

Mari-Anna Majaneva

**ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÖ JA RATKAISUT  
ARJEN DIGITAALISESSA TUNNESÄÄTELYSSÄ**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA  
2023

# TIIVISTELMÄ

Majaneva, Mari-Anna

Älypuhelimien käyttö ja ratkaisut arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2023, 84 s.

Kognitiotiede, pro gradu -tutkielma

Ohjaaja: Silvennoinen, Johanna

Jokainen ihminen säätelee päivittäin tunteitaan tiedostaen tai tiedostamattaan. Tutkimustietoa tunnesäätelystä on kertynyt runsaasti ja monialaisesti. Myös teknologian käytöstä on tullut arkista suurelle osalle ihmisiä ja teknologian vaikutuksia tunteisiin on tutkittu laajalti. Tunnesäätelyä teknologian avulla on kuitenkin havahduttu tutkimaan vasta hiljattain. On havaittu, että ihmiset käyttävät digitaalisia teknologioita, kuten älypuhelimia, säädelläkseen tunteitaan arjessaan.

Tutkimustietoa on jo karttunut hieman siitä, miten digitaalista tunnesäätelyä toteutetaan. Vielä ei kuitenkaan ole käsitystä käyttäjien valitsemien teknologiaratkaisujen yhteydestä tunnesäätelyn toteutumiseen tai niiden hyödyistä tai haitoista. Tämän tutkielman avulla pyrittiin kartoittamaan ja tunnistamaan niitä älypuhelimien ratkaisuja, joita käyttäjät arjessaan hyödyntävät tunteidensa säätelyyn, sekä ymmärtämään, mistä syistä käyttäjät valitsevat tietyt älypuhelimien ratkaisut arkisen digitaalisen tunnesäätelynsä tueksi. Tässä yhteydessä ratkaisuille tarkoitettiin sovelluksia, verkkosivustoja ja älypuhelimien ominaisuuksia.

Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin. Aineisto kerättiin anonymisti vastattavalla verkkokyselyllä, joka sisälsi pääasiassa avoimia kysymyksiä. Kerätty aineisto koostui 27 henkilön vastauksista. Aineisto analysoitiin laadulliseen sisällönanalyysiin lukeutuvan teemoittelun keinoin.

Digitaalisen tunnesäätelyn toteuttamista koskevat tulokset olivat linjassa sekä tunnesäätelyn että digitaalisen tunnesäätelyn nykyisen tutkimustiedon kanssa, ja vahvistivat olettamuksia tunnesäätelyn joustavuudesta. Digitaaliseen tunnesäätelyyn käytettyjen älypuhelimien ratkaisuista oli havaittavissa, että tapa käyttää älypuhelimia tunnesäätelyyn liittyi ratkaisun valintaan. Tässä aineistossa ratkaisujen koettuja hyötyjä tai haittoja ei voitu yhdistää yhtä selkeästi älypuhelimien käyttötapaan tai tiettyihin ratkaisuihin. Ratkaisujen koetuissa hyödyissä ja haitoissa ilmeni kuitenkin toistuvia teemoja. Älypuhelimien ratkaisuista tunnesäätelyn kannalta hyödyllisiksi koetuissa tekijöissä korostuivat etenkin sisällön käyttökelpoisuus ja valinnanvara. Haitallisiksi arvioiduista tekijöistä huomattavimmin nousi uuden tunnesäätelytarpeen teema. Vastaa-ajien hyödyntämät ratkaisut eivät olleet suunniteltu ensisijaisesti tunnesäätelykäyttöön. Lisätutkimusta tarvitaankin, jotta teknologioiden suunnittelussa voitaisiin tiedostaa ratkaisujen vaikutukset käyttäjien tunnesäätelyyn.

Asiasanat: tunnesäätely, digitaalinen tunnesäätely, älypuhelin

## ABSTRACT

Majaneva, Mari-Anna

The Use and Solutions of Smart Phones for Digital Emotion Regulation in  
Everyday Life

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2023, 84 pp.

Cognitive Science, Master's Thesis

Supervisor: Silvennoinen, Johanna

On a daily basis everyone regulates their emotions, and many use technologies. There is vast research concerning both emotion regulation and the effects of technology on emotions. There is only a little research on how digital technologies are used for regulating emotions and even less on the technologies used for this digital emotion regulation. The aim of this thesis was to survey and identify smartphone solutions, such as applications, websites and smartphone features, that people use in everyday digital emotion regulation. Also, this thesis aimed to understand reasons for choosing particular smartphone solutions to support the emotion regulation of users.

The research was conducted using qualitative methods. Data was collected using an anonymous online survey which consisted mostly of open-ended questions. The collected data consisted of the answers of 27 people. Qualitative content analysis was used for analysing the data.

The results concerning the implementation of emotion regulation by using smartphones supported existing research knowledge on digital and non-digital emotion regulation and confirmed the flexibility of emotion regulation. The results concerning the smartphone solutions indicated that the ways people used their smartphones were associated with the choices of solutions. The perceived advantages or disadvantages of the solutions weren't clearly connected with the ways to use smartphones for emotion regulation but there were recurring themes in both. The smartphone solutions mentioned weren't primarily designed for emotion regulation purposes. Further research would help technology designers to become aware of the effects of the design choices to the emotion regulation of the users.

Keywords: emotion regulation, digital emotion regulation, smartphone

## KUVIOT

KUVIO 1 Tunnesäätelyn prosessimalli McRae ja Gross (2020) kuvaamana.....	15
KUVIO 2 Tunnesäätelyn motiivien taksonomia (Tamir, 2016).....	19
KUVIO 3 Tunnesäätelystrategioiden luokittelu Koolea (2009) mukailleen.....	22
KUVIO 4 Vastaajien omista huomioista muodostettujen teemojen ja valmiiden väittämien suhteet toisiinsa aineistossa. ....	52
KUVIO 5 Ratkaisujen teemojen sijoittuminen ja painottuminen eri väitteiden välillä .....	56
KUVIO 6 Digitaalista tunnesäätelyä hyödyttävien älypuhelimien ratkaisujen teemat aineiston eri näkökulmista. ....	58
KUVIO 7 Digitaalista tunnesäätelyä haittaavien älypuhelimien ratkaisujen teemat aineiston eri näkökulmista. ....	61

## TAULUKOT

TAULUKKO 1 Vastaajien omista huomioista havaitut teemat liittyen älypuhelimien käyttöön tunnetiloihinsa vaikuttamisessa sekä niitä koskevien mainintojen määrä aineistossa.....	45
TAULUKKO 2 Kyselyssä listatut väittämät kokonaisuudessaan sekä väittämän valinneiden vastaajien lukumäärät aineistossa.....	47
TAULUKKO 3 Älypuhelimien ratkaisujen teemat ja niiden painottuminen eri väittämien välillä .....	53

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIOT JA TAULUKOT

1	JOHDANTO.....	7
2	KESKEISET KÄSITTEET .....	10
	2.1 Tunteita kuvaavat käsitteet .....	10
	2.2 Tunteiden säätelyä kuvaavat käsitteet .....	12
3	TUNNESÄÄTELY .....	14
	3.1 Tunnesäätelyn prosessimalli .....	15
	3.1.1 Tunnesäätelyn prosessimallin kritiikki ja haasteet .....	17
	3.2 Tunnesäätelyn motiivien taksonomia.....	18
	3.2.1 Tunnesäätelyn motiivien taksonomian kritiikki ja haasteet .....	21
	3.3 Tunnesäätelystrategioiden luokittelu .....	22
	3.3.1 Tunnesäätelystrategioiden luokittelun kritiikki ja haasteet.....	24
	3.4 Tunnesäätelyn kognitiivinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus .....	25
	3.4.1 Kognitiivinen ulottuvuus.....	25
	3.4.2 Fyysinen ulottuvuus .....	26
	3.4.3 Sosiaalinen ulottuvuus .....	27
4	DIGITAALINEN TUNNESÄÄTELY .....	29
	4.1 Digitaalinen tunnesäätely arjessa .....	30
	4.2 Arjen digitaalinen tunnesäätely ja teknologiasuunnittelu.....	32
5	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	35
	5.1 Metodologia.....	35
	5.2 Tutkimusasetelma.....	37
	5.3 Aineistonkeruumenetelmä .....	38
	5.3.1 Kysely.....	38
	5.3.2 Aineiston kerääminen.....	40
	5.4 Aineiston analyysimenetelmä.....	41
	5.4.1 Aineiston kuvaus.....	41
	5.4.2 Aineiston analyysi.....	42
6	TULOKSET.....	44
	6.1 Miten älypuhelimien ratkaisuja käytetään tunnesäätelyn apuna? .....	44
	6.1.1 Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyssä vastaajien omien huomioiden mukaan.....	45
	6.1.2 Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyssä väittämien perusteella .....	47
	6.1.3 Synteesi älypuhelimien käytöstä arjen tunnesäätelyyn.....	51

6.2	Minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja hyödynnetään tunnesäätelyn tukena? .....	52
6.3	Minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan hyödyllisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä? .....	57
6.4	Minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan haitallisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä? .....	61
7	POHDINTA .....	64
7.1	Tutkimukselle asetettu ongelma, kysymykset, tavoite ja oletus .....	64
7.2	Tunnesäätelyn toteutuminen .....	66
7.3	Älypuhelimien ratkaisut tunnesäätelyssä .....	69
7.4	Tutkimuksen luotettavuus .....	72
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	74
	LÄHTEET .....	75
	LIITE 1 WEBROPOL-KYSELY .....	81

# 1 JOHDANTO

Tunteiden kokeminen käsittää ison osan ihmisenä olemisesta. Trampe, Quoidbach ja Taquet (2015) havaitsivat tutkimuksessaan, että 90 % ajasta ihmiset tuntevat yhtä tai useampaa tunnetta ja ajoittain positiiviseksi ja negatiiviseksi koettuja tunteita yhtäaikaaisesti. Tunnekokemukset ohjaavat ajattelua sekä toimintaa yleisesti ja vaikuttavat myös tiettyihin kognitiivisiin toimintoihin, kuten tarkkaavuuteen, muistiin, arviointiin, päättelyyn ja päätöksentekoon (Smith & Lane, 2015; Trampe ym., 2015). Toisinaan tunteet voivat olla tilanteeseen nähden sopimattomia tai haitallisia, ja ihmiset säätelevätkin rutiininomaisesti tunteitaan pystyäkseen käyttäytymään toisten kanssa tilanteenmukaisesti, toimimaan tehokkaammin töissä tai vain tunteakseen olonsa paremmaksi (Wadley, Smith, Koval & Gross, 2020). Tutkijoiden Morawetz ym. (2020) mukaan toimivalla tunnesäätelyllä on todettu positiivinen yhteys muiden muassa yleiseen hyvinvointiin sekä henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Se tukee myös työtehtävistä suoriutumisesta sekä ammatillisia ja henkilökohtaisia ihmissuhteita (Morawetz ym., 2020).

Ihmisen ja teknologian välisen vuorovaikutuksen nykytutkimus nojaa havaintoihin siitä, että teknologialla voidaan vaikuttaa käyttäjän tunteisiin, tunteilla on keskeinen rooli käyttäjäkokemuksessa ja suunnittelu voi kohdistua tunnekokemusten luomiseen (Brave & Nass, 2007; McCarthy & Wright, 2004; Wadley ym., 2022). Nämä perustukset muodostavat yhteisen tekijän useille sovellusalueille esimerkiksi pyrittäessä tukemaan toivotunlaisia tunnekokemuksia digitaalisiin palveluihin ja tuotteisiin liittyen, kehitettäessä tunne-elämän hyvinvoinnin interventioita tai suunniteltaessa käyttäjien tunteita tunnustavia teknologioita (Pablos ym., 2015; Triberti ym., 2017; Wadley ym., 2022).

Tutkijat ovat vasta hiljattain kuitenkin havahtuneet huomioon, että ihmiset jo nyt käyttävät spontaanisti digitaalisia teknologioita, kuten älypuhelimiaan, tunnetilojensa muuttamiseksi (Wadley ym., 2020). Käyttäjät eivät siis ainoastaan altistu teknologisen väylän kautta tunteiden viriämiselle, vaan he oma-aloitteisesti soveltavat olemassa olevia ratkaisuja tunteidensa muokkaamiseen. Siten ihmisen ja teknologian välisessä vuorovaikutuksessa olisi tärkeää tutkia käyttäjiä paitsi tunteiden kokijoina myös tunteiden säätelijöinä. Sen rinnalla, että tutkitaan tunteita herättäviä tekijöitä teknologioissa, on syytä tarkastella niitäkin tekijöitä,

jotka vaikuttavat tunteiden säätelyyn digitaalisilla alustoilla. Koska digitaalisiin teknologioihin turvaudutaan arkisen tunnesäätelyn apuna (Smith ym., 2022; Wadley ym., 2020), on oletettavaa, että jotkin teknologioissa olevista tekijöistä koetaan hyödylliseksi tässä tehtävässä. Jos näitä tekijöitä olisi mahdollista tietoisesti suunnitella teknologiaan, voitaisiin käyttäjiä sekä käyttäjyhteisöjä tukea tunnesäätelyssään suoraan, mutta myös epäsuorasti esimerkiksi kognitiivisia resursseja vaativissa tehtävissä. On myös mahdollista, että tunnesäätely ja siihen vaikuttavat tekijät ovat digitaalisessa ympäristössä erilaisia kuin muualla. Digitaalista tunnesäätelyä ilmiönä tulisikin ymmärtää paremmin, koska teknologian käytön laajuuden ja monipuolisuuden vuoksi ilmiö vaikuttaa suurella mittakaavassa ja siihen sisältyvät toiminnot ovat uusia (Wadley ym., 2020).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on kartoittaa ja tunnistaa sellaisia älypuhelimien ratkaisuja, joita käyttäjät hyödyntävät säädellessään tunteitaan arkielämässä. Tutkimusongelma on: Mistä syistä käyttäjät valitsevat tietyt älypuhelimien ratkaisut digitaalisen tunnesäätelyn tueksi arjessaan?

Tutkimusongelman perusteella on asetettu seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten älypuhelimien ratkaisuja käytetään tunnesäätelyn apuna?
2. Minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja hyödynnetään tunnesäätelyn tukena?
3. Minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan hyödyllisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä?
4. Minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan haitallisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä?

Tutkimusoletuksena on, että käyttäjien arjen tunnesäätelyyn hyödyntämissä älypuhelimien ratkaisuisissa on yhteneväisyyksiä.

Digitaalisten teknologioiden hyödyntämisestä on tehty tutkimuksia ja kirjallisuuskatsauksia esimerkiksi tunnesäätelyn harjoitteluun tai tunnesäätelyinterventioihin (Bettis ym., 2022; Slovak ym., 2022) tai todella rajatuissa konteksteissa, muiden muassa musiikin kuuntelun tai videopelien pelaamisen yhteydessä (Randall & Rickard, 2017; Rozgonjuk & Elhai, 2021; Tag ym. 2022 ;Villani ym., 2018). Kuitenkin arjessa tapahtuvasta digitaalisesta tunnesäätelystä on tämän pro gradu -tutkielman kirjoitusvaiheessa julkaistu vasta kaksi artikkelia, joista Wadley ym. (2020) työ käsitteli aihetta ilmiönä yleisesti, ja Smith ym. (2022) tutkimuksessa kartoitettiin laadullisesti osallistujien tapoja käyttää erilaisia teknologioita päivittäisessä tunnesäätelyssään. Tässä tutkimuksessa teknologiat rajataan älypuhelmiin, mutta tutkimuskohteeksi on lisätty kokemukset älypuhelimien ratkaisuisista. Koska arjen digitaalista tunnesäätelyä on tutkittu vähän, tämän tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä tunnesäätelyä yleisellä tasolla kuvaavalla tutkimuksella sekä tutkijoiden Wadley ym. (2020) ja Smith ym. (2022) artikkeleilla on suuri painoarvo.

Tarkastelun kohteeksi rajattiin älypuhelimien käyttö kahdesta syystä. Ensinnäkin se on suurella osalla ihmisistä päivittäisessä käytössä. Toiseksi tunnesäätely arjessa voi toteutua tiedostamatta (Naragon-Gainey ym., 2017). Tällöin



pelkkä toiminnastaan tietoisesti tuleminen voi vaatia vastaajalta kognitiivisia resursseja. Siten tilanteiden rajaaminen älypuhelimien käyttöön tunnesäätelyssä voi auttaa vastaajia suuntaamaan huomionsa konkreettisiin, arkisiin tilanteisiin, ja helpottaa vastaajalle oman toiminnan pohtimista.

Älypuhelimien ratkaisuille viitataan tässä tutkimuksessa sovelluksiin, verkosivustoihin sekä älypuhelimien ominaisuuksiin. Ominaisuudet puolestaan voivat liittyä esimerkiksi älypuhelimien helppoon kuljetettavuuteen tai mahdollisuuteen käyttää sen avulla internetiä paikasta riippumatta. Älypuhelimien ratkaisuja tarkastellaan laajalla näkökulmalla, koska tutkimusta juuri älypuhelimien ratkaisuista arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä ei ole, eikä siten tutkimusten perusteella voida tehdä rajauksia erilaisten älypuhelimien ratkaisujen tai ominaisuuksien välillä. Tämän tutkimuksen avulla pyritäänkin kartoittamaan käyttäjien kokemuksia käyttämistään teknologisista ratkaisuista arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetään avoimiin kysymyksiin perustuvaa Webropol-kyselyä (<https://webropol.fi/>). Aineistonkeruumenetelmänä avoin kysely tuottaa yleensä laadulliseen tutkimukseen soveltuvaa aineistoa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 72). Kerätty aineisto analysoidaan sen mukaisesti pääosin laadullisin menetelmin käyttäen laadullista sisällönanalyysia, jossa analyysi kohdistuu aineistosta havaittaviin asioihin, aiheisiin ja teemoihin (Vuori, ei pvm. 1). Koska tässä pro gradu -tutkielmassa pyritään tunnistamaan yhdistäviä tekijöitä käyttäjien valitsemissa älypuhelimien ratkaisuissa heidän hyödyntäessään älypuhelimiaan digitaaliseen tunnesäätelyyn arjessaan, etsitään aineistosta siten yhteisiä tekijöitä käyttäjien kokemuksissa.

Tästä tutkimuksesta saaduilla tuloksilla pyritään toisaalta ymmärtämään arjen digitaalista tunnesäätelyä ilmiönä paremmin, mutta myös sen suhteutumista fyysisen maailman tunnesäätelyyn. Toisaalta tutkielman avulla halutaan avata uutta näkökulmaa ihmisen ja teknologian välisen vuorovaikutuksen suunnitteluun, ja herättää ajatuksia siitä, miten teknologiasuunnittelulla arjen digitaalista tunnesäätelyä voitaisiin tukea.

## 2 KESKEISET KÄSITTEET

Tutkielman teorettinen viitekehys perustuu lähes yksinomaan englanninkieliseen lähdekirjallisuuteen. Täten tutkielmassa käytettävien suomenkielisten käsitteiden määrittely ja tarkentaminen on tarpeen, jotta sen sisältö on paitsi käsiteltävissä riittävällä yksityiskohtaisuudella, myös tarkasteltavissa suhteessa kansainväliseen tutkimustietoon. Lisäksi on syytä määritellä itse tunteiden viriämisen prosesseja sekä niihin liittyviä teorioita ennen perehtymistä niiden säätelyn mekanismeihin.

### 2.1 Tunteita kuvaavat käsitteet

Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa tunneprosessi erotetaan kahteen osaan, joista käytetään nimityksiä *feeling* ja *emotion*. Suomen kielessä käsitteellä tunne viitataan molempiin. Lisäksi on erotettava tunteen vieruskäsite affekti (engl. *affect*) sekä mieliala (engl. *mood*) siitä tunteen käsitteestä, jota tässä tutkielmassa käytetään.

Affekti voidaan nähdä kattokäsitteenä kaikille sellaisille psyykkisille tiloille, jotka sisältävät nopeaa erottelua ja päättelyä yksilölle hyödyllisten ja haitallisten kokemusten välillä (Gross, 2015a). Se käsittää kaiken tunteiden kokemisen, myös mielialan, ja affekti tavallisesti kuvataan negatiivisena tai positiivisena affektina (American Psychological Assosiation, 2023).

Semanttisesti kauimpana tutkielmassa tarkastellusta tunteen käsitteestä on mieliala. Mielialalla tarkoitetaan mitä tahansa lyhytkestoista ja yleensä matalan intensiteetin tunnetilaa tai pidempiaikaista taipumusta reagoida tunnetasolla tietyllä tavalla ärsykkeisiin (American Psychological Assosiation, 2023). Mielialalle tunnusomaista tunteisiin nähden on se, että siihen liittyvä tunnetila voidaan kokea ilman tunnistettavaa syytä tai kohdetta, kun taas tunne tyypillisesti viriää jonkin tietyn tapahtuman tai tilanteen seurauksena (American Psychological Assosiation, 2023; Gross, 2015a). Yksilö voi siten olla esimerkiksi hyväntuulinen pi-

demmän aikaa, mutta tämä yleinen mieliala on voimakkuudeltaan matala ja vaikuttaa hänen tapaansa reagoida tilanteisiin ja tapahtumiin. Käytännössä yksilöiden omiin tunnetiloihin vaikuttaminen voi tapahtua myös mielialojen tasolla, kuten koehenkilöt raportoivat ryhmän Eschler, Burgess, Reddy & Mohr (2020) tutkimuksessa. Siten on mahdollista, että myös tämän tutkielman tutkimusosassa kyselyyn vastaajat tuovat ilmi tunteiden säätelyn lisäksi myös mielialan säätelyä.

Termi *feeling* määritellään American Psychological Association -järjestön (2023) sanakirjassa yksilön sisäiseksi subjektiiviseksi kokemukseksi. Se eroaa käsitteestä *emootio* (engl. *emotion*) siinä, että tunteena *feeling* on yksilön mielensisäinen kokemus, kun taas *emootio* käsittää monitahoisen eri järjestelmiä yhdistävän prosessin, joka yhdistää yksilön ympäröivään maailmaan suoraan tai epäsuoraan (American Psychological Association, 2023; Scherer, 2005). *Feeling* voidaankin nähdä yhtenä osana *emootioprosessia* (American Psychological Association, 2023; Scherer, 2005). Tämä tutkielma ei käsittele tunteen kokemista vain yksilön sisäisenä ilmiönä, joten *feeling*-sanalle ei pyritä löytämään suomenkielistä vastinetta.

Tässä tutkielmassa sanalla tunne viitataan *emootioon*. Käsite kattaa American Psychological Association -järjestön (2023) mukaan monimutkaisen reaktioiden sarjan, jonka avulla yksilö pyrkii käsittelemään hänelle henkilökohtaisesti merkittäviä tilanteita tai asioita. Tähän tunneprosessiin sisältyy fysiologiaa, kokemuksellisia sekä käyttäytymisen osioita, ja sen käynnistämisen tilanteen merkitys yksilölle määrittää tunteen laadun, kuten ilo tai pelko (American Psychological Association, 2023).

Tunneprosesseja käsittelevistä teorioista kuvaillaan tässä lyhyesti *core affect*-teoriaa sekä *appraisal*-teorioita, sillä niiden sisältöön ja käsitteistöön viitataan lähdekirjallisuudessa. Niitä molempia pidetään myös keskeisinä tunteiden kokemisessa (Kuppens, Champagne & Tuerlinckx, 2012).

*Core affect*-teoria kuvaa primitiivistä, käsitteellistymistä edeltävää neurofysiologista tilaa, joka on jokaisella jatkuvasti, eikä se siten koske tunnetiloja suoraan käsitteiden *emotion*, *feeling* tai *mood* mukaisesti (Russell, 2009). Siinä keskeisiä ovat kaksi kokemuksellista ulottuvuutta, valenssi (engl. *valence*) ja vireys (engl. *arousal*), jotka yhdessä muodostavat *core affect*-käsitteellä kuvatun neurofysiologisen tilan (Kuppens ym., 2012; Russell, 2003). Valenssi viittaa American Psychological Association -järjestön (2023) määritelmässä tilanteen, henkilön, esineen tai muun yksilön elinpiirissä olevan kokonaisuuden subjektiiviseen arvoon. Järjestön mukaan valenssi voi olla positiivinen tai negatiivinen. Jos kyseinen kokonaisuus on yksilön kannalta houkutteleva, sillä katsotaan olevan positiivinen valenssi. Negatiivinen valenssi taas liittyy kokonaisuuksiin, joita yksilö pyrkii hylkimään. (American Psychological Association, 2023.) *Core affect*-teoriassa valenssi asettuu suoraviivaisemmin kokemuksen tuottaman mielihyvän ja epämiellyttävyyden väliselle janalle (Russell, 2003). Samoin vireyden katsotaan *core affect*-teoriassa kuvaavan yksioikoisemmin aktiivisuuden tai passiivisuuden kokemusta (Kuppens ym., 2012). Yleisesti vireydellä tarkoitetaan tunteeseen eli

emootioon liittyvää kiihtymyksen tilaa, joka tyypillisesti liittyy ärsykkeen intensiteettiin tai tilanteen arvioituun merkitykseen, se ja voi tukea tai haitata yksilön suoriutumista (American Psychological Association, 2023). Vireystila voi viitata myös psykofysiologiseen toimintavalmiuteen, joka kuvaa yksilön fysiologisen aktivoituneisuuden tai aivokuoren vasteherkkyyden tasoa (American Psychological Association, 2023; Finto: Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu, 2022). Terveyskylän (2021) verkkosivustolla todetaan, että voimakkaat tunnetilat saattavat vaikuttaa vireyteen, ja esimerkiksi jännittämisen yhteydessä vireystila kohoaa. Sopivassa määrin se edesauttaa tehtävästä suoriutumista, mutta liiallinen vireystilan kohoaminen kaventaa tarkkaavuutta ja haittaa sen suuntaamista tehtävän kannalta olennaisiin tekijöihin, heikentää keskittymiskykyä ja lisää virhealttiutta (Terveyskylä, 2021). Valenssin ja vireyden muodostama *core affect* liittyy siten affektiivisiin tiloihin, tunteisiin ja mielialoihin kuvaamalla perustavanlaatuisia ominaisuuksia niiden kokemuksessa (Kuppens ym., 2012).

*Appraisal*-teorioissa tunteen eli emotion katsotaan olevan dynaaminen ja muotoutuva kokonaisprosessi, joka syntyy yksilön tekemistä subjektiivisista arvioista (engl. *appraisals*) (Scherer, 2009). Kokonaisprosessi taas koostuu useista muista arviointiprosesseista, jotka voivat toteutua rinnakkain, mutta niihin kuhunkin liittyy omia erillisiä kognitiivisia mekanismejaan (Smith & Kirby, 2001). Siten tunne ei ole staattinen tila, vaan jatkuvasti muuttuva virtaus useissa eri järjestelmissä (Scherer, 2009). Yksinkertaistetusti tunneprosessin voidaan nähdä käynnistyvän yksilön merkittäviksi kokemista tapahtumista ja tilanteista, jota seuraa monitasoinen itseään toistava arviointiprosessointi, ja joka päättyy tunnevasteeseen (Scherer, 2009; Smith & Kirby, 2001). *Appraisal*-teorioissa kuvattujen prosessien monimutkaisuudesta huolimatta on huomioitava, että itse yksilöltä arviointiprosessit eivät välttämättä edellytä raskasta kognitiivista prosessointia, vaan ne tyypillisesti toteutuvat vaivattomasti, tiedostamatta ja automatisoituneesti (Scherer, 2009).

Siinä, missä *core affect* -teoria kuvaa tunteisiin liittyviä affektiivisiä osia, *appraisal*-teoriat kuvaavat tunteiden kognitiivisiä osia (Kuppens ym., 2012). Kuppens ym. (2012) tutkimuksen tulokset viittaavatkin siihen, että näiden teorioiden kuvaamat osa-alueet eivät ole erillisiä ominaisuuksia tunnekokemuksessa, vaan liittyvät toisiinsa monitahoisesti ja toimivat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään.

## 2.2 Tunteiden säätelyä kuvaavat käsitteet

American Psychological Association -järjestö (2023) määrittelee tunnesäätelyn (engl. *emotion regulation*, joskus myös *emotional regulation*) yksilön kyvyksi vaikuttaa omiin tunneprosesseihinsa implisiittisesti tai eksplisiittisesti. Implisiittinen tunnesäätely toimii lähteen mukaan ilman tarkoituksellista tarkkailua tai tietoisuutta säädellen tunnevasteen voimakkuutta tai kestoja. Eksplisiittinen tunnesäätely puolestaan edellyttää tietoista tarkkailua, tunnesäätelytekniikoiden

käyttämistä sekä sen tunnistamista, miten erilaisia käyttäytymismalleja voi hyödyntää kussakin tunnetilassa. (American Psychological Association, 2023.) Naragon-Gainey, McMahon ja Chacko (2017) kuitenkin huomauttavat, että tutkijoiden keskuudessa ei ole yksimielisyyttä tunnesäätelyn määritelmästä. Tyypilliseksi yhteiseksi elementeiksi eri määritelmässä he nimeävät sen, että säädeltävät tunteet voivat olla omia tai toisen henkilön sekä valenssiltaan positiivisia ja/tai negatiivisia. Lisäksi tyypillisesti katsotaan, että tunnesäätelyllä voidaan vaikuttaa tunteen keston, laatuun ja/tai intensiteettiin, ja tietoisesta tunnesäätelyn lisäksi se voi tapahtua automatisoidusti ja tiedostamatta. (Naragon-Gainey ym., 2017.)

Itsesäätely (engl. *self-regulation*) tarkoittaa yksilön hallintakykyä omaan käyttäytymiseensä (American Psychological Association, 2023). Tutkielmassa keskiössä on tarkennetummin tunnesäätely, mutta osa tunnesäätelystrategioista käsittää myös käyttäytymisen säätelyä.

Termi *coping* viittaa kognitiivisten ja käyttäytymiseen liittyvien strategioiden käyttöön tilanteissa, jotta yksilö pärjää vaativissa tilanteissa (American Psychological Association, 2023). Tutkijoiden Geisler, Kubiak, Siewert, & Weber (2013) mukaan tällöin tunteita käsitellään pidemmällä aikavälillä kuin varsinaisessa tunnesäätelyssä. Lisäksi *coping*-prosessiin sisältyy paitsi tunteisiin liittyviä myös liittymättömiä tavoitteita ja toimintoja (Geisler ym., 2013).

Tämän pro gradu -tutkielman ydinkäsitteet ovat tunne eli emotioni sekä tunnesäätely. Teoreettisessa viitekehyksessä eri käsitteiden määritelmät ovat rajatut. Arkielämässä käsitteet ja ne kokemukset, joihin ne liittyvät, ovat harvemmin näin tarkkalinjaiset. Siksi on oletettavaa, että tutkimusosaan kuuluvan kyselyn vastauksissa vastaajat eivät käytä käsitteitä suoraan teoreettisen viitekehysten määritelmien mukaisesti. Teoreettinen viitekehys ja siinä määritelty käsitteistö kuitenkin ohjaavat analyysiprosessia ja vaikuttavat siten myös vastausten tarkasteluun.

### 3 TUNNESÄÄTELY

Tunnesäätely on viime vuosina kohonnut tutkimusaiheeksi, josta on saatu lisää tietoa usealta eri tutkimusalalta (Gross, 2015a). Sen yhteys toimintakyvyn eri ulottuvuuksiin - psyykkiseen, kognitiiviseen, fyysiseen ja sosiaaliseen - on todennettu (Koole, 2009; Morawetz ym., 2020; Äijö & Sirviö, 2022). Lisäksi psykologian tutkimuskenttä on tuottanut sellaisia teoreettisia malleja tunnesäätelystä, joita on sittemmin sovellettu muissakin yhteyksissä.

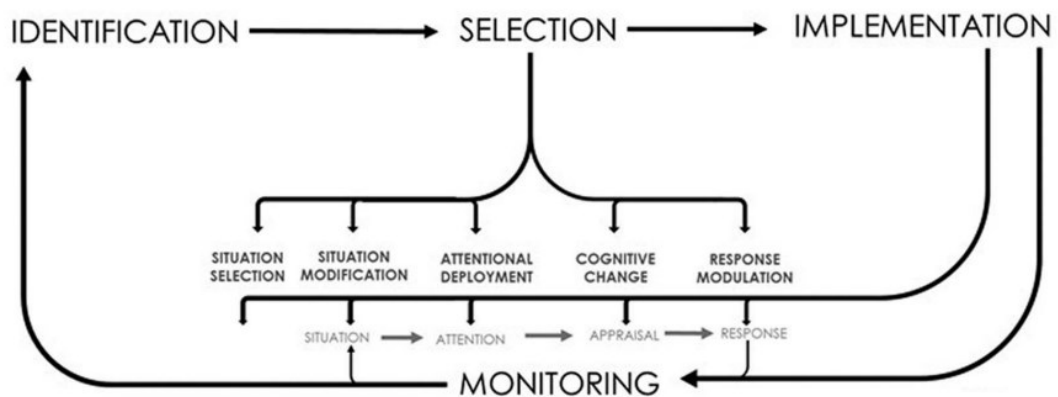
Yksi hyödynnetyimpiä viitekehyksiä tunnesäätelystrategioiden tutkimuksessa on tutkijan James J. Gross laatima tunnesäätelyn prosessimalli, joka julkaistiin hänen artikkelissaan vuonna 1998 (Gross, 2015a). Hän on sittemmin kehittänyt prosessimallia edelleen. Sitä käytetään useassa tämän pro gradu -tutkielman teoriaviitekehyksen tunnesäätelyä koskevassa tutkimuksessa.

Toinen tämän tutkielman kannalta keskeinen teoreettinen lähestymistapa on vuonna 2016 julkaistu tunnesäätelyn motiivien taksonomia, jonka Maya Tamir on koostanut tutkimustiedon pohjalta. Sitä käsitellään prosessimallin lisäksi digitaalista tunnesäätelyä koskevassa artikkelissa, johon tämän tutkielman tutkimusosa pitkälti nojautuu. Kolmantena lähestymistapana tarkastellaan vielä Sander L. Koolen (2009) tekemää tunnesäätelystrategioiden luokittelua, joka perustuu hänen kirjallisuuskatsauksessaan tekemään integraatioon tunnesäätelyn psykologisesta tutkimuksesta. Siinä, missä Gross (2015a) keskittyi prosessimallissaan järjestelemään strategioita siitä näkökulmasta, miten tunnesäätely tapahtuu, ovat Koole (2009) sekä Tamir (2016) ottaneet luokitteluissaan lähtökohdaksi sen, miksi yksilö säätelee tunteitaan.

Nämä psykologian tutkimusalalla tuotetut mallit sitovat vahvasti tunnesäätelyn toimintakyvyn psyykkiseen ulottuvuuteen. Lopuksi tunnesäätelyä tarkastellaan myös muiden toimintakyvyn ulottuvuuksien näkökulmista.

### 3.1 Tunnesäätelyn prosessimalli

Gross (2015a) on muodostanut tunnesäätelyn prosessimallin (kuvio 1), jossa yhdistyvät tunnesäätelyn vaiheet sekä strategiat. Prosessimallin pohjalta syntyi olettaimus, että eri tunnesäätelystrategioilla sekä niiden käytännön toteutustavoilla eri tilanteissa olisi siten myös toisistaan poikkeavat seuraukset välittömästi sekä pitkällä aikavälillä yksilön sisäisiin tunnekokemuksiin, ajatteluun ja toimintaan (Gross, 2015a). Tämä olettaimus on myöhemmin vahvistettu useissa tutkimuksissa (McRae & Gross, 2020). Grossin (2015a) mukaan ilmiö johtuu paitsi itse tunteiden prosessinomaisuudesta myös erilaisten tunnesäätelystrategioiden eriävistä kognitiivisista edellytyksistä. Koska tunteet viriävät prosessinomaisesti, Gross (2015a) arvioi eri vaiheissa prosessiin puuttumisen eri strategioiden aiheuttavan vaihtelua siten myös tunteisiin liittyvään fysiologiaan, kokemukseen sekä ilmaisemiseen. Samoin näihin seurauksiin heijastuu se, että tunteiden säätelyn strategiat itsessään vaativat eri tavoin kognitiivisia resursseja (Gross, 2015a).



KUVIO 1 Tunnesäätelyn prosessimalli McRae ja Gross (2020) kuvaamana

Grossin (2015a) kehittämässä prosessimallissa tunnesäätelyyn kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat tunnistaminen (engl. *identification*), valinta (engl. *selection*) sekä toimeenpano (engl. *implementation*). Tunnistamisen vaiheeseen Gross (2015a) sisällyttää tunteen havaitsemisen, tunnesäätelyn tarpeen arvioimisen sekä tunnesäätelyn tavoitteen aktivoimisen. Valinta puolestaan käsittää eri strategiavaihtoehtojen tunnistamisen, arvioinnin ja valitun strategian tavoitteen aktivoimisen (Gross, 2015a).

Itse tunnesäätelyn toimeenpano voi ilmetä lukemattomin tavoin esimerkiksi hengitykseen keskittymällä, ottamalla juotavaa, voimakkaalla fyysisellä ponnistelulla juosten tai tyynyä lyöden, lähettämällä viestin ystävälle tai ajatteleamalla tilanteesta toisin (Gross, 2015a). Kaikista mahdollisista tunnesäätelyn toimeenpanon muodoista on Grossin (2015a) mukaan erotettavissa neljä strategiaa, jotka ovat tilanteen valinta (engl. *situation selection*), tilanteen muokkaaminen

(engl. *situation modification*), tarkkaavuuden siirtäminen (engl. *attentional deployment*), kognitiivinen muutos (engl. *cognitive change*) sekä vasteen muokkaaminen (engl. *response modulation*).

Tilanteen valinta käsittää ne toiminnot, joilla yksilö vaikuttaa todennäköisyyksiinsä joutua tietynlaisiin tunteita herättäviin tilanteisiin (Gross, 2015a). Tällöin saatetaan pyrkiä haluttuja tunteita aiheuttaviin tilanteisiin tai välttää sellaisia, jotka havahduttavat epätoivottuja tunteita (Gross, 2015a). Arkiympäristössä se voi olla esimerkiksi mielekkääseen harrastukseen hakeutuminen tai digitaalisessa ympäristössä mieltä pahoittavien keskustelualustojen välttäminen. Toisaalta taas haluttu kokemus itsensä ylittämisestä saattaa edellyttää tilanteita, joihin liittyy epätoivottuja tunteita.

Tilanteen muokkaamiseen sisältyy sellaisten toimien toteuttaminen, joilla voidaan suoraan muunnella tilannetta sen tunnevaikutusten muuttamiseksi (Gross, 2015a). Esimerkiksi sekä fyysiseen työpisteeseen että tietokoneen näytölle voi asettaa rauhoittavia tai iloa tuottavia kuvia, joiden avulla toivottua tunnetilaa saattaa olla helpompi pitää yllä tai palautua siihen muista tunnekokemuksista.

Tarkkaavuuden siirtämisellä tarkoitetaan huomion suuntaamista ulkoisen ympäristön tai yksilön sisäisen maailman tekijöihin, jotta yksilö pystyy vaikuttamaan tunnevasteisiinsa (Gross, 2015a). Bussia odotellessa saatetaan esimerkiksi turvautua älypuhelimeen jo ennen tylsistymisen tunteen viriämistä tai pitkässä kokouksessa siirtää välillä ajatuksia sen jälkeen tapahtuviin asioihin.

Kognitiivinen muutos viittaa yksilön sisäisen tilan tai ulkoisen tilanteen arvioinnin muokkaamiseen, jotta voidaan muuntaa sen vaikutuksia tunteisiin (Gross, 2015a). Tällöin yksilö voi vaikkapa tehdä nopeutuneesta sykkeestään tulkinnan, että epäonnistumisen pelon sijaan hänen kehonsa reagoi tärkeäksi kokemansa esiintymisen alkamiseen. Digitaalisessa ympäristössä taas ulkoinen kognitiivinen muutos voi toteutua hakemalla lisätietoa epävarmuutta aiheuttavasta tilanteesta. Tutkituimpia kognitiivisen muutoksen keinoja on uudelleenarviointi (engl. *reappraisal*), jossa yksilö arvioi mahdollisesti tunteita herättävän tilanteen merkitystä tai sitä, miten se itseä koskee (Gross, 2015a).

Vasteen muokkaaminen on Grossin (2015a) mukaan suoraa vaikuttamista jo virinneen tunteen fysiologisiin, kokemuksellisiin tai käyttäytymiseen liittyviin osa-alueisiin. Esimerkiksi hengittämisellä voidaan vaikuttaa kehon fysiologisiin vasteisiin (Laborde ym., 2022). Digitaalisesta tunnevasteen muokkaamisesta voi esimerkkinä toimia musiikin kuuntelu tai ystäville viestittely mukavan tunnekokemuksen pidentämiseksi. Yksi tutkituimmista vasteen muokkaamisen tavoista on tunteen ilmaisun estäminen (engl. *expressive suppression*), jonka avulla pyritään hillitsemään tunnetta ilmentävää käyttäytymistä (Gross, 2015a).

Prosessimallin kokonaisuuden suhteen Gross (2015a) katsoo, että tunnesäätelyä ja tunteiden viriämistä yhdistää rinnakkain toimivat havaitsemisen, arvottamisen ja toiminnan prosessit. Tunnesäätelyn näkökulmasta olennaiseksi hän nostaa arvottamisjärjestelmien vuorovaikutuksen, jossa toisaalla tunneprosesseja käynnistetään ja toisaalla viriäviin tunnevasteisiin pyritään vaikuttamaan. Näin



tunnesäätelyn prosessimalli voi selkiyttää paitsi strategioiden valintaa ja toimeenpanoa, myös osoittaa tunnesäätelyn haasteiden ilmenemiskohtia. (Gross, 2015a.)

### 3.1.1 Tunnesäätelyn prosessimallin kritiikki ja haasteet

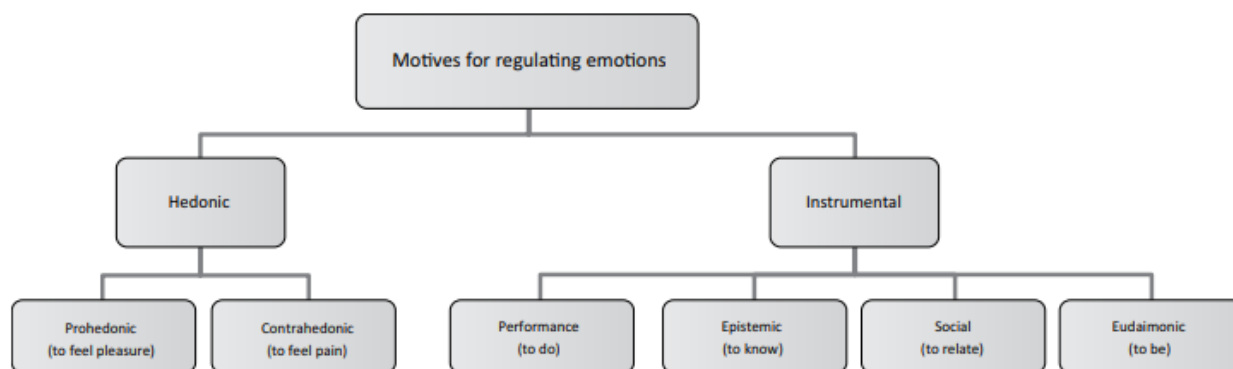
Koole (2009) on kritisoinut prosessimallia liiallisesta ripustautumisesta säätelyprosessin ajalliseen järjestykseen. (Gross, 2015b) itsekin korostaa prosessimallinsa tarkentavan sitä, miten prosessin aloittava tunnistamisvaiheen havaitseminen käynnistää jatkoprosessien etenemisen järjestyksessä. Tällainen kronologia Koolen (2009) mukaan perustuu olettamukseen, että myös tunnevasteet viriävät vakiintuneesti tietyn kierron mukaisesti. Hän kuvaa oletetun kierron etenevän siten, että huomio ensin suuntautuu emotionaalisesti merkitykselliseen tietoon, käynnistäen sitten arvioinnit tiedonkäsittelyn tasolla (engl. *cognitive appraisals*) ja päättyen tunteita ilmentävään käyttäytymiseen (Koole, 2009). Nykytiedon valossa tunnevasteet eivät aina noudata tätä olettamusta. Esimerkiksi yksi väylä tunnetilan tarttumiseen (engl. *emotional contagion*) avautuu emotionaalisen mimiikan (engl. *emotional mimicry*) kautta eli toisen henkilön tunnetilan ilmentämistä matkien (Deng & Hu, 2018). Deng ja Hu (2018) kuvailevat, miten tällöin mimiikka saattaa toteutua automatisoidusti, ja sen seurauksena autonomisen hermoston palauteprosessit johtavat subjektiiviseen, mutta matkittavan henkilön kanssa yhtenevään tunnetilaan. Scherer (2022) tarkentaakin, että emotionaalinen mimiikka näyttäisi tapahtuvan monitasoisella arviointimekanismilla vaihdellen tilanteesta riippuen refleksitason toiminnoista aina monimutkaisiin arviointiprosesseihin. Jos siis tunteita ilmentävä käyttäytyminen voi tapahtua ennen varsinaista tunnevastetta, näyttäisi tunnevasteen prosessin oletettu ajallinen eteneminen olevan osittain ristiriidassa tutkimustiedon kanssa. Tästä näkökulmasta herää kysymys, viekö ilmiö pohjan prosessimallilta tai asettaako se yksilön näissä tilanteissa turvautumaan prosessimallin mukaiseen tunnevasteen muokkaamisen strategiaan. Toisaalta emotionaalisen mimiikan monitasoisuus taas mahdollistaa, että osa tunnesäätelystä olisi tapahtunut jo ennen tilannetta, jossa toisen henkilön tunneilmaisua matkitaan. Esimerkiksi prosessimallissa mainittu tilanteen valinnan tunnesäätelystrategia antaa yksilölle vaikutusvaltaa siihen, millaisessa tilanteessa ja minkä tasoisen arvioinnin pohjalta emotionaalinen mimiikka voi toteutua. Kirjallisuuskatsauksessaan (Seibt ym., 2015) koostivatkin useita tekijöitä, jotka muuttavat emotionaalisen mimiikan ilmenemistä, kuten sosiaalinen vuorovaikutus ja kognitiivinen kuormitus tilanteessa sekä henkilöiden välinen suhde. Oletettavasti yksilöt pyrkivätkin mahdollisuuksiensa rajoissa vaikkapa vähentämään vuorovaikutustilanteen kognitiivista kuormittavuutta, jotta resursseja olisi käytettävissä tunteisiin liittyvään prosessointiin. Tällöin olisi mahdollista, että esimerkiksi ollessa vuorovaikutuksessa läheisen ihmisen kanssa kognitiivisesti kuormittamattomassa tilanteessa voisi emotionaalinen mimiikka ilmentyä automatisoidummin ja refleksinomaisemmin matalan arviointimekanismin kautta verrattuna vaikkapa tilanteeseen, jossa ventovieras henkilö välittää emotionaalisesti ristiriitaista tietoa. Todennäköisemmin yksilö myös hakeu-

tuisi mieluummin ensimmäisen kuin toisen vaihtoehdon kuvaamaan vuorovai-  
kutukseen. Vaikka tunnesäätelyn prosessimalli on yksinkertaistettu kuvaus re-  
aalimaailman ilmiöistä, ei ole syytä takertua kaavamaisesti yksittäisiin tunnesä-  
ätelytilanteisiin. Sen sijaan niiden rinnalla on tärkeää huomioida tunnesäätelyn ja  
tunneprosessoinnin dynaaminen linkittyminen toisiinsa myös laajemmassa kon-  
tekstissa.

Kross (2015) kommentoi samassa julkaisussa ilmestynyttä prosessimallin  
uudistettua versiota, ja haastoi strategioiden jaottelua sekä niiden käsitteellistä-  
mistä suhteellisen puhtaiksi tunnesäätelyn muodoiksi. Hän esittää huolensa siitä,  
että strategioiden rajaus puhtaiksi ilmentymiksi voi vaikeuttaa päätelmien teke-  
mistä esimerkiksi niiden välisestä joustavuudesta. On viitteitä siitä, että jaottelun  
mukaisten strategioiden sisälläkin voisi olla toisistaan poikkeavia ja eri lopputu-  
loksiin johtavia tunnesäätelymenetelmiä. (Kross, 2015.) Lisäksi Kross (2015) pe-  
räänkuuluttaa tunnesäätelystä karttuneen valtavan tutkimustiedon määrän hyö-  
dyntämistä integroivien mallien muodostamiseksi siten, että esimerkiksi keske-  
nään läheisten ilmiöiden, kuten ajatusten ja käyttäytymisen säätelyn mahdollisia  
yhdyskohtia sekä eroavaisuuksia voitaisiin tarkastella suhteessa toisiinsa. Tätä  
huomiota ei sovi jättää pelkän prosessimallin kehittämisen yhteyteen. Ottaen  
huomioon, kuinka laaja-alaisesti tunnesäätelyä on tutkittu ja kuinka moneen ih-  
misten elämän osa-alueeseen se vaikuttaa, olisi tässä, jos missä, poikkitieteellisen  
integraation paikka.

### 3.2 Tunnesäätelyn motiivien taksonomia

Tamir (2016) on muodostanut tutkimustiedon perusteella taksonomisen mallin  
(kuvio 2) kuvaamaan tunnesäätelyn taustalla vaikuttavien eri motiivien jaottelua.  
On tärkeä huomioida, että tunnesäätelyn motiivit eivät tarkoita samaa kuin tun-  
nesäätelylle asetetut tavoitteet. Tamir (2016) tarkentaa, että tunnesäätelyn tavoit-  
teet kuvaavat tiettyjä yksilön toivomia lopputuloksia, kuten iloisuuden tunteen  
voimistumista, kun taas tunnesäätelyn motiivissa heijastuu toiminnan vaikutti-  
met, kuten sosiaalisen läheisyyden edistäminen. Motiivit siten ohjaavat näiden  
tavoitteiden valintaa (Tamir, 2016). Mainittuja esimerkkejä soveltaen yksilön toi-  
mintaa saattaisi siis ajaa pyrkimys edistää sosiaalista läheisyyttä. Tämä motiivi  
voi ohjata tunnesäätelyä moneen suuntaan, mutta yksilö voi valita tavoitteeksi  
säädelä tunnetilaansa iloisemmaksi edistääkseen sosiaalista läheisyyttä. Tun-  
nesäätelyn taksonomiassa motiivit kuvaavat siis tunnesäätelyn liikkeellepanevia  
vaikuttimia, joiden perusteella tavoitellut tunnetilat, ja oletettavasti tavoitteiden  
saavuttamisen mukaiset strategiat valikoituvat. Tamir (2016) lisää, että motiivit  
vaikuttavat tavoitteiden valinnan lisäksi sitoutuneisuuteen niiden saavutta-  
miseksi siten, että voimakkaampi motiivi lisää sitoutuneisuutta.



KUVIO 2 Tunnesäätelyn motiivien taksonomia (Tamir, 2016)

Luokittelussaan Tamir (2016) kategorisoi motiivit hedonistisiin ja välineellisiin (engl. *instrumental*) yläluokkiin ja niistä edelleen kuuteen alaluokkaan. Hedonistisissa motiiveissa Tamir (2016) näkee pyrkimyksen lisätä välitöntä mielihyvää suhteessa välittömään kipuun, joista jompaa kumpaa tunnekokemukset hänen mukaansa sisältävät. Hedonistiset motiivit Tamir (2016) erottelee edelleen kahteen alaluokkaan, prohedonistisiin sekä kontrahedonistisiin motiiveihin. Prohedonististen motiivien hän kertoo kohdistuvan suoraan mielihyvän lisäämiseen tai kivun vähentämiseen. Kontrahedonistiset motiivit Tamir (2016) kuvaa ilmentyvän päinvastoin eli pyrkimyksenä suoraan vähentää mielihyvää tai lisätä kipua. Tällaisen tavoittelun takana vaikuttaa hänen mukaansa kaksi mekanismia. Ensinnäkin ihmiset näyttäisivät olevan valmiita kokemaan epämiellyttäviä mutta vähemmän kivuliaita tunteita, jos he siten voisivat välttää kivuliaammat epämiellyttävät tunteet. (Tamir, 2016.) Toisekseen Tamir (2016) tekee oletuksen, että koska osa ihmisistä saa mielihyvää fyysisestä kivusta, voisi sama ilmiö päteä myös emotionaaliseen kipuun.

Siinä, missä hedonistiset motiivit ohjaavat tunnesäätelyä kohti mielihyvän maksimointia ja kivun minimointia välittömästi, välineelliset motiivit suuntaavat samoja kokemuksia tulevaisuuteen (Tamir, 2016). Tamir (2016) kuvaa hedonistisen motiivin tyydyttyvän, kun haluttu tunnetila on koettu. Välineellisen motiivin tyydyttyminen voi tapahtua joko heti tai myöhemmin, kun pyrkimyksen mukainen tunnetila on koettu (Tamir, 2016). Tamir (2016) tarkentaa, että välineellisen motiivin tyydyttyminen ajallisesti riippuu siitä, ilmeneekö haluttu lopputulos yhtäaikaaisesti tunteen kokemisen kanssa vai onko tunnetila aikaansaamassa toivottua lopputulosta. Alun esimerkkiä mukailien vahvempi iloisuuden tunne voi viritä samalla, kun sosiaalisessa läheisyydessä tapahtuu edistymistä. Toisaalta taas suurempi iloisuus voi olla myötävaikuttamassa sosiaalisen läheisyyden edistämisen, jolloin välineellinen motiivi tyydytty myöhemmin tunnesäätelytavoitteen saavuttamisen myötä.

Välineelliset motiivit Tamir (2016) jakaa neljään alaluokkaan, jotka ovat suorituksellinen, epistemologinen, sosiaalinen sekä eudaimonistinen motiivi. Suorituksellisen motiivin hän katsoo liittyvän ihmisten haluun saavuttaa heidän

omista toimistaan johtuvia lopputuloksia. Tässä yhteydessä hän korostaa tunteiden yhteyttä kognitioon ja käyttäytymiseen. Koska tunteet vaikuttavat sekä kognitiiviseen työstämiseen että käyttäytymiseen, voivat ihmiset pyrkiä kokemaan tietynlaisia tunteita vaikuttaakseen käyttäytymiseensä suoraan tai ajatteluprosessiensa kautta, ja siten optimoida suorituksiaan. (Tamir, 2016.) Esimerkkeiksi Tamir (2016) nostaa tutkimustuloksia, joiden mukaan ihmiset säätelevät tunteitaan hyötyäkseen tiettyjen tunnetilojen yhteydestä erilaisiin kognitiivisiin prosesseihin tai vähentääkseen tunnevasteiden vaikutusta suoriutumiseen olettaessaan kohtaavansa kognitiivisesti vaativia tehtäviä. Toisaalta taas fyysisten suoritusten osalta hän viittaa tutkimukseen, jossa urheilijoiden havaittiin säätelevän vihaisuuden tai ahdistuksen tunnetta sen mukaisesti, kokivatko he näiden tukevan vai haittaavan heidän yksilöllistä suoriutumistaan. (Tamir, 2016.)

Epistemologiset motiivit pohjautuvat taipumukseen yrittää selvittää, mikä itsessä ja ympäröivässä maailmassa on totta (Tamir, 2016). Niissä yhdistyy Tamirin (2016) mukaan tiedon etsiminen ja tunteiden välittämä tieto siten, että halutun tiedon hankkimiseksi voidaan käyttää tunteiden kokemista. Epistemologisia motiiveja voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Tamir (2016) listaa, että nämä motiivit voivat ohjata tunnesäätelyä hankittaessa tietoa itsestä tai ympäröivästä maailmasta, tavoiteltaessa itsen tai omien uskomusten kannalta yhteensopivaa tietoa tai käytettäessä tunnekokemuksia itsestä positiivista tietoa heijastavan tiedon saamiseksi. Lisäksi hän liittää epistemologisiin motiiveihin halun selvittää asioiden paikkansapitävyyttä tai päätyä määrättyyn johtopäätökseen. Esimerkkinä epistemologisista motiiveista Tamir (2016) mainitsee, että jos ylpeyden tunteen avulla yksilö saa positiivista informaatiota itsestään, hänen toimiaan voi siten ohjata pyrkimys kokea ylpeyttä.

Sosiaalisten motiivien keskiöön Tamir (2016) asettaa tarpeen positiivisten ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen paitsi kahdenvälisissä suhteissa myös ryhmätasolla sekä kulttuurisesti. Tunteilla on sosiaalisissa suhteissa rooli identiteettien muodostumisen, tiedonvälityksen sekä sosiaalisen vaikutuksen edistämisessä, ja siten yksilö voi pyrkiä kohdistamaan tunnesäätelyään näihin mekanismeihin vaikuttaakseen toisten käyttäytymiseen, saavuttaakseen sosiaalisia hyötyjä, viestittääkseen tietoa toisille tai tukeakseen sosiaalisen identiteetin kokemista (Tamir, 2016). Tähän yhteyteen sopii jälleen esimerkki vahvemman iloisuuden tunteen tavoitteesta sekä motiivista edistää sosiaalista läheisyyttä. Tunteiden säätely iloisemmaksi voi hyödyttää yksilöä sosiaalisesti syvemmän läheisyyden muodossa tai vaikuttaa toisten käyttäytymiseen siten, että sosiaalisen läheisyyden edistyminen mahdollistuu. Lisäksi motiivin tyydyttyminen tunnesäätelytavoitteen saavuttamisen avulla voi tukea positiivista sosiaalista identiteettiä.

Eudaimonistinen motiivi ohjaa tunnesäätelyä siten, että yksilö voi saada elämän tarkoituksellisuuden kokemista sekä itsensä toteuttamista käsittäviä eudaimonistisia hyötyjä (Tamir, 2016). Olemassa olevassa tutkimustiedossa Tamir (2016) havaitsee kaksi lähestymistapaa eudaimonistisiin motiiveihin. Osa tutkimuksista hänen nähdäkseen viittaavat siihen, että eudaimonia voisi olla seurausta itsemääräämisoikeuden ja taitavuuden saavuttamisesta. Nämä puolestaan

näyttäisivät edellyttävän hallinnan kokemusta sekä sisäisten potentiaalien ja voimavarojen kehittämistä. (Tamir, 2016.) Eudaimonistinen motiivi siis ajaa yksilöä säätelemään tunteitaan niin, että tämä voisi tavoittaa paitsi hallinnan kokemuksen elämästään myös vapauden toteuttaa itseään merkitykselliseksi kokemallaan tavalla. Toiseksi näkökulmaksi Tamir (2016) nostaa ajatuksen, jonka mukaan tunteet itsessään jo myötävaikuttavat taituruuden ja itsemääräämisoikeuden kokeamiseen ja siten mahdollistavat eudaimonisten hyötyjen saavuttamista. Esimerkiksi hän mainitsee tunteiden hyödyntämisen älyllisen uteliaisuuden tyydyttämiseen tai tiettyjen taitojen kehittämiseen. Toisaalta tähän liittyy myös yksilön vapaan tahdon soveltaminen omiin tunnekokemuksiinsa. (Tamir, 2016.) Lopuksi Tamir (2016) tähdentää, että tunteet auttavat yksilöä tunnistamaan ja kirkastamaan henkilökohtaisesti merkityksellisiä asioita. Tämä voi ohjata yksilöä tunnekokemuksiin, jotka vahvistavat myös kokemusta elämän merkityksellisyydestä (Tamir, 2016).

Tunnesäätelyn motiivien taksonomia painottaa Tamirin (2016) mukaan sitä, kuinka tärkeää on tutkia ja mallintaa tunnesäätelyn sisällöllistä variaatiota. Vaihtelun syiksi hän ehdottaa motiivien suhteellista voimakkuutta tai eroja motiivien ja tunnetavoitteiden välisissä yhteyksissä. Tamir (2016) arvioikin luokittelunsa tarjoavan väylän tarkastella tunnesäätelyä jatkossa enemmän sen sisällön kuin prosessin näkökulmasta.

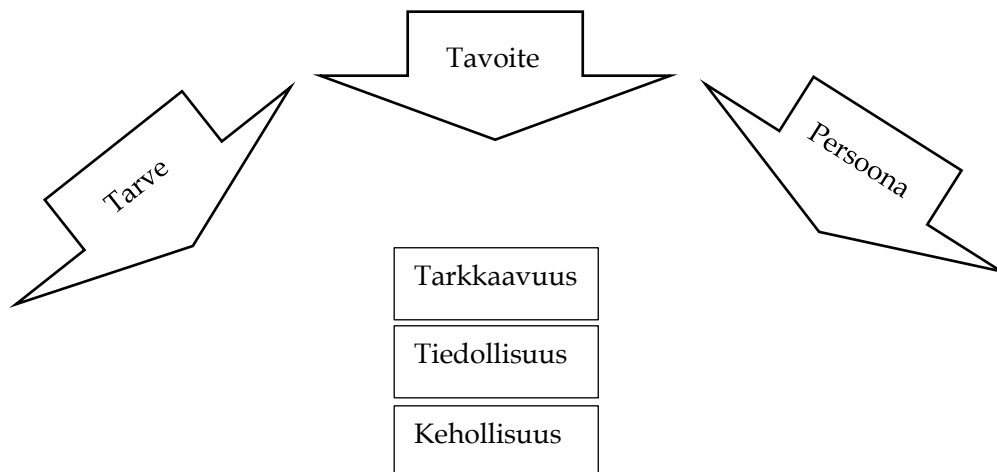
### 3.2.1 Tunnesäätelyn motiivien taksonomian kritiikki ja haasteet

Tunnesäätelyn motiivien taksonomia kohtaa ongelmia käsitteellisellä tasolla. Tamir (2016) selkeästi erottelee motiivit tavoitteista. Eldesouky ja English (2019) puolestaan toteavat useiden tutkijoiden Tamirista poiketen käyttävän näitä termejä rinnakkaisina, sillä motiivit ymmärretään eräänlaisina tavoitteina. Ihmisten käyttäytymisen syitä kuvataankin tavallisesti ensisijaisen tavoitteen käsitteen kautta (Eldesouky & English, 2019). Motiivin erottaminen tavoitteesta onkin epäselvää, ja taksonomiaa voisi olla helpompi käsitellä tarkastelemalla motiivien suhdetta tavoitteisiin esimerkiksi kokonais- ja osatavoitteiden näkökulmista. Tamir (2016) erottelee esimerkissään motiiviksi sosiaalisen läheisyyden edistämisen, ja jotta motiivi voisi tyydyttyä, tavoitteena voisi olla esimerkiksi iloisuuden tunteen lisääminen. Erottelu eri käsitteiden alle on siinä mielessä hankalaa, että oletettavasti myös iloisuuden lisääminen elämässä ylipäätään voisi olla tunnesäätelyä ja toimintaa ohjaava motiivi, joka voisi tyydyttyä edistämällä sosiaalista läheisyyttä. Siten on vaikea havaita, mikä erottaa saavutettavissa olevan lopullisen tavoitteen motiivista, joka voidaan tyydyttää. Molempia on mahdollista tarkastella ikään kuin päämäärinä. Se, miten nämä päämäärät asettuvat suhteessa toisiinsa eli kumman avulla toiseen pyritään, on yksilöllistä. Käsitteitä koskeva kritiikki on siis perusteltua.

Tamir (2016) nostaa itse myös esille, että osa motiiviluokista, kuten kontra-hedonistiset sekä eudaimonistiset motiivit kärsivät tutkimusnäytön puutteesta. Toisaalta kuitenkin niiden sisällyttäminen taksonomiaan perustuu siihen, että Tamir (2016) on havainnut tutkimustiedossa viitteitä niihin. Siten tunnesäätelyn motiivien taksonomia voisi avata uusia tutkimussuuntia.

### 3.3 Tunnesäätelystrategioiden luokittelu

Kirjallisuuskatsauksessaan Koole (2009) tunnistaa kaksi vahvinta näyttöä omaavaa yläkategoriaa, joita yhdistämällä tunnesäätelystrategioita voi jäsentää. Toinen edustaa niitä psykologisia toimintoja, joita tunnesäätely palvelee, ja hän jaottelee ne tarve-, tavoite- ja persoonasuuntautuneiksi strategioiksi. Toiseksi yläkategoriaksi Koole (2009) nostaa järjestelmät, jotka virittävät tunnetilaa ja joihin tunnesäätelystrategioita kohdistetaan. Näistä on eroteltavissa tarkkaavuuden, tiedollisuuden sekä kehollisuuden järjestelmät (Koole, 2009). Tunnesäätelystrategioiden luokittelu (kuvio 3) perustuu siis ensinnäkin sen psykologisen toiminnon tunnistamiseen, jonka mukaisesti strategia suuntautuu eli pyritäänkö tyydyttämään tarpeita, saavuttamaan tavoitteita vai tukemaan omaa persoonaa. Seuraavaksi strategian luokkaa voidaan tarkentaa siitä näkökulmasta, toteutetaanko säätelytoimet tarkkaavuuden, tiedollisuuden vai kehollisuuden tasolla.



KUVIO 3 Tunnesäätelystrategioiden luokittelu Koolea (2009) mukailleen

Tarvesuuntautuneita strategioita käytetään tunneasteiden säätelyyn, kun pyritään tyydyttämään hedonistisia tarpeita (Koole, 2009). Hän huomauttaa, että tyydyttämällä kirjallisuudessa hedonistisissa tarpeissa korostuu positiivisten tunteiden maksimointi ja negatiivisten minimointi. Tarkkaavuuden osalta tarvesuuntautunut strategia voi ilmentyä esimerkiksi siirtämällä huomiota positiivisia tunteita herättävään asiaan tai välttelemällä sellaisia, joista viriäisi negatiivisia tunteita. (Koole, 2009.) Tiedollisella tasolla yksilöt voivat Koole (2009) mukaan turvautua tulkinnallisiin vinoumiin, kuten valikoivaan tiedon unohtamiseen, säädelläkseen tunteitaan. Kehollisen tarvesuuntautuneen strategian ilmenemismuodoiksi hän luettelee esimerkiksi läheisyyteen hakeutumisen, fyysisen harjoittelun ja syömisen. Koole (2009) varoittaa, että tarvesuuntautuneisiin strategioihin liittyy pidemmän aikavälin hyvinvoinnin kustannuksella tapahtuvaa välitöntä tunteen tyydyttymistä.

Tavoitesuuntautuneet strategiat kohdistuvat määriteltävissä olevan tavoitteen, tehtävän tai normin täyttämiseen (Koole, 2009). Koole (2009) näkee tavoitesuuntautuneiden strategioiden toteutuvan pääsääntöisesti kahdella tavalla. Ensinnäkin hän katsoo, että sillä hetkellä ajankohtaiset tehtävät, tavoitteet tai normit voivat vaikuttaa tunnetasolla latautuneelle tiedolle annettuihin merkityksiin. Toisekseen uskomukset tietyn tunnetilan tarpeellisuudesta voi ohjata tavoitesuuntautunutta tunnesäätelyä. (Koole, 2009.) Tarkkaavuuden tasolla tavoitesuuntautunut strategia voi Koolen (2009) mukaan näyttäytyä tarkkaavuuden siirtämisenä pois ärsykkeestä, joka voisi herättää tavoitteen saavuttamisen kannalta epämieluisia tunteita. Tiedolliseksi tavoitesuuntautuneeksi strategiaksi hän nimeää tutkimusten valossa tehokkaaksi havaitun kognitiivisen uudelleenarvioinnin, jossa tilanteiden herättämien tunteiden vaikutusta muokataan muuttamalla arvioita tilanteesta. Koole (2009) tähdentää, että tunnesäätelyn kohdistaminen kehoon esimerkiksi tukahduttamalla tai liioittelemalla tunneilmaisua, on yksi tehottomimpia tavoitesuuntautuneen strategian keinoja.

Persoonasuuntautuneen tunnesäätelyn tarkoituksena on ylläpitää persoonallisuuden kokonaisvaltaista eheyttä, keskittyen yksilön toimintaan kokonaisuudessaan, mukautuen tilannesidonnaisesti sekä yhdistäen ja koordinoiden persoonallisuuteen liittyviä eri osa-alueita (Koole, 2009). Tarkkaavuuteen kohdistuvassa säätelyssä keskeiseksi keinoksi Koole (2009) nimeää prosessin, jossa tarkkaavuutta suunnataan sen hetkiseen tunnetilaan nähden valenssiltaan vastakkaiseen informaatioon. Sen avulla tapahtumien vaikutusta henkilön tunnetiloihin voidaan lyhentää, ja tällainen ns. vastasäätely (engl. *counter regulation*) onkin yhdistetty joustavuuteen toiminnan hallinnassa (Koole, 2009). Esimerkkeinä tarkkaavuuden tasolla toteutuvista persoonasuuntautuneista tunnesäätelytavoista Koole (2009) mainitsee mediaatio- sekä mindfulness-harjoitukset. Tiedollisesti persoonasuuntautunut tunnesäätely voi hänen mukaansa tapahtua vaikeana luovan kirjoittamisen avulla, jossa pyritään kognitiiviseen integraatioon eli sisällyttämään tunnetasolla latautunutta tietoa osaksi yksilön laajempaa kokemusten verkostoa. Esiin nostamansa meditaation ja mindfulnessin Koole (2009) kuvaa sopivan tarkkaavuuden tason lisäksi myös kehollisen tason säätelykeinoiksi, koska niihin liittyy tavallisesti hengitysharjoituksia ja lihasten rentouttamista. Kun kehon tunneilmaisuja säädellään persoonasuuntautuneesti, pyritään tällöin sulauttamaan kehon välittämien tunnevasteiden ja mentaalisten prosessien välistä vuorovaikutusta yhdeksi kokonaisuudeksi (Koole, 2009). Riippumatta siitä, tapahtuuko tunnesäätely tarkkaavuuden, tiedollisuuden vai kehollisuuden tasoilla, muistuttaa Koole (2009) persoonasuuntautuneilla strategioilla havaittu olevan pitkäaikaisia hyötyjä hyvinvoinnille.

Koole (2009) toivoo tunnesäätelystrategioiden luokittelunsa tarjoavan pohjaa hienostuneempien mallien kehittämiseksi. Nykyisen luokittelun hän määrittelee kuvailevaksi viitekehyykseksi, jonka avulla tunnesäätelystrategioiden kirjoa voisi jäsentää.

### 3.3.1 Tunnesäätelystrategioiden luokittelun kritiikki ja haasteet

Tunnesäätelystrategioiden luokittelun kritiikki ja haasteet näyttävät lähdekirjallisuudessa esiintyvän prosessimalliin vertailtuna. Osa haasteista on molemmille viitekehyksille yhteisiä, kun taas osa korostaa niiden välisiä eroavaisuuksia.

Ford, Gross ja Gruber (2019) huomauttavat, että sekä Grossin (2015) prosessimallia että Koolen (2009) strategioiden luokittelua leimaa sarjamaisuus, jossa yksilö pyrkii vaikuttamaan hetkelliseen tunnetilaan valitsemalla jonkin säätelytavan, käyttäen sitä ja lopuksi irrottautuen siitä. Niissä oikaistaan sen näkökulman ohi, että kunkin tunneprosessin yhteydessä yksilö voi hyödyntää useampaa kuin yhtä strategiaa rinnakkain tai peräkkäin (Ford ym., 2019). Tämän huomion esiin nostamisen taustalla on kannustaa laajemman näkökannan ottamista jatkotutkimuksissa, koska tutkijoiden Ford ym. (2019) mukaan tunnesäätelyn tutkimusala on kypsynyt jo tasolle, jossa arjen tunnesäätelyprosessien monimutkaisuutta voitaisiin tarkastella kokonaisvaltaisemmin. Lisäksi Webb, Miles ja Sheeran (2012) painottavat, että huolimatta Koolen (2009) ja Grossin (2015) teoreettisten viitekehysten merkityksellisyydestä tunnesäätelytutkimuksessa tulisi niitä linkittää vahvemmin empiirisiin lähestymistapoihin. Siten voitaisiin yhdistää teoreettisia, tunnesäätelyn taustalla toimivia käsitteellisiä rakenteita niihin yksittäisiin strategioihin, joita yksilöt hyödyntävät hallitakseen tunteitaan (Webb ym., 2012).

Tutkijat Webb ym. (2012) myös pohtivat tunnesäätelyn strategioiden luokittelun ja prosessimallin välistä eroa etenkin tarkkaavuutta koskevien strategioiden suhteen. Siinä, missä Gross (2015) on kategorisoinut kaikki tarkkaavuuteen liittyvät strategiat tarkkaavuuden siirtämisen strategian alle, on Koole (2009) heidän mukaansa jaotellut niistä useita toisistaan eroavia strategioita. Webb ym. (2012) näkevät jaottelulle perusteita paitsi muun olemassa olevan tutkimuksen myös heidän omien tulostensa pohjalta. Tässä haasteena saattaa olla ensin mainittu useiden eri strategioiden yhteistoiminta. Esimerkiksi tarkkaavuuden suhteen tarvesuuntautuneessa strategiassa huomiota voidaan siirtää positiivisia tunteita nostattavaan asiaan tai välttää mahdollisesti negatiivisia tunteita herättäviä (Koole, 2009). Tavoitesuuntautunutta strategiaa käytettäessä tarkkaavuutta voidaan Koolen (2009) mukaan siirtää tavoitteen saavuttamisen kannalta epäso-pivista tunnekokemuksista, kun taas persoonasuuntautuneessa strategiassa tarkkaavuus kohdistetaan valenssiltaan vastakkaiseen informaatioon kuin mitä yksilö sillä hetkellä kokee. Käytännön tasolla näitä voi kuitenkin olla haastavaa erottaa yksiselitteisesti. Oletetaan vaikkapa tilanne, jossa jokin tärkeäksi koettu tehtävä on suoritettava määräaikaan mennessä. Työskentelyn aikana puhelimeen kilahtaa viesti henkilöltä, jonka viestintä tyypillisesti herättää negatiivisia tunteita, ja johon vastaaminen harvemmin on kiireellistä. Kuitenkin jo tieto puhelimesta odottavasta viestistä tuottaa mieliharmia ja vaikeuttaa keskittymistä meneillään olevaan tehtävään. Tällaisessa tilanteessa on varsin uskottavaa, että yksilö saattaisi turvautua strategiaan tai joukkoon strategioita, jotka kattavat jokaisen strategialuokan, tarve-, tavoite- ja persoonasuuntautuneen. Hän voi siirtää tarkkaavuuttaan vaikkapa mindfulness-harjoituksen avulla välttääkseen



viestin sisällön vaikutusta itseensä ja tehtävästä suoriutumiseensa sekä suhteutukseen asiaa kokonaistilanteensa. Esimerkki valottaa tarvetta paitsi Ford ym. (2019) peräänkuuluttamaa useamman strategian käytön mahdollisuutta myös Webb ym. (2012) mainitsemaa tarvetta tarkastella tunnesäätelystrategioita teoreettisten viitekehysten lisäksi empiriasta käsin.

### 3.4 Tunnesäätelyn kognitiivinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus

Toimintakykyä voidaan tarkastella psyykkisen, kognitiivisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden sekä niiden välisen vuorovaikutuksen näkökulmista (Äijö & Sirviö, 2022). Tunnesäätelyä koskevissa teorioissa keskiössä oli psyykkinen ulottuvuus. Tunnesäätely on kuitenkin kokonaisvaltainen prosessi, joka on yhteydessä kaikkiin toimintakyvyn ulottuvuuksiin. Tässä osiossa tarkastellaan lyhyesti tunnesäätelyn yhteyttä kognitiiviseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen.

#### 3.4.1 Kognitiivinen ulottuvuus

Tunteita ja kognitiota on tyypillisesti tarkasteltu erillisinä kokonaisuuksina aivojen toiminnassa (Pessoa, 2010). Tunteilla on kuitenkin laajasti vaikutusta kognitiiviseen työstämiseen. Esimerkiksi Bartholomeyczik, Gusenbauer ja Treffers (2022) vahvistivat meta-analysysissään, että päätökseen liittymättömät tunteet vaikuttavat päätöksentekoon riskiä ja epävarmuutta sisältävissä tilanteissa, ja esimerkiksi vihaisena suositaan riskialttiimpia ja epävarmempia vaihtoehtoja.

Tunteet vaikuttavat myös muistiin. Tutkijaryhmä Antypa, Kagialis, Trislis, Tsepeneka ja Simos (2021) havaitsivat esimerkiksi, että alun perin negatiivisen tunnelatauksen sisältävän materiaalin muistikuvat eivät sekoittuneet myöhemmin koetun vastaavan, mutta neutraalin materiaalin kanssa. Päinvastoin koehenkilöillä neutraalin alkuperäismateriaalin muistamista taas häiritsi altistuminen negatiivisesti latautuneelle materiaalille. Antypa ym. (2021) perustelivat ilmiötä sillä, että tunteita herättävät tilanteet asettuvat muistijäljen muodostumisessa etusijalle. Tästä syystä ne säilyvät mielessä ja ovat vähemmän alttiita muistijälkeä sekoittavien tilanteiden vaikutuksille (Antypa ym., 2021).

Yksi tunnetilojen yhteys päättelyyn puolestaan tapahtuu tarkkaavuuden kautta. Tunnepitoinen sisältö vetää huomiota puoleensa, jonka seurauksena tarkkaavuuden resursseja kohdentuu tunteita herättävän ärsykkeen käsittelyyn loogisen päättelytehtävän kustannuksella (Viau-Quesnel, Savary & Blanchette, 2019).

Tunteiden lisäksi niiden säätelyn keinoilla on vaikutusta kognitiiviseen työstämiseen esimerkiksi päätöksentekotilanteessa (Grecucci, Giorgetta, Lordini, Sanfey & Bonini, 2020). Tutkimuksessaan he vertasivat kognitiivisen muutoksen strategian tavoista uudelleenarviointia ja etäännyttämistä (engl. *distancing*)

tilanteissa, jotka sisälsivät taloudellista päätöksentekoa epätasa-arvoisessa sosiaalisessa kontekstissa. Jopa samaan tunnesäätelystrategiaan kuuluvilla eri tekniikoilla oli tutkijaryhmän havaintojen mukaan erilaiset vaikutukset tunteen kokeukselliseen vireyteen tai valenssiin, ja sitä kautta myös tehtyihin päätöksiin. (Grecucci ym., 2020.) Grecuccin ym. (2020) tuloksissa etäännyttäminen vähensi vireyttä uudelleenarviointiin verrattuna, mutta se toisaalta heikensi käyttäytymiseen liittyvää säätelyä henkilöiden välillä.

Gross (2002) muistuttaa, että tunnesäätelyllä on myös tärkeä sosiaalinen rooli. Täten ihmiset joutuvat toisinaan sosiaalisista syistä turvautumaan kognitiivisesti kuormittavampiin tunnesäätelystrategioihin (Gross, 2002). Esimerkiksi tunneilmaisun estäminen (engl. *suppression*) on itsesäätelyä edellyttävä tunnesäätelytekniikka, jolloin jo virinnee tunteen ulkoista näyttämistä pyritään muuttamaan tilanteen mukaiseksi (Gross, 2002). Se kuluttaa enemmän kognitiivisia resursseja ja haittaa verbaalista muistia toisin kuin tunteen viriämistä edeltävä kognitiivisen uudelleenarvioinnin menetelmä (Gross, 2002.) Uudelleenarvioinnin on havaittu tunteita herättävissä tilanteissa tukevan kognitiivisia toimintoja muiden muassa muistin (Gross, 2002) ja oppimisen (Peistaraitte & Clark, 2020; Strain & D’Mello, 2011) osalta.

Tutkimusten valossa tunteet vaikuttavat ikään kuin johdattelevan kognitiivista työstämistä tietynlaisiin suuntiin. Tunnesäätelyn tehtävä puolestaan ei näyttäisi olevan tunteiden vaikutuksen estäminen tai kumoaminen, vaan yrittää optimoida toimintakykyä vaihtelevissa tilanteissa.

### 3.4.2 Fyysinen ulottuvuus

Kehollisten kokemusten vaikutus tunteiden havaitsemiseen ja tunnistamiseen, sekä sitä kautta tunteiden säätelyyn tunnustetaan jo laajasti. Keskeisiä järjestelmiä kehon sisäisen tilan ja aivojen välisessä yhteistyössä ovat interoseptio sekä vagus-hermo, jotka yhdistävät autonomisen hermoston keskushermostoon.

Kehon homeostasian säätelämisen lisäksi autonominen hermosto tuottaa interoseptistä syötettä kehon sisäisestä tilasta (Quadt, Critchley & Nagai, 2022). Interoseptiolla tarkoitetaan niitä prosesseja, joiden avulla tietoa kehon sisäisestä tilasta aistitaan, yhdistetään, tulkitaan ja säädellään itsessä (Chen ym., 2021). Se kattaa siis sen kokonaisprosessin, jolla autonominen hermosto ja keskushermosto muodostavat käsityksen kehon sisällä viriävistä kokemuksista (Berntson & Khalsa, 2021). Fysiologiset ja homeostaattiset muutokset kehon sisällä vaikuttavat keholliseen vireyteen (Bečev ym., 2022). Bečev ym. (2022) mukaan yksilö tekee tästä vireyden tasosta tunnetiloihinsa liittyviä tulkintoja juuri interoseption avulla. Zamariola, Frost, Van Oost, Corneille ja Luminet (2019) korostavatkin, että yksilön tulee kyetä tunnistamaan kehon tilaa voidakseen ymmärtää ja säädellä tunteitaan. Tutkimuksessaan he todensivat, että mitä paremmin yksilö pystyy aistimaan kehonsa sisäisiä tiloja, sitä paremmin hän pystyy säätelämään tunteitaan (Zamariola ym., 2019). Lisäksi interoseptiolla on havaittu olevan vaikutusta muiden muassa havaintotoimintoihin, motivaatioon sekä päätöksentekoon (Bečev ym., 2022).

Vagus-hermo välittää aistimuksia ruoansulatuskanavasta, sydäimestä ja keuhkoista aivoihin sekä säätelee niiden toimintaa (Azzalini, Rebollo & Tallon-Baudry, 2019) Balzarotti, Biassoni, Colombo ja Ciceri (2017) kirjoittavat artikkelissaan, että yksi vagus-hermon säätelytehtävistä liittyy dynaamiseen kehon fysiologisen vireyden muokkaamiseen sen mukaisesti, minkälaisessa tilanteessa yksilö milloinkin on. Vagus-hermon säätelytoiminnan joustavuus puolestaan on yhteydessä tunnesäätelyyn (Balzarotti ym., 2017). Kehon sisäisen tilan joustava säätely tukee myös toiminnanohjausta. Kimhy tutkijaryhmineen (2013) havaitsi, että fysiologisen stressitilan jälkeen tapahtuva vagus-hermon nopea toiminnan palautuminen oli yhteydessä parempaan suoriutumiseen niissä toiminnanohjauksen tehtävissä, jotka vaativat reagoinnista pidättäytymistä sekä tarkkaavuuden vaihtelua. Täten tutkimuksessa joustavampaan sisäisen tilan säätelyyn kykenevät koehenkilöt pystyivät tarkemmin ja nopeammin sekä sopeuttamaan tarkkaavuuttaan että hillitsemään impulsiivista reagointia niissä tilanteissa, kun tehtävien säännöissä tapahtui ennakoimatonta vaihtelua (Kimhy ym., 2013).

Keho siis osallistuu tunnesäätelyyn välittämällä tietoa aivoihin kehon sisäisestä tilasta sekä säätelemällä sitä autonomisen hermoston kautta. Sen lisäksi keholla on roolinsa myös tietoisissa sekä tiedostamattomissa tunnesäätelystrategioissa, joilla kehon sisäiseen tilaan pyritään vaikuttamaan. Esimerkiksi tahdonalaisella hengitysrytmin hidastamisella voidaan vagushermon kautta vaikuttaa autonomiseen hermostoon, ja siten paitsi laskea vireystilaa sekä vähentää ahdistusta myös lisätä rentoutuneisuutta ja resilienssiä (Laborde ym., 2022). Lisäksi kehon liikkeen määrän tai laadun muuttamisella on yhteys tunnetilan muuttamiseen. Artikkelissaan Shafir (2016) muistuttaa, että fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämisellä aerobisen tai voimaharjoittelun muodossa on todettu mielialaa parantavia vaikutuksia useilla erilaisilla kohderyhmillä. Hän jatkaa, että kasvojen ilmeiden ja kehon asennon tai liikkeen laadun muuttamisella voidaan puolestaan muokata tunnetiloja. Tiettyyn tunnetilaan liittyvien ilmeiden, kehon asentojen tai liikkeiden tuottaminen tuottavat myös vastaavia tunteita (Shafir, 2016).

Tunnesäätelyssä fyysisen ulottuvuuden rooli näyttäytyy kaksijakoisena. Toisaalta keholliset kokemukset ja niiden tulkinta vaikuttavat tunnesäätelyn tarpeen arviointiin. Toisaalta taas fyysisellä toiminnalla voidaan kehollisia kokemuksia muokata.

### 3.4.3 Sosiaalinen ulottuvuus

Vuorovaikutuksessa ihmiset vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi keskustelutilanteessa toisen osapuolen tukahduttaessa tunneilmaisujaan vastapuolen vireystila nousee, hänen negatiivinen affektiivinen tilansa on voimakkaampi ja lausumien muistaminen heikkenee verrattuna siihen, että keskustelukumppani käyttäisi itsensä säätelyyn uudelleenarviointia (engl. *reappraisal*) (Dixon-Gordon, Bernecker, Christensen, 2015). Näin sosiaalinen kanssakäyminen voi muuttaa sisäistä tilaa sekä kehon kokemuksellisesta että kognitiivisesta näkökulmasta.

Tunnesäätelyn tutkimus on aiemmin keskittynyt yksilön oman tunnetilan muokkaamiseen eli sisäiseen tunnesäätelyyn (engl. *intrinsic emotion regulation* tai

*intrapersonal emotion regulation*) (Nozaki & Mikolajczak, 2020). Toisten ihmisten rooli on usein kuvattu yksilöihin vaikuttavana ulkoisena ärsykkeenä, joka käsitellään sisäisesti itsenäisenä prosessina. Tätä käsitystä on kuitenkin alettu haastaa.

Tuore tutkimusaihe on ulkoinen tunnesäätely (engl. *extrinsic emotion regulation*). Nozaki & Mikolajczak (2020) määrittelevät sen toimintana, jonka tarkoituksena on vaikuttaa toisen ihmisen tunnetilan kehittymiseen. Tavoitteena voi olla tunnetilan hillitseminen tai voimistaminen joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan (Nozaki & Mikolajczak, 2020). Ilmiöstä käytetään myös termejä sosiaalinen tunnesäätely (Reeck, Ames & Ochsner, 2016) sekä henkilöiden välinen tunnesäätely (engl. *interpersonal emotion regulation* (Dixon-Gordon ym., 2015). Reeck ym., (2016) kuvaa, miten toisinaan yksilöllä itsellään voi olla haastavaa ymmärtää tunnereaktioitaan tai tunnistaa, onko oma vireyden kokemus luonteeltaan positiivista vai negatiivista. Tällöin ulkopuolelta tarkkaileva saattaa kyetä arvioimaan tilannetta tarkemmin (Reeck ym., 2016). Vireyden kokemus voi olla positiivista vaikkapa kauan ja innolla odotetun tapahtuman lähestyessä tai negatiivista uhan edessä. Klassinen esimerkki tilanteesta, jossa affektiivisen tilan käsittely saattaa vaikeutua, on jännitys häiden alla. Itsestä erillinen henkilö saattaa silloin pystyä sanoittamaan kokemusta ja sen mahdollisia syitä tavalla, joka auttaa jännittäjää ymmärtämään tunnereaktiotaan ja siten säätelemään itseään paremmin. Lisäksi ulkoista tunnesäätelyä sovelletaan kehollisesti esimerkiksi terapiatyössä, jossa terapeutti omaa kehonkieltään tarkkailemalla ja hallitsemalla pyrkii vaikuttamaan positiivisesti asiakkaaseen sekä terapiaprosessin kehittymiseen (Shafir, 2016).

Uusi tutkimustieto tunnesäätelyn sosiaalisesta ulottuvuudesta rikkoo tunnesäätelyn vanhoja, yksilökeskeisiä käsityksiä. Se korostaa, miten eri toimintakyvyn ulottuvuudet ovat tiiviisti toisiinsa linkittyneitä. Lisäksi se osoittaa, etteivät ihmiset vaikuta toistensa tunnesäätelyyn vain ärsykkeiden roolissa, vaan myös aktiivisina toimijoina.

## 4 DIGITAALINEN TUNNESÄÄTELY

Digitaalinen teknologia on levinnyt elämänpiirimme eri osa-alueille ja tarjoaa nyt runsaasti mahdollisuuksia ympäröivän maailman ymmärtämiseen sekä siihen vaikuttamiseen (Wadley ym., 2020). Kun myös tunteisiin vaikuttavia teknologisia ratkaisuja on nyt saatavilla runsaasti ja helposti, käyttäjät hyödyntävät niitä aktiivisemmin ja strategisemmin sekä omien että toisten tunteiden muuttamiseksi ja käsittelemiseksi (Smith ym., 2022). Käytössä on varta vasten tunteiden ja mielialojen hallintaan suunniteltuja digitaalisia apuvälineitä, mutta sen lisäksi ihmiset soveltavat itsekseen muita olemassa olevia ratkaisuja digitaalisen tunnesäätelyn tukena (Smith ym., 2022).

Yksilön oman affektiivisen tilan, kuten mielialan, tunteiden ja stressitason muuttamista digitaalisen teknologian avulla Wadley ym. (2020) pitävät vielä heikosti tunnistettuna ilmiönä, mutta nousevana tutkimuskohteena. Ilmiölle ei ole virallista termiä, mutta Wadley tutkijakollegoineen (2020) viittaa siihen käsitteellä digitaalinen tunnesäätely (engl. *digital emotion regulation*). Tiedonhaun perusteella ilmiölle ei löydetty muita vastaavia tai kilpailevia käsitteitä. Digitaalista tunnesäätelyä olisi heidän mukaansa tärkeää ymmärtää paremmin, sillä ilmiöön sisältyvät toiminnot ovat uusia ja vaikuttavat suurella mittakaavalla. Lisäksi siinä on potentiaalia tukea teknologian suunnittelua ja käyttöä paitsi tehokkuuden myös eettisyyden näkökulmista. (Wadley ym., 2020).

Tässä pro gradu -tutkielmassa kiinnostuksen kohteena ovat ne tavat, joilla ihmiset arjessaan hyödyntävät teknologiaa, ja rajatumminkin älypuhelimiaan, säädellössään tunteitaan. Puhtaasti arjen digitaaliseen tunnesäätelyyn keskittyvää tutkimusta on tämän tutkielman kirjoittamisvaiheessa julkaistu kahden artikkelin verran tutkijaryhmiltä Smith ym. (2022) ja Wadley ym. (2020). Siten näiden kahden artikkelin painoarvo on korostunut aihetta käsitellessä.

## 4.1 Digitaalinen tunnesäätely arjessa

Kun digitaalisia teknologioita hyödynnettiin päivittäiseen tunnesäätelyyn, Smith ym. (2022) havaitsivat sekä käytettyjen strategioiden että tunnesäätelyn vaikuttimien olevan yhteneväisiä jo olemassa olevien mallien kanssa, jotka on alun perin muodostuneet fyysisen maailman ilmiöiden mukaan. Strategioista esimerkiksi tiedonhakua saatettiin käyttää kognitiivisen muutoksen tukena tilanteen aiheuttaessa ahdistavaa epävarmuuden tunnetta, tai negatiivista tunnevastetta säädeltiin katsomalla hauskoja videoita (Smith ym., 2022). Tunnesäätelyn motiiveista hedonistinen tunteiden muuttaminen saattoi toteutua vaikkapa elokuvan katsomisen avulla tai välineellinen tunnesäätely tavoitteen saavuttamiseksi taas musiikkia kuuntelemalla (Smith ym., 2022). Näin digitaalinen tunnesäätely on toimintana kuten muukin arkinen tunnesäätely, mutta laajennetussa ympäristössä. Teknologia kuitenkin mahdollistaa paitsi monipuolisemman valikoiman strategioita käytettäväksi aiempaa vähäisemmällä vaivalla ja kustannuksella myös uudenlaista joustavuutta ja yksilöllistä innovointia tunnesäätelyyn (Smith ym., 2022). Esimerkiksi mobiiliteknologian kehitys on lisännyt käyttäjien hallintaa musiikin kuuntelemisessa henkilökohtaisiin tarkoituksiin, ja he voivat hyödyntää sitä tunteidensa ja mielialojensa muokkaamiseen pitkin päivää siirtyessään ympäristöstä toiseen (Randall & Rickard, 2017). Kun omiin tunteisiin pyritään vaikuttamaan digitaalisen teknologian avulla, voidaan musiikkia käyttää tunnetason tarpeiden tyydyttämiseen monin tavoin, vaikkapa ylläpitämään elokuvan aiheuttamaa tunnekokemusta pidempään, laajentamaan kävelyn tapaisia ei-digitaalisia toimintoja tai rentoutumiseen/stressin vähentämiseen (Randall & Rickard, 2017; Smith ym., 2022). Tunnesäätelyyn saatetaan soveltaa sellaisiakin ratkaisuja, jotka todennäköisesti on suunniteltu varsin toisenlaisiin tehtäviin, kuten verkkopankki-, koulutus- tai sääsovellukset (Smith ym., 2022). Sen lisäksi, että tunnesäätely voi ohjata käyttäjiä tiettyjen teknologioiden käyttöön, voi se olla myös kiinteä osa itse käyttöä esimerkiksi videopeleissä (Kou & Gui, 2020; Villani ym., 2018).

On viitteitä siitä, että käyttäjät muodostavat itselleen tunnesäätelyn ”työkälpakkeja” saavuttaakseen eri tilanteissa tunteisiin liittyviä lopputuloksia tarkennetusti ja tavoitteellisesti (Eschler ym., 2020; Smith ym., 2022). Eschler ym. (2020) tutkimuksessa masennukseen sairastuneista osallistujista jokainen yhdisteli sovelluksia, mobiilipelejä, sosiaalista mediaa ja musiikkipalveluita vaikuttaakseen mielialoihinsa, ennaltaehkäistäkseen tai pysäyttääkseen negatiivisuuden vajoamisen sekä saavuttaakseen toistuvia positiivisia kokemuksia. Yksi keskeinen keino näihin oli eräänlainen mielen asetusten palauttaminen positiivisemmaksi, johon kirjoittajat viittasivat termillä ”mental reset”. Osallistujat toteuttivat tätä mielen resetoitua esimerkiksi rauhoittumalla musiikin avulla, hakeutumalla erilaisiin, ei pelkästään masennukseen keskittyviin internetin tukiryhmiin sekä katsomalla tilanteen mukaan lyhyesti tai pidempään visuaalista materiaalia vetääkseen itsensä pois negatiivisuuden kierteestä. (Eschler ym., 2020.)

Huomion siirtäminen meneillään olevasta tilanteesta tai tehtävästä on usein käytetty digitaalisen tunnesäätelyn strategia (Kelly & Cheng, 2021; Lukoff, Yu, Kienz & Hiniker, 2018; Mark, Iqbal, Czerwinski & Johns, 2015). Lukoff ym. (2018) tutkimuksen tuloksissa nousi esiin, että osallistujat vetäytyivät hyvin pienimuotoisesti ja lyhyesti älypuhelimensa ääreen paetakseen negatiivisia tunteita. Osallistujat kokivat strategian hyödylliseksi rauhoittamaan voimakkaita tunteita silloin, kun tunne oli valenssiltaan matala, mutta vireydeltään korkea esimerkiksi ärsyyntymisen, ahdistuneisuuden tai turhautumisen yhteydessä. Kun taas sekä tunteen valenssi että vireys olivat matalat esimerkiksi väsymyksessä tai tylsistymisessä, älypuhelimien käyttöä tunteesta pakenemiseen ei arvioitu hyödylliseksi, ja se saattoi haitata työtehtäviä. (Lukoff ym., 2018.)

Tutkimustieto arkisesta digitaalisesta tunnesäätelystä nostaa Smith ym. (2022) mukaan uuteen valoon sellaiset teknologian käytön muodot, kuten suoratoistopalveluiden ja sosiaalisen median sisältöjen sekä videopelien liiallinen käyttö tai itse aiheutetut keskeytykset, joihin tavallisesti suhtaudutaan väheksyen ja niitä pidetään turhina, tuottamattomina tai haitallisina. Liialliseen käyttöön onkin todettu liittyvän ongelmia, mutta laajasti saavutettavissa olevat digitaaliset työkalut tarjoavat myös mahdollisuuksia tunnesäätelyn tukemiseen (Smith ym., 2022). Siksi onkin tärkeää tunnistaa digitaalisissa ratkaisuisissa sekä tunnesäätelyn onnistumiseen että epäonnistumiseen liittyviä tekijöitä.

Tunnesäätelyn epäonnistumisen nähdään tyypillisesti johtuvan epäonnistumisesta joko ylipäättään säädellä tunnetilaa tarvittaessa tai tunnesäätelykeinoon toimeenpanossa (Smith ym., 2022). Smith ym. (2022) kuitenkin havaitsivat päivittäistä digitaalista tunnesäätelyä koskevassa tutkimuksessaan myös kolmannen tyyppisen syyn tunnesäätelyn epäonnistumiselle, kun käytetty teknologia aiheutti tarkoituksettomia vaikutuksia tunnetilaan. Ensimmäiseksi mainittuja syitä tunnesäätelyn epäonnistumiselle tutkijat eivät aineistostaan löytäneet, mutta he arvelivat sen johtuvan enemmän valitusta tutkimusmenetelmästä kuin ongelman puuttumisena digitaalisen tunnesäätelyn yhteydessä (Smith ym., 2022). Epäonnistumisia tunnesäätelykeinoon toimeenpanossa kyseiseen tutkimukseen osallistuneet olivat sen sijaan raportoineet useasti. Smith ym. (2022) kuvailevat niiden olevan toistuvia ja toimimattomia malleja pyrkimyksissä säädellä tunteita. Käytännössä nämä mallit toteutuivat tutkijoiden havaintojen mukaan esimerkiksi sosiaalisen median tai uutisten selailuna ahdistuksen vähentämisyrityksissä tai puhelimen ilmoitusten tai sähköpostin tarkistamisena epämiellyttävissä tilanteissa tai niiden jälkeen. Yhteistä mallien käytössä oli niiden muodostuminen tavoiksi, vaikka niiden vaikutus ei ollut haluttu, vaan ne saattoivat jopa lisätä negatiivisia tunteita. (Smith ym., 2022.) Smith ym. (2022) arvioivat ilmiön osaksi yleisempää tunnesäätelyn ongelmaa, kun merkityksellisiä haasteita tai tilanteita pyritään välttämään, kieltämään tai harhautumaan niistä.

Kolmas tunnesäätelyn epäonnistumisen muoto, jonka Smith ym. (2022) löysivät tulostensa perusteella, liittyi käytetystä teknologiasta johtuviin tarkoituksettomiin tunnevaikutuksiin. Esimerkiksi terveyden seurantaan tarkoitettu sovellus saattoi aiheuttaa turhautumista tai surumielisyyttä, kun harjoitusohjelman

suorittaminen ei onnistunut odotetulla tavalla (Smith ym., 2022). Toisaalta tunnesäätely saattoi näissä tapauksissa Smith ym. (2022) mukaan epäonnistua myös käytettävyysongelmien vuoksi, kun videopalvelun kautta musiikkia kuunnellessa palvelu alkoikin automaattisesti soittaa käyttäjän vastenmieliseksi kokemaa musiikkia. Digitaalisiin ympäristöihin tunnesäätelyssä liittyykin usein epävakaisuutta, kun niiden tarjoamat sisällöt ja tilanteet voivat joko merkittävästi tukea tunteiden hallinnassa tai luoda uusia säätelyä vaativia tunnekokemuksia (Smith ym., 2022). Esimerkiksi tarvittavan tiedon hankkimisen Smith ym. (2022) toteavat auttavan tunnesäätelyssä, mutta vastaan voi odottamatta tulla myös pyrkimystä haittaavaa informaatiota. Lisäksi osallistujat raportoivat kokevansa pelien hyödyntämisen tunnesäätelyyn riskialttiiksi. Toisaalta ne saattoivat olla avuksi stressin vähentämisessä tai energisemmän olon saavuttamisessa, mutta toisaalta häviäminen tai pelin pelaamisen monimutkaisuus saattoivat myös johtaa ärsyyntymiseen, turhautumiseen tai pettymykseen. (Smith ym., 2022.) Smith ym. (2022) kuvailevatkin digitaalisten työkalujen käyttöä tunnesäätelyssä kaksiteräiseksi miekaksi. He arvelevat sen olevan myös yksi syy digitaalisen tunnesäätelyn yleisyyteen, kun digitaalisessa ympäristössä virinneeseen tunnevasteeseen on helppoin reagoida edelleen digitaalisin keinoin (Smith ym., 2022).

Nykyisen vähäisen tiedon valossa arjen digitaalinen tunnesäätely näyttäisi toimivan fyysisen maailman tunnesäätelyn tavoin. Digitaalisen ympäristön voidaan kuitenkin katsoa tuovan tunnesäätelyyn omia erityispiirteitään. Toisaalta esimerkiksi älypuhelin tuo saataville useampia vaihtoehtoja sen ratkaisuihin käytettäväksi ajasta ja paikasta riippumatta. Toisaalta taas nämä ratkaisut eivät aina sovellu tunnesäätelytarkoitukseen optimaalisesti, ja ovat siten nostaneet esille uuden tavan, miten tunnesäätelyssä voi epäonnistua.

## 4.2 Arjen digitaalinen tunnesäätely ja teknologiasuunnittelu

Tunnesäätely digitaalisessa ympäristössä fyysisen sijaan luo rajoitteita ja mahdollisuuksia, joita ei ole ollut aiemmin saavutettavissa. Esimerkiksi älypuhelimien avulla voi nopeasti ja lähes missä tahansa tavoittaa omaa affektiivista tilaa rauhoittavaa tai stimuloivaa materiaalia. Mobiililaitteet samalla laajentavat sitä mittakaavaa, jossa digitaalinen tunnesäätely mahdollistuu yhä useammalle ihmiselle. Toisaalta taas ihmisten kesken tapahtuva vuorovaikutus saattaa olla erilaista teknologian välityksellä verrattuna kasvokkain toteutuvaan, mikä taas voi vaikuttaa ulkoisen tunnesäätelyn prosesseihin. Koska digitaalisten ratkaisujen hyödyntäminen tunnesäätelyyn on laajasti saavutettavaa mutta huonosti tunnistettua, on tärkeää, että teknologian suunnittelussa tämä näkökulma otettaisiin huomioon tietoisesti.

Eettisen suunnittelun kannalta olisi keskeistä tunnistaa ne ihmisen ja teknologian vuorovaikutuksen vaiheet ja elementit, joissa tunnesäätelyä voisi tukea. Esimerkiksi tunnereaktioita herättävää sisältöä on helppo löytää muiden muassa keskustelualustoilta, sosiaalisesta mediasta sekä musiikki- ja videopalveluista.



Eräs tähän liittyvä ajankohtainen ilmiö on valeuutiset. Ne ovat usein tunteita provosoivia, mikä on osasyynä valeuutisten nopeaan leviämiseen ihmisten välillä (Bago, Rosenzweig, Berinsky & Rand, 2022). Bago kollegoineen (2022) havaitsivat, että valeuutisen otsikon herättämä tunnereaktio on yhteydessä arvioon sen totuudellisuudesta. Kuitenkaan koehenkilöiden käyttämät tunnesäätelytekniikat eivät näyttäneet auttavan heitä erottamaan valheellisia uutisotsikoita niistä, jotka olivat totta. Tuloksiin jäi tosin hieman epävarmuutta tunnesäätelyn ja vihai-suutta herättävien otsikoiden arvioinnin osalta. (Bago ym., 2022.) Tulosten valossa ei näin ollen ole perusteltua vastuuttaa vain käyttäjiä sisällön totuudenmukaisuuden arvioimisesta. Sen sijaan on syytä pohtia, minkälainen vastuu ja rooli sisällöstä on sitä julkaisevalla alustalla, ja miten käyttäjiä voitaisiin tukea tunteita herättävän materiaalin julkaisemisessa, arvioimisessa tai virinneiden tunteiden käsittelemisessä.

Wadley ym. (2020) nostavatkin esiin kysymyksen siitä, toimivatko digitaalisen teknologian suunnittelijat ikään kuin ulkoisina tunnesäätelijöinä suunnittelemiensa teknologian ominaisuuksien johdosta. Käyttäjät oletettavasti soveltavat tunnesäätelyyn enemmän tottumuksesta kuin tietoisesti ja tarkoituksellisesti sellaisia teknologioita, joita suunnittelijat eivät alun perin ole kyseiseen käyttöön tarkoittaneet (Wadley ym., 2020). Tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu yhteys tunnesäätelyn haasteiden sekä älypuhelimien ongelmakäytön välillä, kun käyttäjät ovat pyrkineet hyödyntämään älypuheliniaan pärjätäkseen negatiivisiksi kokemiansa tunteiden kanssa (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017; Kim, Seo, & David, 2015; Rozgonjuk & Elhai, 2021). Ongelmakäyttäjillä on siis omaan affektiiviseen tilaansa vaikuttaminen ollut keskeisenä vaikuttimena teknologian käytössä. Tutkimuksissa ei eritelty kohdehenkilöiden käyttämiä sivustoja tai mobiilisovelluksia, mutta on epätodennäköistä, että he kaikki sattumalta käyttäisivät samoja, varta vasten tähän tarkoitukseen suunniteltuja ratkaisuja. Siten onkin oletettavaa, että käyttäjien suosimat ratkaisut on suunniteltu ensisijaisesti muuhun kuin affektiivisen tilan muokkaamiseen tietyllä tavalla. Suunnittelijan työn kannalta käyttäjien affektiivisen tilan muuttuminen heidän säätelypyrkimystensä mukaisesti on siis todennäköisesti tapahtunut sivuvaikutuksena tai vahingossa. Tämän vuoksi olisi tärkeää löytää sellaisia tunnesäätelyä tukevia suunnitteluratkaisuja, jotka toimivat laajasti erilaisissa digitaalisissa ympäristöissä, eivätkä vain tunnesäätelyinterventioihin tarkoitettuissa.

Tutkimuksensa tulosten pohjalta Smith ym. (2022) nostavat joitakin ehdotuksia teknologiasuunnitteluun digitaalisen tunnesäätelyn tueksi. He toteavat, että esimerkiksi kulutettua ruutu-aikaa mittaavat ja ilmaisevat sovellukset voivat olla tunnesäätelyyn nähden liian suoraviivaisia välineitä estämään liiallista teknologian käyttöä. Sen sijaan tarvetta olisi työkaluille, joiden avulla käyttäjät voisivat havaita ja pohtia paitsi tapojaan käyttää teknologiaa tunnesäätelytarkoituksiin myös eroja digitaalisten toimintojensa hyötyjen ja haittojen välillä (Smith ym., 2022). Esimerkiksi käyttäjien muodostamat digitaaliset tunnesäätelytyökalupakit syntyvät Smith ym. (2022) mukaan vain osittain tietoisesti, ja siten ymmärrys omasta toiminnasta tukisi käyttäjiä heidän tehdessään valintoja vaihtoehtoista

tiettyjen lopputulosten aikaansaamiseksi. Samoin käyttäjien turvautuessa tarkkaavuuden siirtämisen strategiaan, teknologian tulisi tukea keskittymistä emotionaalisesti haastavan tilanteen tiettyyn osaan sen sijaan, että käyttäjä pyrkisi uppoutumaan valittuun virtuaaliseen ympäristöön täysin (Smith ym., 2022). Tähän yhtenä apuna voisi soveltaa käyttäjän toiminnan seuraamista. Tutkimuksissa on ilmennyt mahdollisuuksia havaita tai ennustaa, kun käyttäjän älypuhelimien käyttö on todennäköisesti päämäärätöntä tai ongelmallista (Lukoff ym., 2018). Tietoa voitaisiin Lukoff ym. (2018) mukaan hyödyntää sovelluskehityksessä erottamaan, milloin sovellusta käytetään tarkoituksellisesti, ja suunnittelemalla sovellus reagoimaan käyttöön sen mukaisesti. Kun käyttö on selkeästi tarkoituksellista, siihen liittyvät osat voisivat olla käyttöliittymässä etusijalla ja muut taustalla (Lukoff ym., 2018). Jos taas tarkoitus vaikuttaa epäselvältä, sovellus voisi tarjota käyttäjälle mahdollisuuden pysähtyä miettimään toimintaansa esimerkiksi ilmaisemalla tehtävän olevan valmis, olla esittämättä uusia sisältöjä suoraan edellisten perään tai esittämällä käyttäjälle kysymyksen hänen päivän tavoitteistaan (Lukoff ym., 2018). Kiskola ym. (2021) suunnittelivat neljä sisältöelementtiä tukemaan tunnesäätelyä verkkouutisten kommentoinnissa. Kaksi he suosittelisivat olevan animoituja hahmoja, joista yksi ilmentäisi muiden lukijoiden oletettavaa tunnereaktiota käyttäjän kirjoittamaan sisältöön ja toinen kuvaisi kirjoitetun sisällön miellyttävyyden/ongelmallisuuden tasoa. Kaksi muuta olisivat heidän mukaansa tekstielementtejä, ja toinen sisältäisi toiminnon, jolla kirjoittaja voisi selkeästi ja julkisesti ilmaista katuvansa sanavalintojaan. Viimeinen kirjoittajien ehdottama suunnitteluelementti olisi kommenttikentän yläpuolelle sijoitettava lupaus hyvästä käytöksestä, jonka tarkoituksena on tehdä näkyväksi ja sitouttaa käyttäjä asialliseen kommentointiin. (Kiskola ym., 2021.) Peliympäristöihin taas Kou & Gui (2020) ehdottavat esimerkiksi emoji- ja tunnepitoisten ilmauksien havaitsemisen sisällyttämistä, jotta tunteita voitaisiin viestiä, haitalliseen kielenkäyttöön puuttua sekä käyttäjien omia tunnekokemuksia reflektoida nykyistä tehokkaammin. He peräänkuuluttavat myös yhteistyössä tapahtuvan tunnesäätelyn tukemista pelialustoilla esimerkiksi hyödyntämällä humoristia viestejä ja mahdollistamalla keskustelua pelin alussa sekä auttamalla tiimin yhteistä keskittymistä strategisen viestinnän tukemisella (Kou & Gui, 2020). Lisäksi Smith ym. (2022) suosittelivat mahdollisuutta nopeasti muokata laitteiden asetuksia estämään häiritseviä sisältöjä, ilmoituksia tai viestejä, jotta käyttäjä voisi tarvittaessa luoda virtuaalisista ympäristöistään emotionaalisesti ennustettavampia.

Teknologiasuunnittelijoilla voi olla käyttäjien tunnesäätelyssä rooli, jota he eivät vielä ole tiedostaneet. Ymmärrys siitä, miten teknologiasuunnittelulla voitaisiin tukea käyttäjien tunnesäätelyä, olisi tärkeää yksilöiden henkilökohtaisen tason lisäksi myös yhteisöllisellä tasolla, kuten Kou ja Gui (2020) ja Kiskola ym. (2021) ehdotukset tunnesäätelyä tukevaan suunnitteluun osoittavat.

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on kartoittaa ja tunnistaa sellaisia älypuhelinien ratkaisuja, joita käyttäjät hyödyntävät säädellessään tunteitaan arkielämässä. Tutkimusongelma on: Mistä syistä käyttäjät valitsevat tietyt älypuhelinien ratkaisut digitaalisen tunnesäätelyn tueksi arjessaan?

Tutkimusongelman perusteella on asetettu seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten älypuhelinien ratkaisuja käytetään tunnesäätelyn apuna?
2. Minkälaisia älypuhelinien ratkaisuja hyödynnetään tunnesäätelyn tukena?
3. Minkälaiset älypuhelinien ratkaisut koetaan hyödyllisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä?
4. Minkälaiset älypuhelinien ratkaisut koetaan haitallisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä?

Tutkimusoletuksena on, että käyttäjien arjen tunnesäätelyyn hyödyntämissä älypuhelinien ratkaisuissa on yhteneväisyyksiä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena empiirisenä tutkimuksena, jossa kirjoittajien Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 21) mukaan aineiston keräämis- ja analyysimetodeilla on korostunut asema. Tässä luvussa avataan ensin tehtyjen menetelmällisten valintojen taustalla vaikuttavaa metodologiaa, ja sen jälkeen perehdytään tutkimusasetelmaan sekä valittuihin aineistonkeruun ja analyysin menetelmiin.

### 5.1 Metodologia

Tutkimuksen metodologiaa tarkastellaan Jokisen (2015) muodostamaan metodologisen viitekehityksen nelikentän avulla, koska sen perustana on juuri ihmisen ja teknologian vuorovaikutusta tutkiva tieteenala. Sen huomioiminen sitoo tutkijasta oman tieteenalansa lähestymistapoihin.

Tässä tutkimuksessa ihmisen ja teknologian välistä vuorovaikutusta tutkitaan siitä havainnosta käsin, että ihmiset hyödyntävät kyseistä vuorovaikutusta

omien tunteidensa säätelyyn. Taustalla vaikuttaa oletus siitä, että ihmisten arjessaan tunnesäätelynsä tueksi käyttämässä älypuhelinratkaisussa on yhteneväisyyksiä, jotka vaikuttavat tunnesäätelyssä koettuihin hyötyihin ja haittoihin. Käytetty tutkimusmenetelmä perustuu älypuhelinratkaisujen käyttäjien subjektiivisten kokemusten keräämiseen ja analysointiin.

Subjektivismi, jonka Jokinen (2015) kuvaa jatkavan fenomenologian suuntaviivoilla, korostaa keskittymistä yksilön kokemuksiin koeasetelmissa saatujen objektiivisten tulosten sijaan. Tässä tutkimuksessa käytetty menetelmä kerää aineistoa avoimin kysymyksin tuottaen juuri subjektiivisiin kokemuksiin perustuvaa tietoa, ja sulkee ulkopuolelle objektiivisesti havaittavan informaation. Olettamuksena on, että vastaajien pyrkimykset säädellä tunteitaan vaikuttavat heidän valintoihinsa käyttämään älypuhelimensa erilaisia ratkaisuja. Näin käyttäjien toiminnan ja ajattelun selittäminen perustuu tietoon, jota saadaan heidän käsityksistään älypuhelimien käytöstä arkisessa tunnesäätelyssä. On tärkeää huomioida, että tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä sekä tulosten analyysissä tunnesäätely ja teknologiavuorovaikutus käsitetään laajemmin kuin mielen sisältöjen kautta. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät eivät kuitenkaan kohdistu niihin.

Vaikka subjektivistisessä metodologiassa hyväksytään ihmisten käyttäytymisen ja ajattelun tutkiminen sekä selittäminen mielen sisältöjen kautta, sen tarjoamissa selityksissä ei nähdä syy-seuraussuhdetta tietyn mielen osa-alueen manipuloinnin ja sitä suoraan seuraavien vaikutusten välillä (Jokinen, 2015). Jokinen (2015) huomauttaakin, että ihmisen ja teknologian välisen vuorovaikutuksen tutkimuksessa tämä kausaliiteetti on keskeinen. Valinnoilla teknologian suunnittelussa oletetaan olevan seurauksia paitsi ihmisten tapaan vuorovaikuttaa kyseisen teknologian kanssa, myös vuorovaikutuksesta syntyviin kokemuksiin (Jokinen, 2015). Tässä tutkimuksessa aineiston analyysillä oletetaan löytyvän viitteitä kausaalista yhteydestä käyttäjien tunnesäätelyynsä hyödyntämien älypuhelinratkaisujen sekä niiden kanssa vuorovaikuttamisesta syntyvien kokemusten välillä. Siten tutkimusta ei voi käsittää puhtaasti subjektivistisena.

Ihmisen ja teknologian välistä vuorovaikutusta koskevan tutkimusalan metodologisessa nelikentässä subjektivismiin ja kognitivismiin välille voidaan asettaa interaktionismi (Silvennoinen, 2021). Subjektivismiin verrattuna kognitivismissa keskeistä on kausaalisuus (Jokinen, 2015). Silvennoinen (2021) tarkastelee interaktionismia visuaalisen kokemuksen kautta. Tällöin visuaalinen kokemus ei perustu yksinomaan kokijan sisäisiin tai aistittavassa kohteessa oleviin tekijöihin, vaan ärsykkeen ominaisuuksien sekä havaitsijan affektiivisten ja kognitiivisten prosessien vuorovaikutukseen (Silvennoinen, 2021). Vaikka tässä tutkimuksessa ei syvennyttä visuaaliseen kokemukseen, voidaan sen nähdä asettuvan metodologisesti interaktionismin alueelle. Menetelmä perustuu käyttäjien subjektiivisen kokemustiedon hankkimiseen ja analysointiin, mutta kysymysten pohjana on oletamus älypuhelimien ja käyttäjän välisestä vuorovaikutuksesta. Siinä käyttäjä pyrkii muuttamaan tunnetilaansa ja hakeutuu älypuhelimensa pariin tavoitteensa saavuttamiseksi. Kuitenkin älypuhelimien kanssa vuorovaikuttamiseen

liittyvät tekijät, kuten yksilön ja älypuhelimien ominaisuudet ja niiden yhteensovitus tunnesäätelyn tavan ja tavoitteen suhteen, vaikuttavat tunnesäätelyn onnistumiseen. Koska yksilöiden ominaisuuksiin liittyy tutkimusta on kertynyt jo runsaasti, siirretään tässä tutkimuksessa huomio vuorovaikutuksen teknologiaosapuoleen. Ja johtuen siitä, että tästä osapuolesta tietoa on hyvin vähän, lähestytään sitä ensin laajasti inhimillisen kokemuksen kautta. Yksistään sen perusteella, millaista tietoa aineistonkeruu tuottaa, olisi tutkimuksen helppo nähdä edustavan metodologisesti subjektivismia. Kuitenkin siltä osin, millaista tietoa sillä pyritään tuottamaan ja millä perustein, voidaan tutkimuksen katsoa noudattavan interaktionistista metodologiaa.

## 5.2 Tutkimusasetelma

Tutkimus toteutettiin poikkileikkausasetelmalla, joka viittaa ilmiön tutkimiseen määrätyn aikaikkunan sisällä kerätyn aineiston avulla (Vuori, ei pvm.-a). Poikkileikkausasetelma mahdollistaa siten ilmiöön liittyvän tiedon kartuttamista lyhyemmän aikajänteen sisällä, mutta laajemmin. Tutkittavan ilmiön eli älypuhelimien käytön arjen tunnesäätelyssä voidaan nähdä koskettavan suurta joukkoa ihmisiä, ja tutkimuksessa pyrittiin löytämään yhdistäviä tekijöitä heidän väliltään. Näin poikkileikkausasetelman avulla voitiin kerätä tutkittavasta ilmiöstä tutkimuksen tavoitteen mukaista aineistoa.

Kyselyyn vastaaminen on periaatteessa ollut mahdollista kenelle tahansa, mutta käytännössä linkki on jaettu Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnan postituslistalla. On siis merkillepantavaa, että kyselyyn vastaajat edustavat rajattua ryhmää. Aiemman tutkimustiedon pohjalta ei kuitenkaan ollut perusteita vastaajien määrittämiselle, ja tutkimuksen luonne on ilmiötä kartoittava. Siten keskeistä tässä vaiheessa ilmiön ymmärtämisen kannalta ei ollut niinkään kysymys siitä, keiden kokemuksista ollaan kiinnostuneita, vaan siitä, millaisia kokemuksia älypuhelimien käytöstä arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä ylipäättään on olemassa, ja mitä niistä kokemuksista on pääteltävissä älypuhelimien ratkaisuihin eli sovelluksiin, verkkosivustoihin ja älypuhelimien ominaisuuksiin liittyen.

Vastaajat ovat saaneet vastata kyselyyn valitsemana ajankohtana. Vastaamiseen ei ole esitetty rajoituksia esimerkiksi käytettävän laitteen tai tilanteen osalta. Tällöin moni ulkopuolinen muuttaja saattaa vaikuttaa vastaamiseen, kuten kyselyyn varattu aika, mahdollinen väsymys, ulkopuoliset ärsykkeet tai tunnetila ja sen muutokset vastaamisen aikana. Toisaalta olemassa oleva tutkimus ei anna perusteita rajoitusten tekemiselle ja lisäksi tutkimuksen kartoittava luonne voi hyötyäkin siitä, ettei vastausolosuhteita kontrolloida. Esimerkiksi osallistujien ollessa vastaushetkellä erilaisissa tilanteissa ja kokiessa erilaisia tunnetiloja, voivat he kyetä nostamaan esiin myös vaihtelevampia tunnesäätelykeinoja.

## 5.3 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistoa kerättiin Webropol-kyselyn avulla aikavälillä 13.4. - 4.5.2023. Kysely laadittiin varta vasten tätä tutkimusta varten, sillä aiheen uutuuden vuoksi käytävissä ei ollut valmiita mittareita tai aiheeseen sovellettavia kyselyrunkoja. Vastaajat olivat pääosin tai täysin Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoita ja/tai työntekijöitä, koska linkki kyselyyn jaettiin tiedekunnan pro gradu -kyselyjen postituslistalla. Johtuen kyselyn anonymiteetista, ei vastaajista kuitenkaan tiedetä kuin heidän ilmoittamansa ikä ja sukupuoli. Tässä osiossa kuvataan menetelmiä, joilla tutkimuksen aineisto on tuotettu, ensin kyselyn ja sitten aineiston keräämisen osalta.

### 5.3.1 Kysely

Aineistonkeruu toteutettiin Webropol-kyselynä. Kysely sisälsi taustatiedot, arjen digitaalista tunnesäätelyä koskevia väittämiä sekä lisäkysymyksiä vastaajan valitsemien väittämien perusteella. Kysely on liitetty tutkielman loppuun (Liite 1). Siinä on kokonaisuudessaan kyselyn alkuosa, sekä avoimet kysymykset. Vastajien avointen kysymysten näkymässä oli vaihtelua sivun alkuosan tekstissä riippuen heidän tekemistään valinnoista väittämäsivulla.

Taustatietoina kysyttiin sukupuolta, ikää sekä avoimella kysymyksellä vastaajien omia huomioita älypuhelimien käytöstä tunnesäätelyynsä. Avoin kysymys oli kaksiosainen. Siinä kysyttiin paitsi sitä, onko vastaaja huomannut käyttävänsä älypuhelimiaan tunnesäätelynsä tukena, myös sitä, miten hän on sitä hyödyntänyt. Tunnesäätely voi tapahtua myös tiedostamatta ja automatisoituneesti (Naragon-Gainey ym., 2017). Vastaaja ei siten välttämättä ole huomannut tai tullut ajatelleeksi toimintaansa. Tällöin asiasta tietoiseksi tulemisen sekä pohdiskelun vaatima kognitiivinen ponnistelu veisi liikaa resursseja kyselyn myöhemmistä vaiheista. Kysymyksen muotoilun tarkoituksena oli mahdollistaa näidenkin vastaajien osallistuminen kyselyyn ja eteneminen strukturoituun kysymykseen, joka todennäköisesti auttaisi heitä ilmiön hahmottamisessa. Toisaalta avoimen kysymyksen toinen osa antoi älypuhelimien tunnesäätelykäytöstään tietoisia oleville tilaa kuvata käyttöönsä omin sanoin, ilman seuraavan vaiheen väittämien johdattelua. Tämän kysymyksen osan tavoitteena oli saada esille mahdollisesti sellaisia älypuhelimien hyödyntämisen tapoja tunnesäätelyyn, joita lähdekirjallisuudessa ei ollut mainittu.

Kyselyn toisessa vaiheessa vastaajille esitettiin seitsemän väittämää älypuhelimien käytöstä tunnesäätelyyn arjessa, ja vastaajan tuli valita niistä kolme hänen älypuhelimien käyttöönsä parhaiten kuvaavaa väittämää. Väittämät perustuvat lähdekirjallisuudessa tehtyihin havaintoihin, etenkin Smith ym. (2022), saamiin tuloksiin, mutta myös tutkijoiden Eschler ym. (2020), Kelly & Cheng (2021), sekä Mark ym. (2015) tekemiin havaintoihin. Eschler ym. (2020) kuvasivat artikkelissaan termillä ”mental reset” ilmiötä, jossa masennukseen sairastuneet koehenkilöt pyrkivät niin sanotusti palauttamaan mielen asetuksia positiivisempaan

suuntaan. Tähän mielen asetusten palauttamiseen viitattiin kyselyssä sanoilla ”mielen tyhjentäminen”. Kyselyn sanamuodosta jätettiin pois erillinen maininta positiivisesta suunnasta siksi, että vastaajia ei ollut rajattu diagnosoitun masennuksen mukaan, ja siten ei voida olettaa ikään kuin heidän mielensä asetusten olevan keskimääräistä negatiivisemmassa oletustilassa. Väittämistä myös karsittiin sellaiset havainnot, joihin on haastavaa yhdistää hyödynnettyjä älypuhelimien ratkaisuja. Esimerkiksi tutkijaryhmän Smith ym. (2022) keräämässä aineistossa tilanteen valintaan digitaalisena tunnesäätelystrategiana saattoi liittyä myös virtuaalisten tilanteiden välttelyä. Lisäksi kaksi väittämää yhdistettiin toisiin niiden ollessa hyvin lähellä toisiaan, ja niiden erillään pitäminen olisi voinut olla vastaajalle hämmentävää. Näin saatiin toisistaan selkeästi poikkeavat väittämät, joissa älypuhelimien käyttäjä on aktiivinen toimija tunnesäätelyssään.

Lisäkysymyksiä esitettiin neljä kappaletta jokaisesta vastaajan valitsemasta väittämästä. Kaikki lisäkysymykset olivat avoimia kysymyksiä, ja niiden tarkoituksena oli tarkentaa älypuhelimien käyttötapaa tunnesäätelyssä, hyödynnettyjä sovelluksia, verkkosivustoja tai älypuhelimien ominaisuuksia sekä niitä tekijöitä, jotka valitussa teknologiaratkaisussa koettiin hyödyllisiksi tai haitallisiksi tunnesäätelytarkoituksen kannalta.

Alkuperäisenä ajatuksena oli pyytää vastaajia järjestämään väittämät siten, että he olisivat sijoittaneet käyttöönsä parhaiten kuvaava väittämän sijalle yksi ja vähiten kuvaavan väittämän viimeiselle sijalle. Lisäkysymykset olisivat sitten valikoituneet sijoitusten 1–3 mukaisesti. Tällöin olisi voitu tarkastella laajemmin eri hyödyntämistapojen yleisyyttä, sekä pohtia, miten ja miksi älypuhelin niihin soveltuu. Tämä ei kuitenkaan ohjelmiston kysymysten sääntöjen ja hyppyyden osalta ollut mahdollista. Ohjelmiston asettamien rajoitusten puitteissa päädyttiin pyytämään vastaajaa valitsemaan kolme omaa käyttöönsä parhaiten kuvaavaa väittämää, joihin lisäkysymykset liitettiin. Lisäkysymykset olivat samat huolimatta vastaajan valitsemista väitteistä, mutta jälleen ohjelmiston rajoitusten vuoksi sekä vastaajien muistin tukemiseksi niiden asetteluissa oli vaihtelua. Jos vastaaja valitsi jonkin valmiin väittämän, jokaiseen väittämään liittyvät lisäkysymykset tulivat omalla sivullaan. Tällöin sivun ylälaitaan oli merkitty, mitä väittämää lisäkysymykset koskevat. Tarkoituksena oli lisätä kyselyn selkeyttä, jotta yhdelle sivulle ei tulisi liikaa sisältöä, eikä useampaan väittämään liittyviä lisäkysymyksiä. Lisäksi pyrittiin vähentämään vastaajan tarvetta muistaa aiemmin tekemiään valintoja. Valmiiden väittämien lisäksi vastaajalla oli mahdollisuus lisätä omia kuvauksia älypuhelimien käytöstään arjen tunnesäätelyssään. Näitä avoimia vaihtoehtoja sekä jokaiseen vaihtoehtoon kuuluva avoimia tekstikenttiä käytön kuvausta varten oli kolme väittämälistan lopussa. Vastaajalle oli siten mahdollista valita valmiiden väittämien sijaan vaihtoehto ”Jokin muu, mikä?”, ja tarvittaessa jopa kaikkien älypuhelimien käytön kuvausten osalta. Vastaajan valitessa tämän avoimen vaihtoehdon siihen liittyvät lisäkysymykset tulivat suoraan sivun alaosaan erillisen lisäkysymyssivun sijaan. Tämä johtui kyselyohjelman rajoitteista, sillä avoimeen tekstikenttään kirjoitettavaa käyttökuvausta ei saatu ko-

pioitumaan erilliselle sivulle kyselyyn vastaamiseen aikana. Vastaajalle olisi todennäköisesti kuormittavaa muistaa avoimeen vaihtoehtoon kirjaamansa käyttökuvaukset myöhemmillä sivuilla, etenkin, jos avoimia vaihtoehtoja olisi käytetty useampia. Jotta vastaajan ei tarvitsisi pitää mielessään kirjoittamaansa kuvausta, avointen vaihtoehtojen lisäkysymykset laitettiin samalle sivulle ja eroteltiin numeroin. Näin vastaaja pystyisi tarvittaessa siirtymään sivulla ylöspäin tarkastelemaan kirjoittamaansa käyttökuvausta.

Kysely pilotoitiin henkilöllä, joka ei ole työssään tai vapaa-ajallaan perehtynyt tunnesäätelyyn liittyviin teorioihin tai erikoissanastoon. Näin varmistettiin, että kysely olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävissä ja vastattavissa kaikille. Pilotoinnin jälkeen kysely vielä hyväksyttiin tutkielman ohjaajalla ennen sen julkaisemista.

### 5.3.2 Aineiston kerääminen

Kysely lähetettiin jaettavaksi Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnan postituslistalle, johon koostetaan tiedekunnan opiskelijoiden pro gradu -tutkielmakyselyjä. Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 85) perustelevat laadullisessa tutkimuksessa sitä merkitystä, joka tutkimusaineistoon tietoa antavilla henkilöillä on. Koska laadullisessa tutkimuksessa pyritään esimerkiksi ymmärtämään tiettyä toimintaa, kuten tässä tutkimuksessa, tilastollisten yleistysten sijaan tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä tulee olla tutkittavasta ilmiöstä tietoa tai kokemusta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85). On oletettavaa, että informaatioteknologian opiskelijat pääsääntöisesti osaavat paitsi käyttää älypuhelimensa ominaisuuksia, sovelluksia ja verkkosivustoja monipuolisesti myös arvioida niitä keskimääräistä asiantuntevammin. Toisaalta taas on mahdollista, että yksilön omaan tunnesäätelyyn liittyvä tietoisuus ei ole tässä ryhmässä yleisesti ottaen yhtä vahvaa kuin vaikkapa psykoterapiaa opiskelleilla ja harjoittavilla. Sen vaikutusta, että kysymyksiin vastaaminen ei onnistuisi tunnesäätelyn tiedostamattomuuden vuoksi, pyrittiin vähentämään käyttämällä valmiita, tutkimukseen perustuvia väittämiä. Näin haluttiin tukea keskittymistä itse älypuhelimien ratkaisuihin, joihin informaatioteknologian opiskelijoilla on erityisosaamista.

Tarvittaessa oli valmius jakaa kyselyä muihinkin kohderyhmiin, jos aineiston saturaatiota ei saavutettaisi tällä otoksella. Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 89) määrittelevät saturaation eli kylläntymisen tilanteeksi, jossa tutkimusongelmaan nähden uutta tietoa ei enää saada, vaan aineisto alkaa toistaa itseään. Saturaation vetoaminen ei Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 89) mukaan sovi sellaisiin tutkimuksiin, joissa haetaan havaintojen erilaisuutta. Tässä tutkimuksessa kuitenkin tutkimusoletuksena on, että vastausten välillä on havaittavissa yhteneväisyyksiä. Siten olettamuksena oli, että aineisto kylläntyisi otoksen ollessa riittävän kattava. Kylläntymistä arvioitiin ensisijaisesti aineiston sisäisenä toistona. Sen lisäksi verrattiin aineiston sisältämiä yhteneväisyyksiä ja ristiriitoja suhteessa Smith ym. (2022) saamiin tuloksiin, joissa samaa ilmiötä tarkasteltiin eri näkökulmasta. Eroavaisuudet viittaisivat siihen, että ilmiöstä on jäänyt havaitsematta



merkittäviä osa-alueita, kun taas yhteneväisyydellä voidaan arvella vahvistettavan Smith ym. (2022) tekemiä havaintoja. Tällä kaksiosaisella kylläntymisen arvioinnilla pyrittiin varmistamaan otoksen riittävyys ilmiön kuvaamiseen.

## 5.4 Aineiston analyysimenetelmä

Tässä osiossa kuvataan hankittua aineistoa sekä sen analysoimiseen käytettyä menetelmää. Analyysin suhteen on huomioitava, että viisi vastaajaa valitsi useamman kuin kolme vaihtoehtoa arjen digitaalista tunnesäätelyä koskevista väittämistä ja yksi vastaaja valitsi kaksi vaihtoehtoa. Tämä oli teknisesti mahdollista, sillä vaikka kyselyssä ohjeistettiin valitsemaan kolme vaihtoehtoa, ei järjestelmä rajoittanut tai edellyttänyt, että valittuja vaihtoehtoja todellisuudessa olisi kolme. Siten etenkin useamman vaihtoehdon valinneen ja kaikkiin niihin liittyviin lisäkysymyksiin vastanneiden kokemukset saattavat saada suhteessa enemmän painoarvoa aineiston kokonaisuudessa. Aineistosta nousevia teemoja tarkastellessa ei kuitenkaan näyttäisi siltä, että vastaajien tarjoama ”ylimääräinen” tieto vääristäisi esimerkiksi eri teemojen välistä painoarvoa tai itse teemojen käsittämiä ilmiöitä. Täten myös yli kolme vaihtoehtoa valinneiden vastaukset päätettiin sisällyttää analyysiin. Lisäksi yksi vastaajista valitsi valmiista väittämistä kaikki vaihtoehdot ”Jokin muu, mikä?”, ja kirjoitti jokaiseen avoimeen kysymykseen, ettei käytä älypuhelinlaan tunnesäätelyynsä. Tämän yhden vastaajan osalta käytettävissä olevaa aineistoa on siten vähiten. Analyysiin on sisällytetty raportoidut kokemukset kaikilta niiltä vastaajilta, jotka vastasivat kyselyyn kokonaan.

### 5.4.1 Aineiston kuvaus

Aineisto koostui 27 henkilön vastauksista. Aineisto sisältää pääosin vastaajien itse kirjoittamaa tekstiä. Määrällisesti ja laadullisesti tekstivastauksissa oli runsaasti vaihtelua. Eniten haasteita vastaamisessa näytti aineiston perusteella olevan kysymykseen: ”Mitkä tekijät käyttämässäsi sovelluksessa, verkkosivustossa tai älypuhelimessä ominaisuudessa ovat mielestäsi ongelmallisia tai haittaavat sinua tunnetilaasi vaikuttamisessa?”. Tähän kahdeksan vastausta sisälsi pelkän väliviivan ja kahdessa vastattiin, ettei osaa sanoa. Muutoin suppeimmillaan vastaukset saattoivat koostua vain yksittäisistä sanoista, joskin tällöin ne liittyivät muidenkin vastaajien käsittelemiin aiheisiin, kuten helppokäyttöisyys tai valinnanvara. Laajimmillaan vastauksissa pohdittiin omia kokemuksia useammasta näkökulmasta ja monin virkkein. Suurin osa vastauksista koostui yhden teeman käsittelystä yhdellä tai kahdella virkkeellä. Aineiston sisäinen toisto mahdollisti tutkimuskysymyksiin vastaamisen. Laadullisesti vastaukset kuitenkin jäivät yleiselle tasolle, eivätkä tarjoa näkemyksiä esimerkiksi älypuhelinlaan ratkaisuiden sisältämistä ominaisuuksista yksityiskohtaisesti tai niiden yhteydestä tunnesäätelyn onnistumiseen tai epäonnistumiseen tarkasti tai syvällisesti.

## 5.4.2 Aineiston analyysi

Avoimet kyselyt aineistonkeruumenetelminä kuuluvat tyypillisesti laadullisen tutkimuksen piiriin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 72). Ainoastaan kaksi taustatietoihin liittyvää kysymystä sekä väittämien valintaa sisältävä osio ovat analysoitavissa puhtaasti määrällisin keinoin. Sukupuolta ja ikää koskien voidaan tarkastella jakaumaa, sekä iän osalta myös keskiarvoa. Avointen kysymysten vastauksia voidaan käsitellä määrällisesti esimerkiksi sen suhteen, kuinka usein tietty sovellus, verkkosivusto tai älypuhelimien ominaisuus tai jokin hyöty- tai haittatekijä nousee aineistossa esiin, tai kuinka paljon vaihtelua havaintojen lukumäärissä on. Tämä analyysitapa on yhtenevä kirjoittajien Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 93) kuvauksen kanssa laadullisen sisällönanalyysin luokittelusta, joka nähdään aineiston sisällön teemojen määrällisenä analyysinä. Tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin tällä tavoin ei kuitenkaan pystytä parhaalla tavalla vastaamaan. Lisäksi määrällisen analyysin mielekkyyttä rajoittaa aineiston koko. Tavallisesti pieni laadullinen aineisto ei kvantifioituna tarjoa tutkimustuloksiin lisätietoa tai vaihtoehtoisia näkökulmia (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 121). Siten tuloksissa raportoidaan edellä mainittuja määrällisiä muuttujia, mutta analyysissä ne eivät ole keskeisimmässä roolissa.

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on tunnistaa arjen tunnesäätelyssä hyödynnettyjä älypuhelimien ratkaisuja, eli sovelluksia, verkkosivustoja ja älypuhelimien ominaisuuksia, sekä miten niitä käytetään. Tutkimusongelman kannalta olennaisia eivät ole niinkään kyselyyn vastaajien käyttämät ilmaisut tai sanavalinnat, vaan itse asiat, joita niillä kuvataan. Tällaiseen tarkoitukseen sopeva analyysimenetelmä on laadullinen sisällönanalyysi, jossa aineiston analyysin kohteena on sieltä nousevat teemat, aiheet ja asiat kielellisten muotojen sijaan (Vuori, ei pvm. 1). Käytettävän analyysin muoto on teoriaohjaava. Kirjoittajien Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 97) mukaan teoriaohjaavassa analyysissä olemassa olevan tiedon vaikutus on tunnistettavissa. Tämän aikaisemman tiedon merkitys on kuitenkin avata uusia ajatusuria, eikä sillä ei pyritä testaamaan tutkimuksen tuottamaa teoriaa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 97). Kytökset teoriaan näkyvät tässä tutkimuksessa niissä valinnoissa, joita tutkimusmenetelmissä on tehty sekä siinä viitekehyksessä, jolla analyysin tuloksia tarkastellaan. Tutkimusta tunnesäätelystä on olemassa runsaasti, joten kertyneen tiedon huomiotta jättäminen lisää riskiä virheellisten päätelmien tekemiseen aineistosta. Se myös irrottaisi tutkimuksen tulokset siitä tietopohjasta, jota tällä työllä on tarkoitus täydentää. Kuitenkin arjen digitaalinen tunnesäätely on tutkimusaiheena tuore. Siksi analyysissä käsiteltävät yksiköt valitaan aineistolähtöisesti, eikä teoreettisen viitekehysten mukaisesti. Näin pyritään saamaan vähän tutkitusta aiheesta tietoa, jota voidaan sitten verrata rinnakkaisesta ja paljon tutkitusta aiheesta olevaan tietoon. Analyysi pohjautuu käyttäjiä yhdistävien havaintojen etsimiselle. Tästä syystä aineiston keskeisin analyysimenetelmä on laadulliseen sisällönanalyysiin kuuluva teemoittelu. Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 93) tiivistävät teemoittelun idean olevan tiettyjä teemoja kuvaavien näkemysten etsiminen aineistosta. Löydetyt

teemat kuvaavat tämän tutkimuksen tuloksia. Näitä teemoja tarkastellaan lopuksi suhteessa tutkimusongelmaan ja -oletukseen sekä olemassa olevaan tutkimustietoon johtopäätösten luomiseksi.

Käytännössä analyysin tekemisessä hyödynnettiin Microsoft Excel -taulukoita sekä kyniä ja papereita. Webropol-ohjelman raportointityökalun avulla jokaisen vastaajan vastaukset koottiin yhteen taulukkoon, ja toiseen taulukkoon koosteet kysymyskohtaisista vastauksista ilman vastaajien tunnistenumeroita. Näistä edelleen tehtiin yhteenvetoja uusiin taulukoihin erilaisilla jaotteluilla tai paperille tiedon visualisoimiseksi. Väri-, lyhenne- ja muotokoodeja hyödynnettiin systemaattisesti, jotta eri tekijät, kuten mahdollinen teema, valittu väittäjä, sukupuoli ja ikä saatiin tarvittaessa helposti aineistosta erottuvaksi. Tällä tavoin pyrittiin saamaan kokonaiskäsitys aineistosta sekä vastausten sisällöllisistä yhtenevyyksistä, eroavaisuuksista sekä suhteesta toisiinsa. Vasta tämän jälkeen jokaisesta vastauksesta muodostettiin yksi tai useampia pelkistettyjä ilmauksia, joita edelleen yhdistettiin ja yleistettiin teemoiksi. Teemoista tehtiin analyysin tueksi vielä taulukot, joihin listattiin kyselyn eri väittäjien esiintyvyys eri teemojen alla. Teemoittelua toteutettiin iteratiivisesti siten, että muodostettua teemaa verrattiin vielä paitsi aiemmin tehtyihin yhteenvetoihin, myös alkuperäiseen aineistoon. Iteratiivisuuden avulla pyrittiin varmistamaan, että teemojen muotoilut kattavat mahdollisimman hyvin vastaajien näkemykset, ja teemojen valinnat kuvaavat mahdollisimman hyvin aineistoa.

## 6 TULOKSET

Kyselyyn vastasi 27 henkilöä. He olivat iältään 23–59-vuotiaita ja vastaajien iän keskiarvo oli 36,4 vuotta (kh = 8,7). Sukupuoleltaan 63 % ilmaisi olevansa naisia ja 37 % miehiä, eikä kukaan kyselyyn kokonaan vastanneista ilmaissut olevansa muunsukupuolinen tai halunnut jättää vastaamatta tähän taustatietoon.

Yleisellä tasolla aineistosta on mainittava se, miten tutkimusongelmassa ja -kysymyksissä käytetty yleiskäsite älypuhelimien ratkaisut rajautuvat vastausten perusteella. Älypuhelimien ratkaisuista ei tehty etukäteen rajauksia tai määritelmiä. Ensinnäkään olemassa oleva tutkimus ei antanut raameja tai suuntaviivoja sellaisen rajausten tekemiselle. Toisekseen tämän tutkimuksen avulla haluttiin myös nähdä, millaisia rajauksia käyttäjät eli vastaajat itse näiden osalta tekevät. Kyselyssä ratkaisuihin viitattiin yhdistelmällä sovellukset, verkkosivustot ja älypuhelimien ominaisuudet. Vastaajien määrittelyissä ratkaisut näyttäytyivät monella tasolla. Yleisluontoisimmillaan älypuhelimien ominaisuutena nähtiin, että se kulkee aina mukana, ja sen avulla erilaiset muut ratkaisut, kuten sivustot ja sovellukset, ovat helposti saatavilla. Yksityiskohtaisimmillaan ratkaisut käsitettiin yksittäisinä tekijöinä palvelussa, esimerkiksi tietyt tarkasti määritellyt toiminnot tai äänen ja/tai kuvan laatu. Pääsääntöisesti aineistossa ratkaisut rajautuivat yksittäisiin sovelluksiin tai palveluihin, ja yleistyksiin niiden sisällä, kuten algoritmien toimivuus, helppokäyttöisyys tai mainosten sijoittelu.

Tulosten käsittely on jaoteltu tutkimuskysymysten mukaan. Seuraavaksi tulokset myös esitellään samassa järjestyksessä kuin tutkimuskysymykset on esitetty johdannossa ja tutkimusmenetelmiä koskevassa osiossa.

### 6.1 Miten älypuhelimien ratkaisuja käytetään tunnesäätelyn apuna?

Sitä, miten vastaajat olivat käyttäneet älypuhelimien ratkaisuja tunnesäätelyn apuna, voidaan tarkastella kahdesta lähtökohdasta. Kyselyssä vastaajat pohtivat

käyttöä ensin yleisellä tasolla omista havainnoistaan lähtien, ja sitten tutkimuskirjallisuuteen perustuvien väittämien kautta. Älypuhelimien hyödyntämistä koskevat tulokset raportoidaan ensin näiden osioiden suhteen erikseen, ja lopuksi esitellään tulosten perusteella muodostettu synteesi.

### 6.1.1 Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyssä vastaajien omien huomioiden mukaan

Kyselyn alkuun taustatietojen viimeiseksi kohdaksi oli sijoitettu avoin kysymys siitä, onko vastaaja huomannut hyödyntävänsä älypuhelinlaan tunnetilaansa vaikuttamiseksi, ja jos on, niin miten. Kaksi vastaajaa kertoi tunnistavansa yhteyden älypuhelimien ratkaisujen ja tunnetilojensa välillä, mutta eivät olleet huomanneet käyttäneensä tietoisesti älypuhelinlaan tunteisiinsa vaikuttamiseksi. Vastaajista neljä ei ollut huomannut hyödyntävänsä älypuhelinlaan tunnesäätelytarkoituksissa. Aineistossa näitä kuutta vastaajaa ei yhdistänyt sukupuoli tai jokin ikäjakauma. Tässä tutkimuksessa ei siis ikä- ja/ tai sukupuolitekijät näyttäneet olevan yhteydessä siihen, onko vastaaja huomannut käyttävänsä älypuhelinlaan tunnetilansa muuttamiseen. Havainto pätee kuitenkin vain tähän aineistoon, eikä ole yleistettävissä laajemmin.

Loput 21 vastaajaa kuvailivat yhtä tai useampaa älypuhelimien hyödyntämisen tapaa tunnesäätelyssään. Niistä oli erotettavissa neljä teemaa, jotka olivat negatiivisten tunteiden vähentäminen/välttäminen, rauhoittuminen/rentoutuminen, tavoitteen mukaisen tunnetilan saavuttaminen ja positiivisten kokemusten saaminen. Teemat ja niiden painottuminen aineistossa on kuvattu taulukossa 1.

TAULUKKO 1 Vastaajien omista huomioista havaitut teemat liittyen älypuhelimien käyttöön tunnetiloihinsa vaikuttamisessa sekä niitä koskevien mainintojen määrä aineistossa

Teemat älypuhelimien käytöstä tunnetilaan vaikuttamiseksi	<i>n</i>	%
Negatiivisten tunteiden vähentäminen/välttäminen	18	67
Rauhoittuminen/rentoutuminen	7	26
Tavoitteen mukaisen tunnetilan saavuttaminen	2	7
Positiivisten kokemusten saaminen	2	7

Vastaajista 18 (67 %) kertoivat tarkoituksenaan olleen negatiivisiin tunteisiin vaikuttamisen joko jo virinneeseen tunteeseen tai välttääkseen sellaisen viriämisen. Negatiiviset tunnetilat olivat karkeasti jaoteltavissa kahteen ryhmään niihin liittyvän vireyden kokemuksen mukaan. Matalan vireyden tunteista useimmiten mainittuna oli tylsistyminen, mutta myös väsymys, jolloin älypuhelimien avulla pyrittiin ennaltaehkäisemään näitä tunnekokemuksia tai piristymään niistä. Vastaajat luonnehtivat kokemuksiaan esimerkiksi näin:

Ehkä lähinnä väsymys, tällöin haen piristystä (vastaaja 21)

Olen välttänyt ikävystymistä käyttämällä puhelinta. – – (vastaaja 26)

Korkean vireyden sisältämiin tunnetiloihin viitaten vastaajat raportoivat esimerkiksi ahdistuksesta, stressistä ja hermostuneisuudesta seuraavin tavoin:

Olen käyttänyt puhelinta rauhoittaakseni itseäni, jos olen esimerkiksi hermostunut tai ahdistunut. Puhelimen avulla saa ajatukset muualle (vastaaja 4)

Stressiä kohdatessa avaan usein instagramin ja katson tyhmiä reels-videoita. (vastaaja 5)

Molemmissa tapauksissa vastaajat hyödynsivät monipuolisesti erilaisia ratkaisuja, kuten sosiaalista mediaa, musiikkia ja mobiilipelejä. Tyypillisenä strategiana tässä oli ajatusten siirtäminen pois negatiivisista tunteista, mutta toisaalta nähtiin, että älypuhelimien avulla on saavutettavissa myös apua hankaliin tunteisiin. Tiedonhankinta nimettiin yhtenä keinona, jolla epävarmuuden tunnetta ennaltaehkäistiin ja vähennettiin, mutta siten oli mahdollista myös löytää tukea negatiivisia tunteita herättäviin tilanteisiin. Samaa älypuhelimien käyttötapaa saatiin hyödyntää, vaikka tunteeseen liittyvä vireys tai tavoite poikkeaisivat toisistaan:

Huomaan joskus avaavani puhelimen ollessani virittyneessä tilassa, esim. tehdessäni kuormittavaa ajatustyötä tietokoneella. Tyypillisesti avaan somen (Twitter, Instagram tai LinkedIn). Toisinaan teen näin myös, kun en saa unta, tai ollessani tylsistynyt (odotustilanteissa, julkisessa liikenteessä) (vastaaja 13)

Jos on tylsää tai ahdistava olo, tulee selattua puhelinta. Kun katsoo puhelinta ei tarvitse kohdata ikäviä tunteita. Toisaalta voi löytää sisältöä, joka auttaa hankaliin tunteisiin. (vastaaja 14)

Lisäksi surullisuuteen ja huolestuneisuuteen liittyvissä tunteissa oma-aloitteinen sosiaalinen toiminta nousi aineistossa esiin, kun vastaajat kertoivat jakavansa tunteitaan älypuhelimien avulla läheisilleen ja sen myötä pyrkivänsä vähentämään negatiivista tunnetta.

Vastaajista seitsemän (26 %) raportoi älypuhelimien käytön liittyvän palautumiseen joko rauhoittuakseen nukkumaan tai rentoutumiseen päivän kuormituksista. Nukkumaan rauhoittuessaan useimmat valitsivat audiosisältöä, kuten radion tai äänikirjan, ja rentoutumiseen myös visuaalista sisältöä, esimerkiksi sosiaalisesta mediasta. Yhteisenä piirteenä näihin tarkoituksiin valituilla ratkaisuilla näyttäisi olevan, ettei niiden odotettu olevan kognitiivisesti vaativia. Vastaajat saattoivat kuvailla valitsemiaan ratkaisuja tylsiksi tai "aivoja nollaaviksi".

laitan älypuhelimesta iltaisin radion päälle, että voin rentoutua nukahtamaan. Kuuntelen myös musiikkia ja pelaa erilaisia mobiilipelejä älypuhelimelta esimerkiksi tylsistyneenä (vastaaja 17)

Välillä ehkä niin, että älypuhelimella esim. Somea selatessa voi ns. nollata aivoja, eli olla ajattelematta sen ihmeempiä ja katsella vain esim. Instagramista kuvia (vastaaja 3)

Vastaajien omista huomioista oli löydettävissä myös teema tavoitteen mukaisen tunnetilan saavuttamisesta esimerkiksi urheilusuoritusta varten tai yksin musiikkia kuunnellen sekä teema positiivisten kokemusten saamisesta esimerkiksi pelaamisen tai sosiaalisten kontaktien avulla. Näistä kummastakin löytyi aineistosta kaksi mainintaa.

Vastaajien omat huomiot älypuhelimien käytöstä tunnetiloihin vaikuttamisessa ja kuvaukset niistä liittyivät tunnesäätelyn konkreettisiin tavoitteisiin, joista useimmiten raportoituja olivat negatiivisten tunnekokemusten vähentäminen/välttäminen sekä rauhoittuminen/rentoutuminen. Vaikka tavoitteina positiivisten kokemusten saaminen ja tavoitteen mukaisen tunnetilan saavuttaminen määrällisesti nousivat esiin vähemmän, ovat ne tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä ja rikastuttavia.

### 6.1.2 Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyssä väittämien perusteella

Taustatietoihin lukeutuneen avoimen kysymyksen jälkeen älypuhelimien käyttöä arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä kartoitettiin lähdekirjallisuuteen perustuneilla väittämillä (taulukko 2), joista vastaajien tuli valita heidän käyttöönsä parhaiten kuvaavat väittämät. Valintojen perusteella lisätietoja pyydettiin avoimilla kysymyksillä. Tässä osiossa tarkastellaan tuloksia siitä, miten vastaajat toteuttavat väittämässä mainittuja digitaalisen tunnesäätelyn keinoja. Aineisto oli selkeästi jakautunut kahtia väittämien valintojen osalta siten, että neljä väittämää oli valittu muita useammin.

TAULUKKO 2 Kyselyssä listatut väittämät kokonaisuudessaan sekä väittämien valinneiden vastaajien lukumäärät aineistossa

<b>Väittämät älypuhelimien käytöstä tunnetilaan vaikuttamiseksi</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>
Käytän älypuhelimeni sosiaaliseen toimintaan saadakseni esimerkiksi positiivista palautetta toisilta ja/ tai positiivisia tunnekokemuksia pelin, sosiaalisen median tai keskusteluryhmän avulla.	4	14
Käytän älypuhelimeni voidakseni kokea haluamiani tunteita yksin esimerkiksi musiikin, kuvien, videoiden tai tekstien avulla.	17	63
Käytän älypuhelimeni muuttaakseni arjen toimiin liittyviä tunnekokemuksia esimerkiksi tehdäkseni arkiaskareista hauskenempia.	8	29
Käytän älypuhelimeni siirtääkseni huomioni toisaalle jonkin tunnekokemuksen vuoksi esimerkiksi välttääkseni tai vähentääkseni tylsistymistä tai ärsyyntymistä.	16	59
Käytän älypuhelimeni tiedon hankkimiseen tavoitteenani muuttaa tunnetilaani, esimerkiksi vähentääkseni johonkin tilanteeseen liittyvää epävarmuutta.	20	74
Käytän älypuhelimeni voimistaakseni sillä hetkellä kokemaani tunnetta tai pidentääkseni sen kestoja esimerkiksi jakamalla tunnetilaan sopivan kuvan ystävälle tai kuuntelemalla siihen sopivaa musiikkia.	5	19
Käytän älypuhelimeni "mielen tyhjentämiseen" esimerkiksi rauhoittuakseni tai vaimentaakseni muita ajatuksia.	17	63
1) Jokin muu, mikä?	2	7
2) Jokin muu, mikä?	1	4
3) Jokin muu, mikä?	1	4

Määrällisesti eniten valittu väittämä käsitti älypuhelimien hyödyntämisen tiedon hankkimiseen tunnetilan muuttamiseksi, esimerkiksi johonkin tilanteeseen liittyvän epävarmuuden vähentämiseksi. Tämän vaihtoehdon oli valinnut 74 % vastaajista eli 20 henkilöä. Esimerkin mukaisesti epävarmuuden vähentäminen oli kantava teema tältä osin aineistoa, ja se koski konkreettisia tilanteita ongelmia ratkaistaessa tai ennakoissa. Älypuhelimien käyttöön liittyi tällöin selkeitä käytännön ja/tai tunnetason tavoitteita:

Etsin hakusanoilla tilanteeseen liittyviä vinkkejä, kokemuksia ja faktoja, jotta minulla olisi asiasta varmempi olo. Saatan tilanteiden lisäksi myös esimerkiksi etsiä paljon tietoa tietyn matkustuskohteen säästä, pukeutumisesta ja muusta turismiin liittyvästä, jotta saapuisin kohteeseen varmana ja valmistautuneena. (vastaaja 12)

Laitan toisinaan Google Maps -sovelluksen sisältämän navigaattorin päälle ajaessani autolla. En välttämättä tarvitsisi navigaattoria, mutta tieto siitä että pääsen varmasti helpoiten perille vähentää epävarmuutta (vastaaja 18)

Kaksi väittämistä oli valinnut 63 % vastaajista eli 17 henkilöä. Ensimmäinen niistä kuvasi älypuhelimien käyttöä haluttujen tunteiden kokemiseksi yksin esimerkiksi musiikin, kuvien, videoiden tai tekstien avulla. Tässä yhdistävänä tekijänä vastaajilla oli halu syventyä yksityiseen omaan tilaan. Ilmiötä kuvattiin esimerkiksi puhelimeen uppoutumisena sekä hetkiksi olla rauhassa omien tunteiden ja ajatusten kanssa. Useimmiten tunnesäätelyyn liittyi tunnetilan muuttaminen tavoitteen mukaiseksi. Tavoite saattoi koskea konkreettista toimintaa, kuten urheilusuoritukseen valmistavan, liikuntasuorituksen aikana sitä tukevan tai opiskelussa keskittymistä edesauttavan tunnetilan saavuttamista. Toisaalta tavoite saattoi liittyä myös sisäisiin kokemuksiin. Tällöin tunnesäätely toteutui hyvin erilaisilla tasoilla vireyden kokemuksen muuttamisesta tunnekokemusten tietoiseen työstämiseen. Tavoitteen mukaisen tunnetilan herättämisen lisäksi sisäisiin kokemuksiin liittyi jo meneillään olevaan tunnetilaan sopivan sisällön kuluttaminen. Näissä tilanteissa tunnetilaa ei pyritty muuttamaan, vaan vastaajat hyödynsivät älypuhelimensa ratkaisuja sen hetkisiin tunteisiin syventymiseksi. Molemmat tavoitteet saatettiin mainita samassakin vastauksessa, kuten seuraavissa:

Voin esimerkiksi kuunnella tilanteeseen sopivaa musiikkia Spotifystä. Esim. myrskyisiin talvi-iltoihin Sir Elwoodin hiljaisia värejä. Tai jos tavoitteena on tavoittaa opiskeluun keskittymisen tunnetila, kuuntelen siihen sopivaa musiikkia. (vastaaja 8)

Haluan löytää samaistumis pintaa ja näkökulmaa tunteilleni taiteilijoilta jos en osaa tai uskalla vaikka muille selittää tunnekokemuksiani tai jos valmistaudun ilmaisemaan niitä niin käytän musiikkia ja kuvia apuna ensin itse selkiyttämään itselleni tunteet ja käytän musiikkia ja kuvia myös fiilistelmään vielä vahvemmin jotain tunnetta (vastaaja 23)



Usein lenkillä haluan itselleni tietyn mielialan ja kuuntelen musiikkia älypuhelimeni kautta. Lisäksi käytän älypuhelimeni musiikkivideoiden katselemaan kun haluan tuntea musiikin herättämiä tunteita yksin enkä jakaa kyseisiä tunteita muille. Toisaalta koen kyseiset hetket aikana itselle ja omille tunteilleni. Saan rauhassa tuntea ja olla omien ajatuksieni kanssa. (vastaaja 25)

Toinen väittämä, jonka yhtä moni vastaaja oli valinnut kuin edellisen (63%,  $n = 17$ ), koski älypuhelimien käyttämistä "mielen tyhjentämiseen" esimerkiksi rauhoittumiseksi tai muiden ajatusten vaimentamiseksi. Kaikkia vastauksia yhdisti tavoite aivojen rauhoittamisesta, ikään kuin nollaamisesta arjen toimien välillä. Ratkaisun valinta saattoi perustua tietoiseen rentoutumiseen tai rauhoittumiseen nukkumaanmenoa varten. Toisaalta vastaajat kertoivat hyödyntävänsä sisältöjä, jotka veivät ajatuksia muualle ja vähensivät kuormittuneisuuden ja stressin tuntemuksia. Näin vastaajat luonnehtivat käyttötapoja:

Välillä aivoni ylikuumenevat. Kun arjessa on paljon kuormitustekijöitä samaan aikaan(perhe, oma lapsi, terveys, gradu, raha) haen internetistä rauhoittavaa tekijää aivoilleni. Näissä tilanteissa kuuntelen musiikkia tai katsen sosiaalisen median sisältöjä. (vastaaja 1)

kuuntelen älypuhelimella iltasin radiota nukahtaakseni helpommin (vastaaja 6)

Kuuntelen tai katselen musiikkia ja/tai videoita, jotka vievät ajatukset muualle ja rentouttavat. (vastaaja 27)

Viimeinen neljästä useimmiten valitusta väittämästä liittyi älypuhelimien hyödyntämiseen huomion siirtämiseksi toisaalle jonkin tunnekokemuksen vuoksi esimerkiksi tylsistymisen tai ärsyyntymisen välttämiseksi tai vähentämiseksi. Tämän vaihtoehdon oli valinnut 59 % vastaajista eli 16 henkilöä. Vastaajien kesken tunnesäätelykeino oli yhtenäinen eli huomion siirtäminen. Sen tavoitteissa oli kuitenkin havaittavissa kaksi näkökulmaa. Ensiksikin älypuhelimia käytettiin vähentämään tai välttämään matalan vireyden tunteita, kuten tylsistymistä tai väsymystä. Toinen lähestymistapa koski yleisemmin negatiivisten tunteiden kokemuksen vähentämistä. Tällöin vastaajat pyrkivät joko helpottamaan oloaan hakeutumalla positiivisia tunteita herättävien sisältöjen pariin tai vain ottamaan tunteisiin etäisyyttä keskittymällä muihin asioihin, jolloin sisällön tunnelataus ei ollut keskeisessä roolissa. Seuraavat esimerkit havainnollistavat jälkimmäistä näkökulmaa:

Jos kokee ikäviä tunteita, voi sillä hetkellä hakea helpotusta tunteisiin jostain positiivisesta asiasta esim. netin kautta. (vastaaja 2)

Jos mielessä on jokin ahdistava asia on se helpompi kestää ja unohtaa uppoutumalla käyttämään älypuhelimia. (vastaaja 25)

Loput kolme valmista väittämää oli valittu selvästi edellä mainittuja harvemmin. Näistä määrällisesti eniten oli valittuna 29 % vastaajista eli kahdeksalla henkilöllä.

Tämä oli väittämä älypuhelimien käytöstä arjen toimiin liittyvien tunnekokemusten muuttamiseksi, jotta esimerkiksi arkiaskareet olisivat hauskempia. Siinä nousi esille yksi selkeä yhdistävä tekijä. Näissä tapauksissa älypuhelimien käyttö liittyi rutiininomaisiin toimiin, kuten kotitöihin, matkustamiseen julkisissa liikennevälineissä tai kävelyyn ja muihin vastaaviin paljon samoja toistoja sisältäviin liikunnan ja liikkumisen muotoihin. Vastaajien pyrkimyksenä oli joko huomion siirtäminen tehtävästä, mielihyvän tai positiivisen viireyden lisääminen tai tyytymättömyyden vähentäminen tai välttäminen.

Vastaajista viisi eli 19 % oli valinnut väittämän, joka kuvasi älypuhelimien käyttöä sillä hetkellä koetun tunteen voimistamiseksi tai sen keston pidentämiseksi esimerkiksi jakamalla tunnetilaan sopivan kuvan ystävälle tai kuuntelemalla siihen sopivaa musiikkia. Tässä positiivisiin tunteisiin liittyi myös sosiaalinen näkökulma, kun toimintatapana oli sisällön jakaminen läheisille. Toinen älypuhelimien käyttötapa oli esimerkin mukaisesti tunnetilaan sopivan musiikin kuunteleminen, mutta vastaajat eivät nimenneet näitä tunnetiloja.

Vähiten valittu väittämä koski älypuhelimien käyttöä sosiaaliseen toimintaan, jonka tavoitteena oli esimerkiksi saada positiivista palautetta toisilta ja/tai positiivisia tunnekokemuksia pelin, sosiaalisen median tai keskusteluryhmän avulla. Sosiaalinen toiminta ja tunnesäätely näyttäytyivät aineistossa varsin joustavina ja arjen sosiaalisen vuorovaikutuksen kaltaisilta. Väittämien kohdalla oli havaittavissa esimerkin mukaisesti positiivisten tunnekokemusten hankkiminen, mutta vastaajien omista huomioista kyselyn alussa sosiaalisesta toiminnasta mainittiin myös negatiivisten tunteiden jakaminen ja siten niiden vähentäminen. Vain neljä vastaajaa eli 14 % kaikista oli valinnut tämän vaihtoehdon.

Vastaajilla oli mahdollisuus näiden valmiiden väittämien ohella lisätä omavalmintainen kuvaus älypuhelimien käytöstä arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä. Kuitenkin vaihtoehtoja ”Joku muu, mikä?” oli hyödyntänyt vain kaksi vastaajaa. Näistä toinen oli valinnut kaikki nämä vaihtoehdot, ja tarkentanut sitten jokaiseen lisäkysymykseen, ettei käytä älypuhelimia tunnesäätelyyn. Toinen taas oli valinnut kolme valmista vaihtoehtoa ja osannut nimetä vapaaseen kenttään uuden tunnesäätelytavan. Tässä vastaajan raportoimassa tavassa tiedonhankinnan strategia yhdistyi strategiaan sillä hetkellä koetun tunteen voimistamiseksi tai sen keston pidentämiseksi. Siinä innostumista jostakin asiasta tai ilmiöstä ikään kuin ruokittiin tiedonhankinnan keinoin, ja tyydytettiin asiaan liittyvää tiedonjanoa ja uteliaisuutta.

Lähes kaikki vastaajat olivat hyödyntäneet valmiita väittämävaihtoehtoja, ja näistä väittämistä neljä oli selkeästi useimmiten valittu. Vastaajista noin puolella oli valittuna jokin yhdistelmä juuri näistä väittämistä, ja loppuissa väittämien valintayhdistelmät olivat kirjavia. Tutkimusongelman kannalta aineiston jaottelu valintayhdistelmien mukaisesti ei kuitenkaan näyttänyt tarjoavan lisäarvoa.

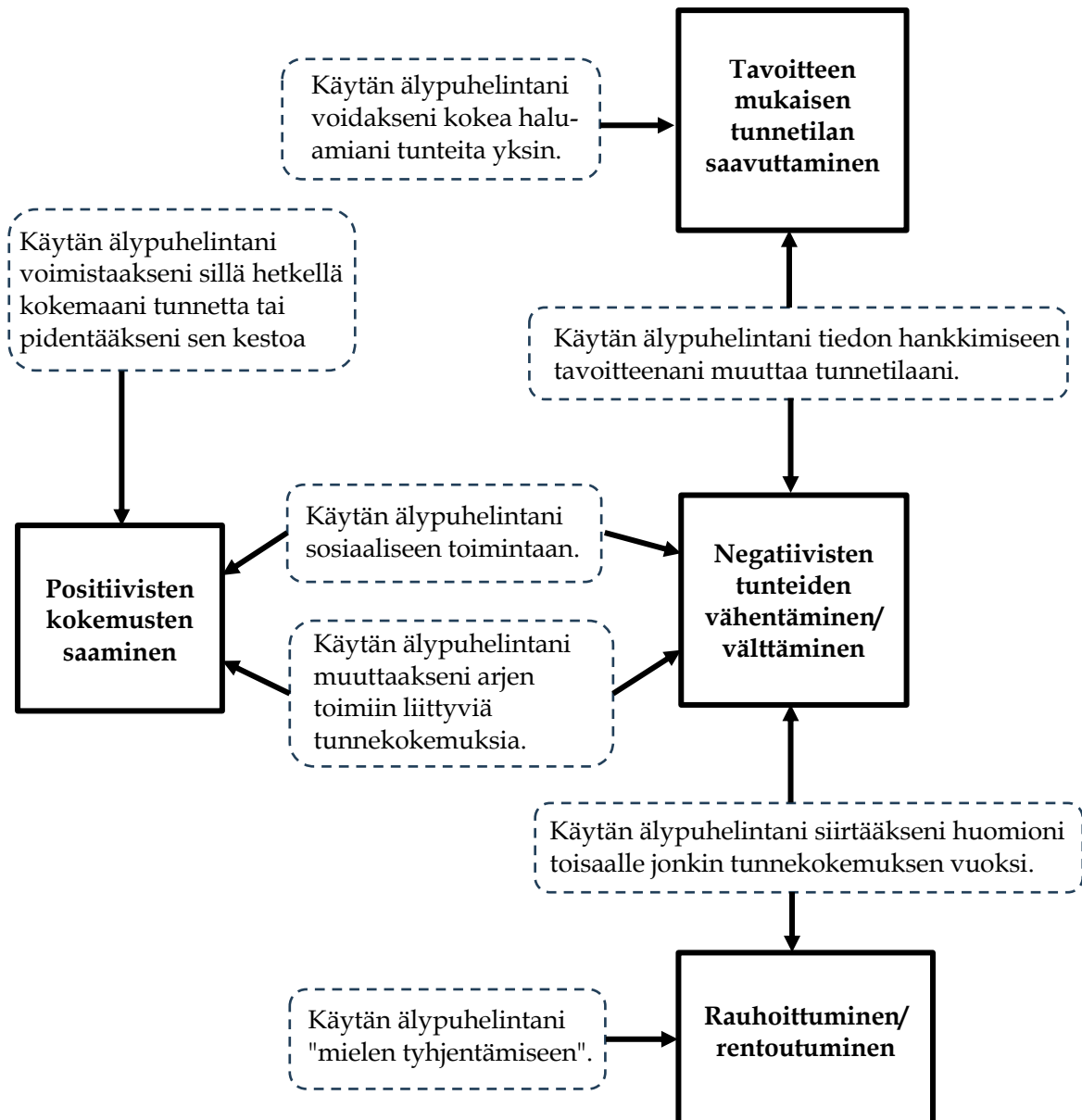
### 6.1.3 Synteesi älypuhelimien käytöstä arjen tunnesäätelyyn

Vaikka valmiit väittämät erilaisista tavoista hyödyntää älypuhelimia arjen tunnesäätelyssä poikkesivat toisistaan, vastaajien lisäkysymyksiin kirjaamissa kuvauksissa oli nähtävissä liukumia näiden tapojen välillä. Samoin vastaajien kyselyn alussa raportoimat omat huomiot älypuhelimensa käytöstä tunnetilaan vaikuttamisessa nivoutuivat varsin saumattomasti väittämiin. Kenenkään vastaajan kohdalla raportoidut omat huomiot eivät olleet ristiriidassa heidän valitsemiensa väittämien kanssa.

Vastaajien omat huomiot ilmensivät konkreettisia ja melko lyhyen aikavälin tavoitteita tunnesäätelylle, ja niistä oli erotettavissa neljä teemaa. Väittämät taas kuvasivat enemmän tunnesäätelyn toteutustapoja, joita vastaajat tarkensivat lisäkysymysten kuvauksissa. Synteesissä yhdistetään teemat ja väittämät, ja sillä pyritään tuomaan esille niiden välisiä suhteita, sekä sisällöllistä lähekkäisyyttä ja erillisyyttä. Yhdistämisen pohjana ovat toimineet ne näkökulmat, joita on mainittu toistensa yhteydessä. Synteesiä on havainnollistettu kuviossa 4, jossa väittämät on kirjattu lyhennyksessä muodossa ilman niiden sisältämiä esimerkkejä.

Negatiivisten tunteiden vähentäminen/välttäminen oli teemana vastaajien useimmiten kuvailema. Väittämien kohdalla teeman mukaiseen tavoitteeseen viitattiin, kun älypuhelimia käytettiin tiedon hankintaan, sosiaaliseen toimintaan ja huomion siirtämiseen tunnetilaan vaikuttamiseksi sekä arjen toimiin liittyvien tunnekokemusten muuttamiseksi. Rauhoittumisen/rentoutumisen teema vastasi sisällöllisesti paljon väittämää älypuhelimien käyttämisestä ”mielen tyhjentämiseen”. Toisaalta itsensä rauhoittamiseksi vastaajat usein siirsivät huomiotaan älypuhelimien avulla. Tavoitteen mukaisen tunnetilan saavuttamisen teema oli tässä aineistossa pieni, ja siinä mainitut asiat voidaan nähdä sopivan väitteeseen älypuhelimien käytöstä tunteiden kokemiseksi yksin. Kuitenkin älypuhelimien käytössä tiedon hankkimiseen oli nähtävissä yhteys konkreettisiin tavoitteisiin paitsi käytännön myös tunteiden tasolla. Positiivisten kokemusten saamisen teema oli myös aineistossa hyvin pieni, ja siinä vastaajat kertoivat saavansa mielihyvää pelaamisesta tai sosiaalisten kontaktien avulla esimerkiksi jakamalla positiivisia tunteitaan. Kuitenkin älypuhelimien käytön liittyessä sen hetkisten tunteiden voimistamiseen tai niiden keston pidentämiseen, sosiaaliseen toimintaan tai arjen toimiin liittyvien kokemusten muuttamiseen, vastaajat kertoivat niihin liittyvistä positiivisista tunteista enemmän kuin muiden väittämien yhteydessä.

Vastaajien omien huomioiden sekä väittämien lisäkysymyksiin kirjattujen kuvausten välillä oli havaittavissa runsaasti yhteneväisyyksiä sekä rinnakkaisuutta. Näin vastaajien omien huomioiden perusteella muodostettuja teemoja ja väittämiä oli mahdollista yhdistää. Synteesi kuvaa arjen digitaalisen tunnesäätelyn verkostomaisuutta ilmiönä. On kuitenkin oletettavaa, että aineiston pieni koko ja itse tunnesäätelyn toteuttamista koskevan aineisto-osuuden suppeus riitti tuomaan esille vain osan tunnesäätelyn ja älypuhelimien käyttötapojen välisistä suhteista. Todellisuudessa niiden muodostama verkosto lienee monitahoisempi kuin tässä tutkimuksessa pystyttiin havaitsemaan.



KUVIO 4 Vastaajien omista huomioista muodostettujen teemojen ja valmiiden väittämien suhteet toisiinsa aineistossa.

## 6.2 Minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja hyödynnetään tunnesäätelyn tukena?

Valittu tunnesäätelyn tapa näytti tässä aineistossa olevan yhteydessä siihen, minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja vastaajat hyödynsivät. Kyselyssä oli listattuna tapoja, miten älypuhelimia on tutkimuksissa havaittu hyödynnettävän tunnesäätelyyn. Joidenkin ratkaisujen kohdalla tiettyjä väittämiä oli valittuina muita use-

ammin. Sen perusteella, miten eri ratkaisut jakautuivat valittujen väittämien mukaan, voitiin ratkaisut ryhmitellä neljä teemaan. Ratkaisujen teemat ovat huomion siirtäjät, tunteiden yksin kokemisen välineet, tiedonhankinnan työkalut sekä henkilökohtainen kontaktointi. Teematason ratkaisuihin viitattiin sekä yläkäsittein, kuten suoratoistopalvelut tai sosiaalinen media, että itse palvelutuotteiden nimillä. Teemaan viittausten määrä kunkin teeman kohdalla on raportoitu taulukossa 3. Tässä on huomattava, että kussakin vastauksessa saattoi olla nimetty monta saman teeman ratkaisua tai eri teemojen ratkaisuja. Tämä huomioitiin analyysin ja teemojen muodostamisen vaiheissa. Taulukon luvuissa yhdestä vastauksesta on voitu laskea viittaus useampaan teemaan, mutta vain yksi viittaus yhden teeman sisällä. Teemat on muodostettu sillä perusteella, että niissä painottuvat tietyt väittämät. Väittämät on kirjattu taulukkoon lyhennyksessä muodossa ilman esimerkkitaupauksia.

TAULUKKO 3 Älypuhelimien ratkaisujen teemat ja niiden painottuminen eri väittämien välillä

Väittämät älypuhelimien käytöstä tunnetilaan vaikuttamiseksi	Ratkaisujen teemat ja niihin viittausten määrä			
	huomion siirtäjät	tunteiden yksin kokemisen välineet	tiedonhankinnan työkalut	henkilökohtainen kontaktointi
Käytän älypuhelimeni sosiaaliseen toimintaan.	3	-	1	2
Käytän älypuhelimeni voidakseni kokea haluamiani tunteita yksin.	7	15	3	-
Käytän älypuhelimeni muuttaakseni arjen toimiiin liittyviä tunnekokemuksia.	1	8	-	-
Käytän älypuhelimeni siirtääkseni huomioni toisaalle jonkin tunnekokemuksen vuoksi.	19	3	2	-
Käytän älypuhelimeni tiedon hankkimiseen tavoitteenani muuttaa tunnetilaani.	5	1	16	-
Käytän älypuhelimeni voimistaakseni sillä hetkellä kokeamani tunnetta tai pidentääkseni sen kesto.	3	2	-	3
Käytän älypuhelimeni "mielen tyhjentämiseen".	10	9	2	-

Huomion siirtäjien teema käsittää sosiaalisen median, verkkoyhteisöpalvelut, keskustelupalstat, pelit ja verkkolehdet. Niitä hyödynnettiin eniten, kun älypuhelimeni käytettiin huomion siirtämiseksi toisaalle jonkin tunnekokemuksen vuoksi. Viittauksia tähän teemaan oli 19 vastauksessa. Sen lisäksi huomion siir-

täjiä käytettiin paljon, kun käyttäjät halusivat ”tyhjentää mielensä” tai kokea tunteita yksin. Ratkaisun valintaa ohjasi tavallisesti pyrkimys saada mielenkiinto tai positiiviset tunteet itsessä heräämään, kuten seuraavissa esimerkeissä:

Instagramia ja Facebookia pääasiassa. Niissä tulee vastaan paljon ehdotettuja julkaisuja, joten yleensä aina löytää jotain hauskaa tai mielenkiintoista katseltavaa. (vastaaja 4)

Instagram: löytyy helposti "hyvän mielen sisältöä" joka auttaa vaimentamaan pahaa oloa (vastaaja 8)

Tässä teemassa sisältämien ratkaisujen laajuus havainnollistaa sitä vaihtoehtojen kirjoa, jota huomion siirtämiseksi hyödynnetään. Toisaalta ratkaisun teeman jakautuminen eri väittämille havainnollistaa myös sitä, miten laajasti tietyn tyyppiä palveluita voidaan soveltaa.

Tunteiden yksin kokemisen välineiden teema sisälsi audio- ja videopalveluihin kuuluvia ratkaisuja, kuten musiikki-, äänikirja- ja suoratoistopalvelut sekä podcast-alustat ja internetin kautta kuunnellut radiokanavat. Vaikka YouTuben videopalveluun liittyy myös sosiaalisia ulottuvuuksia, se kuuluu tähän teemaan sisältönsä puolesta sekä sillä perusteella, minkä väittämien kohdalla se useimmiten nimettiin. Yhteisenä tekijänä ratkaisujen valitsemisen takana oli sisältövalikoiman laajuus, kun vastaajat pyrkivät löytämään sen hetkiseen mielentilaan sopivaa, kiinnostavaa ja/tai hyvää mieltä herättävää sisältöä.

spotifyssa on kaikki lempimusiikkini ja voin valita juuri sellaista musiikkia mikä parhaiten sopii juuri ko. hetkeen. sovellus on myös helposti saatavilla toisin kuin esimerkiksi cd levy (vastaaja 6)

Aina voi kuunnella oman mielialan mukaista musiikkia tai kuunnella kirjaa joka tuntuu hyvältä. (vastaaja 25 kertoen Spotifysta ja BookBeatista)

Tiedonhankinnan työkalut ovat teemana kirjavin sen sisältämien ratkaisujen osalta, mutta niiden käyttö liittyi varsin suoraviivaisesti väittämään älypuheliimen käytöstä tiedonhankintaan tunnesäätelyn tukena. Teema käsittää selaimet, hakukoneet, sähköpostiohjelmat, tiedontallennuspalvelut, navigointiohjelmat sekä fyysisen maailman palveluihin liittyvät sovellukset, kuten kauppojen tai koulujen sovellukset. Tässä turvauduttiin tavallisimmin verkkoselaimiin ja hakukoneisiin, joista Googlen palvelut mainittiin aineistossa tiheään. Ratkaisun valintaan vaikutti sisällön soveltavuus haluttuun tiedontarpeeseen sekä tiedonhankinnan nopeus ja helppous. Eräät vastaajat perustelivat valintaansa näin:

Google-hakukone Internet-selaimen kautta. Sitä kauttahan se tieto nykyään aika helposti löytyy, jos on löytyäkseen (vastaaja 9)

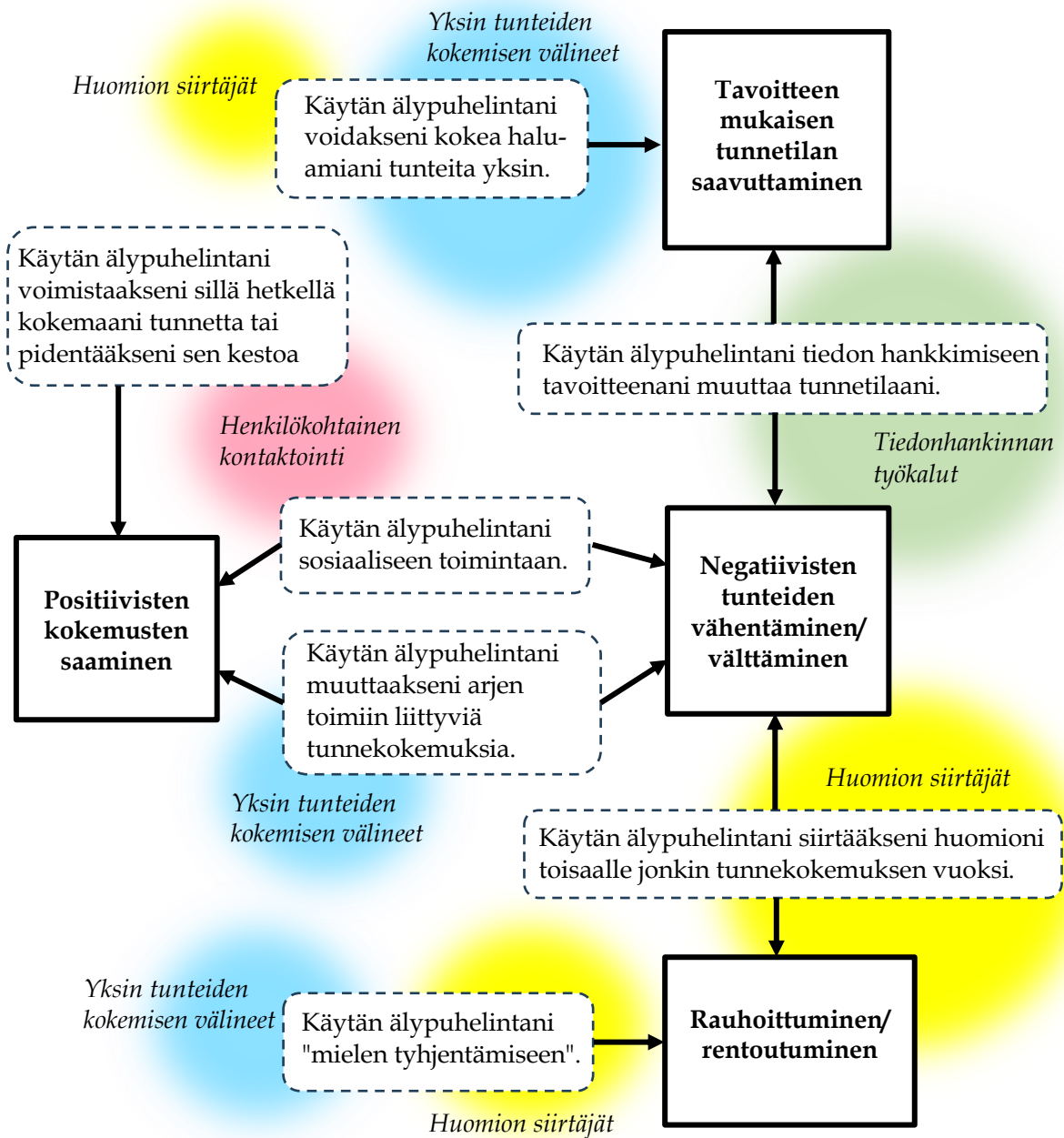
Sovellukset ovat helppokäyttöisiä enkä osaa kuvitella mistä muualta löytäisin tiedot. (vastaaja 14)

Henkilökohtaisen kontaktoinnin teema oli tässä aineistossa pieni. Sisällöllisesti sen voitaisiin nähdä limittyvän myös sosiaalisen median palveluihin siten, että

molemmissa on mahdollista muodostaa pienempiä ryhmiä keskusteluun. Se kuitenkin päätettiin erottaa omaksi teemakseen, koska käyttötavoissa oli tässä aineistossa selkeä ero. Henkilökohtainen kontaktointi käsitti pikaviestipalvelut sekä treffisovellukset, ja niillä pyrittiin ensisijaisesti olemaan suoraan yhteydessä tiettyihin ihmisiin. Tässä aineistossa sosiaalisen median käyttö taas painottui yleiseen sisältöjen katseluun ja jakamiseen. Ratkaisun valinnassa vaikutti etenkin pikaviestintäpalveluiden osalta se, mitä palvelua vastaajien nykyinen lähipiiri suosi. Se, miten tunnesäätelyssä hyödynnetyt älypuhelimien ratkaisut suhteutuvat tunnesäätelyn tapoihin, on kuvattu kuviossa 5.

On huomautettava, että joitain yksittäisiä ratkaisuja saatettiin käyttää varsin monipuolisesti eri käyttötapoihin. Tällöin sama ratkaisu mainittiin usean eri väittämän kohdalla. Suurin kirjo oli Instagramin käytössä, jota hyödynnettiin kaikissa muissa väittämissä listatuissa tunnesäätelytavoissa paitsi arjen toimiin liittyvien tunnekokemusten muuttamisessa. Myös YouTubea ja Spotifyta käytettiin vaihtelevin tavoin. Molemmat nousivat esille, kun älypuhelimia käytettiin tunteiden yksin kokemiseen, ”mielen tyhjentämiseen”, arjen toimiin liittyvien tunteiden muuttamiseen sekä huomion siirtämiseen. Lisäksi YouTubea hyödynnettiin tiedonhankinnassa tunnetilaan vaikuttamiseksi ja Spotifyta tunnetilan voimakkuuden tai keston lisäämisessä.

Palveluista Spotifyta, Instagramia ja YouTubea oli käytetty luvuittain erilaisiin tunnesäätelytarpeisiin. Toisaalta vastaajat hyödynsivät tunnesäätelyn tukena myös sellaisia ratkaisuja, joiden sisältö ei ole suoraan tunnepitoista, kuten muistiinpano-ohjelma, navigointisovellus tai tiedostojen säilytykseen ja jakamiseen suunnitellut palvelut. Oli myös merkillepantavaa, ettei yksikään vastaajien mainitsemista ratkaisuista ollut erityisesti tunnesäätelyyn suunniteltuja. Lähimpänä tällaisia ratkaisuja olivat mindfulness- ja ASMR-sisällöt, mutta ne eivät ole yksiselitteisesti vain tunnesäätelyyn tarkoitettuja. Vastaajien käyttämät ratkaisut olivat jaettavissa neljän teeman alle. Näistä suurin oli käyttäjien tarkkaavuutta vangitsevat huomion siirtäjät, joita käytettiin tunnesäätelyssä eniten huomion siirtämiseen. Tunteiden yksin kokemisen välineet ja tiedonhankinnan työkalut olivat seuraavaksi suurimmat teemat. Henkilökohtaisen kontaktoinnin teema oli pienin, mutta erottui muista selkeästi korostamalla ratkaisun valinnan sosiaalisia ulottuvuuksia.



KUVIO 5 Ratkaisujen teemojen sijoittuminen ja painottuminen eri väitteiden välillä

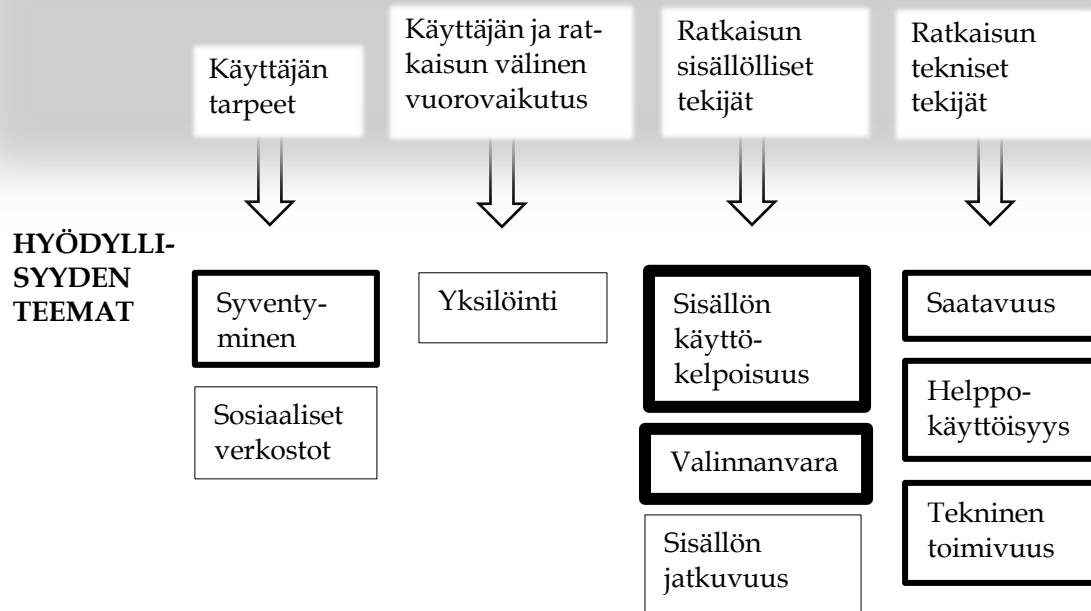


### 6.3 Minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan hyödyllisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä?

Aineistoa tarkastellessa oli havaittavissa neljä erilaista näkökulmaa niihin verkkosivustojen, sovellusten tai älypuhelimien ominaisuuksiin, joita vastaajat pitivät hyödyllisinä arjen digitaalisessa tunnesäätelyssään. Nämä näkökulmat olivat käyttäjän tarpeet, käyttäjän ja ratkaisun välinen vuorovaikutus, ratkaisun sisällölliset tekijät sekä ratkaisun tekniset tekijät. Näkökulmien välillä painopisteen voidaan katsoa etenevän käyttäjästä kohti teknologiaa, mutta on tähdennettävä, että näkökulmien väliset suhteet ovat liukuvat.

Käyttäjän tarpeiden näkökulmassa keskiössä ovat ne käyttäjän sisäiset prosessit, jotka ohjaavat älypuhelimien hyödyntämistä tunnesäätelyssä. Käyttäjän ja ratkaisun välisen vuorovaikutuksen näkökulmassa katse taas siirtyy enemmän käyttäjään toimijana, ja miten hänen toimintansa ja teknologian vastaus tähän toimintaan vaikuttaa digitaaliseen tunnesäätelyyn. Siinä, missä käyttäjän ja ratkaisun välinen vuorovaikutus tarkastelee itse teknologiavuorovaikutustilannetta ja siinä ilmeneviä toimia sekä tunteiden säätelyä, käyttäjän tarpeissa teknologian rooli on toimia työkaluna yleisempien, kokemuksellisten pyrkimysten toteuttamisessa. Ratkaisun sisällöllisissä tekijöissä taas huomion kohteena on esimerkiksi tarjotun sisällön laajuus tai osuvuus käyttäjän pyrkimyksiin ja tarpeisiin. Ratkaisun tekniset tekijät puolestaan käsittävät ne laitteiden ja ohjelmistojen toiminnot, joilla vastaajat ovat kokeneet olevan yhteyttä tunnetilaansa vaikuttamiseen onnistumisessa. Näissä kahdessa edellä mainitussa näkökulmassa käyttäjän rooli painottuu valmiiden ratkaisujen vastaanottajaksi ja soveltajaksi. Eri näkökulmien kautta aineistosta saatiin esille teemoja vastaajien hyödyllisiksi kokemista tekijöistä älypuhelimien ratkaisuisissa, joita on havainnollistettu kuviossa 4. Kuviossa teeman vahvuutta aineistossa on korostettu vahvemmin reunaviivoin. Vastaajien jokainen vastaus kuului jonkin teeman alle, ja yhdessä vastauksessa saatettiin käsitellä useampiakin teemoja. Mikään teemoista ei liittynyt vain yhteen väittämässä mainituista tunnesäätelytavoista, vaan ilmenivät väittämässä vaihtelevasti. Kuitenkin jotkin älypuhelimien käyttötavat tunnesäätelyssä linkittyivät tiettyihin teemoihin hieman muita enemmän. Ratkaisujen koettuja hyötyjä ei siis pystytty teemoittamaan väitteiden mukaan. Niitä ei kuitenkaan voitu teemoitella myöskään ratkaisujen teemojen mukaan, sillä kuvauksia hyödyistä ei välttämättä kohdistuttu tiettyihin ratkaisuihin suoraan.

## NÄKÖKULMAT



KUVIO 6 Digitaalista tunnesäätelyä hyödyttävien älypuhelimien ratkaisujen teemat aineiston eri näkökulmista.

Käyttäjän tarpeita tarkastelevasta näkökulmasta oli erotettavissa kaksi teemaa, joista toinen kuvasi syventymistä valittuun ratkaisuun ja toinen sosiaalista verkostoa sen takana. Molemmista itse sovellus, sivusto tai muu älypuhelimien ominaisuus teknisenä ratkaisuna tai sisällöltään olivat sivuosassa. Syventymisen teemassa keskeistä oli niiden käyttöön liittyvä kokemus tarkkaavuuden kiinnittymisestä, joka vaihteli vahvemman uppoutumisesta kevyempään huomion keskittämiseen. Uppoutuminen yhdistyi useimmiten ”mielen tyhjentämisen” strategiaan ja kevyemmin toteutettuna taas huomion siirtämiseen, mutta ilmenivät myös ristikkäin ja sen lisäksi teemassa näkyi myös yksin tunteiden kokeminen tunnesäätelytapana. Vastaajat kokivat syventymisen itsessään olevan hyödyllistä tunnetiloihinsa vaikuttamisessa. Syventymistä tuki sisällön audiovisuaalisuus sekä tasapaino kiinnostavuuden ja vähäisen ajatustyön tarpeen välillä, mutta myös muihin teemoihin linkittyvät tekijät. Eräät vastaajat kuvailivat ensin mainittujen tekijöiden yhteyttä syventymiseen seuraavilla tavoilla:

Peli on tarpeeksi yksinkertainen, mutta samalla haastava, jolloin tarkoitus ei ole päästä peliä läpi muodostaen siitä suoritusta, vaan kortteja voi lätkiä vain mielen tyhjentämiseksi. (vastaaja 10)

se että niissä on jotain mikä aktivoi ajatuksia esim. musiikin kuuntelu itsessään ei itselleni tähän riitä vaan tarvitsen usein myös visuaalista ärsykettä mieluiten auditiivisen kaverina jotta saan huomion kääntymään (vastaaja 20)

Sosiaalisten verkostojen teemassa puolestaan älypuhelimien ratkaisut olivat yksi tapa muiden joukossa, joilla läheisten kanssa toimitaan ja vuorovaikutetaan. Tällöin myös ratkaisun valinta ja koetut hyödyt perustuivat enemmän ryhmä- kuin yksilötekijöihin. Tämän teeman kohdalla älypuhelimien käyttö painottui sosiaalisen toimintaan tunnesäätelyssä sekä sen hetkisen tunnetilan voimistamiseen tai keston pidentämiseen. Lisäksi se näkyi myös tunnetilaan vaikuttamisessa huomiota siirtämällä.

Teemoista yhtenäisin oli yksilöinti, joka nousi käyttäjän ja ratkaisun välistä vuorovaikutusta tarkastelevasta näkökulmasta. Yksilöinti käsitti niitä toimia, joilla palvelua muutettiin käyttäjän mukaisesti, ja sen seurauksena palvelun koettiin paremmin tukevan tunnetilaan vaikuttamista. Se saattoi toteutua joko algoritmin kautta tai käyttäjälähtöisesti esimerkiksi tekemällä muutoksia palvelun asetuksiin. Kiinnostavana ilmiönä tässä yhteydessä havaittiin yksilöinti algoritmia manipuloimalla. Tällöin käyttäjä tietoisesti piilotti epätoivottua sisältöä tai seurasi toivotun tyyppistä sisältöä tarkoituksenaan muokata algoritmin jatkossa tarjoamia sisältöjä. Esimerkkeinä näistä yksilöinnin eri ulottuvuuksista voidaan nostaa muutama vastaus.

Huomioni säilyttämiseen pyrkivä algoritmi syöttää juuri sellaisia videoita minulle joita haluankin katsoa. (vastaaja 5)

mahdollisuus valita ilmoitukset tarpeen mukaan (vastaaja 16)

- - Useimmilla sivustoilla ja sovelluksissa voi piilottaa sisältöä, joka ei itseä miellytä tai jota ei halua kohdata. Algoritmi tästä usein oppii, eikä enää jatkossa suosittelen sen kaltaista sisältöä. Sanoisin jopa, että olen saanut luotua näille alustoille oman hyvän mielen kuplan sen ansiosta, että alustat ovat oppineet omia mielenkiinnon kohteitani. (vastaaja 12)

Yksilöinti ilmeni eniten yksin tunteiden kokemisen yhteydessä, mutta myös, kun tunnesäätelyä toteutettiin sosiaalisella toiminnalla, huomiota siirtämällä tai ”mieltä tyhjentämällä”.

Ratkaisun sisällöllisistä tekijöistä voitiin löytää kolme teemaa, jotka olivat sisällön käyttökelpoisuus, valinnanvara sekä sisällön jatkuvuus. Sisällön käyttökelpoisuuden teema koski erityisesti tiedonhankintaa tunnesäätelyssä, mutta myös älypuhelimien käyttöä huomion siirtämiseksi ja ”mielen tyhjentämiseksi”. Tässä yhteydessä käyttäjällä oli jokin selkeärajainen tunnetilaansa liittyvä ongelma tai tavoite. Valitun sovelluksen, verkkosivuston tai älypuhelimien ominaisuuden hyödyllisyys tunnesäätelyn kannalta ilmeni siinä, miten nopeasti, osuvasti ja luotettavasti se vastasi käyttäjän tarkoituksiin. Epävarmuuden vähentämisessä sisällölliset ratkaisut auttoivat esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- visuaalinen palaute siitä missä kohtaa olen menossa matkan aikana ja kuinka paljon aikaa/matkaa on jäljellä (vastaaja 18 kertoo navigaattorin käytöstä)

Mikäli sivusto on luotettava ja asiallinen, niin mieleni rauhoittuu, kun asia selkenee ja siten oloni asiasta varmenee ja luotan itseeni paremmin. Sisällön

helppolukuisuus ja helposti ymmärrettävyys auttaa minua myös vaikuttamaan tunnetilaani siten, kuin toivon. (vastaaja 12)

Tässä teemassa voidaan nähdä yhteys myös yksilöinnin teemaan siinä mielessä, että algoritmin yksilöidympi toiminta voi myös lisätä tarjottujen tulosten osuutta. Yksilöinnin teemassa kuitenkin keskiössä on palvelun muovautuminen tai muovaaminen käyttäjän mukaisesti. Yleisempiä sisältöä koskevia päätöksiä puolestaan on tehty palvelua rakennettaessa jo ennen vuorovaikutusta käyttäjän kanssa ja yksittäisistä käyttäjistä riippumatta. Siksi sisällön käyttökelpoisuutta ei tarkastella käyttäjän ja ratkaisun välisen vuorovaikutuksen näkökulmasta.

Valinnanvaran teema kosketti yhtä lukuun ottamatta kaikkia älypuhelimien käyttötapoja, ja näitäkin melko tasapuolisesti. Ainoa, johon valinnanvaran teema ei yhdistetty, oli älypuhelimien käyttö sosiaalisessa toiminnassa tunnetilaan vaikuttamiseksi. Valinnanvarasta koettua hyötyä sanallistettiin muiden muassa näin:

Moniin tunnetiloihin mahdollisuus löytää sisältöä (vastaaja 23)

Viimeinen sisällöllisiin tekijöihin liittyvä teema oli sisällön jatkuvuus. Sisällön jatkuvuus teemana sisältää toisaalta sen, ettei sisältöön tule keskeytyksiä esimerkiksi mainosten vuoksi, sekä palvelujen tarjoamat peräkkäiset sisällöt. Jälkimmäistä vastaaja 21 luonnehti kuvaavasti jatkuvana virtana "tuotteita". Tämä teema yhdisti tunnetilaan vaikuttamista yksin tunteita kokien, "mieltä tyhjentäen" ja arjen toimissa.

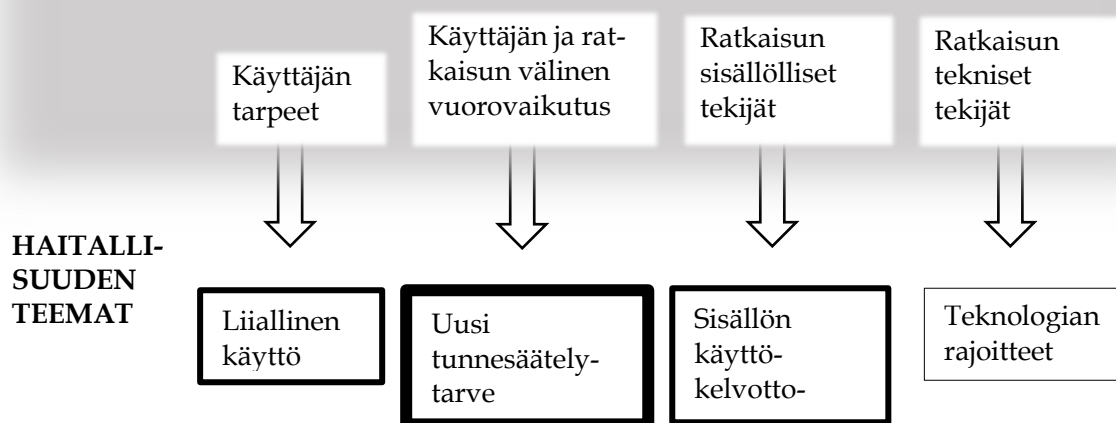
Viimeisenä tarkastelunäkökulmana oli ratkaisun tekniset tekijät, josta voitiin erottaa kolme teemaa. Teemat olivat saatavuus, helppokäyttöisyys sekä tekninen toimivuus. Ne olivat havaittavissa kaikkien useimmiten valittujen väittämien yhteydessä eli älypuhelimien käytössä tunnetilaan vaikuttamisessa yksin tunteita kokiessa, huomiota siirtämällä, tiedon hankinnan avulla sekä "mieltä tyhjentäen". Teknisen toimivuuden teemassa tosin yksin tunteiden kokeminen oli edustettuna vankimmin. Näiden lisäksi myös tunnesäätely arjen toimissa näkyi jokaisessa tämän näkökulman teemassa, ja teknisen toimivuuden teemassa myös tunnesäätely sosiaalisen toiminnan kautta. Saatavuuden teemassa älypuhelimien hyöty tunnesäätelyssä niveltyy siihen, että älypuhelin on tyypillisesti aina mukana, ja sen avulla on mahdollista hyödyntää erilaisia sovelluksia ja verkkosivustoja vaihtelevissa tilanteissa ja eri ajankohtina tarpeen mukaan. Helppokäyttöisyyden teema kattaa paitsi helppokäyttöisyyden itsessään, myös hyvin toimiviksi koetut perustoiminnallisuudet sekä käytettävyyden. Käytön helppous kuitenkin korostui aineistossa erityisesti tunnesäätelyä auttavana tekijänä. Helppokäyttöisyys voitaisiin nähdä myös käyttäjän ja ratkaisun väliseen vuorovaikutukseen liittyvänä, koska käytön helppous ei ole tekninen ratkaisu vaan käyttäjän kokemus. Se kuitenkin liitettiin teknisiin ratkaisuihin sen vuoksi, että käytön helppoutta tukevat valinnat ratkaisun toiminnoista on tehty teknisen toteutuksen yhteydessä, ja käyttäjän vuorovaikutustilanteessa tekemät valinnat vaikuttavat niihin rajallisesti. Teknisten tekijöiden teema oli sisällöllisesti hajanaisiin, käsitteiden muiden muassa yksittäisiä toimintoja, nettiyhteyden toimivuuden sekä älypuhelimien käyttöä erinäisten lisälaitteiden kanssa.

Älypuhelimien ratkaisuihin tunnesäätelyn kannalta hyödyllisiksi koetuissa tekijöissä vahvimmin nousi esiin ratkaisun sisällöllisistä tekijöistä sisällön käytökelpoisuuden ja valinnanvaran teemat. Pienin edustus aineistossa oli käyttäjän ja ratkaisun väliseen vuorovaikutukseen liittyvä yksilöinnin teema. Se oli kuitenkin teemana varsin yhtenäinen ja sisällöllisesti merkittävä.

#### 6.4 Minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan haitallisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä?

Kuten hyödyllisiksi koettuja tekijöitä, myös tunnesäätelyä haittaavia tekijöitä voitiin tarkastella neljästä näkökulmasta, joista jokaisesta oli tässä yhteydessä erotettavissa oma, kyseisen näkökulman alle asettava teemansa. Haitallisiksi koettuja tekijöitä on havainnollistettu kuviossa 5, jossa vahvempien reunaviivojen avulla on korostettu teeman vahvuutta aineistossa. Tarkasteltavat näkökulmat olivat käyttäjän tarpeet, käyttäjän ja ratkaisun välinen vuorovaikutus, ratkaisun sisällölliset tekijät sekä ratkaisun tekniset tekijät. Ne tekijät, joiden vastaajat kokivat haittaavan tunnetilaansa vaikuttamista tai olevan siinä ongelmallisia, eivät rajoittuneet minkään yksittäisten tunnesäätelyväittämien alle. Kaikki aineistosta havaittavat teemat siis kattavat tunnesäätelystrategioita laajemminkin, joskin jotkin haitat mainittiin tiettyjen väittämien kohdalla useammin. Myös haittaavien tekijöiden teemoista vähintään yksi oli yhdistettävissä jokaiseen aineiston sisältämään vastaukseen.

##### NÄKÖKULMAT



KUVIO 7 Digitaalista tunnesäätelyä haittaavien älypuhelimien ratkaisujen teemat aineiston eri näkökulmista.

Teemoista sisällöllisesti ehein oli ratkaisujen liiallisen käytön teema. Siinä haitallinen tai ongelmalliseksi koettu tekijä vastasi haitallisesti käyttäjän tarpeeseen.

Moni vastaajista raportoi koukuttumista johonkin sovellukseen tai verkkosivustoon. Tämän lisäksi tai sijaan he kertoivat käyttävänsä niiden parissa aikaa liian paljon kerrallaan tai liian usein. Liiallisen käytön teema painottui huomion siirtämisen ja "mielen tyhjentämisen" tunnesäätelykeinoissa, vaikkakin siihen viitattiin myös yksin tunteiden kokemisen, sosiaalisen toiminnan sekä sen hetkisen tunnetilan voimistamisen tai pidentämisen yhteydessä. Kun tunnetilaan pyrittiin vaikuttamaan huomiota siirtämällä, muutama vastaaja kuvaili, miten sosiaalisen median käyttäminen tunnesäätelyyn saattoikin kääntyä alkuperäistä tarkoitusta vastaan. Seuraavat esimerkit havainnollistavat ilmiötä:

Someen voi jäädä jumiin liian pitkäksi aikaa, mikä voi tunnekierteen katkaisemisen sijaan aloittaa uuden kierteen. (vastaaja 4)

Kurja tunnetila lisääntyy kun kännykkä on liian helposti käytettävissä ja sisältö on liian koukuttavaa. (vastaaja 14)

Usein huomaan sosiaalisen median sovellusten lisäävän ahdistusta jos se on ollut syy surffata ns. "helpoilla" sivustoilla. (vastaaja 25)

Lisäksi vastaajat raportoivat kokevansa selailuun käytetyn ajan olevan pois järkevämmistä puuhista tai sisällön jakamiseen ja seuraamiseen käytetyn ajan pois keskusteluista kavereiden kanssa. Osa vastaajista oli asettanut itselleen aikarajoitteita estääkseen liiallista käyttöä.

Toinen esiin noussut teema oli uusi tunnesäätelytarve, joka liittyi käyttäjän ja ratkaisun välisestä vuorovaikutuksesta nouseviin ongelmiin. Uuden tunnesäätelytarpeen teemaan sisällytettiin suoraan sellaisen odottamattoman sisällön kohtaaminen, joka herätti käyttäjissä tarpeen säädellä tunteitaan sen mukaisesti. Yksi vastaaja luonnehti tätä hyvin konkreettisella tavalla:

Kun selaan videosta toiseen sieltä voi tulla jokin inhottava video välissä. Esim etsin hauskoja kissavideoita sitten tuleekin ruutuun video viidakosta jossa tiikeri syö gnuuta. Se laskee tunnelmaa jos mikä (vastaaja 1)

Toisaalta tähän teemaan saattoi sisältyä myös esimerkiksi pettymys alustalla aktiivisina oleviksi merkittyjen kavereiden reagoimattomuudesta, tai jos haettu ja tarvittava tieto lisäkin negatiivisia tunteita. Lisäksi tähän teemaan katsottiin linkittyvän vastaajien kuvaukset mainosten ja keskeytysten vaikutuksista tunnetiloihinsa ja tunnesäätelyynsä. Näihinkin liittyi odottamaton häiriö meneillään olevaan tunnesäätelyprosessiin, joka aiheutti tarpeen jälleen uuteen säätelyyn. Vastaajista yli kolmannes mainitsi erityisesti mainokset yhdessä tai useammassa vastauksessaan, joista yhdessä tiivistettiin osuvasti niiden vaikutuksia:

mainokset. Se on ikävä kun on just pääsemässä fiilikseen ja pam tulee joku pakollinen pitkä mainos joka pahimmillaan on semmosesta asiasta joka vaan ärsyttää (vastaaja 20)

Mainosten haittavaikutuksia pyrittiin vähentämään mainoksia estävillä palveluilla tai suosimalla mainoksettomia ratkaisuja. Uuden tunnesäätelytarpeen teema nousi esiin tasaisen tiiviisti kaikissa muissa paitsi sen hetkisen tunnetilan

voimistamista tai pidentämistä koskevassa sekä sosiaaliseen toimintaan liittyvässä tunnesäätelyn tavassa.

Kolmas aineistosta havaittava teema löytyi ratkaisun sisällöllisten tekijöiden näkökulmasta, ja siinä varsin yhtenäisesti kuvattiin kohtaamattomuutta käyttäjän pyrkimysten ja hänelle tarjotun sisällön välillä. Tämä teema oli sisällön käyttökelvottomuus, jossa sovelluksen tai verkkosivuston sisältö ei vastannut käyttäjän tarpeita tai toiveita. Tällöin tyypillisesti ohjelman tarjoamat tulokset koettiin epärelevantteiksi, mutta lisäksi mainittiin epäluotettavuus sekä liian suppea tai laaja tarjonta. Se häytti tunnesäätelyä, kun halutunlaisen sisällön etsimiseen piti käyttää enemmän aikaa yhden tai useamman älypuhelimien ratkaisun avulla. Sisällön käyttökelvottomuuden teema liittyi monesti tiedonhankinnan strategiaan. Sen lisäksi teema kosketi älypuhelimien käyttöä tunteiden kokemisessa yksin, huomion siirtämisessä, "mielen tyhjentämisessä" ja sen hetkisen tunnetilan voimistamisessa tai pidentämisessä.

Liiallisen käytön teeman voisi nähdä linkittyvän sekä uuden tunnesäätelytarpeen että sisällön käyttökelvottomuuden teemaan, jos teknologiaratkaisun tarjoama sisältö ei tyydytäkään tai vastaa varsinaista tunnesäätelytarvetta. Sen sijaan käyttäjä saattaakin ohjautua toistuvasti hienosäätämään tunnetilaansa uudella sisällöllä tai kuluttamaan yhä enemmän sisältöä etsiessään sitä, mikä sopisi hänen tilanteeseensa. Uuden tunnesäätelytarpeen teema kuitenkin eroaa liiallisen käytön teemasta siten, että muutos tunnetilassa on siinä huomattavampi ja mahdollisesti nopeampi, eikä välttämättä sisällä älypuhelimien jatkokäyttöä nousseen tunnetilan muuttamiseksi. Sisällön käyttökelvottomuuden teemassa taas korostuu juuri sisältöön liittyvät tekijät enemmän kuin niiden suoraan aiheuttamat tunnevasteet.

Neljäntenä teemana oli erotettavissa ratkaisun teknisiä tekijöitä koskien teknologian rajoitteet. Ne kuitenkin keskittyivät enemmän itse älypuhelimeen ja sen lisälaitteisiin, kuten akun keston, älypuhelimien käyttöön pöytäkoneeseen tai kannettavaan tietokoneeseen verrattuna sekä kuulokkeisiin. Tätä näkökulmaa ei rajattu pois tutkimusongelmasta eikä kyselystä, sillä ennako-oletuksia sen merkityksestä ei ollut. Koska aineistossa kokonaisuudessaan tämä teema oli muihin verrattuna pienempi ja sisällöllisesti hajanaisempi, sen painottaminen analyysissä ei ole perusteltua.

Älypuhelimien ratkaisujen haitallisiksi koetuissa tekijöissä vahvimpana näyttäytyi käyttäjän ja ratkaisun väliseen vuorovaikutukseen liittyvä uuden tunnesäätelytarpeen teema. Mainokset sekä negatiivisia tunteita herättävät sisällöt olivat merkittävimpiä aiheuttajia sille, että käyttäjille yllättäen virisi tarve säädellä tunteitaan.

## 7 POHDINTA

Tässä osiossa vastataan ensin tutkimukselle asetettuun tutkimusongelmaan, -kysymyksiin, tavoitteeseen sekä tutkimusoletukseen. Sitten tuloksia tarkastellaan olemassa olevaan tutkimusnäyttöön nähden, ja lopuksi pohditaan tutkimuksen luotettavuutta.

### 7.1 Tutkimukselle asetettu ongelma, kysymykset, tavoite ja oletus

Tutkimusongelmana oli selvittää, mistä syistä käyttäjät valitsevat tietyt älypuhelimien ratkaisut digitaalisen tunnesäätelyn tueksi arjessaan. Tavoitteen saavuttamiseksi ja tutkimusongelmaan vastaamiseksi aineistoa kerättiin älypuhelimien käyttäjien digitaalisen tunnesäätelyn kokemuksista. Aineisto teemoiteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti vastaamaan kysymyksiin siitä, miten älypuhelimien ratkaisuja käytetään tunnesäätelyn apuna, minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja hyödynnetään tunnesäätelyn tukena, minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan hyödyllisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä sekä minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koetaan haitallisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä.

Tutkimuskysymystä älypuhelimien ratkaisujen käyttötavoista tunnesäätelyssä tarkasteltiin kahdesta näkökulmasta, vastaajien omien huomioiden sekä aiempaan tutkimukseen perustuvien väittämien kautta. Vastaajien omista huomioista oli havaittavissa neljä teemaa, jotka nivoutuivat sisällöllisesti väittämiin, ja niistä muodostettiin verkostomainen synteesi. Yhteensopivuus vastaajien omien huomioiden ja tutkimustietoon perustuvien väittämien kanssa antaa tukea olemassa olevalle tiedolle. Toisaalta taas on merkillepantavaa, ettei vastaajien omat huomiot kategorisesti asettuneet valmiisiin väittämiin, vaan nivoutuivat niihin verkostomaisesti. Tämän lisäksi vastaajien kirjaamissa kuvauksissa väittämien jatkokysymyksiin ilmeni liukumia väitteiden välillä. Havainto kuvaa hyvin tunnesäätelyn joustavuutta ilmiönä.



Tutkimuksen tuloksissa tunnesäätelyyn hyödynnettyjen älypuhelimien ratkaisuja tarkasteltiin kahdella tasolla. Ensin teemoiteltiin tutkimuskysymyksen mukaisesti sitä, minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja eli sovelluksia, verkkosivustoja ja älypuhelimien ominaisuuksia vastaajat hyödynsivät tunnesäätelyn tukena. Sen lisäksi eroteltiin teemoja niistä tekijöistä, jotka vastaajat kokivat hyödyllisiksi tai haitallisiksi tunnesäätelyn kannalta käyttämissään ratkaisuisissa.

Tutkimuskysymys siitä, minkälaisia älypuhelimien ratkaisuja tunnesäätelyn apuna käytetään, tuotti samalla tutkimuksen tavoitetta vahvasti tukevaa aineistoa, ja tutkimuksen tavoite arjen digitaaliseen tunnesäätelyyn hyödynnettyjen ratkaisujen kartoittamisesta ja tunnistamisesta saavutettiin. Aineistosta oli löydettävissä yhteneväisyyksiä niistä älypuhelimien ratkaisuisista, joita käyttäjät hyödynsivät säädellessään tunteitaan arkielämässä. Näiden yhteneväisyyksien perusteella muodostettiin ratkaisujen teemat, jotka olivat huomion siirtäjät, tunteiden yksin kokemisen välineet, tiedonhankinnan työkalut sekä henkilökohtainen kontaktointi. Teemat kuvaavat samalla tyypillisimpiä tapoja hyödyntää valittuja ratkaisuja. Joitakin ratkaisuja hyödynnettiin laajasti eri käyttötavoissa ja joissakin käyttötavoissa taas hyödynnettyjen ratkaisujen kirjo oli toisia laveampi. Sekä vastaajien omista, älypuhelimien käytöstään tekemistä huomioista muodostetut teemat että ratkaisujen teemat nivoutuivat selkeästi kyselyssä olleisiin tutkimukseen perustuviin väittämiin. Siten tulokset viittaisivat älypuhelimien käytötavan tunnesäätelyyn olevan yhteydessä siihen, minkälaisia älypuhelinratkaisuja tunnesäätelyn tueksi valitaan.

Viimeiset tutkimuskysymykset koskivat sitä, minkälaiset älypuhelimien ratkaisut koettiin hyödyllisiksi tai haitallisiksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä. Edellisistä kysymyksistä poiketen tunnesäätelyn kannalta hyödyllisiksi ja haitallisiksi koetut tekijät eivät asettuneet yhtä selkeästi tiettyjen väittämien yhteyteen tai niiden teemojen alle, joita muodostettiin vastaajien omista huomioista käyttötavoistaan tai heidän hyödyntämistään älypuhelinratkaisuisista. Todennäköisesti syynä on toisaalta se, että samat hyödylliset ja haitalliset tekijät läpileikkasivat useita eri ratkaisuja. Toisaalta kokemuksia näistä tekijöistä ei vastauksissa systemaattisesti kohdistettu tiettyihin ratkaisuihin. Sen sijaan ratkaisuihin liittyvistä kokemuksista oli aineistosta havaittavissa neljä näkökulmaa, joista hyödyllisyyttä ja haitallisuutta tarkasteltiin. Näkökulmista yksi oli käyttäjälähtöisin ja liittyi käyttäjien tarpeisiin älypuhelimia hyödynnettäessä. Kaksi näkökulmista oli teknologialähtöisempiä ilmentäen teknisten sekä sisällöllisten tekijöiden toimivuutta tai toimimattomuutta tunnesäätelytarkoituksissa. Neljäs näkökulma yhdisti edellä mainittuja ja kuvasi, miten käyttäjän ja ratkaisun väliseen vuorovaikutukseen liittyvät tekijät vaikuttavat tunnesäätelyn onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Näistä näkökulmista oli edelleen teemoiteltavissa tarkemmin paitsi hyödyllisiksi myös haitallisiksi koettujen ratkaisujen teemoja. Hyödyllisiksi koetut ratkaisut tukivat käyttäjän syventymistä sisältöön, hänen toimimistaan sosiaalisessa verkostossaan sekä älypuhelimien ratkaisujen yksilöimistä. Lisäksi tunnesäätelyä ratkaisuisissa hyödyttivät sisällön osalta sen käyttökelpoisuus, jatkuvuus ja valinnanvara sekä teknisen toteutuksen suhteen saatavuus, helppokäyttöisyys ja tekninen toimivuus. Haitallisiksi koetut ratkaisut johtivat liialliseen

käyttöön tai uuteen tunnesäätelytarpeeseen. Myös sisällön käyttökelvottomuus tai tekniset rajoitteet haittasivat älypuhelimien ratkaisujen käyttämistä digitaalisessa tunnesäätelyssä. Yleisesti ottaen älypuhelimien ratkaisujen valinta näytti perustuvan ensisijaisesti hyödyllisiksi koettuihin tekijöihin. Valintakriteerinä haittaavien tekijöiden välttäminen ei tässä aineistossa näyttäytynyt keskeisenä, vaan niitä ennemminkin siedettiin tai pyrittiin muodostamaan keinoja kiertää niitä tai vähentää niiden vaikutuksia.

Tutkimusongelmana oli selvittää, mistä syistä käyttäjät valitsevat tietyt älypuhelimien ratkaisut digitaalisen tunnesäätelyn tueksi arjessaan. Tämän tutkimuksen tulokset viittaisivat siihen, että käyttäjillä tiettyjen älypuhelimien ratkaisujen valitseminen arjen digitaalisen tunnesäätelyn tueksi on yhteydessä niihin tapoihin, joilla tunnesäätelyä toteutetaan sekä ratkaisujen hyödyllisiksi koettuihin tekijöihin. Tutkimuksen laadullisesta luonteesta johtuen kausaalista yhteyttä ei voida todentaa. Sen sijaan tulosten merkitys on uusien näkökulmien avaamisessa jatkotutkimuksille.

Tutkimusoletuksena oli, että käyttäjien arjen tunnesäätelyyn hyödyntämissä älypuhelimien ratkaisuissa on yhteneväisyyksiä. Tämä oletus sai tulosten perusteella vahvistusta sekä sen suhteen, millaisia ratkaisuja käyttäjät hyödynsivät, että näiden ratkaisujen hyödyllisiksi tai haitallisiksi koettujen tekijöiden osalta.

## 7.2 Tunnesäätelyn toteutuminen

Tunnesäätelyn toteutumisesta fyysisessä maailmassa on kattavasti tutkimustietoa, ja Smith ym. (2022) tutkimus keskittyi tunnesäätelyn toteutumiseen digitaalista teknologiaa hyödyntämällä. Tässä osiossa tarkastellaan sitä, miten digitaalisen tunnesäätelyn toteutuminen vertautuu teoreettisen viitekehysten ja tämän tutkimuksen tulosten välillä.

Kyselyssä olennaisessa osassa olivat arjen digitaalista tunnesäätelyä koskevat väittämät, jotka pohjautuivat tutkijoiden Smith ym. (2022), Eschler ym. (2020), Kelly ja Cheng (2021) sekä Mark ym. (2015) esiin nostamiin havaintoihin. Smith ym. (2022) tutkimuksessa tehdyt havainnot oli jaoteltu Grossin (2015) prosessimallissa nimettyjen tunnesäätelystrategioiden mukaan, joskin he huomauttavat artikkelissaan, että ajoittain havaintojen erottelu tiettyjen yksittäisten strategioiden alle oli vaikeaa. Sama ilmiö päti myös tämän tutkimuksen aineistoon. Vastaukset väittämien lisäkysymyksiin paljastivat, että valittu väittämä sopi monesti Smith ym. (2022) tekemään kategorisointiin Grossin (2015) tunnesäätelystrategioista, mutta sen lisäksi tai sijasta vastaukset saattoivat viitata myös johonkin toiseen tunnesäätelystrategiaan. Sen vuoksi väittämiin ei tässä tutkimuksessa ole viitattu tunnesäätelystrategioina, vaan tapoina käyttää älypuhelimia tunnesäätelyyn. Tuloksissa oli kuitenkin havaittavissa yhteyksiä väittämien välillä esimerkiksi niissä konkreettisissa tavoitteissa, joita vastaajat tunnesäätelylleen nimesivät sekä niissä älypuhelimien ratkaisuissa, joita he hyödynsivät. Ford ym. (2019) peräänkuulutti tutkijoita ottamaan huomioon sen mahdollisuuden, että ihmiset

saattavat kunkin tunneprosessin yhteydessä käyttää myös useampaa tunnesäätelystrategiaa rinnakkain tai peräkkäin. Vaikka tässä tutkimuksessa ei käsitelty strategioita suoraan, ei niitä myöskään noussut aineistosta selkeästi ja kategorisesti toisistaan irrallisina. Siten Smith ym. (2022) havainto tunnesäätelystrategioiden välisten rajojen epätarkkuudesta sekä Ford ym. (2019) ehdotus useamman kuin yhden strategian hyödyntämisestä saivat tämän tutkimuksen tulosten perusteella tukea.

Tämän tutkimuksen tulosten valossa näyttää siltä, että Smith ym. (2022), Eschler ym. (2020), Kelly ja Cheng (2021) sekä Mark ym. (2015) tekemät havainnot kuvaavat varsin hyvin tyypillisiä digitaalisen tunnesäätelyn tapoja. Tämän johtopäätöksen voi tehdä kahdesta näkökulmasta käsin. Ensinnäkin kyselyn alussa vastaajilta kysyttiin, olivatko he huomanneet käyttävänsä älypuhelintaan tunnetilaansa vaikuttamiseksi, ja jos olivat, niin miten. Vastaajista heillä, jotka olivat huomanneet käyttävänsä älypuhelintaan tunteiden säätelyyn, käytön kuvaukset olivat hyvin yhteneviä aiemmin mainittujen tutkijoiden tekemien havaintojen kanssa. Koska avoin kysymys vastaajien omista huomioista tunnesäätelystään edelsi väittämiä, valmiit väittämät eivät ole johdatelleet heidän vastauksiaan omista huomioistaan. Toinen kiinnostava löydös liittyi niihin vastaajiin, jotka eivät olleet huomanneet käyttävänsä älypuhelintaan tunnesäätelyynsä. Näistä vastaajista yhtä lukuun ottamatta kaikki löysivät arjen digitaalista tunnesäätelyä koskevista väittämistä itselleen sopivia käyttökuvauksia, ja osasivat vähintään kuvailla käyttötapaansa sekä raportoida käyttämiään ratkaisuja. Poikkeuksen tehnyt yksi vastaaja valitsi kaikki ”Jokin muu, mikä?”-vaihtoehdot ja kirjasi lisäkysymyksiin, ettei käytä älypuhelintaan tunnetiloihinsa vaikuttamiseksi. Muiden kohdalla on oletettavaa, että jonkin keskeisen älypuhelimien tunnesäätelykäyttötavan puuttuminen väittämistä olisi heijastunut esimerkiksi ”Jokin muu, mikä?”-vaihtoehtojen runsaampana hyödyntämisenä tai valmiiden väittämien vielä laveampana tulkintana. Tämä ei tietenkään jätä ulkopuolelle sitä mahdollisuutta, että ihmisten hyödyntämien strategioiden kirjo olisi todellisuudessa laajempi, tai että näiden jaottelujen sisältä voitaisiin edelleen erottaa toisistaan poikkeavia strategioita. Näin voisi olla vaikkapa tässä aineistossa useimmiten valittujen väittämävaihtoehtojen kohdalla, joista yksi käsitti älypuhelimien käyttöä huomion siirtämiseksi toisaalle jonkin tunnekokemuksen vuoksi. Esimerkiksi Koole (2009) arvioi kirjallisuuskatsauksensa pohjalta, että tarkkaavuuden suuntaamiseen pohjautuvia strategioita olisi kolme Grossin (2015) prosessimallista poiketen. Koska huomion siirtäminen strategiana oli yksi useimmin raportoiduista tässä aineistossa, on mahdollista, että se ei johdu pelkästään kyseisen yksittäisen strategian yleisyydestä tai älypuhelimien soveltumisesta erityisen hyvin juuri tähän strategiaan. Sen sijaan taustalla saattaa vaikuttaa myös strategian määrittelyn laajuus. Tulosten pohjalta tällainen oletamus saisi myös tukea. Koole (2009) määritteli tunnesäätelystrategiat tarve-, tavoite- ja persoonasuuntautuneiksi, ja näitä strategioita voidaan kohdistaa kehollisuuden ja tiedollisuuden lisäksi juuri tarkkaavuuden kautta, johon liittyy huomion suuntaaminen. Tarkkaavuuden osalta voitiin nähdä kaikkien näiden strategioiden sovelta-

mista, kuten huomion siirtäminen positiivisia tunteita herättäviin asioihin (tarvesuuntautunut strategia), huomion siirtäminen tavoitteen kannalta haitallisia tunteita herättävästä ärsykkeestä (tavoitesuuntautunut strategia) ja tarkkaavuuden suuntaaminen informaatioon, jonka valenssi on vastakkainen sen hetkiseen tunnetilaan nähden, kuten mindfulness-harjoitteissa (persoonasuuntautunut strategia). Kaikista edellä mainituista strategioista oli aineistossa viitteitä, mutta tällä tutkimuksella olettamusta ei voida vahvistaa. Havainnon todentaminen olisi vaatinut menetelmää, jossa juuri arjen digitaalisen tunnesäätelyn toteuttamisen strategioihin olisi paneuduttu syvällisemmin.

Vastaajien omista kuvauksissa tunnesäätelystään oli tyypillisesti sisällytettynä myös jokin konkreettinen tavoite, jotka eroteltiin tuloksissa omiksi teemoikseen. Näissä teemoissa on havaittavissa yhteneväisyyksiä Tamirin (2016) muodostamalle tunnesäätelyn motiivien taksonomialle. Tamir (2016) teki selkeän jaon motiivien ja tavoitteiden välille, mutta tämän tutkimuksen aineistosta ei luotettavasti voitu erottaa vastaajien toivomia lopputuloksia eli tavoitteita heidän tunnesäätelyään ohjaavista vaikuttimista eli motiiveista. Siten teemoja tarkastellaan motiivien taksonomiaa vasten enemmän sisällöllisen kuin käsitteellisen vastaavuuden näkökulmasta. Teemoissa, kuten motiiveissakin oli nähtävissä hedonistisia sekä välineellisiä ulottuvuuksia. Tamirin (2016) tarkentamien prohedonististen motiivien mukaisesti tämän tutkimuksen tulosten teemoissakin ilmeni sekä positiivisten kokemusten saaminen että negatiivisten tunteiden vähentäminen/välttäminen. Välineellisistä motiiveista Tamirin (2016) luokittelemat suoritukselliset motiivit heijastuivat suoraviivaisesti tavoitteen mukaisen tunnetilan saavuttamisen teemassa, mutta ne voidaan nähdä myös rauhoittumisen/rentoutumisen teemassa. Sen sijaan sosiaaliset, epistemologiset ja eudaimonistiset motiivit olivat aineistosta havaittavissa, joskin ne liittyivät useammin tiettyihin väittämiin kuin teemoihin. Syy siihen, että esimerkiksi prohedonistisiin motiiveihin yhteensopien muodostui kaksi teemaa eikä yhtään sosiaalisia motiiveja vastaavaa teemaa, on aineiston sisäisessä painotuksessa. Teemat muodostettiin vastaajien omista huomioista älypuhelimien käytöstään tunnesäätelyssä, ja näissä vastauksissa korostui teemojen mukaiset näkökulmat. Muut motiivit olivat havaittavissa vastauksissa väittämien lisäkysymyksiin. Onkin oletettavaa, että kaikki motiivit olisi saatu esille myös teemoihin, jos omia havaintoja olisi kartoitettu syvällisemmin. Jää kuitenkin epävarmaksi, olisiko käsitteellistä eroa tavoitteiden ja motiivien välillä saatu esiin. Esimerkiksi Eldesouky ja English (2019) huomauttivat myös tutkijoiden käsittelevän motiiveja eräänlaisina tavoitteina, ja siten voi olla haastavaa tehdä näiden välille riittävän selkeää käsitteellistä eroa aiheeseen perehtymättömille vastaajillekaan.

Äijö ja Sirviö (2022) listasivat artikkelissaan toimintakyvyn ulottuvuuksiksi kognitiivisen, psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Toimintakyvyn ulottuvuuksiin ei ollut aineistossa suoria viittauksia, mutta vastaajat olivat tietoisia tunnesäätelynsä yhteydestä niihin. Se tuli esiin etenkin heidän kuvaillessaan tavoitteen kannalta hyödyllisen tunnetilan saavuttamista tunnesäätelyn avulla. Tässä kognitiivinen ulottuvuus näkyi esimerkiksi musiikin kuuntelemisessa vastaajan pyrkiessä päästä opiskeluun keskittymistä helpottavaan tunnetilaan.

Psyykkinen ja kehollinen ulottuvuus sekä niiden välinen yhteys ilmeni useassa vastauksessa siten, että vastaaja raportoi joko matalan tai korkean vireyden alkutilaa sekä pyrkimyksiä muuttaa sitä vastakkaiseksi hakemalla sopivia ärsykeitä älypuhelimellaan. Lukoff ym. (2018) tutkimuksessa osallistujat arvioivat huomion siirtämisen strategian hyödylliseksi valenssiltaan matalien, mutta vireydel-tään korkeiden tunnetilojen muuttamisessa. Tunteen valenssin ja vireyden molempien ollessa matalia, älypuhelimien käytöstä ei koettu olevan hyötyä (Lukoff ym., 2018). Tässä tutkimuksessa vastaavaa yhteyttä ei selkeästi noussut esiin, mutta se johtunee ennen kaikkea tutkimusmenetelmällisistä syistä. Sosiaalisesta ulottuvuudesta oli tässä aineistossa havaittavissa, että vastaajat tiedostivat toisten ihmisten vaikutuksia omiin tunnetiloihinsa esimerkiksi silloin, kun kaverit eivät reagoineet heidän jakamaansa sisältöön tai kohdatessaan trollien luomaa sisältöä. Toisaalta he myös pyrkivät vaikuttamaan toistenkin tunteisiin esimerkiksi lähettäessään ystäville hauskoja kuvia ja videoita tai toimiessaan haamuhenkilönä. Tutkimuksen tulokset viittaisivat siihen, että digitaalinen tunnesäätely toimii fyysisen maailman tunnesäätelyn tavoin kaikilla toimintakyvyn ulottuvuuksilla, joskin tämän oletuksen vahvistaminen edellyttää lisätutkimusta.

Siinä, miten digitaalista tunnesäätelyä toteutettiin, tämän tutkimuksen tulokset linjautuivat hyvin yhteen tunnesäätelyä ja digitaalista tunnesäätelyä koskevan nykyisen tutkimustiedon kanssa. Toisaalta se kuvanee sitä tiedon laajuutta ja osuvuutta, jota tunnesäätelystä ilmiönä jo on. Toisaalta se taas vahvistaa tutkijoiden Ford ym. (2019) ja Kross (2015) näkemystä siitä, että tunnesäätelystä karttunut valtava tutkimustiedon määrä ja tutkimusalan kypsyminen mahdollistaisivat jo kokonaisvaltaisemman tarkastelun ja integroivien mallien muodostamisen. Tämän sekä Smith ym. (2022) tutkimuksen tulokset antavat viitettä siihen, että digitaalisen tunnesäätelyn tutkimuksessa voidaan käyttää samoja teoreettisia viitekehyksiä kuin fyysisen maailman tunnesäätelyä koskien. Arjen digitaalinen tunnesäätely on tutkimusaiheena kuitenkin sen verran tuore, että lisätutkimuksen avulla tulisi tunnistaa siihen mahdollisesti liittyviä erityispiirteitä.

### 7.3 Älypuhelimien ratkaisut tunnesäätelyssä

Aineisto oli selkeästi kahtiajakautunut määrällisesti sen suhteen, kuinka paljon eri tutkimustietoon perustuvia väittämiä oli valittu. Osittain havainto voi selittyä väittämien taustalla olevien tunnesäätelystrategioiden määrittelyllä, kuten edellisessä osiossa pohdittiin. Osittain jakautuminen taas saattaa selittyä juuri älypuhelimien käytöllä. Useimmin valitut väittämät älypuhelimien käytöstä tunnesäätelyyn koskivat tiedonhankintaa, yksin tunteiden kokemista, ”mielen tyhjentämistä” sekä huomion siirtämistä. Valinnat sopivat hyvin älypuheliminkontekstiin. Älypuhelimien käyttäminen tiedonhankintaan ylipäätään on sujuvaa, sillä sen avulla on helposti saavutettavissa erilaista tietoa sisältäviä verkkosivustoja tai tietoja hyötykäyttöön tarjoavia sovelluksia. Usein hyötykäyttöönkin liittyi tunnesäätely, kuten epävarmuuden väheneminen navigaattoria käytettäessä. Toisaalta voidaan myös pohtia, liittyykö tiedonhankintaan aina epävarmuutta vai

voidaanko tietoa ylipäättään hakea ilman tiedon puutteeseen liittyvää epävarmuuden tunnetta. Näin itse väittämän sanallistaminen muotoon ”Käytän älypuheliniani tiedon hankkimiseen tavoitteenani muuttaa tunnetilaani, esimerkiksi vähentääkseni johonkin tilanteeseen liittyvää epävarmuutta” saattoi vaikuttaa sen valitsemisen yleisyyteen. Älypuhelimien käyttö yksin tunteiden kokemiseksi on myös ymmärrettävää, sillä näytön pieni koko ja laitteen henkilökohtaisuus tukevat enemmän yksityistä kuin jaettua käyttöä. Huomion siirtäminen tai ”mielen tyhjentäminen” puolestaan ovat älypuhelimien avulla taas ovat nopeasti ja helposti toteutettavissa ajasta ja paikasta riippumatta, sillä älypuhelimien kautta on saavutettavissa runsaasti tähän käyttötarkoitukseen sovellettavaa sisältöä. Etenkin huomion siirtämiseen vastaajat myös hyödynsivät laajaa skaalaa erilaisia sovelluksia, verkkosivustoja ja älypuhelimien ominaisuuksia. Loput vähemmän valitut väittämät koskivat älypuhelimien käyttöä sosiaaliseen toimintaan, arjen toimiin liittyvien tunnekokemusten muuttamiseen sekä sillä hetkellä koetun tunteen voimistamiseen tai sen keston pidentämiseen. Ero saattoi johtua siitä, että niissä voidaan hyödyntää helpommin paitsi muita teknologioita, kuten radiota ja televisiota, myös fyysisen maailman ratkaisuja, kuten sosiaalista kanssakäymistä. On kuitenkin huomioitava, että tämä tutkimus oli luonteeltaan kartoittava ja pienellä otannalla toteutettu laadullinen tutkimus. Siten ei voida poissulkea sitä mahdollisuutta, että valintojen määrän jakautuminen väittämien välillä olisi johtunut esimerkiksi otantaan tai kyselyyn perustuvista tai puhtaasti sattumanvaraisista syistä.

Hyödyllisiksi koettujen tekijöiden teemoista vahvimmin aineistossa korostui sisällöllisiä tekijöitä koskevat sisällön käyttökelpoisuus ja valinnanvara, ja sen jälkeen tekniset tekijät sekä käyttäjien tarpeisiin liittyvä syventyminen. Haitalliseksi arvioiduista tekijöistä käyttäjän ja ratkaisun välistä vuorovaikutusta kuvaava uuden tunnesäätelytarpeen teema oli esillä voimakkaimmin, ja seuraavaksi eniten käyttäjän tarpeisiin liittyvä liiallinen käyttö sekä sisällöllisiä tekijöitä kattava sisällön käyttökelpottomuuden teema. Teemojen painottuminen viittaisi siihen, että ratkaisujen suunnittelussa on digitaalisen tunnesäätelyn näkökulmasta onnistuttu ratkaisulähtöisissä tekijöissä, kuten sisällön luominen ja sen arkkitehtuuri sekä teknisen suunnittelun valinnoissa. Suurin ristiriita digitaalisen tunnesäätelyn kannalta taas näyttäisi olevan käyttäjän ja ratkaisun välisen vuorovaikutuksen toteutumisessa, sillä tähän teemaan liittyvistä hyödyistä raportoitiin vähän, kun taas haitoissa se oli näkyvimmin edustettuna.

Helpotuksena ristiriitaan voisi olla sekä hyödyn vahvistaminen että haitan vähentäminen. Käyttäjän ja ratkaisun välisessä vuorovaikutuksessa hyödylliseksi arvioidun tekijän teema oli yksilöinti, joka käsitti palvelun muuttamisen käyttäjän mukaisesti käyttäjälähtöisesti esimerkiksi asetuksia säätämällä tai ratkaisulähtöisesti algoritmeista käsin. Lisäksi käyttäjät olivat oppineet manipuloimaan algoritmeja valinnoillaan. Yksilöintiä ratkaisuissa voisi vahvistaa esimerkiksi tekemällä algoritmin muokkaamisen näkyväksi osaksi käyttökokemusta. Joihinkin palveluihin liittyy jo käyttöönoton yhteydessä valintojen tekemistä, jotka myöhemmin ohjaavat algoritmin tarjoamia sisältöjä. Tällaisten valintojen

tekeminen palveluissa laajemminkin sekä mahdollisuus tarkoituksellisesti muokata niitä vaikkapa asetuksissa myös myöhemmin voisi vahvistaa yksilöinnin avulla saavutettavia hyötyjä. Se voisi samalla suoraan vähentää myös käyttäjän ja ratkaisun välisessä vuorovaikutuksessa koettuja haittoja. Tämän näkökulman alla oli uuden tunnesäätelytarpeen teema. Teema kattoi sellaiset ratkaisun tarjoamat vastaukset käyttäjän toimiin, jotka odottamatta tuottivat merkittävää häiriötä käyttäjän meneillä olleeseen tunnesäätelyyn ja aiheuttivat tarvetta uuteen tunnesäätelyyn. Uuden tunnesäätelytarpeen teeman voidaan katsoa linkittyvän Smith ym. (2022) tuloksissaan havaitsemaan täysin uuteen tunnesäätelyn epäonnistumisen muotoon, jossa epäonnistuminen johtui juuri teknologian käytöstä, ja sen aiheuttamista tarkoituksettomista vaikutuksista käyttäjän tunnetilaan. Yksi uuden tunnesäätelytarpeen teemaan sisältyvä ongelma oli, kun algoritmien tarjoama sisältö olikin käyttäjän kannalta epätoivottua. Tähän ongelmaan algoritmien muokkaamisen helpottaminen voisi auttaa. Myös Smith ym. (2022) totesivat, että mahdollistamalla laitteiden asetusten nopea muokkaaminen estämään esimerkiksi häiritseviä sisältöjä, voitaisiin samalla parantaa virtuaalisten ympäristöjen emotionaalista ennustettavuutta. Asetusten muokkaamista voisi tehostaa ja helpottaa, jos se tehtäisiin yhteistyössä yksilöintiä tukevien algoritmien kanssa. Toinen keskeinen haaste uuden tunnesäätelytarpeen teemassa liittyi palveluiden ansaintalogiikkaan, etenkin mainoksiin, jotka keskeyttivät käyttäjän tunnesäätelyprosessia haitallisesti. Käytettyjen sovellusten, verkkosivustojen ja muiden älypuhelimien ominaisuuksien suhteen taloudelliset tekijät eivät olleet aineistossa keskeisessä roolissa, joskin valitun palvelun sopiva hinta tai toive jonkin ilmaisuudesta mainittiin. Ansaintalogiikan ja tunnesäätelyn tukemisen yhteensovittaminen saattaa olla ongelmallista. Mainosten harkitumpi sijoittelu sekä niiden tunnesäätelyn parempi vastaavuus kulutettavaan sisältöön nähden voisi tukea käyttäjien tunnesäätelyä. Tämä saattaa kuitenkin toisaalta vähentää mainosten mieleenpainuvuutta. Lisäksi se voi lyhentää palvelun käyttöaikaa, jos uusien tunnesäätelytarpeiden määrä vähenee.

Perinteisesti tunnesäätelyn on katsottu voivan epäonnistua joko siksi, että ylipäättään sen hyödyntäminen tarvittaessa epäonnistuu tai siksi, että tunnesäätelyn toimeenpano epäonnistuu (Smith ym., 2022). Vaikka tässä tutkimuksessa ei selvitetty tunnesäätelyn epäonnistumista, oli vastaajien raportoimissa tunnesäätelyä haittaaviksi koetuissa tekijöissä yhteneväisyyksiä Smith ym. (2022) havaintojen kanssa. Ensin mainittua tunnesäätelyn epäonnistumisen muotoa ei ollut havaittavissa tässä eikä Smith ym. (2022) tutkimuksessa. Smith ym. (2022) arvelivat, että syy sen ilmenemättömyyteen heidän tutkimuksessaan liittyy enemmän tutkimusmenetelmään kuin itse ilmiön puuttumisesta digitaalisessa tunnesäätelyssä. Todennäköisesti myöskään tämän tutkimuksen kohdalla syynä ei liene se, ettei ilmiötä digitaalisessa ympäristössä olisi. Luultavimmin kyseistä epäonnistumisen muotoa ei tullut esille siksi, että kyselyssä kysyttiin juuri tunnetilaan vaikuttamisesta. Jos vastaaja on pyrkinyt vaikuttamaan tunnetilaansa, ei hän ole voinut epäonnistua vaikuttamisyritysten puutteen vuoksi. Epäonnistuminen tunnesäätelyn toimeenpanossa saattoi ilmetä Smith ym. (2022) tutkimuksessa

esimerkiksi uutisten tai sosiaalisen median selailuna ahdistuksen vähentämiseksi, mutta toimintatavan johdosta negatiiviset tunteet saattoivat jopa lisääntyä. Myös tässä tutkimuksessa vastaajat raportoivat täsmälleen samaa ilmiötä hyödynnettyjä ratkaisuja myöten, ja se liittyi tyypillisimmin negatiivisten tunteiden vähentämiseen/välttämiseen huomiota siirtämällä tai ”mieltä tyhjentämällä”. Ilmiöön voidaan linkittää etenkin liiallisen käytön teema niistä älypuhelimien tekijöistä, joiden koettiin haittaavan tunnesäätelyä. Tällöin haitalliseksi koettu tekijä vastasi käyttäjän tarpeeseen vahingollisella tavalla, ja sai aikaan ”kourkuttumista” tai palvelun käyttöä liian usein tai liian paljon kerrallaan. Yhtenä apuna ongelmaan voisi olla Lukoff ym. (2018) esittämä ratkaisu käyttäjän toiminnan tarkoituksellisuuden seuraamisesta, ja sisällön automaattisten esittämisketjujen pysäyttämistä. On viitteitä siitä, että käyttäjän älypuhelimien käytöstä voidaan havaita, milloin se todennäköisesti on päämäärätöntä tai ongelmallista (Lukoff ym., 2018). Tällöin sovellus voisi reagoida siihen tukemalla käyttäjän pysähtymistä ja oman toimintansa pohtimista sen sijaan, että se syöttäisi tälle taukoamatta uutta sisältöä (Lukoff ym., 2018). Toisaalta taas tässä tutkimuksessa ratkaisun hyödyllisiksi koettujen tekijöiden teemoissa oli sisällön jatkuvuus ja haitalliseksi koetuissa tekijöissä uuden tunnesäätelytarpeen teemaan sisältyi keskeytykset. Nämä käyttäjien kokemukset eivät ole este esimerkiksi Lukoffin ym. (2018) ehdottaman ratkaisun kehittämiseksi. Sen sijaan ne osoittavat, että tällaisia ratkaisuja tulisi soveltaa hienovaraisesti, ja käyttäjien kokemukset huomioiden.

Digitaaliseen tunnesäätelyyn sovellettavia ratkaisuja, kuten sovelluksia, verkkosivustoja ja älypuhelimien ominaisuuksia, on tarjolla valtava määrä, joita käyttäjät vaihtelevasti hyödynsivät. Lisäksi näiden ratkaisujen sisällä, esimerkiksi usein mainituissa Spotifyssa ja Instagramissa, saattaa edelleen olla suuri tarjonta sisältöä tunnesäätelytarkoituksiin käytettävissä. Toisaalta omaan tunnetilaan vaikuttamiseen voitiin käyttää myös sisällöltään rajatumpia, työkalun tyyppisiä ratkaisuja, kuten pilvitallennuspalveluja tai muistiinpanosovelluksia. Lisäksi näitä erilaisia ratkaisuja saatettiin hyödyntää vaihteleviin tilanteisiin työkalupakin omaisesti Smith ym. (2022) ja Eschler ym. (2020) tekemien havaintojen mukaisesti. Silmiinpistävää aineistossa kuitenkin oli, ettei kukaan vastaajista maininnut yhtään varta vasten tunnesäätelyyn tarkoitettua älypuhelimien ratkaisua. Koska kaikki vastaajien hyödyntämät ratkaisut oli ensisijaisesti muuhun tarkoitukseen suunniteltuja, on oletettavaa, että tunnesäätelyä hyödyttävät tai haittaavat tekijät niissä ovat tulleet eräänlaisina suunnittelun sivutuotteina. Etenkin niissä ratkaisuissa, joita hyödynnettiin tunnesäätelyyn monin eri tavoin, olisi tärkeää huomioida tunnesäätelynäkökulma palveluita kehitettäessä edelleen.

## 7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tuomi ja Sarajarvi (2009, s. 138–139) listaavat kriteerejä, joilla laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida. Näistä keskeisimpiä tätä tutkimusta kriittisesti arvioitaessa ovat uskottavuus, vastaavuus ja siirrettävyys. Tulosten



uskottavuudesta on käsitteisiin liittyen nostettava esille, että vastaajien kuvaukset tunnetilasta käsittivät myös mielialan ja vireyden kokemukset. Käsitteiden välisen joustavuuden vuoksi näitä ei käsitelty erillään, sillä ilman tarkentavia kysymyksiä on kyseenalaista tutkijalähtöisesti tehdä jaotteluja esimerkiksi siitä, liittykö vastaajan raportoima väsymyksen tunne unentarpeeseen kuuluvaan matalaan vireyteen, lyhytaikaista kuormitusta seuraavaan väsymyksen tunteeseen vai pidempiaikaisesti koettuun, matalaan mielialaan yhdistyvään väsymykseen. Siten itse tunnesäätely terminäkin tässä tutkimuksessa lähestyy Grossin (2015) mukaisesti laajempaa affektiivisten tilojen säätelyä. Tutkimuksen uskottavuuteen ja vastaavuuteen kuuluu, että tutkijan käsitteellistäminen, tulkinta sekä tämän tuottamat rakenteet ovat vastaavia tutkittavien käsitysten ja alkuperäisten tarkoitusten kanssa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 138). Tunnesäätelyn käsitteen laajentamisella pyrittiin siten aineiston teemoittelun edetessäkin säilyttämään vastaajien alkuperäisiä ilmauksia ja tulkitsemaan niitä enemmän sisällöllisesti kuin kokemuksellisesti. Samalla on muistettava, että tunnesäätelyn määritelmä on tuloksissa laveampi kuin teoreettisessa viitekehysessä. Tämä voi heikentää tulosten siirrettävyyttä, jos niitä vertaillaan muihin tunnesäätelyä koskeviin tutkimuksiin. Luotettavassa tutkimuksessa tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin konteksteihin, vaikkakin sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuus estää yleistysten tekemisen (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 138). Tulosten yhteensopiavuus olemassa olevaan tutkimukseen viittaisi siihen, että tunnesäätelyn käsitteen laajuudesta huolimatta sekä tavoitetulla osallistujajoukollakin tulokset voisivat olla siirrettäviä.

Tutkimusaiheen uutuudesta sekä tutkimusongelmasta johtuen tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, joka toisaalta mahdollistaa syvemmän ymmärryksen toiminnasta, mutta on alttiimpi tutkijasta johtuvalle puolueellisuu-delle (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85, 136). Laadullista tutkimusta tehtäessä on Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 136) mukaan myönnettävä, että tutkija tutkimusasetelman luojana ja tulkitsijana ei ole täysin puolueeton tekemissään havainnoissa. Tämän tutkielman kirjoittajalla on pitkä työkokemus tunnesäätelyn tukemisesta erityislasten kanssa käytännön tasolla, mikä leimaa tapaa tarkastella tunnesäätelyä kokonaisvaltaisena prosessina. Toisaalta taas digitaalinen tunnesäätely ja sen toteutuminen aikuisilla, joiden toimintakyky on mahdollistanut kyse-lyyn vastaamisen, ovat kirjoittajan erikoisosaamisalan ulkopuolella. Onkin oletettavaa, että kirjoittajan taustaan liittyvällä puolueellisuu-della on ollut vaikutusta etenkin teoreettisen viitekehysen muodostamisessa. Tämän pro gradu -tutkielman tutkimusosasta taas on huomioitava, että tutkimustietoa arjen digi-taalista tunnesäätelystä on vähän ja hajanaisesti, ja tutkimusosa nojaa pitkälti tähän vähäiseen tietoon. Voidaankin pohtia, miten digitaalista tunnesäätelyä koskevan pohjatiedon vähäisyys ja sen mahdolliset ongelmat ovat voineet heijas-tua tämän tutkimuksen tuloksiin sekä niistä tehtyihin päätelmiin. Läpinäky-vyyttä on pyritty tässä tutkimuksessa tukemaan tehtyjen valintojen perustelemi-sellä koko tutkimusprosessin varrella, jotta puolueellisuu-den vaikutukset sekä olemassa olevan tiedon rooli saadaan esille lukijan arvioitaviksi.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa olemassa olevan tutkimustiedon kanssa tunnesäätelystä sekä digitaalisesta tunnesäätelystä. Toisaalta ne myös korostavat tunnesäätelyn joustavuutta paitsi toteutuksen, myös sitä tukevien ratkaisujen hyödyntämisessä. Tästä tutkimuksesta nousseiden tunnesäätelyä koskevien tulosten luonteva asettuminen teoreettiseen viitekehykseen kokonaisuudessaan tuo esiin kaksi näkökulmaa. Ensinnäkin se korostaa, miten digitaalinen tunnesäätely suurelta osin vastaa tunnesäätelyä fyysisessä maailmassakin. Toiseksi se vahvistaa, että teoreettisella tasolla tunnesäätelystä on jo tavoitettu keskeisiä ulottuvuuksia, ja jatkotutkimuksissa näiden ulottuvuuksien syntetisointi voisi olla hedelmällisempää kuin niiden keskinäinen kilpailuttaminen tai arvottaminen.

Siinä, missä tunnesäätelyn näkökulmasta tämän tutkimuksen tulokset tukevat olemassa olevaa tietoa, se kuitenkin vasta raotti ovea älypuhelimien ratkaisujen suhteesta digitaaliseen tunnesäätelyyn. Tutkielma toimi alustavana kartoittajana niistä älypuhelimien ratkaisuista, jotka koetaan hyödylliseksi tai haitalliseksi arjen digitaalisessa tunnesäätelyssä. Se onkin tutkimusala, jossa tutkittavaa on enemmän kuin olemassa olevaa tietoa. Tässä tutkimuksessa keskiössä oli älypuhelimien kautta käytettävissä olevat ratkaisut eli sovellukset, verkkosivustot sekä älypuhelimien ominaisuudet. Jatkotutkimuksessa olisikin hyvä kartoittaa myös muiden teknologioiden, esimerkiksi tablettitietokoneiden ja älykellojen käyttöä tunnesäätelyn tukena sekä niiden osalta hyödyllisiksi ja haitallisiksi arvioituja tekijöitä. Lisäksi äärimmäisen tärkeää olisi tehdä tarkempaa tutkimusta, sekä määrällistä että laadullista, teknologiaratkaisujen ominaisuuksista ja niiden vaikutuksista digitaalisen tunnesäätelyn onnistumisessa. Ensinnäkin tässä kartoittavassa tutkimuksessa saatujen tulosten asettaminen kyseenalaiseksi olisi tärkeää luotettavan tutkimustiedon tuottamisen vuoksi. Merkittävin syy on kuitenkin se, että tunnesäätelyllä itsessään on keskeinen rooli jokaisen yksilön ja yhteisön hyvinvoinnissa. Nykyisellään digitaalinen tunnesäätely koskee valtavaa osaa ihmiskunnasta. Meidän olisi syytä ymmärtää, miten voisimme teknologiasuunnittelun keinoin tukea arjen digitaalista tunnesäätelyä yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

## LÄHTEET

- American Psychological Association. (2023). *APA Dictionary of Psychology*.
- Antypa, D., Kagialis, A., Tsirlis, K., Tsepeneke, S., & Simos, P. (2021). Changing memories by interference: the effect of emotional dimensions in reconsolidation of episodic memories. *Cognition and Emotion, 35*(7), 1400–1406. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1947198>
- Azzalini, D., Rebollo, I., & Tallon-Baudry, C. (2019). Visceral Signals Shape Brain Dynamics and Cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 23*(6), 488–509. <https://doi.org/10.1016/J.TICS.2019.03.007>
- Bago, B., Rosenzweig, L. R., Berinsky, A. J., & Rand, D. G. (2022). Emotion may predict susceptibility to fake news but emotion regulation does not seem to help. *Cognition and Emotion, 36*(6), 1166–1180. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2090318>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Colombo, B., & Ciceri, M. R. (2017). Cardiac vagal control as a marker of emotion regulation in healthy adults: A review. *Biological Psychology, 130*, 54–66. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.10.008>
- Bartholomeyczik, K., Gusenbauer, M., & Treffers, T. (2022). The influence of incidental emotions on decision-making under risk and uncertainty: a systematic review and meta-analysis of experimental evidence. *Cognition and Emotion, 36*(6), 1054–1073. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2099349>
- Bečev, O., Kozáková, E., Sakálošová, L., Mareček, R., Majchrowicz, B., Roman, R., & Brázdil, M. (2022). Actions of a shaken heart: Interoception interacts with action processing. *Biological Psychology, 169*, 108288. <https://doi.org/10.1016/J.BIOPSYCHO.2022.108288>
- Berntson, G. G., & Khalsa, S. S. (2021). Neural Circuits of Interoception. *Trends in Neurosciences, 44*(1), 17–28. <https://doi.org/10.1016/J.TINS.2020.09.011>
- Bettis, A. H., Burke, T. A., Nesi, J., & Liu, R. T. (2022). Digital Technologies for Emotion-Regulation Assessment and Intervention: A Conceptual Review. *Clinical Psychological Science, 10*(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/21677026211011982>
- Brave, S., & Nass, C. (2007). Emotion in human-computer interaction. In *The HCI handbook* (pp. 103–118). CRC Press.

- Chen, W. G., Schloesser, D., Arensdorf, A. M., Simmons, J. M., Cui, C., Valentino, R., Gnadt, J. W., Nielsen, L., Hillaire-Clarke, C. S., Spruance, V., Horowitz, T. S., Vallejo, Y. F., & Langevin, H. M. (2021). The Emerging Science of Interoception: Sensing, Integrating, Interpreting, and Regulating Signals within the Self. *Trends in Neurosciences*, 44(1), 3–16. <https://doi.org/10.1016/J.TINS.2020.10.007>
- Deng, H., & Hu, P. (2018). Matching Your Face or Appraising the Situation: Two Paths to Emotional Contagion. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02278>
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., & Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.001>
- Eldesouky, L., & English, T. (2019). Individual differences in emotion regulation goals: Does personality predict the reasons why people regulate their emotions? *Journal of Personality*, 87(4), 750–766. <https://doi.org/10.1111/jopy.12430>
- 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>
- Eschler, J., Burgess, E. R., Reddy, M., & Mohr, D. C. (2020, April 21). Emergent Self-Regulation Practices in Technology and Social Media Use of Individuals Living with Depression. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376773>
- Finto: Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. (2022, April 11). *Arousal*.
- Ford, B. Q., Gross, J. J., & Gruber, J. (2019). Broadening Our Field of View: The Role of Emotion Polyregulation. *Emotion Review*, 11(3), 197–208. <https://doi.org/10.1177/1754073919850314>
- Geisler, F. C. M., Kubiak, T., Siewert, K., & Weber, H. (2013). Cardiac vagal tone is associated with social engagement and self-regulation. *Biological Psychology*, 93(2), 279–286. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.02.013>
- Grecucci, A., Giorgetta, C., Lorandini, S., Sanfey, A. G., & Bonini, N. (2020). Changing decisions by changing emotions: Behavioral and physiological evidence of two emotion regulation strategies. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 13(3), 178–189. <https://doi.org/10.1037/npe0000130>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015a). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>

- Jokinen, J. P. P. (2015). *User Psychology of Emotional User Experience*. Jyväskylän yliopisto.
- Kelly, R. M., & Cheng, Y. (2021, May 6). It's about missing much more than the people: How students use digital technologies to alleviate homesickness. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445362>
- Kim, J.-H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440–447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- Kimhy, D., Crowley, O. V., McKinley, P. S., Burg, M. M., Lachman, M. E., Tun, P. A., Ryff, C. D., Seeman, T. E., & Sloan, R. P. (2013). The association of cardiac vagal control and executive functioning – Findings from the MIDUS study. *Journal of Psychiatric Research*, 47(5), 628–635. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2013.01.018>
- Kiskola, J., Olsson, T., Vääätäjä, H., H. Syrjämäki, A., Rantasila, A., Isokoski, P., Ilves, M., & Surakka, V. (2021). Applying Critical Voice in Design of User Interfaces for Supporting Self-Reflection and Emotion Regulation in Online News Commenting. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445783>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kou, Y., & Gui, X. (2020). Emotion Regulation in eSports Gaming. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW2), 1–25. <https://doi.org/10.1145/3415229>
- Kross, E. (2015). Emotion Regulation Growth Points: Three More to Consider. *Psychological Inquiry*, 26(1), 69–71. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.964157>
- Kuppens, P., Champagne, D., & Tuerlinckx, F. (2012). The Dynamic Interplay between Appraisal and Core Affect in Daily Life. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00380>
- Laborde, S., Allen, M. S., Borges, U., Dosseville, F., Hosang, T. J., Iskra, M., Mosley, E., Salvotti, C., Spolverato, L., Zammit, N., & Javelle, F. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 138, 104711. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2022.104711>
- 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>
- Mark, G., Iqbal, S., Czerwinski, M., & Johns, P. (2015). Focused, aroused, but so distractible: A temporal perspective on multitasking and communications. *CSCW 2015 - Proceedings of the 2015 ACM International Conference on Computer-Supported Cooperative Work and Social Computing*, 903–916. <https://doi.org/10.1145/2675133.2675221>

- McCarthy, J., & Wright, P. (2004). Technology as experience. *Interactions*, 11(5), 42–43. <https://doi.org/10.1145/1015530.1015549>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Morawetz, C., Riedel, M. C., Salo, T., Berboth, S., Eickhoff, S. B., Laird, A. R., & Kohn, N. (2020). Multiple large-scale neural networks underlying emotion regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 382–395. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.07.001>
- Naragon-Gainey, K., McMahan, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10–15. <https://doi.org/10.1037/emo0000636>
- Pablos, S. M., Garcia-Bermejo, J. G., ZalamaCasanova, E., & Lopez, J. (2015). Dynamic Facial Emotion Recognition Oriented to HCI Applications. *Interacting with Computers*, 27(2), 99–119. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwt057>
- Peistaraitė, U., & Clark, T. (2020). Emotion Regulation Processes Can Benefit Self-Regulated Learning in Classical Musicians. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568760>
- Pessoa, L. (2010). Emergent processes in cognitive-emotional interactions. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(4), 433–448. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.4/lpessoa>
- Quadt, L., Critchley, H., & Nagai, Y. (2022). Cognition, emotion, and the central autonomic network. *Autonomic Neuroscience*, 238, 102948. <https://doi.org/10.1016/J.AUTNEU.2022.102948>
- Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2017). Reasons for personal music listening: A mobile experience sampling study of emotional outcomes. *Psychology of Music*, 45(4), 479–495. <https://doi.org/10.1177/0305735616666939>
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47–63. <https://doi.org/10.1016/J.TICS.2015.09.003>
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40(7), 3246–3255. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Russell, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1259–1283. <https://doi.org/10.1080/02699930902809375>
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>


- Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1307–1351. <https://doi.org/10.1080/02699930902928969>
- Scherer, K. R. (2022). The mystery of emotional mimicry: multiple functions and processing levels in expression imitation. *Cognition and Emotion*, 36(5), 781–784. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2115614>
- Seibt, B., Mühlberger, A., Likowski, K. U., & Weyers, P. (2015). Facial mimicry in its social setting. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01122>
- Shafir, T. (2016). Using Movement to Regulate Emotion: Neurophysiological Findings and Their Application in Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01451>
- Silvennoinen, J. (2021). *Interactionist Approach to Visual Aesthetics in HCI* (pp. 115–127). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-78221-4\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-78221-4_8)
- Slovak, P., Antle, A. N., Theofanopoulou, N., Roquet, C. D., Gross, J. J., & Isbister, K. (2022). Designing for emotion regulation interventions: an agenda for HCI theory and research. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*. <https://doi.org/10.1145/3569898>
- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2001). Toward delivering on the promise of appraisal theory. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal Process in Emotion* (pp. 121–138). Oxford University Press.
- Smith, R., & Lane, R. D. (2015). The neural basis of one's own conscious and unconscious emotional states. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 1–29. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.003>
- Smith, W., Wadley, G., Webber, S., Tag, B., Kostakos, V., Koval, P., & Gross, J. J. (2022). Digital Emotion Regulation in Everyday Life. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–15. <https://doi.org/10.1145/3491102.3517573>
- Strain, A. C., & D'Mello, S. K. (2011). *Emotion Regulation during Learning* (pp. 566–568). [https://doi.org/10.1007/978-3-642-21869-9\\_103](https://doi.org/10.1007/978-3-642-21869-9_103)
- Tag, B., Sarsenbayeva, Z., Cox, A. L., Wadley, G., Goncalves, J., & Kostakos, V. (2022). Emotion trajectories in smartphone use: Towards recognizing emotion regulation in-the-wild. *International Journal of Human-Computer Studies*, 166, 102872. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102872>
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Terveyskylä. (2021, March 12). *Vireystilan vaikutus toimintakykyyn*.
- Trampe, D., Quoidbach, J., & Taquet, M. (2015). Emotions in Everyday Life. *PLOS ONE*, 10(12), e0145450. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145450>
- Triberti, S., Chirico, A., La Rocca, G., & Riva, G. (2017). Developing Emotional Design: Emotions as Cognitive Processes and their Role in the Design of Interactive Technologies. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01773>
- Tuomi, J., & Sarajarvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

- Viau-Quesnel, C., Savary, M., & Blanchette, I. (2019). Reasoning and concurrent timing: a study of the mechanisms underlying the effect of emotion on reasoning. *Cognition and Emotion*, 33(5), 1020–1030. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1535427>
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85–99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Vuori, J. (n.d.-a). Johdanto: Tutkimusasetelman rakentaminen. In J. Vuori (Ed.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
- Vuori, J. (n.d.-b). Laadullinen sisällönanalyysi. In J. Vuori (Ed.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].
- Wadley, G., Kostakos, V., Koval, P., Smith, W., Webber, S., Cox, A., Gross, J. J., Höök, K., Mandryk, R., & Slovak, P. (2022). The Future of Emotion in Human-Computer Interaction. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts*, 1–6. <https://doi.org/10.1145/3491101.3503729>
- 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>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Zamariola, G., Frost, N., Van Oost, A., Corneille, O., & Luminet, O. (2019). Relationship between interoception and emotion regulation: New evidence from mixed methods. *Journal of Affective Disorders*, 246, 480–485. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2018.12.101>
- Äijö, M., & Sirviö, K. (2022, November 1). *Toimintakyöyn ulottuvuudet*. Terveyskirjasto.



## LIITE 1 WEBROPOL-KYSELY

### Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyyn arjessa

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn älypuhelimien käytöstä omiin tunnetiloihin vaikuttamisessa!

Kysely toteutetaan osana Jyväskylän yliopiston kognitiotieteen pro gradu -tutkielmaa. Sillä kartoitetaan älypuhelimien käyttöä arkisessa tunnesäätelyssä sekä mahdollisia älypuhelimien hyötyjä ja haittoja tässä tarkoituksessa.

Tunnesäätelyllä tarkoitetaan yksilön kykyä vaikuttaa omiin tunteisiinsa joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tietoa siitä, miten teknologian suunnittelulla voidaan vaikuttaa käyttäjän tunteisiin, on kertynyt jo runsaasti. Kuitenkin vasta hiljattain on havahduttu siihen, miten käyttäjät hyödyntävät teknologiaa itse omiin tunteisiinsa vaikuttamiseksi. Tutkielman tavoitteena onkin lisätä tietoa käyttäjälähtöisemmän suunnittelun tukemiseksi. Voit vastata kyselyyn, vaikka et olisikaan tietoisesti hyödyntänyt älypuhelimiasi tunnetiloihisi vaikuttamisessa.

Tutkimus sisältää kolme osiota: taustatiedot, väittämiä älypuhelimien käytöstä tunnesäätelyssä sekä avoimia kysymyksiä (4 kpl) valitsemistasi väittämistä (3 kpl). Arvioitu vastausaika on 10-15 min.

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja voit keskeyttää osallistumisen milloin tahansa ilman kielteisiä seurauksia. Osallistumalla annat luvan vastausten käyttämiseen pro gradu -tutkielmassa. Vastaukset käsitellään anonyymisti, niitä ei voi yhdistää yksittäisiin vastaajiin, ja niitä käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksessa.

Linkki tietosuojalomakkeeseen:

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuoja/tietosuojan-lomakkeet/tietosuojalomakkeet>

Kiitos osallistumisesta!

Yhteystiedot:


Mari-Anna Majaneva  
kognitiotieteen maisteriopiskelija  
mari-anna.j.majaneva@student.jyu.fi

Ohjaaja:

Johanna Silvennoinen  
tutkijatohtori  
johanna.silvennoinen@jyu.fi

Seuraava

## Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyyn arjessa

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

### Taustatiedot

#### sukupuoli \*

- nainen  
 mies  
 muu  
 en halua vastata


#### ikä (vuosina) \*

Oletko huomannut hyödyntäväsi älypuhelimia siten, että pyrit vaikuttamaan tunnetilaasi?  
Miten olet älypuhelimiasi tähän tarkoitukseen hyödyntänyt? \*

Edellinen

Seuraava

## Älypuhelimien käyttö tunnesäätelyyn arjessa

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tähän osioon on koottu tutkimuksissa esiin nousseita tavallisimpia tapoja, miten ihmiset hyödyntävät älypuhelimiaan tunteidensa säätelyssä.

Valitse alla olevista vaihtoehdoista 3 väittämää, jotka kuvaavat parhaiten tapaasi käyttää älypuhelimia tunnesäätelyyn arjessasi.

Jos väitteissä ei ole omaa käyttötapaasi kuvaavaa väittämää, voit lisätä kuvauksen itse. Tällöin lisäkysymykset tulevat sivun alaosaan. \*

- Käytän älypuhelimiani sosiaaliseen toimintaan saadakseni esimerkiksi positiivista palautetta toisilta ja/tai positiivisia tunnekokemuksia pelin, sosiaalisen median tai keskusteluryhmän avulla.
- Käytän älypuhelimiani voidakseni kokea haluamiani tunteita yksin esimerkiksi musiikin, kuvien, videoiden tai tekstien avulla.
- Käytän älypuhelimiani muuttaakseni arjen toimiin liittyviä tunnekokemuksia esimerkiksi tehdäkseni arkiaskareista hausempia.
- Käytän älypuhelimiani siirtääkseni huomioni toisaalle jonkin tunnekokemuksen vuoksi esimerkiksi välttääkseni tai vähentääkseni tylsistymistä tai ärsyyntymistä.
- Käytän älypuhelimiani tiedon hankkimiseen tavoitteenani muuttaa tunnetilaani, esimerkiksi vähentääkseni johonkin tilanteeseen liittyvää epävarmuutta.
- Käytän älypuhelimiani voimistaakseni sillä hetkellä kokemaani tunnetta tai pidentääkseni sen kestoja esimerkiksi jakamalla tunnetilaan sopivan kuvan ystävälle tai kuuntelemalla siihen sopivaa musiikkia.
- Käytän älypuhelimiani "mielen tyhjentämiseen" esimerkiksi rauhoittuakseni tai vaimentaakseni muita ajatuksia.
- 1) Jokin muu, mikä?
- 2) Jokin muu, mikä?
- 3) Jokin muu, mikä?

Edellinen

Seuraava

**Kuvaile omin sanoin, miten käytät älypuhelimtasi tässä tarkoituksessa. \***

**Mitä sovellusta, verkkosivustoa tai älypuhelimesi ominaisuutta käytät tähän tarkoitukseen mieluiten ja miksi? \***

**Mitkä tekijät käyttämässäsi sovelluksessa, verkkosivustossa tai älypuhelimesi ominaisuudessa ovat mielestäsi hyödyllisiä tai auttavat sinua tunnetilaasi vaikuttamisessa? \***

**Mitkä tekijät käyttämässäsi sovelluksessa, verkkosivustossa tai älypuhelimesi ominaisuudessa ovat mielestäsi ongelmallisia tai haittaavat sinua tunnetilaasi vaikuttamisessa? \***

Edellinen

Seuraava