



Kaisa Löyskä

Digiriippuvuudesta irti pääseminen

Autoetnografinen tutkimus teknologian käytöstä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi (AMK)

Viestinnän tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

10.5.2021

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Kaisa Löyskä
Otsikko:	Digiriippuvuudesta irti pääseminen Autoetnografinen tutkimus teknologian käytöstä
Sivumäärä:	60 sivua
Aika:	10.5.2021
Tutkinto:	Medianomi
Tutkinto-ohjelma:	Viestintä
Suuntautumisvaihtoehto:	Digitaalinen viestintä
Ohjaaja(t):	Lehtori Tero Marin

Opinnäytetyön tavoitteena on vertailla valittujen keinojen toimivuutta digiriippuvuudesta irtautumisessa ja selvittää, miten muuttaa pysyvästi digilaitteiden ja -palvelujen käyttöä. Työn tarkoitus on lisätä tietoa ja keskustella riippuvuutta aiheuttavasta suunnittelusta, digitaalisten teknologioiden liiallisen käytön aiheuttamista haitoista yksilön hyvinvoinnille ja yksilön mahdollisuuksista vaikuttaa teknologian käyttöön.

Työ koostuu digiriippuvuutta ja sen syitä ja seurauksia tarkastelevasta teoreettisesta viitekehystä sekä tutkimusosuudesta, joka toteutettiin hyödyntäen kvalitatiivista autoetnografista tutkimusmenetelmää. Siinä seurattiin ja analysoitiin valittujen keinojen vaikutusta tutkijan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöön. Keinoiksi valittiin digipaasto, harmaa näyttö, ilmoitusten ja riippuvuutta aiheuttavien sovellusten poistaminen sekä digital declutter -haaste.

Kerätyn tutkimusaineiston perusteella voi todeta, että keinoista parhaiten vaikutti toimivan digital declutter. Myös riippuvuutta aiheuttavien sovellusten poistamisesta ja digipaastosta vaikutti olevan hyötyä. Sen sijaan ilmoitusten poistolla ja puhelimen harmaalla näytöllä ei ollut merkittävää vaikutusta. Riippuvuusoireita ilmeni kaikkien kokeilujen aikana, mutta ne lievenivät tutkimusjakson loppua kohden. Myönteiset muutokset tutkijan hyvinvoinnissa olivat kokonaisvaltaisia.

Digitaaliset teknologiat kietoutuvat elämäämme yhä tiiviimmin vieden yhä enemmän aikaamme. Opinnäytetyön lopussa pohditaan pysyvän muutoksen haastavuutta ja kestoa palvelujen ja laitteiden koukuttavuuden takia. Tämän tutkimuksen valossa muutos näyttäisi kuitenkin olevan mahdollinen.

Avainsanat: Digiriippuvuus, koukuttaminen, digitaalinen häiriötekijä, huomio, digipaasto, digitaalinen minimalismi

Abstract

Author(s): Kaisa Löyskä
Title: Overcoming Digital Addiction
Autoethnographic Research on Technology Use
Number of Pages: 60 pages
Date: 10 May 2021

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Media
Specialisation option: Digital Media
Instructor(s): Tero Marin, Senior Lecturer

The aim of this thesis is to find out which of the chosen means could help to overcome digital addiction and how to bring about a lasting positive change in the use of digital devices and services. In addition, causes and consequences of digital addiction on well-being are discussed. The purpose of this study is to raise awareness and continue the discussion of the power of addictive design, negative effects of excessive use of digital technologies on well-being and opportunities to change one's behavior.

The study consists of a theoretical and a research section. The theoretical section describes what digital addiction is and examines causes and consequences of the phenomenon. The study was carried out by using a qualitative autoethnographic research method and it examines the impact of selected means on the use of digital technologies in the author's life. The means chosen for this study were digital detox, gray screen, removal of notifications and applications and digital declutter challenge.

Based on the gathered data, it can be interpreted that the digital declutter worked best in all aspects. Removing addictive applications and digital detox seemed to be beneficial. In contrast, changing the phone screen gray and removing notifications did not seem to have a significant effect. Withdrawal symptoms occurred during all the experiments, but they abated towards the end of the study. Positive changes in author's life were pervasive. It is concluded that achieving a lasting change can be a long and challenging process, as digital devices and services are designed to be addictive. Still, in the light of this study, it seems to be possible.

Keywords: Digital addiction, engagement, digital distraction, attention, digital detox, digital minimalism

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Digiriippuvuus ja sen taustat	3
2.1	Mitä on digiriippuvuus?	4
2.2	Digiriippuvuuden yleisyys	7
2.3	Riippuvuuden psyykkiset ja fyysiset taustatekijät	9
2.4	Psykologian hyödyntäminen suunnittelussa	11
3	Digiriippuvuuden kielteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille	14
3.1	Ihmissuhteet	15
3.2	Kognitiiviset kyvyt ja huomio	18
3.3	Psyykinen ja fyysinen terveys	20
4	Tutkimusasetelma	22
4.1	Autoetnografia tutkimusmetodina	24
4.2	Tutkimuksen toteutus	25
4.3	Analyysitapa	30
5	Tutkimustulokset digiriippuvuuden vähentämisestä	31
5.1	Digipaasto	32
5.2	Ennen keinojen kokeiluja	33
5.3	Harmaa näyttö	34
5.4	Ilmoitukset pois päältä	36
5.5	Sovellusten poistaminen puhelimesta	37
5.6	Digital declutter -haaste	39
5.7	Kokeilujen jälkeen	43
6	Johtopäätökset	45
7	Pohdinta	48
	Lähteet	51

1 Johdanto

Digilaitteista ja -palveluista on muodostunut erottamaton ja keskeinen osa elämäämme. Yhteydenpito on jatkuvasti lisääntynyt internetissä ja vähentynyt kasvotusten (Turkle 2011 & 2015; Watson 2010). Käytämme tutkimusten mukaan yhä enemmän aikaa digilaitteiden parissa, ja digiriippuvuutta onkin alettu pitää merkittävänä ongelmana yksilöille ja yhteiskunnalle (Center for Humane technology n.d.). Digiriippuvaisten määrä on kasvanut viime vuosina, ja monia heistä jopa hoidetaan terapialla. Nuorimmat hoidettavista ovat alakouluikäisiä. (Piiirainen 2018.)

Opinnäytetyöni aihe on digiriippuvuus. Tässä työssä digiriippuvuudella tarkoitetaan digilaitteiden hallitsematonta ja liiallista käyttöä haitallisista seurauksista huolimatta. Aihe kiinnostaa minua sekä tavallisena käyttäjänä että digitaalisen palveluiden suunnittelijana. Digitaalista muotoilua opiskellessani olen huomannut käyttäjien koukuttamisen digitaalisiin palveluihin olevan merkittävä osa yritysten ansaintalogiikkaa. Käyttäjien huomion tavoittelu on osa digitaalisten palveluiden suunnittelijan työtä, ja halu tarkastella alaani kriittisestä näkökulmasta ajoi kyseisen aiheen valintaan. Teknologian haittoja on käsitelty opintojeni aikana, ja olen lukenut aiheeseen liittyvää kirjallisuutta myös vapaa-ajalla. Lisäksi minulla on aikaisempaa kokemusta digipaastoista ja oman puhelimen käytön rajoittamisesta, mutta olen saanut niistä toistaiseksi vain lyhytaikaista hyötyä palattuani niiden jälkeen vanhoihin tapoihin. Näin ollen aihevalintaan vaikutti oman avuntarpeen lisäksi myös halu auttaa muita. Koen, että yksittäisinä käyttäjinä meillä on tällä hetkellä enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan teknologian käyttöömme kuin rajoittaa jättimäisten teknologiayritysten toimintamalleja.

Selvitän opinnäytetyössäni valittujen digiriippuvuuden vähentämiseen tarkoitettujen keinojen toimivuutta ja pyrin vastaamaan kysymykseen, miten

saada digilaitteiden ja -palveluiden käyttö pysyvästi paremmin omaan hallintaan. Pyrin kartoittamaan digiriippuvuuden syitä ja seurauksia ja avaamaan keskeisiä käsitteitä mahdollisimman kattavasti mutta ytimekkäästi. Keskityn yksilön hyvinvointiin liittyviin kielteisiin vaikutuksiin laajempien yhteiskunnallisten seurausten sijaan. Vaikka en käsittele digilaitteiden ja -palveluiden myönteisiä vaikutuksia, en kuitenkaan kiistä niiden olemassaoloa. En myöskään pyri etsimään syyllisiä digiriippuvuuteen.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena hyödyntämällä autoetnografista tutkimusmenetelmää. Kokeilin digipaastoa, harmaata näyttöä, ilmoitusten ja sovellusten poistamista, puhelimen pitämistä toisella puolella huonetta sekä digitaalinen minimalismi -nimistä teknologian käytön filosofiaa digiriippuvuudesta irti pääsemiseen. Kirjoitin kokemuksistani päiväkirjaa, keräsin puhelimen käyttötilastoja, analysoin kokemuksiani sekä vertailin eri keinojen toimivuutta omassa elämässäni. Lopuksi laadin yhteenvedon, mitkä keinot toimivat parhaiten ja mitkä heikoimmin digilaitteiden ja -palveluiden käytön vähentämisessä tässä tutkimustyössä, ja pohdin sekä tutkimus- että lähdeaineiston valossa, mitä vaaditaan pysyvän muutoksen aikaansaamiseksi. Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää johdantona digiriippuvuuteen sekä keinoihin siitä eroon pääsemiseksi, ja toivon tutkimuksesta olevan hyötyä niille, jotka kokevat digilaitteiden käyttönsä olevan ongelma.

Tutkielman rakenne on seuraava: Toisessa luvussa kerrotaan, mitä riippuvuudella ja digiriippuvuudella tarkoitetaan, lisäksi tutustutaan digiriippuvuuden yleisyyteen ja sen syihin. Kolmas luku käsittelee digiriippuvuuden kielteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille. Neljännessä luvussa läpikäydään taustojani digitaalisten palveluiden käyttäjänä, autoetnografista tutkimusmetodia, tutkimuksen toteuttamista ja tulosten analysointitapaa. Viides luku keskittyy tutkimuksen tuloksiin ja niiden analysointiin, ja kuudennessa luvussa käydään läpi johtopäätöksiä luvun viisi tuloksista sekä sitä, miten aikaansaada pysyvä muutos omassa teknologian käytössä. Viimeisessä eli seitsemännessä luvussa pohditaan digiriippuvuutta

ilmiönä ja tutkimustuloksia laajemmin ja palataan työn tavoitteisiin, kulkuun, onnistumisiin, haasteisiin, puutteisiin sekä mahdollisiin jatkotutkimuskohteisiin.

2 Digiriippuvuus ja sen taustat

On vaikea kuvitella elämää ilman digitaalisia laitteita ja palveluita, sillä ne ovat nykyään niin kiinteä osa arkeamme. Teknologia on tehnyt elämästä monin tavoin helpompaa ja mukavampaa, esimerkiksi puhelimella voi tilata hetkessä lähes mitä tahansa suoraan kotiovelle ja puhelin pitää sisällään muun muassa kameran, laskimen ja mittanauhan. Toisaalta teknologian ja erityisesti puhelimen sulautuminen osaksi elämäämme on aiheuttanut myös riippuvuutta siitä. Ilman puhelinta moni tuntee olonsa avuttomaksi, sillä sitä on totuttu käyttämään ensisijaisen yhteydenpidon lisäksi esimerkiksi karttana, tietopankkina ja aivojen ulkoisena kovalevynä. Lisäksi puhelin palvelee usein pakokeinona ja turvana sosiaalisissa tilanteissa (Turkle 2015).

Työkaluihin kietoutuminen (entanglement) ei kuitenkaan ole uusi ilmiö, ja ne ovat kautta historian olleet ihmisille tärkeitä. Esimerkiksi monissa muinaisissa sivilisaatioissa ajateltiin miekoilla olevan oma sielunsa ja elämänsä, ja siksi niitä kohdeltiin hyvin ja ne haudattiin yhdessä omistajiensa kanssa. Miekoista voi ajatella tulleen ihmisen jatke. Työkaluihin kietoutuminen mahdollisti fyysisten ja kognitiivisten kykyjen laajentumisen ja siten lajimme selviytymisen petoeläimiltä ja levittäytymisen ympäri maapalloa. (Pang 2013, 20–26.)

Teknologia on saavuttanut niin merkittävän aseman nykymaailmassa, että se voi myös orjuuttaa ja kontrolloida käytöstämme. Se ei ole enää vain työkalu, jota käytetään tarvittaessa vaan voi äärimmillään johtaa riippuvuuteen. On siirrytty työkaluihin pohjautuneesta teknologiaympäristöstä riippuvuuteen ja manipulaatioon pohjautuvaan ympäristöön, jossa työkalut luoneet yritykset

toteuttavat päämääriään ihmisen mieltä manipuloimalla. (The Social Dilemma 2020.)

Digiriippuvuuden ymmärtäminen vaatii syvällisempää perehtymistä riippuvuuteen ja sen synnyn syihin. Tämä luku alkaa riippuvuuden ja digiriippuvuuden käsitteiden määrittelyllä. Sen jälkeen käsitellään ilmiön yleisyyttä eri ikäluokissa ja joitakin digiriippuvuuteen liittyviä käsitteitä, joilla sitä on yritetty ymmärtää. Lisäksi käydään läpi digiriippuvuuden psykologista taustaa, kuten esimerkiksi tapojen muodostumista sekä sitä, miten tietoa ihmismielen ominaisuuksista hyödynnetään suunnittelussa, jotta käyttäjät saadaan viettämään mahdollisimman paljon aikaa digilaitteiden ja -palvelujen parissa. Lähdeaineiston keskeiset näkökulmat valikoituivat myös osaksi tätä työtä.

2.1 Mitä on digiriippuvuus?

Ennen digiriippuvuuden käsittelyä täytyy määritellä, mitä riippuvuudella tarkoitetaan. Riippuvuus syntyy tietyn aineen tai toiminnan yksilölle tuottamasta mielihyvästä. Toiminnasta seuraava mielihyvä eli palkinto saa yksilön hakeutumaan aineen tai toiminnan pariin uudelleen ja jatkamaan toimintaa kauemmin. Riippuvuus koetaan usein ”kontrollin menetyksenä” eli kyvyttömyytenä vähentää tai lopettaa toimintaa yrityksistä huolimatta. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020.) Psykologian professorin Adam Alterin mukaan riippuvuudesta tekee vahingollista se, että se syrjäyttää muut välttämättömät asiat, kuten työn, opiskelun, ihmissuhteet, harrastukset ja itsestä huolehtimisen (Alter 2017, 18). Lievän riippuvuuden vaikutukset toimintakykyyn ovat rajallisia, mutta vakavan riippuvuuden seuraukset voivat koskettaa kaikkia elämän osa-alueita. Fyysisiä seurauksia voivat olla sairaudet ja neurologiset vauriot, psyykkisiä vaikutuksia mielenterveyden häiriöt, kuten ahdistus ja masennus. Riippuvuudella voi olla myös sosiaalisia ja taloudellisia seurauksia, kuten syrjäytyminen, ihmissuhdekonfliktit, eristäytyminen, ajautuminen rikollisuuteen, velkaantuminen ja maksukyvyttömyys. (Tyler 2018.)

Toisaalta riippuvuus voidaan kokea myös niin kutsuttuna flow-tilana. Se on psykologi Mihaly Csikszentmihalyin keksimä käsite, jolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista, ihanteellista ja tavoiteltua tilaa, jolloin keskittyminen on huipussaan, ajantaju katoaa ja tuntee olevansa täysin sitoutunut jonkin asian tekemiseen. (Boyd 2014, 80; Pang 2013, 45; Rutkowski & Saunders 2018). Antropologi Natasha Schüll on tutkinut Las Vegasissa peliautomaattien suunnittelua, niiden pelaajia ja flow-tilan synkkää puolta – transsimaista pelitilaa (the machine zone) (Schüll 2012; Madrigal 2013). Schüllin mukaan pelaajille kyse ei ole voittamisesta vaan flow-tilaan pääsemisestä – riippuvuutta aiheuttaa ympäröivän maailman kadottava rauhan tila, jonka pelaajat saavuttavat (Schüll 2012, esipuhe). Flow-tilaan voi päästä melkein mitä tahansa toimintaa suorittaessa, esimerkiksi pelaamalla videopeliä tai viettämällä aikaa sosiaalisessa mediassa (Pang 2013, 45).

Riippuvuus jaotellaan aine- ja toiminnalliseen riippuvuuteen: riippuvuus voi olla joko voimakasta tarvetta käyttää jotakin nautintoainetta tai toteuttaa pakonomaisesti jotakin toimintaa haittavaikutuksista huolimatta (Duodecim Terveysportti n.d.). Toiminnallinen riippuvuus koostuu kuudesta osatekijästä: sopivan ulottumattomissa olevista pakottavista tavoitteista, ennakoimattomasta myönteisestä palautteesta, edistymisen tunteesta, ajan myötä vaikeutuvista tehtävistä, ratkaisua vaativista jännitteistä sekä vahvoista sosiaalisista yhteyksistä. Nykyisissä toiminnallisissa riippuvuuksissa on ainakin yksi edellä mainituista tekijöistä. (Alter 2017, 17.) Toiminnalliset riippuvuudet ovat heikompia kuin aineriippuvuudet, mutta Alterin mukaan niillä on paljon yhteistä. Toiminnalliset riippuvuudet aktivoivat samat aivoalueet, ja samat psyykkiset tekijät, jotka altistavat aineriippuvuuksille, tekevät myös alttiimmaksi toiminnallisille riippuvuuksille. Toiminnalliset riippuvuudet ovat nykyään aineriippuvuuksia yleisempiä, ja erityisesti viime vuosikymmeninä niistä on alkanut kärsiä yhä useampi. (Alter 2017, 16–27.)

Digiriippuvuus on toiminnallista riippuvuutta. Se ei kuitenkaan ole toistaiseksi saavuttanut vakiintunutta asemaa diagnosoitavana riippuvuutena, sillä sitä ei ole sisällytetty Mielenterveyshäiriöiden diagnostiikka- ja tilastokäsikirjaan (DSM), joka on mielenterveyshäiriöiden diagnosoinnin standardi. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020.) Asiantuntijat ovat käyneet keskustelua siitä, onko digiriippuvuus itsenäinen sairaus vai jonkin toisen sairauden, kuten masennuksen tai ahdistuksen, ilmentymä (Aboujaoude 2011, 214; Boyd 2014, 82). Jotkut ovat olleet sitä mieltä, etteivät riippuvuutta aiheuta teknologiat itsessään vaan kokemukset, joita ne tarjoavat (Aboujaoude 2011, 219). TechTarget-sivuston (2018) mukaan digiriippuvuuden oireet ovat kuitenkin samankaltaisia kuin muiden DSM-käsikirjassa listattujen toiminnallisten riippuvuuksien, kuten uhkapelaamisen. Sivuston mukaan digiriippuvuus on impulssikontrollihäiriö (impulse control disorder), johon liittyy mobiililaitteiden, internetin tai videopelien pakonomainen käyttö kielteisistä vaikutuksista huolimatta. Myös Amarjit ja Pawan Singhin (2019) määrittelevät digiriippuvuuden impulssikontrollin häiriöksi, jossa digitaalisia teknologioita – esimerkiksi internetiä, videopelejä, puhelimia ja sosiaalisen median alustoja – käytetään pakkomielleisesti.

Digiriippuvuutta voidaan kutsua myös netti- tai teknologiariippuvuudeksi. Sen varoitusmerkkejä ovat liiallinen käyttö, kielteiset seuraukset ja vieroitusoireet. Liialliseen käyttöön voi liittyä esimerkiksi heikentynyt ajantaju ja perustarpeiden laiminlyönti. Teknologiaa voidaan myös käyttää pakokeinona epämiellyttävien tilanteiden ja tunteiden välttämiseksi. Kielteisillä seurauksilla tarkoitetaan riippuvuuskäyttäytymisen jatkumista kielteisistä seurauksista huolimatta. Kielteisiä seurauksia voi olla esimerkiksi eristäytyminen muista ihmisistä, huono koulu- tai työmenestys, konfliktit läheisten kanssa, väsymys tai valehtelu. Käytön vähentäminen voi aiheuttaa vieroitusoireita, kuten levottomuutta, ärtyneisyyttä tai masentuneisuutta. (TechTarget 2018.) Lisäksi Päihdelinkki-sivustolla mainitaan oireiksi mielenkiinnon katoaminen muihin asioihin ja jatkuva halu tai epäonnistuneet yritykset hallita käyttöä (Peltoniemi & Korkeila 2013).

Tässä opinnäytetyössä digiriippuvuudella tarkoitetaan liiallista digilaitteiden käyttöä, joka aiheuttaa ongelmia muilla elämän osa-alueilla. Laitetta tai palvelua käytetään pakkomielteisesti, ja käyttö on osittain tai lähes täysin hallitsematonta. Löysin erilaisia käsitteitä kuvaamaan ilmiötä, ja pohdin pitkään, mitä nimeä riippuvuudesta tässä työssä käyttäisin: netti-, digi- tai älylaiteriippuvuus vai kenties some- tai puhelinriippuvuus. Päädyin lopulta käyttämään sanaa digiriippuvuus, sillä se kattaa netti-, älylaite-, some-, peli- ja puhelinriippuvuuden ja on riittävän laaja tätä työtä varten.

2.2 Digiriippuvuuden yleisyys

Suhteemme digilaitteisiin on muuttunut erityisesti älypuhelimien yleistymisen myötä, sillä ne kulkevat aina mukamme ja mahdollistavat virtuaalimaailmaan siirtymisen milloin tahansa. Moni jopa nukkuu puhelimen kanssa. (Turkle 2011; Twenge 2017.) Ilmiötä on pyritty ymmärtämään esimerkiksi seuraavin käsittein: Haamuvärinäksi (phantom vibration) kutsutaan ilmiötä, jossa tuntee puhelimensa värisevän, vaikka todellisuudessa niin ei tapahdu (Pang 2013, 28). Nomofobia (nomophobia, no mobile phobia) puolestaan kuvaa pelkoa olla ilman puhelinta (Bhattacharya, Bashar, Srivastava & Singh 2019). Fubbauksella (phubbing) tarkoitetaan toisen huomiotta jättämistä ”olemalla puhelimella” keskustelun aikana (Turkle 2015; Twenge 2017, luku 1). Myös FOMO (fear of missing out) on yksi yleiskieleen pesiytyneistä sanoista, jolla tarkoitetaan pelkoa jäädä paitsi jostakin, ellei ole paikalla. Ilmiöön liittyy muiden toimien seuraaminen erityisesti sosiaalisessa mediassa. (Turkle 2015.)

Vaikka digiriippuvuuden olemus ja terminologia ovat kiisteltyjä, sitä pidetään vakavana ongelmana. Erityisen huolestuneita digiriippuvuuskeskustelussa ollaan digitaalisten laitteiden ja palveluiden kielteisistä vaikutuksista lapsiin ja nuoriin, sillä he eivät tiedä aikaa ennen älypuhelimia. Heitä kutsutaan diginatiiveiksi, sillä he ovat kasvaneet digilaitteiden käyttäjiksi lapsuudesta lähtien (Richtel 2017). Lapset ovat erityisen alttiita riippuvuuksille, sillä heiltä puuttuu itsekontrolli, joka

estää usein aikuisia kehittämästä riippuvuuksia (Alter 2017, 240). Tutkimuksen mukaan 71 prosenttia yhdysvaltalaisista vanhemmista on huolissaan lastensa digilaitteiden käytöstä (Auxier, Anderson, Perrin & Turner 2020). Toisen tutkimuksen mukaan vuonna 2015 nuoret kuluttivat aikaa mediaan, viestittelyyn ja sosiaaliseen mediaan keskimäärin yhdeksän tuntia päivässä (Rideout 2015).

Digiriippuvuuden vaikutukset nuoriin on jo huomattu. Ensimmäisellä älypuhelimien kanssa kasvaneella nuorten sukupolvella on raportoitu olevan paljon fobioita ja ahdistusta. He eivät usein osaa käydä keskusteluja, heillä on ongelmia katsoa silmiin ja heistä puhelimessa puhuminen voi olla epämiellyttävää. (Turkle 2015, 28.) Vuosikymmenten ajan sukupolvieroja tutkineen Jean Twengen (2017) mukaan diginatiivit eroavat aikaisemmista sukupolvista merkittävästi siinä, miten he viettävät aikaansa. Diginatiiveilla Twenge tarkoittaa vuonna 1995 ja sen jälkeen syntyneitä. Vuonna 2012 hän havaitsi nuorten käytöksessä ja tunnetilassa suuren muutoksen, jollaista hän ei ollut nähnyt sitten 1930-luvun. Twengen mukaan yhteys on selvä: älypuhelimet yleistyivät vuosina 2011-2012 nuorten mielenterveysongelmien yleistyessä samaan aikaan voimakkaasti. Vuodesta 2011 lähtien masennus, yksinäisyys ja itsemurhat ovat lisääntyneet älypuhelimien yleistyttyä ja kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen vähennyttyä. Twengen mukaan nuoret ovat yksinäisempiä kuin koskaan tutkimuksen alettua vuonna 1991. (Twenge 2017.)

Danah Boyd puolustaa nuoria toteamalla, että teini-ikäiset eivät ole kiinnostuneita laitteiden eri ominaisuuksista tai sosiaalisen median alustoista välineinä vaan nimenomaan toisistaan. Nuoret tyydyttävät sosiaalisuuden tarpeensa ensisijaisesti digitaalisten palveluiden avulla, koska nykyisin se on ensisijainen yhteydenpitotapa eikä nuorten digilaitteiden käyttöä pitäisi nähdä erityisen ongelmallisena. (Boyd 2014.) Toisin kuin Boyd Twenge ajattelee nuorten vuorovaikutustavalla olevan merkitystä, sillä tutkimus osoittaa nuorison onnettomuuden linkittyvän runsaaseen ja onnellisuuden vähäiseen ruutuaikaan. Nuoret, jotka viettävät enemmän aikaa ystäviensä kanssa, olivat vähemmän yksinäisiä. (Twenge 2017.)

Aikuiset eivät näytä poikkeavan lapsista ja nuorista digilaitteiden käytössä. Pew Research Centerin tutkimuksessa 46 prosenttia yhdysvaltalaisista aikuisista kertoi, ettei pystyisi elämään ilman älypuhelinia (Smith 2015). Toisessa tutkimuksessa 89 prosenttia osallistujista sanoi käyttäneensä puhelintaan edellisen vuorovaikutustilanteensa aikana (Rainie & Zickuhr 2015). Kolmannen tutkimuksen mukaan aikuinen käyttää puhelintaan keskimäärin kolme tuntia ja 43 minuuttia päivässä. Se tarkoittaa noin 50 päivää vuodessa. (Zalani 2021.) Digiriippuvaisten määrästä Suomessa ei ole tarkkoja lukuja. THL:n erikoistutkija Sari Castrénin mukaan esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ei ole pystynyt kartoittamaan riippuvuuden yleisyyttä tai esiintyvyyttä Suomessa, sillä tarkkoja diagnostisia kriteereitä ja mittareita, joilla asiaa voitaisiin kartoittaa, ei vielä ole. (Piirainen 2018.)

2.3 Riippuvuuden psyykkiset ja fyysiset taustatekijät

Käyttämämme työkalut vaikuttavat kehon ja mielen toimintaan (Watson 2010, Carr 2010a; Pang 2013). Digitaaliset teknologiat eivät vain muuta tapaa elää ja kommunikoida, vaan ne muuttavat myös aivojamme nopeasti ja perustavanlaatuisesti (Carr 2010b). Digiriippuvuutta tarkasteltaessa on siksi tärkeää myös huomioida sen psyykkiset ja fyysiset taustatekijät.

Small ym. (2009) ovat tutkineet muutoksia, joita aivoissa tapahtuu internetiä käytettäessä. He havaitsivat, että jo viiden tunnin internetin käyttö muuttaa aivoja. Kiinassa tehdyn toisen tutkimuksen mukaan niillä 19-vuotiailla, jotka viettivät näytön ääressä keskimäärin 10 tuntia päivässä, internetin liiallinen käyttö kutisti aivojen sellaisia osia, jotka vastaavat huomiokyvystä ja tunteiden säätelystä (Booth 2013). Kolmannessa tutkimuksessa tutkijat opettivat kädellisiä ja muita eläimiä hyödyntämään eri työkaluja. Tutkijat seurasivat apinoiden hermosolujen toimintaa niiden käyttäessä työkaluja ja havaitsivat huomattavaa kasvua aivojen niissä osissa, joiden toiminta liittyi työkalua käyttäviin käsiin. Lisäksi tutkijat havaitsivat työkalujen ikään kuin sulautuvan aivoissa osaksi eläinten käsiä eli

eläinten aivoissa työkaluista tuli ruumiinosia. (Carr 2010a, 39–40.) Vastaavasti puhelimesta näyttää tulevan osa ihmistä, jos sitä käytetään paljon (Pang 2013, 28).

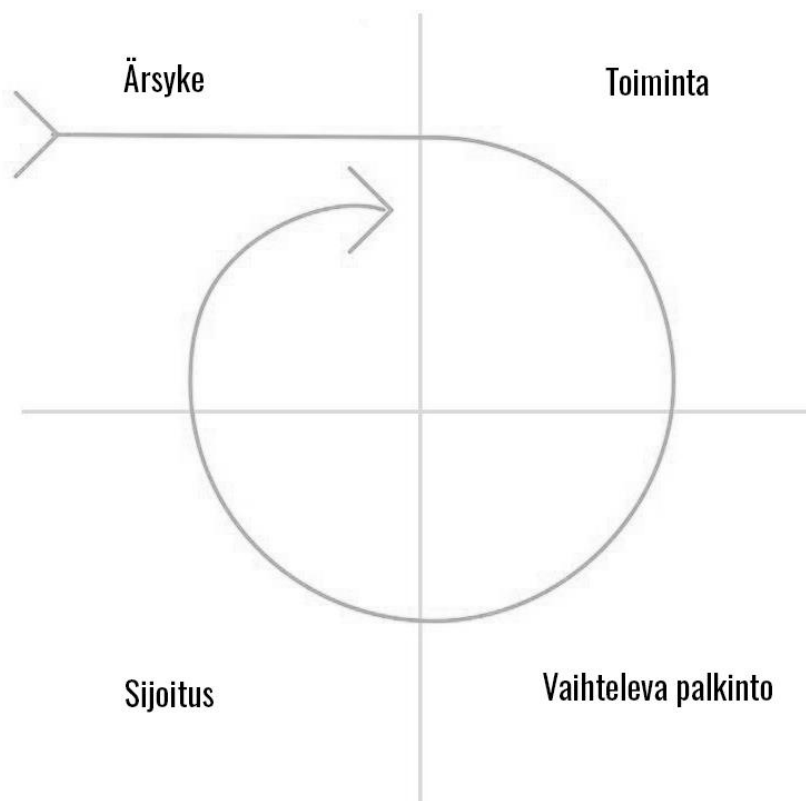
Aivot ovat plastiset eli muotoutuvat – uusia aivosoluja ja hermoratoja syntyy läpi elämän, ja vanhat radat voivat vahvistua, heikentyä tai poistua käytöstä. Plastisuus säilyy koko elämän ajan mutta vähenee ikääntymisen myötä. Fyysisten tai mentaalisten kokemusten toistuessa synapsien yhteydet vahvistuvat ja toiminnasta tulee tapa. (Carr 2010a, 35–41.) Psykiatrian tutkija Norman Doidgen mukaan kaikesta neuroplastisuuden tarjoamasta mielen muokkautumiskyvystä huolimatta se saattaa lukita ihmisen tietyn käyttäytymisen vangiksi. Rutiinitehtävät automatisoituvat ja rutiinista poikkeaminen vaikeutuu, sillä vahvistuneet hermoradat pitävät kiinni muuttuneesta tilastaan, vaikka se ei olisi optimaalinen. Pinnistelemällä voimme kuitenkin ohjata hermosignaalejamme uudelleen. (Carr 2010a, 41–43.)

Hyvin pienetkin määrät riippuvuutta aiheuttavaa ainetta muuttavat dramaattisesti välittäjäaineiden virtausta synapseissa ja johtavat pitkäaikaisiin muutoksiin aivoradoissa ja -toiminnoissa. Monet riippuvuudet voimistuvat plastisten aivoreittien ansiosta – mitä pidempään toimimme jollakin tavalla, sitä vaikeampaa on muuttaa tapojaan. (Carr 2010a, 41–43.) Tavoilla tarkoitetaan tiedostamatonta tai vain osittain tiedostettua käytöstä. Noin 40 prosenttia päivittäisestä toiminnasta on tapojen ohjaamaa. (Eyal 2015.) Tapojen voima -kirjan kirjoittaneen Charles Duhiggin (2014) mukaan tavat syntyvät aivojen pyrkiessä käyttämään vähemmän energiaa. Tavat muodostavat Duhiggin mukaan kolmivaiheisen prosessin. Ensimmäinen on ärsyke, joka viestii aivoille, että ne alkavat toimia tietyn mallin mukaan. Ärsykettä seuraa rutiini, joka voi toimia kehon, ajatuksen tai tunteen tasolla. Viimeisenä seuraa palkinto, joka auttaa aivoja päättämään, onko kyseinen tapojen kehä hyvä muistaa jatkossa. Ajan myötä ärsykkeen, rutiinin ja palkinnon muodostama kehä vahvistuu. Esimerkki erittäin vahvaksi muodostuneesta tavasta on automaattinen ja tiedostamaton siirtyminen sähköposti- tai sosiaalisen median tilille. Ihminen toimii tiedostamattomien

mallien mukaan, mikäli hän ei toimi aktiivisesti niitä vastaan tai muodosta uusia tapoja. Tavat eivät myöskään koskaan katoa kokonaan, sillä ne on ohjelmoitu aivojemme rakenteisiin ollen aina valmiina aktivoitumaan oikeanlaisten ärsykkeiden tai palkintojen ilmaantuessa. (Duhigg 2014, 42–46.)

2.4 Psykologian hyödyntäminen suunnittelussa

Nir Eyalin (2015) mukaan digitaalisten palveluiden suunnittelussa tavoitteena on koukuttaminen (engagement) eli saada käyttäjät muodostamaan tapoja palveluiden ympärille. Hän on kertonut, miten The Hook -mallin (ks. kuvio 1) avulla käyttäjästä tulee palvelun tapakäyttäjä neljän vaiheen eli ärsykkeen, toiminnan, vaihtelevan palkinnon ja sijoituksen kautta. Malli perustuu ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin, jotka ohjaavat käyttäjän toimintaa. Ulkoisia ärsykeitä ovat esimerkiksi puhelimen ilmoitukset ja merkkiäänet ja sisäisiä ärsykeitä ihmiset, paikat, tunteet, tilanteet ja rutiinit. Eyalin mukaan sisäiset ärsykkeet – erityisesti kielteiset tunteet – ovat merkittäviä pitkäaikaisten tapojen luomisessa, sillä ne saavat toimimaan usein täysin tiedostamatta. Palkintoja puolestaan on kolmea tyyppiä, jotka liittyvät itseen (self), metsästykseseen (hunt) ja yhteisöön (tribe), joista tapoja luovat teknologiat hyödyntävät yhtä tai useampaa. Yhteisöpalkinnoksi lukeutuu esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tykkäysten määrä ja metsästyksiksi aikajanan (feed) seuraaminen. Itseen liittyviä palkintoja ovat esimerkiksi virtuaalipelit, joissa voi edetä uudelle tasolle tai sähköpostin siivoaminen turhista ja lukemattomista viesteistä. Sijoituksella tarkoitetaan vuorostaan sitä, että tuote kehittyy käytössä eli se säilöö ja kasvattaa arvoa. Tavan vahvistamiseksi käyttäjän halutaan sijoittavan jotakin, esimerkiksi julkaisemaan kuva tai painamaan tykkää-nappia. (Eyal 2015.)



Kuvio 1. Nir Eyalin (2015) The Hook -malli

Filling the Void -kirjassaan Marcus Gilroy-Ware luettelee sosiaalisen median aikajanana neljä olennaista ominaisuutta: tutut lähteet (familiar sources), runsaus (abundance), elementtien sekoitus (mixture) ja uutuus (novelty). Ensinnäkin aikajana muodostuu suurelta osin tutujen ihmisten tuottamasta sisällöstä, joka on merkityksellisempää käyttäjälle. Myös näennäinen runsauden tunne on tärkeä asia – mitä enemmän sisältöä on, sitä enemmän sitä voi kuluttaa. Merkittävää aikajanassa on myös eri elementtien sekoittaminen: musiikki, artikkelit, videot, läheisten päivitykset ja vitsit ovat kaikki saatavilla samassa paikassa. Uutuudella puolestaan tarkoitetaan sosiaalisen median ennakoimattomuutta – sisältö on käyttäjälle uutta ja erilaista jokaisella käyttökerralla. Gilroy-Waren mukaan neljä elementtiä samanaikaisena ja yhtenäisenä kokemuksena tekee sosiaalisesta mediasta niin koukuttavan. (Gilroy-Ware 2017, 61–67.)

Aivojen välittäjäaine dopamiini motivoi etsimään nautintopalkintoja (Gilroy-Ware 2017, 52). Erityisen koukuttavia ovat arvaamattomat palkinnot, joita kutsutaan "satunnaiseksi vahvistamiseksi" (Price 2018, 42–43). Kuuluisassa kyyhkyskokeessaan 1971 Michael Zeiler huomasi, että palkinnon ennakoimattomuus vapautti enemmän dopamiinia kuin palkintojen ennakoitavuus (Alter 2017, 106–107). Yksi sosiaalisen median merkittävimmistä ominaisuuksista on sisällön julkaisemisen jälkeinen ennakoimattoman palautteen odottaminen ja seuraaminen, joka saa ihmisen käyttämään palvelua yhä uudelleen (Price 2018).

Internetin pioneerin Jaron Lanierin mukaan sosiaalisen median aikajanaan liittyvät algoritmit on suunniteltu maksimoimaan palveluiden parissa viettämämme aika. Algoritmit ovat ohjeita siitä, miten jokin tehtävä suoritetaan. Monen digitaalisen palvelun toiminta perustuu algoritmeihin, joilla pyritään ohjaamaan käyttäjien toimintaa esimerkiksi tarjoamalla räätälöityä sisältöä sen perusteella, mitä teemme verkossa. Algoritmien yksilöllisiä suosituksia ohjaa käyttäjistä kerätty tieto, jonka perusteella algoritmit ennustavat, mitä kullakin hetkellä tunnemme ja mitä seuraavaksi todennäköisesti teemme. (Ahlroth 2019.)

Teknologia-alan työntekijät ovat alkaneet puhua siitä, miten nykyteknologia on suunniteltu aiheuttamaan riippuvuutta. Moni heistä on itse kärsinyt laitteiden ja palveluiden aiheuttamasta riippuvuudesta ja rajoittaa omaa ja lastensa käyttöä. (The Social Dilemma 2020; Center for Humane Technology n.d.) Googlen entinen työntekijä ja Time Well Spent -liikkeen perustaja Tristan Harris on kritisoinut isojen teknologiayritysten toimintaa ja vaatinut niiltä vastuunkantoa. Myös The Social Dilemma -dokumentissa (2020) Harris ja monet muut isojen teknologiayritysten entiset työntekijät kertovat olevansa huolestuneita nykytilanteesta ja kehityksen suunnasta. Myös Adam Alterin (2017) ja Cal Newportin (2019) mukaan digiriippuvuuden syynä ovat yritysten nykyiset toimintamallit. Teknologiayritykset ja mainostajat kilpailevat käyttäjien huomiosta (attention), mikä on johtanut mahdollisimman koukuttavien palveluiden

suunnitteluun. Todellista "valuuttaa" on siis käyttäjien huomio, ja palvelujen asiakkaita eivät ole käyttäjät vaan mainostajat. (The Social Dilemma 2020.)

Lanierin mukaan ihmisten tekemät valinnat eivät ole niin vapaita kuin he luulevat. Käyttäjät eivät saa enää valita, mihin huomionsa kiinnittävät, sillä todellisuudessa heitä ohjaavat lyhytaikaisen palkkion mahdollisuus. Käyttäjät ohjelmoidaan uusiksi ilman, että he tiedostavat asiaa. Palveluista ja laitteista tulee yhä koukuttavampia, kun yritykset tietävät yhä paremmin, miten saada huomiomme pysymään heidän tuotteissaan kauemmin. (The Social Dilemma 2020.) Filosofi ja yhteiskuntakriitikko Henry David Thoreau (1871–1862) on sanonut minkä tahansa asian hinnan olevan se elämä, jonka siihen vaihtaa (Newport 2019). Thoreaun ajatuksia mukaillen voidaan ajatella huomion olevan arvokkainta mitä meillä on, sillä voimme kokea vain sen, mihin kiinnitämme huomiota eli toisin sanoen mihin aikamme käytämme. Näin ollen sillä on merkitystä, valitsemmeko tietoisesti, mihin kiinnitämme huomiota, vai valitsee joku ulkopuolinen sen puolestamme meidän sitä tiedostamatta.

3 Digiriippuvuuden kielteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille

Digiriippuvuuden kielteisiin vaikutuksiin on alettu kiinnittää huomiota. Center of Humane Technology -sivusto, joka tunnettiin aiemmin nimellä Time Well Spent, luettelee yhteiskunnalle käyttäjien huomiosta käytävästä kilpailusta koituvia harmejä. Sen mukaan maailman ymmärtäminen heikentyy valeutisten, salaliittoteorioiden ja tarkoituksettomasti harhaanjohtavan tiedon levittämisen lisääntyessä, mikä vaikeuttaa globaalien haasteiden, kuten ilmastonmuutoksen, ymmärtämistä ja ratkaisemista. (Center for Humane Technology n.d.) Esimerkiksi valeutisten on tutkittu leviävän kuusi kertaa nopeammin kuin totuudellisten uutisten (Aral, Roy & Vosoughi 2018). Sosiaalisen median alustoja on kritisoitu demokratian vaarantamisesta sekä rakenteellisen syrjinnän, kuten seksismin, ableismin eli vammaisuuden perusteella tapahtuvan syrjinnän ja rasismin

vahvistamisesta. (Center for Humane Technology n.d.) Esimerkiksi 70 prosenttia heinäkuussa 2020 Facebookissa eniten jaetuista Black Lives Matter -liikkeeseen liittyvistä julkaisuista suhtautui kriittisesti liikkeeseen, vaikka suurin osa amerikkalaisista kannattaa liikettä (Roose 2020).

Sivuston mukaan vaikutukset näkyvät myös yksilöiden elämässä: Empatia vähenee sekä hämmentävät tilanteet ja väärät tulkinnat yleistyvät. Seuraukset fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle näkyvät muun muassa stressin ja yksinäisyyden lisääntymisenä. Kielteiset vaikutukset yltyvät myös huomion ja kognitiivisten kykyjen, kuten keskittymisen ja muistin, heikentymiseen. Erityisesti nuoret sukupolvet näyttäisivät kärsivän, mikä ilmenee muun muassa mielenterveysongelmien ja itsemurhien määrän kasvuna (Center for Humane Technology n.d.)

Tässä luvussa käsittelen digiriippuvuuden vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille työn rajauksen mukaisesti. Kaikkia mahdollisia haittoja on mahdoton käydä läpi tämän työn puitteissa. Keskityn lähdeaineiston edellä mainittuihin keskeisiin ulottuvuuksiin: sosiaalisiin suhteisiin, kognitiivisiin kykyihin ja huomioon sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, ja pyrin esittelemään niitä mahdollisimman kattavasti mutta napakasti.

3.1 Ihmissuhteet

Digilaitteiden käytön kielteisiä vaikutuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen on tutkittu. Virtuaalisesta viestittelystä on muodostunut ensisijainen viestintätapa, ja empatiakyky on heikentynyt kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen vähenemisen myötä. (Turkle 2015.) Tutkimuksen mukaan yhdysvaltalaisten opiskelijoiden empatiakyky on laskenut 40 prosenttia vuosien 1979 ja 2009 välillä. Tutkimuksen tekijät epäilevät syyksi kasvokkain tapahtuvan keskustelun vähenemistä. (Hsing, Konrath & O'Brien 2011.) Sosiaalipsykologian professori Sherry Turkle on nostanut esille kirjassaan *Reclaiming Conversation* myös oppilaiden empatiakyvyn ja kuuntelutaitojen heikentymistä tutkineen

selvityksensä newyorkilaisen Holbrookin keskikoulussa, jossa opettajat olivat huolestuneita, kun oppilaat eivät enää katsoneet silmiin, vastanneet kehonkieleen, kyenneet kuuntelemaan, olleet kiinnostuneita toisistaan eivätkä ymmärtäneet satuttaneensa toistensa tunteita. Opettajat ja Turkle epäilivät osasyiksi lisääntyntä teknologian käyttöä. (Turkle 2015, 161–165.)

Alterin mukaan empatia on taito, joka kehittyy hitaasti ja vaatii kehittyäkseen välitöntä palautetta kasvotusten. Ihmiset omaksuvat empatiakykyä ja ymmärrystä tarkkailemalla, miten heidän tekonsa vaikuttavat muihin ihmisiin. Hänen mukaansa virtuaalinen viestintä eroaa kasvotusten tapahtuvasta vuorovaikutuksesta ja on tutkitusti huonompaa. (Alter 2017, 40.) Kognitiivisen neurotieteilijän Altsushi Senjun mukaan hymiöillä ja teksti- ja sähköpostiviesteillä ei ole samanlaista merkitystä ja vaikutusta kuin katsekontaktilla. Vain katsekontakti aktivoi kokonaan ne ne aivojen osat, jotka käsittelevät toisen ihmisen tunteita ja aikomuksia. (Murphy 2014.) Tutkimus, jossa lapset viettivät viisi päivää ulkoilmaleirillä ilman digilaitteita, osoitti kyvyn lukea toisten tunteita voivan muuttua paremmaksi lyhyessäkin ajassa (Garcia, Greenfield, Michikyan, Morris, Small, Uhls & Zgourou 2014).

Turkle on huomannut ihmissuhteiden muuttuneen monella tavalla. Ensinnäkin ilmiö, jota Turkle kutsuu keskustelun pakoiluksi, on yleistynyt, ja se johtuu liiasta itsensä paljastamisen pelosta. Ihmiset arastelevat puhua puhelimesta, sillä kontrolloimaton ja reaaliajassa tapahtuva keskustelu koetaan pelottavaksi. Ei haluta olla haavoittuvaisia, vaan halutaan sanoa asiat ”oikein” ja esittää itsensä sellaisena kuin haluaa olla. Turkle kutsuu ilmiötä nimellä kultakutrivaikutus (goldilocks effect). Teknologia tarjoaa mahdollisuuden pitää muut turvallisen etäisyyden päässä ja muokata sanottavansa juuri oikeanlaiseksi. (Turkle 2015, 21.)

Toiseksi olemme yhdessä mutta yksin (alone together) – olemme paikalla mutta emme kuitenkaan aidosti läsnä teknologian kulkeutuessa aina mukamme (Turkle 2011). Turkle mukaan teknologia antaa meille kolme lupausta: voimme

tulla kuulluksi, milloin vain, missä vain, eikä meidän koskaan tarvitse olla yksin. Teknologia on luonut uusia sosiaalisia normeja. Huomion voi jakaa usean eri asian välillä ja kiinnitämme huomiota vain siihen, mikä kiinnostaa meitä. (Turkle 2015, 4.) Uudet keskustelusäännöt vaikuttavat viestintään kasvotusten. Aidossa kahvilaympäristössä tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin pelkän puhelimen pitämisen pöydällä tai kädessä vaikuttavan kielteisesti keskustelun laatuun: vuorovaikutus arvioitiin vähemmän tyydyttäväksi puhelimen ollessa näköpiirissä kuin sen ollessa piilossa, ja tutkittavat raportoivat myös matalammasta empatiatasosta. (Cheng, Genevie, Misra & Yuan 2014.)

Kolmanneksi olemme tottuneet olemaan toisiimme yhteydessä laitteiden välityksellä koko ajan, mikä on vähentänyt yksin olemista mutta lisännyt yksinäisyyttä (Turkle 2015; Newport 2019). Esimerkiksi kirjoitettaessa Googlen hakukenttään ”fear of being” hakukone ehdottaa ensimmäisenä sanaa ”alone”. Eräässä Science-lehdessä julkaistussa tutkimuksessa koehenkilöitä pyydettiin olemaan itsekseen 15 minuutin ajan ilman puhelinta tai kirjaa huoneessa, jossa oli myös sähköiskulaite. Kuuden minuutin jälkeen moni koehenkilöistä oli jo antanut itselleen sähköiskuja, vaikka olikin etukäteen vakuuttanut, ettei niin kävisi. Monet pitivät yksin omien ajatustensa kanssa olemista epämiellyttävänä. (Harris 2017, 45; Turkle 2015, 10.) Sosiaalisen median palvelut väittävät yhdistävänsä ihmisiä, mutta niiden katsotaan yhtä lailla häiritsevän keskittymistä muihin. Näin ollen sosiaalisen median paradoksi on Newportin (2019) mukaan se, että ihmiset tuntevat olevansa yhteydessä muihin mutta kokevat olevansa myös yksinäisiä. Paikalliset ihmissuhteet heikkenevät ollessamme globaalisti yhteydessä ja huomion jakautuessa eri tahoille. (Watson 2010, 3.)

Newportin mukaan kärsimme yksin olemisen vaje -tilasta (solitude deprivation), jossa vietämme lähes olemattoman ajan yksin omien ajatustemme kanssa ilman muiden ajattelun tuottamaa stimulaatiota, kuten podcasteja, kirjoja tai elokuvia. Newport on huolestunut siitä, miten alati mukana kulkevien älypuhelimien myötä ihmisten ei tarvitse olla enää yksin. (Newport 2019, 103.) Yksin olemisesta on muodostunut ongelma, jonka teknologia tuntuu ratkaisevan (Turkle 2015).

Yksinolo on kuitenkin tärkeää hyvinvoinnille: se parantaa itsetuntemusta ja empatiakykyä. Sen lisäksi se valmistaa keskustelemaan muiden kanssa, saa meidät kuuntelemaan aidosti muita ja tuntemaan syvempää yhteydentunnetta heihin. (Harris 2017, 35–38.) Jos emme osaa olla yksin, olemme yksinäisempiä (Turkle 2015, 23).

3.2 Kognitiiviset kyvyt ja huomio

Monet tutkijat ovat ilmaisseet huolensa siitä, miten teknologia vaikuttaa huomiokykyyn ja sitä kautta myös moniin keskeisiin kognitiivisiin toimintoihin. Kuormittava informaatiotulva ja jatkuvat digitaaliset häiriötekijät heikentävät keskittymiskykyä. (Watson 2010.) Kuten alaluvussa 2.3 todettiin, digilaitteet taistelevat huomiostamme jatkuvasti, ja ilman huomiota on vaikeaa muun muassa keskittyä, ajatella ja muistaa. Esimerkiksi keskittymisvaikeuksia diagnosoidaan nykyään enemmän, minkä on arvioitu olevan yhteydessä digilaitteiden lisääntyneeseen käyttöön (Emling 2013.)

Teknologia kannustaa ”multitaskaamiseen” (multitasking), joka lupaa, että voimme tehdä montaa asiaa samanaikaisesti ja siten säästää aikaa. Multitaskaaminen kertoo heikentyneestä keskittymiskyvystä huomion kohdistuessa samanaikaisesti useampaan asiaan, minkä pitäisi näennäisesti johtaa tehokkaampaan työskentelyyn. Tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että multitaskaaminen on todellisuudessa monella tapaa tehotonta ja tarkoituksenvastaista. Ilmiötä tutkineen Gloria Markin mukaan vuonna 2004 koehenkilöt vaihtoivat toiminnan kohteita noin kolmen minuutin välein ja vuonna 2016 keskittyminen herpaantui jo noin 40 sekunnin välein. Tutkimuksessa todettiin myös, että ihmisiltä vie keskimäärin 25 minuuttia palata takaisin siihen, mihin he ennen keskeytystä jäivät. (Mark 2019.) Eyal Ophirin tutkimuksessa vuorostaan havaittiin, että multitaskaamista paljon harrastavat suoriutuivat

tehtävistä hitaammin ja tekivät enemmän virheitä kuin sitä vähemmän harrastavat (Ophir, Clifford & Wagner 2009).

Tutkimuksessaan Mark huomasi, että puolet keskeytyksistä aiheutui ulkoisista ja puolet sisäisistä syistä eli ihmisestä itsestään. Jos ulkoiset keskeytykset vähenivät tai niitä ei ollut, sisäiset keskeytykset lisääntyivät. Olemme siis tottuneet jatkuviin keskeytyksiin, informaatiotulvaan, viihteeseen, häiriöihin ja yhteydenpitoon – suorastaan haluamme niitä. (Mark 2019.) Multitaskaaminen onkin johtanut huoleen ajatuskyvyn heikkenemisestä tai jopa katoamisesta (Watson 2010; Booth 2013). Lisäksi Turklen mukaan säännöllisen multitaskauksen on osoitettu olevan yhteydessä masennukseen, sosiaaliseen ahdistukseen ja vaikeuteen tunnistaa toisten tunteita (Turkle 2015, 42).

Keskittymisen jakautumisen lisäksi huolta on herättänyt keskittymisen pinnallisuus. Verkkoympäristö kannustaa pintapuoliseen lukemiseen, hätäiseen ja hajamieliseen ajatteluun sekä pinnalliseen oppimiseen. Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita siitä, tuleeko meistä laiskempia ja tyhmempiä, kun kaikki asiat löytyvät nykyään internetistä eikä mitään tarvitse enää muistaa. (Watson 2010; Greenemeier 2011.) Muistaminen on siirretty kovalevylle: jos jotain tarvitsee tietää, sen löytää Googlesta (Watson 2010, 12). Turkle uskoo keskittymisvaikeuksien johtavan syvällisen lukemisen taidon heikkenemiseen. Aikuiset, jotka ovat kasvaneet kirjoja lukien, voivat pakottaa itsensä keskittymään pitkiin teksteihin ja herättää uudelleen ne aivoyhteydet, joita tarvitaan syvälliseen lukemiseen. Sen sijaan lapsista ollaan huolissaan, sillä he eivät välttämättä opi kyseistä taitoa. (Turkle 2015, 83.) Lukemisella on todettu olevan suora vaikutus älykkyyteen (Watson 2010, 37).

Jatkuvat digitaaliset häiriötekijät ja keskeytykset aiheuttavat myös muistin heikkenemistä. Muistojen lujittumisessa keskeistä on jakamaton huomio ja keskittyminen. (Carr 2010a.) Informaatio on työstettävä syvällisesti ja läpikotaisin. Verkossa muistin lujittumisprosessi jää kuitenkin alkutekijöihinsä, sillä kilpailevien viestien virta kuormittaa työmuistia liikaa. Muistoa ei synny, koska muistettavaa

asiaa ei koodata aivoihin. James Borgin mukaan ilman keskittymistä ja täydellistä huomiota aivojen rekisteröimät kokemukset työ- eli lyhytaikaisessa muistissa eivät saavuta pitkäkestoista muistia. Multitaskausta hän kutsuu muistamisen viholliseksi. (Booth 2013.)

Vaihtoehto digitaalisille häiriötekijöille ja jakaantuneelle huomiolle on syvä ajattelu (deep thinking) (Turkle 2015). Syvä ajattelu tekee meistä ihmisiä ja sen synnyttämät uudet ja rohkeat ideat vievät meitä lajina eteenpäin. Se ei kuitenkaan toimi kiireen ja keskeytysten keskellä. (Watson 2010, 3.) Michael Harrisin mukaan aivojen pitäisi päästä oletustilaan (default mode), jolloin se alkaa ratkaista ongelmia uteliaasti ja luovasti. Hänen mukaansa oletustilaan pääsee olemalla yksin ja antamalla mielelle riittävästi aikaa: vaeltava ja tylsistynyt mieli luo yhteyksiä, joita ei muutoin tulisi mieleen. (Harris 2017, 51.) Kirjailijat William Strauss ja Neil Howe ovat diginatiivien sukupolvesta puhuessaan todenneet, etteivät nykynuoret harppaa merkittävästi eteenpäin älykkyydessä ja ajattelussa. Richard Watson ennustaa puolestaan meidän muuttuvan enemmän koneiden kaltaisiksi. (Watson 2010.)

3.3 Psyykkinen ja fyysinen terveys

Liiallisella teknologian parissa vietetyllä ajalla on vaikutuksia ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Tutkimuksissa on osoitettu, että digilaitteiden käytön määrä korreloi terveysongelmien kanssa. Esimerkiksi uupumus on lisääntynyt teknologian käytön myötä, väittää psykiatrian professori Roland Jouvent. Jouvent'n mukaan teknologiasta aiheutuva ylivirittyneisyys lisää uupumusta, ja hidastamisesta ja läsnäolosta on tullut vaikeampaa. (Booth 2013.) Myös univaikeudet ja stressi ovat lisääntyneet: tutkimuksessa todettiin puhelimen runsaan käytön olevan yhteydessä uniongelmiin, stressiin ja masennukseen (Hagberg, Härenstram & Thomée 2011). Digiriippuvuuden vaikutus näkyy myös erilaisten fyysisten oireiden määrän kasvuna, kuten kaulan, alaselän ja olkapään alueen kiputiloina (Alduayji, Almutham, Alsalameh, Harisi & Mahmood 2019).

Pitkäaikainen näyttöjen tuijottaminen myös rasittaa ja kuivattaa silmiä (Seppänen 2018). Laitteiden ääressä oleminen voi johtaa myös kiputilojen ja silmien rasituksen lisäksi ryhti- ja asento-ongelmiin ja verenkiertohäiriöihin (Preidt 2019).

Sosiaalisella medialla on Marcus Gilroy-Waren mukaan vaikutusta tunteisiin ja mielialaan. Sosiaalinen media on hänen mielestään kuin huume tai roskaruoka – silläkin yritetään tasapainottaa henkistä pahaa oloa. Tunteet saavat ihmisen jatkamaan palveluiden selaamista ja palaamaan takaisin käyttämään niitä. Sosiaalisen median alustat hyödyntävät käyttäjien pakonomaista tarvetta vältellä ikäviä tunteita. Sosiaalisen median aikajana antaa mahdollisuuden tuntee jotakin muuta kuin tunnetta, jota ei halua kokea. (Gilroy-Ware 2017, 67–79.) Psykologi Marvin Zuckerman kutsuu ilmiötä nimellä sensaation etsinä (sensation seeking). Gilroy-Ware vuorostaan puhuu sosiaalisen median käytöstä tyhjyyden täyttämisenä (filling the void) eli tarpeena kääntää huomio pois epämiellyttävistä tyhjyyden tunteista. Sosiaalinen media on halvin ja nopein tapa välttää tyhjyyden kokemusta. (Gilroy-Ware 2017, 106.) Tulkintaa tukevat myös Pew Research Centerin tutkimukset, joiden mukaan 18–29-vuotiaista 93 prosenttia käyttää älypuhelintaan välttääkseen tylsyyden tunnetta ja 47 prosenttia välttääkseen ympärillä olevia ihmisiä (Smith 2015).

Turkle (2015) ja Frances Booth (2013) ovat pohtineet sitä, miten sosiaalinen media kannustaa esittämään elämänsä ja itsensä sellaisena, kuin haluaisi niiden olevan. Antamalla mahdollisuuden kiillottaa strategista imagoa sosiaalinen media tyydyttää käyttäjien tarpeen varmistaa, että muilla on heistä myönteinen vaikutelma (Alter 2017, 17; Turkle 2015; Booth 2013). Booth (2013) kutsuukin sosiaalista mediaa riikinkukkovälineksi (peacock tool): ihmisellä on tapana vertailla itseään muihin ja hakea hyväksyntää (Alter 2017; Booth 2013; Turkle 2015). Jakamalla vain myönteisiä asioita lapset ja nuoret oppivat kielteisten tunteiden kielivän epäonnistumisesta eikä normaalista osasta elämää. Kielteiset tunteet vaativat aivoilta enemmän työstämistä kuin myönteiset, ja tunteita käsittelevät alueet voivat heikentyä, jos niitä ei käytä. Niiden toimintaa voi kuitenkin parantaa käymällä keskusteluja kasvotusten. (Turkle 2015.)

Sosiaalinen median yhteyttä mielenterveysongelmiin on tutkittu. Alaluvussa 2.3 puhuttiin masennuksen, ahdistuksen, yksinäisyyden ja itsemurhien huomattavasta lisääntymisestä vuodesta 2011 lähtien älypuhelimien yleistyttyä ja kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen vähennyttyä (Twenge 2017). Joidenkin tutkimusten mukaan sosiaalisen median käyttö voi lisätä riskiä syömishäiriöihin ja kielteiseen kehonkuvaan. Sosiaalinen media voi olla keskeinen tekijä syömishäiriöiden peittämisessä, toteuttamisessa ja innoittamisessa. (Suciu 2021.) Eräässä tutkimuksessa Instagramin käyttö oli yhteydessä lisääntyneeseen ortoreksiaoirehdintaan (Lefevre & Turner 2017).

4 Tutkimusasetelma

Ennen tutkimusasetelman selostamista kerron, kuka olen suhteessa tutkittavaan digiriippuvuuden ilmiöön kuvailemalla taustaani digitaalisten palveluiden ja laitteiden käyttäjänä. Synnyin espoolaiseen perheeseen vuonna 1995. Digitaalisiin teknologioihin tutustuin ensin lapsille suunnattujen VHS-kasettien, televisio-ohjelmien ja myöhemmin kaksiulotteisten tietokonepelien kautta. Sosiaalisen median yleistyessä innostuin teini-ikäisenä ensin Msn Messengeristä ja IRC-Galleriasta ja myöhemmin Facebookista ja blogialustoista. Jaoin ottamiani valokuvia ja ajatuksiani, hoidin ystävyys-suhteita ja tutustuin uusiin ihmisiin kyseisissä palveluissa. Kaikki hoitui perheen yhteisellä pöytäkoneella. Ensimmäisen mustavalkoruutuisen Nokian puhelimen sain ala-asteen loppupuolella ja kannettavan tietokoneen 15-vuotiaana. Lukiossa vuonna 2012 sain ensimmäisen älypuhelimien, joka silloin oli vielä hyvin alkeellinen. Muutettuani pois kotoa 21-vuotiaana en ole hankkinut televisiota ja elin useamman vuoden ilman tietokonetta ja laajakaistaa pärjätessäni pelkällä puhelimella. Mukana kulkevan älypuhelimien palvelutarjonta on niin laaja, etten sen ja kannettavan tietokoneen lisäksi tarvitse nykyisin muita digilaitteita.

Puhelimeni palvelee sekä viihde- että hyötykäytössä. Viihteeseen kuuluu sosiaalisen median alusta Instagram, viestintä- ja valokuvaussovellukset sekä satunnaisesti äänikirja- ja suoratoistopalvelut ja hyötykäyttöön puolestaan pankki-, reittiopas- ja sää- ja uutispalvelusivustot. Puhelimella aikaa menee eniten viestittelyyn, tiedon etsimiseen ja sosiaalisen median sisällön selaamiseen ja tuottamiseen. Digilaitteet ja -palvelut ovat kietoutuneet arkeeni yhä tiukemmin erityisesti älypuhelimien ostamisen myötä. Olen jo pidemmän aikaa kiinnittänyt huomiota puhelimen käyttöni ja yrittänyt kontrolloida sitä, mutta yrityksistäni huolimatta käytän puhelintani edelleen enemmän kuin haluaisin. Siitä syystä innostuin tekemään tutkimuksen, jossa kokeilin keinoja digiriippuvuuteni vähentämiseksi.

Ennen tutkimukseni aloittamista tein joitakin riippuvuustestejä, sillä halusin kartoittaa riippuvuuteni tason objektiivisemmin. Olin arvioinut riippuvuuteni lieväksi ennen testien tekemistä. Alterin *Irresistible*-kirjan riippuvuustestistä sain myös tuloksesi lievän riippuvuuden (Alter, 2017, 27). David Greenfieldin testistä sain puolestaan seitsemän pistettä, mikä tarkoittaa todennäköistä nettiriippuvuutta. Jos olisin saanut yhdenkin pisteen enemmän, minulla olisi testin mukaan vakava riippuvuus ja suuri avuntarve. (Greenfield n.d.) Viimeisenä tein Kimberly Youngin IAT-testin (Internet Addiction Test), joka on maailmanlaajuisesti käytetyin nettiriippuvuustesti (Young 1998). Sain 33 pistettä, mikä tarkoittaa internetin käytön olevan keskimääräistä. Tulkitsen hieman vaihtelevien testitulosten johtuvan ainakin osittain siitä, että mitään yleisesti hyväksytyjä kriteerejä digiriippuvuudelle ei vielä ole (vrt. Piirainen 2018).

Tässä luvussa esittelen ensin tutkimuksessa käyttämäni autoetnografista tutkimusmetodia. Sen jälkeen käyn läpi tutkimukseen valitut keinot digiriippuvuudesta irti pääsemiseksi ja viimeiseksi kerron, miten analysoin ja tulkitsin tutkimuksen tuloksia.

4.1 Autoetnografia tutkimusmetodina

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena hyödyntämällä autoetnografista tutkimusmenetelmää. Autoetnografia on tutkimusmetodi, jossa tutkija asettuu itse tutkittavan rooliin tarkastellen identiteettiään, ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan sekä suhteitaan, yhteisöjään ja kulttuurejaan (Adams, Jones & Ellis 2014, 48). Tunteiden, kehon tuntemusten ja ajatusten esille tuominen on keskeistä autoetnografisessa tutkimusmetodissa (Tienari & Kiriakos 2020). Lisäksi muut lähdeaineistot tarjoavat materiaalia subjektiivisen tarkastelun tueksi (Chang 2008). Autoetnografisessa tutkimuksessa tärkeää on reflektointi eli tutkijan kyky tarkastella oletuksiaan osana tutkimusprosessia. Tutkimuksessa pohditaan valintoja ja päätöksiä, joita tutkija tekee tutkimuksen aikana. On tärkeää tuoda ilmi, mikä on tutkijan oma rooli suhteessa tutkittavaan ilmiöön. (Tienari & Kiriakos 2020.) Metodin tarkoituksena on tarjota rikasta tietoa tietyn ihmisen elämästä, kokemuksista ja suhteista – ei niinkään yleistävää tietoa isoista joukoista (Adam, Jones & Ellis 2014, 21–23). Metodi näyttää, miten tutkittava yrittää elää ja ratkaista ongelmiaan ja mitä tutkittavan vaikeudet merkitsevät (Adam, Jones & Ellis 2014, 1).

Keskityin työssäni älypuhelimien käyttöni, sillä pidän sitä ongelmallisena. Toteutusmuotona oli kenttäpäiväkirja. Päivittäisissä merkinnöissäni kuvasin ja reflektoin päivän tapahtumia, heränneitä ajatuksia, tuntemuksia ja haasteita, jotka muodostavat tärkeän osan autoetnografista aineistoa (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014). Kirjoitin päiväkirjaa koneella Google Docs-tiedostoon, mikä helpotti ja nopeutti merkintöjen analysointia ilman tekstin tarpeetonta ja vaivalloista siirtelyä paikasta toiseen. Lisäksi keräsin puhelimestani Exceliin päivittäiset tiedot ruutuajasta, puhelimen nostoista ja saatujen ilmoitusten määrästä halutessani mitata käyttöä päiväkirjamerkintöjen lisäksi myös jollain muullakin tavalla. Yhdistämällä nämä kaksi tiedonkeruutapaa pystyin havainnoimaan, oliko käsitykseni keinojen vaikutuksista nähtävissä myös kerätyissä puhelimen käyttötilastoissa.

4.2 Tutkimuksen toteutus

Aloitin tutustumalla internetistä ja kirjoista löytyviin teknologian käytön filosofioihin ja keinoihin. Törmäsin esimerkiksi uusluddismiin, jonka mukaan teknologiasta pitäisi luopua lähes täysin (Newport 2019). Se ei tuntunut parhaimmalta ratkaisulta, sillä teknologiassa on paljon hyvää ja nykymaailmassa yhä useampi palvelu on siirtynyt sähköiseen muotoon. Toisessa ääripäässä vastaan tulivat innokkaat teknologian käyttäjät, jotka sulauttavat teknologian huolellisesti elämänsä eri osa-alueisiin ja optimoidakseen olemisensa mittaavat itseään jatkuvasti (Newport 2019). Teknologian käytön kasvattaminen ei tuntunut myöskään palvelevan itseäni tai tutkimuksen tarkoitusta. Uusluddismin ja innokkaiden teknologian käyttäjien väliin jäi Newportin esittämä digitaalinen minimalismi, joka soveltaa minimalismin ajatusta tarkoituksena hyödyntää teknologiaa elämässä tarkoituksenmukaisesti ja mahdollisimman vähän. Maksimalismi teknologian käytössä tarkoittaa puolestaan sitä, että käytössä on kaikki teknologia, josta voi olla hyötyä tai joka tarjoaa edes pienen hyödyn. Digitaalisessa minimalismissa keskeistä on käyttää teknologiaa harkiten ja rajoitetusti. Kyse ei ole Newportin mukaan teknologiasta itsestään vaan elämänlaadun parantamisesta. (Newport 2019, 253.) Nämä ajatukset puhuttelivat minua.

Yleisimpiä keinoja on esimerkiksi puhelimen asetusten muuttaminen, puhelimen siirtäminen fyysisesti itsestä kauemmas tai puhelimen käytön kieltäminen tiettyinä aikoina, esimerkiksi ruokailujen aikana. Vakavampaan digiriippuvuuteen suositellaan terapiaa, vieroitushoitoa tai AA-kerhon tyylistä hoitoa (Price 2018; Pang 2013). Keskityin tarjolla oleviin lievempiin tapoihin, sillä riippuvuuteni on tekemieni testien ja oman arvioni mukaan lievää. Tutkimuksen tarkoituksena oli kokeilla monipuolisesti eri keinoja digiriippuvuudesta irrottautumiseen. Myös digipaasto eli valituista digilaitteiden käytöstä luopuminen itse määritellyn pituiseksi ajaksi oli yksi useimmiten ehdotetuista ratkaisuista digiriippuvuuteen (Booth 2018; Newport 2019; Pang 2013). Helpompien keinojen ohella halusin kokeilla myös jotakin pidempiaikaisempaa ja vaativampaa tapaa, jolla pyrittäisiin

pysyvään muutokseen, ja siksi mukaan valikoitui myös Newportin digital declutter -haaste.

Taulukko 1 esittelee tutkimukseen valitut viisi keinoa. Tavoitteena oli kokeilla useampaa eri tapaa varmistaen samalla, että jokaiselle oli varattu riittävästi aikaa tullakseen näkyviin ruutuajassa ja tuntemuksissani. Tarjolla olevia keinoja on muitakin, mutta kaikkia mahdollisia ei ollut aikataulun puitteissa aikaa kokeilla. Jokaisen keinon ollessa käytössä puhelimeni oli tavallisesti äänettömällä, minkä lisäksi oli myös älä häiritse -tila valittuna. Tein kokeiluni pääosin peräkkäin, välissä saattoi kuitenkin olla taukopäiviä. Digipaaston erotti muista kokeista noin parin kuukauden pituinen tauko sen jälkeen. Kokeilut olivat käytössä koko koeajan.

Keino	Huomioitavaa	Ajanjakso	Päivien lukumäärä
1. Digipaasto	Sallittu: internet koulutehtäviin, äänikirjojen ja musiikin kuuntelu, tekstaaminen	10.-14.11.2020	5
2. Harmaa näyttö	Näytön muuttaminen harmaaksi koko kokeilun ajaksi, käyttöä ei muuten rajoitettu	18.1.-23.1.2021	6
3. Ilmoitukset pois päältä	Piti sisällään myös neljän päivän kokeilun puhelin toisella puolella huonetta erityisesti opiskellessa, käyttöä ei muuten rajoitettu	25.1.-1.2.2021	8

4. Sovellusten poistaminen puhelimesta	Koukuttavien sovellusten (Instagram ja Spotify) poistaminen, selainversioiden käyttö sallittu	2.2.-8.2.2021	7
5. Digital declutter	Sallittu: opiskelu kannettavalla tietokoneella ja välttämättömät sovellukset, esim. pankkiin liittyvät, musiikin kuuntelu rajoitetusti selaimessa	9.2.-8.3.2021	28

Taulukko 1. Keinot ja niiden tiedot lueteltuina

Digipaasto

Aloitin tutkimukseni digipaastolla marraskuussa 2020. Digipaastoa kokeilin viisi päivää. Päätin, etten sen aikana käytä sosiaalista mediaa tai muitakaan sovelluksia. Poikkeuksia olivat musiikkipalvelu Spotify, äänikirjapalvelu Bookbeat sekä suoratoistopalvelu Netflix, ja internetiä sain käyttää koulutehtäviin. Digipaaston aikana en tiennyt vielä tekeväni opinnäytetyötäni digiriippuvuudesta, joten puhelimen käyttötilastoja paaston ajalta ei ole. Iphone näyttää tilastot vain edeltävän kuukauden ajalta, joten niiden kerääminen kaksi kuukautta myöhemmin tammikuussa ei ollut enää mahdollista. Päiväkirjaa kirjoitin kuitenkin paaston ajalta, ja siksi hyödynnän merkintöjä työssäni.

Digipaaston jälkeen pidin parin kuukauden tauon ennen muita kokeiluja. Kaksi viikkoa ennen muita kokeiluja tammikuussa 2021 pidin päiväkirjaa, jotta minulla olisi jokin ajanjakso, johon verrata keinojen vaikutuksia.

Puhelimen häiriötekijöiden poistaminen

Toisena kokeiluna tammikuussa 2021 vaihdoin puhelimen näytön harmaaksi kuuden päivän ajaksi. En rajoittanut puhelimen käyttöä millään lailla. Kolmantena keinona poistin puhelimestani kaikki ilmoitukset kahdeksaksi päiväksi. En rajoittanut käyttöä senkään kokeilun aikana. Kokeilin kuitenkin kyseisen kahdeksan päivän aikana myös puhelimen siirtämistä toiselle puolelle huonetta neljänä peräkkäisenä päivänä. Seuraavaksi poistin kriittisiksi kokemani mobiilisovellukset puhelimestani seitsemän päivän ajaksi. Ongelmallisina sovelluksina pidin Instagramia ja Spotifyta. Youtubea ja Facebookia en voinut poistaa, sillä kyseisiä sovelluksia minulla ei ole ollut puhelimestani vuosiin.

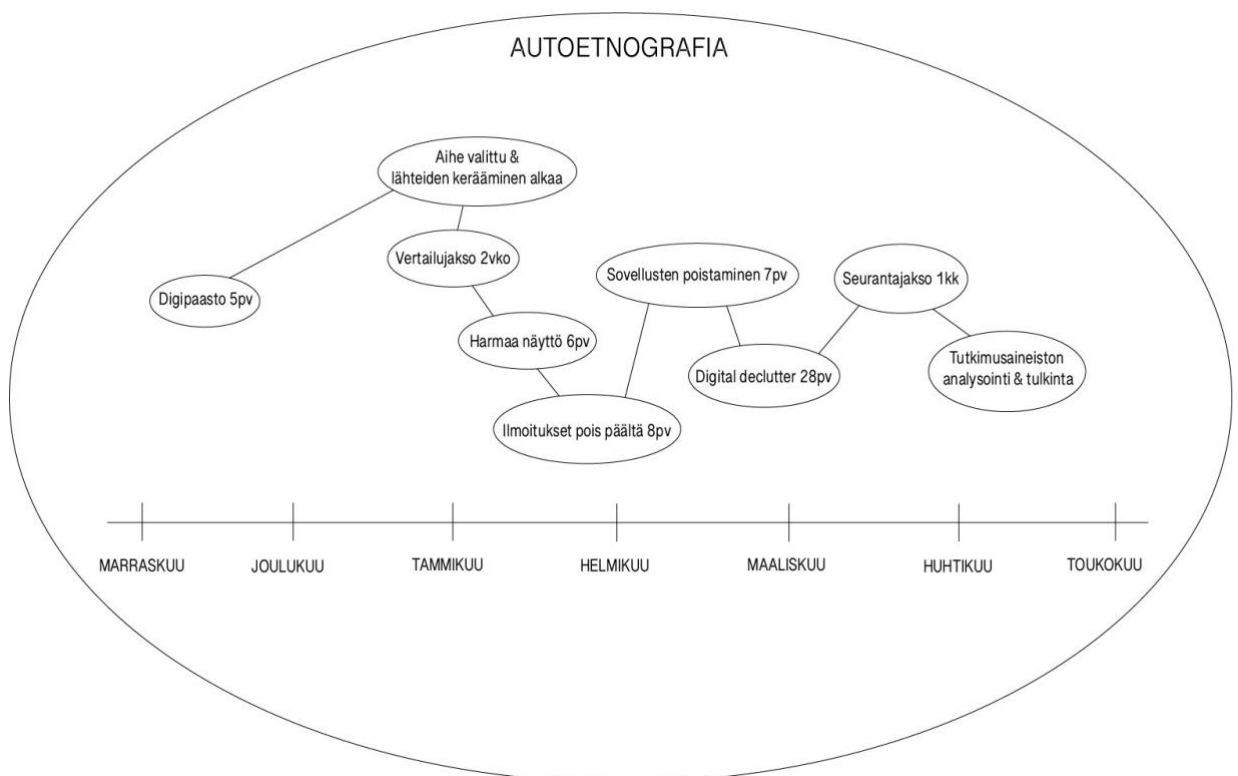
Digital declutter

Viimeisenä halusin testata haastavampaa ja pidempiaikaisempaa keinoa, jolla yritetään saada aikaan pysyvä muutos teknologian käytössä. Siihen tarkoitukseen vertailin kahta eri metodia. Ensimmäinen oli Cal Newportin digital declutter -haaste, joka edellyttää elämistä ilman sovittuja työkaluja kuukauden ajan, minkä jälkeen digilaitteiden käyttö alkaa ”puhtaalta pöydältä”. Toinen vaihtoehto oli myös kuukauden kestävä Catherine Pricen metodi, jossa vähitellen neljän viikon aikana yritetään saada muutos aikaiseksi ja ollaan vain yhtenä viikonloppuna ilman digilaitteita. Keinoissa oli kuitenkin paljon yhteistä, joten päätin testata vain Newportin haastetta, sillä se vaikutti radikaalimmalta ja kiinnostavammalta.

Newportin Digitaalinen minimalismi -kirjassa esittelemä digital declutter -haaste kestää noin kuukauden. Haaste on kolmiosainen: Ensin kehitetään säännöt, minkä jälkeen pidetään noin kuukauden pituinen tauko kaikesta valinnaisesta teknologiasta. Teknologiat, joita ilman pärjää kuukauden ja joiden käyttö koetaan ongelmalliseksi, jätetään kokonaan pois. Sellaisia laitteita ja palveluja varten, joista ei pysty luopumaan kokonaan esimerkiksi töiden takia, kehitetään säännöt sille, milloin ja miten niitä saa käyttää. Toisessa vaiheessa eli tauon aikana etsitään aktiviteetteja ja käyttäytymismalleja, jotka tuovat iloa ja merkitystä

elämään. Tauon jälkeen kolmannessa ja viimeisessä vaiheessa palautetaan valinnaisia teknologioita. Jatkossa käytettäviksi valittujen työkalujen osalta – niistä saatavan hyödyn maksimoimiseksi ja haittojen minimoimiseksi – pitää määritellä, mitä arvoa työkalut elämään tuovat ja miten niitä saa käyttää. (Newport 2019, 60.)

Digital declutter -haastetta varten poistin kaikki sellaiset sovellukset, joita en tarvinnut haasteen aikana. Jätin puhelimeeni valokuvaus-, pikaviestintä- ja pankkisovellukset. Myös karttapalvelu- ja lähiseutuliikennesovelluksen käyttö oli sallittua. Musiikkia sain kuunnella rajoitetusti vain kannettavalla tietokoneella. Pysin hoitamaan viestinnän läheisten kanssa nopeasti ja ytimekkäästi ja soittamaan enemmän. Kannettavaa tietokonetta sain käyttää koulutehtäviin, opinnäytetyön kirjoittamiseen, tiedon etsimiseen ja kirjojen varaamiseen. Elokuvien katsominen oli mahdollista rajoitetusti, mieluiten toisten seurassa. Uutiset sain lukea pari kertaa viikossa. Facebookiin ja Instagramiin en saanut mennä kertaakaan puhelimella enkä selaimella.



Kuvio 2. Tutkimusprosessi visualisoituna

4.3 Analyysitapa

Kokeilut päättäneen kuukauden pituisen seurantajakson jälkeen aloitin tutkimusaineiston läpikäynnin etsimällä aineistosta toistuvia teemoja, mikä on suositeltu tapa aloittaa tutkimuksen analysointi ja tulkinta (Adams, Holman Jones & Ellis 2014). Keräsin kunkin teeman alle siihen viittaavat tekstikohdat. Kokeilin myös tekstien värikoodaamista teemojen mukaan. Kyseinen tapa ei kuitenkaan tuntunut tehokkaimmalta ja järkevimmältä vaihtoehdolta, joten lopulta päädyin käyttämään analyysi- ja tulkintaprosessissani Changin (2008, luku 9) esittämiä strategioita:

1. Toistuvien aiheiden, teemojen ja kaavojen etsiminen
2. Kulttuuristen teemojen hakeminen
3. Poikkeavuuksien etsiminen
4. Aineiston sisällön ja puutteiden analysointi
5. Menneisyyden ja nykyisyyden yhdistäminen
6. Itsen ja muiden suhteen analysointi
7. Omien ja muiden kokemusten vertailu
8. Aineiston asettaminen laajempaan kontekstiin
9. Yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja ajatuksiin vertaaminen
10. Teorioihin yhdistäminen

Alussa etsimieni toistuvien teemojen ohella kävin läpi lähdekirjallisuudesta keräämiäni runsaita muistiinpanoja ja vertailin omia kokemuksiani kirjallisuudessa esiin nostettuihin kokemuksiin yrittäen löytää yhtäläisyyksiä ja poikkeavuuksia. Lisäksi etsin tutkimusaineistosta yhteyksiä lähdeaineiston teorioihin ja käsitteisiin käymällä muistiinpanojani läpi systemaattisesti. Analysoin myös tutkimuksen puutteita sekä tarkastelin tutkimusaineistoa laajemmin

nykyisen maailmantilan valossa. Analysoinnissa ja tulkinnassa minua ohjasivat alla olevat kysymykset, jotka esitin aineistolle:

1. Näkyikö digiriippuvuudessa muutoksia?
2. Mitä muutoksia ilmeni toiminnassa, tunteissa ja ajatuksissa?
3. Mitkä keinot näyttivät toimivan päiväkirjamerkintöjen ja puhelintilastojen valossa?
4. Mitkä keinot eivät vaikuttaneet toimivilta?
5. Miten saada käyttö omaan hallintaan tutkimus- ja lähdeaineiston perusteella?

5 Tutkimustulokset digiriippuvuuden vähentämisestä

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia. Esittelen päiväkirjamerkinnöillä esiin nousevia asioita sekä puhelimesta kerätyt ruutuaika- ja nostotilastot keinoittain. Käyn tulokset läpi kronologisessa järjestyksessä, mikä on nähtävissä kuviossa 2. Ensin käyn läpi marraskuussa 2020 tehdyn digipaaston tulokset, seuraavaksi kahden viikon tilastoja ja päiväkirjamerkintöjä tammikuulta juuri ennen muita kokeiluja. Kyseinen parin viikon ajanjakso toimii vertailuajanjaksona kokeiluille. Sen jälkeen käyn läpi tammikuun 2021 kokeilut: näytön muuttamisen harmaaksi ja ilmoitusten poistamisen puhelimesta. Niiden jälkeen esittelen tulokset helmikuulta 2021, jolloin poistin puhelimestani riippuvuutta aiheuttavat sovellukset. Viimeisenä selostan helmi- ja maaliskuun 2021 aikaisen tekemäni digital declutter -haasteen tulokset.

	Ruutuaika tunteina, keskiarvo	Nostot, keskiarvo	Ruutuaika, minimi	Ruutuaika, maksimi
Ennen kokeiluja	7.8	109	2.1	13.7
Harmaa näyttö	7.1	120	5.6	8.0

Ilmoitukset pois	7.6	122	5.3	9.4
Sovellukset pois	4.3	86	2.3	6.4
Digital declutter	2.7	62	0.9	4.9
Kokeilujen jälkeen	3.3	55	1.6	5.4
Koko ajanjakso	4.5	78	0.9	13.7

Taulukko 2. Tilastot puhelimen käytöstä

5.1 Digipaasto

”Kävimme ystävän kanssa 10 kilometrin kävelyllä luonnossa. Otin kivoja kuvia, jotka olisin halunnut jakaa heti Instagramissa.”

Marraskuussa 2020 pidin digipaaston, jonka aikana en kerännyt ruutuaika- ja nostotilastoja, sillä en tiennyt vielä tekeväni opinnäytetyötäni digiriippuvuudesta. Päiväkirjamerkinnot kyseiseltä ajanjaksolta ovat kuitenkin olemassa, joten sisällytin digipaaston mukaan tutkimukseeni sen tuodessa hyvän lisän siihen. Digipaaston aikana kerroin selvästi vähentyneestä ruutuaikamäärästä ja kohentuneesta olotilasta, kuten esimerkiksi seuraavissa otteissa:

”Ruutuaikani on tippunut useammalla tunnilla. Riippuvuusoireita on edelleen mutta onneksi vähemmän. Ensimmäisinä päivinä puhelinta tuli vilkuiltua säännöllisesti. Nyt yleinen fiiliskin on ollut paljon parempi etenkin paaston loppupuolella. Tunnen oloni helpottuneeksi ja vähemmän stressaantuneeksi.”

”Olin ajatellut pitää kuuden päivän digipaaston, mutta päätinkin lopettaa jo tänään. En malttanut odottaa huomisaamuun vaan menin vilkaisemaan Instagramia jo tänä iltana.”

Kokeilun päättyessä raportoin riippuvuusoireiden jatkuvan mutta loppua kohden lievempinä. Riippuvuudesta kertoi esimerkiksi myönnytysten tekeminen, puhelimen vilkuilu säännöllisin väliajoin ja unohtuminen puhelimen ääreen pidemmäksi aikaa, kuin oli ollut tarkoitus. Jälkimmäisestä otteesta käy ilmi, että lopetin digipaaston päivän suunniteltua aiemmin. Paaston jälkeen palasin pian vanhoihin tapoihin, mistä kielivät seuraavassa alaluvussa käsiteltävän

vertailuajanjakson ruutuajaja- ja nostotilastot. Digipaasto ei ollut elämäni ensimmäinen eikä se tälläkään kertaa tuonut pysyvää muutosta vaan ainoastaan hetkellisen helpotuksen.

5.2 Ennen keinojen kokeiluja

”Ajatukseni sinkoilivat paikasta toiseen. Sitten vilkuilen puhelinta. On vaikea keskittyä silloin kun täytyy. Luen tekstin, enkä muista hirveästi, mistä siinä puhuttiin.”

Tammikuussa 2021 kirjoitin päiväkirjaa ja keräsin ruutuajaja- ja nostotilastoja kahden viikon ajalta. Kyseinen ajanjakso tilastoineen ja päiväkirjamerkintöineen toimii vertailuajanjaksona suhteessa kokeiltuihin keinoihin. Taulukko 2 kuvaa ruutuajan ja puhelimen nostojen määrää eri metodien aikana. Sen perusteella ruutuajan keskiarvo tällä kokeiluja edeltävällä ajanjaksolla oli 7,8 tuntia ja puhelimen nostojen keskiarvo 109 kertaa.

“En edes usein huomaa, kuinka paljon puhelimella todellisuudessa olen. Ruutuajajaa vilkaistessani järkytyin. Monesti saan ilmoituksen viikon ruutuajajasta ja miten paljon se on noussut tai laskenut verrattuna aiempiin viikkoihin, mutta en ole niitä sen tarkemmin tutkinut. Ehkä suojellakseni itseäni?”

“Vietän puhelimella enemmän aikaa kuin haluaisin. Jälkikäteen tulee huono fiilis, sillä olisin voinut käyttää aikani järkevämmiin. Etenkin opiskellessa puhelimen tarkistaminen tasaisin väliajoin ärsyttää, sillä koen sen hidastavan työskentelyäni. Keskittymiskykyäni on huonontunut huomattavasti. Heti kun tylsistyn, nappaan puhelimen käteeni ja tarkistan, onko siellä jotain uutta ja mielenkiintoista.”

Raportoin kenttäpäiväkirjaan, että en tiedosta, paljonko puhelinta todellisuudessa käytän. Enkä ole ainut: Tutkimuksen mukaan käytämme puhelinta 50 prosenttia enemmän kuin arvioimme. Tutkijat havaitsivat myös, että 55 prosenttia puhelimen käytöstä koostui lyhyistä, alle 30 sekunnin hetkistä, minkä päätin myös omia käyttötilastoja analysoidessani. Tutkimuksessa havaittiin, että käyttäjän itsensä arvioimat käyttömäärät eivät ole luotettavia. (Andrews, Ellis, Shaw & Lukasz 2015.) Andrewsien mukaan suuri osa puhelimen käytöstä

vaikuttaisi olevan vahvasti tapoihin pohjautuvaa automaattista ja tiedostamatonta käyttäytymistä (Gregoire 2015).

“Välillä ahdistun siitä, miten paljon puhelimella menee aikaa, kun on tylsää. Ja päinvastoin tulee hyvä fiilis, kun on paljon tekemistä ja puhelimella ei tule oltua juuri ollenkaan. Koronan aikana tilanne on pahentunut. Normaalisti olen kiireisempi, joten vietän huomattavasti vähemmän aikaa puhelimella. Nyt olen päivässä puhelimella ainakin muutaman tunnin enemmän kuin normaalisti.”

Päiväkirjassa pohdin useaan otteeseen koronaviruksen (covid-19) aiheuttaman poikkeustilan vaikutusta digilaitteiden käyttöni. Pandemian aikana puhelimen käyttöni on lisääntynyt ainakin muutamalla tunnilla päivässä. Instagramissa vietän enemmän aikaa kuin haluaisin, ja viestittelen puhelimella myös aiempaa enemmän läheisten kanssa. Syyksi näen kokoontumisrajoitukset, liiketilojen sulkemisen ja muut kiellot, joiden seurauksena harrastusmahdollisuuksia on vähemmän ja ihmisiä näkee tavallista harvemmin. Pandemia vaikuttaa lisänneen digilaitteiden käyttöä maailmanlaajuisesti: tilastojen mukaan maaliskuussa 2020 puhelimen käyttö kasvoi kokonaisuudessaan 70 prosenttia ja kannettavan tietokoneen 40 prosenttia (Watson 2020). Kyselytutkimuksen mukaan keskimääräinen ruutu-aika teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla on kasvanut 3,5 tunnista 5,1 tuntiin (Bajpai, Kanchan, Roy & Tiwari 2020). 0–17-vuotiailla amerikkalaisilla digilaitteiden käyttö kaksinkertaistui pandemian puhkeamisen jälkeen (eMarketer 2020).

5.3 Harmaa näyttö

Huomasin kotimatalla, että ruudun tuijottamisen jälkeen ympäröivä maailmakin alkoi näyttää harmaalta. Olin kai tuijottanut näyttöä niin pitkään putkeen.”

Näytön muuttaminen harmaaksi oli valituista keinoista toinen, ja se ajoittui ajanjaksolle 18.-23.1.2021. Merkinnöissä tämän kokeilun aikana totean, ettei harmaalla näytöllä tunnu olevan merkittävää vaikutusta puhelimen käyttöni, ja myöhemmin kerättyjen tilastojen tiedot tukevat tuntemuksiani. Kuuden päivän

mittaisen kokeilun ruutuajan keskiarvo oli 7,1 tuntia ja nostojen 120 kertaa – ero kokeilua edeltävään ajanjaksoon ei ollut huomattava. En myöskään raportoinut muutoksista olotilassani tai ajatuksissani.

Hakeudun tarkistamaan puhelinta normaalisti, vaikka se ei ollutkaan enää yhtä kutsuvan näköinen. Koen mustavalkoisuuden vaikuttavan jollain tasolla appien mielenkiintoisuuteen, etenkin somen. Ehkä puhelimella tulee oltua hieman vähemmän kuin ennen, mutta ero ei tunnu merkittävältä.”

“Käsi hapuili automaattisesti puhelinta ja välillä huomasin olevani taas Instagramissa tai selaavani jotain ihan muuta juttua kuin alun perin piti. Oma toiminta tuntuu usein täysin tiedostamattomalta, mikä herättää ärsytyksen tunteita. Onko itsehillintäni taso näin alhainen?”

Mainitsen puhelimeen tarttumisen päiväkirjassa lukuisia kertoja. Kokemus pakonomaisesta puhelimeen tartumisesta vaikuttaa olevan yleinen. Esimerkiksi digital declutter -haasteeseen tammikuussa 2017 osallistuneista 1600:sta ihmisestä yksi tiesi tuntikohtaiset sääennusteet kolmessa eri kaupungissa, sillä hänen tarpeensa selata puhelintaan jatkuvasti oli niin juurtunut (Newport 2019, 70). Pakonomainen selailu on tapa, joka voimistuu toistuessaan siihen liittyvän aivoreitin vahvistuessa (Carr 2010a). Oma tapani mennä Instagramiin sitä lähes tiedostamatta on esimerkki kyseisenlaisesta vahvasta aivoreitistä – vasta sovelluksen avattuani havahdun siihen, mitä tulin juuri tehneeksi. Minusta on tullut Instagramin vahva tapakäyttäjä. Palvelu on onnistunut Eyalin (2015) The Hook-mallin toteuttamisessa erinomaisesti. Esimerkiksi tylsistyneenä päädyn Instagramiin usein kuin itsestään.

On helppo ajatella, että puhelinriippuvuuden selittäminen on vain kiinni vain yksilön omasta tahdonvoimasta. Ihmettelin monesti sitä, miten en kyennyt kontrolloimaan toimintaani. Ymmärrän digitaalisten palveluiden olevan suunniteltuja koukuttamaan, mutta olin silti turhautunut ja odotin omaavani enemmän tahdonvoimaa. Tristan Harrisin mukaan kyse ei ole niinkään tahdonvoiman puutteesta, vaan enemmänkin siitä, että suunnittelijat hyödyntävät tietoisesti aivojen palkitsemisjärjestelmää ja siten heikentävät käyttäjien

itsesäännöstelykykyä (The Social Dilemma 2020). Kyse on taistosta itsehillinnän ja aivojen toiminnan välillä eli valinnasta lyhyen ja pitkän aikavälin palkkion välillä.

5.4 Ilmoitukset pois päältä

”Ja taas ajauduin Instagramiin heti kun tuli tylsää. Turhauttaa, kun itsehillintä pettää. Instagramin vetovoima on valtava.”

Ilmoitukset pois päältä -kokeilu kesti kahdeksan päivää eli 25.1.-2.2.2021 välisen ajan. Tilastoissa ei tänä aikana tapahtunut merkittävää muutosta – ruutuajan keskiarvo oli 7,6 tuntia ja nostojen 122 kertaa. Myös päiväkirjamerkinnöistä välitty kuva, ettei tämä keino ei tuntunut auttavan:

“Koen ettei puhelimen käyttö ole vähentynyt merkittävästi mutta ehkä jonkin verran? Edelleen tulee kuitenkin otettua puhelin käteen ja tehtyä niitä juttuja aina silloin kun impulssi tulee.”

“Olen edelleen puhelimella varmasti ihan liian monta tuntia päivässä, tämä metodi ei tunnu vaikuttavan omaan käyttöön juuri lainkaan.”

Käytin edelleen puhelintani paljon eikä riippuvuusoireet kadonneet. Lisäksi ilmoitusten poistaminen lisäsi välillä turhaa puhelimen vilkuilua odottaessani viestiä joltakulta. Toisaalta raportoin myös vähemmästä puhelimen vilkuilusta esimerkiksi opiskellessa häiriötekijöiden vähennyttyä. Puhelimen nostojen keskiarvomäärä oli kuitenkin korkeampi kuin ennen kokeiluja. Ruutu-aika (7,6) oli myös lähes yhtä suuri kuin ennen kokeiluja (7,8). Todellisuudessa olin puhelimella edelleen paljon.

“Saan tehtyä hyvin hommia, mutta vilkuilen välillä kännykkää, sillä odotan seuraa kahvilaan. Lopulta hän ei tule. Olen vilkuillut puhelintani aivan turhaan. Ärsyttää!”

Ilmoitukset pois päältä -kokeilun aikana halusin testata myös puhelimen pitämistä toisella puolella huonetta. Ruutu-aika- ja nostotilastoja ei erikseen kyseisestä kokeilusta ole, sillä sovelsin keinoa ilmoitukset pois päältä -kokeilun yhteydessä. Puhelin toisella puolella huonetta -kokeilu kesti neljä arkipäivää eli 25.-28.1.2021

välisen ajan. Ilmoitusten poistaminen puhelimesta ei vaikuttanut huomattavasti ruutuajan ja nostojen keskiarvoon ruutuajan ollessa 7,6 tuntia ja nostojen 122 kertaa. Kenttäpäiväkirjan mukaan työntekeä puhelimen siirtäminen voi vähän helpottaa, mutta vapaa-ajalla käytäntö unohtui helposti kokonaan:

“Puhelimen siirtäminen kauas auttaa työnteossa - kerrankin laiskuudesta on hyötyä! Usein ei huvita nousta ylös, vaikka tuleekin tarve katsoa puhelinta. Jossain kohtaa kiusaus kuitenkin kasvaa liian suureksi. Koen keinon auttavan työnteon aikana, mutta ei oikein vapaa-ajalla, sillä silloin sääntö usein unohtuu.”

5.5 Sovellusten poistaminen puhelimesta

”En koe enää yhtä voimakasta tarvetta räplätä puhelinta.”

Poistin riippuvuutta aiheuttavat sovellukset puhelimestani seitsemäksi päiväksi aikavälillä 2.-8.2.2021. Kyseisen kokeilun yhteydessä raportoin ensimmäistä kertaa digipaaston jälkeen pienentyneistä käyttömääristä, vieroitusoireiden lieventymisestä sekä myönteisestä muutoksesta mielialassa. Myös tilastot tukevat havaintoja: kyseisen kokeilun aikana ruutuajan keskiarvo oli 4,3 tuntia ja nostojen 86 kertaa. Muutos aiempaan oli siis huomattava, kuten taulukosta 2 näkee.

“Positiiviset fiilikset lisääntyneet, negatiiviset vähentyneet. Ei niin vahvoja vieroitusoireita kuin aiemmin. Tsekkailen puhelinta vähemmän. Koen, että heti tulee koskettua vähemmän puhelimeen, kun etenkin Instagram on kadonnut puhelimesta. En koe yhtä voimakasta tarvetta räplätä puhelinta. Mieli on hitusen rauhallisempi.”

“Tänään huomasin ehkä ensi kertaa ison eron puhelimella olemisessäni. Luin edelleen kyllä jotain Hesarin artikkeleita kännykällä ja vastailin joihinkin viesteihin, mutta puhelimella tuli oltua huomattavasti vähemmän. Aamutoimetkin ovat nopeutuneet.”

Myönteisistä muutoksista huolimatta riippuvuusoireita oli kuitenkin edelleen. Riippuvuus näkyi myönnytysten tekemisellä: kävin esimerkiksi selaimen kautta

Instagramissa päivittäin, sillä sitä en ollut itseltäni kieltänyt. Usein vietin sovelluksen parissa vain hetken, mutta silti tarve oli päivittäinen.

“Menen ystävän kanssa kävelylle auringonlaskun aikaan. Tekisi mieli laittaa Instagramiin kuva ystävästäni, kaakaosta ja kauniista auringonlaskusta. Tai edes ottaa kiva video Instagramin kauniilla filttäreillä.”

Edeltävä sitaatti tuo esiin haluni jakaa tekemisiäni muiden kanssa. Turkle kutsuu sitä ”I share, therefore I am” -elämäntavaksi, jossa ihminen ei koe olevansa olemassa, mikäli hän ei jaa tekemisiään tai elämäänsä muille. Olemisesta tulee jakamista, jolloin Turklen mukaan käsitys itsestä katoaa, samoin autonomia. Turkle sanoo ihmisten käyttävän muita kuin varaosinaan: hän tarvitsee muita tietääkseen, kuka on. (Turkle 2012.)

Päiväkirjastani käy ilmi, että Instagram ja uutissivustot koukuttavat minua. Kerron myös kaipaavani ulkomailla asuvien ystäväni kuulumisia Instagramissa. Boothin (2013) mukaan monelle erityisesti sosiaalinen median alustat ovat riippuvuutta aiheuttavia, sillä ne ovat sidottuja sosiaalisiin suhteisiin ja toimivat tapana rakentaa identiteettiä. Marcus Gilroy-Waren (2018) mukaan sosiaalisen median aikajanan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on tuttujen ihmisten tuottama sisältö.

“Luin jopa kirjaa ratikassa! En muista milloin viimeksi olisin lukenut fyysistä kirjaa julkisissa kulkuvälineissä. Äänikirjoja ja podcasteja kuuntelen joskus. Olin myös ainoa matkustaja, joka luki kirjaa.”

“Pelasin kumppanini kanssa illalla shakkia ja dominoa useamman erän. Oli kivaa! Olen viime aikoina pelannut kavereiden kanssa korttia ja lautapelejä enemmän kuin pitkiin aikoihin.”

Sovellusten poistamiskokeilun aikana aloin raportoida päiväkirjassa puhelimen käyttöä korvaavasta tekemisestä. Aloin lukea kirjaa odotellessani ja julkisissa kulkuvälineissä, ja kiinnitin huomiota siihen, että olin lähes aina ainut, joka ei räplännyt puhelintaan. Koin, että tiedostin omaa ja muiden käyttäytymistä enemmän ja pystyin kontrolloimaan omaa toimintaani paremmin. Huomasin esimerkiksi herkemmin, kun joku ystävästäni fubbasi seurassani.

5.6 Digital declutter -haaste

”Tuntuu kuin päiviin olisi tullut useampi tunti lisää.”

Viimeisenä kokeilin Cal Newportin digital declutter -haastetta tasan neljä viikkoa eli 9.2.-8.3.2021. Kokeilun aikana ruutuaikaa kertyi keskimäärin 2,7 tuntia ja nostoja 62 kertaa päivässä ollen koko kokeiluajanjakson alhaisimmat (ks. taulukko 2). Haasteen aikana raportoin selvästi eniten myönteisistä muutoksista mielialassani, ajatuksissani ja toiminnassani, kuten käy ilmi seuraavista otteista:

”Minulla on huomattavasti levollisempi olo verrattuna aiempiin kokeiluihin. Kehossa tuntuu rauhaa. Ei stressiä tai epämääräistä levottomuutta. Tuntuu siltä, että tämä keino toimisi paremmin kuin aiemmat.”

”Tuntuu, että aivosumua on vähemmän. Mieli on kirkkaampi ja pystyn paremmin keskittymään kirjan lukemiseen ja koulutehtäviin. Koen olevani myös vähemmän stressaantunut ja levoton. Mitä kauemmin tätä kokeilua teen, sitä vähemmän haluan palata takaisin tätä kokeilua edeltävään aikaan.”

Puhun levollisesta olotilasta ja kirkastuneesta mielestä. Epämääräinen levottomuuden tunne oli helpottanut, ja pystyin keskittymään paremmin. Pohdin haasteen aikana myös, miten haluan käyttää digitaalisia laitteita ja palveluita jatkossa. Newportin (2019) mukaan haasteen tuoma tauko teknologiasta auttaa näkemään selkeämmin, mitä omalta teknologian käytöltään haluaa.

”Koen tylsyyden tunnetta ja siitä seuraa epämääräinen levottomuus - käsi hamuaa kuin itsestään puhelinta. [- -] Pyörin Pinterestissä, kun pitäisi tehdä töitä. Tuntui, että pakenen sinne ikäviä tunteita.”

”Menen heti herätessäni lukemaan aamulla uutiset Hesarin ja Ylen sivuilta ja jossain kohtaa tajuan, että hups. Lupasin, että en luen uutiset vain pari kertaa viikossa. Päätän, etten seuraavina päivinä lukisi uutisia. [- -] Myöhemmin menin selaimessa pari kertaa Instagramiin, vaikka tiesin, etten näe mitään muuta kuin ”kirjautu sisään” sivun. Jotenkin automaattisesti tulee yritettyä mennä sinne.”

Kuten merkinnöistä näkee, riippuvuusoireita oli tämänkin kokeilun aikana, tosin

huomattavasti vähemmän kuin aiemmissa kokeiluissa. Tulkitsen oman toimintani pitkälti tyhjyyden täyttämiseksi, mikä tarkoittaa tarvetta kääntää huomio pois omista tylsyyden ja ahdistuksen tunteista (Gilroy-Ware 2017, 106–108). Kielteisten tunteiden välttely liittyy myös Eyalin (2015) esittämään koukuttamisen teoriaan. Sen mukaan ikävät tunteet ovat sisäisiä tarpeita, jotka toimivat erityisen voimakkaina ärsykkeinä käyttäjien koukuttamisessa palveluihin. Markin (2019) mukaan sisäiset häiriötekijät ovat yleisiä työnteon aikana ja muissakin elämäntilanteissa, ja itsekin huomasi monien häiriötekijöiden kumpuavan useimmiten sisältäni ulkomaailman sijaan. Olen tottunut keskeytyksiin, ja jopa kaipaamaan niitä.

“Huomasin ärsyyntyväni, kun läheiseni lähetti 15 minuutin mittaisen ääniviestin, jonka kuuntelemiseen ja johon vastaamiseen menee kauan. Toleranssini on pienentynyt, ja olen entistä tarkempi ajankäytöstäni. Olen mieluummin oikeassa maailmassa kuin viestittelen jonkun kanssa pitkään puhelimella. Toinen vanhemmistani on myös ollut harmissaan siitä, että minua on kuulemma tavallista vaikeampi tavoittaa. Minua puolestaan ärsyttää, jos joku vaatii, että olisin jatkuvasti tavoitettavissa.”

“Huomaan olevani eri rytmissä muiden kanssa. Perheen kanssa kävelyllä ja vanhempien yhteisten perheselfieiden ottaminen kavereilleen sekä puhelimen käyttäminen seurassa vähän ärsytti ja tokaisin, että olisi kiva olla ilman puhelimia yhdessä.”

Kuten edeltävän kokeilun aikana kiinnitin enemmän huomiota muiden käytökseen ja muutokseen omassa käytöksessäni. Booth (2013) kutsuu sitä laskevaksi toleranssiksi ja muiden kanssa eri rytmissä olemiseksi. Oman käytöksen muuttuessa turhautumista aiheutti välillä se, että muiden toiminta ei ollut muuttunut. Tein myös useammin huomioita siitä, miten paljon tuntemattomat ihmiset ja läheiset käyttävät puhelintaan ja minkälaisiin läheltä piti -tilanteisiin he joutuivat. Tutkimuksen mukaan mitä enemmän käyttää puhelintaan ja internetiä, sitä todennäköisemmin sortuu unohtelusta sekä tarkkaavaisuuden ja ympäristön havainnoinnin puutteesta johtuviin kognitiivisiin erheisiin. Esimerkkejä kognitiivisista erheistä ovat avainten unohtaminen kotiin ja törmääminen kadulla johonkin esineeseen tai ihmiseen. (Gregoire 2015.)

Kävin digital declutter -haasteen aikana joitakin keskusteluja digiriippuvuudesta läheisteni kanssa. He kaikki sanoivat käyttävänsä digilaitteita ja erityisesti puhelintaan enemmän kuin haluaisivat. Yksi läheisistäni tutkimuksestani inspiroituneena poisti Instagramin ja ilmoitukset puhelimestaan ja alkoi seurata omaa ruutuaikaansa. Hän huomasi käyttävänsä puhelintaan lähes kolme kertaa enemmän kuin oli luullut.

“Kävin aamulla ystäväni kanssa pelaamassa sulkapalloa, jota en ollut pelannut vuosikausiin. Oli kivaa! Haluan tehdä enemmän asioita, joita en ole kokeillut aiemmin tai tehnyt pitkään aikaan.”

“Kävin puoliltapäivin kaupassa ja päätin jättää puhelimen kotiin. Se on normaalisti aina mukana, vaikka menisinkin vain kauppaan tai kävelylle. Illalla päätin jättää puhelimen myös kotiin, kun lähdin kävelylle. Puhelimen jättäminen kotiin tuntui sekä hassulta että vapauttavalta. Mihin tarvitsisin sitä kävelyllä? En mihinkään.”

Erytyisesti digital declutterin aikana korvaava tekeminen korostui. Kerroin, että olin tyytyväisempi ajankäyttööni ja että aikaa tuntui olevan enemmän. Kuukauden aikana kerroin muun muassa ulkoilleeni, luistelleeni, maallanneeni, valokuvanneeni, lukeneeni, jooganneeni, meditoineeni sekä pelanneeni shakkia, dominoa ja kortti- ja lautapelejä. Myös lähdeaineistossa korostetaan erilaisten muutosta tukevien käytäntöjen tärkeyttä. Newport (2019) painottaa, että muutoksessa onnistuakseen on tärkeää suunnitella puhelimen käyttöä korvaavaa toimintaa. Esimerkkinä hän mainitsee pitkät kävelyt, joita minäkin harrastin haasteen aikana. Myös Harris (2017) puhuu luonnossa olemisen puolesta.

Ystävien näkemisen lisäksi vietin paljon aikaa yksin. Yksin oleminen ei tuntunut mitenkään vaikealta, sillä nautin myös yksinolosta, mutta yksi muutos olemisessäni kuitenkin korostui: Olin tavallista enemmän ilman musiikkia, kirjoja ja elokuvia. Olin paljon omissa ajatuksissani tekemättä mitään, mikä vaikutti mielentilaani: ajatukseni kirkastuivat, mieleni rauhoittui ja luovuuteni vahvistui. Harrisin (2017) mukaan yksin oleminen virkistää, parantaa tietoisuutta, vahvistaa

muistia ja kannustaa luovuuteen. Se tekee rauhallisemmaksi ja tarkkaavaisemmaksi ja auttaa löytämään syvimät intohimon, nautinnon ja tyydytyksen lähteet elämässä. Yksin oleminen vapauttaa myös olemaan oma itsensä ja tekee ihmisestä parempaa seuraa muille (Harris 2017 & Turkle 2015). Riittävä yksinolo on aina ollut itselleni tärkeää, se on antanut energiaa ja auttanut olemaan paremmin läsnä muiden seurassa. Jättäessäni täyttämättä mieltäni esimerkiksi kirjojen, elokuvien ja musiikin sisältämällä muiden ajatuksilla oli hienoa huomata oman haaveilun ja luovuuden vahvistuminen yksin ollessani.

Haasteen aikana myös meditoin ja harrastin joogaa satunnaisesti. Booth (2013) ja Pang (2013) korostavat meditaation merkitystä digiriippuvuuden vähentämisessä. Tutkimuksissa on huomattu meditaation kyky palauttaa kognitiivisia kykyjä järjestämällä aivojen kytkentöjä uudella tavalla. Meditoivien munkkien aivoja tutkineen neurotieteen professorin Richard Davidsonin mukaan jo kahdeksan viikon meditaatio saa aikaan pysyviä myönteisiä muutoksia aivoissa: yleinen mieliala ja työmuisti paranevat. Myös neurotieteilijä Clifford Sharon ja hänen kollegansa ovat selvittäneet meditaation pitkäaikaisia vaikutuksia keskittymiseen, asenteeseen ja terveyteen. Tutkimuksessa huomattiin muun muassa lisääntynyt kyky vastustaa häiriötekijöitä, keskittyä ja ylläpitää huomiota. (Pang 2013, 88–93.)

Huomasin kuukauden aikana muutoksia myös käytöksessäni. Jätin esimerkiksi puhelimen useita kertoja kotiin kauppaan, kävelylle tai kirjastoon mennessäni. Newport (2019) suosittelee puhelimen jättämistä kotiin, sillä meillä on tapana pitää se aina käden ulottuvilla, minne tahansa menemmekin. Aluksi se tuntui hassulta, mutta pian kotoa lähdettyäni vapauden tunne korvasi orvon olon. Kuukauden aikana tuntui myös siltä, että pyrin enemmän kontaktiin tuntemattomien ihmisten kanssa ja he minun. Puhelimesta tarkistamisen sijaan pyysin apua vastaan tulijalta, tutustuin erään kahvilan työntekijöihin ja kahdelta vastaan tulleelta ihmiseltä treffipyynnön. Pohdin, oliko puhelimen räpläyksen lopettamisella ja lisääntyneellä silmiin katsomisella vaikutusta asiaan. Vastaavasti tyhjät odotteluhetket täytin joko kirjaa lukien tai haaveillen, ja kerroin

myös kaivanneeni puhelintani aina vain vähemmän haasteen lähetessä loppuaan. Yksi Newportin (2019, 70) haasteeseen osallistujista raportoi myös vieroitusoireiden helpottaneen ajan myötä ja jopa unohtaneensa puhelimensa olemassaolon.

5.7 Kokeilujen jälkeen

”Onhan tämä aikamoista tietoista kamppailua luoda uudet tavat toimia.”

Newportin digital declutter -haasteen tarkoituksena on pysyvä ja perusteellinen oman teknologian käytön muutos, joten kokeilin sitä viimeisenä. Haasteen jälkeen kirjoitin päiväkirjaa vielä kuukauden ajan ja keräsin puhelimeni tilastoja. Kokeiluja seuranneen kuukauden keskimääräinen ruutuaika oli 3,3 tuntia ja nostoja kertyi keskimäärin 55. Ruutuaika lisääntyi siis jonkin verran digital declutterin jälkeen, muttei palannut vertailujakson lukuihin.

”Tunnen, miten vahvasti vanhat tavat kutsuvat minua. Hurjaa! Kuukauden tauko ei ole vielä mitään vanhojen tapojen rikkomiseen, jos ei edelleen pistä täysillä vastaan. Pitää olla tahtoa, että hei haluan oikeasti saada aikaan pysyvän muutoksen. Jos en nyt pinnistele, valun takaisin samaan vanhaan. Tuntuu, että omalla kohdallani todellinen työ alkoi vasta eri tapojen kokeilemisen jälkeen. Koen, että tähän mennessä olen onnistunut kuitenkin ihan hyvin. Olen tietoisempi toiminnastani ja uskon pysyvän muutoksen mahdollisuuteen.”

”On äärimmäisen helppo palata takaisin vanhoihin tapoihin, olen erittäin tietoinen siitä tällä hetkellä. Tunnen imun Instagramiin. Digital declutter -haasteen tekemisen jälkeen päätin, että käytän Instagramia vain viikonloppuisin, sillä koen, että minulla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin rajata tiukasti käyttöä. Muuten palaan vanhoihin tapoihin. -- Hommia tehdessä tulee välillä fiilis, että tekisi mieli selata puhelinta. Tai avata uusi välilehti ja googlata jotain täysin epäolennaista.”

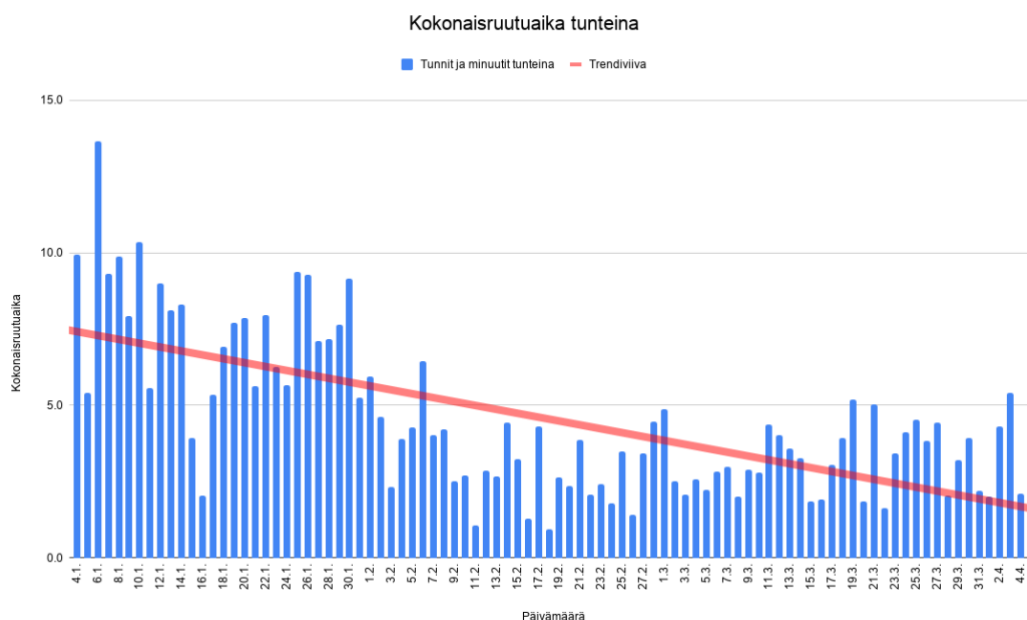
Digital declutter -haasteessaan Newport korostaa pysyvää muutosta teknologian käytössä – ne, jotka pitivät sitä väliaikaisena taukona tai jotka olivat säännöissään liian epämääräisiä tai tiukkoja, usein epäonnistuivat. Haasteen jälkeen tarvitaan

omia arvoja tukevat selkeät säännöt teknologian käyttöön, jotta toimintamallien muutos olisi mahdollinen. Jokaisen teknologian kohdalla on mietittävä, palveleeko se aidosti ja onko se paras tapa palvelemaan valittua arvoa. On myös tärkeää määritellä milloin ja miten teknologiaa käyttää. (Newport 2019, 61–77.)

James Clearin mukaan tapojen muuttamisessa on tärkeää tehdä suunnitelma siitä, milloin, missä ja miten tapa noudatetaan. Maaliviivan sijaan tulisi ennemminkin miettiä lähtöviivan optimoimista, jolloin onnistuminen on helpompaa. Erityisen tärkeää suunnitelmassa valmistautua epäonnistumiseen. Toiseksi on tärkeää rakentaa ympäristöstä muutosta tukeva. Kolmanneksi Clearin mukaan uutta tapaa pitää toistaa riittävästi eli pitää sitä yllä tarpeeksi pitkään. Clearin mukaan erään tutkimuksen koehenkilöillä uuden tavan muodostamiseen meni 18–254 ja keskimäärin 66 päivää (Clear n.d.). Neljänneksi hän puhuu toiminnasta saadun palkkion tuomisesta nykyhetkeen, sillä hyvien tapojen muodostamisessa se usein viivästyy. Paras tapa muuttaa pitkäaikaista käyttäytymistä on saada palaute välittömästi. Esimerkkejä halutusta toiminnasta saatavasta välittömästä palkinnosta ovat oman edistymisen mittaaminen ja itsensä palkitseminen. (Clear 2018.)

Haasteen jälkeen mietin teknologian käyttöäni. Aloin pohtia vakavammin Facebookin ja LinkedInin profiilien poistamista lähitulevaisuudessa. Instagramista en halunnut luopua kokonaan, mutta halusin rajoittaa sen käyttöä, joten lopetin sen käytön arkena. Poistan sovelluksen puhelimesta arkipäiviksi enkä vieraile palvelussa myöskään selaimessa. Sallin itselleni Instagramin käytön vain viikonloppuisin. Uutisia saan lukea muutaman kerran viikossa, ja musiikkia kuunnella Spotifysta ainoastaan selaimen kautta. Kyseiset säännöt ovat tuntuneet toimivilta, ja ne ovat esimerkkejä ympäristön muuttamisesta muutosta tukevaksi. Käyttöni rajoittamisen jatkaminen digital declutterin jälkeen on myös riittävän toistomäärän keräämistä siihen asti, kunnes muutoksesta muodostuu pysyvä. Lyhytaikaisen palkkion saan seuraamalla ruutuaikatilastoja. Minua motivoi ruutuajan ja nostojen määrän pitäminen mahdollisimman alhaisina. Lisäksi epäonnistumiseen olen valmistautunut

tiukentamalla käyttörajoituksia ja pitämällä viikoittaisen digipaaston tarpeen vaatiessa.



Kuvio 3. Kokonaisruutu aika ja trendiviiva koko tutkimusjakson ajalta

6 Johtopäätökset

Teen luvussa johtopäätöksiä edellä esitetyistä tuloksista ja vastaan johdannon tutkimuskysymyksiin. Tavoitteena oli vertailla valittuja digiriippuvuutta lieventäviä keinoja arjessani ja löytää vastauksia siihen, miten hallita omaa digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä paremmin. Aluksi kokoaan tutkimustulokset yhteen ja vertailen eri keinojen toimivuutta samoin kuin myönteisiä muutoksia itsessäni. Lopuksi pohdin vielä, mitä pysyvän muutoksen saavuttaminen vaatii.

Keinoista parhaiten tässä tutkimuksessa vaikutti toimivan Newportin kuukauden pituinen digital declutter -haaste. Se vähensi eniten ruutu-aikaa, puhelimen nostojen määrää ja vaikutti toimintaan, olotilaan, ajatuksiin ja riippuvuusoireisiin myönteisimmin. Tilastojen ja päiväkirjamerkintöjen valossa vaikuttaa siltä, että

riippuvuutta aiheuttavien sovellusten – erityisesti Instagramin – poistaminen puhelimesta toimi myös. Myös digipaasto vähensi päiväkirjamerkintöjen perusteella ruutuaikaa huomattavasti ja paransi olotilaani. Digipaaston loputtua palasin kuitenkin vanhoihin tapoihini, mistä kieli runsas ruutuaika kahden viikon aikana juuri ennen muiden kokeilujen aloittamista. Digipaasto ei ainakaan tässä tutkimuksessa näyttänyt tarjoavan pitkäaikaista hyötyä. Heikoimmin toimi harmaa näyttö, puhelimen pitäminen toisella puolella huonetta ja ilmoitusten poistaminen, sillä niiden aikana puhelimen käytössä ei näkynyt merkittävää muutosta.

Kuviosta 3 näkyy koko tutkimusjakson aikainen ruutuajan laskeva trendi. Sen perusteella vaikuttaa siltä, että digital declutter -haasteesta voi olla pidempiaikaista hyötyä, sillä ruutuaika ei kasvanut merkittävästi tutkimusjaksoa seuraavan kuukauden pituisen seurannan aikana. Siinäkin mielessä digital declutter näyttäisi toimivan parhaiten. Prosessini on kuitenkin edelleen kesken, joten en pysty ennustamaan, palaanko lopulta vanhoihin tapoihini vai saanko muutettua käytöstäni pysyvästi. Olisi ollut mielenkiintoista jatkaa seuranta pidempäänkin, esimerkiksi yli kaksi kuukautta, joka Clearin (n.d.) mukaan vaaditaan keskimäärin uuden tavan muodostamiseksi. Työssä aika ei kuitenkaan valitettavasti riittänyt pidempään seurantaan.

Riippuvuusoireita kaikkien kokeilujen aikana

Tuloksista on nähtävissä, että riippuvuusoireita ilmeni kaikkien kokeilujaksojen aikana. Yleisiä riippuvuuteen viittavia merkkejä olivat muun muassa pakonomainen tarttuminen puhelimeen, myönnytysten salliminen, puhelimen käyttö suunniteltua kauemmin tai ikävien tunteiden pakoiluun, epämääräinen levottomuus ja stressi. Riippuvuusoireet vähenivät riippuvuutta aiheuttavien sovellusten poistamisen yhteydessä ja erityisesti digital declutterin aikana. Myös digipaaston aikana riippuvuusoireet lieventyivät jonkin verran. Riippuvuusoireista

eroon pääseminen kokonaan osoittautui kuitenkin työläämmäksi, kuin olin alun perin ajatellut.

Kokonaisvaltaiset myönteiset muutokset

Kaikki kokeilut lisäsivät tietoisuutta omasta toiminnastani ja puhelimen käytöstä, mutta selkeitä myönteisiä muutoksia toiminnassa, tunteissa ja ajatuksissa huomasin ainoastaan digital declutterin, sovellusten poistamisen ja digipaaston aikana. Erityisesti digital declutterin tunsin muuttuneen toimintani myötä eläväni eri rytmissä kuin muut ympärillä olevat heidän toimiessa kuten ennenkin. Tunsin helpotusta, vähemmän stressiä ja levottomuutta. Erityisesti Newportin haasteen aikana minun oli helpompi keskittyä, ja yksin oleminen ja häiriötekijöiden väheneminen lisäsivät haaveilua ja luovuutta. Uneeni kokeilut eivät tuntuneet vaikuttavan merkittävästi, sillä nukuin hyvin jo ennen kokeiluja, sen sijaan satunnainen puhelimen selaaminen nukkumaanmenoajan jälkeen loppui. Erilainen ajankäyttö ja toiminta motivoi jatkamaan samalla lailla haasteen aikana ja sen jälkeen. Oli hienoa huomata, miten kokonaisvaltaisesti haasteen tekeminen paransi hyvinvointiani.

Pysyvän muutoksen saavuttamisen haastavuus

Raportoin keinojen kokeilemisen jälkeen kamppailusta vanhoja tapoja vastaan. Digilaitteiden käytön vähentäminen vaatii paljon tietoista työtä ja ison muutoksen omissa tavoissa uusien omaksumisen viedessä aikaa, mikä selitti myös pisimmän, kuukauden mittaisen digital declutterin toimivuutta.

Yleisenä tapana tuntuu olevan toimia maltillisesti kokeillen nopeita ja helppoja ratkaisuja digiriippuvuudesta irti pääsemiseen. Newportin (2019) mukaan tällainen lähestymistapa, joka ei vaadi isoja päätöksiä digilaitteiden ja -palveluiden käytöstä, ei toimi. Uhrauksia on tehtävä, jos haluaa saada aikaiseksi pysyvän muutoksen. Pelkkä tahdonvoima ja pienet korjausliikkeet eivät yksin näytä riittävän muutoksen aikaansaamisessa, sillä suunnitteluratkaisujen aiheuttama riippuvuus ja niitä tukevien kulttuuristen paineiden voimakkuus tekevät onnistumisesta haastavaa. Digitaalinen minimalismi, Newportin

kehittämä teknologian käytön filosofia, tuntuu toimivammalta kuin pienet yksittäiset vinkit, sillä se pohjautuu arvoihin ja tarjoaa selkeät vastaukset siihen, mitä työkaluja käyttää ja miten. (Newport 2019.) Silloin kaikesta turhasta luopuminen on mahdollista eikä paluu vanhaan ole yhtä todennäköistä. Digital declutterin rinnalla muut keinot tuntuivat näennäiseltä näpertelyltä. Pelkkä puhelimen asetusten muuttaminen tuntui itsensä huijaamiselta. Muutaman digipaaston pitäneenä olen myös todennut, ettei väliaikainen oloa helpottava taukokaan tuo pysyvää muutosta. En ole koskaan kokeillut säännöllistä digipaastoa, mutta olen siitä kiinnostunut miettiessäni, ulottuisiko sen vaikutus vähitellen myös paastoajan ulkopuolelle.

Korvaava toiminta on pysyvän muutoksen saavuttamisen kannalta tärkeää. Se, että huomasi saavansa enemmän aikaan, motivoi haastetta tehdessä ja sen jälkeen. Jos puhelimen käytön jättää korvaamatta mielekkäällä tekemisellä, lipsahtaminen on todennäköistä. Myös Newport (2019) on todennut korvaavan tekemisen auttavan onnistumisessa. Muut aktiviteetit pitävät ajatukset poissa puhelimesta, mikä on kriittistä uusien tapojen muodostamisen aikana. Onnistuakseen riippuvuuden katkaisemisessa olisi siis hyvä etukäteen suunnitella itselleen uutta tekemistä, joka pitää kiireisenä ja läsnä hetkessä.

7 Pohdinta

Teknologia kietoutuu elämäämme yhä tiukemmin tulevaisuudessa. Mitä se tarkoittaa ihmisyydelle ja elämän merkityksellisyydelle, kun yhä suurempi osa ajastamme kuluu näyttöjä tuijottaen? Mitä se tarkoittaa laajemmin yhteiskunnan kehittymisen ja haasteiden kannalta? Ensimmäinen askel ongelman ratkaisemisessa on tiedostaa sen olemassaolo, sen jälkeen voidaan pohtia ratkaisuja siihen. Ratkaisujen kehittämisessä avainasemassa ovat digitaalisten tuotteiden ja palveluiden suunnittelijat. Alan toimijoiden pitäisi tähdätä entistä häiriöttömämpään teknologiaan, jonka suunnittelussa ajatellaan ihmisten parasta

koukuttamisen sijaan. Kyse on haastavasta yhtälöstä yhteiskunnan, yritysten, niiden ansaintalogiikan ja käyttäjien etujen välillä. Digiriippuvuuden ja siitä aiheutuvien yksilöllisten ja yhteiskunnallisten haittojen yleistyessä on kuitenkin selvää, että muutos on tarpeen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä valituista keinoista voisivat toimia parhaiten digiriippuvuudesta irtautumiseen ja miten saavuttaa pysyvä muutos digilaitteiden ja -palvelujen käytössä. Lisäksi halusin kartoittaa digiriippuvuuden syitä ja seurauksia, joista kirjoitan teoreettisessa osuudessa luvuissa 2 ja 3. Taustalla vaikuttavat aivojen psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, kuten neuroplastisuus, palkitsemisjärjestelmät, tapojen muodostuminen ja muut mielen psyykkiset ominaisuudet, kuten ennakoimattomien palkintojen tuottama mielihyvä ja sosiaalisen hyväksynnän tarve. Niitä hyödynnetään digitaalisten laitteiden ja palveluiden suunnittelussa, sillä yritysten ansaintalogiikka perustuu käyttäjien huomiosta kilpailemiseen koukuttamalla heidät palvelunsa tai tuotteensa tapakäyttäjiksi. Digiriippuvuuden haitat ovat monenlaisia, ja tässä työssä nostettiin esille ihmissuhteisiin, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä kognitiivisiin kykyihin ja huomioon liittyviä seurauksia.

Tutkimus toteutettiin laadullisena hyödyntäen autoetnografista tutkimusmenetelmää. Tutustuin teknologian käytön filosofioihin ja erilaisiin tapoihin suitsia omaa digiriippuvuutta ja valitsin työhöni sopivimmat. Eri keinojen kokeilu-, vertailu ja seuranta-ajanjakso veivät yhteensä 3,5 kuukautta. Tutkimuksen autoetnografisen luonteen vuoksi tuloksia ei voi yleistää. On yksilökohtaista, mikä toimii kenellekin. Tässä työssä Newportin digital declutter vaikutti toimivan selvästi parhaiten digiriippuvuuden vähentämisessä. Myös riippuvuutta aiheuttavien sovellusten poistamisesta ja digipaastosta näytti olevan hyötyä. Näytön muuttamisella harmaaksi ja ilmoitusten poistamisella ei ollut tutkimuksessani selkeää vaikutusta. Tuloksien ja ilmiön yleisyyden takia voidaan päätellä, että riippuvuudesta on haastavaa päästä eroon. Arvelin ennen tutkimuksen aloittamista aiempien kokemusteni perusteella, että pysyvän muutoksen saavuttaminen olisi työlästä, ja sen myös tutkimukseni osoitti. Olen

sitä mieltä, että helpot neuvot ja niksit eivät riitä vaan tarvitaan vakava päätös ja perusteellinen käytöksen muutos, jos haluaa muutoksesta pysyvän. Riippuvuusoireita ilmeni koko tutkimusjakson ajan, mutta ne lievenivät loppua kohden, ja erityisesti digital declutterin aikana ilmenneet myönteiset muutokset ajatuksissa, tunteissa ja toiminnassa olivat kokonaisvaltaisia.

On otettava huomioon lopputulokseen mahdollisesti vaikuttavana asiana se, että suoritin lähes kaikki kokeiluni putkeen. Mikäli aikaa olisi ollut käytettävissä enemmän, olisi ollut kiinnostava seurata jokaisen yksittäisen kokeilun jälkeistä aikaa jonkin aikaa ja digital declutterin jälkeistä aikaa pidempään kuin kuukauden. Työn puutteita ovat puuttuvat käyttötilastot digipaaston ajalta sekä se, että puhelimen siirtoa kauemmas ei kokeiltu erillisenä keinonaan. Muidenkin tapojen kokeilu olisi ollut mielenkiintoista, mutta kaikkeen ei aika riittänyt. Työssä onnistunut oli minusta vertailu- ja seurantajakson ottaminen tutkimukseen mukaan, jolloin tuloksia pystyi vertaamaan kokeiluja ennen ja jälkeen. Työ tarjoaa lisäksi tietääkseni uutta tietoa eri keinojen vaikutuksista. En ole törmännyt keinoja vertailevaan tutkimukseen aiemmin. Työni tarjoaa myös lisää tietoa siitä, miten yksilö voi vaikuttaa teknologian käyttöönsä ja miten vaikeaa voi olla päästä eroon riippuvuudesta.

Työstä oli minulle hyötyä. Ensinnäkin opin paljon tutkimustyön tekemisestä, ja arvostukseni tutkijoiden työtä kohtaan kasvoi. Toiseksi opin ymmärtämään riippuvuuden taustoja ja kielteisiä vaikutuksia syvällisemmin sekä toimimaan harkitummin ja tiedostavammin digilaitteita käyttäessäni. Tutkimukseni on auttanut minua yrittäessäni päästä eroon lievistä puhelinriippuvuudesta. Prosessi on kuitenkin kesken ja vielä on mahdotonta ennustaa, pääsenkö riippuvuudesta eroon pidemmällä aikavälillä. Toivon työni auttavan ja inspiroivan muita oman teknologian käyttöönsä hallinnassa, sillä tavoitteenani on innostaa elämään elämää, jolla on merkitystä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut myös jatkaa keskustelua yritysten vastuusta ja yksilön mahdollisuuksista vaikuttaa siihen, mihin huomionsa

kohdistaa, yritysten keskinäisestä kilpailusta huomion tavoittamiseksi ja digitaalisten teknologioiden kielteisistä vaikutuksista. Digipalvelut ja -laitteet on suunniteltu niin koukuttaviksi, että pelkkä tahdonvoima ei tunnu riittävän riippuvuudesta eroon pääsemiseksi. Digiriippuvuus on synnyttänyt vastareaktion, ja aihetta tutkitaan jatkuvasti enemmän. Tällä hetkellä yritykset eivät kannu vastuutaan eivätkä valtiot sääntele niiden suunnittelua, joten yksilö joutuu itse tasapainoilemaan digilaitteiden käytön kanssa.

Jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista selvittää mahdollisia ratkaisuja eli esimerkiksi muiden markkinaosapuolien mahdollisuuksia toimia eettisesti oikein riippuvuutta torjuen ja käyttäjää parhaalla tavalla palvellen laajemman yhteiskunnallisen muutoksen saavuttamiseksi. Jatkossa olisi hienoa myös vertailla muidenkin työn ulkopuolelle jääneiden keinojen toimivuutta ja seurata niiden vaikutuksia pitkään.

Lähteet

Aboujaoude, Elias 2011. Virtually You: The Dangerous Powers of the E-Personality. W.W. Norton. 214–234. (luettu 2.3.202)

Adams Tony E, Holman Jones & Ellis 2014. Autoethnography - Understanding Qualitative Research. Oxford University Press. (luettu 3.2.2021)

Ahlroth, Jussi 2019. Addiktion algoritmi hallitsee meitä – Facebook ja Google ovat ottaneet mieleemme valtaansa. Helsingin Sanomat.
<<https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000005975233.html>> (luettu 30.4.2021)

Alduayji, Almutham, Alsameh, Harisi & Mahmood 2019. Evaluating the Relationship Between Smartphone Addiction / Overuse and Musculoskeletal Pain Among Medical Students at Qassim University. NCBI.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6820402/>> (luettu 30.4.2021)

Alter, Adam 2017. Vastustamaton: Miksi emme pysty lopettamaan tsekkaamista, skrollaamista, klikkaamista ja seuraamista. Terra Cognita. Suomentanut Kimmo Pietiläinen. (luettu 27.1.2021)

Asmundson Gordon, Elhai Jon, McKay Dean & Yang Haibo 2020. Covid-19 Anxiety Symptoms Associated with Problematic Smartphone Use Severity in Chinese Adults. NCBI.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7251360/>> (luettu 20.4.2021)

Anderson Monica, Auxier Brooke, Perrin Andrew & Turner Erica 2020. Parenting Children in the Age of Screens. Pew Research Center.
<<https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>> (luettu 20.4.2021)

Andrews Sally, Ellis David, Shaw Heather & Piwek Lukasz 2015. Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use.
<<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0139004>> (luettu 20.4.2021)

Aral, Vosoughi & Roy 2018. The Spread of True and False News Online. Science Magazine.
<<https://science.sciencemag.org/content/359/6380/1146.full>> (luettu 30.4.2021)

Bajpai Prashant, Kanchan Shweta, Roy Shubhajeet & Tiwari Sunita 2020. Impact of Covid-19 Pandemic Led Lockdown on the Lifestyle of Adolescents and Young Adults.
<<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.08.22.20180000v1.full.pdf>> (luettu 30.4.2021)

Booth, Frances 2013. The Distraction Trap - How to Focus in a Real World. E-kirja. (luettu 26.1.2021)

Boyd, Danah 2014. It's Complicated - The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. 77–99. (luettu 2.2.2021)

Carr, Nicholas 2010a: Pinnalliset - Mitä internet tekee aivoillemme. Suomentanut Antti Pietiläinen. Terra Cognita (luettu 5.2.2021)

Carr, Nicholas 2010b: Author Nicholas Carr: The Web Shatters Focus, Rewires Brains. Wired. <<https://www.wired.com/2010/05/ff-nicholas-carr/>>

Center for Humane Technology n.d. <<https://www.humanetech.com>> (luettu 20.3.2020)

Chang, Heewon 2008. Autoethnography as Method. Walnut Creek: Left Coast. E-kirja. (luettu 24.1.2021)

Cheng Lulu, Genevie Jamie, Misra Shalini & Yuan Miao 2014. Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices. (luettu 8.5.2021)

Clear, James 2018. Atomic Habits: How to Get 1% Better Every Day <https://www.youtube.com/watch?v=U_nzqnXWvSo> (katsottu 17.4.2021)

Clear, James n.d. How Long Does It Actually Take to Form a New Habit? (Backed by Science). James Clear. <<https://jamesclear.com/new-habit>> (luettu 17.4.2021)

Duhigg, Charles 2014. Tapojen voima - Miksi käyttäydymme niin kuin käyttäydymme. Viisas elämä. Suomentanut Kirsi Ohrankämmen. Uudistettu painos. (luettu 18.2.2021)

Emling, Shelley 2013. Study Shows Millennials Are More Forgetful Than Seniors. Huffpost. <https://www.huffpost.com/entry/millennial-forgetfulness_n_3695512> (luettu 1.5.2021)

Eyal, Nir 2015. What Makes Technology So Habit Forming? Ted Talk IBM. <https://www.ted.com/talks/nir_eyal_what_makes_technology_so_habit_forming> (katsottu 21.4.2021)

Garcia, Greenfield, Michikyan, Morris, Small, Uhls & Zgourou 2014. Five Days at Outdoor Education Camp Without Screens Improves Preteen Skills with Nonverbal Emotion Cues. Science Direct. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214003227>> (luettu 7.5.2021)

Gilroy-Ware, Marcus 2017. Filling the Void. Emotion, Capitalism & Social Media. Repeater Books. (luettu 15.10.2020)

Glatter, Robert 2018. Digital Addiction: A Recipe for Isolation, Depression and Anxiety. Forbes. <<https://www.forbes.com/sites/robertglatter/2018/04/13/digital-addiction-a-recipe-for-isolation-depression-and-anxiety/?sh=5b750c185f6b>> (luettu 2.5.2021)

Greenfield, David n.d. The Center for Internet and Technology Addiction. <<https://virtual-addiction.com/virtual-addiction-test/>>

Greenemeier, Larry 2011. Piece of Mind: Is the Internet Replacing Our Ability to Remember? Scientific American. <<https://www.scientificamerican.com/article/internet-transactive-memory/>> (luettu 2.5.2021)

Gregoire, Carolyn 2015. You Probably Use Your Smartphone Way More Than

You Think. Huffpost. <https://www.huffpost.com/entry/smartphone-usage-estimates_n_5637687de4b063179912dc96> (luettu 23.4.2021)

Gregoire, Carolyn 2015. Smartphone Lovers More Likely to Forget Things, Walk into People. Huffpost. <https://www.huffpost.com/entry/smartphones-make-us-more-forgetful-less-aware-of-our-surroundings_n_55d3756be4b055a6dab1a8a6> (luettu 23.4.2021)

Griffiths, Mark 2005. A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. Journal of Substance Use. Addiction Psychologist. 191-197. <<https://www.addictionpsychologist.org/wp-content/uploads/2019/03/griffiths-2005-addiction-components.pdf>> (luettu 28.4.2021)

Hagberg Mats, Härenstam Annika & Thomée Sara 2011. Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression among Young Adults – a Prospective Cohort Study. BMC Public Health. <<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-66>> (luettu 28.4.2021)

Harris, Michael 2017. Solitude - In Pursuit of a Singular Life in a Crowded World. Random House Books. (luettu 8.2.2021)

Hietajärvi Lauri, Morin Alexandre, Salmela-Aro Katariina & Tóth-Király István 2020. Longitudinal Trajectories, Social and Individual Antecedents, and Overcomes of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. <https://smslabstats.weebly.com/uploads/1/0/0/6/100647486/tóth-király_et_al._2020__problematic_internet_use_trajectories_pre-pub.pdf>

Hsing, Konrath & O'Brien 2011. Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/45508353_Changes_in_Dispositional_

Empathy_in_American_College_Students_Over_Time_A_Meta-Analysis (luettu 17.4.2021)

Hämeenaho Pilvi & Koskinen-Koivisto Eerika 2014. Moniulotteinen etnografia. Ethnos ry. (luettu 3.2.2021)

Lefevre Carmen & Turner Pixie 2017: Instagram Use is Linked to Increased Symptoms of Orthorexia Nervosa. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/314161589_Instagram_use_is_linked_to_increased_symptoms_of_orthorexia_nervosa (luettu 29.4.2021)

Newport, Cal 2019. Digital Minimalism: On Living Better with Less Technology. Penguin Random House. (luettu 15.9.2020)

Madrigal, Alexis 2013. The Machine Zone: This Is Where You Go When You Just Can't Stop Looking at Pictures on Facebook. The Atlantic.
<<https://www.theatlantic.com/technology/archive/2013/07/the-machine-zone-this-is-where-you-go-when-you-just-cant-stop-looking-at-pictures-on-facebook/278185/>> (luettu 7.4.2021)

Mark, Gloria 2019. Pardon the Interruptions. Your Undivided Attention Podcast. Center for Humane technology. <<https://www.humanetech.com/podcast/7-pardon-the-interruptions>> (kuunneltu 5.4.2021)

Murphy, Kate 2014. Psst. Look Over Here. The New York Times.
<<https://www.nytimes.com/2014/05/17/sunday-review/the-eyes-have-it.html>> (luettu 3.5.2021)

Ophir Eyal, Nass Clifford & Wagner Anthony 2009. Cognitive Control in Media Multitaskers <<https://www.pnas.org/content/106/37/15583>> (luettu 22.4.2021)

Pang, Alex Soojung-Kim 2013. The Distraction Addiction: Getting the Information You Need and the Communication You Want, Without Enraging Your Family, Annoying Your Colleagues, and Destroying Your Soul. Little, Brown and Company. (luettu 20.2.2021)

Peltoniemi Teuvo & Korkeila Jyrki 2013. Nettiriippuvuus. Päihdelinkki. <<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>>

Piirainen, Joni 2018. Nettiriippuvuuksia hoidetaan Suomessa jo terapialla, nuorimmat vasta alakoululaisia: "Päihderiippuvuutta pelottavampi ja vakavampi ongelma". Yle. <<https://yle.fi/uutiset/3-10176321>> (luettu 19.1.2021)

Preidt, Robert 2019. 'Smartphone Slouching' More Serious Than It Sounds. WebMD. <<https://www.webmd.com/back-pain/news/20191009/smartphone-slouching-more-serious-than-it-sounds>> (luettu 1.5.2021)

Price, Catherine 2018. Kuinka päästää irti puhelimesta. Otava. (luettu 21.1.2021)

Preidt, Robert 2019. 'Smartphone Slouching' More Serious Than It Sounds. WebMD. <<https://www.webmd.com/back-pain/news/20191009/smartphone-slouching-more-serious-than-it-sounds>> (luettu 1.5.2021)

Rainie Lee & Zickuhr Kathryn 2015. American's Views on Mobile Etiquette. Pew Research Center. <<https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette/>> (luettu 26.4.2021)

Richtel Matt 2017. Are Teenagers Replacing Drugs with Smartphones? The New York Times. <<https://www.nytimes.com/2017/03/13/health/teenagers-drugs-smartphones.html>> (luettu 3.4.2021)

Rideout, Vicky 2015. The Common Census: The Media Use Tweens and Teens. Common Sense Media.

<https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/census_researchreport.pdf> (luettu 25.4.2021)

Roose, Kevin 2020. Social Media Giants Support Racial Justice. Their Products Undermine It. The New York Times.

<<https://www.nytimes.com/2020/06/19/technology/facebook-youtube-twitter-black-lives-matter.html?auth=login-email&login=email>> (luettu 30.4.2021)

Rutkowski Anne-Françoise & Saunders Carol, 2018. Emotional and Cognitive Overload - The Dark Side of Information Technology. Routledge. (luettu 2.3.2021)

Saaranen-Kauppinen Anita & Puusniekka Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].
<<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>

Savage Maddy 2020. Coronavirus: The Possible Long-term Mental Health Impacts. BBC. <<https://www.bbc.com/worklife/article/20201021-coronavirus-the-possible-long-term-mental-health-impacts>> (luettu 1.4.2021)

Schüll, Natasha 2012. Addiction by Design. Princeton University Press. E-kirja. (luettu 10.4.2021)

Seppänen, Matti 2018. Silmät ja tietokone. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00974>> (luettu 7.5.2021)

Singh Ararjit & Singh Pawan 2019. Digital Addiction: A Conceptual Overview.

<<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6839&context=libphilprac>> (luettu 25.4.2021)

Small Gary, Moody Teena, Siddarth Prabba & Bookheimer Susan 2009. Your Brain on Google: Patterns of Cerebral Activation During Internet Searching. Psychology Today.

<<https://www.psychologytoday.com/files/attachments/5230/136.pdf>> (luettu 15.4.2021)

Smith, Aaron 2015. U.S. Smartphone Usage in 2015. Pew Research Center.

<<https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>> (luettu 15.4.2021)

Suciu, Peter 2021. Social Media Can Increase Risk of Eating Disorders and Negative Body Image. Forbes.

<<https://www.forbes.com/sites/petersuciu/2021/02/24/social-media-can-increase-risk-of-eating-disorders-and-negative-body-image/?sh=4f00097ce496>> (luettu 7.5.2021)

Tanner Niina, Radwan Rami, Korhonen Helmi. & Mustonen Terhi 2020.

Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki. <<https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2020/10/Somekatsaus.pdf>>

The Social Dilemma 2020. Netflix Original Documentary. (katsottu 10.9.2020)

Tienari Janne & Kiriakos Carol 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Luku 18: autoetnografia. Toimittaneet Juuti Pauli & Puusa Anu. E-kirja. Gaudeamus. (luettu 25.1.2021)

Turkle, Sherry 2011. Alone Together - We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books. (luettu 20.1.2021)

Turkle, Sherry 2012. Connected, but Alone? Ted Talk.
<<https://www.youtube.com/watch?v=t7Xr3AsBEK4>>

Turkle, Sherry 2015. Reclaiming Conversation - The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press. (luettu 24.1.2021)

Twenge, Jean 2017. iGen: Why today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - And Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books. (luettu 23.3.2021)

Tyler, Mara 2018. What Is Addiction? Healthline.
<<https://www.healthline.com/health/addiction>>

Watson, Amy 2020. Device Usage Increase Due to the Coronavirus Worldwide 2020, by country. Statista. < <https://www.statista.com/statistics/1106607/device-usage-coronavirus-worldwide-by-country/>> (luettu 21.4.2021)

Watson, Richard 2010. Future Minds - How the Digital Age Is Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About It. Nicholas Brealey Publishing. (luettu 27.1.2021)

Young, Kimberly 1998. Internet Addiction Test. Net Addiction.
<<https://cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/iat-manual.pdf>>

Zalani, Rochi 2021. Screen Time Statistics 2021: Your Smartphone Is Hurting You. Elite Content Marketer. <<https://elitecontentmarketer.com/screen-time-statistics/>> (luettu 30.4.2021)