

Simo Virtanen

Miten digipaasto vaikuttaa arkeen?

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi AMK

Viestintä

Opinnäytetyö

17.11.2017

Tekijä(t) Otsikko	Simo Virtanen Miten digipaasto vaikuttaa arkeen?
Sivumäärä Aika	31 sivua 17.11.2017
Tutkinto	Medianomi
Koulutusohjelma	Viestinnän koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Digitaalinen viestintä
Ohjaaja(t)	Lehtori Juhana Kokkonen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten digipaasto vaikuttaa arkeen. Tutkimuksessa käsitellään kirjoittajan ja kolmen muun osallistujan kokemuksia seitsemän päivän mittaisen digipaaston ajalta. Digipaaston aikana osallistujat eivät saaneet käyttää digitaalisia laitteita tai palveluita kuin välttämättömien työtehtävien toteuttamiseen sekä puhelujen soittamiseen. Työn tavoitteena on tutkia digitaalisten palveluiden vaikutusta arkielämään ja pohdita digitaalisten palveluiden suunnittelijan vastuuta suunnittelemiensa palveluiden käyttäjien elämänlaadusta.</p> <p>Teoreettisessa osuudessa esitellään digitaalisten palveluiden vaikutuksia ihmiseen sekä sitä, miten ihmiset koudutetaan palveluiden käyttäjiksi. Tämän lisäksi työssä käsitellään kansainvälisen suunnittelijayhteisön ehdotuksia siihen, miten digitaalisten palveluiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon käyttäjien elämänlaatu. Digipaaston käsitettä avataan kuvamalla aiemmissa tutkimuksissa todettuja vaikutuksia ihmisiin.</p> <p>Opinnäytetyössä esiteltävä tutkimus toteutettiin autoetnografisin tutkimusmenetelmin. Kirjoittaja ja muut osallistujat kirjoittivat päiväkirjaa digipaaston aikana noin viisitoista minuuttia päivässä. Tutkimusanalyyseissä käsitellään päiväkirjoissa havainnoituja kokemuksia (1) riippuvuudesta digitaalisiin palveluihin, (2) tylsyyden ja yksinäisyyden tuntemuksia, (3) ajanviettotavoissa tapahtuneita muutoksia sekä (4) digipaaston päättymisen aiheuttamia ajatuksia.</p> <p>Digipaaston aikana osallistujat kokivat alussa ahdistusta ja heissä oli havaittavissa nettiriippuvuuden kaltaisia oireita. Viikon aikana osallistujat kokivat itsensä sosiaalisemmiksi ja he kehittivät itselleen keskittymistä vaativaa toimintaa digitaalisten palveluiden käytön sijaan.</p> <p>Työn lopussa pohditaan digitaalisten palveluiden suunnittelijan mahdollisuuksia ja haasteita saada aikaan muutoksia nykyisiin suunnittelutapoihin. Tämän lisäksi ehdotetaan mallia, jota voidaan käyttää suunnittelun apuna kehitettäessä palveluja, jotka pyrkivät kunnioittamaan käyttäjänsä aikaa. Lopuksi listataan tutkimuksen pohjalta mahdollisia jatkotutkimuskohteita. Työn tuloksia voidaan käyttää pohjana digitaalisten palveluiden vaikutusten jatkotutkimukselle ja osoittamaan suunnittelijan vastuuta digitaalisten palveluiden loppukäyttäjän elämänlaadusta.</p>	
Avainsanat	digipaasto, suunnitteluetiikka, häiriöttömyys, nettiriippuvuus

Author(s) Title	Simo Virtanen The Effects of Digital Fasting on Everyday Life
Number of Pages Date	31 pages 17 November 2017
Degree	Bachelor of Arts and Culture
Degree Programme	Degree Programme in Media
Specialisation option	Digital Media
Instructor(s)	Juhana Kokkonen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study is to investigate how a digital fast affects everyday life. The study deals with the experiences of the author and three other participants during a seven-day digital fast. During the digital fast, the participants were not allowed to use digital devices or services for anything but to carry out necessary work tasks and making phone calls. The objective of the study is to research the effects of digital services regarding everyday life and consider the responsibility of digital service designers with respect to how their services affect the users' quality of life.</p> <p>The theoretical section presents the effects of digital services on people, and how to hook people to use services. In addition to this, the study deals with the proposals from the international designer community on how to take the users' quality of life into account when designing digital products. The concept of digital fasting is expanded by describing its effects on people in previous studies.</p> <p>The research presented in the study was conducted using autoethnographic research methods. The author and the other participants wrote in a journal for approximately fifteen minutes daily during the digital fast. The experiences observed in the journals include (1) the addiction to digital services, (2) the feelings of boredom and loneliness, (3) changes in the ways of spending time, and (4) the thoughts on the ending of the digital fast.</p> <p>During the digital fast, the participants felt anxiety at first, and signaled symptoms akin to Internet addiction. The participants felt more socialized and developed activities that demanded concentration instead of using digital services during the week.</p> <p>At the end of this study, we discuss the possibilities and challenges of the digital services designer to change the existing design methods. In addition, a model is proposed that can be used as a design aid in developing services that seek to respect the user's time. Finally, a list of possible new research topics is listed. The results of this study can be used as a basis for further research regarding the impact of digital services. A further aim would be to demonstrate the designer's responsibility for the digital end-users' quality of life.</p>	
Keywords	digital fast, design ethics, digital distraction, internet addiction

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettinen viitekehys	2
2.1	Miten palvelut tekevät meidät riippuvaisiksi?	3
2.2	Suunnittelijayhteisö hakee muutosta	5
2.3	Digipaasto	8
3	Tutkimuksen toteuttaminen digipaaston vaikutuksista	9
3.1	Tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät	9
3.2	Lähtökohtani digitaalisten palveluiden käyttäjänä	12
4	Kokemuksia arjesta digipaastolla	13
4.1	Riippuvaisuus digitaalisuudesta	15
4.2	Yksinäisyyden ja tylsyyden tuntemukset	18
4.3	Muutokset sosiaalisessa ajanvietossa ja käytöksessä	21
4.4	Digipaaston päättyminen	24
4.5	Tutkimustulosten yhteenveto	25
5	Voiko suunnittelija auttaa elämään paremmin?	26
	Lähteet	30

1 Johdanto

Digitaaliset palvelut ovat nopeasti ottaneet roolin elämämme jokapäiväisessä asioiden hoidossa ja kommunikaatiossa. Vuonna 2016 72 % suomalaisista käytti Tilastokeskuksen mukaan Internetiä useita kertoja päivässä. Alle 45-vuotiaissa osuus on 96 %. Tähän on vaikuttanut erityisesti älypuhelinien ja mobiiliverkkoyhteyksien yleistymisen. Tilastojen mukaan suomalaisten Internetin käyttö useita kertoja päivässä on lisääntynyt. (Suomen virallinen tilasto 2016.) Teknologian kautta yhteydenpito toisiin ihmisiin on muodostunut normiksi.

Muutos on tapahtunut nopeasti, eikä sen pitkäaikaisia vaikutuksia ole vielä voitu varmuudella ennustaa. Vaikutuksia ihmisten käyttäytymisessä on kuitenkin havainnoitu kansainvälisissä tutkimuksissa. Sosiaalisen median laajamittaisen käytön on tutkittu johtavan heikentyneeseen kykyyn tulkita tunteita muissa ihmisissä (Nass 2012), ja yliopisto-opiskelijoilla Yhdysvalloissa pisteet empatiatesteissä ovat pudonneet 20 vuoden aikana jopa 40 % (Turkle 2015, 170). Tämä on pitkälti johtanut siihen, että etenkin nuoret välttävät kasvotusten tapahtuvaa ihmiskontaktia. Kasvotusten tapahtuva kommunikaatio koetaan ahdistavana, koska sen spontaanin luonteen vuoksi ihminen ei voi täysin hallita, mitä hän sanoo keskustelukumppanilleen. Tämä ongelma onnistutaan välttämään tekstinä välitettävissä viesteissä. (Turkle 2015, 22–23.)

Työn tutkimuskysymys on, miten digipaastolla oleminen vaikuttaa arkielämään. Tutkimus toteutettiin autoetnografisena tutkimuksena, jossa analysoin minun ja kolmen muun digipaastoon osallistuneen päiväkirjamerkintöjä kokemuksista digipaaston aikana. Tämän lisäksi pohdin lopussa ihmisten suhdetta digitaalisiin palveluihin suunnittelijan näkökulmasta. Suomessa digitaalisten palveluiden yleistymisen vaikutuksia arkeen ei ole tutkittu suunnittelijoiden näkökulmasta ja yleisestikin tutkimus aiheen ympärillä on ollut vähäistä. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten digitaalisten palveluiden käytöstä kieltäytyminen eli digipaasto vaikuttaa viikon aikana arkeen. Sen tarkoituksena on toimia keskustelun avauksena suomalaisille digitaalisten palveluiden tuottajille näiden vaikutuksista ihmisten arkielämään sekä kartoittaa tarvetta jatkotutkimukselle suomalaisten digitaalisten palveluiden käytöstä.

2 Teoreettinen viitekehys

Tutkija ja tietokirjailija Alex Soojung-Kim Pangin mukaan olemme luoneet digitaalisten palveluiden kanssa suhteen, josta meidän on vaikea päästä irti. Tämä ei hänen mukaansa ole itsessään hyvä tai huono asia. Pang kuvaa suhdetta kietoutumiseksi (*entanglement*), jota on tapahtunut ihmiskunnan historian aikana lukuisia kertoja uusien teknologioiden myötä. Uusi teknologia on mahdollistanut tekemään asioita, joihin ihmiskeho ei ole alkujaan kyennyt, johtuen niin fyysisistä kuin kognitiivisistakin rajoitteista. (Pang 2013, 19–20.) Esimerkkinä voidaan sanoa, ettei meidän tarvitse muistaa, mitä olemme merkinneet kalenteriimme: digitaalinen kalenteri muistuttaa tekemästämme merkinnästä puhelimeen tulevilla ilmoituksilla. Tässä tapauksessa puhelin toimii omien kognitiivisten kykyjemme jatkeena.

Kietoutumisemme digitaalisia palveluja tarjoaviin teknologioihin on kuitenkin johtanut siihen, että olemme alkaneet kokea riippuvuutta digitaalisesta mediasta. Jotkut kokevat puhelimensa itsensä jatkeeksi ja ilman sitä kokevat ahdistusta (Pang 2013, 20–21). Ihmisten käyttäytymiseen erikoistuneen konsultin ja tietokirjailija Nir Eyalin (2013, 1) mukaan käyttäjien koukuttaminen on useissa palveluissa suunniteltu tavoite ja näiden palveluiden käyttämät keinot ovat sekä suunnittelijoiden että valistuneiden käyttäjien tiedossa.

Yhdysvaltalainen sosiologian tohtori Sherry Turkle on tutkinut teoksessaan *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (2016) ihmisten välisessä kommunikatioissa tapahtuneita muutoksia digitaalisten palveluiden yleistyttyä. Hänen mukaansa ihmiset eivät enää kykene käsittelemään tylsistymistä ja yksin oloa, vaan he kaivavat puhelimensa paniikinomaisesti esiin kokiessaan näitä tunteita. Ollessamme aina yhteydessä verkkoon, palveluihin ja muihin ihmisiin estämme itseämme käsittelemästä tunteitamme ja ajatuksiamme. Turklen mukaan välttelemme eriytyneisyyden tilaa (*solitude*), jossa reflektoisimme ajatuksiamme. Eriytyneisyys vahvistaa kykyämme tunnistaa itsemme luonteenpiirteitä ja tämän kautta vahvistaa kykyämme tuntea empatiaa muita kohtaan. (Turkle 2016, 9–10.)

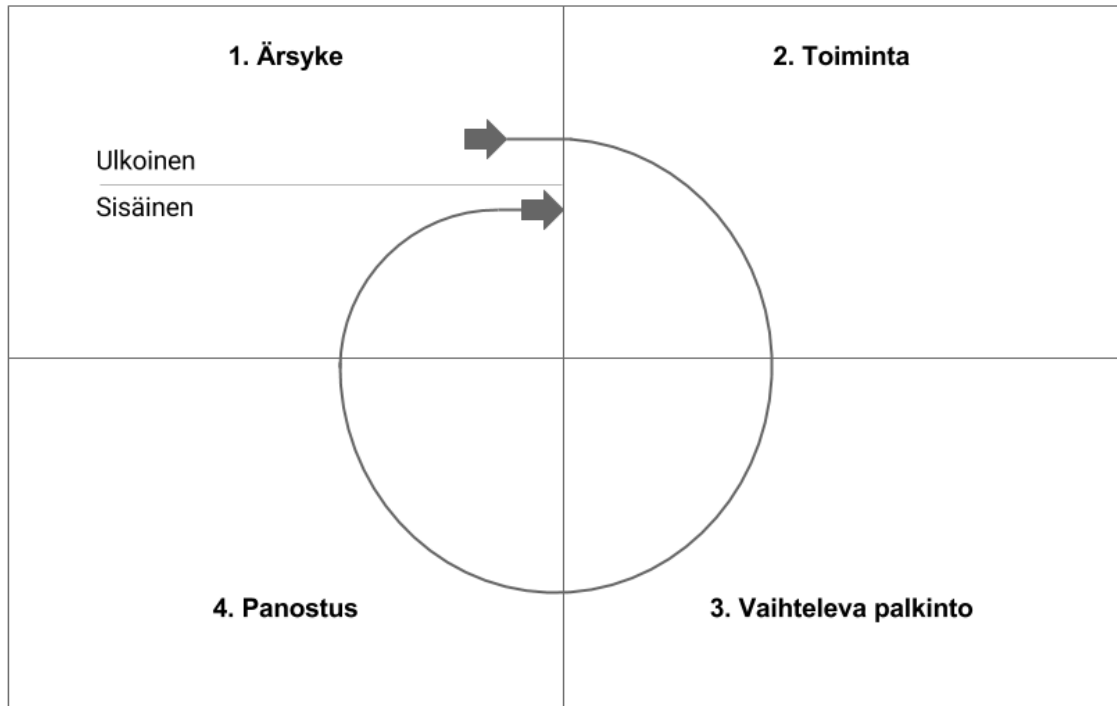
2.1 Miten palvelut tekevät meidät riippuvaisiksi?

Nir Eyal on yhdistänyt teoksessaan *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* (2013) teknologiayritysten koukuttamiskeinot nelivaiheiseksi koukuttamisen malliksi. Näiden keinojen voidaan nähdä toteutuvan useissa sosiaalisen median palveluissa, uutissivustoilla sekä mobiilipeleissä. Kuvassa 1 esitetty malli näyttää yksittäisen sekvenssin tapahtumasarjassa, joka saa toistuessaan käyttäjän muodostamaan tavan palvelun käytöstä. Ensin käyttäjä saa ärsykkeen (*external trigger*), joka johtaa käyttäjän palveluun. Tämä voi olla esimerkiksi henkilön saama sähköposti-ilmoitus palvelusta. Kun käyttäjä avaa palvelun, hän suorittaa siellä toimintoja (*action*). Toimintoja voi olla esimerkiksi kuvan lähettäminen palveluun tai viestin jättäminen. (Eyal 2013, 28–37.)

Koukutusmallin kolmas vaihe on palkitseminen (*reward*). Käyttäjä palkitaan epäsäännöllisin väliajoin hänen palvelua käyttäessään suorittamista toiminnoista. Epäsäännöllisyyden lisäksi palkitsemiseen lisätään satunnaisuutta antamalla käyttäjälle vaihteleva palkinto. Palkinnot voivat olla luonteeltaan erilaisia. (Eyal 2013, 76–77.) Ne voivat olla sosiaalisia, kuten yhteisöjen antamat palautteet ja kommentit. Tästä esimerkkinä voidaan mainita Facebook-palvelun tykkäys-palautteet, joilla muut käyttäjät viestivät positiivista suhtautumistaan käyttäjän tuottamaan sisältöön. (Eyal 2013, 77–78.) Toisena palkintotyyppinä Eyalin mukaan on metsästysvietin tyydyttäminen. Tarve saada käsiinsä fyysisiä esineitä, kuten ruokaa ja muita tarvikkeita, on luonnollinen vietti ihmisille. Esimerkkinä metsästysviettä palkitsevista palveluista ovat muun muassa rahapelikoneet, joissa ihminen tavoittelee jättipottia, joka toimii hänen saaliinaan. (Eyal 2013, 81–83.) Kolmantena ja viimeisenä palkitsemismuotona on tyydytyksen tunteen saaminen omasta saavutuksesta. Tämä voi olla esimerkiksi käyttäjän kokemus siitä, että hän on oppinut jotain, mikä on vaikuttanut hänen kokemukseensa omien kykyjensä kehittymisestä. (Eyal 2013, 85–86.)

Eyalin mallin neljäs ja viimeinen vaihe on panostaminen (*investment*). Panostuksella tarkoitetaan muun muassa käyttäjien käyttämää aikaa palveluun ja heidän tuottamaansa sisältöä, kuten palveluun kirjoitetut viestit tai sinne kutsutut tuttavat. Nämä tuottavat arvoa käyttäjille, minkä vuoksi he palaavat takaisin palveluun. Käyttäjä ei halua tuntea, että hänen aikansa tai toimintansa on mennyt hukkaan. (Eyal 2013, 103–104.) Palvelut pyrkivät saamaan käyttäjänsä toistamaan tämä neljän vaiheen sykli, kunnes palvelun käytöstä muodostuu käyttäjälle tapa. Tarpeeksi toistuttuaan palveluiden ei tarvitse lähestyä

käyttäjäänsä enää ulkoisten ärsykkeiden avulla vaan tällöin käyttäjälle muodostuu sisäinen tarve (*internal trigger*) palata palveluun. Eyalin mukaan näitä ihmisten sisältä kumpuavia tarpeen muodostajia voivat olla tylsistyminen tai yksinäisyys (Eyal 2013, 2).



Kuva 1. Eyalin koukuttamismalli (Eyal 2013, 5)

Kun palvelut ovat koukuttaneet meidät ja meillä on keinot päästä niihin, kuten aina mukana kulkevan älypuhelimien avulla, on helppo kuvitella meidän myös käyttävän toistuvasti aikaamme näissä palveluissa. Tämän lisäksi palvelut pyrkivät parhaansa mukaan pitämään meidät palveluissaan mahdollisimman pitkään. Yhdysvaltalaisen suunnittelijan, CouchSurfing-palvelun entisen teknologiavastaavan ja tutkijan Joe Edelmanin mukaan palveluiden kehittäjät suunnittelevat palveluidensa uudet ominaisuudet maksimoimaan ajan, jonka käytämme niihin ja käyttävät tätä mittarina omalle menestykselleen (Edelman 2015). Onkin aiheellista kysyä, kuinka paljon hallitsemme tietoisesti digitaalisten palveluiden käyttöämme?

2.2 Suunnittelijayhteisö hakee muutosta

Vuonna 2014 Googlella suunnitteluetiikan asiantuntijana työskennellyt suunnittelija Tristan Harris esitti, että digitaalisten palveluiden kanssa tulisi muodostaa valinnanvapauden perustuva suhde. Harrisin mukaan palvelut saavat ihmiset koukkuun edellyttämällä, että ihminen on joko aina yhteydessä palveluihin, mikä johtaa jatkuviin häiriöihin, tai hän sulkee itsensä pois verkkopalveluiden saavuttamattomiin, mikä johtaa pelkoon siitä, että henkilö jää jostain paitsi. (Harris 2014.) Nämä molemmat vaihtoehdot voivat aiheuttaa ihmisille epämiellyttäviä tuntemuksia. Markin, Gudithin ja Klocken (2008) mukaan häiriöt, kuten puhelimen soiminen tai sähköpostiviestin saapuminen, aiheuttavat vastaanottajassaan kohonnutta stressiä, turhautumista ja työtaakkaa.

Sekä Harris että Pang kuvaavat ongelmaksi, että palvelut eivät tue kognitiivisia kykyjämme vaan aiheuttavat niille lisää rasitetta (Harris 2014; Pang 2013, 14). Tämän vuoksi he näkevät vastuun ihmisten paremmasta ajankäytöstä olevan suunnittelijoilla. Edelmanin mukaan ongelmana on, miten palvelut on suunniteltu määrittämään käyttäjän tarpeet heidän puolestaan. Palvelut tarjoavat meille valintoja, joihin emme voi vaikuttaa; ne tarjoavat sisällön sen perusteella, miten käyttäjä saadaan käyttämään palvelua enemmän. (Edelman 2015.)

Harrisin nimeämän suunnitteluliike Time Well Spentin ajatuksena on lisätä tietoisuutta suunnittelijoiden ja verkkoalan toimijoiden keskuudessa häiriöttömien (*distraction free*) palveluiden suunnittelusta ja ohjata vallitsevia suunnittelutrendejä siten, että palveluiden tarkoituksena on auttaa käyttäjiään elämään omien arvojensa mukaista elämää eikä olla palveluiden käyttämien koukutusmallien vaikutuksen alaisena (Harris 2015). Time Well Spent perustuu joukkoistettuun tiedonjakoon, ja jokainen voi ehdottaa muutoksia sen dokumentaatioon. Taulukkoon 1 on kuvattu Time Well Spent -yhteisön suunnittelijan tarkistuslista siitä, miten palvelua suunniteltaessa voi ottaa huomioon käyttäjien oman elämän tavoitteet ja mahdollistaa tietoisien valintojen tekeminen oman ajankäytön suhteen. (Time Well Spent n.d.)

Taulukko 1. Suunnittelijan tarkistuslista Time Well Spent -suunnitteluliikkeen mukaan (Time Well Spent n.d.).

Suunnittelukysymys	Kuvaus
Kunnioittaako tuotteesi tai palvelusi mahdollisuuksia sekä ruudulla että ruudun ulkopuolella?	Useat sovellukset ohjaavat käyttäjiä tekemään valintoja, jotka kannustavat heitä käyttämään aikaansa ruudun ääressä pidempään. Kuinka ottaa suunnittelussa

	huomioon valinnat, jotka ohjaavat käyttäjää ruudun ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan tai auttavat häntä muistamaan, mitä hän todella oli tekemässä?
Tekeekö tuotteesi tai palvelusi siitä irrottautumisen helpoksi?	Useista tuotteista tai palveluista on vaikea irrottautua, koska irrottautuminen aiheuttaa meille huolen, että menetämme jotain. Kuinka tukea tuotteesta kokonaan irrottautumista ja välttää huolen tunteita? Voitko auttaa ihmisiä elämään elämää ilman tunnetta, että henkilöt kokevat tarvetta tarkastaa, ovatko he menettäneet jotain?
Vahvistaako tuotteesi tai palvelusi ihmissuhteita vai pitääkö se ihmiset eristyksissä toisistaan?	Monet tuotteet ja palvelut antavat ihmisille valintoja, jotka pitävät heidät eristyksissä muista esimerkiksi tarjoamalla seuraavaa yksin katsottavaa videota. Kuinka tarjota sosiaalisia valintoja palvelussasi, jotka tuovat ihmiset yhteen tai saavat ihmisiä löytämään sosiaalista tukea helposti?
Kunnioittaako tuotteesi tai palvelusi ihmisten aikatauluja ja heidän asettamia rajoja?	Monet tuotteet ja palvelut lähettävät sähköpostia ja ilmoituksia itse asettamallaan aikataululla maksimoidakseen konversioita tai saavuttaakseen liiketoiminnan tavoitteita. Kuinka huomioida palvelusi käytön ajoittaminen, kuinka usein sitä tulee käyttää ja kauanko se vie aikaa siten, että se tukee käyttäjän ideaalia elämää?
Auttaako tuotteesi tai palvelusi ihmisiä elämään hyvin elettyä elämää?	On tuotteita, jotka auttavat ihmisiä saamaan asioita tehdyksi, mutta se ei tarkoita, että aika olisi hyvin käytetty. Kuinka tuotteesi ottaa huomioon, että käyttäjä keskittyy asioihin, jotka ovat heille tärkeimpiä ja merkityksellisimpiä?
Tuottaako tuotteesi käyttäjiensä elämään tiettyjä etuja, joiden hyödyt ovat suuremmat kuin haitat?	Monista tuotteista sanotaan, että niillä pyritään auttamaan ihmisiä elämään paremmin, mutta miten mitata siinä onnistumista? Voiko tuotteestasi tunnistaa kestävimät kokemukset, jotka ovat hyvin käytettyä aikaa (<i>time well spent</i>) ja voiko näitä kokemuksia optimoida muutosten tuomiseksi ihmisten elämään?
Minimoiko tuotteesi tai palvelusi väärinymmärrykset, ja tukeeko se totuuden pyrkimistä?	Monet tekstimuotoiseen kommunikaatioon perustuvat kommunikaatiokanavat mahdollistavat väärinymmärrysten syntymistä ja tästä syntyvät tarpeettomat konfliktit lisäävät ihmisten ruutuaikaa. Voitko tuotteellasi minimoida väärinymmärrykset ja painottaa selkeyttä ja yhteisymmärrystä?
Poistaako tuotteesi tavoitteiden saavuttamista hidastavia kiertoteitä ja häiriötekijöitä?	Useat palvelut sisältävät tavoitteiden suorittamista häiritseviä sisältöjä ja toimintoja, jotka vievät käyttäjän huomion toisaalle ja tarjoavat käyttäjälle uusia tavoitteita, jotka suorittaa ennen alkuperäisen tavoitteen suorittamista. Tarjoaako palvelusi ihmisille suoran polun suorittaa haluamansa toiminnan?

Harris (2014) myös kokee, että palveluiden tulisi määrittää itselleen uudenlaisia menestyksen mittareita, jotka seuraavat ihmisten palveluille asettamien omien arvojen toteutumista, kuten uusien merkityksellisten ihmissuhteiden muodostumista, ja seuraavat näin ihmisille tuotettua arvoa. Myös Edelman toteaa, että palveluiden tulisi seurata klikkausten, ajankäytön ynnä muiden käytöstä seuraavien mittareiden sijaan käyttäjien palve-

lusta saamia hyötyjä. Edelman sanoo ihmisten henkilökohtaisten arvojen ja niiden toteutumisen olevan paras keino mitata palveluiden kannattavuutta käyttäjälleen. (Edelman 2016.)

Edelmanin mukaan palveluiden tulisi tunnistaa, mikä käyttäjille on merkityksellistä. Käyttäjälähtöisen suunnittelun keinoin on mahdollistettu, että palvelut on suunniteltu tekemään toimintojen suorittaminen helpoksi, mutta se on johtanut siihen, että samalla käyttäjille on tehty helpoksi löytää uutta tekemistä palveluissa. Toiminnan helpoksi tekemisen sijaan suunnittelijoiden tulisi Edelmanin mukaan oppia tunnistamaan, miten käyttäjät elävät itselleen ideaalia elämää. (Edelman 2015.) Käyttäjien ideaalin elämisen tunnistaminen on kuitenkin haaste, koska tämä tarkoittaisi, että käyttäjät olisivat tietoisia omista arvoprioriteeteistaan ja perimmäisistä syistään käyttää palveluita ja osaisivat tunnistaa, milloin heidän ideaalisen elämänsä toteutumiseen kohdistuvat arvot ja tarpeet toteutuvat.

Sekä Time Well Spent että Edelmanin voimaannuttavan suunnittelun (*empowering design*) periaatteet sisältävät käyttäjälähtöiseen suunnitteluun ajanmukaista modernisointia tuomalla toimintojen suorittamisen helppoutteen arvojen huomioimisen. Ne voidaan nähdä laajalle levitessään ja oikein toteutuessaan paitsi mahdollisuutena luoda kasvua digitaalisten palveluiden toimijoille, myös väylänä parempien käyttäjäkokemusten toteutumiseen. Palvelut ja niiden analytiikkatyökalut on kuitenkin suunniteltu toimintapohjaisten mittareiden seurantaan, kuten klikkaukset ja palvelussa käytetty aika. Tämä luo mahdollisen esteen Time Well Spentin ja voimaannuttavan suunnittelun periaatteiden toteutumiselle. Myös Edelman ottaa tämän huomioon sanomalla, että arvojen pohjalta tehtävä käyttäjien tarpeiden tyydyttäminen muuttaisi digitaalisten palveluiden talouselämää (Edelman 2016). Käyttäjien arvojen toteutumisen mittaamiseen ja seurantaan ei ole laajalti levinneitä ja testattuja työkaluja, eikä näiden mittareiden tehoa taloudellisesti tuottosina ole voitu todentaa. Tämän vuoksi on vaikea kuvitella pitkälti mainosrahoitteisesti toimivien palveluiden muuttavan toimintamallejaan ennen kuin menestyvät toimijat osoittavat uudenlaisissa mittareissa olevan taloudellista hyötyä.

Edelmanin ja Harrisin suunnitteluperiaatteiden saama huomio on kuitenkin tulkittavissa merkiksi yhteiskunnallisesta tarpeesta saavuttaa muutoksia suunnitteluparadigmassa. Elämme maailmassa, jossa digitalisaatio ei ole enää trendi vaan siitä on muodostunut

normi. Kun maailma digitalisoituu, on tärkeä muistuttaa ihmisiä ihmisyydestä ja siitä, millaista elämää he haluavat elää. Kysymys onkin, voivatko suunnittelijat ratkaista ongelmaa, jonka he ovat itse digitalisaation aikaansaaneena luoneet.

2.3 Digipaasto

Tässä tutkimuksessa digipaastolla tarkoitetaan aikajaksoa, jolloin siihen osallistuva sioutuu tietoisesti olemaan käyttämättä digitaalisia palveluja vapaa-ajallaan. Toisin sanoen osallistuja on katsomatta televisiota ja käyttämättä Internet-yhteyttä edellyttäviä palveluja eli verkkoselaimia ja älypuhelinsovelluksia, kuten musiikin suoratoistopalveluja ja sosiaalisen median sovelluksia. Myös viestintäpalvelut, kuten WhatsApp ja SMS-tekstiviestit sisällytettiin digipaaston aikana kiellettyihin palveluihin. Puhelinkeskusteluja osallistuja saa kuitenkin käydä. Työtehtävien toteutumisen edellyttämä digitaalisten palveluiden käyttäminen on sallittua.

Tutkimuksen mukaisesta digipaastosta käytetään myös nimitystä digitaalinen sapatiti (*digital sabbath*). Pangin mukaan digitaalinen sapatiti -liike sai alkunsa Yhdysvalloissa Silicon Valleyn teknologiakylässä, missä se esiintyi osana psykologi Anne Dilenschneiderin ja yritysjohtajien valmentajana toimivan Andrea Bauerin kurssia, joka käsitteli omien arvojen mukaisesti elämistä. (Pang 2013, 199.) Pangin digitaalisen sapatitin viettäneille teettämien haastattelujen mukaan ihmisten syyt irrottautua digitaalisista palveluista ovat moninaisia: jotkut viettivät digitaalista sapatitiä voidakseen keskittyä viettämään aikaa läheistensä kanssa, toiset taas huomasivat elävänsä paremmin hetkessä, kun heidän toimintansa ei keskeytynyt kuvien lataamiseen sosiaalisen median palveluihin. (Pang 2013, 200–203.)

Pangin mukaan digitaalisen sapatitin aikana laitteet, joiden käytöstä osallistujat kieltäytyvät, vaihtelevat. Digipaaston aikana kielletyt toimet voidaan kategorisoida muun muassa teknologian mukaan, jolloin osallistuja välttää käyttämästä esimerkiksi näyttöpäätteellä tai verkkoyhteydellä varustettuja laitteita. Toisena kategoriana Pangin haastatteluissa esiintyy kiellettyjen laitteiden valinta niiden haitallisiksi koettujen psykologisten vaikutusten mukaan. Haastateltavat pyrkivät olemaan tällöin käyttämättä palveluja, jotka he kokivat addiktoiviksi tai joiden käyttö ei tuntunut olevan heidän hallinnassaan. (Pang 2013, 203–204.) Tässä tutkimuksessa digipaasto on rajattu teknologiaperusteisesti: näyttöpäätettä käyttävät laitteet ja verkkoyhteyttä käyttävät digitaaliset palvelut on tämän tutkimuksen digipaastossa kielletty osallistujilta.

Digitaaliseen sapattiin osallistuneet ovat Pangin mukaan raportoineet jokapäiväisen elämän parantuneen ja digipaaston muuttaneen heidän suhdettaan verkossa tapahtuvaan viestintään. Osallistujat eivät kokeneet painetta vastata välittömästi esimerkiksi sähköpostiviesteihin. Digipaasto paransi myös kykyä keskittyä vaativiin tehtäviin ja elää hetkessä, jolloin huomion jakaminen ympäröiville ihmisille lisääntyy. (Pang 2013, 212–213.)

Digipaastotutkimuksia on tehty myös muun muassa Yhdysvalloissa University of Marylandissa, missä opiskelijat sitoutuivat olemaan yhden vuorokauden ilman mediaa. Tutkimuksessa havaittiin opiskelijoiden kokeneen ahdistusta jo tunteja paaston alkamisesta. Opiskelijat myös kuvasivat suhdettaan digitaaliseen mediaan addiktioksi. (ICMPA n.d.)

3 Tutkimuksen toteuttaminen digipaaston vaikutuksista

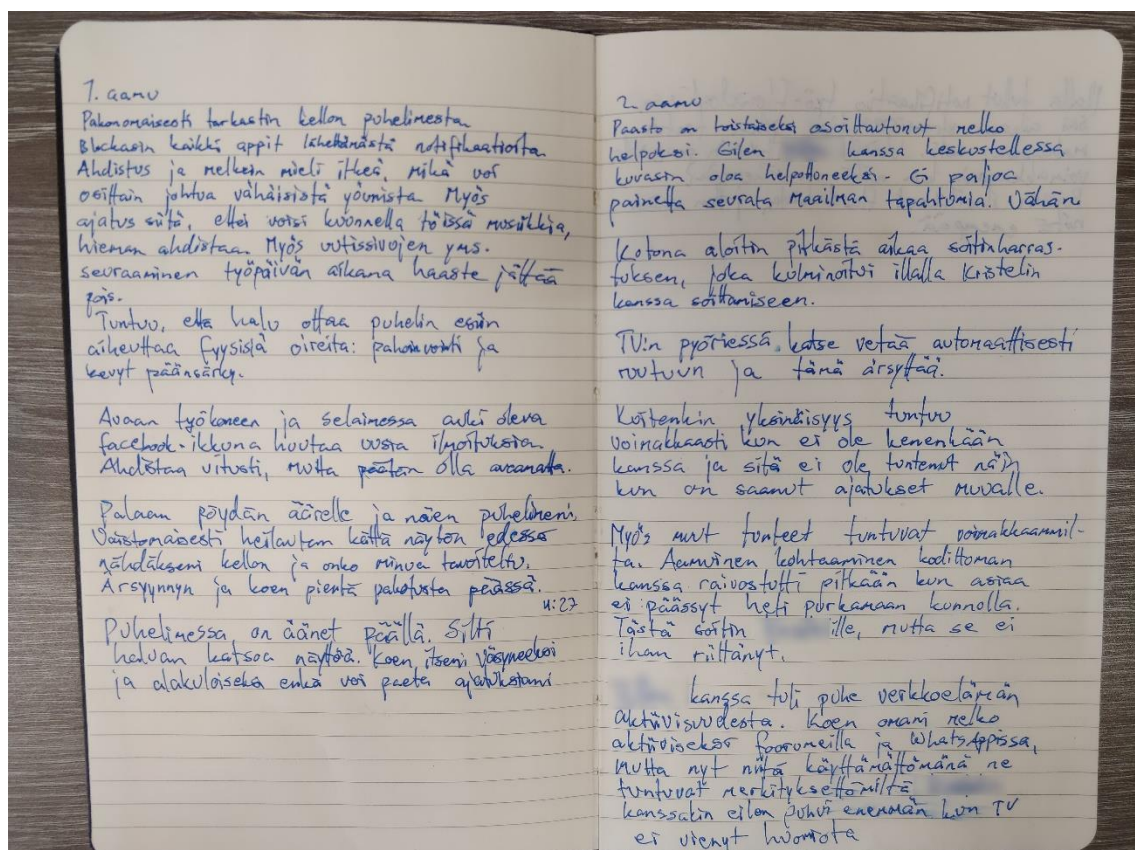
3.1 Tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät

Toteutin tutkimuksen autoetnografisena tutkimuksena. Autoetnografia on autobiografinen tutkimusmetodi, jossa tutkija asettuu itse tutkittavaksi. Hän kerää aineistoa ollen aktiivisena toimijana tutkimusympäristössä tai tutkittavassa ilmiössä ja dokumentoi omaa toimintaansa kiinnittäen huomionsa fyysisiin tuntemuksiinsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa sekä analysoi systemaattisesti kokemuksiaan kriittisesti pyrkien muodostamaan laajempaa käsitystä käsiteltävästä ilmiöstä. Tutkimusmetodin haasteena on oman itsensä tarkastelu ulkoapäin ja oman toiminnan avoin ja kriittinen käsittely osana isompaa kulttuurista kontekstia. (Ellis & Bochner 2000.) Autoetnografia on luonteeltaan laadullista tutkimusta.

Autoetnografisen tutkimusmetodin valintaan on oltava määriteltävä syy, jonka kautta tutkimuksen tarkoitus on artikuloitavissa (Chang 2008, 59). Valitsin autoetnografisen tutkimusmenetelmän, koska halusin tarkastella omaa suhdettani digitaalisiin palveluihin paitsi niiden käyttäjänä, myös niiden suunnittelijana. Suunnittelijana koen olevani vastuussa käyttäjän suhteesta palveluihin. Mikäli palvelun ja käyttäjän suhde on haitallinen joko käyttäjälle tai tämän ympäristölle, suunnittelija on näkemykseni mukaan haitan perimmäinen aiheuttaja. Tutkimalla omaa suhdettani digitaalisiin palveluihin voin ymmärtää paremmin myös muiden ihmisten suhdetta niihin esimerkiksi vertailemalla ja hakemalla yhtymäkohtia.

Autoetnografisessa tutkimuksessa voi käyttää aineiston keruuseen kenttäpäiväkirjaa ja kuvata merkinnöissä henkilökohtaisia syvempiä tuntejaan tutkimusjakson aikana. Kenttäpäiväkirja auttaa autoetnografia reflektomaan toimintaansa itsehavainnoinnin aikana. (Chang 2008, 95.) Käytin tätä menetelmää kirjoittamalla noin viidentoista minuutin ajan paperivihkoon jokaisena paastopäivänä. Kuvasin merkinnöissä päivän aikana kokemiani tapahtumia, haasteita ja ajatuksia. Ote kenttäpäiväkirjasta on nähtävissä kuvassa 2.

Autoetnografian tulisi hakea palautetta samankaltaisia kokemuksia kokeneilta vahvistaakseen ja rikastaakseen tarinaansa (Ellis & Bochner 2000, 751). Toteutin tämän toimittamalla tutkimusanalyysini tutkimukseen osallistuneelle. Kysyin hänen näkemyksiään analyysissä tehtyihin havaintoihin ja mahdollistin palautteen antamisen, mikäli havainnot edellyttivät hänen mielestään korjauksia.



Kuva 2. Kenttäpäiväkirja, johon keräsin tutkimuksen aikana kokemiani merkittäviä kokemuksia. Tekstissä esiintyvät nimet on manipuloitu tunnistamattomiksi.

Vaikka autoetnografinen tutkimus pohjautuu sen toteuttajan omiin kokemuksiin ja itse-reflektioon, muista lähteistä tulevat aineistot tarjoavat lisäperspektiivejä oman subjektiivisen tarkastelun tueksi (Chang 2008, 103). Tämän vuoksi toteutin omien kokemuksieni tueksi tutkimuksen, jossa kolme muuta henkilöä otti myös osaa seitsemän päiväiseen digipaastoon ja tuotti aineistoa itseraportoinnin keinoin. Tämä mahdollisti myös omien koejaksolla syntyneiden kokemusten asettamisen osaksi laajempaa kulttuurista kontekstia.

Osallistujille jaettiin tyhjät vihkot päiväkirjamerkintöjen tekoon ja heitä ohjeistettiin merkitsemään jokaisena paastopäivänä vähintään 15 minuutin ajan kokemuksiaan, joihin he kokivat digipaastoon osallistumisen vaikuttaneen. Osallistujille jaetuissa ohjeissa myös rajattiin, mikä digipaaston puitteissa oli sallittua ja mikä kiellettyä. Osallistujat päiväkirjatutkimukseen löydettiin Facebook-yhteisöpalveluun jätetyn ilmoituksen kautta. Ilmoittautuneita tutkimukseen oli viisi kappaletta. Heistä kolme palautti päiväkirjan määräaikaan mennessä. Digipaastoon osallistuneet olivat 21–27-vuotiaita, ja he kaikki käyttivät sekä älypuhelinta että tietokonetta ja sosiaalisen median palveluita päivittäin joko töissä tai vapaa-ajallaan. Tutkimus toteutettiin anonyymisti.

Tutkimusanalyysissä käytin Changin (2008, 131–137) esittämiä analyysi- ja tulkintakeinoja:

1. Etsi toistuvia aiheita, teemoja ja malleja.
2. Hae kulttuurisia teemoja.
3. Tunnista poikkeavuudet.
4. Analysoi, mitä aineistoon on sisällytetty ja mitä siitä on jätetty pois.
5. Yhdistä menneisyys ja nykyisyys.
6. Analysoi suhdetta itsesi ja muiden välillä.
7. Vertaa omia kokemuksiasi muiden kokemuksiin.
8. Aseta aineisto laajempaan kontekstiin.
9. Vertaile yhteiskuntatieteellisiin rakenteisiin ja ideoihin.
10. Kehystä teorioilla.

Aloitin tutkimusaineiston käsittelyn kirjoittamalla jokaisen päiväkirjan sisällön tietokoneelle. Tämä helpotti alkujaan käsin kirjoitetun aineiston käsittelemistä ja teemoittelua, koska muun muassa toistuvia sanoja oli helpompi hakea eri päiväkirjoista. Aineistoa teemoitellessa kootaan kunkin teeman alle päiväkirjoista ne kohdat, joissa teema esiintyy

(Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Pilkoin tutkimusaineiston havaitsemiini toistuviin teemoihin, joiden kautta käsittelin oman kenttäpäiväkirjani sekä digipaastoon osallistuneiden kolmen hengen luovuttamat päiväkirja-aineistot. Erittelin aineistoista myös poikkeavat tapahtumat merkkamalla ne itselleni tekstitiedostoihin ylös. Analyysissa vertasin omia kokemuksiani muiden osallistujien kokemuksiin. Muiden analyysi- ja tulkinta-keinojen käyttö ei toteutunut yhtä systemaattisesti, mutta myös niiden elementtejä on käytetty osana tutkimusanalyysia.

3.2 Lähtökohtani digitaalisten palveluiden käyttäjänä

Olen käyttänyt Internetiä päivittäin noin kymmenenvuotiaasta lähtien. Se on ollut kanavani tavoittaa uusia ihmisiä, hakea tietoa ja löytää uusia kiinnostuksen kohteita. Synnyin 1988 perheeni nuorimmaksi lapseksi pieneen naapurustoon Rovaniemen maalaiskunnan Saarenkylässä. Sisaruksiini minulla on kahdeksan ja 18 vuoden ikäero, eikä naapurustossa ollut montaa lapsiperhettä. Uskon tämän vaikuttaneen siihen, että lapsuudessani yhteyden löytäminen ikätovereihin tuntui vaikealta ja täten Internetin kautta ystävyssuhteiden hakeminen helpommalta.

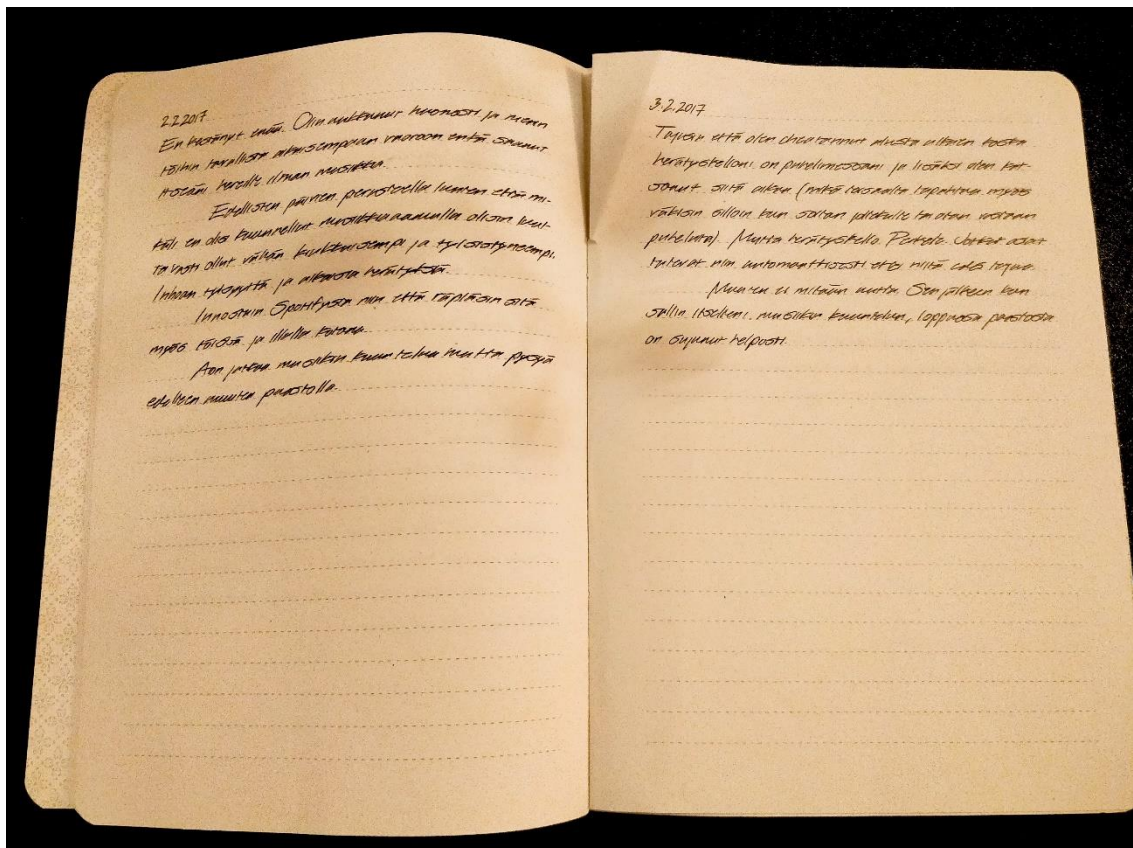
En koe tarinani olevan poikkeuksellinen. Kohtasin nuoruudessani lukuisia samankaltaisia nuoria Internetin keskustelupalstoilla ja chat-huoneissa. Uskon taustani kuitenkin osittain selittävän, miksi arkeni on niin tiukasti kiinni verkkopalveluiden käytössä. Internet on turvasatama ja se oma paikka, jossa aikaansa voi käyttää turvallisesti ilman pettymyksiä ja ponnisteluja. Koen Internetin selaamisen harrastuksena, mutta koen myös jättäväni tekemättä asioita, koska käytän aikaani Internetin verkkosivujen ja -palveluiden selaamiseen.

Digitaalisten palveluiden käyttäminen jatkuu aikuisiälläkin päivittäisenä. Eri palveluiden tuodessa uusia digitaalisia kanavia toimintansa tueksi, kuten esimerkiksi Helsingin lähiseutuliikenteen ja pankkipalveluiden kohdalla on tapahtunut, digitaalisten medioiden käyttö on lisääntynyt jopa huomaamattani. Ajan kuluttamisen välineenä se näyttäytyy toistuvana iltapäivälehtien verkkosivujen tai keskustelupalstojen etusivujen uudelleen lataamisena sekä sosiaalisen median palveluiden ja pikaviestintäpalveluiden ilmoitusten tarkastamisena.

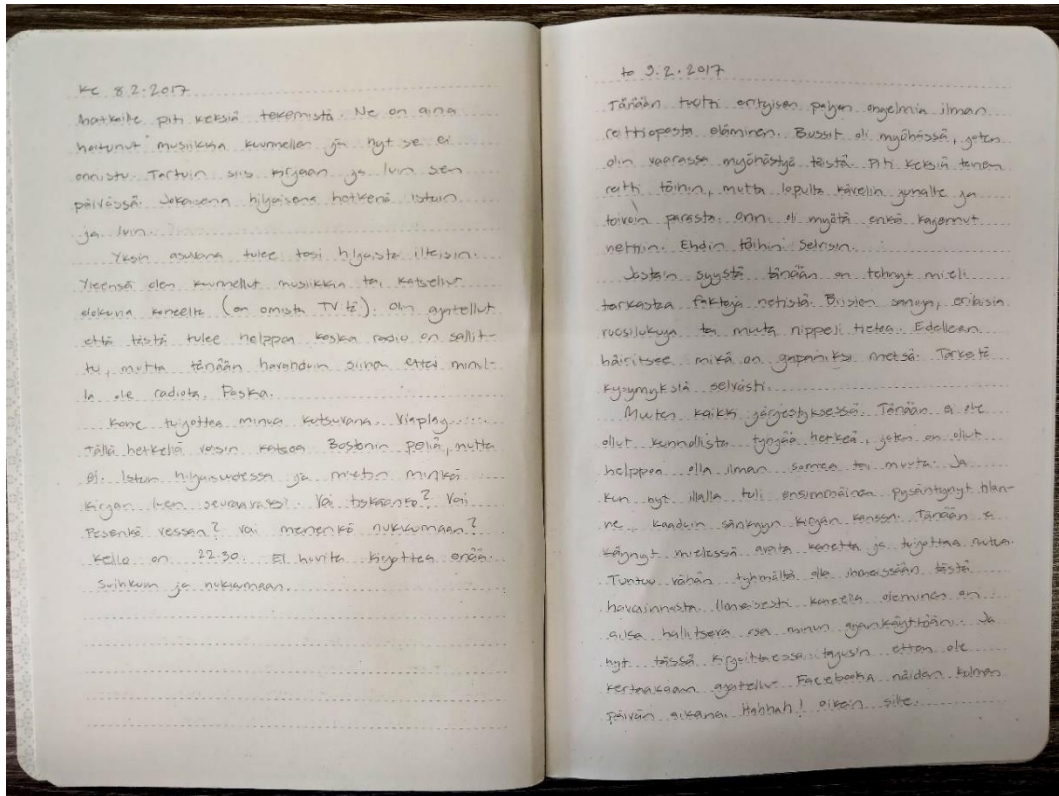
4 Kokemuksia arjesta digipaastolla

Käsittelen tutkimusaineistoa jakamalla sen viiteen alalukuun. Ensimmäisessä käsittelen kerätyissä itseraportointiaineistoissa ja omissa kokemuksissa havainnoituja merkkejä riippuvuudesta digitaalisiin palveluihin. Tämän jälkeen käsittelen syvemmin yksinäisyyden ja tylsyyden tuntemuksia sekä näiden yhteyttä digitaalisten palveluiden toistuvaan käyttöön. Kolmantena tutkimusanalyysin osana käsittelen muutoksia digipaastoon osallistuneiden käytöksessä ja sosiaalisissa suhteissa digipaaston aikana. Lopuksi avaan tutkimukseen osallistuneiden tunteja digipaastoa kohtaan sen päättyessä.

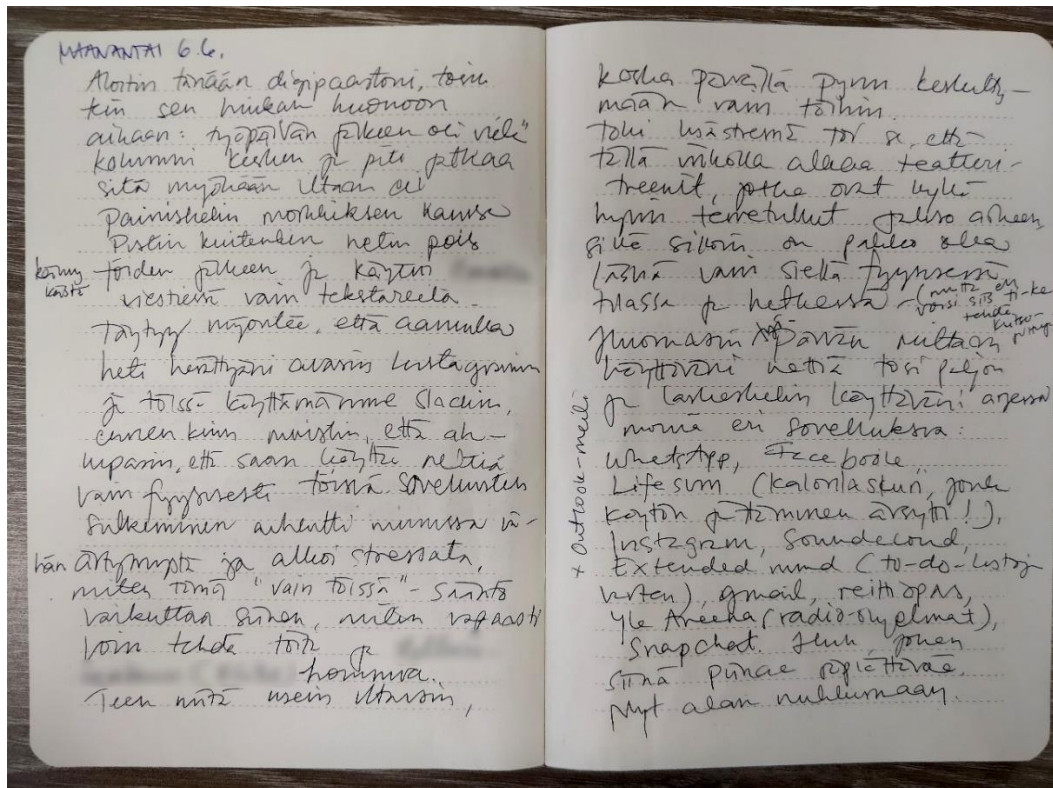
Koska tutkimus toteutettiin anonyymina, käytän tutkimukseen osallistuneiden erittelemiseksi peitenimiä Niki, Maria ja Senja. Kuvissa 3–5 on nähtävillä näytteet heidän päiväkirjamerkinnoistään. Osallistujien tunnistamisen mahdollistavat tiedot, kuten päiväkirjamerkinnoissa käytetyt ystävien nimet, on myös sensuroitu. Nämä on tutkimusanalyysissä merkattu kursivoidulla tekstillä.



Kuva 3. Näyte Nikin päiväkirjasta, johon hän kirjasi kokemuksiaan digipaaston aikana.



Kuva 4. Näyte Marian päiväkirjamerkinnoistä.



Kuva 5. Näyte Senjan päiväkirjamerkinnoistä. Osallistujan tunnistamisen mahdollistavat merkin-
nät tekstistä piilotettu tekstistä.

4.1 Riippuvaisuus digitaalisuudesta

Ensimmäinen päivä digipaastolla oli täynnä hetkiä, jolloin otin älypuhelimien käteeni. Toinen valinta digitaalisten palveluiden välttämiseksi edellytti, että kiinnitän huomiota omaan käyttökseeni. Pakonomainen halu ottaa älypuhelin käteeni syntyi hetkinä, jolloin koin stressiä tai ajatuksillani ei ollut tarkkaa kohdetta.

Pakonomaisesti tarkastin kellon puhelimesta. Blockasin kaikki appit lähettämästä notifikaatioita. Ahdistus ja melkein mieli itkeä, mikä voi osittain johtua vähäisistä yöunista. Myös ajatus siitä, ettei voisi kuunnella töissä musiikkia, hieman ahdistaa.

Palaan pöydän äärelle ja näen puhelimeni. Vaistomaisesti heilautan kättä näytön edessä nähdäkseen kellon ja onko minua tavoiteltu. Ärsyynnyn ja koen pientä pakotusta päässä. (Virtanen, päiväkirja 2017.)

Koin fyysisiä oireita hyvin nopeasti, jo puoleen päivään mennessä. Yhdistin kevyen pahoinvoinnin ja päänsäryn johtuvaksi aktiivisesta vaistomaisten tapojen torjunnasta. Koin myös ärtymistä, joka syntyi tarkistaessani puhelimen näytöltä mahdollisesti siltä nähtäviä ilmoituksia. Ärtymyksen syy ei ollut ilmoitusten puute, vaan pettymys itsestä tehtyihin havaintoihin.

Osa ärsyntyneistä tunteista johtui siitä, että puhelimesta digipalveluiden tarkastamatta jättäminen saa aikaan tunteen, että jää jostain paitsi. Tätä tunnetta kutsutaan usein englanninkielisellä lyhenteellä FOMO (*fear of missing out*), jolla tarkoitetaan henkilön pelkoa siitä, että jää paitsi palkitsevasta tilanteesta olemalla poissa (Przybylskia, Murayama, DeHaan & Gladwell 2013).

Vaistonomaista toimintaa välttääkseen oli tehtävä toimenpiteitä, jotka estäisivät älypuhelimien käyttöönottoa ja vähentäisivät mahdollisia ilmoituksia. Älypuhelimien asetukset mahdollistavat, ettei puhelin ilmoita palveluista välittyvistä viesteistä. Tämä oli tarpeen toteuttaa, jotta häiriöitä aiheuttavia tekijöitä voitiin minimoida arjesta. Myös vertailuryhmässä puhelimen aiheuttamia häiriöitä pyrittiin minimoimaan eri tavoin. Muun muassa Niki lisäsi puhelimeensa näppäinlukon, jotta puhelimen kautta saataviin palveluihin päästäkseen oli tehtävä tietoinen valinta niiden käytöstä.

Ilmoitusten poistaminen ja kieltäytyminen esimerkiksi sähköpostin tarkastamisesta on vastatoimi Eyalin (2013, 28–37) koukuttamisen mallin ensimmäiselle vaiheelle, ulkoisille ärsykkeille, jotka vetävät ihmisiä digitaalisten palveluiden käyttöön. Tämä jättää ärsyk-

keeksi vain henkilön sisältä kumpuavan tarpeen, joka perustuu tapojen muodostumiselle. Henkilö on käynyt Eyalin esittämän koukuttamisen mallin lävitse saaden toimintaan kehottavaa palkitsemista sekä panostanut palveluun esimerkiksi tuottaen sisältöä tai käyttäen aikaa. Tällöin palveluiden käytöstä on tullut henkilölle tapa ja tapojen toteuttamiseen hänellä on sisäinen tarve.

Sisäinen tarve näyttäytyi digipaaston aikana arjessa paitsi alun pakonomaisena älypuhelimien tarkastamisena, myös osallistujien myönnytyksien tekemisenä itselleen. Niki otti käyttöönsä musiikin suoratoistopalvelu Spotifyn vedoten väsymykseen ja ärtymykseen, eikä hän kokenut selviävänsä päivästä ilman sitä. Tämän jälkeen hän hyväksyi Spotifyn käytön oman digipaastonsa aikana. Havainto mukailee University of Marylandissa saatuja tuloksia, joiden mukaan opiskelijat kokivat, etteivät he voineet elää ilman digitaalista musiikkiaan (ICMPA n.d.).

En kestänyt enää. Olin nukkunut huonosti ja menin töihin tavallista aikaisempaan vuoroon enkä saanut itseäni hereille ilman musiikkia. Edellisten päivien perusteella luulen, että mikäli en olisi kuunnellut musiikkia aamulla, olisin luultavasti ollut vähän kiukkuisempi ja tylsistyneempi. Inhoan tylsyyttä ja aikaisia herätyksiä. Innostuin Spotifysta niin että räpläsin sitä myös töissä ja illalla kotona. Aion jatkaa musiikin kuuntelua, mutta pysyä edelleen muuten paastolla. (Niki, päiväkirja 2017.)

Koin itsekini ahdistusta, etten voisi kuunnella musiikkia, mutta ratkaisin tämän kuuntelemalla vinyylilevyjä. Hyväksyin tämän ratkaisun, koska levyjen kuuntelu edellytti tietoista valintaa kuunneltavasta levystä. Koen myös niiden kuunteluun kuuluvan eräänlaisen keskittymisrituaalin, jossa koko levy tulee kuunnella alusta loppuun. Senja taasen hyväksyi heti alusta SMS-viestit, vaikka ne erikseen päiväkirjan ohjeistuksessa kiellettiin. Myöhemmin hän käytti runsaasti sekä sosiaalisen median kanavia, kuten Facebook, että katsoi televisiota vedoten niin työtehtäviin kuin sosiaaliinkin tarpeisiin.

A: Töissä (digilaitteiden äärellä osittain 8-19.30) meni kyllä niin plöriäksi kuin vain voi! Olin juttukeikalla Espoossa 11-15.30 ja käväisin WhatsAppissa. Illalla jäin töihin 19.30 saakka värkkäämään koneelle uutiskirjettä. Harmitti, koska juttukeikka oli tullut yllättäen ja töitä oli muutenkin paljon, ja tuntui että sometaukokin on mennyt päin pläsiä kun olen koko ajan töissä. (Senja, päiväkirja 2017.)

B: Opin, että digipaaston pitäminen on yllättävän vaikeaa muutamasta syystä: Oma itsekuri, tottumus, sosiaaliset suhteet, halu hakeutua joukkoon, uteliaisuus mitä muualla tapahtuu. Uutisetkin jopa kiinnostaa + isoimpana työajaton työ. (Senja, päiväkirja 2017.)

A-klinikkasäätiön ylläpitämä Päihdelinkki-palvelu kategorisoi sekä nettiriippuvuuden että erikseen someriippuvuuden toiminnallisten riippuvuuksien muotoina (Päihdelinkki n.d.).

Sosiaalipsykologi Suvi Uskin (2016) mukaan henkilöllä voidaan epäillä someriippuvuutta, mikäli hän ei kykene laittamaan somea pois läheisen niin pyytäessä tai henkilö selailee sosiaalisen median palveluita kykenemättä lopettamaan. Riippuvuudelle ominaiset oireet ovat sekä netti- että someriippuvuudessa samankaltaisia. Ne aiheuttavat väsymystä, levottomuutta, keskittymiskyvyn puutosta sekä ärtyisyyttä, kun henkilöllä ei ole pääsyä Internetiin. (Uski 2016.)

Tutkimusjakson aikana koin kaikkia riippuvaisuuteen viittaavia oireita. Ahdistuneisuutta ja ärtymistä oli havaittavissa myös tutkimusotoksessa, jossa älypuhelinsovellusten sulkeminen aiheutti ärtymistä digipaaston alussa. Senja kuvasi itseään stressaantuneeksi.

Täytyy myöntää, että aamulla heti herättyäni avasin Instagramin ja töissä käyttämämme Slackin ennen kuin muistin, että ah – lupasin, että saan käyttää nettiä vain fyysisesti töissä. Sovellusten sulkeminen aiheutti minussa vähän ärtymistä ja alkoi stressata miten tämä "vain töissä" -sääntö vaikuttaa siihen, miten vapaasti voin tehdä töitä ja *harrastuksia*. (Senja, päiväkirja 2017.)

Maria havainnoi itsestään kolmannen digipaastopäivän lopussa, että tietokoneen ääressä olemisella on hallitseva rooli hänen ajankäytössään. Olen huomannut digitaalisten palveluiden, mukaan lukien Internetissä istumisen, television katselun ja videopelien pelaamisen, hallitsevan myös omaa ajankäyttöäni. Tämä oman tekemisen hallitsemattomuus, jossa aika kuluu itselle huomaamattomasti digipalveluiden ääressä, on myös yksi nettiriippuvuuden oireista tietokirjailija ja tiedetoimittaja Teuvo Peltoniemen ja psykiatrian professori Jyrki Korkeilan (2013) mukaan.

Tutkimusjakson alussa jätin puhelimesani työhöni liittyviin palveluihin ilmoitukset päälle. Tämä johti mielestäni merkittävään havaintoon. Toisena paastopäivänäni sain ilmoituksen chat-sovelluksesta, jota työpaikallani käytetään, ollessani kävelyllä. Ilmoitus oli asetettu siten, että ne tulivat ainoastaan viestien ollessa kohdennettu minulle. Ilmoituksen näkeminen aiheutti stressireaktion, joka tuntui tuottavan hikoilua ja sydämen sykkeen kohoamista. Uskon reaktiota vahvistaneen, että ilmoitus liittyi työtehtäviin, jotka vaatisivat jatkotoimenpiteitä seuraavana työpäivänä. Mutta tämä herätti myös pohtimaan, onko ilmoitusten saapumisen tiheydellä vaikutusta siihen, miten vahvasti niihin reagoi.

Vaikka viiteryhmä on pieni, jokaisella digipaastoon osallistuneella oli netti- tai someriippuvuuteen viittaavia oireita. Tästä voidaan tehdä alustavasti hypoteesi, että nettiriippuvuuden kaltaisia oireita on Suomessa merkittäväällä osalla noin 20–30-vuotiaista. Tämän

todentamiseen tarvittaisiin satunnaisotannalla toteutettu laajamittaisempi tutkimus selvittämään suomalaisten nuorten aikuisten oireita ja muutoksia heidän toiminnassaan pidemmällä aikajaksolla toteutetulla digipaastolla.

Koska käyttäjien ennen digipaastoa käyttämiä palveluita ei ole selvitetty, on mahdotonta yksilöidä palvelut, jotka ovat vaikuttaneet riippuvuuteen. Tulkitsen joukossa olevan palveluita, jotka eivät täytä suunnittelijoiden tarkistuslistalla olevaa kohtaa, jonka mukaan palvelusta tulisi olla helppo irrottautua. FOMOa aiheuttavat palvelut, kuten jatkuvaa uutta sisältöä tarjoavat keskustelupalstat, tekevät irrottautumisen erityisen vaikeaksi. (Time Well Spent n.d.).

Ahdistuksen vastapainona digipaaston aikana koettiin myös helpotusta. Koin samoja kokemuksia kuin Pingin haastattelemat digitaalista sapattia viettäneet henkilöt, jotka eivät enää kokeneet painetta heille saapuvista viesteistä (Pang 2013, 212). Koen tämän paineen johtuneen siitä, että olin totuttanut itseni vastaamaan välittömästi viesteihin ne nähtyäni. Tämä muodosti ajatuksen, että viestien lähettäjä myös odottaa välitöntä vastausta. Kenttäpäiväkirjassa kuvaan oloani helpottuneeksi, enkä kokenut jääväni paitsi mistään tärkeästä. Digipaaston aikana pohdinkin, että tiettyjen palvelujen sisältöjen selaamiseen riittäisi maksimissaan yksi kerta päivässä. Mikäli en vastaa jonkun sähköpostiin, he kyllä soittavat asian ollessa tärkeä. Vastaavanlaisia ajatuksia heräsi myös Marialla:

Mikä parasta, ei tarvitse "stressata" viesteistä. Jos puhelin piippaa viestin merkiksi, ajattelen vain, että jos asia on tärkeä niin henkilö soittaa. On vapauttavaa ajatella, ettei ole ns. velvollisuutta vastata. Todella mukavaa vaihtelua. Digipaaston sijaan tämä voisi olla digiloma. (Maria, päiväkirja 2017.)

4.2 Yksinäisyyden ja tylsyyden tuntemukset

Yksinäisyys ja tylsyyden ovat myös Eyalin (2013) kouluttamisen mallin hyväksi käyttämiä sisäisiä ärsykeitä. Käsittelen niitä laajempana yhtenäisenä kokonaisuutena, koska digipaaston aikana tehdyt havainnot osoittavat, että näiden negatiivisten tunteiden torjuntaan käytettiin samoja keinoja.

Sosiaalisten tarpeiden täyttäminen ilman verkkopalveluja edellytti osallistujilta, että ollessaan kontaktissa muihin ihmisiin he kuulevat vähintään näiden äänen. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että tekstimuotoinen viestintä oli digipaaston aikana kiellettyä, mutta osallistujat saivat soittaa äänipuheluita. Ihmisäänen kuuleminen ja kasvoissa näkyvien

tunnetilojen näkeminen saavat ihmisissä aikaan vahvemman emotionaalisen yhteyden kuin pelkästään tekstillä käydyt keskustelut, jotka pikaviestimet, kuten WhatsApp ja Facebook Messenger, mahdollistavat (Sherman, Michikyan & Greenfield 2013).

Olemme teknologian myötä mahdollistaneet sen, että voimme aina olla yhteydessä muihin ihmisiin sekä lukea heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Tämä on Turklen (2014, 23) mukaan johtanut siihen, ettemme enää osaa olla yksin. Koin digipaaston aikana merkittävää yksinäisyyden tuomaa ahdistusta ollessani yksin. Tämä johti siihen, että soitin digipaaston aikana enemmän puheluja lähisukulaisilleni. En kuitenkaan tiedä, olivatko puhelut antoisampia kuin keskustelupalstojen selaaminen. Olisiko sittenkin ollut parempi olla vain yksin omien ajatusten kanssa? Internet myös tarjoaa uutta tietoa ja uusia viihteen muotoja, joiden koen vaikuttaneen positiivisesti huumorintajuni kehittymiseen. Koenkin, että ihmiskontakti ei yksinäisyydessä ole välttämättömyys, mutta yksinolon oppiminen ja siitä nauttiminen ilman verkkopalveluiden tuomaa viihdykettä auttaisi enemmän. Tämä myös siksi, että myöskään läheisiin yhteydenotto puhelimitse ei aina ole mahdollista, joten tällöin minun olisi pakko pystyä olemaan itsekseni. Ja tällöin siitä tulisi voida nauttia.

Digipaastoon osallistujista Senja koki tutkimusviikon aikana useita kertoja tarpeen täyttää sosiaalisia tarpeitaan digitaalisten palveluiden kautta. Henkilö kuvailee, että hänestä oli kiva lähettää ystävänpäiväviesti ystävilleen WhatsApp-pikaviestintäsovelluksen välityksellä. Ennen viestien lähettämistä hän oli useaan otteeseen pyrkinyt tietoisesti olemaan käyttämättä puhelintaan.

Olin ajatellut jatkaa päiväkirjaa ja some-/digipaaston pitämistä, mutta varsinkin näin ystävänpäivänä on / tuli houkutus laittaa kuvia. Pidin kännykkää monta kertaa tarkoituksella pois, mutta illalla pistin vielä viestejä WhatsAppilla. Oli kiva muistaa ystäviä, vaikka voimia oli vain pieneen viestiin. (Senja, päiväkirja 2017.)

Senja päätyi viestien lähettämiseen, vaikka vaihtoehtoina oli muun muassa soittaminen tai kortin lähettäminen. Tulkitsen hänen tarpeensa lähettää viesti digipaastosta huolimatta sisäiseksi sosiaaliseksi tarpeeksi, jonka tavoitteena oli tuottaa hänelle itselleen hyvää oloa. Tämä voi olla merkki Turklen (2014, 10) esittämästä kyvyttömyydestä olla yksin, kun digitaalisten palveluiden kautta on aina mahdollista olla yhteydessä muihin. Senjan kohdalla sosiaalinen media onkin helppo keino välttää yksinäisyyden tunteita.

Kun tulin kotiin, tajusin että some taitaa olla itselleni keino olla jonkinlaisessa yhteydessä muihin koko ajan, vaikka valheellinen tunnehan se on. Mutta olen varsinkin nuorempana painiskellut paljon yksinäisyyden tunteiden kanssa ja ehkä silloin

alkanut käyttää somea, FB taisi tulla joskus samoihin aikoihin, kun olin teini-iässä. (Senja, päiväkirja 2017.)

Voin hyvin samaistua tähän ja koin itse samaa ollessani yksin, vaikkakin digipaaston aikana koin digitaalisen median vievän vain ajatukseni muualle. Nyt digipaaston jälkeen uskon, että sosiaaliset mediat ovat keskustelukumppanin korvike ja tapa välttää todellista yksinolon tunnetta.

Yksinäisyys tuntuu voimakkaasti, kun ei ole kenenkään kanssa. Sitä ei ole tuntenut näin, kun on saanut ajatukset muualle. Myös muut tunteet tuntuvat voimakkaammilta. (Virtanen, päiväkirja 2017.)

Yksinäisyyden lisäksi Mariaa lukuun ottamatta jokaisen tutkimukseen osallistuneen raporteista pystyi tulkitsemaan tylsyyden aiheuttamaa ahdistusta digipaaston aikana. ”Illemmalla olisin jo halunnut katsoa Netflixiä tai kuunnella musiikkia. Asunto tuntui hiljaiselta.” (Niki, päiväkirja 2017.)

Tarkasteltaessa merkintöjä Time Well Spent -liikkeen suunnittelijan tarkistuslistan kanssa, on huomattavissa, että osallistujien yksinäisyyden torjumiseen käyttämät palvelut eivät edesauta heitä tekemään mitään ruudun ulkopuolella. Keskustelupalstat ja sosiaalinen media mahdollistavat uusia tuttavuuksia, mutta ne eivät erityisesti kannusta kommunikoimaan kuin itse palvelun kautta. Koen, että sosiaalisen median kanavat tarjoavatkin keinon meille kommunikoida tapaamatta kasvotusten, joten ne pitävät meidät todellisuudessa toisistamme erillään. Myöskään Nikin kaipaama Netflix ei tarjoa vaihtoehtoja elokuvien ja TV-sarjojen jatkuvalla katselulla, vaan se pyrkii pitämään käyttäjät katsomassa sisältöjään tarjoamalla aina uutta katsottavaa edellisen päättyessä.

Digitaalisten palveluiden suosiossa uskon merkittävän roolin olevan tylsistymisen välttämisen. Huomaan kokevani tylsistymistä päivittäisessä elämässäni vähemmän kuin lapsuudessani ja koen Internetin ja digitaalisten palveluiden yleistymisen vaikuttaneen merkittävästi tähän. Yksinäisyyden ja tylsyyden torjumiseksi sekä minä että testiryhmä pyrimme kehittämään vaihtoehtoisia keinoja ajankäyttöön ja digitaalisilla palveluilla ylläpidettyjen sosiaalisten tarpeiden täyttämiseen. Vaihtoehtoiset ajankäyttökeinot kohdistuivat jo ennestään tuttuihin harrasteisiin, jotka olivat väistyneet Internetin käytön, television ja videopelien viedessä enemmän aikaa arjessa.

Kulutin aikaani huoltamalla ja soittamalla sähkökitaraa ja -bassoa. Digipaaston aikana käytetty aika soittimien parissa loi tunteen taitojen kehittymisestä, mitä en koe sosiaalisessa mediassa tapahtuvan. Koen tämän taitojen kehittymisen ja sen vaatiman työmäärän olevan merkittävä tekijä siihen, miksi nämä harrasteet ovat jääneet toteutumatta. Taitojen kehittymiselle on merkittävässä roolissa mentaalinen tila, jossa toimitaan äärimmäistä keskittymistilassa oman taitotason ääri rajoilla. Psykologi Mihaly Csikszentmihalyin nimeämä *flow*-tila on psyykkisesti kuormittava, mutta sen vaikutuksiin kuuluu mielihyvän tunnetta ja ajantajun menettämistä. Mielihyvän tunteen jatkuminen edellyttää kuitenkin, että taitojen kehittymisen huomaa itse. (Csikszentmihalyi 1990.)

Koska digitaaliset palvelut tarjoavat samankaltaista mielihyvää, on soitinharrastus jäänyt omien kykyjen hitaan kehittymisen vuoksi. Hidas kehittyminen on aiheuttanut itselle pettymyksiä. Digitaalisten palveluiden kohdalla pettymykset eivät kohdistu itseän vaan ne kohdistuvat esimerkiksi teknisiin vikoihin, kuten tilanteisiin jolloin verkkopalvelun palvelimet eivät toimi, ja sisältöjen riittämättömyyteen itselle esimerkiksi laadun tai uusien sisältöjen puutteesta johtuen.

Soittoharrasteiden lisäksi käytin aikaani käymällä kävelylenkeillä. Kävelylenkit toimivat hiljaisina hetkinä, jolloin olin yksin ajatusteni kanssa. Tavallisesti kävelyillä kuuntelen joko musiikkia suoratoistopalveluista tai podcast-kuunnelmia. Pelkkien omien ajatusten kanssa käveleminen ei merkittävästi poikennut kokemuksena tästä. Huomasin kuitenkin keskittymiseni kohdistuneen huomattavasti tarkemmin siihen, mitä juuri sillä hetkellä tein. Musiikkia kuunnellessani keskittymiseni harhailee ympäristöni ja kuunteleman musiikin välillä keskittymättä kunnolla kumpaankaan. Vaikka aina olen tarkkaavainen ympäristöstäni, huomioin tarkemmin kävelypolun tapahtumia.

Kävelyllä käydessäni en ajatellut juuri mitään. Koko kävelylenkin ajan ajattelin vain, minne etenen seuraavaksi. Kävelin tavanomaisen lenkin pimeää puistotietä. Tiellä oli jäätä ja hevosen lantaa. Koitin vain välttää, etten liukastu – etenäkään siihen lantaan. Yllättävän paljon ihmisiä kulki myös iltakävelyllä ja koitin olla mahdollisimman diskreetti, ettei pimeimmällä kävelyreitillä kulkemiseni saisi heidän huomiotaan. (Virtanen, päiväkirja 2017.)

4.3 Muutokset sosiaalisessa ajanvietossa ja käytöksessä

Digipaaston aikana tapani viettää aikaa muiden ihmisten kanssa muuttuivat. Käytännössä tämä tarkoitti uusien ajanviettotapojen kehittämistä samassa taloudessa elävän

seurustelukumppanin kanssa. Ennen digipaastoa yhteiseen ajanviettoomme kuului runsaasti muun muassa television katselu, mukaan lukien Netflixin kaltaisten televisio-ohjelmien suoratoistopalveluiden sisältöjen katselu joko tietokoneen näytöltä tai televisiosta. Vaikka parisuhteeseeni on kuulunut aktiivinen illanvietto kumppanin kanssa muun muassa ravintolailallisten ja arjen pyörittämisen muodossa, on digitaalisten palveluiden tuomalla viihteellä ollut yhdessäolossa merkittävä rooli. Myös Niki ja Senja huomioivat tämän heidän ajankäytössään ystävien ja läheisten kanssa.

Senja teki havainnon, että hänellä oli kolme läheistä ihmistä, joiden kanssa television katselu oli osa suhteen laatuaikaa. Digipaastosta huolimatta hän myös jatkoi television katselua läheisensä kanssa paaston aikana. Turklen mukaan television katsomisella yhdessä voi olla positiivinen vaikutus ihmisten sosiaalisille suhteille heidän keskustellessaan ruudulla tapahtuvista asioista keskenään (2014, 111). Senja pohti, voisiko läheisten kanssa tehdä muutakin tekemättä kuitenkaan konkreettisia muutosehdotuksia toimintaan.

Illalla mulla oli sovittuna tv-sarjan katselutreffit, jotka yritin muuttaa urheiluksi, muttei onnistunut. Sinänsä oli mukavaa, mutten kyllä ollut mitenkään levollisin mielin nyt illalla, kun vielä lisäksi piinaa tuleva viikko. Tein huomion, että mulla on kolme ihmistä, joiden kanssa TV:n katselu on osa sitä suhteen laatuaikaa: mummi, *ystäväni* ja *poikaystävä*. Tästä on hyvä lähteä pohtimaan, mitä muuta voisi keksiä. Momen kanssa kahvittelen. Väsyttää hulluna. (Senja, päiväkirja 2017.)

Tulkitsen tämän niin, että hän kokee mahdollisesti yhteisen television katselun, josta on tullut vakiintunut tapa, helpompana keinona ylläpitää suhteita kuin keksiä uusia tapoja. Yhdysvaltalaisen journalistin ja tietokirjailija Charles Duhiggin (2012, 20) mukaan yrittäessämme muuttaa muodostuneita rutiinejamme, hermoratoihimme jo muodostuneet tavat tehdä asioita palauttavat meidät tekemään asioita tottumillamme tavoilla, mikäli emme keskity ja pysy alati tietoisena omasta toiminnastamme. Tämän vuoksi vanhoista tavoista on vaikea luopua ja se selittää myös osallistujan haasteet pysyä poissa television äärestä sosiaalisen paineen alla.

Niki taas korvasi leffaillan vaihtoehtoisella toiminnalla menemällä ystävänsä kanssa ravintolaan. Hän siis korvasi passiivisen yhteistoiminnan aktiivisella keskustelemalla ystäviensä kanssa passiivisen television katselun sijaan. Kuten hän, kehitimme taloudessamme seurustelukumppanini kanssa aktiivista toimintaa. Kohdallamme se tapahtui laupapöydien muodossa ja soittaen yhdessä soittimilla. Kun passiivinen toiminta muuttuu aktiiviseksi, koen olleeni helpompi huomioida toinen aktiviteettiin osallistunut.

Pelasimme jälleen Carcassonea, jonka ostin alkuviikosta. Saatamme pelata neljäkin peliä putkeen iltaisin. Pelatessa kaikki muu ympärillä jää jonnekin taka-alalle ja voimme vain olla kahdestaan. Voidaan vaan antaa aikaa toisillemme ja jutella eri asioista, jotka jäisivät keskustelematta, jos istuisimme vain tietokoneella tai puhelimella. (Virtanen, päiväkirja 2017.)

Maria koki itsensä sosiaalisemmaksi sekä työ- että vapaa-ajallaan, koska älypuhelimeen tuijottamisen sijaan hän keskusteli ihmisten kanssa. Hän myös käytti aikaansa runsaasti kirjojen lukemiseen ja raportoi lukeneensa kuusi kirjaa viikon digipaaston aikana, minkä hän koki antavan vapauden tunnetta käyttää mielikuvitusta.

Olen aina ollut tietyllä tavalla muutoksia ja uutta vieroksuva ihminen enkä ole koskaan innostunut teknologiasta hirveästi. Minulla on aina tuntunut olevan parempaa tekemistä kuin istua koneella tai tuijottaa puhelinta. Silti tuntuu, että tämä paasto on tehnyt hyvää.

Olen ollut sosiaalisempi töissä ja oikeastaan muuallakin. Olen nyt lukenut kuusi kirjaa viikon aikana ja se on antanut minulle enemmän kuin elokuvien katselu. Saan käyttää mielikuvitustani vapaammin. Nyt olen myös varma, että nukun paremmin paaston takia. Uneni on syvempää enkä heräile yhtä paljon. (Maria, päiväkirja 2017.)

Kirjojen lukeminen voi viitata myös kehittyneeseen keskittymiskykyyn. Maria koki myös unenlaatunsa parantuneen huomattavasti paaston aikana ja mielsi unensa syvemmäksi. Hän uskoi myös aiemmin nukkumaan menemisen vaikuttavan tähän. Ennen digipaastoa Maria kertoo valvoneensa usein jopa kello kahteen yöllä, mutta digipaaston aikana hän laittautui nukkumaan viimeistään kello 23.

Kummitätini kyseli, onko digipaasto vaikuttanut mitenkään. Aluksi sanoin, ettei ole, mutta hetken juttelun jälkeen huomasin, että on se vaikuttanut yllättävilläkin tavoilla. Olen mennyt nukkumaan aiemmin kuin yleensä. Yhdeltätoista olen viimeistään peiton alla. Aiemmin valvoin helposti kahteen. Luulen ainakin digipaaston olevan osallinen. (Maria, päiväkirja 2017.)

Koin myös itse olevani keskittymiskykyisempi ja sosiaalisempi digipaaston aikana muun muassa pitäessäni kahvitaukoja työpaikalla. Tällöin käytin kahvitaukoni joko lukemalla lehtiä tai keskustellessa kollegoiden kanssa. Unenlaadun paranemisesta huomasin myös merkkejä. Vaikka tunsin digipaastonkin aikana itseni väsyneeksi pitkin päivää kuten normaalistikin arjessa, heräsin aamuisin tavanomaista virkeämpänä.

4.4 Digipaaston päättyminen

Digipaaston lopussa olin jännittynyt, koska tiesin palaavani vanhoihin tapoihini pian paaston päättymisen jälkeen. Digipaaston aikana koin itseni vapautuneemmaksi ja tuntevani vähemmän stressiä, mikä johtui ennen kaikkea siitä, että kykenin keskittymään erinäisten asioiden hoitamiseen enkä kuluttanut aikaani digitaalisten palveluiden parissa siirtäen tehtävien tekoa myöhempään ajankohtaan. Digipaasto toi kuitenkin uusia tapoja, kuten aktiivisten sosiaalisten harrasteiden tuomisen arkielämään lautapelien muodossa, sekä puhelimesta ilmoitusten jättämisen pois päältä. Digipaasto myös vahvisti tietoisuutta omasta suhteesta digitaalisiin palveluihin. Oma riippuvaisuus digitaalisiin palveluihin näkyy esimerkiksi digipaaston jälkeen ennen kaikkea hallitsemattomana ajankäytönä.

Tutkimusryhmään osallistuneista Niki ja Senja kokivat helpottunutta oloa, että paasto päättyi. He antoivat paaston aikana myös itselleen eniten myönnytyksiä digitaalisten palveluiden käytössä. Osallistuneista jokainen odotti pääsevänsä jatkamaan arkeaan lähes entiseen malliin, mutta jokainen havainnoi myös käyttäneensä erityisesti sosiaalisen median palveluihin liikaa aikaa arjessaan ennen digipaastoa. Maria koki olevansa enemmän huolestunut paaston päättymisestä ja aikoi pitää vastaavanlaisen digipaaston itseksensä myöhemmin.

Olen sitä mieltä, että paasto teki minulle hyvää ja mielestäni jokaisen tulisi kokeilla tätä, jotta elämän perusasiat eivät unohtuisi ihmisiltä. Paaston loppuminen enemmänkin huolestuttaa kuin että se toisi helpotusta. Taidan pitää uuden paaston itsenäisesti piakkoin.

Odotan mielenkiinnolla sitä, että käytätkö puhelinta yhtä paljon paaston jälkeen kuin sitä ennen. Nyt on helppo sanoa, että käytän sitä vähemmän, mutta saa nähdä parin viikon päästä. Toivottavasti pysyn tällä tiellä mikä nyt on menossa. (Maria, päiväkirja 2017.)

Jokainen osallistujista koki digipaaston päättyessä, että he aikoivat vähentää sosiaalisen median käyttöä.

Viimeinen päivä. Olo on tyytyväinen, kun kokeilu on ohi. Aion vähentää somen käyttöä ja koittaa roikkua jatkossa vähemmän netissä ja olla räpeltämättä puhelinta koko ajan. Spotifya meinaan kuunnella entiseen malliin. Netflixin käyttöä aion jatkaa, mutta ehkä voisin valita sen sijasta vähän useammin kirjan. (Niki, päiväkirja 2017.)

Viimeinen päivä! Työkaverit kyseli, että helpottaako jo? Ainut mikä helpottaa on se, että saan katsoa taas NHL:ää ja Kokkisotaa. WhatsAppin käyttökin auttaa jonkin verran, mutta nyt on pakko sanoa, että Facebookia tai muita some-juttuja ei ole

ikävä. Ei vaan ole. Niiden turhuus on vain korostunut viikon myötä. Tiedän, etten poista fb:ta, sillä pidän sitä kautta yhteyttä pariin ihmiseen joihin ei muualla pysty pitämään, mutta fb:n käyttö luultavasti vähenee. HUOMATTAVASTI! (Maria, päiväkirja 2017.)

Näin digipaastolla monta hyvää puolta: olin läsnä enemmän hetkissä, rauhoituin. Stressi ensin nousi ja sitten alkoi laskea, tietotulva ei päässyt vaikuttamaan itseeni kuin vain silloin kun halusin. Huomasin, että jos ei pitänyt tiukasti kiinni rajoista tai paastosta, niin helposti sitä eksyi vaan ajelehtimaan varsinkin Facebookiin – vaikka siellä ei tapahdu OIKEASTI mitään. Lopputuloksena: Alan vähentää käyttöä tietoisesti ja esim. olemaan aina la/su kokonaan ilman nettiä. TV ja muut, radio, eivät aiheuta levottomuutta samoissa määrin. Kiinnostava kokemus. Opin paljon omasta riippuvaisuudestani ja siitä myös miten paljon teen töitä. (Senja, päiväkirja 2017.)

Parasta, mitä digipaaston aikana tein, oli ottaa ilmoitukset puhelimesta pois ja poistaa ylimääräisiä sovelluksia. Facebookia en usko uudelleen asentavani ja pikaviestien kohdalla koen, että niihin voi palata sitten kun se itselle sopii. Aion jatkossa pitää puhelimeni pääasiassa äänettömällä, jotta voin keskittyä käyttämään sitä silloin kuin se minulle itselleni sopii. (Virtanen, päiväkirja 2017.)

Osallistujien kommentit osoittavat, että sosiaalisen median palveluja ei pidetä merkityksellisinä vaan muun muassa Maria kuvaa niitä turhina. Niki kuvaa Internetissä käytettyä aikaa roikkumiseksi ja puhelimen käyttämistä räpeltämiseksi, joten uskon näillä toimilla olevan hänelle vain vähän merkitystä.

4.5 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkin seitsemän vuorokauden mittaisen digipaaston vaikutuksia ihmisten arkeen autoetnografisin menetelmin, minkä tueksi keräsin itseraportoinnin keinoin kokemuksia kolmelta digipaastoon vapaaehtoisesti osallistuneelta henkilöltä. Tutkimuksen perusteella digipaasto vaikuttaa siihen osallistuvan arkeen monilla eri tavoilla. Digipaaston aikana osallistujat kokivat muun muassa stressiä ja ahdistusta, koska he pelkäsivät jäävänsä paitsi muun muassa ystäviensä viesteistä, tapahtumakutsuista ja uutisista. Ahdistukseen liittyi myös tylsyyden ja yksinäisyyden tunteiden kokemukset, jotka voidaan nähdä merkeinä some- ja nettiriippuvuuden kaltaisista oireista.

Digipaaston aikana osa osallistujista koki olevansa sosiaalisempia, mutta osalla oli myös huolia digipaaston vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin. Osallistujat kokivat, että sosiaalinen media oli ainoa keino ylläpitää suhteita joihinkin tuttavuuksiin.

Tajusin, ettei mulla ole puhelimessa kenenkään puolittujen/hyvänpäiväntuttujen tai etäisempien kavereiden numeroita. Netti (Facebook) on todella kätevä väylä sopia tapaamisista ei-niiden-kaikkein-läheisimpien kavereiden kanssa. Toisaalta

ollut ihan kivakin saada hengähtää kaiken maailman puolittujen kanssa viestittelystä. Mutta pikkuhiljaa myös sitä alkaa tulla ikävä. (Niki, päiväkirja 2017.)

Digipaastolla voidaan tulkita otoksen perusteella olevan vaikutuksia tapoihin, joilla osallistujat ovat vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Koska sosiaalinen media on tutkimusryhmään osallistuneille ainoa keino olla yhteydessä joihinkin ystäviinsä, voisi tästä olettaa, että digitaalisten palveluiden käytöllä on vaikutusta siihen, kenen kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Tämän todentaminen edellyttää erillistä tutkimusta.

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyi myös havainto, että suhteiden ylläpito saattoi edellyttää muutoksia toimintatapoihin. Digipaastoon osallistuneista kolmella television katselu toimi yhtenä yhteisen toiminnan muotona sosiaalisissa suhteissa. Heistä kaksi kehitti vaihtoehtoisia tapoja viettää aikaa. Kolmas osallistui television katseluun, mikä osoittaa merkkejä tapojen vaikeasta muuttamisesta lyhyessä ajassa.

Tutkimuksen aikana osallistujat käyttivät aikaansa keskittymistä edellyttävään toimintaan, kuten musiikki-instrumenteilla soittamiseen, kirjojen lukemiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tästä voidaan tulkita, että digitaalisten palveluiden ollessa pois saatavilta ihmiset hakeutuvat tekemään asioita, joiden avulla he pääsevät flow-tilaan. Digipaaston voidaan siis nähdä tämän tutkimuksen perusteella mahdollistavan osallistujia keskittymään taitojen kehittämiseen.

Osallistujien kokemuksista voi tulkita, että heidän käyttämänsä palvelut eivät toteuta Time Well Spent -liikkeen mallia. Heidän toiminnassaan oli havaittavissa, että palveluista irrottautuminen tuotti haasteita. Osallistujat eivät kokeneet, että digitaalisten palveluiden käyttämättä jättäminen olisi johtanut siihen, että heillä jäi jotain tekemättä, joten heidän normaalissa arjessaan käyttämät palvelut eivät merkittävästi edesauta heitä toteuttamaan tavoitteitaan. Digipaastoon osallistuneista erityisesti minä ja Maria koimme olevamme sosiaalisempia paaston aikana ja myös Senja koki huomioivansa ympärillensä olevia ihmisiä paremmin, joten käyttämämme digitaaliset palvelut eivät myöskään erityisemmin edesauta sosiaalisten suhteidemme ylläpitoa.

5 Voiko suunnittelija auttaa elämään paremmin?

Opinnäytetyöni tavoite oli selvittää digitaalisista palveluista kieltäytymisen, digipaaston, vaikutuksista arkeen. Tutkimuksen tuloksia ei pienen otoksen vuoksi voida yleistää. Tu-

loksista voidaan kuitenkin tulkita, että digitaalisilla palveluilla on vaikutusta arkikäyttäytymiseemme ja ne vievät aikaamme, jonka haluaisimme käyttää muilla tavoilla. Toimin työkseni digitaalisten palveluiden suunnittelijana, mikä edellyttää minua pysymään ajan hermolla siitä, mitä palveluita ihmisille on tarjolla, miten he ottavat käyttöön uusia digitaalisia palveluita ja miten heidät voidaan tavoittaa näillä palveluilla. Työ asettaa myös eettisiä haasteita. Miten paljon palvelu voi muistuttaa itsestään ilmoituksin? Voinko tehdä palvelusta houkuttelevan käyttäen Eyalin koukuttamismallia?

Digitaaliset palvelut ovat läpitunkevampia arjessamme kuin koskaan, ja koen arjessani, että niiden käyttäminen on oletuksena oman ikäryhmäni ihmisiä kohtaan. Turkle (2014, 10) kuvaa digitalisoitunutta arkeamme tilanteeksi, jossa olemme aina yhteydessä (*connected*). Kommunikaation digitalisoitumisen myötä vanhoihin tapoihin palaaminen digitaalisen jälkeen tapahtui nopeasti. Internet ja älypuhelinsovellukset keskeyttävät tekemisen ja vievät aikaani muulta tekemiseltä, koska se on helpompaa ja vaihtelevat palkinnot saavat aivot tuottamaan mielihyvää tuottavaa dopamiinia (Sapolsky, 2013). Digitaalisten palveluiden kohdalla sama palkitsemisesta seuraava mielihyvän kokemus tapahtuu sisältöjen vaihtuessa.

Tämän vuoksi onkin tärkeää, että tätä aivoissa tapahtuvaa biologista reaktiota ei hyväksikäytetä tarjottaessa ihmisille palveluita, koska tällöin ihmiset eivät tee tietoisia valintoja. Reaktion välttämisen tekee Harrisin (2016) mukaan erityisen vaikeaksi se, että jatkuvasti mukana kulkevat älypuhelimet tarjoavat loppumattomasti vaihtelevia palkintoja. Harris ja Time Well Spent -yhteisö pyrkivät tarjoamaan tähän ajattelumalleja, joilla palveluiden suunnittelijat huomioisivat käyttäjiensä pyrkimykset elämään omien tavoitteidensa mukaista elämää ja tukisivat tietoisien valintojen tekemistä ruutujen ääressä vietetystä ajasta (Harris 2015; Time Well Spent n.d.). Mutta mielestäni on syytä kysyä, voivatko suunnittelijat korjata tätä ongelmaa.

Palveluille on määritetty liiketoimintatavoitteet, joiden tehtävänä on tuottaa omistajilleen mahdollisimman paljon voittoa. Voiko muun muassa Harrisin ja Edelmanin esittämiä eettisiä periaatteita noudattava palvelu pärjätä samoilla digitaalisen liiketoiminnan markkinoilla kuin ihmisiin psykologisiin keinoihin vaikuttavat palvelut, jotka keräävät käyttäjistään alati enemmän tietoa voidakseen ennustaa ja kehittää keinoja siihen, miten saada heidät kuluttamaan entistä enemmän aikaa palveluidensa parissa? Olen nähnyt työssäni, että yritystoiminnassa häiriöiden minimointi ja mahdollisuudet keskittyä antamaan tärkeille tehtäville aikaa on erityisen tärkeää. Tämä paitsi kehittää tehokkaampia prosesseja, se

myös tekee työn tekemisestä mielekkäämpää. Uskon siis, että häiriöttömille ja käyttäjien aikaa arvostaville palveluille on kysyntää, mutta tarpeet ovat liiketoimintalähtöisiä.

Tämä ei tarkoita, että kuluttajissa ei olisi halua ja kiinnostusta. Tutkimukseni perusteella digitaalisten palveluiden käyttöön haluttaisiin tehdä tietoista vähentämistä. Myös suunnittelijayhteisöissä on halua muutokselle. Olen osallistunut Time Well Spent -ajattelumallista kiinnostuneen pienen yhteisön tapaamisiin Helsingissä neljä kertaa. Yhteisön keskusteluissa nousi esille, että digitaalisista palveluista, joiden käytöllä oli selkeä päätepiste, oli helpompi irrottautua kuin sellaisista, jotka tarjosivat aina uutta sisältöä. Miten tämä voitaisiin toteuttaa sosiaalisen median palveluiden kanssa? Esimerkkinä esitettiin muun muassa idea vaihtoehtoisesta sosiaalisen median palvelusta, joka näyttäisi vain viisi itselle tärkeäksi merkitsemien henkilöiden päivitystä. Sisältö olisi siis tällöin tarkoin rajattu. Kulloinkin saatavilla olevien sisältöjen määrä ja aika, jolloin uudet sisällöt haettaisiin, tulisi viestiä käyttäjälle selkeästi, jolloin tämä ei koe tarvetta tarkastaa, onko uusia sisältöjä tullut palveluun. Käyttäjän ei myöskään tarvitsisi kokea FOMO-oireita, mikäli katsomatta jääneet sisällöt olisivat yhä saatavilla uusien päivityksessä palveluun.

Tapaamisissa käytyjen keskustelujen pohjalta palvelu, joka tukee käyttäjäänsä toteuttamaan haluamansa toiminnan eikä aiheuta hallitsematonta ajan kuluttamista, sisältää seuraavat elementit:

- **Aloituspiste.** Käyttäjä tulee palveluun tietyn tavoitteen saavuttamiseksi.
- **Rajattu sisältö.** Palvelu ei tarjoa lisää sisältöjä, kun käyttäjälle alustavasti tarjottu sisältö on käsitelty. Sisältö voi olla määrän sijaan sidottu myös aikaan, jolloin käyttäjä voi esimerkiksi tarkastella sisältöjä vain tietyn ajan puitteissa.
- **Läpinäkyvyys.** Palvelu kommunikoi selkeästi sisällön määrän, miksi se näkyy käyttäjälle ja sen vaihtuvuuden frekvenssin.
- **Häiriöttömyys.** Palvelu luottaa siihen, että käyttäjä palaa, kun se on hänen tavoitteidensa mukaista.
- **Hallinnoitavuus.** Käyttäjä voi tehdä tietoisien valinnan rajausten muuttamiseksi.
- **Selkeä päätepiste.** Kun käyttäjä on suorittanut toiminnon loppuun tai käsitellyt sisällöt, palvelu ei pyri tarjoamaan uusia tarpeita. Palvelu ei tarjoa käyttäjän intensiivisistä poikkeavista tavoitteista.

Esittämäni malli mukailee paljon Time Well Spent -yhteisön suunnittelijoille suunnattua tarkistuslistaa (Time Well Spent n.d.), ja sitä voidaan käyttää samalla tavalla tarkastuslistana, mikäli tavoitteena on kehittää palvelu, jonka tarkoituksena on tukea käyttäjiään saavuttamaan tavoitteensa palvelun avulla ilman häiriöitä. Mallia ei kuitenkaan ole testattu käytännössä, ja sen kehittäminen sekä laajentaminen tarjoaisivat jatkoa tässä työssä käsitellyille teemoille.

Opinnäytetyön tutkimusosuus käsitteli itseraportoinnin osalta ainoastaan digipaaston aikana koettuja kokemuksia. Tutkimukselle olisi voinut olla eduksi, mikäli osallistujilta olisi kerätty päiväkirjamuotoiset raportit viikolta ennen digipaastoa, jolloin viikkojen välisiä eroja olisi voinut vertailla. Tällöin digipaaston tuottamat muutokset arkeen olisi voinut selvittää mahdollisesti selkeämmin. Tämän opinnäytetyön puitteissa osallistujilta kahden viikon omistautuminen raportoinnille olisi kuitenkin todennäköisesti karsinut digipaastoon osallistujien määrää entisestään. Samoin digipaaston lopettamisen jälkeiset muutokset arjessa tarjoaisivat kiinnostavan jatkotutkimusaiheen.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää, millaisin keinoin suomalaiset digitaalisten palveluiden kehittäjät pyrkivät tietoisesti vaikuttamaan käyttäjiinsä. Myös digitaalisten palveluiden vaikutusta kansanterveydelle ja sitä, miten mahdollisia haittavaikutuksia voitaisiin ehkäistä, tulisi tutkia. Jatkotutkimuksissa voitaisiin myös selvittää pidempiaikaisen digipaaston vaikutuksia ihmisten arkikäyttäytymiseen, viestimiseen, tavoitteiden saavuttamiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Lähteet

Chang, Heewon. 2008. *Autoethnography as Method*. Walnut Creek: Left Coast.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990/2008. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins. E-kirja.

Duhigg, Charles. 2012. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Yhdysvallat: Random House.

Edelman, Joe. 2015. *Empowering Design; (Ending the Attention Economy, Talk #1)*. [videosisältö] <<https://vimeo.com/123488311>> (Viitattu 19.02.2017)

Edelman, Joe. 2016. *Is Anything Worth Maximizing?* [videosisältö] <<https://vimeo.com/155525207>> (Viitattu 19.02.2017)

Ellis, Carolyn & Bochner, Arthur P. 2000. *Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity: Researcher as Subject*. <https://www.researchgate.net/publication/254703924_Autoethnography_Personal_Narrative_Reflexivity_Researcher_as_Subject> (Viitattu 30.10.2016)

Eyal, Nir. 2013. *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Yhdysvallat: Portfolio.

Harris, Tristan. 2014. *How better tech could protect us from distraction*. TED. [videosisältö] <https://www.ted.com/talks/tristan_harris_how_better_tech_could_protect_us_from_distraction> (Viitattu 22.11.2016)

Harris, Tristan. 2015. *What is Time Well Spent (Part I): Design Distinctions*. [verkkosivu] <<http://www.tristanharris.com/2015/09/what-is-time-well-spent-design-distinctions/>> (Viitattu 30.10.2016)

Harris, Tristan. 2016. *How Technology Hijacks People's Minds—from a Magician and Google's Design Ethicist*. [verkkosivu]. <<http://www.tristanharris.com/2016/05/how-technology-hijacks-peoples-minds%E2%80%8A-%E2%80%8Afrom-a-magician-and-googles-design-ethicist/>> (Viitattu 22.10.2017)

ICMPA. *A Day Without Media*. [verkkosivu] <<https://withoutmedia.wordpress.com/>> (Viitattu 21.10.2017)

Korkeila, Jyrki & Peltoniemi, Teuvo. 2006/2013. [verkkoartikkeli] <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>> (Viitattu 20.10.2017)

Mark, Gloria & Gudith, Daniela & Klocke, Ulrich. 2008. *The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress* <<https://www.ics.uci.edu/~gmark/chi08-mark.pdf>> (Viitattu 22.10.2017)

Nass, Clifford. 2012. *Pacific Standard*. [verkkoartikkeli] <<https://psmag.com/is-facebook-stunting-your-child-s-growth-7ff0568e3568>> (Viitattu 19.02.2017)

Pang, Alex Soojung-Kim. 2013. *Distraction Addiction*. Yhdysvallat: Little, Brown and Company.

Przybylskia, Andrew K. & Murayama, Kou & DeHaan, Cody R. & Gladwell, Valerie. 2013. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, Volume 29, Issue 4, sivut 1841-1848. [verkkoartikkeli] <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213000800>> (Viitattu 18.10.2017)

Päihdelinkki. [verkkosivu] <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/>> (Viitattu 20.10.2017)

Anita Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 14.11.2017.)

Sapolsky, Robert. 2013 Are Humans Just Another Primate? *Yhdysvallat: California Academy of Sciences*. [videosisältö] <http://library.fora.tv/2011/02/15/Robert_Sapolsky_Are_Humans_Just_Another_Primate> (Viitattu 22.10.2017)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. 2016. [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. Helsinki: Tilastokeskus <http://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_2016-12-09_tie_001_fi.html> (Viitattu 16.11.2017)

Time Well Spent. [verkkosivu] <<http://www.timewellspent.io/designers/>> (Viitattu 22.10.2017)

Turkle, Sherry. 2014. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Yhdysvallat: Penguin Press. E-kirja.

Uski, Suvi. 2016. Someriippuvuus. [verkkoartikkeli] <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>> (Viitattu 20.10.2017)