempaan toimintaan ei koeta olevan aikaa samalla, kun vähemmän mielenkiintoiseen toimintaan käytetään paljon aikaa. Älypuhelimien käyttämisen helppous saattaa olla yksi syy tähän tunteeseen. Tylsyyden tunteen koittaessa voi olla helpompaa tarttua älypuhelimeen kuin alkaa suunnittelemaan mielenkiintoisempia toimintoja. Eräs Allabyn ja Shannonin (2020) haastateltavista kertoikin, että mikäli hänellä ei olisi älypuhelinta, hän miettisi itselleen enemmän tekemistä tai tekisi paljon enemmän niitä asioita mihin nytkään ei liity älypuhelinta. Älypuhelimesta oli siis tullut hänelle oletusarvoinen ja passiivinen vapaa-ajan viettotapa. (Allaby & Shannon, 2020.) Toisaalta muut toiminnot eivät välttämättä tarjoa tyydytystä tylsyyteen yhtä nopeasti kuin jatkuvasti saatavilla oleva älypuhelin. Tällöin älypuhelinta saatetaan jäädään selaamaan sen vähentäessä tylsyyden tunnetta (siitäkin huolimatta, että sen tiedostetaan olevan epämieluisampi vaihtoehto), samalla kun mielekkäämpään toimintaan käytettävissä oleva aika kuluu huomaamatta taustalla. Tähän liittyen esimerkiksi Leung (2020) havaitsi, että ihmiset saavuttavat flowtilan erityisesti silloin, kun he tylsistyneinä käyttävät älypuhelinta esimerkiksi viihteeseen, tiedonhakuun tai sosiaalisiin toimintoihin. Vastaavasti flowtilalle on tyypillistä ajantajun katoaminen (Csikszentmihalyi, 2000). Älypuhelimien liiallisen käytön onkin havaittu johtavan muun muassa jatkuvaan kiireellisyyden tunteeseen, kun selaamiseen käytetty aika on ollut enemmän kuin mitä alun perin on suunniteltu (Hämäläinen ym., 2022).

Vaikuttaa siis siltä, että älypuhelimien tylsyysskäytöstä ihmiset eivät lopulta koe saavansa siitä tylsyyteen etsimäänsä tyydytystä ja toisaalta heiltä jää päämäärättömän selaamisen vuoksi tekemättä sellaisia asioita, jotka tuottaisivat mahdollisesti enemmän tyydytystä. Samalla he myös kokevat, että käytettävissä oleva aika ei riitä näihin mielekkämpiin toimintoihin. Todellisuudessa aika ehkä riittäisi, mutta älypuhelimien rooli oletusarvoisena tylsyyden poistajana yhdistettynä käyttämisestä aiheutuvaan ajantajun katoamiseen saa ajan kulumaan huomaamatta taustalla. Lopulta tuntuu siltä, että aikaa on vain tuhlattu, kuten eräs Allabyn ja Shannonin (2020) haastateltavista kuvaili.

Millaisissa tilanteissa älypuhelin sitten tarjoaa helpotusta tylsyyteen? Allabyn ja Shannonin (2020) tutkimuksessa älypuhelin tarjosi haastateltaville tylsyyden lievitystä esimerkiksi automatkoilla. Autossa käytettävää aikaa ei nähty mahdollisuutena perheen tai ystävien kanssa kanssakäymiseen, vaan se nähtiin aikana ja tilana, jolloin piti viihtyä samalla kun odotettiin määränpään pääsyä. Älypuhelin tarjosi viihdettä esimerkiksi videoiden tai elokuvien muodossa. (Allaby & Shannon, 2020.) Tämän perusteella voidaan pohtia esimerkiksi sitä, millaisia vaikutuksia tylsyysskäytöllä on sosiaalisiin suhteisiin, kun älypuhelinta käytetään tylsyyden poistamiseen (esimerkiksi automatkoilla). Jos oletusarvoinen viihdyke ei ole sosiaalinen kanssakäyminen läheisten kanssa vaan esimerkiksi elokuvien katselu, voi lopputuloksena olla sosiaalisten suhteiden rapautuminen tai sosiaalisten taitojen heikentyminen. Onko sosiaalinen kanssakäyminen niin heikko stimulantti tylsyyden lievittämiseen,

että älypuhelin ajaa sen edelle? Esimerkiksi Allaby ja Shannonin (2020) tutkimuksessa havaittiin, että älypuhelin saatiin käyttää tylsyyden lievittämiseen samalla silloin kun toinen aktiviteetti (haastateltavan tapauksessa tylsältä tuntunut elokuva) ei stimuloinut heitä tarpeeksi. On siis täysin mahdollista, että esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen ei tuota älypuhelimeen verrattuna tarpeeksi viihdettä, jotta se ajaisi älypuhelimien käyttämisen edelle tylsyyden lievittämisessä. Wegmann, Ostendorf ja Brand (2018) ehdottavatkin, että tylsyydelle alttiiden tai sitä heikosti sietävien olisi hyödyllistä ymmärtää, että päivittäisistä epämiellyttävistä tai liian vähän stimuloivista tilanteista voi selvitä muutenkin kuin älypuhelin käyttämällä. Pahimmassa tapauksessa esimerkiksi verkkoviestintäsovelluksista voisi tulla oletusarvoinen tapa paeta tosielämän ongelmia. (Wegmann ym., 2018.)

4 YHTEENVETO KIRJALLISUUDESTA

Tässä luvussa tehdään yhteenveto aiemmasta kirjallisuudesta ennen siirtymistä empiiriseen osioon. Teoriaosion ensimmäinen luku käsitteli älypuhelimien käyttämistä, eli käyttämiseen liittyviä syitä ja älypuhelinta tunteiden säätelyn välineenä. Luvussa nostettiin esille myös älypuhelimien kasvanut suosio ja tätä myötä kasvanut tutkimuskirjallisuus. Havaittiin myös, että aiemmassa kirjallisuudessa älypuhelimien käyttämiseen on liitetty runsaasti erilaisia haittoja. Toisaalta jostain kumpuaa motiivi käyttää älypuhelinta sen haitoista huolimatta. Näitä käsiteltyjä motiiveita havaittiin olevan esimerkiksi sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen, ajan kuluttaminen ja myös älypuhelimien ongelmallinen käyttö. Vaikka ongelmallinen käyttö ei ole suoraan motiivi käyttää älypuhelinta, se määriteltiin kyvyttömyydeksi säädellä käyttöä. Täten se voi ohjata käyttämään älypuhelinta käyttäjän tahdosta huolimatta, riippuvuuden tavoin. Myös älypuhelimien ja tylsyyden välille saatiin tässä luvussa yhteys, sillä älypuhelimien ongelmallisen käytön havaittiin linkittyvän yksilön tylsistymistäpuvaisuuteen ja vapaa-ajan tylsyyteen. Näiden haittojen lisäksi älypuhelimien todettiin tuovan käyttäjälle myös hyötyjä siten, että sen avulla kommunikointi voi vähentää esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi sitä voidaan käyttää muun muassa tiedonhakuun, suhteiden ylläpitämiseen, rentoutumiseen tai arjen paineiden pakenemiseen. Toinen tärkeä motivaattori älypuhelimien käyttämiseen oli ajan kuluttaminen. Älypuhelimien tarjoama paikkariippumaton viihde ja muut käyttömahdollisuudet tekevät siitä oivan välineen ajan kuluttamiseen esimerkiksi matkustellessa. Luvun viimeisessä alaluvussa tarkasteltiin teknologiaan perustuvaa tunteiden säätelyä ja älypuhelinta tunteiden säätelyn välineenä. Shin ym. (2023) tutkimuksessa tylsyyden tunne oli yksi niistä tunteista, joita käyttäjät kokivat säätelevänsä älypuhelimella. Havaittiin, että älypuhelimien avulla tunteiden säätely on yleistä, mutta toisaalta käyttäjä ei välttämättä itse havaitse sitä. Älypuhelimien käyttö tunteiden säätelyssä koettiin tehokkaaksi keinoksi, mutta siihen liittyi myös haittoja, kuten huolia älypuhelinriippuvuudesta tai sosiaalisen median aiheuttamaa riittämättömyyden tunnetta. Älypuhelimien tarjoamia hyötyjä ei myöskään koettu pitkäkestoisiksi. Tämän lisäksi älypuhelin saattoi olla

vaivattomuuden ja laajojen käyttömahdollisuuksien puolesta oletusarvoinen valinta tunteiden säätelyyn, esimerkiksi ystävän tapaamisen sijaan.

Luku kolme aloitettiin tylsyyden määrittelyllä. Tylsyyden todettiin olevan vaikeasti määriteltävissä oleva käsite, osittain sen subjektiivisen ja moniulotteisen luonteen vuoksi. Tylsyys nähtiin usein negatiivisena ja siihen saattoi liittyä useita samanaikaisia negatiivisia tuntemuksia. Aiemman kirjallisuuden pohjalta valittiin, että tässä tutkielmassa tylsyyttä käsitellään tunteena, jossa ihminen haluaa, muttei pysty uppoutumaan tyydyttävään toimintaan. Tämän jälkeen tylsyyden tunnetta pyrittiin avaamaan paremmin tarkastelemalla tutkimuksia, joissa tylsyyttä on kuvailtu. Martinin ym. (2006) tutkimuksessa tylsyys koettiin hyvin epämiellyttävänä tunteena, joka ääritapauksissa johti jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. Lisäksi siihen liitettiin tunne levottomuudesta. Myös Harrisin (2000) tutkimuksen tylsyyden kuvailuja käsiteltiin. Tulokset tukivat ajatusta siitä, että tylsyys esiintyy usein negatiivisena ja on varsin moniulotteinen. Kuten aiemmin mainitussa Martinin ym. (2006) tutkimuksessa, myös tässä levottomuus liitettiin tylsyyteen ja oli yleisin tylsyyteen liitetty kuvaus. (Harris, 2000.) Tämän jälkeen määriteltiin vapaa-ajan tylsyyden käsite, koska tässä tutkielmassa tarkastellaan nimenomaisesti vapaa-ajan tylsyyden lieventämistä älypuhelimella. Vapaa-ajan tylsyys linkittyi älypuhelimien ongelmalliseen käyttöön ja sen havaittiin olevan suurin älypuhelinriippuvuutta ennustava tekijä. Lopuksi käsiteltiin tylsyyden hyötyjä. Kyseisessä alaluvussa tylsyyden tunnustettiin olevan motivoiva voima, joka viestii meille asioista, joilla on meille merkitystä. Ilman tylsistymistä saattaisimme siis uppoutua merkityksettömään toimintaan, koska tylsyyden tunne ei viestisi meille siitä. Lisäksi tylsyyden havaittiin olevan yhteydessä esimerkiksi luovuuteen ja luovuus mainittiin myös luvussa esitellyssä Harrisin (2000) haastattelututkimuksessa yhtenä tylsyyden hyötynä.

Kolmannen luvun lopuksi käsitelimme tylsyyden lievittämistä yleisesti sekä älypuhelimien avulla. Ensin tylsyyden lievittämistä tarkasteltiin yleisesti Martinin ym. (2006) tutkimuksen kautta, joka käsiteli vapaa-ajan tylsyyden lievittämiskeinoja. Tuohon aikaan (vuonna 2006) tylsyyden lievittämiskeinoja havaittiin olevan muun muassa television katsominen, pelaaminen ja välipalojen tekeminen. Yleinen teema vaikutti kuitenkin olevan se, että tylsyyden lievittämiseen liittyi ajan tuhlaamisen tunne ja se, että lieventämiskeinoista tuli myös ennenpitkää tylsiä. Toisaalta aktiviteetin sisältäessä fyysisistä toimintaa ajan tuhlaamisen tunne väheni. He nostivat myös esille ajatuksen siitä, että tylsyys voi ärsykkeiden yksitoikkoisuuden sijasta johtuakin ärsykkeiden ylikuormituksesta. (Martin ym., 2006.) Ajatus ärsykkeiden ylikuormituksesta on tuskin täysin mahdoton, mikäli tarkastellaan nykypäivän mahdollisuuksia viihtymiseen eri teknologisten laitteiden avulla. Voivatko lähes rajattomat mahdollisuudet viihtyä tehdä meistä entistä tylsistyneempiä? Jos viihdykkeitä on rajattomasti, onko mikään silloin enää erityisen viihdyttävää? Muun muassa tällaiset kysymykset ovat tutkielman kannalta kiinnostavia. Lisäksi tarkastelimme Allaby ja Shannon (2020) tutkimusta nuorten älypuhelimien käytöstä vapaa-ajan tylsyyden lieventämisessä. Käytöstä tunnustettiin niin haittoja kuin hyötyjäkin. Esimerkiksi kun älypuhelimia käytettiin oletusarvoisena valintana tylsyyden

lieventämiseen, eivät kokemukset olleet positiivisia. Vastaavasti käytön perustuessa tiedostettuun haluun käyttää älypuhelinta, oli kokemus positiivisempi. Haastateltavat myös kokivat, että heillä ei ollut aikaa tehdä mielestään mielenkiintoisempia asioita. Yksi mahdollinen syy tähän löydettiin Leungin (2020) tutkimuksesta, jossa älypuhelimien käyttö tylsistyneenä aiheutti käyttäjälleen flowtilan. Flowtilalle tyypillistä taas havaittiin olevan ajantajun katoaminen (Csikszentmihalyi, 2000). Tällaisesta tilanteesta hyvänä esimerkkinä toimi Hämäläisen ym. (2022) tutkimus, jossa älypuhelimien käyttöön liitettiin jatkuva kiireellisyyden tunne, kun älypuhelimien käyttöaika olikin enemmän kuin suunniteltu. Yhteenvetona älypuhelimien tylsyysskäytön havaittiin huolettavan käyttäjiä ja vievän heiltä aikaa merkityksellisemmästä toiminnasta. Älypuhelin saattoi toimia myös oletusarvoisena valintana, vaikka sen käyttämisestä ei aina saatu positiivisia kokemuksia. Toisaalta älypuhelin saattoi viedä aikaa esimerkiksi sosiaaliselta kanssakäymiseltä tai sitä saatettiin käyttää silloinkin, kun jo tehtiin jotain viihdyttävää - esimerkiksi katsottiin elokuvaa. Luvun lopussa mainittu Wegmann ym. (2018) esittävätkin mielenkiintoisen ajatuksen siitä, että älypuhelimesta saattaa tulla oletusarvoinen tapa paeta tosielämän ongelmia.

Ennen siirtymistä empiiriseen osioon on mahdollisuus esittää aiheeseen liittyviä pohdintoja. Esimerkiksi, millaisia vaikutuksia sillä todella on, jos emme enää siedä tylsistymistä, vaan käytämme älypuhelinta oletusarvoisesti sitä lieventämään? Onko mahdollista, että jäämme paitsi tylsyyden tarjoamista hyödyistä kuten mahdollisuudesta rentoutua, lisätystä luovuudesta tai asioiden pohdiskelusta? Miksi käytämme älypuhelinta tylsyyden lieventämiseen, vaikka tiedämme sen usein olevan meille lopulta epämieluisaa? Miksi emme hyödynnä tylsyyden luomaa motivaatiota tehdä jotain merkityksellistä, vaan tuhlaamme vapaa-aikaamme älypuhelimella? Olisiko meillä todella enemmän aikaa tehdä mielenkiintoisia asioita, jos oletusarvoinen valinta tylsyyden lieventämiseen ei olisi älypuhelin? Toisaalta voidaan myös pohtia sitä, voiko älypuhelimien käyttö tylsistyneenä esimerkiksi lisätä luovuutta tai saadaanko siitä sosiaalisia hyötyjä esimerkiksi sosiaalisten verkostopalveluiden avulla. Muun muassa tällaisiin kysymyksiin on mahdollista etsiä vastauksia haastattelujen avulla. Seuraavaksi siirrytäänkin käsittelemään empiirisessä osiossa käytettäviä menetelmiä ja haastattelututkimuksen toteutusta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa avataan tutkielman empiirisen osion toteutustapa yksityiskohtineen. Ensimmäisenä käydään läpi tutkimuksen tavoite, eli mihin tutkimuskysymykseen etsitään vastauksia ja millaista tietoa on tarkoitus tuottaa. Tämän jälkeen tarkastellaan tutkimusmenetelmää, eli esimerkiksi sitä, miksi aineistoa päätettiin kerätä haastatteluilla, miten menetelmä validoidaan ja miten haastattelututkimus vertautuu muihin tutkimusmenetelmiin. Kolmannessa alaluvussa käsitellään aineiston keräämisen yksityiskohtia, kuten aineiston keräämisen aikaväliä, haastattelurunkoa sekä haastateltavien kriteerejä ja etsimistä. Tämän jälkeen seuraavassa alaluvussa luodaan katsaus siihen, miten aineistoa analysoitiin. Sen osalta käsitellään esimerkiksi litterointia ja analysointimenetelmiä. Luvun lopuksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja esitetään keinoja, joilla luotettavuutta on tämän tutkielman osalta pyritty parantamaan.

5.1 Tutkimuksen tavoite

Tutkielman johdannossa avattiin aiheen ympärillä vallitsevaa tutkimusta. Aiemman kirjallisuuden pohjalta muodostettiin tutkimuskysymys, joka perusteltiin havaittujen tutkimusaukkojen kautta. Tässä vaiheessa tutkimuskysymys onkin hyvä muistuttaa mieleen:

- Millaisia kokemuksia ja koettuja vaikutuksia yksilöillä on liittyen älypuhelimien tylsyysskäyttöön?

Tutkielman tavoitteena on siis tuottaa uutta tutkimustietoa siitä, miten aikuiset yksilöt kokevat älypuhelimien tylsyysskäytön ja millaisia vaikutuksia sillä on. Tarkoituksena on kerätä yksilöiden subjektiivisia kokemuksia ilmiön ympäriltä ja analysoida niitä litteroidusta aineistosta. Lopuksi saavutettuja tuloksia myös vertaillaan tutkielman teoriapohjaan, esimerkiksi Allabyin ja Shannonin (2020)

vastaavanlaiseen tutkimukseen. Seuraavaksi siirrytään käsittelemään sitä, millä keinoilla tätä uutta tietoa lähdetään tuottamaan.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukset voidaan yleisesti jakaa määrällisiin ja laadullisiin tutkimuksiin. Määrällisissä tutkimuksissa isossa roolissa ovat lineaariset ominaisuudet, mittaaminen ja tilastolliset analyysit, kun vastaavasti laadullisille tutkimuksille on tyypillistä ilmiön havainnointi ja ymmärtäminen (Stake, 2010, s. 11). Frankel ja Devers (2000a) erottelevat laadullisen ja määrällisen tutkimuksen kolmen keskeisen eron kautta: laadullisissa tutkimuksissa tutkimuksen logiikka on usein deduktiivisuuden sijaan induktiivinen ja koostuu merkitysten ja kokemusten kuvaamisesta. Toiseksi laadullisen tutkimuksen tutkimusasetelma on usein emergentti ja joustava itse tutkimuksen ollessa dynaamista. Tutkimusasetelma ei siis perustu tarkkoihin määrittelyihin tai standardeihin, vaan kehittyy tutkimuksen edetessä. Kolmanneksi erottavaksi tekijäksi he nostavat laadullisen tutkimuksen epälineaarisuuden ja epäsekventiaalisuuden. Tällä tarkoitetaan sitä, että itse tiedonkeruu ja analyysi tapahtuu samanaikaisesti. Tällöin esimerkiksi aineistoa kerätessä voi esiin tulla tilanne, jossa aineisto muodostaa tarpeen tutkimusongelman uudelleenmäärittelylle. Toisaalta aineiston keräämisen alkuvaiheen havaintojen pohjalta myös tiedonkeruu- ja analysointimenetelmää voidaan muokata esimerkiksi tarkemman tiedon keräämistä tai uusien ennalta-arvaamattomien kiinnostuksen kohteiden selvittämistä varten. (Frankel & Devers, 2000a.) Laadullisen tutkimuksen on lisäksi sanottu korostavan todellisuuden ja tiedon subjektiivista luonnetta, jossa keskiössä on haastatteluvien kokemukset ja näkemykset (Puusa & Juuti, 2020).

Tätä teoriapohjaa vasten tutkielman tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen haastattelututkimus, jossa uutta tietoa on tarkoitus tuottaa laadullisen aineiston analysoinnin pohjalta. Tutkittavan aiheen - eli älypuhelimien tylsyysskäytön - subjektiivinen luonne vaikeuttaa esimerkiksi sen tarkkaa mittaamista tai tilastointia, jolloin laadullisen tutkimuksen vahvuudet soveltuvat sen tutkimiseen paremmin. Laadullisen tutkimuksen avulla ilmiötä voidaan ymmärtää ja havainnoida sen subjektiivisesta luonteesta huolimatta.

Laadullisissa tutkimuksissa aineiston keräämiseen käytetään useimmiten haastatteluita (Puusa & Juuti, 2020; Fossey, Harvey, McDermott & Davidson, 2002). Mahdollisia haastattelutyyppejä ovat esimerkiksi strukturoitu haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu, teemahaastattelu, avoin haastattelu ja syvähaastattelu. Yleistäen haastattelutyypit eroavat toisistaan sen mukaan, miten paljon haastattelija pystyy joustamaan haastattelurungosta. (Puusa & Juuti, 2020.) Haastattelutyypiksi tähän tutkielmaan valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu kahdesta syystä. Ensinnäkin, se on yleinen tietojärjestelmätieteessä käytetty haastattelutyypiksi, jossa haastattelijan tarkoituksena on ohjata keskustelua haluttuun suuntaan, mutta samalla jättää tilaa improvisaatiolle ja keskustelun vapaalle kehittymiselle (Myers & Newman, 2007). Tällaisen menettelyn tavoitteena

on siis saavuttaa ymmärrys haastateltavan subjektiivisista kokemuksista ja näkemyksistä aiheeseen liittyen (Fossey ym., 2002). Toiseksi, verrattuna strukturoituun haastatteluun, jossa kysymyksiä lisäksi myös niiden vastausvaihtoehdot ovat valmiina, tarjoaa puolistrukturoitu haastattelu vapaamman haastatteluympäristön. Tällöin esiin saattaa nousta sellaisia asioita, joita tutkija ei välttämättä osannut ottaa huomioon ennen haastattelua. (Puusa & Juuti, 2020.) Tämä voi olla hyödyllistä silloin, kun tutkitaan aihetta, josta tutkimusta ja esimerkkitapauksia on vielä suhteellisen vähän. Sellainen on esimerkiksi tämän tutkielman aihe.

Kuten luvussa kolme havaittiin, esimerkiksi tylsyys on varsin subjektiivinen käsite, josta jokaisella yksilöllä on omanlaisensa kokemus. Tällöin puolistrukturoidun haastattelumenetelmän käyttäminen on tässä yhteydessä perusteltua tutkittavan ilmiön ymmärtämiseksi. Haastatteluiden avulla päästään pureutumaan jokaisen haastateltavan omiin kokemuksiin ilmiöstä ja sen koetuista vaikutuksista, perimmäisenä tarkoituksena saavuttaa syvempi ymmärrys asiasta. Puolistrukturoitu haastattelu tarjoaa myös joustoa, mikäli haastattelun edetessä esiin nousee seikkoja, joita kysymyksiä laatiessa ei otettu huomioon. Tällöin puolistrukturoitu haastattelu mahdollistaa keskustelun kehittymisen haastateltavalle tärkeiden asioiden ympärille. Seuraavassa alaluvussa siirrytään tarkastelemaan tarkemmin aineiston keräämisen yksityiskohtia ja haastattelurunkoa.

5.3 Aineiston kerääminen

Aineistoa kerättiin haastatteluiden avulla aikavälillä 22.1.2023 – 9.3.2023. Haastateltavia etsittiin seuraavin kriteerein:

- täysi-ikäinen
- lievittänyt vapaa-ajan tylsyyttään älypuhelimella
- kokee, että tällaisella käytöllä on ollut jotain vaikutuksia (positiivisia tai negatiivisia)

Haastattelukutsu esitettiin tutkielman tekijän Instagram ja Facebook -kanavissa, josta kriteereihin sopivat ja vapaaehtoisiksi ilmoittautuneet henkilöt valittiin. Kaikki valikoituneet haastateltavat olivat Suomessa asuvia Suomen kansalaisia. Haastateltaville ei siis erikseen määritely tiettyä maksimi-ikää, mutta haastateltavien etsimiseen käytetyt kanavat olivat luonteeltaan sellaisia, että niiden käyttäjät ovat usein nuoria aikuisia. Toisaalta haastateltavien valikoitumiseen voi vaikuttaa myös se, että nuoremman väestön joukossa älypuhelimien käyttöön liittyvät kokemukset ja koetut vaikutukset voivat olla yleisempiä runsaamman käytön takia. Motivaattorina haastatteluun osallistumiselle käytettiin arvontaa 25 euron arvoisesta lahjakortista päivittäistavarakauppaan. Lahjakortin kustansi tutkielman tekijä. Lahjakortti arvottiin, kun kaikki haastattelut olivat suoritettu. Voittajalle ilmoitettiin erikseen.

Ennen haastattelua haastateltavalle toimitettiin tutkimukseen liittyvä tietosuojalomake ja tiedote tutkimuksesta. Lisäksi haastateltavaa pyydettiin

täyttämään esitietolomake ennen haastatteluun saapumista. Haastattelun jälkeen aineisto pyrittiin litteroimaan mahdollisimman nopealla aikataululla sen ollessa haastatteluiden laatua parantava tapa toimia (Hirsijärvi & Hurme, 2022). Itse litterointiprosessia avataan yksityiskohtaisemmin kohdassa 5.4.

Haastattelujen kesto vaihteli noin 45 minuutista reiluun tuntiin. Jokaisen haastattelun lopuksi haastateltavalle annettiin mahdollisuus esittää yleistä palautetta haastattelutilanteeseen liittyen. Lisäksi pyydettiin mielipiteitä esimerkiksi kysymyksiä ymmärrettävyydestä ja kysyttiin, onko jotain mitä haastateltava olisi halunnut vielä selventää. Tämän pohjalta esiin nousi muutamia korostettavia huomioita. Ensinnäkin, haastattelurunko sai positiivista palautetta, sillä haastateltavat kokivat päässeensä avaamaan ajatuksiaan tarpeeksi laajasti. Toiseksi, haastattelukysymykset olivat haastateltavien mielestä aiheeseen sopivia, joskin muutamissa tapauksissa hankalia ymmärtää. Esimerkiksi kysymysten pohjustus ja asettele saattoi haastattelijan toimesta venyä paikoin tarpeettoman pitkäksi, jolloin kysymyksen varsinainen sisältö saattoi hämärtyä. Tällöin kysymys esitettiin haastateltavalle uudelleen ja sitä pyrittiin selittämään auki tarkemmin. Kaikissa tapauksissa haastateltavat viimeistään tässä vaiheessa kertoivat ymmärtävänsä mitä kysytään ja haastattelua päästiin jatkamaan. Haastatteluiden edetessä ja haastattelutaitojen parantuessa näiden tarkennuksien tarve väheni. Lisäksi haastateltaville aika-ajoin muistutettiin siitä, että kysymyksiin vastatessa tulisi pitää mielessä nimenomaan tylsyyteen liittyvät käyttötapa- tai kokemukset. Tällä pyrittiin minimoimaan esimerkiksi se, ettei haastateltava kertoisi yleisesti älypuhelimien vaikutuksista ja siihen liittyvistä kokemuksista. Kolmanneksi, osa haastateltavista kertoi aiheen tarkemman pohdiskelun herättäneen ajatuksia ja jopa uusia oivalluksia aiheeseen liittyen. Lisäksi haastattelutilanne pyrittiin pitämään rentona keskusteluna aiheen ympärillä ja siinä myös palautteen perusteella poikkeuksetta onnistuttiin.

Liite 1 on kopio käytetystä haastattelurungosta. Tässä tutkielmassa haastattelurungon testaamiseen ja validoimiseen käytetään apuna koehaastattelua. Kvalen (2007) mukaan sen avulla voidaan testata kysymysten ymmärrettävyys ja aiheen pääkohdat. Lisäksi koehenkilöltä tulisi kysyä, miten hän ymmärsi koehaastattelun. (Kvale, 2007.) Koehaastattelun jälkeen haastattelurunkoon voidaan tehdä muutoksia kysymysten ymmärrettävyyden parantamiseksi tai esimerkiksi lisätä tai poistaa kysymyksiä tarpeiden mukaan. Näin varmistutaan haastattelurungon soveltuvuudesta tiedon keräämiseen juuri tietyn aiheen ympäriltä, jolloin varsinaisista haastatteluista saadaan luotettavampia ja paras mahdollinen hyöty irti. Tämän tutkielman tapauksessa koehaastattelu todisti haastattelurungon olevan aiheen tutkimiseen sopiva eikä muutoksia tarvinnut tehdä. Myös koehaastattelu otettiin mukaan aineistoon.

Huomionarvoista on lisäksi nostaa esiin se, että puolistrukturoitu haastattelutyyppejä mahdollistaa keskustelun vapaan kehittymisen. Täten kaikissa haastatteluissa ei kysytty kirjaimellisesti samoja kysymyksiä, myös kysymysten järjestys ja ilmaisumuodot vaihtelivat. Lisäksi keskustelun kehittyessä joissakin haastatteluissa kysyttiin tarkentavia lisäkysymyksiä, jotka eivät olleet

alkuperäisessä haastattelurungossa. Haastattelukysymysten asettelussa pyrittiin välttämään olettamuksen asettamista, jolloin haastateltavan on mahdollista itse kertoa kokemuksistaan ilman johdattelua. Haastateltavien valintaan asetetut kriteerit mahdollistivat kuitenkin olettamukset siitä, että haastateltava on käyttänyt älypuhelinta tylsyyden lieventämiseen ja kokee sillä olleen jotain vaikutuksia.

Haastatteluista 8 toteutettiin etänä käyttämällä Jyväskylän yliopiston tarjoamaa Zoom-verkkokokousoispalvelua. Yksi haastatteluista toteutettiin kasvotusten haastateltavan pyynnöstä. Etänä suoritetuissa haastatteluissa kameran käyttäminen ei ollut pakollista ja haastateltavaa pyydettiin etsimään rauhallinen ympäristö, jossa haastatteluun voi keskittyä häiriöttä. Kaikki haastattelut pystyttiin toteuttamaan loppuun asti ilman häiriöitä.

Taulukkoon 3 on koottu haastateltavien taustatietoja. Kyseiset tiedot otettiin suoraan täytetyiltä esitietolomakkeilta ja ammatin kohdalla käytettiin haastateltavan antamaa ammattia. Joissain tapauksissa haastattelun aikana saattoi käydä ilmi, että haastateltava ammattinsa lisäksi esimerkiksi opiskeli, mutta ei ollut merkannut sitä esitietolomakkeelle. Tällöin taulukkoon merkattiin vain esitietolomakkeelle kirjattu ammatti.

TAULUKKO 3 Haastateltavien taustatietoja

| Ikä | Sukupuoli | Ammatti |
|------------|------------------|------------------------------|
| 28 | Mies | tutkimusinsinööri |
| 29 | Mies | mekaniikkasuunnittelija |
| 28 | Nainen | sosionomi |
| 25 | Mies | agrologi |
| 76 | Nainen | terveydenhoitaja/eläkeläinen |
| 37 | Nainen | talonrakentaja |
| 28 | Mies | ohjelmistokehittäjä |
| 26 | Mies | yrittäjä |
| 24 | Nainen | ylioppilas |

Kuten taulukosta 3 nähdään, haastateltavat olivat iältään 24-76 vuotiaita. Laskettuna haastateltavien keski-ikäksi tulee 33,4 vuotta, mutta yksi selkeästi muita vanhempi haastateltava vaikuttaa aineiston keski-ikään sitä nostavasti. Mikäli keskiarvon sijasta tarkastellaan mediaania, on haastateltavien mediaanikä 28 vuotta. Haastatteluun osallistui neljä naista ja viisi miestä, sukupuolijakauman ollen täten 44% naisia ja 56% miehiä. Haastateltavien ammatit olivat kaikki erilaisia, mikä vaikuttaa positiivisesti aineiston heterogeenisyyteen. Ammatin lisäksi haastateltavien koulutustaustoissa oli eroja, sillä pyydetessä ilmoittamaan korkein suoritettu koulutus, 56% haastateltavista ilmoitti alemman korkeakoulututkinnon (esim. kandidaatin tutkinto tai ammattikorkeakoulu), 33% toisen asteen koulutuksen (esim. ylioppilastutkinto tai ammatillinen tutkinto) ja 11% ylemmän korkeakoulututkinnon (esim. maisterin tutkinto tai ylempi ammattikorkeakoulututkinto). Edellä mainittujen seikkojen pohjalta aineiston

heterogeenisyyttä voidaan pitää hyvänä ja se myös tukee tavoitetta kerätä rikasta aineistoa.

5.4 Aineiston litterointi

Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 96 sivua. Litterointi päätettiin toteuttaa sanatarkasti ja siten, että esimerkiksi haastateltavien naurahdukset otettiin mukaan aineistoon. Sanatarkalla litteroinnilla pyritään parantamaan mahdollisuuksia subjektiivisen aiheen ymmärtämiseen ja analysointiin. Hirsijärvi ja Hurme (2022) korostavat kuitenkin, että yksiselitteistä ohjetta aineiston litteroinnin tarkkuudesta ei ole, mutta litteroinnin tarkkuuteen vaikuttaa tutkimustehtävän ja tutkimusotteen luonne. Tässä tutkielmassa sanatarkan litteroinnin koettiin hyödyttävän aineiston tulkintaa, koska tarkoituksena on käsitellä haastateltavien kokemuksia aiheen ympäriltä.

Litterointi toteutettiin tutkielman tekijän toimesta ilman ulkoisia ohjelmia suoraan tekstitiedostoon. Tekstitiedostot yksilöitiin siten, että niistä ilmenee kenestä haastateltavasta kussakin tekstitiedostossa on kyse. Lopuksi tekstitiedostot yhdistettiin yhdeksi isommaksi tiedostoksi analyysiä varten. Kun haastateltavan vastaus oli litteroitu, kuunneltiin tallenteesta vastaus vielä kokonaisuudessaan ja sitä peilattiin litteroituun tekstiin. Näin pystyttiin varmistamaan litteroinnin paikkaansapitävyys ja tekemään vielä viimeiset korjaukset ennen siirtymistä seuraavaan kysymykseen ja vastaukseen. Jos haastateltavan vastauksesta tai sen osasta ei pystynyt saamaan selvää, sitä ei litteroitu. Tällöin tekstiin merkattiin (**epäselvää**) siihen kohtaan, jota ei pystytty litteroimaan. Luonnollisesti epäselviä vastauksia ei käytetty myöskään lopullisessa aineiston analyysissä. Haastattelijan kysymykset erotettiin haastateltavan vastauksista lihavoimalla kysymykset. Näin ei pääse syntymään tilannetta, jossa haastattelijan kysymystä tai kommenttia käytetään virheellisesti osana analyysiä haastateltavan sanomana. Litterointivaiheessa toteutettiin myös anonymisointia siten, että tunnistamista helpottavat tiedot kuten tarkat maininnat kaupungeista tai opiskelupaikoista poistettiin. Litteroidussa tekstissä paikkakunnan tai opiskelupaikan kohdalle kirjoitettiin esimerkiksi (paikkakunta) tai (opiskelupaikkakunta). Alla on esimerkkipätkä lopullisesta litteroidusta tekstistä, jossa näkyy haastattelijan kysymyksiä ja haastateltavan vastauksia. Kuten nähdään, kysymykset on lihavoitu ja haastateltavan naurahdukset on merkattu erikseen.

Niinpä. Eli energiaa on ja sitä pitää päästä purkamaan?

Mä en tiiä että onko sitä energiaa mutta koko aika on pakko tehdä jotain [naurahtaa].
(H2)

Joo. Miten tää sun tylsyydensietokyky ni.. aiheuttaako tylsyys sulle jotain tämmösiä tuntemuksia esimerkiksi.. just levottomuutta tai pahaa oloa tai jotain tällasta vastaavaa?

Joo.. se.. levottomuutta, mutta sitte se voi kyllä se levottomuus tulla jostain muustakin lähteestä.. kyllä mä ehkä koen että se tylsyys.. tai mä pelkään sitä, että tulee tylsää. Ja sitte mä sen takia sitten lataan päivän täyteen ohjelmalla [naurahtaa]. (H2)

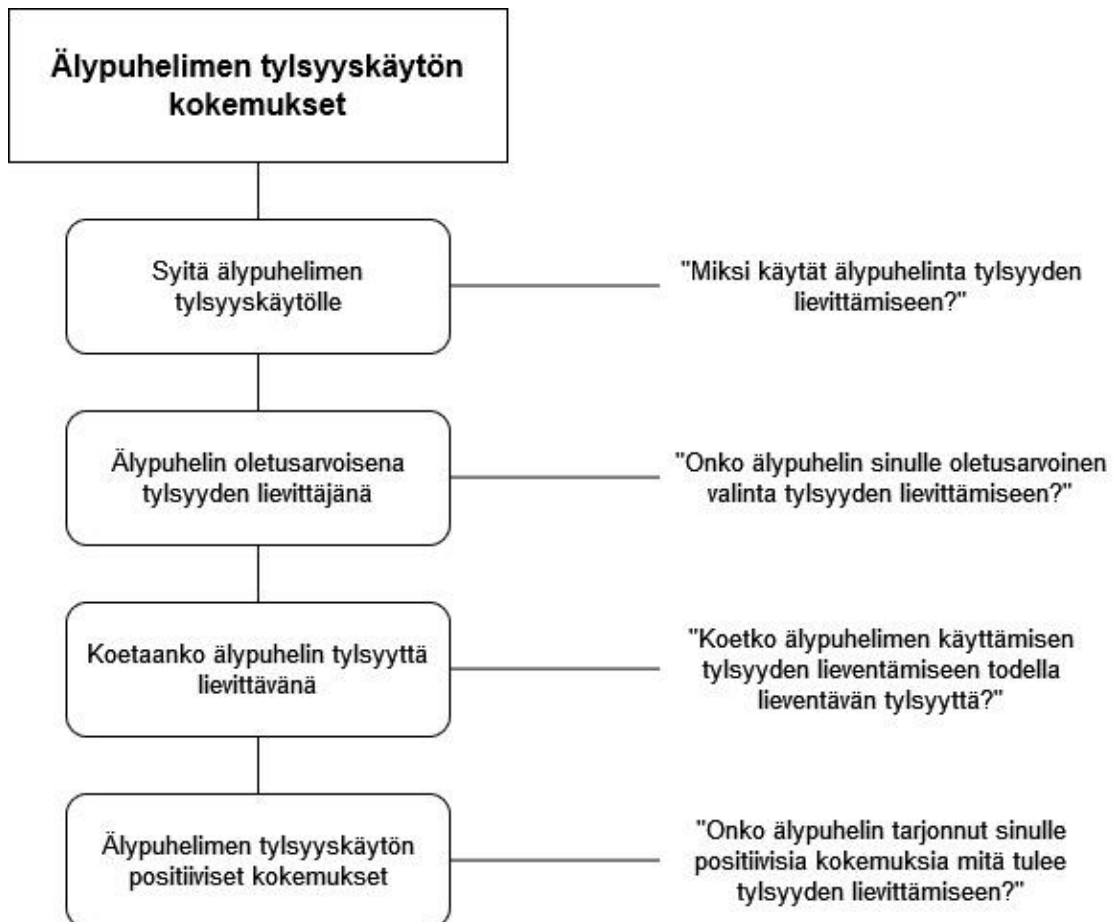
5.5 Aineiston analysointi

Galletta (2013, s. 119) kuvailee laadullisen aineiston analysoinnin tapahtuvan yhtä aikaa aineiston keräämisen ohella. Aineistoa kerätessä tutkija voi siis havaita sieltä esiin nousevia temaattisia kuvioita, jolloin analysointi on ikään kuin jatkuva prosessi. Kerätyn aineiston pariin useita kertoja palaaminen tekee prosessista iteratiivisen ja syventää tutkijan ymmärrystä aineistosta jokaisella kerralla. (Galletta, 2013, s. 119.) Myös tässä tutkimuksessa haastatteluiden aikana havaittiin teemoja, jotka esiintyivät useita kertoja eri haastateltavien kertomuksissa. Toisaalta haastatteluiden edetessä selkeästi kokonaan uusien teemojen esiintyminen väheni ja samantyylisten havaintojen määrä kasvoi. Eskola ja Suoranta (1998) puhuvatkin aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta, jossa aineistoa voi ajatella olevan riittävästi silloin, kun tutkielman kannalta mielenkiintoista uutta tietoa ei nouse esiin tapauksien määrän kasvaessa. He myös korostavat aineiston määrän olevan tutkimuskohtaista, eikä yhtä selkeää ohjetta aineiston määrälle laadullisen tutkimuksen osalta ole olemassa. (Eskola & Suoranta, 1998.) Tämän tutkielman kohdalla esiintyneet havainnot saturaatiosta ovat siis hyvä viesti aineiston riittävästä laajuudesta, mutta on kuitenkin tärkeää muistaa uusien havaintojen mahdollisuus aineiston laajentuessa. Tästä syystä tähän tutkielmaan sovellettavan aineiston ei siis voida olettaa kuvaavan aihetta täydellisesti.

Analysointia lähdettiin tekemään haastatteluiden avulla kerätyn 96 sivun mittaisen aineiston pohjalta. Patton (2002, s. 440) kuvailee laadullisten tutkimusmenetelmien tuottaman aineiston olevan yleensä hyvin laaja kokonaisuus, jonka hahmottaminen ja ymmärtäminen voi tuntua ylitsepääsemättömältä. Hän kehottaakin, että ennen tarkemman analysoinnin aloittamista tulisi saavuttaa käsitys kokonaisuudesta. Tutkijan tulisi arvioida esimerkiksi sitä, onko aineistossa selkeitä puutteita joita voidaan täyttää keräämällä lisää aineistoa tai onko litteroinnit toteutettu huolellisesti ja oikeilla tiedoilla. Näin pystytään arvioimaan kerätyn aineiston laatua ja varmistumaan siitä, että aineiston on valmis tarkempaa analysointia varten. (Patton, 2002, s. 440.) Tämän ohjeistuksen pohjalta suoritettiin aineiston ensimmäinen tarkastelu, jossa aineisto luettiin kertaalleen läpi. Samalla litteroidun aineiston varmistettiin täsmäävän esitietolomakkeella ilmoitettuihin esitietoihin ja haastateltavat koodattiin tunnisteilla H1, H2 ... litterointiaineistoon. Ensimmäinen tarkastelu varmisti sen, että aineisto on riittävän laaja vastaamaan tutkimuskysymykseen ja se on litteroitu huolellisesti ja suunnitellusti.

Ennen vastausten koodaamista pyrittiin luomaan analysointia ja koodaamista helpottavia teema-alueita. Apuna tässä käytettiin Hirsijärven ja Hurmeen (2022) esittämää tekniikkaa aineiston purkamisesta teema-alueittain, jossa haastateltavien samaa teemaa koskevia vastauksia leikataan ja liimataan

kunkin pääteeman alle peräkkäin (Hirsijärvi ja Hurme, 2022). Haastattelurungon pohjalta lähdettiin siis luomaan pääteemoja, joihin haastattelurungon kysymykset sijoitettiin. Pääteemoja tunnistettiin yhteensä viisi; vapaa-aika ja älypuhelin, tylsät hetket vapaa-ajalla, tylsyyden koetut hyödyt ja haitat, älypuhelimien tylsyysskäytön kokemukset ja älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutukset. Tämän jälkeen pääteemojen sisälle luotiin alateemoja. Esimerkiksi haastattelukysymys ”Miksi käytät älypuhelimia tylsyyden lievittämiseen?” sijoitettiin alateemaan ”Sytä älypuhelimien tylsyysskäytölle” joka sisältyy pääteemaan ”Älypuhelimien tylsyysskäytön kokemukset”. Vastaavasti kysymys ”Onko älypuhelimien käyttö tylsyyden lievittämiseksi vaikuttanut tylsyydensietokykyysi?” sijoitettiin alateemaan ”Vaikutukset tylsyydensietokykyyn”, joka on osa pääteemaa ”Älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutukset”. Kuvio 2 on havainnollistava esimerkki, jossa näkyy miten pääteeman ”Älypuhelimien tylsyysskäytön kokemukset” alle on sijoitettu alateemoja, joihin on kohdistettu haastattelukysymyksiä. Pääteemoista ja niiden alateemoista muodostuu samalla tutkimuksen tulokset -luvun pää- ja alaluvut. Tavoitteena teemoittelulla on luoda loogisesti etenevä ja punaista lankaa seuraava rakenne tulosten esittämiselle, jossa aloitetaan ensin yleisesti vapaa-ajasta ja älypuhelimesta ja päädytään älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksiin ja vaikutuksiin.



KUVIO 2 Esimerkki aineiston teemoittelusta

Tämän jälkeen siirryttiin aineiston koodaamiseen. Pää- ja alateemojen luonnostelun jälkeen haastateltavien vastauksia kuhunkin kysymykseen alettiin sijoittaa niille kuuluville paikoille. Esimerkiksi kaikkien haastateltavien vastaukset kysymykseen ”Miksi käytät älypuhelinta tylsyyden lievittämiseen?” sijoitettiin allekkain, jonka jälkeen tiettyä kysymystä koskevat vastaukset olivat helposti käsiteltävissä samasta paikasta. Tämän jälkeen vastauksia koodattiin käyttämällä Wordin kommenttityökalua, eli vastauksista etsittiin esimerkiksi yhteneväisyyksiä, eroavaisuuksia ja mielenkiintoisia huomioita. Sellaiset ennalta määrittelemättömät kysymykset ja vastaukset, jotka puolistrukturoidulle haastattelulle tyypillisesti nousivat esiin vasta kussakin haastattelutilanteessa, käsiteltiin erikseen. Niistä esiin nousseita havaintoja yhdisteltiin jo aiemmin määriteltyihin teemoihin. Toisaalta joissakin tapauksissa haastateltavan vastaus saattoi sivuta useampaa temaa samanaikaisesti, jolloin vastaukseen lisättiin useampi koodaus. Alla on esimerkki, jossa haastateltava vastaa älypuhelimien oletusarvoisuuteen ja jatkokysymyksen kautta käy ilmi syitä älypuhelimien tylsyykäytölle. Tällöin koodaukset saattoivat olla esimerkiksi ”älypuhelin oletusarvona” ja ”syy tylsyykäytölle”.

Kyllä.. onko sulle älypuhelin tämmönen oletusarvoinen valinta tylsyyden lievittämiseksi?

On. On joo valitettavasti. (H2)

Joo. Vaikka sen käyttämisestä et aina saa positiivisia kokemuksia niin silti se on niin?

Se on.. se on liian helppo tapa siihen. (H2)

Lopuksi kunkin alaluvun sisällöstä muodostui tuloksia yhdistelemällä ja karsimalla siihen kohdistettuja vastauksia. Esimerkiksi syitä älypuhelimien tylsyykäytölle etsittiin kysymyksen ”miksi käytät älypuhelinta tylsyyden lievittämiseen” vastauksista, mutta myös aineiston muista osista, joissa syitä nousi esiin (ks. litterointiesimerkki ylempää). Kaikkia vastauksia ei ole mielekästä käyttää esimerkkeinä, joten kustakin aiheesta pyrittiin löytämään sitä parhaiten kuvaavat ja selittävät vastaukset. Joissain tapauksissa myös alalukujen sisältöjä ja niissä esiintyneitä teemoja vertailtiin ja täten pyrittiin löytämään lisää selittäviä tekojia kuhunkin käsiteltävään aiheeseen. Lisäksi esimerkiksi vaikutuksia koskevissa kysymyksissä kirjattiin ylös lukumääriä siitä, kuinka suuri osa haastateltavista kertoi kokeneensa tylsyykäytöstä jotain vaikutuksia.

5.6 Tutkimuksen luotettavuus

Ennen tutkimuksen tulosten esittelyä on paikallaan arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen haastattelututkimuksen kohdalla on hyvä muistaa, että kerätty aineisto sisältää aina haastateltavien subjektiivisia omakohtaisia

tulkintoja käsiteltävästä ilmiöstä (Puusa & Juuti, 2020). Näin ollen tämän tutkielman tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia ihmisiä. Tämän lisäksi haastateltavien kertomuksiin voi vaikuttaa esimerkiksi se, kuinka he muistavat asioita. Myös haastatteluhetken tunnetila tai kysymysten tulkinta voi erota haastateltavien kesken ja näin vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Lisäksi kuten kohdassa 5.5. sivuttiin, aineiston koko on yksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä. On siis mahdollista, että laajemmalla aineistolla tulokset eroaisivat tämän tutkielman tuloksista. Tästä syystä tutkielmaa lukiessa on hyvä muistaa, että aineiston määrä voi rajoittaa kokonaan uudenlaisten havaintojen esiintymistä. Tämän tutkielman tapauksessa aineiston koko pyrittiin kuitenkin rajaamaan niin, että käytettävissä olevien resurssien puitteissa aineistolla olisi mahdollisuus kuvata tutkittavaa ilmiötä tarpeeksi yksityiskohtaisesti. Havainnot aineiston saturaatiosta (kuten luvussa 5.5. selitettiin) tukevat tässä tavoitteessa onnistumista.

Tutkielman luotettavuutta pyrittiin parantamaan esimerkiksi aineiston huolellisella litteroinnilla, jonka vaiheet on dokumentoitu yksityiskohtaisesti. Haastatteluaineiston luotettavuutta pyrittiin parantamaan noudattamalla esimerkiksi Hirsijärven ja Hurmeen (2022) esittämiä käytäntöjä tiivistämisestä ja toistamisesta. Toisin sanoen, haastateltavan vastauksia toistamalla ja tiivistämällä tarjotaan haastateltavalle mahdollisuus korjata mahdollisia haastattelijan virhetulkintoja ja osoittaa haastateltavalle, millaista tietoa haastattelijä haluaa. Tällöin haastateltavan kannalta myös tarkentavien vastausten antaminen on helpompaa, jolloin käsiteltävään asiaan päästään tarkemmin kiinni. (Hirsijärvi ja Hurme, 2022.) Lisäksi tutkimuksen reliabiliutta pyritään parantamaan esittämällä tutkimuksen menetelmät ja vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti, jotta vastaavanlaisen tutkimuksen tekeminen olisi tulevaisuudessa mahdollisimman helppoa (Hirsijärvi ja Hurme, 2022).

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Luku koostuu neljästä tutkimuksen teoriapohjasta johdetusta pääteemasta ja niiden alateemoista. Tulosten esittelyn on tarkoitus ensin johdattaa aiheeseen tarkastelemalla yleisesti haastateltavien vapaa-aikaa ja älypuhelimien käyttöä sekä tylsiä hetkiä vapaa ajalla. Tämän jälkeen siirrytään haastateltavien kokemiin tylsyyden hyötyihin ja haittoihin. Lopuksi päästään itse älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksiin ja koettuihin vaikutuksiin. Täten tulosten esittely etenee loogisesti siten, että ensin aihetta tarkastellaan laajemmin ja tämän jälkeen siirrytään yksityiskohtaisempaan ja tutkimuskysymystä tarkemmin koskevaan tarkasteluun.

6.1 Vapaa-aika ja älypuhelin

Haastattelu aloitettiin tarkastelemalla haastateltavien vapaa-aikaa ja älypuhelimien käyttöä. Tavoitteena tarkastelulla oli saada käsitys haastateltavien vapaa-ajan aktiviteeteista ja toisaalta kysymykset toimivat lämmittelykysymyksinä, joilla haastateltava pääsi helpommin aiheeseen kiinni. Kun haastateltava ensin jäsentelee omaa vapaa-ajan toimintaansa ja älypuhelimien käyttöään, on sen jälkeen luonnollista siirtyä tarkemmin käsittelemään vapaa-ajan tylsyyttä ja älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksia.

6.1.1 Vapaa-ajan aktiivisuus ja älypuhelimien käyttötavat

Yleisesti haastateltavien vapaa-ajan viettotavat vaihtelivat, mutta kaikki mainitsivat vapaa-aikaan kuuluvan jonkinlaisen liikkumisen. Esimerkiksi H1 kertoi aktiviteeteikseen videopelit, Netflixin katsomisen ja kuntosalilla käymisen. H2 kertoi ulkoilevansa koiran kanssa, hoitavansa kodin perusasioita, kiipeilevänsä ja pelaavansa tietokoneella. Vastaavasti H4 kertoi näkevänsä kavereitaan, rassavansa moottoriajoneuvoja, liikkuvansa luonnossa ja käyvänsä salilla.

Haastateltavista H3, H5, H6 ja H9 nostivat vapaa-ajan tekemisiä kysyttäessä proaktiivisesti esiin älypuhelimien.

Ööm.. no yleensä olen aika paljon kotona ja tuota.. hengailen kavereiden kanssa, vietän aikaa läheisten ja tota, perheen kanssa myös ja käyn kuntosalilla, ulkoilen, lenkkeilen ja tota.. kyllä aika paljon tulee someakin selailtua. Ja tota, mä pelaan jonkun verran puhelimella myös ni se on mulle semmosta aivojen nollausta. Siinäpä ne oikeestaan pääsääntöisesti ne mihin yleensä vapaa-aika menee. (H3)

Yleensä minä tuota.. teen käsitöitä, luen ja liikun. Ja sitten puhelin on aina mukana nykysin jota minä aina ihmettelen joskus itekseni että kuinka sitä ilman ei voi enää mennä edes lenkille. (H5)

No yleensä mä olen joko lasten kanssa, kattelen telkkaria, käyn salilla, nään kavereita tai oon kännykällä. (H6)

No vapaa-ajalla jos aatellaan niinku koulun ja työn ulkopuolelta niin usein tulee sit tietysti hoidettua tämmösiä kotitalousasioita ku yksin asun ni ne ehkä on aika isossa roolissa jos sitä vapaa aikaa on sitten vähän, voi olla että paljon menee sitten siihenkin. Sitte tulee salilla käytyä ja kavereiden kanssa jossain tapahtumissa pyörityä tämmöstä ja usein sitten myös siihen vapaa-aikaan liittyy se puhelimen selaaminen. (H9)

Kolmas toistuva teema haastateltavien vapaa-ajassa liikkumisen ja älypuhelimien lisäksi oli kaverit. Kavereiden kanssa saatettiin esimerkiksi hengaila muuten vaan, käydä kahvilla tai tapahtumissa. Myös pelaaminen vaikutti olevan haastateltavien keskuudessa melko yleistä, sillä haastateltavista kuusi mainitsi vapaa-aikaan liittyvän jollain tasolla pelit. H1 mainitsi videopelit yleisesti, H2 ja H7 kertoivat pelaavansa tietokoneella, H8 nosti esiin pleikkaripelaamisen ja H3 ja H9 puhelimella pelaamisen.

Haastateltavien mielipiteet omasta vapaa-ajan aktiivisuudestaan vaihtelivat. Esimerkiksi H3 kertoi vapaa-aikansa olevan passiivista, mutta toisaalta sanoi sen olevan hänelle sopiva tapa viettää vapaata. H4 kertoi vapaa-aikansa olevan aktiivista hänen ollessa sellaisessa paikassa missä on muita ihmisiä. Hänen vapaa-aikansa voi muuttua passiivisemmaksi, mikäli esimerkiksi kaverit eivät tee mitään. H9 taas mainitsi aktiivisuutensa olevan jotain "siltä väliltä" ja nosti esiin älypuhelimien osana passiivisempaa vapaa-ajan viettoa.

No ehkä siltä väliltä et se on.. tai hyvin sillein joko tai että joko sen käyttää sillein aktiivisesti tai sitte voi olla että ei tuu tehtyä yhtään mitään ja silloin sitten onkin ehkä sillä puhelimella enemmän. (H9)

Kysyttäessä älypuhelimien käyttötavoista, yleinen teema haastateltavien kesken oli viihtyminen älypuhelimella. Jokainen haastateltava mainitsi käyttävänsä vähintään yhtä sosiaalisen median kanavaa tai palvelua, jossa voi viihtyä. Yleisin mainittu palvelu oli Instagram, jonka mainitsi kahdeksan haastateltavaa. Esimerkiksi H1 kertoi selaavansa "viihdemediää" johon hän luokitteli Instagramin ja Instagram reelssit sekä Redditiin. Viihtyminen älypuhelimella oli haastateltavien kesken yleistä ja viihtymiseen käytettiin paljon aikaa. Kysyttäessä kuinka suuri osa viihtyminen on älypuhelimien käyttöä, H8 vastasi seuraavasti.

No aika suuri varmaan joku 80/20 että.. kyllähän se pääasiassa kun sä käyt kattoo someja ja videoita ni silloin sä viihdytät ittees ni ne on kuitenkin sitä pääasiallista että.. harvemmin sitä tietoo tulee etittyä verrattuna siihen että viihtyy siellä vaan. (H8)

Viihtymiseen haastateltavat saattoivat käyttää useita erilaisia sovelluksia ja palveluita. Instagramin lisäksi oli yleistä, että haastateltavat käyttivät joko Tiktokkia tai Instagram reelssejä. Seitsemän yhdeksästä mainitsi käyttävänsä vähintään toista tai molempia. Älypuhelimien käyttöä kysyttäessä viisi haastateltavaa nosti esiin tilanteen, jossa käyttö on johtanut älypuhelimien koukuttumiseen. H2 kuvaili tilannetta seuraavasti.

Kyllä se valitettavasti menee semmoseen dumbscrollaamiseen että mä vaan kimpoilen sovelluksista toiseen ilmoituksien perässä ja totean että se on vaan semmosta autopilotilla sekoilua, että yleensä se alkaa siitä että mä luen uutisia tai katon jotakin ilmoituksia mitä on tullu sosiaaliseen mediaan. Sit se menee semmoseen aivot offlinesssa -sekoiluun edes takasin. (H2)

Erityisesti Instagram reels ja Tiktok aiheuttivat haastateltavilla koukuttumista. H6 kertoi käyttävänsä Tiktokkia ja kokevansa hyvin usein tilanteita, joissa palveluun jää koukkuun. H9 mainitsi, ettei käytä Tiktokkia mutta kertoi ”suurkuluttavansa” Instagram reelssejä. H7 kuvaili koukuttumista Instagram reelsseihin ”kaninkoloon joutumiseksi”.

Joo kyllähän ne kanin.. siihen kaninkolohommaan liittyy että.. niitten reelssien kautta helposti menee siihen että kattoo yhen, no kattoo toisen, kattoo vielä yhen ja hupsheijaa sitä on kahtonu ihan liikaa ja.. mistään niistä ei muista mitään. (H7)

H7 arvottaa kokemuksiaan älypuhelimella usein sitä kautta, jääkö käytöstä muistoja tai jotain konkreettista. Tämä ilmenee myös hänen myöhemmissä vastauksissaan muihin aiheisiin. H7 lisäksi myös H4 nosti esiin tilanteen, jossa hän on päättänyt levätä hetken Tiktokkia selaamalla, mutta huomannut yhtäkkiä aikaa kuluneen puoli tuntia. Hän kuvailee hauskojen videoiden parissa ajantajunsa helposti katoavan ja käytön jatkuvan pidempään kuin oli tarkoitus. Yleisen viihtymisen lisäksi myös älypuhelimien välityksellä kommunikointi esimerkiksi perheenjäsenien tai kavereiden kanssa oli haastateltavien keskuudessa yleistä.

6.1.2 Älypuhelimien käyttöaika

Esitietolomakkeella haastateltavia pyydettiin arvioimaan älypuhelimien päivittäinen käyttöaika ja vastaukset on koottu taulukkoon 4. Haastateltavien käytön keskiarvoksi tulee 3 tuntia ja 43 minuuttia päivässä. Koska kysymyksessä ei pyydetty erikseen arvioimaan vapaa-ajan käyttöaikaa, voi käyttöaikaarvioon sisältyä myös työajalla tapahtuva älypuhelimien käyttö.

TAULUKKO 4 Arvio älypuhelimien käyttöajasta

| Tunniste | Arvio käyttöajasta päivässä (tuntia) |
|----------|--------------------------------------|
| H1 | 3 |
| H2 | 6 |
| H3 | 5 |
| H4 | 3 |
| H5 | 2 |
| H6 | 4 |
| H7 | 1,5 |
| H8 | 4 |
| H9 | 5 |

Haastateltavien keskuudessa esiin nousi älypuhelimien käyttöajan arvioimisen vaikeus. Älypuhelimia saatettiin käyttää useita kertoja päivässä pieniä hetkiä, jolloin selkeää kuvaa älypuhelimeen käytetystä ajasta oli hankalaa muodostaa. Näin asiaa kuvasi esimerkiksi H6.

-- tosi vaikee arvioida kun se tulee sillein niinku pikkuhiljaa että se ei oo sitä että istuu tuntikausia putkeen että niinku.. semmosia lyhyempiä selailuja aina monta kertaa.. mut kyl mä siihen neljään tuntiin kallistun kuitenkin. (H6)

Yleisesti haastateltavista kuusi oli sitä mieltä, että oma älypuhelimien käyttö on runsasta tai iso-osa vapaa aikaa. H4 kertoi suoraan, ettei haluaisi käyttää älypuhelimia niin paljoa.

-- en haluais käyttää niin paljon mut se vaan sitten niin helposti on tossa ja sitten varsinkin jos niinkun.. kavereiden kanssa käy jotain keskustelua ku snäpissä tulee juteltua ihmisille paljon ja sitten whatsappissa ja sit jos vaikka on tylsää ja ootat jotain vastauksia johonki ni samalla tulee sitten käytettyä sitä niin se on niinku just vähän semmonen paha. (H4)

Älypuhelimien käyttöajan arvioitiin lisääntyvän silloin, kun päivässä ei ollut muuta etukäteen suunniteltua tekemistä. Suunnittelemattomaan vapaa-aikaan liittyy olennaisesti myös älypuhelimien tylsyykäyttö. Myöhemmin tässä analyysiosiossa käsitellään esimerkiksi älypuhelimien oletusarvoisuutta tylsyyden lievittämisessä, jossa suunnittelemattoman tekemisen puutteessa älypuhelin on usein oletusarvoinen valinta. Suunnittelemattomuuteen liittyen esimerkiksi H3 kertoi, että jos on koko päivän kotona tai esimerkiksi kipeänä, keskimääräinen ruutuaika kasvaa. Tällöin hän kertoo ruutuajan helposti ylittävän oman kipurajansa, jolloin hän aktiivisesti pyrkii vähentämään käyttöönsä keksimällä jotain muuta tekemistä. Myös H4 kertoi käyttönsä lisääntyvän tekemisen puutteen takia.

-- sillon jos on niinku jotain muuta tekemistä niin voi olla että katon tunnin päivässä mutta sit jos on sillein että ei oo yhtään mitään muuta tekemistä niin saattaa olla pahimmillaan jotain viis tuntia ehkä mitä se on niinku se puhelin näyttää. (H4)

H9 kuvaili oman käyttönsä heittelevän puolestatoista tunnista seitsemään tuntiin. Kun hänellä on muuta tekemistä, älypuhelimia tulee käytettyä todella vähän.

Toisaalta kun tekemistä ei ole tai muun tekemisen pariin ei jaksaa ohjautua, saattaa aika kulua helposti älypuhelinta selatessa.

-- vapaa-ajalla sitte ehkä jos ei oo semmonen että jaksais ohjautua johonkin kehittävämpään tai semmoseen niinku aktiivisempaan tekemiseen kun se puhelin on niin helppo ku se on siinä kokoajan lähellä, ni sitte tulee niinku vapaa-aikaa kyllä aika paljonki käytettyä siihen puhelimen selaamiseen, eikä niin että se ois mitään semmosta et se johtais mihinkään vaan sitä vaan selaa. (H9)

Myös H8 kertoi älypuhelimien olevan kotona ensimmäinen mitä tulee mieleen, jos mitään muuta akuuttia tekemistä ei ole. Tällöin hän kertoi lähtevänsä keksimään itselleen tekemistä älypuhelimien avulla. Haastateltavien osalta älypuhelimien käyttöaikaan näyttää siis selkeästi vaikuttavan muun vaihtoehtoisen tekemisen määrä. Ja mikäli ennalta suunniteltua tekemistä vapaa-ajalle ei ole, on älypuhelin helposti ensimmäinen valinta viettää vapaa-aikaa. Teemaan liittyen älypuhelimien ensiarvoisuutta tylsyyden lievittämisessä käsitellään lisää kohdassa 6.4. Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan haastateltavien tylsyyden kokemuksia vapaa-ajalla.

6.2 Tylsät hetket vapaa-ajalla

Kuten jo teoriaosiossa käsiteltiin, voi tylsyyden määrittelemisen olla joskus vaikeaa. Kun haastateltavien kokemuksia omasta tylsyydestään käsitellään tästä eteenpäin tulee pitää mielessä, että he eivät välttämättä arvioi sitä samanlaisin kriteerein. Esimerkiksi H5 nosti esiin esimerkin siitä, että hän ei aina koe tekemättömyyttä tylsäksi, mutta mainitsi tylsiä hetkiä olevan hänellä muutamia kertoja viikossa. Vastaavasti H1 ei oikein osannut sanoa milloin hänellä on tylsää ja H9 piti yleisesti vaikeana kysymystä siitä, kuinka usein hänellä on tylsää.

Yleisesti haastateltavien kokemukset omasta vapaa-ajan tylsyydestään vaihtelivat. Kolme haastateltavaa oli sitä mieltä, että heillä on vain harvoin tylsää. Syyksi harvoille tylsille hetkille he esittivät sitä, että heillä on koko ajan on jotain tekemistä. H2 kertoi, että hänellä on jatkuvasti jotain pienen prioriteetin tehtäviä joita riittää hoidettavaksi, mutta kokee välillä aikaansaamisen vaikeutta niiden kanssa. H7 kertoi itse pohtineensa aiemmin sitä, milloin hänellä on tylsää ja todenneensa, että hänellä on todella harvoin tylsää. Hän kertoi olevansa ihminen joka suunnittelee jatkuvasti jotain tekemistä eikä hän toisaalta edes halua, että on tyhjiä hetkiä. Lisäksi H7 mainitsi tietokonetta paljon käyttävänä sieltä löytyvän paljon tekemistä, esimerkiksi pelattavaa. Tekemistä hänen ei siis sanojensa mukaan tarvitse erityisesti keksiä, sillä hänellä on aina tietyt asiat jotka tylsyyttä lievittää. Hän mainitseekin jopa toivovansa, että olisi useimmin tylsää.

-- olen pohtinut tätä että.. mä tavallaan haluaisin että mulla ois ehkä useemmin tylsää ja.. yrittäisin löytää uusia keinoja lievittää sitä tylsyyttä ku nämä mitkä mulla on jo. (H7)

Tämä ajatus on hänellä herännyt muun muassa lukemastaan jutusta, jonka mukaan entisaikaan, kun ihmisten elämä oli yksinkertaisempaa ja keksimistä piti oikeasti keksimällä keksiä, saattoivat ihmiset keksiä jotain luovaa. H7 kertoo tilanteensa olevan nykyään sellainen, että tylsyyden poistamiseen löytyy aina samat keinot. Eikä näistä keinoista välttämättä kerry hänelle mitään muistoja.

-- nyttien tää oma tilanne nyttien, kun tulee tylsää, no mä meen pelaamaan, sieltä löytyy joku Tarkov mitä voi pelata loputtomiin tai joku muu tämmönen ni kunnan timesink peli, mihinkä vaan voi upottaa tunteja, ei välttämättä kerry mitään muistoja siitä tai vastaavaa. (H7)

H7 toivoo siis, että pystyisi keksimään jotain uutta lievittämään tylsyyttään. Hän kertoo tylsyyden toimivan hänelle motivaattorina, mutta motivaatiota hän ei juurikaan pääse hyödyntämään, sillä tietyt keinot tylsyyden lievittämiseen on jo olemassa. Ajatus on mielenkiintoinen, ehkä H7:n toive lisääntyneestä tylsyydestä viestii lopulta siitä, että viihtyminen on hänelle nykyisin liian helppoa ja säännöllistä. Jos näin ei olisi, olisi hänellä useammin tylsää ja hän pääsisi hyödyntämään tylsyyden luomaa motivaatiota, esimerkiksi keksimään jotain uutta viihdykettä.

Myös H3 kertoi ajattelevansa, että hänellä on aina jotain tekemistä. Hän sanoi halutessaan voivansa esimerkiksi tehdä kodin ylläpitoon liittyviä toimia tai tavata ihmisiä, mutta nosti sen jälkeen esiin mielenkiintoisen pohdinnan omasta tylsyydestään: tylsyyden tunnistaminen saattaa nykyisin olla vaikeampaa kuin ennen. Tämä voi olla yksi syy sille, miksi esimerkiksi H1 ja H9 pitivät oman tylsyyden arviointia vaikeana.

-- ehkä sitten voi myös olla se, että kun on niinkun.. tai aiemmin vaikka sanotaan kaksikymmentä vuotta sitten niin ei oo voinu tehdä sitä valintaa että ottaa sen puhelimen käteen ja korvaa sen tylsyyden sillä, että ehkä sitä ei niinku niin tietoisesti ajattele että nyt on tylsää ja et otanpa puhelimen käteen vaan se jotenki automaattisesti ku on joutilasta aikaa niin sitte alottaa vaan sen somen selaamisen tai muuta mutta.. en sillein, harvemmin tulee niinku semmonen fiilis, että onpa tylsää, mitähän nyttien oikein keksis. (H3)

Tähän liittyen myös H7 oli sitä mieltä, että tylsyyteen ei välttämättä ehdi nykyään havahtua ennen kun se on jo poistettu. Olennaista onkin havahtua ero tietoisesta ja automaattisen käytön välillä. Tylsyyteen ei välttämättä ehdi havahtua, jos pienenkin tylsän hetken koittaessa älypuhelinta käytetään automaattisesti sitä lievittämään. Lisäksi H3 kertoi, että hänen tylsät hetkensä liittyvän usein tilanteeseen, jossa älypuhelinta on käytetty pitkän aikaa yhtäjaksoisesti. Esimerkkinä hän käytti tilannetta, jossa on töiden jälkeen saattanut käyttää pari tuntia puhelinta esimerkiksi somen selaamiseen tai pelaamiseen. Vapaa-ajan tylsyyss ei siis välttämättä liity aina tekemättömyyteen, vaan myös älypuhelin voi tylsistyttää.

-- usein se tylsyyss ehkä tulee sellaisissa tilanteissa että on vaikka niinku.. työpäivän jälkeen maannu sohvalle ja pari tuntia kattonu jotain somee tai pelannu puhelimella tai muuta.. niin sit tulee semmonen et en mä oikein jaksais tätäkään, et mitä niinku sitte että ei.. et se ehkä niinku kannustaa että just voi tehdä jotain kotiaskareita tai lähteä

käymään kaupungilla tai jotain.. jotain muuta semmosta että tota.. usein se tylsä hetki liittyy siihen että on ollut jo riittävästi sitten se puhelin kädessä. (H3)

H4 kertoi tylsyyden olevan hänelle pitkälti paikkariippuvaista. Hän kertoo, että esimerkiksi opiskelupaikkakunnallaan on vain vähän aktiviteettejä, joihin olisi helppo hypätä mukaan ja silloin tulla tylsää. Tylsyyden koittaessa hän kertoo helposti uppoutuvansa puhelimeen. Kotipaikkakunnallaan hänellä on taas niin paljon tekemistä, ettei kertomansa mukaan juurikaan ehdi tylsistyä. Tässä puolestaan nähdään, miten tekemättömyys koetaan tylsänä ja kun suunniteltua tekemistä ei ole, valinta on usein älypuhelin.

-- no joka viikko tulee melkeinpä semmosia hetkiä että on sitte.. semmonen.. jossain välissä semmonen tylsä hetki et toki me (opiskelupaikkakunnalla) käydään porukalla lentopalloa pelaamassa tiistaisin ja sitten joku päivä saattaa olla ryyppypäivä opiskelijabileitä että.. sit niinku semmosina päivinä ei hirveesti tule keskityttyä puhelimeen sitten mutta kyllä niinku muuten joka viikko tulee kyllä joku.. jossain välissä aina joku hetki, että muutama tunti aikaa ni sitten helposti uppoo siihen puhelimeen. (H4)

Myös H8:lla tylsyyttä ilmenee silloin, kun hänellä on taukoja muusta suunnitellusta tekemisestä. Hän kertoo kokevansa tylsyyttä päivittäin, mutta tylsien hetkien olevan lyhytkestoisia. H4:n tapaan myös H8 nostaa jo tässä vaiheessa esiin puhelimen tylsyyden lievittämisessä. Mielenkiintoista hänen kertomuksessaan on se, että muun tekemisen keksiminen alkaa hänen sanojensa mukaan vasta puhelimen selailun jälkeen.

-- saattaa olla illalla vaikka ei oo mitään tekemistä jos on vaikka ollu semmonen päivä että ei oo ollu harrastuksia ni siinä saattaa olla semmonen lyhytkestonen, mut sit mä just vaikka saatan ottaa sen puhelimen tai keksiä sitten sen hetken puhelimen selailun jälkeen että mä rupeenki tekee jotain muuta että.. kyl ne sit menee pois että ehkä silleen just että max kerta per päivä. (H8)

H5 tapaisesti H9 kertoo kokevansa tylsyyden tunnetta viikoittain ja ettei tekemättömät hetket aina ole hänestä tylsiä, mikäli muuta tekemistä on paljon ja suunnittelematonta vapaa-aikaa on vain vähän. Tällöin hän sanojensa mukaan voi käyttää tuon rajallisen vapaa-ajan vaikka puhelimella olemiseen. Hän myös kertoo kokevansa "syvää tylsyyttä" ja epäilee sen osittain johtuvan hänen omasta saamattomuudestaan ja siitä, ettei osaa ohjautua muun tekemisen pariin. Toisaalta hän ei ole varma, onko tämä "syvä tylsyyttä" oikeasti tylsyyttä vai pelkäänsään saamattomuutta johon tylsyyden tunne yhdistyy. Voi siis olla, että vapaa-ajan lyhyet tylsät hetket johtavat älypuhelimien tylsyysskäyttöön, joka johtaa tunteeseen saamattomuudesta ja myös korostaa tylsää tunnetta. Joka tapauksessa älypuhelin vaikeuttaa hänen kohdallaan ohjautumista muuhun tekemiseen, sillä siihen uppoutuminen vie tylsyyden pois.

No on sitä ehkä välillä semmosta syvää tylsyyttä tai just et.. ettei osaa ehkä sit ohjautua ite johonki muuhun ni.. et onko se sit semmosta saamattomuutta mut siihen sit vaan yhistää sen tylsyyden tunteen, onpa tylsää mut sit se ohjautuvuus tekemään jotain muuta ni sitte uppoutuu vaan siihen puhelimeen ku se sit vie sen tylsyyden pois.. (H9)

Nyt ymmärrämme enemmän haastateltavien vapaa-ajan tylsyyden kokemuksista. Yhteistä vaikuttaa olevan se, että pitkät tylsät hetket ovat harvinaisia.

Haastateltavilla joko ei ole tylsää, tai sitten tylsät hetket ovat lyhytkestoisia. Älypuhelimella vaikuttaa olevan olennainen rooli haastateltavien tylsyyden katoamisessa tai tylsien hetkien lyhentämisessä: älypuhelin toimii usein automaattisena tylsyyden lievittäjänä.

6.2.1 Tylsyydensietokyky

Haastateltavista neljä kertoi sietävänsä tylsyyttä huonosti. Esimerkiksi H2 mainitsi lataavansa vapaa-aikansa täyteen ohjelmaa, koska pelkää sitä, että tulee tylsää. Hän kertoo tylsyydensietokyvyn olevan hänen suurin heikkoutensa ja osasyys siihen, miksi hän ei voi koskaan täysin rentoutua vapaa ajalla. Jo teorialuvussa tylsyyden havaittiin mahdollistavan rentoutumisen. Jos tylsyyttä ei siis siedetä, voi mahdollisuuksia rentoutumiseen olla vähemmän. Puolestaan H3 kertoi, ettei oikein viihdy pidempiä aikoja tekemättä mitään ja pelkästään omien ajatuksiensa kanssa. Hän epäilee sietävänsä huonosti tylsyyttä sillä tylsän hetken koittaessa hänen täytyy keksiä nopeasti jotain tekemistä. Myös H4 kokee, että hänen on kokoajan tehtävä jotakin ja jos mitään muuta tekemistä ei ole, hän tarttuu helposti puhelimeen.

No aika huonosti että, on vähän jotenki semmonen ehkä persoonana, että pitäis kokoajan tehdä jotain ni sit jos mä en tee jotain ni sit mä syvennyn tohon puhelimeen aika helposti että... vähän niinku semmonen tylsyyden sieto on jos et ei vaikka nukuta että sais vaikka otettua päikkärit tai jotain ni emmää niinku jaksaa olla siinä tylsyydessä ni sit ottaa sen puhelimen heti. (H4)

Myös H6 kertoi sietävänsä tylsyyttä huonosti ja tarttuvansa puhelimeen helposti silloin, kun huomaa että on tylsää. Hänelle tylsyydessä oleminen on todella hankalaa ja tylsyyden pakottaa hänet tekemään edes jotakin. Hän pohtiikin syitä omalle heikolle tylsyydensietokyvyilleen mielenkiintoisesta näkökulmasta.

No kylhän se varmasti johtuu ihan siitä että.. on totuttanut itsensä siihen että sitä viihdykettä tulee tuolta kännykän kautta tai sitten telkkarin kautta aina kun sitä tarvii, eikä sitten oikein osaa niinkun.. olla siinä tylsyyden tilassa, että ihan vaan opittu tapa. (H6)

Hän siis epäilee huonon tylsyydensietokyvyn olevan johdannaista itsensä totuttamisesta tietynlaiseen viihdykkeeseen. Tylsän hetken koittaessa hän lievittää sitä tavanomaisesti puhelimella tai televisiolla, koska on jo pitkän aikaa totunut tekemään niin. Kysymykseen johtuuko tämä heikko sietokyky ehkä osittain viihteen helposta saatavuudesta, hän vastaa seuraavasti.

Kyllä, just näin, et se vaatii sitten se, et jos niinkun haluaa että ei tartu niihin laitteisiin ni se vaatii sit taas tosi paljon keskittymistä ja sitä semmosta pientä taistelua itensä kanssa että pystyy kestävänsä sen tylsyyden ja.. olemaan tarttumatta sit siihen niinku helppoon viihdykkeeseen. (H6)

Ajatus siitä, että saatavilla olevaan viihteseen tarttumatta jättäminen vaatii erityistä keskittymistä, on mielenkiintoinen. Se kertoo H6 osalta ehkä siitä, että hänellä on tylsyyden lievittämiseen totutut tavat, jotka toimivat ikään kuin automaationa. Hän ei siis erikseen päättä esimerkiksi viihdyttää itseään

älypuhelimella, vaan sen voi nähdä olevan oletuksellinen tapa toimia. Mikäli oletuksesta poiketaan, joutuu hän käyttämään siihen erityistä keskittymistä ja kuten hän kuvaili, taistelemaan itseään vastaan.

Vaikka haastateltavien mielipiteet omasta tylsyydensietokyvystään vaihtelivat, oli heille yhteistä se, että tylsyyden ilmetessä siitä pyrittiin nopeasti eroon. Esimerkiksi H5 kertoi sietävänsä tylsyyttä tiettyyn pisteeseen, mutta aktiivisena ihmisenä ei oikeastaan halua, ettei olisi mitään tekemistä. Hän mieluummin etsii teitä pois tylsyydestä kuin haluaa sietää sitä. H7 kohdalla on jo aiemmin todettu, että hänellä on vain harvoin tylsää. Siksi hänen on hankalaa arvioida omaa tylsyydensietokykyään. Jos hänelle kuitenkin sellainen tilanne tulee, hän kertoo nopeasti "korjaavansa" sen esimerkiksi käyttämällä tietokonetta tai puhelinta. Hänellä tylsät hetket ovat lyhytkestoisia ja esiintyvät esimerkiksi odottelutilanteissa. Nämä hetket hän kertoo turruttavansa selaamalla älypuhelimella.

-- jos mulla nyt tulis semmonen tylsä hetki niin kyllä mä niinku tosi nopeesti sen tilanteen tavallaan.. korjaan sillä että mä nyt teen sitten vaan teen jotain, joko oon tietokoneella tai mahdollisesti puhelimella niinku.. semmoset lyhyet, tosi lyhyet niinku hetket ni voi niinku turruttaa sillä että kahtoo vaan aivottomana niitä.. selaa reddittiä tai instagramia sen jonku, emmä tiedä viis minuuttia ennen hammaslääkärinä tai vastaavaa, just tämmöset hetket niinku on semmosia että voi olla tylsää. (H7)

Vaikka H7 ei aiemmin osannut itse arvioida omaa tylsyydensietokykyään, vaikeuttaa siltä, että tylsyyttä ei siedetä koska siitä halutaan nopeasti eroon. Samalla tavalla toimii H8, joka itseasiassa kertoo sietävänsä tylsyyttä hyvin, koska pääsee tylsyydestä nopeasti eroon.

No kyllä mä ihan hyvin kun on niin paljon viihdykkeitä ni pääsen aika äkkiä pois siitä tylsyydestä sitten ku on noi puhelimet ja sun muut ni.. ei ainakaan ahista ja pääsen pois siitä tylsästä hetkestä aika pian (H8)

Hänen kohdallaan voidaankin pohtia sitä, kertooko tämä enemmän älypuhelimien tarjoamista mahdollisuuksista tylsyyden lievittämiseen kuin hänen hyvästä tylsyydensietokyvystään. Kuten H8 vastauksesta ilmenee, nykypäivänä tylsyyttä ei ehkä koeta ongelmaksi siksi, että keinoja sen lievittämiseen löytyy nopeasti. Tarvitseeko meidän siis edes sietää tylsyyttä, jos pääsemme siitä nopeasti eroon?

H9 oli yksi harvoista, joka nosti vastauksessaan esiin sen, että tylsyydestä voi olla hänelle jopa jotain hyötyä ja pitää tylsyyttä välillä jopa ihan hyvänä asiana. Hän kertoo sietävänsä tylsyyttä hyvin ja pystyvänsä keskittymään aina, jos tarve vaatii. Aineiston perusteella vaikuttaakin siltä, että muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta tylsyyttä ei välttämättä siedetä kovin hyvin tai ainakin pyritään aktiivisesti keksimään jotain tekemistä tylsän hetken koittaessa. Usein tämä tekeminen liittyy älypuhelimien ja esiin nousee sen käytön helppous. Tylsyyssyys itsessään ei vaikuta olevan ongelma, koska siitä pääsee tarvittaessa nopeasti eroon. Lisäksi H6 ajatus siitä, että tylsyyden lievittäminen esimerkiksi älypuhelimella on automaattinen ja opittu tapa on tutkielman kannalta mielenkiintoinen.

6.2.2 Tylsyyden lievittäminen ilman älypuhelinta

Kysymys tylsyyden lievittämisestä ilman älypuhelinta sai haastateltavat pohtimaan omaa vapaa-aikaansa uudesta näkökulmasta. Useamman mielestä kysymys on mielenkiintoinen ja sellainen, jota ei itseasiassa ole tullut edes ajatelleeksi älypuhelimien ollessa niin suuri osa tylsyyden lievittämisestä. Tällaiset reaktiot voivat ehkä viestiä jo aiemmin havaitusta tylsyysskäytön automaatiosta.

Kuten taulukosta 5 nähdään, haastateltavien keskuudessa selkeästi eniten korostettiin harrastustoiminnan lisääntymistä. Seuraavana tuli ystävien kanssa kanssakäymisen, liikkumisen ja lukemisen lisääntyminen. Huomionarvoista on myös se, miten vähän muun viihdetoiminnan arveltiin lisääntyvän älypuhelimien puuttumisen johdosta. Se kertoo ehkä osittain nykypäivän viihtymismahdollisuusista ja siitä, että haastateltavat kokevat jo nyt viihtyvänsä tarpeeksi esimerkiksi älylaitteilla, tietokoneella tai televisiota katsomalla. Harrastuksiin liittyen esiin nousi usein maininta ”käsillä tekemisestä”, jolla saatettiin viitata esimerkiksi puukäsitöihin, virkkaamiseen tai muuhun luovuutta vaativaan konkreettiseen tekemiseen.

TAULUKKO 5 Tylsyyden lievittämisen keinot ilman älypuhelinta

| Teema | Haastateltavista mainitsi |
|-------------------|---------------------------|
| Harrastustoiminta | 7 |
| Ystävät | 5 |
| Liikkuminen | 4 |
| Lukeminen | 4 |
| Pelaaminen | 3 |
| Kotityöt | 3 |
| Muu viihde | 2 |

Haastateltavat siis käyttäisivät enemmän aikaa joko olemassa olevaan harrastukseen tai sitten keksisivät jonkin kokonaan uuden harrastuksen. Vastauksissa sivuttiin samalla myös syitä älypuhelimien tylsyysskäytölle, toisin sanoen sille, miksi näitä mainittuja toimia ei kuitenkaan toteuteta käytännössä. Syitä älypuhelimien tylsyysskäytölle tarkastellaan kuitenkin tarkemmin kohdassa 6.4.1. H2 oli yksi niistä, jotka nostivat esiin käsityöharrastusten ja muun luovan toiminnan lisääntymisen, jos älypuhelin ei olisi vaihtoehto tylsyyttä lievittämään.

Musta tuntuu että mun tulis paljon enemmän tehtyä jotaki käsitöitä.. mulla on varmaan miljoona puukäsityöprojektia mitkä mulla odottaa että mun pitäis saada aikasiks tehdä ne.. tulis enemmän soitettua paljon enemmän.. tulis luettua. Et kyllä mä koen että mä kyllä saisin virikkeitä luotua itelleni erittäin helpostikkin mutta sitte.. älylaite on niin helppo tapa siihen että sun ei tarvii ite tehdä konkreettisesti mitään ja se on heti saatavilla.. ni se siinä on ehkä se pirullinen asia. (H2)

Myös H8 epäili käsillä tekemisen ja vapaa-ajan luovuuden lisääntyvän. Lisäksi hän korostaa, miten ei ole tarkemmin edes miettinyt asiaa älypuhelimien ollessa niin vahva vapaa-ajan ohjuri. Aiheen pohtiminen herätti hänellä ajatuksen siitä

miten viikko ilman älypuhelinta voisi olla mielenkiintoinen kokeilu, jonka avulla voisi havaita, mitä tylsyydelle tekisi ilman älypuhelinta.

Tuo on ihan hyvä kysymys, sitä ei oo tullu mietittyä pitkään aikaan nyt ku nykyään on ollu älypuhelimet kokoajan käytettävissä että.. varmaan sitä sitten rupeis olemaan paljon luovempi vielä siinä vapaa-ajassa ja tekemään enemmän käsillä että tekis sitten vaikka.. emmä tiä mitä mä tekisin, ehkä mä sitten lukisin enemmän ja olisin enemmän läsnä mutta.. en oikeen oo miettiny mitä se sitten ois että.. se niin paljon ohjaa tavallaan kuitenkin se älypuhelin tällä hetkellä sitä tekemistä. (H8)

Yhdelle haastateltavalle älypuhelimien ja tietokoneen käyttämisestä oli tullut niin oletusarvoinen tapa, että ilman niitä hän luultavasti olisi todella pitkästynyt. Mikäli hän ei pystyisi käyttämään älypuhelinta tylsyyden lievittämiseen, hän pelaisi enemmän tietokoneella. Jos tietokonetta tai älypuhelinta ei pystyisi käyttämään, menisi elämä vain makoiluksi. Hän kuitenkin korostaa, että elämä ei ole täysin tietokonetta tai älypuhelinta, mutta esimerkiksi älypuhelimien käyttäminen on niin hyvää "täytetekemistä", että ilman sitä tylsiä hetkiä tulisi huomattavasti useammin. Hänen kohdallaan tämä uuden keksimisen vaikeus voi viitata esimerkiksi luovuuden vähenemiseen.

Se varmaan olis semmosta makoilua että.. todennäköisesti nyt on ajanu itensä semmoseen tilanteeseen, että ei keksi enää mitään muuta tekemistä ku se pelaaminen ja puhelimen selaaminen. (H1)

H9 näkee älypuhelinvaihtoehdon puuttumisen helpottavan hänen ohjautumistaan muuhun tekemiseen. Ilman älypuhelinta hänelle vapautuisi paljon enemmän vapaa-aikaa, jota tulisi käytettyä esimerkiksi uuteen harrastukseen tai, jälleen kerran, enemmän käsillä tekemiseen.

Mm.. no varmaan sitä ehkä sitten olis kehittäny jonkun semmosen niinku erilaisen harrastuksenkin mitä vois sit niinku käsillä tekemistä ja semmosta enemmän.. että kun sitä aikaa ois niin paljon enemmän käytettävissä ilman sitä puhelinta niin luultavasti sitä ois sit niinku helpommin myös ohjautunu johonkin muuhun tekemiseen. Että se on ehkä se päällimmäinen ajatus. (H9)

Yhteenvetona voidaan todeta haastateltavista suurimmalla osalla olevan jokin harrastus, johon panostettaisiin enemmän, mikäli tylsyyttä ei lievitettäisi älypuhelimella. Tämä herättää kysymyksen siitä, miksi kyseisiä toimia ei tehdä. Miksi älypuhelin menee tylsyyden lievittämisessä näiden keinojen edelle? Kohdassa 6.4.1. tutustutaan tarkemmin syihin käyttää älypuhelinta tylsyyden lievittämiseen. Ennen sitä tarkastelemme kuitenkin haastateltavien kokemuksia tylsyyden hyödyistä ja haitoista.

6.3 Tylsyyden koetut hyödyt ja haitat

Haastateltavien kokemukset tylsyyden hyödyistä ja haitosta ovat tutkielman kannalta hyvin oleellisia. Tähän mennessä yleinen teema haastateltavien keskuudessa on ollut, että tylsää koetaan olevan vain harvoin. Ja kun tylsää on,

tylsät hetket ovat lähinnä lyhyitä ja niistä päästään eroon juuri älypuhelimien avulla. Tylsyyden koettujen hyötyjen ja haittojen käsittely mahdollistaa myöhemmin tarkastelun sen osalta, voidaanko tylsyyden hyötyjä saavuttaa jos tylsää on vain harvoin. Jääkö haastateltavilla siis älypuhelimien tylsyysskäytön johdosta jotain tylsyyden hyötyjä saavuttamatta ja mihin se vaikuttaa. Siksi ennen siirtymistä älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksiin ja koettuihin vaikutuksiin on hyödyllistä ymmärtää haastateltavien kokemuksia tylsyyden hyödyistä ja haitoista.

6.3.1 Hyödyt

Yleisesti tylsyyteen suhtauduttiin varsin positiivisesti ja kaikki haastateltavat näkivät siitä olevan heille jotain hyötyä. Taulukkoon 6 on koottu haastateltavien mainitsemat tylsyyden hyödyt. Selkeästi yleisin mainittu hyöty oli tylsyyden tuoma motivaatio esimerkiksi keksiä uudenlaista tekemistä tai opettelella uusia taitoja tai harrastuksia. Esimerkiksi H1 kuvaili tylsyyden tuomaa motivaatiota seuraavasti.

Mm.. no joo sanoisin että öö se on.. auttaa siinä mielessä että on.. jos varsinkin.. jos yrittää olla käyttämättä puhelinta ni koittaa keksiä itelle semmosta produktiivista tekemistä sitten sen tylsyyden täytteeks et se auttaa kyllä siihen että koittaa keksiä jotain uusia harrastuksia tai opetella jotain uusia taitoja esimerkiks. (H1)

TAULUKKO 6 Tylsyyden koetut hyödyt

| Tylsyyden hyöty | Haastateltavista mainitsi |
|---------------------------|---------------------------|
| Motivointi | 7 |
| Mahdollisuus ajatustyöhön | 4 |
| Luovuus | 4 |
| Rentoutuminen | 4 |

Toiseksi yleisin hyöty oli tylsyyden mahdollistama ajatustyö. Tylsyyden koittaessa esimerkiksi tilanteessa jossa ei ole mitään tekemistä, voidaan aikaa käyttää omien ajatuksien jäsentelyyn ja selvittelyyn.

-- sitä tulee tehtyä semmosta ajatustyötäkin aika paljon että.. on semmosista hiljasista-kin hetkistä hyötyä sitte siinä että tai.. että jos tosi semmosta kevyttä tekemistä tai että ei tee mitään ni siinä on kyllä hyvin aikaa sitten miettiä että jos on jotain.. jotain tarpeellista mitä pitäis selvittää pään sisällä. (H1)

Tylsyyden tuoma luovuus nähtiin esimerkiksi mahdollisuutena kokonaan uusille ajatuksille ja ideoille tai mielikuvituksen käytölle. Myös maininnat kokonaan uuden harrastuksen tai taidon keksimisestä luokiteltiin luovaksi hyödyksi motivoinnin lisäksi. Tylsyyden nähtiin myös olevan mahdollisuus rentoutumiseen, esimerkiksi H9 kuvaili tylsää hetkeä vapauttavaksi tunteeksi siitä, että on tehnyt kaiken tarpeellisen päivän osalta. H6 vastauksessa nousee hyvin esille kaikki edellämainitut hyödyt.

Kyl se tylsyys tavallaan sit kuitenkin rauhottaa (**rentoutuminen**) ja sitten myös niinkun saa tekemään asioita (**motivointi**) ja ehkä käyttämään sitä omaa mielikuvitusta (**luovuus**) siihen et miten sen ajan vois käyttää.. ja toisaalta myös jotenkin semmonen jos jotkut asiat pyörii päässä ni se tietynlainen ajatustyö on helpompaa siinä kun iskee se tylsyys (**mahdollisuus ajatustyöhön**). (H6)

Haastateltavista osa nosti esiin huolen tylsyyden kanavoimisesta älypuhelimien käyttämiseen. Tällöin siitä mahdollisesti saatavilla olevat hyödyt saattavat jäädä saamatta. Älypuhelimella vaikuttaakin olevan selkeä yhteys tylsyydestä koettuihin hyötyihin ja näiden hyötyjen realisoitumiseen. Tämä voidaan nähdä jatkumona aiemmista luvuista, joissa nousi esille muun muassa se, että älypuhelimeen koettiin olevan helppoa uppoutua tylsässä hetkessä. Esimerkiksi H4 kuvaili ilmiötä seuraavasti.

No jos se kohdistus se tylsän ajan käyttö johonkin järkevään niin kyllä mutta jos se kohistuu puhelimen räpläykseen ni sit mä en koe niinku että siitä on mitään hyötyä siitä tylsästä hetkestä että.. periaatteessa pitäis saada se irtautumaan siitä puhelimesta ja käytettyä se johonki oikeesti hyödylliseen tai semmoseen mukavaan mikä edistää vaikka omaa terveyttä eli vaikka liikkumiseen. (H4)

Tämä herättää muutamia kysymyksiä. Esimerkiksi sen, nähtäisiinkö tylsyydestä olevan enemmän hyötyjä, jos tylsyyttä ilmenisi useammin ja sitä ei kanavoitaisi älypuhelimeen. Toisaalta, jos olisi useammin tylsää, olisivatko myös kokemukset tylsyydestä negatiivisempia? Esimerkiksi H8 kertoo, ettei koe nykyisin tylsyydestä olevan hyötyjä älylaitteiden takia. Hyötyjä voisi ehkä olla, mutta ne eivät ehdi nousta esiin.

Mm.. no ei siitä varmaa hirveesti hyötyjä oo ja ainaki jos miettii että nyt ku on nuo älylaitteet ni siinä on niin helppo se pakokeino, että ehkä siitä sit vois olla hyötyä just jos ei ois älylaitteita ni tulis ehkä oltua luovia ja keksittyä semmosia ajatuksia, ideoita mitä ei tuu koska on ne älylaitteet. (H8)

Myös H9 koki tylsyyden kanavoituvan herkästi älypuhelimeen, jolloin esimerkiksi tylsyyden tuoma motivaatio opetella jotain uutta saattaa jäädä älypuhelimien varjoon. Lisäksi aiemmassa luvussa H9 puhui siitä, miten älypuhelimien takia on hankalampaa ohjautua muuhun tekemiseen.

-- vaikka se et haluis aloittaa vaikka sitä virkkaamista se olis semmonen et nyt niinku mielummin tekee jotain niinku muuta ku on puhelimella ja vaikka opettelee jonku uuden taidon tai tämmösen ni kyl se niinku on heränny semmosissa hetkissä että.. taas mä nyt vaan tätä puhelinta katon ni.. kyl se aina välillä tuo semmosia ajatuksia. (H9)

Havainnot tylsyyden kanavoitumisesta älypuhelimien käyttämiseen ovat oleellisia. Nousee esille kysymys siitä, pääsevätkö nämä tylsyyden hyödyt käytäntöön maailmassa, jossa tylsyyttä on helppo lievittää älypuhelimella. Kuten olemme jo aiemmin tässä luvussa käsitelleet, haastateltavillakin on lähtökohtaisesti vain harvoin tylsää. Huomionarvoista on myös se, että tylsyydestä tunnistetaan olevan selkeästi jotain hyötyä. Hyötyjen realisoitumisen kannalta lienee oleellista tylsyyden kanavointi oikeanlaiseen tekemiseen. Seuraavaksi tarkastelemmekin tylsyydestä koettuja haittoja, jossa tylsyyden kanavointi älypuhelimeen nähdään pääosin negatiivisena asiana.

6.3.2 Haitat

Hyötyjen jälkeen tarkastelemme tylsyydestä koettuja haittoja. Kokemuksiin tylsyyden haitoista haastateltavilla vaikutti suuresti se, mihin tylsyyden kanavoi. Tähän liittyen esiin nousi jälleen edellisessä osiossa havaittu ongelma: tylsässä hetkessä älypuhelinta on helppo käyttää. Viisi haastateltavaa nosti tylsyyden ainoaksi haitaksi siitä johtuvan älypuhelimien käyttämisen, joka korostaa jo aiemmin havaittua älypuhelimien negatiivista roolia haastateltavien tylsyyden kokemuksissa. Kolme haastateltavaa ei nimennyt tylsyyteen liittyvän mitään haittoja ja H7 oli ainoa, joka koki tylsyydestä olevan muutakin haittaa kuin älypuhelimien käyttäminen. Hän kertoo tylsyyden joskus johtavan negatiiviseen ajatuskierteeseen. Jos hänelle on esimerkiksi tapahtunut jotain ikävää, saattaa hän tylsässä hetkessä lähteä pohtimaan tätä asiaa liikaa. Tällöin hän kuvailee joutuvansa negatiiviseen kierteeseen, jossa tuntuu koko ajan vain pahemmalta ja pahemmalta.

-- joskus voi sillä tylsyydellä olla sellaisia negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi jos on joku ikävä asia sattunut itelle, niin sitten jos sitä lähtee pohtimaan niin siitä saa aika hyvän semmosen.. negatiivisen feedback loopin luotua itelleen että aattelee että no se homma meni päin persettä ja sitten sitä lähtee miettimään et.. mikä siinä meni pieleen ja sitte.. jos se.. sitä vaan oman pään sisällä miettii ni siitä ainaki itellä tulee helposti semmonen niinku kokoajan vaan syvenevä semmonen negatiivinen.. negatiivinen homma että kokoajan vaan tuntuu pahemmalta ja pahemmalta ja pahemmalta. (H7)

H7 vastauksesta ilmenee selkeästi se, miten tylsyyden voi johtaa ajatustyöhön. Aiemmin tylsyyden hyödyksikin havaittu ajatustyö voi aiheuttaa myös negatiivisen lopputuloksen ja olla tylsyydestä johtuva haitta. Tällöinhän suuri merkitys on sillä, millaisia asioita kukin pohtii tylsässä hetkessä. H7 kertoi myös, miten hän älypuhelinta käyttämällä voi pysäyttää tämän negatiivisen ajatustyön selaimella esimerkiksi sosiaalista mediaa muutaman minuutin ajan. Oli ajatustyö siis negatiivista tai positiivista, älypuhelimella on kyky keskeyttää se.

H2 ja H6 nostivat vastauksessaan esille toisen jo aiemmin havaitun teeman: tylsää on vain harvoin. He kokevat, että tylsiä hetkiä on niin harvoin, ettei siitä ole mitään haittaa. Mikäli tylsiä hetkiä olisi huomattavasti useammin, voisi haittoja tällöin ilmetä. Ajatus ei oikeastaan ole yllättävä: jos tylsät hetket mitataan sekunneissa ja tylsyyttä voi lievittää hetkessä, on sitä varmasti hankalaa kokea haitalliseksi.

Ei. Emmä oo kokenu tylsyydestä mitään haittoja, ehkä jos sitä ois niinkun jatkuvasti niin sit siitä vois tulla semmosia mut mä en koe et mun elämässä on niin paljon kuitenkin sitä että siitä ois mulle mitään haittaa. (H6).

Puolestaan H5 kertoi, miten tylsyyteen vaipuminen voi olla haitaksi, mutta hän ei itse koe tylsyydestä olevan haittoja. Hän kuvailee syytä olla vaipumatta tylsyyteen "elämisen kipinäksi". Tämä voidaan tulkita esimerkiksi niin, että ihmisellä tulee olla jokin syy tehdä ja elää, muuten tylsyyden saattaa viedä mukanaan. H5 kertoo, että tämä kipinä tulee kaivaa esille itse, eikä älypuhelin voi sitä yksin tehdä. Tylsyyttä käsittelevässä teorialuvussa todettiin myös tylsyyden taipumus ohjata ihmisiä keskittymään merkityksellisiin asioihin ja motivoida

tekemään tylsyydelle jotain. Mikäli siis kadotamme elämästämme merkityksen ja tätä myötä ”elämisen kipinän”, saatamme joutua tylsyyden vangeiksi.

Kuten jo alussa mainittiin, viisi haastateltavaa näki tylsyyden ainoana haittana sen, että se johtaa älypuhelimien käyttämiseen. H1 nosti esiin älypuhelimien käytön helppouden tylsässä hetkessä. Älypuhelimien käyttämisen helppous juuri tässä kontekstissa onkin noussut esiin jo aiemmin.

-- just ehkä se että niinku vähän liian helposti sitten tulee käytettyä niinku sitä puhelinta sitten sen tylsyyden täyttämiseksi ni ainaki ite vähän koen että se.. sitä ruutuaikaa tuolla puhelimella pitäis pystyä vähentämään että se ei niinku hirveen positiivinen fiilis siinä mielessä. (H1)

Ruutuaikaa haluaisi vähentää myös H3, joka kokee tylsän hetken usein johtavan lisääntyneeseen ruutuaikaan. Hänelle tylsyyden ainut haitta on lisääntynyt älypuhelimien käyttö. Myös tämä kieli siitä, miten tylsyydestä ehkä haluttaisiin saada irti muutakin kuin se, että käytetään älypuhelimia.

-- jos aina ne tylsät hetket täyttää sillä että selaa instagramia tai jotaki muuta ni mun mielestä se ei oo kovin niinku tuottavaa aikaa.. toki tekee välillä hyvää niinku olla ihan nollat taulussa ja niinku.. tehä jotain tollasta mutta emmä koe sitä hyvänä et se ruutuaika lisääntyy ja sillein.. emmä pidä sitä, niinku et jos on tylsää ja se korvataan sillä et ollaan puhelimella ni se ei mun mielestä oo hyvä asia. (H3)

H4 on aiemmin kertonut uppoutuvansa liian helposti älypuhelimeen tylsässä hetkessä. Myös hän mainitsee tylsyyden haitaksi älypuhelimeen uppoutumisen.

No emmä.. haittoja.. noh.. emmä oikeen osaa sanoa, ehkä siinä on ainut haitta se että tulee paneuduttua sitten siihen puhelimeen niinku niin syvällisesti ja saattaa syventyä siihen liian pitkäksi aikaa että.. että.. emmä tiä onko toi ruudun tuijottelemisen niin pitkiä aikoja kerralla kovin terveellistikään en osaa sanoa siihen mutta.. (H4)

Tässä vaiheessa on perusteltua pohtia sitä, onko älypuhelimien tylsyykäyttö todella tylsyyden haitta, vai pikemminkin välillinen seuraus. Voimmeko siis sanoa, että tylsyyden haitta on haitallista koska se johtaa älypuhelimien käyttämiseen. Vai onko asia pikemminkin niin, että älypuhelimien käyttäminen tylsässä hetkessä koetaan haitalliseksi, mutta itse tylsyyttä ei. Tosiasia on kuitenkin se, että ilman älypuhelimia myöskään älypuhelimien tylsyykäyttöä ei koettaisi haitalliseksi. H8 vastaus tylsyyden haitoista on hyvä esimerkki älypuhelimien aiheuttamista välillisistä seurauksista.

No ehkä just toi että se luovuus kärsii ja sitten periaatteessa et pysty miettii niitä omia ajatuksia koskaan rauhassa koska sulla on kokoajan pakokeino pois sieltä että ku sä pystyt kattoo niitä puhelimia ja sun muita ni.. sä et ehkä kerkee myöskään ajatella sillein asioita niin syvällisesti. (H8)

Luovuuden ja ajatustyön kärsimisen voidaan ennemmin nähdä olevan välillinen seuraus tilanteesta, jossa älypuhelimia käytetään tylsässä hetkessä, kuin suora tylsyyden haitta. Tylsyyden haitta ei siis välttämättä ole luovuuden kärsiminen, vaan ehkä pikemminkin tylsyyden tuottama luovuus kärsii älypuhelimien tylsyykäytöstä. Tätä tärkeämpää on kuitenkin huomata kokonaiskuva, jossa tylsyyden assosioidaan negatiivisia tunteita juuri älypuhelimien takia.

Esimerkiksi H9 kertoo tylsyyden olevan hänelle neutraali tunnetila, mutta älypuhelimien käyttäminen tylsässä hetkessä saattaa aiheuttaa negatiivisia tunteita. Tämä korostaa sitä, miten tylsyyden kanavoimisella on suuri merkitys siihen, koetaanko tylsyys haitallisena vai hyödyllisenä.

-- sitte ehkä just se et sit jos sitten tylsyyden käyttää vaikka just siihen puhelimeen ni sen kautta voi tulla sitä semmosta niinku negatiivisia tunteita, ku ois voinu käyttää sen eri tavalla mut ehkä se itse tylsyys ni mun mielestä se on niinku lopulta semmonen suht neutraali niinku tunnetila itelle. (H9)

Nyt ymmärretään paremmin sitä, millaisia hyötyjä tai haittoja tylsyydestä koetaan olevan. Toisaalta tiedämme myös, mitä haastateltavat tekisivät tylsyydelle, jos älypuhelin ei olisi vaihtoehto. Seuraava kiinnostava kysymys koskeekin sitä, mikä motivoi haastateltavia lopulta valitsemaan älypuhelimien välineeksi, jolla lievittää tylsyyttään. Kuten jo aiemman perusteella on voitu havaita, älypuhelimien tylsyysskäyttöön liitetään vahvasti negatiivisia tunteita. Miksi siis toimimme niin? Tähän mennessä tarkkasilmäinen lukija onkin saattanut huomata vastausten sisällöstä toimintaa selittäviä syitä. Lisää vastauksia tähän saadaan seuraavassa luvussa.

6.4 Älypuhelimien tylsyysskäytön kokemukset

Seuraavaksi siirrymme tarkastelemaan haastateltavien kokemuksia älypuhelimien tylsyysskäytöstä. Aiemmin kokemuksia on saatettu sivuta osana haastateltavien vastauksia, mutta tässä luvussa kokemukset ovat pääosassa. Aloitamme tarkastelemalla motivaatiota käyttää älypuhelimia tylsyyden lievittämiseen. Tämän jälkeen siirrymme tylsyyden lievittämisen käyttötappoihin. Sen jälkeen tarkastelemme mielenkiintoista aihetta liittyen usean asian tekemiseen samanaikaisesti, eli miten älypuhelimia saatetaan käyttää lievittämään tylsyyttä vaikka samanaikaisesti tehdään jotain muuta. Sitten luodaan katsaus haastateltavien kokemuksiin älypuhelimista tylsyyden lievittäjänä, jossa kokemukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Luvun lopuksi käsitellään älypuhelimia oletusarvoisena valintana tylsyyden lievittämiseen.

6.4.1 Syitä älypuhelimien tylsyysskäytölle

Älypuhelimien tylsyysskäyttöä motivoi selkeästi eniten kolme tekijää: helppous, vaivattomuus ja nopeus. Helppous ja vaivattomuus on tässä tarkastelussa yhdistetty, sillä selkeää eroa näiden kahden välillä on hankalaa tehdä. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että tylsyyden lievittäminen älypuhelimella on helppoa tai vaivatonta. Älypuhelimien helppoutta perusteltiin siten, että älypuhelimia pystyi käyttämään tilanteessa kuin tilanteessa, koska se oli aina saatavilla. Älypuhelimista koettiin olevan myös helppoa löytää itselleen jotain

viihdettä silloin kun on tylsää, sillä sitä ei tarvinnut etsiä pitkään. Helppouden tunteeseen vaikutti muun muassa algoritmien käyttäjälle valmiiksi räätälöimä sisältö, kuten H9 kuvaili.

No just koska se niin helposti saatavilla ja se ei vaadi kun kaks sekuntia siitä ku sä avaat sen ni sä oot jossai joka tuottaa sulle viihdettä ja materiaalia joka on vielä niinku ohjattu minun mieltymyksien mukaan niin.. se on niinku, mikä vois olla helpompaa. (H9)

Vastaavasti H2 näki älypuhelimien helppouden siten, että älypuhelimessa on hänellä kaikki tylsyyttä lievittävät asiat yhdessä paikassa. Hänen ei tarvitse käyttää useampaa laitetta etsiessään tekemistä. Helppouden lisäksi haastateltavista 7/9 koki älypuhelimien tarjoavan nopean lievityksen tylsyyteen. Älypuhelimia käyttämällä tylsyyttä saatiin lievittämään muutamassa sekunnissa ja sen kuvailtiin tarjoavan välitöntä viihdettä käyttäjälleen. Viihteen välittömyyteen liittyy läheisesti jo aiemmin mainitut algoritmit, joilla viihdesisältö saadaan valmiiksi räätälöityä kullekin käyttäjälle. Sovellukset siis tietävät käyttäjiensä mieltymykset, joten miellyttävää sisältöä on välittömästi saatavilla. Nopeus on myös yksi syy siihen, miksi älypuhelin saattaa mennä muiden tylsyyttä lievittävien toimenpiteiden edelle. H6 kuvaili erinomaisesti tilannetta, jossa muusta viihdyttävästä tekemisestä saatava kiva fiilis kestää kauemmin saavuttaa verrattuna älypuhelimien.

No ku on se kuitenkin toi älypuhelin niin helppo keino siihen sellaseen ku sä selaat videoita mistä sulle tulee kiva fiilis ni sä saat siitä sitä ihan eri tavalla nopeesti kun vaikka siitä että sä rupeisit siivoamaan tai keksisit että lähetkin näkemään jotain kaveria niin se on vaan.. liian helppo keino siihen. (H6)

Muut tylsyyttä lievittävät keinot ottavat siis aikansa, ennen kuin niistä saa jotain irti. H1 kuvaili tätä siten, että älypuhelimien tylsyysskäyttö nostaa kynnystä opetella esimerkiksi uusia taitoja. Tähän kiteytyy älypuhelimien käytön vaivattomuus: tylsyyden lievittämisen eteen ei tarvitse nähdä ylimääräistä vaivaa, vaan hyöty on välitön.

-- sanoisin kyllä et se kynnys niinku tommoseen jonku uuden.. tommosen vaikka uuden taidon opettelemiseen ni se on niin paljon isompi ku se että sä saat sen helpon viihteen itelles siinä taskusta ni.. se on kyllä aika iso ero sitten.. joku maalaus tai ihan mikä tahansa joku harrastus mitä lähtis tekemään ni se on kuitenkin semmonen.. sanoisin et siihen pitää laittaa tosi paljon aikaa ennenku siitä välttämättä tulee mitään iloa irti, kun taas sitten puhelimella sä saat niinku semmosen välittömän viihteen siitä itselles. (H1)

Samoilla linjoilla oli myös H2 joka koki vaikeuksia muun tekemisen aloittamisen kanssa. Älypuhelin ei vaadi ennakkotoimenpiteitä tai valmisteluita tylsyyden lievittämiseen, joten se ajaa helposti muun tekemisen edelle.

-- alottamisen vaikeus mulla se suurin ongelma. Ja sitten älypuhelimella tai millä tahansa muulla laitteella millä sä voit vaan niinku ruveta värkkäämään ilman että sun tarvitsee konkreettisesti valmistella sitä asiaa mitenkään.. se on liian helppoo se ajan tappaminen sillä. (H2)

Kun edellä mainitut ominaisuudet, helppous, nopeus ja vaivattomuus yhdistyy, on motivoituminen muuhun tekemiseen hankalaa. Älypuhelimien yliveraisuus tylsyyden lievittäjänä vaikuttaakin kumpuavan siitä, että nämä yksittäiset ominaisuudet ovat yhdessä enemmän kuin erikseen. Olisiko älypuhelin yhtä suosittu, jos sen parissa olisi vain helppo viihtyä, mutta viihtyminen ei olisi välitöntä ja se vaatisi ennakkotoimenpiteitä. Esimerkiksi H9 kertoo kuinka kaverien kanssa ajan viettäminen olisi kivaa, mutta se vaatisi ennakkotoimenpiteitä ja ei olisi nopea tapa saada tylsyyttä lievitettyä. Kaverin kanssa viihtyminen olisi kieltämättä helppoa, mutta samalla siitä puuttuu nopeus ja vaivattomuus. Siksi älypuhelin menee edelle.

-- sit vaikka ku kuinka kiva ois joku kaks tuntia viettää yhtäkkiä kaverin kanssa mut se että sit se vaatii sen et sä sovit edellisenä päivänä että nähäänkö ni.. ei se siinä just siinä hetkessä ku se tylsyy iskee ni auta mitään. (H9)

Myös H7 vertailee erinomaisesti älypuhelimia muuhun viihdyttävään tekemiseen ja tarjoaa syitä sille, miksi valitsee lopulta älypuhelimien tylsässä hetkessä.

-- kun sen älypuhelimien ottaa käteen ni se on viis sekunttia, pam, sä oot jo siinä moodissa että ei oo enää tylsä. Kirjan lukeminen, noh, kirja ei ole aina taskussa, se.. jo se on semmonen että joutuu hakemaan sen kirjan jostain ja.. lenkille lähteminen no.. pitää vaihtaa ulkokampeet, kattoo ulos -ai saakeli huono keli, haluaako tonne mennä, enemmän on täällä.. tai vastaavaa että siinä on enemmän näitä kynnyksiä näissä muissa aktiviteeteissä, ku älypuhelimien kanssa. (H7)

Taulukkoon 7 on koottu haastateltavien vastauksissa esiintyneitä syitä käyttää älypuhelimia lievittämään tylsyyttä. Kuten jo aiemmin mainittiin, helppous, vaivattomuus ja nopeus olivat selkeästi suurimmat motivaatiotekijät. Näiden lisäksi 3 haastateltavaa koki älypuhelimien olevan varma tapa lievittää tylsyyttä. Toisin sanoen, älypuhelimien koettiin tarjoavan jokaisella käyttökerralla varmaa viihtymistä ja helpotusta tylsyyteen. Esimerkiksi H8 kertoo, että jos älypuhelin sisältö ei tarjoa muuten lievitystä tylsyyteen, niin Tiktokin käyttäminen sitä viimeistään tarjoaa. Hän kokee, että sieltä löytyy aina hauskoja videoita, joiden parissa viihtyä ja joiden avulla lievittää tylsyyttä. Tähän liittyen hän nosti esiin myös viihtyvyyden tunteen, jota älypuhelin hänelle tarjoaa ja minkä takia hän palaa lievittämään tylsyyttään juuri älypuhelimella.

TAULUKKO 7 Syitä älypuhelimien tylsyykäytölle

| Syy käyttää älypuhelimia lievittämään tylsyyttä | Haastateltavista mainitsi |
|---|---------------------------|
| Helppous ja vaivattomuus | 9 |
| Nopeus | 7 |
| Varma lievitys | 3 |
| Yhteenkuuluvuuden tunne | 1 |
| Viihtyvyyden tunne | 1 |

H4 nostaa esille älypuhelimesta kumpuavan yhteenkuuluvuuden tunteen. Hänellä käyttöä motivoi se, miten helposti älypuhelimien välityksellä saa tietoa

tuttujen tekemisistä. Hän onkin aiemmin maininnut käyttävänsä älypuhelinta tylsässä hetkessä paljon esimerkiksi kavereiden kanssa viestimiseen. Lisäksi H4 kertoo tylsinä hetkinä helposti uppoutuvansa selaamaan esimerkiksi internetin kauppapaikkoja, sillä älypuhelimien avulla on helppoa hakea lisää tietoa liittyen esimerkiksi asioihin joista haaveilee.

Tässä vaiheessa olemme havainneet myös selkeitä vaikutuksia siitä, että älypuhelinta käytetään tylsyyden lievittämiseen. Älypuhelimien ominaisuudet voivat johtaa helposti siihen, että älypuhelimesta tulee oletusarvoinen valinta muiden tylsyyttä lieventävien toimien yli. Esimerkiksi H3 on havainnut älypuhelimien ajaneen monen muun asian edelle. Hän myös ohimennen mainitsee älypuhelimien olevan yleisimmin käytettävä tylsyyden lievittämiskeino.

-- tota aika ajoin se.. se niinku.. ööm.. on niinku ku se on helpoin vaihtoehto ja nopein ja tota sillein ehkä se yleisimmin käytetty tylsyyden lievittämiskeino ni kyl mä luulen että ei tuu niin usein vaikka sitte lähettyä tota.. kävelyllä tai tota kaupungille kiertelemään kauppoja tai muuta et se sitte.. jotenki se ehkä ajaa niin monen asian edelle mutta sit kuitenkin kyl mä tykkään pitää myös muista mun rutiinesista kiinni että tota.. sit tulee tehtyä muutaki mutta helppo se on niinku vaihtoehtona. (H3)

Tämän myötä siirrytäänkin tarkastelemaan haastateltavien ajatuksia siitä, onko älypuhelimesta lopulta tullut heille oletusarvoinen valinta tylsyyden lievittämiseen.

6.4.2 Älypuhelin oletusarvoisena tylsyyden lievittäjänä

Tähän mennessä älypuhelimien oletusarvoisuutta tylsyyden lievittämisessä on sivuttu haastateltavien vastauksissa muihin aiheisiin. Esimerkiksi H3 kertoi aiemmin älypuhelimien olevan hänelle yleisimmin käytetty tylsyyden lievittämiskeino. Älypuhelimien ominaisuudet verrattuna muuhun tylsyyttä lievittää toimintaan tekevät siitä helposti ensiarvoisen valinnan. Helppouden, nopeuden ja vaivattomuuden kanssa on vaikeaa kilpailla. Kuten on käynyt ilmi, muussa tylsyyttä lievittävässä toiminnassa hyötyjen realisoituminen vaatii usein ennakkotoimenpiteitä, suunnittelua tai vaivannäköä. Vaikuttaakin siltä, että tähän ei olla enää valmiita. Älypuhelimien asettama standardi sille miten helposti, nopeasti ja vaivattomasti tylsyyttä voidaan lievittää, on vaikuttanut vaihtoehtoihimme.

Suurin osa haastateltavista koki älypuhelimien olevan heille oletusarvoinen tylsyyden lievittämisen väline. Älypuhelinta saatettiin käyttää lyhyessäkin tylsyyden hetkessä ilman, että päätöstä sen käyttämiseen on varsinaisesti tiedostettu. Ilmiö näkyy siten, että älypuhelimien vain "huomataan" olevan kädessä. Toisaalta silloinkin, kun on ensin päätetty tehdä jotain muuta, saattaa älypuhelin lopulta varastaa huomion.

-- se että rupee sit tekemään jotain niin se jää liian helposti sit siihen, että huomaat räplääväs puhelinta ja sitten pitääki ruveta tekemään jotain muuta. (H2)

H2 kertoi myös, miten on yrittänyt päästä pois siitä, että käyttää älypuhelinta välittömänä helppona lievityksenä tylsyyteen. Hänen mukaansa siitä

muodostuu automaattinen tapa, mikäli siihen ei kiinnitä tarkempaa huomiota. Oletusarvoisuudesta kertoo myös maininnat siitä, miten jonkin muun tylsyyttä lievittävän asian tekeminen vaatii erillistä päätöstä ja huomion keskittämistä. Toisin sanoen tilanne nähdään siten, että mikäli ei tietoisesti valitse ensin jotain muuta, on valinta aina älypuhelin. Esimerkiksi H6 kertoi miten muut tylsyyttä lievittävät tekemiset vaativat häneltä ensin tietoisesta valinnan olla käyttämättä älypuhelinia.

Joo.. kyl sen joutuu ihan erikseen tekemään sellasen niinku tietosen valinnan sitten sen suhteen (ettei lievitä tylsyyttä älypuhelimella). (H6)

Useampi haastateltava kertoi myös siitä, miten muihin aktiviteetteihin siirrytään vasta älypuhelimien käyttämisen jälkeen. Tylsässä hetkessä tilanne alkaa siis aina sillä, että valitaan ensimmäisenä älypuhelin. Vasta tämän jälkeen saatetaan siirtyä tekemään jotain muuta. Esimerkiksi H4 kuvaili, miten hän tekee tylsyyttä lievittäviä toimia nykyään älypuhelimien kautta.

-- se vähän niinku on että se ainakin sillä tavalla että jos johonki juttuun lähetään ni se helposti tehään puhelimen kautta sitten että sitä hetki katotaan ja sitten vasta tehään ja sit se hetki saattaa venyä ni kyllä mä niinku koen just että se on ensimmäinen valinta mitä tehdään ja sen jälkeen sitten siitä siirrytään muihin juttuihin. (H4)

H6:n mielestä tämä järjestys – ensin älypuhelin, sitten vasta muu toiminta, on surullinen ja ärsyttävä. Hän myös mainitsee tiedostavansa älypuhelimien aiheuttavan hänellä riippuvuutta ja se voi olla myös yksi syy, miksi älypuhelinia käytetään tylsyyden lievittämiseen niin helposti. Hän myös kokee, että älypuhelimien oletusarvoisuus tylsyyden lievittäjänä vie häneltä mahdollisuuksia käyttää aikaansa luovemmin ja itseään kehittävämmiin. Pohtiessaan syitä omalle käyttäytymiselleen hän kertoo, miten muusta toiminnasta saatava hyvinolontunne vaatii työtä ja ponnisteluita, mutta älypuhelin tarjoaa sitä välittömästi.

-- sen vapaa-ajan ja tylsyyden pystyt käyttämään vähän liian helposti sen puhelimen kanssa niin sun ei tarvii mietä mitään mitä muuta sä voisit tehdä. Ni kyllähän se vähentää tosi paljon sitä.. sitä kaikkee muuta miten sitä aikaa sitten käyttäis ehkä fiksummin ja luovemmin ja itseensä kehittävämpiin asioihin. (H6)

Osa haastateltavista kertoi, miten muut tylsyyttä lievittävät toimet, kuten lehden tai kirjan lukeminen voivat olla joskus jopa viihdyttävämpiä kuin älypuhelimien käyttäminen. Tottumus älypuhelimien ensiarvoisena valintana usein estää näiden muiden toimien tekemisen. Esimerkiksi H8 kertoo tottuneensa lievittämään tylsyyttä älypuhelimella, joten muita vaihtoehtoja ei tule juuri enää mietittyä.

Joo no se tulee aina otettua ekana vaihtoehtona ja.. ei tuu oikeen sitä ees mietittyä niitä muita vaihtoehtoja sillein.. tai niinku toki että jos mulla on tylsää ni mä saatan kerran kymmenestä valita vaikka lehdet että mä rupeen kotona kattoo mutta se ei tuu ekana vaihtoehtona mieleen et kyl se puhelin aina eka on. (H8)

Muiden tavoin myös H9 kokee älypuhelimien oletusarvoisena valintana lievittämään tylsyyttä. Hän kuitenkin korostaa, että erityisesti tilanteissa, joissa

suunniteltua tekemistä ei ole ja tylsyys iskee, älypuhelin on ensimmäinen vaihtoehto. Jos taas hänellä on ennalta suunniteltua tekemistä, menee tämä suunniteltu tekeminen älypuhelimien käyttämisen edelle. Hänelle ei ehkä käy siis kuten H2:lle, joka kertoi älypuhelimien välillä menevän jo aloitetun tekemisen päälle.

No kyl se varmaan on, et varsinki siihen semmoseen niinku suunnitteleemattomaan tylsyyteen ni on. Et kyllä, et jos ei oo niinku suunnitellu mitään ni sit se varmaan on se ensisijaisin ja usein se sit ehkä liittyy siihen et, jos suunnittelis jotain muuta ni sitte se on se ensisijasempi sillä hetkellä. (H9)

Älypuhelin vaikuttaa olevan suurimmalta osin haastateltavien ensiarvoinen tylsyydenlievittämisväline. Vastauksissa toistuu jo aiemmin käsiteltyä motivaatiotekijät älypuhelimien tylsyysskäytölle. Mielenkiintoinen havainto liittyy siihen, miten muiden vaihtoehtojen punnitseminen on saattanut kadota kokonaan. Älypuhelimien valitseminen tylsyyttä lievittämään ei siis tapahdu siten, että ensin vaihtoehtoja punnitaan ja sen jälkeen useimmiten päädytään älypuhelimien. Se tapahtuu automaationa, jolloin erillistä huomiota tulee käyttää siitä poikkeamiseen.

Lisäksi tässä vaiheessa analyysiä huomaamme selkeästi sen, miten tylsyys assosioidaan haastateltavien mielissä usein tekemisen puutteeseen. Jo aiemmissa luvuissa haastateltavat ovat käsitelleet tylsinä hetkinä niitä, jolloin ei ole mitään tekemistä. Selvää on kuitenkin se, että tekemättömyys ei aina tarkoita tylsiä hetkiä. On toisaalta hankalaa erottaa tilanteita, jolloin älypuheliminta käytetään täyteen tekemisenä siitä, kun sitä käytetään lievittämään tylsyyttä, oli se sitten tiedostettua tai tiedostamatonta. Tärkeää on kuitenkin huomata se, miten haastateltavat kertovat kokemuksistaan: he useimmiten mainitsevat itse vastauksissaan tylsyyden. Näin ollen voidaan olettaa, että he eivät kerro vain yleisesti tekemisistään ja hetkistä, jolloin ei ole tekemistä, vaan nimenomaan hetkistä, jolloin on myös tylsää. Lopulta tylsyyden määrittelee kukin yksilö itse, joten tärkeänä vastausten soveltuvuuden mittarina voidaan pitää sitä, että se nousee esille myös heidän vastauksissaan.

6.4.3 Koetaanko älypuhelin tylsyyttä lievittäväenä

Haastateltavien mielipiteet siitä, lievittääkö älypuhelin lopulta tylsyyttä vaihtelivat. Kaksi haastateltavaa, H2 ja H3 olivat sitä mieltä, että älypuhelin ei välttämättä tarjoa tylsyyteen sopivaa lievitystä. Loput näkivät älypuhelimien vähintäänkin jollain tasolla lievittävän tylsyyttä. Sitä, että suurin osa näki älypuhelimien jollain tasolla tylsyyttä lievittäväenä ei voida pitää suurena yllätyksenä. Älypuhelin tuskin olisi saavuttanut oletusarvoista asemaansa tylsyyttä lievittäväenä välineenä, mikäli se ei sitä lievittäisi. Aivan yksiselitteistä tylsyyden lievittyminen ei kuitenkaan ole: siihen näyttää vaikuttavan suuresti se, mitä puhelimella tehdään ja miten kauan.

Selkeä yksimielisyys haastateltavien keskuudessa vallitsi siitä, että älypuhelimien käyttäminen pitkiä aikoja ei ole hyvä tapa lievittää tylsyyttä. Osalla siitä kumpusi negatiivisia tunteita, osa näki sen jopa pahentavan tylsyyttä. Erityisesti tilanteet, jossa älypuhelimien tylsyysskäyttö johti koukuttumiseen ja

käyttöaika kasvoi pidemmäksi kuin oli suunniteltu, tuntui haastateltavista ikävältä. Esimerkiksi H1 kuvaili, miten älypuhelimien käyttö tylsyydenlievitykseen toimii hetkellisenä helpotuksena, mutta alkaa pitkällä aikavälillä aiheuttamaan herkemmin pitkästymistä.

Kyllä ja ei. Minä sanosin että semmosena hetkellisenä helpotuksena se toimii mutta mä oon itse huomannu sen että mitä enemmän sitä tekee ni se vähän niinku tuota.. pahentaa vaan sitä tilannetta et sitten niinkun.. huomaa että niinkun lyhyemmät ja lyhyemmät ajat niinku alkaa pitkästyttämään sitte enemmän, että kun ennen on voinu olla just niinku pitkiä aikoja tekemättä mitään ja se on ollu ok, mut sitte nyt ku on tottunu siihen et selaa puhelinta ni sit se on niinku semmonen et mitä enemmän joutuu sitte tekemään että ei tuu niin pitkästyttävä olo. (H1)

H1 ajatuksissa sivutaan myös tylsyydensietokykyä, jota tarkastellaan tarkemmin kohdassa 6.5.5. Myös H2 epäilee yleisesti ihmisten tylsyydensietokyvyn heikenneen juuri älypuhelimien tylsyysskäytön takia. Hän ei myöskään koe, että älypuhelin todella lievittää tylsyyttä. Jo tässä vaiheessa ilmenee viitteitä siitä, että älypuhelimien tylsyysskäytön voi perustellusti ajatella vaikuttavan myös yksilön tylsyydensietokykyyn.

-- se on ehkä syy siihen minkä takia ihmiset ehkä potee tylsyyttä herkemmin nytte.. et ku.. ei pystytä sietämään sitä.. sitä hetkeekään että ei olis mitään uutta nähtävää tai että aivot olis hetken.. niinkun täysin ilman virikkeitä vähän aikaa. Musta tuntuu että lähtökohtaisesti ihmisten tylsyyden sietokyky on huonontunu sen takia että ne on tottunu siihen että koko aika sinne pommitetaan uutta nähtävää ja luettavaa.. (H2)

H2 kuitenkin korostaa, että älypuhelimien käyttötavalla on suuresti merkitystä siihen, miten se toimii tylsyydessä. Hänelle esimerkiksi mielenkiintoiset ajatuksella luettavat uutisjutut ovat kivaa tekemistä tylsässä hetkessä. Myös H3 korostaa, miten esimerkiksi nopean viihteen (Instagram reels) käyttäminen ei tuo hänelle tylsässä hetkessä lopulta mitään lisäarvoa, mutta esimerkiksi puhelimen välityksellä ystävien kanssa kommunikointi tuo.

-- jos mä oon tylsistyny ja mä meen instagramiin ja siellä reellssejä puoltoista tuntia vaan seuraavaa swaippaan ylöspäin niin tota.. en mä usko et mä saan siitä yhtään mitään. Sillein tosiasiallisesti vaikka se nyt ehkä hetkeks semmosen dopamiiniryöpyn tuo mut en mä usko että se muuttaa mun oloa tai elämää niinku mihinkään suuntaan.. ehkä se on vaan niinku sijaistoiminto jollekin muulle. (H3)

H4 jatkaa yhtenevää teemaa siitä, miten älypuhelin nähdään lyhyisiin tylsiin hetkiin paremmin soveltuvana lievityksenä. Myös hän nostaa esille nopean viihteen (TikTok), mutta korostaa, että se ei korvaa lopulta muita tylsyyttä lievittäviä aktiviteettejä kuten ystävien tapaamista tai liikkumista.

-- no ehkä joissain tilanteissa, jossa on semmonen pieni aikaikkuna, että niinku voi olla vähän aikaa sängyllä ja selata niitä tiktokkeja jos tulee niinku hauskoja videoita ni siten niinku joo, mutta näin niinkun muuten ni ei se niinku korvaa että tekis jotain muuta niinku oikeesti käytännössä kävis vaikka kävelyllä tai jonkun kanssa kahvilla niin ei se niinku semmosta tylsyyttä mä en koe että se korvais millään tavalla. (H4)

Kuten H1, myös H6 kertoo miten älypuhelimien käyttö itsessään voi aiheuttaa tylsyyttä juuri hetkissä, jolloin sitä käytetään pidempiä aikoja.

-- silloin kun se on semmosta lyhytaikasta ni se antaa sit.. tai lievittää sitä paremmin. Mut sitten just et jos se jatkuu tosi pitkään ni musta tuntuu et se tuo sitä tylsyyttä sit ihan samalla tavalla.. et se toimii parhaiten siinä semmosessa lyhytaikasessa minkä takia sitä varmaan eniten käyttääkin just semmisiin niinku lyhyempiä pyrähdyksiä tavallaan.. (H6)

Perusteltua tässä yhteydessä on kai pohtia myös sitä, tuleeko mistä tahansa toiminnasta lopulta tylsää, jos sitä tehdään liian pitkään. Älypuhelimien tylsyysskäytön ongelmallisuus saattaakin piillä juuri siinä, että lyhyet käyttöjaksot (joihin älypuhelimien koetaan toimivan paremmin) saattavat venyä suunniteltua pidemmiksi. Jo analyysiosion ensimmäisessä luvussa, joka käsitteli älypuhelimia ja vapaa-aikaa, haastateltavat nostivat esille älypuhelimien koukuttamisen. Luuppiin joutumisesta puhuu H7, joka kertoo miten älypuhelimien käyttäminen tylsässä hetkessä saattaa johtaa jumittumiseen ja tilanteeseen, jossa se ei enää aja tarkoitustaan eli lievittää tylsyyttä.

-- kun joutuu siihen luuppiin, kahtoo niitä samoja asioita ni silloin mä koen että silloin mulla on tavallaan tylsää koska mä en saa niinkun mitään uusia ärsykeitä siinä mitkä niinkun lieventää sitä mun tylsyyttä, mutta mä en tavallaan koe sitä tylsyyttä se jotenkin.. peittää sen että mä nyttän selaan sitä ja odotan että ehkä sieltä tulee joku uus ärsyke vaikka mä tiän että sieltä tulee vaan sitä samaa.. samaa minkä oon nähny. (H7)

Samankaltaisista kokemuksista kertoo H9. Myös hän kokee älypuhelimien palkitsevan tylsyyden lievityksessä paremmin lyhyinä annoksina. Pidemmässä käytössä hän saattaa uppoutua luuppiin, jossa ei oikeastaan enää edes keskity siihen mitä tekee. Lisäksi H9 vastauksessa on huomionarvoista se, miten hän kuvailee älypuhelimien käytön olevan mukavaa silloin kun hän tiedostaa "saavansa" käyttää sitä lyhyen hetken. Tällöin kyseessä on siis tietoinen valinta. Kuten esimerkiksi teorialuvussa sivuttiin, älypuhelimien tietoinen käyttö tylsyyden lievittämiseksi koetaan usein positiivisena.

No kyl se lyhyempinä annoksina niinku jotenki palkitsee vähän enemmän ku sit siitä saa sen hetkellisesti sen mitä tarvii eikä sitte vaikka uppoudu siihen luuppiin tai sinne reelsseihin et sit ei oikeastaan enää ees keskity siihen mitä kahtoo vaan se vaan on sitä tekemistä.. kyl se niinku lyhyemmissä pätkissä on parempi ja sit vaikka jos on ollu muuten niinku paljon ohjelmaa päivässä ni.. vaikka koulua ja töitä, ni sit jos on se pieni vapaa-aika ja sä nyt oot vaikka sen puol tuntia puhelimella ni silloin se tuntuu oikeestaan mukavalta olla se puoltuntia siinä koska tietää et se on vaan semmonen lyhyt hetki ja nyt mä saan tätä vähän aikaa tehdä.. ni kyl se lyhyemmissä pätkissä on paljon parempi. (H9)

Kuten huomataan, useampi haastateltava on nostanut esiin Tiktokin tai Instagram reelsit puhuessaan älypuhelimien jumittumisesta tylsyysskäytön seurauksena. Tämä on johdonmukainen teema ja liittyy myös yleisesti älypuhelimien vapaa-ajan käyttöön. Jo aiemmin haastateltavista osa koki vapaa-ajalla saattaneensa jumittua älypuhelimien juuri edellä mainittujen palveluiden seurauksena. Yhteenvetona voidaan todeta, että älypuhelin näyttää toimivan tylsyyden lievittämiseen parhaiten lyhyinä annoksina, mutta toisaalta myös sillä on merkitystä, mitä älypuhelimella lopulta tekee. On selvää, että älypuhelimien liittyvät kokemukset tässä kontekstissa eivät ole yksiselitteisiä. Joissain tapauksissa jopa

itse älypuhelin voi aiheuttaa tylsistymistä, eikä sen tylsyysskäytöstä tällöin jää hyvä mieli.

6.4.4 Älypuhelimien tylsyysskäytön positiiviset kokemukset

Seuraavaksi tarkastellaan älypuhelimien tylsyysskäyttöön liitettyjä positiivisia kokemuksia. Haastateltavien positiivisissa kokemuksissa oli yhteistä konkreettisuus. Silloin kun älypuhelimien tylsyysskäyttö oli johtanut johonkin konkreettiseen hyötyyn tai tekemiseen, kokemus nähtiin positiivisena. Huomionarvoista on, että yleistä viihdekäyttöä ei nostettu esiin positiivisia kokemuksia kertoessa. Konkreettisuus saattoi näkyä esimerkiksi tiedon tarpeen täyttymisenä, hyvinä keskusteluina ystävien kanssa, käytännön niksiä oppimisenä, kavereiden kanssa keikoille lähtemisenä tai uutena toimintatapana, josta tulee osa vapaa-aikaa. Esimerkiksi H1 näki tiedonhaun tai mielenkiintoisten asioiden selvittämisen positiivisempänä kuin viihteen selaamisen.

-- jos on niinku oikeesti semmonen tilanne että niinku tarvii jotaki itselle mielenkiintosta tietoo selvittää ni se on niinku sitten niinku on.. on silleen niinku aiheen äärellä ni se on paljon mielekkäämpää kun se että niinku.. vähän semmosta niinku aivotonta [naurahtaa] sisältöä sit selaa vaan niinku että mitä tulee vastaan. (H1)

H1 tavoin myös H5 kertoo, miten tylsässä hetkessä esimerkiksi tiedon etsiminen älypuhelimella tuo positiivista fiilistä. Puolestaan H2 on aiemmin kertonut miten älypuhelin saattaa ajaa muun tekemisen edelle ja nostaa kynnystä muuhun tekemiseen. Hän toisaalta näkee älypuhelimien myös kynnystä madaltavana välineenä. Kun tylsässä hetkessä etsii itselleen tekemistä, saattaa älypuhelin tarjota hänelle inspiraatiota uuden tekemiseen tai auttaa esimerkiksi tarkistamaan, onko lähistöllä jotain aktiviteettiä tarjolla. Jos hän haluaa opetella tai kokeilla jotain uutta, löytyy älypuhelimien avulla varmasti tietoa asiasta.

-- se madaltaa kynnystä uuden kokeilemiseen koska sä löydät tietoo melkein mihinkä vaan taskussas olevasta kaiken tuntevasta tietosanakirjasta ni.. se kynnys alottaa jotakin mikä ei välttämättä oo niin tuttua ni se on.. se on paljon matalampi sen takia että sulla on se tieto kuitenkin saatavilla. (H2)

H3, H6 ja H8 nostavat esiin älypuhelimien tylsyysskäytön sosiaalisen aspektin. Tylsässä hetkessä älypuhelimien käyttö saattaa johtaa hyviin keskusteluihin, yleiseen yhteydenpitoon tai ystävien tapaamiseen. H3 kertoo esimerkin, miten keskusteluryhmään tylsässä hetkessä lähetetty meemi on saattanut johtaa hyvään keskusteluun. Toisaalta tylsässä hetkessä hän saattaa lähteä etsimään äänikirjoja tai podcasteja ja löytää jotain uutta kuunneltavaa. Hänen vastauksessaan korostuu jo aiemmin mainittu konkreettinen hyöty. Mikäli älypuhelimien tylsyysskäyttö johtaa johonkin sellaiseen, mikä vaikuttaa muuhun elämän osa-alueeseen positiivisesti, voi kokemus olla positiivinen.

-- joskus voi tulla sillei käytyä vaikka joku tosi hyvä keskustelu kavereitten kanssa et laittaa tylsyyksissään jonku meemin johonki ryhmään ja siitä sitten tuleekin joku tosi hyvä keskustelu tai sovitaan jotain asioita tai.. niinku sellasta.. tai sitte öömm.. jos mä oon tylsyyksissäni vaikka lähteny ettimään jotain uutta kuunneltavaa tai luettavaa

äänikirjaa tai podcastia tai jotaki ni.. niinni voi olla että sieltä on tullu jotain hyviä löytöjä ja sitten on uponnut siihen täysin.. tai tai tota.. jotain muuta vastaavaa semmosta mikä niinku on et.. löytää jotaki sellasta mikä vaikuttaa sit ehkä johonkin muuhun elämän osa-alueeseen positiivisesti niin kyl niitä on välillä. (H3)

Myös H6 kertoo älypuhelimien tuovan tylsiin hetkiin sosiaalisuutta. Hän kokee, että sosiaaliset kanssakäymiset jäisivät selvästi vähemmälle ilman älypuhelinia. Lisäksi hän nostaa esiin sen, miten älypuhelimien tylsyysskäyttö voi joskus johtaa luoviin hetkiin. Hän kertoo esimerkiksi tekevänsä Tiktokkeja, joihin voi käyttää omaa luovuuttaan tylsinä hetkinä.

Puolestaan H8 kertoo, miten älypuhelimien tylsyysskäyttö voi johtaa tekemisen etsimiseen ja lopulta yhteisiin hetkiin kavereiden kanssa. Älypuhelin tarjoaa hänelle lisäksi informaatiota ja ideoita tekemisestä. Myös hänen vastauksessaan nousee esiin se, miten älypuhelin tylsyysskäyttö voi johtaa konkreettiseen tekemiseen, joka nähdään positiivisena.

-- mä saatan saada sieltä uutta informaatiota vaikka jostain jutusta ja ideoita lähtee tekemään vaikka jotain sen vuoksi että mä oon sillä älypuhelimella että.. mä vaikka nään että siellä on tulossa keikka ni mä voin laittaa kavereille viestiä että lähetääkö keikalle ja sit mä saan siitä hauskaa tekemistä itelle koska mä oon käyttäny sitä tylsänä hetkenä. (H8).

H4 ja H9 korostivat älypuhelimien tylsyysskäytön parhailaan johtavan uusien asioiden oppimiseen. H4 kertoi, miten erityisesti oppiminen ja uusien asioiden oivaltaminen tuo hänelle hyvää fiilistä.

-- jotain kun oppii sieltä tai niinku näkee että asioita voi tehdä näinkin ni semmonen luo sitten semmosta niinku hyvän fiiliksen tunnetta ja sit voi näyttää jollekin että kato ja sitten joku kattoo, ja on sillein että no perhana nuinhan pitäis tehdä tai kokeilla tota.. ja niinku ihan ruokavinkkeistä kaikkeen lähtien, että semmonen niinku.. semmonen maailmankatsomus ehkä avartuu ja niinku opit jotain niksejä mitä et muuten niinku tajuais. (H4).

H9 kertoo, miten älypuhelinia käytettäessä erilaiset vinkit ja ideat saattavat inspiroida ja luoda uusia tapoja. Myös tämä voidaan nähdä konkreettisena hyötynä, johon älypuhelimien tylsyysskäyttö voi johtaa. H9 erikseen kuitenkin korostaa, että vain pieni osa älypuhelimien kokonaiskäytöstä johtaa tällaisiin positiivisiin hetkiin.

-- hyvä esimerkki ehkä tämmönen.. tämmönen ku bonia siivous, katon siivousvinkkejä ni sitte onki oikeesti sillein et aha no nyt pä mä vaikka pesen ton mikron tai jotain tämmöstä niinku että sitte.. ei mitään ois vaikka muuten tehny et sit sieltä välillä tulee jotain tämmösiä ideoita mitä vaikka yhtäkkiä toteuttaa tai saa jonku pidempiaikaisen idean et no rupeempa tekemään näin ni kyl sieltä niinku jotain semmosia niinku konkreettisiakin juttuja on saanu omaan niinku vapaa-aikaan tai muuhun, mutta ehkä silleen prosentuaalisesti siitä ajasta mitä sillä puhelimella on ni se on kumminki aika pieni se osa mitä sitten on tommosia oikeesti positiivisia mitkä niinku jää vaikka tavaksi. (H9)

H7 peilaa positiivisia kokemuksiaan vahvasti siihen, jääkö hänelle älypuhelimien tylsyysskäytöstä jokin muisto. Myös muisto voidaan nähdä konkreettisena asiana,

eli älypuhelinta ei ole tällöin vain selattu vailla ajatusta. Toisaalta hän myös kertoo, miten tällaiset kokemukset ovat harvinaisia.

-- silloin tällöin, vaikka aiemmin sanoin että älypuhelimien käyttö on sillein niinku turhaa, että siitä ei kerry muistoja ni.. kyllä on niitä joitain niinku.. harvinaisia tilanteita että on niinku semmonen.. tarpeeksi niinku korkean ärsykkeen juttu että siitä niinku oikeesti muodostuu joku muisto ni.. onko se sitte joku tosi eppinen meemi tai jotain muuta vastaavaa en oikeen ees tiä mutta kyllä tämmösiäkin on.. en nyt vaan oikeesti keksi mitään hyvää esimerkkiä. (H7)

Tässä vaiheessa on hyvä korostaa sitä, että tämän luvun tarkoituksena ei ole esittää, että kyseiset positiiviset kokemukset ilmenisivät vain älypuhelimien tylsyysskäytössä. On hyvin mahdollista, että vastaavanlaisia positiivisia kokemuksia saadaan silloinkin, kun älypuhelinta ei käytetä tarkoituksena lievittää tylsyyttä. Tutkielman kannalta on kuitenkin hyödyllistä tietää, liitetäänkö tylsyysskäyttöön ylipäätään positiivisia kokemuksia ja jos liitetään, millaisia ne ovat.

6.5 Älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutukset

Lopuksi käsitellään älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksia. Tähän lukuun on koottu kaikki ne tutkielman kannalta relevantit vaikutukset, jotka haastateltavat nostivat esiin älypuhelimien tylsyysskäyttöön liittyen. Haastattelun kysymyspatteristossa oli suoria kysymyksiä tylsyysskäytön vaikutuksista, mutta haastateltavat nostivat niitä esiin myös epäsuorasti.

6.5.1 Vaikutukset keskittymiskykyyn

Haastateltavista H1, H2, H3, H6, H7 ja H8 eli 6/9 koki älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttaneen heidän kykyynsä keskittyä muihin asioihin. Keskittymiskyvyn heikentymisen nähtiin syntyvän älypuhelimien tylsyysskäytön kautta tapahtuvana tottumisena tietynlaiseen viihteeseen. Toisin sanoen haastateltavat eivät jaksaneet keskittyä aktiviteetteihin, jotka eivät olleet yhtä viihdyttäviä kuin älypuhelin. Aktiviteetteihin tylsistyttiin herkemmin ja se johti keskittymisen katkeamiseen. Osa haastateltavista kuvaili, miten älypuhelimien tarjoamat ärsykkeet ovat muokanneet heidän stantardiaan siitä, mikä on viihdyttävää. Jos jokin muu tapa lievittää tylsyyttä ei tuottanut ärsykeitä yhtä tehokkaasti tai nopeasti, keskittymisen koettiin herpaantuvan. Esimerkiksi H9 nosti esiin huolen siitä, osaako hän enää nauttia älypuhelinta vähemmän viihdyttävästä toiminnasta. Hän kuvaili oman rimansa nousseen sen suhteen, mikä toiminta on sen arvoista ettei käyttäisi älypuhelinta.

-- itelläki tavallaan se, jotenki rima noussu siihen että mikä on oikeesti viihdyttävää ja mikä on sen arvosta että mä en nyt kattos sitä älypuhelinta. (H9)

Yhä useammat keinot lievittää tylsyyttä jäävät täten älypuhelimien verrattuna toiseksi. Tällöin jo aloitettu aktiviteetti saattaa keskeytyä älypuhelimien johdosta, tai sitä ei välttämättä aloiteta ollenkaan.

-- osaako sit niinku nauttia jostain vähän vähemmän viihdyttävästä asiasta, vaikka sille ei tarviis muuta olla ku et nyt mä vaan annan tälle tän ajan ja keskityn tähän vaan sit sen sijaan rupee kattomaan sitä puhelinta samalla. (H9)

Kun esimerkiksi tylsään hetkeen hakee helpotusta, pitäisi sen olla vähintään samalla tasolla älypuhelimien tarjoaman helpotuksen kanssa. Muuten muusta toiminnasta ei välttämättä pysty nauttimaan tai siihen keskittymään. Myös H3 kertoi keskittymiskykyensä vaikuttaneen älypuhelimien tarjoama kilpaileva tapa lievittää tylsyyttä. Hän kertoo nykyisin valikoivansa esimerkiksi sarjoja paljon tiukemmin kriteerein kuin ennen, jotta niihin jaksaisi keskittyä. Toisaalta hän näkee myös ongelmallisena sen harhakuva, miten älypuhelimella tapahtuva tylsyyden lievitys ei välttämättä ole sen parempaa tekemistä kuin joku muu aktiviteetti, mutta saattaa jostain syystä tuntua siltä.

-- se dilemma on siinä et ei ees ole välttämättä parempaa viihdettä, mä tiedän mitä jossain instagramissa on tai.. tai mä selviän jos mä oon kolme tuntia lukematta mun kavereiden viestejä tai niinku näin, ni jotenki se harhakuva siitä et se jotenki olis parempi ku vaikka joku sarja ni.. se on mun mielestä se kaikista surullisin asia tässä. (H3)

Tämän lisäksi jotkin haastateltavat kertoivat havainneensa keskittymiskyvyn heikkenneen, koska he eivät jaksaneet enää ponnistella samalla tavalla muista aktiviteeteistä nauttimisen eteen. Esimerkiksi aiemmin muille tylsyyttä lievittäville aktiviteeteille, kuten elokuvien katselulle, annettiin mahdollisuus vaikka ne eivät aluksi tuntuneetkaan niin viihdyttäviltä. Useat haastateltava kertoivat, että nykyisin muut hieman tylsältä tuntuvat aktiviteetit johtavat helposti siihen, että viihdettä hakee samanaikaisesti älypuhelimesta.

-- kyl varmasti jaksais paremmin.. paremmin yrittää koska se, silloin (ilman älypuheliminta) ei ois myöskään totuttanu niitä aivojaan siihen et sieltä pitäis tulla kokoajan nopeesti sellasta hyvää.. ois varmasti niinku.. enemmän semmosta kärsivällisyyttäkin sen suhteen ja kyl sen huomaa et sit kun oikeesti haluaa keskittyä johonki ni kyl se saattaa monesti tulla sellanen fiilis, jos on joku vähän tylsempi elokuva tai joku että tekis mieli ottaa et kyl siinä joutuu sit sellasta pientä ponnistelua käymään että.. et oikeesti sitten jättää sen puhelimen sivuun. (H6)

-- mä sanosin että semmoset tilaisuudet missä ei niinkun oo.. mitkä ei oo niin mielenkiintosisia just esimerkiks huono sarja, huono elokuva, tai sitten jos oot vaikka jossain.. sanotaanko vaikka joku työpaikan joku semmonen infotilaisuus tai joku palaveri, etä-palaveri esimerkiks missä voi periaatteessa selata puhelinta ilman että kukaan niinku.. huomaa sitä ni sitten jos niinku se aihepiiri ei kiinnosta niin.. niissä on niinku huomannu että.. tota keskittymiskyky on heikentynyt sen puhelimen käytön takia koska saat niin helposti sitten siitä otettua sen ajatuksen pois tai silleen että noh viihdytänpä itteeni nyt tällä puhelimella kun tää ei kiinnosta niin.. ei niinkun tavallaan yritä niin kovasti keskittyä kun mitä ennen ku on tullu tämmönen vapaa tilanne puhelimen käyttöön. (H1)

Älypuhelimien yhtäaikainen käyttö muiden aktiviteettien rinnalla oli haastateltavien keskuudessa yleistä. Myös tämä voi viestiä heikentyneestä

keskittymiskyvystä. Esimerkiksi H4 kertoi, miten tylsät aktiviteetit saattaavat johtaa älypuhelimien rinnakkaiskäyttöön jolloin keskittymisestä kumpaankaan aktiviteettiin ei oikein tule mitään.

-- jos on niinku vaikka tylsä leffa mikä ei hirveesti kiinnosta ni ihan varmasti niinku tulee mieleen että pitäsköhän vaikka kattoo samalla vähän ni sit se niinku.. tulee semmosta multitaskaamista ja kummastakaan ei tuu oikeesti kunnolla mitään että.. jos on niinku liian tylsä aktiviteetti niin sit.. mihinkä ei liity muita ihmisiä, sillein että ei tarvii käytännössä olla tekemisissä kenenkään muun kanssa niin sit sitä herkästi tulee ehkä katottua sitä puhelinta silloinkin. (H4)

Aiemmin tutkielmassa älypuhelimien tarjoama nopea viihde tunnistettiin yhdeksi syyksi sille, minkä takia älypuhelimia käytetään lievittämään tylsyyttä. H8 kertookin tottuneensa tietynlaiseen nopeaan viihteeseen, jonka vuoksi hitaampiin asioihin on hankalampaa keskittyä. Älypuhelimien tylsyyssikäytön voidaan siis nähdä johtavan tietynlaiseen viihteeseen tottumiseen, joka taas heijasteisesti johtaa siihen, että hitaampaan viihteeseen on hankalampaa keskittyä.

-- ehkä siinä on se ku tuolla somessa on vaikka niin.. tai siinä älypuhelimessa on niin nopeeta se sisältö mihin mä oon tottunu että.. jos kattoo vaikka tommosta pitempikestosta viihdykettä vaikka telkkariohjelma tai pitkä youtubevideo tai vaikka jääkiekkopeli ni.. se tapahtuu kaikki niin hitaasti ni periaatteessa siinä ajatuksiin tulee sillein että mähän pystyn tekee tässä samalla muutaki ja tarkastelee vaikka sitten niitä sometiliä tai uutisia tai jotain muuta että.. jos tuolla ei tapahdu niin paljon mihin mä oon tottunu. (H8)

H6 kertoi jo aiemmin mainitusta temasta, tietynlaiseen viihteeseen totumisesta. Tämä aiheuttaa toisaalta sen, että älypuhelimien ulkopuoliset asiat tuntuvat tylsemmiltä kuin ennen, ja lisäksi sen, että lyhyisiinkin tylsiin hetkiin haetaan helpotusta älypuhelimesta ja keskittyminen herpaantuu.

-- se on varmasti just se mihin omat aivonsa on opettanu et jos se sarja tai elokuva tai joku on vähänki pitkästyttävä niin se.. se ei tarjoo sitä sellasta samanlaista tyydytystä omille aivoille ku sitte toi.. kivat videot vaikka tos kännykällä... ni et heti ku se rupee pitkästyttämään sit se mitä sieltä telkkarista vaikkaa kattelee ni se on niinku nopea keino saada sitten aivoille taas sellasta kivaa fiilistä sieltä kännykästä. (H6)

Esiin nousi myös se, miten nopeasti muista tylsyyttä leivittävistä aktiviteeteistä saadaan aivoille "palkinto", kuten H7 kuvaili. Älypuhelimesta tylsyyteen saadaan välitön helpotus, mutta joidenkin aktiviteettien kohdalla viihtyminen vaatii keskittymistä ja ponnistelua. Tällaiseen ylimääräiseen ponnisteluun ei nykyisin välttämättä jakseta ryhtyä älypuhelimien tarjotessa helpomman vaihtoehdon lievittää tylsyyttä. H7 kohdalla keskittymiseen vaikuttaa myös se, että älypuhelimien myötä monista muista aktiviteeteista on tullut entistä tylsempiä. Tällöin päädytään tilanteeseen, jossa tylsyyttä lievitetään älypuhelimella ja keskittyminen "tylsemppään" vaihtoehtoon katkeaa.

-- lisääntynyt käyttö on saanut aikaan minussa sen että keskittymiskyky on heikentynyt ja just se kun älypuhelimia kun käyttää, sieltä tulee kokoajan niitä jotain positiivisia ärsykejä niin sitten.. moni muu asia tuntuu sille että okei, tylsistyy herkemmin tai ei saa sitä samaa.. samaa ärsykettä että sit helposti niinku voi taas tarttua siihen älypuhelimeen ja saada sieltä sen ärsyksen. Kun aiemmin tuli nää elokuvat esimerkiks

esille ni ehkä myös työelämässä on tätä ja jossain muussakin jos pitäis keskittyä johonki asiaan mikä vaatii keskittymistä mikä ei anna sulle kokoajan palkintoo siitä että sä oot keskittyny ku se tulee vasta sitten semmosen pitkän keskittymispätkän jälkeen se palkinto. (H7)

Tähän liittyen H7 nostaa esiin mielenkiintoisen pointin siitä, miten älypuhelin ei välttämättä ole nostanut viihtymisen tasoa, vaan pikemminkin tehnyt merkityksättömistä asioista standardin. Tämän takia muuhun toimintaan on hankalampaa keskittyä, vaikka sen tiedostaisi olevan mukavampaa tai merkittävämpää tekemistä.

-- ei se oo nostanu sitä rimaa se on jotenki alentanu sitä rimaa että, semmoset tosi tyhmit asiat on tavallaan se stantardi, että ne jotka on siellä korkeemmalla, ne jotka oikeesti ois silleen niinku hyvää ja mukavaa tekemistä, merkittävää tekemistä ni ne ei enää sitten tunnukkaan.. niihin on hankalampi keskittyä. (H7)

Toisaalta silloinkin, kun tylsyyttä päätettiin lievittää muuten kuin älypuhelimella, saattoi keskittyminen katketa, mikäli kyseisessä aktiviteetissä ilmeni pieniäkin tylsiä hetkiä. Tähän keskittymisen herpaantumiseen liittyy oleellisesti myös yksilön tylsyydensietokyky. Mikäli edes lyhyitä tylsiä hetkiä ei siedetä, saattaa se vaikuttaa negatiivisesti keskittymiseen.

-- jos siinä muussa aktiviteetissä tulee pieniki tylsä hetki ni mä saatan sen ajatustyön.. tai se ajatus saattaa herpaantua siitä muusta tekemisestä siihen älypuhelimeseen ja sit se ilmenee semmosena et se toiseen asiaan keskittyminen vähän niinku katkee sen älypuhelimien takia. (H8).

Tästä onkin johdonmukaista siirtyä tarkastelemaan älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksista haastateltavien tylsyydensietokykyyn.

6.5.2 Vaikutukset tylsyydensietokykyyn

Haastateltavista H1, H3, H4, H6, H7, H8 ja H9 eli 7/9 kertoi älypuhelimien tylsyysskäytöllä olleen negatiivisia vaikutusta heidän tylsyydensietokykyynsä. Tylsyydensietokykyyn heikentyminen näkyi yleisesti mainintoina siitä, miten lyhyissäkin tylsissä hetkissä käytettiin älypuhelinia, eikä enää osattu olla vain tekemättä mitään. Älypuhelin oli myös saattanut tehdä sellaisista tilanteista mitä ei ennen koettu tylsiksi tylsiä. Jo tutkielman johdannossa mainittiin tutkimuksesta, jossa koehenkilöt ottivat mieluummin sähköiskun kuin olivat vain yksin ajatusensa kanssa. Vaikuttaakin siltä, että sähköisku on tässä kontekstissa vaihtunut älypuhelimien tylsyysskäyttöön. Lisäksi älypuhelimien vaikutukset tylsyydensietokykyyn näyttäytyvät kahdella eri rintamalla: samaan aikaan kun tylsyyttä siedetään yhä vähemmän, yhä useampi asia älypuhelimien käyttämisen ulkopuolella tuntuu tylsältä.

H1 kertoi tylsyydensietokykyynsä heikentyneen ja sen näkyvän esimerkiksi siten, että odottelutilanteissa hän selaa mieluummin puhelinta kuin on tekemättä mitään. Hän kertoo odotelleensa vaikkapa lääkärin vastaanotolla vain ajatukset seuranaan, mutta nyt kyseinen tilanne tuntuu liian tylsältä olla selaamatta

puhelinta. Samalla H1 nostaa esille myös sen, miten aiemmin oli tilanteita, joista pystyi nauttimaan, mutta jotka nyt tuntuvat tylsiltä.

-- se (älypuhelin) tekee semmosesta niinku tilanteesta että.. istut vaikka kesällä jossain rannalla tai vaikka jossain parvekkeella juot aamukahvia niin.. niinkun ennen vanhaan siitä olis voinu niinkun nauttia ihan siitä tilanteesta mut sitten nykyään voi olla että saattaa kuitenkin sitten kaivaa sen puhelimen esille.. että ei jaksu istuskella ihan vaan istuskelemisen ilosta niinni.. se on kyllä niinku.. tehny sanotaanko joistain tilanteista mitä ei ennen kokenu tylsiks niin.. se on tehny niistä tylsiä. (H1)

Samanlaisia ajatuksia esittää H8, jolle odottelutilanteet ovat esimerkki hetkistä, jotka voivat tuntua tylsiltä. Aiemmin hän pystyi olemaan pidempiä aikoja tekemättä mitään ja sietämään tylsyyttä, nykyisin älypuhelin toimii välittömänä helpotuksena.

No se on varmasti semmonen ainaki yks mikä on tullu, että enne pysty olemaan vaikka kymmenen minuuttia tekemättä mitään just vaikka ootella sinne hammaslääkäriin mutta nyt pitää ottaa sit saman tien.. varmasti se on ainaki yks sitte. (H8)

Myös H9 nosti heikentyneestä tylsyydensietokyvystään kertoessaan esiin odottelutilanteet. Jälleen kerran esiin nousee maininta siitä, ehtiikö tylsiin hetkiin nykyisin edes havahtua ennen kuin asialle on automaattisesti tehnyt jotain.

-- voi olla et siihen on kuitenkin et sitä helposti sitte, vaikka tietää että tarviis vaan viis minuuttia ootella jossain jonnekin menemistä ni sit sitä helposti niinku kaivaa sen puhelimen vaikka onko siinä hetkessä lopulta ees tullu vielä sitä semmosta tylsyyden tunnetta mutta se on vaan joku semmonen automaatio että nyt mä.. mulla on tässä viis minuuttia ni mä nyt vaan selaan hetken tätä puhelinta, kyl se niinku sillä tavalla on vaikuttanu. (H9)

Myös H3 kertoo tylsyydensietokykynsä heikenneen ja mainitsee miten hänen elämässään ei esiinny juurikaan pitkiä tylsiä hetkiä. Tämä johtuu siitä, että älypuhelin on hänelle automaattinen tapa lievittää tylsyyttä. Tällöin myöskään tylsyyttä ei ole tarpeellista sietää, koska siihen löytyy välitön helpotus. Tämä on hänellä johtanut siihen, että lyhyetkin tylsät hetket pyritään poistamaan älypuhelimella ja tämän takia tylsyydensietokyky rapautuu. Hänen vastauksessaan sivutaan myös seuraavassa alaluvussa käsiteltävää aihetta, eli tylsyysskäytön vaikutuksia luovuuteen. Kuten nähdään, tylsyysskäytön nähdään vähentävän tarvetta käyttää luovuutta ja keksiä itselleen tekemistä.

-- niinku sillan ku ei oo ollu älypuhelinta niin.. sitte ne ratkasut on pitäny ite keksiä että mitä tässä nyt niinku tekee ja miettiä se että mikä.. mistä.. millä voisni niinkun tämän ajan paremmin käyttää, mut yleensä sitten nykyään jos on niinku tylsää ni sit aina ensimmäinen on se että katonpa tossa nopeesti nyt noi somet läpi että.. et niinku niin helppo vaihtoehto.. ni ehkä se ei niinku jotenki ees.. esimerkiks niin pitkää hetkeä tulis semmosta tylsyyttä et no hitto ei tässä oo mitään ku tietää jotenki automaattisesti aina sen puhelimen käydä kattomassa että.. että tota jos on semmonen tylsä hetki. (H3)

H4 nostaa esille sen, miten teknologian kehittyminen on nostanut tottumustamme nopeaan viihteeseen ja tiedonsaantiin. Hän kertoo, miten esimerkiksi kuvan lataaminen googlesta on saattanut kestää joskus useita minuutteja, eikä se ole tuntunut tylsältä. Nykyisin hän ei jaksaisi enää odotella vastaavaa aikaa. On

perusteltua ajatella, että teknologian kehittyminen on osaltaan vaikuttanut siihen, millaisia tylsiä hetkiä siedämme ja millaisia emme. Yleisesti H4 arvelee tylsyydensietokykynsä heikentyneen.

No kyl mä luulen että se on varmasti että paljon huonommin kun sieltä saa kaiken niin nopeesti ja kaikki on niinku nopeesti siinä ja.. helppo niinku ni kyl mä luulen et se niinku tylsyydensietokyky on huonontunu älypuhelimien myötä kun se on niinku.. niin paljon yleistyny sen käyttö. (H4).

H6 on aiemmin kertonut, miten tylsyydestä ei ole hänelle mitään haittaa koska tylsiä hetkiä on niin harvoin. Tylsyydensietokykynsä hän kokee kuitenkin heikentyneen ja kertoo tylsyyden olevan vaikea olotila, jonka haluaa heti täyttää jollakin.

On siis tosi paljon koska eihän sitä siedä.. sitä tylsyyttä juuri ollenkaan. Et kylhän sen haluais heti täyttää jollakin.. se on tosi vaikee olotila se semmonen tylsyyt. Et kyllähän se.. niin sitä haluaa välttää. (H6).

Miksi tylsyyttä halutaan välttää, jos samalla koetaan, ettei siitä ole mitään haittaa? Ehkä H6 positiiviset ajatukset tylsyyttä kohtaan eivät heijastu hänen käytännön toimiinsa. Hänelle tylsyytys saattaa näyttäytyä asiana, josta ei ole haittaa, mutta jota silti pyritään jostain syystä välttämään. Tässä yhteydessä on perusteltua pohdita älypuhelimien roolia siinä, miten tylsyytys todellisuudessa koetaan.

Aiemmin H7 nosti esiin sen, miten tylsempiin aktiviteetteihin on vaikeampaa keskittyä ja mainitsi ohimennen myös sen, miten moneen muuhun asiaan tylsistyy nykyisin herkemmin. Hänellä heikentynyt tylsyydensietokyky näyttäytyikin juuri siten, että älypuhelin tekee muista aktiviteeteistä tylsempiä. Tämä johtaa siihen, ettei muihin aktiviteetteihin jaksa keskittyä, koska tylsyyttä ei siedetä. Tätä kautta tylsyydensietokyky näyttää vaikuttavan myös keskittymiskykyyn. Jos jokin aktiviteetti tuntuu tylsältä, saattaa keskittyminen olla hankalaa juuri siitä syystä, ettei tylsyyttä siedetä.

Joo no.. mitäs mä nyt tohon lisään äsken ku sanoin tuosta ni.. niin no se on.. koen että se on heikentänyt sitä kykyä sietää tylsyyttä kun on.. aina sen voi ottaa sen puhelimen kouraan ja.. sieltä turruttaa sen tunteen. (H7)

Tylsyydensietokyky vaikuttaa liittyvän keskittymiskyvyn lisäksi myös luovuuteen. Useat haastateltavat puhuivat siitä, miten nykyisin tylsyytys ei ehdi kehittyä niin pitkälle, että siitä saisi irti luovaa hyötyä. Seuraavaksi siirrytäänkin tarkastelemaan älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksia luovuuteen.

6.5.3 Vaikutukset luovuuteen

Luovuus oli yksi niistä hyödyistä, joita haastateltavat assosioivat tylsyyteen. Haastateltavista H2, H3, H4, H6, H7, H8 ja H9, eli 7/9 tunnisti älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttavan jollain tavalla heidän luovuuteensa. Yleisesti vaikutukset nähtiin kaksijakoisina: siinä missä älypuhelimien tylsyysskäytöstä saattoi joskus esimerkiksi inspiroitua, vaikutti se negatiivisesti esimerkiksi johtamalla konkreettisten luovuutta vaativien aktiviteettien vähenemiseen. Yleisiä

olivat myös maininnat siitä, miten tylsyyden koetaan olevan nykyisin liian lyhyt-aikaista, jotta siitä saataisiin irti luovaa hyötyä.

H3 esiin nostama vaikutus luovuuteen on hyvin konkreettinen: ilman älypuhelinta ratkaisut tylsiin hetkiin on keksittävä itse. Kun haastateltavat aiemmin arvioivat sitä, miten lievittäisivät tylsyyttään ilman älypuhelinta, esiin nousi usein juuri uuden tekemisen tai harrastuksen keksiminen. Tähän liittyy myös aiemmin käsitelty älypuhelimien oletusarvoisuus tylsyyttä lievittävänä välineenä: jos tylsyyden poistetaan oletusarvoisesti älypuhelimella, kuinka paljon tilaa jää lopulta luovuudelle. H3 nostaa esiin myös tylsyydenkäytön helppouden, jonka takia älypuhelinta tulee usein käytettyä ensiarvoisesti tylsyyttä lievittämään. Helppous ei kannusta käyttämään luovuutta tai keksimään uutta tekemistä, joten vaikutuksena on luovuuden kärsiminen.

Helppous oli yksi syy, minkä takia älypuhelinta aiemmin kerrottiin käytettävän tylsyyttä lievittämään. Myös H2 nostaa esiin sen, miten älypuhelimien tylsyydenkäytön helppous nostaa kynnyksen lähteä tekemään jotain muuta ja tätä kautta vähentää luovia hetkiä. H7 ja H9 näkevät älypuhelimien samaan tapaan ikään kuin esteenä sille, että ohjautuisi luovemman tekemisen pariin. Tätä kautta he kokevat luovuutensa kärsivän.

-- ehkä hakeutuisi sille enemmän johonki semmoseen harrastukseen tai tekisi jotain.. aloittaisi jotain projektia tai mitä se nyt onkaan kotona, voi olla pienikin asia ni sille tottakai sillon myös niinku hakisi uusia ratkasuja ja tämmösiä ni kyl se vaikuttaa. (H9)

H7 korostaa jälleen, miten ei saa älypuhelimien tylsyydenkäytöstä varsinaisesti mitään konkreettista irti. Silloin kun älypuhelin lievittää tylsyyttä, vie se aikaa pois esimerkiksi harrastustoiminnalta, jossa luovuutta voisi hyödyntää.

-- en koe että se ainakaan millään positiivisella tavalla vaikuttaa minun luovuuteen että.. ehkä just niinku aiemmin kävi ilmi että jos on tylsää, käyttää puhelinta niin sitten se on vaan se puhelimen käyttö ja.. se on vaan sitä.. siihen sitä ajan upottamista että sitten ei oikein tapahdu mitään sen erityisempää. (H7)

H2 kertoo, miten älypuhelin voi joskus antaa inspiraatiota ja ideoita esimerkiksi muiden harrastusten toteuttamiseen. Tällöin älypuhelin tietyiltä osin vähentää luovuutta, mutta voi myös lisätä sitä antamalla konkreettisia hyötyjä muihin harrastuksiin. Myös H4 näki älypuhelimien tylsyydenkäytöllä olevan positiivisia vaikutuksia luovuuteen. Hän saattaa inspiroitua esimerkiksi näkemistään videoista ja alkaa toteuttaa videolla nähtyjä asioita omassa elämässään. Toisaalta hän kokee myös negatiivisia vaikutuksia siksi, että älypuhelimien selaaminen vähentää omia konkreettisia tekoja, joissa luovuutta voisi hyödyntää.

Mmm.. no en tiä ehkä niinku pikemminkin positiivisia vaikutuksia siinä mielessä kun sieltä niinku vaikka tiktokista näkee hirmu herkästi niinku videoita missä niinku joku ihminen rakentaa jotain tai tämmösiä niksipirkkavideoita niin siinä mielessä sitä tietoa niinku on niin paljon helpommin ja paremmin ja enemmän saatavilla -- mutta negatiivisesti siinä mielessä että sitten niinku sä et ite käytännössä tee jotain muuta sillä välin missä sä voisit kehittyä tai näin, että sit sä niinku oot vaan siinä puhelimella mitään kaikkia osaa tehdä että.. mutta kyllä sieltä niinku hyviä niksejä saa ja vinkkejä ja tämmösiä. (H4)

H2 ja H4 kohdalla esiin saattaa perustellusti nousta kysymys siitä, miten luovuus määritellään. Onko muiden tekemisten katsominen ja kopioiminen lopulta luovuutta? Vai onko luovuutta inspiroituminen ja oppimansa soveltaminen? Tarkka määrittely ei kuitenkaan ole tutkielman kannalta oleellista. Oleellista on jälleen kerran se, miten asiat koetaan yksilötasolla. Tähän liittyen esimerkiksi H8 näkee luovuuden kahdessa kontekstissa: on luovuutta joka liittyy älypuhelimeen ja somemaailmaan ja luovuutta, joka esiintyy sen ulkopuolella.

On siinä paljon varmasti niinku sekä että et positiivisia totta kai, että tulee tosi paljon inspiraatiota myös kun kattoo siitä älypuhelimesta, siihen luovuuteen auttavia että esimerkiks vaikka videoita tai tarvikkeita tai jotain tommosia ni sä pystyt kattoo ja saamaan ideoita sieltä älypuhelimien kautta mut sitte just ehkä tommonen jos unohtetaan toi somemaailma ja älypuhelimet ni sen ulkopuolinen luovuus varmasti kuolee aika paljon niitten älypuhelimien avulla. (H8)

H6 nostaa esiin sen, miten tylsyyden synnyttämä luovuus vaatisi pidemmän aikavälin tylsyyttä. Hän kokee, ettei nykyisin käytä luovuuttaan juuri mitenkään. Älypuhelimien tylsyysskäyttö on hänen kohdallaan johtanut siihen, että tylsyysoistetaan niin nopeasti, ettei luova ajatustyö pääse kehittymään.

On.. tottakai, tosi paljon (vaikuttanut luovuuteen). Kyl se.. ehkä kun sitä luovuutta ei tule juuri käytettyä mitenkään kun.. se vaatii sitten semmosen tietynlaisen.. ehkä just sen oikeen tylsyyden jotta se luovuus lähtee sieltä tulemaan niin siihen ei anna riittävästi sitä aikaa ni ei se sieltä pääse sitten oikeen tulemaankaan mitenkään et se vaatis.. vaatis niinkun huomattavasti enemmän sitä semmosta tylsyyttä mitä nyt pystyy tai mitä nyt niinku on. -- Et se vaatis niinku enemmän sitä niinku tylsyyden aikaa ja niinku semmosia niinku pitempiä jaksoja ja kyl se sitten toki huomaakin heti kun päättää vaikka että sitä puhelintaan ei kato koko päivänä ollenkaan niin kyl sen.. kyl se ihan eri tavalla, kun sieltä lähtee ne aivot tuottamaan ihan itekki sitä ajattelua ja pystyy miettii asioita eri tavalla niin kyl se niinku semmonen luovuuski sieltä nousee ihan eri tavalla esille. (H6)

Samantlaisia ajatuksia on myös H8:lla, joka kokee, ettei ajatustyö ja luovuus pääse valloilleen älypuhelin tarjotessa usein välittömän pakokeinon tylsyyteen.

Mm.. niitä (ajatustyötä ja luovuutta) ei tuu ehkä harrastettua sitten niin paljon koska se älypuhelin tarjoaa aina sen pakokeinon että.. sä et mee tavallaan niin pitkälle sen tylsyyden kanssa että sä rupeisit ajattelemaan enemmän koska sulla on aina se joku muu viihdyke mihin sä meet ennenku sä oisit tuolla pisteessä et sä rupeisit tekemään noin. (H8)

Jälleen kerran esiin nousee se, miten tylsyydelle ei anneta tarpeeksi aikaa. H6 ja H8 ovat molemmat aiemmin kertoneet älypuhelimien olevan heille lähes automaattinen tapa lievittää tylsyyttä. Mikäli he haluavat poiketa tästä tavasta, vaatii se heiltä tietoista päätöstä ja keskittymistä. Tylsyysskäytön vaikutuksissa luovuuteen näyttääkin olevan selkeä yhteys aiemmin käsiteltyihin älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksiin.

6.5.4 Vaikutukset tunteeseen käytettävissä olevasta vapaa-ajasta

Haastateltavista H1, H2, H4, H6, H7 ja H9 eli 6/9 kertoivat älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttaneen heidän tunteeseensa käytettävissä olevasta vapaa-ajasta. Jo teoriaosiossa havaittiin älypuhelimien käyttämisen johtavan joskus ajantajun katoamiseen eikä tylsyysskäyttö ei ole tältä osin poikkeus. Havainto ei siis ole uusi tai yllättävä, mutta tylsyyssnäkökulmasta se on mielenkiintoinen. Tylsyyys nimittäin voidaan nähdä yhtenä tärkeänä taustatekijänä siinä, miksi tilanteeseen jossa käytetään älypuhelimia ja ajantaju katoaa päädytään. Jälleen kerran jo teoriaosiossa nousi esiin se, miten älypuhelimien käyttäminen erityisesti tylsässä hetkessä voi johtaa flowtilaan ja sitä kautta ajantajun katoamiseen.

Haastateltavien keskuudessa yleisesti älypuhelimien tylsyysskäyttöön katoava aika koettiin hukatuksi ajaksi joltain muulta ”järkevämmältä” tekemiseltä. Älypuhelimeen uppoava aika naamioi haastateltaville tunteen siitä, miten muihin aktiviteetteihin ei ole tarpeeksi aikaa. Esimerkiksi H6 kertoi haluavansa lukea enemmän, mutta koki ettei hänellä ollut siihen aikaa. Lopulta hän huomasi, miten lukeminen oli suoraan pois vain älypuhelimeen kulutetusta ajasta, eikä muusta tekemisestä.

-- siihen tunteeseen että olis aikaa tehdä jotain muuta ni.. esimerkkinä tästä mä tilasin kirjoja ku mä ajattelin että ois kiva lukee enemmän ja sit mä mietin, että millä ajalla mä luen niitä kirjoja kun mulla on tässä opiskelut ja opparin teot ja kaikki muut ja nyt ku mä oon sitten todennut.. tai ku mä oon kuitenkin halunnu lukee ne, ni sehän on ollu pelkästään pois siitä kännykän käytöstä se aika minkä mä oon luku, ei mistään muusta. (H6)

Sen lisäksi, että esimerkiksi juuri tylsissä hetkissä lukeminen saattaa jäädä vähemmälle älypuhelimien tarjoaman tylsyyden lievityksen takia, voi lukemiseen käytettävään aikaan vaikuttaa myös oman vapaa-ajan riittävyyden virheellinen arviointi. Kuten H6 aiemmassa luvussa jo totesi, älypuhelimeen käytettyä aikaa on todella hankalaa arvioida. Jos lyhyetkin tylsät hetket johtavat älypuhelimien käyttöön, ruutuaikaa kertyy huomaamatta ja pienistä hetkistä kasvaa isoja kokonaisuuksia.

Myös H7 kertoi, miten älypuhelimeen tulee käytettyä tajuamattaan paljon aikaa. Hän on esimerkiksi päivätasolla saattanut arvioida, että harrastukseen ei ole aikaa. Lopulta älypuhelimien tylsyysskäyttöön on uponnut huomattavia määriä tunteja, jotka olisi voinut käyttää esimerkiksi tämän harrastuksen edistämiseen. Hän kokee älypuhelimien tylsyysskäyttöön uppoavan ajan menevän hukkaan, eikä hän saa siitä lopulta itselleen mitään konkreettista.

-- se että mä käytän älypuhelimia ni.. mä näen sen lähestulkoon aina semmoselta ajalta mikä on mennyt hukkaan, koska älypuhelimien käyttö ni.. olennaisesti ei kerrytä mulle mitään muistoja tai tämmöisiä et se on vaan semmonen hetki jollonka ni en koe tylsyyden tunnetta, mutta mä en saa siitä myöskään yleensä juuri mitään. (H7)

Tylsyysskäyttöön liittyi myös se, miten käytön aikana ajan tuhlaamisen tunteeseen ei havahduta. Vasta jälkepäin asiaa tarkemmin miettiessä saatetaan todeta, että ajan olisi voinut käyttää paremminkin. Tämä on jälleen yksi viittaus siihen, miten automaattinen älypuhelimien rooli on tylsyyttä lievittävänä

välineenä. Kuten jo aiemmin on havaittu, älypuhelinta ei aina valita tietoisesti lievittämään tylsyyttä, vaan usein se tapahtuu automaationa. Tällöin saattaa myös kadota tietoisuus siitä, mitä ajankäytöstään todella on mieltä.

Sit kun asiaa rupee miettimään, että oisinko mä voinu käyttää mun vapaa ajan paremmin, ni joo siinä vaiheessa se tulee, mutta harvemmin silloin ku sitä käyttää ni se ei silloin.. silloin kyllä tota.. ei se silloin se ei tunnu siltä että se ryöstää vapaa-aikaa, mut sitten kun sitä rupee miettimään ni sen tajuaa.. ja se on ollu osittain syy minkä takia mä oon sitä tietosesti vähentäny. (H2)

Toisaalta älypuhelimien koettiin ryöstävän aikaa myös arkirutiineilta, ei pelkästään harrastuksilta tai vaihtoehtoisilta tylsyyttä lievittävilta aktiviteeteiltä. Arkirutiineihin liittyy oleellisesti jo aiemmin käsitelty aloittamisen vaikeus: on vaihalloisempaa alkaa tehdä jotain muuta kuin käyttää älypuhelinta. Jos lisäksi arkirutiini koetaan tylsänä, on älypuhelimien valinta entistä helpompaa. Näin kokee esimerkiksi H4, joka kertoo miten tämä yhdistelmä johtaa älypuhelimien upotettuun aikaan, aiheuttaa saamattomuutta ja negatiivista mielentilaa.

-- ihan arkirutiiniltakin joltain mitä pitäis tehdä niin jos se semmoselta niinku vie aikaa ja sitte niinku nukkumaanmeno vaikka viivästyy sen takia ni silloin niinku se luo niinku hirmu negatiivista mielentilaa. (H4)

H9 nosti esiin pointin siitä, miten vapaa-ajan suunnitelmallisuus vaikuttaa älypuhelimien uppoavaan aikaan. H9 on jo aiemmin kertonut, miten juuri suunnittelelemattomassa vapaa-ajassa älypuhelin nousee hänellä helposti ensiarvoiseksi välineeksi tylsyyden lievittämiseen. Nyt hän kertoo, että suunnittelelemattomassa vapaa-ajassa älypuhelimien tulee lisäksi upotettua huomaamattoman paljon aikaa. Vaikuttaakin selkeästi siltä, että suunnittelelemattomassa vapaa-ajassa älypuhelin on käyttäjän sijaan se taho, joka päättää mitä tehdään.

No kyllä se vaikuttaa siihen, että oon aatellu et nyt mulla on kolme tuntia aikaa tehdä jotain ja sit mä pikkasen katon puhelinta ja sit mulla on enää tunti aikaa tehdä jotain [naurahtaa] ja sitte jos en enää kerkeekkään ni sit se koko vapaa-aika meniki siihen puhelimien et kyllä niinku.. sellasta sattuu ja ehkä niinku enemmän, enemmän semmosissa ku ei oo jotenki suunnitellu etukäteen sitä vapaa-aikaa. (H9)

Älypuhelimien tylsyysskäytöllä on siis vaikutuksia tunteeseen käytettävissä olevasta vapaa-ajasta. Mielenkiintoinen havainto liittyy siihen, miten tylsässä hetkessä älypuhelimien käyttäminen ei välttämättä tunnu hukatulta ajalta kuin vasta jälkeenpäin. Tähän liittyen esimerkiksi H7 kertoi, miten älypuhelimien käyttäminen tylsässä hetkessä aiheuttaa sen, että hän ei tunne tylsyyttä, mutta se ei tarjoa lopulta mitään konkreettista ajan valuessa hukkaan. Mielenkiintoista on myös se, miten vapaa-ajan suunnittelelemattomuus voi heijastua älypuhelimien ensiarvoisuuteen tylsyyttä lievittävänä välineenä ja täten johtaa myös suunniteltua pidempiin käyttöaikoihin. Tämä viestii selkeästi siitä, miten älypuhelin ottaa ohjat silloin, kun käyttäjä ei ole suunnitellut tekemisiään etukäteen. Tähän liittyy läheisesti myös haastateltavien aiemmat maininnat siitä, miten älypuhelimien käyttämättä jättäminen vaatii erillistä päätöstä tai huomiota, muuten se tapahtuu automaattisesti.

6.5.5 Vaikutukset ajatustyöhön

Luovuuden lisäksi myös ajatustyö oli yksi haastateltavien tylsyyteen assosioimista hyödyistä. Mahdollisuus pohdiskeluun/ajatustyöhön oli myös teorialuvussa esitellyssä Harrisin (2000) tutkimuksessa yleisin tylsyyteen assosioitu hyöty. Haastateltavista H1, H2, H6, H7, H8 ja H9, eli 6/9 koki älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttavan heidän ajatustyöhönsä. Vaikutukset koettiin negatiiviseksi, esimerkiksi älypuhelimien tylsyysskäytön johdosta omalle ajattelulle ja pohdiskelulle koettiin jäävän vähemmän aikaa.

H8 nosti esiin hieman samantyyllisen ajatuksen kuin mitä aiemmin luovuuteen liittyen, eli tyydyden mahdollistama ajatustyö ei älypuhelimien tylsyysskäytön vuoksi ehdi kehittyä tarpeeksi pitkälle. Mikäli tylsyyttä siedettäisiin eikä sen johdosta käytettäisi älypuhelinia, omien ajatusten kanssa tulisi vietettyä enemmän aikaa.

No varmaan just sillein että ei.. ei pohdiskele niin pitkälle että.. ku oot tietyn aikaa pohdiskellu ni sit siinä vaiheessa sulle.. jossain vaiheessa rupee tulemaan tylsyyden hetkiä ja sä otat sen älypuhelimet että jos sulla ei oo sitä ni.. saattasit pohtia pitemmälle aina kerralla. (H8)

Myös H9 näki älypuhelimien tulevan tielle tilanteessa, jossa tylsää hetkeä voitaisiin käyttää ajatustyöhön. Tylsän hetken koittaessa älypuhelin otetaan niin nopeasti käyttöön, ettei ajatustyötä ehditä tehdä.

Varmasti koska, sit jos on tylsä hetki ja hakee yhtäkkiä sen puhelimen ni.. ja sieltä tulee kaikki somesisältö ja tämmöset ni sit lopulta sille omalle hiljalle ajattelulle ei jääkään sitä aikaa ni kyl se varmasti niinku ilman puhelinta jotenki.. mitähän kaikkee itsetutkiskelua sitä tuliskaan sitte tehtyä enemmän. (H9)

Yksi syy siihen miksi tylsässä hetkessä ajatustyötä ei tehdä saattaa olla siinä, että se koetaan vaivalloiseksi. Tylsyysskäytön helppous on jo tässä vaiheessa tutkielmaa tullut hyvin selväksi ja sillä näyttää olevan vaikutuksia myös ajatustyön mahdollisuuksiin. Näin kokee esimerkiksi H7, jonka mukaan tylsässä hetkessä on helpompaa käyttää älypuhelinia kuin pohtia tai miettiä asioita.

No joo no.. kyllähän se vie sitä aikaa siltä pohdiskelulta mitä vois tehdä niinku.. esim jos on niinku, pohtii jotain vähänkin sillein joka vaatii ajatustyötä, en tiä mikä ois joku hyvä esimerkki emmä tiä, jonku kaveriporukan tapaamisen järjestelyä mihin aikaan, kenen kämpille miten kyytihommat sun muut ni.. kyllähän se on helpompi vaan ottaa se puhelin kouraan ja kahtoo taas niitä meemejä ja olla miettimättä asiaa. (H7)

H1, H2 ja H6:n ajatukset olivat keskenään hyvin samanlaisia. He näkevät ongelman olevan enemmänkin siinä, mihin toimintaan tylsyyden kanavoidaan. Tylsässä hetkessä ajatustyö nähtiin mahdolliseksi, mutta usein toiminta johti älypuhelimien käyttämiseen. Tällöin ajatustyölle ei jää tilaa, vaan tylsyyden lievitetään älypuhelimella.

No kylhän se vaikuttaa et jos sen.. käyttää sen ajan sit siihen puhelimen selailuun ni eihän se anna sun omille aivoille sitä semmosta aikaa käsitellä niitä ajatuksia mitä siellä on et.. et sillon sä keskityt siihen mitä siellä puhelimen ruudussa näkyy ja sit se oma ajattelu ja sellanen jää kyllä sit katkolla. (H6)

Nähdään, että tylsyydessä tapahtuvan ajatustyön esteenä vaikuttaa olevan aiemmin tunnistetuista teemoista ainakin tylsyydensietokyky (H8), älypuhelimien oletusarvoisuus tylsyyttä lievittävävävä välineenä (H9) ja käytön helppous ja vaivattomuus (H7). Lisäksi myös sillä on merkitystä, mihin tylsyyden lopulta kanavoidaan. Lopuksi taulukkoon 8 on koottu kokonaiskuvan hahmottamista helpottamaan tuloslukuissa tehdyt oleelliset havainnot. Havainnot käsitellään yksityiskohtaisemmin seuraavassa luvussa, jossa niitä peilataan muun muassa aiempaan kirjallisuuteen.

TAULUKKO 8 Yhteenveto tuloksista

| Sisältöluke | Havainnot |
|---|--|
| Vapaa-aika ja älypuhelin | Älypuhelin käytetään vapaa-ajalla viihtymiseen. Erityisesti nopeita videoita tarjoaviin palveluihin koetaan koukuttumista. Älypuhelimien käytön koetaan olevan iso-osa vapaa-aikaa ja käyttö lisääntyy erityisesti suunnittelemattomassa vapaa-ajassa. |
| Tylsät hetket vapaa-ajalla | Pitkät tylsät hetket ovat harvinaisia ja toisaalta tylsyyden tunnistaminen voi olla hankalaa tylsien hetkien ollessa hyvin lyhyitä. Tylsyyttä koetaan erityisesti silloin kun suunniteltua tekemistä ei ole. Tylsyydestä pyritään nopeasti eroon esimerkiksi juuri älypuhelimien avulla. |
| Tylsyyden koetut hyödyt ja haitat | Tylsyyden hyödyiksi koettiin motivointi, mahdollisuus ajatustyöhön, luovuus ja rentoutuminen. Enemmistölle tylsyyden kanavoituminen älypuhelimeen oli ainoa negatiivinen asia tylsyydessä. Lisäksi yhdellä haastateltavalla tylsyyden saattoi johtaa negatiiviseen ajatuskierteeseen. |
| Älypuhelimien tylsyyden käytön kokemukset | Älypuhelin koettiin helpoksi, vaivattomaksi ja nopeaksi tavaksi saada tylsyyden lievitettyä. Älypuhelimesta oli muodostunut enemmistölle oletusarvoinen tapa lievittää tylsyyttä. Muita vaihtoehtoja tylsyyden ei välttämättä enää mietitty tai älypuhelimien käyttämättä jättäminen vaati tietoisesta päätöksestä. Lyhytaikainen tylsyyden käyttö koettiin positiivisemmaksi kuin pidempiaikainen, mutta tylsyyden käyttö saattoi helposti johtaa pidempiaikaiseen käyttöön. Lisäksi jos älypuhelimien tylsyyden käyttö johti jonkin konkreettisen hyödyn saavuttamiseen, kokemus oli positiivinen. |

| | |
|--|---|
| Älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutukset | <p>Älypuhelimien tylsyysskäytön havaittiin vaikuttaneen enemmistön keskittymiskykyyn, tylsyydensietokykyyn, luovuuteen, tunteeseen käytettävissä olevasta vapaa-ajasta ja ajatustyöhön. Keskittymiskykyyn vaikutti mm. älypuhelimien asettamat standardit viihteelle. Tällöin esimerkiksi tylsään elokuvaan ei jakseta keskittyä, koska kilpaileva vaihtoehto (älypuhelin) on aina saatavilla. Älypuhelimien koettiin myös heikentävän tylsyydensietokykyä, eli lyhyissäkin tylsissä hetkissä päädyttiin käyttämään helposti älypuhelimia. Vaikutukset luovuuteen olivat kaksijakoisia siten, että luovuutta päästiin osin hyödyntämään älypuhelimien avulla, mutta toisaalta älypuhelimien tylsyysskäytön takia tylsistä hetkistä oli tullut niin lyhyitä, ettei luova ajatustyö päässyt kehittymään. Vapaa-ajan tunteeseen tylsyysskäyttö vaikutti negatiivisesti, eli tylsyysskäyttö koettiin pääosin hukatuksi ajaksi ja sen johdosta myös ajantaju saattoi hämärtyä. Myös ajatustyöhön tylsyysskäytön havaittiin vaikuttavan negatiivisesti. Tylsyysskäyttö vei aikaa ja mahdollisuuksia ajatustyöltä, kun älypuhelimia käytettiin esimerkiksi oletusarvoisesti tylsässä hetkessä.</p> |
|--|---|

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkielman tarkoituksena on ollut tutkia sitä, miten älypuhelimella tapahtuva tylsyyden lievittäminen koetaan ja millaisia vaikutuksia tällä käytöllä koetaan olevan. Tutkimusongelmaan ratkaisuja lähdettiin etsimään haastattelemalla yhdeksää aikuista älypuhelimien käyttäjää, jotka ovat käyttäneet älypuhelimia lievittämään tylsyyttään ja kokeneet tällä olleen heihin jotain vaikutuksia. Tavoitteena on siis ollut selvittää tarkemmin, miten älypuhelimien tylsyysskäyttö näkyy heidän vapaa-ajassaan ja miten kyseinen käyttö on vaikuttanut heihin.

Tutkimusaukko ja tutkimuskysymys perusteltiin tarkastelemalla aiempaa tutkimusta, josta havaittiin älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksia koskevia tutkimuksia olevan niukasti. Tarkastelun pohjalta tutkielmalle asetettiin seuraava tutkimuskysymys:

- Millaisia kokemuksia ja koettuja vaikutuksia yksilöillä on liittyen älypuhelimien tylsyysskäyttöön?

Tässä luvussa esitellään aineiston analyysin pohjalta tehdyt ja tutkimuskysymyksiin liittyvät oleelliset havainnot, sekä vertaillaan saavutettuja tuloksia tutkielman teoriapohjaan ja aihetta käsittelevään aiempaan tutkimukseen. Luvun lopuksi tulosten merkitystä arvioidaan, käsitellään tutkimuksen rajoituksia ja esitetään suosituksia jatkotutkimukselle.

7.1 Älypuhelimien tylsyysskäytön kokemukset ja koetut vaikutukset

Analyysi ja tutkimuskysymykseen vastausten etsiminen aloitettiin tarkastelemalla haastateltavien vapaa-aikaa ja älypuhelimien roolia siinä. Tarkoituksena oli tarkemmin ymmärtää haastateltavien vapaa-ajan kokemuksia ja aktiviteettejä sekä sitä, miten älypuhelin näyttäytyy vapaa-ajassa yleisellä tasolla. Edellä mainittujen asioiden tarkemman ymmärtämisen koettiin helpottavan vapaa-ajan

tylsyyden ja tylsyyden lievittämisen tarkastelua analyysin myöhemmässä vaiheessa.

Haastateltavien vapaa-ajassa yleisiä teemoja olivat liikkuminen, kaverit, älypuhelin ja pelaaminen. Älypuhelimien käytössä haastateltavia yhdisti viihtyminen, sillä jokainen haastateltava kertoi käyttävänsä jotain viihtymisen mahdollistavaa sosiaalisen median kanavaa tai palvelua. Älypuhelimien vapaa-ajan käyttöön yhdistettiin jo tässä vaiheessa tuntemuksia koukuttumisesta ja usein tähän tunteeseen liittyi nopeita videoita tarjoavat palvelut, kuten Tiktok ja Instagram reels. Seitsemän yhdeksästä, eli enemmistö käytti jompaa kumpaa. Haastateltavien keskiarvoinen älypuhelimien päivittäinen käyttöaika oli 3 tuntia ja 43 minuuttia, jossa ei eritelty erikseen vapaa-ajan käyttöä. Enemmistö haastateltavista (6/9) piti älypuhelimien käyttöään runsaana tai isona-osana vapaa-aikaa. Älypuhelimien käyttöaikaan liittyi kaksi teemaa: käyttöajan arvioimisen vaikeus ja käyttöajan lisääntyminen suunnittelemattomassa vapaa-ajassa. Haastateltavat kokivat käyttöajan kehittyvän huomaamatta, koska älypuhelimia käytettiin lyhyitä hetkiä useita kertoja päivässä. Tämä havainto sivuaa Shin ym. (2023) havaintoa siitä, miten älypuhelimia käytetään tunteiden säätelyyn usein toistuvasti, sillä käytöstä saatavat hyödyt ovat pääosin lyhytkestoisia. Lisäksi havaittiin, että jos vapaa-ajalla ei ole ennakkoon suunniteltua tekemistä, älypuhelimia käytetään enemmän. Tässä yhteydessä korostui älypuhelimien rooli oletusarvoisena vapaa-ajan viettovälineenä.

Seuraavassa luvussa siirryttiin tarkastelemaan tarkemmin haastateltavien tylsyyttä. Haastateltavien kokemukset vapaa-ajan tylsyydestä vaihtelivat, mutta yhteistä oli se, että pitkät tylsät hetket olivat harvinaisia. Yleistä oli, että tylsyyttä ei pääse syntymään, koska tekemistä on paljon. Havaittiin myös, että tylsyyden tunnistaminen voi olla hankalaa tylsien hetkien ollessa lyhytkestoisia ja niiden lievittäminen älypuhelimella lähes automaattista. Automaattisuuteen liittyen esimerkiksi Griffioen ym. (2021) on tehnyt samanlaisia havaintoja, hänen tutkimuksessaan älypuhelimien käytön aloittamista (usein tylsyydestä tai tavasta johtuen) kuvailtiin automaattisesti ja lähes ajattelemattomaksi teoksi. Lisäksi haastateltavien keskuudessa tylsyyttä koettiin yleisesti silloin kun suunniteltua tekemistä ei ollut. Iso-Ahola ja Weissinger (1990) esittivätkin vapaa-ajan tylsyyden syyksi tilanteen, jossa käytettävissä on paljon aikaa mutta liian vähän tekemistä. Havainnot tylsyyden assosioitumisesta tekemisen puutteeseen ovat linjassa tämän kanssa. Tylsän hetken koittaessa saatettiin uppoutua myös helpommin älypuheliimeen. Havainnot ovat samankaltaisia esimerkiksi Kil ym. (2021) kanssa, jotka osoittivat vapaa-ajan tylsyyden positiivisen yhteyden älypuhelimien lisääntyneeseen käyttöön. Myös haastateltavien tylsyydensietokyvyssä oli eroavaisuuksia, mutta yhteistä oli se, miten tylsään hetkeen reagoidaan: siitä pyritään nopeasti eroon. Huonon tylsyydensietokyvyn arveltiin johtuvan esimerkiksi tottumuksesta älypuhelimien tarjoamaan viihteeseen. Yleisesti haastateltavien keskuudessa tylsyyttä ei juurikaan siedetty. Lisäksi havaittiin, että jos älypuhelin ei olisi vaihtoehto tylsyyden lievitykseen, yleisin tapa lievittää tylsyyttä olisi harrastustoiminta. Toiseksi yleisin tapa oli ystävät ja kolmanneksi yleisin (tasamäärä) liikkuminen ja lukeminen. Enemmistö valitsi kuitenkin joko

harrastustoiminnan (7/9) tai ystävät (5/9). Yleistä oli, että älypuhelimien tylsyysskäytölle löytyisi kyllä korvaaja, mutta vaihtoehtoisia tapoja ei välttämättä ole tullut ajatelleeksi muun muassa älypuhelimien tarjoaman helpon tylsyyden lievityksen takia.

Tutkielman kannalta hyödyllisiä tietoja olivat myös haastateltavien kokemukset tylsyyden hyödyistä ja haitoista. Tylsyyteen suhtauduttiin yleisesti varsin positiivisesti. Tässä tutkielmassa tylsyyteen liitetyt hyödyt ovat samankaltaisia kuin Harrisin (2000) tutkimuksessa. Tylsyyden hyödyiksi haastateltavat luettelivat motivoinnin, mahdollisuuden ajatustyöhön, luovuuden ja rentoutumisen. Enemmistö piti tylsyyden hyötynä juuri motivointia (7/9). Hyötyjen lisäksi havaittiin mainintoja siitä, miten tylsyyden kanavoitaan helposti älypuhelimien. Tylsyyden haitoista enemmistö (5/9) nostikin ainoaksi haitaksi tylsyyden kanavoimisen älypuhelimien. Havainto viittaa ainakin jollain tasolla haastateltavien negatiivisiin tuntemuksiin älypuhelimien tylsyysskäytöstä. Ainut mainittu haitta tämän lisäksi tuli yhdeltä haastateltavalta, joka kertoi tylsyyden joskus johtavan negatiiviseen ajatuskierteeseen. Huomionarvoista on se, miten tässä tutkielmassa haastateltavat suhtautuivat tylsyyteen selkeästi positiivisemmin kuin esimerkiksi Martinin ym. (2006) tutkimuksessa, jossa tylsyyden koettiin haastateltavien keskuudessa hyvin epämiellyttäväksi. Heidän havainnoissaan tylsyydessä korostui tarve tehdä jotain, mutta tarvetta ei vaihtoehtoista huolimatta saatu tyydytettyä. (Martin ym., 2006). Tämän tutkielman tarjoamat poikkeavat havainnot voivat selittyä esimerkiksi sillä, että vuoteen 2006 verrattuna teknologian kehitys on tarjonnut yhä useampia mahdollisuuksia lievittää tylsyyttä, joista älypuhelin tuskin on vähäisin. Nykyisin tylsyyden saadaan ehkä paremmin tyydytettyä (esimerkiksi juuri älypuhelimien avulla) minkä takia tylsyyteen ei liitetä enää niin negatiivisia tuntemuksia (koska tylsyyttä ei juurikaan ole). Tällöin tylsyyteen saatetaan liittää lähinnä välillisiä negatiivisia tuntemuksia, kuten älypuhelimien tylsyysskäyttö. Myöskään Harrisin (2000) tutkimuksessa tylsyyden tunnetta kuvaavia tekijöitä ei tässä tutkielmassa noussut esiin tylsyyden haitoista kysyttäessä.

Lisäksi haastateltavien kokemuksia älypuhelimien tylsyysskäytöstä tutkittiin tarkastelemalla älypuhelimien tylsyysskäytön syitä, älypuhelimien oletusarvoisuutta tylsyyden lievittäjänä, sitä, koetaanko älypuhelin tylsyyttä lievittäväksi ja tylsyysskäytön positiivisia kokemuksia. Shin ym. (2023) tutkimuksessa älypuhelimien roolia tunteiden säätelyn välineenä selitettiin muun muassa sen vaivattomuudella ja laajoilla käyttömahdollisuuksilla. Älypuhelimien käyttäminen tunteiden säätelyssä koettiin esimerkiksi kätevämmäksi kuin konkreettiset toimet, kuten ystävien tapaaminen tai liikkuminen. (Shi ym., 2023) Myös tässä tutkielmassa älypuhelin nähtiin helppona, vaivattomana ja nopeana tapana saada tylsyyden lievitettyä. Verrattuna muihin tylsyyttä lievittäviin aktiviteetteihin älypuhelin oli sellainen, joka pystyi auttamaan tylsässä tilanteessa milloin tahansa. Esimerkiksi ystävien tapaaminen nähtiin mahdollisena tylsyyttä lievittäväksi toimintana, mutta juuri sillä hetkellä kun tylsyyden iskee, ei siitä ole välitöntä apua. Lisäksi esimerkiksi liikkumisen koettiin vaativan huomattavasti paljon enemmän vaivaa verrattuna

älypuhelimeen, jolloin älypuhelin menee helposti sen edelle. Myös älypuhelimien tarjoama sisältö koettiin sellaiseksi, että viihtymisen eteen ei tarvinnut nähdä vaivaa. Toisaalta tylsyyden lievittäminen koettiin myös nopeaksi, sillä parhaillaan muutamassa sekunnissa tylsä tunne oli poissa. Nämä havainnot peilaavat ja kuvaavat hyvin Shin ym. (2023) havaintoja älypuhelimien tarjoamista hyödyistä verrattuna muuhun toimintaan, jolla tunteita voitaisiin säädellä. Tutkielman havainnoissa korostuu myös älypuhelimien paikka- ja aikariippumattomuuden hyödyt sekä monipuoliset mahdollisuudet tylsyyden lievittämiseen, jotka tukevat Wadley'n ym. (2020) ajatuksia älypuhelimesta huomionarvoisena laitteena tunteiden säätelyssä - yhteen laitteeseen yhdistyy paikkariippumattomasti useita eri tapoja säädellä tunteita.

Jiang ja Li (2018) havaitsivat tutkimuksessaan vapaa-ajan tylsyyden olevan suurin älypuhelinriippuvuutta ennustava tekijä. Tässä tutkielmassa enemmistölle haastateltavista älypuhelimesta oli muodostunut oletusarvoinen valinta vapaa-ajan tylsyyden lievittämiseen. Älypuhelimien tarjoamat ominaisuudet olivat osaltaan syrjäyttäneet muut tylsyyttä lievittävät toimet, mutta myös tehneet siitä lähes automaattisen ratkaisun tylsään hetkeen. Haastateltavien keskuudessa oli yleisiä maininnat siitä, miten älypuhelimien käyttämättä jättäminen vaati tietoisien päätösten. Toisaalta myös muiden vaihtoehtojen miettiminen oli saattanut jäädä kokonaan. Älypuhelimien oletusarvoisuuden havaittiin jo tässä vaiheessa vaikuttavan haastateltavien luovuuteen esimerkiksi sitä kautta, lähdetäänkö tylsyyteen enää hakemaan muita ratkaisuja kuin älypuhelin. Tähän liittyen Shin ym. (2023) tutkimuksessa älypuhelimeen liitettiin huolia siitä, että ominaisuuksiensa ansiosta siitä voi tulla ensiarvoinen valinta tunteiden säätelyyn. Tämän tutkielman tulokset tukevat tätä huolta ainakin tylsyyden tunteen säätelyn osalta.

Haastateltavien kokemuksiin siitä, lievittääkö älypuhelin todella heidän tylsyyttään, vaikutti muun muassa älypuhelimella käytettävä aika ja se, mitä sillä tehdään. Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että pitkäaikainen älypuhelimien tylsyysskäyttö ei ole hyväksi. Tällainen käyttö herätti negatiivisia tunteita ja osa koki sen jopa pahentavan tylsyyttä. Tähän liittyen esimerkiksi Martin ym. (2006) on havainnut aiemmin, että tylsyydenlievittämisskeinoistakin tulee ennenpitkää tylsiä ja ne voivat aiheuttaa negatiivisia tunteita. Pidemmällä aikavälillä haastateltavat toivoivat tylsiin hetkiin jotain muuta tekemistä, kuten harrastuksia tai ystävien tapaamista (jotka ovat myös niitä, joita haastateltavat luettelivat tekevänsä jos älypuhelin ei olisi vaihtoehto tylsyyden lievittämiseen). Älypuhelimien tylsyysskäyttöön liittyi myös älypuhelimien koukuttuminen: tylsyyden johdosta aletaan käyttämään älypuhelinia, mutta lopulta älypuhelimeen jäädytään roikkumaan ja käyttöaika venyy suunniteltua pidemmäksi. Tällöin käyttö ei enää aja sitä alkuperäistä tarkoitustaan, eli lievittää tylsyyttä. Lyhyissä ja etenkin tietoisesti valituissa hetkissä älypuhelimien koettiin toimivan paremmin. Samankaltaisia havaintoja esiintyi myös Shin ym. (2023) tutkimuksessa, jossa älypuhelimien perustuva tunteiden säätely nähtiin pääosin lyhytkestoisena keinona. Havainnot peilaavat myös Allaby'n ja Shannonin (2020)

havaintoja siitä, miten tiedostettuun haluun perustuva tylsyysskäyttö koetaan positiivisemmaksi.

Älypuhelimien tylsyysskäytön positiiviset kokemukset liittyivät myös vahvasti siihen, saadaanko käytöstä jotain konkreettista hyötyä. Kun tylsyysskäyttö johti esimerkiksi tarkoitushakuihin uuden tiedon etsintään, uuden harrastuksen kokeilemiseen, hyvään keskusteluun ystävien kanssa tai uusiin ideoihin, nähtiin kokemus positiivisena. Samaa tapaansa esimerkiksi Allabyn ja Shannonin (2020) tutkimuksessa tiedostettu halu käyttää älypuhelimia esimerkiksi uuden oppimiseen nähtiin positiivisena keinona lievittää tylsyyttä. Se, mitä tässä tutkielmassa positiivisiksi kokemuksiksi ei nostettu, kertoo myös jotain. Esimerkiksi pelkkää viihteen selaamista ei mainittu, vaikka aiemmin haastateltavat ovat kertoneet käyttävänsä siihen paljon aikaa tylsissä hetkissä.

Haastatteluissa esiin nousseita tylsyysskäytön vaikutuksia käsiteltiin analyysiosion viimeisessä luvussa. Enemmistön osalta älypuhelimien tylsyysskäyttö oli vaikuttanut keskittymiskykyyn, tylsyydensietokykyyn, luovuuteen, tunteeeseen käytettävissä olevasta vapaa-ajasta ja ajatustyöhön. Keskittymiskyvyn heikentymisen havaittiin johtuvan muun muassa älypuhelimien tylsyysskäytön asettamista standardeista siihen, mikä on viihdyttävää ja mikä ei. Kun tylsään hetkeen on tottunut hakemaan helpotusta älypuhelimesta, on samalla tullut asetta neeksi itselleen odotuksia muun toiminnan viihdyttävyydestä, älypuhelimien ollessa aina saatavilla oleva kilpaileva vaihtoehto. Tällöin esimerkiksi tylsältä tuntuvaan elokuvaan ei jakseta enää keskittyä ja älypuhelimia saatetaan käyttää katsomisen lomassa. Havainnot ovat samankaltaisia Allabyn ja Shannonin (2020) tutkimuksen kanssa, jossa älypuhelimia saatetaan käyttää tylsyyden lievittämiseen silloin kuin joku toinen aktiviteetti ei stimuloi tarpeeksi.

Lisäksi myös tylsyydensietokyvyllä havaittiin olevan vaikutusta keskittymiskykyyn. Kun lyhyitäkin tylsiä hetkiä ei siedetä, voi keskittyminen herpaantua aina sellaisen koittaessa. Tähän liittyen enemmistö haastateltavista koki älypuhelimien tylsyysskäytön myös heikentäneen heidän tylsyydensietokykyään. Tylsyydensietokyvyn heikentyminen oli johtanut siihen, että haastateltavien oli vaikeaa vain olla tekemättä mitään. Älypuhelimia käytettiin lyhyissäkin tylsissä hetkissä sen sijaan, että tylsyyttä olisi yritetty sietää. Osalla haastateltavista tylsyyden lievittäminen älypuhelimella oli automaattinen teko, jolloin tylsyyteen ei välttämättä edes ehtinyt havahtua.

Tylsyysskäytön vaikutukset luovuuteen koettiin kaksijakoisina. Tietyissä tilanteissa älypuhelimien tylsyysskäyttö saattoi johtaa inspiroitumiseen ja älypuhelimien avulla luovuutta päästiin myös osittain hyödyntämään. Esiin nousi samalla myös tylsyydensietokykyyn viittaavia havaintoja: älypuhelimien tylsyysskäytön myötä tylsät hetket koettiin niin lyhyiksi, ettei niistä saanut luovaa hyötyä irti. Toisin sanoen, mikäli tylsyyttä ei siedetä, voi sillä olla vaikutusta tylsyyden synnyttämään luovuuteen. Haastateltavat kokivat, ettei luova ajatustyö pääse kehittymään, koska tylsyyteen ratkaisuna löytyy aina älypuhelin. Tätä havaintoa tukee esimerkiksi teoriaosiossa käsitelty haaveilun yhteys tylsyyteen (Smith, 1981) ja haaveilun positiivinen yhteys luovuuteen (Baird ym., 2012). Tylsyydelle ja ajatustyölle pitäisi siis antaa enemmän aikaa, jotta luovuutta pääsisi

syntymään. Luovuuteen koettiin myös vaikuttavan sen, ettei älypuhelimien takia tylsyyteen tarvinnut enää keksiä itse ratkaisua. Myös älypuhelimien tylsyysskäytön helppous nähtiin esteeksi sille, ettei muunlaista tekemistä lähdetty keksimään ja tätä kautta luovuutta päästy hyödyntämään. Tylsyysskäyttö saattoi siis nostaa kynnystä muuhun tekemiseen.

Enemmistö näki myös älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttavan heidän tunteeseensa käytettävissä olevasta vapaa-ajasta. Havainnot tähän liittyen olivat samankaltaisia kuin Allabyn ja Shannoin (2020) tutkimuksessa, eli tunne käytettävissä olevasta vapaa-ajasta väheni älypuhelimien käytön takia. Tylsyysskäytön takia älypuhelimeen käytetty aika koettiin pääosin hukatuksi ajaksi, mutta käytön hetkellä sitä ei välttämättä koettu niin. Tylsässä hetkessä älypuhelimien käyttäminen saattoi johtaa arvioitua pidempiin käyttöaikoihin, mutta koska se samalla lievitti tylsyyttä, ei ajan hukkaamiseen välttämättä havahduttu kuin vasta jälkeenpäin. Lisäksi tylsyysskäytön myötä ajantajun koettiin hämärtyvän, jolloin johonkin muuhun tylsyyttä lievittävään toimintaan käytettävissä oleva aika saatiin aliarvioida. Havainnot ajantajun hämärtymisestä liittyvät johdannossa esitettyihin Leungin (2020) ja Csikszentmihalyin (2000) tutkimuksiin. Leung (2020) havaitsi älypuhelimien käyttämisen tylsistyneenä johtavan flowtilaan ja vastaavasti Csikszentmihalyin (2000) on havainnut flowtilalle tyypillisenä piirteenä ajantajun katoamisen.

Viimeisenä käsiteltiin vaikutuksia ajatustyöhön. Enemmistö haastateltavista koki älypuhelimien tylsyysskäytön vaikuttavan negatiivisesti heidän ajatustyöhönsä. Tylsyysskäytön nähtiin (samaan tapaan kuin luovuuden suhteen) estävän tilanteita, joissa ajatustyötä olisi mahdollista tehdä. Tylsyyttä tulisi siis sietää, jotta ajatustyöhön olisi mahdollisuuksia. Toisaalta ongelmia ajatustyölle aiheutti myös älypuhelimien oletusarvoisuus tylsyyden lievityksessä. Toisin sanoen, jos tylsässä hetkessä ottaa aina käyttöön älypuhelimien, ei aikaa tai mahdollisuuksia tällöin jää ajatustyölle. Lisäksi myös älypuhelimien helppous tylsyyden lievityksessä vaikutti siihen, tehdäänkö ajatustyötä vai ei. Tylsässä hetkessä on helpompaa lievittää tylsyyttään älypuhelimella, kuin alkaa tehdä ajatustyötä.

Yleisesti tässä tutkielmassa havaitut vaikutukset tukevat Wadley'n ym. (2020) ajatuksia siitä, miten älypuhelimien käyttäminen tunteiden säätelyssä voi lyhytaikaisista hyödyistä huolimatta johtaa pitkän aikavälin haittoihin. Tämän tutkielman tapauksessa tylsyyden tunteen lievittäminen voidaan nähdä lyhytaikaisena hyötynä, joka voi johtaa pitkän aikavälin haittoihin – esimerkiksi luovuuden tai ajatustyön kärsimisen seurauksena.

7.2 Kontribuutiot tutkimuksen ja käytännön kannalta

Älypuhelimien rooli ihmisten vapaa-ajassa on kasvanut vuosia, eikä kasvulle toistaiseksi näy loppua. Samalla ovat mullistuneet myös mahdollisuutemme käsitellä tylsyyttä. Vapaa-ajalla viihtyminen on helpompaa kuin koskaan ennen: älypuhelin osaa tarjota meille juuri sitä mitä haluamme nähdä, juuri silloin, kun sitä haluamme. Toisaalta myös tekemisen puutteeseen löytyy vastaus

muutamassa sekunnissa: mitä jos kurottaisin taskuun ja katsoisin muutaman videon tai tarkistaisin, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu. Tällainen kehitys herättää väistämättä kysymyksiä siitä, mikä on tylsyyden rooli nyky-yhteiskunnassa. Onko tylsyys vain tarpeeton jäännös vanhoilta ajoilta, onko tylsyydelle enää tilaa? Ensimmäiseen tiedämme teorialukujen pohjalta vastauksen, mutta jälkimmäiseen tämä tutkielma tarjosi uusia näkökulmia.

Tutkimuksen kannalta tällä tutkielmalla on kolme oleellista kontribuutiota. Ensinnäkin, tutkielma laajentaa tylsyysskäytön tutkimuksen koskemaan nyt myös aikuisia älypuhelimien käyttäjiä. Toiseksi, tutkielma tarjoaa uutta tietoa älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksista. Tähän liittyvät esimerkiksi havainnot ja kokemukset älypuhelimien oletusarvoisuudesta tylsyyttä lievittävänä välineenä ja myös yksilöiden kokemukset omasta tylsyydensietokyvystään ja sen kehittymisestä. Lisäksi tutkielma tarjoaa älypuhelimien tylsyysskäytölle syitä, jotka osittain selittävät em. kokemuksia. Toisaalta myös havainnot tylsyyden tunteen negatiivisesta assosioitumisesta pääosin älypuhelimien tylsyysskäyttöön kuvaavat osaltaan tylsyyden tunteeseen suhtautumisen kehittymistä (peilaten esim. Harris, 2000; Martin ym., 2006). Kolmanneksi, poiketen aiemmasta kirjallisuudesta tutkielma tarkastelee myös älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksia ja peilaa niitä älypuhelimien tylsyysskäytön kokemuksiin ja tylsyyden koettuihin hyötyihin. Esimerkiksi kokemukset älypuhelimien oletusarvoisuudesta ja käytön helppoudesta liittyivät tylsyydensietokykyyn ja myös siihen, miten tylsyysskäyttö vaikuttaa luovuuteen tai ajatustyöhön. Täten tutkielma tarjoaa uutta tietoa yksilöiden kokemista älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksista ja mahdollisista syistä vaikutusten taustalla.

Tutkielman käytännön kontribuutio puolestaan syntyy sen auttaessa yksilöitä havainnoimaan älypuhelimien ja tylsyyden suhdetta omassa elämässään, mutta myös tunnistamaan mahdollisia tylsyyden hyötyjä ja älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksia. Kuten jo aiemmin mainittu Shi ym. (2023) havaitsi, älypuhelimella tapahtuva tunteiden säätely ei aina ole käyttäjälle ilmeistä. Myös tämän tutkielman haastateltavien keskuudessa aiheesta keskustelu sai heidät pohtimaan asioita uudesta näkökulmasta. Osalle haastateltavista kysymykset herättivät siihen, ettei esimerkiksi muita vaihtoehtoja tylsyyteen ollut pitkään aikaan miettinyt. Täten tylsyysskäyttöön liittyvän tiedon ja tietoisuuden kasvattamisella voidaan ajatella olevan yhteiskunnallisesti positiivisia vaikutuksia.

7.3 Rajoitukset ja ehdotukset jatkotutkimukselle

Yksi tutkielman rajoituksista liittyy vaikutusten tulkintaan. Vaikutuksia tarkastellessa on hyvä muistaa se, että älypuhelimien tylsyysskäyttö ei tapahdu tyhjiössä. Älypuhelimien käyttöä motivoi myös muut tekijät tylsyyden lisäksi. Tästä syystä on mahdotonta tehdä selviä rajauksia sen suhteen, mitkä vaikutukset johtuvat yksin tylsyysskäytöstä ja mitkä muusta älypuhelimien käytöstä, mutta toisaalta se ei ollut myöskään tämän tutkielman tarkoitus. Tutkielman tarkoituksena on laajentaa tutkimuskirjallisuutta siitä, miten yksilöt

kokevat älypuhelimien tylsyysskäytön ja millaisia vaikutuksia sillä koetaan olevan. Vaikka selviä rajauksia on hankalaa tehdä, ei yksilöiden kokemuksia tule myöskään aliarvioida. Sillä miten asiat koetaan, on merkitystä. Tuloksia arvioidessa pitää kuitenkin muistaa, että henkilökohtaisia kokemuksia ei voida yleistää koskemaan isompaa populaatiota. Tämän lisäksi tulosten oikeellisuuteen ja virhetekijöihin vaikuttaa myös tutkielman tekijän kokemus tieteellisestä tutkimuksesta. Vaikka tutkielma on pyritty toteuttamaan laadukkaasti ja tieteellisiä käytäntöjä noudattaen, on tutkielman tekijän kokemus luotettavuuteen vaikuttava tekijä. Lisäksi aineiston laajuus rajoittaa tutkimuksen tulosten luotettavuutta ja toisaalta myös niiden moninaisuutta.

Tulevaisuudessa tämän tutkielman tietoja voidaan hyödyntää pohjana aihepiiriä koskevalle lisätutkimukselle, esimerkiksi juuri tylsyysskäytön vaikutuksista. Lisäksi tietoja tylsyysskäytön vaikutuksista voidaan yhdistellä älypuhelimien vaikutuksia koskevan tutkimustiedon tai tulevaisuuden tutkimuksen kanssa. Allaby ja Shannonin (2020) tutkimus tylsyysskäytöstä keskittyi nuoriin ja tämä tutkimus puolestaan tarkasteli aikuisia, joten tutkimusta voitaisiin jatkossa tehdä esimerkiksi älypuhelimien tylsyysskäytön vaikutuksista lapsiin. Tällainen tutkimus voitaisiin toteuttaa myös pidemmällä aikavälillä, jolloin päästäisiin tarkastelemaan esimerkiksi tylsyysskäytön vaikutuksia lasten luovuuteen ja sen kehittymiseen. Toisaalta tylsyysskäytön tarkastelua voitaisiin laajentaa myös työelämään, esimerkiksi asiantuntijatyötä tekeviin yksilöihin. Tällöin voitaisiin tutkia sitä, miten älypuhelimien tylsyysskäyttö työpaikalla vaikuttaa työssä suoriutumiseen (nyt kun tiedämme jo osittain millaisia vaikutuksia tylsyysskäytöllä on esimerkiksi ajatustyöhön ja luovuuteen). Myös tämä tarkastelu voitaisiin suorittaa pidemmällä aikavälillä, jolloin olisi mahdollista havaita johtaako älypuhelimien tylsyysskäyttö lopulta pitkän aikavälin haittoihin.

7.4 Lopuksi

Tässä vaiheessa lienee selvää se, että tylsyyss on murroksessa. Älypuhelimien tylsyysskäyttöön soveltuvat ominaisuudet ovat tehneet siitä oletusarvoisen valinnan tylsyyden lievittämiseen. Ominaisuudet ovat toisaalta myös nostaneet standardeja sille, minkä parissa viihdymme. Jos asiat älypuhelimien ulkopuolella tuntuvat tylsemmiltä emmekä samalla siedä tylsyyttä kuten ennen, on älypuhelin yhä useammin valintamme tylsyyden lievittämiseen. Oletusarvoisuus puolestaan voi johtaa siihen, että tylsyyden hyötyjä, kuten luovuutta, ajatustyötä tai motivaatiota ei päästä hyödyntämään täysimääräisesti. Osittain syy on siinä, että tylsyyttä ei tarvitse enää sietää - siitä päästään eroon nopeasti, helposti ja vaivattomasti. Toisaalta oletusarvoisuus voi myös estää meitä keksimästä toisenlaista ulospääsyä tylsyyteen älypuhelimien sijaan.

Tylsyyden meille tarjoamat hyödyt ovat laajalti tutkittuja tosiasioita. Tämä tutkielma puolestaan laajensi ymmärrystä älypuhelimien tylsyysskäytöstä ja sen vaikutuksista. Tutkielman pohjalta tärkeä kysymys liittyykin siihen, millaisia

vaikutuksia tylsyyden katoamisella tai tavallamme suhtautua tylsyyteen on yhteiskuntaamme pitkällä aikavälillä. Mikäli siedämme entistä huonommin tylsyyttä samalla kun luovuutemme köyhtyy, emme jäsenetele ajatuksiamme, emmekä tee sitä mitä todella haluamme, mistä kaikesta jääme paitsi, mitä kaikkea jää tekemättä? Niin meille yksilöille kuin yhteiskunnallekin hyödylliset arkiset asiat, kuten työnteko, opiskelu tai harrastustoiminta, saattavat joskus tylsistyttää. Tylsyyden ollessa aina osa elämäämme, olisi sen kanssa hyödyllistä oppia elämään. Myös ilman älypuhelinta.

LÄHTEET

- Allaby, M., & Shannon, C. S. (2020). "I just want to keep in touch": Adolescents' experiences with leisure-related smartphone use. *Journal of Leisure Research*, 51(3), 245–263. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1672506>
- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117–1122. <https://doi.org/10.1177/09567976124446024>
- Bench, S., & Lench, H. (2013). On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Boyd, D.M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bulut, Z. A., & Doğan, O. (2017). The ABCD typology: Profile and motivations of Turkish social network sites users. *Computers in Human Behavior*, 67, 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.021>
- Casale, S., Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2022). A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 134, 107302. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107302>
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *FLOW: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row
- Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The Experience of Boredom: The Role of the Self-Perception of Attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 315–320
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

- De-Sola, J., Talledo, H., Rubio, G., & de Fonseca, F. R. (2017). Development of a Mobile Phone Addiction Craving Scale and Its Validation in a Spanish Adult Population. *Frontiers in Psychiatry, 8*, 90. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00090>
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science, 7*(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to Boredom Mediates Relationships Between Problematic Smartphone Use With Depression and Anxiety Severity. *Social Science Computer Review, 36*(6), 707–720.
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology, 5*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>
- Eskola, J., Suoranta J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino
- Feng, J., & Yu, K. (2020). Moore's law and price trends of digital products: The case of smartphones. *Economics of Innovation and New Technology, 29*(4), 349–368. <https://doi.org/10.1080/10438599.2019.1628509>
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 36*(6), 717–732. doi:[10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x](https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x)
- Frankel, R. M., & Devers, K. J. (2000a). Study Design in Qualitative Research-1: Developing Questions and Assessing Resource Needs. *Education for Health: Change in Learning & Practice, 13*(2), 251–261. <https://doi.org/10.1080/13576280050074534>
- Galletta, A. (2013). *Mastering the semi-structured interview and beyond: From research design to analysis and publication*. NYU press.
- Griffioen, N., Scholten, H., Lichtwarck-Aschoff, A., van Rooij, M., & Granic, I. (2021). Everyone does it – differently: A window into emerging adults'

- smartphone use. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 177.
<https://doi.org/10.1057/s41599-021-00863-1>
- Harris, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom Proneness and Boredom1. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576–598.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>
- Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J., & Joiner, R. (2014). Constantly connected – The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, 267–272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.006>
- Heitmayer, M., & Lahlou, S. (2021). Why are smartphones disruptive? An empirical study of smartphone use in real-life contexts. *Computers in Human Behavior*, 116, 106637. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106637>
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology*, 76(2), 235–240. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01947.x>
- Hirsijärvi, S., Hurme, H. (2022) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus
- Hämäläinen, A., Salo, M., & Pirkkalainen, H. (2022) "One More, One More... You Get Stuck" – The Role of Craving in Smartphone-Related Technostress". *ECIS 2022 Research Papers*. 27.
https://aisel.aisnet.org/ecis2022_rp/27
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- Jiang, Q., & Li, Y. (2018). Factors affecting smartphone dependency among the young in China. *Asian Journal of Communication*, 28(5), 508–525.
<https://doi.org/10.1080/01292986.2018.1431296>
- Jung, Y. (2014). What a smartphone is to me: Understanding user values in using smartphones: User-value perspective on a smartphone. *Information Systems Journal*, 24(4), 299–321. <https://doi.org/10.1111/isj.12031>
- Kil, N., Kim, J., Park, J., & Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among U.S. college students: Are they interrelated? *Leisure Studies*, 40(6), 779–792.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1931414>
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. Sage Publications, Thousand Oaks.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani, K., Gweon, G., Chung, K.-M., & Song, J. (2014). Hooked on smartphones: An exploratory study on smartphone overuse among college students. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2327–2336. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557366>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Li, J. (2017). Motivations and Experiential Outcomes Associated with Leisure Time Cell Phone Use: Results from Two Independent Studies. *Leisure Sciences*, 39(2), 144–162. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1160807>
- Leung, L. (2020). Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time. *Computers in Human Behavior*, 103, 130–139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.030>
- Lin, Y.-H., Lin, Y.-C., Lee, Y.-H., Lin, P.-H., Lin, S.-H., Chang, L.-R., Tseng, H.-W., Yen, L.-Y., Yang, C. C. H., & Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003>
- Lukoff, K., Yu, C., Kientz, J., & Hiniker, A. (2018). What Makes Smartphone Use Meaningful or Meaningless? *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(1), 1–26. <https://doi.org/10.1145/3191754>
- Mann, S., & Cadman, R. (2014). Does Being Bored Make Us More Creative? *Creativity Research Journal*, 26(2), 165–173. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193–211. <https://doi.org/10.1191/1478088706qrp066oa>
- Myers, M. D., & Newman, M. (2007). The qualitative interview in IS research: Examining the craft. *Information and Organization*, 17(1), 2–26. <https://doi.org/10.1016/j.infoandorg.2006.11.001>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3rd edition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Puusa, A., Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350–361.
<https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- Rubin, A. M. (1983). Television uses and gratifications: The interactions of viewing patterns and motivations. *Journal of Broadcasting*, 27(1), 37–51.
<https://doi.org/10.1080/08838158309386471>
- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., & Wadley, G. (2023). “Instant Happiness”: Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102958.
<https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102958>
- Smith, R. (1981) Boredom: A review. *Human factors*, 23(3), 329-340.
- Stake, R. E. (2010). *Qualitative research: Studying how things work*. Guilford Press.
- Statista (2023, 30. maaliskuuta). Number of smartphone mobile network subscriptions worldwide from 2016 to 2022, with forecasts from 2023 to 2028. Haettu 22.4.2023 osoitteesta
<https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79(1), 173–183.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- SVT (2021, 30. marraskuuta). Käytössä älypuhelin ja internetin käyttö televisiolla 2021, %-osuus väestöstä. Haettu 22.4.2023 osoitteesta
https://stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_013_fi.html
- Tan, W. K., & Lu, K.-J. (2020). Smartphone use and travel companions’ relationship. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 33(4), 1088–1103.
<https://doi.org/10.1108/APJML-01-2020-0024>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412–418.
<https://doi.org/10.1177/0963721420920592>
- Wegmann, E., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts

with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PLOS ONE*, 13(4), e0195742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>

Westgate, E. C., & Steidle, B. (2020). Lost by definition: Why boredom matters for psychology and society. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11). <https://doi.org/10.1111/spc3.12562>

Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress-strain-outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869-887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>

Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

Haastattelun aloitus

- Haastattelijan esittely
- Haastateltavan esittely (ikä, ammatti)
- Hyväksyntä tallennukseen
- Haastattelutilanteen avaaminen ja mahdolliset esiin nousevat kysymykset

Älypuhelin ja vapaa-aika

- Mitä yleensä teet vapaa-ajallasi?
- Kuinka paljon käytät älypuhelinia vapaa-ajalla?
- Mihin käytät älypuhelinia yleensä?
- Kuinka usein sinulla on tylsää vapaa-ajallasi?
- Miten koet sietäväsi tylsyyttä?

Tylsyyden lievittäminen älypuhelimella

- Jos sinulla ei olisi älypuhelinia, miten lievittäisit tylsyyttä?
- Miksi käytät älypuhelinia tylsyyden lievittämiseen?
- Miten käytät älypuhelinia tylsyyden lievittämiseen? Kuvaile tilannetta jossa olet toiminut niin.
- Käytätkö älypuhelinia tylsyyden lievittämiseen esimerkiksi silloin, jos teet jo jotain muuta vapaa-ajan toimintaa? (kuten katsot elokuvaa joka tuntuu tylsältä tms.)

Tylsyyden lievittämisen kokemukset

- Koetko älypuhelimien käyttämisen tylsyyden lieventämiseen todella lieventävän tylsyyttä?
- Koetko tylsyydestä olevan jotain hyötyä? Entäpä haittoja?
- Onko älypuhelimien käyttö tylsyyden lievittämiseksi vaikuttanut mainitsemissi hyötyihin / haittoihin?
- Koetko että älypuhelimien käytöllä tylsyyden lievittämiseksi on ollut vaikutuksia esimerkiksi luovuuteen / sosiaalisiin suhteisiin / pohdiskeluun / rentoutumiseen? Jos on niin millaisia?
- Vaikuttaako älypuhelimien käyttö tylsyyden lievittämiseksi tunteeseen käytettävissä olevasta vapaa-ajasta? Jos kyllä niin miten?
- Onko älypuhelin tarjonnut sinulle positiivisia kokemuksia mitä tulee tylsyyden lievittämiseen?
- Onko jotain muita vaikutuksia joita koet älypuhelimien käytöllä tylsyyden lievittämiseksi olevan?
- Onko älypuhelimella tapahtuva tylsyyden lievittäminen vähentänyt esimerkiksi kykyä keskittyä muihin aktiviteetteihin?

- Miltä sinusta tuntuu, kun olet käyttänyt älypuhelinta lieventämään tylsyyttä? Onko kokemus määriteltävissä negatiiviseksi tai positiiviseksi?
- Onko älypuhelimella ollut vaikutusta tylsyydensietokykyysi? Jos on niin millaisia?
- Älypuhelimien käyttöaika tylsyyden lievittämiseen?
- Onko älypuhelin sinulle oletusarvoinen valinta tylsyyden lievittämiseen?
- Onko jotain pidempiaikaisia tai lyhytaikaisia vaikutuksia joita koet älypuhelimella tapahtuvalla tylsyyden lievittämisellä sinuun olevan?

Haastattelun lopetus

- Jatkotoimenpiteet (mahdollinen uusi yhteydenotto mikäli vastauksista herää kysymyksiä)
- Palaute ja kiitokset