

Kaisa Koski

”MUN AIKAA EIKÄ MUN PUHELIMEN AIKAA”

Irtikytkentä linssinä nuorten aikuisten
älypuhelinsuhteeseen

TIIVISTELMÄ

KOSKI, KAISA: "Mun aikaa eikä mun puhelimen aikaa". Irtikytkentä linssinä nuorten aikuisten älypuhelinsuhteeseen
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta
Media, kulttuuri ja yhteiskunta -maisteriohjelma
Maaliskuu 2022

Tarkastelen tutkielmassani nuorten aikuisten joukossa yleistyvää pyrkimystä rajoittaa älypuhelimien käyttöä arjessa. Tätä mutkikkaasta älypuhelinsuhteesta kielivää ilmiötä lähestyn irtikytkennän (engl. *disconnection*) käsitteen avulla. Irtikytkentä toimii tutkielmassani paitsi teoreettisena viitepisteenä myös metodologisena linssinä, jonka kautta pyrin ymmärtämään osallistujieni älypuhelinsuhdetta. Lähestyn aihettani myös empiirisesti erittelemällä kolmivaiheisessa tutkimusasetelmassa, mitä merkityksiä ikäryhmään kuuluvat antavat älypuhelimien roolille arjessaan, millaisia käsityksiä heillä on ihanteellisesta tavasta elää älypuhelimien kanssa, sekä millaisten käytänteiden kautta he pyrkivät kontrolloimaan laitteen käyttöä.

Irtikytketymsilmiön taustoituksessa suuntaan huomioni nyky-yhteiskuntaa läpäisevään sosiotekniseen kytkösisyyteen ja sitä jäsentäviin valtasuhteisiin. Teoreettisesti suhteutan arjen mikrotasoiset irtikytkennän käytänteet laajempaan kytköskulttuuriin, jossa ihmisten älypuhelimien käyttö ja sosiaaliset suhteet lomittuvat medioitunutta toimintaympäristöä muokkaaviin materiaalsiin tekijöihin. Irtikytkennän käsitteen ja aiemman irtikytkentätutkimuksen avulla lähestyn yksilöiden irtikytketyksiä arjen elämäntyylipoliittisina valintoina, jotka nivoutuvat vastavuoroisesti yhteiskunnan uusliberalistiseen toimintalogiikkaan.

Tutkielman empiiristä osuutta varten haastattelin kahteen kertaan kahdeksaa 20–30-vuotiasta nuorta aikuista, jotka itse halusivat vähentää älypuhelimien käyttöään. Puolistrukturoitujen yksilöhaastattelujen välissä osallistujat pyrkivät vähentämään älypuhelimien käyttöä itse määrittelemillään tavoilla kuukauden aikajaksolla, jonka kuluessa he kirjasivat kokemuksiaan havaintopäiväkirjaan. Kolmivaiheisesti tuotettu laadullinen haastattelu- ja havaintopäiväkirja-aineisto avaa monivivahteisen näkymän tutkielmani ydinproblematiikkaan tekemällä näkyväksi älypuhelinsuhteeseen liittyviä jännitteitä ja ristiriitoja. Aineiston teemoittelevassa analyysissä erotin toisistaan osallistujien älypuhelinsuhteen arkiset merkityksenannot, älypuhelimien käyttöä koskevat ihanteet, sekä käytänteet, joiden kautta laitteen asemaa arjessa neuvotellaan uudelleen.

Tutkielmani osoittaa, että yritykset hallita omaa älypuhelimien käyttöä limittyvät elimelliseksi osaksi nuorten aikuisten jokapäiväistä itsen hallintaa ja sen keinovalikoimaa. Tässä prosessissa hallinnan käytänteet näyttävät myös normalisoituvan rationalisoiduksi osaksi yksilön arjen hallintaa. Laitteiden käyttöä hallitaan teknisesti ja toiminnallisesti sopeuttaen omaa toimintaa laitteen ja sen taustalla vaikuttavien teknotaloudellisten ja materiaalien rakenteiden asettamiin reunaehtoihin. Itsen hallinta koetaan välttämättömäksi osaksi laitteen kanssa elämistä; samalla on kuitenkin ilmeistä, että jatkuva hallinnan tavoittelu aiheuttaa myös kyllästymistä ja turhautumista. Kaikkiaan nuoret aikuiset antavat älypuhelimelle ristiriitaisia merkityksiä, joista monet juontuvat eri tavoin latautuneisiin sosiaalisiin prosesseihin. Älypuhelimien ja käyttäjän välinen suhde on vastavuoroinen molempien vaikuttaessa toiseen. Tästä huolimatta käsityksissä ihanteellisesta älypuhelinsuhteesta korostuu välineellisyyden ja neutraaliuden tavoittelu.

Tutkielmani pohjalta esitän, että ristiriitaisuus omien älypuhelimien käyttötapojen ja sitä koskevien ihanne-käsitysten välillä tuottaa ja ylläpitää halua irtikytkettyä. Pohdinnassani kyseenalaistan, että tämä ristiriita olisi kuitenkin ratkaistavissa nykyisen kytköskulttuurin asettamissa puitteissa. Päätelmäni on, että niin nuorten aikuisten tapauksessa kuin laajemminkin älypuhelin- ja teknologiasuhteen tutkimuksessa vaaditaan lisää kriittistä ja monisyistä otetta, jonka lähtökohdaksi otetaan havainto ihmisen ja teknologian suhteen vastavuoroisuuden sen kaikessa ambivalentissa monitasoisuudessa ja mutkikkoudessa.

Avainsanat: arki, irtikytkentä, kytkösisuus, laadullinen tutkimus, nuoret aikuiset, älypuhelin

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

Sisällys

1. Johdanto	1
1.1 Älypuhelin ja arki tutkimuskohteena	3
1.2 Työn rakenne	6
2. Aiempaa tutkimusta nuorten (aikuisten) media-arjesta	8
3. Irtikytkentä	12
3.1 Yhteyksissä oleminen ja kytköskulttuuri irtikytkennän taustana	13
3.2 Irtikytkentäilmiön ulottuvuudet	20
3.3 Valinnainen irtikytkentä	22
3.4 Elämäntyyli poliittinen irtikytkentä kontekstissaan	25
4. Tutkimusasetelma	31
4.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset	31
4.2 Tutkimushaastattelu ja seurantatutkimus tiedon tuottamisen menetelminä	33
4.3 Aineiston tuottaminen ja erittely käytännössä	35
5. Tulokset	39
5.1 Älypuhelimien ja sen käytön merkitykset	39
5.2 Käsitykset älypuhelimien ihanteellisista käyttötavoista	49
5.3 Irtikytkennän käytänteet	57
6. Pohdinta	67
6.1 Nuorten aikuisten älypuhelin-suhteen rakentuminen	67
6.2 Itsen hallintaa kytköskulttuurissa	69
6.3 Itsereflektiota ja jatkotutkimusajatuksia	72
Lähteet:	75
Liitteet	85

1. Johdanto

Teknologiayritys Nokian ikoninen mainoslause ”*Connecting people*” kiteyttää vuosituhaten vaihteen teknologiayritysten mission ihmisten yhdistämisestä toisiinsa uuden matkapuhelinteknologian avulla. Vuosituhannen vaihteessa elettiin teknologiakehityksen vaihetta, jossa internet levisi läntisessä maailmassa harvojen etuoikeudesta kiinteäksi osaksi lähes jokaisen länsimaisen ihmisen päivittäistä arkea. Myös valtiot pyrkivät lisäämään vauhdilla internetyhteyksiä, ja digitaalisen teknologian käyttö ja yhteyksissä oleminen nähtiin yleisenä hyvänä, jota kohti kehittyneiden demokratioiden tulee järjestelmällisesti pyrkiä (Wyatt 2003, 69). Kehityksen myötä internetyhteys siirtyi 2000-luvun kuluessa yhä selvemmin pöytätietokoneilta mobiililaitteisiin, joiden evoluutio on ollut huikkea. Ensimmäisistä, tietoteknisesti varsin vaatimattomista kuluttajakäyttöön kehitetyistä mobiilipuhelinmalleista, joiden keskeisimpiä ominaisuuksia olivat vain puhelut ja tekstiviestit, on siirrytty hienostuneisiin multimedialaitteisiin, jotka tunnetaan paremmin älypuhelimina

Älypuhelimissa tulevat yhteen useat aiemmin erillisinä tunnetut teknologiat, kuten puhelin, tietokone, pelikonsoli, televisio, herätyskello, taskulaskin, kartta, navigaattori ja mp3-soitin. Älypuhelimien suosituimpia ominaisuuksia ovat kuitenkin erilaiset kolmansien osapuolten tuottamat sovellukset, kuten sosiaalisen median alustapalvelut sekä pikaviestintäalustat (Ebrand Group 2019). Ensimmäiset älypuhelimet rantautuivat Suomeen vuonna 2008, mistä lähtien niiden käyttö on lisääntynyt nopeasti. Kun vielä vuonna 2013 noin 55 % suomalaisista 16–60-vuotiaista omisti älypuhelimien, vuonna 2019 luku oli jo 83 %, ja alle 45-vuotiaiden parissa luku kohosi lähes sataan prosenttiin. (Suomen virallinen tilasto 2019) Vuosikymmenen loppupuoliskolle tultaessa suomalaiset ylsivät toistuvasti myös maailman eniten älypuhelimien mobiilidataa kuluttavaksi kansaksi (Tefficient 2021).

Nokian mainoslauseen merkityksen voi ymmärtää kahdella tavalla: yhtäältä yhdistäminen pitää sisällään lupauksen ihmisten sosiaalisten suhteiden lisäämisestä ja parantamisesta digitaalisten yhteyksien avulla, toisaalta nämä yhteydet ovat samalla osa teknokapitalistista järjestelmää (van Dijck 2013). Vaikka arkipuheessa nämä ’yhdistämisen’ tai ’yhteyksien’ kaksi merkitystä usein erotetaan toisistaan, tosiasiallisesti ihmisten väliset medioituneet suhteet ja teknologian taloudelliset-politiittiset kytkökset ovat toisiinsa sidonnaisia. Ihmiset tuottavat verkkotilassa toimiessaan teknologiayrityksille taloudellista hyötyä ja saavat vastikkeeksi mahdollisuuden käyttää yritysten tuottamia palveluja. Teknologiateollisuuden olemassaolo ja jatkuvuus taas riippuvat käyttäjien yhteyksistä, ja ne pyrkivät tästä syystä sitouttamaan käyttäjiä palveluihinsa kaikin keinoin. Tähän kaksoissidokseen sisältyy jännitteitä, jotka ilmenevät esimerkiksi ihmisten pyrkimyksinä irtautua teknologiateollisuuden koukuttaviksi suunnittelemissa laitteista ja sovelluksista.

Journalistisissa, akateemisissa ja ruohonjuuritason keskusteluissa toistetaan usein huolinarratiivia, jonka mukaan teknologiset laitteet ja sosiaalisen median palvelut addiktoivat, häiritsevät ja heikentävät kykyämme keskittyä ja muistaa. Näissä keskusteluissa keskitytään usein yksilöpsykologiaan ja laitteiden oletettuihin vaikutuksiin, erityisesti haittavaikutuksiin. Tämä näkökulma kuitenkin sivuuttaa laitteiden roolin osana taloudellista tuotantoprosessia, joka ammentaa ihmisten teknologian käytöstä taloudellista arvoa. (Paasonen 2021, 1–2.) Laitteet eivät siis addiktoi, häiritse ja heikennä keskittymiskykyämme tai muistiamme sattumalta, vaan suunnitellusti. Tämä kytköksinen näkökulma jää kuitenkin usein yhteiskunnallisen huolipuheen alle. Erityisen voimakkaasti huoli kohdistuu nuoriin, jotka ovat Tilastokeskuksen selvityksen mukaan ahkerimmin älypuhelimia käyttävä väestöryhmä (Suomen virallinen tilasto 2019). Vaikka digitalisaatiokehityksen mukana kasvaneista nuorista puhutaan usein mediajulkisuudessa älypuhelintensa pauloihin uponneina diginatiiveina, nuorten suhde älylaitteisiinsa on käytännössä selvästi tätä yleisestä kertomusta monimuotoisempi.

Älylaitteiden ja sosiaalisen median hyväksi puoliksi nuoret kokevat esimerkiksi mahdollisuuden pitää yhteyttä ystäviin, etsiä tietoa, tuoda esiin omaa ääntään sekä osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Toisaalta älylaitteiden parhaat ominaisuudet näyttävät samalla olevan myös niiden huonoimpia puolia: jatkuva yhteyksissä olo koetaan stressaavaksi, nopeaa ärsykettä tarjoavat sovellukset liian koukuttaviksi ja informaation määrä kuormittavaksi (mm. Salo, Pirkkanen & Koskelainen 2019; Ylipulli 2015; Harju ym. 2021, 16.) Älylaitteiden lisääntyvän käytön rinnalla onkin viime vuosina vahvistunut toinen, nopeasti kasvava kehityssuuntaus. Yhteyksissä olemisen ollessa vallitseva olotila, yhä useampi pyrkii myös pääsemään niistä irti (mm. Morrison & Gomez 2014; Saariketo 2018). Pyrkimys rajoittaa median käyttöä onkin erityisen yleistä juuri nuoremman väestön osalta (Nguyen ym. 2020). Media- ja teknologiatutkimuksen piirissä yleistyvään laitteiden käytön rajoittamiseen on alettu viitata käsitteellä *disconnection*, suomennettuna irtikytkentä. Käytän tässä tutkielmassa sanaa irtikytkentä korkeamman abstraktiotason tutkimuksellisenä käsitteenä. Kun viitataan teknologiasta irtautumiseen konkreettisemmassa, toiminnallisessa ja käytännöllisessä mielessä puhun irtikytkentästä tai irtikytkentästä.

Keväällä 2021 toimin tutkimusavustajana Tampereen yliopiston ja Aalto-yliopiston *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -tutkimushankkeessa, jossa tehtävänäni oli analysoida hankkeen tekemän tutkimuskyselyn (n=436) aineistoa. Aineistoa käsitellessäni kiinnitin huomiota kyselyn tulokseen, jonka mukaan lähes kaksi viidestä (39 %) 16–30-vuotiaasta kyselyyn vastanneesta ilmoitti pyrkineensä tavalla tai toisella rajoittamaan omaa mediankäyttöään. Kyselyn avovastauksissa selvästi eniten haasteita tuottavana laitteena koettiin älypuhelin; laite, joka löytyi jokaiselta kyselyyn vastanneelta nuorelta. (Harju ym. 2021, 13, 17.) Rajoittamisilmiö on noussut esiin myös niin suomalaisissa kuin kansainvälisissäkin journalistisissa julkaisuissa, joissa on esitelty esimerkiksi älypuhelimensa tai sosiaalisen median

jättäneiden ihmisten tarinoita ja kokemuksia halusta irtaantua (mm. Jokinen 2021; Kallunki 2018; Vilen 2021; Yle 2019). Viestimissä on alkanut ilmestyä myös erilaisia vinkkejä käytön vähentämiseksi, minkä lisäksi rajoittamiseen kannustavat esimerkiksi erilaiset itseapukirjat (*self-help*) ja sosiaalisten medioiden sisäiset julkaisut (ks. esim. Brander 2019; Jorge 2019; Lanier 2018).

Ilmiön yleisyydestä ja kansainvälisen tutkimuksen alati kasvavasta määrästä huolimatta suomenkielinen tutkimus aiheesta on vähäistä. Tätä havainnollistaa esimerkiksi se, että tutkimusavustajan roolissa aiheeseen perehdyttyäni lähdin ensi töikseni pohtimaan *disconnection*-käsitteelle suomennosta yhdessä hankkeessa toimineen mediatutkija Minna Vignenin kanssa. Toisaalta kansainvälisessäkin tutkimuksessa irtikytkentää tarkastellaan pääasiallisesti sosiaalisen median ja vain harvoin laitteiden käytön kautta (Kunstman & Miyake 2019). Siinä missä *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -tutkimushanke tarkasteli media-arkea kokonaisuutena, tässä tutkielmassa suuntaan huomioni älypuhelimeen, joka erottui kyseisessä tutkimuksessa selvästi nuorten media-arjen keskipisteenä (Harju ym. 2021, 17). Tähän taustaan kiinnittyäni tavoitteeni tehdä tutkielmassani irtikytkentätutkimuksellinen avaus suomenkielisen mediatutkimuksen kentällä.

Tutkielmassani haen rajoittamisilmiöstä otetta, joka kurottaa *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -tutkimushankkeen määrällisten havaintojen taakse. Työni tutkimusongelma koskee sitä, mitä pyrkimys irtikytkettyä kertoo laajemminkin nuorten aikuisten suhteesta älypuhelimiinsa. Irtikytkentä toimii siis työssäni käsitteellis-metodologisena linssinä, jonka avulla ja kautta tarkastelen älypuhelinsuhteen merkitysulottuvuuksia suomalaisten nuorten aikuisten arjessa. Samalla tarkastelen irtikytkentää ilmiötasolla arjessa ilmenevinä irtikytketyminä – käytänteinä, joiden avulla nuoret aikuiset pyrkivät irtaantumaan älypuhelimestaan. Empiirisen huomion keskiössä tutkielmassani ovat sellaiset suomalaiset nuoret aikuiset, jotka itse haluavat irtikytkettyä. Toteutin tutkimuksen empiirisen osan haastattelemalla osallistujiksi valikoituneet kahdeksan 22–30-vuotiasta kahteen kertaan, ennen ja jälkeen kuukauden tutkimusjakson, jonka aikana he pyrkivät irtikytketympään älypuhelimestaan itse valitsemillaan tavoilla osana päivittäistä elämäänsä. Kolmivaiheisella empiirisellä asetelmallani valotan älypuhelinsuhteen ja älypuhelimesta irtikytketyminen merkityksiä ja jännitteitä arjessa.

1.1 Älypuhelin ja arki tutkimuskohteena

Hahmotan älypuhelimien tutkielmassani paitsi yksittäiseksi teknologialaitteeksi, ennen kaikkea erilaisten palveluiden, sisältöjen ja yhteiskunnallisten prosessien yhteentulemaksi. Lähestyn älypuhelinia siis enemmänkin kytköksisen mediainfrastruktuurin solmukohtana kuin irrallisena laitteena. Vaikka ihmiset ovat arjessaan tekemisissä lähinnä älypuhelin-esineen ja sen

sisältöjen kanssa, löytyy laitteen takaa kytköksinen teknomateriaalinen verkosto, joka on mielekästä ottaa huomioon laitteen käyttöä tutkittaessa. Älypuhelimien kytköksisyyden merkitystä voi havainnollistaa rinnastamalla se laitteena sieneen ja sienirihmaston. Ihmiset ovat yleensä tekemisissä vain sienieliön näkyvän itiöemän kanssa, joka yleisesti mielletään ”sieneksi”, mutta todellisuudessa itiöemä on vain sienieliön näkyvä pintamuodostuma. Itiöemä on riippuvainen maan alle piiloutuvista laajoista rihmastoistaan ja toisten lajien kanssa muodostuvista symbioottisista prosesseista, joista eliö saa elinvoimansa ja joiden kautta se itse tuottaa toisille eliöille hyötyä. Tätä biologista esimerkkiä älypuhelimeen sovellettaessa voidaan huomata, että sen taustalla on valtava ristisidosten kytkösrakenne: monimutkaisista teknologisista, taloudellis-poliittisista ja sosiokulttuurisista prosesseista ja toimijoista muodostuva keskinäisvaikutusten verkosto.

Älypuhelin on tarkastelun kohteena jossain määrin liukas. Älypuhelimella ei ole varsinaista kiinteää määritelmää, mutta esimerkiksi *Cambridge Dictionary*¹ määrittelee sen matkapuhelimeksi, joka toimii pienen tietokoneen tavoin, ja jossa on internetyhteys. Määrittäviä ominaisuuksia älypuhelimissa ovat siis internet-yhteys sekä laitteen mobiilius, minkä lisäksi useimmissa älypuhelimissa on myös kosketusnäyttö. Tarkemmin ottaen älypuhelin yhdistyy internetiin 2G-, 3G-, 4G- tai 5G-matkapuhelinverkon kautta. Teknisten ulottuvuuksiensa lisäksi – tai paljolti niiden vuoksi – älypuhelin on leimautunut digitalisaation symboliseksi keskipisteeksi (Ribak & Rosenthal 2015). Teknologiana älypuhelin poikkeaa muista tietokoneista mobiiliutensa ja toisaalta yleisyytensä vuoksi. Koska älypuhelimella on samoja ominaisuuksia kuin muilla älylaitteilla – esimerkiksi tietokoneella, älykellolla tai tabletilla – ja koska nykypäivän media-arki koostuu monenlaisista erilaisista teknologioista, otan tarkastelussani huomioon myös muiden teknologioiden roolin media-arjen rakentumisessa. Juuri älypuhelimesta irtaantuminen kuitenkin tarjoaa aiheeseen selkeän rajauksen, johon syventymällä on mahdollista muodostaa monivivahteisempi näkemys media-arjen yhdestä ulottuvuudesta.

Älypuhelin on kulutustuote, jonka ominaisuuksia käyttäjä voi tiettyyn rajaan asti räätälöidä näköisekseen. Laitteita valmistavat useat eri valmistajat, ne toimivat eri käyttöjärjestelmillä² ja myös pitävät sisällään erilaisen valikoiman sovelluksia, joiden eri käyttötavoista laitteen käyttökokemus yksittäiselle käyttäjälle muodostuu. Käyttökokemukset ovat siis pohjimmiltaan käyttäjäkohtaisia, mikä aiheuttaa myös tutkimuksellisia haasteita. Huomionarvoinen seikka on, että älypuhelimia ei voi myöskään käytännössä erottaa sovelluksista, joita laitteen kautta käytetään. Erilaisilla sovelluksilla ja erityisesti sosiaalisen median sovelluksilla on elimellinen rooli osana älypuhelimien käyttöä, jolloin laitteiston ja sovellusten tasoista on käytännössä välttämätöntä puhua päällekkäin. Sosiaalisen median käsitän työssäni joukkona Web 2.0-järjestelmän ideologiselle pohjalle rakennettuja digitaalisia palveluita, joissa käyttäjät luovat

¹ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/smartphone>

² Erityisesti käyttöjärjestelmäoperaattorien määrä on kuitenkin rajallinen, ja markkinoita hallitsevat kaksi suurta; Googlen omistama Android sekä Applen omistama iOS.

itselleen julkisia tai puolijulkisia käyttäjäprofileja, muodostavat yhteyksiä toisiin käyttäjiin sekä luovat ja jakavat keskenään erilaisia sisältöjä (boyd & Ellison 2007, 211; Kaplan & Haenlein 2010, 60).

Älypuhelimien lisäksi tutkielmassani toistuu arjen käsite. Koska pro gradu -tutkielma on rajallinen työ, en lähde pohtimaan työssäni laajemmin arjen käsitteen monivivahteisia merkityksiä, vaan otan annettuna käsitteen yleisen määritelmän. Arkijärkinen (sic) määritelmä arjesta samastaa sen jokapäiväiseen elämään, joka rakentuu erilaisten toistuvien toimintojen, rutiinien ja rytmien ympärille (Korvela 2014). Arki on myös jatkuvassa murroksessa ympäröivän yhteiskunnan muuttuessa: 2000-luvulla tätä muutosta on kiihdyttänyt erityisesti internetin ja internetperustaisten laitteiden soviittautuminen osaksi jokapäiväistä elämää. Osana arkea teknologia vakiintuu ja uppoutuu itsestään selväksi osaksi päivittäisen elämän toimintoja (Saariketo 2020, 24). Tätä arkistumisen prosessia käsitellään täsmällisemmin domestikaatioteoriassa, joka tarkastelee mediateknologian kotoistumista ja omaksi tekemistä pääasiallisesti käyttäjien laitteille antamien merkitysten kautta (emt., 40–41). Vastaavasti käänteinen domestikaatio (*reverse domestication*) tarkastelee arkeen omaksutuista käytännöistä pois oppimista, eroon pyristelyä ja irtaantumista, joka nousee varsin selvästi esiin myös irtikytkennän kautta (Karlsen & Syvertsen 2020). Vaikka (käänteis)domestikaatioteoria olisi eittämättä tarjonnut tällekin tutkimukselle hedelmällisiä tienviittoja, tutkielman rajallisuuden nimissä päädyin jättämään sen ulkopuolelle ja kohdentamaan huomioni irtikytkennän ja kytköksisyyden piiriin.

Tarkemmin ottaen lähestyn arkea ja irtikytkentää työssäni erilaisten arjen käytänteiden ja merkityksenantojen kautta. Arkielämän käytänteillä tarkoitan Michel de Certeau'ta (1984, xvii) mukailleen päivittäisiä taktiikoita ja toimenpiteitä, joiden avulla ihmiset pyrkivät ratkomaan elinympäristönsä ongelmia ja toimimaan mielekkäästi ympäristöä jäsentävien valtamekanismien varjossa. Vallan mekanismit hahmotan työssäni ennen muuta teknokapitalistisena kytköskulttuurina, joka puitteistaa ja suuntaa ihmisten toimintaa voitontavoittelun logiikalla. On kuitenkin huomattavaa, että nämä taloudellis-poliittiset ja sosiokulttuuriset voimat eivät määritä ihmisten toimintaa yksioikoisesti ennalta, vaan samalla kun ihmiset vaikuttavat teknologisesta ympäristöstään, he myös itse vaikuttavat sen rakentumiseen omilla päivittäisillä toimillaan. Vaikka nämä yksittäiset toimenpiteet voivat näyttäytyä isossa kuvassa banaaleina, luonnollisina tai jopa merkityksettöminä, arkielämään sulautuvat puheet ja käytänteet paljastavat ihmisen ja teknologisen vastavuoroista vaikuttumista ja vaikuttamista. Irtikytkentä on linssi, jonka kautta on mahdollista havaita, että vaikka teknologia ohjaa ihmistoimintaa, se ei määrää yhteiskunnallisen kehityksen suuntaa jäännöksettä. Juuri tästä syystä inhimillisen ja teknologisen välistä suhdetta on mielestäni hedelmällistä lähestyä tarkastelemalla arjen käytänteiden ja teknologian suhdetta.

1.2 Työn rakenne

Lähden tutkielmassani liikkeelle tarkastelemalla luvussa 2, miten nuorten (aikuisten) mediateknologian käyttötapoja on lähestytty tutkimuksellisesti aiemmin. Luvussa paitsi taustoitan työtäni perehtymällä nuorten median käyttöä käsittelevään tutkimustietoon, myös tarkastelen kriittisesti nuorten mediankäyttöön liittyvää tutkimusta. Kohderyhmäni teknologiasuhdetta selvittäneen tutkimuksen huomioon ottaminen syventää käsitystäni siitä, mitä irtikytketyt tarkoittavat juuri tämän ikäryhmän käytänteissä. Lisäksi suhteutan luvussa älypuhelimien laitteena laajempaan media-arkeen, jonka keskellä nuoret elävät. Media-arki on pirstaleista, eikä sitä siten voi typistää yhteen palveluun tai laitteeseen, vaan erilaiset teknologiset laitteet, palvelut ja sisällöt ovat verkottuneita toisiinsa niin arjen käyttötavoissa kuin materiaalisestikin.

Luvussa 3 hahmottelen tutkielmani teoreettisen viitekehyksen irtikytkennän käsitteen käsittelyn kautta. Lähestyn irtikytkentää ensin kytköskulttuurin kautta, tehden näkyväksi kytkösisyyteen liittyviä taloudellisesti-politiittisia ja sosiokulttuurisia ulottuvuuksia. Tämän jälkeen käsittelen irtikytkennän ulottuvuuksia ottaen huomioon, että irtikytketyksessä voi olla kyse niin vapaasta valinnasta kuin vastentahtoisesta pakostakin. Asemoin oman tutkimukseni osaksi valinnaisen irtikytkennän tutkimusta. Tämän jälkeen kontekstoin ilmiön osaksi teknologiavastaisuuden historiallista jatkumoa ja tarkastelen siihen liittyvien motiivien ja merkitysten eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Luvun viimeisessä alaluvussa terävöitan omaa näkökulmaani lisää lähestymällä irtikytkentää yksilön elämäntyyli-politiittisena toimintana, joka asettuu erottamattomasti osaksi uusliberalistisen yhteiskunnan toimintalogiikkaa. Luvun rakenne etenee laajoista yhteiskunnallisista kokonaisuuksista kohti yksilön arkikäytäntöjä ja ruohonjuuritasoa, ponnistaen sieltä lopuksi takaisin lintuperspektiiviin.

Tutkimukseni metodologisia kysymyksiä käsittelen täsmällisemmin tutkimusasetelmaluvussa 4. Täsmennän luvussa tutkimusongelmani sekä esittelen tutkimuskysymykset, joiden kautta lähestyn aiheitani empiirisesti. Pohdin lisäksi luvussa valitsemiani aineiston tuottamisen tapoja sekä niiden merkitystä tutkielmani empiirisen pohjan rakentumisessa. Lisäksi perustelen tekemäni metodologiset rajaukset ja valinnat. Pohdin luvussa myös tutkielmaani liittyviä tutkimuseettisiä kysymyksiä sekä avaan menetelmäni erityispiirteitä, ja kuvaan aineistoanalyysini toteutustapaa.

Luvussa 5 sukellan tutkimukseni tuloksiin ja raportoin aineistoanalyysini tulokset teemoittain vastaten samalla tutkimuskysymyksiini. Ensimmäisessä alaluvussa käsittelen älypuhelimien roolia ja merkityksiä osallistujieni arjessa, toisessa taas puran laitteen käyttöön liittyviä ihannekäsityksiä. Kolmas alaluku puolestaan keskittyy niihin arkisiin hallinnan keinoihin, joiden avulla osallistujani pyrkivät kontrolloimaan omaa älypuhelimien käyttöään. Kussakin alaluvussa

kiinnitän huomioni erityisesti älypuhelimien käytölle ja käytön hallinnalle annettuihin merkityksiin, sekä käyttöön ja käytön hallintaan liittyviin arkikokemuksiin.

Tutkielman viimeisessä luvussa vedän langat yhteen ja esitän johtopäätöksiä nuorten aikuisten älypuhelin-suhteesta kytköksissä toimintaympäristössä. Suhteutan päätösluvussa empiirisiä tuloksiani teoreettiseen taustaan ja pohdin, millaisia näkökohtia tutkimukseni luo älypuhelin-suhteen ja irtikytkennän tutkimuksen kentälle laajemmin. Työni päätteeksi reflektoin kriittisesti tutkimusprosessiani sekä nostan esiin näkökulmia tulevalle irtikytkentätutkimukselle tällaisessa kontekstissa.

2. Aiempaa tutkimusta nuorten (aikuisten) media-arjesta

Tämän päivän, siis 2020-luvun alun nuorten aikuisten mediamaisema koostuu monenlaisista vaihtelevista, toisiinsa linkittyneistä laitteista ja palveluista. Tämän vuoksi yhden medialaitteen – kuten tässä tutkielmassa älypuhelimien – käyttöä tarkastellessa on syytä ottaa taustoituksessa huomioon paitsi laitteiden kirjo, myös arjen tilojen tihevä teknologiavälitteisyys. Lisäksi kuten edellä toin esiin, nuorten kohdalla älypuhelimien käyttöä luonnehtii internetin ja ennen muuta sosiaalisen median käyttö. Tähänastisten selvitysten perusteella nuorten median käytössä on olennaista vuorovaikutus toisten kanssa, ja avainsana tämän ikäryhmän median käytön tarkastelussa onkin sosiaalisuus. Ensinnäkin nuorten median käyttö liittyy keskeisimmin juuri yhteydenpitoon toisten kanssa (Ebrand Group 2019). Toiseksi median käyttöä voidaan tarkastella sosiaalisena myös rakenteellisessa mielessä, sillä kuten sosiaalipsykologi Eeva Raita (2015, 63) esittää väitöskirjassaan, mediateknologian käyttökokemus muodostuu aina sosiaalisten prosessien kautta. Teknologian käyttökulttuurit toisin sanoen muovautuvat aina sosiaalisesti.

Nuoren ja nuoren aikuisen määritelmät ovat liukuvia ja usein myös päällekkäisiä niin tutkimuksessa kuin yleisemminkin esimerkiksi viranomaispuheessa. Suomen nuorisolaki (1285/2016) määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat henkilöt, mutta tutkimusjoukkoani – eli 20–30-vuotiaita – nuoren aikuisen käsite kuvaa täsmällisemmin. Vaikka kohdennan empiirisen huomioni tässä tutkielmassa nimenomaan nuoriin aikuisiin, taustoitukseni tässä luvussa kattaa osittain myös tätä nuoremmat ikäryhmät. Niin nuoria kuin nuoria aikuisiakin yhdistää se, että näihin ikäryhmiin kuuluvat ovat varttuneet digitaalisten mediateknologioiden aikakaudella, ja tämä kokemus sävyttää heidän elämäänsä. Psykologisen tutkimuksen mukaan kasvu uudentyyppisissä digitaalisissa olosuhteissa myös muovaa lapsuuden ja nuoruuden kehitystä ja identiteettiä ennennäkemättömillä tavoilla (James 2014, 2). Nuorten varttuminen digitalisaation läpäisemisissä olosuhteissa on myös synnyttänyt sitkeän myytin ”diginatiiviuudesta”, eli käsityksen nuorista ihmisryhmänä, joka hallitsee digitaalisen teknologian käytön luontaisesti (Tiidenberg 2017). Tällainen käsitys nähdäkseni tyypistää nuorten teknologiasuhteen mutkikkuuden ja ymmärtää sen ennalta määräytyneeksi.

Nuoret ja nuoret aikuiset ovat paitsi eniten erilaisia sosiaalisia medioita kuluttava ikäryhmä usein myös uusien teknologioiden ja palveluiden varhaisia omaksujia (James 2014, 2). Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana -tutkimushankkeen kyselytulosten mukaan lähes kaikki 16–30-vuotiaista vastaajista pitivät älypuheliminta tärkeimpänä medialaitteenaan, ja jokainen kyselyyn vastanneista myös omisti sellaisen (Harju ym. 2021, 12–13). Älypuhelimella käytetään pääosin erilaisia sovelluksia, joista nuorten eniten suosimia ovat sosiaalisen median sovellukset (Ebrand Group 2019). *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -hankkeen vastaajien käytössä viisi suosituinta sovellusta olivat Whatsapp, Youtube, Instagram, Snapchat

ja Facebook (Harju ym. 2021, 14). Samat sovellukset olivat kärjessä myös Oulun kaupungin ja ohjelmistokehitysyriitys Ebrand Groupin 13–29-vuotiaiden suomalaisnuorten sosiaalisen median käyttöä selvittäneessä katsauksessa (n=6247) vuonna 2019 (Ebrand Group 2019). Sosiaalisen median palveluita nuoret taas käyttävät selvästi eniten juuri älypuhelimella, siinä missä sosiaalisen median käyttö tietokoneella vähentyi nuorten ikäryhmässä 2010-luvun aikana reilusti (emt.). Älypuhelin ja sosiaalinen media ovat siis nuorten käytössä asiaa molempien suunnasta tarkastellessa erottamattomia toisistaan.

Sosiaalisen median palveluihin nuoria vetää erityisesti halu kommunikoida läheisten kanssa: käytettävät palvelut valitaan usein sen mukaan, missä ”kaikki” tai ainakin suurin osa tutuista on (Ebrand Group 2019). Muiksi yleisiksi median käytön syiksi nuoret mainitsevat sosiaalisten tekijöiden lisäksi myös ajan kuluttamisen ja huvittelun, tiedonhaun sekä uutisten seuraamisen. Sosiaalisen median lisäksi niin älypuhelimien kuin muidenkin medialaitteiden käyttötarkoitukset liittyvät kiinteästi myös erilaisten viihde- ja uutissisältöjen, kuten esimerkiksi video-, kuva-, ääni-, peli- ja tekstisisältöjen kuluttamiseen. (Harju ym. 2021, 14–15.) Lisäksi älypuhelimia käytetään erilaisiin hyötytarkoituksiin, kuten kartta-, pankki- tai joukkoliikennepalveluiden käyttöön (Suomen virallinen tilasto 2019). Älypuhelimien pääasialliset käyttötavat voidaan siis ryhmitellä väljästi yhteydenpitoon, viihtymiseen sekä hyötykäyttöön. Käytännössä erilaiset käyttötavat kuitenkin lomittuvat keskenään, ja vaikkapa yhtä sovellusta voidaan käyttää moneen eri tarkoitukseen. Esimerkiksi maailmanlaajuisesti suosituin älypuhelinsovellus, Facebook, voi toimia yhtäaikaaisesti niin yhteydenpitokanavana, uutis- ja viihdesisältöjen tarjoajana kuin työnteon ympäristönäkin. Mediateknologioilla ylimalkaan on vain harvoin pysyviä yksittäisiä käyttötarkoituksia, minkä lisäksi teknologiat yksilöiden elämän eri osa-alueisiin – kuten työhön, harrastuksiin, sosiaalisiin suhteisiin tai kuluttamiseen – kietoutuessaan saavat myös vaihtelevia merkityksiä.

Nuorten median käyttöä leimaavat usein halu kuulua joukkoon, paine osallistua sekä kokemukset median käytön aiheuttamista haittavaikutuksista (Franks, Chenhall & Keogh 2018). Nuoret kokevatkin median tuomat mahdollisuudet yhtäältä elämää helpottavina ja rikastavina, mutta toisaalta usein myös häiritsevinä ja liian koukuttavina (Harju ym. 2021, 16). Sosiaalinen media mahdollistaa nuorille sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, ja monet nuorista kokevat palveluiden rikastavan myös fyysisen maailman sosiaalisia tilanteita (Ebrand Group 2019). Samalla sosiaalisen median alustat ruokkivat myös oman identiteetin muodostamista ja ilmaisua (boyd & Heer 2006). Osa nuorista taas kokee mediankäytön myös haittaavan fyysisen elämän kanssakäymistä. Muina median käytön huonoina puolina nuoret kokevat erityisesti laitteiden käyttöön tuhlaantuvan ajan, keskittymisvaikeudet sekä sosiaalisen median tuottaman vertailun toisiin. (Harju ym. 2021, 17–18.) Tähänastisen tutkimustiedon pohjalta nuorten kokemusta nykyisestä mediamaisemastaan voidaankin luonnehtia ristiriitojen sävyttämäksi.

Yhtäältä sosiaalisen median ja älypuhelinien koetaan tuovan arkeen paljon hyötyä ja iloa, toisaalta niiden läsnäolo koetaan usein myös tunkeilevaksi ja muuta elämää häiritseväksi.

Intensiivisen käyttökulttuurin ja sen aiheuttaman yleisen huolen vuoksi nuorten mediankäyttö syineen ja seurauksineen on yksi suosituimpia tutkimusaiheita media- ja teknologiatutkimuksen kentillä (Tiidenberg ym. 2017). Huoli nähdäkseni määrittää myös tutkimuskenttää: esimerkiksi suomalaisesta lasten ja nuorten digimedian käyttöä koskevasta tutkimuksesta valtaosa lähestyy aihetta nimenomaan käytön negatiivisten vaikutusten, esimerkiksi verkon vihapuheen, laitteiden liikkakäytön tai mielenterveydelle vahingollisten vaikutusten kautta (Vaittinen & Hietajärvi 2021, 66). Vaikka potentiaalisten haittojen tarkastelu onkin tärkeää, tutkimuksellinen painotus niihin voi vääristää tapaa, jolla nuorten median käyttöön yleisesti suhtaudutaan. Vinoumaa syventävät niin tutkimuksessa kuin julkisessa keskustelussakin paljon käytetyt, negatiivisesti latautuneet ja määritelmällisesti epäselvät termit, kuten addiktio ja ruutu-aika (emt., 73). Nuorten mediankäyttöön liittyvissä tutkimusasetelmissa nuoria on lisäksi usein tarkasteltu passiivisina toimijoina, jotka lähinnä ottavat vastaan teknologian käytön vaikutukset ja seuraukset, jolloin sivuutetaan nuorten oma toimijuus ja sen muokkaava vaikutus tutkittavaan kohteeseen (Garmendia, Casado del Rio & Jimenez 2017, 108). Sen sijaan huomion suuntaaminen irtikytkentästrategioihin auttaa nähdäkseni valottamaan tapoja, joilla ihmiset pyrkivät ratkomaan teknologiankäytön ongelmia arkisten toimintojen tasolla ja tuottamaan tietoa siitä, miten irtikytketyt muovaavat teknologian käyttökulttuureja.

Älypuhelinien addiktoivuus on otettu usein tutkimuksessa annettuna (Panova & Carbonell 2018), ja puheet addiktiosta leimaavat myös tapoja, joilla perinteisessä mediajulkisuudessa käsitellään nuorten suhdetta älyteknologioihin (boyd 2014, 79). Addiktiopuhetta kuitenkin ongelmallistaa paitsi termin epämääräisyys myös tutkimuksellisen näytön vajavaisuus. Vaikka näytöt teknologian ongelmallisen liikkakäytön olemassaolosta ovat selviä, ilmiön patologisointi addiktion käsitteen kautta on kyseenalaista (Panova & Carbonell 2018). Kuten nuorten median käyttöä tutkinut mediatutkija danah boyd (2014, 80) esittää, käsitys addiktiosta rakentuu usein sosiaalisten normien pohjalle. boyd vertaa negatiiviseksi miellettyä addiktiota positiivissävytteiseen "flow"-tilan käsitteeseen, jolla tarkoitetaan psykologisessa tutkimuksessa uppoutumista, ajan ja tilan hämärtymistä sekä intensiivistä keskittymistä tiettyyn toimintaan. Flow-tila näyttäytyy ikään kuin kolikon toisena puolella: uppoutumista ei siis pidetä negatiivisena tekijänä itsessään, vaan se tunnustetaan ongelmaksi vain, mikäli käytös ei ole sosiaalisesti hyväksyttyä. (Emt., 80.) Addiktiopuheet kuitenkin valuvat myös ihmisten kokemusmaailmaan: monet nuoret esimerkiksi nimeävät addiktiiviset kokemukset syiksi teknologian käytön rajoittamiselle (Portwood-Stacer 2012).

Yksi ongelmakohta tutkittaessa median vaikutuksia nuoriin koskee Vaittisen ja Hietajärven (2021, 66) mukaan mediankäytön syy-seuraus-suhteen määrittelyä. Tutkimuksen on ollut toistaiseksi vaikea todentaa pitävästi tiettyjä median käyttöön liittyviä dogmaattisia oletuksia,

kuten käsityksiä älypuhelimien käytön negatiivisista vaikutuksista nuorten mielenterveysongelmiin tai ajatusta sosiaalisesta mediasta vuorovaikutusta rapauttavana ympäristönä. Kasvatuspsykologi Lauri Hietajärvi (2021, 38) toteaa, että tutkimustieto myös eroaa jossain määrin ihmisten haittoja koskevista arkikokemuksista. Ristiriitaa selittää Hietajärven mielestä osittain paitsi laadullisesti puutteellinen tutkimus ja mediavaikutusten moninaisuus myös sosiaalisten normien ja arvojen hidas muutos suhteessa nopeasti digitalisoituneeseen kulttuuriin (emt., 38). Toisaalta tutkimuskenttää sekoittaa myös eri tieteenalojen kirjo: esimerkiksi mediatutkimus, sosiaalipsykologia tai kasvatustiede ankkuroituvat usein erilaiseen tietoteoriaan, minkä lisäksi niistä ponnistavat lähestymistavat mediateknologioihin tuottavat tietoa myös erilaisin menetelmin. Oma kantani joka tapauksessa on, että tutkimusalasta riippumatta median käyttöä tulisi kuitenkin tarkastella moniulotteisena ilmiönä, jonka vaikutukset eivät ole yksinomaan hyviä tai huonoja, vaan monimerkityksisiä ja tällaisina perustavanlaatuisesti todellisuutta muovaavia.

3. Irtikytkentä

Kuten johdantoluvussa toin esiin, suomennan englannin sanan *disconnection* irtikytkennäksi. Englanninkielisessä tutkimuksessa irtikytkentää on määritelty esittämällä, että siinä on kyse sellaisesta katkoksesta, murroksesta, keskeytyksestä tai yhteyden katkaisemisesta, joka muovaa kulttuurin muodostumista (Karppi 2018, 22; Light 2014, 150). Koska irtikytkentää – siis sen englanninkielistä versiota – on käytetty niin tutkimuksessa kuin arkikielessäkin moninaisissa asiayhteyksissä, on tärkeää selventää, minkälainen merkitys käsitteellä on tässä työssä. Viittaan irtikytkennällä ja irtikytketyksillä tutkielmassani siis nimenomaan digitaalisesta teknologiasta irtaantumiseen.

Tarkemmin ottaen *disconnection*-termillä on viitattu tutkimuksessa erilaisiin toimintoihin ja tapoihin, joilla ihmiset irtaantuvat digitaalisesta teknologiasta. Irtikytkentään liittyvistä ilmiöistä on puhuttu viime vuosikymmeninä monilla erinäisillä termeillä, kuten esimerkiksi *media non-use* (mm. Selwyn 2006), *conspicuous non-consumption* (mm. Portwood-Stacer 2012), *resistance* (mm. Woodstock 2014), *push-back* (mm. Morrison & Gomez 2014), *digital detox* (mm. Sutton 2017) tai *digital suicide* (mm. Karppi 2011). Viime vuosina *disconnection* on kuitenkin vakiintunut kattokäsitteeksi näille eri tavoin virittyneille termeille.

Tässä luvussa valotan irtikytkennän käsitteellistä taustaa aiheesta tehdyn aiemman tutkimuksen avulla. Selvitän luvussa, miten irtikytkentä asettuu yhtäältä osaksi suurempaa yhteiskunnallista viitekehystä ja kytköskulttuuria, ja toisaalta kuinka se ilmenee tänä päivänä ihmisten arkisissa käytännöissä. Luku etenee siis makrotasolta kohti mikrotasoa ja yleisestä kohti konkretiaa. Alaluvussa 3.1 tarkastelen irtikytkentää yhteyksissä olemisen ja kytköskulttuurin käsitteen kautta. Tämän käsitteellistyksen avulla havainnollistan kytköksistä toimintaympäristöä irtikytkennän materiaalisena taustana.

Alaluvussa 3.2 siirryn tarkastelemaan irtikytkennän eri ulottuvuuksia. Eriytän irtikytkennän ei-valinnaiseen ja valinnaiseen yhteyksistä irti olemiseen, ja tämän erottelun tehtyäni keskityn tarkastelemaan näistä jälkimmäistä luvussa 3.3. Kontekstoin valinnaisen irtikytketyksen digitaalisista teknologioista osaksi teknologiavastaisuuden historiallista jatkumoa ja pohdin, millä tavoin nykypäivän irtikytkentä toistaa historiaansa, ja minkälaisia erityispiirteitä siihen toisaalta sisältyy. Luvun lopuksi teen valinnaisen irtikytketyksen sisällä erottelun vastaliikkeeseen ja elämäntyyli poliittiseen irtautumiseen, joista jälkimmäistä käsittelen edelleen tarkemmin luvussa 3.4.

3.1 Yhteyksissä oleminen ja kytköskulttuuri irtikytkennän taustana

Lähden tutkielmassani siitä, että digitaalisen irtikytkennän problematiikkaa ei ole hedelmällistä tarkastella ottamatta huomioon kytköksissä olemista irtikytkentymisten tietoteoreettisena edellytyksenä. Mikäli tämä lähtökohta sivuutetaan, sivuutetaan samalla se, että läpikotaisin teknologiavälitteisessä maailmassa yhteydet ovat perustavalla tavalla 'keinotekoisia', siis luonteeltaan välittyneitä. Yhteyksissä oleminen tarkoittaakin tutkielmani kontekstissa yhtäältä ihmisten medioituneita sosiaalisia suhteita, toisaalta sen rinnalla yhteyksien muodostamisen ja ylläpitämisen mahdollistavia teknisiä kytköksiä, jotka palautuvat koodin ja materiaalsen infrastruktuurin tasolle. Nämä kaksi yhteyksissä olemisen ulottuvuutta van Dijck (2013, 11–12) jakaa ihmisten väliseen yhteyksisyyteen (*connectedness*) ja automatisoituun kytköksisyyteen (*connectivity*). Käytän tutkielmassani *yhteyksissä olemista* kuvaamaan ilmiötä ja sen kahtalaista merkitystä van Dijckin käsitteellistystä yleisemmässä mielessä. Lisäksi puhun *kytköksisyydestä* silloin, kun käsittelen yhteyksissä olemisen teknokapitalistista ulottuvuutta, ja *yhteyksisyydestä* silloin, kun käsittelen yhteyksissä olemisen sosiaalisia ja inhimillisiä merkityksiä. Tämän analyttisen eronteon avulla yhteyksissä olemista voidaan tarkastella niin sosiokulttuuristen, taloudellisten kuin teknisten ulottuvuuksien kautta, ja ottaa näin huomioon erilaisia ja eri tasoisia yhteyksissä olemisen merkitysvarauksia (emt., 28).

Siinä missä van Dijck tarkastelee yhteyksissä olemisen kulttuuria nimenomaan sosiaalisen median alustojen muodostaman ekosysteemin yhteydessä, laajennan tutkielmassani tätä käsitettä mukailemalla mediatutkija Sy Taffelin (2019, 13) jaottelua *sisältöjen, ohjelmistojen ja laitteistojen* tasoista. Tarkemmin puhuen linkitän van Dijckin kuvaaman ohjelmiston ja sovellusten tason tarkastelussani laitteiston materiaaliseen tasoon. On kuitenkin huomattava, että digitaalinen mediaekosysteemi ei koostu ainoastaan teknologisista tekijöistä, vaan kyse on erilaisista muuttuvista koostelmista, joissa teknologisiin prosesseihin liittyvät inhimilliset ja ei-inhimilliset toimijat ja joissa mediaekosysteemejä puitteistaa viime kädessä erottamattomasti maaplaneetta ympäristönä (Taffel 2019, 43).

Kuten Taffel toteaa, teknologian eri tasot kietoutuvat toisiinsa muodostaen yhdessä kokonaisuuden, jonka osia ei voi täysin erottaa toisistaan (Taffel 2019, 14). Taffelin hahmottelema ekosysteeminen tulokulma digitaaliseen teknologiaan korostaa tämän ekosysteemin eri osien sidoksisuutta toisiinsa ja niiden vaikuttamista toistensa toiminnasta samaan aikaan, kun niillä on myös omat sisäiset mikrosysteemiset prosessinsa (emt., 3; van Dijck 2013, 21). Laitteiden välityksellä käytettävät ohjelmistot ja sovellukset mahdollistavat digitaalisia tiloja, joiden kanssa ihmiset ovat päivittäisessä elämässään tekemisissä ja jotka osaltaan myös rakentavat arkiympäristöjä. Toisin muotoillen älylaitteita käyttäessään ihmiset muokkaavat omalla toiminnallaan algoritmivälitteistä elinympäristöään. Ohjelmisto- ja sovellustaso koostuu koodista: algoritmeista ja käskyistä, jotka ohjaavat laitteiston toimintaa

(Kitchin & Dodge 2011, 3). Vaikka ohjelmistot ja sovellukset ovat itsessään immateriaalisia, ne palautuvat väistämättä materiaalisiksi laitteiston ja teknologian vaatiman yhteysinfrastruktuurin tasolla. joka kattaa niin kuluttajakäyttöön tarkoitettut laitteet kuin niiden taustalleen vaatiman teknologisen yhteysinfrastruktuurinkin. Laitteiston ja ohjelmiston suhde on siis vastavuoroinen, eikä niitä siten ole mielekäästä tarkastella toisistaan erillisinä (emt., 24).

Olennaista ekosysteemiselle tulokulmalle on myös, että sen pohjalta ekosysteemin eri tasot ruokkivat toinen toisiaan. Esimerkiksi sosiaalisen median sovellus elää käyttäjiensä tuottamasta datasta, ja älypuhelimet elävät ohjelmistokehittäjien tuottamista palveluista. Nämä kaikki osat puolestaan ovat viime kädessä riippuvaisia teknologiatuotannon monisyisestä prosessista: ympäristöön upotetuista infrastruktuureista, kuten sähköverkoista, mobiiliverkon tukipisteistä tai merenalaisista internetkaapeleista, unohtamatta järjestelmän eri osien vaatimia luonnonmateriaaleja, tuotannon logistiikkaa ja ihmistyötä (Crawford 2021, 8). Täten mediateknologian materiaaliset perusedellytykset ja vaikutukset lonkeroituvat osaksi niin taloudellisia, poliittisia kuin sosiaalisiakin prosesseja, jotka ylläpitävät myös makrotasoisia teknologiasuunnittelua. Huomioni kiinnittyikin juuri näihin rakenteisiin inhimillistä toimintaa medioituneissa ympäristöissä järjestävinä tekijöinä.

Nykykaikaiseen internetiin viitataan toisinaan myös Web 2.0 -järjestelmänä. Web 2.0 perustuu digitaalisten resurssien kaupallistamiseen, joka on vuosien saatossa johtanut verkon viestiliikenteen keskittymiseen harvoille suurille teknologiayrityksille ja näiden omistamille alustoille, erityisesti niin kutsutuille sosiaalisen median alustoille (van Dijck 2013, 5). Näiden alustojen toiminta puolestaan perustuu käyttäjien luomille profiileille, joita tehdessään käyttäjät hyväksyvät alustan sanelemat käyttöehdot ja suostuvat luovuttamaan palveluntuottajille käyttödataansa korvauksena oikeudesta käyttää palvelua. Käyttäjäprofiilit myös verkostoituvat alustoilla toisten käyttäjien kanssa muodostaen käyttäjien välisiä kytköksiä (emt., 12). Älypuhelimien tapauksessa Web 2.0 -järjestelmän logiikka näkyy paitsi sovelluksissa, joita laitteella käytetään, myös esimerkiksi velvoitteena luoda älypuhelimien käyttöjärjestelmäoperaattorin – pääasiallisesti siis Googlen Androidin tai Applen iOS:n – nimiin käyttötili, jota ilman käyttäjä ei pysty esimerkiksi lataamaan laitteelleen sovelluksia operaattorin sovelluskaupasta. Käyttöjärjestelmäoperaattorin palveluihin kirjautuminen on siis jossain määrin väistämätöntä, jotta älypuhelimien keskeisiä ominaisuuksia voi ylipäätään käyttää.

Verkkoympäristön 'tilaratkaisujen' taustalla on ideologisia arvotuksia, jotka suosivat tietynlaisia inhimillisiä käyttäytymismalleja (Karppi 2011). Mediatutkija Mark Andrejevic (2007) on kuvailut Web 2.0 -järjestelmää digitaalisten yhteis maiden aitaukseksi, jossa aiemmin vapaa ja yhteisomisteinen verkkotila ja sen sisällään pitämä informaatio on rajattu ja yksityistetty teknologiateollisuuden suuryritysten omistukseen, ja jossa alustojen käyttäjien tuottama data toimii arvontuotannon välineenä. Käyttäjien tuottaman sisällön ja datan roolista yritysten arvonnluonnissa puhutaan uusmarxilaisten ajattelijoiden piirissä ilmaisena työnä (*free labor*)

(Terranova 2013, 33). Samaan aikaan tämä sidonnaisuus tekee alustoista riippuvaisen käyttäjistään.

Alustojen omistajille käyttäjien väliset suhteet näyttäytyvät mitattavina määrällisinä arvoina – esimerkiksi seuraajina, tykkäyksinä tai kavereina – joiden mukaan alustat myös kohtelevat käyttäjiä sivustojen sisällä. Esimerkiksi laajasti verkottuneita ja paljon sisältöä tuottavia käyttäjiä palkitaan lisänäkyvyydellä nostamalla heidän sisältöään algoritmisesti esiin. Vaikka laitteiden ja ohjelmistojen rooli näyttää helposti toimia pelkkänä väylänä ihmisten viestinnälle, van Dijck (2013, 29) huomauttaa, että teknologia on pikemminkin ihmisten välisen viestinnän yksi osapuoli. Teknologiset toiminnallisuudet ohjailevat ihmisten välistä vuorovaikutusta ja teknologian käyttöä esimerkiksi mahdollistamalla, järjestelemällä tai korostamalla tiettyjä toimintoja. Liiketoiminnan kannalta teknologian kehittämistä ei motivoi niinkään halu tuottaa käyttäjystävällisiä palveluita, kuin maksimoida käyttäjien teknologian parissa viettämä aika ja heidän alustoja käyttäessään tuottamansa data. Ihmisten yhteyksisyys toisin sanoen on teknologiayrityksille kaupallinen resurssi. Tätä toimintamallin kytköksisyyttä pyritään kuitenkin piilottelemaan korostamalla yrityksen viestintäretoriikassa nimenomaan alustoilla toimimisen humanin yhteyksistä ulottuvuutta. ”Kavereiden”, ”yhteisön” ja ”sosiaalisuuden” kaltaisilla pehmeillä sanavalinnoilla pyritään kääntämään huomio pois kylmän liiketoiminnan logiikasta. Tämän piilottelevan retoriikan vuoksi van Dijck esittääkin, että sosiaalisen median sijasta tulisi yleisemmin puhua kytköksisestä mediasta, sillä tämä termi korostaa avoimemmin palveluiden taloudellisesti-politiittisia ominaisuuksia. (Emt., 13–14.)

Jatkuvan yhteyksissä olemisen myötä ihmiset ympäri maailman linkittyvät toisiinsa koodin välityksellä. Yhteyksissä ollessaan ja verkkotilassa liikkuessaan ihmiset tuottavat aina dataa, jonka he tietoisesti tai tietämättään luovuttavat eri alustojen ja palveluntarjoajien käyttöön. Verkkotilassa toimiessaan käyttäjät myös tavallaan kirjoittavat koodia jatkuvasti uudelleen, sillä algoritmi reagoi ihmisten verkkokäyttäytymiseen (Seymour 2020, 17). Käytännössä ihmiset verkossa toimiessaan tuottavat koodin muodossa lisää kytköksiä, sillä verkkotilassa tapahtuva toiminta on aina mitattavissa ja muunnettavissa numeroiksi. Alustat pystyvät mittaamaan esimerkiksi sitä, kuinka kauan käyttäjät viipyvät tietyn sisällön äärellä tai kuinka kauan he ovat käyttämättä kutakin palvelua. Tätä käyttäjädataa alustojen omistajat keräävät muodostaakseen massadatasta (*big data*) tietoja käyttäjäryhmien toiminnasta, ja myydäkseen tätä tietoa edelleen mainostajille. Mainostulot toimivatkin monille alustapalveluille merkittävimpänä tulonlähteenä: esimerkiksi vuonna 2020 Meta Platforms Inc. -yrityksen (ent. Facebook Inc.) tuloista noin 98 prosenttia muodostui mainostuloista (Facebook 2021). Alustat siis sananmukaisesti elävät käyttäjän tuottamasta datasta, ja ovat näin ollen myös riippuvaisia käyttäjien datavirran jatkuvuudesta. Tämän vuoksi ei olekaan liioiteltua sanoa, että irtikytkennän mahdollisuus merkitsee verkon teknologiayrityksille eksistentiaalista uhkaa (Karppi 2018, 7).

Käyttäjää puolestaan sitoo alustoihin erityisesti sosiaalisten suhteiden yhteyksisyys ja alustoilla kertyvä sosiaalinen hyöty, jota alustat myös käyttävät oman toimintansa eduksi. Pärjätäkseen teknokapitalistisessa 'voittaja vie kaiken'- kilpailussa alustat pyrkivät sitouttamaan käyttäjiään palveluun moninaisilla keinoilla. Koska käyttäjät ovat siellä, missä toisetkin käyttäjät ovat, heitä sitovat palveluihin nimenomaan yhteyksisyyden tuomat hyödyt. Niitä ovat esimerkiksi mahdollisuus kommunikoida toisten kanssa, ylläpitää olemassa olevia ihmissuhteita ja luoda uusia. Tehokas keino sitouttaa käyttäjiä on tehdä se ohjailemalla yhteyksisyyden affektiivista herkkyyttä ja palkitsemalla käyttäjiä eri tavoin sosiaalisella pääomalla (van Dijck 2013, 47). Tätä sitouttamaan pyrkivää suunnittelua kutsutaan myös suostuttelevaksi teknologiaksi (*persuasive technology*).

Kirjailija ja teknologiakehittäjä Nir Eyal (2014, 6) kuvailee suostuttelevan teknologian pyrkivän ihmisen käytöksen muokkaamiseen ja toiminnan ehdollistamiseen nelivaiheisen mallin kautta. Eyalin esittämän mallin mukaan toiminta (esimerkiksi sovelluksen aukaiseminen) ensin laukaistaan ulkoisen ärsykkeen (esimerkiksi ilmoitusäänen) kautta, jolloin käytöksestä palkitaan (esimerkiksi tarjoamalla käyttäjälle tätä kiinnostavaa sisältöä). Tämän jälkeen käyttäjä sijoittaa palveluun (esimerkiksi aikaa, dataa, vaivannäköä tai sosiaalista pääomaa), ja toteuttaa kierroksen uudelleen tavoitellen käytön tarjoamaa palkintoa. (Eml., 6–10). Eyalin mukaan kierrosten toistuessa toiminta sisäistetään ja käytösmalli ehdollistuu rutiinomaiseksi tavaksi, joka ei enää vaadi ulkoista ärsykettä (emt., 7). Kulttuuriantropologi Natasha Dow Schüll (2012, 2) puolestaan argumentoi teknologian suunnitellun koukuttavuuden liittyvän palkintoakin enemmän flow-tilaa muistuttavaan affektiiviseen *zoneen*, transsinomaiseen olotilaan, jossa käyttäjä uppoutuu tekemiseensä, hukkaa ajan ja tilan tajun, ja tulee kuin yhdeksi laitteen kanssa. Tällöin laitteiden käyttö on käyttäjille enemmänkin eskapismien väline kuin pyrkimystä palkintoon (emt.). Oli suostuttelevan teknologian mekanismissa lopulta kyse mistä tahansa, käyttäjien riippuvuutta muistuttava käytös näyttäytyy yrityksille näkökulmasta tuloja kasvattavana toimintana, jolloin digitaaliset ympäristöt myös pyritään rakentamaan mahdollisimman upottaviksi. Teknologiyritykset myös tuottavat omaa tutkimustietoaan suostuttelevan teknologian keinoista, ja asettavat tietoisesti voiton tavoittelun teknologian haittavaikutusten edelle, kuten esimerkiksi syksyllä 2021 julkisuuteen tulleen Facebookin entisen työntekijän Frances Haugenin paljastus osoitti (Paul & Milmo 2021).

Suostuttelevan teknologian lisäksi ihmisiä pyritään sitomaan alustoille esimerkiksi päivittämällä ohjelmistoa ja kehittämällä tarjolle uusia käyttöominaisuuksia (Chun 2016, 69). Irtikytkennän tunnistaminen ja siihen reagointi tehostavat teknologiyritysten toimintaa ja saattavat käytännössä jopa vahvistaa teknologiakehittäjien asemaa suhteessa käyttäjiin (Karppi 2018, 8). Käytön lopettaminen on myös pyritty tekemään käyttäjille mahdollisimman hankalaksi (emt., 76–78). Lisäksi sosiaalisen median alustat vahvistavat kytköksistä toimintalogiikkaansa linkittämällä palvelujaan yhteen ja fuusioimalla yrityksiä (van Dijck 2013, 163). Teknologiateollisuuden

maailmanlaajuisesti suurimmat yritykset, Alphabet (Google), Amazon, Apple, Meta (Facebook) ja Microsoft, jotka tunnetaan myös nimellä *Big Tech* tai teknojätit, toimivat kaikki emoyrityksinä useille pienemmille yrityksille useilla eri teknologian toimialoilla. Eri alustat myös verkottuvat keskenään ja luovat välilleen keskinäisriippuvuuksia. Monet pienemmät alustat nojaavat esimerkiksi Googlen ja Facebookin tarjoamaan kirjautumistyökaluun, jonka avulla käyttäjät kirjautuvat kolmannen osapuolen palveluihin Google- tai Facebook-tilinsä kautta. Tällöin käyttäjät tarjoavat Googlle ja Facebookille pääsyn käyttödataansa myös ulkoisilla palvelimilla, ja toisaalta antavat kolmansille osapuolille pääsyn Facebookille ja Googlle luovuttamaansa dataan. Käyttäjien toiminnan hallintapyrkimykset toteutuvat teknologiasuunnittelussa rakenteellistenkin ratkaisujen kautta. Mediatutkija Tiziana Terranova (2015, 112–113) esittää, että esimerkiksi sosiaalisen median alustat hallinnoivat alustojen valtavia ihmismassoja alusta-arkkitehtuuristen kontrollimekanismien kautta, kuten hajauttamalla käyttäjiä yksilöprofileihin. (Karppi 2018, 26–27.) Näin käyttäjien huomio pyritään kääntämään toimintaympäristön sijasta itseen.

Kytköskulttuurin kokonaisuus muodostuu kuvaamistani monisäikeisistä toimintamalleista. Kyse on paitsi teknologiayritysten loismaisesta suhteesta ihmisten yhteyksisyyteen myös erilaisista tavoista, joilla sosiaalisuutta niiden alustoilla järjestetään, pyritään pitämään käyttäjiä palveluiden parissa kehittämällä suostuttelevaa teknologiaa, ja kerätään käyttäjien dataa suuryritysten resurssiksi. Teknologian kyky ohjalla ja järjestää ihmisten toimintaa verkkotilassa ei silti tarkoita, että teknologian ja ihmisen välisessä suhteessa olisi kyse pelkästä riistosta (Terranova 2014, 47). Vastikkeeksi datasta luopumisesta ihmiset voivat käyttää palveluja, jotka tuottavat heille paitsi myös paljon hyötyä, iloa ja mielihyvää (Paasonen 2021, 6). Alustojen mahdollistama yhteyksisyys tuottaa käyttäjilleen myös sosiaalista hyötypääomaa niin digitaalisissa kuin fyysisissäkin ympäristöissä (Ellison, Steinfield & Lampe 2007). On myös huomattava, että kokemukset sosiaalisen median käytöstä vaihtelevat yksilöllisesti, eikä käyttäjiä voi ymmärtää yhdeksi massaksi. Tutkimusten mukaan esimerkiksi aktiivisemmin omaa sisältöä tuottavat käyttäjät kokevat useammin alustojen käytön hyvinvointiaan edistävänä, kun taas passiivisemmin toisten tuottamaa sisältöä kuluttavat käyttäjät kokevat herkemmin alustojen käytön haitaksi hyvinvoinnilleen (ks. esim. Escobar-Viera ym. 2018). Vaikka tietoisuus alustojen datankeruusta on kasvanut, ihmiset haluavat edelleen käyttää palveluita, minkä voi nähdäkseni tulkita niin, että he suostuvat luopumaan henkilökohtaisesta informaatiostaan tietoisesti. Mediatutkija Susanna Paasonen (2021, 4–5) puhuu sosiaalisen median käytön ambivalenttiudesta, eli monitulkintaisuudesta ja ristiriitaisuudesta. Ambivalenssin käsitteen avulla voidaan nähdäkseni purkaa teknologiakeskusteluja usein jäsentävää binääristä jaottelua, jonka pohjalta mediateknologiat näyttäytyvät yksioikoisesti hyvinä tai pahoina.

Älypuhelimien myötä verkkoyhteyksien ihmisten arkea rakentava rooli on vakiintunut. Internetin siirtyminen pöytätielokoneilta ihmisten taskuihin on tehnyt yhteyksissä olemisesta

jokapaikkaisen olotilan, jossa internetissä ollaan, siellä ei vain käydä vierailuilla. Muutos suhteessa internetiin havainnollistuu myös kielen tasolla. Siinä missä vielä 2000-luvun alkupuolella nettiin ”mentiin” (*to go online*), nykyään netissä oleillaan jatkuvasti ja sieltä korkeintaan tullaan toisinaan pois, mitä voi pitää yhtenä irtikykytymisen muotona (Park 2013). Ilmaisu nettiin menemisestä kielii myös internetin hahmottamisesta fyysisestä maailmasta erilliseksi paikaksi. Ihmiset tapaavat edelleenkin esimerkiksi erottaa online- ja offline-persoonansa toisistaan ja mieltää ne toisensa ulossulkeviksi (Markham 2021). Yhteyksissä olemista ja siitä irtaantumista on mielestäni kuitenkin hedelmällisempää lähestyä kysymyksenä intensiteetistä ja erilaisista käytänteistä kuin tilasta, jossa joko ollaan (yhteyksissä) tai ei olla (Karppi 2018, 2–3). Digitaalisten ympäristöjen tapahtumat eivät ole fyysisestä maailmasta irrallisia, vaan ne vaikuttavat suoraan myös fyysisen maailman kohtaamisiin (van Dijck 2013, 51). Digitaalinen elämä toisin sanoen lomittuu fyysiseen olemiseen, ja nämä kaksi myös muovaavat vastavuoroisesti toisiaan. Tämä digitaalisen ja fyysisen vastavuoroisuuteen perustuva jatkuva muutos on korostunut, kun yhteyksissä olemisesta on tullut ihmisille pysyvä olotila.

Materiaaliselta kannalta irtikykytytymiset – oli sitten kyseessä tilapäinen poissaolo, käytön vähentäminen tai tietyn palvelun käytön lopettaminen kokonaan – eivät katkaise datavirtaa, vaan päinvastoin saattavan tuottaa irtikykytyjästä teknologiayrityksille ja palveluntarjoajille hyvin merkittävää tietoa (Bucher 2020). Tässä taustalla on se, että käyttäjien tuottaman datan verkottuminen verkottaa myös yksityisyyden (boyd 2012). Yksittäisillä käyttäjillä on siis käytännössä hyvin vähän valtaa käyttödatansa ja oman yksityisyytensä hallintaan datan linkittyessä erottamattomasti alustoihin, palvelimiin ja toisiin käyttäjiin. Verkottuneessa digitaalisessa ympäristössä yhden käyttäjän irtikykytyminen tuottaa koneoppivalle algoritmille arvokasta tietoa myös samankaltaisista käyttäjistä sekä irtikykytyjän läheisistä, ja heidän mahdollisista toiminnoistaan. Verkkotilat muodostuvat koodivälitteisesti rakenteiksi, joissa pienetkin liikkeet vaikuttavat kaikkialla systeemissä (van Dijck 2013, 9). Irtikytkennän hedelmällinen ymmärtäminen toisin sanoen edellyttää lähtökohtien tasolla sen huomioon ottamista, että yksilöiden irtikykytytymiset ovat samalla verkon koodipohjaan vaikuttavia siirtoja, joihin reagoiva algoritmi kirjoittaa itseään jatkuvasti uudelleen.

Teknologiayritysten kannalta irtikytkentä ei tarkoita pelkästään teknologian käyttämättömyyttä. Niille irtikytkennän uhka voi nimittäin näyttäytyä myös eräänlaisina heikkoina signaaleina tai niin sanottuna viivyttävänä vastarintana, jota HCI-tutkija Eric P. S. Baumer (2013) työryhmineen kuvailee ”kyteväksi haluksi irtaantua, jota ei vielä panna toimeen”. Tätä toimintaa alustat voivat ehkäistä ennalta pyrkimällä vaikuttamaan potentiaaliin irtikykytyjiin. Toisaalta irtikytkentä on harvoin totaalista, sillä yhden palvelun käytön lopettaminen johtaa usein toisen palvelun omaksumiseen (Nguyen ym. 2020) tai myöhempänä paluuna takaisin alustalle (Baumer ym. 2013). Palvelun tai laitteen käytön lopettavat käyttäjät saattavat myös käyttää eri teknologioita

toisten ihmisten käyttötiloilta tai käyttää palveluita ilman henkilökohtaista tiliä (Neves ym. 2015). Lisäksi kuten todettua, ihmisten toiminnan vaikuttaessa suoraan toisiin ihmisiin irtaantuminen ei tapahdu tyhjiössä, vaan aina suhteessa toisiin (Bucher 2019). Kun irtikytkentää tarkastellaan tällaisten sosiaalisten verkostovaikutusten suunnasta, herää kysymys missä määrin irtikytkentä on käytännössä edes mahdollista.

Kuten sosiologi Richard Seymour (2019, 19) toteaa, jokainen lisäkerros ohjelmistoihin ja laitteistoihin lujittaa nykyisen digitaalisen järjestelmän pohjaa yhteiskunnassamme, vaikeuttaa sen muuttamista ja mahdollistaa jälleen uusien kerrosten rakentamisen. Yhteiskunnallinen suunnittelu on pitkään nojannut digitalisaatioon ja kehityskulun voi nähdä kiihtyvän tulevaisuudessa entisestään. Uudet teknologiat muokkaavat fyysistäkin ympäristöään perustavalla tavalla, kuten tapahtui esimerkiksi liikenneinfrastruktuurille auton keksimisen myötä (Wyatt 2003, 67–68). Samassa uudet teknologiat ja niiden ympärille muodostuvat sosio-kulttuuriset käytänteet vakiintuvat normaaleiksi osiksi ympäristöä. Kun yhteiskunta rakennetaan tietyn teknologian käytön varaan, luodaan elinympäristö, joka pakottaa joko omaksumaan laitteet osaksi elämää tai jäämään ainakin osittain yhteiskunnan laidalle.

Digitalisaatioon nojaava yhteiskuntasuunnittelu pyrkii myös esittämään tekniset järjestelmät neutraaleiksi ja rationaalisiksi, ei-politisoimaan ne. Vastaavasti hyväksyttävyyttä venytetään asteittain, jolloin yksittäisten käyttäjien mahdollisuudet problematisoida suunnitellun teknologiakehityksen ovat rajalliset (van Dijck 2013, 19). Käytännössä kansalaiset pakotetaan digitaalisten palvelujen pariin, tekemällä niistä välttämättömiä yhteiskunnan täysmääräisenä kansalaisena toimimiseksi, näin esimerkiksi pankkipalveluiden, julkisten virastojen tai joukkoliikenteen digitalisoinnin osalta. Lisäksi esimerkiksi työelämän, sosiaalisen vuorovaikuttamisen ja laitostuneen politiikan käytäntöjen digitalisoituessa yhä läpikotaisemmin on relevanttia kysyä ja kyseenalaistaa, missä määrin täysi irtikytkettyminen on edes mahdollista. Kriittinen teknologiatutkija Evgeny Morozov (2013) kirjoittaa yhteiskunnan läpäisevästä internetkeskeisestä ajattelutavasta, jossa internet asemoidaan kehityksen ontologiseksi perustaksi. Tällöin internetistä irtaantuminen näyttäytyy tilapäisyytenä ja poikkeamana tavallisesta. Teknologiasuunnittelun mekanismit vertautuvat myös de Certeau'n (1984, xvii) määritelmään elinympäristöä ohjaavien vallan mekanismeista, jotka eivät määrää ihmistoimintaa, mutta vaikuttavat silti toimintaa ohjailevasti. Kytköksiset rakenteet siis merkittävästi järjestävät myös teknologiasta irtaantumista, vaikka eivät yksin määrittelekään kehityksen kulkua. Vaikka toimintaympäristö onkin rajattu, myös käyttäjien toiminta siis vaikuttaa teknologian muovautumiseen (Kunstman & Miyake 2019).

Suomessakin digitalisaatio nähdään valtionhallinnon tasolla ja laitostuneen politiikanteon piirissä yhteiskunnallisesti tavoiteltavana kehityskulkuna, jonka toivotaan esimerkiksi tehostavan julkisia palveluja, tuottavan säästöjä ja ratkaisevan ilmastonmuutoksen kaltaisia globaaleja kriisejä (ks. esim. Valtioneuvosto 2021). Samanaikaisesti vastakkaisena diskurssina

yhteiskunnallisessa keskustelussa nousee toistuvasti esiin ahdinko laitteiden aiheuttamasta stressistä, addiktiivisesta käyttäytymisestä tai ongelmista keskittymiskyvyssä. Toistuvat narratiivit laitteiden haittapuolista osaltaan tuottavat myös käyttäjäkokemuksia, kuten tarvetta olla vähemmän yhteyksissä tai kokemuksia addiktiosta (Markham 2021). Vaikka irtikytkentätutkimus tarkastelee usein yksilöitä, kuten tämäkin tutkielma, on tärkeää huomata, että ilmiö ei rajaudu yksilötasolle jo siksi, että yksilöön vaikuttavat aina ympäröivän yhteiskunnan vallitsevat arvot ja asenteet. Lisäksi materiaaliset ehdot, kuten yhteiskunnallinen suunnittelu tai yhteysinfrastruktuurin tarjoumat, asettavat yksilökäytökselle suuntaviivoja ja puitteita. Niitä käsittelen lähemmin seuraavassa alaluvussa, jossa nostan tyypitellen esiin irtikytkennän eri ulottuvuuksia.

3.2 Irtikytkentäilmiön ulottuvuudet

Kaksi vuosikymmentä sitten mediatutkijat Sally Wyatt, Graham Thomas ja Tiziana Terranova tyypittelivät internetin ei-käytön neljään eri kategoriaan, valinnaiseen ja ei-valinnaiseen ei-käyttöön sekä ei-koskaan käyttäneisiin ja käytön lopettaneisiin (ks. Taulukko 1; myös Wyatt, Thomas & Terranova 2002, 36). Wyattin, Thomasin ja Terranovan ristiintaulukoitua tyypittelyä voidaan soveltaa myös irtikytkennän eri ilmenemismuotojen tarkasteluun. Monen muun tutkijan tavoin Sally Wyatt on sittemmin korostanut ei-käytön tarkastelua aiemman tyypittelyn sijasta erilaisten käyttöasteiden ja käytäntöjen jatkumolla (Wyatt 2014). Nähdäkseni hänen, Thomasin ja Terranovan erottamat neljä kategoriaa ovat silti käyttökelpoisia. Vaikka tyypittely kehitettiin nimenomaan internetin ei-käyttäjien tarkasteluun, nykypäivänä vastaavaa jakoa on mielekästä soveltaa myös eri teknologioiden ja palvelujen ei-käyttöön. Yksi mahdollisuus olisi ymmärtää ulottuvuudet tilapäisiksi tai osittaisiksi ilmiöiksi, jotka vaihtelevat ajasta ja paikasta riippuen.

	Ei-koskaan käyttäneet	Käytön lopettaneet
Valinnaiset (want nots)	Vastustajat (resisters)	Hylkääjät (rejecters)
Ei-valinnaiset (have nots)	Ulos jätetyt (excluded)	Erotetut (expelled)

Taulukko 1. Wyattin, Thomasin ja Terranovan (2002, 36) tyypittely internetin ei-käyttäjistä

Wyattin, Thomasin ja Terranovan tyypittelyssä valinnaiset ei-käyttäjät (*want nots*) jakautuvat vastustajiin (*resisters*) ja hylkääjiin (*rejecters*). Vastustajalla viitataan henkilöön, joka ei ole omasta tahdostaan koskaan käyttänyt internetiä; hylkääjä puolestaan on henkilö, joka on itse valinnut käytön lopettamisen. Ei-valinnaiset ei-käyttäjät (*have nots*) puolestaan jakautuvat ulos

jätettyihin (*excluded*) ja erotettuihin (*expelled*). Ulos jätettyjä ei-käyttäjiä ovat henkilöt, joilla ei koskaan ole ollut pääsyä verkkoon, kun taas erotettuja sellaiset, jotka ovat vastentahtoisesti joutuneet luopumaan käytöstä. (Wyatt 2003, 75–76; Wyatt, Thomas & Terranova 2002, 36.) Vaikka internetin osalta ei koskaan käyttäneet alkavat olla jo globaalistikin vähemmistönä, jaottelu on mielestäni edelleen hyödyllinen tarkasteltaessa yksittäisten digitaalisten teknologioiden tai palvelujen vastustajia. Hylkääjät ovat selvästi tutkituin Wyattin, Thomasin ja Terranovan kategorioista. Kiinnostusta ovat herättäneet esimerkiksi tietyn sosiaalisen median palvelun käytön lopettaneet (ks. esim. Portwood-Stacer 2012; Brubaker, Ananny & Crawford 2016) ja tilapäisesti digitaalisen teknologian käytön lopettaneet (ks. esim. Jorge 2020; Sutton 2017). Vaikka hylkääminen ei nykykontekstissa viittaakaan yleisempään käytön vähentämiseen ja hallintapyrkimyksiin, nämä nähdäkseni kielivät vastaavasta halusta irtaantua kuin hylkääjienkin tapauksessa (Baumer ym. 2013).

Vaikka keskityn tässä tutkielmassa valinnaiseen teknologiasta irtaantumiseen, on tärkeää ottaa kontekstina huomioon myös sellainen yhteyksistä irti oleminen, joka ei liity henkilökohtaiseen valintaan vaan on olosuhteiden sanelema pakko. Ei-valinnaista irtaantumista tarkastelemalla voidaan myös valottaa paremmin valtasuhteita, joita digitaaliseen yhteyksissä olemiseen kaiken kaikkiaan liittyy. Ulos jätettyjen kategoria tekee osaltaan näkyväksi, että teknologiavälitteiset yhteydet jakavat maailman globaaliin pohjoiseen, jossa yhteyksissä oleminen on vallitseva normi, ja globaaliin etelään, jossa puutteet yhteyksissä ovat yleisiä niin henkilökohtaisella kuin infrastruktuurin tasolla (Graham, Hale & Stephens 2012). Globaali perspektiivi koskettaa Wyattin, Thomasin ja Terranovan tyypittelyssä siis erityisesti ulosjätettyjen kategoriaa. Länsimaissa yhteyksissä oleminen näyttäytyy normaalina asiointilana, jolloin on helppo unohtaa, että lähes puolella maailman väestöstä ei tänäkään päivänä ole pääsyä internetiin (Yhdistyneiden kansakuntien raportti 2021). Erotettujen kategorian kautta taas voidaan tarkastella esimerkiksi käytön loppumista taloudellisten syiden vuoksi, mutta sen avulla voidaan eritellä myös ylhäältä alaspäin tapahtuvaa vallankäyttöä. Tunnettuja erottamistapauksia viime vuosilta ovat esimerkiksi Yhdysvaltojen presidentti Donald Trumpin erottaminen Twitteristä vuonna 2021 (Wong & Paul 2021) sekä Venäjän kansalaisten eristäminen Instagramista ja Facebookista Ukrainan sodan yhteydessä vuonna 2022 (Tenbarge 2022). Erottamiset osoittavat verkkoyhteyksien ja alustojen käyttöön liittyvästä valta-asetelmasta, jossa yksittäisillä valtioilla ja suurilla teknologiayrityksillä on viime kädessä valta päättää siitä, kuka verkkotilaa saa käyttää. Toisaalta valta määrittää toisten ihmisten laitteiden käytöstä voi ilmetä myös mikrotasolla, esimerkiksi vanhemman tai toisten aikuisten mahdollisuutena rajoittaa lasten laitteiden käyttöä (Haddon 2017).

Ei-valinnaisen ja valinnaisen välimaastoon asettuvat länsimaissa sellaiset usein iäkkäämmät ihmiset, joilla periaatteessa olisi mahdollisuus käyttää internetiä, mutta jotka eivät tee sitä esimerkiksi puutteellisten käyttötaitojen vuoksi – tai sitten yksinkertaisesti siksi, että he eivät

halua. Ikääntyneen väestön tapauksessa internetin ja digitaalisten teknologioiden käyttämättömyys onkin monisyinen ilmiö, johon vaikuttavat esimerkiksi erilaiset elämäkokemukset ja toisten ihmisten näkemykset ikäihmisten suhteesta medialaitteisiin, jolloin käyttöä on vaikea tyypitellä valinnaisen ja ei-valinnaisen kategoriaan (Fernández-Ardèvol, Sawchuk & Grenier 2017). Käytön erot eri ikäryhmien välillä ovat joka tapauksessa huomattavia: siinä missä Suomessa alle 45-vuotiaista käytännössä jokainen käytti internetiä vuonna 2019, 75–89-vuotiaista vain 41 % käytti internetiä edes joskus (Suomen virallinen tilasto 2019). Tähän ”digitaaliseksi kuiluksi” kutsuttavaan ilmiöön suhtaudutaan usein ratkaistavana ongelmana, joka kertoo ideologisesta pyrkimyksestä saada kaikki kansalaiset verkon piiriin (Wyatt 2003, 69; Morozov 2013, 18). Siinä missä ”digitaalinen kuilu” puhututti erityisesti internetin alkuaikoina, digitaalisten teknologioiden yleistymisen myötä huolipuhe on painottunut enenevästi teknologian käytön liialliseksi nähtyyn määrään (Selwyn 2006).

3.3 Valinnainen irtikykentä

Kontekstuaalisesti ajatellen valinnainen irtikykentä asettuu median ja teknologioiden vastustamisen ajallisesti pitkälle jatkumolle. Vaikka historiaa kirjoitetaan tältä osin usein suoraviivaiseksi tapahtumakulukuksi, jossa teknologiset ja järjestelmätason uudistukset toivat mukanaan välittömiä muutoksia ihmisten elin- ja ajattelutapoihin, käytännössä teknologian kehitysprosessit kietoutuvat mutkikkaasti eri toimijoiden kehitystä vastustaviin ja puolustaviin muodostelmiin (Mikkola 2006, 169–171). Aikojen saatossa jokainen uusi teknologia on aiheuttanut vastareaktioita, jotka ovat ilmenneet kulloinkin eri tavoin. Esimerkiksi 1800-luvun Englannissa teollista vallankumousta ja nousevaa kapitalistista yhteiskuntajärjestystä vastustaneet luddiitit organisoituivat ja ryhtyivät yhteistuumin tuhoamaan uusia teollisuuskoneita, kuten nyt jo symboliseen asemaan nousseita kehruu-Jennyjä. Vaikka massat eivät tänä päivänä poltakaan älypuhelimiaan roviolla, eri aikakausien vastaliikehdinnöistä voidaan löytää yhtymäkohtia nykytilanteeseen. Retrospektiivinen näkökulma auttaakin huomaamaan, että nykyinen teknologiavastaisuus toistaa monilta osin historiaa – ja toisaalta auttaa myös tunnistamaan, minkälaiset piirteet ovat uudenlaisia (Syvertsen 2017, 3).

Eri aikakausien mediavastaisuutta on tutkittu monilla eri tieteenaloilla, kuten sosiologian, media- ja teknologiatutkimuksen sekä kulttuuritutkimuksen kentillä. Jonkin mediateknologian tullessa valtavirtaiseksi myös niiden vastustajat herättävät akateemista kiinnostusta, joskin heidän tutkimisensa on ollut selvästi marginaalissa tutkimusalan piirissä. (Syvertsen 2017, 3–4.) Tutkimus on usein keskittynyt tutkimaan oman aikansa valtakulttuurin poikkeamia, kuten esimerkiksi internetin ei-käyttäjiiä vuosituhaten alussa tutkineet Wyatt, Thomas ja Terranova (Wyatt, Thomas & Terranova 2002) tai 2010-luvun alussa Facebookin ei-käyttäjiiä tutkinut mediatutkija Laura Portwood-Stacer (2012). Vastustus voi myös ilmetä eri muodoissa,

esimerkiksi täydellisenä kieltäytymisenä, osittaisena irtaantumisenä tai vaikkapa yhteisöjen sisäisinä sääntöinä (Suominen 2008, 173).

Mediatutkijat Anne Kaun ja Emiliano Treré (2018) tyypittelevät valinnaisen irtikytkeytymisen kahteen pääluokkaan: irtikytkeytymiseen vastaliikkeen muotona sekä irtikytkeytymiseen elämäntyylipolitiikkana. Näitä kahta karkeaa tyyppiä erottavat irtikytkeytymisen motivaatiot ja ilmenemistavat. Vastaliike näyttäytyy irtikytkeytymisen poliittisempänä muotona, joka on usein organisoitunutta ja kollektiivista, kun taas elämäntyylipoliittisesta lähtökohdasta ponnistava irtikytkeytyminen keskittyy yksilön hyvinvoinnin edistämiseen (emt.). Vastaliikkeet voivat elää pitkäänkin tai ilmetä väliaikaisina liikehdintöinä, joiden alkupisteenä on yksilöiden toiminta. Esimerkiksi vuonna 2022 muusikko Neil Young poisti musiikin suoratoistopalvelu Spotifysta tuotantonsa kannanottona yrityksen julkaisemaan, valheellista tietoa levittävään *Joe Rogan Experience* -podcastiin. Tämän jälkeen muitakin artisteja vaati tuotantonsa poistoa Spotifysta, ja myös monet palvelun käyttäjät katkaisivat Spotify-tilauksensa (Freyborg 2022). Elämäntyylipoliittista irtaantumista Spotifysta puolestaan voisi motivoida esimerkiksi yksilön henkilökohtainen kokemus siitä, että hän ei koe hyötyvänsä palvelusta tai että hän kokisi palvelun itselleen haitalliseksi. Elämäntyylipoliittisessa irtikytkeytymisessä toiminnan motivaatiot pysyvät siis enemmänkin yksilöllisellä tasolla, kun taas vastaliike on omanlaisensa aktivismin muoto, joka pyrkii vastustamaan teknologiakehityksen yhteiskunnallista kehityssuuntaa (Kaun & Treré 2018; Syvertsen 2017, 9).

Niin vastaliikkeen kuin elämäntyylipolitiikankin näkökulmasta kysymys median käytöstä ja käyttämättömyydestä on usein samalla kertaa yksityinen ja yhteinen. Mediankäyttö on aina liittynyt erilaisten yhteisöjen julkilausuttuihin tai piiloiisiin sääntökoodistoihin, puhutaan sitten laajemmin yhteiskunnan normirakenteista tai kapeammin esimerkiksi uskonnollisten yhteisöjen sisäisistä säännöistä. Erityisen selvästi tämä on näkynyt uskonnollisten yhteisöjen moraalikäsitteissä. Television rantautuessa Suomeen 1960-luvulla yleinen suhtautuminen vaihteli innokkaan optimismin ja huolipuheen välillä. Huolipuheeseen tarttuivat ennen muuta tietyt uskonnolliset ryhmittymät, jotka kielsivät television katselun, mikä näkyy tänäkin päivänä esimerkiksi lestadiolaisen herätysliikkeen toimintakulttuurissa. (Suominen 2008, 171.) Vastaavaa moraalipohjaista suhtautumista mediaan ilmenee myös sekulaareissa uushengellisissä ryhmittymissä, esimerkiksi nykypäivän jooga- ja meditaatiokulttuurissa (ks. tutkielman luku 3.4). Erilaiset oletetut tai julkilausutut säännöt joka tapauksessa ankkuroituvat usein erilaisiin eettisiin ja moraalisiin periaatteisiin, joiden pohjalta yhden teknologiat näyttäytyvät toisia parempina tai huonompina (Suominen 2008, 172).

Yleisesti uusien teknologioiden vastustamiseen liittyy kokemus siitä, että jotain on menossa pieleen henkilökohtaisella tai kollektiivisella tasolla (Woodstock 2014). Vuosisatojen kuluessa aina uudelleen teknologian kehitystä kyseenalaistaneet tai siihen kriittisesti suhtautuvat ovat tulleet leimatuiksi muutospelkoisiksi luddiiteiksi tai moralisteiksi. Myös vastakkainasettelu

luddiittien ja tekno-optimistien välillä on toistunut ajasta ja kulloisestakin uudesta teknologiasta riippumatta. (Syvertsen 2017, 84.) Niin teknologisiin kuin laajemmin yhteiskunnallisiin muutoksiin on kuitenkin enimmäkseen vähitellen mukauduttu, kun niiden muokkaamat toimintatavat ovat normalisoituneet (Mikkola 2006, 202). Vaikka älypuhelimet ja internet ovatkin normalisoituneet poikkeuksellisen nopeasti ja laajasti, osittain eräänlaisen pakonkin edessä, vastustus ja skeptisismi niitä kohtaan näkyvät mielestäni edelleen yleisessä asenneilmastossa.

Vastaliikkeillä on tyypillisesti myös omat keulahahmons, jotka ajavat toimintaa ja antavat vastaliikkeelle kasvot ja äänen, kuten edellä mainitsemassani Spotifyn tapauksessa, jossa muusikko Neil Young käynnisti kansainvälisen vastaliikkeen suoratoistopalvelua kohtaan. Historiallisesti tyypillisiä keulahahmoja ovat olleet ja ovat edelleen esimerkiksi kirjailijat, Youngin kaltaiset julkisuuden henkilöt tai erilaiset fiktiiviset hahmot. (Suominen 2008, 179.) Digitaalisten teknologioiden vastustamisen tapauksessa vastaliikkeiden johtohahmoiksi on lisäksi noussut teknologia-alan yritysten entisiä työntekijöitä, ns. Piilaakson kieltäytyjiä, jotka ovat olleet itse mukana kehittämässä Facebookin ja Googlen kaltaisia digitaalisen median palveluita ja sittemmin kääntyneet rakentamiaan teknologioita vastaan (ks. esim. Lewis 2017).

Historiallisten vastaliikkeiden lisäksi mediateknologioiden vastustus ilmenee myös elämäntyyli poliittisina valintoina. Laura Portwood-Stacerin (2012) mukaan toisin kuin vastaliikkeeseen, elämäntyyli poliittiseen näkökulmaan liittyy motivaatiosta riippumatta yksilöidentiteettiä performatiivista ulottuvuutta. Päätös teknologian käytön lopettamisesta tai vähentämisestä näyttää valintana, jolla yksilöt rakentavat ja esittävät muille identiteettiään. Elämäntyyli poliittinen irtaantuminen teknologiasta kiinnittyykin erityisen selvästi sosiaalisen median alustoihin, jossa yksilön identiteetti ja persoona ovat vahvemmin läsnä kuin esimerkiksi television ja radion kaltaisten massamedioiden tapauksessa. Samaan aikaan kun sosiaalisen median alustoilla järjestellään ja personoidaan algoritmisesti käyttäjien näkemiä sisältöjä, heille tarjotaan myös mahdollisuuksia oman yksilöprofiilin rakentamiseen ja sen kautta itsen esittämiseen muille. Siinä missä vuorovaikutus toimii sosiaalisen median alustoilla vastavuoroisesti, analogisen teknologian mahdollistama viestintä on sitä vastoin yhdensuuntaista, ylhäältä alaspäin tuotettua. Toisaalta analogiseen teknologiaan ja massakulttuuriin sisältyvät omat, yleisöä leimaavat merkityskuvastonsa. Esimerkiksi television katsomisen on mielletty edustavan huonoa makua ja rahvaanomaisuutta (Suominen 2008, 184), ja televisiosta kieltäytymistä on pidetty sivistyneisyyden symbolina (Krcmar 2009, 43). On kuitenkin huomattavaa, että vastaliike ja elämäntyyli poliittinen irtaantuminen eivät sulje toisiaan ulos, vaan ne voivat myös yhdistyä saman yksilön toiminnassa.

Vaikka digitaalisen median vastustamisen pontimina toimivat motivaatiot, arvonäkemykset ja käytännöt toistavat paljon historiasta tuttuja kaavoja, digitaaliseen irtikytöntään sisältyy myös omia erityispiirteitään. Yksi niistä on korostunut näkemys yksilön vastuuttamisesta ja itsen optimoinnista (Syvertsen & Enli 2020). Toisin sanoen siinä missä aiemmat mediat ovat

aiheuttaneet yleistä huolta esimerkiksi vaikutuksesta yleiseen toimintakulttuuriin, digitaalisten teknologioiden tapauksessa huoli kohdistuu yhä vahvemmin yksilön tasolle, ja myös muutosvoiman nähdään kohdistuvan yksilöön. Painotus yksilölliseen velvollisuuteen ja vastuuseen nivoutuu 2000-luvun uusliberaalin yhteiskunnan arvokysymyksiin ja individualistiseen ihmiskuvaan, joihin paneudun tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

3.4 Elämäntyyli poliittinen irtikykentä kontekstissaan

Toisin kuin vastaliikeperspektiivi, elämäntyyli poliittinen irtikykentä ei pohjaa kollektiiviseen toimintaan eikä sillä tavoitella rakenteellisia muutoksia, vaan irtikykävällä toiminnalla pyritään muutoksiin ennen kaikkea yksilön arjen tasolla. Käytännössä elämäntyyli poliittinen irtaantuminen tarkoittaa eräänlaista jatkuvaa neuvottelua teknologian käytöstä, aktualisoituen erilaisina arkisina *käytänteinä* ja valintoina, jotka ovat usein luonteeltaan tilapäisiä ja paikkasidonnaisia, kaoottisia ja nopeitempöisiä (Kaun & Treré 2018). Käytänteet ovat heterogeeninen valikoima erilaisia tilapäisiä, lokaaleja ja eri tasoista sitoutumista vaativia toimintoja, jotka lomitetaan muihin arkisiin toimintoihin (Ribak & Rosenthal 2015). Käytänteillä kuitenkin pyritään usein myös rakentamaan rutiineja, joiden toivotaan ehdollistuvan pysyviksi ja automaattisiksi osiksi elämäntapaa (Woodstock 2014). Koska nykyisessä mediaympäristössä irtaantuminen on vain harvoin täydellistä, irtaantumiseen liittyy erilaisia vaihtuvia yksilökohtaisia rajauksia koskien sitä, mistä valitaan irtaantua, jolloin käytänteitä rajataan koskemaan esimerkiksi tiettyjä laitteita, sisältöjä tai käytön määrää (Ribak & Rosenthal 2015). Irtantuja saattaa esimerkiksi haluta irti älypuhelimestaan, mutta suhtautua sallivasti tietokoneen käyttöön. Ilmenemistavasta riippumatta käytänteet yhtä kanssa viestivät kasvavasta tyytymättömyydestä digitaalisen median tauottomaan läsnäoloon arjessa (Hesselberth 2018).

Elämäntyyli politiikan käsite pohjaa sosiologi Anthony Giddensin (1991, 214–215) näkemykseen siitä, kuinka uusliberaalissa yhteiskunnassa yksilön identiteettiä muovataan kulutuksen ja elämäntyyli poliittisten valintojen kautta. Giddens esittää elämäntyyli politiikan niveltävän elimellisesti moderniin jälkitraditionalistiseen yhteiskuntaan, jossa yksilön toimintaa ohjaavat perinteiden ja yhteisön tapojen sijasta yksilölliset elämäntapavalinnat. Modernin länsimaisen yhteiskunnan hegemonisia arvoja määrittää yhtäältä itsen kehittämisen ja henkilökohtaisen kasvun eetos, toisaalta kapitalismin tuottama paine kerryttää henkilökohtaista hyötyä (emt. 209).

Michel de Certeau (de Certeau 1984, xix) strategia/taktiikka-erottelua mukaillen voi esittää, että irtikykentäkäytänteet ilmaisevat (taktisia) pyrkimyksiä poiketa (strategisista) oletusarvoista, joiden pohjalta elinympäristöön tuotetaan ihmisten toimintaa ylhäältä alaspäin sääteleviä teknisiä olosuhteita. Elämäntyyli poliittinen irtikykentä on siis yhtäältä reaktio sosiaalisesti hyväksytyyn yleiseen hyvään, yksilön tarkoitukseen pyrkiä parempaan, toisaalta eräänlaista

pyrkimystä oman elämän olosuhteiden muovaamiseen, joita toteutetaan esimerkiksi omaa ruumista ja elinympäristöä kohentamalla. Kuten mediatutkijat Simone Natale ja Emiliano Treré (2020) esittävätkin, elämäntyyli poliittinen irtikytkentä onkin uusliberaalin kehyksensä myötä asemoitunut enemmän arjen eskapismiksi kuin poliittiseksi muutosvoimaksi.

Teknologian käytön hallinta jäsentyy useiden eri taustatekijöiden ympärille: Irtikytkentää motivoivat aina tietyt arvositoumukset, esimerkiksi koskien yksilön hyvinvointia tai yleisiä moraalikäsitteitä (Syvertsen 2017, 5). Hyvinvointikäsitteisiin lomittuvat arkikokemukset digitaalisten teknologioiden koetuista haittavaikutuksista, kuten kokemukset heikentyneestä keskittymiskyvystä tai vaikutuksista fyysisen maailman ihmissuhteisiin, toisaalta myös kokemus kontrollin menettämisestä. Tilapäisten irtikytkentymisten kautta pyritäänkin monesti palauttamaan ”tasapainoisempi” ja hallitumpi suhde teknologiaan (ks. esim. Jorge 2020; Franks, Chenhall & Keogh 2018).

Arjen pursutessa 2020-luvulla erilaisia digitaalisia esityksiä – kuvia, videoita, ääniä ja tekstiä – myös kysymykset kulttuurin autenttisuudesta ovat pinnalla julkisessa keskustelussa. Digitalisoitunut arki koetaan esityksellisenä ja siten vähemmän autenttisenä, mikä on saanut monet haikailemaan aikoihin ennen digitaalista teknologiaa (Syvertsen & Enli 2020). Kysymys autenttisuudesta liittyykin tiiviisti myös nostalgiaan ja käsitykseen menneestä paremmasta ajasta, mikä näkyy myös käytännön ratkaisuina digitaalisen arjen järjestämisessä. Nostalgiset ihanteet ilmenevät esimerkiksi analogisten mediateknologioiden nousuna uuteen suosioon; ne koetaan usein aidompina teknologioina. Aiemmalla teknologialla myös korvataan digiteknologiaa, mikä näkyy esimerkiksi vinyylilevyjen suosion nousuna tai paluuna ns. peruspuhelinten (*feature phone*) tuotantoon. (Natale & Treré 2020.) Digitaalisen kulttuurin tutkija Jaakko Suominen ja kulttuurintutkija Anna Sivula (2012) kuvaavat tätä ”vanhan” teknologian hyödyntämistä retrovaationa, eräänlaisena käänteisinnovaationa, jossa vanhoja teknologioita valjastetaan uudelleen käyttöön ratkaisemaan nykyisiä ongelmia.

Puhuttaessa irtikytkentymisestä elämäntapapolitiikkana hyödynnetyt taktiikat ja niiden keinovalikoimat suhteutuvat läheisesti itseapukulttuuriin, eli *self-helpiin*. Itseavun pyrkimyksenä on tarjota käytännöllisiä ratkaisuja, neuvoja ja työkaluja yksilön arkisten ongelmien ja ristiriitojen selvittämiseksi (Illouz 2008, 243). Ilmiötä tutkineen sosiologi Micki Mcgeen (2005, 12) mukaan itseapu tarjoaa yksilöille ohjeita uusliberaalin yhteiskunnan haasteisiin lupaamalla vapautta, mutta tosiasiallisesti sitoen heidät hallintapyrkimysten ja minätyön loputtomaan kierteeseen. Itsen hallinnalla ja minätyöllä pyritään siis kontrolloimaan omaa toimintaa, ajatuksia tai tunteita sen mukaan, mikä koetaan pitkällä aikavälillä hyödyllisimmäksi. Täten hallinnalla pyritään siis oman toiminnan optimointiin käytöstä rajoittamalla, ohjailemalla ja valvomalla. (Madsen 2015, 83.) Itseapu ja minätyö ovat seurausta uusliberaalista kilpailusta, jossa minä on päättymättömien kehitysponnistelujen projekti. Ilmiön taustalla piilee ideaali tehokkaasta ja tuotteliaasta kansalaisesta, jonka elämäntyyli valinnat koskien esimerkiksi omaa terveyttä,

hyvinvointia ja kulutusta ovat jatkuvan uudelleenmäärittelyn kohteena (Kinnunen 2020, 440). Toisaalta kuten McGee (2005, 12) esittää, näiden valintojen jähmettyessä sosiokulttuuriseksi normaaliksi herää kysymys, missä määrin itseapukulttuurin tarjoamien itsen hallinnan tekniikoiden omaksuminen on välttämättömyys nyky-yhteiskunnassa menestymiselle, esimerkiksi työllistymisen tai pariutumisen kannalta.

2000-luvulle tultaessa itseaputarjonta on valtavirtaistunut: lisääntyneen itseapukirjallisuuden ja palvelutarjonnan lisäksi internet on synnyttänyt uudenlaisen digitaalisen itseapukulttuurin nousun, joka näkyy myös median käytön hallintaan liittyvässä itseaputarjonnassa. Esimerkiksi sosiaalisen median palvelu Instagramin irtikykeytymistä koskevia julkaisuja tutkinut mediatutkija Ana Jorge (2020) panee merkille, että tavalliset käyttäjät pyrkivät paitsi performoimaan omaa irtaantumistaan myös ”käännyttämään” toisia käyttäjiä irtaantumaan. Itseapukulttuurin digitalisoitumisen suurin murros liittyikin nähdäkseni ennen kaikkea siihen, että digitaalisissa ympäristöissä itsen hallinnan diskurssia uusintavat harvojen ja valikoitujen äänitorvien lisäksi myös ns. tavalliset käyttäjät ja sosiaalisen median vaikuttajat. Itsen hallintaa korostava kulttuuri tarkoittaa myös merkittäviä markkinoita erilaisille hallinnan työkaluille, sillä digitaalisen teknologian tungettelevuuteen kyllästyminen on luonut kysyntää paitsi itseapuoppaille myös muille irtikykeytymistä tukeville käytännön työkaluille, sovelluksille ja palveluille. Irtikytkentäilmiön vanavedessä markkinoille onkin ilmestynyt laaja kirjo erilaisia keinoja teknologian hallinnan tueksi: esimerkiksi erilaisia itseseurantasovelluksia, monialaisia hyvinvointipalveluja sekä turismia, joka tarjoaa väliaikaisia irtiottoja digitaalisten teknologioiden kyllästävästä arjesta ja lupaa kokemuksia autenttisuudesta. Mediatutkija Alex Beattie (2020, i) kutsuu väitöskirjassaan tätä irtikykeytymisen tehtailuksi, jolla ei pyritä tosiasiallisesti edesauttamaan käyttäjän irtaantumista internetistä, vaan uudelleenjärjestämään käyttö siten, että irtaantumishalu voidaan kanavoida uusien palvelutarjoajien kautta liikevoiton tuottamiseen.

Narratiivi teknologiasta hajottavana voimana toistuu niin tietokirjallisuudessa, poliittisessa päätöksenteossa kuin yritysten markkinointiretoriikassakin (Syvertsen 2017, 3). Irtikytkennällä ei ole itsessään vakiintunutta merkitystä, minkä vuoksi sen kaupallinen potentiaali ankkuroituu muihin moraalisiin merkityksiin, kuten hyvinvointi- ja terveysajatteluun, joiden kautta irtikytkentä voidaan tuotteistaa (Albris 2021). Hyvinvointi on 2020-luvun maailmanlaajuinen megatrendi, eli laaja ja pitkäikäinen yhteiskunnallinen kehityskaari, joka myötäilee uusliberaalia imperatiivia itseään kehittävästä yksilöstä (Sitra 2015; Paasonen 2021, 15). ”Digitaalinen hyvinvointi” on linkittynyt myös kiinteäksi osaksi muita hyvinvointiteollisuuden haaraumia, kuten esimerkiksi mindfulnessin, meditaation tai joogan kaltaisia, itämaisistä uskonnollisista kulttuuriperinteistä länsimaihin omaksuttuja, ja niissä kaupallistettuja hyvinvointipalveluja. Palveluiden myyntiretoriikassa yhdistyvät käsitykset kehon ja mielen huoltamisesta, ideaalit tuottavuudesta, autenttisuudesta ja läsnäolosta, joita vastaan digitaaliset teknologiat usein asetetaan.

Retoriikassa digitaaliset teknologiat esitetään aitoa läsnäoloa, hyvinvointia tai todellisia ihmisten välisiä yhteyksiä häiritseviksi. (Syvertsen & Enli 2020.) Psykologi Ole Jacob Madsen (2015, 38) kuvailee esimerkiksi 2000-luvulla läntisessä maailmassa yleistynyttä, alun perin buddhalaisesta perinteestä kumpuavaa mindfulnessia ”valkopestyksi itseavun ilmentymäksi”. Uusliberaalissa kontekstissaan mindfulnessin kaltaiset tietoisuusharjoitukset valjastetaan välineelliseen käyttöön esimerkiksi paremman mielenterveyden, keskittymiskyvyn tai onnen tavoittelussa. Samalla nämä harjoitteet edustavat ennen kaikkea tilapäistä eskapismia. (Emt., 38, 45.) Tietoisuuden laajentamisen tavoittelu näyttäytyy myös reaktiona laitteiden käyttötapojen automatisoitumiselle (Bayer 2016).

Jaakko Suominen (2008, 173) huomauttaa, että teknologioiden vastustus on kiinteä osa teknologista muutosta, ja usein myös ohjaa myös teknologiakehitystä uuteen suuntaan. Esimerkiksi ihmisten lisääntyvät pyrkimykset hallita paremmin digitaalisten teknologioiden käyttöään ovat saaneet aikaan sen, että tänä päivänä suurimpaan osaan uusista älypuhelimista integroidaan käytön hallintaan tarkoitettuja (hyvinvointi)työkaluja. Useimmat niistä on tarkoitettu oman käyttöajan mittaamiseen tai laitteen parissa kulutetun ajan rajoittamiseen. Erilaiset hallintatyökalut ovat myös nousseet nopeasti varsin suosituiksi: Suomessa teleoperaattori Elisa Oyj:n vuonna 2019 teettämän tutkimuksen mukaan älypuhelimien rajoitus- ja itseseurantasovelluksia käytti 15–30-vuotiaista naisista 15 % ja samanikäisistä miehistä 24 % (*Näin Suomi kommunikoi* 2019), ja toisaalta tällaisten sovellusten määrä ja suosio on ollut tämän jälkeen vain kasvussa.

Käyttöaikojen seuraaminen ja siihen tarjotut työkalut ilmentävät myös nousevaa trendiä arkisen toiminnan määrällisestämisestä itsenmittausteknologian kautta (ks. esim. Ruckenstein 2014). Itsen mittaaminen pyrkii lisäämään käyttäjänsä tietoisuutta fyysisestä tilastaan numeraalisen datan avulla, ja usein käyttötarkoitukset liittyvät eri tavoin terveyden tai hyvinvoinnin kohentamiseen. Samalla käyttäjien palveluiden kautta tuottama data toimii teknologiayrityksille arvontuotannon välineenä. (Charitsis 2016.) Itsen mittaamisen välineet toisin sanoen tekevät minän ja arkielämän toiminnoista korjaamisen ja kehittämisen kohteen ja toisaalta yritystoiminnan resurssin (Gregg 2014, 188). Siinä missä kolmansien osapuolten tuottamat ohjelmistot pyrkivät rahastamaan ihmisten halulla tarkkailla omaa älypuhelimien käyttöään, monet sosiaalisen median omistajat ovat kehittäneet palveluihinsa ominaisuuksia, joiden avulla käyttäjät voivat esimerkiksi asettaa itselleen muistutuksia tai rajoituksia kyseisten sovellusten käyttöön. Samalla sovellukset kuitenkin elävät käyttäjän palvelussa kuluttamasta ajasta, jolloin pyrkimys tarjota rajoittamistyökaluja näyttäytyy lähinnä puolustusreaktiolta keskusteluun alustojen vastuullisuudesta. Toisaalta kuten jo aiemmin esitin, käyttöaikaa seuraavat ominaisuudet tarjoavat alustoille myös mahdollisuuksia seurata käyttäjien irtikytkeytymisiä ja pyrkiä ehkäisemään niitä.

Monet itsen hallintaan tarkoitetuista sovelluksista tarjoavat käyttäjälle lupaus vapaudesta ja paremmasta hyvinvoinnista, asemoiden yhteyksissä olemisen suoraviivaisesti ongelmaksi, josta tulee hankkiutua eroon (Paasonen 2021, 90). Monet sovellukset myös hyödyntävät pelillisiä keinoja irtaantumisen tukena. Esimerkiksi yli miljoona kertaa Androidin Play Storesta ladatussa Forest-nimisessä älypuhelinsovelluksessa käyttäjä kasvattaa digitaaliseen metsäänsä puita pitämällä taukoja laitteen käytöstä. Forest mainostaa tuotekuvauksessaan, että sen avulla voidaan ”murtaa puhelinaddiktiota, eliminoida häiriötekijöitä sekä maksimoida tuotteliaisuutta helposti”³. Mediatutkija Melissa Greggin (2015, 187) mukaan tuottavuutta lupaavien sovellusten retoriikka viestittää modernin henkisyuden keinoilla ikiaikaisia kristillisiä hyveitä, kuten pidättyväisyyttä ja pelastusta. Koska sovelluksen viimekätisenä pyrkimyksenä on kuitenkin pitää käyttäjä käyttämässä sovellusta mahdollisimman paljon, kyse on käytännössä pikemmin käyttäjän sitouttamisesta sovellukseen ja älypuhelimeensa. Sovellukset lupaavatkin käyttäjälle hyvinvointia ja vapautta teknologiasta, nimenomaan kyseisen palvelun käyttöön ja yleisemmin kuluttamiseen kiinnitettynä. Ilmiö kielii teknologisen solutionismin eetoksesta, jossa teknologisia keinoja esitetään ratkaisuiksi yhteiskunnallisiin ja myös teknologian itsensä aiheuttamiin ongelmiin (Morozov 2013, 5–6).

Teknologisten sovellustyökalujen lisäksi teknologian arkiseen tungettelevuuteen tarjotaan ratkaisuksi myös erilaisia digipaastoja. Digivapaa turismi ilmenee paitsi omatoimiturismissa (mm. Egger, Lei & Wassler 2020) myös erilaisina pakettimatkoina ja leireinä, jotka tarjoavat nimenomaan irtiotta teknologiasta. Irtikytkentätutkimuksessa yksi tunnettu tapaus digipaastoturismista on amerikkalainen Kaliforniassa järjestettävä Camp Grounded -leiri, joka on suunnattu irtiotta työelämästä ja teknologiariippuvaisuudestaan kaipaaville aikuisille (ks. esim. Sutton 2017). Leirin aikana osallistujat eivät käytä lainkaan digitaalisia teknologialaitteita, sen sijaan heille järjestetään erilaista yhteisöllistä, urheilullista ja luovaa ohjelmaa. Ei silti liene sattumaa, että Camp Grounded -leiri toimii Kalifornian Piilaaksossa, joka tunnetaan maailman suurimpien teknologiayritysten kasvualustana. Kuten luvussa 3.3 toin esiin, monet teknologiayrityksissä aiemmin työskennelleet teknologiakehittäjät ovat sittemmin kääntyneet entisen työnantajansa leivissä kehittämiään teknologioita vastaan ja ryhtyneet luomaan erilaisia ratkaisuja internetistä ja sosiaalisesta mediasta irtaantumisen tueksi (Beattie 2020).

Digipaastopalveluita tarjoavien yritysten retoriikalle on tyypillistä esittää digitaalisesti välittynyt sosiaalisuus fyysisen maailman kohtaamisen autenttisuutta rapauttavana. Esimerkiksi Camp Grounded -leirin tunnuslause ”*disconnect to reconnect*” esittää irtikytkentymisen keinona kytkeytyä laitteiden sijasta ”oikeisiin asioihin”; toisaalta tunnuslause pitää sisällään ajatuksen tasapainon löytämisestä digitaalisten teknologioiden kanssa (Sutton 2017; Jorge 2020). Useat detox-palvelut lupaavatkin digitaaliseen mediaan kylläntyneille kuluttajille autenttisuutta ja

³ Sovelluksen kuvaus Android-käyttöjärjestelmän sovelluskauppa Play Storessa, suomennettu englanninkielisestä tekstistä.

paluun yksinkertaisempaan aikaan (Syvertsen & Enli 2020). Detox-leirien retoriikassa puhutaan myös ”akkujen lataamisesta”, mikä ilmentää myös paastotyyppiin irtaantumisiin liittyvää problematiikkaa (Fish 2017). Retriittien tarkoituksena on mahdollistaa osallistujille tilapäinen irtiotto, jonka jälkeen arkea olisi tarkoitus jaksaa taas paremmin. Kulttuuriantropologi Adam Fishin (2017) mukaan tämä kuitenkin mahdollistaa myös pohjimmaisien ongelmien jatkumisen, kun irtikytkeytymistä kauppaavat organisaatiot kaappaavat ihmisten turhautumisen yksittäisten organisaatioiden voitontavoittelun resurssiksi sen sijaan, että turhautuminen kanavoitaisiin aktiiviseen toimintaan ongelmakohtiin puuttumiseksi. Yksittäiset irtiottot ja helpotuksen kokemukset auttavat myös sietämään ongelmaa, jolloin tilapäisen tai osittaisen irtaantumisen voi itse asiassa nähdä vahvistavan teknokapitalistista status quo'ta (Natale & Treré 2020).

Tiivistäen voi todeta, että vaikka elämäntyyliin liittyvä irtikytkeytymisen pohjaa yksilön elämäntapavalintoihin, yksilöiden arkiset valinnat ja hallinnan käytännöt niveltävät osaksi isompaa sosiokulttuurista ja teknotaloudellista viitekehystä. Itsen hallinnan käytännöt näyttävät usein myös itsestään selvinä osina laajempaa arjen hallintaa. Mediatutkija Karin Fast (2021) kuvailee kahta yhteiskunnallista keskustelua hallitsevaa imperatiivia, joista toinen kehottaa olemaan yhteyksissä ja toinen irtikytkeytymään. Vastaavan havainnon kaksijakoisesta puhettavasta esittävät myös esimerkiksi uutis- ja mainostekstejä tarkastelevat informaatioteknologian tutkijat Ellie Harmon ja Melissa Mazmanian (2013), jotka huomauttavat sekä teknologisen integraation pakon että teknologiasta irtaantumisen pakon normittavan usein nimenomaan yksilöiden toimintaa. Nämä keskenään ristiriitaiset vaateet kuitenkin näyttävät tuottavan arkeen kitkaa. Fast (2021) paneekin merkille kolmannen kehityssuunnan, jonka hän katsoo olevan vahvistumassa: kyllästymisen elämäntyyliin liittyvän irtikytkeytymisen imperatiiviin ja sen edellyttämään itsen hallintaan. Kyse on vastareaktiosta nyky-yhteiskunnassa korostuneelle yksilövastuun ja itsen kehittämisen eetokselle.

4. Tutkimusasetelma

Edeltävissä luvuissa olen luonut pohjan tutkielmani empiiriselle toteutukselle taustoittamalla irtikykentätutkimuksen kenttää ja hahmottelemalla suhteessa siihen oman teoreettisen viitekehysten sekä määrittelemällä avainkäsitteeni. Tässä luvussa keskustelen metodologisista lähtökohdistani sekä perustelen ja kuvaan menetelmälliset valintani. Luvun aluksi alaluvussa 4.1 täsmennän vielä tutkimusongelmani ja siitä eriyttämäni tutkimuskysymykset, joiden pohjalle empiirinen tutkimusasetelmani rakentuu. Tämän jälkeen käsittelen laadullista lähestymistapaa, johon työni empiirinen toteutus nojautuu, ja pohdin alaluvussa 4.2 menetelmävalintojeni tietoteoreettisia ulottuvuuksia. Pohdin myös tutkimuseettisiä kysymyksiä, joita soveltamani menetelmät nostavat esiin. Alaluvussa 4.3 kuvaan tarkemmin, miten olen tuottanut ja erittelyt aineistoni.

4.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Kuten johdantokappaleessa kuvasin, kiinnostukseni irtikykentän problematiikkaan virisi *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -tutkimushankkeen kyselytuloksesta, jonka mukaan kaksi viidestä nuoresta aikuisesta pyrkii jollain tavalla rajoittamaan mediateknologioiden – erityisesti älypuhelimien – käyttöä omassa arjessaan. Yksilötasolla irtikykentä tapahtuu arkielämän lomassa ja siinä on kyse pyrkimyksistä irtaantua *jostakin*. Suuntaan empiirisen huomion tutkielmassani siihen, mistä suomalaiset nuoret aikuiset tuntuvat haluavan erityisesti irti, siis *älypuhelimeen*. Edellä hahmottelemani teoreettisen taustoituksen pohjalta yksilötason irtikykentä linkittyy aina laajempaan yhteyksiseen ja kytköksiseen taustarakenteeseen. Kun se otetaan huomioon, älypuhelimien roolia arjessa on hedelmällistä lähestyä ihmisen ja teknologioiden välisen vastavuoroisen suhteen kautta. Koska älypuhelimien käyttötavat ovat moninaisia ja yksilöllisiä, älypuhelimien käyttökulttuurin tarkastelu yleisemmällä tasolla vaatii metodologisia ratkaisuja, joiden kautta laitteiden moniulotteisuus kyetään huomioimaan (Vincent & Haddon 2018, 5–6). Enemmänkin kuin pelkkänä irrallisena laitteena, ymmärrän siis älypuhelimien työssäni eräänlaisena portaalina nykyiseen kytköskulttuuriin.

Tutkimusongelmani koskee siis sitä, **mitä pyrkimys irtikytkeytyä älypuhelimista kertoo nuorten aikuisten suhteesta älypuhelimiinsa**. Irtikykentä toimii tutkimusongelman käsittelyssäni metodologisena linssinä, jonka avulla jäsenän nuorten aikuisten älypuhelin-suhteen tutkittavaksi empiirisesti. Haen tutkimusongelmastani otetta seuraavien empiiristen tutkimuskysymysten avulla:

1. *Minkälaisia merkityksiä osallistujat antavat älypuhelimien roolille arjessaan?*

2. *Minkälainen on osallistujien käsitys ihanteellisesta tavasta käyttää älypuhelinta?*
3. *Minkälaisten käytänteiden kautta osallistujat pyrkivät rajoittamaan älypuhelimen käyttöä?*

Tutkimukseni empiiristä toteutusta koskevien ratkaisujen taustalla on havainto arjesta irtikytketyisilmion itsestään selvänä kontekstina, johon kuitenkin sisältyy koetusti myös kitkaa ja säröjä. Teknologiatutkija ja arkkitehti Nicholas Negroponte (1998) tiivistää digitaalisuuteen uppoutumisen jokapäiväisen elämän annettuna otetuksi osaksi huomauttamalla, että ilman hengittämisen ja veden juomisen tavoin digitaalisuus huomataan ainoastaan poissaolonsa, ei läsnäolonsa kautta. Tämä ajatus toimii taustana metodologisille ratkaisuille: siinä missä digitaalisuus edustaa jatkuvuutta ja saumattomuutta, irtikytkentä on älypuhelinsuhteessa särö, joka tekee näkyväksi luonnollistuneita käsityksiä digitaalisesta arjesta. Hyödynnän samaa ajatusta myös menetelmällisesti tarkastelemalla empiirisesti irtikytkennän prosessia ja sen roolia suhteessa teknologiaan. Tästä syystä etsin tutkimukseni empiirisen osion osallistujiksi nimenomaan sellaisia nuoria aikuisia, jotka itse halusivat rajoittaa älypuhelimen käyttöä arjessaan.

Tietoteoreettinen lähtökohtani on konstruktionistinen sikäli, että katson ihmisten älypuhelinsuhteen paitsi olevan vastavuoroisesti materiaallinen myös rakentuvan erilaisten arkisten merkityksenantoprosessien ja ideaalikäsitysten kautta. Merkityksenannot muodostuvat ihmisten järkeistäessä maailmaansa. Antaessaan ympäröivälle todellisuudelle merkityksiä ihmiset pyrkivät ymmärtämään sitä, ja samalla todellisuus muovautuu heille aina näiden merkitysten kautta. Näin ollen merkitykset osaltaan tuottavat ja uusintavat sosiaalista maailmaa. (Alasuutari 2011, 60, 72.) Merkityksenantojen tarkastelu tarjoaakin nähdäkseen hedelmälliset lähtökohdat teknologiasuhteen ymmärtämiselle. Huomion suuntaaminen arjen käytänteisiin puolestaan avaa näkymän arjen mikrotason taktiikoihin, joiden avulla ihmiset pyrkivät vaikuttamaan päivittäisiin elinolosuhteisiinsa (de Certeau 1984, xi, xvii). Tarkastelemalla käytänteitä, joiden avulla jonkin laitteen omassa arjessa saamaan rooliin pyritään vaikuttamaan, voidaan tehdä laajemminkin näkyväksi sitä, millä tavoin yksilöt muokkaavat itseään ja ympäristöään suhteessa teknologiaan. Toisin sanoen pyrin tutkimusasetelmani ja irtikytkennän kautta tarkastelemaan sitä, millä tavoin ihminen ja teknologia vaikuttavat toisiinsa diskursiivisesti, ja minkälaisten käytännön toimien kautta ihminen pyrkii järjestämään kitkaista tai säröistä älypuhelinsuhdettaan uudelleen.

4.2 Tutkimushaastattelu ja seurantatutkimus tiedon tuottamisen menetelminä

Kasvatustieteilijä Juha Suoranta (2008, 7) tiivistää metodologian yhteiskunta- ja ihmistieteiden kontekstissa menetelmien tieteenksi huomauttaen, että siinä missä tiede pyrkii tarkastelemaan yhteiskuntaa, metodologia pyrkii tarkastelemaan tiedettä suhteessa yhteiskuntaan. Tutkimus ponnistaa aina sekä tutkijan henkilökohtaisista että ympäröivän kulttuurin tarjoamista lähtökuopista, eikä se siten ole koskaan neutraalia sen paremmin ihmistieteissä kuin luonnontieteissäkään. Jo tutkimusasetelman määrittelyssä tutkija antaa ilmiölle merkityksiä väistämättä omaan rajalliseen ymmärrykseensä perustuen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25). Myös yhteiskunnalliset arvorakenteet ohjaavat tutkimuksen tekemistä. Vaikka pyrkimys objektiivisuuteen on tärkeä tutkimuksellinen ohjenuora, jo metodologiset ratkaisut asettavat tutkijan valintojen polulle, joka on aina intressien ja arvositoumusten sävyttämä. Empiirisessä tutkimuksessa tutkijan onkin perusteltava tutkimukselliset ratkaisunsa ja reflektoitava niitä suhteessa muihin mahdollisiin toteutustapoihin (Suoranta 2008, 23). Kaiken kaikkiaan metodologisten lähtökohtien avaaminen ja niiden pohjalta metodivalintojen perustelu ovat empiirisen tutkimuksen perusedellytyksiä.

Laadullisten tutkimusmenetelmien hyödyntäminen oli oman tutkielmani osalta selkeä valinta aineistonkeruun toteuttamiseksi, sillä laadullisilla menetelmillä pyritään ymmärtämään ennemminkin kuin selittämään yhteiskunnallisia ilmiöitä (Alasuutari 2011, 55; Tuomi & Sarajärvi 2018, 33). Koska metodiset valinnat vaikuttavat merkittävästi siihen, minkälaista tietoa tutkimus tuottaa, koen tärkeäksi perustella omat menetelmälliset valintani. Pohdin alusta asti jonkinlaisen seurantamenetelmän hyödyntämistä, koska olin nimenomaan kiinnostunut osallistujien kokemuksista koskien irtikytkeytymisiä osana arkea, ja seurantatutkimus näyttäytyi menetelmänä, jonka avulla arkikokemukseen olisi mahdollista pureutua. Tutkimusjakson aikana pidettävän päiväkirjan tavoitteena oli tuottaa ajantasaista havaintoaineistoa osallistujien irtikytkeytymisistä osana heidän jokapäiväistä elämäänsä. On silti huomattava, että tietoisuus osallistumisesta tutkimukseen epäilemättä tuotti osallistujien arkeen oman 'epänormaalien' sävynsä. Havaintopäiväkirjoihin oli tarkoitus myös kirjata huomioita, joihin palaisimme osallistujien kanssa loppuhaastattelussa. Täten tulosten raportoinnissa havaintopäiväkirjat toimivat myös loppuhaastattelujen kontekstoinnissa. Tällaista pidempikestoista seurantaa ei ole tietääkseni tehty aiemmassa irtikytkeytymistutkimuksessa. Esimerkiksi mediatutkija Katrin Tiidenbergin ja työryhmän (Tiidenberg ym. 2017) tutkimuksessa osallistujat kirjoittivat havaintopäiväkirjaa vuorokauden pituiselta sosiaalisen median paastolta. Kyseisen tutkimuksen asetelma kuitenkin poikkeaa omastani siten, että siinä missä Tiidenbergin osallistujat "pakotettiin" irtaantumaan sosiaalisesta mediasta kokonaan, annoin omille osallistujilleni vapaat kädet irtikytkeytymisen luonteen määrittelyyn. Toisin sanoen, kun Tiidenbergin tutkimusasetelmassa irtikytkeytymisen hahmottui poikkeustilana, ymmärrän irtikytkeytymisen omassa tutkimuksessani jatkuvina toimintoina tavallisen arjen lomassa. Koska osallistujien

irtikykeytymiset oli tarkoitus mukauttaa osaksi heidän muuta arkeaan, tutkimusjakson tuli olla riittävän pitkä ja samalla kuitenkin riittävän lyhyt ottaen huomioon sekä pro gradu -työn rajat että osallistujien sitoutumismahdollisuuden. Täten kuukauden ajanjakso tuntui pituudeltaan sopivalta.

Saadakseni käsityksen tutkimukseni osallistujien lähtökohdista ja rikastaakseni aineistoani halusin haastatella tutkittavia ennen kuukauden tutkimusjaksoa. Valitsin menetelmäksi puolistrukturoidun laadullisen teemahaastattelun, sillä se mahdollistaa tutkijalle haastattelutilanteessa kysymysten selventämisen, jatkokysymysten kysymisen ja tarkennuspyynnöt epäselviksi jääviin vastauksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Haastattelujen teemarungon rakentamisessa hyödynsin aiemman irtikytkentätutkimuksen tuottamaa tietoa ilmiön ulottuvuuksista. Pyrin pitämään kysymykseni pääosin mahdollisimman avoimina ja välttämään liian johdattelevaa haastattelutapaa. Tutkimusjakson jälkeen haastattelin tutkittavani toistamiseen hyödyntäen jälleen laadullista teemahaastattelua.

Huomattakoon, että kiinnostukseni kohdistui nimenomaan niihin hallinnan keinoihin ja käytänteisiin, joita tutkittavat sovelsivat irtikykeytymisissään. En siis pyrkinyt selvittämään niinkään esimerkiksi sitä, kuinka he ”onnistuivat” vähentämisyrityksissään tai minkälaisia vaikutuksia vähentämisellä olisi. Tällaisten johtopäätösten tekemiseen kuukauden mittaisella tutkimusjaksolla kerättävä aineisto ei tarjoa mahdollisuuksia, minkä lisäksi tällaisten johtopäätösten tekeminen olisi kyseenalaista siksi, että tutkimuksen aloitteesta tehtävä seuranta vääjäämättä myös vaikuttaa tutkittavien käyttäytymiseen. Suoraviivaisten päätelmien tavoittelu tutkimusaineiston pohjalta ei ole laadullisessa tutkimuksessa mielekäästä, vaan ideana on suunnata analyttinen huomio siihen, mitä seikkoja tutkittava valitsee tuoda omasta kokemusmaailmastaan esille ja minkälaisia merkityksiä hän niille antaa. Toisaalta tähän liittyy samalla se, että haastattelumenetelmää hyödynnettäessä on tärkeä varoa suhtautumasta haastattelun tuottamaan tietoa kriitikittömästi ’totuutena’. Kuten todettua, laadullisissa tutkimushaastatteluissa korostetaan nimenomaan merkityksiä, joita tutkittavat itse antavat eri aiheille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.)

Myös tutkija tuo haastattelutilanteeseen omia merkityksiään kysymysten ja niiden muotoilun kautta rajaten valinnoillaan väistämättä niitä asioita, joista osallistujat valitsevat puhua ja toisaalta jättää puhumatta. Vaikka tutkijan on myönnettävä, että hän ei voi koskaan täysin irtautua sen enempää henkilökohtaisista kuin kulttuurinsa arvoista, tutkimusasetelma on pyrittävä rakentamaan mahdollisimman neutraaliksi. Tutkijan on siis tiedostettava omat ideologiset lähtökohtansa, mutta jättämään ne aineiston tuottamistilanteissa syrjään. On myös pidettävä mielessä, että haastattelututkimuksessa tutkija on valta-asemassa, ja jo hänen pelkkä läsnäolonsa saattaa vaikuttaa keskustelun kulkuun. Osallistuja voi myös pyrkiä antamaan itsestään tietynlaisen vaikutelman, varsinkin jos haastattelussa käsitellään henkilökohtaisia ja moraalisesti arkaluontoisia aiheita (Alasuutari 2011, 150). Tavoittelin neutraaliutta muun

muassa välttämällä liian henkilökohtaista otetta, moralistisesti latautuneita ilmaisuja sekä muotoilemalla kysymykseni mahdollisimman avoimiksi. Avoimen ja luottamuksellisen haastatteluilmapiirin luomiseksi kiinnitin koko ajan huomiota myös siihen, miten reagoin haastateltavan puheisiin. Pyrin myös olemaan kommentoimatta osallistujien puheita liikaa, jotta en antaisi heille tahattomastikaan signaalia, joka voisi ohjailla haastateltavan ulosantia.

Tutkimushaastattelussa yksityisyydensuojalla ja henkilötietojen luottamuksellisella käsittelyllä on tärkeä rooli. Viestin tutkimuksestani osallistujilleni avoimesti tietosuojaselosteella, jossa määriteltiin tutkimukseen osallistumisen yksityiskohdat. Kukin osallistujistani sai tietosuojaselosteen luettavakseen ennen ensimmäistä haastattelua, ja kävimme sen keskeisimmät kohdat tiiviisti läpi ennen haastattelun aloittamista. Tämän jälkeen varmistin, että haastateltavat kokivat saaneensa tutkimuksesta riittävästi tietoa, ja että he hyväksyivät tietosuojaselosteen ja tietojen käyttöön liittyvät ehdot. Tein myös osallistujille tietäväksi, että tutkimusaineisto pseudonymisoidaan litteroinnin yhteydessä, ja että aineistosta poistetaan suorat tunnistetiedot. Kerroin tietosuojaselosteessa osallistujille myös, että pseudonymisoitu aineisto on tarkoitus tallentaa Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan ylläpitämään Tietoarkistoon. Tällä pyrin paitsi varmistamaan aineistoni tietoturvallisen säilytyksen mahdollisen jatkokäytön varalta myös toteuttamaan avoimen tieteen periaatteita aineiston avoimuudesta. Loppuhaastattelujen päätteeksi kysyin myös osallistujilta lupaa olla heihin mahdollisesti uudelleen yhteydessä lähitulevaisuudessa potentiaaliseen jatkoseurantaan liittyen.

4.3 Aineiston tuottaminen ja erittely käytännössä

Testasin empiiristä tutkimusasetelmaani pilottiosallistujan avulla. Pilottiosallistuja oli ystäväni, jonka tiesin kuuluvan tutkimukseni kohderyhmään. Alkuhaastattelun, tutkimusjakson ja loppuhaastattelun kokeileminen oli suureksi hyödyksi, sillä pystyin niiden pohjalta muun muassa muokkaamaan kysymysrunkoani ja tarkentamaan tutkimusjakson apukysymyksiä. Jätin pilottihaastattelun pois aineistosta tutkimuseettisistä syistä, ja koska aineistoni oli pro gradu - tutkielman tarpeisiin muutenkin riittävä. Tein pilottihaastattelun jälkeen haastattelurunkoihin pieniä muutoksia, mutta haastattelurungot elivät muutenkin jossain määrin läpi haastattelujen, enkä esimerkiksi käyttänyt kaikkien osallistujien kanssa tismalleen samoja sanavalintoja luontevan keskusteluilmapiirin säilyttääkseni. Lisäksi jätin joiltakin osallistujilta kysymättä joitakin kysymyksiä, mikäli aiempien vastausten perusteella kävi ilmi, että ne eivät olleet heidän tapauksessaan relevantteja. Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2018, 88) metodioppaan mukaan kysymysrunгон yhdenmukaisuus ja avoimuus ovatkin tutkimuskohtaisia kysymyksiä, eikä yhtä oikeaa ratkaisua ole olemassa. Teemarungon keskeisten kysymysten tulee kuitenkin

pysyä samoina, jotta haastattelujen tuottama aineisto säilyy koherenttina tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta.

Etsin tutkimukseeni osallistujia mainoksella ([Liite 1](#)), joka julkaistiin Tampereen yliopiston intranetin uutisosion, henkilökohtaisen Facebook-sivuni sekä läheisten sosiaalisen median kanavien kautta. Huomattakoon, että osallistujia etsiessäni en puhunut irtikytkennästä, vaan älypuhelimien käytön vähentämisestä ja rajoittamisesta. Osallistujia ilmoittautui rekrytointivaiheessa enemmän kuin pro gradu -tutkielmaan oli mahdollista ottaa mukaan, ja jouduin jättämään osan kiinnostuneista tutkimuksen ulkopuolelle. Osallistujat valikoituivat mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Laadullisessa tutkimuksessa suuri osallistujajoukko ei olekaan itseisarvo tai välttämättä edes mielekäs, sillä aineiston kautta ei pyritä tekemään tilastollisia yleistyksiä vaan keskitytään valottamaan ilmiötä eri puolilta (Alasuutari 2011, 39). Monien ilmoittautuneiden osallistujien yhteydenottoviesteistä välittyi, että he kokivat aiheen itselleen varsin painavaksi. Halukkaiden osallistujien määrä ja heidän ilmeinen kiinnostuksensa osallistua tutkimukseen ilmentää mielestäni ilmiön ajankohtaisuutta ja tärkeyttä paitsi ilmoittautuneiden elämässä myös tutkimuskohteena.

Alun perin rekrytoin tutkimuksen osallistujiksi 20–29-vuotiaita nuoria aikuisia, mutta päädyin laventamaan ikähaitaria yhdellä ikävuodella siksi, että *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -tutkimushankkeen kyselyssä ikärajaus ulottui kolmeenkymmeneen ikävuoteen. Osallistujien ikähaitari oli lopulta 22–30-vuotta, ja osallistujat olivat syntyneet varsin tasaisin välein vuosina 1991–1998. Osallistujien keski-ikä oli 25,6 vuotta. Osallistujajoukon voi nähdä edustavan milleniaalisukupolvea. Vaikka nuorimmat osallistujat voisivat määritelmällisesti kuulua myös Z-sukupolveen, sukupolviryhmien määritelmät eivät ole tarkkarajaisia eivätkä myöskään virallisia. Ikärajukseni perustuu paitsi nuoren aikuisen yleiseen määritelmään myös milleniaalisukupolven yhdistävään kokemukseen älypuhelin teknologian kehityksen mukana aikuistumisesta: sukupolven kuuluvat ovat kasvaneet digitaalisten laitteiden itsestään selvän käytön parissa, mutta he muistavat myös lapsuudestaan ajan ennen älypuhelimia ja ubiikkia internetyhteyttä.

Tutkimukseni osallistujista kuusi oli naisia ja kaksi miehiä. En tavoitellut edustavaa otantaa eri sukupuolista, eikä tutkimus siten pyri tekemään tulkintaa tai päätelmiä eri sukupuolten välisistä eroista. Aiemmassa tutkimuksessa on pyritty selvittämään internetin ja sosiaalisen median liikakäytön sukupuolittuneisuutta ja siihen liittyviä kokemuksia, mutta tulokset eivät ole tarjonneet vankkaa näyttöä sukupuolen vaikutuksesta liikakäyttöön tai koettuihin haittoihin (ks. esim Müller ym. 2016; Thompson & Loughheed 2012). Irtikytkentäilmiön sukupuolittuneisuutta ei tietääkseni ole tutkittu.

Perustietokysymyksinä kysyin osallistujilta iän ja sukupuolen lisäksi pääasiallista elämäntilannetta sekä ylintä suoritettua tutkintoa. Osallistujista neljä oli päätoimisia opiskelijoita ja neljä päätoimisesti työssäkäyviä. Osallistujien suorittamia tutkintoja olivat

ammattikoulututkinto, ylioppilastutkinto, alempi ammattikorkeakoulututkinto, kandidaatin tutkinto sekä maisterin tutkinto. Osallistujista selvä enemmistö oli joko korkeakoulutettuja tai korkeakoulussa opiskelevia. Korkeakouluvoittoista jakaumaa saattavat selittää rekrytointikanavina käytetty Tampereen yliopiston intran uutiskirje sekä korkeakoulutettujen määrä omissa verkostoissani. Toisaalta aiempi tutkimus sisältää myös viitteitä siitä, että irtikytkentä on erityisen yleistä juuri korkeakoulutetun keskiluokan joukossa (Hesselberth 2018).

Alkuhaastattelut, tutkimusjaksot ja loppuhaastattelut toteutettiin vuoden 2021 elo–lokakuun aikana etämuotoisina Zoom-videoyhteyspalvelun välityksellä. Etämuotoiseen toteutukseen vaikutti osaltaan haastattelujen toteutuksen aikaan vallinnut koronapandemiatilanne, joka paitsi ajoi välttämään ylimääräisiä kontakteja, oli myös totuttanut ihmisiä etäyhteyksin tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Etäyhteyksin pidettävä haastattelu tuntui siis luontevalta toteuttaa. Lisäksi haastateltavat asuivat eri puolilla Suomea, jolloin etähaastattelu oli myös käytännöllinen ratkaisu.

Alkuhaastattelun jälkeen osallistujien oli määrä havainnoida pyrkimystään vähentää älypuhelimien käyttöä, ja kirjata tästä huomioita havaintopäiväkirjaan. Havainnoinnin tueksi annoin osallistujille apukysymyksiä, joiden tarkoituksena oli ohjata huomiota tutkimuksen näkökulman mukaiseksi. Apukysymykset liittyivät esimerkiksi ympäristön, olosuhteiden ja tunnetilojen havainnointiin, sekä älypuhelimien teknisiin ominaisuuksiin. Apukysymykset sekä haastattelujen kysymysrungot löytyvät tutkielman liitteistä ([Liite 2](#), [Liite 3](#), [Liite 4](#)). Lisäksi ohjeistin osallistujia kirjaamaan havaintopäiväkirjaan havaintoja vähintään kerran viikossa, jotta tutkimusjakson havainnot jakautuisivat tasaisesti koko kuukauden ajalle. Muuten osallistujat saivat toteuttaa havaintopäiväkirjan vapaamuotoisesti. Seitsemän osallistujista toimitti havaintonsa digitaalisessa muodossa, yksi osallistuja kirjasi havaintonsa käsin paperille. Paperimuotoisen havaintopäiväkirjan kirjasin digitaaliseen muotoon poistaakseni aineistosta osallistujan käsialan tunnistettavuuden.

Haastattelujen ja tutkimusjaksojen jälkeen litteroin alku- ja loppuhaastatteluaineiston. Haastatteluaineistot ja havaintopäiväkirjat mukaan lukien aineistoa kertyi yhteensä 156 sivua rivivälillä 1,08. Alkuhaastatteluista sivuja kertyi yhteensä 84, havaintopäiväkirjoista 17 ja loppuhaastatteluista 55 sivua. Aineistoa litteroidessa poistin osallistujien suorat tunnistetiedot sekä ylimääräisiä täytesanoja, jotka eivät vaikuttaneet aineiston sisältöön. Suorien tunnistetietojen poistaminen oli varsin selkeää, mutta myös useamman epäsuoran tunnistetiedon käyttäminen voi johtaa osallistujan tunnistamiseen. Tästä syystä poistin aineistosta myös sellaisia epäsuoria tunnistetietoja, joilla ei nähdäkseni ollut varsinaista merkitystä työni ydinproblematiikan kannalta. Abstrahoin aineistotiedoissa yleistasoisemmiksi joitakin osallistujien kuvauksia esimerkiksi työnkuvastaan, opiskelualastaan tai harrastuksistaan. Lisäksi annoin kullekin osallistujalle pseudonyymin varmistaakseni osallistujien tunnistamattomuuden.

Litteroinnin jälkeen koodasin alku- ja loppuhaastattelujen sekä havaintopäiväkirjojen muodostaman aineiston teemoihin Atlas.ti-ohjelmistoa käyttäen. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston luokittelusta ja pilkkomisesta eri aihepiireihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Ensimmäisellä koodauskierroksella jäsentäsin aineistoa yleisemmällä tasolla pelkistämällä ja poimimalla talteen tutkimusongelmani kannalta oleellisia seikkoja (emt., 123). Tämän jälkeen ryhmittelin aineiston tutkimuskysymysteni mukaisiin pääteemoihin, eli *merkityksiin*, *ihanteisiin* ja *käytänteisiin*. Toisella koodauskierroksella koodasin ensimmäisen kierroksen aineistot myös täsmällisemmin erilaisiin alateemoihin, jäsentäen samalla tätä kautta analyysini rakennetta. Merkitykset eriytin koodeilla *minä käyttäjänä*, *käyttötavat*, *merkitykset*, *metaforat*, *sosiaaliset merkitykset*. Ihanteista poimin teemoiksi koodit: *vapaa-aika*, *älypuhelimien käyttötavat*, *nostalgia/moralismi* ja *ihanteellinen teknologia*. Käytänteet puolestaan koodasin tarkemmin *teknisiin* ja *toiminnallisiin*, sekä *irtaantumisen arkikokemuksiin*. Näiden koodien pohjalta jäsentäsin myös tutkimukseni tulokset, jotka raportoin seuraavassa luvussa.

5. Tulokset

Tässä luvussa raportoin empiirisen tutkimukseni tulokset teemoittain vastaten samalla edeltävässä luvussa erottamiini kolmeen tutkimuskysymykseen. Alaluvussa 5.1 tarkastelen merkityksiä, joita tutkimani nuoret aikuiset antavat älypuhelimelle arjessaan. Käsittelyni etenee yksilötason merkityksellistämisestä sosiaalisiin ja yhteyksiin merkityksiin, päätyen luvun lopuksi älypuhelimien kytköksisyydelle annettuihin merkityksiin. Alaluvussa 5.2 tarkastelen sitä, minkälainen on osallistujien käsitys ihanteellisesta tavasta elää älypuhelimien kanssa, ja minkälaiset tekijät tätä ihannekäsitystä näyttävät ohjaavan. Lähestyn ihannekäsityksiä tarkastelemalla osallistujien kokemusta toimijuudestaan älypuhelin-suhteessaan, ja nostan esiin heidän käsityksiään ihanteellisesta arjesta, jossa nivoutuvat niin älypuhelimien käyttötavat kuin ajankäyttö laajemminkin. Alaluvussa 5.3 suuntaan huomion irtikytkentäkäytänteisiin, joiden kautta osallistajat pyrkivät neuvottelemaan älypuhelimien roolia arjessaan, siis irtikytkentymään. Etenen tarkastelussa eriyttämällä osallistujien irtikytkentäkäytänteet ensin teknisiin ja toiminnallisiin, ja niiden käsittelyn jälkeen analysoin luvun lopuksi tarkemmin irtikytkentäkäytänteiden sovittamista arkeen ja sen muihin toimintoihin.

Aineiston raportoinnissa hyödynnän aineistositaatteja. Suorista lainauksista on karsittu ylimääräisiä täytesanoja, ja pidemmät poistot puheesta on merkitty hakasuluissa olevilla pisteillä. Osallistujien puheenaiheita selventääkseni olen myös käyttänyt paikoin hakasulkein merkittyjä selventäviä sanoja. Lisäksi osallistujien mahdolliset sanattomat eleet, kuten naurahdukset ja huokaukset on merkitty sulkeilla.

5.1 Älypuhelimien ja sen käytön merkitykset

Tutkimukseni osallistajat antavat älypuhelimelle kirjavia metaforisia merkityksiä luonnehtien laitetta esimerkiksi *apulaiseksi*, *työkaluksi*, *aikasyöpöksi* ja *-varkaaksi*, *tylsyyden poistajaksi*, *viihdekeskukseksi*, *tärkeäksi yhteydenpitovälineeksi*, *urkintavälineeksi*, *digitaaliseksi tutiksi* ja *syöpäläiseksi*. Älypuhelimien merkitykset näyttäytyvät osallistujien puheissa myös paitsi liukuvina ja vaihtelevina myös ristiriitaisina käyttökokemuksina. Tiivistäen älypuhelimien roolia tutkimieni nuorten aikuisten arjessa voi kuvata kaksijakoiseksi: yhtäältä se on käytännöllinen yhteydenpitoväline ja työkalu, toisaalta affektiivinen viihdekeskus, joka tarjoaa niin häiriötekijöitä kuin viihdykettäkin

Osallistujien tavat käyttää älypuhelimia arjessaan poikkeavat toisistaan monilta osin, mutta käyttökokemuksista löytyy myös paljon yhteistä. Yksi keskeinen osallistujia yhdistävä merkityksenanto liittyy itsen asemointiin älypuhelinaddiktion kautta. Yhtä osallistujaa lukuun ottamatta kaikki kuvailevat itseään addikteiksi, riippuvaisiksi tai koukuttuneiksi. Kokemukset

addiktiosta ilmaistaan usein kevyesti ja ohimennen, pehmentäen tai vähätellen sanottuna, naurahtamalla tai käyttämällä ironisoivia ilmaisuja. Addiktioon viittaaminen näyttäytyy osallistujien puheissa normalisoituneena, ja monet tuntuvat kokevan addiktiiviset käyttötavat yleisemminkin vakiintuneina. Tästä huolimatta suurin osa osallistujista nimeää itsensä keskivertokäyttäjäksi. Esimerkiksi omaa toimintaansa koukuttuneeksi kuvaava Johanna rinnastaa tapansa käyttää älypuhelinta normaaliksi suhteessa muuhun yhteiskuntaan:

peilaten muuhun yhteiskuntaan, ni varmaan semmonen perus, mitä nykypäivänä on [...] et jos joskus lähtee kävelylle ilman puhelinta ni sit on ihan silleen "vau, nyt olin puoli tuntia ilman puhelinta, hyvä minä".

Rinnastaessaan toimintansa muuhun yhteiskuntaan Johanna siis luonnehtii itseään "peruskäyttäjäksi", viitaten siihen, että älypuhelin kulkee päivässä jatkuvasti mukana aamusta iltaan. Puoli tuntia ilman älypuhelinta taas näyttäytyy poikkeuksellisena ja toisaalta samalla kertaa tavoiteltavana asiana, josta voi kehua itseään. Tämän tyyppiset kokemukset liittyvät osallistujajoukossa myös havaintoihin muiden samanikäisten tavoista käyttää älypuhelinta. Muista osallistujista poiketen Riina katsoo oman älypuhelimien käyttönsä eroavan omassa ikäryhmässään tyypillisestä tavasta käyttää laitetta. Itsestään useammassa yhteydessä addiktina puhuva Riina pohtii myös yleisiä älypuhelimien ja sosiaalisen median käyttöön liittyviä kokemuksia, joihin ei kaikilta osin kykene samastumaan. Hän kertoo esimerkiksi tutkimusjakson aikana lukemastaan kirjasta, jossa käsitellään sosiaaliseen mediaan liittyviä paineita, ja kuvailee loppuhaastattelussa, että ei tunnista itseään kirjan kuvauksista:

[...] mä luin sitä silleen et herranjestas, mä en ees tiedä mistä nää ihmiset puhuu, ku en mä seuraa somee tarpeeks ja mä en seuraa ketään enkä mitään, että huomas että silti vaikka itse pitää omaa puhelimen käyttöä silleen, että käytänpä sitä paljon, ni sit ku luki sitä, sit oli silleen, et en mä nyt ehkä niin paljon sitä käytä kun vuotta nuoremmat, emmä sano ettei silti voisi vähentää, ei oo se ajatus, mut huomas että tietyis asioissa on kyllä jäänyt valtavirrasta ihan erilleen. Et siin oli just semmosii, et pakko katsoa Instaa aamusin, ja emmä kato koskaan mitään, mä katon et onks mul tullu joku tekstiviesti aamulla, tai Whatsapp-viesti, mutta sit emmä katso puhelinta sit seuraavaan tuntiin.

Riinan älypuhelimien käyttötavat vaikuttavat eroavan monella tapaa muista osallistujista, mutta hänen käsityksensä itsestään älypuhelimien käyttäjänä rinnastuu silti paljolti muihin osallistujiin. Monet muista osallistujista esimerkiksi tunnistavat itsessään Riinan mainitseman "pakon katsoa Instaa aamusin", kun taas Riina ei juurikaan käytä esimerkiksi sosiaalista mediaa, eikä kuvailunsa mukaan "seuraa ketään tai mitään". Tästä huolimatta myös Riina on omaksunut addikti-identiteetin, ja esimerkiksi alkuhaastattelussa hän kuvaa uskovansa, että käyttää älypuhelintaan saman verran kuin muutkin ikäisensä. Oman älypuhelimien käytön kuvaaminen addiktiiviseksi näyttäytyykin nuorten aikuisten älypuhelinsuhteen usein toistuvana "suurena narratiivina", jonka kautta omaa toimintaa järjeistetään (Lyotard 1984, Tiidenbergin ym. 2017 mukaan; ks. myös luku 2).

Osallistujien viitatessa koukuttumiseen älypuhelin korostuu enemmänkin addiktion *kohteena* kuin sen aiheuttajana. Addiktion kokemuksen tuottama turhautuminen ja syyllistyminen toisin sanoen kohdistuu pääosin yksilöihin itseensä, ei niinkään laitteeseen. Kokemukseen riippuvuudesta näyttää liittyvän usein häpeää ja syyllisyyttä, joka myös vaikuttaa ohjaavan pyrkimykseen vähentää käyttöä. Tulkintani mukaan havainto omasta riippuvaisuudesta kumpuaa osallistujien kokemuksesta, että suoritettavasta toiminnosta ei saada ”mitään irti”, mutta silti toimintaa jatketaan. Asetelmaan sisältyy nähdäkseni myös tunne, että omaa toimintaa ei kyetä kontrolloimaan. Tämä näkyy esimerkiksi Riinankin kuvaamana käytön automatisoitumisena, joka havainnollistuu vaikkapa tilanteissa, joissa älypuhelimien koetaan ”eksyneen käteen” huomaamatta, tai kun käyttäjät hukkaavat ajantajunsa laitetta käyttäessään. Laitteen käyttöön ja pelkkään sen läsnäoloon kuvataan liittyvän lupaus jostakin jännittävästä. Addiktiivinen käyttökokemus toisin sanoen näyttää muodostuvan yhtäältä käyttäjän yrityksestä lunastaa tämä lupaus ja tämän prosessin myötä muodostuvasta uppoutumisesta ja kontrollin katoamisesta; toisaalta kyse on toiminnan arkistumisesta sen toistumisen kautta. Syklimäisesti toteutuvan kontrollin hukkumisen koetaan aiheuttavan pettymyksen, turhautumisen ja syyllisyyden tunteita, kuten Joonas kuvailee seuraavassa:

[Somepaastoista] on jääny se tunne niinku et nyt mä ainaki tiedän et tää [somen käyttö] on vaan tosi turhaa mulle. Et se on niinku omiaan luomaan sitä turhautumisen tunnetta mul, ja mä tiedän et mä en saa täst mitään, mut silti mä jotenki teen tätä. [...] jos mä mietin sillee et mä otan puhelimen käteen, ni joka kerta mul on semmone oletus, et nyt mä nään jotain hauskaa, jännittävää, kiihottavaa tai uutta. Kaheksan kymmenest [kerrasta] se on pettymys, mut joka kerta sitä odottaa, et on jotenki nii ehdollistunu siihe. Sit siihen liittyy aika paljon syyllisyyt, se on ehkä päällimmäinen tunne, et miks mä otan tän, ja miks mä nyt taas selaan tätä turhaan.

Käytännössä älypuhelimien merkitys osallistujille kiinnittyy usein erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin. Yhdessä hetkessä laite on hyödyllinen apulainen, toisessa koukuttava aikavaras. Apulainen, aikavaras ja muut roolit vaihtelevatkin osallistujien puheissa kontekstin mukaan. Merkitykset rakentuvat vahvasti erityisesti sosiaalisten tilanteiden ja toisten ihmisten kautta. Tätä monimerkityksisyyttä havainnollistaa esimerkiksi Johannan kertomus lukioaikaisesta opettajastaan, joka kannusti oppilaitaan jättämään älypuhelimensa vuorokaudeksi kouluun lukkojen taakse, ja lupasi tästä hyvästä palkita oppilaat pizzoilla:

Sitte ku menin kotiin ja mä kerroin tästä, mä menin sillon mun isän luo, et hei me tehtiin tämmönen diili mejän open kaa, ihan sikahyvä juttu, kui lepii et se ostaa meil pizzat, ja sit iskä oli ihan sillee ethän sä nyt tollee voi tehdä, et jos sul ois vaikka koulumatkalla sattunu jotain ja sit sul ei olis ollu sun puhelinta, et miten sä olisit sitte hoitanu sen tilanteen ja me ei oltais saatu sua kiinni ja tälle, et siinä taas sit se niinku puhelimen varsinainen merkitys korostu, että se siinä on niinku pohjimmiltaan tärkeätä, et sä saat ihmisiä kiinni.

Johannan esimerkissä yhdistyvät kiinnostavasti kahden auktoriteettihahmon, isän ja pidetyn opettajan, keskenään ristiriitaiset näkökulmat älypuhelimeen, sekä kysymys laitteen roolista Johannan arjessa. Johannan kuvaamassa tilanteessa älypuhelin näyttäytyy isälle yhteydenpitovälineenä, jolla vanhempi voi tarvittaessa tavoittaa lapsensa. Isän huolestunut reaktio ilmentää kulttuurista tottumusta laitteiden läsnäoloon: siinä missä vielä pari vuosikymmentä sitten lukioikäisiä nuoremmatkin lapset kulkivat usein koulumatkansa itsenäisesti, 2010-luvun koulumatkaan liittyy oletus tavoitettavuudesta. Johanna itse puolestaan kuvaa sitaatissa tätä jatkuvaa tavoitettavuutta älypuhelimien ”varsinaiseksi merkitykseksi”, tähdentäen tällä tavoin tavoitettavuutta älypuhelimien ensisijaisena käyttötarkoituksena. Käsitys tästä primäärimerkityksestä uusintaa kulttuurisesti hyväksytyä vaadetta olla aina tavoiteltavissa. Opettajan näkökulmasta älypuhelimella on kuitenkin selvästi toisenlainen rooli Johannan ja muiden nuorten elämässä. Vaikka varsinaisia päätelmiä opettajan motiiveista ei voikaan tehdä häntä itseään kuulematta, ehdotuksen taustalla voi olettaa olevan käsitys laitteesta nuorten huomion kaappaavana, mahdollisesti opetusta häiritsevänäkin ulkoisena tekijänä, josta irtaantumisesta voidaan palkita.

Johannan kuvaama tilanne havainnollistaa niitä ristiriitaisia merkityksiä, joita älypuhelimien mahdollistamaan yhteyksissä olemiseen liittyy. Tilanteessa kietoutuvat yhteen moralistinen käsitys oikeasta tavasta käyttää älypuhelimia ja oletus tauottomasta yhteyksissä olemisesta normina. Älypuhelimien ristiriitaisia merkityksiä ja niiden herättämiä yhtä lailla ristiriitaisia tuntemuksia esimerkittää myös Oonan kuvaus siitä, kuinka hänen ystäviensä huomattava älypuhelimien käytön vähentäminen herättää hänessä negatiivisia tuntemuksia huolimatta siitä, että hän itsekin tavoittelee käytön vähentämistä:

[...] jotenki huomaa kyl, et jos välillä ystävät on vaikka vähentäny ja vähentäny sitä tavallaan tosi radikaalisti, et ei oo käyttäny sitä ollenkaa, et he on poistanu kaikki Whatsappit, et heitä ei tavota ollenkaan, ni se myös herättää itessä sellast suuttumusta, et et sä nyt voi tehdä toleen, et se on mulleki tärkeet et mä (naurahtaa) tavotan sut sen puhelimen kautta. Et se on mielenkiintosta ja vähän häiritsevää itsessä et vaikka ite haluais vähentää sitä puhelimen käyttöä ni sitte ku joku kaveri vähentää sitä puhelimen käyttöä ni sit se vähän ärsyttää. [...] Siinä varmaan liittyy se, et sit kokee et on itse se addikti siinä, ja myös se, että kun on tottunut siihen et saa sen vastauksen jossain puolen tunnin sisällä, ni jos se ei ookaan mahdollista, ni tuntuu et nyt menee ihan mahdottomaks kaikki suunnittelu.

Ystävien irtikykytyminen herättää Oonassa turhautumista, kun ystävät eivät enää olekaan jatkuvasti tavoitettavissa, vaikka hän samalla tunnistaa itsekin jakavansa saman halun irtaantua. Samaan tapaan kuin Johannan esimerkissä Oonan kokemukset tekevät näkyväksi yhteyksissä olemisen normalisoitumista olosuhteeksi, jonka syntymisen älypuhelimet ovat mahdollistaneet. Yhteyksissä olemisen normin rikkominen herättää vastareaktioita, joka osoittaa myös, kuinka sosiaalisesti hyökkävää älypuhelimesta irtaantuminen on (Ribak & Rosenthal 2015; van Dijck 2013, 155). Toisaalta ystävän irtikykytyminen saa Oonan vertaamaan omaa

älypuhelimien käyttöään toisen käyttötappoihin ja tuntemaan itsensä addiktiksi. Irtikytketyessään itse tutkimusjakson aikana Oona kertoo vältelleensä kertomasta asiasta ystävilleen, että ei tuottaisi heille vastaavanlaista syällisyyden tunnetta. Hän kuvailee ratkaisuaan loppuhaastattelussa seuraavasti:

[...] se oli ehkä semmonen mitä ei tavallaan halunnu alkaa hieromaan jotenki naamaan, koska kuitenkin jotenki pelkäs ehkä, et siin tulee semmonen fiilis, et mä jotenki tuomitsen sitä heidän käyttöä, tai että he kokis, et mä nyt jotenkin kiinnitän enemmän huomiota siihen et miten he käyttää puhelinta.

Oonan kokemukset yhteyksistä irtaantumisen kummaltakin puolelta havainnollistavat paitsi yhteyksissä olemiseen ja siitä irtaantumiseen liittyviä sosiaalisia paineita tekevät näkyviksi myös älypuhelimien liitettyjä moraalisia arvotuksia. Älypuhelimien käyttö ja käytön hallinta näyttäytyvät osallistujien puheissa jopa jonkinlaisena tabuna, josta puhumista vältellään, koska ei haluta vastapuolen tulkitsevan puhetta moralisoivaksi. Esimerkiksi Lauri perustelee seuraavasti, miksi hän ei yleensä puhu tutuilleen pyrkimyksistään vähentää älypuhelimien käyttöä:

[...] ehkä mä myös itse yritän olla tekemättä tosta numeroa, koska mä en haluu olla se tyyppi, joka niinku pyörii tuol sillai "katsokaa, lampaat, liittykää kulttiini, minä olen parempi ihminen kuin te", että mä en ite aktiivisesti ota sitä puheeksi sinänsä.

Lauri kuvailee älypuhelimien käytön vähentämisestä puhumista – kylläkin humoristisesti liioitellen – ”kulttimaisena” toimintana, kuin jonkinlaisena päätöksellisenä saarnaamisena. Lauri tuntuu mieltävän, että älypuhelimien käytön vähentäminen ja erityisesti siitä puhuminen viestittävät muiden silmissä puhujan yritystä näyttäytyä muita moraalisesti ylempänä. Hän myös liittää näihin toimintoihin kulttimetaforan kautta jonkinlaisen yhteisöllisen liikehdinnän tai villityksen ulottuvuuden, johon sisältyy moralistisia käsityksiä oikeasta ja väärästä, sekä halu käännäyttää älypuheliimiinsa koukuttuneita vääräuskoisia (ks. myös Jorge 2020). Laurin kokemus rinnastuu kiinnostavalla tavalla myös teknologian vastustamiseen historiallisesti liitettyihin uskonnollisiin merkityksiin, joskin sekulaarissa asiayhteydessä (ks. luku 3.3). Hän pyrkii pitämään irtaantumisensa omana tietonaan väistääkseen tilanteita, joissa toiset ihmiset voisivat ajatella hänen pyrkivän käännäyttämään muitakin irtaantumaan. Monet muutkin osallistujat kertoivat, että älypuhelimien käytöstä tai sen hallinnasta ei juuri keskustella toisten kanssa huolimatta siitä, että se koetaan itselle ongelmaksi ja toisaalta hahmotettiin myös laajemmin yhteiskunnallisena ongelmana.

Monista muista osallistujista poiketen Anni päätyi keskustelemaan tutkimusjakson aikana tutkimukseen osallistumisesta ystävänsä kanssa. Keskustelun kuluessa ilmeni, että myös kyseinen ystävä halusi vähentää omaa älypuhelimien käyttöään. Anni kuvailee keskustelua vertaistueksi, jonka kautta he pystyivät yhdessä ystävänsä kanssa jakamaan ideoita ja ehdotuksia käytön vähentämiseksi:

[...] tuli semmonen yhteenkuuluvuuden tunne, et on yhteisiä pyrkimyksiä, ehkä molemminpuoleisesti, et jaettiin näitä kaikkia ideoita ja ehdotuksia ja mietittiin yhdessä et mikä vois toimia [...] kyl se kuitenkin inspiroi sit eri tavalla tekemään asioita, et vaikka niitä tiettyjä asioita ei sit toteuttaiskaan, ni kuitenkin semmonen tunne, et on kuitenkin hyvä pyrkimys tää vähentäminen, kun muutkin yrittää vähentää sosiaalisen median käyttöä, ni on se semmonen niinku kuitenkin motivoiva asia. [...] jotenki tuli ihan sattumalta tää, en mäkkää tietenkää ollu aatellu, et se mun ystäväkään käyttäis niin paljon puhelinta, mut toki varmaan aika moni yhteiskunnassa käyttää paljon puhelinta meidän ikäluokasta, nii siinä mielessä ei kauheen yllättävää.

Anni kokee, että kokemusten jakaminen ystävän kanssa motivoi, tarjosi ideoita, ja toisaalta myös lujitti omaa päätöstä vähentää älypuhelimien käyttöä. Havaintopäiväkirjassa Anni kuvaa tajunneensa keskustelun myötä, että suhtautuu älypuhelimien käyttöönsä moralisoivasti ja paheksuen, mitä hän ei kuitenkaan koe itseään motivoivaksi suhtautumistavaksi. Anni ei ollut osannut odottaa ystävän jakavan vastaavaa kokemusta, mutta koska hän toisaalta tiedostaa ilmiön yleisyyden, hän ei lopulta varsinaisesti yllätynyt siitä, että ystäväkin käyttää älypuhelinia paljon ja haluaa vähentää käyttöään. Monet muutkin osallistujat kuvasivat olevansa tietoisia rajoittamisilmiöstä ja tunnistavansa sen ympärillään yleisesti: moni tietää pintapuolisesti tuttujensa vähentäneen omaa älypuhelimien käyttöään, mutta keskustelut aiheesta jäivät usein toteaviksi.

Älypuhelimien ja yleisemminkin medialaitteiden käyttökulttuurit muodostuvat sosiaalisissa prosesseissa: samaan viiteryhmään tai sosiaaliseen piiriin kuuluvat ihmiset peilaavat toistensa tapoja elää ja käyttää teknologioita. Monet osallistujani kuvailevat reagoivansa erityisesti kumppaninsa älypuhelimien käyttöön, ja esimerkiksi kertovat kokevansa vähentämisen hankalammaksi, mikäli kumppani käyttää omaa laitettaan paljon. Kumppanit näyttäytyvät myös useiden osallistujien kohdalla ainoana henkilöinä, jotka saattavat suoraan puuttua osallistujien älypuhelimien käyttöön esimerkiksi huomauttamalla laitteen liiallisesta käytöstä, tai joille osallistujat itse saattavat huomauttaa asiasta. Kumppanin kanssa huoli moralistiksi leimaantumisesta saatetaan siis ohittaa.

Osallistujien ystäväpiirissä ja muissa sosiaalisissa yhteyksissä eri ihmisryhmien sisäiset käyttökulttuurit tuntuvat ohjailevan tapoja toimia älypuhelimien kanssa eri tilanteissa. Osallistujat jakavat sangen yksituumaisesti käsityksen siitä, että älypuhelin ei yleisesti kuulu sosiaalisiin tilanteisiin. Kiinnostavasti, joskaan ei ehkä kovin yllättävästi, osallistujajoukon nuorimpien sosiaalisissa suhteissa älypuhelimien käyttäminen yhdessä ystävien kanssa vaikuttaa olevan yleisempää ja sallitumpaa kuin hieman vanhempien osallistujien parissa. Esimerkiksi 23-vuotias Oona ja 22-vuotias Johanna kuvailevat, että he saattavat usein esimerkiksi katsella yhdessä ystäviensä kanssa Instagramin sisältösyötettä, mistä vanhemmat osallistujat taas eivät mainitse. Kuitenkin myös Oona ja Johanna ovat muiden osallistujien tapaan yksimielisiä siitä, että älypuhelimien käyttäminen ”yksin” toisten seurassa on sopimatonta. Käyttötapojen nähdään

myös vaihtelevan seuran mukaan. Riina kertoo loppuhaastattelussa tilanteen tutkimusjaksolla, jolloin hänen luonaan oli parin päivän ajan kylässä vain vähän älypuhelintaan käyttävä ystävä. Riina kuvaili kiusaantuneensa, kun tarkisti älypuhelimestaan viestit ystävänsä läsnäollessa:

[...] tuli ihan semmonen syyllinen olo, ku katso siinä välissä et onks tullu mitään viestejä, ku hänkään ei sit kauheesti sinä aikana käyttäny puhelinta, hän ei oo sen tyylinen ihminen, toisenlaisen ystävän kanssa joka käyttäs sitä tai kattois Tiktok-videoita samaan aikaan kun syödään (naurahtaa) tyyllisesti, ni sit mäki oisin ehkä siin vaihees tarttunu siihen puhelimeen, mut ku hän ei katsonu viestit ku pari kertaa parin päivän aikana, ni ei itsekään ei halunnu sitte olla puhelimesta kiinni. [...] Huomas sen niinku, että miten hän toimi, et miten se vaikutti sit omaan ajatteluun. Kyl sen huomaa, et jos kaikki muut kaivaa puhelimen esiin, ni kyl sitä iteki sit tulee vähän semmonen lupa siihen et okei, nyt voi tehdä tän sitte.

Vaikka älypuhelimien käytön sopimattomuus sosiaalisissa tilanteissa on osallistujille selvä nyrkkisääntö, käytöstä saatetaan myös sopia yhteisesti, kuten Riina kuvailee. Yhteinen sopimus muodostuu usein Riinan kuvailemalla tavalla sanattomasti: kun toinen osapuoli tarttuu älypuhelimeensa, voi itselleenkin antaa luvan käyttää. Tämä sanaton sopiminen ja Riinan havainnollistama syyllisyyden kokemus tekevät näkyväksi älypuhelimeen liittyvää tabunomaisuutta. Sanattoman kommunikoinnin lisäksi laitteen käyttöön voidaan sosiaalisissa tilanteissa suhtautua myös pahoitellen, kuten Lauri kuvaa seuraavassa:

[...] esimerkiks jossain sosiaalisissa tilanteissa jos ihmiset kaivaa sen puhelimen esiin, niin usein kuulee sellasta päivittelyä, et "aa voi ei anteeks ku mä nyt tässä näprään tätä", että yleisesti ottaen mun mielestä ihmisil tuntuu olevan sillai aika terve kriittisyys sitä kohtaan ainakin, mut sit mitä tulee siihen, että miten paljon sitä jotenkin fyysisesti käytetään tai mihin tarkoituksiin tai tällasta, niin siitä en osaa oikeen sanoo, tosi vaikee arvioida, ku sitä kuitenkin näkee niin rajatuissa ympäristöissä ja niin vähän, että mikä on toisten ihmisten suhde siihen.

Halu pyytää anteeksi älypuhelimien käyttöä nousee esiin myös muiden osallistujien kokemuksissa vahvistaen mielikuvaa, että hetkellinenkin älypuhelimien käyttö toisten seurassa näyttäytyy huonotapaisena. Laurin pohdinta siitä, että ystävien älypuhelimien käyttöä näkee vain "rajatuissa ympäristöissä", puolestaan ilmentää osuvasti sitä, että älypuhelimien käyttö painottuu yksityisiin hetkiin. Lauri itse kertoo oman älypuhelimien käyttönsä painottuvan selvästi kotiympäristöön. Joonas taas kuvaa, että älypuhelin on varastanut häneltä mahdollisuuden olla yksin, sillä yksin ollessaan hän käyttää aina älypuhelinta. Myös esimerkiksi Johanna ja Sanni kuvailevat havaintopäiväkirjoissaan, että älypuhelimien käytön vähentäminen ja hallinta on vaikeinta yksin ollessa. Yksinäisyydessä syntyvät "tyhjät hetket" täytetäänkin usein älypuhelimien seuralla. Älypuhelimien käytön painottuminen yksityiseksi toiminnoksi saa vahvistusta siitä, että laitteen käyttö toisten seurassa näyttäytyy sopimattomana, eikä käytöstä myöskään juuri puhuta toisten kanssa. Älypuhelimien käyttöä ei silti varsinaisesti salata toisilta, sillä se on tavallista myös julkisissa paikoissa ja näyttäytyi osallistujille sosiaalisesti hyväksyttävänä. Älypuhelimien avulla luodaan julkiseen tilaan eräänlainen yksityinen tila, ja

ilman älypuhelinta julkisilla paikoilla oleminen tuntui osallistujista tietyissä tilanteissa jopa hieman vaivaannuttavalta. Havainnollinen on Laurin kuvaus tutkimusjakson tilanteesta, jossa hän istui yksin opiskelijaravintolassa ilman älypuhelinta tuntien olonsa ”hölmöksi” ja ”alastomaksi”:

[...] se hölmöyden tai semmosen haavoittuvaisuuden tunne tulee ehkä just siitä, ku ei ookaan sitä laitetta, johon viedä oma huomio, ja tavallaan sitä kautta jotenkin myös niinku kommunikoida ulkomaailmalle se, että minulla on tässä jo tämmönen, minä olen kiinni tässä. [...] Et kun se puuttuu, niin tuntuu, että se korostaa sitä, että nyt tässä ollaan, istun tässä pöydässä, tuolla ympärillä on vaikka tämän ja tämän oloisia ihmisiä, minä tunnen niistä osan, osaa niistä en tunne, et nyt minä olen avoimempi ulospäin tässä samalla, enemmän auki ulkomaailmaan, vaikka varsinaisesti ei tee yhtään mitään siinä tilanteessa.

Laurin kokemus nostaa kiinnostavasti esiin älypuhelimien roolin sosiaalisena suojana ja yksityisen reviirin mahdollistajana muiden kanssa jaetussa fyysisessä tilassa. Myös muut osallistajat viittaavat älypuhelimeen vastaavissa tilanteissa eräänlaisena turvan tuojana. Oona nostaa esiin toisenlaisen älypuhelimien funktion tällaisissa tilanteissa todetessaan, että älypuhelinta käyttäessä ”ei näytä tyhmältä”. Toisaalta monet osallistujista ilmaisevat myös huolta julkisista tilanteista, joissa ympärille katsoessaan näkee kaikkialla ainoastaan älypuhelimiaan tuijottavia ihmisiä. Esimerkiksi Johanna ja Riina ovat huolissaan nuorempien ikäpolvien intensiivisestä tavasta käyttää älypuhelimia. Oona taas kuvailee, että esimerkiksi omia älypuhelimiaan katselevien pariskuntien näkeminen vaikkapa ravintolassa on hänestä surullista. Oona myös kuvailee tulleen tutkimusjakson aikana itse tietoisemmaksi siitä, miltä hän itse näyttää toisten silmiin käyttäessään puhelinta julkisessa tilassa. Osallistujien käsityksissä älypuhelimien käyttö julkisissa tiloissa näyttäytyykin hieman ristiriitaisesti yhtäältä yleisesti hyväksyttynä tapana toimia ja toisaalta huolen aiheena.

Älypuhelin teknologian kytköksiset ominaisuudet nousevat osallistujien puheissa esiin pääosin ohimenevinä toteamuksina esimerkiksi siitä, että sovellukset suunnitellaan addiktoiviksi, sekä havaintoina riippuvuussuhdetta rakentavista elementeistä. Samaan aikaan älypuhelimien kytköksiset ulottuvuudet hahmotetaan myös eräänlaisena välttämättömyytenä ja siten hyväksyttävissä olevana vaihtokauppana oikeudesta käyttää laitetta. Osalle osallistujista kytköksisyys näyttäytyi kuitenkin myös laajempänä yhteiskunnallisena uhkana. Lauri pohtii laitteen merkityksiä itselleen tasapainotellen laitteen yhteyksisten ja kytköksisten merkityskuvastojen välillä:

Se on tämmönen viihdekeskus, kommunikaatiokeskus [...] sit toisaalta se on myös siis urkintaväline. Et siinä on kamerat, siinä on sormenjälkitunnistin, siinä on paikannuslaitteisto, se tietää missä mä olen, se hyvin mahdollisesti kuuntelee mua ilman mun lupaa, se lähes varmasti lähettää mun tietojani jonnekin palvelimille, joille mä en antanu suostumustani. Että onhan se tällanen tapa, jolla minua voidaan seurata, ja jolla minua varmasti esimerkiks joku Google seuraa. Ja niinku selvittää asioita minusta. Että onhan siinä vähän tommonen niinku parasiittinen

viba myös. Vaikka toisaalta se on myös tosi hyödyllinen siinä mitä sillä voi tehdä. Että onhan se niinku ikkuna suurempaan maailmaan ja verkostoon ihmisiä, joka helpottaa kommunikoimista maailman kanssa. Ja helpottaa tiedon löytämistä ja kaikenlaista tällasta, et se tekee elämästä monella tapaa vaivattomampaa. Se on apulainen ja syöpäläinen yhtä lailla.

Laurin pohdinnassa laite on hyödyllinen apulainen, toisaalta urkkiva syöpäläinen. Loismaiset ulottuvuudet, kuten seuranta ja mahdollinen salakuuntelu, näyttävät hintana siitä, että laitteen hyödylliset ominaisuudet, kuten kommunikointi ja pääsy tiedon äärelle ovat mahdollisia. Lauri kuvailee näiden ominaisuuksien herättävän itsessään toivottomuuden ja ahdistuksen tuntemuksia, mutta kokee samalla myös nolostuvansa omasta ”foliohattuilustaan”. Älypuhelimien seurantaominaisuuksia hän pyrkii väistelemään esimerkiksi vaihtamalla älypuhelimien toisinaan perusmalliseen puhelimeen sekä peittämällä älypuhelimestaan sormenjälkitunnistimen ja etukameran. Lauri kuvailee, että ei ole niinkään huolissaan siitä, että häntä itseään yksilönä seurataan vaan ilmiöstä laajemmin. Tulkiten kytköksisten ominaisuuksien vastustamisen nolostuttavaksi kokemisen kielivän siitä, että Lauri reagoi yleiseen mielipiteeseen, jonka hän olettaa tai on huomannut suhtautuvan seurannan elementteihin sallivasti. Suhteessa tähän mielipiteeseen vastustavat toimenpiteet näyttävät yliampuvina. Kiinnostavasti siinä missä yksilön hyvinvointiin liittyvistä syistä irtaantuminen näyttää osallistujien puheissa yleisesti hyväksyttävänä, kytköksisyyden laajemman yhteiskunnallisen merkityksen problematisointi näyttää Laurin kuvauksessa sosiaalisesti ylireagoivana vainoharhaisuutena.

Johanna oli havahtunut taannoin teknologian kytköksiin ulottuvuuksiin katsottuaan suoratoistopalvelu Netflixin tuottaman dokumenttielokuvan *Valvontakapitalismin vaarat*⁴. Hän kuvailee katselukokemusta ”kammottavaksi”, ja kertoo, että dokumentin katsottuaan hän vähensi älypuhelimien ja sosiaalisen median käyttöään hetkellisesti. Johanna ei ollut ennen dokumentin katsomista ollut tietoinen teknologiayritysten taloudellisesta toimintamallista tai esimerkiksi niiden harjoittamasta käyttäjien tietojen keräämisestä. Hän kuvailee katselukokemustaan seuraavasti:

[Se oli siinä mielessä kammottava], että miten me käyttäjinä ei olla yhtään tietosia siitä et minkälaista koneistoa me tuetaan, et missä me ollaan osana. [...] [Siitä tuli] ei nyt ehkä huijattu [fiilis], mut vähän niinku semmone, että miksei kukaan kertonu tästä mitään. Siis varmasti, jos lukis aina kaikki sovellusten ne käyttösuojatiedotteet ja muut, tai varmaan siel on pakko jossakin lukea, et kun käytät sovellusta, niin suostut tähän ja tähän asiaan. Mutta nii, ehkä se, et ei ollu tienny et mitä kaikkea siellä hyödynnetäänkään meistä.

⁴*Valvontakapitalismin vaarat* -dokumentti (*The Social Dilemma*, 2020) käsittelee sosiaalisen median ja älylaitteiden suorittamaa seurantaa yhdistelemällä dokumenttielokuvan ja draaman keinoja. Elokuvasa esimerkiksi haastatellaan teknologiayritysten entisiä työntekijöitä yritysten liiketoimintamallista, datankeruusta ja suostuttelevan teknologian ominaisuuksista.

Kuten Johannan kuvaus osoittaa, kytköksisyys piiloutuu käyttäjäkokemuksessa tehokkaasti yhteyksisyyden lupauksen alle. Teknologiayritykset ja palveluiden tarjoajat korostavatkin nimenomaan laitteiden ja palveluiden mahdollistamaa sosiaalista yhteyksisyyttä markkinointiviestinnässään (van Dijck 2013, 12–13). Tieto siitä, miten käyttäjien toiminnasta syntyvää dataa käytetään, sisällytetään Johannan kuvaamalla tavalla palveluiden pitkiin ja vaikeaselkoiisiin käyttöehtolomakkeisiin, joita käyttäjät eivät yleensä lue palveluun kirjautuessaan (Deloitte 2017, 14). Toisaalta käyttöehtojen hyväksymisen ollessa edellytys palvelun käyttöönotolle, ihmiset hyväksyvät ehdot riippumatta siitä, mihin he tulevat näin tehdessään sitoutuneeksi. Käyttöehtojen avulla myös venytetään asteittain hyväksyttävän toiminnan rajoja, jolloin ihmiset hyväksyvät kollektiivisestikin yrityksiltä toimintaa, jota ei aiemmin olisi voitu edes kuvitella hyväksyttävän (ks. myös van Dijck 2013, 19). Esimerkiksi verkon sosiaalisen median alustojen omistajilla on valta päättää toiminnan pelisäännöistä, ja yksittäisillä ihmisillä vaakakupissa painavat nimenomaan alustojen yhteyksiset mahdollisuudet. Voidakseen olla yhteyksissä toistensa kanssa, ihmiset ovatkin valmiita hyväksymään kyseenalaisiakin käyttöehtoja. Tämä vaihtokaupan monet osallistujat mieltävät eräänlaiseksi välttämättömäksi pahaksi. Merkillepantavaa kuitenkin on, että älypuhelimien tai siinä olevien sovellusten kytköksiset ominaisuudet eivät pääasiallisesti näyttäyty osallistujia irtikytketymään motivoivina tekijöinä, vaan syyt liittyivät ensisijaisesti kokemuksiin älypuhelimien käytöstä elämänlaatua ja hyvinvointia heikentävänä tekijänä.

Kytköksisten toimintamallien normalisoituessa esimerkiksi suostuttelevaan teknologiaan on opittu suhtautumaan hyväksyen. Vaikka laitteiden ja sovellusten koukuttamaan pyrkivä toimintalogiikka on yleisesti varsin hyvin tiedossa, monet osallistujista mainitsevat sen haastattelujen yhteydessä vain ohimennen. Koukuttavuuteen suhtaudutaankin kuin luonnollisena osana digitaalisen teknologian toimintaa, vaikka siitä ei pidetäkään. Esimerkiksi Lauri näkee riippuvuutta rakentavan toimintamallin kiinteänä osana digitaalisten laitteiden ja palveluiden toimintaa:

[...] en tahtois sanoa, että niitä käyttöliittymiä vois suunnitella jotenkin vähän sillai vähemmän riippuvuussuhteen luomiseen tai tyhjöpäiseen asioiden skrollaamiseen, koska sehän nyt on vähän niinku sanois, että jonkun sohvaфирman pitäis lakata tekemästä sohvia. Tai koska sehän on niitten sovellusten koko toimintamalli, että saman tien vois vaan sanoa, että niitä sovelluksia ei pitäis olla.

Ajatus siitä, että riippuvuussuhteen luomiseen pyrkivä toimintamalli on yhtä elimellinen älypuhelimelle ja sen sovelluksille kuin sohvapöytä on sohva-kauppiaille, viestii kytköksisyyden luonnollistumisesta ja kytköksisen vallan hyväksymisestä. Pelkkä tietoisuus kytköksisyydestä ei siis välttämättä herätä vastustusta, vaan siihen suhtaudutaan asian tiedostamisesta riippumatta usein alistuneesti, koska palveluja halutaan käyttää, eikä yksittäinen käyttäjä koe voivansa vaikuttaa tilanteeseen (Saariketo 2018). Osallistujien puheista kuultaakin tunne voimattomuudesta teknologisen vallan alaisuudessa. Käsitys haitalliseksi koetun käytön

syypäästä vaihtelee. Vaikka käytön koukuttavuuden nähdään liittyvän liikeisesti teknologiaan, joka on suunniteltu pitämään käyttäjiään otteessaan, viime kädessä syy liiallisesta käytöstä vieritetään omille niskoille. Esimerkiksi seuraava lainaus Sannilta havainnollistaa tätä kaksijakoista suhtautumistapaa:

[...] vapaapäivinä nimenomaan mä haluisin et se aika ois mun aikaa eikä mun puhelimen aikaa. Ehkä se kertoo jotenki siit ongelmasta, et täs on joku ongelma, et ajattelee jotenkin noin ylipäätään, et kaikki aikahan on mun omaa aikaa lähtökohtaisesti, mä vaan valitsen antaa sitä puhelimelleni aivan kohtuuttomasti liikaa.

Sannin kuvaus siitä, että hän ”valitsee” antaa aikaansa älypuhelimelleen, ilmentää nähdäkseni tapaa ymmärtää haitalliseksi koettu käyttö omana syynä. Vaikka Sanni myös tunnistaa, että älypuhelimien tarkoituksellisen koukuttavaksi suunnitellut ominaisuudet houkuttelevat häntä käyttämään laitetta, hän kuitenkin kokee itse tekevänsä ratkaisevan valinnan. Muidenkin osallistujien vastaavat sanavalinnat kielivät tavasta mieltää laite vain objektiksi, jota autonominen subjekti käyttää. Samaan aikaan osallistujat kuvailevat toistuvasti älypuhelimien automatisoitunutta käyttöään, jossa älypuhelin eksyy käteen. Tämä suhtautumistapojen ristiriitaisuus herättää kysymyksen ihmistoimijuuden tiedostetuista rajoista ja liittyy tiiviisti myös ihanteelliseen älypuhelimien käyttöön, jota koskevia käsityksiä tarkastelen seuraavassa alaluvussa.

5.2 Käsitykset älypuhelimien ihanteellisista käyttötavoista

Siinä missä oman toimijuuden luonne ja rajat älypuhelinsuhteessa näyttäytyvät osallistujien laitteen arkisia merkityksiä koskevassa puheessa viime kädessä ristiriitaisina, ihanteellista älypuhelimien käyttöä koskevaa puhetta hallitsee selvästi välineellinen ja hallittu käyttötapa. Ihannekäyttö ei sisällä automatisoitunutta tai turhaa selailua, vaan laitteen käyttö tapahtuu aina tietoisesti ja tiettyä tarkoitusta varten. Ideaalitulanteessa älypuhelimien rooli olisikin työkalumainen, kuten Laurin kuvauksessa ihanteellisesta tavasta elää laitteen kanssa:

Varmaan ihanteellinen minä osaisi arvioida ihan oikeasti sitä, että mikä on tarpeellista, mikä on tarpeetonta. Ja että sillä ei olis sellasta addiktiivista suhdetta tohon puhelimeen, vaan että se vois olla vaan niinku työkalu. Eikä semmonen jotenki asia, jota vasten niinku määrittelee itseään sillä lailla, että sitä joko niinku olen joku älypuhelimien käyttäjä tai sit en ole älypuhelimien käyttäjä. Että samalla tavalla, ku mä en oo esimerkiks ruuvimeisselin käyttäjä, vaikka mä joskus käytän ruuvimeisseliä. Mä toivoisin, et mä voisin suhtautuu myös tuohon (osoittaa puhelintaan) samalla tavalla. Ja olla vapautunut siitä niinku siinä mielessä, että sitä ei käytä sillai tarpeettomasti, mutta sit myös sillä tavalla, että ei jotenki jatkuvasti ahdistu omasta suhteestaan siihen.

Laurin kuvaukseen älypuhelimien ihanteellisesta käytöstä kuitenkin kietoutuu kokemus laitteen ristiriitaisesta asemasta arjessa: vaikka älypuhelimien olisi tarkoitus olla kuin itsestä ulkopuolinen työkalu, laite käytännössä määrittelee minuutta jopa silloin, kun sitä ei käytetä. Välineellisyyden ihanteeseen sisältyy myös ajatus toiminnan tarkoituksenmukaisuudesta ja optimoinnista: laitteella tulisi olla selvä käyttötarkoitus, johon sitä käytetään työkalun tavoin, samaan tapaan kuin ruuvimeisseliä käytetään ruuvien kiristämiseen. Käytännössä älypuhelimella on kuitenkin omaa toimijuutta, johon sisältyy valtaa ohjailta käyttäjän toimintaa, ja tämä sotkee ihanteellisen käytön tavoitetta. Toisaalta ihanteellinen käyttö ei saa olla myöskään liian hallittua, vaan sen pitäisi soljuu itsestään tasapainoisesti. Tämä soljuvuuden odotus muistuttaa luvussa 4.1 käsittelemäni ihannetta teknologian huomaamattomuudesta arjen jäsentäjänä, ja havainnollistaa, että koetut ristiriidat tekevät teknologian roolin näkyväksi.

Osallistujien mielikuvissa älypuhelimien ideaaliset käyttötarkoitukset ovat selvät, mutta ne vaihtelevat. Ihanteellinen käyttö voi olla viihteellistä tai käytännöllistä, mutta laitteen parissa vietetty aika rajautuisi tiettyihin hetkiin ja sopiviin määriin. Ihanteellinen käyttötapa kiinnittyykin osallistujien puheessa ennen kaikkea kysymykseen omasta ajankäytöstä, jonka osallistujat kokevat älypuhelimien käytössään suurimmaksi haasteeksi. Laite ja erityisesti tietyt sosiaalisen median sovellukset koetaan aikasyöpöiksi, jotka salakavalasti ryöstävät aikaa tärkeämmäksi koetuilta asioilta (vrt. Ridell 2011, 122). Ajan tuhlaamiseen liittyy myös tunne kontrollin kadottamisesta. Tämä ilmenee esimerkiksi kokemuksina laitteeseen uppoutumisesta, ajantajun katoamisesta ja siitä, että käyttöä jatketaan, vaikkei haluttaisikaan. Tässä laitteen toimijuus tulee puolestaan näkyväksi: laitteen ohjaillessa käyttöä, käyttäjän kontrolli toiminnasta hämärtyy.

Pyrkimys oman ajankäytön optimointiin näkyy osallistujien tavassa asemoida älypuhelimien ihanteellinen käyttö vastakkain muiden mahdollisten (vapaa-)ajanvietteiden kanssa. Osallistujien ihannekäsitykset osoittavatkin, että älypuhelin-suhteessa ei ole kyse vain älypuhelimesta, vaan laajemmin ajankäytön hallinnasta. Käsitukset ihanteellisista ajankäyttötavoista liittyvät *merkitykselliseksi* koettuihin asioihin – asioihin, jotka joko ovat jollain tapaa *hyödyllisiä* tai *mielekkäitä*. Osallistujat antavat arvoa tuottavaksi, järkeväksi tai kehittäväksi katsomalleen ajan käyttämiselle, kuten työnteolle, urheilulle ja kirjojen lukemiselle, mutta myös sellaiselle tekemiselle, joka koetaan pelkästään mielekkäänä tai kivana, iloa tuottavana, esimerkiksi ajan viettämiselle läheisten kanssa ja erilaisille harrasteille, kuten käsitöille. Erityisesti halu lukea enemmän kirjoja korostuu jokaisen osallistujan puheessa. Kirjoilla ja lukemisella tuntuukin olevan osallistujille vahvan symbolinen arvo. Lukemista pidetään sivistävänä ja antoisana tapana käyttää vapaa-aikaa, ja se asettuu usein vastinpariksi älypuhelimien parissa hukatulle ajalle. Lukeminen vaatii myös keskittymiskykyä, jonka kaikki osallistujat kokevat heikentyneen älypuhelimien käytön myötä. Sen sijaan älypuhelin nähdään helppona ratkaisuna vapaa-ajan kuluttamiseen. Esimerkiksi Sanni vertaa älypuhelimien käyttöä

pikaruohan tilaamiseen, ja kirjan lukemista tai ulkoilua siihen, että valmistaisi itselleen terveellisen aterian:

[...] en usko et sitä on täysin suotta analysoitu, et minkä takia älylaitteiden ja sosiaalisen median käyttö on niin koukuttavaa. Just liittyen tähän niinku dopamiinin erittymiseen aivoissa, siihen semmoseen nopeeseen palkintoon. Et niinhän se väsyneenä keho etsii kaikilla muillakin helpoilla tavoilla palkintoja, mitä tulee valintoihin, vaikka ruoan suhteen, et totta kai väsyneenä tekee ennemmin mieli jotain pizzaa ja suklaata tilata Woltista, ku ruveta kokkaa yhtään mitään. Et se on aivan varmasti jotenki samaa. Tai ainakin itelle se tuntuu ihan samanlaiselt jatkumolta, et minkä takii erityisesti väsyneenä tuntuu paljon helpommalt etsii jonkinlaist viihdykettä puhelimesta ja somen selailusta verrattuna vaiks siihen et tarttuis kirjaan tai lähtis kävelylle ulos.

Älypuhelimien ihanteellista käyttöä kuvatessaan osallistujat käyttävät vertauskuvia, joissa toistuu eräänlainen addiktion mallitarina. Mallitarinalla tarkoitan sitä, että omaa toimintaa järkeistetään rinnastamalla se johonkin toiseen, ennalta tuttuun ja valmiiksi kulttuurisesti merkityksellistettyyn toimintatapaan (vrt. Mäkelä 2020, 38). Samassa yhteydessä eri toimintoja hahmotetaan rationaalisina tai epärationaalisina, oikeina tai väärinä valintoina. Sannin vertauksessa pizzan ja suklaan tilaaminen kotiin ja älypuhelimien selailu esiintyvät paheina, huonompina valintoina, kun taas kirjaan tarttuminen tai kävelylle lähteminen rinnastuvat itse ruoan laittamisen tavoin toivottavina ja järkevinä tapoina toimia. Osallistujat vertaavat älypuhelimien käyttöä myös alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttöön. Mallitarinan kautta epäterveellisen ruoan tai päihteen käytön merkitykset siirretään koskemaan älypuhelimien ja sosiaalisen median selailua. Lisäksi muidenkin osallistujien puheissa toistuu Sannin lainauksessa näkyvä ”aivopuhe”, jolla vahvistetaan laitteen hyvinvointivaikutuksiin liittyviä omakohtaisia kokemuksia. Suklaan tavoin älypuhelimien selailu näyttäytyy aivoille nopeana tyydytyksenä, dopamiinipalkintona, kun taas esimerkiksi kävelylle lähteminen tuottaisi pidempikestoista hyötyä. Vastaavasti Anni vertaili Youtube-videon katsomiseen ja kirjan lukemiseen liittyviä nautintoeroja:

Kyllä mä näen [...], et vaik se aluks tuntuu siltä, et jes, olipa nyt kiva kun menin Youtubeen ja löysin sieltä jonkun hassun videon jostain italialaisista viuluista tai jotain, et tavallaan joo, ihan mielenkiintosta, ja sit mun uteliaisuus tyydyttyy, mut ehkä koen et sit tavallaan pitkällä tähtäimellä, se ei oo sen arvosta, et paljon enemmän vois saada tällasta tyydytystä et vaikka just ois enemmän läsnä kaikille läheisille, tai lukis enemmän kirjoja tai tekis käsitöitä, koska se [video] on ehkä semmonen pieni tyydytys, mut sit se ei hirveen pitkään kestä, mut sit jos lukis vaikka jonkun tosi hyvän kirjan, ni siitä pystyy tavallaan ammentaa paljon pidempään tyydytystä, ja sit se ehkä vois olla pitkällä tähtäimellä hienompi kokemus, ku se, et tietää, että no, täällä jossain maassa tehdään tällä tavalla tämä asia joka ei sit hirveesti välttämättä, vaikka se lisäis sellasta yleissivistystä, niin se ei kuitenkaan oo sellanen hieno kulttuurinen kokemus.

Älypuhelimien ihanteellista käyttöä koskevassa puheessa käytön kontekstiksi hahmottuu elämä postmodernissa kulutuskulttuurissa, jossa erilaiset viihdepalvelut, nautinnot ja hyödykkeet ovat tavoitettavissa älypuhelimien välityksellä koska vain ja missä vain. Näiden nopeiden, digitaalisten hyödykkeiden tuottama hyöty koetaan marginaalisempana, ohimenevänä ja merkityksettömämpänä kuin analogisen maailman ajanviettotavat. Yleissivistävyys tai opettavaiset videot saatettiin sellaisenaan kokea hyödylliseksi, kuten Anni yllä, mutta digitaalisten sisältöjen merkitysarvo näyttäisi asemoituvan toissijaiseksi ns. hitaammille aktiviteeteille, kuten fyysisten kirjojen lukemiselle tai käsitöiden tekemiselle, jotka vaativat pitkäjänteisyyttä ja vaivannäköä verrattuna älypuhelimien selaamiseen. Erityisesti tässä korostuu digitaalisten sisältöjen kuluttamisen passiivisuus, jossa käyttäjä ottaa sisällön vastaan olematta itse tilanteessa aktiivinen toimija. Sen sijaan aktiivisempaa osallistumista vaativien, analogisen maailman aktiviteettien harrastamisen osallistujat kuvailivat tuottavan pitkäkestoisempaa onnistumisen tunnetta, iloa, tai Annin kuvaamia ”hienoja kulttuurisia kokemuksia”.

Osallistujat arvottavat korkealle myös kyvyn sietää tylsyyttä ja toivat esiin pyrkivänsä opettelemaan tätä taitoa uudelleen. Esimerkiksi tutkimusjakson aikana raskaana ollut Anni kertoo, että haluaa opetella sietämään tylsyyttä voidakseen olla paremmin läsnä esikoislapselleen tämän synnyttyä. Tulkitsen janon kokea tylsyyttä vastareaktioksi älypuhelimien kyvyllä tarjota omistajalleen viihdykettä paikasta ja ajasta riippumatta, jolloin tiheä ärsykeille altistuminen näyttäisi banalisoivan laitteen käyttöä tehden siitä suorituksenomaista. Tutkimusjakson aikana osallistujat järjestivät itselleen tietoisesti tilanteita ja hetkiä, joissa he ”olivat tekemättä mitään”. He pyrkivät jättämään älypuhelimien käytön pois kuvaamistaan tylsistä hetkistä, kuten odotustilanteista, bussimatkoilta tai kuntosalilla liikesarjojen välisiltä tauoilta. Kyky sietää tylsyyttä näyttäytyy osallistujien puheissa jopa eräänlaisena itseisarvona, joka yhdistetään rauhoittumiseen ja keskittyneeseen olemiseen, eräänlaiseen arkiseen mindfulnessiin. Tylsyyden hetket mielletään myös kipinäksi esimerkiksi yllä mainittujen, mielekkääksi koettujen aktiviteettien ja harrasteiden suorittamiselle: osallistujat kokevat, että älypuhelimien täyttäessä tylsät hetket, kynnys aloittaa esimerkiksi kirjan lukeminen tai instrumentin soittaminen kasvaa korkeammaksi. Toisaalta tutkimusjaksolla nämä tarkoituksellisen tylsät hetket myös usein koettiin yksinomaan tylsiksi ja puuduttaviksi, eikä älypuhelimien käytön tilalle välttämättä automaattisesti tullut mielekkäämpää tekemistä. Kiintoisasti sinänsä, tylsyyteen näyttää myös liittyvän jonkinlainen suorituspaine. Esimerkiksi Lauri kuvailee seuraavissa havaintopäiväkirjan (ensimmäinen ote) ja loppuhaastattelun (toinen ote) otteissa älypuhelimien poissaolon tuomaa painetta ajatella oikein:

[...] ”seinien tuijottelu” tuntuu vain niin kuolettavan pitkävetoiseltä, siitäkin huolimatta, että tiedän sen olevan terveellisempää. [...] Koen painetta ajatella jotain kehittäväää, esim. meneillään olevaa työtäni, tai ”keskittyä” syömiseen kunnolla. Tuntuu etten osaa ajatella oikein. Päässä soi musiikinpätkiä tai katkelmia

(usein puhelimen kautta tulleista) vanhoista ajatuksista. Hieman järjenvastaisesti tuntuu, että puhelimen ärsyketulva ja sen seuraaminen saattaa usein olla jäsennellympää kuin ”puhdas, orgaaninen” ajatteluni. Taidan olla tilanteessa, jossa mieleni on kasvanut puhelimeen kiinni eikä osaa ehkä ihan toimiakaan ilman sitä. Addiktio on todellista.

[...] tuntuu, että ne ne omat ajatukset on siin myös vähän sellast mössöä, et ei välttämät ajattelekaan kauheen syvällisiä, tai käy jotain merkityksellistä dialogia itsensä sisällä siinä hetkessä. Mä en tiedä, et miten paljon se johtuu siitä, että on tottunut siihen et siin on se ärsyketulva, ja miten paljon se on vaan, et no, tämmöst ajattelu nyt on. Mut joku semmonen standardi tuntuu olevan päässä, et nyt sun pitäis jotenki keskittyä tai rauhoittua tai maadoittua.

Laurin kokemus paineesta ajatella oikein, pohtia jotain kehittävää tai käydä merkityksellistä dialogia itsensä kanssa tuntuisi kielivän hyödyllisen ja merkityksellisen ajankäytön ihanteesta. Samalla Laurin kuvaama sisäinen käsky maadoittua ja rauhoittua rinnastuu nähdäkseni modernin mindfulness-ajattelun kaltaiseen eetokseen hetkeen keskittymisestä (ks. luku 3.4). Tilanteessa älypuhelin näyttäytyy potentiaalisena keinona paeta näitä paineita, mutta koska laite asemoidaan epäterveelliseksi ärsyketulvan lähteeksi, sen käytöstä pyritään pidättäytymään. Tylysyy ja ”seinien tuijottelu” taas esittäytyvät itsessään arvokkaina, rauhoittavina tai keskittyneinä tiloina, joihin yhdistyy tietoisempi läsnäolo ja toimiminen avaimena syvällisempään ajatteluun. Tylsyyden ja ajattelun rooli näyttäytyy tilanteessa myös välineellisenä; kyse on paineesta ajatella oikein ja tuottavasti. Lauri kuitenkin kokee mielensä kasvaneen älypuhelimeen niin tiukasti kiinni, että tylsyy ei valjastukaan hyötykäyttöön toivotulla tavalla. Jälkimmäisessä lainauksessa hän kuitenkin kyseenalaistaa ajattelun suorituksenomaista merkitystä pohtiessaan, onko älypuhelin turruttanut hänen ajattelunsa, vai onko ajattelu lähtökohtaisestikin yhtä jäsenitelemätöntä kuin millaisena se hänelle kyseisessä tilanteessa näyttäytyi.

Vastaavasti kuin laajemmin vapaa-ajan toimintojen osalta osallistujat suhtautuvat selvästi sallivammin yksiin älypuhelimella tehtäviin toimiin kuin joihinkin toisiin. Haitallisemmiksi tunnistetut käyttötavat liittyvät pääasiallisesti sosiaalisen median käyttöön. Monet osallistujista rinnastavatkin älypuhelimien ja sosiaalisen median ja puhuvat näistä päällekkäin, joka näkyy myös monissa edeltävissä aineistositaateissa. Sosiaalinen media tuntuukin siis määrittävän suurelta osin sitä, mitä älypuhelin osallistujille tarkoittaa. Esimerkiksi Joonas toteaa loppuhaastattelussa tutkimusjakson viimeistään osoittaneen hänelle, että ”älypuhelin on yhtä kuin some”.

Osallistujat erottavat älypuhelimien käytöstään selvästi turhan ja hyödyllisen käytön. ”Turhaa” käyttöä kuvaillaan esimerkiksi aivottomaksi, puoliaivottomaksi tai älyvapaaksi kuluttamiseksi, joka liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen mediaan. Kaikki osallistujat tarkoittavat tällä nimenomaan passiivista käyttötappaa, erilaisten video-, kuva- tai tekstisisältöjen katsomista tai selailua. Passiivinen käyttö koetaan yhtäältä ilottomaksi ja turhaksi, mutta toisaalta samasta syystä myös

rentouttavaksi. Syötettä selatessa ei osallistujien kokeman mukaan tarvitse ajatella mitään, jolloin selailu toimii eräänlaisena arjen eskapismina. Esimerkiksi Sanni kuvailee älypuhelinta arkitodellisuutensa pakopaikaksi huolimatta siitä, että hän kertoo pitävänsä elämästään, eikä sikäli varsinaisesti koe tarvetta paeta todellisuutta. Eskapismi näyttäytyykin osallistujien kuvauksissa enemmänkin rentoutumisena ja irtaantumisenä esimerkiksi työstä tai opiskeluista. Älypuhelinta käytetään rentoutumistarkoitukseen esimerkiksi työ- tai opiskelupäivien taukohetkissä, ruokailujen aikana ja päivän päätteeksi. Samalla moni kuitenkin kokee, että älypuhelimien selailu ei ole aidosti palauttavaa tai oikea tapa rentoutua. Raja rentouttavan ja häiritsevän välillä kulkee osallistujille siinä, että käyttömäärien kasvaessa liian suuriksi käytöstä aletaan potea syyllisyyttä ja turhautumista. Viime kädessä osallistujat eivät haluaakaan luopua näistä toiminnoista kokonaan, ainoastaan rajoittaa passiivisen käytön määrää.

Sallivammin osallistujat suhtautuvat hyödylliseksi tai antoisiksi kokemiinsa älypuhelimien käyttötapoihin, erityisesti ystävien kanssa yhteydenpitoon, erilaisten äänisisältöjen kuunteluun ja uutisten seuraamiseen. Yleisesti ottaen osallistujat arvottavat korkealle sovellukset, joiden kautta voidaan pitää suoraan yhteyttä ystäviin. Ystävien kanssa viestittelyä kuvataan pääosin antoisaksi ja merkitykselliseksi. Erilaisten äänisisältöjen, kuten musiikin, äänikirjojen tai podcastien osallistujat taas kokevat vapauttavan kehon muulle toiminnalle: niitä kuunnellessa saattaa esimerkiksi siivota, käydä kuntosalilla tai kävelyllä. Uutisten seuraamista älypuhelimella osallistujat taas pitävät yleissivistävänä ja hyödyllisenä, sillä siten he pysyvät helposti kärryllä ajankohtaisista tapahtumista. Uutisten selaaminen tarjoaa osalle osallistujista myös korvaajan haitallisemmiksi koetuille käyttötavoille. Esimerkiksi Johanna kuvailee, kuinka hän havahtui taannoin Instagramin sovelluksen hetkellisesti poistettuaan, että hänen älypuhelimien käyttönsä oli siirtynyt Instagramista uutisten lukemiseen:

Mut sitte huomasin, että kun oisinks mä just jonkun IG:n poistanu hetkeksi, ni sitten yllättäen luinkin paljon enemmän uutisia puhelimelta, et tavallaan sit sen käytön ohjaa johonki muuhun sovellukseen. [...] toki jossain Hesarissa ei oo niin paljon niin sellasel nopeella syötteellä tulevaa ärsykettä samallai ku jossain vaikka IG storyjen selailussa, mutta mä mieluummin ehkä silti käytän aikani Hesariin kuin IG:seen, tai koska sieltä yleensä sitten lukee jonkun mielenkiintosen jutun tai jotain, et siitä niinku ehkä se hyötyarvo on siitä suurempi, vaikka se fysiologisuus ja se että mä tuijotan nyt mun puhelinta, ni se on samanlainen. Mutta toki siinä mun aivot joutuu lukemaan ja prosessoimaan, eikä vaan saamaan nopeaa tyydykettä.

Monet osallistujat kuvaavat selaavansa uutisia samaan tapaan automatisoituneesti kuin selaavat sosiaalista mediaa. Uutisten selaaminen näyttäytyy kuitenkin sosiaalisen median selailua hyödyllisempänä toimintana, jolloin siihen suhtaudutaan sallivammin. Esimerkiksi Johanna kuvailee uutisten seuraamista kehittäväksi lukemisen ja tiedon prosessoinnin vuoksi. Käyttöä ajatellaan siis tässä tapauksessa hyödyn kautta. Toisaalta sallivaa suhtautumista

uutissovelluksiin selittää osaltaan myös sovellusten maltillisemmaksi koettu tempo ja ärsykkeiden määrä, kuten Johannakin kuvailee.

Käsitykset paremmista ja huonommista (ajan)käyttötavoista kielivät paitsi koetuista hyödyistä ja haitoista omalle elämänlaadulle myös älypuhelimien liittyvistä moraalikäsitteistä. Esimerkiksi Anni kuvailee, kuinka hänen päässään elää ”vanhojen aikojen ihminen”, joka suhtautuu Annin ja muiden ”nykynuorten” intensiiviseen älypuhelimien käyttöön paheksuen:

Mun pääni sisällä jotenki elää semmonen vanhojen aikojen ihminen, joka on siellä silleen et ”täällä sitä vaan nykynuoret on ja käyttää puhelinta ja meidän aikana oltiin navetassa ja neulottiin sukkia”, joka tavallaan muistuttaa et mitä kaikkee muuta elämässä on, et onhan se ehkä vähän yksipuolista se sosiaalisen median kattaminen, semmosta hyvin passiivista kuluttamista kuitenkin, et toki puhelimen käytössä on paljon positiivistakin, et pysyy vaikka uutisista kärryillä tai ystävien kanssa pystyy kommunikoimaan [...] jotenki mä kuvittelen mielessäni semmosen jonkun vanhan rouvan, joka on silleen, että ”onko nyt hyvä elämä sinulla?” ja semmone, että ”meijän aikoina mentiin ja tehtiin vaikka mitä kivaa ja hauskaa”. Ja toki eihän se nyt välttämättä oo se totuus et entisaikoina on ollu aina hauskaa ja kivaa, et varmaan niilläkin on ollu tylsiä hetkiä ja ovat pyöritelleet peukaloita jossain tuvassa. Mutta ehkä se jotenki yhdistyy sellaseen et kyl yhteiskunnassa paljon kritisoidaan sitä jatkuvaa etenki nuorten sosiaalisen median käyttöä, ja mun mielestä ei välttämättä syyttä, et kyl siin on niinku ongelmansa, ni ehkä mä jotenki aattelen sen kritiikin kautta sen hyvin paljon ja jotenkin soimaan itseäni että ”taas on käytetty täällä vaan puhelinta kaiken päivää”, eikä oo tehty mitään hauskaa tai kivaa tai sellast mmm, mukavaa tekemistä. Et niinkään mä en ehkä suhtaudu siihen sellasen tuotteliaisuuden kautta, et tämänkin ajan olisit voinut käyttää siihen, että opiskelet matikkaa ja opiskelet tenttiin [...]

Annin lainaus havainnollistaa hänen kokemustaan, että yhteiskunta kritisoi nuorten sosiaalisen median käyttöä, ja että hän on itsekin sisäistänyt tämän ylhäältä alaspäin tuotetun käsityksen. Sisäistetty kritiikki ilmenee itsen syyllistämisenä ja käskyttämisenä. Annin kuvauksessa on läsnä yhteiskunnallisessa diskurssissa hallitseva moralistinen suhtautuminen älypuhelimien; toisaalta esiin nousevat myös nostalgiset ihanteet siitä, miten vapaa-aika on ennen käytetty paremmin. Anni korostaa, että ihanteet paremmasta eivät tässä liity niinkään tuotteliaisuuteen kuin merkitykselliseen tekemiseen. Merkityksellisyyden kokemuksen puute ilmenee osallistujien kuvauksissa laajemminkin tietynlaisen nostalgisoinnin kautta. Esimerkiksi verrattaessa merkityksettömän tuntuista älypuhelimien selailua menneiden sukupolvien vapaa-ajan viettotapoihin, osallistujat maalaavat usein kuvaa menneisyydestä nykyisyyttä parempana. Anni tunnistaa tämän nostalgian pohtiessaan, että hänen mielikuvansa ei ehkä vastaakaan täysin totuutta, mutta että mielikuva kuitenkin heijastuu hänen arkeensa käsityksinä oikeasta ja väärästä.

Myös monet muista osallistujista liittävät älypuhelimien käyttämättömyyden yhteen nostalgisten ajanviettotapojen kanssa. Esimerkiksi Oona kuvailee havaintopäiväkirjassaan tutkimusjaksolla kokemaansa ”positiivista tylsyydentunnetta”, jollaista hän ei muista kokeneensa koskaan

aiemmin aikuisiällään. Tämän tylsistymisen hän mielsi ”paluuna nuoruusaikoihin”, jolloin älypuhelimet eivät vielä hallinneet elämää nykyiseen tapaan. Tämän myötä hän innostui neulomaan ja valmistamaan uudelleen ruokia, joita laittoi ystäviensä kanssa yläkouluikäisenä. Lukemisen, neulomisen ja ulkoilun kaltaiset, kädet teknologiasta irrottavat harrasteet asettuvat korkealle osallistujien käsityksissä paremmista tavoista viettää vapaa-aikaa.

Ihanteelliselta älypuhelimelta osallistujat toivovat teknologiaa, jota ei olisi suunniteltu kouruttamaan käyttäjiään. Osallistujat tunnistavat älypuhelimesta ja sovelluksista ominaisuuksia, joiden he kokevat aiheuttavan laitteeseen uppoutumista ja käytön kontrollin katoamista. Erityisesti osallistujat kokevat tiettyjen sovellusten loputtoman syötevirran ja algoritmisen suosittelun häiritsevän käytön hallintaa, kuten Joonas kuvaa seuraavassa lainauksessa:

Se infinite scroll, se et sä pystyt loputtomasti selaa Facebookii tai Instagramii tai Reddittii tai Tiktokkii, ni kyl se jotenki lopettais, tai ainakin sais mul haltuun sen. Et jos esimerkiks Instagramis oli ennen se, et se meni kronologisesti, ni mä pystyin sen kattoo, et okei, nyt täst on menny 24 tuntii, ni nyt nää on vaik selvästi viikonlopun postauksii, nää mua ei kiinnosta, versus se, et nyt, ku sitä tulee niinku suositeltua sisältöä, ni on koko ajan virittyny olo. [...] suositeltu sisältö ja se, et koko ajan on tunne, et se seuraava skrollaus, video, kuva, story tai mikä tahansa, on parempi, ku se edelline. Et jos se jotenki saatais kitketty, ni se ois tärkeä.

Osallistujien kuvauksista syötteiden selailusta piirtyy kuva immersiiivisestä kokemuksesta, jossa käyttäjä menettää älypuhelimensa kontrollin laitteen tarjotessa jatkuvasti lisää sisältöä. Virta ei siis missään kohtaa tule päätökseensä, vaan sisältöä suositellaan jatkuvasti lisää. Osallistujat kuvailevat myös sitä, kuinka syötteen sisällöt vaihtelevat uutisista kissavideoihin ja ystävien julkaisuista mainoksiin, ja kokevat tämän yllätyksellisen elementin houkuttavan käyttöön yhä enemmän. Useissa tapauksissa osallistujat kokevat, että heillä ei ole juurikaan mahdollisuuksia vaikuttaa käyttökokemukseen tai esimerkiksi sisältöihin, joita sovellukset heille tarjoavat. Nämä ominaisuudet nähdään toisaalta myös vääjäämättöminä osina sovelluksia, kuten Lauri vertauksessa sohvien merkityksestä sohvakaupalle (luvussa 5.1) ilmeni. Tämän tietynlaisen toivottomuuden kokemuksen myötä osallistujat päätyvätkin toivomaan ihanteelliselta teknologialta entistä parempia itsen hallinnan työkaluja, kuten Sanni pohtii seuraavassa:

Ois ihanaa jos sais semmosen ihan oikeen todellisen aikalukon puhelimelle, et sitä ei yksinkertaisesti vaikka vois käyttää sanotaan nyt niinku iltayhdeksän ja aamuyhdeksän välillä. Ja sitte vaikka tommoset noin, mitä itel jo vähän onki noit rajoitussovelluksii, ni et ne vois olla oikeesti ihan semmosii ehdottomii, et sit se ihan oikeesti menis lukkoon sit ku on sen x ajan käyttäny.

Osallistujien toiveet tehokkaammista hyvinvointityökaluista kertovat paitsi taipumuksesta hahmottaa käytön hallinta yksilön omana vastuuna myös tavasta ajatella teknologia ratkaisuna teknologian aiheuttamiin ongelmiin (Morozov 2013, 5–6). Toisaalta ajattelun voi nähdä kielivän myös tietynlaisesta lannistumisesta sen edessä, että suostuttelevaa teknologiaa ei voi itse

muuttaa tai sitä ei tulla muuttamaan. Näin ollen oman älypuhelimien käytön hallinta näyttäytyy yksilön kannalta loogisena ratkaisuna käytön haittojen hillitsemiseksi ja mielekkäämmän elämäntavan tavoittamiseksi.

5.3 Irtikytkennän käytänteet

Irtikytkennän käytänteillä tarkoitan arjen taktiikoita, joiden avulla älypuhelimien käytön vähentämistä ja hallintaa käytännössä toteutetaan. Kaikki osallistujat olivat pyrkineet jo ennen tutkimustani hallitsemaan älypuhelimien käyttöään erilaisin tavoin. Otinkin tarkastelussani huomioon paitsi osallistujien tutkimusjakson aikana soveltamat käytänteet myös käytänteitä, joita heillä oli ollut käytössään jo aiemmin. Osa käytänteistä taas oli sellaisia, joita osallistujat suunnittelivat hyödyntävänsä tutkimusjakson aikana, mutta joita he eivät lopulta soveltaneetkaan. Huomautettakoon jo tässä kohtaa, että käytänteiden ylläpitäminen ei yleisemmin puhuen ole staattista tai johdonmukaista, ja osallistujillani eri käytänteet ja niiden intensiteetit vaihtelivat myös tutkimusjakson aikana.

Osallistujien irtikytkevien käytänteiden joukosta erottui erityisesti kaksi: tekniset irtikytkentäkäytännöt ja toiminnalliset irtikytkentäkäytänteet. Ensin mainitut viittaavat erilaisten teknisten apukeinojen hyödyntämiseen irtikytkennän tukena, kun taas jälkimmäisten avulla osallistujat pyrkivät muokkaamaan arkista toimintaansa ja päivittäisiä rutiinejaan. Taulukko 2 kokoaa teknisille ja toiminnallisille irtikytkentäkäytänteille ominaiset elementit, ja tarkastelen niistä kutakin tarkemmin alempana.

Tekniset käytänteet	Toiminnalliset käytänteet
Ruutuajankäytön käyttö: käyttöajan seuranta, rajoitukset ja muistutukset	Korvaavien rutiinien rakentaminen
Haitallisiksi koettujen sovellusten käytön korvaaminen toisilla sovelluksilla	Älypuhelimien pitäminen etäällä itsestä
Sovellusten (tilapäinen) poistaminen	Tilalliset ja ajalliset säännöt
Laitteen ja sovellusilmoitusten hiljentäminen	Tilapäiset paastot
Älypuhelimien käyttötapojen korvaaminen toisella teknologialla	
Sovellussisältöjen siivoaminen	

Taulukko 2. Irtikytkentäkäytänteet

Tekniset irtikytkentäkäytänteet

Teknisissä irtikytkentäkäytänteissä osallistujat hyödyntävät älypuhelimien käyttönsä vähentämisessä ja hallinnassa erilaisia sovelluksia ja muita teknisiä apuvälineitä. Monet niistä liittyvät älypuhelimien sisäisiin toimintoihin, mutta osallistujat pyrkivät korvaamaan älypuhelimien toimintoja eri tavoin myös muiden laitteiden avulla. Kaikki osallistujat hyödynsivät teknisiä apukeinoja jollain tavalla.

Monet osallistujista toteuttivat tutkimusjakson puuttumalla niin kutsuttuun ruutuaikaansa. Ruutuaikaa joko seurataan, siihen asetetaan muistutuksia tai sitä rajoitetaan suoraan työkaluilla. Sanni esimerkiksi kirjasi tutkimusjakson aikana itselleen paperille päivittäiset käyttöaikansa, jotka älypuhelin mittasi. Hän piti ruutuaikojen seuraamista hyvänä keinona tehdä käytöstä itselleen tietoisempaa. Janina sitä vastoin näkee ruutuaikojen seuraamisen syyllistävänä ja turhauttavana, eikä koe käytännettä itselleen sopivaksi. Monet osallistujista myös käyttävät tai ottivat tutkimusjakson aikana käyttöönsä älypuhelimien ja/tai sovellusten tarjoamia käyttöaikamuistutuksia, jotka ilmoittavat, kun itse ennalta asetettu päivittäinen tavoiteaika on tullut täyteen. Käyttöaikamuistutukset kuitenkin koetaan usein liian helpoksi ohittaa, jolloin niistä ei ole juurikaan hyötyä. Joidenkin osallistujien älypuhelimet ja sovellukset tarjoavat lisäksi mahdollisuuksia asettaa tiukempia aikarajoituksia, jolloin käyttöajan ylittyessä sovellus sulkee itsensä, eikä aukea ennen seuraavaa päivää. Esimerkiksi Oona asetti itselleen tutkimusjakson ajaksi tarkat sovelluskohtaiset rajat ja hyödynsi aikalukkoja, jotka eivät sallineet hänen käyttää sovellusta enää tietyn ajan tultua täyteen. Rajoittimien käyttö kuitenkin herätti hänet pohtimaan havaintopäiväkirjassaan, missä määrin sovellus toimii vain holhoavana tekijänä, eikä opeta tapaa pysyväksi:

Vaikka sovelluksiin asetettavat rajoitukset ovat luonnollisesti toimineet käytön vähentäjinä, epäilen kuitenkin, onko vähentäminen jäänyt liiksi nojaamaan rajoittimien holhoamiseen. Toisin sanoen puhelimen vähäisempi käyttö ei ole ehkä jäänyt syvään opituksi toimintatavaksi, sillä luotan, että puhelin itse sulkee sovellukset, kun niitä ei saa enää käyttää.

Ajatus holhoavuudesta liittyy Oonan tapauksessa siihen, että hän kokee ulkoistavansa hallinnan laitteelle ja luopuvansa näin omasta toimijuudestaan. Kokemus viestii halusta omaehtoisuuteen ja halusta olla irti teknologian ohjailusta. Oona kuvailee rajoittimia yhtäältä tehokkaiksi, mutta toisaalta myös ärsyttäväiksi, sillä ne eivät tarjoa hänen kaipaamaansa joustavuutta. Rajoittimien käyttö tuntui hänestä tutkimusjakson aikana paikoin myös sosiaalisesti kiusalliselta: tavallisesti yhdessä ystäviensä kanssa sosiaalisen median sovelluksia selaileva Oona ei pystynyt rajoitusten vuoksi osallistumaan yhteiseen toimintoon omalla laitteellaan. Toisaalta rajoitussovellusten holhoavuus vaikuttaa olevan myös keskeinen syy niiden suosiolle, sillä rajoituksen itsen puolesta asettava sovellus vapauttaa sisäisestä painista, joka käyttömäärien

kanssa tasapainoiluun liittyy. Oma tiedostaminen nähdään kuitenkin tärkeäksi, jotta oikea käytätapa todella sisäistettäisiin.

Myös Anni hyödynsi tutkimusjakson loppupuolella hankkimansa uuden älypuhelimien mahdollistamia käyttöaika rajoittimia. Uusi älypuhelin tarjosi ”hyvinvointitoimintoja”, joita vanhasta ei löytynyt, mikä osaltaan kannusti rajoitussovellusten käyttöön. Anni asetti tutkimusjakson ajaksi itselleen käyttörajat YouTubeen, Instagramiin ja Tumblriin, mutta ei kuitenkaan selainsovellukseensa mahdollisen hätätilanteen varalta, mikäli selaimen kautta pitäisi päästä nopeasti etsimään tietoa esimerkiksi lemmikin sairastuessa. Tässä valinnassa korostuu jälleen jatkuvan yhteyksissä olemisen normalisoituminen. Anni kuitenkin huomasi muihin sovelluksiin käyttämänsä ajan siirtyvän selainsovelluksen kautta esimerkiksi uutissivustojen selailuun, ja lukevansa samoja uutisia uudestaan ja uudestaan. Rajoitussovellukset ja irtikytkentäsäännöt tuntuvatkin mahdollistavan vastaavia tilanteita, jossa vanha käytätapa korvataan tahattomasti uudella. Anni kuitenkin koki tutkimusjakson aikana uutissivustojen selailun sosiaalista mediaa helpommaksi lopettaa, sillä törmättyään samoihin otsikoihin riittävän moneen otteeseen, hän havahtui toimintansa toisteisuuteen. Uutissivustot ja sisällön rajalliset määrät eivät siis vaikuta ruokkivan samanlaista uppoutumista kuin loputonta sisältövirtaa tarjoavat ja suosittelevat sosiaalisen median sovellukset.

Joonas puolestaan yritti tietoisesti korvata sosiaalisen median käyttöä tutkimusjaksolla selailemalla niiden sijasta uutissivustoja, koska mieltää uutisten selailun sosiaalista mediaa järkevämmäksi toiminnaksi. Uutisten selaaminen ei kuitenkaan korvannut hänelle somen tarjoamaa affektiivista kokemusta:

[...] some on niinku digitaalinen tutti. Kyl mä huomaan, et jos mul tulee vahva tunne, se voi olla siis positiivinen tai negatiivinen, ni se mun ensimmäine ajatus on et mä meen jotenki purkautuu sinne someen, et joko se vahvistuu tai latistuu tai mitä tahansa. Ni mä oon jotenki ehdollistunu siihen, et some on yhtä kuin vahvat tunteet. [...] Some on nii paljo hektisempää, et sä et ikin oikee tiedä mitä sä saat. Et se on semmonen aikamoinen tunteiden vuoristorata, jos sitä alkaa tarkkanäkösesti tarkastelemaa. Et se voi olla tosi hauskaa, se voi olla tosi kamalaa, suurin osa on vaa tosi samaa, mut et se ei oo ehkä nii rakennettuu, siin ei oo semmosii selvii muotoj, et jos sä luet vaik Hesarii, ni siel on selvästi päivän timantit ja lähiuutiset ja sit on jotai ulkouutisii ja kaikkee tämmöst. Et somes ja jossain TikToki se voi olla parhaimmillaa mitä vaa, et siel on viistoistvuotias tekee tanssivideoo ja seuraavaks joku kuuskytvuotias intialainen soittaa jotai kattiloit (naurahtaa).

Joonaksen kokemus kuvaa sosiaalisen median sisältöjen affektiivisia ulottuvuuksia ja niiden osuutta älypuhelimien koukuttamisessa. Sisältöjen yllätyksellisyys ja kyky herättää moninaisia tunteita sitovat Joonasta käyttämään palveluita. Sovelluksista siis haetaan nimenomaan tunne-elämyksiä, ei niin väliä, minkälaisia. Sisältöä suositteleva algoritmi pitää käyttäjän otteessaan luomalla odotuksen, että koskaan ei voi tietää, mitä syötteessä seuraavaksi tulee vastaan.

Joonas kuvaa, että upottava kokemus ilmassa leijuvasta tunnekokemuksen mahdollisuudesta houkuttaa jatkamaan käyttöä (vrt. Schüll 2012). Osallistujien kuvauksissa sosiaalisen median sisältösyötteiden selaaminen näyttää yleisemminkin kierteenä, jossa aina seuraava sormen hipaisu ja syötteen ehdottama sisältö voivat tuottaa jännityksen palkitsevan tunne-elämyksen.

Korvaavia toimintoja älypuhelimien käytölle etsitään myös laitteiden itsensä ulkopuolelta. Osallistajat käyttävätkin rajoituspyrkimyksissään erilaisia retrovaation keinoja (Suominen & Sivula 2012; ks. myös luku 3.4), eli he hyödyntävät rajoituspyrkimyksissään vanhaa teknologiaa, joita korvaamaan älypuhelimien eri ominaisuuksia on aikoinaan kehitetty. Vanhan teknologian uusi tuleminen tekee kiinnostavasti näkyväksi älypuhelimien läsnäoloon kyllästymistä. Sannin ja Laurin tarkoituksena oli hankkia tutkimusjakson aikana itselleen erilliset herätyskellot, ja Sanni suunnitteli vanhan rannekellonsa korjauttamista. Riina taas kertoo hankkineensa jo ennen tutkimukseen osallistumista CD-soittimen tarkoituksenaan korvata musiikin kuuntelua älypuhelimien kautta ja päästäkseen eroon yhdestä syystä kaivaa älypuhelin esiin. Lauri puolestaan kertoo hankkineensa kauan ennen tutkimukseen osallistumista itselleen perusmallisen puhelimen, jota hän käyttää satunnaisesti vuorotellen älypuhelimien kanssa. Lauri kuvailee, että älypuhelimien poisjättäminen ei kuitenkaan automaattisesti saa häntä tekemään haluamiaan asioita, ja toisaalta ratkaisu myös siirtää älypuhelinsovellusten käyttöä enemmän tietokoneelle.

Joonas pyrki siirtämään tutkimusjakson aikana käyttöönsä älypuhelimesta tietokoneelle tietoisesti. Joonaksen tapauksessa ”vanhojen” teknologioiden lisäksi älypuhelimien käyttöä korvattiin siis muiden nykyaikaisten laitteiden avulla. Joonas poisti tutkimusjakson ajaksi älypuhelimistaan sosiaalisen median sovelluksia, kuten esimerkiksi Instagramin ja TikTokin, mutta jatkoi niiden käyttöä yhä tietokoneella. Hän koki tietokoneen käyttöjärjestelmän älypuhelinia kömpelömmäksi, jolloin hän ei kertomansa mukaan jumittunut tietokoneella palveluiden äärelle samalla tavalla kuin niitä älypuhelimella käyttäessään:

Mä huomasin et se tietokoneen käyttöliittymä on aika köykänen. Se ei vaa ollu yhtää nii intuitiivine mitä puhelimele on, se ei ollu jotenki nii sulava ja sellane räjähtävä tai seksikäs (naurahtaa) ja kaikkee, vaa siis et, se oli aika kankee, siis et se sil kankeudellaan loi vähän semmosen kuvan, et tää on sivusto muiden joukos. [...] et jotku huippuinsinöörit on tehny sen sovelluksen ja se toimii täydellisesti, kaikki ne niinku animaatiot ja pyyhkäsy, ne on niinku tietyl taval aikamoinen insinöörin taidonnäyte, ja pelkästään se, et stoorei pystyy selaa sillee seuraava seuraava seuraava [...] et se on tosi pienest kii mikä mut pitää koukus siin, et sit ku siit viedään se ykski jalka pois ni se kaatuu koko juttu.

Joonaksen pohdinta kuvaa osuvasti älypuhelin teknologian erityisominaisuuksien merkitystä käytön soljuvuudessa. Tietokoneen käyttö näyttää etäisempänä ja kankeampana, kun taas älypuhelin on tiiviimmin osa kehoa. Älypuhelimien ohjaamat keholliset toiminnot, kuten näytön pyyhkäisy, ovat kehollisesti opittuja toimintoja. Älypuhelin tulee iholle, ja sen käyttö sisäistyy

osaksi kehon toimintoja laitteen ollessa kuin oman ruumiin jatke. Toisaalta älypuhelimien ja tietokoneeseen liitetään myös keskenään erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi Sanni kuvailee olevansa tietokoneella enemmän asennoitunut tekemään töitä, kun taas älypuhelimien merkitykset kiinnittyvät viihteeseen ja selailuun. Eri laitteiden totuttujen käyttötapojen siis koetaan myös vakiintuneiksi. Monilla osallistujilla on Joonaksen tapaan kokemuksia sovellusten tilapäisestä poistamisesta. Esimerkiksi Janina on poistanut Facebookin sovelluksen älypuhelimestaan pysyvästi, mutta käyttää sitä yhä älypuhelimien selaimella. Selainversion käytön hän kuitenkin kokee tekevän sovelluksen käytöstä vaivalloisempaa ja täten tietoisempaa.

Jotkut osallistujista siivosivat sovellustensa sisältöjä. Esimerkiksi Anni kuvailee pyrkimystään järjestellä sosiaalisen median sisältöjä ja ”opettaa” algoritmia. Hän ottaa esimerkiksi sen, että karsii YouTubessa hänelle suositelluista videoista liian koukuttaviksi katsomansa sisällöt käyttämällä YouTuben toimintoa, joka antaa käyttäjien valita, mikäli he eivät halua nähdä syötteessään tiettyjä sisältöjä. Anni kertoo myös karsineensa eri sosiaalisen median sivustoilta, kuten Tumblrista ja Instagramista seuraamia käyttäjiä, jotta voisi lyhentää syötteensä pituutta. Lisäksi hän on poistunut erinäisiltä sähköpostilistoilta, jotta saisi häiritseväksi kokemiaan sähköposti-ilmoituksia mahdollisimman vähän. Anni kertoo myös suosivansa Tumblr-sovellusta Instagramin sijaan eräänlaisena ”boikottina”, sillä toisin kuin Instagramissa, Tumblrissa syötteen sisällöt järjestyvät kronologisesti, eivät algoritmisten suositusten perusteella.

Toiminnalliset käytänteet

Teknisten apukeinojen hyödyntämisen lisäksi osallistujat soveltavat älypuhelimien käytön hallintaa ja vähentämistä tavoitellessaan toiminnallisia käytänteitä, joiden kautta he pyrkivät luomaan itselleen uusia toimintamalleja älypuhelimien käytön vähentämiseksi. Näillä käytänteillä muokataan omia arkisia tottumuksia kehittämällä älypuhelimien käytölle erilaisia sääntöjä ja rajoituksia. Toiminnalliset käytänteet ilmenevät paitsi tilapäisinä ja ohimenevinä valintoina myös systemaattisempina pyrkimyksinä rakentaa itselle uusia tottumuksia.

Älypuhelimien omasta arjesta valtaamaa sijaa pyritään ensiksikin kaventamaan muokkaamalla vanhoja rutiineja ja luomalla uusia. Erityisesti osallistujat hakivat toiminnallista muutosta älypuhelimien tiettyinä ajankohtina tapahtuvalle käytölle: esimerkiksi iltoihin, aamuihin, viikonloppuihin ja työ- tai opiskelupäivän taukohetkiin. Osallistujat kokevat älypuhelimien käyttönsä näinä vuorokauden hetkinä automatisoituneeksi toimintatavaksi, joka estää tekemästä mielekkäämpiä asioita. Ratkaisuna vanhoja rutiineja pyritään korvaamaan uusilla rutiineilla. Annin kuvaus uuden iltarutiinin suunnitelmallisesta rakentamisesta havainnollistaa tätä prosessia erityisen täsmällisesti:

Olen jonkinmoinen teeharrastaja, mutta sillä aamuisin minulla ei ole enää aikaa juoda pitkän kaavan kautta teetä, teen juominen on jäänyt. Samaan aikaan olen yrittänyt keksiä illoille tekemistä. Jos loisin iltarutiinin teen juomiselle voisin a) nauttia teestä b) saada mielekästä iltatekemistä ja c) vähentää someaikaa. Tässä onnistumisen ydin on kuitenkin siinä, että tämä olisi rutiini tai tapa. Jos vaihtoehtoiset aktiviteetit pohjautuvat suurimmilta osin spontaaniuteen, on vaikea murtaa someen liittyviä rutiineja. Asiaa ei siis aina edes tule ajateltua tai jos tulee, on kynnyks aloittaa suuri. Rutiininomaisilla toiminnoilla tämä vältetään. Toki uuden tavan opettelussa kestää aikaa. Se on kuitenkin aloitettava tietoisesti parhaan tuloksen saavuttamiseksi.

Anni kuvailee iltojen sosiaalisen median käyttöään älypuhelimella rutiininomaiseksi tottumukseksi, josta hän haluaa opetella eroon tuodakseen elämäänsä enemmän mielekästä tekemistä. Tässä hänen taktiikkansa oli rakentaa systemaattisesti uusi mielekkäämmän tekemisen rutiini, pyrkien luomaan toiston avulla uudesta tavasta automatisoitunut toiminto, jolloin sitä ei tarvitsisi jatkossa erikseen ajatella (vrt. Woodstock 2014). Tätä järjestelmällisyyttä hän kuvaa pakolliseksi keinoksi parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. Annin ajattelutavassa nousee esiin irtikytkennän välineellinen ilmenemismuoto paremman elämän ja omien ihanteiden tavoittelussa. Toisaalta Anni kuvailee teerutiiniaan myös mindfulnessin kaltaiseksi rauhoittumishetkeksi, jonka aikana hän harjoittaa tietoisuuttaan ja opettelee sietämään tylsyyttä. Tällöin palataankin edeltävässä alaluvussa käsittelemääni kysymykseen ajankäytön ihanteista ja siitä, minkälaista elämää yksilöt haluavat elää.

Sanni taas halusi rakentaa tutkimusjakson ajaksi uuden rutiinin aamuihinsa. Hän kertoo päivänsä käynnistyvän tyypillisesti älypuhelimien herätyskellolla, minkä jälkeen laite kulkee jatkuvasti aamussa mukana toimien eräänlaisena jatkuvatoimisena herätyksenä päivään. Ensin Sanni selailee älypuheliminta sängyssä maaten, sitten hampaita harjatessaan ja seuraavaksi aamukahvia juodessaan. Tämä tavan Sanni kuvailee hidastavan aamujensa kulkua. Tutkimusjaksolla hän pyrki korvaamaan älypuhelimien paikkaa aamuissaan kirjalla, ja koki tämän uuden aamurutiinin rauhoittaneen aamuja. Älypuhelin toisin sanoen hidasti Sannin aamutoimia, mutta teki samalla hänen olostaan levottoman. Kirjan lukeminen tarjosi tilanteessa rauhoittumisen ja keskittymisen mahdollisuuden.

Ajankohtien lisäksi älypuhelimien käyttöön liittyvät rutiinit ja niiden rakentaminen kiinnittyvät osallistujilla paikkoihin ja ympäristöihin. Rutiineja ja sääntöjä rakennetaan ennen muuta koteihin. Esimerkiksi Lauri hyödyntää tilallisia ratkaisuja pyrkimällä jättämään älypuhelimensa yöksi makuuhuoneensa ulkopuolelle. Janina taas kertoo pitäneensä kodissaan jo pitkään eräänlaista ”puhelinparkkia” eli säilyttäneensä älypuhelimiaan kotonaan aina tietyllä pöydällä. Puhelinparkin tarkoituksena oli pysäköidä älypuhelin tälle nimenomaiselle pöydälle pysyvästi, jotta Janinan pitäisi aina erikseen mennä laitteen luokse ja hoitaa tarvittavat asiansa pöydän ääressä seisten. Tällöin älypuhelimien käyttämisestä tulee vaivalloisempaa, eikä älypuhelin kulkeudu pöydältä vahingossa esimerkiksi sohvalle, jossa istuskellessa laitetta olisi Janinan

mukaan helppo juuttua käyttämään turhaan. Tutkimusjakson aikana Janina muutti uuteen kotiin, jolloin puhelinparkin paikkakin vaihtui. Janina koki tämän rikkovan hetkellisesti hänen pysäköintirutiininsa, ja aiemmin opeteltu rutiini jäi muuttotöiden keskellä taka-alalle. Monet osallistujien toiminnallisista käytänteistä ovatkin sidottuja tiettyihin ympäristöihin, jolloin muutokset ympäristössä horjuttavat myös niitä.

Spesifimmin tilallisia rajoja vedetään erityisesti makuuhuoneen ja sängyn osalta. Esimerkiksi Laurin pyrkimys oli tutkimusjakson aikana jättää älypuhelin makuuhuoneensa ulkopuolelle ja hankkia itselleen herätyskello. Riina sanoo pitävänsä älypuhelinään öisin makuuhuoneen toisessa päässä, kuin missä hän nukkuu. Älypuhelimien herätyskello näyttäytyykin monilla syyksi sille, että puhelin alkujaankaan tuodaan makuuhuoneeseen. Etäisyyttä älypuhelimien pyritään ottamaan mahdollisuuksien mukaan myös muissa tilanteissa, esimerkiksi jättämällä älypuhelin kotiin kävelylle lähtiessä tai reppuun ystävää nähdessä. Älypuhelimien pitämisellä etäällä itsestä osallistujat pyrkivät vaientamaan kehollista impulssia tarttua laitteeseen ilman selkeää käyttötarkoitusta.

Osa osallistujista kuvailee kokeilleensa myös erilaisia tilapäisiä paastoja, eli ajanjaksoja, jolloin pyritään olemaan kokonaan käyttämättä älypuhelinia tai sosiaalisen median sovelluksia. Esimerkiksi Oona kertoo kokeilleensa ennen tutkimukseen osallistumistaan ”dopamiinipaastoja”, joiden ideana on Oonan mukaan pidäytyä mahdollisuuksien mukaan kaikista ulkoisista ärsykkeistä, kuten älypuhelimien käytöstä tai esimerkiksi musiikin kuuntelusta. Paaston tarkoituksena on Oonan mukaan ensin ”nollata” ärsykkeistä turtuneet aivot lopettamalla älypuhelimien käyttö välttämättömiä toimenpiteitä lukuun ottamatta muutamaksi päiväksi kokonaan, minkä jälkeen käyttöä saattaa lisätä hiljalleen asteittain. Oona kokee paastojen auttaneen hetkellisesti, sillä älypuhelimien ollessa poissa käytöstä hän sai mielestään enemmän aikaa ja tunsikin olonsa virkeämmäksi ja keskittyneemmäksi. Paastojen jälkeen käyttö kuitenkin ennen pitkää palautuu aina ennalleen. Osallistujien paastojaksot olivatkin jääneet varsin lyhyiksi jo siksi, että älypuhelimien kautta hoidetaan myös paljon käytännöllisiä toimintoja, joita ilman arkielämä ei pyöri. Tämä selittää osaltaan sitä, miksi täysi irtaantuminen laitteesta on niin haastavaa.

Osallistujien älypuhelimien käytön vähentämistoimet keskittyvät pääosin tiettyihin älypuhelinsovelluksiin. Erityisesti osallistujat haluavat rajoittaa Instagramin, YouTubeen, TikTokiin ja Facebookin käyttöä. Näistä selvästi eniten heille tuottaa haasteita Instagramin käytön hallinta. Näitä sovelluksia yhdistävät tietyt toiminnallisuudet, kuten loputon sisältösyöte ja sisältöjen järjestely algoritmisten suositusten pohjalta. Näiden sovellusten lisäksi osallistujien rajoittamistoimet kohdistuvat myös älypuhelimien selainsovellukseen, Tumblrin ja Redditiin.

Lähes kaikki osallistujat kuitenkin hahmottavat käyttönsä rajoittamisen ensisijaisesti määrällisesti ennemminkin kuin sisällöllisesti. Samalla he eivät halua luopua mistään palvelusta kokonaan. Käyttömääriin pyritään vaikuttamaan tekemällä käytöstä vaivalloisempaa:

esimerkiksi jättämällä älypuhelin syrjään tai poistamalla siitä tiettyjä sosiaalisen median sovelluksia ja käyttämällä niitä sen sijaan selainsovelluksen tai tietokoneen kautta. Vaivalloiseksi tekemisen syynä näyttäytyy pyrkimys vaikuttaa älypuhelimien käytön sujuvuuteen, joka tekee käytöstä liiankin helppoa ja täten myös tiedostamatonta. Lisäksi käytöstä pyritään tekemään tietoisempaa esimerkiksi käyttöaikoja seuraamalla. Tekemällä käyttöä tietoisiksi osallistujat pyrkivät saamaan määräysvaltaa laitteen käytöstä takaisin itselleen.

Osallistujien alkuhaastattelun yhteydessä päättämät rajoittamiskäytänteet eivät pysyneet tutkimusjakson aikana samoina, vaan he järjestelivät niiden muotoa kuukauden mittaan jatkuvasti uudelleen. Uusia käytänteitä omaksuttiin ja vanhoja jätettiin sivuun, ja toimien intensiteettiä joko kiristettiin tai löysättiin. Tämä havainnollistaa sitä aiemman tutkimuksen huomiota, että arjen irtaantumiskäytännöt muuttuvat koko ajan (mm. Kaun & Treré 2018). Älypuhelimien käytöstä ja siitä irtaantumisesta käydään eräänlaista jatkuvaa sisäistä neuvottelua. Monet osallistujistani esimerkiksi päätyivät tutkimusjakson aikana neuvottelemaan itselleen asettamansa tavoitteet uudelleen huomattuaan lipsuvansa niistä. Lipsuminen tuotti turhautumista ja pettymystä itsen, jolloin näitä negatiivisia tuntemuksia pyrittiin purkamaan lieventämällä rajoituksia. Esimerkiksi Sanni kuvaili havaintopäiväkirjassaan yhtä turhautumisen täyttämää päivää:

En vaan jaksakaan tänään koko ajan kontrolloida itseäni. Väsyttää. Turhauttaa. Vähän ehkä myös vituttaa [...] Pitäis varmaan koittaa olla aktiivisempi vapaapäivinä. Välillä mietin että syökö puhelin energiani, vai onko muu elämä niin kuluttavaa, että ainoa asia mitä jaksan tehdä on kännykän selaaminen? Virkistäisikö vaikka joku retki kasvitieteelliseen vai väsyttääkö sellainen enemmän? Miksi tuntuu, että nää kännykkäasiat on myös niin paljon kiinni jaksamisesta? Onko se vaan valhe mitä kerron itselleni?

Sannin turhautuneessa kuvauksessa piirtyy selvemmin esiin älypuhelimien käytön hallinnan vaativuus ja uuvuttavuus. Älypuhelimien käytön hallinta näyttäytyy kirjoituksessa jatkuvana itsen hallintana, joka syö ja vaatii voimavaroja. Näyttäisikin, että juuri tämän uuvuttavuuden vuoksi jotkut osallistujat omaksuivat tutkimusjakson aikana myös sallivampaa suhtautumista omaan älypuhelimien käyttöönsä. Esimerkiksi itselleen varsin tarkat päivittäiset käyttömäärätavoitteet alkuhaastattelussa asettanut Oona päätyi tutkimusjakson aikana neuvottelemaan omia sääntöjään uudelleen ja hyväksytti itselleen ”vapaapäiviä”, jolloin käyttömääristä ei tarvinnut välittää tai käytöstä tuntea syyllisyyttä. Myös puhe ”vapaapäivistä” vihjaa, että hallintapyrkimykset näyttäytyvät osallistujille työn kaltaisena toimintana. Oona kuvailee loppuhaastattelussa tutkimusjakson aikana käymäänsä neuvottelua armollisemmasta tavasta suhtautua laitteen käyttöön ja sen hallintaan:

Mä koen et jotenki semmonen armollisempi suhtautuminen, et ehkä aluks oli semmonen jotenki liian semmonen ajattelutapa et tää nyt on tämmönen vähä viihdeväline tässä, ja et se pitäis nyt vaan olla semmonen et sille viihteelle vaan määrätään joku tietty paikka, sama vaikka, ku mä meen johonki harrastukseen

illalla ja harrastan sitä tunnin, mut jotenki mä nyt koen et ei se voi olla semmonen. Ainakaan mun tapauksessa, et mä tavallaan nyt koen ehkä armollisemmin itseä kohtaan, et mä tykkään käyttää sitä puhelinta vähän pitkin päivää ja se on ihan jees tapa käyttää sitä.

Niin Sannin turhautumisessa itsen kontrollointiin kuin Oonan pohdinnassa yllä nousee esiin kyllästyminen jatkuvaan kurinalaisuuteen, vaikka kyllästyminen ilmeneekin erilaisina tuntemuksina. Esimerkiksi alkuhaastattelussa itselleen tiukkoja aikarajoja asettanut Oona pohtii loppuhaastattelussa, että haluaa lähestyä rajoitusta rennommalla, ”arkeen sopivalla tavalla”, ei ”pakkomielteisenä dieettinä”. Myös Anni kuvailee haluavansa eroon moralistisesta ja ehdottomasta suhtautumisestaan älypuhelimien käyttöä kohtaan. Sen sijaan hän haluaa etsiä tapoja lähestyä käytön hallintaa myönteisemmin, esimerkiksi korvaamalla älypuhelimien käyttöä jollakin mukavalla tekemisellä.

Tulkitsen osallistujien turhautumisen ja toisaalta sallivuuden kokemukset vastareaktioksi nyky-yhteiskunnassa alati vahvistuvalle yksilötason itsen hallinnan vaateelle (ks. Fast 2021). Osallistujien tarve hallita itseä ja toisaalta hallinnan tavoitteluun kyllästyminen kuvaavat nähdäkseni osuvasti teknologisen muutoksen luonnetta, jossa vastustavat ja puolustavat reaktiot kehitykseen muodostavat ristiaalokon. Osallistujien kertomuksissa nämä keskenään ristiriitaiset trendit ilmenevät tasapainoiluna itsen hallinnan ja sallivuuden välillä. Tasapainoilua jäsentävät erilaiset tunteet, jotka vaihtelevat syyllisyydestä ja turhautumisesta onnistumisen kokemuksiin. Hallinnassa onnistuminen tuottaakin osallistujille myönteisiä tuntemuksia elämänhallinnasta ja tuottavuudesta.

Osallistujat myös kokevat älypuhelimien käytön ja hallinnan vahvasti sidonnaiseksi elämäntilanteeseensa. Esimerkiksi tutkimusjakson aikaan kiireisessä työtilanteessa ollut Lauri kuvailee loppuhaastattelussa suhtautuneensa älypuhelimien käyttöönsä ja alkuperäisissä tavoitteissaan lipsumiseensa sallivammin silloisen elämäntilanteensa vuoksi, mutta ottavansa vähentämisen uudelleen työn alle työtilanteensa rauhoittuessa. Monet osallistujista jakavat Laurin kokemuksen: kiireisissä tai muuten kuormittavissa elämäntilanteissa he näkevät käyttönsä lisääntyvän, kun taas elämäntilanteen ollessa kiireettömämpi, myös käytön pitäminen aisoissa luonnistuu paremmin. Monet osallistujista kertoivat, että vähentäminen tuntui tapahtuvan kuin luonnostaan esimerkiksi lomalla ollessa (vrt. Nguyen 2021). Esimerkiksi kesälomalta syksyn arkeen palatessa käytön hallinta kuitenkin hankaloituu uudelleen. Vastaava kokemus toistuu tilapäisten tunne- ja olotilojen vaihteluissa: väsyneenä, alakuloisena tai esimerkiksi krapulaisena hallintaan ei riitä jaksamista, kun taas hyvänä päivänä käyttö on helpompi pitää hallinnassa. Nämä toiminnallisiin käytänteisiin liittyvät kokemukset kielivät irtikytketymisen luonteesta älypuhelimien käyttäjältä aktiivisuutta ja määrätietoisuutta edellyttävänä toimintana. Vaikka älypuhelimien käytön rajoittamisessa on periaatteessa kyse pelkästä tekemättä jättämisestä, laitteen lomittuessa arjen erilaisiin rutiineihin ja toimintoihin käytön hallinta vaatii jatkuvaa tietoista toimintaa. Analyysini perusteella hallinnan keinojen

omaksuminen ja niiden ylläpitäminen ovatkin energiaa vievää ja sitoutumista vaativaa 'minätyötä'.

6. Pohdinta

Tässä tutkielmani päätösluvussa nivon yhteen työni teoriaa ja empiriaa, sekä esitän keskeiset johtopäätökseni. Kahdessa ensimmäisessä alaluvussa 6.1 ja 6.2 keskustelen empiirisistä tuloksistani suhteessa tutkimusongelmaani ja laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin, sekä esitän havaintojeni pohjalta tulkintoja ja päätelmiä nuorten aikuisten älypuhelinsuhteesta. Viimeisessä alaluvussa 6.3 pohdin tutkielman tekemisen prosessia ja nostan esiin ideoita jatkotutkimukselle.

6.1 Nuorten aikuisten älypuhelinsuhteen rakentuminen

Tutkielman tulokset antavat viitteitä siitä, että nuorten aikuisten ja älypuhelimien välistä suhdetta määrittää yhtäältä oletusarvoinen käsitys teknologiasta ihmisen käyttöesineenä ja renkinä, toisaalta teknologinen toimijuus ihmisen toimintaa ohjaavana, kytköksisten prosessien vaikutusväylänä. Ikäryhmään kuuluvat hahmottavat älypuhelimien ihanteellisen käyttötavan työkalumaiseksi. Samaan aikaan on kuitenkin selvää, että käytännössä älypuhelimella on omaa toimijuutta, johon sisältyy valtaa ohjata käyttäjien toimintaa. Tämä teknologinen toimijuus rakentuu laitteen uppoutumisesta kytköksisiin prosesseihin, joissa taloudellis-poliittiset rakenteet ja vaikuttimet lomittuvat arjen käyttötapoihin. Täten laite ei ole sen enempää neutraali väline kuin autonominen toimijakaan. Nyky-yhteiskunnassa älypuhelimetkin rakennetaan tuottamaan liiketaloudellista hyötyä, jolloin laitteen roolia käyttöesineenä ei voi irrottaa teknokapitalistisen tuotantotavan logiikasta.

Tutkimukseeni osallistuneet tavoittelivat välineellisen työkalumaista suhdetta laitteeseen, mutta käyttökokemusten kuvauksissa suhde näyttäytyy vahvan vastavuoroisena. Älypuhelinsuhteen vastavuoroisuus nousee esiin osallistujien kuvauksissa esimerkiksi puhelimen automatisoituneesta käytöstä, jossa laite eksyy käteen huomaamatta. Vastavuoroisuus on läsnä myös käyttäjän menettäessä ajantajunsa laitetta käyttäessään tai kun älypuhelin nostattaa käyttäjässään yllättäviä tunnetiloja. Osallistujieni kokemus kontrollin menettämisestä kielii nähdäkseni laajemminkin digitaalisten teknologioiden kyvystä kaapata ihmisen huomio. Lisäksi laitteen uppoutuminen osaksi arkisia toimintoja tekee käytöstä itsestään selvää, mikä hälventää tietoisuutta käytöstä entisestään (vrt. Bayer ym. 2016).

Älypuhelin ohjelmistoinen ja sisältöinen kykenee vaikuttamaan ihmisten tunteisiin ja reaktioihin. Laite tarjoaa vuoroin niin häiriötekijöitä, ärsytystä ja turvallisuuden tunnetta kuin sosiaalista yhteenkuuluvuuttakin. Osallistujieni puheissa nousi näkyviin laaja kirjo erilaisia tunteita, joita älypuhelin kykenee heissä tuottamaan. Ennen kaikkea tunneskaalaa määrittää laitteen kyky yllättää ja jännittää. Tämä affektiivisten kokemusten vuoristorata osaltaan myös

pitää käyttäjiä kiinni laitteen käytössä. En halua kuitenkaan väittää, että tutkimani nuoret aikuiset – tai ihmiset yleisemminkään – olisivat ainoastaan teknologian ohjaamia tahdottomia heittopusseja. Tutkimuksessa toteuttamani tutkimusjakso osoitti, että arkisten käytänteidensä kautta omaa teknologian käyttöä on mahdollista myös jossain määrin hallita ja muovata. Toisin sanoen ihminen ja teknologia näyttäytyvät älypuhelin-suhteen aktiivisina osapuolina, jotka vaikuttavat toisiinsa ja vaikuttavat toisistaan. On kuitenkin huomattava, että älypuhelin-suhteen tarkastelu tietoteoreettisesti tällaisen jaetun toimijuuden kautta kyseenalaistaa koko ”käyttäjän” subjektiviteetin konseptin (Paasonen 2015).

Tulosteni perusteella nuorten aikuisten älypuhelimelle antamat merkitykset ovat ailahtelevia ja tilannesidonnaisia. Samaan aikaan suhde laitteeseen hahmottuu syvästi ristiriitaisena, mikä manifestoituu eri tavoin erilaisissa tilanteissa. Vaikka yksilöiden omat arkiset kokemukset älypuhelimesta muovaavat sille annettuja merkityksiä, merkitykset eivät muodostu vain yksilön sisäisissä keskusteluissa, vaan ne määrittyvät oleellisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Laitteen paikka ja rooli osana nuorten aikuisten kanssakäymistä niin digitaalisessa kuin fyysisessäkin vuorovaikutustilanteessa vaihtelee riippuen osapuolten keskinäisestä suhteesta. Sosiaaliset merkityksenannot määrittelevät älypuhelin-suhdetta silloinkin, kun laitetta käytetään yksin, ei-vuorovaikutteisesti. Voisikin sanoa, että käyttäjien älypuhelin-suhde on kaksinkertaisesti medioitunut, sillä sitä välittää laite sovelluksineen, minkä lisäksi välittäjänä toimivat itsessään vahvan teknologisesti välittyneet sosiaaliset suhteet (vrt. Raita 2015, 4). Tuloksissani havainnollistui myös se aiemman irtikytkentätutkimuksen huomio, että yksilön tapa käyttää tai olla käyttämättä laitetta vaikuttaa toisiin ihmisiin paitsi sosiaalisesti myös teknologis-materiaalisesti. Esiin nousivat niin yhteyksissä olemisen yhteyksiset kuin sen kytköksisetkin ulottuvuudet (van Dijck 2013, 12). Yhteiskunnassa, jossa yhteyksissä oleminen edustaa normaalia asiointilaa, yhteyksistä irtaantuminen vaikuttaa väijäämättä myös toisiin ihmisiin. Kuten toin jo työn alkupuolella esiin, tämä tekee aiheelliseksi kysyä ja kyseenalaistaa, missä määrin kytköksissä oleminen on yksilön oma valinta alun perinkään.

Älypuhelin-suhteen merkitysten sosio-materiaalinen ja teknotaloudellinen muovautuminen ilmenee myös nuorten aikuisten toimintakulttuurissa ja puhetavoissa. Tutkimukseni osallistujien puheiden samankaltaisuus – esimerkiksi eri osallistujien kokemuksissa toistuvat kokemukset addiktiosta, käsitykset ihanteellisesta tavasta käyttää laitetta sekä jaetut näkemykset älypuhelimien käyttöön liittyvistä sosiaalisista normeista – kielii yhteiskuntien sisällä edelleen elävistä suurista narratiiveista (Lyotard 1984, Tiidenbergin ym. 2017 mukaan). Tällaiset narratiivit toistuvat niin mediassa, päätöksenteossa kuin yksittäisten ihmisten jäsentäessä arkikokemuksiaan, ja ne toimivat eräänlaisina kulttuurisina heijasteina, joiden kautta yksilöt hahmottavat todellisuuttaan. Yksilökokemuksia usein juonellisesti jäsentävien mallitarinoiden kautta pyritään yksinkertaistamaan maailmaa ymmärrettäväksi ja selvästi hahmotettavaksi kokonaisuudeksi (Mäkelä 2020, 38). Lisäksi ennalta tuttuja narratiiveja sovelletaan uusissa

yhteyksissä. Osallistujien toistaman addiktion tarinan kautta älypuhelimien käyttöön liitetään esimerkiksi päihdekeskustelusta tuttuja merkityskaavoja, jolloin myös älypuhelimien käyttö merkityksellistyy suhteessa ennalta tuttuihin narratiiveihin.

Tulokseni osoittavat edelleen, että samalla kun älypuhelimien käyttö kiinnittyy eri tavoilla nuorten aikuisten sosiaalisiin suhteisiin, sen käyttö koetaan ensisijaisesti henkilökohtaiseksi asiaksi. Osallistujien kuvailujen perusteella älypuhelimien käytöstä ei esimerkiksi juuri puhuta toisten kanssa; kenties osin siksi, että laitteen käytön ympärillä leijuu moralismin stigma (vrt. Portwood-Stacer 2012). Nuorten aikuisten käsityksiin älypuhelimien käytöstä liittyykin vahvoja hyvekäsitelmiä ja ideaalikuviä, joiden pohjalta älypuhelimien käyttö ei esimerkiksi edusta hyvää vapaa-ajan viettämistä tai oikeanlaista sosiaalisuutta. Tämä normatiivinen suhtautuminen vahvistaa sitä, että laitteen käyttötilanteet painottuvat yksityisiin tilanteisiin. Käytön kaventuminen yksityisen toiminnan piiriin luo hiljaisuutta älypuhelin-suhteen ympärille, sekä pönkittää laitteen käytön ja sen hallinnan yksityisyyttä myös julkisissa tiloissa. Tätä lujittaa entisestään yleinen yhteiskunnallinen diskurssi, jonka perusteella laitteen käyttöön liittyvät haasteet nähdään yksilön ongelmina, jolloin on näin ollen myös yksilön vastuulla ratkoa ne. Tämä diskurssi toistuu niin valtavirtajournalismissa, kasvatuksessa kuin itseapukulttuurissakin (Syvertsen 2017, 90). Älypuhelimien käyttöön liittyvät ongelmakohdat toisin sanoen näyttävät enenevästi yksilön henkilökohtaisina ongelmina, eivät yhteiskunnallisina haasteina, joihin tulisi etsiä ratkaisuja julkisella tai kollektiivisella tasolla. Tätä taustaa vasten myös älypuhelimesta irtikytkeytyminen hahmottuu kaikessa moninaisessa ristiriitaisuudessaan yksilön omaksi asiaksi ja selviytymiskeinoksi digitaalisen teknologian kyllästävässä arjessa.

6.2 Itsen hallintaa kytköskulttuurissa

Tutkimani nuoret aikuiset tunnistivat omaan älypuhelin-suhteeseensa sisältyvän valta-asetelman, jossa heidän omaehtoinen toimijuutensa on varsin rajallinen. Tältä kannalta kysymystä irtikytkenästä voidaankin lähestyä tarkastelemalla käyttäjien pyrkimyksiä lisätä omaehtoisien toimintansa mahdollisuuksia. Olen tutkielmassani tehnyt näkyväksi, että näissä pyrkimyksissä on kyse hallinnan taktiikoista, joita sovitetaan arjen toimintojen lomaan. Erityisen huomionarvoista on, että hallintapyrkimykset kohdistuvat ensisijaisesti itseen ja omaan toimintaan, joskin myös laitetta pyritään muokkaamaan. Irtikytkeytymiskäytänteiden avulla tavoitellaan ihanteellista älypuhelin-suhdetta, jossa laite toimisi ruuvimeisselin kaltaisena käytännöllisenä instrumenttina käyttäjän tarpeiden toteuttamisessa. Analyysini mukaan motivaatio älypuhelimesta irtaantumiseen kumpuaa ristiriidasta laitteen arkisen käyttökokemuksen ja käyttöä koskevien välineellisten ihannekäsitysten välillä. Täten ristiriitaisuus myös motivoi käytöstä toiminnan muokkaamiselle (Madsen 2015, 83).

Älypuhelimien käyttö hahmottuu nuorten aikuisten arjessa myös kysymyksenä ajankäytöstä, jolloin laitteen parissa vietetty aika asettuu vastakkain muiden mahdollisten ajanviettotapojen kanssa. Älypuhelimien ja sosiaalisen median passiiviseen selailuun käytetty aika näyttäytyi tutkimukseni osallistujille turhana, kun taas vapaa-ajan ihannekäsityksissä muodostuu kuva merkityksellisestä, mielekkästä ja aktiivisesta elämästä. Ikäryhmän ihannekäsityksiin näyttävät myös vaikuttavan moralistiset ja nostalgiset ihanteet ajankäytön tuottavuudesta ja hyödyllisyydestä. Samalla ajankäyttö itsessään hahmottuu elämän optimoinnin yhdeksi ulottuvuudeksi, jonka avulla pyritään kohti parempaa.

Osallistujien kuvauksissa älypuhelimien arkisista merkityksistä laite näyttäytyy ensisijaisesti objektina, jota he itse valitsevat käyttää väärin. Vaikka esimerkiksi laitteen suunnitellun koukuttavien ominaisuuksien vaikutus omiin käyttötapoihin pantiin merkille, näihin ominaisuuksiin kuitenkin suhtauduttiin lopulta varsin hyväksyvästi ja rivien väleissä myös itsestään selvänä osana älypuhelin teknologiaa. Vastaava havainto on tehty aiemmissakin tutkimuksissa, joissa on kiinnitetty huomiota älylaitteiden käyttäjien säyseään suhtautumiseen älypuhelimien ja sen sovellusten koukuttamaan pyrkiviin ominaisuuksiin (esim. Saariketo 2018). Tutkimieni irtikykytymistä toteuttavien nuorten aikuisten tapauksessa irtaantumisen motivaatiot lisäksi kumpusivat lähes yksinomaan elämäntyyli poliittisesta halusta kohentaa omaa hyvinvointia (vrt. Kaun & Treré 2018).

Vaikka osallistujat huomioivat ohimennen myös laitteen toimijuutta ja esimerkiksi sen suunnitellun koukuttavia ominaisuuksia käyttötapojensa rakentumisessa, näihin koukuttaviin ominaisuuksiin kuitenkin suhtaudutaan tutkimuksen tulosten perusteella lopulta varsin hyväksyen. Tämä havainnollistuu suorissa, alistuneen hyväksyvissä lausunnoissa, joissa älypuhelimien ja sen sovellusten koukuttamaan pyrkivät ominaisuudet nähdään laitteille elimellisinä toimintoina (vrt. Saariketo 2018), mutta myös rivien väleissä hahmottuvana tapana puhua suunnitellusta koukuttavuudesta itsestään selvänä osana teknologiaa ja sitä kyseenalaistamatta. Lisäksi osallistujien motivaatiot irtaantumiselle kumpusivat lähes yksinomaan elämäntyyli poliittisesta halusta kehittää omaa hyvinvointia (vrt. Kaun & Treré 2018). Täten laitteen kytkösiset ominaisuudet hahmottuvat käyttäjille väistämättöminä tosiasioina, joille yksittäinen ihminen ei mahda mitään, ja joihin ei siksi pyritä juuri vaikuttamaan. Ratkaisuna kokemuksiinsa ristiriitoihin yksilöt pyrkivätkin sen sijaan sovittamaan omaa toimintaansa teknologian asettamiin raameihin.

Tutkimukseni nuorten aikuisten puheissa toistuvat kokemukset liiallisen älypuhelimien käytön aiheuttamasta syyllisyydestä, turhautumisesta, pettymyksestä ja häpeästä. Ihanteellinen käyttötapa näyttää kuitenkin olevan tavoitettavissa kurinpidon avulla, jolloin itsen hallinta näyttäytyy mahdollisena ratkaisuna ongelmalliseen älypuhelin suhteeseen. Toisaalta samalla kun irtikykytymällä pyritään vapauttamaan omaan elämään enemmän aikaa, irtaantuminen itsessään vaatii aikaa ja resursseja. Tältä kannalta tarkasteltuna irtikykytymistä ei hahmotu siis

pelkkänä laitteen käyttämättä jättämisenä, vaan kyse on aktiivisesta, paljon energiaa vievästä 'minätyöstä'. Tästä huolimatta, ja toisaalta juuri tämän vuoksi, itsen hallinta aiheuttaa myös vastareaktioita ja kyllästymistä. Laitteen paikkaa omaan arkeensa sovittaessaan osallistujat neuvottelevat sallivammasta suhtautumisesta älypuhelimien käyttöön. Materiaalisten olosuhteiden säilyessä ennallaan sallivampi suhtautuminen näyttäytyy kuitenkin myös mahdollisena kierteenä, jossa laitteen käytön kanssa tasapainoilu jatkuu vuoroin sallien ja vuoroin taas itsekontrollia kiristäen.

Samalla kun hallinnan käytänteet saattavat yksilön näkökulmasta olla rationaalisia toimenpiteitä, joilla tungetteleva teknologia pidetään – kirjaimellisestikin – käsivarren mitan päässä, nämä käytänteet luovat toimintakulttuuria, jossa jatkuva älypuhelimien käytön hallinta ja siihen liittyvä minätyö asettuvat luonnolliseksi osaksi nuorten aikuisten elämää. Yhteiskunnallisella tasolla irtikytketymisen yleistymisen näyttääkin osaltaan normalisoivan itsen hallinnan uusliberalistista merkitystä mediatäyteisen arjen hallinnassa. Koska edes kaikkein koukuttavimmista sovelluksista ei haluta luopua kokonaan, kytkös käyttäjien ja sovellusten välillä säilyy entisellään. Tämä puolestaan antaa kytköksistä mediateknologiaa tuottaville yrityksille ja kehittäjille yhä suuremmat toimintamahdollisuudet ja vahvistaa entisestään niiden valtaa käyttäjiinsä. Paradoksaalisesti elämäntyyli poliittinen irtikytkentä ei siis heikennäkään teknologiayritysten valtaa vaan päinvastoin lisää sitä. Näin siksi, että kun ihmiset sopeuttavat itseään teknologian toimintalogiikkaan sen sijaan, että ajaisivat siihen muutoksia, he käytännössä sisällyttävät itsen hallinnan tähän toimintalogiikkaan ja vahvistavat sen asemaan osana sosiokulttuurisia käytäntöjä. Kriittisistä lähtökohdista tutkimukseni nuorten aikuisten älypuhelin-suhteessa ilmenevää itsen hallintaa voidaankin luonnehtia dynaamiseksi osaksi teknokapitalistisesti toimivan yhteiskunnan rakenteellista logiikkaa.

Sopeuttamisen ja sopeutumisen uusliberalistinen logiikka on muovannut syvästi yhteiskunnan ja toimintakulttuurien kehitystä, kuten voidaan huomata katsellessa internetin kehityskaarta taaksepäin. Vuosituhannen vaihteen internetidealismien kukoistuskautella tuskin monikaan aavisti, että vain kaksikymmentä vuotta myöhemmin ihmiset suhtautuvat kollektiivisesti hyväksyen taskuissaan kulkevaan seurantateknologiaan, joka manipuloi heitä käyttämään aikansa loputtomien sisältö- ja mainosvirtojen selailuun – toimintaa, jota he itse kuvailevat pääosin turhaksi. Vaikka irtikytkentä toimisikin teknologiakritiikin keinona, edellyttää laitteen tai sovellusten käyttö aina tiettyjen käyttöehtojen hyväksymistä, joilla teknologiayritykset voivat oikeuttaa omaa toimintaansa. Hyväksymisprosessi tapahtuukin kaiken kaikkiaan kunkin yksittäisen käyttäjän hyväksyessä palveluiden sanelemat, usein varsin vaikeaselkoisesti kirjoitetut käyttöehdot. Tällaisessa tilanteessa älypuhelimien ja sosiaalisen median materiaaliset puitteet voivat säilyä muuttumattomina, ja teknologian rooli vastaavasti voi pysyä arjessa ennallaan.

Samaan aikaan teknologian tai tiettyjen sovellusten käyttämättä jättäminen on koko ajan vähemmän mahdollista. Digitaalisuuden nivoutuessa yhä tiiviimmin elämän eri osa-alueisiin älypuhelimien omistaminen ja käyttö eivät vain näyttäyty näyttäyty perusedellytyksenä yhteiskunnallisen osallisuuden ylläpitämiseksi, ne ovat sitä hyvin konkreettisesti. Lisäksi teknologian tarjoamat yhteyksiset mahdollisuudet tuottavat yksilöille käytännössä suoria hyötyjä (Ellison, Steinfield & Lampe 2007). Erityisen selkeästi tämä näkyy nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla, joiden sosiaaliset elämät ovat tiiviisti nivoutuneet digitaalisiin ympäristöihin. Ei olekaan siis ihme, että tutkimukseni osallistujat eivät suhtaudu älypuhelimien käyttöön mustavalkoisesti. Laite tuottaa nuorten aikuisten elämään paljon hyötyä: älypuhelimia käytetään esimerkiksi rentoutumiseen, sillä pidetään yhteyttä toisiin ihmisiin, etsitään tietoa ja seurataan ajankohtaisia tapahtumia. Osallistujieni kokemukset osoittavat, että älypuhelimien kyvyssä tylsistyyttää ja innostuttaa, ahdistaa ja rentouttaa, on kyse saman kolikon eri puolista (vrt. Paasonen 2021, 19). Laite voi siis olla yhtäaikaista sekä ilon että ahdingon lähde. Huolimatta osallistujien ilmeisestä halusta rajoittaa älypuhelimien käyttöään, heidän suhteensa laitteeseen muistuttaa yksiviivaisen torjunnan sijasta ristiriitaisten merkitysten ja tuntemusten kudelmaa.

6.3 Itsereflektiota ja jatkotutkimusajatuksia

Olen tutkielmassani halunnut valottaa nuorten aikuisten älypuhelinuudetta irtikytkennän siihen avaamaan näkökulman kautta. Empiirisen tarkasteluni tulokset piirtävät kuvaa nuorten aikuisten medioituneesta arjesta, jossa älypuhelimien roolia yritetään sovittaa yhteen omien ihanteiden kanssa. Yksi keskeinen päätelmäni on, että kytköksen älypuhelinuudelle tungettelevuus tuottaa nuorten aikuisten arkeen ristiriitoja, joita he pyrkivät ratkomaan omaa toimintaansa muokkaamalla.

Älypuhelin toimi työssäni ikkunana osallistujieni media-arkeen. Älypuhelimien luonne personoituna ja yksilöllisenä laitteena tarkoitti sitä, että laite näyttäytyi kullekin osallistujistani erilaisena. Älypuhelimella käytettiin erilaisia sovelluksia, joista kulutettiin erilaisia sisältöjä ja laitteet itsessään tarjosivat osallistujille erilaisia affordansseja. Laitteen ja sovellusten välinen kytkös tuotti myös haasteita teoreettiseen rajaukseen. Jouduin pohtimaan, voiko esimerkiksi tiettyyn sovellukseen keskittyneen tutkimuksen tuloksia yleistää koskemaan koko laitetta, tai jotakin toista sovellusta. Vaikka sosiaalisen median sovellukset ovatkin erittäin keskeinen osa älypuhelimia, nämä kaksi eivät suinkaan ole sama asia. Näin jo siksi, että älypuhelin on materiaallinen esine, kun taas sovellukset rakentuvat digitaalisesta koodista. Pyrin ratkaisemaan tämän dilemman tarkastelemalla älypuhelimia työssäni laajemmin kuin vain yksittäisenä laitteena. Vaikka ratkaisu tuotti esimerkiksi kielenkäytöllisiä haasteita, pystyin sen avulla mielestäni saamaan paremman käsityksen myös erilaisten sovellusten roolista älypuhelimien käytössä. Tulosteni pohjalta käy myös selväksi, että irtikytkentä kiinnittyi vahvasti juuri

älypuhelimeen laitteena, ei ainoastaan yksittäisiin sovelluksiin. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että tutkielmani tulokset korostavat aiemman tutkimuksen havaintoa siitä, että yhden älypuhelinsovelluksen lopettaminen tarkoittaa usein käytön siirtämistä toiseen sovellukseen (ks. esim. Nguyen ym. 2020). Älypuhelimien rooli sovelluksia yhdistävänä sekä media-arkea järjestävänä laitteena on kaiken kaikkiaan ilmeisen merkittävä.

Tutkielman empiirisessä osassa hyödyntämäni aineiston monivaiheinen tuottaminen avasi intiimin ja monipuolisen näkökulman osallistujieni arkiseen tapaan elää älypuhelimien kanssa. Monivaiheisuutta hyödyntämällä pystyin nostamaan hyvin esille älypuhelimelle arjessa annettuja merkityksiä sekä saamaan osallistujat sanallistamaan kokemuksiaan irtikytkennän käytänteistä. Aineistosta muodostui rikas ja runsas kokonaisuus, jonka näen tarjonneen tutkimusongelmani käsittelyn kannalta merkittävää tietoa.

Oman haasteensa aineiston analyysiin toi kesken prosessia tekemäni suunnanmuutos. Vielä aineistonkeruuta toteuttaessani olin aikeissa tarkastella työssäni irtikytkennän affektiivisuutta. Monitieteisen affektitutkimuksen kentän ilmeisen laajuuden ja pro gradu -työn rajallisuuden vuoksi päädyin kuitenkin jättämään affektinäkökulman ulkopuolelle. Tässä tilanteessa aineistoni runsaus oli hyödyksi, sillä pystyin hyödyntämään aineistoa myös tutkielmassa toteuttamallani tavalla. Alku- ja loppuhaastattelujen välinen kuukauden itseseurantajakso toi osallistujien arjen lähelle ja tarjosi haastatteluaineistolle kontekstia ja monisyistä täydennystä.

Aineistoani sävyttävät osallistujien ajankohtaisten keskustelujen kanssa resonoivat kokemukset digitaalisten teknologioiden hyvinvointia heikentävistä vaikutuksista, ja esillä on myös yleisempi pyrkimys hyvinvoinnin maksimointiin. ”Digihyvinvoinnin” tavoite on niveltynyt osaksi irtikytkentäilmiötä Suomen lisäksi muissakin kehittyneissä maissa. Digitaalinen hyvinvointi näyttäytyy osana kokonaisvaltaista hyvinvointitrendiä, joka ilmenee myös julkisen keskustelun sävyssä, jossa yksilön irtikytkentä asetetaan usein kritiikittä tavoitettavaksi hyveeksi. Digihyvinvoinnista puhuttaessa jää kuitenkin herkästi kysymättä, mitä hyvinvointi oikeastaan on, ja mikä toisaalta tuottaa käsitystämme hyvinvoinnista. Kuinka suuri osa älypuhelimien käytön koetuista hyvinvointihaitoista itse asiassa liittyykin kokemukseen hallinnan puutteesta? Tämän digihyvinvointidiskurssin kriittinen tarkastelu tarjoaisikin nähdäkseni kiinnostavan ja tärkeän aiheen jatkotutkimukselle. Samalla myös irtikytkentämiseen liittyvä itsen hallinta ja minätyö nostaa esiin lisäkysymyksiä irtikytkentämisen hyvinvointivaikutuksista.

Tutkimukseni keskeinen havainto älypuhelimien toimijuudesta kaartaa takaisin affekteihin, joista alun perin lähdin tutkielmaprosessissa liikkeelle. Olen tuonut tarkasteluni myötä esiin havaintoja älypuhelinsovelluksen affektiivisesta latautuneisuudesta osana laitteen merkityksen rakentumista nuorten aikuisten elämässä. Älypuhelimien muuttuva rooli turvana, pakopaikkana ja häiriikkönä nostaa esiin kysymyksiä laitteen kyvystä virittää toimintaa ja tuottaa haluja, joka konkretisoituu myös suhteessa irtikytkentään. Älypuhelimien kyky tuottaa jännitystä, häiritä, ahdistaa, kiihottaa tai innostaa haastaa myös käsitystä teknologisten laitteiden neutraaliudesta, ja kutsuu

erittelemään älypuhelinteknologian toimijuuden luonnetta ja siihen sisältyvää valtaa. Älypuhelimien roolia onkin tärkeää lähestyä myös muista tulokulmista kuin vain laitteena, jonka käytöllä on erinäisiä seurauksia. Laitteessa tulevat yhteen erilaiset sovellukset, sisällöt ja niiden taustalla häämöttää loputtomiin verkottuvasti laajeneva taloudellis-poliittinen kytköstausta, jonka logiikkana on ohjata ihmistoimintaa niin, että se tuottaa mahdollisimman suurta taloudellista hyötyä harvoille suurille yritystoimijoille. Tässä laitteen kyky vaikuttaa toimii toimintaa tuottavana voimana. Älypuhelin onkin mielekästä ajatella erityisesti erilaisten prosessien ja kytkösten solmukohtana. Sen lisäksi, että tutkitaan sitä, miten ihminen käyttää teknologiaa, tulisi tutkimuksessa ottaa yhä laajemmin huomioon myös, miten teknologia käyttää ihmistä. Samalla ihmisenkään ei ole teknologisten ehtojen ja seurausten alle jäännöksettä tyypistävää kohde, vaan aktiivinen toimija, joka kehittää teknologian kanssa elämiseen arkisia selviytymiskeinoja, jotka puolestaan vastavuoroisesti muokkaavat teknologiaa. Ihmisen ja teknologian suhde toisin sanoen hahmottuu lähtökohtien tasolla vastavuoroiseksi.

Ristiriitainen suhde teknologiaan on läpikotaisin medioituneessa nyky-yhteiskunnassa vallitseva olotila (Ribak & Rosenthal 2015). Yleistynyt tarve irtikytkettyä älypuhelimista on seurausta laitteiden käytön koetuista haitoista, jotka ovat synnyttäneet pyrkimyksiä saada ihanteista poikkeava käyttötapa hallinnan piiriin. Siinä missä *Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana* -tutkimushankkeen tulokset antoivat vihiä tämän ilmiön yleisyydestä, tutkielmani tulokset kertovat sen painokkuudesta. Monet kokevat tapansa käyttää älypuhelinia elämänlaatuaan heikentäväksi, addiktiiviseksi ja omasta kontrollista alati lipsuvaksi. Vaikka itsen hallinnasta etsitään ja saadaankin ajoittaista helpotusta, tutkielmani perusteella irtikytkentä ei ratkaise yksilöiden älypuhelinsuhteeseen liittyviä ongelmia pintaa syvemmältä. Irtaantumispyrkimykset sitä vastoin tuovat arkeen uuden minätyön muodon, jonka myötä älypuhelimien käytön hallinta näyttäytyy välttämättömänä laitteen tungettelevuuden vastustamiseksi.

Näkemyks digitaalisen teknologian vääjäämättömästä myrkyllisyydestä ei ole kuitenkaan ainoa mahdollinen tapa ymmärtää elämää – ja elää sitä – teknologian kanssa. Vaikka kapitalistinen arvonluonnin logiikka ohjaakin teknologia-alan kehitystä asettamalla teknologiayritykset kiihtyvään kilpailuun toisiaan vastaan, pystytään teknologian kehityskulkuun myös vaikuttamaan. Esimerkiksi Euroopan Unionin yleisen tietosuoja-asetus GDPR:n kaltaiset suuret, valtiorajat ylittävät lainsäädännölliset muutokset ovat ohjanneet kytkösteknologioiden kehityssuuntaa aiemminkin ja toisaalta tuoneet yksityisyydensuojaan liittyviä ongelmakohtia julki myös kuluttajatasolla. Tarvitaankin vielä enemmän yhteiskunnallista ja akateemista keskustelua, jossa huomioidaan yksilöpsykologian lisäksi digitaalisten teknologia-laitteiden ihmistoimintaa ohjaava kytköksinen tausta. Tarpeen on myös kriittinen pohdinta siitä, millaisia teknologisia toimijuuksia olemme valmiita hyväksymään osaksi omaa arkielämäämme.

Lähteet

Tutkimuskirjallisuus

Alasuutari, Pertti (2011) *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino

Albris, Kristoffer (2021) Selling the Promise of Presence: The Cultural Imaginaries of Digital Detox Businesses in Denmark. Esitys *Disconnection - New Forms and Approaches* -seminaarin Digitox-paneelissa. Etäkonferenssi, University of Oslo, 21.4.2021.

Andrejevic, Mark (2007) Surveillance in the Digital Enclosure. *The Communication Review* 10(4): 295–317.

Baumer, Eric P. S., Adams, Phil, Khovanskaya, Vera D., Liao, Tony C., Smith, Madeline E., Sosik, Victoria Schwanda & Williams, Kaiton (2013) Limiting, Leaving, and (re)Lapsing: An Exploration of Facebook Non-Use Practices and Experiences. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. April 2013, 3257–3266.

<https://doi.org/10.1145/2470654.2466446>

Bayer, Joseph B., Dal Cin, Sonya, Campbell, Scott W. & Panek, Elliot (2016) Consciousness and Self-Regulation in Mobile Communication. *Human Communication Research* 42(1): 71–97.

Beattie, Alex (2020) *The Manufacture of Disconnection*. Victoria University of Wellington: väitöskirjat.

boyd, danah & Heer, Jeffrey (2006) Profiles as Conversation: Networked Identity Performance on Friendster. Proceedings of the Hawai'i International Conference on System Sciences (HICSS-39), Persistent Conversation Track. Kauai, HI: IEEE Computer Society. January 4–7, 2006.

boyd, danah & Ellison, Nicole (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13(1): 210–230.

boyd, danah (2012) Networked Privacy. *Surveillance & Society* 10(3–4): 348–350.

boyd, danah (2014) *It's Complicated. The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.

Brubaker, Jed, Ananny, Mike & Crawford, Kate (2014) Departing Glances: A Sociotechnical Account of 'Leaving' Grindr. *New Media & Society* 18(3): 373–390.

Bucher, Taina (2012) Want to be on top? Algorithmic power and the threat of invisibility on Facebook. *New Media & Society* 14(7): 1164–1180.

- Bucher, Taina (2020) Nothing to disconnect from? Being singular plural in an age of machine learning. *Media, Culture & Society* 42(4): 610–617.
- Charitsis, Vassilis (2016) Prosuming (the) Self. *Ephemera* 16(3): 37–59.
- Chun, Wendy Hui Kyong (2016) *Updating to Remain the Same: Habitual New Media*. Cambridge & Massachusetts: The MIT Press.
- Crawford, Kate (2021) *Atlas of AI. Power, Politics, and the Planetary Costs of Artificial Intelligence*. New Haven: Yale University Press.
- de Certeau, Michel (1984) *The Practice of Everyday Life*. Berkeley: University of California Press.
- Egger, Inta, Lei, Sut Ieng & Wassler, Philipp (2020) Digital Free Tourism – An Exploratory Study of Tourist Motivations. *Tourism Management* 79.
- Ellison, Nicole B., Steinfield, Charles, Lampe, Cliff (2007) The Benefits of Facebook "Friends": Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication* 12(4): 1143–1168.
- Escobar-Viera, César G., Shensa, Ariel, Bowman, Nicholas D, Sidani, Jaime E., Knight, Jennifer, James, A. Everette & Primack, Brian A. (2018) Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21(7): 437–443.
- Fast, Karin (2021) Digital Distancing as Spatial and Moral Practice. Esitys *Material and Moral Approaches to Disconnection* -seminaarin Digitox-paneelissa. Etäkonferenssi, University of Oslo, 30.11.2021.
- Fernández-Ardèvol, Mireia, Sawchuk, Kim & Grenier, Line (2017) Maintaining Connections: Octo- and Nonagenarians on Digital 'Use and Non-use'. *Nordicom Review* 38(1): 39–51.
- Fish, Adam (2017) Technology retreats and the politics of social media. *Triple C* 15(1): 355–369.
- Franks, Jessica, Chenhall, Richard & Keogh, Louise (2018) The Facebook Sabbatical as a Cycle: Describing the Gendered Experience of Young Adults as They Navigate Disconnection and Reconnection. *Social Media + Society* 4(3): 1–14.
- Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Garmendia, Maialen, Casado del Rio, Miguel & Jimenez, Estefania (2017) Adolescents and Smartphones. Coping with Overload. Teoksessa Vincent, Jane & Haddon, Leslie (toim.) *Smartphone Cultures*. London & New York: Routledge, 108–120.

- Graham, Mark, Hale, Scott & Stephens, Monica (2012) Digital Divide: The Geography of Internet Access. *Environment and Planning A* 44(5): 1009–1010.
- Gregg, Melissa (2015) Getting Things Done: Productivity, Self-Management, and the Order of Things. Teoksessa Hillis, Ken, Paasonen, Susanna & Petit, Michael (toim.) *Networked Affect*. Cambridge: The MIT Press, 187–202.
- Haddon, Leslie (2017) Domestication and Social Constraints on ICT Use: Children's Engagement with Smartphones. Teoksessa Vincent, Jane & Haddon, Leslie (toim.) *Smartphone Cultures*. London & New York: Routledge, 71–82.
- Harju, Auli, Saariketo, Minna, Hiltunen, Kati, Koski, Kaisa & Ridell, Seija (2021) Vähemmän koukuttavia algoritmeja: Tulevaisuuden media-arki nuorten kuvittelemana -tutkimushankkeen loppuraportti. Tampereen yliopisto: Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta.
- Harmon, Ellie & Mazmanian, Melissa (2013) Stories of the Smartphone in Everyday Discourse: Conflict, Tension & Instability. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. April 2013, 1051–1060. <https://doi.org/10.1145/2470654.2466134>
- Hietajärvi, Lauri (2021) Ruutuajasta puhuminen tulisi lopettaa. Teoksessa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.). *Ilmiökartta: Digimedian vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin*. Helsinki: Sofi, 36–41.
- Hesselberth, Pepita (2017) Discourses on Disconnectivity and the Right to Disconnect. *New media & society* 20(5): 1994–2010.
- Illouz, Eva (2008) *Saving the Modern Soul. Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press.
- James, Carrie (2014) *Disconnected: Youth, New Media, and the Ethics Gap*. Cambridge & Massachusetts: The MIT Press.
- Jorge, Ana (2019) Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. *Social Media + Society* 5(4): 1–19.
- Juhila, Kirsi Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>.
- Kaplan, Anders M. & Haenlein, Michael (2010) Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons* 53(1): 59–68.
- Karlsen, Faltin & Syvertsen, Trine (2020) You Can't Smell Roses Online: Intruding Media and Reverse Domestication. *Nordicom Review* 37(1): 25–39.

- Karppi, Tero (2011) Digital Suicide and the Biopolitics of Leaving Facebook. *Transformations 20: Slow Media*. http://www.transformationsjournal.org/wp-content/uploads/2016/12/Karppi_Trans20.pdf
- Karppi, Tero (2018) *Disconnect: Facebook's affective bonds*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kaun, Anne & Treré, Emiliano (2018) Repression, Resistance and Lifestyle: Charting (Dis)connection and Activism in Times of Accelerated Capitalism. *Social Movement Studies* 19(5–6): 697–715.
- Kinnari, Heikki (2020) *Elinikäinen oppiminen ihmistä määrittämässä. Genealoginen analyysi EU:n, OECD:n ja UNESCO:n politiikasta*. Aikuiskasvatustieteen väitöskirja, Turun yliopisto. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 81.
- Kitchin, Rob & Dodge, Martin (2011) *Code/Space: Software and Everyday Life*. Cambridge & London: The MIT Press.
- Korvela, Pirjo (2014) Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa Korvela, Pirjo & Tuomi-Gröhn, Terttu (toim.) *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa*. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja, nro 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 318–341.
- Krcmar, Marina (2009) *Living Without the Screen: Causes and Consequences of Life Without Television*. New York: Routledge.
- Kunstman, Adi & Miyake, Esperanza (2019) The Paradox and Continuum of Digital Disengagement: Denaturalising Digital Sociality and Technological Connectivity. *Media, Culture & Society* 41(6): 901–913.
- Light, Ben (2014) *Disconnecting With Social Networking Sites*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Lyotard, Jean-François (1986) *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge*. Manchester: Manchester University Press.
- Madsen, Ole Jacob (2015) *Optimizing the Self: Social Representations of Self-Help*. Hove & New York: Routledge.
- Markham, Annette (2021) The Ontological Insecurity of Disconnecting: A Theory of Echolocation and the Self. Teoksessa Chia, Aleena, Jorge, Ana & Karppi, Tero (toim.). *Reckoning with Social Media: Disconnection in the Age of the Techlash*. London: Rowman & Littlefield, 37–62.
- McGee, Micki (2005) *Self-Help Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University Press.

- Mikkola, Kati (2006) Modernisaation vastavirrassa. Uutuuksien vastustuksen syitä ja keinoja modernisoituvassa Suomessa. Teoksessa Helsti, Hilikka, Stark, Laura & Tuomaala, Saara (toim.) *Modernisaatio ja kansan kokemus Suomessa 1860–1960*. Tampere: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 169–212.
- Morozov, Evgeny (2013) *To Save Everything, Click Here: Technology, Solutionism, and the Urge to Fix Problems That Don't Exist*. London & New York: Penguin.
- Morrison, Stacey L., & Gomez, Ricardo (2014) Pushback: Expressions of Resistance to the “Evertime” of Constant Online Connectivity. *First Monday* 19(8).
- Müller, Kai W., Dreier, Michael, Beutel, Manfred E., Duvén, Eva, Giralt, Sebastian, & Wöfling, Klaus (2016) A Hidden Type of Internet Addiction? Intense and Addictive Use of Social Networking Sites in Adolescents. *Computers in Human Behavior* 55(A): 172–177.
- Mäkelä, Maria (2020) Aikamme mallitarinoita. Teoksessa Mäkelä, Maria, Björninen, Samuli, Hämäläinen, Ville, Karttunen, Laura, Nurminen, Matias, Raipola, Juha & Rantanen, Tytti (toim.). *Kertomuksen vaarat. Kriittisiä ääniä tarinataloudessa*. Tampere: Vastapaino, 23–39.
- Natale, Simone & Treré, Emiliano (2020) Vinyl Won't Save Us: Reframing Disconnection as Engagement. *Media, culture & society* 42(4): 626–633.
- Nguyen, Minh Hao, Hargittai, Eszter, Fuchs, Jaelle, Djukaric, Teodora & Hunsaker, Amanda (2020) Trading Spaces: How and Why Older Adults Disconnect From and Switch Between Digital Media. *The Information Society* 37(5): 299–311.
- Nguyen, Minh Hao (2021) Managing Social Media Use in an “Always-On” Society: Exploring Digital Wellbeing Strategies That People Use to Disconnect. *Mass communication & society* 24(6): 759–817.
- Neves, Barbara Barbosa, Monteiro de Matos, João, Rente, Rita, Lopes Martins, Sara (2015) The ‘Non-aligned’: Young People’s Narratives of Rejection of Social Networking Sites. *YOUNG* 23(2): 116–135.
- Paasonen, Susanna (2015) As Networks Fail: Affect, Technology, and the Notion of the User. *Television & New Media* 16(8): 701–716.
- Paasonen, Susanna (2021) *Dependent, Distracted, Bored: Affective Formations in Networked Media*. Cambridge: The MIT Press.
- Panova, Tayana & Carbonell, Xavier (2018) Is Smartphone Addiction Really an Addiction? *Journal of Behavioral Addictions* 7(2), 252–259.

- Park, Sora (2013) Always On and Always With Mobile Tablet Devices: A Qualitative Study on How Young Adults Negotiate With Continuous Connected Presence. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 33(5–6): 182–190.
- Portwood-Stacer, Laura (2012) Media Refusal and Conspicuous Non-consumption: The Performative and Political Dimensions of Facebook Abstention. *New Media & Society* 15(7): 1041–1057.
- Raita, Eeva (2015) *The Social Mediation of Everyday User Experiences*. Helsingin yliopisto: väitöskirjat.
- Ribak, Rivka & Rosenthal, Michele (2015) Smartphone Resistance as Media Ambivalence. *First Monday* 20(11).
- Ridell, Seija (2011) *Elämää Facebookin ihmemaassa: Sosiaalinen verkostosivusto käyttäjiensä kokemana*. Tampereen yliopisto, CMT.
- Ruckenstein, Minna (2014) Visualized and Interacted Life: Personal Analytics and Engagements with Data Doubles. *Societies* 4(1): 68–84.
- Saariketo, Minna (2018) Koodin rytmittämät kokemusmaisemat. *Kulttuurintutkimus* 38(1–2): 37–49.
- Saariketo, Minna (2020) *Kuvitelmia toimijuudesta koodin maisemissa*. Mediatutkimuksen väitöskirja. Tampereen yliopisto: Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta.
- Salo, Markus, Pirkkalainen, Henri & Koskelainen, Tuuli (2019) Technostress and Social Networking Services: Explaining Users' Concentration, Sleep, Identity, and Social Relation Problems. *Information Systems Journal* 29(2): 408–435.
- Schüll, Natasha Dow (2012) *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*. Princeton: Princeton University Press.
- Selwyn, Neil (2006) Digital Division or Digital Decision? A Study of Non-users and Low-users of Computers. *Poetics* 34: 273–292.
- Seymour, Richard (2019) *The Twittering Machine*. London: The Indigo Press.
- Suominen, Jaakko (2008) Kuinka kieltäytyä koneista. Teoksessa Niemi, Mari K (toim.) *Kiitos ei! Kieltäytymisen kulttuurihistoriaa*. Helsinki: Gummerus, 169–188.
- Suominen, Jaakko & Sivula, Anna (2012) Retrovaatiot – ajatuksia teknologian historian hyödyllisyydestä. *Tekniikan Waiheita* 30(4): 5–18.

- Suoranta, Juha (2008) *Haarautuvien metodologioiden puutarhassa. Kasvatus- ja yhteiskuntatieteiden metodologisia kysymyksiä*. Tampere: Tampereen yliopiston kasvatustieteiden laitos.
- Sutton, Theodora (2017) Disconnect to Reconnect: The Food/Technology Metaphor in Digital Detoxing. *First Monday* 22(6).
- Syvertsen, Trine (2017) *Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention*. Oslo: Palgrave Macmillan.
- Syvertsen, Trine (2020) *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing Limited.
- Syvertsen, Trine & Enli, Gunn (2020) Digital Detox: Media Resistance and the Promise of Authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 26(5–6): 1269–1283.
- Taffel, Sy (2018) *Digital Media Ecologies: Entanglements of Content, Code and Hardware*. New York & London: Bloomsbury Academic.
- Terranova, Tiziana (2015) Securing the Social: Foucault and Social Networks. Teoksessa Fuggle, Sophie, Lanci, Yari & Tazzioli, Martina (toim.). *Foucault and the History of Our Present*. New York: Palgrave Macmillan, 111–130.
- Terranova, Tiziana (2013) Free Labor. Teoksessa Sholz, Trebor (toim.) *Digital Labor. The Internet as Playground and Factory*. New York & London: Routledge. 67–114.
- Thompson, Sharon H. & Loughheed Eric (2012) Frazzled by Facebook? An Exploratory Study of Gender Differences in Social Network Communication Among Undergraduate Men and Women. *College Student Journal* 46(1): 88–98.
- Tiidenberg, Katrin, Markham, Annette, Pereira, Gabriel, Rehder, Mads, Dremljuga, Ramona, Sommer, Jannek K. & Dougherty, Meghan (2017) "I am an Addict" and Other Sensemaking Devices: A Discourse Analysis of Self-Reflections on Lived Experience of Social Media. *Proceedings of the 8th International Conference on Social Media & Society*, artikkeli no. 21.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 2. painos Helsinki: Tammi.
- Vaittinen, Henriikka & Hietajärvi, Lauri (2021) Digitaalisen median käytön tutkimus tähän mennessä. Teoksessa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) *Ilmiökartta: Digimedial vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin*. Helsinki: Sofi, 66–71.
- van Dijck, José (2013) *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press.

Vincent, Jane & Haddon, Leslie (2018) *Introducing Smartphone Cultures*. Teoksessa Vincent, Jane & Haddon, Leslie (toim.) *Smartphone Cultures*. London & New York: Routledge, 1–8.

Woodstock, Louise (2014) Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research. *International Journal of Communication* 8, 1983–2001.

Wyatt, Sally, Thomas, Graham & Terranova, Tiziana (2002) They Came, They Surfed, They Went Back to the Beach: Conceptualizing Use and Non-use of the Internet. Teoksessa Steve Woolgar (toim.) *Virtual Society? Technology, Cyberbole, Reality*. Oxford: Oxford University Press, 23–40.

Wyatt, Sally (2003) Non-Users Also Matter: The Construction of Users and Non-Users of the Internet. Teoksessa Nelly Oudshoorn & Trevor Pinch (toim.) *How Users Matter: The Co-construction of Users and Technology*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press. 67–79.

Wyatt, Sally (2014) Bringing Users and Non-users into Being Across Methods and Disciplines. Proceedings of the Toronto SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. Workshop Considering Why We Should Study Technology Non-use. April 26, 2014.
http://nonuse.jedbrubaker.com/wp-content/uploads/2014/03/Wyatt_Toronto_April_2014.pdf

Ylipulli, Johanna (2015) A Smart and Ubiquitous Urban Future? Contrasting Large-scale Agendas and Street-level Dreams. *Observatorio (OBS*)* 9(ESPECIAL): 85–110.

Muut lähteet

Brander, Janica (2019) ”Näpräätkö koko ajan puhelinta? 10 helppoa tapaa vähentää kännykän ja somen käyttöä.” *Anna.fi*. Viitattu 1.11.2021. <https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/napraatko-koko-ajan-puhelinta-10-helppoa-tapaa-vahentaa-kannykan-ja-somen-kayttoa>

Deloitte (2017) Global Mobile Consumer Survey: US edition. The Dawn of the Next Era in Mobile. Viitattu 10.3.2022.
<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/technology-media-telecommunications/us-tmt-2017-global-mobile-consumer-survey-executive-summary.pdf>

Ebrand Group (2019) SoMe ja Nuoret 2019 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Viitattu 14.1.2022. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>

Eyal, Nir (2014) *Hooked: How to Build Habit Forming Products*. London: Penguin.

Facebook (2021) Vuosiraportti 2020. Viitattu 23.3.2022.

<http://d18rn0p25nwr6d.cloudfront.net/CIK-0001326801/4dd7fa7f-1a51-4ed9-b9df-7f42cc3321eb.pdf>

Freyborg, Hanna (2022) ”Käynnistökö Neil Young ketjureaktion? Myös laulaja-lauluntekijä Joni Mitchell ilmoitti poistavansa tuotantonsa Spotifysta”. *Helsingin Sanomat*. Viitattu 23.3.2022.

<https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000008575362.html>

Jokinen, Juho (2021) ”Irti somesta”. *Helsingin Sanomat*. Viitattu 1.11.2021:

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008314913.html?share=50944b1e522566596f495a965d3ee2ef>

Kallunki, Elisa (2018) ”Ylen kysely: Moni vähentänyt vuoden aikana somen käyttöä, osa ei onnistu vaikka haluaa”. *Yle Uutiset*. Viitattu 2.11.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10141548>

Lanier, Jaron (2018) *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now*. New York: Henry Holt and Company.

Lasten ja nuorten säätio (2021) Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. Viitattu 1.11.2021. <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>

Lewis, Paul (2017) ”Our Minds Can be Hijacked’: the Tech Insiders Who Fear a Smartphone Dystopia”. *The Guardian*. Viitattu 23.3.2022.

<https://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia>

Negroponete, Nicholas (1998) ”Beyond Digital”. *The Wired*. Viitattu 1.12.2021.

<https://web.media.mit.edu/~nicholas/Wired/WIRED6-12.html>

Paul, Kari & Milmo, Dan (2021) ”Facebook Putting Profit Before Public Good, Says Whistleblower Frances Haugen”. *The Guardian*. Viitattu 23.3.2022.

<https://www.theguardian.com/technology/2021/oct/03/former-facebook-employee-frances-haugen-identifies-herself-as-whistleblower>

PriorKonsultointi Oy & Elisa Oyj (2019) ”Näin Suomi kommunikoi”. Viitattu 3.2.2022.

<https://docplayer.fi/138230392-Nain-suomi-kommunikoi-6-elisa.html>

Sitra (2015) ”Sitran trendit: Hyvinvointi korostuu”. Viitattu 28.1.2022.

<https://www.sitra.fi/uutiset/sitran-trendit-hyvinvointi-korostuu/>

Suomen nuorisolaki (1285/2016) Viitattu 20.1.2022.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Suomen virallinen tilasto (2019) ”Suomalaisten internetin käyttö 2019”. Viitattu 14.10.2021.

https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html

Tefficient (2021) "Mobile data usage got a boost when we were immobile". Viitattu 1.11.2021.

<https://tefficient.com/mobile-data-usage-got-a-boost-when-we-were-immobile/#more-5938>

Tenbarger, Kat (2022) "Russian Court Bans Facebook and Instagram Under 'Extremism' Law".

NBC News. Viitattu 23.3.2022. <https://www.nbcnews.com/tech/tech-news/russian-court-bans-facebook-instagram-extremism-law-rcna20872>

Valtioneuvosto (2021) "Suomen kestävä kasvun ohjelma: Elpymis- ja palautumissuunnitelma."

Viitattu 20.4.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163176>

Vilen, Noora (2021) "Anni, 28, sai tarpeekseen ja lähti somesta – näin elämä muuttui." *Iltalehti*.

Viitattu 2.11.2021. <https://www.iltalehti.fi/mieli/a/f1597557-d72b-4428-93e8-9dc474f09887>

Wong, Julia Carrie & Paul, Kari (2021) "Twitter Permanently Suspends Trump's Account to

Prevent 'Further Incitement of Violence'". *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/us-news/2021/jan/08/donald-trump-twitter-ban-suspended>

World Advertising Research Center (2017) "Mobile Expands its Global Share of Internet Use".

Viitattu 1.11.2021.

<https://www.warc.com/newsandopinion/news/mobile-expands-its-global-share-of-internet-use/39441>

Yhdistyneet kansakunnat (2021) "With Almost Half of World's Population Still Offline, Digital Divide Risks Becoming 'New Face of Inequality', Deputy Secretary-General Warns General

Assembly". Viitattu 18.1.2022. <https://www.un.org/press/en/2021/dsgsm1579.doc.htm>

Yle (2019) "Nuoret pyrkivät vähentämään puhelimen käyttöä: "On ärsyttävää, kun kaverin

kanssa ei keksi enää mitään tekemistä" ". Viitattu 2.11.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10791517>

Liitteet

- Liite 1: Alkuhaastattelun runko
- Liite 2: Havaintopäiväkirjan ohjeistus
- Liite 3: Loppuhaastattelun runko
- Liite 4: Rekrytointi-ilmoitus

Liite 1: REKRYTOINTI-ILMOITUS

Haussa 20–29-vuotiaita osallistujia nuorten aikuisten älypuhelinuudetta selvittävään gradututkimukseen!

Etsin osallistujia mediatutkimuksen graduni empiiriseen osuuteen, jossa selvitän nuorten aikuisten suhdetta älypuhelimensa, tapoja hallita ja vähentää laitteen käyttöä sekä siihen liittyviä tunteita. Tutkimuksen kohteena ovat nuoret aikuiset, jotka itse haluavat vähentää älypuhelimien käyttöä arjessaan.

Tutkimus koostuu kahdesta n. 30–60 min pituisesta haastattelusta sekä niiden välissä toteutettavasta tutkimusjaksosta. Ensimmäisessä haastattelussa osallistujat määrittelevät itse, miten haluavat käyttöönsä vähentää. Alkuhaastattelua seuraavan 1 kk pituisen tutkimusjakson aikana osallistujat pyrkivät omaksumaan määrittelemänsä käyttötavat osaksi normaalia arkeaan ja kirjaavat ylös havaintojaan. Loppuhaastattelussa käydään läpi, miten tutkimusjakso on sujunut. Haastattelut toteutetaan Zoomin välityksellä elo-syyskuun aikana. Haastatteluihin voi osallistua kameran kanssa tai ilman. Keskustelut nauhoitetaan, litteroidaan ja pseudonymisoidaan.

Mikäli tunnistit itsesi kuvauksesta ja kiinnostuit, laitathan sähköpostia [kaisa.koski\(a\)tuni.fi](mailto:kaisa.koski(a)tuni.fi). Kerro viestin yhteydessä lyhyesti miksi olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen. Vastaan mielelläni myös lisätiedusteluihin! Viestiä saa mieluummin jakaa eteenpäin.



Liite 2: ALKUHAASTATTELUN RUNKO

Alustus:

- Esittelyt
- Ilmoitus nauhoituksen käynnistämisestä
- Kiitokset tutkimukseen osallistumisesta
- Tutkimuseettiset huomiot: tietosuojaselosteen hyväksyttäminen, aineiston pseudonymisointi ja tunnistetietojen poistaminen, oikeus peruuttaa osallistuminen
- Haastattelun etenemisen kuvaus
- Kysymyksiä?

1) Taustatiedot

- Ikä
- Sukupuoli
- Pääasiallinen elämäntilanne
- Koulutustausta: ylin suoritettu tutkinto

2) Älypuhelimien käyttö yleisesti, lähipiiri, muut laitteet

- Miten kuvailisit itseäsi älypuhelimien käyttäjänä vapaamuotoisesti?
- Jos mietit tavallista arkipäivääsi, miten älypuhelin on siinä mukana aamusta iltaan?
- Miten lähipiirissäsi käytetään älypuhelimia?
- Mitä muita medialaitteita käytät arjessasi säännöllisesti?
 - o Koetko pelkästään tai erityisesti älypuhelimien käytön hallinnan vaikeaksi, ja jos, niin miksi luulet, että näin on?

3) Älypuhelin laitteena

- Pyydä osallistujaa ottamaan laite käteen ja katsomaan sitä
- Miten kuvailisit puhelintasi vapaamuotoisesti?
- Mitä ajatuksia laite herättää sinussa?
- Mitä älypuhelin merkitsee sinulle?
- Jos kuvittelet tilanteen, jossa laite häviäisi, miltä se tuntuisi?
 - o Miksi?

4) Tyytyväisyys ja tyytymättömyys, aiempi vähentäminen

- Miksi haluat vähentää älypuhelimiesi käyttöä?
- Mihin olet tyytymätön tavassasi käyttää älypuhelimia?
- Oletko yrittänyt aiemmin vähentää, millä tavoin?
 - o Miltä vähentäminen on tuntunut? Miten se onnistui?
- Minkälaisin tavoin olet muuten yrittänyt hallita käyttöäsi?
 - o Oletko käyttänyt jotain konkreettisia keinoja tai työkaluja käytön hallitsemiseen?
 - o Oletko pitänyt digipaastoja?
 - o Jätätkö toisinaan älypuhelimien tietoisesti syrjään?
- Mihin olet tyytyväinen käytössäsi?

5) Sovellukset ja sisällöt

- Pyytäisin kaivamaan älypuhelimien esiin ja selaamaan sovelluslistaasi. Jos puhelimesta on jotain mistä et halua puhua, sen voi jättää vain kertomatta
- Mitä sovelluksista käytät aktiivisesti, enemmän tai vähemmän päivittäin?
 - o Mikä/mitkä sovellukset ovat erityisesti sellaisia, joiden käyttöä haluaisit vähentää?
 - Miksi juuri tätä?
 - Millä tavoin käytät tätä sovellusta?
 - Minkälaisia tunteita ja ajatuksia sovellus herättää?
 - o Mitkä näistä usein käytetyistä sovelluksista ovat sellaisia, joiden käyttöön olet tyytyväinen?

6) Ideaalit ja kuvitelmat

- Kuvittele ihanneversiota itsestäsi. Miten hän käyttäisi älypuhelimia?
- Kuvittele ihanteellista älypuhelimia ja ihanteellisia sovelluksia, joka tukisi ihanteellista käyttötapaasi. Minkälaisia eroja laitteessa/sisällöissä olisi nykyiseen?
- Kuvittele tulevaisuutta noin 10–20 vuoden päästä. Minkälaiseksi kuvittelet älypuhelimien roolin ihmisten arjessa yleisesti?

7) Tutkimusjakso ja käytön vähentäminen

- Miten pyrit vähentämään älypuhelimien käyttöäsi tutkimusjakson aikana? Mitä haluat vähentää ja millä keinoin?
- Minkälaiset odotukset sinulla on tutkimusjaksolle?

Lopetus:

- Muuta lisättävää tai kysyttävää?
- Kuvaus tulevasta tutkimusjaksosta:
- Loppuhaastatteluaikojen sopiminen n. kuukauden päähän
- Kiitokset

Liite 3: HAVAINTOPÄIVÄKIRJAN OHJEISTUS

Apukysymykset on tarkoitettu havainnointisi tueksi tutkimusjaksolle, eikä niihin ole välttämätöntä vastata kirjaimellisesti. Havainnointia on siis tarkoitus tehdä melko vapaamuotoisesti, kiinnittäen kuitenkin samalla huomiota erityisesti **erilaisiin tilanteisiin, ympäristöihin ja tunteisiin**. Apukysymysten avulla on tarkoitus kiinnittää huomiota siihen, miten erilaiset ympäristöt, tilanteet ja tunnetilat vaikuttavat älypuhelimien käyttöön, sekä älypuhelimien ja käytön vähentämisen herättämiin tunteisiin.

Voit kirjata havaintoja paperille tai sähköisesti, halutessasi myös tallentaa havainnot äänitiedostoina. Voit tehdä havaintoja niin paljon kuin haluat, pyri kuitenkin kirjaamaan havaintoja ylös vähintään kerran viikossa.

Apukysymykset:

- *Minkälaisissa tilanteissa, ympäristöissä tai tunnetiloissa huomaat, että omista tavoitteista kiinni pitäminen epäonnistuu tai on vaikeaa?*
- *Minkälaiset teknologiset tekijät vaikeuttavat tai häiritsevät tavoitteidesi onnistumista?*
- *Minkälaiset tilanteet, ympäristöt tai teknologiat tukevat tavoitteidesi toteutumista?*
- *Minkälaisissa tilanteissa huomaat hakeutuvasi puhelimen äärelle ilman täsmällistä syytä?*
- *Miltä käytön vähentäminen tuntuu?*
- *Miten omien vähennyskeinojen noudattaminen sujuu?*

Liite 4: LOPPUHAASTATELUN RUNKO

Alustus:

- Ilmoitus nauhoituksen käynnistämisestä
- Tiivistelmä loppuhaastattelun rakenteesta

1) Yleiset kysymykset tutkimusjaksosta

- Alkuun kysyisin, että minkälainen elämäntilanne tai yleisemmin olotila sulla on ollut tässä viimeisen kuukauden aikana?
 - o Miten uskot, että se on vaikuttanut pyrkimykseen vähentää älypuhelimien käyttöä?
- Miten koet, että pyrkimys vähentää älypuhelimien käyttöä on sujunut?
- Miltä pyrkimys vähentää älypuhelimien käyttöä on tuntunut?
- Koetko että pyrkimys vähentää käyttöä on ollut helppoa/vaikeaa?

2) Alkuhaastattelu

- Alkuhaastattelussasi puhuit, että...
 - o *Tähän keskeisimmät huomiot alkuhaastattelusta*

3) Havaintopaperi

- Havaintopaperissasi kirjoitit, että...
 - o *Tähän keskeisimmät huomiot havaintopaperista*

4) Loppupohdinta tutkimusjaksosta

- Miten koet, että tutkimusjakson interventionistinen lähtökohta on vaikuttanut vähentämisprosessiin verrattuna siihen, että olisit pyrkinyt vähentämään käyttöä itsekseksi?
- Miten tietoisuus pyrkimyksestä vähentää älypuhelimien käyttöä on vaikuttanut olemiseesi? Vaikuttaako se esimerkiksi tapaan, jolla tarkkailet itseäsi tai ympäristöä?
- Jos/kun olet puhunut puhelimen käytön vähentämisestä tai osallistumisestasi tutkimukseen toisten ihmisten kanssa, minkälaisia ajatuksia se on herättänyt muissa?
 - o *Niille osallistujille, joita asia jollain tapaa mietitytti alkuhaastattelussa:* Koetko, että käytön vähentäminen on jollain tapaa vaikuttanut ihmissuhteisiin?
- Koetko, että osallistuminen on muuttanut jollain tapaa suhdetta älypuhelimieesi tai mitä se merkitsee sinulle?
- Millaisena uskot, että älypuhelimien käyttö jatkuu tästä eteenpäin?
- Minkälainen olo tutkimuksesta ja käytön vähentämisestä jäi päällimmäiseksi?

Lopetus:

- Lisättävää/kysyttävää?
- Jatkotutkimus?
- Kiitokset