



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jessica Nygård

KAHDEKSASLUOKKALAISTEN
KOKEMUKSET OMASTA PUHELIMEN
KÄYTÖSTÄÄN

Sosiaali- ja terveystieteiden
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Jessica Nygård
Opinnäytetyön nimi	Kahdeksasluokkalaisten kokemukset omasta puhelimen käytöstään
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	57 + 1 liite
Ohjaaja	Kaisa Konttinen

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahdeksasluokkalaisten kokemuksia omasta puhelimen käytöstään ja tutkia, kokivatko he puhelinriippuvuutta. Tavoitteena oli saada ajankohtaista tietoa nuorten mielipiteistä.

Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin vaasalaisen yläasteen kahdeksasluokkalaisilta nuorilta toukokuussa 2016, ja kyselyyn osallistui kymmenen nuorta. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Tutkimustulokset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen teoriaosuus koostuu teknologian historiasta, teknologisoituneesta nuoruudesta sekä nuorista puhelimen käyttäjinä.

Tutkimuksesta selvisi, että nuoret käyttävät puhelinta keskimäärin kolmesta neljään tuntia vuorokaudessa ja tavallisin ajankohta sen käytölle on iltaisin. Puhelinta käytetään yhteydenpitoon, ajan kuluttamiseen, musiikin kuunteluun sekä sosiaaliseen mediaan. Yli puolet nuorista ei kokenut olevansa jatkuvasti tavoitettavissa. Valtaosa kuitenkin koki puhelimen käytön ajoittain stressaavaksi, yhteydenpidon pakonomaiseksi velvollisuudeksi sekä halua olla ilman puhelinta. Tutkimuksesta nousi esille, että oma puhelimen käyttö koettiin ajoittain häiritseväksi, ja kolmasosa käytti mielestään puhelinta liikaa. Yli puolet nuorista oli saanut negatiivista palautetta omasta puhelimen käytöstään ja vain muutama oli yrittänyt vähentää käyttöä. Noin puolet nuorista koki pystyvänsä olemaan useamman tunnin tai koko päivän ilman puhelinta, ja reagoivansa siihen hyvin. Suurin osa nuorista suhtautui älypuhelimien vaikutuksiin negatiivisesti. Erityisen huono vaikutus sillä koettiin olevan tavalliseen arkielämään sekä koulunkäyntiin. Tutkimuksesta myös selvisi, että noin puolet nuorista kokee puhelinriippuvuuteen viittaavia oireita ja noin puolet pystyvät säätelemään omaa puhelimen käyttöönsä.

ABSTRACT

Author	Jessica Nygård
Title	The Experiences of 8 th Graders on Own Mobile Phone Use
Year	2016
Language	Finnish
Pages	57 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Kaisa Konttinen

The purpose of this bachelor's thesis was to research the experiences of own mobile phone use of 8th grade pupils. A further purpose was to research if they experienced any mobile phone addiction. The goal was to get current information of the experiences of young people's mobile phone use.

This research was qualitative and it was carried out with questionnaires. The material was collected at a junior high school in Vaasa in May 2016 during one day. The interviews were participated by ten 8th grade pupils. The material has been analyzed using content analysis. The theoretical framework includes the history of technology, the adolescence that has transformed into a technological adolescence and adolescents as mobile phone users.

The research results showed that young people use their phones from three to four hours a day and it happens mostly in the evenings. The most common things for young people to use their mobile phones are to be in touch with each other, spending time, listening to music and using social media. More than a half of the young people did not think they were reachable by phone all the time. However, most of them experienced their mobile phone usage sometimes stressful and they also thought being in touch was a necessary responsibility sometimes. These things made them feel they wanted to be without their phones sometimes.

The research results also showed that the young people were disturbed by their own mobile phone use sometimes. One third thought they used their mobile phones too much. Almost every other of the young people had got a negative feedback from their phone usage and only few of them had tried to use it less. About a half of them thought they could be from four hours to a whole day without their phones. They thought they would react well in that kind of situation. Most of the young people reacted negatively to the impacts of mobile phones. The affect was negative especially towards school performance and everyday life. The research results also showed that about a half of the young people experienced symptoms that indicate towards mobile phone addiction. The others were able to regulate their own mobile phone use.

Keywords Adolescents, smartphone, communication, mobile phone addiction

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	KOHTI DIGITAALISEN VIESTINNÄN AIKAKAUTTA.....	9
	2.1 Viestintäteknologian murros.....	9
	2.2 Puhelin kommunikoinnin välineenä.....	11
3	TEKNOLOGISOITUNUT NUORUUS.....	12
	3.1 Nuoruus kehitysvaiheena.....	12
	3.2 Sukupolvien välinen muutos.....	14
	3.3 Sosiaalinen media.....	15
	3.4 Mediakriittisyys.....	17
	3.5 Puhelinriippuvuus.....	19
4	NUORI PUHELIMEN KÄYTTÄJÄNÄ.....	20
	4.1 Puhelimen käyttösyty.....	20
	4.2 Nuorten kokemus puhelimen käytöstä.....	21
	4.3 Puhelimen haittavaikutukset.....	22
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
	5.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	24
	5.2 Tutkimusmenetelmä.....	24
	5.3 Aineistonkeruumenetelmä.....	24
	5.4 Aineiston analysointi.....	25
	5.5 Tutkimuksen toteutuminen.....	26
	5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	29
	6.1 Taustatiedot.....	29
	6.2 Puhelimeen käytetty aika ja ajankohta päivisin.....	30
	6.3 Puhelimen käyttösyty ja toimintojen merkityksellisyys.....	31
	6.4 Kokemus puhelimen käytöstä.....	35
	6.5 Puhelin osana arkielämää.....	38
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	45

8 POHDINTA.....	50
LÄHTEET.....	53
LIITTEET	

KUVA- JA KUVIOLUETTELO

Kuva 1.	Ennuste matkapuhelimien suosion noususta suhteessa tietokoneisiin.	s. 10
Kuvio 2.	Älypuhelimien omistaminen (vastaukset)	s. 30
Kuvio 3.	Puhelimeen käytetty aika vuorokaudessa (vastaukset)	s. 31
Kuvio 4.	Vuorokaudenaika, jolloin puhelinta käytetään eniten (vastaukset)	s. 31
Kuvio 5.	Ilmaisut puhelimen käyttösyistä (ilmaisut)	s. 32
Kuvio 6.	Ilmaisut tilanteille, jolloin puhelinta ei käytetä (ilmaisut)	s. 34
Kuvio 7.	Merkittävimmät älypuhelimien sovellukset (vastaukset)	s. 35
Kuvio 8.	Kokemus tavoitettavissa olemisesta (ilmaisut)	s. 36
Kuvio 9.	Puhelimen käytön kokeminen stressaavana (vastaukset)	s. 37
Kuvio 10.	Yhteydenpidon kokeminen pakonomaisena velvollisuutena (vastaukset)	s. 38
Kuvio 11.	Halu olla ilman puhelinta (vastaukset)	s. 38
Kuvio 12.	Puhelimen vaikutus arkielämään (ilmaisut)	s. 39
Kuvio 13.	Puhelimesta saatu palaute (ilmaisut)	s. 41
Kuvio 14.	Itseä häiritsevä puhelimen käyttö (vastaukset)	s. 42
Kuvio 15.	Kyky olla ilman puhelinta (vastaukset)	s. 43
Kuvio 16.	Reagointi, kun puhelinta ei ole voinut käyttää (ilmaisut)	s. 43
Kuvio 17.	Liiallinen puhelimen käyttö (ilmaisut)	s. 44

LIITELUETTELO**LIITE 1. Kyselylomake**

1 JOHDANTO

Älypuhelinien suosio on kasvanut huomattavasti viime vuosien aikana. Erilaiset sovellukset ja palvelut ovat mahdollistaneet uusien vapaa-ajanviettotapojen ja –paikkojen syntyneen, mikä näkyy runsaampana puhelimen käyttönä. Erityisesti nuoret, 2000-luvun puolella syntyneet, ovat olleet tämän muutoksen keskiössä, ja suurimmat muutokset ovat vaikuttaneet heihin.

Puhelimen suosion kautta esille on myös noussut uusi käsite, älypuhelinriippuvuus. Nuorten jatkuva puhelimen käyttö on noussut yleiseksi huolenaiheeksi, ja tilanne selitetään usein riippuvuudesta johtuvaksi. Ilmiön uutuudesta johtuen sitä ei ole kuitenkaan tutkittu riittävästi, jotta sille löydetäisiin pätevä selitys. Tilanteeseen vaikuttaa lisäksi se, että vallitsevat tavat ja tottumukset muuttuvat teknologian kehityksen mukana, mikä tulisi myös ottaa huomioon tutkimuksia tehdessä.

Opinnäytetyössäni tutkitaan kahdeksaluokkalaisten kokemuksia omasta puhelimen käytöstä. Koen aihealueen todella mielenkiintoisena, sillä nuorten puhelimen käyttö on niin merkittävä ilmiö tänä päivänä, ja silti sitä on tutkittu yllättävän vähän. Erityisen vähän aiheesta on tutkittu nuorten näkökulmasta, varsinkin Suomessa. Tutkimuksessa pyrin korostamaan juuri nuorten näkökulmaa, ja saamaan heidän oma äänensä kuuluviin: miten he kokevat oman puhelimen käyttönsä.

Tutkimuksen teoriaosuudessa perehdytään teknologian varhaisvaiheisiin ja digitaalisen viestinnän aikakauteen. Lisäksi käsitellään teknologisoitunutta nuoruutta, sekä nuorta puhelimen käyttäjänä. Tämän jälkeen käydään läpi tutkimuksen toteutus. Tutkimukseen valittiin kymmenen kahdeksaluokkalaista nuorta vaasalaiselta ylä-asteluokalta. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena kyselylomakkeen avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen lopussa käydään läpi tulokset ja johtopäätökset, joita tutkimuksessa nousi ilmi.

2 KOHTI DIGITAALISEN VIESTINNÄN AIKAKAUTTA

Kommunikointi ja tarve olla vuorovaikutuksessa ovat kautta aikojen olleet tyypillisiä piirteitä ihmisessä. Evoluution näkökulmasta katsottuna puhumaan oppiminen oli merkittävä etu lajimme säilymisen kannalta. Keskustelemalla alkuihmiset pystyivät tunnistamaan liittolaiset ja eristämään huonogeeniset yksilöt, joiden ei haluttu lisääntyvän. (Poe 2011, 27, 29.) Amerikkalaisen historioitsijan ja kirjailijan Marshall Poen (2011, 35) mukaan puheen kehityksellä oli lajin säilymisen kannalta kaksi muutakin merkittävää syytä: oman sosiaalisen statuksen nostaminen muiden silmissä sekä kuulluksi tuleminen (Poe 2011, 35).

Keskustelu median ensimmäisenä muotona vallitsi maailmassa lähes 150 000 vuotta, kunnes sen rinnalle nousi vuosisatoja kestäneen kehityksen tuloksena sähköinen tiedonvälitys: televisio, radio ja puhelin. Vähitellen yhteiskuntamme alkoi muuttua yhä radikaalimmin, ja toisen teollisen vallankumouksen seurauksena muutos kohti tietoyhteiskuntaa ja digitaalisen viestinnän aikakautta alkoi. (Poe 2011, 36; Nordenstreng & Starck 2002, 10.)

2.1 Viestintäteknologian murros

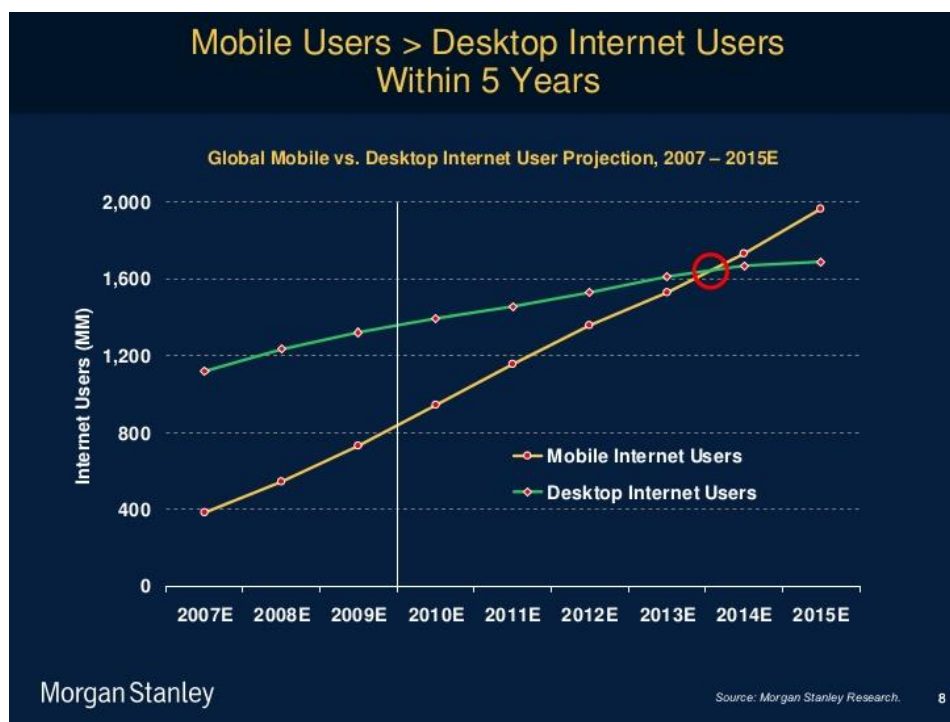
Elämme tällä hetkellä merkittävää aikaa, jossa kommunikointi muiden kanssa on murrosvaiheessa. Tämän on saanut aikaan Internet. (Poe 2011, 203.) Internetin kehittyminen on johtanut viestintäteknologian muutokseen, mikä taas on aiheuttanut muutostilan ihmisten välisessä viestinnässä ja kommunikaatiossa (Urban 2005, 156).

Poen (2011, 237) mukaan Internet voidaan nähdä tilana, jossa ihmiset ovat lähellä toisiaan, mutta eivät voi koskettaa toisiaan. Hänen mukaansa tällaisessa tilassa ihmiset tietenkin keskustelevat. Internet on mahdollistanut ihmisten välisen nopean viestittelyn lähes kaikista mahdollisista aiheista. Mahdollisuus keskustella ja tulla kuulluksi on siis muotoutunut todella helpoksi. (Poe 2011, 236.)

Teknologian kehitys on viime vuosina jatkunut yhä eteenpäin. Heinosen (2002, 162) mukaan viestintäteknologian tuotteilla, niin sanotuilla uusilla medioilla, on

tapana sijoittua vanhojen medioiden kontekstiin, mutta niiden rooli muokkaantuu ja käytännöt uusiutuvat. Tällä hetkellä uusimpana viestintäteknologian tuotteena ovat Internet-yhteyden mahdollistavat matkapuhelimet (Heinonen 2002, 161–162).

Puhelimella tapahtuva Internetin selaus on mullistanut täysin matkapuhelimien merkityksen. Vuonna 2010 Amerikkalainen liikepankki Morgan Stanley ennusti Internet-aiheisessa raportissaan mobiililaitteilla tapahtuvan Internetin selaamisen ohittavan tietokoneet vuoteen 2015 mennessä (Morgan Stanley 2016). Kuva 1 havainnollistaa nousevaa trendiä (Morgan Stanley Research 2010, 8).



Kuva 1. Ennuste matkapuhelimien suosion noususta suhteessa tietokoneisiin. (Morgan Stanley Research 2010, 8.)

Tutkija Pauli Komosen (Kangaspunta 2013) mukaan syy älypuhelimien nousuun on niiden mahdollistama helppous pitää yhteyttä muihin ihmisiin. Älypuhelin näyttää myös tarjoavan sellaisia palveluja, joita tietokoneessa ei ole, mikä saa mobiilipuhelimien suosion kasvamaan. Älypuhelimien käyttäjille tehdyn amerikkalaisen tutkimuksen mukaan 89

prosenttia vastaajista käytti mediaa puhelimen tarjoamien mobiilisovellusten kautta, kun taas 11 prosenttia käytti mediaa mobiili-Internetin kautta. (Chaffey 2016).

Amerikkalainen markkinatutkimusyhtiö Nielsen sai samansuuntaisen tutkimustuloksen älypuhelinien nousevasta käytön määrästä suhteessa tietokoneisiin. Nielsenin mukaan älypuhelinien suosion takana on kuluttajan jatkuva yhteys tähän ajanviettolaitteeseen ja niissä oleviin sovelluksiin. (Nielsen 2014.) Jatkuvasti mukana oleva puhelin tekee selauksesta siis entistä helpompaa – jopa tietokoneisiin verrattuna.

2.2 Puhelin kommunikoinnin välineenä

Ensimmäiset puhelimet tulivat markkinoille 1980-luvulla. Jo tällöin niitä pyrittiin hyödyntämään kommunikoinnissa. (The People History 2016.) Internet-yhteyden myötä puhelimesta on vähitellen tullut yksi keskeisimmistä kommunikoinnin välineistä nykyaikana (Rahja 2016, 10). Se on mahdollistanut yhteydenpidon ja keskustelun missä vain, milloin vain (Poe 2011, 234). Tutkimukset ovat osoittaneet, että kommunikointi puhelimella tapahtuu kuitenkin suurimmaksi osaksi muulla tavoin kuin soittamalla (Cummings 2015). Cummingsin (2015) tutkimuksen mukaan vanhemmalle sukupolvelle soittaminen on tavallisempi yhteydenottotapa, kun taas nuoret suosivat viestin lähettämistä.

Puhelinteknologian kehittyminen on mahdollistanut myös uusien kommunikointimuotojen syntymisen perinteisten puhelujen ja viestien lähettämisen rinnalle: kuvat. Kuvat mahdollistavat lähettäjälle vastauksen, tunteiden tai sijainnin ilmaisemisen sanoja käyttämättä. (Kelly 2016.) Harjusen kuvalliseen markkinointiviestintään perustuvan pro gradu –tutkielman (2014) mukaan kuvien suosio perustuu niiden kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Kuvien avulla on mahdollista välittää sellaisia asioita, joita sanoin ei pysty ilmaisemaan. (Harjunen 2014, 79–80.) Visuaalisen kulttuurin ideana onkin mielikuvien luominen kuvien avulla. Kuvien avulla on helppo rakentaa merkityksiä, sillä niihin voi liittää kertomuksia, fantasioita ja arvoja. (Moisander & Valtonen 2006, 8, 86.)

3 TEKNOLOGISOITUNUT NUORUUS

Nuoret elävät yhteiskunnassa, jossa kasvuympäristöön liittyvät muutokset ohjaavat nuorten kehitystä, toimintaa, ajattelua ja valintoja. Viime vuosikymmenen aikana yksi vahvimista kehitystrendeistä on ollut tieto- ja viestintätekniiikan vakiintuminen osaksi nuorten elämää. Edistynyt teknologia on vakiintunut käytössä, ja vaikuttanut muun muassa nuorten sosiaaliseen elämään ja ajankäyttöön. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 175, 177.)

3.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruus voidaan nähdä ajanjaksona, jolloin lapsi kehittyy kohti aikuisuutta. Se kattaa yleisesti ikävuodet 11-25. Näihin ikävuosiin liittyy merkittäviä kehitystapahtumia keskushermostossa, fyysistä kasvua ja kehitystä, hormonaalisia muutoksia sekä tunne-elämän, ajattelun, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden muutoksia. Tätä kokonaisuutta kutsutaan murrosiäksi (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18, 52.)

Nuoruuteen liittyy olennaisena osana myös tiettyjä odotuksia, joita kutsutaan kehitystehtäviksi. Niiden onnistunut ratkaisu luo pohjaa myönteiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. (Nurmi ym. 2015, 149.) Nuoruuden keskeisimpiä kehitystehtäviä ovat identiteetin ja positiivisen kehonkuvan muodostaminen, itsenäisyyden saavuttaminen, omien arvojen ja tulevaisuuden hahmottaminen, sosiaalisen verkoston luominen sekä vastuun ottaminen omasta ja ympäristön hyvinvoinnista (Aaltonen ym. 2003, 23). Identiteetillä tarkoitetaan läpi elämän kehittyvää yksilön sisäistä, minää kuvaavaa rakennelmaa tai prosessia, jota kehitetään erityisesti nuoruusiässä (Salokoski & Mustonen 2007, 55). Identiteetin etsinnän vaiheessa yksilö luo pohjaa sille, mitä itsestään ajattelee (Nurmi ym. 2015, 159). Identiteetti tekee ihmisestä yksilön, luo sosiaalisia rooleja ja yhdistää yksilön ryhmiin, uskoon tai kansalaisuuteen. (Salokoski & Mustonen 2007, 56.) Kehityshaasteiden hyväksyminen ja suorittaminen valmistaa nuorta kohti aikuisuutta. Niiden avulla yksilö oppii selviytymään elämässään, ihmissuhteissaan ja erilaisissa elämäntilanteissa. (Aaltonen ym. 2003, 74.)

Nuoruudessa on tyypillistä, että yksilön tunteet hallitsevat ajattelua. Nuori voi olla arka ja epävarma itsestään, oma ulkonäkö ei miellytä ja itseä kritisoidaan enemmän kuin aiemmin. Nuoret peilaavat itseään jatkuvasti muihin ja luovat sen kautta identiteettiään. Samaan aikaan ympäristö vaatii yksilöltä yhä itsenäisempää ja aktiivisempaa suoriutumista. Persoonallisuuden muokkauksessa nuoren on tärkeää saada ympäristöstä tukea. Positiivinen palaute auttaa muodostamaan hyvän kuvan itsestä, ja tunne elämänhallinnasta vahvistuu. (Aaltonen ym. 2003, 77–78, 83, 86.)

Ystävyysuhteiden merkitys korostuu nuoruudessa. Kaveriporukan hyväksyntä ja sen arvot tulevat tärkeämmiksi, ja suhde vanhempiin alkaa etäännyä. Taustalla piilee tarve irrottautua kodista ja vanhemmista, sekä itsenäistyä. Nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta on tärkeää, että suhteista tulee tiiviitä ja pysyviä. Ystävyysuhteiden kautta opetellaan muun muassa hyväksyttävää sosiaalista käyttäytymistä, empatiakykyä ja roolinottokykyä. Läheiset ystävyysuhteet ovat myös merkittäviä nuoren identiteetin ja persoonan rakentumisessa. (Aaltonen ym. 2003, 93; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 86–87.)

Vanhempien rooli on erittäin merkittävä nuoren ihmisen maailmassa. Vaikka tunteet heitä kohtaan muuttuvatkin ristiriitaisemmiksi ja etäisemmiksi, nuori tarvitsee vanhempiaan todellisuudessa monissa asioissa. Nuori tarvitsee neuvoja, ohjausta ja tukea sekä yhdessäoloa ja läsnäoloa. (Nurmiranta ym. 2009, 86.) Tuen ja ohjauksen tarve korostuu erityisesti nykyaikana, kun median merkitys on kasvanut yhteiskunnassamme (Salokoski & Mustonen 2007, 15, 23).

Aaltosen ym. (2003, 97–98) mukaan medially on merkittävä rooli nuorten kehityksessä ja identiteetin muodostumisessa. Media vaikuttaa ihmisen tapaan havainnoida todellisuutta, millä on vaikutus omaan toimintaan (Salokoski & Mustonen 2007, 15). Median kautta nuoret pystyvät laajentamaan todellisuudentajuaan, kehittämään havainnointikykyään ja saamaan vaikutteita nuorisokulttuurista sekä uutta tietoa eri aihealueista. Median kautta nuori saa

myös erilaisia malleja ja vaikutteita esimerkiksi käyttäytymiseen ja toimintatapoihin. (Aaltonen ym. 2003, 97–98.)

3.2 Sukupolvien välinen muutos

Teknologiaa on käytetty jo useiden sukupolvien ajan päivittäisen kommunikoinnin välineenä. Verrattaessa aiempiin sukupolviin on teknologiasta kuitenkin tullut olennainen osa nykynuorison elämää ja itseilmaisua. (Kangas & Kuure 2003.) Puhelimesta on muodostunut sosiaalinen väline, jolla ylläpidetään ihmissuhteita (Campbell 2005, 2,4). Kankaan ja Kuureen (2003) mukaan nuori sukupolvi hallitsee myös näppärästi sovellukset, käyttötavat ja käyttökielen. Teknologiavalmiudessa on siis suuri ero vanhan ja nuoren sukupolven välillä. (Kangas & Kuure 2003.)

Rifkinin mukaan nuorten teknologiakäyttäytyminen on synnyttänyt uuden ihmistyyppin. Tämä uusi ihmistyyppi viettää suuren osan ajastaan virtuaalimaailmassa, tuntee verkostotalouden toiminnan, pystyy toimimaan yhtä aikaa monissa maailmoissa ja kykenee muuttamaan omaa persoonaansa riippuen vastaantulevasta todellisuudesta. Kyseiseksi ihmistyyppiksi voidaan luokitella 2000-luvun nuoret naiset ja miehet, jotka poikkeavat selkeästi vanhemmistaan ja isovanhemmistaan. (Heinonen 2003, 108.)

Teknologian kehitys on myös luonut uuden kulttuurillisen ilmiön ja muuttanut koko käsitystä kommunikoinnista. Koska nuoret ovat tämän muutoksen keskiössä, ovat muutokset vaikuttaneet vahvimmin heihin. He taas ovat toiminnallaan muuttaneet koko kommunikoinnin kulttuuria maailmanlaajuisesti. Ulospäin näkyvä nuorten antisosiaalisuus ja tiedottomuus omasta identiteetistä kuitenkin kauhistuttavat kasvatuksen ammattilaisia ja vanhempia. (Hanman 2005.)

Vanhemmalta sukupolvelta voi jäädä huomaamatta, että passiivinen nuoriso on itse asiassa todella sosiaalinen ryhmä, sosiaalisessa mediassa. Internetissä ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, keskustellaan ja pelataan. Siitä on muodostunut Z-sukupolven, nykynuorison, uusi kommunikoinnin ja seurustelemisen verkosto. (Hanman 2005.) Teknologian hyödyntämisessä on siis

tapahtunut suuri muutos. Kankaan ja Kuureen (2013) mukaan teknologiaa on useiden vuosien ajan hyödynnetty tiedonhakuun ja opiskeluun, kun taas nykyaikana se mahdollistaa tapoja kuluttaa vapaa-aikaa.

Srivastavan (2005) mukaan nykyajan nuorilta on hävinnyt kyky ymmärtää kasvotusten keskustelun ja puhelimen välityksellä tapahtuvan keskustelun ero. Nuorille puhelimen kautta keskustelu on tehokas keino kommunikoida ilman, että tuntee olonsa epämiellyttäväksi, kuten vanhempi sukupolvi helposti kokee. (Zhu, 2014, 2.)

Muutokset ovat johtaneet siihen, että nykypäivänä nuori ei oikeastaan voi enää itse henkilökohtaisesti valita, haluaako olla osa digitaalista maailmaa vai ei. Nuorisoyhteisöön kuulumisen edellyttää, että yksilö on aina tavoitettavissa ja yhteydessä muihin. Siitä on tullut osa nykypäivän nuorisokulttuuria. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että nuoret olisivat ihmisinä kovin erilaisia verrattuna aiempiin sukupolviin. Kommunikoinnille on paremmat vaihtoehdot, mutta keskustelunaiheet ovat edelleen melko samat. Vain konteksti on erilainen. (Hanman 2005.)

3.3 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on runsaasti käytetty käsite viime vuosina ja sillä on useita eri merkityksiä. Se voidaan määritellä esimerkiksi yhteisöllisiksi verkkopalveluiksi, joissa on mahdollista kirjoittaa, kommentoida ja jakaa sisältöä. Näissä palveluissa käyttäjien välinen kommunikaatio on merkittävässä roolissa. (Ebrand Suomi Oy 2013 a.)

Ebrand Suomi Oy on tutkinut suomalaisten nuorten median käyttöä, ja ajallisesti eniten käytettyjä palveluja ovat olleet WhatsApp, Facebook, Instagram, Youtube, Twitter ja Snapchat. Kuitenkin lähes 30 prosenttia vastanneista käytti mobiililaitteella eri sosiaalisen median palveluita, sillä osa palveluista on suunnattu ensisijaisesti älylaitteille. Suosituimmiksi mobiilipalveluiksi nousivat WhatsApp, Instagram, Snapchat, KIK Messenger ja Tinder. (Ebrand Suomi Oy 2015 a.) Ilmiötä voidaan kutsua sosiaalisen median mobilisoitumiseksi (Harjunen

2014, 12). Älypuhelimilla tapahtuva sosiaalisen median palveluiden käyttö oli kasvattanut suosiotaan merkittävästi vuodesta 2013 vuoteen 2015: 75 prosentista 92 prosenttiin, kun taas tietokoneiden käyttö oli pudonnut 98 prosentista 86 prosenttiin (Ebrand Suomi Oy 2013 d; Ebrand Suomi Oy 2015 b).

Ebrand Suomi Oy:n (2015 c) teettämästä kyselystä selvisi, että sosiaalista mediaa käytetään suurimmaksi osaksi sisältöjen lukemiseen, selaamiseen, musiikin kuuntelemiseen ja tuttujen ihmisten kanssa keskustelemiseen. Pikaviestintä on selkeästi siirtynyt sosiaaliseen mediaan, ja esimerkiksi viestipalvelu WhatsAppin suosio on noussut 8 prosentista 82 prosenttiin vuodesta 2013 vuoteen 2015. Suurin osa nuorista haluaa myös tietää, mitä tutut ihmiset tekevät. (Ebrand Suomi Oy 2015 c.) Schmidtin, Holleisin, Häkkinen, Rukzion ja Attererin (2006, 1) mukaan sosiaalisessa mediassa merkityksellistä on jatkuvan informaation kerääminen toisesta ihmisestä. Ajan kuluessa ja tiedon karttuessa toisesta henkilöstä luodaan tietyn tyyppinen kuva sen perusteella, mitä kyseinen henkilö on sosiaalisessa mediassa jakanut. Tällä on vaikutus omaan käyttäytymiseen kyseistä henkilöä kohtaan. (Schmidt ym. 2006, 1.)

Tutkimukset ovat antaneet viitteitä siihen suuntaan, että sosiaalisen median käyttäminen aiheuttaa paineita nuorille. Palveluissa on pakko olla aktiivinen, jotta on selvillä kaveripiirin tapahtumista ja sovitusta asioista. Sosiaalisen median numeerisilla mittareilla (tykkäykset, kommenttien lukumäärät, jaot) näyttäisi olevan yhteys nuoren kokemukseen omasta merkityksellisyydestä. Näin ollen sosiaalisessa mediassa usein keskitytäänkin hyväksynnän hakemiseen ja oman suosion nostamiseen. (Ebrand Suomi Oy 2013 c.)

Sosiaalisella medialla on vaikutus myös nuoren identiteettiin (Noppari & Uusitalo 2011, 147). Huntemannin ja Morganin (2001) mukaan media vaikuttaa nuoren identiteettiin tarjoamalla tyynejä, arvoja, persoonallisuuden rakennusaineita sekä roolimalleja. Nopparin ja Uusitalon (2011, 147) mukaan median kautta yksilö voi etsiä, kokeilla ja testata erilaisia identiteettejä. Medioiden visuaalinen sisältö ohjaa lisäksi havaintoja ja ymmärrystä, mikä antaa aineksia identiteetin rakentumiselle. (Salokoski & Mustonen 2005, 56.)

Sosiaalisen median palvelut myös määrittävät ja antavat uuden käsityksen nuoren olemassaolosta luomalla tilan, jossa voi esiintyä tahtomanaan henkilönä (Hanman 2005). Iästään ja mediakriittisyyden puutteesta johtuen nuori ei välttämättä aina osaa erottaa virtuaali- ja reaali maailmaa toisistaan. Saarisen (2015, 5) mukaan nämä kaksi maailmaa ovat nuorilla kiinni toisissaan – yhtä ja samaa todellisuutta. Tämän takia aktiivisuus mediassa ja eri palveluissa ovat erittäin tärkeitä asioita. Saarisen (2015, 6) mukaan nuori ”ei ole olemassa”, mikäli hän ei ole erilaisissa palveluissa. Tämän takia nuoret ovat mielellään mediassa esillä ja jakavat itsestään tietoja sekä kuvia. Noppari ja Uusitalo (2011, 154, 161) taas kokevat, että media- ja reaali maailma ovat toisiaan täydentäviä sosiaalisia tiloja, eivätkä nuoret koe nettiyhteisöjä vähemmän totena. Jatkuvan esilläolon haittapuolena on kuitenkin altistuminen kritiikille ja kiusaamiselle, johon ei ole aina valmistauduttu, ja jota nuoren itsetunto ei välttämättä kestä (Saarinen 2015, 6).

Tutkimuksista on selvinnyt, että sosiaalinen media on suurimmaksi osaksi koettu positiivisena asiana: se on vahvistanut yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tuonut iloa ja itsevarmuutta. Palveluiden kautta reaalielämän sosiaalinen viestintä on kasvanut ja olemassa oleviin kaverisuhteisiin on tullut syvyyttä. Se on yleisesti kasvattanut sosiaalista verkostoa. (Ebrand Suomi Oy 2013 c.) Sosiaalisella medially näyttäisikin siis olevan paljon merkittävämpi rooli, kuin olla pelkkä kommunikoinnin ja yhteydenpidon väline. Sitä käytetään sosiaalisen verkoston sekä statuksen luomiseen ja ylläpitoon.

3.4 Mediakriittisyys

Internet on vetovoimainen media nykynuorten keskuudessa, ja se on täynnä mielenkiintoisia sisältöjä, tietoa ja viihdettä. Sen kautta voidaan saada paljon esikuvia, tunne-elämyksiä ja ideoita. Turvallisen liikkumisen takaamiseksi Internetissä nuoren olisi kuitenkin ymmärrettävä sosiaalisten verkostojen haastavaa maailmaa. (Salokoski & Mustonen 2007, 34–35.)

Vanhemmilla ja lähiympäristöllä on merkittävä rooli lapsille ja nuorille kehittyvien asenteiden ja arvojen muodostumisessa. Emmers-Sommerin ja Allenin (1999) tekemä tutkimus on osoittanut, että mitä enemmän aikaa mediassa

vietetään, sitä enemmän se muokkaa yksilön asenteita ja vaikuttaa hänen ajatteluunsa ja käyttäytymiseensä. (Salokoski & Mustonen 2007, 35.) Salokosken ja Mustosen (2007, 37) mukaan media muokkaa käsityksiä eri sosiaaliryhmistä ja nuorista itsestään, sekä vaikuttaa erityisesti asenteisiin, malleihin ja stereotyyppioihin. Media voi siis vaikuttaa nuoren asenteisiin ja arvoihin niin hyvässä kuin pahassakin. (Salokoski & Mustonen 2007, 35.)

Salokosken ja Mustosen (2007, 35) mukaan ”media on voimakas väline muovaamaan yleisönsä todellisuuskäsityksiä oman maailmankuvansa mukaiseksi.” Asenteet usein omaksutaan sitä todennäköisemmin, mitä useammin ne havaitaan mediassa. Tämä kuitenkin vaatii useamman katselukerran. (Salokoski & Mustonen 2007, 35.) Shrumin (2001) mukaan asenteiden omaksuminen on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa katsojan sosioekonominen tausta, persoonallisuus sekä mediasisältöjen työstäminen aktiivisesti ja kriittisesti (Salokoski & Mustonen 2007, 35).

Medialukutaito on nykypäivänä tärkeä kyky hallita. Sillä tarkoitetaan taitoa ilmaista itseään eri viestimillä, tiedonhankintaa sekä kriittistä tapaa tulkita ja eritellä eri mediatekstejä. (Opetushallitus 2010.) Mediataju eli kyky ymmärtää median viestejä on tärkeää, jotta käyttäjä ymmärtää, mikä on totta ja mikä ei (Salokoski & Mustonen 2007, 48). Hämmentäviä ja ymmärtämättömiä asioita tulee väistämättä Internetissä vastaan. Lapset ja nuoret ovat yhä useammin yksin viestintävälineiden kanssa, eivätkä vanhemmat pysty valvomaan niiden käyttöä. Näin ollen vanhemman tulisi opettaa lastaan sisältöjen tulkintaan, ja keskustella heitä hämmentävistä asioista. Sisältöjen oikeanlainen käsittely edistää turvallisuudentunnetta ja auttaa palauttamaan maailmankuvan oikeanlaiseksi. (Opetushallitus 2010.)

Nykyisessä tietoyhteiskunnassa nuoren tulisi oppia kritisoimaan ja valikoimaan se tieto, mihin uskoa ja luottaa. Tieto lisääntyy jatkuvasti, ja nuoren olisikin tärkeä löytää oma tapansa toimia sen keskellä. Kritisointi voidaan nähdä itsenäisen ajattelun harjoitteluksena, ja kasvattajien niin kotona kuin koulussakin tulisi tiedostaa tämä ja tukea nuorta siinä. (Aaltonen ym. 2003, 60.)

3.5 Puhelinriippuvuus

Älypuhelimien myötä on kehittynyt uusi riippuvuuden muoto, puhelinaddiktio. Kyseinen riippuvuus perustuu siihen, että jatkuva puhelimen käyttö tuottaa mielihyvää, mikä aiheuttaa riippuvuutta. Tosiasiassa kyse on toiminnallisesta riippuvuudesta. A-klinikkasäätiön viestintäpäällikkö Aino Majavan mukaan lähes kaikilla ilmenee nykyään kännykkäriippuvuutta, sillä se on osa kulttuuria ja arkipäivää. (Kaski 2013.)

Majavan mukaan ”addiktion tunnistaa siitä, että se haittaa arkea, töiden tekoa ja ihmissuhteita. Se myös ahdistaa ja haittaa unirytmää.” Älypuhelinaddiktio on verrattavissa huumeriippuvuuteen, sillä molemmissa on huomattu samojen välittäjäaineiden muutoksia. (Kaski 2013.) Ongelman voi luonnehtia siis hyvin vakavaksi. Kaskin (2013) mukaan älypuhelimet ovat kuitenkin niin uusi asia, että on vaikea määritellä normaalikäytön rajaa. Arkihavaintojen perusteella voi kuitenkin todeta, että monet käyttäjät kärsivät tapariippuvuudesta (Laine 2016).

Teleoperaattori Elisan teettämässä tutkimuksessa nuorista joka neljäs tunsi riippuvuutta älypuhelimestaan. Psykiatrian professori Korkeilan mukaan nuorten kokemus puhelinriippuvuudesta johtuu siitä, että kyseinen sukupolvi on ”kasvanut sisään laitteisiin, joilla voi olla toisiin yhteydessä vuorokauden ajasta riippumatta.” (MTV3 2014.)

4 NUORI PUHELIMEN KÄYTTÄJÄNÄ

Puhelimen rooli on vuosi vuodelta kasvanut yhä merkittävämmäksi nuorten keskuudessa. Vielä noin vuosikymmen sitten puhelimen omistaminen voitiin nähdä statussymbolina, itsenäisyyden merkinä ja asusteena - lähinnä ylellisenä teknologiana (Campbell 2005). Nykyään se on yksi viestintäväline muiden joukossa, jota nuoret käyttävät lähinnä sen sosiaalisten toimintojen, ei teknologian, vuoksi.

4.1 Puhelimen käytösytyt

Murrosiässä kavereiden merkitys korostuu, ja kommunikoinnilla kavereiden kesken on merkittävä rooli yksilön identiteetin kehittämisessä. Nuoret käyttävät puhelinta lähinnä siis sosiaalisen yhteydenpidon välineenä. (Campbell 2005, 4.) Puhelimen avulla toisiin on helppo pitää yhteyttä, ja tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret lähettävät ja vastaanottavat lähes 100 viestiä päivittäin (Lenhart 2009).

Ebrand Suomi Oy:n (2015 c) nuorille teetetyn tutkimuksen mukaan puhelinta käytetään lisäksi musiikin kuuntelemiseen, tiedonetsintään, videoiden katseluun sekä kuvien ottamiseen ja katsomiseen. Tutkimuksessa myös selvisi, että puhelimen käyttö on tapa kuluttaa aikaa. Tällöin korostuu sosiaalisen median käyttö. Sitä myös käytetään sen takia, että muutkin tekevät niin. Nuoret kokevat, että puhelimesta olevia palveluita on pakko käyttää, mikäli haluaa pysyä ajan tasalla esimerkiksi sovitusta asioista. (Ebrand Suomi Oy 2015 d.)

Merkittävää puhelimissa on se, että niissä oleva Internet-yhteys mahdollistaa pääsemisen osaksi eri verkkoyhteisöjä. Nämä yhteisöt voivat olla nuorille yhtä merkittäviä kiintopisteitä kuin perinteiset kaveriryhmät. Verkkotilojen kautta nuoret pystyvät ylläpitämään ja syventämään jo olemassa olevia kaverisuhteita sekä etsimään uusia vuorovaikutustilanteita ja irrottautumaan lähipiiristä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yhteisöllisistä tiloista pyritään hakemaan vertaisryhmiä, vanhemmista vapaata vyöhykettä sekä autonomiaa. (Noppari & Uusitalo 2011, 143.)

Nuoret hankkivat myös sosiaalista pääomaa palvelujen verkkoyhteisöjen kautta. Niitä hyödynnetään itsensä brändäykseen ja ”minän” julki tuomiseen: kuka minä olen ja millaiselta haluan näyttää ystävien silmissä. Kommentit taas toimivat eräänlaisena peilinä ja antavat tietoa siitä, miten toiset hänet näkevät. (Noppari & Uusitalo 2011, 144–145.) Noppari ja Uusitalo (2011, 145) mainitsevatkin, että ”nuorten maailmassa sosiaalisilla hierarkioilla ja statuksella on huomattava merkitys.” Verkkoyhteisöjen kautta nuoret pystyvät vahvistamaan omaa sosiaalista verkostoaan ja tuomaan sen visuaalisesti esille (Noppari & Uusitalo 2011, 145).

4.2 Nuorten kokemus puhelimen käytöstä

Nuorten laajat ystäväverkot edellyttävät aktiivista puhelimen käyttöä. He kokevat syrjäytyvänsä kaveripiireistä, mikäli he eivät ole jatkuvasti tavoitettavissa. (Kangas & Kuure 2003.) Heinosen (2003, 112) mukaan tietoyhteiskuntaan onkin muodostunut uusi syrjäytyneiden luokka. Se muodostuu niistä, jotka eivät joko osaa tai pääse hyödyntämään tekniikkaa tai kokevat laitteiden käytön kahlitsevuudessaan uuvuttavaksi (Heinonen 2003, 112).

Tanskalaisen yliopiston tutkimuksesta on ilmennyt, että nuorten runsas puhelimen käyttö on yhteydessä stressin kokemiseen ja keskittymisvaikeuksiin. Stressin kokemiseen vaikutti tunne siitä, että täytyy olla koko ajan tavoitettavissa. Tutkimukseen osallistuneista nuorista 72 prosenttia vastasi aina viesteihin, ja lähes kolmannes piti sitä huonona asiana, jos viestiin vastaamista viivyyttä. Suuri osa nuorista koki puhelimen helpottavan elämää, mutta tuottavan myös haittavaikutuksia. Neljännes koki käyttävänsä puhelinta liikaa. Useat kokivat ystävän puhelimen käytön ärsyttäväksi, mikäli heillä oli keskustelu kesken. (Kokkonen 2013.)

Teleoperaattori Elisan teettämästä tutkimuksesta kävi ilmi, että joka neljäs nuori koki olevansa riippuvainen laitteestaan. Suuri osa heistä oli myös yrittänyt vähentää älypuhelimien käyttöä. Noin joka toinen koki, ettei pystyisi jättämään puhelinta koko päiväksi kotiin. (MTV3 2014.)

Ebrand Suomi Oy:n (2015 d) teettämästä tutkimuksesta kuitenkin selvisi, että nuoret kokivat puhelimen käytön keskimäärin positiivisena asiana. Viestintä puhelimen välityksellä oli vahvistanut yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuottanut paljon iloa ja itsevarmuutta. (Ebrand Suomi Oy 2015 d.) Amerikkalaisen Pew Research Centerin teettämän tutkimuksen mukaan nuoret myös kokivat puhelimen tuovan uudentasoista vapautta, sillä he pystyivät olemaan vanhempiinsa yhteydessä ajasta ja paikasta riippumatta. (Lenhart, Ling, Campbell & Purcell 2010.) Nähtävästi puhelin edesauttaa lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta, mikä näkyy vanhempien luottavaisuutena antaa lapselleen enemmän vapauksia. Molemminpuolinen yhteydenotto on yhä helpompaa, joten joustamiseenkin on enemmän varaa.

4.3 Puhelimen haittavaikutukset

Heinosen (2003, 111) mukaan teknologiasta on muotoutunut nuorten elämänhallinnan väline. Sen avulla nuori voi toteuttaa itseään sekä hallita lähiympäristöään. Jatkuvassa vireystilassa eläminen voi kuitenkin muotoutua merkittäväksi uhkaksi. Nuori voi kokea hallitsevansa omaa elämäänsä ja yhteiskuntaa teknologian avulla, mutta todellisuudessa hän voi jäädä sen vangiksi – tietoisesti tai tiedostamatta. Ilmiötä kutsutaan omnipotenttisuuden illuusioksi. Tärkeää olisi ottaa ennakoivasti huomioon teknologian vaikutukset ja riskit. (Heinonen, 2003, 111–112.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten runsas puhelimen käyttö on yhteydessä lisääntyneeseen pääkipuun, ärtyisyyteen, keskittymiskyvyn puutteeseen, heikentyneeseen akateemiseen suorituskyykyyn ja unettomuuteen. (Acharya, Acharya & Waghrey 2013.) Ruotsalaistutkimuksen mukaan puhelimen käyttö saattaa aiheuttaa myös allergiaoireita ja huimausta. Puhelimista aiheutuva säteily on myös ollut runsaan keskustelun aiheena. Säteilyllä on tutkittu olevan yhteys levottomuuteen, voimattomuuteen, tinnitukseen, ärsytykseen silmien alueella ja kilpirauhasoireisiin. (Tamminen 2011, 48, 50; Nilsson 2011, 197.) Suosituksena on, että nuoret olisivat enemmän tietoisia puhelimen käytön terveydellisistä vaikutuksista, olisivat vähemmän riippuvaisia puhelimestaan ja käyttäisivät

rajoitetummin aikaa puhelimen välityksellä tapahtuvaan kommunikointiin. (Acharya, Acharya & Waghrey 2013.)

Nuorten puhelimen käyttö on aiheuttanut myös huolenaiheita vanhemmille. Näitä ovat muun muassa puhelimen vaikutus terveyteen ja henkilökohtaiseen kehitykseen murrosiässä, sosiaalinen stressi sekä turvallisuus liikenteessä. (Childalert 2002.) Puhelimella voi olla myös negatiivisia vaikutuksia nuoren ystävyys-suhteisiin, kuten ulkopuolelle jättämistä ja kiusaamista. Plantin (2000) väitteen mukaan puhelimella on vaikutus myös nuoren heikentyvään itseluottamukseen. Puhelimen avulla on helppo ottaa yhteys muihin ongelmatilanteissa ja kysyä apua. Tämä vähentää omaa ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. (Campbell 2005, 4, 8). Haittavaikutuksista huolimatta nuoret käyttävät aktiivisesti puhelimiaan. Tamminen (2011, 47) pohtiikin, että hankittaisiinko lapsille kännyköitä, jos niiden terveydelle haitallisista riskeistä puhuttaisiin enemmän.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön tutkimuksen toteutusta. Luvussa käsitellään tutkimuksen kohderyhmää, aineistonkeruumenetelmää, aineiston analysointia sekä tutkimuksen luotettavuutta, pätevyyttä ja eettisyyttä. Lisäksi tutkimusmenetelmän teoreettiseen viitekehykseen paneudutaan tarkemmin.

5.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat vaasalaisen yläasteen kahdeksaluokkalaiset nuoret. Tavoitteena oli tutkia heidän omia kokemuksiaan älypuhelimien käytöstä ja selvittää, kokevatko kyseiset nuoret älypuhelinriippuvuutta.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivinen tutkimus on tieteellinen menetelmä, jossa tutkittavaa kohdetta pyritään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena on usein pieni joukko, jota pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Lähtökohtana on aineiston yksityiskohtainen tarkastelu, jossa olennaista on aineiston laatu, ei sen määrä. (Eskola & Suoranta 2005, 18.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistona voidaan käyttää esimerkiksi haastatteluja, omaelämäkertoja, kirjeitä ja päiväkirjoja (Hirsjärvi ym. 2007, 192). Eskolan ja Suorannan (2005, 15) mukaan aineiston materiaali voi olla kirjallista, kuvallista tai äänellistä. Aineiston keräämisen jälkeen siitä pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita, tulkitsemaan näkökulmia ja kuvaamaan aineiston muotoa (Hirsjärvi ym. 2007, 157).

5.3 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Tarkoituksena oli saada kattava tutkimusaineisto, minkä vuoksi kohderyhmältä kysyttiin useita kysymyksiä kokonaiskuvan saamiseksi. Kyselytutkimus eli survey on yksi

tutkimustiedon hankintamenetelmä. Sen avulla voidaan kerätä laajasti tutkimusaineistoa useilta henkilöiltä ja kysyä monia asioita, esimerkiksi liittyen käyttäytymiseen, arvoihin, asenteisiin tai mielipiteisiin. Se on tehokas menetelmä, joka säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselyn huolellinen suunnittelu takaa aineiston nopean käsittelyn ja analysoinnin helppouden. Kyselytutkimuksen heikkoutena pidetään aineiston pinnallisuutta, väärinymmärrysten mahdollisuutta sekä vastausten luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 190, 192.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista kyselytutkimusta, jossa kysymykset olivat puolistrukturoituja (ks. Liite 1). Puolistrukturoidussa kyselylomakkeessa osa kysymyksistä on avoimia, joihin vastaaja saa itse kirjoittaa oman mielipiteensä. Osaan kysymyksistä on annettu valmiit vastausvaihtoehdot, joihin haastateltava valitsee itselleen parhaiten sopivan vastausvaihtoehdon. Kysymykset esitetään kaikille tutkittaville samassa järjestyksessä. Haastattelun jälkeen vastaukset käydään useaan otteeseen läpi ja koodataan numeeriseen muotoon, jotta niistä voidaan laskea jakaumia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006 a; Virtual Statistics 2015.) Tutkimuksen kyselylomakkeessa oli sekä avoimia että valmiita vastausvaihtoehtoja, sillä niiden ajateltiin antavan kattavampi kuva vastaajan ajatuksista ja mielipiteistä. Avoimien kysymysten kautta vastaaja sai myös mahdollisuuden tuoda ilmi sellaisia asioita, joita valmiissa vaihtoehdoissa ei välttämättä olisi ollut.

Kyselytutkimus suoritettiin informoidusti. Informoitu kysely tarkoittaa sitä, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti tutkimuksen kohdejoukolle, esimerkiksi kouluihin tai työpaikoille. Tutkija jakaa lomakkeet vastaajille ja samalla kertoo tutkimuksen tarkoituksesta. Kun lomakkeet on täytetty, ne palautetaan sovittuun paikkaan tai lähetetään postitse. (Hirsjärvi ym. 2007, 191–192.)

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi on yksi tutkimuksen tärkeimmistä vaiheista. Analyysivaiheessa tavoitteena on selvittää vastaukset ongelmiin. Pääperiaate on, että tutkija valitsee sellaisen analyysitavan, joka parhaiten tuo vastauksen ongelmaan.

Tutkijan on mietittävä tarkkaan, millä tavoin aineistoa pystyy kuvaamaan, luokittelemaan ja yhdistelemään parhaimmalla mahdollisella tavalla. Näin tutkimusongelmaan on mahdollista löytää selitys. (Hirsjärvi ym. 2007, 216, 219.)

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi valittiin analysointimenetelmäksi, sillä sen avulla vastaukset saa koottua selkeäksi kokonaisuudeksi ja tutkittava ilmiö saadaan tiivistettyä yleiseen muotoon. Näin tuloksista saa paremman käsityksen. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi keskittyy aineiston tarkkaan analysointiin erittelemällä, ja etsien yhtäläisyyksiä ja eroja. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimusongelmaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110, 112.)

Milesin ja Hubbermanin (1994) mukaan laadullinen aineistolähtöinen analyysi on mahdollista jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Pelkistämällä eli redusoinnilla tarkoitetaan kaiken tutkimukselle epäolellaisen karsimista pois aineistosta. Tutkimustehtävästä riippuu, mitkä ilmaukset ovat merkittäviä ja oleellisia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–109.)

Aineiston ryhmittelyn eli klusteroinnin vaiheessa aineiston alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja samalla aineistosta pyritään etsimään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Esille nousseet käsitteet muodostavat luokan, joka nimetään sen sisältöä parhaiten kuvaavalla käsitteellä. Klusterointi johtaa aineiston tiivistymiseen. Kolmannessa vaiheessa, teoreettisten käsitteiden luomisessa eli abstrahoinnissa, erotellaan tutkimuksen kannalta oleellinen ja epäoleellinen tieto. Näin muodostuu teoreettisia käsitteitä, jota jatketaan niin kauan kuin on tarpeellista. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110–111.)

5.5 Tutkimuksen toteutuminen

Haastattelut toteutettiin vaasalaisella ylä-asteella 24.5.2016. Osallistujia oli kymmenen, joista naisia oli kuusi ja miehiä neljä. Tutkimukseen valikoituneet nuoret olivat samalta luokalta, ja olivat luokka-asteensa takia luonnollinen kohderyhmä tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuivat ne henkilöt, joilla oli

oppitunnin ja tutkimusajan puolesta paras mahdollisuus osallistua siihen. Haastatteluun osallistuminen oli kuitenkin vapaaehtoista. Haastattelu suoritettiin siten, että tutkittavat täyttivät henkilökohtaisen kyselylomakkeen saman aikaisesti ilman aikarajaa. Tarkoituksena oli, että jokainen saa täyttää vastaukset rauhassa ilman kiireen tuntua. Kyselylomakkeet kerättiin pois, kun kaikki olivat valmiita.

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabelius voidaan todeta useilla tavoilla. Esimerkiksi, jos kaksi eri tutkijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, tai jos samaa henkilöä tutkitaan useampaan kertaan ja päädytään samaan tulokseen. Tutkimuksen arviointiin liittyy myös toinen käsite, validius. Validius eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Validiutta voidaan arvioida kolmesta eri näkökulmasta: ennustevalidiudesta, tutkimusasetelmavalidiudesta ja rakennevalidiudesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227.)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin huomioimaan luotettavuus tekemällä hyvä kyselylomake, ja kiinnittämällä huomiota kysymysten yksityiskohtaisuuteen ja lisätiedon antamiseen. Lomakkeen kysymykset pyrittiin pitämään yksinkertaisina, mutta selkeinä, jotta ne olisi helppo ymmärtää. Tutkittaville ei annettu lisätietoa kysymyksistä, jotta neuvot eivät olisi johdattelevia, eivätkä siten vaikuttaisi tutkimustulokseen. Tutkimusta tehdessä huomioitiin se, että tarkoituksena oli saada kokemukseräistä tietoa tämän hetkisistä mielipiteistä. Aihetta on siis tutkittava tulevaisuudessa uudelleen, mikäli haluaa aiheesta uutta tietoa, sillä mieltipiteet voivat muuttua ajan kuluessa.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, kuinka hyvä käsitys nuorilla oli omasta puhelimen käytöstään. Käsitys omasta toiminnasta voi olla vääristynyttä, millä on suora yhteys tutkimustulosten luotettavuuteen. Myös sillä on merkitystä, kuinka hyvin nuoret jaksoivat kyselylomakkeen kysymyksiin paneutua. Tutkimustulokset voivat myös vaihdella eri koulujen sekä eri kaupunkien nuorten välillä. Tutkimuksen otos oli myös pieni, joten tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia

nuoria. Tämä kuitenkin tiedostettiin tutkimuksen alussa, ja tutkimuksella pyrittiinkin saamaan kokemusperäistä ja suuntaa antavaa tietoa.

Hirsjärven ym. (2007, 227) mukaan selostus tutkimuksen toteuttamisesta edistää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Olosuhteet, jossa aineisto tuotettiin, tulisi kertoa selkeästi ja totuudenmukaisesti. Janesickin (2000, 393) mukaan henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset ovat ydinasioita laadullisessa tutkimuksessa. Tärkeää on, että kaikki vaiheet tuodaan selkeästi ja tarkasti esille (Hirsjärvi ym. 2007, 227).

Tutkimuksen teossa on otettava huomioon myös eettinen näkökulma. Ihmisiä koskevilla tutkimuksilla tärkeää on vapaaehtoisuus ja informointi. Tutkimukseen osallistumisen tulee aina olla vapaaehtoista. Välillä voi kuitenkin olla vaikea päätellä, missä menee suostuttelun ja pakottamisen välinen raja. Tutkimushenkilöt on myös perehdytettävä tutkimuksen kulkuun, tavoitteisiin ja menettelytapoihin. On myös tarkasti mietittävä, kuinka paljon tietoa tutkittaville tulee antaa eli mikä on riittävä määrä informaatiota. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Merkittävää on myös se, että tutkimuksessa säilyy luottamuksellisuus. Yksityisiä henkilöitä koskevat tiedot ovat luottamuksellisia. (Hirsjärvi ym. 2007, 231.)

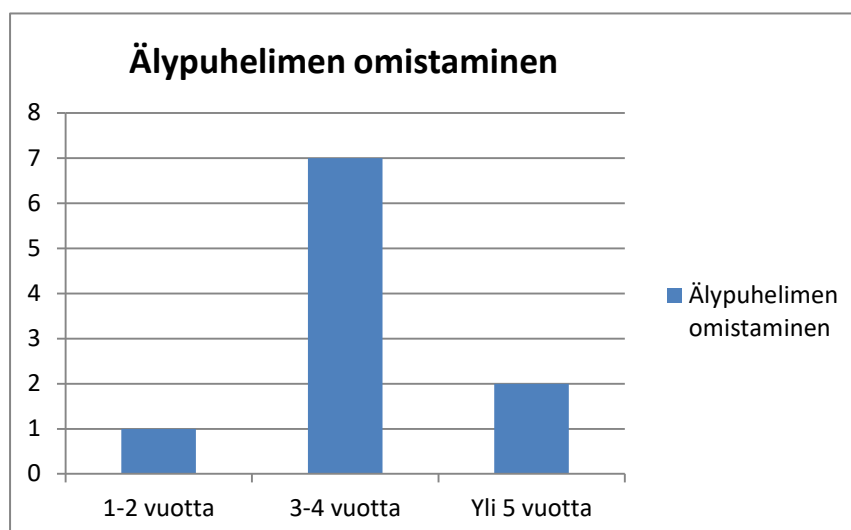
Tässä tutkimuksessa oli tärkeää suojata tutkimushenkilöiden yksityisyys. Tutkimuksesta ei saanut käydä ilmi, ketkä tutkimukseen olivat osallistuneet. Näin ollen tutkittavien käymä koulu jätettiin mainitsematta ja tulokset analysoitiin niin, ettei ulkopuolinen tiedä, kenestä henkilöstä on kyse. Tutkittaville myös kerrottiin, että tulosten analysoinnissa ja käsittelyssä säilyy luottamuksellisuus. Yksityisyyden suojaaminen tuntui tutkimukseen osallistuneen ikäryhmän takia erityisen tärkeältä, sillä nuori ei aina ymmärrä puolustaa omia etujaan tai ottaa huomioon yksityisyyden merkitystä. Tutkijalle jää näin ollen suurempi vastuu. Kyselylomakkeella kerättävä aineisto edistää Hirsjärven ym. (2007, 201) mukaan tutkimushenkilöiden yksityisyyttä, sillä tutkittava voi helpommin jäädä anonymiksi ja tarkoituksella etäiseksi. Kyselylomake oli siis yksityisyyden suojelemisen näkökulmasta hyvä aineistonkeruumenetelmä nuorille teetetyssä tutkimuksessa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen päätavoitteena oli tutkia kahdeksasluokkalaisten kokemuksia omasta puhelimen käytöstä ja selvittää, kokivatko he riippuvuutta älypuhelimestaan. Kyselylomakkeen analysoinnissa vastaukset käytiin läpi yksi kysymys kerrallaan, jonka jälkeen vastaukset ryhmiteltiin. Näin vastauksia pystyttiin vertailemaan keskenään sekä näkemään, mitkä teemat nousivat vastauksissa esille, ja missä suhteessa vastauksia tuli eri vastausvaihtoehtoihin. Aineisto jaettiin ryhmittelyn avulla viiteen luokkaan sen perusteella, mitä lomakkeessa kysyttiin, ja mitä teemoja vastauksissa nousi selkeästi esille. Tutkimuksessa esille nousseet luokat olivat puhelimen käytösytyt, puhelimen käyttötilanteet, puhelimen toimintojen merkityksellisyys, tavoitettavissa oleminen ja puhelimen vaikutus arkielämään.

6.1 Taustatiedot

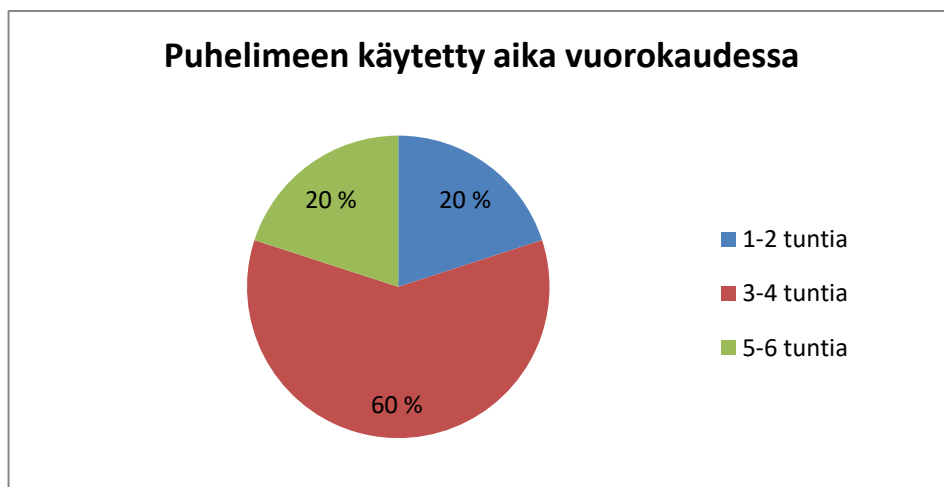
Tutkimukseen osallistui kymmenen kahdeksasluokkalaista nuorta. Tutkimukseen pääsemisen edellytyksenä oli älypuhelimien omistaminen. Tutkimukseen valikoituneista henkilöistä kuusi oli naisia ja neljä miehiä. Suurimmalla osalla oli ollut älypuhelin kolmesta neljään vuotta. Ainoastaan muutamalla oli ollut älypuhelin joko alle kaksi vuotta tai yli viisi vuotta (ks. Kuvio 2).



Kuvio 2. Älypuhelimien omistaminen (vastaukset)

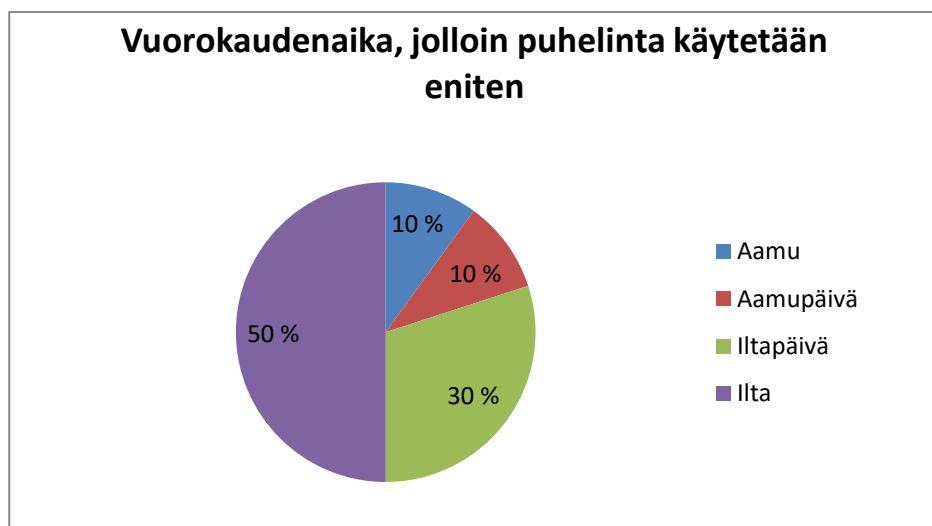
6.2 Puhelimeen käytetty aika ja ajankohta päivisin

Tutkittavilta haluttiin selvittää, kuinka paljon he keskimäärin käyttivät puhelinta päivisin, sekä mihin vuorokaudenaikaan heidän puhelimenkäyttönsä yleensä sijoittui. Yli puolet tutkittavista vastasivat käyttävänsä puhelinta keskimäärin kolmesta neljään tuntia päivässä. Loput vastauksista jakautuivat yhdestä kahteen tuntiin sekä viidestä kuuteen tuntiin. Alla oleva kuvio havainnollistaa puhelimeen käytettyä vuorokaudenaikaa paremmin (ks. Kuvio 3).



Kuvio 3. Puhelimeen käytetty aika vuorokaudessa (vastaukset)

Yleisin ajankohta puhelimen käytölle oli iltaisin, jonka oli vastannut puolet tutkittavista. Loput vastauksista jakautuivat epäsäännöllisesti muihin vuorokaudenaikoihin. Alla oleva kuvio havainnollistaa tutkimustulosta tarkemmin (ks. Kuvio 4).



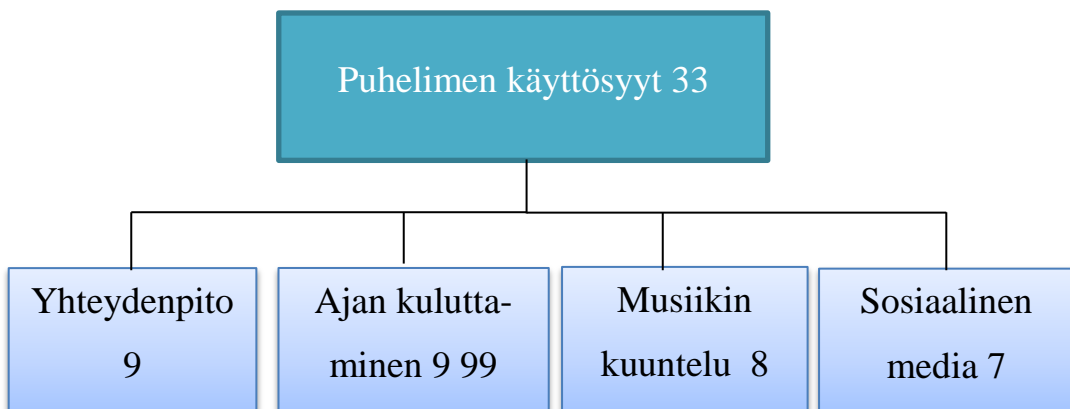
Kuvio 4. Vuorokaudenaika, jolloin puhelinta käytetään eniten (vastaukset)

6.3 Puhelimen käyttösyöt ja toimintojen merkityksellisyys

Tässä alaluvussa tarkastellaan puhelimen käyttösyitä, tilanteita, joissa puhelinta ei käytetä sekä mielipiteitä puhelimen eri toiminnoista.

Puhelimen käyttösyöt

Tutkittavilta haluttiin selvittää, mihin tarkoitukseen he käyttävät puhelinta. Kaikki kymmenen tutkimukseen osallistunutta vastasi tähän kysymykseen. Ilmaisuja tuli yhteensä 33 ja vastauksista nousi selkeästi esille neljä teemaa puhelimen käytölle (ks. Kuvio 5).



Kuvio 5. Ilmaisut puhelimen käyttösyistä (ilmaisut)

Yhteydenpito. Yhteydenpidon merkitys oli lähes kaikilla vastaajilla merkittävin syy käyttää puhelinta. Puhelimen avulla kavereiden kanssa pystyi juttelemaan ja yhteydenotto oli nopeampaa ja helpompaa.

”Voin ottaa nopeasti yhteyttä ystäviin ja toiset voi nopeammin ottaa yhteyttä muhun.”

”Kavereiden kanssa puhumiseen...”

”Käytän puhelinta viestittelyyn, soittamiseen...”

Ajan kuluttaminen. Puhelimen käyttö ajan kuluttamisen välineenä oli myös yhtä merkittävä syy käyttää puhelinta. Lähes kaikki vastaajat mainitsivat käyttävänsä puhelinta silloin, kun oli tylsää tai ei ollut muuta tekemistä.

”Kun minulla on tylsää eikä minulla ole muuta tekemistä tai halua tehdä mitään muuta. Tai silloin kun haluan kuluttaa aikaa.”

”Esim. pitkillä automatkoilla, koulun välitunneilla.”

”Joskus välitunnilla. Iltaisin, kun ei ole tekemistä.”

Musiikin kuuntelu. Musiikin kuuntelu sai vastaajilta myös paljon mainintoja. Musiikkipalvelut Spotify ja Youtube mainittiin useampaan otteeseen. Vastauksista nousi selkeästi esille musiikin kuuntelun merkityksellisyys vastaajien joukossa.

”Musiikin kuunteluun spotifyssä, musiikin katseluun ja musiikin kuunteluun Youtubessa...”

”.. Musiikkia kuuntelen Spotifyssä melkein koko ajan.”

Sosiaalinen media. Sosiaalisen median merkitys myös korostui. Erityisen suosittuja sosiaalisen median palveluja näyttivät olevan ne, joissa pystyi olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tai näkemään muiden tekemisiä. Vastauksissa mainittiin muun muassa Instagram, Snapchat, Twitter, Tumblr ja Facebook.

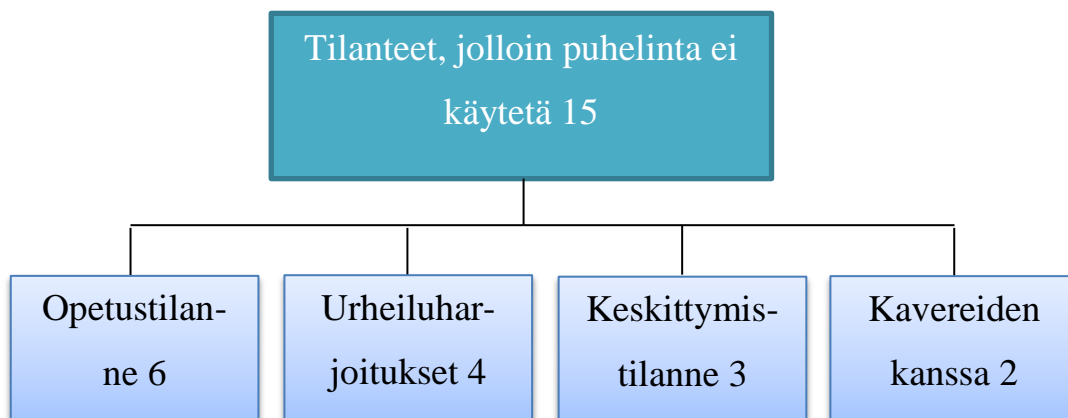
”Sosiaaliseen mediaan, esim. Instagramiin, Tumblr ja Twitter.”

”Sosiaalinen media: Instagram, Snapchat.”

Kuviossa näkyvien ilmaisujen lisäksi puhelimen käytön syiksi mainittiin myös kuvien ottaminen, uutisten lukeminen, tiedon etsiminen sekä pelien pelaaminen. Ne saivat kuitenkin vain yksittäisiä mainintoja. Puhelimen käyttö sosiaalisesti epämukavassa ja stressaavassa tilanteessa sai myös yhden maininnan.

Tilanteet, joissa puhelinta ei käytetä

Tutkittavilta kysyttiin myös, millaisissa tilanteissa he *eivät* käytä puhelinta. Tutkimukseen osallistuneista kahdeksan vastasi tähän kysymykseen. Ilmaisuja tuli yhteensä 15 (ks. Kuvio 6).



Kuvio 6. Ilmaisut tilanteille, jolloin puhelinta ei käytetä (ilmaisu)

Opetustilanne. Opetustilanne oli yleisimmin mainittu tilanne, kun puhelinta ei käytetty. Sen oli vastannut noin puolet tutkittavista.

”...En myöskään käytä puhelinta tunnilla, jos opettaja ei salli sitä.”

”Opetus/koulutilanteissa.”

”Oppitunneilla.”

Urheiluharjoitukset. Vajaa puolet vastaajista oli vastannut urheiluharjoitukset tilanteeksi, jolloin puhelinta ei käytetty.

”...Treeneissä...”

Keskittymistilanne. Muutama vastaaja ei käyttänyt puhelinta tilanteissa, jotka vaativat keskittymistä.

”... silloin kun yrittää keskittyä johonkin...”

”Kun tiedän, että pitää keskittyä vain yhteen asiaan.”

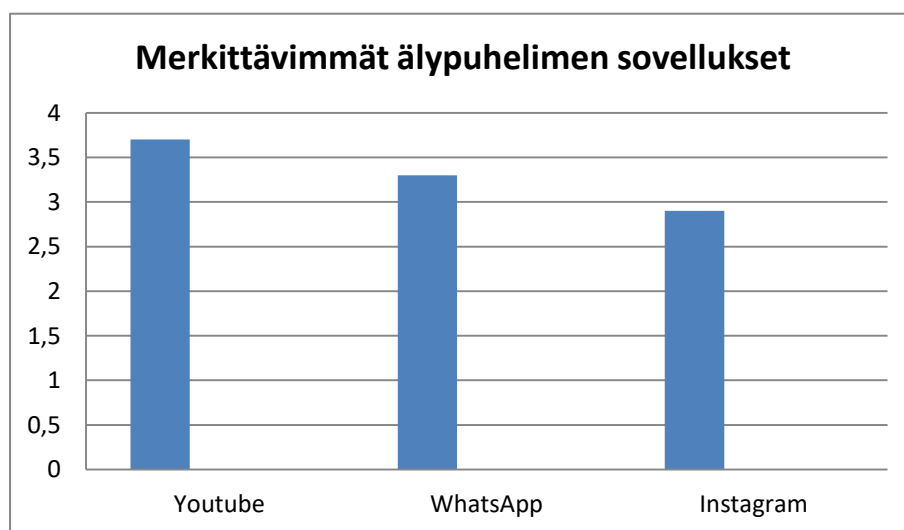
Kavereiden kanssa. Kaksi vastaajaa ei käyttänyt puhelinta ollessaan kavereiden kanssa.

”Jos olen ulkona kavereitten kanssa.”

”Kavereiden kanssa ollessa.”

Mielipiteet eri puhelimen toiminnoista

Kyselylomakkeessa selvitettiin, mitä mieltä vastaajat olivat tietyistä puhelimen sovelluksista. Vastaajan oli tarkoitus arvostella sovellus asteikolla yhdestä viiteen sen perusteella, kuinka tärkeänä sitä piti (1= Ei tärkeä, 5= Erittäin tärkeä). Mikäli vastaaja ei käyttänyt kyseistä sovellusta, piti sille antaa arvosanaksi nolla. Lasketusta keskiarvosta maksimipistemäärä oli viisi. Kaikki tutkimukseen osallistuneet arvostelivat jokaisen sovelluksen (ks. Kuvio 7).



Kuvio 7. Merkittävimmät älypuhelimien sovellukset (vastaukset)

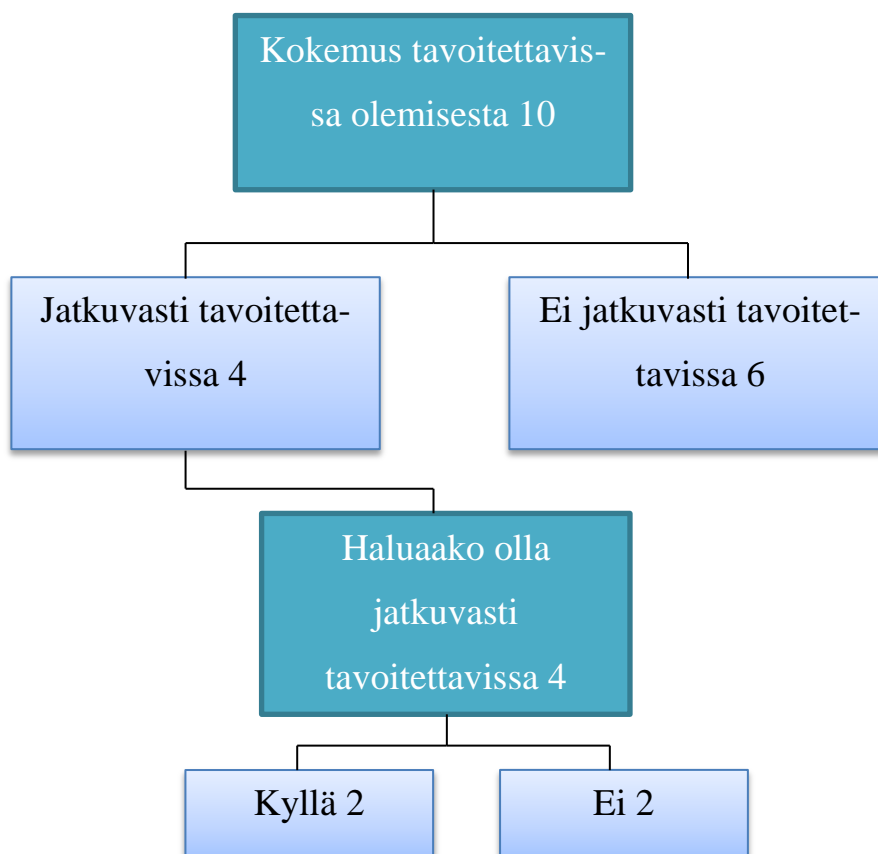
Keskiarvon perusteella tärkeimmäksi älypuhelimien sovellukseksi nousi video- ja musiikkipalvelu Youtube. Toiseksi merkittävin sovellus oli pikaviestisovellus WhatsApp ja kolmanneksi merkittävin sovellus oli kuvien jakopalvelu Instagram.

6.4 Kokemus puhelimen käytöstä

Tässä alaluvussa aihealueina ovat jatkuvasti tavoitettavissa oleminen, puhelimen käytön kokeminen stressaavana, yhteydenpito muihin pakonomaisena velvollisuutena sekä halu olla ilman puhelinta.

Jatkuvasti tavoitettavissa oleminen

Tutkimuksessa selvitettiin, kokivatko nuoret olevansa jatkuvasti tavoitettavissa puhelimella. Vastajaan oli tarkoitus valita eniten omaa kokemusta vastaava vaihtoehto. Vastaajista enemmistö oli sitä mieltä, että he eivät kokeneet olevansa jatkuvasti tavoitettavissa ja loput vastaajista kokivat olevansa koko ajan tavoitettavissa. Ne, jotka vastasivat kysymykseen kyllä, heille oli lomakkeessa erikseen jatkokysymys (ks. Kuvio 8).



Kuvio 8. Kokemus tavoitettavissa olemisesta (vastaukset)

Haluaa olla jatkuvasti tavoitettavissa. Kaksi vastaajaa koki haluavansa olla jatkuvasti tavoitettavissa. Toinen heistä perusteli asian yhteydenpidon helppoudella.

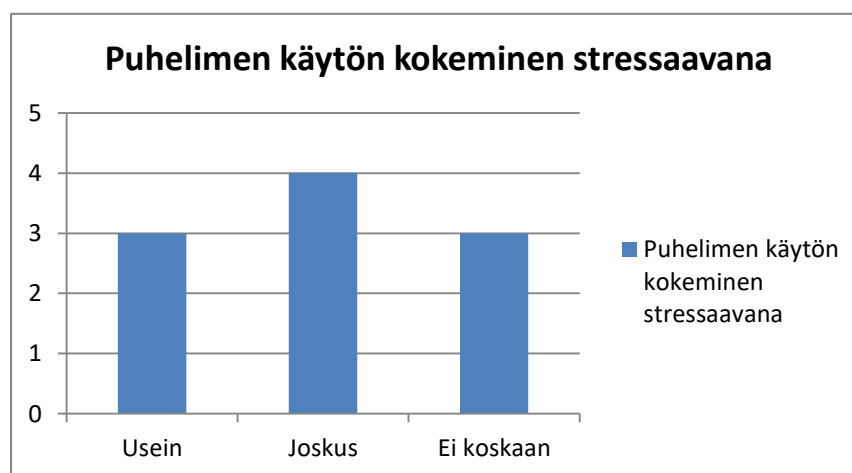
” Voin ottaa nopeasti yhteyttä ystäviin ja toiset voi nopeammin ottaa yhteyttä muhun. Voi sopia asioita nopeasti, eikä kaikki vaadi niin paljon aikaa.”

Ei halua olla jatkuvasti tavoitettavissa. Kaksi vastaajaa koki, että ei haluaisi olla jatkuvasti tavoitettavissa. Toinen heistä koki sen vaikuttavan vireystilaan.

”Se väsyttää. Välillä tekee mieli sammuttaa puhelin ja olla hetki ilman puhelinta.”

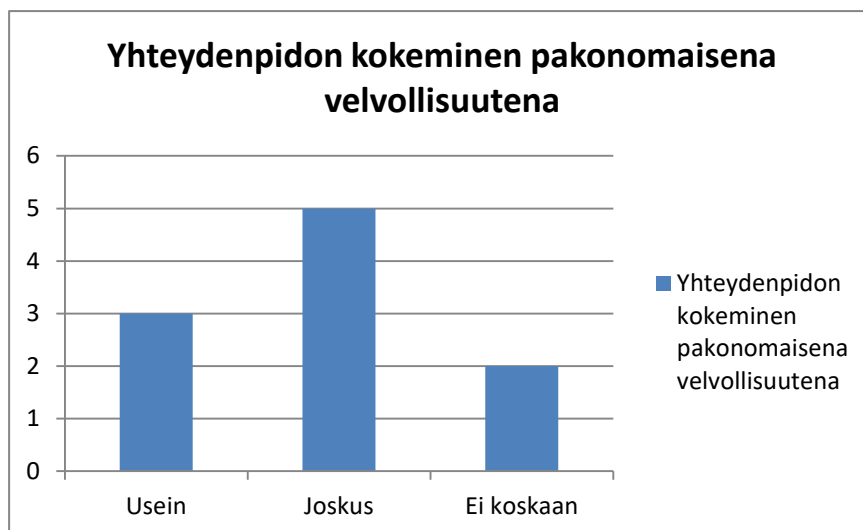
Puhelimen käytön kokeminen stressaavana ja pakonomaisena velvollisuutena

Tutkittavilta kysyttiin, kokivatko he puhelimen käytön stressaavaksi ja pakonomaiseksi velvollisuudeksi. Alla olevat taulukot havainnollistavat tutkimustuloksia (ks. Kuvio 9 ja 10).



Kuvio 9. Puhelimen käytön kokeminen stressaavana (vastaukset)

Kokemus puhelimen käytöstä stressaavana jakautui tasaisesti kolmen vaihtoehdon välille. Suurin osa koki puhelimen käytön joskus stressaavaksi. Kolme vastaajista koki puhelimen käytön stressaavaksi aina ja loput kolme eivät kokeneet sen käyttöä koskaan stressaavaksi.

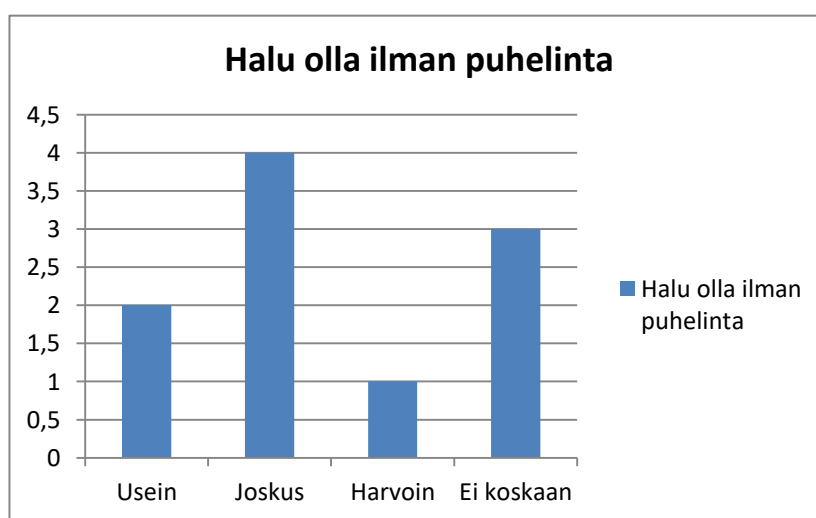


Kuvio 10. Yhteydenpidon kokeminen pakonomaisena velvollisuutena (vastaukset)

Suurin osa vastaajista koki yhteydenpidon muihin pakonomaiseksi velvollisuudeksi joskus. Kolmasosa koki niin usein ja kaksi vastaajaa ei kokenut niin koskaan.

Halu olla ilman puhelinta

Tutkittavilta kysyttiin myös, kuinka usein he halusivat olla ilman puhelinta, mutta eivät voineet tai pystyneet. Alla oleva taulukko havainnollistaa tutkimustulosta (ks. Kuvio 11).



Kuvio 11. Halu olla ilman puhelinta (vastaukset)

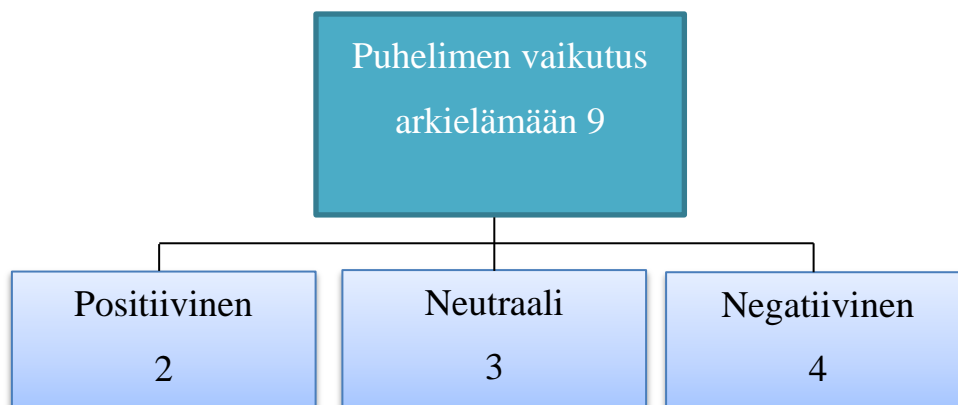
Suurin osa vastaajista koki joskus haluavansa olla ilman puhelinta. neljä vastaajaa koki niin harvoin tai ei koskaan. Ainoastaan muutama koki niin aina.

6.5 Puhelin osana arkielämää

Tässä alaluvussa kerrotaan, millainen vaikutus puhelimella oli ollut vastaajien arkielämään, millaista palautetta puhelimen käytöstä oli saatu, kuinka paljon oma puhelimen käyttö oli häirinnyt vastaajia, kuinka kauan vastaajat pystyivät olemaan ilman puhelinta sekä kokivatko he käyttävänsä liikaa puhelinta.

Puhelimen vaikutus arkielämään

Tutkittavilta selvitettiin, miten he kokivat puhelimen käytön vaikuttavan omaan arkeen, koulunkäyntiin ja ystävyysuhteisiin. Yhdeksän vastaajaa vastasi tähän kysymykseen (ks. Kuvio 12).



Kuvio 12. Puhelimen vaikutus arkielämään (ilmaisut)

Positiivinen. Kaksi vastaajaa koki puhelimella olevan positiivinen vaikutus omaan arkielämään. Puhelin mahdollistaa kavereiden kanssa keskustelun sekä musiikin kuuntelun.

”Positiivisesti. Musiikki motivoi oppimaan ja viestitellessä voi olla kavereiden kanssa. Arkena puhelin lieventää stressiä.”

”Se vaikuttaa normaalisti. Saan kaverit Wapin kautta kiinni.”

Neutraali. Kolme vastaajaa koki puhelimella olevan neutraali vaikutus arkielämään. Puhelin nähtiin vain tavallisena teknologialaitteena, josta on hyötyä, mutta jolla ei ole sen suurempaa vaikutusta jokapäiväiseen elämään.

”Turha väline, mutta silti hyödyllinen. Ei oo niin tarkkaa että pitäis olla koko ajan, ja siinä menis kaverit.”

”...Käytän sitä mielestäni sopivasti ja olen mielummin kavereiden kanssa kasvotusten kuin puhelimen kautta.”

Negatiivinen. Suurin osa vastaajista koki puhelimella olevan negatiivinen vaikutus arkielämään. Erityisesti sillä koettiin olevan negatiivinen vaikutus koulumenestykseen.

”Se vie aikaa arjesta, huonontaa koulunumeroita ja vaikuttaa negatiivisesti ystävyys-suhteisiin.”

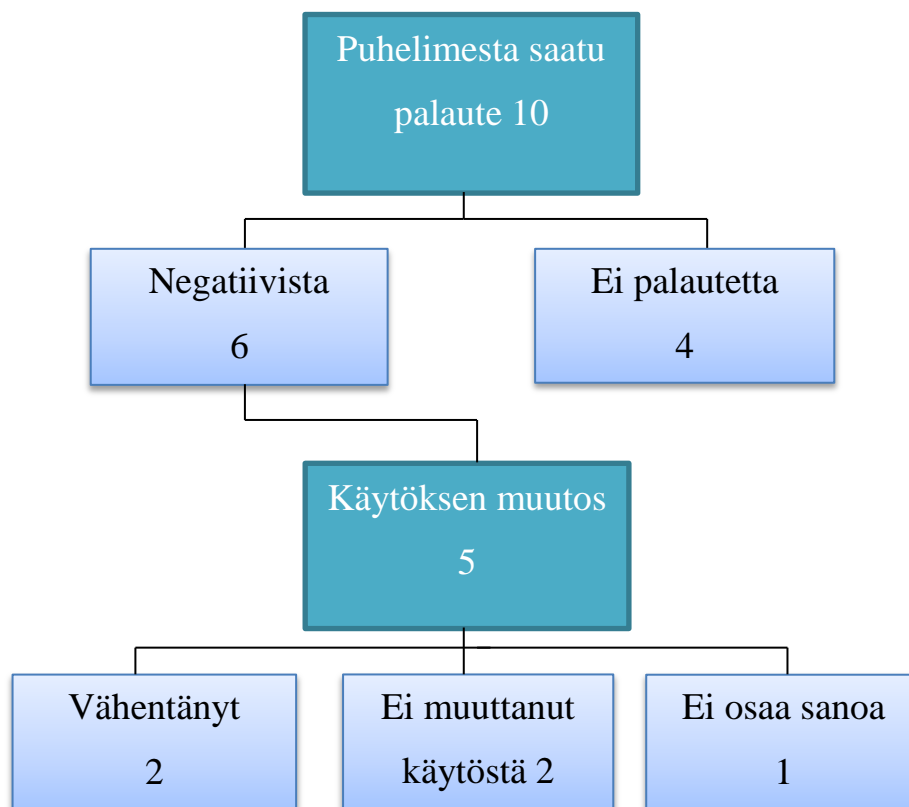
”No joskus, kun esim. lukee kokeisiin niin puhelinta tulee joskus katsottua liikaa.”

”Läksyt jäävät yleensä tekemättä, koska olen puhelimella.”

”Jotkut kokeet eivät suju odotetulla tavalla.”

Puhelimen käytöstä saatu palaute

Tutkittavilta selvitettiin, olivatko he saaneet palautetta omasta puhelimen käytöstään, millaista palaute oli ollut ja olivatko he muuttaneet käytöstään sen perusteella (ks. Kuvio 13).



Kuvio 13. Puhelimesta saatu palaute (vastaukset)

Vastaajista yli puolet olivat saaneet negatiivista palautetta omasta puhelimen käytöstään. Palaute oli useimmiten liittynyt puhelimen runsaaseen käyttöön. Palaute oli tullut joko vanhemmilta, opettajilta tai kavereilta.

"Vanhemmat on usein sanonut, että olen liikaa puhelimella."

"Tunnilla, että "puhelin pois" yleensä."

"Et ikinä vastaa puhelimeen! –Kaverit"

"Että pitäisi käyttää vähemmän."

Negatiivista palautetta saaneista vastaajista kaksi oli yrittänyt vähentää puhelimen käyttöään.

"Olen kokeillut olla koulussa ilman musiikkia, mutta siitä ei seurannut mitään hyvää. Olin vain ärtynyt koko päivän."

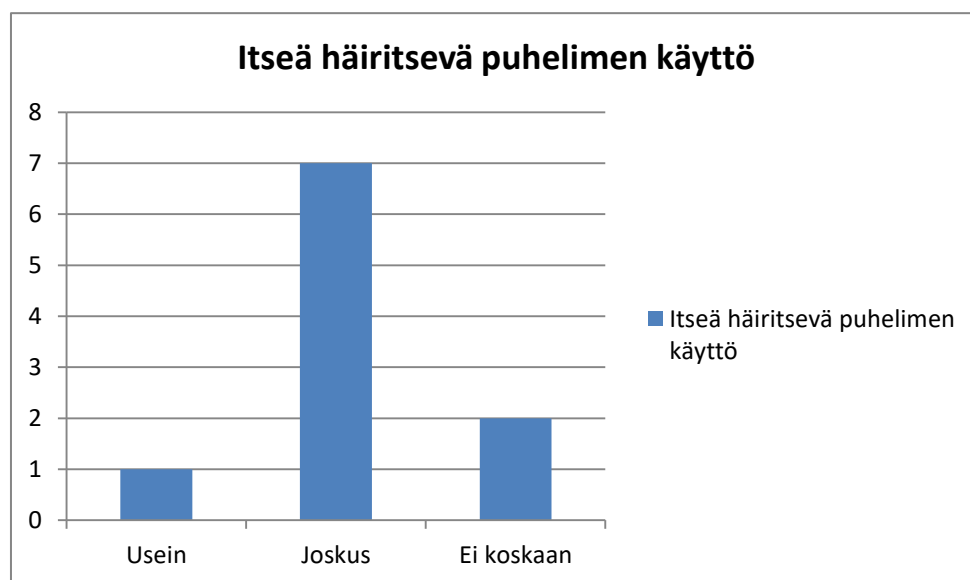
”En ole niin paljon puhelimella enää... Yritän vähentää puhelimella olemista.”

Yksi vastaaja ei oikein osannut sanoa, oliko muuttanut omaa käytöstään ja muutama ei ollut muuttanut käytöstään ollenkaan.

”En ole.”

Itseä häiritsevä puhelimen käyttö

Tutkittavilta selvitettiin, kuinka usein heidän oma puhelimen käyttönsä häiritsee heitä itseään. Alla oleva taulukko havainnollistaa tutkimustulosta (ks. Kuvio 14).

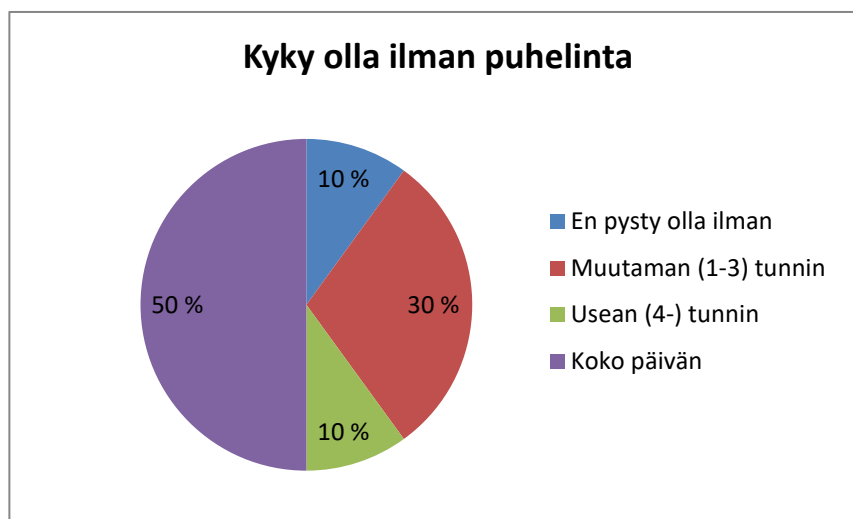


Kuvio 14. Itseä häiritsevä puhelimen käyttö (ilmaisut)

Suurin osa vastaajista koki oman puhelimen käyttönsä joskus häiritseväksi. Ainoastaan muutama koki niin usein tai ei koskaan.

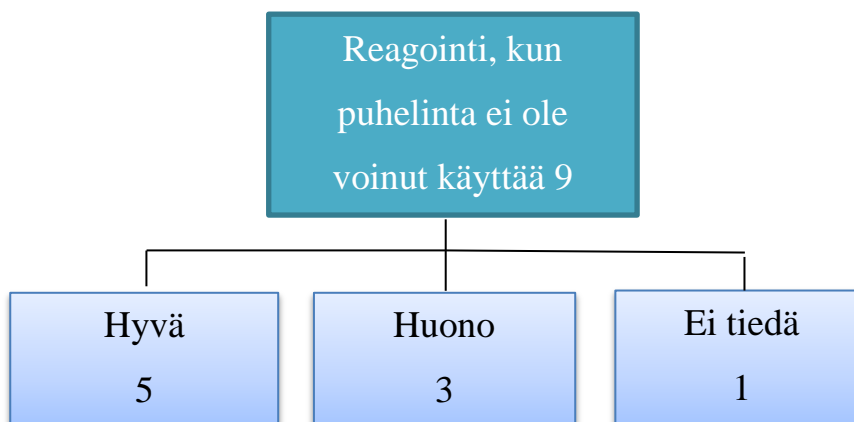
Ilman puhelinta oleminen

Tutkittavilta selvitettiin, kuinka pitkään he kokivat voivansa olla ilman puhelinta, ja miten he reagoivat, jos he eivät olleet pystyneet käyttämään puhelinta moneen tuntiin. Alla olevat kuviot havainnollistavat tutkimustuloksia (ks. Kuvio 15 ja 16).



Kuvio 15. Kyky olla ilman puhelinta (ilmaisut)

Suurin osa vastaajista koki voivansa olla usean tunnin tai koko päivän ilman puhelinta. Kolmasosa koki pystyvänsä olemaan yhdestä kolmeen tuntia ilman puhelinta ja ainoastaan yksi vastaaja koki, että ei pystyisi olemaan ilman puhelinta.



Kuvio 16. Reagointi, kun puhelinta ei ole voinut käyttää (ilmaisut)

Hyvä. Puolet vastaajista koki reagoivansa hyvin, jos eivät olleet voineet käyttää puhelinta moneen tuntiin. Heitä puhelimitta oleminen ei haitannut. Muutama heistä kuitenkin koki huolenaiheeksi sen, jos joku olisi yrittänyt tavoittaa heitä.

”Olisin ihan, että okei. Toivottavasti kukaan ei soita minulle.”

”Hyvin, katon vain heti onko joku pistänyt viestiä tai soittanut.”

”Ei minua haittaa.”

Huono. Kolmasosa vastaajista koki reagoivansa huonosti, jos puhelinta ei olisi voinut käyttää moneen tuntiin. Reaktiot olisivat lähinnä fysiologisia.

”Äsyynnyn, jos en voi selata uutisia tai viestejä.”

”Pelkään, että ystävät ovat lähettäneet jotain viestiä...”

”Tyhjä olo ja stressaantunut.”

Ei tiedä. Yksi vastaajista ei tiennyt, kuinka reagoisi. Hän saattaisi käyttää jotain muuta teknologialaitetta.

”En tiedä, varmaan menisin tietokoneelle.”

Liiallinen puhelimen käyttö

Tutkimuksessa selvitettiin, kokivatko vastaajat käyttävänsä liikaa puhelinta ja perustelemalla sen. Alla oleva kuvio havainnollistaa tutkimustulosta (ks. Kuvio 17).



Kuvio 17. Liiallinen puhelimen käyttö (ilmaisut)

Kyllä. Kolmasosa vastaajista koki käyttävänsä liikaa puhelinta. Puhelimen liikakäyttö näkyi vastaajille parhaiten koulumaailmassa. Yksi vastaaja koki, että puhelimen käytöstä on tullut osa jokapäiväistä elämää, normi, jonka käyttöön ei edes kiinnitä huomiota.

”Käytän kai puhelinta liikaa, koska se on minulla koko ajan kaikkialla. Se ei häiritse minua sen kummemmin, koska siitä on tullut normi”.

”Kyllä, koulussa voisi olla pihalla välitunneilla, eikä olla sisällä puhelimella.”

”Kyllä, sillä se vaikuttaa negatiivisesti varsinkin koulunumeroihin.”

Joskus. Muutama vastaaja koki käyttävänsä puhelinta liikaa joskus. Tämäkin näkyi yhteydessä koulunkäyntiin.

”Joskus, koska olen yleensä öisin puhelimella enkä herää kouluun.”

Ei. Vajaa puolet vastaajista eivät kokeneet käyttävänsä liikaa puhelinta. Ainoastaan silloin puhelinta käytettiin enemmän, kun muulle tekemiselle ei ollut mahdollista. Myös kavereiden tapaaminen reaalielämässä koettiin tärkeämmäksi kuin puhelimen välityksellä.

”En koe käyttäväni liikaa yleensä. Paitsi silloin, kun on kipeä esim.”

”En koe, koska käytän vain tietyissä tilanteissa ja enemmän olen kavereiden kanssa kasvotusten kuin viestittelen.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahdeksaluokkalaisten kokemuksia omasta puhelimen käytöstä ja tutkia, kokevatko nuoret älypuhelinriippuvuutta. Tutkimuksella pyrittiin saamaan nuorten oma ääni kuuluviin. Tutkimukseen osallistui kymmenen kahdeksaluokkalaista nuorta vaasalaiselta yläasteelta.

Älypuhelimia käytettiin keskimäärin kolmesta neljään tuntia päivässä ja sen runsain käyttö ajoittui suurimmalla osalla koulunjälkeiseen aikaan eli oletettavasti vapaa-aikaan. Yli puolet vastaajista ei käyttänyt puhelinta tilanteissa, jotka liittyivät opetukseen tai vaativat keskittymistä. Kouluissa on nähtävästi saatu kitkettä pois oppitunnin aikainen älypuhelimien käyttö melko hyvin.

Älypuhelimella näyttäisi kuitenkin olevan negatiivinen vaikutus koulunkäyntiin. Kotitehtävät jäivät helposti tekemättä, eikä kokeista suoriuduttu odotetulla tavalla. Näillä taas oli yhteys huonoihin kouluarvosanoihin. Puhelimen käyttö yöllä myös vaikeutti kouluun heräämistä, mikä lisäsi poissaoloja oppitunneilta. Älypuhelimet lisäsivät myös passiivisuutta koulupäivän aikana, sillä välitunnit vietettiin mieluummin sisällä puhelimella kuin ulkona olemisella.

Tutkimuksessa nousi selkeästi esille, että älypuhelin on väline kuluttaa vapaa-aikaa. Sen kautta oltiin yhteydessä ystäviin ja tuttuihin, kuunneltiin musiikkia ja käytettiin sosiaalista mediaa. NykYTEknologia näyttääkin mahdollistavan sen, että kavereiden tapaaminen, radion kuuntelu ja tietokone yhdistyvät yhteen ja samaan laitteeseen. Älypuhelin saattaa siis passivoida yksilöä, sillä se tarjoaa tekemistä jokaiseen hetkeen. Puhelin ei niinkään kannusta omatoimiseen ajatteluun tai luovuuteen, vaan tarjoaa nopean ratkaisun tylsään hetkeen. Tutkimuksessa korostuikin vahvasti puhelimen käyttö erityisesti sellaisina hetkinä, kun ei ollut muuta tekemistä. Esille nousi kuitenkin myös älypuhelimien hyödyntäminen niin sanottuun järkevään toimintaan. Tutkittavat käyttivät puhelinta esimerkiksi uutisten lukemiseen ja tiedonhakuun. Yksi vastaajista toi esille musiikin hyödyntämisen opiskelun tukena.

Vastaajista vajaa puolet olivat jatkuvasti tavoitettavissa puhelimella. Tämän kysymyksen kohdalla mielipiteet jakautuivat puoliksi, koettiin se hyvänä vai huonona asiana. Toisaalta yhteydenpito oli puolin ja toisin helpompaa, mutta jatkuvasti tavoitettavissa oleminen koettiin raskaana ja uuvuttavana. Suurin osa vastaajista ei kuitenkaan ollut jatkuvasti tavoitettavissa. Enemmistö koki, että yhteydenpito muihin oli joskus pakonomainen velvollisuus ja kolmasosa koki niin usein. Älypuhelimien käyttökulttuuri näyttääkin menneen sellaiseen suuntaan, jossa toisen yhteydenottoon on vastattava heti. Yhteydenpito voi tällöin tuntua uuvuttavalta velvollisuudelta. Kun toimintaan on asetettu tietynlainen malli, voi sitä vastaan olla vaikea toimia eri tavalla.

Suurin osa vastaajista koki puhelimen käytön joskus stressaavaksi ja kolmasosa usein. Yhteydenpidon pakonomaisuudella ja stressin kokemisella saattoi olla yhteys. Yhteydenpitomuotoja on nykyään niin monia, että siitä voi jo itsestään syntyä stressinaihe. Tunne, että puhelimella on pakko olla. Tutkimuksessa nousi ilmi, että sellaisia puhelimen sovelluksia suosittiin, joiden kautta pystyi olemaan yhteydessä muihin ihmisiin ja seurata toisten tekemisiä. Kun yhteydenpito tapahtuu useiden eri sovellusten kautta, vaatii se aktiivisuutta ja aikaa. Se voi synnyttää myös tunteen pakonomaisuudesta sekä stressiä. Valtaosa vastaajista kokikin, että haluaisi olla joskus ilman puhelinta, mutta ei voi tai ei pysty.

Kysyttäessä puhelimen vaikutusta omaan arkielämään, oli valtaosan kokemus negatiivinen. Sillä koettiin olevan erityisen huono vaikutus koulumenestykseen, mutta myös ystävyys-suhteisiin. Kolmasosa koki vaikutuksen neutraaliksi. Vastauksista nousi ilmi heidän kykynsä säädellä omaa toimintaa puhelimen käytössä. He myös näyttivät tiedostaneen, että he itse voivat määrittää sen, paljonko puhelinta käyttävät, ja mihin sen liikakäyttö voi johtaa. Ainoastaan muutama koki puhelimella olevan positiivinen vaikutus arkielämään, sillä kavereiden kanssa pystyi viettämään paremmin aikaa. Yksi vastaaja toi esille puhelimen käyttämisen arjen pakokeinona.

Oma puhelimen käyttö häiritsi valtaosaa vastaajista joskus. Suurin osa ei kuitenkaan kokenut käyttävänsä puhelinta liikaa. Poikkeustilanteita olivat hetket,

jolloin vaihtoehtoja muulle tekemiselle ei ollut. Kolmasosa vastaajista koki taas käyttävänsä puhelinta liikaa. Yksi vastaajista mainitsikin, että puhelimen käyttöön ei edes kiinnitä huomiota, sillä siitä on tullut normaali tapa. Suurin osa vastaajista oli saanut negatiivista palautetta omasta puhelimen käytöstään. Palaute oli useimmiten tullut aikuiselta ja liittynyt liialliseen puhelimen käyttöön. Kavereilta tullut palaute oli taas liittynyt siihen, jos puhelimeen ei vastannut heti. Puhelimen käyttökulttuuri on nähtävästi kytköksissä myös siihen, että yhteydenottaja olettaa toisen vastaavan heti. Yhteydenottoon voi syntyä painetta, kun tietää, että heti pitäisi vastata, ja toinen myös olettaa, että vastauksen kuuluu tulla heti.

Puolet vastaajista koki voivansa olla koko päivän ilman puhelinta. He uskoivat reagoivansa hyvin, jos eivät olleet pystyneet käyttämään puhelinta moneen tuntiin. Huolta voisi kuitenkin herättää se, jos joku olisi yrittänyt ottaa yhteyttä heihin. Kolmasosa vastaajista koki voivansa olla vain muutaman tunnin ilman puhelinta. Muuten he kokisivat reagoivansa huonosti. Reaktiot liittyisivät ärsyyntymiseen ja tyhjyyden tunteeseen. Puhelimen voidaan siis nähdä tuovan jonkinlaista sisällön tuntua elämään.

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli myös selvittää, kokivatko nuoret älypuhelinriippuvuutta. Tutkimuksessa selvisi, että älypuhelin aiheuttaa riippuvuuteen viittaavia oireita, mutta vaikutukset ovat kuitenkin täysin yksilöllisiä. Tutkimuksen perusteella nuoret jakautuivat kolmeen ryhmään: ne, jotka olivat jollakin tasolla riippuvaisia, ne, jotka pystyivät säätelemään omaa puhelimen käyttöään sekä ne, joista ei oikein osannut sanoa.

Riippuvuuteen viittaavia oireita kokivat noin puolet tutkittavista. Heillä oli tarve käyttää puhelinta koko ajan, ja sitä käytettiin runsaasti vapaa-ajalla. Lähes kaikki heistä kokivat olevansa jatkuvasti tavoitettavissa. Osa heistä halusikin olla tavoitettavissa, mutta osa ei, eivätkä he oikeastaan tieneet, kuinka irrottautua puhelimesta. Riippuvuutta kokeneet eivät pystyneet olemaan kuin muutaman tunnin ilman puhelinta. Jos he eivät voineet käyttää puhelinta useaan tuntiin, heille tuli vierotusoireisiin viittaavia oireita, kuten ärtymystä ja stressiä.

Riippuvuutta kokevien vastaajien kohdalla puhelin näytti hallitsevan heidän toimintaansa.

Omaa puhelimen käyttöään pystyi säätelemään noin puolet tutkittavista. He tiedostivat paremmin puhelimen haittavaikutukset ja pystyivät irrottautumaan puhelimesta paremmin. He kokivat puhelimen käytön myös haitalliseksi ja stressaavaksi, mutta pystyivät hallitsemaan sen käyttöä. He kokivat, että puhelimella ei ollut sen suurempaa vaikutusta heidän arkielämäänsä, ja että he pystyisivät hyvin olla useamman tunnin tai koko päivän ilman puhelinta. Sekä riippuvuutta kokevien että omaa toimintaa säätelevien kohdalla yhteistä oli puhelimen käytön syyt sekä puhelimen haittavaikutuksien tiedostaminen.

Muutaman vastaajan kohdalla ei pystynyt sanomaan, kokivatko he riippuvuutta vai eivät. Vastauksissa esiintyi paljon ristiriitaisuutta, mikä vaikeutti tuloksen tulkitsemista. Tällaisten vastausten kohdalla vastaaja itsekään ei välttämättä tiedostanut omaa toimintaansa ja vastasi omien mielikuvien rajoissa, jotka saattoivat olla vääristyneitä.

Tässä tutkimuksessa lähdettiin hakemaan nuorten omia näkökulmia puhelimen käyttöön ja riippuvuuteen. Tämän tutkimuksen perusteella ei siis voida sanoa, ovatko nuoret oikeasti puhelinriippuvaisia. Lisätutkimuksia tarvittaisiin, jotta saataisiin selville, onko kyse riippuvuudesta, ja minkälaisesta riippuvuuden muodosta todellisuudessa on kyse – vai onko kyse vain tottumistavoista. Älypuhelimien myötä esimerkiksi kommunikointitavat ja – muodot sekä vapaa-ajanviettotavat ovat muuttuneet, joten tutkimuksessa pitäisi huomioida myös muuttunut kulttuurinen konteksti.

Tutkimuksesta nousi esille muutamia mielenkiintoisia ristiriitoja. Suurin osa vastaajista suhtautui negatiivisesti puhelinta kohtaan, mutta käyttivät silti puhelinta runsaasti. Onko kyse siis vain hyvästä muovautumisesta osaksi puhelimen käyttökulttuuria? Kokeeko nuori hallitsevansa puhelimen käyttöä, vaikka toimiikin niin sanotusti omia tuntemuksiaan vastaan? Lähes kaikki vastaajat myös käyttivät puhelinta kolmesta kuuteen tuntia vuorokaudessa, mutta lähes yhtä moni koki voivansa olla useamman tunnin tai koko päivän ilman

puhelinta. Pitääkö tämä todella paikkansa vai onko vastaajien oma käsitys vääristynyt? Tutkimuksessa nousi esille myös älypuhelimien käytön yhteys koulumenestykseen. Vastaajat selkeästi tiedostivat puhelimen haittaavan koulunkäyntiä. Miten tilannetta voitaisiin siis edistää parempaan suuntaan? Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi selvittää, miten koulumaailma voisi muuttaa käytäntöjään paremmin nykytilanteeseen sopiviksi.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli prosessi, joka kesti useita kuukausia, joka vaati paljon aikaa ja vaivannäköä, mutta joka oli kokonaisuudessaan mielenkiintoista ja opettavaista. Kaikki alkoi aiheen valinnalla. Minulla oli alusta alkaen visio siitä, että halusin työni liittyvän jotenkin teknologiaan ja lapsiin tai nuoriin. Vuosien 2015 ja 2016 vaihteessa älypuhelimet olivat usein uutisten aiheina. Otsikot väittelivät vuorotellen hyvistä ja huonoista puolista, ja sitten keksin, että haluan tutkia älypuhelinriippuvuutta. Halusin kuitenkin tutkia asiaa hiukan eri näkökulmasta, nimittäin nuorten omista kokemuksista käsin.

Sen jälkeen, kun älypuhelimet yleistyivät, yleistyi myös termi *puhelinriippuvuus*. Huomasin, että nuorten runsas puhelimenkäyttö yhdistettiin suoraan riippuvuuteen aikuisten puheessa. Taustatutkimusta tehdessäni kuitenkin huomasin, ettei tästä ollut kovinkaan paljon tutkimustietoa. Erityisen vähän asiaa oli tutkittu nuorten näkökulmasta. Ovatko nuoret omastakin mielestä siis puhelinriippuvaisia, kuten kaikki väittävät? Aihe herätti mielenkiintoni ja päätin lähteä tutkimaan asiaa. Koen tutkimusaiheen valinnan olleen yksi tärkein tekijä työn etenemisen kannalta. Kiinnostava aihe motivoi tutkimaan aihetta ja ylläpiti jaksamista.

Opinnäytetyön aloittaminen tuntui aluksi todella isolta ja ahdistavalla projektilta. Kun työn pääsi aloittamaan, sai se kuitenkin oikeat mittasuhteet, ja innostus tekemistä kohtaan heräsi. Tutkimuksen teoriaosuuden rajaaminen oli helppoa. Minulle oli alusta alkaen selvää, mitä asioita halusin teoriaosuudessa käsitellä. Koin merkittäväksi aloittaa teorian teknologian historiasta, joka vähitellen johdattaisi lukijan nykyaikaan eli teknologian hallitsemaan aikakauteen, jossa älypuhelimet ovat merkittävässä roolissa. Aineiston hankinta oli kuitenkin yksi työläin vaihe opinnäytetyössäni. Aihetta oli tutkittu niin vähän Suomessa, että lähes kaikki materiaali piti etsiä englanniksi.

Päädyin keräämään tutkimusaineiston kyselylomakkeella, sillä sen avulla oli helppoa saada usealta henkilöltä vastauksia useisiin kysymyksiin. Tutkimukseni otos oli kuitenkin melko suuri, joten esimerkiksi haastattelututkimuksen vastausten analysointi olisi ollut työlästä. Aineistoa kertyi ihan hyvin, mutta

tutkimustulosten analysoinnin ja luotettavuuden kannalta olisi ollut vielä parempi, jos useampiin avoimiin kysymyksiin olisi vastattu monipuolisemmin.

Tutkimusaineiston analysointi oli melko haastavaa. Aineistoa oli paljon, joten minun piti käyttää paljon aikaa tulosten sisäistämiseen ja punaisen langan löytämiseen. Analyysiä kuitenkin helpotti suljetut kysymykset, jotka auttoivat yhteenvedon tekemisessä. Pyrin ottamaan tämän huomioon jo lomaketta tehdessäni. Analyysivaiheessa minun piti keskittyä siihen, että en ala tehdä omia johtopäätöksiä tutkimustuloksista. Minun piti luottaa aineistoon, että vastaukset löytyvät sieltä. Avoimet kysymykset onneksi tukivat suljettuja kysymyksiä, ja sainkin lisättyä tutkimuksen luotettavuutta lisäämällä suoria lainauksia ilmi tulleiden tulosten tueksi.

Koen oppineeni todella paljon tämänkaltaisen tutkimustyön kautta. Oman työn tarkastelu kriittisesti kehittyi todella paljon, kuten myös tiedonetsintätaidot. Opinnäytetyö opetti myös kärsivällisyydestä. Lopputyölle piti varata riittävästi aikaa, jotta siihen pystyi välillä ottamaan etäisyyttä ja jälkikäteen tarkastelemaan omaa työnjälkeä kriittisesti. Kokonaisuutena työtä oli mielenkiintoista ja hyödyllistä tehdä.

Opinnäytetyöni myötä aloin tarkastella aihettani kokonaisuutena paljon kriittisemmin ja avarakatseisemmin, ja ymmärsin, että puhelinriippuvuutta ei voi tarkastella niin kapeakatseisesti ja mustavalkoisesti. Sitä pitäisi tarkastella suuremmassa mittakaavassa. Esimerkiksi nykyään moni nuori käyttää kaiken vapaa-aikansa puhelimella olemiseen, eikä kyse ole aina riippuvuudesta. Vapaa-ajanvietto on vain teknologisoitunut ja siksi aika ruudun äärellä on kasvanut. Riippuvuuden ohella huomioon pitäisi siis ottaa myös kulttuuriset muutokset. Aihe vaatii siis lisää jatkotutkimuksia.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi, että mikä puhelinriippuvuutta aiheuttaa. Onko se yksilön oma toiminta vai puhelimessa olevat palvelut? Entä onko puhelinyhtiöillä yhteyttä puhelinriippuvuuteen? Jos puhelimista luodaan laite, jossa on kaikki, joka mahdollistaa kaiken, ja jota ilman on vaikea pärjätä nykyaikana, kenen vastuulle puhelinriippuvuus voidaan laittaa? Aihetta on

kuitenkin vaikea tutkia nykyhetkenä, sillä elämme tällä hetkellä keskellä muutosta ja murrosvaihetta. Tulevaisuudessa aihetta on helpompi lähteä tarkastelemaan, kun puhelimen vaikutukset ovat selvemmin esillä.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Acharya, J., Acharya, I. & Waghrey, D. 2013. A Study on some Psychological health effects of cell phone usage amongst collage going students. Research Article. International Journal of Medical Research & Health Sciences. Viitattu 17.8.2016. <http://ijmrhs.com/vi23/7.%20Jayanti%20etal.pdf>

Campbell, M. 2005. The impact of the mobile phone on young people's social life. Article. Viitattu 26.2.2016. <http://eprints.qut.edu.au/3492/1/3492.pdf>

Chaffey, D. 2016. Mobile Marketing Statistics compilation. Smart Insights. Actionable Marketing Advice. Viitattu 25.7.2016. <http://www.smartinsights.com/mobile-marketing/mobile-marketing-analytics/mobile-marketing-statistics/>

Childalert. 2002. Technology. Mobile Phones. Article. Viitattu 17.8.2016. http://www.childalert.co.uk/article.php?articles_id=429

Cummings, C 2015. Infographic: How Mobile Use Varies Across Generations: Each demo interacts differently with their devices. Advertising and Branding. Adweek. Viitattu 22.2.2016. <http://www.adweek.com/news/advertising-branding/infographic-how-mobile-use-varies-across-generations-166426>

Ebrand Suomi Oy 2013 a. Sosiaalinen media eli yhteisöllinen media. tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 20.2.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/sosiaalinen-media/>

Ebrand Suomi Oy 2013 b. Sosiaalisen median käyttötavat. tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 20.2.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/3-sosiaalisen-median-kayttotavat/>

Ebrand Suomi Oy 2013 c. Sosiaalisen median merkityksellisyys. tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 20.2.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/sosiaalisen-median-merkityksellisyys/>

Ebrand Suomi Oy 2013 d. Nuoret ja ajankäyttö. tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 10.3.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/nuoret-ja-ajankaytto/>

Ebrand Suomi Oy 2015 a. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. Tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 10.3.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>

Ebrand Suomi Oy 2015 b. Nuoret ja ajankäyttö. tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 10.3.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Ebrand Suomi Oy 2015 c. Sosiaalisen median käyttötavat. Tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 10.3.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/3-sosiaalisen-median-kayttotavat/>

Ebrand Suomi Oy 2015 d. Sosiaalisen median merkityksellisyys. Tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 11.3.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/4-sosiaalisen-median-merkityksellisyys/>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Hanman, N. 2005. Growing up with the wired generation. Technology. Theguardian. Viitattu 22.2.2016. <http://www.theguardian.com/technology/2005/nov/10/newmedia.media>

Harjunen, K. 2014. Kuvallinen markkinointiviestintä sosiaalisessa mediassa. Semioottinen analyysi. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 10.3.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95106/GRADU-1395761124.pdf?sequence=1>

Heinonen, A. 2002. Joukkotiedotuksesta moniviestintään. Teoksessa Media muuttuu: viestintä savitauluista kotisivuihin. Toim. Ruusunen, A. Helsinki. Gaudeamus.

Heinonen, S. 2003. Nuoret teknokulttuurin luojina ja uhreina. Teoksessa Teknologisoituva nuoruus. Toim. Kangas, S. & Kuure, T. Helsinki. Yliopistopaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Kangas, S. & Kuure, T. 2003. Nuoruus on teknologisoitunut. Tilastokeskus. Viitattu 11.3.2016. http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_08_03_nuorten_elinolot.html

Kangaspunta, I. 2013. Tutkimus: Älypuhelin on monille nuorille tärkein esine. Yle Uutiset. Viitattu 25.7.2016. http://yle.fi/uutiset/tutkimus_alypuhelin_on_monille_nuorille_tarkein_esine/6817305

Kaski, H. 2013. Älypuhelinaddiktio on kuin huumeriippuvuus. Yle uutiset. Viitattu 22.2.2016. http://yle.fi/uutiset/alypuhelinaddiktio_on_kuin_huumeriippuvuus/6906404

Kelly, B. 2016. What is the Role of the Cell Phone in Communication Today? Business communication & Etiquette. Chron. Viitattu 18.3.2016. <http://smallbusiness.chron.com/role-cell-phone-communication-today-31479.html>

Kokkonen, Y. 2013 Tanskalaistutkimus: Älypuhelimet stressaavat nuoria. YLE Uutiset. Viitattu 25.2.2016. http://yle.fi/uutiset/tanskalaistutkimus_alypuhelimet_stressaavat_nuoria/6612286

Laine, M. 2016. Älypuhelin on addikille helvetinkone. Artikkel. Yle Radio Suomi. Viitattu: 17.3.2016. http://yle.fi/vintti/yle.fi/RS/alypuhelin_on_addikille_helvetinkone_3460200.html

Lenhart, A. 2009. Teens And Mobile Phones Over the Past Five Years: Pew Internet Looks Back. Report. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Viitattu 26.2.2016. <http://www.pewinternet.org/2009/08/19/teens-and-mobile-phones-over-the-past-five-years-pew-internet-looks-back/>

Lenhart, A., Ling, R., Campbell, S. & Purcell, K. 2010. Teens And Mobile Phones. Report. Pew Research Center. Viitattu 17.8.2016. <http://www.pewinternet.org/2010/04/20/teens-and-mobile-phones/>

Moisander, J. & Valtonen, A. 2006. Qualitative marketing research. A cultural approach. London: Sage.

Morgan Stanley 2016. Investment Banking and Capital Markets. What we do. Viitattu 20.2.2016 <http://www.morganstanley.com/what-we-do/investment-banking>

MTV3 2014. Suuri osa teineistä yrittänyt vähentää älypuhelimien käyttöä – “Haluan että se on mun lähellä”. Artikkel. Uutiset. Viitattu 22.2.2016. <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/suuri-osa-teineista-yrittanyt-vahentaa-alypuhelimien-kayttoa---haluan-etta-se-on-mun-lahella-/3175862>

Morgan Stanley research 2010. Internet Trends. Viitattu 20.2.2016. <http://www.slideshare.net/fred.zimny/morgan-staneley-internet-trends-ri041210>

Nielsen. 2014. How Smartphones Are Changing Consumers' Daily Routines Around The Globe. Newswire. Viitattu 9.8.16. <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2014/how-smartphones-are-changing-consumers-daily-routines-around-the-globe.html>

Nilsson, M. 2011. Tutkimuksia ympärivuorokautisesta altistuksesta matkapuhelinmastoille. Teoksessa *Langaton teknologia ja terveys – mitä riskejä rakennamme nyt lapsillemme ja ympäristölle?* Toim. Tamminen, E. Erja Tamminen Ay. Kirjapaino Uusimaa.

Noppiari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa *Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Toim. Kangaspunta, S. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Nordenstreng, K. & Starck, M. 2002. Tiedonvälityksen varhaiskäsitys. Teoksessa *Media muuttuu: viestintä savitauluista kotisivuihin*. Toim. Ruusunen, A. Helsinki. Gaudeamus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6. Painos. Bookwell Oy. Juva.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Opetushallitus. 2010. Median pauloissa. Kouluikäisen terveyden polku. Viitattu 10.8.2016. http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/median_pauloissa

Poe, M. 2011. *A History of Communications: Media and society from the evolution of speech to the Internet*. Cambridge. Cambridge University Press.

Rahja, R. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. Viitattu 16.8.2016. http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006 a. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.3.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Saarinen, J. 2015. Lapset ja nuoret sosiaalisen median käyttäjinä. Poliisi. Helsinki. Viitattu 20.2.2016 http://www.eschool.edu.hel.fi/pdf/Friends/2015/lapset_ja_nuoret_sosiaalisen_median_kayttajina%28koulut%29.pdf

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Mediakasvatusseura ry. Viitattu 17.3.2016 Saatavilla pdf-tiedostona: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Schmidt, A., Holleis, P., Häkkinen, J., Rukzio, E., & Atterer, R. 2006. Mobile Phones as Tool to Increase Communication and Location Awareness of Users. Article. Viitattu 20.2.2016.

<https://www.medien.ifi.lmu.de/pubdb/publications/pub/schmidt2006ieemobility/schmidt2006ieemobility.pdf>

Tamminen, E. 2011. Lapset ja langaton teknologia. Teoksessa Langaton teknologia ja terveys – mitä riskejä rakennamme nyt lapsillemme ja ympäristölle? Toim. Tamminen, E. Erja Tamminen Ay. Kirjapaino Uusimaa.

The People History 2016. The Changes to Mobile Phones over the last 30 years. Mobile Phones. Viitattu 22.2.2016.

<http://www.thepeoplehistory.com/mobilephones.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Urban, G. L. 2005. Customer advocacy: A new era in marketing? Journal of Public Policy & Marketing, 155-159. Verkoartikkeli. Viitattu 10.3.2016. Saatavilla pdf-tiedostona:

<https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjfjvqDprbLAhXICpoKHcZzCJ4QFggiMAA&url=http%3A%2F%2Fcaseplace.org%2Fpdfs%2FAll-Journal%2520of%2520Marketing-2005-Customer%2520Advocacy.pdf&usg=AFQjCNFZUK05CIvuznWuJNXB6JeRn8BfFw&cad=rja>

Virtual Statistics. 2015. Puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 5.3.2016. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02/>

Zhu, S. 2014. Teenagers Mobile-phone Usage and Text Message. Report. Viitattu 26.2.2016.

http://www.aace.org/conf/SITE/submission/uploads/SITE2014/2014_SITE_Submission_1382138768.docx

<https://www.learntechlib.org/noaccess/131021> (maksullinen tietokanta).

Kyselylomake

Kahdeksasluokkalaisten kokemus omasta puhelimen käytöstä

Kerro mielipiteesi mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti.

Tuloksien analysoinnissa ja käsittelyssä säilyy luottamuksellisuus.

Vastaukset hävitetään analysoinnin jälkeen.

1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

2. Kauanko olet omistanut älypuhelimien?

- Alle vuoden
- 1-2 vuotta
- 3-4 vuotta
- Enemmän kuin 5 vuotta

3. Paljonko aikaa kulutat puhelimen käyttöön keskimäärin päivässä?

- 1-2 tuntia
- 3-4 tuntia
- 5-6 tuntia
- Enemmän kuin 7 tuntia

4. Mihin vuorokaudenaikaan käytät eniten puhelinta?

5. Mihin tarkoitukseen käytät puhelinta?

6. Arvostelee seuraavat puhelimen toiminnot sen perusteella, kuinka tärkeitä ne sinulle ovat. 1= Ei tärkeä, 5=Erittäin tärkeä. Ympyröi valitsemasi numero. Jos et käytä jotain toimintoa, ympyröi 0.

WhatsApp	0	1	2	3	4	5
Facebook	0	1	2	3	4	5
Facebook messenger	0	1	2	3	4	5
Instagram	0	1	2	3	4	5

Snapchat	0	1	2	3	4	5
KIK messenger	0	1	2	3	4	5
Twitter	0	1	2	3	4	5
Youtube	0	1	2	3	4	5
Spotify	0	1	2	3	4	5
Pelit	0	1	2	3	4	5
Joku muu, mikä:	0	1	2	3	4	5

7. Millaisissa tilanteissa käytät älypuhelimia?

8. Millaisissa tilanteissa **et** käytä älypuhelinia?

9. Koetko olevasi jatkuvasti tavoitettavissa puhelimella?

- Kyllä
- En

Jos vastasit edelliseen kysymykseen **kyllä**, jatka alla oleviin kysymyksiin. Muussa tapauksessa voit siirtyä kysymykseen numero 11.

10. Haluatko olla jatkuvasti tavoitettavissa?

- Kyllä
- En

Mikäli olet saanut palautetta, millaista?

Oletko muuttanut käyttäytymistäsi saamasi palautteen perusteella? Miten?

17. Kuinka usein oma puhelimen käyttösi häiritsee itseäsi?

- Ei juuri koskaan
- Joskus
- Usein
- Todella usein

18. Kuinka pitkään koet voivasi olla ilman puhelinta?

- En pysty olla ilman
- Muutaman (1-3) tunnin
- Useamman (4-) tunnin
- Koko päivän

19. Miten reagoit, jos et ole pystynyt käyttämään puhelinta moneen tuntiin?

20. Koetko käyttäväsi liikaa puhelinta? Perustele.
