



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Riina Yrjänheikki

# Luotaintutkimus sosiaalisen median käytön kokemuksista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi

Viestinnän tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

11.11.2020

Tekijä Otsikko	Riina Yrjänheikki Luotaintutkimus sosiaalisen median käytön kokemuksista
Sivumäärä Aika	37 sivua + 2 liitettä 11.11.2020
Tutkinto	Medianomi
Tutkinto-ohjelma	Viestinnän tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Digitaalinen viestintä
Ohjaaja	Lehtori Tero Marin
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää milleniaalien eli y- ja z-sukupolven henkilöiden ajatuksia ja kokemuksia omasta sosiaalisen median käytöstä itsereflektoinnin keinoin. Työ koostuu aluksi aihealueen tietoperustan läpikäynnistä, jossa avataan tarvittavat käsitteet ja työn konteksti. Seuraavana käydään tutkimusmetodi eli luotaintutkimus läpi, ja sen jälkeen tarkastellaan tutkimuksen aineistoa ja sen tuloksia.</p> <p>Tutkimusmetodina käytettiin luotaintutkimusta, johon osallistui yhdeksän henkilöä kohderyhmästä. Luotaintutkimuksella kerättiin dataa osallistujien mielialasta, sosiaalisen median käytöstä, ajanhallintataidoista ja keskittymiskyvystä. Luotain sisälsi tehtäviä jokaiselle viikonpäivälle, jonka lopuksi osaa osallistujista myös haastateltiin tarkentavia kysymyksiä varten. Luotaimen ja haastatteluiden tarkoituksena oli kerätä sekä osallistujien ajatuksia mutta myös saada heidät luotaimen jälkeen tulevaisuudessa pohtimaan omaa sosiaalisen median käyttöönsä.</p> <p>Luotaintutkimuksen tuloksia ei voida sanoa absoluuttisiksi totuuksiksi, koska kyseessä oli kvalitatiivinen tutkimus pienellä otannalla. Tuloksista saatiin ainoastaan viitteitä mahdollisista yhteneväisyyksistä käsiteltyjen teemojen pohjalta. Tulosten sijaan ensisijaisena tarkoituksena oli saada osallistajat pohtimaan omaa sosiaalisen median käyttöä. Joissakin tapauksissa voitiin huomata, että osallistujien vireyden laskiessa sosiaalisen median käyttö laski. Tällaisia päätelmiä ei tuloksista kuitenkaan voinut tehdä kuin ainoastaan sivuten, sillä luotaimen käyttöön sisältyi liikaa tekijöitä, joihin ei voitu vaikuttaa eikä pystytty esimerkiksi havainnoimaan osallistujia. Luotaintutkimus perustuu ainoastaan osallistujien itseraportointiin.</p> <p>Luotaintutkimuksen sekä haastatteluiden perusteella voidaan huomata, että toinen osa osallistujista koki muutoksia omissa ajatuksissaan koskien sosiaalisen median käyttöä, ja että he haluavat jatkossa kiinnittää tarkemmin huomiota koko älypuhelimien käyttöön. Toinen puoli osallistujista ei huomannut eroa tutkimusviikon jälkeen mutta he haluavat kiinnittää hieman enemmän huomiota omaan sosiaalisen median käyttöönsä.</p> <p>Opinnäytetyö oli aluksi yhteisopinnäytetyö toisen opiskelijan kanssa, mutta se kirjoitettiin loppuun yksin.</p>	
Avainsanat	sosiaalinen media, riippuvuus, keskittymiskyky, milleniaalit

Author Title	Riina Yrjänheikki Design probes in the study of social media usage
Number of Pages Date	37 pages + 2 appendices 11 November 2020
Degree	Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme	Media
Specialisation option	Digital media
Instructor	Tero Marin, Senior Lecturer
<p>This is a study about how millennials, the generation Y and generation Z, experience their own social media use. The primary aim was to find out about / analyze the target group's thoughts and experiences about the topic by means of self-reflection. The study consists of three stages, in which the first part is about understanding the concept of social media, addictions, concentration and multitasking. The second part is about the design probes as a research method, and the third part discusses the results and draws conclusions.</p> <p>The study involved nine people from the target group and the design probes together with interviews were used as the research method. The study collected data on the participants' mood, social media use, time management skills and concentration skills. The probes included assignments for each day of the week and after that six participants out of nine were interviewed to learn more about the participants' thoughts about the study and the theme. The design probes were used to make the participants reflect on their own use of social media and its effects. These experiments were carried out to find out if the participants were also addicted to social media. The interviews were held after the design probes were presented to the participants.</p> <p>The findings suggest that this approach could also be useful for future research. The design probes and interviews usually work as a starting point for larger-scale research. In this case, studying the effects of social media use with a larger group of people could be considered. The main purpose of this study was to better understand the themes around the bigger picture. It is likely that this study works as a source of inspiration for the next researcher.</p> <p>In conclusion, the data obtained indicated that the participants do not consider themselves social media addicts nor having trouble managing time. On the one hand, the first half of the participants want to make any changes for the future and the other half wants to keep tracking their social media use. On the other hand, it was discovered that some of the participants have trouble multitasking which could also be seen in their time management tests. In addition, there was a possibility that the participants' mood lowered while social media use increased, but further study of the issue would be of interest. All in all, the study method and the interviews proved to be effective for gathering data about participants' thoughts.</p> <p>The author wishes to acknowledge the assistance and support of a colleague. The colleague took part in this project by studying the concept and planning the probes. Only one author later carried out the study.</p>	

Keywords	social media, addiction, concentration, millennials
----------	---

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tavoitteet ja tutkimuskysymys	2
3	Tietoperusta ja käsitteet	3
3.1	Sosiaalinen media	3
3.2	Sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset	4
3.3	Riippuvuus	4
3.3.1	Riippuvuuden synty	4
3.3.2	Palkkiojärjestelmä ja mielihyvä	5
3.4	Sosiaalinen media ja riippuvuus	6
3.4.1	Aikajanan vaikutus sosiaalisen median riippuvuuteen	6
3.4.2	Kvantifikointikulttuurin vaikutus sosiaalisen median riippuvuuteen	7
3.4.3	Yhteiskunnan muut vaikutukset sosiaalisen median riippuvuuteen	8
3.4.4	FOMO eli paitsijäämisen pelko	9
3.5	Keskittymiskyky ja ADT	10
3.6	Multitasking	11
3.7	Tietoperusta ja oma pohdinta	12
4	Tutkimusmenetelmät	13
4.1	Tutkimusmetodina luotaintutkimus	13
4.2	Haastattelut luotaintutkimuksen tueksi	15
5	Luotaintutkimuksen sisältö ja rakenne	16
5.1	Maanantai ja ADT-testi	18
5.2	Tiistai, torstai ja perjantai	20
5.3	Keskiviikko ja numerotesti	20
5.4	Lauantai ja ajanhallintaa mittaava testi	21
5.5	Sunnuntai ja uusi ADT-testi	22
5.6	Digitaalinen versio luotaintutkimuksesta	22
6	Tutkimusaineisto	23
6.1	Luotaintutkimus	23
6.1.1	ADT-testi maanantaina sekä sunnuntaina esitetyt kysymykset	23
6.1.2	Päivittäinen mielialan arviointi	24

6.1.3	Numerotesti	24
6.1.4	Ajanhallintatesti	25
6.1.5	Sosiaalisen median käyttö	25
6.1.6	Päiväkirja	26
6.2	Haastattelut	26
6.3	Tutkimusaineiston yhteenveto	26
7	Johtopäätökset ja pohdinta	27
7.1	Sosiaalisen median käyttö ja vireyden taso	27
7.2	Ajanhallintatesti ja vireyden taso	29
7.3	Numerotesti ja vireyden taso	30
7.4	Haastatteluista kerätyt huomiot	30
7.5	Miten tutkimusaineisto vastasi tutkimuskysymykseen?	31
7.6	Kritiikki	33
7.7	Omat ajatukset ja loppusanat	36

## Liitteet

Liite 1. Keskiviikon numerotesti ja ohjeet

Liite 2. Digitaalinen luotaintutkimuksen täyttölomake, esimerkkinä maanantai

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tutkin, miten milleniaalit kokevat oman sosiaalisen median käytönsä ja sen vaikutukset omassa elämässään. Lisäksi tutkin, miten sosiaaliseen median käyttöön liittyvät vaikutukset näkyvät tutkittavien tekemien testien tuloksissa. Testeissä kartoitetaan, kärsivätkö tutkittavat keskittymiskyvyn ja ajanhallintataitojen heikkoudesta, millainen mieliala heillä on tutkimuksen aikana tai omaavatko tutkittavat ADT:n eli itseaiheutetun tarkkaavuushäiriön tunnuspiirteitä. Näiden lisäksi jokainen tutkittava myös haastatellaan tarkentavien kysymysten takia, ja jotta saadaan vielä parempi kuva tutkittavien sosiaalisen median käytöstä ja vireydestä.

Työn tärkeimpänä osana on kartoittaa ihmisten kokemuksia ja ajatuksia käsiteltävistä aiheista luotaintutkimuksen ja haastattelujen avulla. Muun muassa Huotilaisen ja Moilaisen vuonna 2018 julkaisemassa kirjassa *Keskittymiskyvyn elvytysopas* ilmenee, että ihmisten keskittymiskyvyn huonontumiseen tulisi puuttua. Myös riippuvuus sosiaalisesta mediasta on ollut viime vuosina paljon esillä, ja samalla myös ihmisten keskittymiskyvyn huonontumisesta ollaan oltu huolissaan (Soininen 2018).

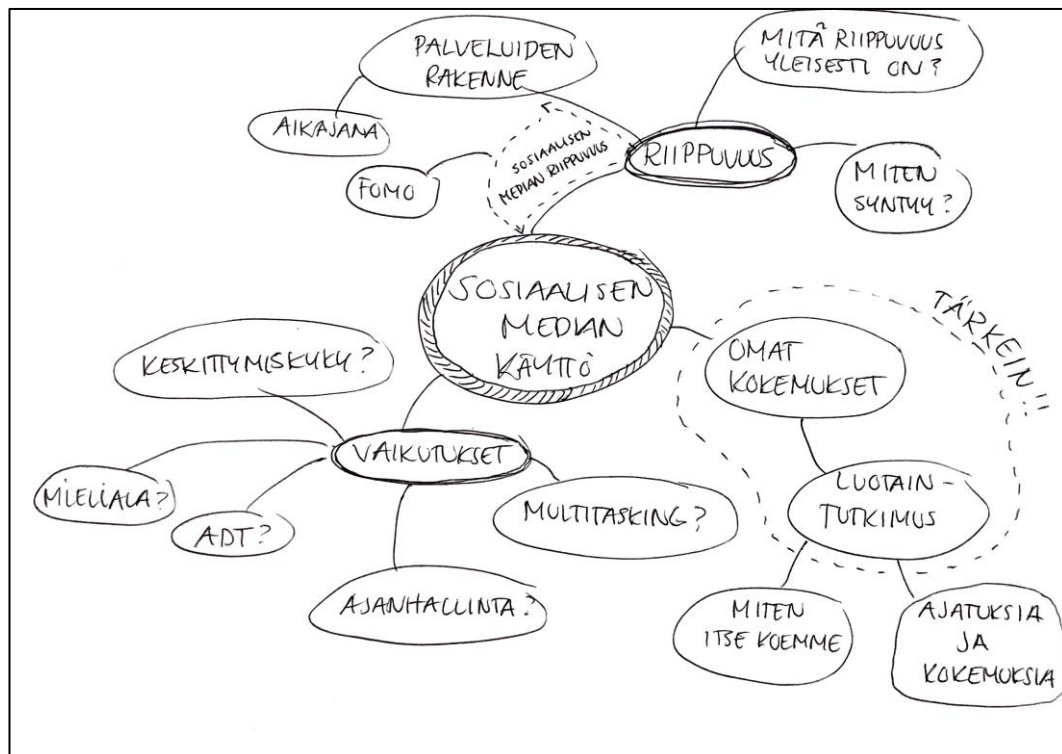
Ajatus tämän opinnäytetyön tekemisestä syntyi vuonna 2017, kun kokeilin viikon kestävää digipaastoa. Digipaaston aikana rajoitin itseltäni kokonaan sosiaalisen median käytön, mikä johti siihen, että huomasin käyttäneeni sosiaalisen median parissa todella paljon aikaa. Digipaaston aikana ylimäärästä aikaa jäi paljon enemmän, joten pystyin toteuttamaan silloin muita harrastuksia ja mieleisiäni aktiviteettejä. Digipaasto herätti minussa huolestuneisuuden omaa älypuhelimien käyttöäni kohtaan ja havahduin siihen, miten paljon sekä minä itse, että muut ihmiset ympärilläni ovat koko ajan puhelin kädessä.

Vuonna 2019 aloitin opinnäytetyön työstämisen aluksi yksin, mutta myöhemmin jatkoin työskentelyä yhdessä toisen oppilaan, Elina Petriläisen kanssa. Yhteinen opinnäytetyö käsittää tietoperustan käsittelystä tutkimusmenetelmään ja tulosten kokoamiseen. Suunnittelimme ja rakensimme yhdessä luotaintutkimuksen ja Elina haastattatteli osan tutkittavista lokakuussa 2019. Tämän jälkeen saatin opinnäytetyön loppuun yksin. Lopullinen

analyysi ja pohdinta ovat siis minun ajatuksiani. Toisen opiskelijan osuus opinnäytetyöstä oli siis tietoperusta ja käsitteet, luotaintutkimus ja haastattelut. Jokaisen osion lopussa olevaan pohdintaan hän ei osallistunut.

## 2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä ihmisten ajatuksia ja kokemuksia koskien heidän sosiaalisen median käyttöä ja herätellä pohtimaan omia käyttötottumuksiansa itsetutkimuksen keinoin. Tavoitteena on ymmärtää aihetta ympäröivät käsitteet sekä tutkia, voiko näiden käsitteiden ja tutkimuksen kautta saada ihmiset havahtumaan omaan sosiaalisen median käyttöönsä — positiivisella tai negatiivisella tavalla.



Kuva 1. Opinnäytetyön käsitekartta. Keskellä on sosiaalisen median käyttö, johon liittyy riippuvuus, sen vaikutukset ja omat kokemukset.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

***Miten milleniaalit kokevat oman sosiaalisen median käyttönsä? Kokevatko he sen vaikuttavan heidän keskittymiskykyyn tai ajanhallintaan? Kokevatko he olevansa riippuvaisia sosiaalisesta mediasta?***

### 3 Tietoperusta ja käsitteet

Opinnäytetyöhön valikoituneet käsitteet koskevat sosiaalisen median käytön vaikutuksia. Sosiaalisen median riippuvuus voi aiheuttaa ihmisen elämässä myös muitakin vaikutuksia kuin pelkästään esimerkiksi unenlaadun heikkenemistä ja masennusta. Mitä ei ole vielä tarkkaan tutkittu, mutta läheltä liipattu, on sen vaikutus meidän keskittymiskykyyn ja ajanhallintataitoihin. Voisiko multitasking olla yhteydessä keskittymisen vaikeutumiseen, koska käytämme älypuhelimia samalla kuin teemme muita asioita? Entä mikä sosiaalisen median palveluissa tekee niistä addiktoivia? Lähdemme aluksi käymään läpi aiheeseen liittyvät käsitteet, jotta ymmärrämme kontekstin niiden ympärillä, ja myöhemmin pyrimme herättämään tutkimukseen osallistuvien omia ajatuksia näihin liittyen.

#### 3.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisesti mediaksi kutsutaan internetissä toimivia alustoja, joissa on mahdollista jakaa ja vaihtaa tietoa. Osa alustoista keskittyy vain tietyn tyyppisten informaatioiden lähettämiseen, kuten vaikka viestien, videoiden tai kuvien jakamiseen, toiset taas on suunniteltu vain yritysten ja liike-elämän käyttöön ja osa yhdistää nämä kaikki. Sosiaalinen media on myös kommunikaation tyyli, joka voi tapahtua kahden ihmisen välillä tai monen ihmisen välillä samaan aikaan. (Richards 2018.) Tässä opinnäytetyössä luotaintutkimuksen osalta tarkastellaan sosiaalisen median kanavista tunnetuimpia, joita ovat Facebook, Instagram, Snapchat, Whatsapp, Twitter ja YouTube.

Sosiaalinen media on saanut alkunsa vuonna 1997 6Degrees-nimiseltä sivustolta. Sen käyttäjät pystyivät lähettämään viestejä ja ystävystymään muiden käyttäjien kanssa. Samaan aikaan myös niin kutsuttujen web-blogien perustaminen yleistyi ja syntyi bloggaaaminen, joka on eräänlaista online-päiväkirjan pitämistä. Vuonna 1999 perustettiin Blogger, jonka myötä blogin pitämisestä tuli entistä suosittuempaa, ja pian alkoi ilmestyä myös varsinaisina sosiaalisen median kanavina pidettyjä sivustoja, kuten MySpace, jossa pystyi jakamaan musiikkia ja kuvia. Facebook perustettiin vuonna 2004 ja Twitter vuonna 2006. (Richards 2018.)



### 3.2 Sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset

Kirjassaan *Filling the Void* (2017) Marcus Gilroy-Ware väittää sosiaalisen median käytön vaikuttavan negatiivisesti muun muassa itsetuntoon ja omaan kehonkuvaan. Muita oireita hänen mukaansa ovat myös unenlaadun heikkeneminen ja empatiakyvyttömyys. Gilroy-Ware kertoo, että sosiaalisen median käyttö mahdollisesti vaikuttaa myös ihmisuhteisiin ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kaiken kaikkiaan se todennäköisesti tekee meistä vähemmän onnellisia. (Gilroy-Ware 2017, 7-8.) Yleisiä muita oireita ovat myös unenlaadun heikkeneminen ja jopa masentuminen ja itsemurhat (Twenge 2017, 93–113).

Vuoden 2015 artikkelissa *3 Questions: Sherry Turkle on "Reclaiming Conversation"* Peter Dizikes haastatteli Sherry Turklea, joka on kirjoittanut kirjan *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in Digital Age*. Haastattelussa Turkle kertoo, että olemme keskustellessamme toistemme kanssa vain osittain läsnä, sillä älylaitteet vievät niin paljon huomiotamme. Tällainen uusi tapa olla fyysisesti läsnä mutta samalla jossain muualla heikentää keskustelujemme laatua ja kykyämme puhua tärkeistä asioista. Samalla myös yhteyden tunne keskustelijoiden välillä laskee ja kykymme kokea empatiaa toisia kohtaan huonontuu. (Dizikes 2015.) Myös Przybylskin ja Weinsteinin tekemä tutkimus vuodelta 2012 osoitti, että pelkästään puhelimen läsnäolo vaikuttaa heikkenevästi meidän kykyymme tuntemaan empatiaa toista ihmistä kohtaan (Przybylski & Weinstein 2012).

### 3.3 Riippuvuus

Riippuvuus ei ole ihmiskunnalle uusi asia. Se on saanut alkunsa jo muinaisilla ajoilla, kun ihmiset etsivät ruoan ja turvan puutteeseen helpottavia keinoja. Syntyi monia erilaisia nautintoaineita, aina intiaanien purutupakasta, viiniin, olueen, huumaaviin kasveihin, sokeriin ja lopulta elektroniikkaan. (Courtwright 2019, 8:16-9:15.)

#### 3.3.1 Riippuvuuden synty

Riippuvuudessa ihminen kuluttaa aikaa ja vaivaa esimerkiksi käyttääkseen päihdettä tai toimiakseen jonkun asian parissa jatkuvasti. Riippuvuus voi olla sosiaalista, psykologista, fyysistä tai näiden yhdistelmä. Sosiaalisessa riippuvuudessa useampi henkilö ryhmässä käyttää riippuvuutta aiheuttavia kemikaaleja yhdessä. Esimerkiksi tupakoinnin aloittaminen alaikäisenä voi useimmiten johtua muiden oppilaiden ryhmäpaineesta. Psy-

kologinen riippuvuus on usein henkilön itsensä tapa selvitä esimerkiksi hankalista tilanteista käyttämällä jotakin päihdyttävää ainetta hallitakseen omia tunteita ja ajatuksia. Fyysinen riippuvuus käsittää vieroitusoireet, joista tyypillisimpiä ovat päänsärky, hikoilu, tärinä ja unettomuus. (MIELI Mental Health Finland n.d.)

Riippuvuudet voivat syntyä kemiallisista aineista kuten alkoholista ja huumeista, mutta myös esimerkiksi rahasta peliriippuvuuden muodossa. Riippuvuus ei kuitenkaan synny hetkessä, mutta mielihyvän ja palkkion jatkuva saaminen ja odottaminen vievät ihmistä sitä kohti. Riippuvuuden synty on siis pidempiaikaisen toiminnan tulos. Kun jokin asia vie ihmisen elämästä suuren osan, ja ihminen ei pysty olemaan ilman sitä, puhutaan riippuvuudesta. (Huotilainen & Moisala 2018, 34–36; Riippuvuus 2020.) Riippuvuuden syntyyn vaikuttaa myös itse aivoissa tapahtuva tottuminen tietynlaiseen toimintaan. Aivot ovat todella muotoutuva elin, ja ne oppivat uusia asioita toistojen kautta muodostaen uusia hermoroja (Tiedeykkönen 2019). Noin 40 prosenttia kaikesta, mitä päivittäin teemme, syntyy pelkästään opitusta tavasta (Eyal 2013, 101–111).

### 3.3.2 Palkkiojärjestelmä ja mielihyvä

Palkkiojärjestelmällä tarkoitetaan mielihyvän syntyä aivoissa. Mielihyvää tuottavat lisääntyminen, ruoka ja suoja. Mielihyvää tuottavat myös sellaiset asiat kuten esimerkiksi taiteet, oppiminen, ihmissuhteet ja onnistuminen. Mielihyvän ja hyvän olon tunne syntyy, kun aivojen ventraalinen tegmentum, eli aivojen palkitsemiskeskus, tuottaa dopamiinia ja on yhteydessä accumbens-tumakkeeseen, jossa sijaitsee motivaation ja palkitsevuuden alue. Tämä alue puolestaan on yhteydessä otsalohkoon, jossa toiminnanohjaus ja tarkkaavaisuus toimivat. Palkkiojärjestelmä on siis useiden aivojen eri alueiden verkosto. (Huotilainen & Moisala 2018, 34–35; Pietinalho 2016.) Mielihyvää ja riippuvuutta voi kokea ihmisen kannalta myös positiivisiin asioihin, kuten urheiluun tai vaikka huilunsoittoon, jossa onnistuminen tuottaa samanlaista dopamiinitason nousua ja mielihyvää. Tällaista mielihyvän tunnetta kutsutaan ansaituksi nautinnoksi, ja se vaatii vuosien harjoittelua ja sitkeää yrittämistä, joten sen saavuttaminen on hankalaa. (Courtwright 2019, 0:07–0:25.) On myös todettu, että suurin osa aivojen mielihyväkeskuksen aktiivisuudesta tapahtuu silloin, kun vasta odotamme palkintoa toiminnastamme, ja heti, kun olemme saaneet tarpeemme tyydytettyä, aktiivisuus laskee välittömästi (Eyal 2013, 101–111).

### 3.4 Sosiaalinen media ja riippuvuus

Ennen sosiaalisen median riippuvuutta on edeltäjänä ollut internetriippuvuus, josta moni milleniaali on varmasti kuullut kouluissa ja kotona. Internetriippuvuudesta (engl. Internet Addiction Disorder eli IAD) puhuttaessa on tärkeä ymmärtää konteksti ja ajankohta, jonka takia internetriippuvuudesta on puhuttu enemmän ennen sosiaalisen median syntyä. Termiä internetriippuvuus on käytetty ensimmäistä kertaa tieteellisessä kirjallisuudessa 1990-luvun loppupuolella (Soojung-Kim Pang 2013, 21–22). Internetriippuvuudella on kuvailtu hallitsematonta riippuvuutta, joka aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia eri elämänalueilla. (Haasio 2013, 15.)

Riippuvuus voi syntyä erilaisiin verkkopalveluihin ja asioihin: verkossa solmittuihin ihmissuhteisiin, verkkopelaamiseen, tiedonhakuun tai online-seksiin. Keskustelu-riippuvuus sekä pakonomainen sähköpostin tarkkailu ovat tyypillisimpiä internetriippuvuuden muotoja. (Haasio 2013, 15.)

Internetriippuvuuden oireita ovat Haasion mukaan esimerkiksi verkkopalvelujen päivittäinen ja tauoton käyttö, ateriointi koneen ääressä sekä verkossa oleminen työajalla (Haasio 2013, 16).

Kirjassaan *Irresistible, Why We Can't Stop Checking, Scrolling, Clicking and Watching* (suom. *Vastustamaton, Miksi emme pysty lopettamaan tsekkaamista, skrollaamista, klikkaamista ja seuraamista*) Alter Adam kertoo, että ihmiset käyttävät keskimäärin 1–4 tuntia päivässä älypuhelimien käyttöön ja useammat sitäkin enemmän. Hän kuvaa tällaista riippuvuutta käyttäytymisaddiktioksi, jota on vaikea vastustaa, koska älypuhelimet ovat niin vahvasti integroituneet elämäämme ja yhteiskuntaamme. (Alter 2017, 22, 28.)

Riippuvuutta sosiaalisesta mediasta on verrattu tupakan polttamiseen ja on esitetty, että sitä tulisi valvoa tai säännöstellä kuin tupakkateollisuutta. Käyttäjien turvallisuuden tulisi olla tärkeämpää kuin yritysten rahallisten voittojen. Amerikkalaiset psykologit pohtivat vuonna 2013, pitäisikö internetriippuvuus tunnustaa samalla tavalla lääketieteelliseksi sairaudeksi kuin esimerkiksi alkoholismi. (Soojung-Kim Pang 2013, 21–22.)

#### 3.4.1 Aikajanan vaikutus sosiaalisen median riippuvuuteen

Riippuvuus sosiaalista mediaa kuten esimerkiksi Facebookia kohtaan syntyy palvelun syöttäessä meille kuratoituja mielihyvää tuovia julkaisuja aikajanalla. Kirjassaan *Filling*

*the Void* (2017) Marcus Gilroy-Ware listaa neljä sosiaalisen median aikajanan pääasiallista ominaispiirrettä, jotka kourkuttavat käyttäjiänsä. Ensimmäiseksi hän mainitsee käyttäjälle tutut lähteet (engl. familiar sources). Tällä tarkoitetaan sitä, että aikajanan sisältö on teoreettisesti luotettavaa ja relevanttia käyttäjälleen, sillä se koostuu lähteistä, jotka käyttäjä on itse valinnut. Facebookissa ja Snapchatissa niitä kutsutaan kavereiksi, Instagramissa seurattaviksi ja esimerkiksi Whatsapp-ryhmässä ryhmän jäseniksi. Nämä toimivat aikajanan vetovoimana, sillä täysin tuntemattomien sisältö esimerkiksi Instagramissa ei olisi niin vetoavaa Gilroy-Waren mielestä. Aikajana käyttää tätä tietoa hyväkseen tarjoamalla mediavirtaa, johon jo tiedämme luottavamme. Seuraavana hän mainitsee aikajanan runasauden (engl. abundance), jolla tarkoitetaan aikajanalla olevaa sekoitusta (engl. mixture) kaikesta siitä, mikä ilmestyy aikajanallemme. Ennen elokuvat olivat elokuvateattereissa ja musiikki CD:llä mutta nykyään kaikki tämä on samassa paikassa yhtenä sekamelskana, ja tämä tekee käyttäjille helpoksi löytää useat eri asiat samasta paikasta. Kolmantena hän mainitsee uutuudenviehätyksen (engl. novelty), jolla tarkoitetaan sitä, kun käyttäjän täytyy toistuvasti tarkistaa uudestaan, onko jotain uutta ilmestynyt aikajanallemme. Sen sijaan, että etsimme ennalta tiedettyä tietoa esimerkiksi Googlasta, sosiaalisessa mediassa selailemme aikajanaa, sillä motivaatiolla, jos sattuisimme näkemään siellä jotakin uutta ja viihdyttävää. Tätä suunnittelijat ovat hyödyntäneet lisäämällä erilaisia osia aikajanallemme algoritmin avulla, joka sekoittuu uudestaan jokaisella kerralla, kun käyttäjä avaa sovelluksen. Yhdessä aikajanan kanssa uutuudenviehätystä niin sanotusti lietsovat ilmoitukset, jotka joko näyttävät jotain uutta käyttäjillemme tai eivät, ja tämän takia vaativat sosiaalisen median palveluiden toistuvaa tarkistamista. Gilroy-Ware vertaa tätä ilmiötä useassa kohtaa kirjassaan nimellä tyhjä jääkaappi (engl. empty fridge). Tällä hän tarkoittaa ilmiötä, jossa tylsistynyt ihminen käy jääkaapilla useita kertoja päivässä vain katsomassa, onko sinne ilmestynyt jotain hyvää, mielihyvää tuottavaa naposteltavaa. (Gilroy-Ware 2017, 34, 61–64.)

### 3.4.2 Kvantifikointikulttuurin vaikutus sosiaalisen median riippuvuuteen

Gilroy-Waren kirjassa käyttämä termi neoliberalismi tarkoittaa kaiken olevan taloudellisesti johdettua. Tämä puolestaan tarkoittaa kaiken kvantifikoimista kouluarvosanoista sosiaalisen median seuraajamääriin. Tätä kutsutaan kvantifikointikulttuuriksi. Kirjassaan Gilroy-Ware ottaa esille esimerkin Black Mirror -sarjasta, jossa eräässä jaksossa esitetty teema ihmisen arvosta on viety kuvitteellisesti tulevaisuudessa uudelle tasolle luomalla jokaiselle ihmiselle profiili, jossa näkyy jokaisen ihmisarvo numeroina. Seuraavalle ta-

solle päästäkseen täytyy olla julkisuuden henkilö tai esimerkiksi vauras. Vuosia taaksepäin voidaan hahmottaa vastaava tapahtuma Facebookissa, jossa oli tyypillistä nuorten keskuudessa määrittellä ihmisen suosio kavereiden määrän perusteella. Nykyään tämä on vaihtunut esimerkiksi Instagram-palvelussa seuraajien määrään. Tällainen numeraalinen määrittely jakaa ihmiset, sillä rikkailla on useimmiten enemmän seuraajia. Tämä on luonut myös struktuurin, jossa pyritään tavoitteellisesti kasvattamaan suosiota sosiaalisen median palveluissa, mikä näkyy myös riippuvuuden lisääntymisenä. (Gilroy-Ware 2017, 91–94.)

### 3.4.3 Yhteiskunnan muut vaikutukset sosiaalisen median riippuvuuteen

Nykymaailmassa on erilaisia lähettipalveluita, esimerkiksi Suomessa Wolt ja Foodora, jotka toimittavat ruokaa suoraan ovelle. Vaatteiden ostaminen tapahtuu myös internetin kautta, josta sitten ne saapuvat suoraan kotiovelle tai lähipostiin. Tällä tavalla vältetään mahdollisimman paljon ihmiskontaktia, joskin kuitenkin ihmiset ovat yksinäisiä ja kaipaavat sosialisoitumista. Tämä ristiriita saa ihmiset mahdollisesti siirtymään sosiaalisen median palveluiden puolee. Syy, miksi ihmiset kuluttavat tällaisia palveluita, löytyy myös materialismista, jossa ihmiset elävät omistaakseen eivätkä ollakseen. Gilroy-Waren mielestä tämän takia ihmiset aiheuttavat itse ahdistuksensa ja tylsistymisensä, sillä materiaalinen omistaminen ei ole eikä tule olemaan emotionaalisesti tyydyttävää. Silti oletetaan, että ne asiat tekevät meidät onnellisiksi. Tässä meillä onkin seuraavaksi kulutus-kulttuurin määritelmä. Kulutusyhteiskunnassa meillä on jatkuvasti yhteen sopimattomia odotuksia siitä mikä tekee meistä onnellisia. Tällainen hedonistinen onnellisuus, johon liittyy mielihyvä, eroaa silti mittavasti eudaimonistisesta eli pitkään kestävästä onnellisuudesta. Hedonistisen onnellisuuden toisto aina uuden ja uuden tuotteen hankkiesamme saa se meidät tuntemaan tyhjyyden tunnetta enemmän kuin ennen. Jatkuva tunne siitä, ettei omista jotain, saa meidät tuntemaan itsemme ulkopuolisiksi ja joskus jopa lisää vihaa, närkästymisen ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta. Tylsistyminen lisää kulutusta, ja tämä kierre toistaa itseään. Kaikki toisto on myös sama kuin monotonisuus esimerkiksi työpaikoilla, masennuksessa, köyhyydessä, riippuvuuksissa ja syömis-häiriöissä. Monotonisuuteen ja tylsyyteen etsimme seuraavaksi ratkaisua väärästä paikasta, sosiaalisesta mediasta. Nämä edellä mainitut ympäristölliset ja yhteiskunnalliset tekijät lisäävät ihmisten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, tylsistymistä ja yksinäisyyttä. (Gilroy-Ware 2017, 95.)

### 3.4.4 FOMO eli paitsijäämisen pelko

Nettiriippuvuudesta puhuttaessa nykypäivänä yhdistyy siihen myös vahvasti nimenomaan älypuhelinien käyttö, joiden kautta käytämme suurinta osaa internetin palveluista, kuten suoratoistopalveluja, Facebookia ja pelejä. Koska älypuhelimemme ovat jatkuvasti käytössämme, ja kaikki palvelut vain parin klikkauksen päässä, on syntynyt tapa avata puhelinta jatkuvasti tarkistaaksemme, mitä uutta palveluissa on tapahtunut poissa ollessamme, ja mitä olemme menettäneet, kun emme selanneet niitä. Tätä menettämisen tunnetta, joka on yksi yksinäisyyden oireista, kutsutaan usein sanalla ”FOMO”, joka tulee englanninkielisestä käsitteestä nimeltä ”Fear of missing out”. (Griffiths 2018.)

Nykyään etenkin nuoret näkevät älypuhelimensa ruuduilta juurikin kaikkea sitä hauskaa, josta ovat jääneet itse paitsi ja tuntevat itsensä siksi ulkopuoliseksi jatkuvasti. Amerikkalaisnuorista 31 prosenttia tunsivat itsensä yksinäiseksi vuonna 2015. Se on suurin lukema tähänastisista tutkimuksista, joita on tehty vuodesta 1991. Vaikka nuorilla onkin kaikki laitteet ja keinot olla yhteyksissä toisiinsa jatkuvasti, he tuntevat silti samalla jäävänsä paitsi jostakin ja sitä kautta tuntevat yksinäisyyttä. Jean Twenge on omissa tutkimuksissaan selvittänyt, että paitsijäämisen pelkoa esiintyy sekä pojilla että tytöillä, mutta sen määrä on kasvanut etenkin tytöillä vuosien 2010-2015 välillä 48 prosenttia. Pojilla samassa ajassa tämä pelko on lisääntynyt vain 27 prosenttia. Tämä johtuu ehkä siitä, että tytöt käyttävät sosiaalista mediaa poikia enemmän ja kenties käyttävät siellä enemmän verbaalista aggressiivisuutta, sillä jo ennen sosiaalista mediaa pojat kiusasivat muita enemmän fyysisesti, tytöt verbaalisesti. Koska amerikkalaiset tytöt elävät nykyään sosiaalista elämäänsä verkossa, he, ironisesti, tuntevat myös jäävänsä enemmän paitsi kaikesta. (Twenge 2017, 97.) Kun nuoret yrittävät esimerkiksi lukea tavallista kirjaa, he tuntevat voimakkaasti jäävänsä jostain paitsi, sillä heillä on vahva tarve olla yhteydessä toisiinsa koko ajan (Small & Vorgan, 2008).

Sosiaalinen media stressaa ja jopa ahdistaa nuoria, mutta he eivät uskalla jättää sitä pois elämästään, sillä he pelkäävät, että sillä tavalla jäävät paitsi kaikesta tärkeästä. Kuitenkin he ymmärtävät, kuinka sosiaalinen media antaa heille yksipuolisen kuvan muiden elämästä ja saa kaiken näyttämään todellisuutta paremmalta. (Twenge 2017, 97, 88–91.)

### 3.5 Keskittymiskyky ja ADT

Aivoilla on olemassa lähes aina tietoinen keskittymisen kohde, paitsi esimerkiksi silloin, kun ihminen on väsynyt. Ihminen pystyy keskittymään tietoisesti vain yhteen asiaan kerrallaan. Asioiden mieleen ja muistiin painaminen vaatii ihmiseltä keskittymiskykyä. Tämä sekoittuu usein muistiongelmien. Esimerkkinä voisi olla tilanne, jossa henkilö vetoaa muistiongelmien, koska ei löydä kotiavaimiansa, vaikka kyseessä onkin vain keskittymisen johonkin toiseen asiaan. (Huotilainen & Moisala 2018, 15–16.)

Ihmisen aivot ovat muokkautuva elin, ja mikäli ihminen on tottunut jatkuvaan asioiden päällekkäiseen tekemiseen, eivät aivot enää sopeudu tylsyyteen, ja ihmisen on vaikea olla ilman viihdettä. Tämä koskettaa erityisesti nuoria ja lapsia, sillä heidän aivonsa ovat vielä erityisen muokkautuvaisia. (Tiedeykkönen 2019.) Sekä tarkkaavaisuus että toiminnanohjaus sijaitsevat aivojen etuoslohkossa. Tällä alueella tapahtuu mm. pohtiminen, pulman ratkaisu ja keskittyminen. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan niin sanottua älyllistä ponnistamista. Toiminnanohjaus ei ole automaattista niin kuin esimerkiksi rutiinit, joissa ei tarvitse tarkkaan miettiä mitä tekee. Toiminnanohjaus tapahtuu aivojen etuoslohkossa, ja jos tämä osa aivoista vaurioituu, puhutaan otsalohkovauriosta. Otsalohkovaurion esiintyessä ihminen kärsii lyhyestä pinnasta, ärsyyntyy helposti eikä pysty keskittymään. Usein oireina on myös aloitekyvyttömyys ja tehtävien suorittamisen vaikeutuminen. (Huotilainen & Moisala 2018, 17–20.)

ADT:ssä eli tarkkaavuushäiriötä muistuttavassa mallissa (engl. Attention Deficit Trait) ihminen ajattelee muita asioita yrittäessään keskittyä johonkin. Useimmiten ihminen itse keskeyttää itsensä, vaikka lukisi vain kirjaa tai meditoisi. Tämän takia ADT:n tunnuspiirteenä on itsensä keskeyttäminen. Keskeytyminen voi johtua harhailevasta mielestä tai muista ärsykkeistä ympäröivässä maailmassa, esimerkiksi ilmoituksista puhelimesta. ADT:n mekanisme ei tarkalleen tiedetä, mutta sen arvellaan liittyvän uhkaan reagoimiseen ja pakenemiseen. ADT ei synny muutamista satunnaisista häiriöistä tarkkaavuudesta, vaan oireita syntyy vasta muutamien viikkojen tai kuukausien kuluttua. Oireita ovat esimerkiksi nukahtamisen vaikeutuminen, virheiden tekeminen, väsymys, kuormittuminen ja huonosti palautuminen. ADT:stä kärsivillä ihmisillä esiintyy myös vaikeuksia ajanhallinnan, organisoinnin ja priorisoinnin kanssa, ja he ovat kärsimättömiä ja helposti häiriintyneitä. Kyse on siis jatkuvista ponnisteluista, jotka myös saavat ihmisen tuntemaan itsensä alisuorittajaksi ja jopa panikoivaksi. (Huotilainen & Moisala 2018, 8–11; Hallowell 2005.)



### 3.6 Multitasking

Multitasking eli monen asian tekeminen yhtä aikaa on nimestään huolimatta aivan eri asia kuin mitä sillä useimmiten tarkoitetaan. Harhakuvitelma multitaskingista tai multitaskaamisesta onkin itseasiassa vain tehtävästä toiseen hyppimistä. Emme oikeasti keskity kahteen tai useampaan asiaan kerralla vaan vaihtelemme edestakaisin sitä, mihin keskitymme. Tämän seurauksena teemme vain enemmän virheitä, tehtävien suorittaminen hidastuu, ylikuormitumme ja koemme tehtävämme raskaiksi. (Huotilainen & Moisala 2018, 62–63.) Monet ihmiset saattavat kuvitella voivansa multitaskata, vaikka kyseessä on switch-tasking eli asiasta toiseen hyppiminen. Toisaalta on ihmisiä, jotka myös tykkäävät multitaskaamisesta ja luulevat sen takia olevansa hyviä siinä. (Weinschenk 2020, 46.) On myös todettu, että nuoret, jotka suorittavat monta asiaa samaan aikaan, ovat selvästi keskittymiskyvyttömämpiä kuin ne, jotka keskittyvät vain yhteen asiaan kerrallaan. Älylaitteet tekevät multitaskaamisesta ja asioiden päällekkäin tekemisestä helppoa ja jopa suotavaa. Ihmisen monisuorittaessaan asioita hänen aivojensa etuosalohkot aktivoituvat voimakkaasti, eli multitasking kuormittaa ja väsyttää aivojen etuosia, mikä aiheuttaa stressiä. Pidemmällä aikavälillä tämä saattaa aiheuttaa sen, että on vaikea rauhoittua ja keskittyä. Pitkäjänteinen keskittymiskyky voi surkastua kokonaan, jos sitä ei käytetä päivittäin ja aktiivisesti. (Tiedeykkönen 2019, mukaan.)

Soojung-Kim Pang mainitsee kirjassansa *The Distraction Addiction* viimeaikaiset tutkimukset, jotka ovat osoittaneet, että suurimmalla osalla työntekijöistä on vain kolmesta viiteentoista minuuttia keskeytymätöntä työaikaa päivässä. Heillä kuluu työpäivästä yhteensä noin tunti jokaisen keskeytyksen aiheuttamaan toipumiseen ja työtehtävien pariin palaamiseen. Soojung-Kim Pangin mainitsema tutkija Lyn Wadley on kuitenkin sitä mieltä, että ihmisellä, etenkin homo sapiensilla, on ollut aina kyky multitaskaamiseen ja abstraktiin ajatteluun. Tätä väitettä tukee muun muassa alkukantaisen ihmisen kyky tehdä työkaluja ja kypsentää ruokaa, mikä tutkijoiden mukaan on viite siitä, että ihminen on ollut kykeneväinen ennustamaan, havainnoimaan, informoimaan ja improvisoimaan samaan aikaan kaikkea tekemäänsä. Tällainen multitaskaaminen on nykyajassakin niin sanottua hyvää ja tuottavaa multitaskaamista, ja se on nimenomaan ihmisen kykyä pitää monta eri toimintatapaa mielessään samaan aikaan vaihtamalla huomiota eri kohteiden tai tehtävän osien välillä. Valitettavasti kuitenkin älylaitteet on luotu juuri päinvastaiseen multitaskaamiseen. Ihmisillä, jotka käyttävät jatkuvasti monia päällekkäisiä ärsykeitä ja häiriötekijöitä, on useimmiten suuria vaikeuksia keskittyä yhteen tehtävään tai pysyä



aloillaan suorittamassa monimutkaisempia tehtäviä. (Wadley 2007, Soojung-Kim Pangin 2013, 11–12, 58–61 & 65 mukaan.)

Multitaskaamista ja asioiden yhtäaikaista suorittamista on tutkittu jo 1980-luvulta lähtien. David Rockin kirjassa mainitaan esimerkkinä Harold Pashlerin teettämä psykologinen tutkimus, jossa todettiin, että jos ihminen suorittaa kahta luovuutta, päättelykykyä ja tietoa vaativaa tehtävää samanaikaisesti, hänen kognitiivinen kapasiteettinsa molemmissa suoritettavissa tehtävissä tippuu noin 8-vuotiaan lapsen tasolle. Kahden tehtävän yhtäaikainen suorittaminen myös vei tuplasti sen ajan, joka kuluu tehtävien suorittamiseen yksi kerrallaan. (Pashler 1994, Rockin 2009, 35 mukaan.)

Diginatiiveille eli internetin aikakaudella syntyneille tehtyjen tutkimusten perusteella heidän aivonsa ovat hyvin harjautuneet multitaskaamiseen ja vieneet sen todella kehittyneelle asteelle, mutta suoritusten taso on heikko ja multitaskaus aiheuttaa stressiä, ahdistuneisuutta ja tehottomuutta. Multitaskaaminen vaikuttaa myös merkittävästi muistiin, sillä se häiritsee pitkäjänteistä keskittymistä, mikä vaikuttaa oppimiskykyyn. Ihmiset, jotka viettävät paljon aikaa verkossa, voivat olla keskittymiskyvyttömämpiä ja jopa yliaktiivisia multitaskatessaan jatkuvasti. (Small & Vorgan 2008, 137.)

Multitaskaamista vähentämällä paranamme keskittymiskykyämme ja kun pystymme keskittymään paremmin, myös stressitasot laskevat ja voimme ottaa rennosti (Small & Vorgan 2008, 141). Esimerkiksi vuonna 2015 toteutetussa tutkimuksessa huomattiin ero, että toinen puoli tutkimukseen osallistujista, jotka saivat käydä työssään läpi sähköpostit ainoastaan tiettyinä aikoina, eli rajoitetusti eikä kesken työn, kärsivät vähemmän stressistä kuin osallistujat, jotka selasivat sähköposteja sitä mukaan, kun niitä tuli. (Kushlev & Dunn 2015.)

### 3.7 Tietoperusta ja oma pohdinta

Internettiippuvuudesta on puhuttu paljon, kuten monet oppaat osoittavat (Haasio 2013; Mäkinen 2006). Olemme olleet huolissamme internetin käytön vaikutuksista jo jonkin aikaa, ja huoli on nyt suuntautunut kohti sosiaalisen median käytön vaikutuksia. Vaikka sosiaalinen media mahdollistaa monia hyviäkin asioita, kuten esimerkiksi Facebookissa toiminnallisuus, jolla käyttäjät voivat kertoa olevansa turvassa luonnonkatastrofien aikana (Alba 2014), törmäämme vääjäämättä tutkimuksiin, joissa sen käytön haittapuolet

tulevat esiin. Esimerkkinä on vuoden 2018 tutkimus, jossa todettiin, että sosiaalisen median ongelmallinen käyttö on yhteydessä masennukseen (Alhassan ym. 2018). Koska älypuhelin käyttö on integroituna kaikkialle yhteiskunnassamme, ovat myös sosiaalisen median palvelut aina lähellämme valmiina niin sanotusti tsekattavaksi. Tämän takia multitaskaaminen on myös tullut lähemmäksi meitä. Sen lisäksi pelkäämme jäävämmehän paitsi jostain, mitä aikajana on valmiina meille tarjoamaan. Jostain joka tuottaisi meille hetkellistä mielihyvää, kuten kissavideot. Ja kun toistamme tätä samaa käyttäytymismallia, saatamme ehkä huomata olevamme siitä riippuvaisia. Sosiaalisen median riippuvuutta voisi kutsua mielestäni myös sosiaalisesti riippuvaisuudeksi, koska olemme siellä sosialisoituksellemme.

Sosiaalisen median käyttöön voidaan yhdistää esimerkiksi multitasking. Käytämme puhelimia kotona, työpaikoilla ja kahviloissa. Sosiaalisen median käytön suoranaista yhteyttä ei kuitenkaan ole tutkittu liittyen keskittymiskykyyn tai ajanhallintataitoihin. Tässä opinnäytetyössä yhdistetään nämä kaikki käsitteet, koska sitä ei ole aikaisemmin tehty. Tiedämme vasta, miten sosiaalisen median riippuvuus tekee meidät onnettomiksi, mutta entä jos kyse ei olekaan riippuvuudesta. Näiden käsitteiden avulla voitaisiin mahdollisesti rakentaa paljon laajempi kuva sosiaalisen median käytön yleisistä vaikutuksista, joihin kuuluisivat myös esimerkiksi uupumus ja empatiakyvyn lasku. Kokonaiskuva on vielä löytämättä, mutta toisaalta sosiaalisen median käytön vaikutukset ovatkin laajalle haavaava verkko, josta riittää tutkittavaa vielä vuosikymmeniksi, ellei -sadoiksi.

## 4 Tutkimusmenetelmät

Tässä osiossa esitellään opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät, jotka ovat luotaintutkimus ja haastattelut.

### 4.1 Tutkimusmenetelmä luotaintutkimus

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen tutkimus, sillä sen tarkoituksena on nimetä ilmiöiden määrittely ja tutkimusaineistoa ei tarvitse kerryttää paljoa. Koska tutkimus ei perustu suureen vastausmäärään ja sitä kautta tehtyyn yleistykseseen, se kuitenkin antaa osviittaa kokemuksista ja ajatuksista, joita tutkimukseen osallistuvat tässä opinnäytetyössä havainnoivat tutkimusviikon aikana. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009.)

Kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimuksesta puhuttaessa on tutkimuksen analyysin laadulla tärkeämpi merkitys kuin määrällä, jolloin puhutaan kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Kvalitatiivinen tutkimus perustuu aineistonkeruun ja sen käsittelyn nitoutumiseen yhteen. Kvalitatiivinen tutkimus toimii usein myös, kun tehdään esitutkimusta paljon laajempaa varsinaista tutkimusta varten. (Valli 2018.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa nojataan etenkin yksilön käsitykseen tutkittavasta ilmiöstä, ja on myös tutkijan itsensä vastuulla, miten ilmiötä käsitellään (Tuomi 2018).

Luotaintutkimus toimii usein käyttäjälähtöisen suunnittelun tukena ja on hyödyllinen, kun halutaan saada osallistujien omia näkökulmia valitusta aiheesta tai kun halutaan syventää asiakasymmärrystä (Mattelmäki 2006 44–46). Luotaintutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, ja valitsimme osallistujiksi niin kutsuttuja milleniaalisukupolven ihmisiä. Kvalitatiivinen luotaintutkimus on valikoitunut tutkimusmetodiksemme myös sen vuoksi, että sen tehtävä on nimenomaan tarkastella ihmisten elämää ja erilaisia merkityksiä. Kritiikkinä voidaan tietenkin mainita, ettei millään tutkimuksella koskaan voida saavuttaa koko totuutta, vaan kyse on aina enemmän tai vähemmän pinnallisesta ja rajatusta tiedosta. Tokikaan laadullinen tutkimus ei myöskään ole määrällistä parempi vaihtoehto sen todenperäisyyden tai syvällisyyden puolesta; määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus voisi olla näiden puolesta ihan yhtä hyvä. Kuitenkin pienempää ihmisryhmää tarkkailemalla voidaan saada heidän käyttäytymisestään paremmin tietoa kuin suuren levityksen kyselytutkimuksella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2007.)

Luotaintutkimuksen tarkoituksena tässä opinnäytetyössä on sekä havainnoida osallistujien omia kokemuksia luotaimesta että vaikuttaa osallistujien ymmärrykseen omasta sosiaalisen median käytöstä. Luotaintutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on tiedon kerääminen (Mattelmäki 2006. 70–72). Tarkoituksena on kohdistaa osallistujien huomio heidän omaan sosiaalisen median käyttöönsä ja kerätä sitä kautta tietoa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. Jotta vältetään liian johdattelevilta kysymyksiltä ja toisaalta taas tutkittavien henkilöiden käytöksen muutoksilta tutkimuksen aikana, on tutkimus suoritettava huolellisesti arkielämän mukana niin, etteivät koehenkilöt koe olevansa tarkkailun alla. Toistamalla tutkimus esimerkiksi säännöllisin väliajoin voitaisiin saada laajempaa käsitystä ja tietoa ilmiöstä, eli tässä tapauksessa ihmisten kokemuksista sosiaalisen median käyttöön liittyen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009.) Tämä ei kuitenkaan ole mahdollista pelkän opinnäytetyön puitteissa.

Luotaintutkimus perustuu itseraportointiin. Tiedonkeruun menetelmänä luotaimet ovat käyttäjiä innostavia ja konkreettisia materiaalipaketteja, jotka voivat sisältää monenlaisia elementtejä, kuten tehtäväkortteja, vihkoja tai kuvaustarvikkeita. Luotaimessa tutkitaan ihmisen yksityisiä kokemuksia ja se tehdään osallistamalla heitä päivittäin. (Mattelmäki 2006, 46; Oluikpe 2015, 7.)

Luotaintutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat milleniaalit. Milleniaaleiksi kutsutaan karkeasti 1980–1995-vuosien välillä syntyneitä, Y- ja Z-sukupolvien yhdistelmää, jotka ovat tottuneet toimimaan teknologiaa hyödyntäen niin arjessa kuin työelämässä. Y-sukupolvi arvostaa yksilöllisyyttä. He uskovat, että elämässä on muutakin kuin perheen perustaminen ja työuran hankkiminen. He matkustelevat eivätkä välitä rahasta niin kuin edeltäjänsä. Z-sukupuoli taas on syntynyt niin, että he ovat kokeneet vuosien 2008–2009 taantuman, ja ovat säästeliäämpiä ja konservatiivisempia kuin y-sukupolvi, joka kasvoi talouskasvun aikaan. Z-sukupolvi on ympäristötietoisempi kuin edeltävät sukupolvet. Z-sukupolveen voidaan käsittää 1995–2005 syntyneet, mutta usein se käsittää 2000-luvulla/vuosituhanalla syntyneet. Sukupolvien välissä voi kuitenkin olla limittäisyyksiä, joten tarkkoja rajoja niiden välillä ei voi aina määritellä. (Puttonen 2012; Leinonen 2009.)

Luotainpakettina toimi tässä työssä iso kirjekuori, joka sisältää pienempiä kirjekuoria ot-sikoituna viikonpäivien mukaan. Tällä tavalla osallistuja ei tiedä, mitä seuraavana päivänä on vuorossa, jolloin mielenkiinto luotaimen käyttöön säilyy. Kirjekuorissa myös vaihtelivat päivän mukaan eri tehtävät, kuten ajanhallinta- ja numerotesti. Tämä on yksi luotaimen tärkeimpiä ominaisuuksia, sillä sen on oltava mielenkiintoinen myös ulkoisesti, jotta osallistuja jaksaa suorittaa annetut tehtävät omassa arjessansa. (Oluikpe 2015, 9; Mattelmäki 2006, 47–48.) Tutkimukseen osallistuvat henkilöt allekirjoittivat ennen osallistumistaan suostumuslomakkeet koskien tietojen käsittelyä sekä henkilötietojen tallentamista. Tutkittavat tulisivat saamaan esimerkiksi anonymiteetin, joka tarkoittaisi, ettei heidän tietojensa käsiteltäisi niin, että heidät voisi siitä tunnistaa.

#### 4.2 Haastattelut luotaintutkimuksen tueksi

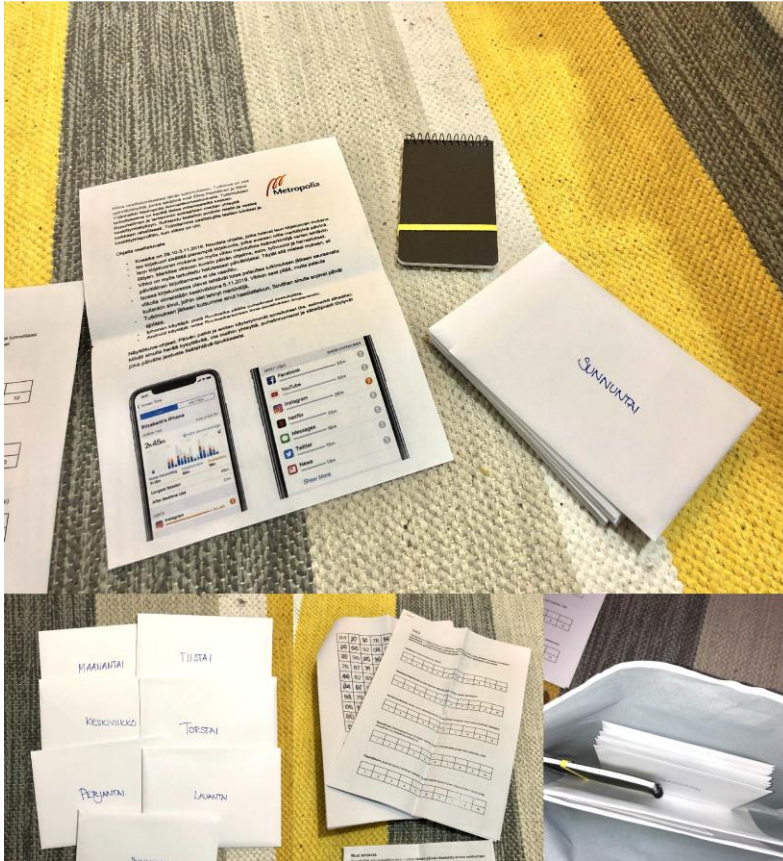
Koska luotain perustuu itseraportointiin, voi luotaimesta saatujen tietojen joukossa olla aukkoja, joihin saatetaan kaivata vielä tarkennusta tai syvennystä. Tällöin hyvä tapa on ottaa haastattelut luotaimen tueksi. Haastatteluja varten tutkijan tulee ensin perehtyä luotaimesta saatuun aineistoon, ennen kuin oikeita kysymyksiä voi löytää. Osallistujalle

itselleen kannattaa myös esitellä saatu aineisto, joka palauttaa mieleen luotaimessa tulleet ajatukset sekä voi avata lisää osallistujan näkemyksiä tekemistään tehtävistä. Haastatteluilla voidaan myös saada tarkennettua kuvaa osallistujien persoonista, mikä on etenkin empaattisten luontaimen tavoitteena. (Mattelmäki 2006, 104–106.)

Haastattelut toteutetaan puolistrukturoidusti, jossa aluksi kysytään jokaiselta osallistujalta samat kysymykset koskien luotainta, ja tämän jälkeen kysytään kysymyksiä liittyen jokaisen osallistujan omiin tuloksiin. Haastattelut ovat keskustelua tutkijan ja tutkittavan välillä, jonka tavoitteena on saada aihepiiriin liittyviä tietoja tai ajatuksia. Samalla kun puhutaan puolistrukturoidusta haastattelusta, voidaan tässä opinnäytetyössä puhua myös teemahaastattelusta, joka myös sijoittuu strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin. Teemahaastattelussa tarkoituksena ei ole niinkään kysyä kysymyksiä järjestyksessä, vaan tavoitteena on saada vastaukset käsiteltävään teemaan liittyen. (Valli 2018.)

## **5 Luotaintutkimuksen sisältö ja rakenne**

Luotain sisälsi ison kirjekuoren, jonka sisältä löytyivät pienemmät kirjekuoret jokaisen viikonpäivän tehtäviä varten, ohjepaperin sekä vihon, johon osallistujat pystyivät kirjoittamaan omia ajatuksiansa sekä esimerkiksi kyseisen päivän rakenteen.



Kuva 1. Kuvakollaasi luotaintutkimuksesta. Ylhäällä kuva luotaimen sisällöstä. Alhaalla oikealla kuva kirjekuorista, jotka sisälsivät jokaiselle päivälle annetut tehtävät. Alhaalla keskellä esimerkkikuva vireyden tilan kaavakkeesta sekä numerotesti, joka mittasi pitkäjänteistä keskittymiskykyä. Alhaalla oikealla kuva miltä luotainpaketti näytti sisältä.

Luotain toimitettiin osallistujille henkilökohtaisesti lukuun ottamatta digitaalisesti tehtyä versiota. Luotaimen saatuaan osallistujien tehtävä oli ensiksi asentaa älylaitteisiinsa sovellus, joka mittaa puhelimella käytettyä aikaa ja etenkin sosiaalisessa mediassa vietettyjä hetkiä niin päivä- kuin viikkotasolla. Näin saatiin dataa siitä, kuinka paljon koehenkilöt todella käyttivät sosiaalista mediaa, ja oliko se heidän elämässään mukana päivittäin merkittäviä määriä. Valikoimme sovelluksen testaamalla muutamia ensin itse. Tärkeimpänä ominaisuutena sovellukselle oli sen maksuttomuus, sillä emme halunneet vaatia tutkimukseen osallistuvia sijoittamaan tutkimukseen muuta kuin hieman aikaansa. Tärkeä ominaisuus sovellukselle oli myös hyvä raportointimahdollisuus siirtää tietoja puhelimesta toiselle laitteelle kätevästi. Sovellusta käytettiin tutkimuksen aikana puhelimen taustalla normaalin elämän lomassa, jotta siitä ei koituisi tutkimukseen osallistujille vaihua, tai etteivät he muuttaisi käyttäytymistään tiedostamalla sen olemassaolon. Joka päivä ja viikon päätteeksi koehenkilöt lähettivät tiedot aktiivisuudestaan meille ja koostimme niistä yhteenvedon. Sovelluksina käytettiin Ruutuaika- ja Screentime-sovellusta



riippuen puhelinmallista. Ruutuaika-sovellus löytyi integroituna iPhone -malleissa, kun taas ne, jotka käyttivät Android -puhelinta, asensivat Screentime-sovelluksen sovelluskaupasta. Osallistujat saivat ohjeen merkitä ylös heidän päivänsä rakenne ja mahdolliset muut ajatukset ylös. Nämä merkinnät tuli tehdä päiväkirjaan. Päiväkirja fyysisessä luotaimessa oli vihkonen kuoren sisällä, ja digitaalisessa versiossa se oli tekstikenttä testien lopussa. Päiväkirjaan sai vapaasti kirjoittaa, mikäli päivä olisi ollut erityisen hyvä tai huono. Tätä eivät kuitenkaan suurin osa osallistujista tehneet. Kuitenkin päivän rakenne, esimerkiksi työ-, harrastus- ja vapaa-aika oli vaadittu vähimmäistieto, jonka halusimme saada selville. Myös sen osalta kävi niin, että aain osa osallistujista täyttivät päivän rakenteen vihkoon.

Luotaimessa käytettiin neljää erilaista testiä selvittääksemme kohderyhmämme kokemuksia ja ajatuksia seurantajakson ajan. Osallistujat joutuivat tutkimaan päivittäisiä tunteilijaan ja samalla myös sosiaalisen median käyttöään, sekä suoriutumista päivittäisistä tehtävistään. Testit myös mittasivat osallistujien keskittymiskykyä ja ajanhallintataitoja.

### 5.1 Maanantai ja ADT-testi

Tutkimuksen ensimmäisenä päivänä käytettiin aivotutkija Mona Moisalan ja Minna Huotilaisen tekemää itseaiheutetun keskittymiskyvyttömyyden (ADT) testiä. Testi antaa pohjatietoa siitä, kuinka keskittymiskykyisiä tutkittavat ihmiset ovat ja voidaanko heillä mahdollisesti havaita itsensä keskeyttämisen oireita. Testi antoi myös viittauksia siitä, miten osallistujat itse ajattelivat omasta keskittymiskykyisyydestänsä. Luotaintutkimuksessa näitä kysymyksiä, joiden avulla vastaaja voi hahmottaa omaa itseaiheutetun keskittymiskyvyttömyyden tilaansa, kutsutaan nimellä ADT-testi, vaikka varsinaisesta testistä ei ole kyse. (Huotilainen & Moisala 2018, 7.) Maanantaina osallistujat suorittivat ensimmäisen ADT-testin lisäksi mielialatestin ja ottivat näyttökuvan Ruutuaika- tai Screentime-sovelluksesta.

Taulukko 1. Kysymykset, joilla kartoitettiin aluksi osallistujien mahdollista ADT:n oireita. Väittämiin vastataan ”Kyllä” tai ”Ei”. Tämä testi suoritettiin maanantaina.

Teetkö usein montaa asiaa yhtä aikaa?
Oletko kadottanut kykyä rauhoittua?
Onko nukkumaan rauhoittuminen illalla vaikeaa?

Huomaatko toistuvasti räplääväsi kännykkää esim. elokuvan katselun aikana?
Tuntuuko kirjan lukeminen niin tylsältä, että mieli harhailee jo ennen kuin olet päässyt ensimmäisen sivun loppuun?
Tulviiko mieleesi jatkuvasti uusia hoitamattomia asioita?
Huomaatko sählääväsi arjessa tai tekeväsi töissä toistuvasti huolimattomuusvirheitä?

Päivittäisen mielialan arviointilomake on kirjasta *Psyykinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja*. Sillä mitataan päivittäisiä stressitasoja, mielialaa, keskittymiskykyä ja positiivisia ja negatiivisia tuntemuksia. Testi tehdään merkkaamalla päivän ajalta tunnetilojen voimakkuutta kuvaava arvo taulukosta. Taulukosta valitaan se numero, joka parhaiten kuvastaa keskiarvoista tunnetilaa kunakin päivänä: 1 tarkoittaa, että ei pidä lainkaan paikkaansa ja 10 tarkoittaa, että pitää täysin paikkaansa. (Liukkonen 2019.)

Pisteet lasketaan yhteen niin, että positiivisia tunnetiloja ilmaisevat luvut lasketaan yhteen, jonka jälkeen negatiivisia tunteita kuvaavat muutetaan käänteisiksi ja lasketaan tämän jälkeen lopulliseen summaan, esimerkiksi 1>10, 2>9, 3>8 ja niin edelleen. Mitä suurempi arvo on, sitä vähemmän negatiivisia tuntemuksia tai stressaantuneisuutta henkilö on kokenut päivän aikana. Yhteispisteet voivat olla 100–10, jolloin 100=todella keskittynyt ja vireä ja 10=erittäin stressaantunut tai uupunut. (Liukkonen 2019.)

Taulukko 2. Mielialan arviointilomakkeen positiivisia tuntemuksia kuvaavat väitteet.

Levännyt (nukkunut hyvin ja virkeä)
Keskittymiskykyinen (pystyt helposti keskittymään yhteen asiaan kerrallaan)
Johdonmukainen (Asiat hoituu järjestyksessä, tunnet olevasi looginen eikä asiat poukkoile päässäsi)
Seurallinen (Kanssakäyminen ihmisten kanssa tuntuu miellyttävältä ja teet sitä mielelläsi. Olet sosiaalinen ja ulospäinsuuntautunut)
Täsmällinen (suoritat sovitut tehtävät ajallaan, muistat päivän kulun hyvin, hajamielisen vastaan kohta)

Taulukko 3. Mielialan arviointilomakkeen negatiivisia tuntemuksia kuvaavat väitteet.

Uupunut (energiatasosi ovat alhaalla, olosi on voimaton, et saa samalla tavalla mielihyvää asioista kuin yleensä)
---



Kuormittunut (Tunnet, että elämässä on jatkuvasti liikaa suoritettavaa)
Ärtynyt (Hermostut herkästi, ärsyynyt pikkuasioista ja saatat suuttua muille nopeasti)
Stressaantunut (Jatkuva ahdistunut ja jännittynyt tunne)
Saamaton (Päätöksenteko on vaikeaa ja valintojen vaikeus arkisissakin asioissa tuottaa haasteita)

Mielialan arviointilomake täytettiin joka viikonpäivä. Tällä oli etenkin myöhemmin sosiaalisen median käyttöön liittyen tärkeä rooli tutkimuksessa. Tästä lomakkeesta käytettiin luotaimessa nimeä vireyden tason mittaaminen.

## 5.2 Tiistai, torstai ja perjantai

Tiistaina, torstaina ja perjantaina osallistujat täyttivät ainoastaan mielialan arviointilomakkeet sekä ottivat näyttökuvat Ruutu-aika- tai Screentime-sovelluksesta.

## 5.3 Keskiviikko ja numerotesti

Keskiviikkona osallistujat täyttivät mielialan arviointilomakkeet sekä ottivat näyttökuvat Ruutu-aika- tai Screentime-sovelluksesta. Keskiviikkona toteutettiin myös numeerinen keskittymistesti.

Numeerinen keskittymistesti on kirjasta *Psyykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja*, ja sen tehtävänä on mitata pitkäjänteistä keskittymiskykyä. Testissä on numerot 00-99 sattumanvaraisessa järjestyksessä ruudukossa ja osallistujien tehtävänä oli etsiä numeroita viiden minuutin ajan järjestyksessä mahdollisimman monta, alkaen 00, 01, 02, 03 ja niin edelleen. Testi toistetaan kolmesti ja jokaisen kierroksen välillä pidetään minuutin mittainen tauko. Tulos on näiden kolmen kierroksen korkeimpien lukujen keskiarvo. (Liukkonen 2019.)

Taulukko 4. Tuloksien viitearvot ja merkitykset (Liukkonen 2019).

80-99	Erinomainen tulos. Tämän saavuttavat usein keskittymistä vaativissa tehtävissä toimivat henkilöt.
50-80	Keskivertoa parempi
40-50	Riittävä keskittymisen taso useimpien tehtävien suorittamiseen aikuisella.

30-40	Heikentynyt keskittymistaito
Alle 30	Alhainen keskittymisen taso

#### 5.4 Lauantai ja ajanhallintaa mittaava testi

Keskiviikkona osallistujat täyttivät mielialan arviointilomakkeet sekä ottivat näyttökuvat Ruutuaika- tai Screentime-sovelluksesta.

Lauantaina toteutettiin myös ajankäytönhallintaa mittaava testi. Amerikkalaisen ihmisten persoonan kehittämiseen erikoistunut konsulttiyritys, WDR on luonut yksinkertaistetun testin ajankäytön ja multitaskaamisen mittaamiseen. (Liukkonen 2019.)

Taulukko 5. Esitetyt väittämät ajanhallinnan testaamiseen. Testissä vastataan väittämiin 1= ei koskaan, 2= joskus, 3= usein tai 4 =aina, ja vastaukset pisteytetään samoilla pistemäärillä. (Liukkonen 2019.)

Työskentelen tehokkaammin paineen alla.
Minusta tuntuu, ettei minulla ole koskaan kotona tai töissä tarpeeksi aikaa.
Minulle tulee huono omatunto, kun pidän vapaata töistä.
Kiirehdin paikasta ja tapahtumasta toiseen. Myös ihmisiä kohdatessani.
Ajattelen samalla muita asioita, kun työskentelen yhden asian parissa.
Minun on vaikea löytää aikaa päivien tai viikkojen suunnitteluun.
Kiinnostukseni kohteista tärkein on työni.
Tunnen oloni epämukavaksi, jos olen myöhässä.
Syön lounasta samalla, kun työskentelen.
Suurimman osan ajasta minulla on monta rautaa tulella samanaikaisesti.
Haluaisin viettää enemmän laatu-aikaa perheeni tai ystäväni kanssa.

Taulukko 6. Ajanhallintaa mittaavan testin tulosten raja-arvot.

14-25 pistettä	Erinomainen ajanhallintataito. Ajanhallinta hyvää suunnitelmallista. Työskentelytehokkuus on optimaalista.
----------------	--

26-38 pistettä	Kohtalainen ajanhallintataito. Ymmärtää organisoinnin tärkeyden, mutta käytännössä sen toteuttaminen on joskus hankalaa. Vaikuttaa todennäköisesti myös sosiaalisiin suhteisiin.
39-56 pistettä	Huono ajanhallintataito. Paljon samanaikaista tekemistä, ei osaamista priorisoida, todennäköisesti vaikeuksia kieltäytyä tehtävistä eikä rauhaa tehdä niitä.

### 5.5 Sunnuntai ja uusi ADT-testi

Sunnuntaina tekivät uuden ADT-testin, täyttivät mielialan arviointilomakkeet ja ottivat näyttökuvat Ruutuaikasovelluksesta sekä sunnuntailta että koko viikolta.

Viimeisen niin kutsutun ADT-testin tarkoituksena oli selvittää, kokeeko ihminen, että hänellä olisi viikon perusteella jotakin muutettavaa toiminnassaan ja samalla, vaikuttiko nämä ajatukset testien lopputuloksiin. Viimeisenä päivänä toteutettu ADT-testi oli muokattu versio alkuperäisestä testistä, jotta kysymykset käsittelisivät testin tekijän ajatuksia luotaintutkimuksen jälkeen. (Huotilainen & Moisala 2018, 7.)

Taulukko 4. Taulukossa sunnuntaina, luotaimen viimeisenä päivänä, kysytyt kysymykset. Kysymysten tarkoitus oli selvittää muuttuvatko osallistujien käsitykset ja ajatukset.

Teitkö kuluneella viikolla usein montaa asiaa yhtä aikaa?
Löysitkö kykysi rauhoittua?
Oliko nukkumaan rauhoittuminen illalla helpompaa?
Huomasitko toistuvasti räplääväsi kännykkää esim. elokuvan katselun aikana?
Tuntuiko, että mieli harhaili töiden/koulun aikana?
Tuliko viikolla mieleesi jatkuvasti uusia hoitamattomia asioita?
Huomasitko sählääväsi arjessa tai tekeväsi töissä toistuvasti huolimattomuusvirheitä?

### 5.6 Digitaalinen versio luotaintutkimuksesta

Luotaimesta rakennettiin kaksi eri versiota. Koska kirjekuoret luovutettiin osallistujille henkilökohtaisesti tämä ei ollut kaikkien kohdalla mahdollista. Luotaimesta tehtiin siis myös digitaalinen versio hyödyntäen Google Forms -työkalua. Luotain toteutettiin näille osallistujille siis kyselylomakkeen muotoon, jotta vastaaminen olisi yhtä helppoa kuin

fyysisessä luotainpaketissa. Esimerkiksi päiväkirja, joka fyysisessä luotaimessa oli kirjekuoren sisällä ollut vihko, oli digitaalisessa versiossa upotettu osaksi kyselylomaketta vapaana tekstikenttänä. Digitaalinen ja fyysinen versio eivät eronneet muuten toisistaan. Esimerkiksi testit olivat samat, mutta digitaalisesta luotaimesta puuttui luotaimelle ominaiset piirteet, kuten leikkimielisyys, kokeilullisuus ja mielenkiintoisuus. Luotaimen suoritti digitaalisesti neljä osallistujaa.

## 6 Tutkimusaineisto

Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui luotaintutkimuksen tuloksista sekä haastattelusta. Nämä kaksi eri tutkimusmetodia toimivat täydentäen toisiansa, ja kuuluvat yleensä muutenkin yhteen luotaintutkimusta tehtäessä.

### 6.1 Luotaintutkimus

Luotaintutkimuksesta saatu aineisto koostui ADT-testistä, päivittäisen mielialan arviointilomakkeesta, numerotestistä, ajanhallintatestistä, sosiaalisen median käytöstä ja päiväkirjasta. Luotaimen sisältö tukee tietoperustan käsitteitä ja niiden ominaispiirteitä. Keskittymiskykyä ja ajanhallintataittoa mittaava testi liittyy esimerkiksi multitaskaamiseen.

#### 6.1.1 ADT-testi maanantaina sekä sunnuntaina esitetyt kysymykset

ADT-testi maanantaina osoitti, että osallistujat jakautuvat kolmeen eri ryhmään sen mukaan, miten he kokivat oman keskittymiskyvynsä luotaintutkimuksen ensimmäisenä päivänä. Ensimmäinen ryhmä koostuu heistä, jotka kokivat, että heillä ei ole ollenkaan ongelmia keskittymiskyvyn kohdistamisen ja ylläpitämisen kanssa. Toinen ryhmä koostuu heistä, jotka kokivat, että heillä on jonkin verran ongelmia keskittymiskyvyn kohdistamisen ja ylläpitämisen kanssa. Kolmas ryhmä koostuu heistä, jotka kokivat, että heillä on paljon ongelmia keskittymiskyvyn kohdistamisen ja ylläpitämisen kanssa.

Sunnuntaina uudelleen muotoillen kysytty vastaavanlainen ADT-testi kertoi, kokivatko osallistujat luotaintutkimusviikon jälkeen samoja keskittymiskyvyn liittyviä ongelmia. Sunnuntain testin tarkoituksena oli kysyä osallistujilta, kokevatko he heidän käsityksensä sosiaalisen median käytöstä muuttuneen tai huomanneen muita muutoksia. Kysymykset eivät siis varsinaisesti olleet toinen ADT-testi, vaan tarkoituksena oli saada osallistujat pohtimaan omia käsityksiä, tuntemuksia ja toimia viikon jälkeen.

### 6.1.2 Päivittäinen mielialan arviointi

Jokapäiväinen mielialan mittaus selvitti osallistujien tuntemuksia päivän aikana. Luotaimessa käytettiin mielialan mittaamisesta termiä vireystaso. Vireydentilan mittaamisessa ongelmana oli ajankohta. Koska osallistujat saivat luotaintutkimuksen kotiinsa ja täytettäväksi omalla ajalla, ei voida tarkalleen tietää, vaikuttivatko esimerkiksi kellonaika ja päivän ohjelma vireydentilan mittaustuloksiin.

Taulukko 5. Vireyden taso päivittäin. Yhteispisteet vireyden mittaamisesta voivat olla 10-100, jolloin 100=todella keskittynyt ja vireä ja 10=erittäin stressaantunut tai uupunut. Osallistujien tulokset on merkitty ilman tunnistavia tekijöitä, ja ovat satunnaisessa järjestyksessä.

Viikonpäivä:	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja
maanantai	69	84	50	34	76	78	46	42	64
tiistai	72	91	58	80	78	84	56	69	78
keskiviikko	71	56	65	66	86	82	58	62	85
torstai	63	46	71	42	85	84	59	70	82
perjantai	43	62	76	90	80	75	51	60	89
lauantai	74	82	61	88	89	84	65	64	57
sunnuntai	61	82	49	28	85	63	67	22	83

Matalin vireys osallistujilla oli keskimäärin maanantaina ja sunnuntaina. Yksilökohtaisia poikkeuksia on kuitenkin myös nähtävissä. Korkein vireys osallistujilla oli keskimäärin tiistaina ja lauantaina. Neutraaleimmat viikonpäivät olivat keskiviikko, torstai ja perjantai.

### 6.1.3 Numerotesti

Pitkäjänteistä keskittymiskykyä mittaavassa numerotestissä testattiin, kuinka hyvin ihminen pystyy keskittymään toistuvaan tekemiseen pidemmällä aikavälillä. Tuloksen määräsi kaikkien kolmen kierroksen keskiarvo. (Liukkonen 2019.)

Testin tulosten perusteella, osallistujat voidaan jakaa kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä ovat osallistujat, joiden keskittymiskyky on alhainen ja toisessa ryhmässä ovat osallistujat, joiden keskittymiskyky on riittävällä tasolla tai sitä parempi.

#### 6.1.4 Ajanhallintatesti

Suurimmalla osalla osallistujista oli kohtalainen tai huono ajanhallintataito ja tapa tehdä asioita samaan aikaan. Vain yhdellä osallistujalla testin tulos oli erinomainen. Kohtalainen ajanhallintataito oli neljällä osallistujalla, ja huono ajanhallintataito myös neljällä osallistujalla.

#### 6.1.5 Sosiaalisen median käyttö

Kaikkien osallistujien sosiaalisen median käyttö oli ryhmän keskiarvon perusteella runsainta torstaina ja sunnuntaina, joista korkein päivä sosiaalisen median käytölle oli torstai. Keskiviikko, perjantai ja lauantai olivat seuraavaksi korkeimmat päivät. Maanantai ja tiistai olivat matalimmat. Yksilötasolla nämä päivät kuitenkin saattoivat vaihdella jopa päinvastaisesti.

Jokaisen osallistujan sosiaalisen median käyttöä katsottiin ainoastaan yksilön viikon määriin verrattuna sekä myös koko ryhmään verrattuna. Tuloksista ei siis voida sanoa käyttikö joku osallistuja yleisesti paljon sosiaalisen median palveluja vai ei.

Taulukko 6. Osallistujien sosiaalisen median käyttö minuutteina päivittäin. Osallistujat on merkitty ilman tunnistavia tekijöitä, ja ovat satunnaisessa järjestyksessä.

Viikonpäivä:	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja	osallis- tuja
maanantai	71	147	34	18	168	121	85	238	64
tiistai	35	117	56	13.5	192	79	24	209	167
keskiviikko	94	139	113	7	96	120	57	177	211
torstai	466	94	138	50	56	104	56	199	135
perjantai	94	120	255	18	192	134	74	305	72
lauantai	136	97	261	59	51	80	39	106	122
sunnuntai	97	139	399	80	190	103	55	243	204

### 6.1.6 Päiväkirja

Osa osallistujista muisti täyttää vihkoihinsa myös päivän rakenteen, josta saatiin tietoa, millaisina päivinä osallistujat täyttävät testejä. Päiväkirjoihin osallistujat olivat merkanneet työpäivän pituuksia ja harrastuksien kellonaikoja ilman tarkempia kuvauksia. Osallistujilta ei siis kerätty tietoa työpaikan nimestä tai harrastuksesta.

Koska kuitenkin ei tiedetä tarkkaan luotaimen tehtävien tekoajankohtia, ei voida tällä tiedolla tietää tarkasti, miten osallistuja on päivänsä kokenut ja olisiko se saattanut vaikuttaa esimerkiksi testien tuloksiin. Esimerkiksi jos testit tehtiin myöhään illalla. Tutkimusviikon jälkeen jokaiselle osallistujalle annettiin kopio omista suorituksista, testeistä ja havainnoista. Näitä tuloksia käytiin myös läpi haastatteluissa.

### 6.2 Haastattelut

Haastatteluihin osallistui seitsemän henkilöä yhdeksästä. Haastatteluissa käytiin läpi jokaisen osallistujan tulokset ja selitettiin ne auki. Haastatteluissa kysyttiin yleisiä kysymyksiä tutkimukseen osallistumiseen liittyen, kuten esimerkiksi, miten helpolta tuntui tehdä luotaimen tehtävät jokaisena viikon päivänä. Kyselimme myös erityisesti siitä, kuinka he itse kokivat viikon, tunnistavatko he itsessään esimerkiksi vaikeuksia keskittyä tai tunsivatko he viikolla stressaantuneisuutta. Halusimme selvittää, muuttaako luotain osallistujien ymmärrystä, kun kohdistamme sen testeillä tiettyihin asioihin. Haastattelun tarkoituksena oli myös selvittää, kuinka ihmisten kokemus omasta keskittymiskyvystä korreloi luotaimesta saadun datan kanssa. Halusimme myös selvittää, tiedostavatko ihmiset omia heikkouksiaan keskittymiskyvyn, ajanhallinnan ja vireystilan saralla ja etenkin sosiaalisen median käytön osalta.

Haastattelut toteutti opiskelija Elina Petriläinen, joka haastatteli osallistujat heille sopivissa kohteissa heille sopivina kellonaikoina. Haastattelut järjestettiin luotaimen jälkeen seuraavan viikon aikana, ja ne nauhoitettiin litterointia varten.

### 6.3 Tutkimusaineiston yhteenveto

ADT-testi maanantaina sekä sunnuntaina, päivittäinen mielialan arviointilomake, numerotesti, ajanhallintatesti ja sosiaalisen median käyttö olivat osana luotaintutkimuspakettia. Haastattelut suoritettiin erikseen luotaintutkimusviikon jälkeen. Luotaintutkimukseen

osallistui yhdeksän henkilöä ja haastatteluihin seitsemän. Haastattelut toimivat luotaintutkimuksen tukena, sillä siten saatiin tarkennettua tietoja, jotka pelkästään luotaimen tuloksia tutkimalla eivät ilmenneet.

Sen lisäksi että luotaimen avulla saadaan mahdollista tietoa kohderyhmän ajatuksista tai ilmiön ymmärtämisestä, huomasimme yhdessä toisen opiskelijan kanssa ennen luotaintutkimuksen toteutusta, että luotaimesta saadaan mahdollisesti tarkempaa tietoa liittyen sosiaalisen median käytön ja mielialan eli vireyden mittaamisen yhteydestä. Hypoteesina aineiston perusteella voitaisiin pitää selvää yhteyttä vireyden laskun ja kasvaneen sosiaalisen median käytön välillä. Muita hypoteeseja ennen tulosten varsinaista analyysia olivat myös osallistujien todennäköiset heikot tulokset sekä ajanhallintaa että keskittymiskykyä mittaavissa testeissä, mikäli he käyttivät paljon sosiaalista mediaa.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Kun koko ryhmää tarkastellaan esimerkiksi edellisen osion sosiaalisen median käytön ja vireyden tason kannalta, voisi helposti ajatella, että yleisellä tasolla matalin sosiaalisen median käyttö tapahtui samoina päivinä kuin matalin vireys. Tämä päätelmä syntyy, jos laskemme taulukoiden 5 ja 6 keskiarvot jokaiselle päivälle. Luotaintutkimuksessa ei tällaisia keskiarvoja voida hyödyntää, sillä ne antavat väärän kuvan tutkimustuloksista. Yksilötasolla tutkiessa kuitenkin voidaan huomata muutamia tärkeimpiä seikkoja, jotka vaikuttivat koko ryhmän lopullisiin tuloksiin.

### 7.1 Sosiaalisen median käyttö ja vireyden taso

Jokaisen osallistujan kohdalla tutkittiin eniten sosiaalisen median vaikutusta vireyteen. Palataan takaisin hypoteesiin, jonka mukaan sosiaalisen median käytön lisääntyessä vireys todennäköisesti laskisi. Tätä tarkasteltiin jokaisen osallistujan antamien ruutu-aikatilastojen ja vireyden tilan mittauksien perusteella. Seuraavassa taulukossa on listattuna jokaisen osallistujan tärkeimmät huomiot viikolta liittyen näihin kahteen aiheeseen.

Taulukko 7. Osallistujien tärkeimmät huomiot koskien sosiaalisen median käyttöä ja vireyden tasoa luotaintutkimuksen viikolla. Taulukkoon on kerätty kaikkien osallistujien havainnot ilman numerointia.

Osallistuja	Vireyden laskiessa keskellä viikkoa sosiaalisen median käyttö kasvoi.
-------------	---



Osallistuja	Tiistaina, perjantaina, sunnuntaina sosiaalisen median käyttö on ollut runsasta ja vireys on puolestaan ollut laskussa etenkin perjantaina. Tiistaina ja sunnuntaina samanlaista laskua ei ollut havaittavissa yhtä voimakkaasti. Kuitenkin torstaina ja lauantaina, kun sosiaalisen median käyttö oli vähäisintä, myös vireystila on ollut parhaimmillaan.
Osallistuja	Alkuviikosta sekä vireys että sosiaalisen median käyttö kasvoivat. Torstaina ja perjantaina sosiaalisen median käyttö väheni, mutta muutoksia vireydessä ei varsinaisesti tapahtunut. Perjantaina, kun osallistuja käytti vähän sosiaalista mediaa, oli myös vireys hieman korkeammalla. Lauantaina sosiaalisen median käyttö kasvoi ja vireys laski. Sunnuntaina vireys oli taas nousussa, mutta sosiaalisen median käyttö oli korkealla.
Osallistuja	Sunnuntaina vireys oli kaikista matalin, oli myös sosiaalisen median käyttö nousussa. Lauantaina tilanne oli päinvastainen, eli sekä vireys nousi ja sosiaalisen median käyttö laski. Sama tapahtuma, kuin viikonloppuna, toistui myös maanantaina ja tiistaina, jolloin maanantaina vireys oli matalalla ja sosiaalisen median käyttö korkealla, ja tiistaina vireys oli nousussa ja sosiaalisen median käyttö laskussa.
Osallistuja	Torstaina sosiaalisen median käyttö on ollut runsasta, mutta vireys on puolestaan ollut matalimmillaan maanantaina ja sunnuntaina.
Osallistuja	Perjantaina ja sunnuntaina sosiaalisen median käyttö on ollut runsasta ja vireys on puolestaan ollut laskussa. Lauantaina puolestaan vireys nousi ja sosiaalisen median käyttö laski.
Osallistuja	Vireys oli tasaisessa nousussa arkipäivinä (ma-pe) ja laski viikonloppuna. Yleisesti vireys oli koko viikon matala tasolla paitsi perjantaina. Sosiaalisen median käyttösi jokaisena päivänä oli todella vähäistä verrattuna muuhun testiryhmään. Olit yksi poikkeustapauksista, sillä sekä sosiaalisen median käyttösi, että vireys olivat molemmat matalat. Ainoastaan viikonloppuna vireyden laskiessa sosiaalisen median käyttösi lisääntyi. Torstain sosiaalisen median käytön piikki ei vaikuttanut vireytesi.
Osallistuja	Tiistaina, perjantaina, sunnuntaina sosiaalisen median käyttö on ollut runsasta, ja vireys on puolestaan ollut laskussa etenkin perjantaina. Tiistaina ja sunnuntaina samanlaista laskua ei ollut havaittavissa yhtä voimakkaasti. Kuitenkin torstaina ja lauantaina, kun sosiaalisen median käyttö oli vähäisintä, myös vireystila on ollut parhaimmillaan.
Osallistuja	Tiistaina vireys oli korkealla ja sosiaalisen median käyttö vähäistä. Kuitenkin esimerkiksi torstaina sekä vireys että sosiaalisen median käyttö olivat molemmat matalalla. Sunnuntaina puolestaan vireys syöksyi matalalle lauantaista ja sosiaalisen median käyttö oli hieman korkeammalla kuin lauantaina.

Kuudella osallistujalla yhdeksästä oli huomattavissa vireyden nousua samalla kun sosiaalisen median käyttö laski. Kun vireys puolestaan laski, sosiaalisen median käyttö nousi. Kahdella osallistujalla yhdeksästä tilanne oli taasen päinvastainen. Yhden osallistujan kohdalla sekä vireys että sosiaalisen median käyttö molemmat nousivat samaan

aikaan, ja toisella osallistujalla sekä vireys että sosiaalisen median käyttö olivat matalalla. Yksi osallistujista poikkesi muista tutkittavista, sillä tiistaina ja sunnuntaina hänen vireys oli korkealla ja sosiaalisen median käyttö matalalla, mutta torstaina oli nähtävissä, että sekä vireys että sosiaalisen median käyttö olivat molemmat matalalla.

Päätelmänä näistä tärkeimmistä huomioista, koskien osallistujien sosiaalisen median käyttöä ja vireyden tasoa, on nähtävissä sekä hypoteesin tukevia seikkoja, että sen vastaisia. Valtaosa tutkittavista kuitenkin osoittivat merkkejä, että vireyden lasku mahdollisesti on kytköksissä lisääntyneeseen sosiaalisen median käyttöön. Toisaalta luotaintutkimus ei anna suoraa tietoa siitä, kumpi näistä vaikutti kumpaan: aiheuttiko alhainen vireyden taso sen, että osallistuja otti herkemmin puhelimen käteensä ja sosiaalisen median kanavat selaukseen, vai aiheuttiko sosiaalisen median käyttö alhaisen vireyden osallistujalla. Tutkimuksessa ei myöskään voida tehdä tällaisia syy-seuraussuhteiden etsimistä, mutta se voi toimia inspiraationa laajemmalle tutkimukselle.

## 7.2 Ajanhallintatesti ja vireyden taso

Ajanhallinnan testi osoitti, että osallistujat kärsivät kohtalaisista tai huonoista ajanhallintataidoista. Varsinaisesti suoraa teoriaa sille, miksi näin tapahtui, ei voida luotaimen tuloksista nähdä, mutta myöhemmin käydyt keskustelut osoittivat, että osallistujat olivat kiireisiä kyseisellä luotainviikolla, mikä mahdollisesti selittää myös sen hetkisten ajanhallintataitojen puutteellisuuden. Mikäli haluttaisiin saada pätevämpää dataa osallistujien ajanhallintataidoista, tulisi osallistujien suorittaa testi useamman kerran. Toisaalta silloin saattaisi käydä niin, että osallistujat tottuisivat testiin ja suoriutuisivat sen takia siitä aina paremmin ja paremmin. Ajanhallintataitoja voidaan tässä tapauksessa tarkastella päivittäisen vireyden tilan kannalta, josta huomataan, että viidellä osallistujalla oli vireys matalalla ja ajanhallintataidot kohtalaiset tai huonot. Vain yhdellä osallistujalla testin tulos oli erinomainen. Kohtalainen ajanhallintataito oli neljällä osallistujalla, ja samoin neljällä oli huono ajanhallintataito. Ainoastaan osallistuja numero 3 oli poikkeus tässä, sillä hänen sekä vireytensä oli lauantaina korkealla että ajanhallintataito oli ainut erinomainen tulos.

### 7.3 Numerotesti ja vireyden taso

Keskittymiskykyä mittaava numerotesti osoitti, että vireyden tasolla ei ollut väliä keskiviikkona testin kannalta. Huomattavaa oli, että ainoastaan yhdellä osallistujista oli erinomainen keskittymiskyky. Kolmella osallistujista oli keskivertoa parempi keskittymiskyky, ja neljällä osallistujalla oli joko heikentynyt tai huono keskittymiskyky. Päivän rakenteessa osallistujilla vaikutti keskiviikon kohdalla työpäivä. Vaikka vireyden tasolla ei ollut testin kannalta tiedettävästi yhteyttä, oli kuudella osallistujalla yhdeksästä keskiverto vireys, joten päivä ei ollut vireyden osalta siltikään hyvä.

### 7.4 Haastatteluista kerätyt huomiot

Haastattelut osoittivat, että luotaintutkimukseen osallistuneet eivät olleet kiinnittäneet omaan sosiaalisen median käyttöön huomiota ennen tutkimusviikkoa. Haastattelut eivät olleet tutustuneet Ruutuaika-sovellukseen aikaisemmin, mikä osalla vaikutti siihen, että he alkuvuikosta tietoisesti yrittivät välttää sosiaalisen median käyttöä puhelimessa. Tämä oli onneksi ainoa poikkeus, sillä muuten jokainen haastateltava mainitsi yrittäneensä olla kiinnittämättä huomiota omaan sosiaalisen median käyttöön ja käyttää puhelinta normaalisti.

Haastatteluista kävi ilmi, että suurimmalla osalla osallistujista viikon ja päivän rakenne vaikuttivat sosiaalisen median käyttöön. Tähän vaikuttivat esimerkiksi työpäivän pituus, muut menot ja juhlat. Esimerkiksi osallistujalla, jolla oli matalin sosiaalisen median käyttö koko viikolla, selittyi sillä, että hänellä oli ollut kiireinen viikko ja paljon töitä. Suurin osa haastateltavista mainitsi, että testien tekeminen oli helppo muistaa, mutta Ruutuaika-sovelluksesta näyttökuvan ottaminen illalla ennen nukkumaanmenoa unohtui ottaa ennen kello kahtatoista keskiyöllä, jolloin sovellus ei enää näyttänyt edellisen päivän käyttömääriä tarkkaan. Joillakin osallistujilla tämä tuotti ongelmia, koska he menivät nukkumaan vasta seuraavan päivän puolella.

Haastatteluista selvisi, että kahdella osallistujalla sosiaalinen media on käytössä työn puolesta, mikä selittää korkeat lukemat niinä päivinä. Yksi osallistuja mainitsi, ettei hänellä ole sosiaalisen median riippuvuutta, mikä näkyi myös luotaintutkimuksesta, sillä hänellä oli toiseksi matalin sosiaalisen median käyttö. Hänellä oli hyvin vahva ja selkeä kuva omasta sosiaalisen median käytöstä sekä keskittymiskyvystä. Kaksi muuta osallistujaa mainitsivat, että he multitaskaavat paljon sekä puhelimella että muutenkin arjessa.

Yksi osallistuja mainitsi, että oli perehtynyt aiheeseen myös luotaintutkimuksen lisäksi. Hän kertoi haastattelussa, että hän halusi selvittää lisää omasta persoonastaan ja toimintatavoistaan sekä myös keskittymiskyvystänsä. Osallistuja mainitsi myös tietävänsä itse, että hänellä on hyvä keskittymiskyky, mikä myös näkyi hänen tuloksissaan.

Haastatteluista ilmi tulleet väsyneet ja jopa rankat viikot voisivat johtua otsalohkovauriosta, jonka oireita ovat esimerkiksi ärsyntyneisyys ja keskittymisvaikeudet. Koska ihmisellä on tietoinen keskittymisen kohde, paitsi väsyneenä, voidaan huomata, että osallistujien väsyneisyys viikolla saattaisi vaikuttaa myös keskittymiskykyyn ja ajanhallintaan. Otsalohkovaurio esiintyy aivojen etuosassa, jota myös multitasking rasittaa aiheuttaen aivojen väsymistä. Tästä syntyy stressiä ja mahdollisesti keskittymisvaikeuksia. (Huotilainen & Moisala 2018, 17-20; Tiedeykkönen 2019.) Haastatteluista kävi ilmi, että kolme osallistujaa tiedostavat multitaskaavansa arjessa ja puhelimilla. Yksi näistä osallistujista mainitsi multitaskaavansa, mutta ei kokenut sitä ongelmana. Osallistujan keskittymiskykytesti osoitti, että hänellä oli heikentynyt keskittymiskyky. Multitasking rasittaa etenkin pitkäjänteistä keskittymiskykyä, jota luotaintutkimuksessa käytetty testi testasi (Small & Vorgan 2008, 137). Toisella osallistujalla, joka haastattelussa kertoi multitaskaavansa, ei ollut niinkään huono keskittymiskyky testin mukaan vaan riittävä. Tämän osallistujan ajanhallintatesti kuitenkin osoitti, että hänellä on huono ajanhallintataito. Huono ajanhallintataito liittyy ADT:n oireisiin. Osallistujan ADT-testin vastausten mukaan hän itsekkin kokee kärsivänsä ADT:stä. (Huotilainen & Moisala 2018, 7, 8–11.)

Yksi osallistujista mainitsi, että muut ihmiset ovat kommentoineet hänen puhelimen käyttöönsä. Heidän mielestään osallistuja on aina puhelin kädessä. Tästä Sherry Turkle on esimerkiksi puhunut, miten puhelimen käyttö vaikuttaa meidän ihmissuhteisiin (Turkle 2017). Sama näkemys tuodaan esille myös Przybylskin tutkimuksessa vuonna 2012 (Przybylski & Weinstein 2012).

#### 7.5 Miten tutkimusaineisto vastasi tutkimuskysymykseen?

***Miten milleniaalit kokevat oman sosiaalisen median käyttöönsä? Kokevatko he sen vaikuttavan heidän keskittymiskykyyn tai ajanhallintaan? Kokevatko he olevansa riippuvaisia sosiaalisesta mediasta?***

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tutkittavien ajatuksia omasta sosiaalisen median käytöstä. Ainoastaan hyvin pieni osa osallistujista koki huomanneensa muutoksia ja

mahdollisen tarpeen muuttaa omia tapoja älypuhelimien käytön ja keskittymisen suhteen. Vain kaksi osallistujaa eivät kokeneet omasta mielestään halua muuttaa omia tottumuksiansa. Toinen näistä kahdesta osallistujasta kertoi haastattelussa, että hänen mielestään hänellä ei ole ongelmia sosiaalisen median käytön suhteen eivätkä molemmat osallistajat mielestään käyttäneet paljon sosiaalista mediaa. Vain yhden osallistujan kohdalla oli nähtävissä vahva muutoksen halu omiin tottumuksiin liittyen, mutta muuten suurin osa osallistujista tiesivät käyttävänsä paljon sosiaalista mediaa ja olivat siitä huolissaan, mutta eivät aikoneet tehdä asialle tulevaisuudessa mitään.

Kukaan osallistuja ei varsinaisesti myöntänyt olevansa riippuvainen sosiaalisesta mediasta. Kahdella osallistujalla myös sosiaalisen median käyttö liittyy työhön, mikä myös vaikuttaa näiden osallistujien tulosten laatuun. Kuitenkin monen osallistujan osalla voidaan puhua jonkinlaisesta sosiaalisen median liikakäytöstä, koska puhelimen käytöstä on tullut heille tapa. Osallistujille tuttu tapa, että valvoo myöhään illalla ja selaa puhelinta, on merkki aivojen totumisesta tähän joka ilta toistuvaan toimintaan. Monet osallistajat käyttivät sosiaalista mediaa etenkin illalla, mihin vaikuttaa myös päivän rakenne. Nämä aikataululliset seikat ilmenivät vasta haastatteluista. Luotaintutkimuksessa olisi voinut tarkastella vielä tarkemmin iltana tapahtuvaa sosiaalisen median käyttöä, mikä olisi vastannut näihin huomioihin mahdollisesti tarkemmin. (Huotilainen & Moisala 2018, 34–36; Riippuvuus 2020.)

Ajanhallintatestin osoittamana nähdään, että osallistajat itseraportointiin pohjaten, kärsivät suhteellisen huonoista ajanhallintataidoista tai liiallisesta multitaskaamisesta. Haastatteluissa ilmi tulleet seikat tukivat myös tätä väitettä, mutta vain kaksi osallistujaa myönsivät multitaskaavansa paljon. Mahdollisesti multitasking on osallistujille niin tuttua, että he eivät koe sitä ongelmaksi. Multitasking aiheuttaa kuitenkin pitkäjänteisen keskittymiskyvyn heikkenemistä, jota tutkittiin keskiviikon numerotestissä. (Huotilainen & Moisala 2018, 62–63; Liukkonen 2019; Tiedeykkönen 2019, mukaan;)

Luotaintutkimuksessa esitettyjen kysymysten ja testien perusteella ei voida todeta, kärsivätkö käyttäjät sosiaalisen median riippuvuudesta, koska sosiaalisen median käytön määrää ei verrattu esimerkiksi yleisesti ajateltuun riippuvuusmäärään. Alterin mukaan yli tunti puhelimella käyttöä lasketaan riippuvuudeksi (Alter 2017, 22). Luotaimessa tarkasteltiinkin ainoastaan sosiaalisen median käyttöä eikä koko puhelimen käyttöä, joten Alterin mainitsemat suositukset eivät ole sovellettavissa tähän tutkimukseen.

Minkäänlaisia suoria väittämiä sillä, että osallistujat kärsisivät otsalohkovauriosta ei voida tehdä ilman lääketieteellisiä tutkimuksia. Opinnäytetyön johtopäätökset pohjautuvat ainoastaan osallistujien itseraportointiin tietoihini, mutta joita ei voida tulkita myöskään faktoina. Ihmisen kyky ymmärtää itseänsä on toinen teema, jota voitaisiin toisella luotaintutkimuksella tutkia. Osallistujat saivat nähdä itse omat tuloksensa sekä saivat kopiot niistä omaan käyttöön. Päätelmät mitä tässä opinnäytetyössä esitetään eivät ole tarkoitettu olemaan totuuksia, joita osallistujien pitäisi uskoa. Työn tarkoituksena ei ollut selvittää kuinka hyvin ihmiset arvioivat itsensä vaan millaisia ajatuksia luotaimen ja sosiaalisen median käytöstä heille herää.

## 7.6 Kritiikki

Vaikka luotaintutkimuksessa käytetyt testit osoittivat mielenkiintoisia ajatuksia ja kokemuksia osallistujien sosiaalisen median käytöstä ja keskittymiskyvystä, on muistettava tarkastella tuloksia kriittisesti. Tutkimuksen otanta oli pieni, vain yhdeksän osallistujaa, joten minkäänlaisia suoranaisia syy-seuraussuhteita ei voida pienessä kvalitatiivisessa tutkimuksessa todeta. Ainoastaan saamme tutkimuksen perusteella kerättyä joukon ajatuksia ja kokemuksia osallistujilta liittyen aiheisiin. Viikon kestäneen luotaintutkimuksen perusteella, voimme nähdä joitakin viitteitä siitä, että sosiaalisen median käyttö saattaisi vaikuttaa esimerkiksi mielialaan, mutta tutkimuksen laadukkuus ja otannan suuruus eivät anna absoluuttista totuutta tällaiseen syy-seuraussuhteeseen. Luotaimen avulla saatiin ainoastaan osallistujat pohtimaan omaa sosiaalisen median käyttöönsä ja tarkastelemaan omia kykyjä keskittymiseen ja ajanhallintaan liittyen. Luotaintutkimus toimii ainoastaan niin sanottuna lähtölaukaisuna seuraavalle mahdolliselle tutkimukselle, jossa tässä opinnäytetyössä esiteltyä ilmiöstä voidaan havainnoida vielä tarkemmin ja korjata tämän tutkimuksen puutteet. Luotaintutkimus ei sinällään itse vastannut tutkimuskysymykseen vaan se toimi ajatusten herättelijänä, jotka saatiin kerättyä vasta haastatte- luissa.

Tutkimuksen laadukkuutta vaikeuttivat myös luotaintutkimukselle ominaiset ongelmat, jossa tutkimuspaketti tulee olla mahdollisimman helppo osallistujalle työstää. Näyttökuvat Ruutu-aika-sovelluksesta oli luultavasti helppo tehtävä osallistujille, mutta toisille saattoi käydä niin, että näyttökuvat unohtui ottaa monelta päivältä. Ruutu-aika-sovelluksessa olisi pitänyt etukäteen huomioida, että vuorokauden vaihtuessa edellisen päivän käyttömääriä ei pystytä enää tarkalleen tarkastelemaan. Tämän takia alkuperäisestä kahdes-

tatoista osallistujasta niiden, joilta puuttui näyttökuvat Ruutu-aika-sovelluksesta useammalta päivältä, tuloksia ei voitu ottaa mukaan lopulliseen analyysiin. Osalta tutkittavista myös puuttui testien tulokset, joten näiden osallistujien tuloksia ei myöskään voitu käyttää hyväksi lopullisissa tuloksissa. Ongelmaksi koitui myös valvonta, jota ei tässä luotaintutkimuksessa ollut edes tarkoitus toteuttaa. Valvontaa esimerkiksi testiä tehdessä ei toteutettu, joten tulokset riippuvat ainoastaan osallistujien itseraportoinneista. Osallistujien ikähaarukka olisi myös voinut olla suurempi, jotta oltaisiin saatu mahdollisesti monipuolisempia tutkimusaineistoa kerättyä. Haasteita ilmeni myös heti tutkimuksen alussa, jolloin luotainpaketit lähetettiin osallistujille. Osalle osallistujista täytyi tehdä digitaaliset versiot, sillä luotainpakettia kirjekuorineen ei pystytty heille lähettämään. Digitaalisuuden ja tavallisen luotaintutkimuksen eroja varmasti löytyy, mutta niitä ei voida tällä aikataululla tutkia sen enempää. Digitaalinen versio jouduttiin rakentamaan hyvin nopeasti, joten ennen tutkimuksen toteutusta olisi pitänyt jättää aikaa sen laatimiseen. Tarve digitaalisille luotaimille ilmeni vasta päivä ennen luotaimien lähettämistä.

Ajankohtaa testien, vireydentilan ja näyttökuvan ottamisen aikaan ei ole tiedossa. Tällä tiedolla olisi mahdollisesti ollut todella paljon vaikutusta siihen, miten osallistujat ovat testeissä suoriutuneet tai millainen hetki on ollut täyttyessä mielialan arviointilomaketta. Täydellisessä luotaintutkimuksessa olisi ollut tarkat kellonajat siitä, jolloin osallistujat suorittivat annetut tehtävät. Jokaisen osallistujan olisi myös pitänyt täyttää lomakkeet ja testit samoihin kellonaikoihin kuin muut osallistujat. Tämän takia testien luotettavuus on tässä työssä heikolla pohjalla. Koska luotaintutkimus oli vain viikon kestävä ja osa testeistä toteutettiin vain kerran viikon aikana, olisi jatkon kannalta ollut tärkeä toistaa testejä useammin, ja tutkimusviikon olisi pitänyt olla huomattavasti pidempi.

Ohjeistukset luotaimessa olisivat voineet olla tarkemmat, sillä osa tutkimukseen osallistuneista oli ladannut väärän sovelluksen, josta puuttui tarvittavia tietoja sosiaalisen median seurantaan varten. Tämä onneksi huomattiin heti alussa, jolloin osallistujat kerkesivät hankkimaan oikean sovelluksen. Luotimme alussa liikaa siihen, että sovelluksen nimi ja ohjeet auttavat ihmisiä valitsemaan oikean applikaation sovelluskaupoista. Myös luotaimen digitaalisissa versioissa oli aluksi ongelmia, sillä jakamamme linkki luotaimen ei toiminut.

Osallistujat olisi pitänyt haastatella myös ennen luotaintutkimuksen toteutusta. Ennen tutkimusviikkoa olisi haastatteluissa pitänyt kysyä osallistujan tämän hetkistä tilanteesta

sekä mahdollisista vaikuttavista tekijöistä tulevalla viikolla. Osalla osallistujista oli sellainen unirytmä, että päivä ehti siirtyä ennen Ruutu-aika-sovelluksen näyttökuvan ottoa, mikä vaikutti saatuihin tuloksiin. Haastatteluiden tuli myös olla alun perin suuremmassa pääpainossa, kuin mitä lopulta oli. Haastattelut kuitenkin jäivät vajaiksi, vaikkakin niistä saatiin paljon hyviä ajatuksia ja kokemuksia irti. Haastateltavien mielestä luotaintutkimus oli hauska ja mielenkiintoinen paketti, johon oli hyvä motivaatio osallistua. Luotaintutkimuksessa olisi voinut myös tarkastella vielä tarkemmin, mitä osallistujat tekevät sosiaalisessa mediassa. Näin oltaisiin voitu huomioida esimerkiksi aikajanaan liittyvät riippuvuuden tekijät, ja selvittää vaikuttaako se käyttäjien sosiaalisen median käyttöön. Aikajanan rooli oli siis alun perin suurempi kuin mitä se luotaintutkimuksessa oli.

Luotaintutkimuksen suurimpana hyötynä vajaavaisuudesta ja luotettavuudesta huolimatta voitaisiin todeta sen toimiminen inspiraationa mahdolliseen seuraavaan tutkimukseen. Vielä toistaiseksi emme tiedä tarkalleen sosiaalisen median käytön vaikutuksia suoraan keskittymiskykyyn. Havainnointia voitaisiin tehdä seuraavaksi esimerkiksi työpaikoilla, jossa töiden ohessa potentiaaliset ihmiset käyttäisivät älypuhelimensa selataksaan sosiaalista mediaa. Multitasking olisi tässä tapauksessa tärkeämmässä roolissa kuin opinnäytetyössä. Luotaintutkimus osoitti tässä opinnäytetyössä, että tarvitaan lisää tutkimustietoa mutta myös lisää aitojen ihmisten kokemuksia ja ajatuksia käsiteltävistä aiheista. Sosiaalisen käyttöön liittyen olisi tärkeää suorittaa lisää haastatteluja ja myös muilta sukupolvilta, koska kyse on koko globaaliin yhteiskuntaan liittyvästä ilmiöstä.

Vaikka suoranaista syy-seuraussuhdetta sosiaalisen median käytölle ja esimerkiksi keskittymiskyvyn heikkenemiselle ei tämän työn johdosta voida tarkastella, on se esimerkki siitä, miten vähän aiheita on tutkittu ylipäätänsä. Molemmista aiheista erikseen löytyy paljon tietoa, mutta näiden kahden teeman yhdistämistä ei ole vielä tehty. Uskoisin, että tämän työn tarkoituksena oli ymmärtää sosiaalisen median käytön haitat riippuvuuden osalta ja ymmärtää miten uudenlaisia keskittymishäiriöitä voimme vielä löytää yhteiskunnastamme. Ja ennen kaikkea, miten voimme itse omassa elämässämme ehkä huomata olevamme puhelin kädessä syödessämme ja viettäessämme aikaa perheen ja läheisten kanssa. Kuinka selaamme sosiaalista mediaa useita tunteja päivässä kuin kävisimme jääkaapilla vain katsomassa olisiko sinne ilmestynyt jotakin uutta, ja menetämme kaiken sen ajan oikeasta elämästämme.



## 7.7 Omat ajatukset ja loppusanat

Opinnäytetyön työstäminen ensin yksin, sitten toisen opiskelijan kanssa ja lopulta yksin osoittautui haasteelliseksi. Vaikka työn tulokset eivät olisikaan luotettavia, olen kuitenkin oppinut paljon luotaintutkimuksen työstämisestä ja käsiteltävistä aiheista.

Luotaintutkimus toimii, jos sen suunnitteluun käytetään tarpeeksi aikaa. On tärkeä esimerkiksi muistaa, että mikäli tutkija ei pysty havainnoimaan itse tutkittavaa, perustuu tutkimuksesta saatu aineisto ainoastaan tutkittavan omiin kokemuksiin. Luotaintutkimukseen kannattaa myös liittää lisäksi aina haastattelu. Ilman haastatteluja olisi saatu vain tarkasteltua aineistoa sen testien ja sosiaalisen median käytön perusteella. Haastattelut osoittivat, että vireyden alhaisuudelle löytyy päivän rakenteeseen liittyviä selitteitä. Mikä tärkeimpänä, haastatteluista saatiin kerättyä se varsinainen ydin tälle opinnäytetyölle, jossa luotaintutkimus toimi lopulta vain herättelynä ja itsereflektoinnin välineenä osallisujille, jota kautta päästiin avaamaan aihepiiriin liittyviä ajatuksia ja tunteita.

Vaikka suoranaista syy-seuraussuhdetta sosiaalisen median käytölle ja esimerkiksi keskittymiskyvyn heikkenemiselle ei tämän työn johdosta voida tarkastella, on se esimerkki siitä, miten vähän aiheita on tutkittu ylipäätänsä. Molemmista aiheista erikseen löytyy paljon tietoa, mutta näiden kahden teeman yhdistämistä ei ole vielä tehty. Uskoisin, että tämän työn tarkoituksena oli ymmärtää sosiaalisen median käytön haitat riippuvuuden osalta ja ymmärtää miten uudenlaisia keskittymishäiriöitä voimme vielä löytää yhteiskunnastamme. Ja ennen kaikkea ymmärtää, miten voimme itse omassa elämässämme ehkä huomata olevamme puhelin kädessä syödessämme ja viettäessämme aikaa perheen ja läheisten kanssa. Kuinka selaamme sosiaalista mediaa useita tunteja päivässä kuin kävisimme jääkaapilla vain katsomassa olisiko sinne ilmestynyt jotakin uutta, ja menettämme kaiken sen ajan oikeasta elämästämme. Tämä opinnäytetyö oli kuin esitutkimus paljon laajemmalle, globaalille ilmiölle.

## Lähteet

Alba Davey 2014. Facebook's New Tool Tells Friends You're Safe During Natural Disasters. Wired-artikkeli 10.16.2014 <<https://www.wired.com/2014/10/facebook-unveils-tool-alerting-friends-safety-natural-disaster/>> (luettu 10.11.2020)

Alhassan Aljohara, Alqadhib Ethar, Taha Nada, Alahmari Raneem, Salam Mahmoud & Almutairi Adel 2018. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. <<https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-018-1745-4#Abs1>> (luettu 10.11.2020)

Alter Adam 2017. Vastustamaton: miksi emme pysty lopettamaan tsekkaamista, skrollaamista, klikkaamista ja seuraamista. Suomentanut Pietiläinen Kimmo. Helsinki 2017: Terra Cognita

Courtwright David 2019. The Age of Addiction: How Bad Habits Became Big Business. Cambridge 2019: Harvard University Press [äänikirja] (kuunneltu 29.8.2019)

Eyal Nir 2013. Hooked: How to build habit-forming products. City of Westminster 2013: PORTFOLIO

Gilroy-Ware Marcus 2017. Filling the Void. Lontoo 2017: Repeater Books

Griffiths Mark 2018. Addicted to Social Media?: What can we do about it problematic, excessive use? <<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201805/addicted-social-media>> (luettu 6.9.2020)

Haasio Ari 2013. Netin pimeä puoli. Saarijärvi 2013: Saarijärven Offset Oy.

Hallowell Edward 2005. Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform. Harvard Business Review. Tammikuu 2005. <<https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform>> (luettu 6.9.2020)

Huotilainen Minna, Moisala Mona 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä 2018: Tuuma-kustannus

Kushlev Kostadin & Dunn Elizabeth 2015. Checking email less frequently reduces stress. Tutkimus. University of British Columbia. Vancouver, Canada: ... Luettavissa osoitteesta <[https://www.researchgate.net/publication/267928240\\_Checking\\_Email\\_Less\\_Frequently\\_Reduces\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/267928240_Checking_Email_Less_Frequently_Reduces_Stress)>

Leinonen Verna 2009. Generation internet. Aviisi-lehti 6/2009

Liukkonen Jarmo 2019. Psykykinen vahvuus: Mielentaitojen harjoituskirja. Liite numero 21. Jyväskylä 2017: PS-kustannus

Mattelmäki Tuuli 2006. Muotoiluluotaimet. Helsinki 2006: Teknologainfo Teknova Oy.

Menetelmäblogi: Suunnitteluluotaimet, <https://kpamk.wordpress.com/testi-3/muotoilu-luotaimet/> (luettu 9.10.2019)

MIELI mental health Finland. Addiction problems. <<https://mieli.fi/en/home/mental-health/mental-disorders/addiction-problems>> (luettu 2.9.2020)

Moisala, Salmela, Hietajärvi, Salo, Carlson, Salonen, Lonka, Hakkarainen, Salmela-Aro, Alho 2016. Media multitasking is associated with distractibility and increased pre-frontal activity in adolescents and young adults <[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/224070/MMoisala\\_etal\\_2016.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/224070/MMoisala_etal_2016.pdf?sequence=6&isAllowed=y)> (luettu 30.9.2019)

Mäkinen Olli 2006. Internet ja etiikka. Helsinki 2006: BTJ Kirjastopalvelu Oy

Przybylski Andrew & Weinstein Netta 2012. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. <<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0265407512453827>> (luettu 6.9.2020)

Puttonen Mikko 2012. Z luo uudet arvot. Tiede-lehti 3/2012.

Richards Patti 2018. All about social networking. [äänikirja] (kuunneltu 1.9.2019)

Rock David 2009. Your Brain at Work. New York City 2009: HarperBusiness.

Saaranen-Kauppinen Anita, Puusniekka Anna 2009. Menetelmä opetuksen tietovarasto, kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. <<https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarasto/julkaisut/kvalimotv.pdf>> (luettu 25.9.2019)

Saaranen-Kauppinen Anita, Puusniekka Anna 2009. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. <[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)> (luettu 24.9.2019)

Sarajärvi Anneli & Tuomi Jouni 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki 2018: Kustannusosakeyhtiö Tammi [E-kirja]

Small Gary & Vorgan Gigi 2008. iBrain. New York 2008: William Morrow Company

Soininen Anne 2018. Ahdistaako some sinua? Jo viikko ilman sosiaalista mediaa parantaa mielialaa, todistaa tutkimus. Kodinkuvalehti <<https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi-hyvin/psykologia/ahdistaako-some-sinua-jo-viikko-ilman-sosiaalista-mediaa-parantaa>>

Soojung-Kim Pang Alex 2013. The Distraction addiction. New York 2013: Little, Brown Company.

Terveystieto 7 (7b) (Sähköinen kirja), Riippuvuus. <<https://peda.net/huittinen/perusopetus/pellonpuiston-koulu/oppiaineet2/terveystieto/sanna/terveystieto222/5rit/5mrk/riippuvuus>>

Tiedeykkönen. Tuhoaako älylaite Homo sapiensin kivikautiset aivot? 2019 <<https://areena.yle.fi/1-50212149?autoplay=true>> (kuunneltu 18.9.2019)

Twenge Jean 2017. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy, and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us. New York 2017: Simon and Schuster

Valli Raine 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin : 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. [e-kirja] Jyväskylä 2018: PS-kustannus

WDR Learning to succeed: Test your time management skills <[http://www.unisonlancs.org.uk/pdfs/test\\_your\\_time\\_management\\_skills.pdf](http://www.unisonlancs.org.uk/pdfs/test_your_time_management_skills.pdf)> luettu 15.10.2019

Weinschenk Susan 2020. 100 Things Every Designer Needs to Know About People. [E-kirja] Indianapolis 2020: New Riders

## Keskiviikon numerotesti ja ohjeet

Tämä teksti ei ole alkuperäisestä lähteestä. Tekstin ovat kirjoittaneet Riina Yrjänheikki ja Elina Petriläinen. Alkuperäisen testin löydät kirjasta *Psyykinen vahvuus: Mielentaitojen harjoituskirja* (Liukkonen 2019).

Tarvitset testin tekemiseen ajastimen ja kynän.

Edessäsi on taulukko, joka sisältää numeroita sattumanvaraisessa järjestyksessä.

Testin tarkoitus on viiden minuutin aikana ruksittaa ruudukosta mahdollisimman monta numeroa numerojärjestyksessä alkaen 00, 01, 02 jne.

Testi toistetaan kolmesti ja jokaisen kierroksen välillä pidetään minuutin tauko.

Ajanoton voi myös suorittaa ulkopuolinen henkilö. Korkein löytämäsi numero on tuloksesi jokaisella kierroksella ja näiden keskiarvo on lopullinen tuloksesi.

Onnea testiin!

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

## Digitaalinen luotaintutkimuksen täyttölomake, esimerkkinä maanantai

Osio 1/2

X
⋮

### Maanantai

Lomakkeen kuvaus

Nimi

Lyhyt vastausteksti

Edessäsi olevat kysymykset on tarkoitettu kartoittaksemme nykyisen tilanteesi ja ajatuksesi. Kysymykset tule vastata MAANANTAIN aikana.

Teetkö usein montaa asiaa yhtä aikaa? \*

Kyllä  
 Ei

Oletko kadottanut kykyä rauhoittua? \*

Kyllä  
 Ei

Onko nukkumaan rauhoittuminen ilalla vaikeaa? \*

Kyllä  
 Ei

Huomaatko toistuvasti räpäiväsi kännykkää esim. elokuvan katselun aikana? \*

Kyllä  
 Ei

Tuntuuko kirjan lukeminen niin tylsältä, että mieli harhallee jo ennen kuin olet päässyt ensimmäisen sivun loppuun? \*

Kyllä  
 Ei

Tulvii mieleesi jatkuvasti uusia hoitamattomia asioita? \*

Kyllä  
 Ei

Taulukossa on välttämättä liittyen tunnetiloihisi. Valitse se numero, joka parhaiten kuvastaa tunnetilaasi tänä päivänä. Mahdolliset lisähuomiot ja ajatukset voit halutessasi kirjoittaa tämän kyselyn lopussa olevaan kirjoituskenttään.

Kuvaa (valinnainen)

Levännyt (nukkunut hyvin ja virkeä) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa

Keskittymiskykyinen (pystyt helposti keskittymään yhteen asiaan kerrallaan) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa

Johdonmukainen (Asiat hoituu järjestyksessä, tunnet olevasi looginen eli asiat poukkolle päässäsi) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa

Seurallinen (Kanssakäyminen ihmisten kanssa tuntuu miellyttävältä ja teet sitä mielelläsi. Olet sosiaalinen ja ulospäinsuuntautunut) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa

Täsmällinen (suoritat sovitut tehtävät ajallaan, muistat päivän kulun hyvin, hajamielisen vastakohta) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa

Uupunut (energiatasosi ovat alhaalla, olosi on voimaton, et saa samalla tavalla mielihyvää asioista kuin yleensä) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa

Kuormittunut (Tunnet, että elämässä on jatkuvasti liikaa suoritettavaa) \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ei pidä lainkaan paikkaansa            Pidää täysin paikkaansa