

Rosa Jussilainen

# **”EI NIINKU HALUAIS JÄÄDÄ KAKKOSEKSI SILLE PUHELIMELLE”**

Puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen  
vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon

# TIIVISTELMÄ

Rosa Jussilainen: "Ei niinku haluais jäädä kakkoseksi sille puhelimelle" – Puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Viestinnän maisteriohjelma

Elokuu 2022

---

Moni tavoittelee onnellista, tasavertaista ja vuorovaikutteista parisuhdetta, joka parhaimmillaan vaikuttaa myönteisesti yksilön hyvinvointiin ja koettuun onnellisuuteen. Parisuhteen keskiössä tulisi olla avoin, luottamuksellinen ja kunnioittava vuorovaikutus, jota voidaan pitää yhtenä hyvää ja rakkaudentäyteistä parisuhdetta määrittävänä tekijänä.

Puhelimen älyominaisuuksien myötä siitä on tullut arkipäiväinen, jopa koukuttava. Sen käyttömahdollisuuksien laajentuminen on tapahtunut räjähdysmäisesti – niin nopeasti, että nyt on tutkittava millaisia seurauksia puhelimen käytöllä voi olla läsnäoloon ja ympäröivään todellisuuteen, kuten parisuhteeseen. Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, millainen yhteys puhelimen käytöllä on pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Tutkimusongelmaa on lähestytty kolmen teeman avulla: puhelimen käyttö pariskunnan yhdessäolon aikana, puhelimeen uppoutumisen yhteys pariskunnan vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon, sekä puhelimen käytön ja parisuhdetyytyväisyyden yhteys.

Tutkielman aineistokeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, johon osallistui seitsemän yli kaksi vuotta avoliitossa asunutta lapsetonta pariskuntaa. Pariskunnan osapuolet haastateltiin erillään (n=14) touko-kesäkuussa 2020. Haastatteluaineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tulokset osoittivat nuorten aikuisten puhelimen käyttömäärän olevan runsasta ja käyttötarkoitusten monipuolisia. Puhelimen käyttö oli osa pariskunnan yhteistä vapaa-aikaa vaikuttaen laskevasti sekä vuorovaikutuksen määrään että sen laatuun. Puhelin oli aiheuttanut pariskuntien keskuudessa ristiriitoja, ja kaikki pariskunnat olivat keskustelleet sen käytöstä. Aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa puhelimen ja vuorovaikutuksen yhteyteen liittyvää ilmiötä on kuvattu *phubbauksen* käsitteellä; puhelimen käyttäjä on läsnä ainoastaan fyysisellä tasolla, jolloin keskustelu katkeilee ja läsnä oleva osapuoli saattaa kokea esimerkiksi huomiotta jäämisen tunteita. Tämän tutkielman myötä voidaan tulla siihen johtopäätökseen, että ilmiö on suomalaisten avoliitossa elävien pariskuntien keskuudessa tunnistettu, mutta ei sanoitettu, koska yleistynyt suomenkielinen käsite ja riittävä tutkimustieto yhä uupuvat. Kyseessä on problemaattinen ilmiö, johon ei näytä olevan nopeita ratkaisuja näköpiirissä.

Avainsanat: avoliitto, parisuhde, parisuhdevuorovaikutus, puhelin, phubbaus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO .....	1
2	PARISUHDEVUOROVAIKUTUS .....	5
2.1	Parisuhteen määritelmä .....	5
2.2	Parisuhdevuorovaikutuksen määritelmä .....	8
2.3	Keskusteleminen ja kuunteleminen parisuhteessa .....	10
2.3.1	Keskustelu on kuuntelemista, kuunteleminen on keskustelemista .....	10
2.3.2	Keskustelemisen strategiat ja tavoitteet .....	11
2.3.3	Ristiriitojen ratkaiseminen keskustelun keinoin .....	13
2.4	Parisuhdeintiimiys .....	14
2.5	Parisuhdetyytyväisyys .....	16
2.5.1	Tärkeimmät perusteet hyvälle parisuhteelle .....	16
2.5.2	Parisuhdevuorovaikutuksen yhteys parisuhdetyytyväisyyteen .....	17
2.5.3	Parisuhdeintiimiyden yhteys parisuhdetyytyväisyyteen .....	18
3	PUHELIMEN MONET ULOTTUVUUDET .....	20
3.1	Puhelimen käyttötarkoitukset .....	20
3.2	Puhelimen käyttömäärä .....	22
3.3	Puhelinriippuvuus .....	24
3.4	Tahmea medialaite ja phubbaus .....	26
4	TUTKIMUSONGELMA JA -KYSYMYKSET .....	30
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	33
5.1	Osallistujat .....	33
5.1.1	Ikä .....	34
5.1.2	Parisuhteen kesto .....	35
5.1.3	Avoliitto .....	35
5.1.4	Perhetilanne .....	37
5.2	Aineiston keruu .....	38
5.3	Puolistrukturoitu teemahaastattelu .....	39
5.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	41
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	46
6.1	Puhelimen käyttö pariskunnan yhdessäolon aikana .....	46
6.1.1	Puhelimen käyttötarkoitukset .....	46
6.1.2	Puhelimen käyttömäärä .....	47
6.2	Puhelimeen uppoutumisen yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon .....	50
6.2.1	Pariskunnan välinen vuorovaikutus ja yhdessäolo .....	50
6.2.2	Puhelimen interventio pariskuntien väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon .....	50
6.2.3	Puhelimen käyttöön liittyvät ristiriidat ja säännöt .....	52
6.3	Puhelimen käytön yhteys koettuun parisuhdetyytyväisyyteen .....	55
6.3.1	Hyvän parisuhteen tekijät ja koettu parisuhdetyytyväisyys .....	55
6.3.2	Puhelimen käytön yhteys parisuhdetyytyväisyyteen .....	55
7	POHDINTA .....	58
7.1	Tulosten tarkastelu .....	58
7.1.1	Nuorten aikuisten puhelimen käyttö on runsasta ja monipuolista .....	58
7.1.2	Parisuhteessa phubbaaminen – arkipäiväinen ilmiö .....	59
7.1.3	Puhelimen käytön heijastuminen parisuhdetyytyväisyyteen .....	63
7.2	Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset .....	66
	KIRJALLISUUS .....	71
	LIITTEET .....	84

# 1 JOHDANTO

Onnen löytäminen hyvästä parisuhteesta on yksi suomalaisten suurimmista unelmista (Kontula, 2013, s. 217). Ei ihme, sillä parisuhteen on todettu vaikuttavan myönteisesti yksilön hyvinvointiin (Poutiainen ym., 2020, s. 4) olemalla keskeisimpiä onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä (esim. Aldous & Ganey, 1999; Kontula, 2009, s. 45). Parisuhteisiin liittyvä tutkimus on keskittynyt pitkälti avioliittoihin (esim. Kinnunen ym., 1975; Pukkala, 2006), vaikka myös avioliitto on nykyisin yleinen parisuhteen muoto (Kontula, 2016, s. 35). Kontula (2009) on tutkinut suomalaisten parisuhdetyytyväisyyttä. Hänen tutkimuksensa osoitti parisuhteiden olevan tyypillisesti melko onnellisia: avioliitossa asuvista naisista 48 % ja miehistä 41 % koki olevansa hyvin onnellisia nykyisessä parisuhteessaan, ja melko onnellisia koki olevansa 44 % naisista ja 52 % miehistä. Vastaajien ikääntyessä ja parisuhteen edetessä tyytyväisyys omaan parisuhteeseen huomattiin vähenevän. (2009, s. 45–47.) Parisuhdeongelmien ja parisuhdetytymättömyyden ennaltaehkäisemiseksi olisi luotava toimivia malleja, mutta suomalainen tutkimustieto toimivista parisuhteista on puutteellista (Kumpula & Malinen, 2007, s. 63).

Parisuhde ja vuorovaikutus eivät ole synonyymeja, mutta ne ovat niin kietoutuneita toisiinsa, ettei niitä voi käsitteen määrittelyssä erottaa (Sillars & Vangelisti, 2006, s. 331). Yksinkertaistettuna ja minimalistisesti ajateltuna parisuhde muodostuu pariskunnan osapuolten välisten vuorovaikutustilanteiden sarjasta, jolloin vuorovaikutusta voidaan pitää parisuhteen perustana (Dindia & Timmermann, 2003, s. 706, 687). Pariskunnan välinen vuorovaikutus ja keskustelu ovat keskeisessä roolissa kaikissa parisuhteen vaiheissa (Guerrero ym., 2014, s. 161; Ruben & Stewart, 2006, s. 252).

”Vuorovaikutus on ihmissuhteen perusta. Suhteen aloittamiseksi keskustelemme ensimmäistä kertaa. Suhteen syventämiseksi lisäämme vuorovaikutustilanteiden tiheyttä ja kestoja. Suhteen ylläpitämiseksi vuorovaikutusta on jatkettava säännöllisesti. Niinpä kun lopetamme vuorovaikutuksen (kokonaan, ei vain hetkeksi), ei meillä ole enää suhdetta.” (Dindia & Timmermann, 2003, s. 706, vapaa suomennos)

Koska vuorovaikutus on parisuhteen keskiössä, ovat tutkijat olleet ilmiöstä hyvin kiinnostuneita (esim. Dainton, 1998; Illouz, 1997; Määttä & Uusiautti, 2013). Tutkimuksen lisäksi vuorovaikutuksen ja keskustelun merkitys on noussut esille myös asiantuntijoiden parisuhdeneuvoissa ja populaarikulttuurisissa parisuhde-esityksissä

(Maksimainen, 2010, s. 55). Käsitteitä siitä ”millaista” pariskunnan välisen vuorovaikutuksen tulisi olla, tuotetaan jatkuvasti eri instituutioissa, mediassa ja ihmisten välisissä keskusteluissa (Poutiainen ym., 2020, s. 4). Myös saippuasarjat, opaskirjat ja naistenlehdet ovat osaltaan popularisoineet parisuhteen vuorovaikutussuhteena, joka parhaimmillaan mahdollistaa itsetuntemuksen kehittämisen, pariskunnan osapuolten keskinäisen ymmärryksen sekä kokonaisvaltaisen tunneyhteyden luomisen (Illouz, 1997, s. 234–235).

Teknologiakehityksen myötä medioitu vuorovaikutus on noussut keskeiseen rooliin kasvokkaisen vuorovaikutuksen rinnalle, mikä on näkynyt laajemmin vuorovaikutukseen liittyvässä tutkimuksessa (Arminen, 2016, s. 178–179). Teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tutkiminen on yltänyt myös parisuhdevuorovaikutuksen kontekstiin, ja tutkijat ovat olleet kiinnostuneita selvittämään, kuinka teknologia edistää pariskunnan välistä vuorovaikutusta (McDaniel & Coyne, 2016, s. 85).

Nykyisin puhelimen käyttö on osa jokapäiväistä nuorten aikuisten elämää (Moisala ym., 2016, s. 113). Vuonna 2021 suomalaisista nuorista aikuisista 99 %:lla oli käytössään oma puhelin (Suomen virallinen tilasto, 2021a), joka mahdollistaa monipuoliset käyttötarkoitukset viestinnästä sosiaalisen median seuraamiseen ja tiedonhausta asioiden hoitamiseen (Suomen virallinen tilasto, 2021b). Internetiä käytetään useimmiten puhelimella, ja suomalaisista nuorista aikuisista 73 % käyttää sitä vähintään kolme tuntia päivässä (Ebrand Group Oy, 2019).

Nuoret aikuiset muodostavat nopeasti kiintymyksen puhelimiinsa (Konok ym., 2016, s. 542), ja osan kohdalla voidaan puhua jopa puhelinriippuvuudesta. Se tarkoittaa puhelimen liiallista, päivittäistä elämää häiritsevää käytöstä, joka voi ilmentyä esimerkiksi eristäytyneisyytenä, epävakaana tunteiden säätelemisenä tai hallinnan menettämisenä (Lee ym., 2014, s. 1). Puhelimen käyttötiheys näyttäisi vaikuttavan enemmän puhelinriippuvuuden syntymiseen, kuin puhelimen ajallinen käyttömäärä (Lee ym., 2014, s. 8; Lin ym., 2015, s. 144). Tutkijoiden lisäksi myös media on ollut kiinnostunut puhelimen runsaasta käyttömäärästä. Viimeisen vuosikymmenen aikana Yle on toistuvasti kirjoittanut puhelimen käyttömäärään – jopa riippuvuuteen – liittyviä artikkeleita, kuten ”Älypuhelinaddiktio on kuin huumeriippuvuus” (Kaski & Salminen,

2013), ”Älypuhelin on aikamme tupakka” (Hoikkala, 2016) ja ”Näillä kuudella keinolla pääset eroon somekoukusta” (Hyttinen, 2019). Artikkelit antavat osviittaa siitä, että puhelimen runsas käyttö ja puhelinriippuvuus ovat yleisesti tunnistettuja ilmiöitä, jotka kiinnostavat meitä aktiivisia puhelimen käyttäjiä.

Vaikka tutkijat ovat olleet kiinnostuneita parisuhdevuorovaikutuksesta, puhelimen käytöstä sekä niiden positiivisista yhteyksistä, on parisuhdevuorovaikutuksen ja puhelimen käytön mahdollisia negatiivisia yhteyksiä tutkittu hyvin vähän, Suomessa ei juurikaan. Kansainvälistä tutkimusta on kuitenkin tehty sen verran, että ilmiötä on luotu kuvaamaan käsite *phubbing*. Roberts ja David (2016, s. 134) kehittivät käsitteen kuvastamaan vuorovaikutustilannetta, jossa fyysisesti ja henkisesti läsnä oleva henkilö sivuutetaan tai jätetään huomiotta sen takia, että hänen keskustelukumppaninsa huomio on kiinnittynyt puhelimeen. Usein tapahtumaketju tuntuu puhelimen käyttäjästä mitättömältä, mutta se saattaa aiheuttaa keskustelussa läsnä olevalle osapuolelle sivuutetuksi tulemisen, huomiotta jättämisen tai jopa hyljinnän tunteita (David & Roberts, 2017, s. 156). Samankaltaista ilmiötä on yritetty sanoittaa myös Suomessa, ja Mantere (2014, s. 112) on ehdottanut käytettäväksi *tahmean medialaitteen* käsitettä kuvaamaan tilannetta, jossa medialaitetta käyttävän henkilön huomiota on vaikea saada laitteesta itseensä. Tilanteessa syntyy kaksi vuorovaikutuskontekstia: toinen puhelimen ja yksilön välille, toinen kasvokkaisessa vuorovaikutustilanteessa olevien henkilöiden välille. Nämä päällekkäiset vuorovaikutuskontekstit ovat yhtäaikaista ja siksi vastakkain kilpailevia. (Raudaskoski ym., 2019, s. 286.)

Tahmean medialaitteen käsitteen luomisesta huolimatta ei suomalaista tutkimusta ilmiöstä juurikaan ole, vaikka aihe on saanut mediassakin näkyvyyttä: Ilta-Sanomat julkaisi artikkelin ”Pilaako ”phubbaus” teidänkin parisuhteenne?” (Salonen, 2016), Väestöliitto kysyi artikkelissaan ”Kumpi on sinulle tärkeämpi: kumppani vai älypuhelin?” (Ojanen, 2018) ja HS Visio teki tutkivaa journalismia artikkelissaan ”Monessa parisuhteessa vallitsee tuhoisa kierre, jonka keskiössä on älypuhelin – Sadat lukijat kertoivat HS:lle karusta maailmasta, jossa some on aina läsnä ja pilaa suhteen” (Tiainen, 2019). Myös naistenlehdet, kuten Me Naiset, ovat innostuneet kirjoittamaan aiheesta: ”Tiedätkö, mitä on fubbaus? Se saattaa hyvinkin olla ärsyttävintä, mitä toisten seurassa voi tehdä” (Linkoheimo, 2019). Tälläkin hetkellä Me Naiset (Linkoheimo, 2022)

etsii kyselynsä vastaajia, jotka kertoisivat, kuinka puhelimen käyttö on vaikuttanut läheisiin ihmissuhteisiin. Ilmiö puhututtaa ja se tunnistetaan. Olisiko sitä siis myös aika tutkia laajemmin?

Tahmean medialaitteen käsitteen käyttöönottaaneet Raudaskoski ym. (2019) ovat todenneet kasvokkaisen vuorovaikutuksen ja puhelimen käytön lieveilmiön vaativan lisätutkimusta, koska vastaavanlaista tieteellistä tutkimusta, teoreettista pohdintaa tai ilmiöiden käsitteellistämistä ei ole vielä tehty. Sen lisäksi, että ilmiön tutkiminen täyttäisi tutkimusaukon kasvokkaisen tutkimuksen kentällä, voisi tutkimus auttaa puhelimen monimutkaistamien arkisten toimintojen uudelleenjäsentelyä. (2019, s. 283, 296.)

Millaiseksi vuorovaikutustilanteiden sarjaksi pariskunta suhteensa luo, on parisuhteen osapuolten käsissä. Millaisena ”kolmantena pyöränä” puhelin pariskunnan yhdessäolon aikana näyttäytyy – vai näyttäytyykö – on niin ikään parisuhteen osapuolten päätettävissä. Tietävästi ei ole tutkittu, kuinka puhelimen käyttö näyttäytyy nuoren pariskunnan viettäessä yhteistä vapaa-aikaa – sitä arvokkainta, mitä meillä on. Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, millainen on puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon.

## 2 PARISUHDEVUOROVAIKUTUS

Tässä tutkielmassa parisuhdetta tarkastellaan läheisenä interpersonaalisenä, eli kahden henkilön välisenä vuorovaikutussuhteena. Keskiössä on vuorovaikutus parisuhteen kontekstissa ja tavoitteena on selvittää, millä tavalla puhelimen käyttö on yhteydessä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Tässä luvussa on määritelty osa tutkielman keskeisistä käsitteistä: parisuhde, parisuhdevuorovaikutus, parisuhdeintiimiys ja parisuhdetyytyväisyys. Puhelimeen liittyvät keskeiset käsitteet on määritelty luvussa 3.

### 2.1 Parisuhteen määritelmä

Parisuhteeseen kuuluu omat prosessit ja ratkaisut, jotka tekevät jokaisesta parisuhteesta ainutlaatuisen (Tuhkasaari, 2007b, s. 33). Se selittää, miksi myös tutkijoiden määritelmät parisuhteelle poikkeavat toisistaan. Maksimainen (2010, s. 202) näkee parisuhteen kahden yksilön välisenä emotionaalisenä tunneyhteytenä, joka perustuu vastavuoroiseen avoimuuteen. Ruben ja Stewart (2006, s. 247) ehdottavat, että parisuhdetta määrittäisi kaksi asiaa: erityisen henkilökohtaisten asioiden kertominen kumppanille ja yhteiset aktiviteetit. Haapio ym. (2009, s. 40) luonnehtivat parisuhteen olevan kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuva kahden yksilön välinen suhde, jota pitää koossa heidän keskinäinen rakkaus, luottamus ja läheisyys. Tuhkasaari (2007b) puolestaan laajentaa parisuhteen määritelmää kuvatessaan sitä osapuolten väliseksi vuorovaikutusprosessiksi, johon kuuluu sekä tietoista että tiedostamatonta emotionaalista ja seksuaalista kanssakäymistä. Näin parisuhdetta voidaan kuvata olemisen ja kokemisen tilana, jossa muodostuu sekä kahden yksilön omaa, mutta myös yhteistä, jaettua elämää. (2007b, s. 32.)

Tässä tutkielmassa parisuhde ymmärretään kahden yksilön välisenä läheisenä vuorovaikutussuhteena, johon molemmat suhteen osapuolet ovat sitoutuneita, ja joka rakentuu pariskunnan välisessä vuorovaikutuksen molemminpuolisessa prosessissa ja yhdessäolossa (ks. Guerrero ym., 2014; Ruben & Stewart, 2006; Tuhkasaari 2007b). Yksilöistä käytän käsitettä pariskunnan osapuoli tai kumppani näiden tarkoittaessa tässä tutkielmassa samaa asiaa.



Parisuhde on yksi perinteisistä läheisistä vuorovaikutussuhteista (esim. Guerrero ym., 2014, s. 7; Ruben & Stewart, 2006, s. 246). Guerrero ym. (2014) kirjoittavat, että interpersonaalista vuorovaikutussuhteesta voidaan puhua silloin, kun kaksi henkilöä ovat toistuvasti keskenään vuorovaikutuksessa merkittävällä ja heille yhteisesti ominaisella tavalla, toinen toisiinsa vaikuttaen. Jotta interpersonaalinen suhde muuttuu läheiseksi vuorovaikutussuhteeksi, parisuhteeksi, on määritelmään lisättävä kolme tekijää: emotionaalinen kiintymys, tarpeiden täyttäminen ja korvaamattomuus. *Emotionaalinen kiintymys* kuvastaa, kuinka läheisessä ihmissuhteessa yksilö tuntee olevansa tunneyhteydessä toiseen. Tämän ihmissuhteen kautta yksilö kokee erilaisia tunteita, kuten iloa tai surua, ylpeyttä tai pettymystä. Läheiseen vuorovaikutussuhteeseen liittyy myös kriittisten suhteeseen liittyvien *tarpeiden täyttäminen*. Näitä tarpeita voivat olla esimerkiksi tunne yksikköön kuulumisesta, tunne rakastetuksi ja arvostetuksi tulemisesta, sekä halu hoitaa toista ja huolehtia hänestä. Kun ihmissuhde on *korvaamaton*, kumppanilla on oma paikkansa toisen ajatuksissa ja tunteissa, kuten myös sosiaalisessa verkostossa. (2014, s. 7.)

Ruben ja Stewart (2006) ovat pohtineet parisuhteen luomista prosessina, joka alkaa ensikohtaamisesta ja jatkuu tutustumalla toiseen keräten tietoa esimerkiksi hänen kiinnostuksenkohteistaan, motiiveistaan ja arvoistaan. Näistä keskusteluista saadut tiedot toimivat usein meriitteinä orastavan suhteen jatkamiselle tai vaihtoehtoisesti päätökselle tutustumisen päättämisestä. Mikäli pariskunnan osapuolet päättävät jatkaa tutustumista, he alkavat hiljalleen luoda yhteisiä sääntöjä ja tapoja olla yhdessä. Tässä vaiheessa suhteen tila voi joko pysähtyä, huonontua tai jatkaa kehittymistään. Parisuhteen jatkuessa ja vakavoituessa se usein sisältää jonkin formaalin teon tai symbolin, jolla pariskunnan osapuolet haluavat tunnustaa suhdettaan. Tämä teko voi olla esimerkiksi kihlautuminen tai avioliiton solmiminen. Perinteisesti suhteen virallistamista pidetään tärkeänä, koska silloin yksilö osoittaa kaikille, että hän on sitoutunut kumppaniinsa ja parisuhteeseensa. Jokaisen parisuhteen ollessa yksilöllinen ja ainutlaatuinen, on luonnollista, että nämä parisuhteen vaiheiden kestot vaihtelevat tapauskohtaisesti. Lisäksi joltain pariskunnalta voi jäädä jokin vaihe väliin, tai vaiheet eivät etene kronologisesti tässä järjestyksessä. (2006, s. 255–259, 267.)

Myös Kumpula ja Malinen (2007) ovat olleet kiinnostuneita parisuhteen ilmiöstä, ja he ovat kuvanneet parisuhteen muodostumista viiden vaiheen kautta. Ensimmäinen vaihe on tunnesiteen muodostumisen eli rakastumisen vaihe, jossa yksilö alkaa kiintyä uuteen kumppaniinsa ja kokee haluavansa huolehtia hänestä. Toisessa vaiheessa osapuolet luovat yhteistä sosiaalista todellisuutta, eli yhteistä viitekehystä. Kolmatta vaihetta voidaan nimittää ongelmien ratkaisemisen vaiheeksi, sillä siinä pariskunnan osapuolet luovat yhteisiä tehtäviä, kiinnostuksenkohteita ja toimintatapoja. Neljäs vaihe on vastavuoroisuuden vaihe, jolloin osapuolet arvioivat suhdettaan ja sen mahdollista jatkumista. Tällöin itsenäistyminen, erillisyys ja omat harrastukset nousevat merkityksellisemmiksi kuin parisuhteen alkuaikoina. Viidennessä vaiheessa kumppanit jakavat osan tunteistaan ja fantasioistaan. (2007, s. 54.)

Yleisesti parisuhteessa on kuitenkin erotettu kolme eri vaihetta: symbioosi, itsenäistyminen ja kumppanuus. *Symbioosivaihe* tapahtuu rakastumisen aikana, jolloin tuore pariskunta haluaa toisiltaan fyysistä läheisyyttä ja ikään kuin elävät toistensa kautta. Tätä alkuvaihetta yksilöt usein kuvaavat onnelliseksi ajaksi. Symbioosivaiheessa pariskunnan osapuolet ovat kuitenkin paljon erillään, koska eivät vielä asu yhdessä. Erossaolon kuitenkin korvaa toisen ajatteleminen, yhteisestä ajasta unelmoiminen ja mielikuvat uudesta kumppanista. *Itsenäistymisen vaiheessa* kumppanien omat tarpeet voimistuvat. Enää yksilölle ei riitä, että saa toteuttaa kumppaninsa toiveita, vaan hänelle tulee pyrkimys rakentaa omaa tilaa. Tällöin esimerkiksi omien kavereiden näkemisen ja omien harrastusten merkitys korostuu. *Kumppanuuden vaiheessa* ystävytyden piirteet tulevat parisuhteessa ominaisiksi. Vaiheen saavuttaminen edellyttää symbioosin ja itsenäistymisen vaiheet, joiden kautta pariskunnan osapuolet voivat löytää tasapainon suhteessa sekä itseensä että toiseen. (Pukkala, 2006, s. 50–52.)

Läheisen vuorovaikutussuhteen luominen ja ylläpitäminen vaatii paljon aikaa ja vaivannäköä, mutta parhaimmillaan parisuhde mahdollistaa tai vahvistaa emotionaalista ja fyysistä hyvinvointia tavalla, jota yksilö ei olisi voinut välttämättä muilla tavoilla saavuttaa (Ruben & Stewart, 2006, s. 251). Tämän takia valtaosa yksilöistä tavoittelee toimivaa, rakkaudentäyteistä parisuhdetta, joka lisäisi omaa hyvinvointia ja edelleen koettua onnellisuutta (ks. Kontula, 2013, s. 217).

## 2.2 Parisuhdevuorovaikutuksen määritelmä

Vuorovaikutuksessa tapahtuu aina kaksi asiaa: yksilön toiminta joko myötävaikuttaa tai vastavaikuttaa tehtävän saavuttamiseen, ja samalla suhde toiseen henkilöön joko vahvistuu tai heikkenee (Brownell, 2016, s. 8). Hyvä vuorovaikutus on monipuolista, avointa, henkilökohtaista, puhumista sekä kuuntelemista, palautetta antavaa ja vastaanottavaa, verbaalista sekä nonverbaalista (ks. Kinnunen ym., 1975, s. 12). Pariskunnan kanssakäymiseen liittyvissä tutkimuksissa käytetään vaihtelevasti parisuhdeviestinnän ja parisuhdevuorovaikutuksen käsitteitä, joiden määritelmät ovat samansuuntaisia. Tässä tutkielmassa käytän parisuhdevuorovaikutuksen käsitettä.

Määttä ja Uusiautti (2013) määrittelevät parisuhdevuorovaikutuksen vuorovaikutukseksi, jossa kumppanit vaikuttavat toisen toisiinsa. Yksittäisessä vuorovaikutustilanteessa toinen pariskunnan osapuoli ilmaisee itseään vuorovaikutuksen keinoin ja toinen tulkitsee vastaanottamansa viestin, jolloin väärinymmärrykset voivat syntyä sekä ilmaisusta että tulkinnasta. (2013, s. 33–43.) Vaikka käsitteet vuorovaikutus ja ihmissuhde eivät ole synonyymejä, ovat ne niin kietoutuneita toisiinsa, että käsitteiden määrittely on haastavaa ilman toisen käsitteen esilletuomista (Sillars & Vangelisti, 2006, s. 331).

Ruben ja Stewart (2006) perustelevat kolmella tavalla, miksi parisuhde ja vuorovaikutus ovat niin kietoutuneita toisiinsa. Ensinnäkin yksi olennaisimmista vuorovaikutuksen tavoitteista on sosiaalisten yksiköiden luominen, joista parisuhde on yksi keskeisimmistä. Toiseksi moninaiset ihmissuhteet kumppanin, perheen, ystävien ja kollegoiden kesken ovat välttämättömiä oppimiselle, kasvulle ja kehitykselle. Kolmas perustelu on se, että suurin osa merkityksellisestä vuorovaikutuksesta tapahtuu yksilölle tärkeimmissä suhteissa, kuten parisuhteessa. (2006, s. 244.) Itsenäisten parisuhteen osapuolten – jotka omasta tahdostaan haluavat olla toistensa kanssa – rakkauden keskiössä on kahdenkeskinen kanssakäyminen (Bellah ym., 1985, s. 101).

Vuonna 1998 Dainton selvitti tutkimuksessaan, minkälaista on pariskuntien välinen päivittäinen vuorovaikutus. Tutkimus osoitti, että suurin osa päivittäisistä keskusteluista tapahtuu samanaikaisesti jonkin muun tekemisen kanssa. Tilanteesta voi käyttää käsitettä *yhdistävä vuorovaikutus* kuvaamaan, kuinka vuorovaikutustilanteessa yhdistyy herkästi keskustelu ja jokin muu toiminta. Tutkimuksessa esille tulleita keskustelun ohella

tapahtuvia toimintoja olivat muun muassa töihin valmistautuminen, syöminen, television katseleminen, kotitöiden tekeminen, yhteisessä urheiluharrastuksessa oleminen ja kaupassa käyminen. (1998, s. 101–107.) Vaikka Daintonin tutkimus on yli kaksikymmentä vuotta vanha, on yhdistävän vuorovaikutuksen käsite ajankohtainen tässä tutkimuskontekstissa. Yhdistävässä vuorovaikutuksessa merkityksellistä on se, että keskustelun ohella tapahtuva aktiviteetti on yhteistä tekemistä, johon molemmat osapuolet voivat osallistua samanaikaisesti. Kuitenkin puhelimen käyttö on lähestulkoon aina yksin tapahtuvaa ajanvietettä. Jos pariskunnasta toinen keskittyy puhelimeensa, ei voida enää puhua yhdistävästä vuorovaikutuksesta.

Yhdistävään vuorovaikutukseen liittyy läheisesti arkikielessä käytetty läsnäolon käsite. Kumppania saatetaan syyttää siitä, ettei hän ole läsnä kuuntelijana tai keskustelijana. Vaikka läsnäolon ilmiö on tunnistettavissa, on sen määrittäminen haastavaa. Kirjallisuudessa läsnäolon käsite nousee usein *mindfulnessina*, tai toisinaan suomenkielisillä käsitteillä *tietoinen läsnäolo* tai *tietoisuustaito*, jonka keskeisin toteuttamistapa on meditaatio (Väänänen, 2014, s. 37). Vaikka *mindfulnessin* tarkoituksena on saavuttaa tietoisuus nykyhetkestä sellaisena kuin hetki näyttäytyy (Lehto, 2014, s. 92), on tässä tutkielmassa läsnäolo määriteltävä toisesta näkökulmasta.

Tässä tutkielmassa olen kiinnostunut yksilön läsnäolosta toisen henkilön, tässä kontekstissa kumppanin, ollessa samassa paikassa. Ensisijaisesti läsnäolon käsite liittyy fyysiseen paikkaan, mutta toisinaan se voi myös viitata aikaan (Utriainen, 1999, s. 107). Läsnäololla tarkoitetaan konkreettista ja fyysistä paikallaoloa, läheisyyttä ja kosketusta (esim. Sointu, 2011, s. 158; Utriainen, 1999, s. 107), mutta myös ajatusten ja aistien suuntaamista kohti todellisuuden jakavaa kumppania (ks. Sointu, 2011, s. 158). Tässä tutkielmassa läsnäolon käsite tarkennetaan viittaamaan pariskunnan osapuolten samanaikaisesti jakamaan fyysiseen paikkaan. Poissaolo on läsnäolon vastakohta – jos on poissa, ei voi olla läsnä. Läsnäolo voi kuitenkin olla myös vähemmän ehdotonta, ikään kuin poissaoloon sekoittunutta. (Utriainen, 1999, s. 75, 107.) Puhelimeen uppoutuminen on tästä hyvä esimerkki: vaikka olisikin samassa paikassa fyysisesti läsnä, saattaa puhelimen käyttö aiheuttaa hetkellistä henkistä poissaoloa. Tematiikkaa on avattu lisää kappaleessa 3.4, jossa kuvataan tahmean medialaitteen ja phubbauksen käsitteitä.

## 2.3 Keskusteleminen ja kuunteleminen parisuhteessa

Yksinkertaisimmillaan keskustelu on vuorovaikutusta, jonka ensisijainen tehtävä on viestiä verbaalisin keinoin jotakin tunnettua merkkijärjestelmää käyttäen (Dainton, 1998, s. 104; ks. Aarnio, 1999, s. 32). Parisuhdetyytyväisyyden kontekstissa keskustelulla on kuitenkin suurempi merkitys: keskusteleminen ei ole ainoastaan tärkeä, vaan määrittävä tekijä hyvälle, rakkaudentäyteiselle ja romanttiselle parisuhteelle (Illouz, 1997, s. 234). Pariskuntien välisillä keskusteluilla on omia strategioita ja tavoitteita (esim. Dainton, 1998; Fitzpatrick, 1988; Illouz, 1997), joiden saavuttamiseksi kuuntelemisen on oltava keskustelun keskiössä (ks. Trenholm, 2018, s. 49).

### 2.3.1 Keskustelu on kuuntelemista, kuunteleminen on keskustelemista

Keskusteluun ja kuuntelemiseen tarvitaan aina vähintään kaksi osallistujaa (Burbules, 1999, s. 7), sillä puhutun viestin avulla yksilö ilmaisee itseään ja ajatuksiaan kuuntelevalle keskustelukumppanille (Ruben & Stewart, 2006, s. 138). Illouzin (2007) mukaan keskustelu on oman kielellisen ja emotionaalisen toiminnan hallintaa, jonka tavoitteena on näiden tasavertaiseksi oletettujen yksilöiden emotioiden hallinta ja mahdollisesti yhteensovittaminen. Yksinkertaisemmin sanottuna keskustelu on kielellistä ilmaisua, jonka avulla voi sekä selkeyttää omia ajatuksiaan, että sovittaa niitä yhteen keskustelukumppanin ajatusten kanssa. (2007, s. 19.) Näin keskustelua voidaan pitää työkaluna, joka mahdollistaa yhteisten merkitysten luomisen, ongelmien ratkaisemisen, yhteisten suunnitelmien toteuttamisen sekä sosiaalisuuteen liittyvien tarpeiden täyttämisen (Ruben & Stewart, 2006, s. 138).

Vuorovaikutuksessa on erotettavissa verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä (Kinnunen ym., 1975, s. 10; Trenholm, 2018, s. 48). Yksinkertaisimmillaan verbaalinen viestintä on puhuttua kieltä, ja nonverbaalinen viestintä kaikkea muuta viestintäkäyttäytymistä (Porkka, 2018, s. 77). Tarkemmin eriteltynä nonverbaaliseen viestintään lukeutuu kaikki inhimillisessä vuorovaikutuksessa esiintyvät ei-kielelliset ilmiöt, kuten puhetyyli, äänensävy, kasvon ilmeet, katsekontakti, kehon asento, fyysinen olemus ja tilankäyttö (Hakkarainen & Hyvärinen, 1999, s. 28–35).

Verbaalisen viestin vastaanottamiseen, prosessoimiseen ja siihen vastaamiseen vaaditaan kuuntelemisen taitoa. Kuunteleminen itsessään on kompleksinen prosessi, johon tarvitaan

sekä kognitiivista että sosiaalista kyvykkyyttä. (ks. Trenholm, 2018, s. 48–50.) Kansainvälinen kuuntelemisen tutkimusta edistävä järjestö *International Listening Association* (1995, s. 4) on määritellyt kuuntelemisen kolmivaiheisen prosessin kautta, jossa ensin viesti vastaanotetaan, sitten sille luodaan merkityksiä ja viimeiseksi siihen vastataan. Tarkemmin eriteltyinä kuuntelemisen prosessi alkaa viestin vastaanottamisesta, johon kuuluu ääni- ja näköhavainnot sekä muistaminen. Sitä seuraa viestin prosessointivaihe, jossa kuulija prosessoi kuulemansa viestin luoden sille merkityksiä. Prosessointivaihetta seuraa kuuntelemisen responsiivinen osuus, jossa kuulija osoittaa viestin ilmaisijalle verbaalisin tai nonverbaalisin keinoin, että hän on tullut kuulluksi ja viesti on vastaanotettu. Ilman responsiivista osuutta ei siis voida puhua kuuntelemisesta. (1995, s. 4.) Näin ollen kuuntelemisen prosessissa kuuntelija ei ole vain passiivinen viestin vastaanottaja, vaan aktiivinen merkitysten luoja (Trenholm, 2018, s. 48).

Trenholm (2018) korostaa, että kuunteleminen vaatii taitoa ja ponnistelua. Usein omien ideoiden ja asioiden esittämistä pidetään tärkeämpänä, kuin toisen kuuntelemista. Kuunteleminen on kuitenkin välttämätöntä niin professionaalisten kuin henkilökohtaisten ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Jos vuorovaikutustilanteessa toinen tietoisesti tai tiedostamatta jättää kuuntelematta, hän viestii, ettei viestijän asia kiinnosta. Jos parisuhteessa ei pysty kuuntelemaan avoimin ja hyväksyvin mielin, on kumppanin olon mukavaksi tekeminen sekä hänen tukeminen mahdotonta. (2018, s. 48–50.)

### **2.3.2 Keskustelemisen strategiat ja tavoitteet**

Fitzpatrickin (1988) mukaan pariskuntien väliset keskustelut voidaan jakaa pitkälti kolmeen kategoriaan: yhteisiin, yksilöllisiin ja persoonattomiin keskusteluteemoihin. *Yhteisen keskustelun* teemat liittyvät yhteisiin aktiviteetteihin, mielenkiinnonkohteisiin ja yhdessä vietettyyn aikaan. Tähän teemaan kuuluvat myös omien ajatusten ja tunteiden jakaminen. *Yksilöllisillä keskusteluilla* viitataan parisuhteen toisen osapuolen henkilökohtaisia luonteenpiirteitä, ominaisuuksia, tapoja tai kykyjä käsitteleviin vuorovaikutustilanteisiin. *Persoonattomissa keskusteluissa* puolestaan korostuvat molempien osapuolten hyväksyntä omaan parisuhteeseen ja elämään, sekä ymmärrys siitä, että jokaisessa parisuhteessa on omat haasteensa. Sen takia nämä persoonattomien keskustelujen teemat ovat parisuhteessa hyvin tärkeitä. (1988, s. 233.)

Dainton (1998) puolestaan jakaa pariskunnan väliset keskustelut neljään kategoriaan. Ensimmäinen niistä on *kuulumisten vaihto*, johon sisältyy vuorovaikutustilanteet, joissa pariskunta keskustelee toisen tai molempien osapuolten päivän kuulumisista. Toinen on *suunnitteleminen ja yhteensovittaminen*, jossa keskustelujen päämääränä on aikatauluttaa niin omia kuin yhteisiäkin menoja. Tähän sisältyy myös yhteisten ”pakollisten” tekemisten, kuten kotitöiden ja kaupassakäynnin, aikataulutaminen. Kolmas keskustelun alakategoria, *avautuminen*, sisällyttää vakavat ja syvälliset keskustelut. Tyypillisesti näiden keskustelujen aiheita ovat parisuhteen tilanne, perheasiat sekä pariskunnan osapuolten henkilökohtaiset murheet. Kaikki loput keskustelutilanteet kuuluvat alakategoriaan *muut keskustelut*. Nämä keskustelut voivat olla jutustelua tai esimerkiksi juoruilua. (1998, s. 104.)

Kun Fitzpatrick (1988) ja Dainton (1998) luokittelevat keskustelut omiin kategorioihinsa, Honeycutt ja Wiemann (1999) kiinnittävät huomiota arkisten keskustelujen strategiaan tehtäviin, joita on lukuisia. Pariskunnan välinen päivittäinen vuorovaikutus mahdollistaa muun muassa tiedon välittämisen toiselle, aikaisemmin omaksutun tiedon vahvistamisen, kumppanin huomioimisen, suostuttelemisen, viihdyttämisen sekä läheisyyden ilmaisemisen. (1999, s. 401.)

Illouzin (1997) mukaan parisuhteessa keskustelemisen kautta voi ilmaista itseään, kertoa itsestään ja sanoittaa tunteitaan. Keskustelemalla voidaan ehkäistä ja ratkaista konflikteja, laajentaa ymmärrystä itsestä ja muista, yhdistää kaksi ihmistä emotionaalisesti ja luoda pohjaa läheisyydelle. (1997, s. 234–236.) Keskustelemalla pariskunnan osapuolet luovat yhteistä todellisuutta ja määrittävät omia identiteettejään luoden samalla pariskunnan identiteettiä (Fitzpatrick, 1988, s. 232). Onnellisen parisuhteen vuorovaikutuksessa omien ajatusten ja tunteiden kertominen sekä kokemus ymmärretyksi tulemisesta nähdään merkityksellisinä (Kinnunen ym., 1975, s. 35). Keskustelemisen ja onnistuneen vuorovaikutuksen ajatellaankin johtavan kestäviin suhteisiin. Näin keskustelu ja pariskunnan välinen vuorovaikutus muodostavat parisuhteen ihanteen, joita ilman parisuhdetta ei ole olemassa. (Maksimainen, 2010, s. 55, 202.)

### 2.3.3 Ristiriitojen ratkaiseminen keskustelun keinoin

Positiivisten tuntemusten – kuten rakkaus, onnellisuus ja mielihyvä – ohella parisuhteeseen kuuluu väistämättä myös negatiivisia tuntemuksia: pettymyksiä, tyytymättömyyttä ja ristiriitoja (esim. Kinnunen ym., 1975, s. 10; Tuhkasaari, 2007b, s. 33). Lapsettomalle pariskunnalle yleisiä ristiriitoja aiheuttavia aiheita ovat kumppanin henkilökohtaiset ominaisuudet ja tavat, kotityöt, seksi, vapaa-ajanviettotavat ja talouteen liittyvät asiat (Haapio ym., 2009, s. 40). On luonnollista, että pariskunnan välisen vuorovaikutuksen laatu vaihtelee. Parisuhteessa on erilaisia jaksoja, ja välillä vuorovaikutus voi olla toimimatonta. Huonosti toimiva vuorovaikutus voi aiheuttaa riitoja, puhumattomuutta, alakuloisuutta ja etäisyyden ottamista kumppanista. (Kumpula & Malinen, 2007, s. 58.) Keskustelun puuttumisesta ja ajatusten jakamattomuudesta seuraa helposti väärinkäsityksiä asioiden ja niiden merkitysten suhteen (Tuhkasaari, 2007b, s. 39). Väärinymmärrykset ovatkin parisuhteessa yleisiä, kun osapuolet voivat ilmaista ja tulkita viestejä monin eri tavoin, ja näin alkuperäisen viestin merkitys voi saada tulkinnassa toisenlaisen merkityksen (Määttä & Uusiautti, 2013, s. 33).

Suhteen kannalta ratkaisevaa kuitenkin on, kuinka ristiriidat tunnistetaan ja miten niitä käsitellään (Birditt ym., 2010; Kinnunen ym., 1975, s. 11). Ristiriidan aiheuttaneen asian työstäminen vaatii sekä pariskunnan osapuolten henkilökohtaista reflektiota, että omien ajatusten jakamista kumppanille (Tuhkasaari, 2007b, s. 47). Ristiriidan ratkaisemista tavoiteltavassa vuorovaikutustilanteessa korostuvat erimielisyydet ja mielipide-erot, argumentointi sekä turhautuminen toiseen osapuoleen (Dainton, 1998, s. 104). Määttä ja Uusiautti (2013) muistuttavat, ettei keskusteleminen kuitenkaan takaa ratkaisua ristiriitaan, koska asia ei ole välttämättä keskustellen ratkaistavissa. Vuorovaikutuksen avulla voidaan kuitenkin tuoda esille eriävät näkökulmat ja niin sanotusti ”puhdistaa ilmaa”, mutta samojen asioiden vatvominen ei useimmiten kannata. (2013, s. 43.)

Väistämättömien ristiriitojen käsittely on parisuhteessa tärkeä taito (ks. Tuhkasaari, 2007b). Usein näistä taitekohdista päästään hyvin eteenpäin omin avuin, pariskunnalle ominaisella tavalla (Kumpula & Malinen, 2007, s. 58). Parhaillaan riitatilanteiden rakentava käsittely johtaa hyväksytyksi tulemisen kokemukseen, molemminpuolisen kunnioituksen lisääntymiseen ja keskinäisen tunneyhteyden vahvistumiseen, mikä edelleen lisää luottamusta kumppaniin ja vahvistaa suhdetta (Tuhkasaari, 2007b, s. 47).



## 2.4 Parisuhdeintiimiys

Seksuaalisuutta voidaan määritellä monin eri tavoin. Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, 2006) määritelmässä seksuaalisuuden korostetaan olevan keskeinen ihmisyyden osa läpi elämän. Seksuaalisuus on laaja käsite, johon kuuluu sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, sukupuoliroolit, seksuaalinen suuntautuminen, seksuaaliset suhteet, mielihyvä, erotiikka ja lisääntyminen. (2006.) Tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita niistä seksuaalisuuden osa-alueista, jotka tulevat tutkimusaineistossa esiin. Tämän takia teoreettisessa viitekehyksessä ei ole käsitelty sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolien, seksuaalisen suuntautumisen tai lisääntymisen teemoja, vaan parisuhde nähdään seksuaalisena suhteena, minkä takia parisuhdeintiimiyden määrittäminen on tässä tutkimuskontekstissa tärkeää.

Intiimiys on yksi merkityksellisimmistä parisuhteen ulottuvuuksista (Dindia & Timmermann, 2003, s. 687). Siihen kuuluu pariskunnan molemminpuolinen arvostus, luottamus ja ymmärrys, molemminpuolinen emotionaalisen tuen saaminen ja antaminen, sekä halu kokea onnea kumppanin kanssa ja edistää hänen hyvinvointiaan (Kontula, 2016, s. 11). Parhaimmillaan parisuhdeintiimiys elävöittää suhdetta, vähentää pariskunnan välisiä jännitteitä ja lieventää yksilön stressiä, mutta mikäli siihen liittyy tyytymättömyyttä, suhteen elinvoima voi kärsiä. Toisin sanoen parisuhdeintiimiys voi olla suhdetta ylläpitävä ja lujittava voimavara, mutta myös ristiriitoja aiheuttava ja suhdetta kuormittava tekijä. (Kumpula, 2007, s. 82–83.) Välttämättä fyysiseen läheisyyteen tyytyväiset pariskunnat eivät tunne voimakasta emotionaalista läheisyyttä, ja päinvastoin pariskunnan osapuolten tunteet emotionaalisesta läheisyydestä eivät vielä takaa fyysisen läheisyyden tarpeiden tyydyttämistä (Yoo ym., 2014, s. 276).

Osa tutkijoista näkee intiimiyden pohjautuvan tunteelle sekä emotionaalisesta yhteydestä että fyysisestä läheisyydestä. Tähän liittyy ajatus siitä, että yksilö voi olla emotionaalisesti lähellä olematta kumppaninsa kanssa fyysisesti lähekkäin. On tärkeä tehdä ero tunteisiin perustuvalla emotionaalisella läheisyydellä ja keskinäistä riippuvuutta vaalivalle fyysiselle läheisyydelle, jonka juuret ovat enemmän yhdessä luoduissa käytösmalleissa. (Guerrero ym., 2014, s. 161, 188.) Yleisemmin parisuhdetyytyväisyydellä viitataan kumppanien tapaan olla fyysisesti lähekkäin toistensa kanssa (Yoo ym., 2014, s. 276). Siksi tässäkin tutkielmassa parisuhdeintiimiys määritellään vastavuoroisessa

molempinpuolisuudessa mahdollistuvaksi fyysiseksi läheisyydeksi, jossa yhdistyvät rakkaus, intiimiys ja seksi (ks. Kumpula, 2007, s. 82; Tuhkasaari, 2007c, s. 75). Näin ollen esimerkiksi suuteleminen, koskettaminen ja seksuaalinen kanssakäyminen nähdään kuuluvan parisuhdeintiimiyteen (Guerrero, 2014, s. 217).

Intohimo on usein suhteeseen houkutteleva tekijä, mutta suhteen edetessä parisuhdeintiimiys auttaa myös säilyttämään läheisyyttä kumppaniin (Kontula, 2016, s. 11–12). Kumpulan (2007) mukaan parisuhdeintiimiys ilmenee eri elämäntilanteissa ja suhteen vaiheissa eri tavoin. Usein alkuvaiheessa seksuaalinen kanssakäyminen on luonteeltaan aktiivisempaa ja intohimoisempaa, kuin suhteen edetessä. Kun aikaa kuluu, intohimo monesti muovaantuu syvemmäksi välittämiseksi ja haluksi huolehtia toisesta. Etenkin elämän taitekohdissa pidetään luonnollisena, että pariskunnan seksuaalinen kanssakäyminen jää vähemmälle. Näin ollen pitkissä parisuhteissa intiimiys muuttaa useimmiten luonnettaan. On kuitenkin huomioitava, että vaikka yhdyntäkeskeinen seksuaalinen kanssakäyminen vähentyisikin, saattaa hellyys ja läheisyys pariskunnan välillä lisääntyä. (2007, s. 83.)

Kuten jokainen parisuhde, myös pariskunnan välinen intiimiys on yksilöllistä (Kumpula, 2007, s. 83). Kuitenkin näkökulmien ollessa samasta parisuhteesta, oletetaan kumppanien kokemusten parisuhdeintiimiydestä olevan yhteydessä toisiinsa (Yoo ym., 2014, s. 276). Parisuhdeintiimiyden ollessa jokaisen yksilön ja pariskunnan yksilöllinen kokemus, ei sen laatua ulkopuolinen pysty määrittellä (Tuhkasaari, 2007c, s. 75). Tuhkasaari (2007c) kuitenkin kiteyttää, että kohtuullinen tavoite parisuhdeintiimiydelle olisi, että se on arvokas, jännitystä vähentävä ja suhteessa ”riittävän hyvä” osa-alue. Sen tulisi kestää jonkin verran ristiriitoja ja pettymysten tunteita, mutta toisinaan tarjota kumppanille tarkalleen, mitä hän haluaa ja kokee tarvitsevansa. (2007c, s. 74–75.) On hyvä muistaa, että seksuaalinen ilmaisu, eritoten yhdyntä, on parisuhteen haavoittuvaisin vuorovaikutuksen muoto. Toimivan parisuhdeintiimiyden rakentuminen vaatiikin pariskunnalta yhteistä aikaa, luottamusta, itsen ja toisen tuntemista sekä sitoutumista tähän nimenomaiseen suhteeseen. (Kumpula, 2007, s. 82–88.)

## 2.5 Parisuhdetyytyväisyys

Parisuhdetyytyväisyys voidaan ajatella yksilön laajana subjektiivisena kokemuksena parisuhteestaan (Malinen, 2011, s. 17). Parisuhdetyytyväisyyttä voidaan kuvata ”tasona”, jolla yksilö kokee kumppaninsa voivan kohdata hänen tarpeensa, halunsa ja toiveensa (Peleg, 2008, s. 388). Kontulan (2009) tutkimuksen mukaan suomalaisten parisuhteet ovat tyypillisesti melko onnellisia. Vastanneista 18–34-vuotiaista avoliitossa asuvista naisista (n=356) 48 % ja miehistä (n=211) 41 % koki olevansa hyvin onnellisia nykyisessä parisuhteessaan, ja melko onnellisia koki olevansa 44 % naisista ja 52 % miehistä. Naisista 6 % koki itsensä ”ei-onnelliseksi” ja 2 % onnettomaksi parisuhteessaan. Vastaavat luvut miehillä oli 5 % ja 1 % vastanneista. Ikääntyessä tyytyväisyys omaan parisuhteeseen huomattiin vähenevän merkittävästi. (2009, s. 45–47.) Tämän tutkielman kannalta on kiinnostavaa, kuinka kohderyhmänä olevat avoliitossa asuvat nuoret aikuiset raportoivat kokemuksiaan *onnellisesta parisuhteesta*.

### 2.5.1 Tärkeimmät perusteet hyvälle parisuhteelle

Yksi keskeisistä onnellisuuden vaikuttavista tekijöistä on yksilön parisuhdetilanne ja tämän mahdollisen parisuhteen laatu (Aldous & Ganey, 1999; Kontula, 2009, s. 45). Parisuhteen laatu on kuitenkin sekä sen osapuolten yksilöllisten että yhteisten tekijöiden summa. Siihen vaikuttavat yksilölliset kokemukset suhteeseen sopeutumisesta ja parisuhdetyytyväisyydestä, mutta myös suhteen pysyvyyteen, pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen, perhetilanteeseen ja persoonallisuuksiin liittyvät tekijät. (Haapio ym., 2009, s. 40.)

Tutkimukset osoittavat, että ajatusten, tunteiden, arvojen ja elämän tavoitteiden jakaminen ovat hyvän parisuhteen mahdollistavia tekijöitä (Bellah ym., 1985, s. 91). Kontula (2013) on tutkinut suomalaisten avo- ja avioliittojen vahvuuksia ja ristiriitoja, sekä syitä avo- ja avioeroihin. Tutkimuksen mukaan tärkeimmät hyvän parisuhteen tekijät ovat koettu *luottamus* ja *molemminpuolinen kunnioitus*. (2013, s. 217.) Luottamuksen avulla parisuhteen osapuolet pystyvät luoda turvallisuudentunteen, jonka ylläpitäminen vaatii jatkuvuuden tunnetta parisuhteesta, omien ajatusten esilletuomista ja tunneyhteyden jakamista (Tuhkasaari, 2007a, s. 18). Molemminpuolisen luottamuksen saavuttaminen vaatii aikaa, vaivannäköä ja rakkautta, ja valtaosa tästä on alitajuista (Kumpula, 2007, s. 89). Luottamuksen tematiikka on kiinnostava tämän tutkielman

kannalta, sillä puhelimen käyttötarkoitukset ovat nykyisin hyvin laajat ja puhelimen avulla yhteydenpito muihin ihmisiin on helppoa. Mikäli kumppani ei tiedä, mitä toinen puhelimellaan tekee, voi se aiheuttaa luottamuspulaa.

Toiseksi tärkein hyvän parisuhteen tekijä on Kontulan (2013) tutkimuksen mukaan *sitoutuneisuus perheeseen ja samanlaiset elämänarvot*. Kolmantena tekijänä nousevat *vuorovaikutustaidot*, jotka luonnollisesti parantavat parin yhteistyötä ja vähentävät väärinkäsitysten mahdollisuutta. Kuitenkin samaisessa tutkimuksessa kävi ilmi, että haasteet pariskunnan välisessä vuorovaikutuksessa oli erityisen merkittävä tekijä eroon johtavassa prosessissa (2013, s. 12, 217). Pitkäaikaisissa suhteissa vuorovaikutustekijät ovatkin nousseet parisuhdetyytyväisyyden kannalta jopa persoonallisuuspiirteitä tärkeämmäksi tekijäksi (Kontula, 2016, s. 64).

### **2.5.2 Parisuhdevuorovaikutuksen yhteys parisuhdetyytyväisyyteen**

Malinen (2011) toteaa, että parisuhdetyytyväisyyttä määritetään usein yksiuolotteisena ilmiönä: parisuhteeseen ollaan enemmän tai vähemmän tyytyväisiä. Näin siitäkin syystä, että parisuhdetyytyväisyyteen vaikuttavasta parisuhdevuorovaikutuksesta usein erotetaan positiiviset ulottuvuudet (kuten läheisyys ja huumori) ja negatiiviset ulottuvuudet (kuten ristiriidat ja vihamielisyys). On huomionarvoista, että yksilön tunteet ja kokemukset parisuhteestaan voivat olla keskenään ristiriidassa, eivätkä välttämättä sijoitettavissa asteikolle laadukkaasta heikkolaatuisesta tai tyytyväisestä tyytymättömyyteen. (2011, s. 18.)

Määttä ja Uusiautti (2013) ovat osoittaneet parisuhdetyytyväisyyteen vaikuttavan kolme parisuhdevuorovaikutuksen ulottuvuutta: vuorovaikutuksen taso, vuorovaikutuksen sisältö ja vuorovaikutuksen täsmällisyys. *Vuorovaikutuksen taso* viittaa vuorovaikutuksen runsauteen, sen metodien ja strategioiden moninaisuuteen sekä vuorovaikutussuhteen laajuuteen. *Vuorovaikutuksen sisältö* kuvaa vuorovaikutuksen laatua, verbaalista ja nonverbaalista vuorovaikutusta sekä tapoja ilmaista itseään. *Vuorovaikutuksen täsmällisyys* puolestaan viittaa parisuhteen osapuolten kykyyn ilmaista itseään selkeästi, ja toisaalta kykyyn tulkita kumppanin viestejä hänen tarkoittamallaan tavalla. Näillä ulottuvuuksilla onnistumisella, etenkin vuorovaikutuksen toistuvuudella sekä viestintätavoilla, on merkittävä yhteys koettuun parisuhdetyytyväisyyteen. (2013, s. 35–40.)

Parisuhdevuorovaikutuksen ja parisuhdetyytyväisyyden yhteydestä olivat kiinnostuneita myös Kinnunen ym. (1975) jotka tekivät 1970-luvulla tutkimuksen aviopuolisoiden välisestä vuorovaikutuksesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että parisuhdeonnellisuuden kokeminen on pitkälti yhteydessä tyytyväisyyteen arkipäivän toiminnoista. Runsas, avoin ja tehokas vuorovaikutus pariskunnan välillä, sekä myönteisten tunteiden ilmaiseminen olivat suotuisia tekijöitä pariskunnan vuorovaikutuksen onnistumiselle. Tutkimuksen mukaan vuorovaikutuksen määrä ja etenkin sen laatu vaikuttivat yksilön kokemaan parisuhdeonneen. Puolestaan onnettomille avioliitoille löydettiin syitä muun muassa vuorovaikutuksen riittämättömyydestä tai vääristymisestä. (1975, s. 2–3, 11.) Vaikka Kinnusen ym. tutkimus on miltei viisikymmentä vuotta vanha, ovat sen tutkimustulokset osittain edelleen ajankohtaisia tämän tutkielman kannalta.

Byersin (2005, s. 117) tutkimus osoittaa heikkolaatuisen parisuhdevuorovaikutuksen olevan negatiivisesti yhteydessä sekä parisuhdetyytyväisyyteen että tyytyväisyyteen parisuhdeintiimiydestä: tutkimuksen mukaan heikko vuorovaikutus pariskunnan välillä laskee tyytyväisyyttä, kun onnistunut vuorovaikutus puolestaan lisää sitä. Yoon ym. (2014, s. 286) tutkimustulos on samansuuntainen: parisuhdevuorovaikutus parisuhdetyytyväisyyteen vaikuttavana tekijänä osoittautui olevan yhteydessä emotionaalisen läheisyyden lisäksi myös fyysisen läheisyyden tyydytykseen.

### **2.5.3 Parisuhdeintiimiyden yhteys parisuhdetyytyväisyyteen**

Seksuaalista tyytyväisyyttä voidaan yleisesti ottaen määrittää tasolla, jolla yksilö on tyytyväinen tai onnellinen suhteensa parisuhdeintiimiyden osa-alueeseen (Sprecher & Cate, 2004, s. 236). Lukuisat tekijät vaikuttavat siihen, millaiseksi yksilö kokee parisuhdeintiimiyden (Yoo ym., 2014, s. 286), mutta keskeisimpinä mittareina voidaan pitää, onko parisuhteessa ylipäättään seksiä, kuinka usein pariskunta sitä harrastaa ja kuinka tyytyväinen yksilö seksielämäänsä on (Sprecher & Cate, 2004, s. 252). Sprecher ja Cate (2004) toteavat, että parisuhteessaan seksuaalisesti aktiivisemmat pariskunnat raportoivat useammin seksuaalisesta tyytyväisyydestään, kuin pariskunnat, joilla ei ole säännöllistä seksiä. Lisäksi yksilön halut, odotukset seksin määrästä ja epäjohdonmukaisuus sen määrään liittyen on todettu vaikuttavan yksilön kokemukseen seksuaalisesta tyytyväisyydestä (2004, s. 243.) Seksuaalisen kanssakäymisen monipuolisuus lisää tutkitusti tyytyväisyyttä (Greeff & Malherbe, 2001, s. 251).

Lukuisat tutkimukset osoittavat, että tyytyväisyys parisuhdeintiimiyteen on yhteydessä yksilön kokemukseen yleisemmin parisuhdetyytyväisyydestä (esim. Byers, 2005; Greeff & Malherbe, 2001; Muise ym., 2014; Yoo ym., 2014). Tutkijat kuten Byers (2005) sekä Sprecher ja Cate (2004) kuitenkin huomauttavat 2000-luvun alussa, että on vähänlaisesti tutkimustietoa siitä, onko seksuaalisen kanssakäymisen tyytyväisyyden ja parisuhdetyytyväisyyden välinen suhde kausaalinen, ja minkä suuntainen tämä mahdollinen kausaalisuhte on. Byers (2005, s. 113–117) tutki asiaa, ja hänen tutkimuksensa osoitti, että tyytyväisyys parisuhdeintiimiyteen on yhteydessä koettuun parisuhdetyytyväisyyteen, ja nämä tyytyväisyyden kokemukset näyttäisivät olevan yhteydessä toisiinsa samanaikaisesti ja samansuuntaisesti. Tästä huolimatta ei voida kuitenkaan olettaa, että tyytyväisyys parisuhdeintiimiyteen johtaisi auvoisasti parisuhdetyytyväisyyteen, johon vaikuttaa muutkin parisuhteen osa-alueet (Sprecher & Cate, 2004, s. 241), kuten luottamus, molemminpuolinen kunnioitus, sitoutuneisuus perheeseen, samanlaiset elämänarvot sekä vuorovaikutustaidot (Kontula, 2013, s. 217). Yoon ym. (2014, s. 275) tutkimus kiteyttää, että sekä fyysisen että emotionaalisen läheisyyden aspektit ovat parisuhteessa tärkeitä tekijöitä parisuhdetyytyväisyyden saavuttamiseksi.

### 3 PUHELIMEN MONET ULOTTUVUUDET

Kun puhelin keksittiin 1900-luvun alussa, se mahdollisti kasvokkaisen vuorovaikutuksen laajentumisen puhelimen välityksellä käytyihin keskusteluihin (Gergen, 2002, s. 236). Puhelimen internet-ominaisuus on edelleen monipuolistanut ja muovannut ihmisten tapoja olla vuorovaikutuksessa (ks. Poe, 2011, s. 203), ja nykyisin puhelimen käyttö on arkipäivää. Sen käyttömahdollisuudet ovat kuitenkin laajentuneet niin nopeasti, ettei vielä ole juurikaan tehty tutkimusta, millaisia mahdollisia seurauksia puhelimen käytöllä on läsnäoloon ja ympäröivään todellisuuteen, kuten parisuhteeseen. Tässä kappaleessa on määritelty tutkielmalle keskeisimmät puhelimeen liittyvät käsitteet: puhelimen käyttötarkoitukset, puhelimen käyttömäärä, puhelinriippuvuus, läsnäolematon läsnäolo, *tahmea medialaite* sekä puhelimen käytöstä johtuva huomiotta jääminen, eli *phubbaus*.

#### 3.1 Puhelimen käyttötarkoitukset

Suomalaisista 25–34-vuotiaista 99 %:lla oli käytössään oma älypuhelin vuonna 2021 (Suomen virallinen tilasto, 2021a). Tässä tutkielmassa käytän käsitettä puhelin älypuhelimien sijaan, koska nykyisin miltei jokaisen suomalaisen puhelimesta on kosketusnäyttö ja internet-yhteys, eli älypuhelimien ominaisuudet. Tätä terminologiaa on käytetty myös muissa tutkimuksissa (Roberts ym., 2014), ja se toistui tekemissäni haastatteluissa muihin puhelimeen viittaaviin sanoihin verrattuna.

Suomalaisista 25–34-vuotiaista yli 90 % käyttää internetiä viestintään, sosiaalisen median seuraamiseen, uutisten lukemiseen, tiedonhakuun, asioiden hoitamiseen, videoiden katsomiseen ja musiikin kuuntelemiseen. Puhelimen avulla voimme olla jatkuvasti yhteydessä toisiimme, jakaa kokemuksia puheen, viestien, kuvien sekä videoiden välityksellä, hakea ja jakaa tietoa, ostaa tavaroita ja palveluita, maksaa laskuja ja tilata ruokaa kotiovellemme – näin muun muassa. (ks. Suomen virallinen tilasto, 2021b.) Lisäksi mitä parisuhteisiin tulee, etsimme treffiseuraa Tinderistä, kysymme kiinnostavaa henkilöä treffeille WhatsAppissa ja julkaisemme hääkuvia Instagramissa (Raita, 2015, s. 12). Suomalaisista 16–24-vuotiaista 22 % ja 25–34-vuotiaista 14 % oli käyttänyt nettideittipalvelua vuoden 2021 aikana (Suomen virallinen tilasto, 2021b).

Suomalaiset käyttävät internetiä ahkerasti eri laitteilla, mutta sen käyttö puhelimella on suosituinta: 25–34-vuotiaista 98 % käytti internetiä nimenomaan puhelimen kautta (Suomen virallinen tilasto, 2021c) ja 99 % useita kertoja päivässä vuonna 2021 (Suomen virallinen tilasto, 2021d). Puhelin mahdollistaa välittömän yhteydenoton muihin ihmisiin, milloin vain ja missä tahansa (Forgays ym., 2014, s. 314), ja se tarjoaa ajanvietettä, jopa viihdettä, aina ja kaikkialla (Poe, 2011, s. 234). Ilman puhelimen teknistä kätevyyttä ja helppokäyttöisyyttä ei puhelimen käyttö varmastikaan olisi niin runsasta (ks. Välikoski & Lindberg, 2011, s. 91).

Suomen virallisen tilaston (2020) mukaan 25–34-vuotiaiden suomalaisten seuratuin sosiaalisen median yhteisöpalvelu vuonna 2020 oli Facebook, jota käytti 81 % ikäryhmästä. Toiseksi suosituin palvelu oli WhatsApp, jota käytti 72 % ikäryhmästä, ja kolmanneksi Instagram, jota käytti 65 % ikäryhmästä. Nuorten aikuisten keskuudessa myös Snapchat (26 % ikäryhmästä), LinkedIn (25 %) ja Twitter (20 %) olivat melko suosittuja. Vähemmän suosittuja yhteisöpalveluita kyseisessä ikäryhmässä olivat Jodel (13 %), TikTok (9 %) ja Suomi24 (3 %). Tilasto on vuodelta 2020, joten on otettava huomioon sosiaalisen median palveluiden nopea kehitys ja laajentuva kiinnostus. Hyvä esimerkki on TikTok, jonka suosio on kasvanut viimeisen kahden vuoden aikana: nykyisin sovelluksella on Suomessa 1,1 miljoonaa kuukausittaista käyttäjää, joista lähes puolet on 18–24-vuotiaita (Purmonen, 2021). Maailmanlaajuisesti 35 % TikTok-käyttäjistä on 19–29-vuotiaita nuoria aikuisia (Iqbal, 2022).

Tämän tutkielman kohderyhmän kannalta kiinnostavaa on Ebrand Group Oy:n (2019) tutkimustulos, että nuorten aikuisten ikäluokkiin siirryttäessä sosiaalisen median yhteisöpalveluiden käytön rinnalle nousevat enenevässä määrin myös muut puhelimen käyttötarkoitukset. Näitä ovat esimerkiksi tiedonhaku, töiden tekeminen, uutisten lukeminen, verkkopelaaminen ja ostosten tekeminen. (2019.) Suomen virallisen tilaston (2021b) mukaan 25–34-vuotiaat käyttävät internetiä eniten muihin ikäryhmiin verrattuna pankkiasioiden hoitamiseen, uutisten lukemiseen, tavaroita ja palveluita koskevaan tiedonetsintään, pikaviestimiseen, blogien lukemiseen, suoratoistopalveluiden katsomiseen ja äänikirjojen lukemiseen. Suomalaiset nuoret aikuiset käyttävät puhelinta ja siinä olevaa internetiä hyvin aktiivisesti ja monipuolisesti.



## 3.2 Puhelimen käyttömäärä

Puhelimen käyttömäärä on aihe, josta jokaisella puhelimen käyttäjällä lienee kokemukseen perustava mielipide. Muutaman minuutin kestävä hetki esimerkiksi bussimatalla, lääkäriä odotellessa tai kahden työtehtävän välissä on helppo täyttää puhelimen selailulla (Poe, 2011, s. 234). Puhelimen käyttömäärästä on tullut ilmiö. Mediassa kirjoitetaan puhelinriippuvuudesta, puhelimen käyttömäärää mittaavat sovellukset ovat tulleet suosituiksi, ja eri tahot kuten Opetusministeriö ja Suomi ry (Ahonen ym., 2008), UKK-instituutti (2013) ja World Health Organization (2019) antavat omia suosituksiaan lasten ja nuorten ruutuajasta. Vaikka yksittäinen puhelimen käyttökerta voi olla lyhytkestoinen, niin kertyessään niistä muodostuu merkittävän pitkä aika. Suomalaisista 23–29-vuotiaista 73 % käyttää internetiä enemmän kuin 21 tuntia viikossa, eli vähintään kolme tuntia päivässä (Ebrand Group Oy, 2019). Alla olevassa taulukossa 1 on eritelty tarkemmin 23–29-vuotiaiden viikoittaista internetin käyttömäärää.

TAULUKKO 1. 23–29-vuotiaiden internetin käyttömäärä viikkotasolla (Ebrand Group Oy, 2019)

<b>Tuntia viikossa</b>	0–10 h	11–20 h	21–30 h	31–40 h	41–50 h	51+ h
<b>Prosenttia käyttäjistä</b>	5 %	22 %	20 %	18 %	19 %	16 %

Roberts ym. (2014) ovat tutkineet 19–22-vuotiaiden yliopisto-opiskelijoiden puhelimen käyttömäärän ja puhelinsovellusten käytön yhteyttä puhelinriippuvuuteen. Tutkimukseen osallistuneet naiset käyttivät puhelinta keskimäärin kymmenen tuntia päivässä, kun taas miesten päivittäinen puhelimen käyttöaika oli 7 tuntia 38 minuuttia. Suurin osa puhelimen käyttöajasta kului viestittelyyn tekstiviestein (1h 35 minuuttia), sähköpostin käyttämiseen (49 minuuttia), Facebookin selaamiseen (39 minuuttia), internetissä surffaamiseen (34 minuuttia) ja musiikin kuuntelemiseen (27 minuuttia). Vastaajista 97 % kertoi puhuvan puhelimesta vähintään yhden henkilön kanssa päivittäin. (2014, s. 257–263.)

Robertsin ym. (2014) tutkimustulos ei ole suoraan verrattavissa suomalaiseen Ebrand Group Oy:n tutkimukseen (2019), sillä jälkimmäisessä on erikseen kysytty internetin käyttömäärästä, eikä puhelimen käyttömäärästä. Kuitenkin Suomen virallisen tilaston

(2021c) tutkimus osoitti, että 98 % suomalaisista nuorista aikuisista käyttää internetiä nimenomaan puhelimellaan, joten yhdysvaltalainen ja suomalainen tilasto on ainakin jokseenkin verrattavissa toisiinsa. Ebrand Group Oy:n (2019) mukaan internetin suurkuluttajiksi tilastotiin henkilöt, jotka käyttivät sitä yli 51 tuntia viikossa, mikä tarkoittaisi keskimäärin 7 tuntia 17 minuuttia päivässä. 23–29-vuotiaiden joukossa näitä suurkuluttajia oli 16 %. Tulos ei ole yhtä dramaattinen kuin yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa, mutta tutkimustulokset ovat samansuuntaisia ja osoittavat, että nuoret aikuiset käyttävät puhelimiaan merkittävän osan valvellaoloajastaan. On mainittava, että Roberts ym. (2014) itsekin kritisoivat otannan pientä kokoa (n=164), kun taas Ebrand Group Oy:n otanta oli huomattavasti kattavampi (n=6 247). Tutkimusten välillä on myös viisi vuotta, mikä on sosiaalisen median ja teknologian kehityskaaressa verrattain pitkä ajanjakso.

Myös Välikoski ja Lindberg (2011) ovat tutkineet yliopisto-opiskelijoiden puhelimen käyttöä. Tutkimus toteutettiin samalla kyselylomakkeella samalle kohderyhmälle, joskin eri henkilöille vuosina 2007 ja 2010. Otanta oli näinä vuosina yhteensä 505 opiskelijaa. Tutkielmaani liittyen erityisen kiinnostavaa oli, että vuonna 2007 vastaajat käyttivät pelkästään puhelinkeskusteluihin keskimäärin hiukan yli tunnin päivässä, ja vuonna 2010 puhelinkeskusteluihin käytetty aika oli noussut selvästi yli tuntiin. Puhelimen käytössä korostui yhteydenpito perheeseen ja ystäviin, mutta puhelinta käytettiin runsaasti myös työasioihin. (2011, s. 91.)

Ebrand Group Oy:n (2019) kyselytutkimuksessa selvisi, että 23–29-vuotiaat käyttävät puhelinta eniten illalla (kello 18–21) sekä myöhäisillalla (kello 21–01). Ilta-aika on usein opiskelun tai työn jälkeistä vapaa-aikaa, jota vietetään paljolti kotona. Näin ollen tulos on linjassa sen kanssa, että 98 % vastaajista kertoi käyttävänsä puhelinta nimenomaan kotona ollessaan (Ebrand Group Oy, 2019). Myös Leen ym. (2014, s. 8–9) tutkimus osoittaa, että puhelinta käytetään eniten kotona. Tutkielmani kannalta on syytä selvittää, kuinka paljon pariskunnilla ylipäättään on yhteistä vapaa-aikaa, missä sitä vietetään ja etenkin, kuinka paljon puhelimia sen aikana käytetään.

### 3.3 Puhelinriippuvuus

Angres ja Bettinardi-Angres (2008, s. 696) esittävät, että riippuvuutta määrittää kaksi asiaa: jatkumo ja koukuttavan aineen tai toiminnan positiivinen vaikutus yksilön mielialaan. Perinteisesti riippuvuudeksi on mielletty alkoholin tai huumeiden väärinkäyttö (Alexander, 2004, s. 11), mutta nykykäsityksen mukaan kemiallisen riippuvuuden rinnalla nähdään riippuvuutta aiheuttavat haitalliset käytösmallit, kuten uhkapelaaminen, pakonomainen seksuaalinen käyttäytyminen ja pakonomainen ylensyönti. Nykyään riippuvuus ymmärretään sairautena, jolla on vaikutuksia muistiin, oppimiseen, motivaatioon ja päätöksentekoon. Vaikka prosentilla ihmisistä on geneettinen alttius jäädä riippuvaiseksi joko päihdyttäviin aineisiin tai haitalliseen käytökseen, niin jokaisella riippuvuutta aiheuttavalle tekijälle altistuvalla on alttius riippuvuuden syntymiselle. (Angres & Bettinardi-Angres, 2008, s. 696–702, 718.)

Tässä tutkielmassa puhelin nähdään mahdollisena riippuvuutta aiheuttavana tekijänä. Lee ym. (2014, s. 1) määrittelevät puhelinriippuvuuden ytimekkäästi puhelimen liialliseksi, päivittäistä elämää häiritseväksi käytöksi, mikä voi ilmentyä esimerkiksi eristäytyneisyytenä, epävakaana tunteiden säätelemisenä tai hallinnan menettämisenä. Internetriippuvuus, pelko että jää jostakin paitsi ja itsehillinnän puute voivat ennakoida puhelinriippuvuutta (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, s. 13). Puhelinriippuvuus on yksi teknologiariippuvuuden muoto (Lin ym., 2014, s. 1).

Kwon ym. (2013, s. 6) laajentavat Leen ym. (2014) käsitystä puhelinriippuvuudesta muodostamalla kuusi tekijää, joita puhelinriippuvuus voi ilmentää: arkielämän häiriöt, puhelimeen hurmioituminen, eristäytyneisyys, internetiin pohjautuva ihmissuhde, liikkakäyttö ja toleranssi. *Arkielämän häiriöinä* puhelinriippuvuus voi näkyä esimerkiksi suunniteltujen tehtävien tekemättä jättämisenä, keskittymisvaikeuksina töissä tai opiskellessa, huimauksena, pää-, silmä-, ranne- tai niskakipuina sekä unihäiriöinä. *Puhelimeen hurmioituminen* kertoo siitä, kuinka yksilö tuntee intoa puhelintaan kohtaan, kokee pääsevänsä eroon stressistä puhelinta käyttämällä ja toisaalta ”tuntee itsensä tyhjäksi” ilman sitä. *Eristäytyneisyyteen* liittyy kärsimättömyys, levottomuus ja ärtyneisyys silloin, kun yksilö ei käytä puhelintaan. *Internetiin pohjautuva ihmissuhde* tarkoittaa sellaista puhelimen välityksellä alkanutta ja toimivaa ihmissuhdetta, joka on tosielämän kavereita läheisempi. *Liikkakäyttö* viittaa kontrolloimattomaan puhelimen

käyttöön, joka voi ilmentyä esimerkiksi haluna selvittää asioita mieluummin puhelimen avulla kuin muilta kysymällä, voimakkaana haluna käyttää puhelinta heti sen käytön lopetettuaan, sekä varautumisena akun loppumiseen pitämällä laturia aina mukana. *Toleranssi* puolestaan kuvastaa tilannetta, jossa yksilö yrittää kontrolloida puhelimenkäyttöään, mutta epäonnistuu siinä jatkuvasti. (2013, s. 6–7.) Samankaltaisia puhelinriippuvuuden ilmenemismuotoja ovat havainneet myös muut tutkijat (esim. Lee ym., 2014; Lin ym., 2014).

Nuoret aikuiset muodostavat nopeasti kiintymyksen puhelimiinsa, mikä näkyy muun muassa pyrkimyksenä säilyttää puhelin alati ulottuvilla ja huolestuneisuutena joutuessaan eroon omasta puhelimestaan (Konok ym., 2016, s. 542). Emanuelin ym. (2015, s. 294–295) yhdysvaltalaisiin korkeakouluopiskelijoihin liittyvä tutkimus osoitti, että miltei 90 % opiskelijoista nukkuu pitäen puhelinta käsietäisyydellä, ja tuntee olonsa turvallisemmaksi ottaessaan puhelimen mukaan kotoa poistuessaan. Atchleyn ja Wardenin (2012, s. 233) tutkimuksen mukaan puhelimeen tullut informaatio on sitä arvokkaampaa, mitä uudempaa se on, mikä voi osittain selittää myös Emanuelin ym. (2015) tutkimustulosta.

Kun sosiaalisessa mediassa vastauksella tai reaktiolla on arvoa usein vain lyhyellä aikavälillä (Atchley & Warden, 2012, s. 233), puhelimen yksittäiset käyttökerrat kasvavat. Sovellukset, joiden yksittäinen käyttöaika on lyhyt, mutta käyttö toistuvaa, näyttävät korreloivan puhelinriippuvuuden kanssa (Lee ym., 2014, s. 7). Puhelinriippuvuuden syntymiseen näyttäisikin vaikuttavan enemmän käyttökertojen lukumäärä eli käyttötiheys, kuin puhelimen ajallinen käytön määrä, jolla on kuitenkin myös vaikutusta puhelinriippuvuuden syntymiseen (Lee ym., 2014, s. 8; Lin ym., 2015, s. 144).

Roberts ym. (2015) korostavat, että kuten riippuvuudet ylipäättään, myös puhelinriippuvuus voi olla keino mielialan kohentamiselle. Jatkuva viestittely, sosiaalisen median käyttö, sähköpostien tarkastaminen ja internetin selaaminen voivat olla epävakaaan yksilön tapa viedä huomio pois omista huolenaiheista tarjoamalla piristystä ja lohdutusta – joskin vain hetkellisesti. (2015, s. 16.)

### 3.4 Tahmea medialaite ja phubbaus

Tartumme puhelimiimme useita kertoja päivässä ja mitä erilaisemmissa tilanteissa, useimmiten tehden samalla jotakin muuta (Lin ym., 2015, s. 144). Edelleen on kuitenkin tilanteita, joihin puhelin ei kuulu: Välikosken ja Lindbergin (2011, s. 91) tutkimuksessa kävi ilmi, että nuoret aikuiset kokivat sopimattomaksi puhua puhelimessa ollessaan elokuvissa, teatterissa, konsertissa, luennolla, uskonnollisessa toimituksessa tai ystävien kanssa ravintolassa. Jo kaksikymmentä vuotta sitten Gergen (2002) oli huolissaan, kuinka erilaiset teknologiset viestintävälineet, erityisesti puhelin, vaikuttavat tietoisuutemme jakautumiseen, kun yksilö on fyysisesti läsnä, mutta samaan aikaan henkisesti muualla teknologisessa ulottuvuudessa. Tilannetta kuvaamaan hän loi *läsnäolemattoman läsnäolon* käsitteen. (2002, s. 227.) Nykyisin puhelimen käyttö haastaa perinteistä vuorovaikutuksen normistoa tuoden vuorovaikutukseen epäselvyyttä ja hankaluutta (Mantere & Raudaskoski, 2015, s. 206) tilanteeseen, jossa puhelimen käyttäjä jakaa fyysisen tilan muiden henkilöiden kanssa (Raudaskoski ym., 2019, s. 283).

Ilmiötä kuvaamaan Mantere (2014) on luonut *tahmean medialaitteen* käsitteen, jonka muutamat tutkijat ovat ottaneet käyttöönsä (Raudaskoski ym., 2019). Tahmea medialaite kuvastaa tilannetta, jossa jotain ruutumediaalaitetta – yleensä puhelinta – käyttävän henkilön huomiota on haastava saada medialaitteesta itseensä, ja jos siinä onnistuukin, palaa huomio herkästi takaisin laitteeseen (Mantere, 2014, s. 112). Tilanteessa muodostuu kaksi yhtäaikaista, toinen toisiaan vastaan kilpailevaa vuorovaikutuskontekstia: laitteen ja yksilön välillä oleva, ja fyysisen tilan jakavien henkilöiden välillä oleva vuorovaikutustilanne. Kun nämä kaksi vuorovaikutuskontekstia limittyvät toisiinsa, joutuvat asianomaiset kohtaamaan kasvokkaista vuorovaikutusta kompleksisempia vuorovaikutuskäyntänteitä. (Raudaskoski ym., 2019, s. 286.) Kuten läsnäolematon läsnäolo, niin myös tahmea medialaite kuvastaa kaikkia kasvokkaisia vuorovaikutustilanteita. Siispä tarkempaa tutkimusta siitä, millaisena ilmiö näyttäytyy parisuhdevuorovaikutuksen viitekehyksessä, ei ole tiettävästi Suomessa tehty.

Roberts ja David (2016) ovat hiljattain luoneet käsitteen *partner phone snubbing*, lyhennettynä *partner phubbing* tai vain *phubbing*, joka on sulautuma sanoista *phone* (suom. puhelin) ja *snubbing* (suom. sivuuttaminen/huomiotta jättäminen). Käytännössä *phubbaus* voi näyttäytyä puhelimen käytöstä johtuvana keskustelun keskeytymisenä tai

tilanteena, jossa henkilöt ovat fyysisesti samassa tilassa, mutta toisen osapuolen käyttäessä puhelintaan ei hän ole vuorovaikutuksessa henkisesti läsnä. (2016, s. 134.) David ja Roberts (2017) kirjoittavat, että phubbaus voi olla vaivihkaisia puhelimen vilkaisuja keskustelun lomassa tai laajempaa keskustelun häiriintymistä puhelun vastaamisen, viestin kirjoittamisen tai uuden sosiaalisen median julkaisun tekemisen takia. Tällaiset usein puhelimen käyttäjistä mitättömiltä tuntuvat tapahtumat voivat aiheuttaa toiselle tilanteessa olevalle huomiotta jättämisen, sivuutetuksi tulemisen tai hyljinnän tunteita. Kun ajatusta vie eteenpäin, voidaan phubbauksen todeta aiheuttavan jopa keskustelukumppanin syrjäyttämistä. (2017, s. 156–157.) Sekä tahmean medialaitteen että phubbauksen käsitteet kuvaavat tilannetta huomiotta jätetyn yksilön näkökulmasta, ei puhelinta vuorovaikutustilanteessa käyttävän näkökulmasta (Mantere & Raudaskoski, 2017, s. 147).

Phubbauksesta ei ole virallista suomenkielistä käsitettä, mutta vapaasti suomennettuna se voisi olla *puhelimesta johtuva huomiotta jääminen* tai *puhelimesta johtuva sivuutetuksi tuleminen* korostaen, että phubbaus tapahtuu nimenomaan tilanteessa läsnä olevalle osapuolelle. Käsitteen suomentaminen ei kuitenkaan ole kovin ketterää. Tutkija ja kielenhuoltaja Makkonen-Craig (2019) toteaa, että *phubbaus* tai *phubbing* eivät taivu suomen yleiskielen sanaksi, koska sen kirjoitusasu on outo, ääntämystä on arvailtava ja sanan merkitys vaatii selittämistä. Siksi hän tarjoaa vaihtoehtoisia suomenkielisiä ilmaisuja: somen pälyily, puhelimen räplääminen, loukkaava puhelimen ääreen vetäytyminen tai sometilaan meneminen, joutuminen, siirtyminen, vetäytyminen tai vaipuminen. Englanninkielinen sana *phubbing* kuitenkin äännetään [fabing], joten Makkonen-Craig (2019) varovaisesti ehdottaa suomenkieliseksi käsitteeksi joko ”fubbaus” tai mieluummin ”someutuminen”, joka olisi sulautuma sanojen osista **someen uppoutuminen**. Koska Makkonen-Craigin käsite ei ole ainakaan vielä saanut tuulta alleen, tyydyn tässä tutkielmassa käyttämään anglismia *phubbaus*, mutta osin käytän myös käsitettä *puhelimeen uppoutuminen*, jolla myös haastateltavat kuvasivat tilannetta.

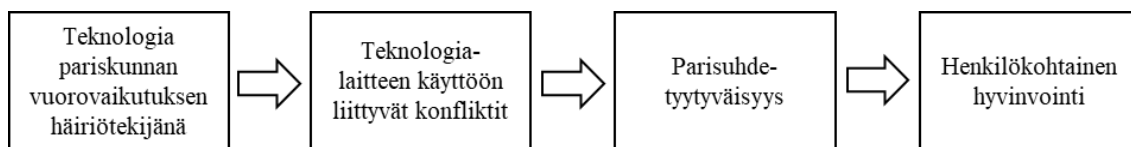
Vaikka alkuperäisessä englanninkielisessä käsitteessä on sana *partner* (suom. kumppani), voi phubbauksen käsitettä käyttää muissakin ihmissuhteissa (Roberts & David, 2016, s. 134). Tässä tutkielmassa olen kuitenkin kiinnostunut phubbauksesta, jossa nimenomaan kumppani sivuutetaan puhelimen takia. Kun Roberts ja David (2016, s. 134) haluavat

erottaa kyseessä olevan pariskunnan välinen phubbaus, he lisäävät sanan ”partner” alkukirjaimen sanan eteen: *pphubbing*. Kuitenkin niissä muutamissa suomenkielisissä viihdejulkaisuissa (esim. Ojanen, 2018; Salonen, 2016; Tiainen, 2019) on käytetty anglismia phubbaus myös pariskunnan välisestä phubbauksesta puhuttaessa. Käytän käsitettä phubbaus pphubbauksen sijaan, koska tässä tutkimuskontekstissa phubbaus tapahtuu aina pariskuntien välillä, ja pysyäkseni linjassa suomenkielisissä teksteissä käytetyn käsitteen kanssa.

Phubbaukseen liittyvää tutkimusta näyttäisi olevan tehty hyvin vähän, mutta tulokset ovat huolestuttavia ja linjakkaita. McDaniel ja Coyne (2016) olivat tutkimuksessaan kiinnostuneita selvittämään, kuinka teknologialaitteet – puhelin, televisio, tietokone ja tabletti – koetaan häiriötekijöiksi pariskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Kyselyyn osallistuneista (n=143) 62 % koki teknologialaitteen pariskunnan yhteistä vapaa-aikaa päivittäin häiritseväksi tekijäksi, ja 70 % vastaajista kertoi nimenomaan puhelimen häiritsevän pariskunnan välistä vuorovaikutusta *joskus, usein, todella usein* tai *jatkuvasti*. Tutkimukseen osallistuneet tunnistivat erilaisia tilanteita, joissa puhelin koettiin häiriötekijänä: 35 % vastanneista raportoi kumppanin ottavan hälyttävän puhelimen esille kesken keskustelun, 33 % raportoi kumppanin käyttävän puhelinta yhteisen ruokailun aikana, ja 25 % raportoi kumppanin lähettävän viestejä tai sähköposteja pariskunnan keskustellessa. (2016, s. 90 – 92.)

McDanielin ja Coynen (2016) tutkimus osoitti, että mitä enemmän vastaaja koki teknologialaitteen aiheuttavan häiriötä pariskunnan vuorovaikutukselle, sitä enemmän laitteet aiheuttivat konflikteja ja sen tyytymättömämpi yksilö oli parisuhteeseensa, mikä vaikutti edelleen negatiivisesti myös yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (2016, s. 90–92.) Näitä kausaalisuhteita on kuvattu taulukossa 2. Samankaltaisia tutkimustuloksia on saatu muissakin tutkimuksissa (esim. David & Roberts, 2017; Guazzini ym., 2019; Roberts & David, 2016). Ei ihme, sillä pelkästään viesteihin vastaaminen tai puhelimen selailu keskustelun aikana antaa kuvan, että vuorovaikutus kumppanin kanssa olisi vähemmän tärkeää kuin se, mitä puhelimen ruudulla tapahtuu. On ironista, että viestintävälineeksi suunniteltu puhelin voikin ennemmin vahingoittaa, kuin edistää pariskunnan välistä vuorovaikutusta. (Roberts & David, 2016, s. 135–140.)

TAULUKKO 2. Teknologian interventio parisunnan väliseen vuorovaikutukseen voi aiheuttaa teknologialaitteen käyttöön liittyviä konflikteja, mikä on yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen ja edelleen henkilökohtaiseen hyvinvointiin (McDaniel & Coyne, 2016, s. 89)



Krasnova ym. (2016) tekivät tutkimusta phubbauksen herättämistä tunteista. Vastaajia oli 1 475, mutta tutkijat halusivat keskittyä Y-sukupolveen, ja 26–40-vuotiaita vastaajia oli 286. Tutkimus osoitti, että kyseisestä kohderyhmästä 62 % koki phubbauksen aiheuttavan negatiivisia tunteita, kuten huomiotta jäämistä, väheksyntää, kateutta, suuttumusta, ärsyyntyneisyyttä, alakuloisuutta, tuhtuneisuutta, epävarmuutta, tyytymättömyyttä, huolestuneisuutta ja tylsistymistä. Erityisesti phubbaukseen liittyvää sivuutetuksi tai huomiotta jätetyksi tulemista koki miltei kolmasosa vastanneista. (2016, s. 7–9.) Guazzinin ym. (2019) tutkimuksessa vastaajien ikähaarukka oli Krasnovan ym. (2016) tutkimusta laajempi, 15–68-vuotiaat. Tutkimus osoitti, että nuoremmat vastaajat kokivat sekä phubbaavan, että itse kärsivän phubbauksesta enemmän kuin ikääntyneemmät vastaajat. (2019, s. 3–7.)

Chotpitayasunondh ja Douglas (2016) tekivät tietääkseen ensimmäisen tutkimuksen phubbausta ennakoivista tekijöistä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että puhelinriippuvuuden ja phubbauksen välillä oli positiivinen korrelaatio; puhelinriippuvuus selvästi ennusti phubbaavaa käytöstä. (2016, s. 13.) Saman tuloksen on myöhemmin saanut Guazzini ym. (2019). Chotpitayasunondhin ja Douglasin (2016) tutkimuksen mukaan myös sukupuoli ennakoi phubbausta: naiset phubbaavat miehiä useammin ja naisten phubbaamisen kesto, eli puhelimen yksittäisen käyttökerran kesto kasvokkaisen vuorovaikutustilanteen aikana, oli selvästi pidempi kuin miehillä. Toisaalta naiset myös kokivat tullessa phubbatuksi miehiä useammin. (2016, s. 13.)



## 4 TUTKIMUSONGELMA JA -KYSYMYKSET

Tässä tutkielmassa parisuhde on määritelty kahden yksilön väliseksi läheiseksi vuorovaikutussuhteeksi, johon molemmat suhteen osapuolet ovat sitoutuneita, ja joka rakentuu pariskunnan välisessä vuorovaikutuksen molemminpuolisessa prosessissa ja yhdessäolossa (ks. Kappale 2.1). Tuhkasaaren (2007, s. 34) määritelmä tarkoittaa, että parisuhde on kumppaneiden välinen, emotionaalisen ja seksuaalisen vuorovaikutuksen molemminpuolinen prosessi. Kuten todettua, yksilön parisuhdetilanne ja tämän mahdollisen parisuhteen laatu ovat yksi keskeisistä onnellisuuden vaikuttavista tekijöistä (Kontula, 2009, s. 45). Koska yleisesti ottaen ihminen on onnellisuuteen pyrkivä, on parisuhdeonneton eteen tehtävä töitä. Se puolestaan tarkoittaa, että myös pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja laadukkaaseen yhdessäoloon tulisi panostaa.

Lyhyessä ajassa puhelimesta on tullut korvaamaton väline, joka tarjoaa laajan valikoiman sovelluksia yhteydenpitoon, tiedonhakuun ja viihdekäyttöön (Haug ym., 2015, s. 299). Viimeisen vuosikymmenen aikana on tutkittu, kuinka puhelimen käyttö vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin (esim. Lee ym., 2015; Lemola ym., 2015). On saatu selville, että puhelin aiheuttaa riippuvuutta, joka ilmenee eri muodoissa haitaten jokapäiväistä elämää (esim. Kwon ym., 2013; Lee ym., 2014; Lin ym., 2014). Kuitenkin on tehty tiettävästi vähän tutkimusta, millainen tekijä puhelin – saati puhelinriippuvuus – on ihmisten välisessä kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa (ks. Seo ym., 2016, s. 283). On jo luotu käsite phubbaus, joka kuvaa puhelimesta johtuvaa huomiotta jäämistä (Roberts & David, 2016), mutta etenkin Suomessa ilmiön tutkiminen on jäänyt vähäiseksi (ks. Raudaskoski ym., 2019, s. 284). Koska tutkimustieto puuttuu, on merkityksellistä tutkia, *millainen on puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon.*

Vuonna 2021 suomalaisista 25–34-vuotiaista 99 %:lla oli käytössään puhelin (Suomen virallinen tilasto, 2021a), jonka laajat käyttömahdollisuudet tarjoavat ajanvietettä jokaiselle. Koska puhelin ja sen käyttö ovat arkipäiväistyneitä ilmiöitä, on syytä selvittää, kuinka paljon yksilö kokee käyttävänsä puhelinta (käyttömäärä) ja mihin hän puhelintaan käyttää (käyttötarkoitukset). Tässä tutkielmassa puhelimen käyttö on rajattu tilanteisiin,

joissa pariskunta viettää kahdenkeskistä aikaa kotona tai kodin ulkopuolella. Puhelimen käyttömäärää, -tapaa ja -tarkoituksia selvitetään seuraavalla tutkimuskysymyksellä:

K1: Minkä verran ja mihin tarkoituksiin pariskunnan osapuolet käyttävät puhelinta ollessaan kahdestaan fyysisesti samassa paikassa?

Tässä tutkielmassa puhelimen käyttömäärä, -tapa tai -tarkoitukset eivät ole itsessään kiinnostuksenkohteina, vaan pikemminkin se, kuinka nämä tekijät ovat edelleen yhteydessä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Vuorovaikutus on keskiössä niin parisuhteen muodostumisessa (Sillars & Vangelisti, 2006, s. 331), kuin sen ylläpidossa (Guerrero ym., 2014, s. 161), ja pariskunnan vuorovaikutuksen määrä ja laatu ovat keskeisiä onnellisen parisuhteen tekijöitä (Kinnunen ym., 1975, s. 2; Määttä & Uusiautti, 2013, s. 35). Pariskunnan välinen keskustelu ja vuorovaikutus muodostavat parisuhteen ihanteen, minkä ajatellaan johtavan kestäviin suhteisiin (Maksimainen, 2010, s. 55, 202). Toisen tutkimuskysymyksen avulla olen kiinnostunut selvittämään, kuinka pariskunnan osapuolet kokevat puhelimen käytön olevan yhteydessä heidän keskinäiseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon kahdenkeskistä aikaa viettäessään. Toinen tutkimuskysymys on:

K2: Kuinka pariskunnan osapuolet kokevat puhelimeen uppoutumisen vaikuttavan heidän keskinäiseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon?

Vuonna 2021 Suomessa solmittiin 19 579 avioliittoa ja 12 166 avioliittoa päättyi eroon. Viimeisen kymmenen vuoden aikana avioliiton solmiminen on vähentynyt noin kolmanneksella, mutta avioeronneisuus on pysynyt hyvinkin samalla tasolla. (Suomen virallinen tilasto, 2022a.) Kontulan (2013) tutkimuksessa korostui kolme hyvän avo- tai avioliiton perustetta: luottamus, sitoutuneisuus perheeseen/samanlaiset elämänarvot ja vuorovaikutustaidot. Näistä kolmesta nimenomaan vuorovaikutukseen liittyvät haasteet olivat erityisen merkittävä eroon johtava tekijä. (2013, s. 12.) Kontulan (2016, s. 64) toisen tutkimuksen mukaan pitkäaikaisissa parisuhteissa vuorovaikutustekijät ovat jopa merkittävämpi tekijä parisuhdetyytyväisyydelle, kuin persoonallisuuspiirteet. Tutkimukset osoittavat, että puhelimenkäyttö voi olla häiriötekijä pariskunnan välisessä vuorovaikutuksessa, aiheuttaa konflikteja ja edelleen tyytymättömyyttä parisuhteeseen

(esim. McDaniel & Coyne, 2016; Roberts & David, 2016). Suomessa puhelimen käytön ja parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä ei ole tietääkseni tutkittu, mikä jo itsessään oikeuttaa viimeisen tutkimuskysymyksen:

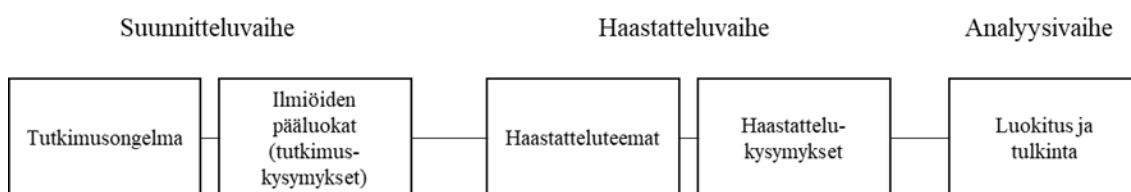
K3: Millaisen yhteyden pariskunnan osapuolet arvioivat olevan puhelimen käytöllä ja koetulla parisuhdetyytyväisyydellä?

Näiden kolmen tutkimuskysymyksen avulla pyrin selvittämään puhelimeen liittyviä lieveilmiöitä parissuhdevuorovaikutuksen viitekehyksessä – haastetta, joka on yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa ja suomalaisessa mediassa jo tunnistettu, mutta joka kaipaa tieteellistä tutkimusta myös suomalaisessa kontekstissa.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkielman aineisto on kerätty ja analysoitu perusteellisesti kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Tutkielma on tehty hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä käyttäen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6). Tässä luvussa on kerrottu yksityiskohtaisesti tutkielman toteuttamisesta, johon kuului suunnittelu-, haastattelu- ja analyysivaihe (ks. Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tutkimuskokonaisuus koostui suunnittelu-, haastattelu- ja analyysivaiheesta (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 67)



Ensimmäisessä alaluvussa on perusteltu kriteerit, jotka tutkimukseen osallistuneiden tuli täyttää. Toisessa alaluvussa on kerrottu yleisesti aineiston keräämisestä, ja kolmannessa tarkemmin valitusta tutkimusmenetelmästä. Viimeisessä alaluvussa on syvennytty aineiston analyysimenetelmään.

### 5.1 Osallistujat

Tutkielman otanta muodostuu seitsemästä eri puolella Suomea asuvasta pariskunnasta. Haastattelin pariskunnan osapuolet erikseen, jolloin haastatteluja oli yhteensä neljätoista (n=14). Tutkielman kannalta oli merkittävää rajata tutkimuksen osallistujat tiettyjen kriteereiden mukaisesti ikään, parisuhteen keston, avoliiton keston ja perhetilanteeseen liittyen. Vaikka sukupuoli tai seksuaalinen suuntautuminen eivät olleet rajaavia tekijöitä, ainoastaan heteroseksuaalisessa parisuhteessa olevia pareja ilmoittautui halukkaiksi tutkimukseen osallistujiksi. Myöhemmin tutkielman tuloksia esitellessäni olen merkannut haastateltavat sukupuolen ja kronologisen haastattelu järjestyksen mukaan niin, että ensimmäisenä haastattelemani pariskunnan nainen on N1 ja mies M1, toisen pariskunnan nainen on N2 ja mies M2, ja niin edelleen. Tässä kappaleessa perustelen edellä mainitut rajoitukset tutkielmaan osallistumiselle, ja kerron tarkemmin tutkimukseen osallistuneista.

### 5.1.1 Ikä

Tutkielmassani olen kiinnostunut nuorista aikuisista, joten haastateltavia rekrytoidessa asetin ikähaitariksi 20–35-vuotiaat, eli vuosina 1985–2000 syntyneet. Nuorelle aikuisuudelle ei ole tarkkaa ikämääritelmää, mutta suurin osa tutkijoista rajaa sen viittaamaan 18–29-vuotiaiden elämänvaiheeseen (esim. Arnett ym., 2014, s. 569; Herranen & Harinen, 2008, s. 4). Turunen (2005, s. 145, 175) puolestaan käyttää käsitteitä varhaisaikuisuus, joka käsittää ikävuodet 20–28, ja aikuistuminen, johon kuuluu 28–35-vuotiaat. On hyvä muistaa, että ikävaiheet ovat yksilöllisiä, sosiaalisten ja normatiivisten odotusten lataamia kategorisointeja (ks. Arnett, 2000, s. 469; Herranen & Harinen, 2008, s. 11). Iän lisäksi rajoitin osallistumista parisuhteen ja avoliiton keston mukaan, minkä takia päädyin etsimään 20–35-vuotiaita tutkimukseen osallistujia.

Arnett (2000) korostaa, että nuoren aikuisuuden ilmiö esiintyy ainoastaan kulttuureissa, joissa nuorille ihmisille sallitaan pitkittynyt itsenäistymisen vaihe. Näissä kehittyneissä maissa nuoren aikuisuuden ajatellaan olevan perusteellisen muutoksen aikaa (2000, s. 469), johon kuuluu vapautta, yksityisyyttä, itsestä huolehtimista, sosiaalisen elämän säätelyä ja perhevastuita (Herranen & Harinen, 2008, s. 12). Kyse on ajanjaksosta, jolloin yksilöt usein kokeilevat erilaisia mahdollisuuksia niin työ- ja rakkauselämässä kuin elämäkatsomuksessakin (Arnett, 2000, s. 469). Nuoresta aikuisuudesta voidaan käyttää myös käsitteitä aikuisuuden siirtymävaihe tai kehkeytyvä aikuisuus (Herranen & Harinen, 2008, s. 4), mutta tässä tutkielmassa puhutaan nuorista aikuisista.

Forgays ym. esittivät vuonna 2014, että silloiset 18–22-vuotiaat olivat ensimmäinen aikuisten sukupolvi, jossa oli mahdollisia puhelimen käyttäjiä jo hyvin varhaisesta iästä. Tämän takia heitä voidaan kutsua *puhelinnatiiveiksi*. Kyseinen sukupolvi ei vain omista puhelinta, vaan on kasvanut niiden kanssa ja viettää merkittävän osan ajastaan puhelinta käyttäen. (2014, s. 314.) Koska kyseinen tutkimus on tehty kahdeksan vuotta sitten, edustaa puhelinnatiiveja nykyisin 18–30-vuotiaat nuoret aikuiset.

Tämän tutkielman haastateltaviksi valikoitui 22–34-vuotiaat, joiden keski-ikä oli 27 vuotta ja mediaani 26,5. Naiset olivat keskimäärin 26-vuotiaita ja miehet vuoden vanhempia. Pariskunnan osapuolet olivat keskenään melko samanikäisiä niin, että heillä oli enintään viiden vuoden ikäero.

### 5.1.2 Parisuhteen kesto

Usein parisuhde solmitaan rakkaudenhuumassa ja sitä koetellaan yhteisessä arjessa (Pukkala, 2006, s. 48). Jotta tutkimukseen osallistuneiden parisuhde oli jossain määrin arkistunut ja symbioosivaiheen suurin rakkaudenhuuma hälventynyt (ks. Kappale 2.1), oli pariskunnan oltava seurustellut vähintään kaksi vuotta. Puolen vuoden tarkkuudella pariskunnat olivat seurustelleet kolmesta vuodesta 7,5 vuoteen. Keskimäärin pariskunnat olivat olleet nykyisessä parisuhteessaan viisi vuotta.

Parisuhteisiin liittyvässä tutkimuksessa tutkijoita on erityisesti kiinnostanut suhteiden alku- ja loppuvaiheet, jolloin suhteen keskivaiheen tutkiminen on jäänyt vähemmälle huolimatta siitä, että pitkissä parisuhteissa se on usein kaikista pitkäkestoisin osuus (Malinen, 2011, s. 20). Vaikka tämän tutkielman pariskunnat olivat seurustelleet vähintään kolme vuotta, he olivat myös asuneet vähintään kaksi vuotta yhdessä, jolloin he mitä luultavimmin olivat siirtyneet symbioosivaiheesta itsenäistymisen vaiheeseen (ks. Kappale 2.1). Näin ollen tutkielman voi ajatella käsittelevän parisuhteessa alkanutta suhteen keskivaihetta.

### 5.1.3 Avoliitto

Avoliitolle tai avopuolisoille ei ole yleisesti hyväksyttyä määritelmää, mutta lainsäädännössä on määritelty, mitä kussakin yhteydessä avopuolisolla tarkoitetaan. Avopuolisoa tarkennetaan seuraavasti yleisestä asumistuesta annetussa laissa (938/2014) 5 §:

”Tässä laissa avopuolisoilla tarkoitetaan kahta henkilöä, jotka elävät avoliitossa eli jatkuvasti yhteisessä taloudessa avioliitonomaisissa olosuhteissa.”

Käsite ”avioliitonomainen” kehitettiin lainsäädännön tarpeisiin 1950-luvulla kuvatakseen avoliitossa asuvien aikuisten ja heidän yhteisessä kodissa kasvatettavien lasten asemaa (Nieminen, 2013, s. 56). Avoliiton keskeisessä asemassa on edelleen yhdessä asuminen. Kuitenkaan satunnaisesti toistensa luona yöpyvät kumppanit tai lyhytaikainen yhdessä asuminen eivät vielä konstituoi avoliittoa, mutta jos pariskunnan osapuolilla on ollut yhteinen talous useamman kuukauden ajan tai jos he ovat muuttaneet yhteisesti hankittuun asuntoon, voidaan yleensä puhua avoliitosta. (Aarnio & Kangas, 2010, s. 236; Kangas, 2006, s. 299.) Muita avoliitolle tunnusomaisia piirteitä ovat pariskunnan osapuolten yksityisten varojen käyttö yhteiseen talouteen, yhteiset hankinnat sekä

tietylainen vastuunkanto omasta ja toisen puolesta (Kangas, 2006, s. 301). Avoliittoa ei todeta virallisesti, vaan se on mielletävissä käytännössä omaksutuksi elämänmuodoksi. Siksi sen alkamis- ja päättymisajankohdat ovat usein epämääräisiä. (Kivelä & Nordell, 2007, s. 68.) Tässä tutkielmassa avoliitto määritellään erityislailla sääntelemättömäksi parisuhteeksi, jossa kaksi henkilöä asuu yhdessä olematta keskenään avioliitossa (ks. Kangas, 2006, s. 299).

Kun vuonna 2021 suomalaiset naiset avioituivat keskimäärin 32-vuotiaina ja miehet 34-vuotiaina (Suomen virallinen tilasto, 2022a), on alle 30-vuotiaiden keskuudessa avoliitosta muodostunut suosituin parisuhdemuoto (Aarnio & Kangas, 2010, s. 236). Suomessa avoliitot alkoivat hiljalleen yleistyä 1970-luvun alussa, ja 1990-luvulla suurin osa nuorista aikuisista eli avoliitossa ennen avioitumista (Kontula, 2016, s. 35). Avoliittojen yleisyydestä huolimatta parisuhteisiin liittyvä tutkimus on aikaisemmin keskittynyt pitkälti avioliittoihin, mutta avoliittojen yleistyttyä etenkin yhdysvaltalaiset tutkijat ovat olleet myös niistä kiinnostuneita (Kontula, 2009, s. 30). Suomalaista tutkimusta on kuitenkin avoliitoista vielä vähänlaisesti, mikä oli yksi syy tämän tutkielman kohderyhmän valikoitumiselle.

Tämän tutkielman keskiössä ovat avoliitossa asuvien pariskuntien arkiset vuorovaikutustilanteet – eivät idealisoidut mielikuvat yhteisistä hetkistä. Kontulan (2016) mukaan erillisuhteessa, eli erillään asuvien vakituudessa parisuhteessa, on muihin parisuhdemuotoihin verrattuna enemmän vapauksia vapaa-ajan käytössä. Näin erillään asuminen vaikuttaa myös pariskunnan keskinäiseen vuorovaikutukseen ollen suppeampaa kuin yhdessä elävien pariskuntien. Tavatessaan erillissuhteen osapuolet voivat esitellä itsestään vain valikoituja myönteisiä piirteitä, mikä mahdollistaa myös sen, että yksilö voi ylläpitää tai palauttaa mieleen erilaisia idealisoituja mielikuvia kumppanistaan. Yleisesti ottaen avoliitossa asuvat pariskunnat ovat sitoutuneempia parisuhteeseensa kuin parit, jotka eivät asu yhdessä. (2016, s. 32–34.)

Kolmas tutkielmaan osallistumisen rajoittava tekijä oli vähintään kaksi vuotta kestänyt avoliitto. Tutkielmaan osallistuneet olivat haastatteluhetkellä asuneet yhdessä vähintään kaksi vuotta ja enintään 5,5 vuotta. Keskimäärin yhdessä oli asuttu kolme vuotta.

#### 5.1.4 Perhetilanne

Suomen virallinen tilasto (2021e) on määritellyt seuraavat perhetyypit: aviopari jolla on lapsi(a), lapseton aviopari, avopari jolla on lapsi(a), lapseton avopari, äiti ja lapsi(a), isä ja lapsi(a), rekisteröity miespari ja rekisteröity naispari. Vuoden 2020 lopussa Suomessa oli 1 468 000 perhettä, mikä kattaa 72 % väestöstä. Näistä 230 400, eli 16 % oli lapsettomista avopareista muodostuvia perheitä. Lapsettomien avoparien määrä on ollut jo pitkään noususuhdanteinen. (2021e.) Nykyisin se on 20–29-vuotiaiden yleisin perhetyyppi, kun taas 30–49-vuotiaiden yleisin perhetyyppi on aviopari ja lapsi(a) (Suomen virallinen tilasto, 2021f). Tämä on luonnollista, sillä vuonna 2021 suomalaiset ensisynnyttäjät olivat keski-ikänsä 30-vuotiaita (Suomen virallinen tilasto, 2022b).

Kahden aikuisen perheessä parisuhde on usein elämän läheisin ihmissuhde, mutta lapsen saamisen myötä kolmas tai mahdollisesti myöhemmin useampikin perheenjäsen tulee jakamaan tätä suhdetta (Malinen & Sevón, 2009, s. 153). Lapsen myötä henkilökohtaisen vapaa-ajan määrä vähenee (Aalto & Varjonen, 2012, s. 43), pariskunnan yhteinen ajankäyttö muuttuu (Raijas, 2014, s. 107) ja kahdenkeskistä aikaa on haastavampi löytää (Paažanen, 2005, s. 53). Nämä aikaan liittyvät tekijät olivat merkittäviä syitä lapsettomien pariskuntien valikoitumiselle tutkielman kohderyhmäksi sen lisäksi, että avoliitot ovat nykyisin alle 30-vuotiaiden pariskuntien yleisin perhemuoto (Suomen virallinen tilasto, 2021f).

Raijas (2014) toteaa, että aika on arkielämän keskeisimpiä resursseja. Lapsen saamisen myötä on luonnollista, että perheen rutiinit ja toiminnot rytmittyvät lapsen ruokailu-, lepo- ja ulkoilutarpeiden mukaan. Mahdollistaakseen kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnin, on yksilön otettava ajankäytössään huomioon muut perheenjäsenet huolimatta siitä, että aikaa pidetään perinteisesti henkilökohtaisena resurssina. (2014, s. 106.) Kun aikaa on löydettävä ”perhearjen pyörittämiseen”, kuten lapsen hoitamiseen ja lisääntyneiden kotitöiden tekemiseen, saattaa puhelimen käytön määrä vähentyä luonnostaan. Tästäkin syystä lapsiperheiden rajaaminen tutkimuksen ulkopuolelle oli perusteltua.



## 5.2 Aineiston keruu

Rekrytoin haastateltavat (n=14) henkilökohtaisen Instagram-tilini kautta kesäkuussa 2020. Jaoin Instagram-tarinoissani julkaisun (ks. Liite 2), jossa kerroin tekeväni pro gradu -tutkielmaa puhelimen käytön yhteydestä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon, ja etsiväni haastateltaviksi lapsettomia 20–35-vuotiaita pariskuntia, jotka ovat asuneet yhdessä vähintään kaksi vuotta. Instagram-tililläni olen rajannut seuraajani tuntemiini ihmisiin, joten pyysin heitä jakamaan tekemääni julkaisua, jotta sain haastateltaviksi tuttujen tuttuja tutkimustulosten luotettavuuden varmistamiseksi (ks. Kappale 7.2). Laitoin Instagram-julkaisuun nimimerkkini, jotta kiinnostuneiden oli helppo olla minuun yhteydessä. Suurin osa haastateltavista kertoi minulle kiinnostuksestaan osallistua tutkimukseen laittamalla viestiä Instagramissa. Vain yhden pariskunnan kohdalla kuulin tutultani, että he olisivat kiinnostuneita, ja sain kyseisen pariskunnan toisen osapuolen Instagram-nimimerkin ollakseni häneen suoraan yhteydessä.

Haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä, minkä takia haastateltavien tutustuminen haastattelukysymyksiin, teemoihin tai ainakin tutkimusaiheeseen ennakkoon on suositeltavaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85). Siksi kerroin tutkielmaan osallistumisesta kiinnostuneille tarkemmin tutkimuskohteestani ja teemoista, joita haastattelussa käsiteltäisiin. En kuitenkaan lähettänyt haastattelukysymyksiä haastateltaville taatakseni, ettei kysymyksiin ollut mietitty etukäteen vastauksia yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Pyysin, että haastateltavat varaavat aikaa 30–60 minuuttia haastattelutilaisuutta varten. Viestittely tapahtui aina vain toisen pariskunnan osapuolen kanssa, joten hän sopi haastatteluajankohdan sekä itselleen että kumppanilleen. Kiinnostuneita pariskuntia oli yhteensä kolmisenkymmentä, mutta tutkielmaan osallistuneet valikoituivat sen mukaan, että he täyttivät edellisessä kappaleessa esitetyt kriteerit ja olivat minulle tuntemattomia.

Haastattelut pidin Microsoft Teams -yhteistyöalustan kautta kesä-heinäkuussa 2020. Aluksi tarjosin pääkaupunkiseudulla asuneille pariskunnille myös mahdollisuutta kasvokkaiseen haastatteluun, mutta kun ensimmäiset haastattelut oli pidetty Microsoft Teamsin kautta, päädyin tekemään loputkin haastattelut etäyhteyksin. Haastattelut pidettiin joko niin, että molemmat pariskunnan osapuolet olivat kotonaan tai niin, etteivät

he olleet fyysisesti samassa paikassa. Kuitenkin painotin, ettei samassa paikassa oleva kumppani saanut kuulla haastattelua. Olin etukäteen pyytänyt haastateltavilta lupaa haastattelun tallentamiseen, jotta aineiston jälkikäsitteily olisi mahdollista. Ennen haastattelun aloittamista varmistin vielä, että tallentaminen sopi haastateltavalle.

Haastattelut kestivät keskimäärin 31 minuuttia keskihajonnan ollessa seitsemän minuuttia. Lyhyin haastattelu kesti 20 minuuttia ja pisin 44 minuuttia. Sekä naisten että miesten haastattelujen keskiarvo oli 31 minuuttia. Haastattelumateriaalia tuli yhteensä 440 minuuttia, eli 7 tuntia 20 minuuttia.

### **5.3 Puolistrukturoitu teemahaastattelu**

Tutkielma toteutettiin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän keinoin puolistrukturoitua teemahaastattelua hyödyntäen. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohta ponnistaa todellisen elämän kuvaamisesta, jolloin tavoitteena on todellisten asioiden löytäminen tai paljastaminen pikemmin kuin jo olemassa olevien totuuksien todentaminen (Hirsjärvi ym., 2010, s. 161). Koska tämän tutkielman ilmiötä – puhelimen käytön yhteyttä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon – ei ole tiettävästi juurikaan tutkittu, oli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän valitseminen luontainen valinta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmä on haastattelu (Eskola & Suoranta, 2008, s. 85; Hirsjärvi ym., 2010, s. 205). Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, joka on suomalaisessa tutkimuksessa suosittu menetelmä kerätä laadullista aineistoa (Eskola ym., 2018, s. 27). Haastattelun kautta uskoin tavoittavani yksilöiden kokemuksien synnyttämiä käsityksiä puhelimen käyttöön ja pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen sekä yhdessäoloon liittyen, koska teemahaastattelu mahdollistaa yksilön ajatusten, kokemusten ja tunteiden tutkimisen tuoden tutkittavan äänen kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 48).

Hirsjärvi ym. (2010) korostavat, että haastattelussa yksilö on merkityksiä luova, aktiivinen osapuoli. Haastattelutilanteessa yksilö oli nähtävänä subjektina, jolla on mahdollisuus kertoa itseään koskevista asioista mahdollisimman vapaasti. (2010, s. 205.) Haastattelutilanne oli johdattalemaani keskustelua, jossa merkityksellisintä oli saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä (ks. Eskola & Suoranta, 2008, s. 86;

Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 72–73). Haastateltavien sanoihin, niiden kielellisiin merkityksiin ja tulkintaan perustuva vuorovaikutuksellinen haastattelu sopi yksilön kokemusten tutkimiseen erinomaisesti (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 48).

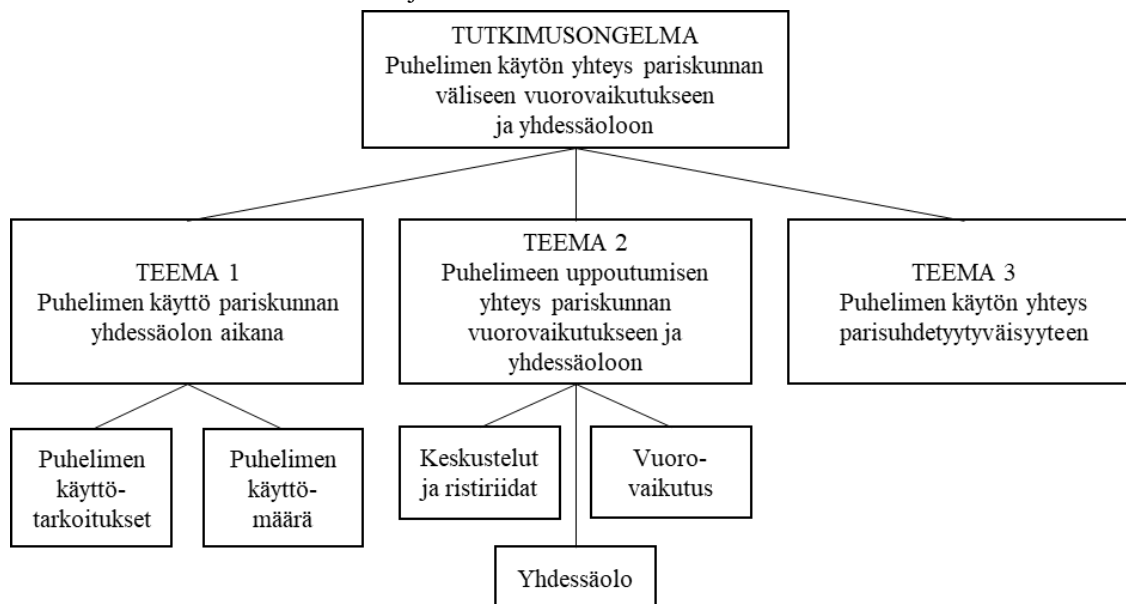
Käytännössä etenin teemahaastattelussa etukäteen valittujen teema-alueiden ja niihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä mukaillen (ks. Liite 1). Teemat olivat haastateltaville samat, mutta teemahaastattelulle tyypillisesti haastattelukysymysten tarkka muoto ja järjestys vaihtelivat (Eskola & Suoranta, 2008, s. 86; Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 48; Hirsjärvi ym., 2010, s. 208; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 75). Kysymyspatteriston noudattaminen helpotti haastattelun etenemisen seuraamista, mutta tarpeen tullen pystyin esittämään haastateltavalle lisäkysymyksiä tai tarkentavia kysymyksiä varmistaakseni, että sain vastaukset kaikkiin kolmeen teemaan liittyen. Välillä haastateltava vastasi jonkun toisen kysymyksen kohdalla jo asiaan, jota olisin kysynyt haastattelun edetessä, jolloin luonnollisesti jätin kysymyksen kysymättä myöhemmässä vaiheessa. Haastattelukysymyksissä käyttämäni sanamuodot vaihtelivat, mutta sisältö pysyi jokaisen haastateltavan kohdalla samana. Haastattelutilanne mahdollisti tarvittaessa myös käsitteiden avaamisen tai esimerkkitapausten kertomisen, jolloin pystyin säätelemään tilannetta sen edellyttämällä tavalla mahdollisimman laadullisen aineiston takaamiseksi. Teemahaastattelun suoman vapauden ja joustavuuden hyödyntäminen oli merkittävää keskustelunomaisessa haastattelussa. (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85.)

Tutkimushaastattelua ohjasi tutkimusongelma (Ruusuvuori & Tiittula, 2017, s. 47), johon pyrin saamaan vastauksia kolmea tutkimuskysymystä mukailevan teeman avulla (ks. Taulukko 4). Haastattelukysymykset muotoutuivat teemoista ja edelleen alateemoista Hirsjärven ja Hurmeen (2009, s. 105) ohjeistusta haastattelukysymysten laatimisesta noudattaen. Ennen teemoihin syventymistä kysyin haastateltavalta taustatietoja, kuten ikää, parisuhteen ja avoliiton kestoa, pariskunnan yhteisen vapaa-ajan määrää ja vapaa-ajanviettotapoja.

Ensimmäinen teema oli *puhelimien käyttö pariskunnan yhdessäolon aikana* alateemojen ollessa puhelimen käyttötarkoitukset ja käyttöaika. Toinen teema oli *puhelimeen uppoutumisen yhteys pariskunnan vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon* alateemojen ollessa puhelimen käytön yhteys keskustelemiseen ja ristiriitoihin, puhelimen käytön

yhteys vuorovaikutukseen ja puhelimen käytön yhteys yhdessäoloon. Kolmas teema oli *puhelimien käytön yhteys parisuhdetyytyväisyyteen*. Teemassa ei ollut alateemoja, vaan ainoastaan tarkentavia haastattelukysymyksiä.

TAULUKKO 4. Haastattelun teemat ja alateemat



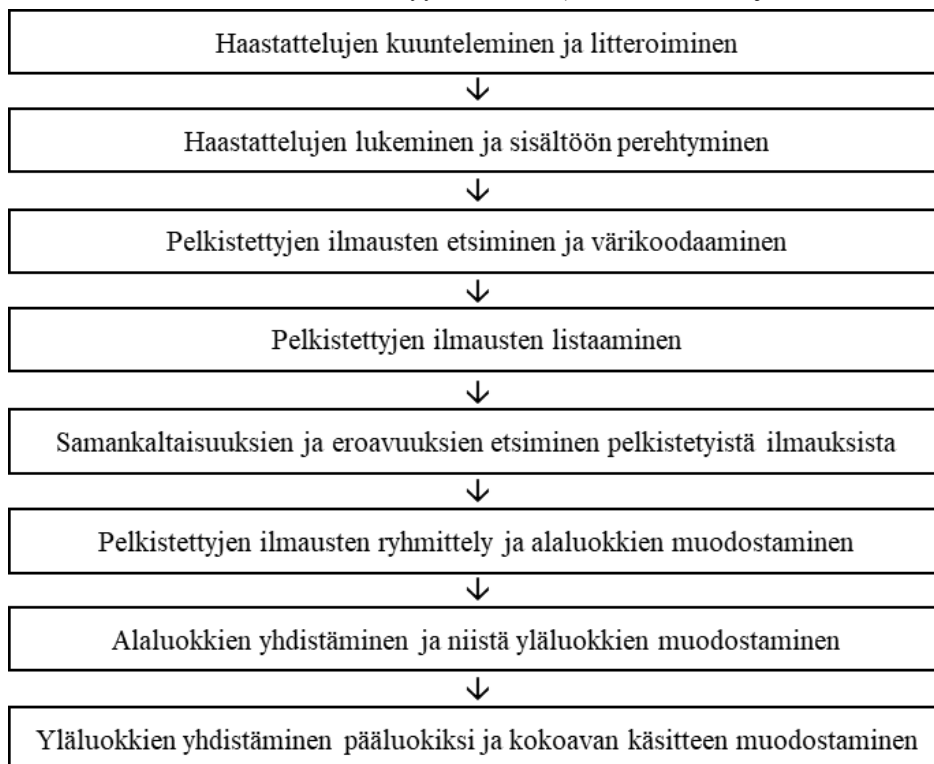
Tein suositusten mukaiset kaksi harjoitushaastattelua, toisen haastattelurunkoa laatiessa ja toisen sen valmistuttua kokeillakseni haastattelurungon toimivuutta, teemojen järjestystä, hypoteettisten kysymysten muotoilua sekä arvioidakseni haastattelun kestoa (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 72). Haastattelujen aikana minun ei tarvinnut tehdä muutoksia tai lisäyksiä haastattelurunkooni, vaan koin sen toimivaksi kokonaisuudeksi, johon jäi kuitenkin teemahaastattelulle ominaista tilaa ja joustovaraa.

## 5.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Kun tutkimuksen tavoitteena on jonkin ilmiön ymmärtäminen, tutkija usein valitsee käyttää kvalitatiivista tutkimusmenetelmää (Hirsjärvi ym., 2010, s. 181). Analyysin avulla tutkimuksen tekijä saa selkeyttä aineistoonsa ja pystyy tuottamaan uutta tietoa tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta, 2008, s. 137). Valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin haastatteluaineistoni analyysimenetelmäksi sen sopiessa parhaiten vastaamaan tutkimusongelmaani (ks. Hirsjärvi ym., 2010, s. 224), sillä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analysoidaan haastattelussa puhuttuja sisältöjä (Ruusuvoori & Nikander, 2017, s. 430). Analyysi perustuu tutkijan tulkintaan ja päättelyyn. Tutkija etenee tutkimusaineistosta kohti käsitteellisempää näkemystään

tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä. Lopulta hän muodostaa käsitteitä yhdistämällä aineiston ilmauksia, ja näitä käsitteitä yhdistämällä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin ja edelleen tutkimusongelmaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 127.) Alla olevassa taulukossa 5 on kuvattu tekemäni aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi, jonka vaiheet on selitetty yksityiskohtaisesti tässä luvussa.

TAULUKKO 5. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123)



Haastatteluaineiston analyysi alkaa useimmiten litteroimalla, eli muuttamalla haastattelut tekstimuotoon sanasanaisesti. Sen lisäksi että kirjoitetun tekstin analysointi on kuunneltua helpompaa, on litterointi tärkeää myös analyysin kannalta, sillä sen avulla tutkija tutustuu aineistoonsa ja saa otettua etäisyyttä haastattelutilanteisiin. (Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 427, 437.) Kirjoitin haastattelut tekstimuotoon viimeistään kaksi päivää haastattelun jälkeen, jotta tilanne oli vielä hyvässä muistissa. Litterointi on mahdollista tehdä joko koko haastatteluaineistosta tai valiten tietyt teemat (Hirsjärvi ym., 2010, s. 222), mutta kuten usein sisällönanalyysiä tehdessä, litteroin koko saadun aineiston. Litteroimisen tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 139), mutta kirjoitin sanatarkasti kaiken, tilkesanat (*niinku, tota*) mukaan lukien. Lisäksi kirjasin esimerkiksi pitkän mietintätaun ja naurahtamisen, vaikka se ei ole välttämätöntä

haastatteluissa, joiden keskiössä on puheen sisältö (Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 430). Litteroidut haastattelut muodostavat tämän tutkielman tutkimusaineiston, jota on yhteensä 83 sivua (kirjasinkoko 12, riviväli 1).

Litteroituani haastattelut, aloitin aineiston lukemisen ja sisältöön tarkasti perehtymisen. Teemahaastattelun teemat muodostavat jo itsessään yhdenlaisen aineiston jäsenyyksen, joten etenin aineistoon tutustumisessa teema kerrallaan. Eskola ja Suoranta (2008) ovat kuvanneet analyysivaiheen kompastuskiveksi tilanteen, jossa jo ensilukemalta tutkija tekee yleistyksiä tulkitessaan aineistoa. Vaiheittain etenemällä sekä ensimmäisillä lukukerroilla muistiinpanoja tekemättä jättämällä onnistuin välttämään tämän kuvatun ”harharetken”. Havaintoja ja oivalluksia toki muodostui aineistoa lukiessa, mutta ymmärsin niiden olevan epäsystemaattisia. Aineiston perinpohjainen tunteminen on ehdottoman tärkeää linjakkaan analyysin sekä luotettavien tulosten saavuttamiseksi. (2008, s. 150–151.) Jotta aineisto avautui minulle riittävästi, oli haastatteluaineistoa luettava lukuisia kertoja.

Tutustuttuani aineistoon riittävästi, siirryin alun perin Milesin ja Hubermanin (1994) kuvaaman sisällönanalyysin kolmivaiheiseen prosessiin, jonka vaiheita ovat pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Analyytisesti nämä analyysimenetelmän vaiheet ovat erotettavissa toisistaan, mutta käytännössä ne tapahtuvat osin päällekkäin limittyen toinen toisiinsa (Ruusuvuori ym., 2010, s. 12).

Ensimmäinen vaihe oli aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa karsin tutkimusaineistosta kaiken tutkimukselle epäolennaisen. Teemahaastattelun teemat muodostavat jo itsessään eräänlaisen aineiston jäsenyyksen (Eskola & Suoranta, 2008, s. 151), jota minun oli analyysivaiheessa helppo seurata, kun tutkimusongelma ja -kysymykset ohjasivat haastatteluja ja edelleen aineiston pelkistämistä. Pelkistäminen tapahtui yksi teema ja edelleen yksi alateema kerrallaan. Hyödynsin pelkistämisen keinoa, jossa käytetään eri värisiä kyniä, joilla samaa kuvaavat ilmaisut korostetaan samalla värillä. Tämän jälkeen listasin värillä korostamani kohdat peräkkäin tyhjälle konseptille, ja kirjoitin jokaisen alkuperäisen ilmaisun viereen pelkistetyn ilmaisun. (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2009, 108–109.) Yksi alkuperäisilmaisu saattoi löytyä

useammastakin pelkistetyistä ilmaisusta. Tätä vaihetta voidaan myös kutsua aineiston järjestämiseksi (Eskola & Suoranta, 2008, s. 150) tai pilkkomiseksi (Ruusuvuori ym., 2010, s. 19).

Aineiston pelkistämistä seurasi ryhmittely eli klusterointi, jonka tarkoituksena on luoda pohja tutkielman perusrakenteelle ja koota alustavia sanoituksia tutkittavan ilmiön kuvauksista (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124). Käytännössä kvalitatiivisessa tutkimuksessa ryhmittely tarkoittaa koodien liittämistä määrättyihin tekstijaksoihin tutkijan tulkinnan mukaisesti (Eskola & Suoranta, 2008, s. 155). Kirjallisuudessa ryhmittelystä käytetään myös käsitteitä koodaaminen (Eskola & Suoranta, 2008), luokittelu ja listaus (Ruusuvuori ym., 2010). On hyvin epätodennäköistä, että haastateltavat puhuisivat ilmiöstä täysin samoja sanoja käyttäen, joten ryhmittelin samaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset samaan luokkaan (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 173). Ryhmittelyssä tärkeää oli etsiä pelkistettyjen ilmausten sisältä, alkuperäisilmausten joukosta sekä samanlaisuuksia että eroavaisuuksia kuvaavia ilmauksia. Yhdistin nämä tiettyä ilmiötä kuvaavat käsitteet muodostaen alaluokat, jotka nimesin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Jatkoin ryhmittelyä yhdistelemällä alaluokkia muodostaen yläluokkia, ja edelleen yhdistelemällä yläluokkia muodostaen pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124.) Analyysimenetelmäni ollessa aineistolähtöinen ei siihen liittynyt teoreettisia etukäteisolettamuksia, minkä takia analyysin tekemiseen eivät saaneet vaikuttaa ilmiöön liittyvät olettamukseni tai ennakkotietoni (ks. Eskola & Suoranta, 2008, s. 151–152; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103).

Kolmas ja samalla viimeinen sisällönanalyysin vaihe oli aineiston teoreettisten käsitteiden luominen, eli abstrahointi, josta käytetään myös käsitteellistämisen käsitettä. Siinä erotetaan tutkielman kannalta relevantti tieto, josta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Toisin sanoen tässä vaiheessa tutkielman aineistossa käytetyistä kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin yhdistelemällä luokituksia, joita on ryhmittelyssä saatu. Näin tutkijan on mahdollista luoda muodostamiensa käsitteiden avulla kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125–127.) Tämän tutkielman teoreettisiksi käsitteiksi muodostuivat etenkin pariskunnan välinen vuorovaikutus ja yhdessäolo, sekä puhelimen interventio pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Näitä yhdistäväksi luokaksi muotoutui ”nuorten

aikuisten kokemuksia puhelimeen uppoutumisesta pariskunnan yhdessäolon aikana” (ks. Taulukko 6), johon olen johtopäätöksiä tehdessäni viitannut myös phubbauksen käsitteellä. Tutkielmassa en luonut uusia käsitteitä, mutta tutkimustulosten avulla saatiin tärkeää tutkimustietoa siitä, että myös suomalaisten pariskuntien keskuudessa tahmean medialaitteen ja phubbauksen ilmiöt ovat tunnistettuja, mutta eivät käsitteellistettyjä.

TAULUKKO 6. Aineiston abstrahoinnista muodostettu yhdistävä luokka (nuorten aikuisten kokemuksia puhelimeen uppoutumisesta pariskunnan yhdessäolon aikana)

<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
”Hengaileminen” Television katsominen Ruuan valmistaminen	Vapaa-ajan viettotavat	Pariskunnan välinen vuorovaikutus ja yhdessäolo	Nuorten aikuisten kokemuksia puhelimeen uppoutumisesta pariskunnan yhdessäolon aikana
Arkiset, suunnitelmiin liittyvät, syvälliset, muut omaan elämään liittyvät, yhteiskunnalliset, vitsailu	Yhteiset keskusteluaiheet		
Puhelimen käyttö määrä Keskustelun määrä Yhteisen tekemisen määrä	Vuorovaikutuksen määrä	Puhelimen interventio pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon	
Kuunteleminen Keskittyminen Läsnäolemattomuus Aiheiden pintapuolistuminen	Vuorovaikutuksen laatu		

Tämän kolmivaiheisen sisällönanalyysin avulla sain järjestettyä tutkimusaineiston niin, että sain kuvattua tutkimuskohteena olevaa ilmiötä ytimekkäästi ja ymmärrettävästi kuitenkin aineiston sisältämää tietoa kadottamatta (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 117).



## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tulosluku on jaettu kolmeen tutkimuskysymyksiä mukailevaan lukuun. Ensimmäinen tulosluku käsittelee puhelimen käyttöä pariskunnan yhdessäolon aikana, toisessa luvussa kerrotaan, kuinka haastateltavat kokivat puhelimeen uppoutumisen olevan yhteydessä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon, ja kolmannessa luvussa esitetään tutkimustuloksia puhelimen käytön yhteydestä parisuhdetyytyväisyyteen. Yhdessä nämä tulosluvut antavat vastauksia tutkimusongelmaan: *Millainen on puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon?*

### 6.1 Puhelimen käyttö pariskunnan yhdessäolon aikana

#### 6.1.1 Puhelimen käyttötarkoitukset

Kaikki tutkielmaan osallistuneet pitivät puhelinta merkittävänä välineenä, jonka erilaiset sovellukset tarjoavat lukuisia käyttötarkoituksia. Yksi haastateltava kertoi kokevansa puhelinriippuvuutta, ja muuten puhelinta kuvattiin merkitykselliseksi, tärkeäksi ja välttämättömäksi laitteeksi, joka ”pitää otteessaan” ja josta ei olisi enää halukas luopumaan.

”Mä en osaa kuvitella et mä vaihtaisin esimerkiksi puhelimesta pois. Et kyl puhelin on tosi tärkeä monellakin tapaa, et ei pelkästään yhteydenpitovälineenä. Ja sit kun mä oon työkseni toimittaja, ni se on oikeesti myös työväline ja tiedonhakuväline. (– –) Se on ainakin yks syy miks voi sanoa, et se on mulle keskeisimpiä esineitä ja työvälineitä ihan joka päivä.” (N2)

”Tuntuu et kun rupee puhelin pirisemään, tulee joku viesti, joku niinku iha, vaikka jossakin WhatsAppissa joku pistää jonku paskan tärkeen hauskan viestin tai jonku videon, niin se et kun se puhelin pirisee, pärisee siin pöydässä, niinku tuntuu et siihen pitää samantien käydä kiinni.” (M4)

Tutkielmaan osallistuneiden puhelimen käyttötarkoitukset olivat moninaisia, mutta keskenään melko samanlaisia. Käyttötarkoitukset voidaan jakaa sosiaalisiin, viihteellisiin, arkea helpottaviin ja työhön liittyviin. Eniten haastateltavat kertoivat käyttävänsä puhelinta *sosiaalisiin käyttötarkoituksiin*: yhteydenpitoon WhatsApp-pikaviestimen ja sähköpostin avulla, keskustelufoorumeilla keskustelemiseen sekä sosiaalisen median seuraamiseen Instagramissa, Facebookissa, Snapchatissa, LinkedInissa, Jodelissa ja TikTokissa. Sosiaalisen median seuraaminen koettiin sosiaalisuuden lisäksi *viihhteellisenä käyttönä*. Muita viihteellisiä käyttötarkoituksia olivat musiikin ja äänikirjojen kuunteleminen, sarjojen ja YouTube-videoiden katsominen, pelaaminen, verkko-ostosten tekeminen sekä kuvien ottaminen. Puhelinta käytettiin

*helpottamaan arkea* esimerkiksi kalenterin, laskimen, Google Mapsin ja reittioppaan avulla, maksamalla laskuja, ostamalla tapahtumiin lippuja ja kirjaamalla muistioon asioita. Vastaajat kertoivat käyttävänsä puhelinta tiedonhakuvälineenä töissä, opiskelussa ja vapaa-ajalla, sekä lukevansa sanomalehtiä digitaalisena versiona. Useampi haastateltava kertoi puhelimen olevan myös *työväline*, jota hyödynnettiin tiedonhaun lisäksi käyttämällä työsähköpostia, Skypeä, Microsoft Teamsia, työkalenteria ja puhelimen muistiota.

Yleisesti ottaen haastateltavien puheessa korostui, että pariskunnan ollessa fyysisesti samassa paikassa puhelimen käyttö on enimmäkseen internetin ja eri sovellusten selailua. Verratessa haastateltavien omia puhelimenkäyttötarkoituksia ja heidän kumppaneiden ajatusta samasta asiasta, olivat pariskunnat melko tai todella tietoisia siitä, mihin kumppani puhelintaan käyttää. Nuoret aikuiset olettivat kumppanin käyttävän puhelinta samoihin asioihin ollessaan yksin tai kumppanin kanssa fyysisesti samassa paikassa. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista kertoi käyttötarkoitusten olevan samoja, mutta yksin ollessa käytössä korostui aikaakuluttavampien asioiden tekeminen, kuten ystäville tai perheenjäsenille soittaminen, sarjojen ja videoiden katsominen sekä äänikirjojen kuunteleminen.

### **6.1.2 Puhelimen käyttömäärä**

Haastateltavat kertoivat, ettei puhelimen käyttömäärä ole vakio, vaan se vaihtelee riippuen päivästä ja viikosta. Tästä huolimatta miltei kaikkien tutkielmaan osallistuneiden puheessa korostui puhelimen runsas käyttö. Puhelimen käyttömäärää kuvattiin sekä verbaalisesti että numeraalisesti. Runsasmääräistä puhelimen käyttöä osallistujat sanoittivat esimerkiksi ”puhelimien käteen kiinni kasvamisena” tai ”aktiivisena käyttönä”, ja useampi haastateltava totesi käyttävänsä puhelinta liikaa, paljon tai miltei koko ajan pariskunnan yhdessä ollessa. Numeraalisesti ilmaistuna yksi haastateltava arvioi käyttävänsä puhelinta kolmas- tai neljäsosan pariskunnan kahdenkeskisestä vapaa-ajasta, ja toinen haastateltava arvioi, että puolet siitä. Vain yksi haastateltava koki käyttävänsä puhelinta vähemmän, ja hän arvioi käyttävänsä sitä 5–10 % pariskunnan yhteisestä vapaa-ajasta.

”Kyl ne [puhelimet] aika lailla läsnä siinä koko ajan on. Jos ei kädessä, niin jossain siinä lähistöllä.” (M7)

Käsitykset siitä, kumpi parisuhteen osapuoli käytti enemmän puhelinta, vaihtelivat. Neljällä pariskunnalla seitsemästä oli yhtenevä näkemys siitä, kumpi pariskunnan osapuoli käytti enemmän puhelinta tai käytettiinkö puhelinta saman verran. Muilla kolmella pariskunnalla oli asiasta eriävä näkemys. Yhden pariskunnan osapuolet olivat sitä mieltä, että kumppani käytti puhelinta enemmän. Yhden pariskunnan osapuolet olivat sitä mieltä, että itse käytti puhelinta enemmän. Yhden pariskunnan toisen osapuoli koki, että puhelinta käytetään yhtä paljon, mutta toinen koki, että hän itse käytti puhelinta enemmän. Puhelimen käyttömäärään näytti vaikuttavan seuraavat asiat: yhteisen vapaa-ajan määrä, vapaa-ajanviettopaikka ja vapaa-ajanviettotapa.

Pariskunnan yhteisen vapaa-ajan määrä näytti olevan yhteydessä puhelimen käyttömäärään niin, että mitä enemmän yhteistä aikaa oli, sitä enemmän puhelin oli osa pariskunnan yhdessäoloa, ja mitä vähemmän yhteistä aikaa oli, sitä vähemmän sitä haluttiin kuluttaa puhelimia käyttäen. Osa tutkielmaan osallistuneista oli haastatteluhetkellä kesälomalla, mikä vaikutti puhelimen käyttömäärään lisäten sitä työarkeen verrattuna.

”Se on musta tosi vaikuttava tekijä, et kuinka paljon on niitä yhteisiä tunteja. (– –) Et kuinka paljon siitä on valmis antaa siihen puhelimeen ja muuhun, ja kuinka paljon sit siihen yhteiseen [ajanviettoon].” (M5)

Yhteisen vapaa-ajan määrän lisäksi puhelimen käyttömäärään vaikutti vapaa-ajanviettopaikka. Tutkielmaan osallistuneet olivat yksimielisiä, että puhelinta käytettiin huomattavasti enemmän kotona kuin kodin ulkopuolella. Kotona puhelimen käyttö koettiin sallitumpana, ja kodin paikoista erityisesti sohva mainittiin mieluisana puhelimenkäyttöpaikkana. Puhelimen vähäisempi käyttö kodin ulkopuolella perustui siihen, että usein kotoa lähdetään tekemään jotakin, jolloin kodin ulkopuolella on vähemmän puhelimella täytettäviä tylsiä hetkiä. Myös puhelimen käyttötarkoitukset erosivat osittain kotona ja kodin ulkopuolella:

”Kun me ollaan kodin ulkopuolella me ei käytetä [puhelinta] juur... mut siis ei paljoakaan. Se on enemmän semmosta et jotain tarkistetaan tai halutaan jotain tietoa oikeesti sieltä. (– –) Yleensä kun me lähetään kodin ulkopuolelle niin ehkä se mieli on jossain muualla kun siellä puhelimessa. En nyt tietenkään koita tehdä tästä jotain liian optimistisen näköstä kuvaa et kyl silloin tällöin tulee ne tylsät hetket täytettyy puhelimel, mut yleensä kun lähtee ulos niin vähemmän on tylsii hetkii.” (M2)

”Kun ollaan just vaan täällä kotona, niin se on semmosta omaa niinku käyttöä ja niitten omien sovellusten käyttöä. Mut sit ku me ollaan vaik ulkona, niin se on semmosta yhteistä, et otetaan vaikka yhdessä joku kuva johonkin Instagramiin tai Snapchatiin tai mä otan toisesta kuvan tai niinku tällasta.” (M3)

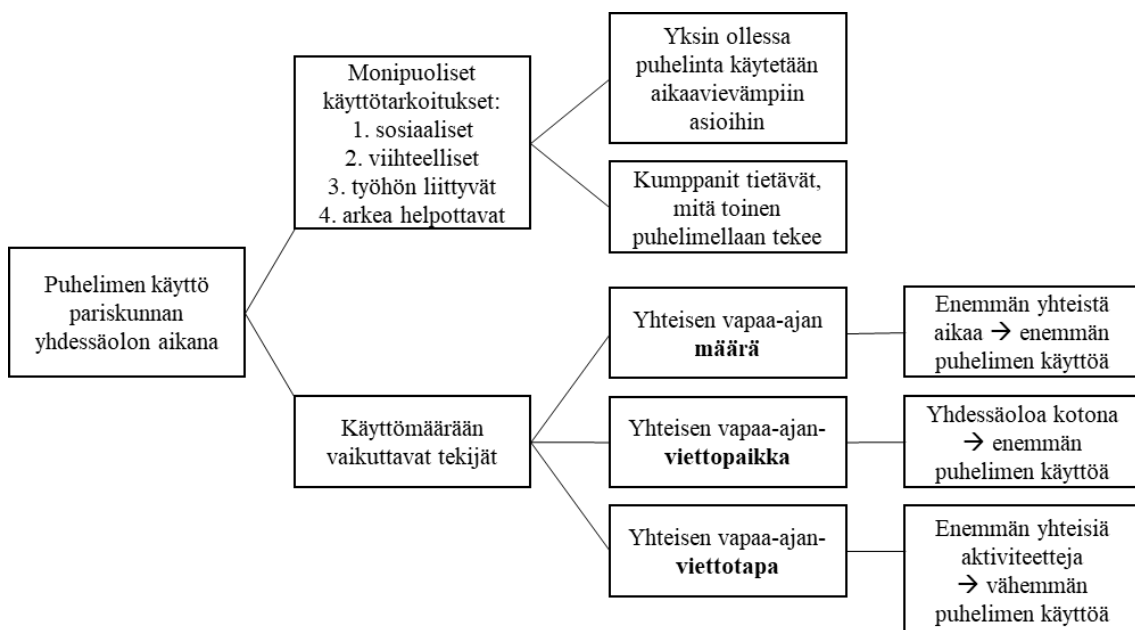
Kodin ulkopuolinen aktiviteetti vaikutti puhelimen käytön määrään. Haastatteluissa korostui erityisesti kaksi kodin ulkopuolista pariskunnan yhteistä tekemistä, joihin puhelimen käytön ei koettu kuuluvan: urheileminen ja ravintolassa syöminen.

”Joo siis kyl ihan selkeesti se on mun mielestä tosi iso ero siinä [puhelimen käyttömäärässä kotona ja kodin ulkopuolella]. Ja se just et jos me ollaan jossain, vaik just pelaamas frisbeegolffii tai jotain, niin ei silloin niinku kumpikaan oo sen puhelimen kans. Et sit just kotona helpommin jos vaan hengaiillaan niin saattaa olla [puhelimella].” (N4)

”Tai sit jos vaikka ollaan ravintolassa, niin kyl seki vaikuttaa et ei siihen puhelimeen tartu niin herkästi ku kotona ruokapöydässä vois tarttua. Et täällä kotona se on sallitumpaa.” (N1)

Puhelimen käyttö koettiin kotona sallitumpana, kuin kodin ulkopuolella. Näin ollen mitä enemmän aikaa vietetään kotona, sitä enemmän puhelinta käytetään. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset on tiivistetty alla olevaan taulukkoon 7.

TAULUKKO 7. Puhelimen käyttö pariskunnan yhdessäolon aikana – tulosten koonti



Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkastelu osoittaa, että nuorten aikuisten puhelimen käyttömäärä on runsasta ja käyttötarkoitukset monipuolisia. Käyttömäärään vaikuttaa pariskunnan yhteisen vapaa-ajan määrä: mitä enemmän on yhteistä aikaa, sitä enemmän käytetään puhelimia, vapaa-ajanviettopaikka: mitä enemmän ollaan kotona, sitä enemmän käytetään puhelimia, sekä vapaa-ajanviettotapa: mitä enemmän pariskunnalla on yhteisiä aktiviteetteja, sitä vähemmän käytetään puhelimia.

## 6.2 Puhelimeen uppoutumisen yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon

### 6.2.1 Pariskunnan välinen vuorovaikutus ja yhdessäolo

Haastateltujen pariskuntien yhteiset vapaa-ajanviettotavat näyttäytyivät keskenään hyvin samankaltaisina. Vapaa-ajanviettotavat voidaan jakaa kotona ja kodin ulkopuolella vietettäviin. Yleisimmin kotona oleillaan yhdessä, katsotaan televisiota ja tehdään ruokaa. Kodin ulkopuolella muun muassa nähdään yhteisiä kavereita, urheillaan, ulkoillaan ja käydään ravintoloissa. Yleisesti ottaen haastateltavat kuvasivat yhdessäoloa positiivisin adjektiivein, kuten mukavaksi, rennoksi, helpoksi, hauskaksi ja rauhalliseksi.

Pariskuntien väliset keskustelut voidaan jakaa kuuteen eri kategoriaan: arkiset keskustelut, omiin ja yhteisiin suunnitelmiin liittyvät keskustelut, syvällisemmät keskustelut, muut omaan elämään liittyvät keskustelut, yhteiskunnallisiin asioihin liittyvät keskustelut ja vitsailu. *Arkisia keskusteluita* olivat päivittäisten kuulumisten vaihto, aikataulujen suunnitteleminen sekä kaupassakäyntiin, ruuanlaittoon ja televisiosarjan katsomiseen liittyvät keskustelut. *Omiin ja yhteisiin suunnitelmiin liittyvät keskustelut* voidaan jakaa kahteen alakategoriaan: lähitulevaisuuden suunnitelmat, kuten yhteiset lomat sekä lähestyvä muutto, ja pidempiaikaiset suunnitelmat, kuten lasten saaminen. *Syvällisemmiksi keskustelunaiheiksi* haastateltavat mainitsivat toisen tai yhteisiin ongelmiin sekä suhteen tulevaisuuteen liittyvät keskustelut. *Muita omaan elämään liittyviä keskustelunaiheita* olivat opiskelu, työ, matkustelu, seksi, (yhteiset) harrastukset ja yhteisten tuttujen kuulumiset. *Yhteiskunnallisiin aiheisiin* liittyivät ajankohtaiset ilmiöt ”politiikasta uskontoon”. Viimeinen kategoria oli *vitsailu*, eli huumorilla höystetyt keskustelut ilman tarkempaa aihetta. Valtaosa haastateltavista kuvasi pariskunnan välistä keskusteluilmapiiriä myönteisin adjektiivein, kuten avoin, tuttu, turvallinen, lämminhenkinen, humoristinen ja luotettava.

### 6.2.2 Puhelimen interventio pariskuntien väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon

Nuoret aikuiset olivat melko yksimielisiä, että puhelin vaikuttaa negatiivisesti sekä pariskunnan vuorovaikutuksen määrään että sen laatuun. Haastatelluista vain yksi oli sitä mieltä, että puhelimen käyttö ei ole ollut yhteydessä pariskunnan vuorovaikutuksen

määrään. Peräti kymmenen haastateltavaa sanoitti, että ilman puhelinta viettäisi enemmän aikaa kumppanin kanssa keskustellen ja yhteisiä asioita tehden.

”Jos toinen on uppoutunu tai molemmat on uppoutuneita puhelimiinsa, niin sit me tietenkin puhutaan vähemmän. (– –) Kylhän se varmasti niinku vaikuttaa jos vertaa siihen et ei olis puhelimia tyyliin ollenkaan, niin kyl sitä varmaan tulis enemmän vuorovaikutusta.” (N4)

Vuorovaikutuksen määrän lisäksi valtaosa haastateltavista koki puhelimen käytön vaikuttavan negatiivisesti myös vuorovaikutuksen laatuun. Yhdeksän vastaajaa oli yksimielisiä, että vuorovaikutuksen laatu kärsii puhelinta käyttäessä. Suurimpana haasteena nähtiin, ettei puhelimen käytön takia pysty keskittyä toiseen tai kuunnella toista, jolloin keskustelun laatu heikkenee ja pintapuolistuu.

”Jos [M5] kertoo jotain ja mä oon puhelimella, niin sen vaan oikeesti huomaa, ettei pysty kun keskittyy yhteen asiaan ja silloin se on se puhelin, valitettavasti. Se vuorovaikutus ei oo kauheen laadukasta silloin. (– –) Et mitä enemmän ollaan puhelimilla, niin sitä vähemmän me vuorovaikutetaan tai sitä niinku pinnallisemmin tai semmosist arkisist asioist.” (N5)

Myös merkityksellisemmät keskustelut jäivät vähemmälle puhelinta käytettäessä. Moni haastateltava koki, että on odotettava kumppanin puhelimen käytön lopettamista etenkin ennen syvällisemmän keskustelun aloittamista. Vaikutus vuorovaikutuksen määrään ja keskustelunaiheisiin oli huomattu vasta, kun puhelimet olivat olleet pidempään käyttämättömissä esimerkiksi heikon nettiyhteyden takia.

”Kun me oltiin mökillä mis toimi netti tosi huonosti, niin me huomattiin et tuli vaan keskusteltuu enemmän ja sellasista asioista, mistä me ei keskustella arjessa kotona.” (N5)

Puhelimen käyttötarkoitus ei vaikuttanut siihen, kuinka hyvin vuorovaikutustilanteessa pystytään keskittyä; haastateltavat kertoivat, että puhelinta käytettäessä kuunteleminen ja ympäristön huomioiminen vaikeutuvat vaikei puhelimella tekisikään mitään ”keskittymistä vaativaa”. Kaikki neljätoista tutkielmaan osallistunutta koki, että puhelimen käytöllä on negatiivinen vaikutus läsnäoloon.

”No on tottakai [yhteys puhelimen käytöllä ja läsnäololla]. Mä oon ainakin semmonen et en mä voi moneen asiaan keskittyä yhtä aikaa, ja sitte erityisesti silloin kun on yksin kotona ja on tylsää ja on puhelimella, ja sitte [M7] tulee kotiin ja sit mä oonki koukuttunu siihen puhelimeen... Niin sit en ookaan läsnä siinä tilanteessa hänen kanssaan.” (N7)

Vastaajat eivät kuitenkaan olleet samaa mieltä siitä, vaikuttaako puhelimen käyttö emotionaaliseen läheisyyteen, eli vastavuoroiseen avoimuuteen ja tunteista kertomiseen: neljän vastaajan mielestä vaikuttaa, kahdeksan mielestä ei ja kaksi ei osannut ottaa asiaan kantaa. Pariskunnan osapuolet olivat keskenään asiasta samaa mieltä. He, jotka kokivat puhelimen vaikuttavan pariskunnan emotionaaliseen läheisyyteen pohtivat, ettei

kumppani ole niin helposti lähestyttävä ollessaan puhelimella, jolloin etenkin vaikeammista asioista keskusteleminen on haastavaa. Tämä saattaa tuottaa mielipahaa.

”Jos mulla on nyt joku semmoinen niinku möykky, jonka mä sitten saan niukinnaukin sanottua, mut [M1] on sillä hetkellä puhelimella, niin se ei sitä sillä tavalla niinku sisäistä, niin sit mun voi olla vaikeempi vaatia sitä että niinku kuuntele. Et sit mä saatan turhautua ja lähteä pois.” (N1)

Puolestaan henkilöt, jotka eivät kokeneet puhelimen käytön vaikuttavan emotionaaliseen läheisyyteen kertoivat, että kumppania on helppo pyytää laittamaan puhelin pois tai kumppani ymmärtää itse, missä tilanteissa puhelimen käyttö on syytä keskeyttää.

”Jos mun pitäis sellasessa tilanteessa [kumppanin käyttäessä puhelinta] kertoo jotain syvällisempää, niin varmaan pyytäisin että, tai muistan pyytäneenikin, että voitko laittaa puhelimen pois. Et ei se sinänsä oo vaikuttanu kun on tavallaan aika helppo pyytää toista, et voitko laittaa sen pois, et nyt ois tarkeeta kerrottavaa.” (N7)

Puhelimen käytön koettiin vähentävän pariskunnan fyysistä läheisyyttä. Seitsemän yhteyttä raportoinutta vastaajaa perusteli asiaa joko sillä, että yhteinen vapaa-aika kuluu puhelimilla tai sillä, että toisen tai molempien käyttäessä puhelinta ei fyysistä läheisyyttä tule haettua, koska kumppani tuntuu hetkessä etäiseltä.

”No vaikuttaa [puhelimen käyttö fyysiseen läheisyyteen]. Just tuo, niinku illalla sänkyynmenoikaan ja myös kun tuohon sohvalle työpäivän jälkeen mennään, et ollaanko puhelin kainalossa vai toinen kainalossa, niin kyl se vaikuttaa.” (N1)

### 6.2.3 Puhelimen käyttöön liittyvät ristiriidat ja säännöt

Puhelimen käyttö oli aiheuttanut ristiriitoja kaikille tutkimukseen osallistuneille pariskunnille. Osa haastateltavista koki, ettei puhelimen käytön takia tule aina kuulluksi, katsekontakti jäi keskusteluissa syntymättä ja jäätiin ”kakkoseksi puhelimelle”. Tilanteet olivat aiheuttaneet ärsyyntymisen, kunnioituksen puutteen ja ulkopuoliseksi jäämisen tunteita, mutta ei mustasukkaisuutta.

”Sitte jos mä jaksan sille [N4:lle] kiukutella siitä et taas sä oot puhelimella, niin sitte ”kyllä säki oot ihan yhtä lailla, mut mä en vaan sano siitä” [N4 vastaisi]. Se saattaa tuntua sillee ulkopuoliselta, mut ei mitään mustasukkasuutta sun muuta.” (M4)

”Jos on vaik joku ohjelma mitä [N3] on ehdottanu, niin sit se on sillee epäkunnioittavaa, jos mä alan plärää jotain kännykkää. Niin sit mä huomaan et [N3] tekee sitä ihan täysin samaa sit jos mä oon vaik ehdottanu meille jotain [televisio-ohjelmaa]. Ja sit me molemmat tehään sitä [käytetään puhelimia], ja sit me molemmat varmasti tiedetään et se on niinku ärsyttävää.” (M3)

Kaikki pariskunnat olivat keskustelleet puhelimen käytöstä, etenkin sen käyttöajasta. Ongelma oli tunnistettu: puhelimen käyttö oli pois yhteisestä ajasta ja läsnäolosta. Eniten haastetta ja pahaa mieltä aiheutti puhelimen ”turha plärääminen” – se, kun puhelinta käytetään ilman sen merkityksellisempää tarkoitusta.

”Se on just se, et nyt sä et tee mitään, mut silti sä valitset sen ”ei mitään” niinku mun yli tai meiän yhteisten juttujen yli. Niin kyl se sit ottaa hattuun joskus.” (N6)

Muutama pariskunta koki, että kotona kumppanin kanssa aikaa viettäessä olisi tärkeää, että puhelinta käyttävä osapuoli kertoisi, mitä puhelimellaan tekee. Tämä vähentäisi ihmettelyä, onko puhelimen käyttö tärkeämpää, kuin yhdessä vietetty aika. Osa puhelimen käyttötavoista, kuten työasiat, miellettiin hyväksyttävämmiksi.

”Mä usein kans sanon sille [M4:lle] et mä teen nyt duunii, et se ei niinku luule et mä teen jotain turhanpäivästä. Tavallaan et mä koen sen tärkeeks et mä ilmoitan sille, et mä hoidan nyt työasioita, et se tietää et mä en ignooraa sitä jonkun muun asian takii.” (N4)

Puhelimen käyttö koettiin negatiivisena etenkin tilanteissa, joissa vain toinen pariskunnan osapuolista käytti puhelintaan silloin, kun toinen olisi halunnut keskustella tai viettää kahdenkeskistä aikaa. Haastatteluissa korostui, että usein ”sosiaalisen paineen” takia puhelin kuitenkin laitettiin tällaisissa tilanteissa syrjään.

”Jos toinen on siin puhelimen ääressä ja sit ite vaik laittaa puhelimen kokonaan pois, niinku et ei pidä sitä ees siin lähettyvillä, niin se on yleensä aika semmomen selkee signaali, et okei hei mäki pistän puhelimen pois.” (M5)

Kolme pariskuntaa oli luonut puhelimen käyttöön liittyviä yhteisiä sääntöjä. Lisäksi kahden pariskunnan toinen osapuoli oli sitä mieltä, että sääntöjä oli luotu. Sääntöjen tekeminen tai tekemättä jättäminen oli usein pariskunnan yhteinen valinta, eli he olivat samaa mieltä siitä, tarvittiinko sääntöjä. Yhden pariskunnan kohdalla kuitenkin korostui, että kumppaninsa puhelimenkäyttöön tyytymätön osapuoli olisi halunnut luoda sääntöjä, kun enemmän puhelinta käyttävä osapuoli ei nähnyt niitä tarpeellisiksi.

”Se on vähän hankala et saat yhen tunnin käyttää ja kattoo sitä ja tätä, niin se on niinku lapsille tekis sääntöjä.” (M1)

Yleisin luotu sääntö oli, ettei puhelimia käytettäisi ilta-aikaan tai nukkumaan mennessä. Myös yhteisissä ruokailutilanteissa oli yritetty luopua puhelimen käytöstä. Syitä sääntöjen tekemiselle olivat muun muassa toive yhteisen ajan ja fyysisen läheisyyden lisääntymisestä, ruutuajan vähenemisestä sekä unenlaadun paranemisesta.

”Meillä oli jossain vaiheessa sellanen kokeilu, että sovittiin että puhelimet laitetaan pois illalla tiettyyn kellonaikaan, olisko se ollu joskus kaheksalta. Se varsinaisesti liitty tällasiin ehkä enemmän uniongelmiin mitä oli, että se tuntu et pitää rajottaa ruutu-aikaa muutenkin. Toki siinä oli hyvänä plussana se, että tuli keskittyä vaikka toiseen tai muihin asioihin. (—) Kyllä silloin enemmän tuli illalla jotain lautapeliä pelattua ja tälleen vietettyä ikään kuin laadukkaampaa yhteistä aikaa, ainakin jonkun aikaa.” (N7)

Kuitenkin kaikki sääntöjä luoneet pariskunnat myönsivät, että sääntöjen noudattaminen oli jäänyt enemmän puheen tasolle tai hiljalleen niiden noudattamisesta oli alettu lipsua.

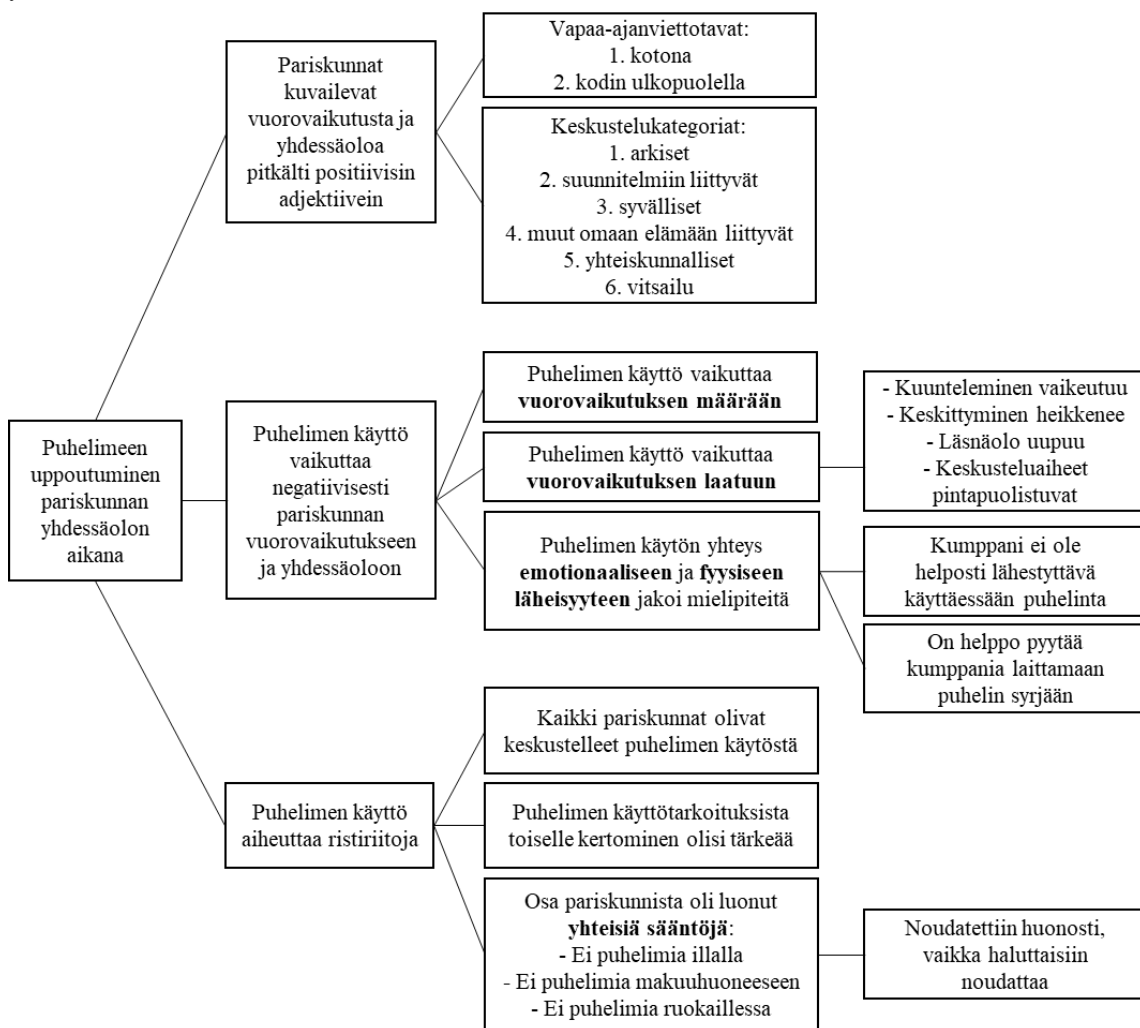


Haastatteluhetkellä kenelläkään ei ollut enää puhelimen käyttöön liittyviä sääntöjä voimassa.

”Kyl mä veikkaan, et jos me linjattais silleen et nyt on niinku pari tuntii silleen et me ei kumpikaan käytetä puhelinta, niin mä veikkaan et me voitais huomata et sil on tosi positiivinen vaikutus meidän yhdessäoloon.” (M3)

Vaikka pariskunnat olivat luopuneet puhelimen käyttömäärään ja käyttötilanteisiin liittyvistä säännöistä, moni haastateltava puolsi yhteisten rajoitusten noudattamista, koska se voisi lisätä pariskunnan laadukasta yhdessäoloa. Toisen tutkimuskysymyksen tulokset on tiivistetty alla olevaan taulukkoon 8.

TAULUKKO 8. Puhelimeen uppoutumisen yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon – tulosten koonti



Toisen tutkimuskysymyksen tarkastelu osoittaa, että vaikka pariskunnat kuvasivat keskinäistä vuorovaikutustaan ja yhdessäoloaan positiivisin adjektiivein, annetaan puhelimen intervention vaikuttaa sekä vuorovaikutuksen määrään että laatuun.

## 6.3 Puhelimen käytön yhteys koettuun parisuhde-tyytyväisyyteen

### 6.3.1 Hyvän parisuhteen tekijät ja koettu parisuhdetyytyväisyys

Nuoret aikuiset olivat keskenään melko samanmielisiä siitä, mistä tekijöistä ”hyvä parisuhde” muodostuu. Kaikista eniten mainintoja sai *luottamus*: kymmenen neljästätoista koki sen olevan yksi olennaisimmista hyvän parisuhteen tekijöistä. Toiseksi eniten mainintoja sai *läheisyys*, yhteensä yhdeksän mainintaa. Kolmanneksi *avoin vuorovaikutus*, yhteensä kahdeksan mainintaa. Yhteensä kuusi mainintaa saivat sekä *yhteiset arvot että yhteiset kiinnostuksenkohteet*. Muita vähintään kolme kertaa mainittuja tekijöitä olivat *hyväksytyksi tuleminen*, *yhteinen käsitys tulevaisuudesta*, *oma aika*, *huumori* ja *rakkaus*.

Pariskunnan osapuolet kokivat samalla tavalla nykyisen parisuhdetyytyväisyytensä. Viiden pariskunnan osapuolet kertoivat olevansa todella tyytyväisiä, ja kahden pariskunnan osapuolet kertoivat olevansa jokseenkin tyytyväisiä parisuhteeseensa. Yhtä henkilöä lukuun ottamatta ”todella tyytyväiset osapuolet” kokivat mainitsemansa hyvän parisuhteen tekijät toteutuvan erinomaisesti, kun taas kaikki parisuhteeseensa jokseenkin tyytyväiset kokivat, että mainitsemansa tekijät toteutuivat parisuhteessaan vain osittain.

”Tottakai mä katoin tota jotenki tosi omien silmieni kautta, niin kyllä mun mielestä meiltä löytyy tosi paljon tota kaikkee. Rehellisyttä ja luottamusta ja sellasta aika absoluuttista uskoo siihen, että toinen on läsnä.” (N6)

”Löytyy joo ihan ehdottomasti [mainitsemansa tekijät]. Mun nähdäkseni me ollaan hyvin avoimia ja pystytään luottaa toisiimme ihan täysin, ja just on sellanen hyvä keskusteluilmapiiiri, et ei oo tullu vastaan sellast mistä ei oltais voitu puhuu.” (M6)

”Kyllä ne [hyvän parisuhteen tekijät] löytyy enemmän ja vähemmän, että tavallaan paljon on varmasti myös kehittämisen varaa ja olemme näitä kehittämiskeskusteluita pitäneet aiheen tiimoilta, mutta on semmonen hyvä pohja rakentaa ja kehittää.” (M7)

Parisuhteeseensa jokseenkin tyytyväiset osapuolet mainitsivat enintään yhden saman hyvän parisuhteen tekijän kumppaninsa kanssa. Todella tyytyväiset osapuolet taas mainitsivat kaksi tai kolme samaa tekijää, kuin kumppaninsa.

### 6.3.2 Puhelimen käytön yhteys parisuhdetyytyväisyyteen

Yhdentoista haastateltavan mielestä puhelimen käytöllä oli yhteys koettuun parisuhdetyytyväisyyteen, ja kolmen mielestä ei ollut. Pariskunnat olivat asiasta keskenään samaa mieltä yhtä pariskuntaa lukuun ottamatta. Vastauksissa korostui, että

yhteys koetaan negatiivisena ja välillisenä. Puhelimen käytön koettiin heikentävän sekä keskinäistä vuorovaikutusta että läsnäoloa, millä nähtiin välillinen yhteys parisuhdetyytyväisyyteen.

”Uskon et vaikuttaa tosi vahvasti [puhelimen käyttö koettuun parisuhdetyytyväisyyteen]. Se [puhelimen käyttö] etäännyttää siit parisuhteesta tietyl tapaa.” (M5)

”Musta on nyt jännä, kun mä vastasin siihen et mitä niinku tunteita puhelin herättää, niin mä sanoin, että neutraaleja. Mutta nyt kun parisuhteen kannalta mietin, niin ne ei oo neutraaleja, vaan enemmän sitten niitä kielteisiä. Et kyllä sillä [puhelimen käytöllä] pieni vaikutus [parisuhdetyytyväisyyteen] on.” (N1)

”Jos semmonen fyysinen niinku läsnäolo, kanssakäyminen vähentyis huomattavasti sen seurauksena et ollaan niil puhelimilla, niin kylhän sil on varmasti suora vaikutus siihen parisuhdetyytyväisyyteen. (– –) Se on myös iso riski mun mielest, mikä puhelimenkäyttöön liittyy, että se just vie siltä muulta kanssakäymiseltä aikaa.” (M6)

Puhelimen käyttöön liitettiin myös mahdollista luottamuspulaa, kun puhelin on yksityinen väline, joka mahdollistaa monenlaisen käytön.

”Puhelimen avulla voi myös salata asioita ja tehdä asioita, mitä se toinen ei hyväksy. Ja sitä kautta puhelimella on aika voimakas yhteys luottamukseen. (– –) Puhelin voi toimia sellasena luottamuksen rapauttajana todella helposti varsinkin, jos sitä lähtee tosi voimakkaasti salailemaan, että mitä sillä puhelimella tekee.” (N6)

Mikäli molemmat parisuhteen osapuolet sanoittivat runsasta puhelimen käyttöä yhteisen vapaa-ajan aikana, sitä ei koettu ongelmana tai parisuhdetyytyväisyyttä laskevana tekijänä. Kun puhelimen käyttömäärä erosi pariskunnan osapuolten kesken merkittävästi, aiheutti puhelimen käyttö parisuhteeseen kinaa ja tyytymättömyyttä.

”Se, että on aika samanlaista se käyttö meillä molemmilla vaikuttaa siihen, että se [puhelimen käyttö] ei oo meille mikään ongelma, kun tavallaan kumpikin on yhtä pahoja, et kummallakin se puhelin on siinä, et ollaan niinku tasoissa.” (N3)

Yksi haastateltava koki, että puhelimen käyttö oli hyväksytty osaksi pariskunnan yhdessäoloa, eikä hän kokenut käytöllä ja parisuhdetyytyväisyydellä olevan yhteyttä. Kuitenkin hänen kumppaninsa kertoi, että N3:n puhelimen käyttö aiheutti haasteita ja edelleen tyytymättömyyttä parisuhteeseen.

”En mä jotenki pidä tätä puhelinasiaa kovin raskaana asiana meille. (– –) Mä oon vaan hyväksynyt sen, että mä nautin myös siitä [puhelimen käytöstä] ja mä haluan et jos myös [M3] nauttii puhelimella olemisesta ja saa siitä jotain niinku mielihyvää ja pystyy olemaan sosiaalinen ja inspiroitumaan asioista, niin se on ihan ok, hyvää elämää kans.” (N3)

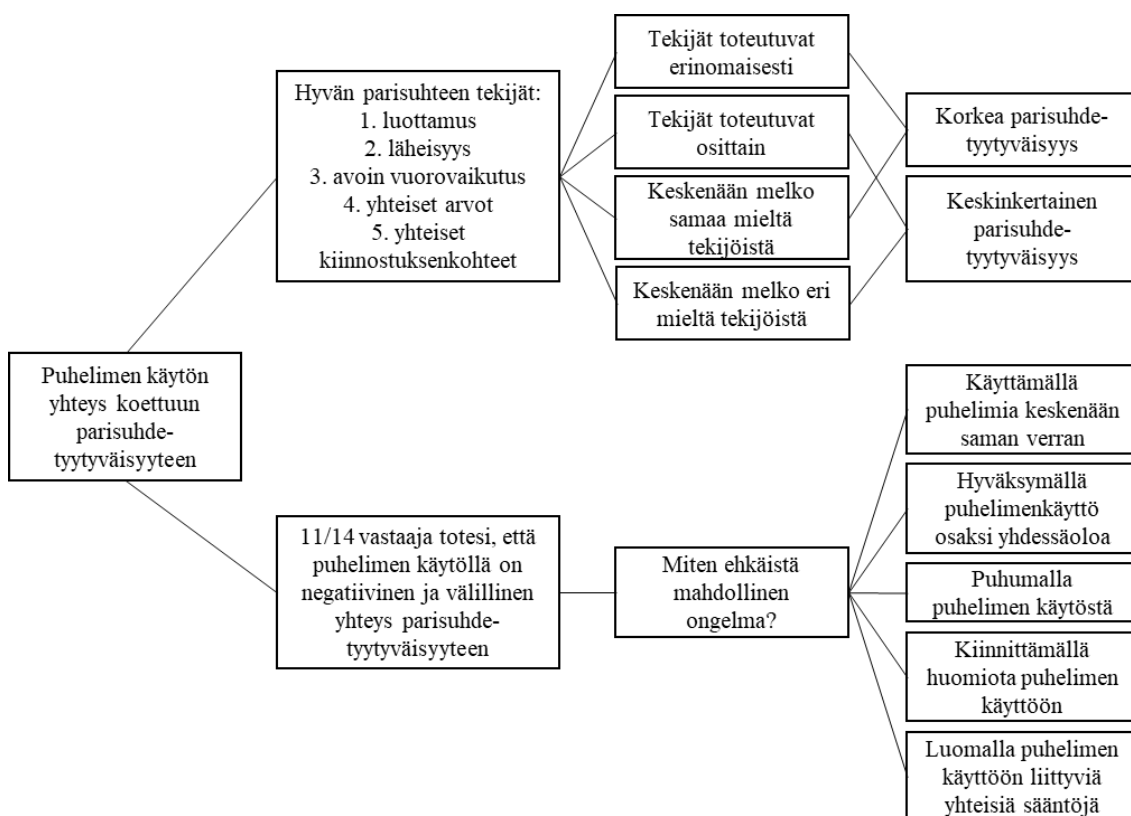
Kaikki pariskunnat olivat keskustelleet puhelimen käytöstä. Aiheesta keskustelemista ja puhelimen käyttöön huomioon kiinnittämistä pidettiin tärkeinä ongelmien ennaltaehkäisyssä. Myös puhelimen käyttöön liittyvien yhteisten sääntöjen luominen voisi edistää pariskunnan keskinäistä vuorovaikutusta ja yhdessäoloa (ks. Kappale 6.2.3).

”Se et me ollaan ruvettu keskustelea puhelimenkäytöstä, on ollu tosi avavaa. Et kyl mä uskon et se, varsinkin jos siit ei keskustele, niin se varmasti aiheuttaa ihmisil ongelmii ennemmin tai myöhemmin. Et jos mekään ei oltais siit keskusteltu sillon tällön...” (M5)

”Molempien pitää vaan kiinnittää siihen [puhelimien käyttöön] huomiota. Et se puhelin ei vie liikaa aikaa siltä toiselta, vaikka tulla just kuulluksi ja nähdyksi.” (N4)

Toisaalta nuoret aikuiset kokivat puhelimen myös lisäävän parisuhdetyytyväisyyttä: se muun muassa mahdollistaa pariskunnan välisen vuorovaikutuksen ollessaan fyysisesti eri paikoissa, sen tarjoamat sisällöt luovat puheenaiheita ja sieltä voi saada inspiraatiota yhteiseen tekemiseen. Näitä tuloksia ei kuitenkaan tässä tutkielmassa tarkemmin ole raportoitu, koska tavoitteena oli selvittää puhelimen käytön mahdollisia vaikutuksia pariskunnan viettäessä kahdenkeskistä aikaa fyysisesti samassa paikassa. Kolmannen tutkimuskysymyksen tulokset on tiivistetty alla olevaan taulukkoon 9.

TAULUKKO 9. Puhelimen käytön yhteys parisuhdetyytyväisyyteen – tulosten koonti



Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkastelu osoittaa puhelimen käytöllä olevan negatiivinen ja välillinen yhteys parisuhdetyytyväisyyteen. Ongelman ehkäisyyn löytyi erilaisia keinoja, mutta tutkielmassa ei käynyt ilmi, kuinka sitoutuneita pariskunnan osapuolet olisivat tekemään tietoisia valintoja välttyäkseen puhelimen käytön lieveilmiöiltä ja koetuilta negatiivisilta tuntemuksilta.

# 7 POHDINTA

## 7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millainen on puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Tutkimuskohteena olleiden nuorten aikuisten parisuhteissa puhelin oli paljon läsnä, mikä oli aiheuttanut keskustelua, erimielisyyksiä, toimenpiteitä ja heijastuksia parisuhdetyytyväisyyteen.

### 7.1.1 Nuorten aikuisten puhelimen käyttö on runsasta ja monipuolista

Tutkielmaan osallistuneet käyttivät puhelinta monipuolisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, työn tekemiseen, arkea helpottaakseen ja viihdekäyttöön. Tulos on linjassa 25–34-vuotiaiden puhelimen käytöstä dataa keränneen Suomen virallisen tilaston (2021b) kanssa: ikäluokasta 90 % käyttää puhelinta laajasti eri käyttötarkoituksiin kuten viestintään, sosiaalisen median seuraamiseen, videopalveluiden katsomiseen, uutisten lukemiseen, tiedonhakuun ja asioiden hoitamiseen. Nuorelle aikuiselle puhelimen omistaminen ja sen lukuisten käyttötarkoitusten hyödyntäminen on arkipäivää. Puhelin kulkee aina mukana, se on valmiina auttamaan ja toimimaan ajanviettotapana.

Puhelimen runsaasta käyttömäärästä on tullut ilmiö, ”ensimmäisen maailman ongelma”. Kuten aikaisemmat tutkimukset (esim. Konok ym., 2016; Raita, 2015; Roberts ym., 2014), myös tämä tutkielma osoitti nuorten aikuisten puhelimen käyttömäärän olevan runsasta. Muutama haastateltava kertoi kokevansa puhelinriippuvuutta, ja monet sanoittivat puhelimeen hurmioitumista, puhelimen liikakäyttöä ja puhelimeen liittyvää toleranssia, mitkä ovat Kwonin ym. (2013, s. 6) esilletuomia puhelinriippuvuuden ilmenemismuotoja. Riippuvuutta ilmentää myös eristäytyneisyys (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, s. 13), jonka tämänkin tutkielman kohderyhmä tunnisti: puhelin ikään kuin sulkee käyttäjänsä omaan teknologiseen ulottuvuuteensa, johon kumppanilla ei ole pääsyä. Useampi haastateltava koki käyttävänsä puhelinta liikaa pariskunnan viettäessä yhteistä vapaa-aikaa. Vaikka haastateltavat kokivat puhelimen henkilökohtaisena välineenä, olisi luottamuksen kannalta tärkeää, että pariskunnan osapuolet kertoisivat toisilleen, mihin puhelintaan käyttävät. Luottamus osoittautui tutkielmassa merkittävimmäksi hyvän parisuhteen tekijäksi, mutta annammeko puhelimen monipuolisten ja houkuttelevien – jopa koukuttavien – käyttötarkoitusten rapauttaa sitä?

Vaikka tutkielmaan osallistuneet käyttivät puhelimiaan runsaasti, käyttömäärään vaikutti pariskunnan yhteisen vapaa-ajan määrä, vapaa-ajanviettotapa ja vapaa-ajanviettopaikka. Tietääkseni ei ole tehty aikaisempaa tutkimusta, kuinka paljon pariskunnan yhteisen vapaa-ajan määrä on yhteydessä puhelimen käytön määrään. On kuitenkin merkittävä ero, käyttääkö yksilö puhelintaan keskiverron kolme tuntia päivässä (Ebrand Group Oy, 2019) arkipäivänä töiden jälkeen vai pariskunnan yhteisenä vapaapäivänä. Kenties puhelimen käyttömäärä tulisikin suhteuttaa pariskunnan yhteiseen vapaa-ajan määrään niin, että molemmat pariskunnan osapuolet kokisivat, ettei puhelimen käyttömäärä heikennä keskinäisen vuorovaikutuksen määrää tai laatua.

Johtopäätökseen liittyy myös saatu tutkimustulos, että puhelinta käytetään eniten kotona, mikä on linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa (esim. Ebrand Group Oy, 2019; Lee ym., 2014). Useampi haastateltava kuvasi, kuinka töiden jälkeen olisi aikaa pariskunnan yhteiselle vapaa-ajalle, mutta aika kuluu paljolti puhelin – ei kumppani – kainalossa. Kuitenkin pariskunnan viettäessä yhteistä vapaa-aikaa kodin ulkopuolella, puhelinta kerrottiin käytettävän maltillisemmin. Etenkään yhteiseen urheiluhetkeen tai ravintolassa syömiseen puhelimen käyttö ei haastateltavien mielestä kuulunut. Mikäli pariskunta kokee puhelimen käyttöön liittyviä negatiivisia konnotaatioita, olisi heidän hyvä pohtia yhteisen vapaa-ajan määrän lisäksi kodin ulkopuolella vietettäviä yhteisiä vapaa-ajanviettotapoja, joihin puhelimen käyttö ei luonnostaan kuuluisi. Nämä tekijät voisivat lisätä pariskunnan yhteistä, laadukasta vapaa-aikaa.

### **7.1.2 Parisuhteessa phubbaaminen – arkipäiväinen ilmiö**

Haastateltujen pariskuntien vapaa-ajanviettotavat olivat keskenään hyvin samankaltaisia, ja ne voitiin jakaa kotona ja kodin ulkopuolella vietettäviin. Yhteisiä vapaa-ajanviettotapoja olivat muun muassa ruuan laittaminen, television katsominen, ulkoileminen, urheileminen ja kavereiden näkeminen, eli hyvin arkisten asioiden tekeminen. Juuri nämä arkiset vapaa-ajanviettotavat mahdollistavat onnistuneita parisuhdehetkiä (Malinen, 2011), jotka ovat edelleen yhteydessä korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen (Kinnunen ym., 1975, s. 2). Pariskunnan osapuolet kuvasivat yhteistä vapaa-aikaa positiivisin adjektiivein, kuten mukava, rento, helppo, hauska ja rauhallinen. Näin ollen yhteistä vapaa-aikaa viettäessä olennaisinta ei näyttäisikään olevan vapaa-ajanviettotapa, vaan ylipäätään se, että kumppaneilla on aikaa toisilleen.

Pariskuntien väliset keskustelut voitiin jakaa kuuteen kategoriaan: arkiset keskustelut, omiin ja yhteisiin suunnitelmiin liittyvät keskustelut, syvällisemmät keskustelut, muut omaan elämään liittyvät keskustelut, yhteiskunnallisiin asioihin liittyvät keskustelut ja vitsailu. Keskustelukategorioissa oli yhtäläisyyksiä aikaisempien tutkimusten kanssa: Fitzpatrick (1988, s. 233) jakoi keskustelut kolmeen kategoriaan: yhteiset, yksilölliset ja persoonattomat keskusteluteemat, ja Dainton (1998, s. 104) neljään kategoriaan: kuulumisten vaihto, suunnitteleminen ja yhteensovittaminen, avautuminen ja muut keskustelut. Pariskunnan väliset keskustelut ja onnistunut vuorovaikutus muodostavat parisuhteen ihanteen, minkä ajatellaan johtavan kestäviin suhteisiin (Maksimainen, 2010, s. 55, 202). Tutkimukseen osallistuneet pariskunnat kuvasivat keskusteluilmapiiriään muun muassa adjektiiveilla avoin, turvallinen, lämminhenkinen ja luotettava, mistä voitaisiin herkästi päätellä, että pariskuntien vuorovaikutus on välitöntä ja vastavuoroista – ainakin silloin, kun puhelimet on jätetty keskustelun ulkopuolelle.

Pariskuntien vapaa-ajanviettotavalle ja keskustelulle oli ominaista, että ne tapahtuivat samanaikaisesti, eli keskustelua siivitti jokin muu yhteinen tekeminen, mikä oli tyypillistä myös Linin ym. (2015) tutkimuksessa. Dainton (1998, s. 101) käyttää keskustelun ja jonkin muun yhteisen toiminnan kohtaamasta vuorovaikutuksesta käsitettä *yhdistävä vuorovaikutus*. Kuitenkin jos toinen tai molemmat pariskunnan osapuolet käyttävät keskustellessaan puhelinta, ei voida enää puhua yhdistävästä vuorovaikutuksesta, koska puhelimen käyttö on harvemmin yhteistä – yhdistävää – tekemistä. Kuten todettua, pariskunnan osapuolten keskusteluilmapiiriä kuvanneiden positiivisten adjektiivien perusteella voisi herkästi tehdä johtopäätöksen, että vuorovaikutustilanteet olisivat aina responsiivista läsnäoloa. Näistä mainitsemistaan adjektiiveista huolimatta haastateltavat kuvasivat, kuinka puhelinta käyttäessä keskusteluyhteys takkuu, kun kuunteleminen vaikeutuu ja keskittyminen heikkenee. Kun ollaan läsnä puhelimelle, on haastava olla samanaikaisesti läsnä kumppanille. Kiinnostava ristiriita on, että puhelimen käyttö vähensi *positiivisilla adjektiiveilla* kuvatun vuorovaikutuksen määrää. Pidemmälle vietyinä johtopäätöksenä voidaan pitää, että vaikka kumppanin kanssa keskusteleminen koetaan mielekkääksi, puhelimen houkutukset syrjäyttävät läsnä olevan kumppanin usein tai ainakin toisinaan.

Ilmiötä kuvastaa *tahmean medialaitteen* käsite: kasvokkaisessa vuorovaikutustilanteessa toinen henkilö käyttää puhelinta, josta hänen on vaikea irtaantua. Tilanteessa limittyy kaksi samanaikaisesti kilpailevaa vuorovaikutuskontekstia: laitteen ja yksilön välillä oleva ja fyysisesti samassa paikassa olevien henkilöiden vuorovaikutustilanne. (Mantere, 2014, s. 111–112; Mantere & Raudaskoski, 2015, s. 214; Raudaskoski ym. 2019, s. 286.) Tilanne oli haastateltavien keskuudessa tuttu. Heidän puheissaan korostui, kuinka valitettavan usein puhelin voitti tämän kaksintaistelun, ellei yksilö erikseen pyytänyt kumppaniaan lopettamaan puhelimen käyttöä ja osallistumaan aktiivisesti keskusteluun tai yhteiseen tekemiseen. Toisin sanoen ihminen jäi ”kakkoseksi puhelimelle”, jolloin voidaan puhua myös phubbauksesta, joka voi horjuttaa niin parisuhdetyytyväisyyttä kuin pariskunnan osapuolen itsetuntoa. Tutkimustulos on johdonmukainen myös puhelimen koukuttavuuden kanssa: koukuttava puhelin vie herkästi voiton pariskunnan yhteisen ajan kustannuksella.

Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki tutkielmaan osallistuneet kokivat puhelimen käytön vähentävän sekä pariskunnan vuorovaikutuksen määrää että laatua, mikä on huolestuttavaa, sillä vuorovaikutuksen määrä ja etenkin sen laatu vaikuttavat yksilön kokemukseen parisuhdetyytyväisyydestä (ks. Kinnunen ym., 1975, s. 2–3). Osallistujat olivat myös yksimielisiä puhelimen käytön ja läsnäolon välisestä negatiivisesta yhteydestä: puhelimen käyttö mutkistaa yhdessäoloa ja pariskunnan keskinäistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen täsmällisyyteen (ks. Määttä & Uusiautti, 2013) liittyvä kyky tulkita kumppanin viestejä heikkenee katseen liimautuessa puhelimeen, eli nonverbaalisten viestien jäädessä miltei kokonaan tulkitsematta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia. Esimerkiksi McDanielin ja Coynen (2016) tutkimuksessa 62 % seurustelevista koki teknologialaitteen päivittäiseksi pariskunnan yhdessäoloa häiritseväksi tekijäksi.

On väistämätöntä, että parisuhteeseen kuuluu positiivisten tuntemusten lisäksi myös pettymyksiä ja tyytymättömyyttä (esim. Kinnunen ym., 1975, s. 10; Tuhkasaari, 2007b, s. 33). Lapsettomille pariskunnille riitatilanteita aiheuttavat tyypillisesti kumppanin henkilökohtaiset ominaisuudet ja tavat, kotityöt, seksi, vapaa-ajanviettotavat ja talouteen liittyvät asiat (Haapio ym., 2009, s. 40). Näiden tekijöiden rinnalle ei taatusti kaivattaisi lisää ulkopuolisia riitaa aiheuttavia tekijöitä. Haapion ym. (2009) listaus on yli



kymmenen vuotta vanha, eikä puhelimen älyominaisuudet olleet vielä silloin yleistyneitä. Tämä tutkielma osoitti puhelimen käytön aiheuttaneen ristiriitatilanteita kaikille tutkimuskohteena oleville pariskunnille, joten puhelimen käyttö voitaneen lisätä yhdeksi lapsettomien pariskuntien riitatilanteiden aiheuttajaksi. Puhelimen käyttö oli saanut aikaan negatiivisia tuntemuksia, kuten ärsyyntymistä, kunnioituksen puutetta ja ulkopuoliseksi jäämisen tunteita. Ristiriidoista ja mielipahasta johtuen kaikki pariskunnat olivat keskustelleet puhelimen käytöstä, etenkin puhelimen käyttöajasta. Ristiriitojen tunnistaminen ja käsitteleminen on ratkaisevaa hyvän parisuhteen kannalta (esim. Birditt ym., 2010; Kinnunen ym., 1975, s. 11), joten on hienoa, että pariskunnat olivat keskustelleet kokemistaan puhelimen käyttöön liittyvistä haasteista. Suurin osa pariskunnista oli yrittänyt ratkaista ristiriitoja luomalla yhteisiä sääntöjä puhelimen käyttöön liittyen. Vaikka sääntöjä oli luotu, oli niiden noudattamisesta alettu hiljalleen lipsua. Moni haastateltava oli kuitenkin sitä mieltä, että sääntöjen noudattaminen olisi ideaalia, koska se voisi lisätä pariskunnan laadukasta yhdessäoloaikaa ja vuorovaikutustilanteita, joissa molemmat pariskunnan osapuolet olisivat läsnä.

Näitä haastateltavien arkisia puhelimen käyttöön liittyviä tilanteita kuvaa *phubbauksen* käsite. Käsite on vielä niin uusi, ettei se ole saanut virallista suomennosta eikä juurikaan mediatilaa. Näin ollen myöskään haastateltavat eivät käsitettä käyttäneet. Sen sijaan muutamat puhuivat someen uppoutumisesta, joka on myös Makkonen-Craigin (2019) ehdotus phubbauksen suomenkieliseksi vastineeksi. Joka tapauksessa on selvää, että suurin osa pariskunnan osapuolista oli kokenut phubbausta. Guazzinin ym. (2019, s. 3–7) tutkimuksen mukaan etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa phubbaus on yleinen, tunnistettu ilmiö. Ilmiön tunnistaminen tai suomenkielisen käsitteen luominen eivät kuitenkaan vielä ratkaise phubbauksesta johtuvia haasteita, vaan olisi tartuttava ongelman ytimeen ja pohdittava ratkaisuja puhelimen käytöstä johtuvien ristiriitojen ennaltaehkäisemiseksi ja ratkaisemiseksi. Kun McDaniel ja Coyne (2016) ovat jo tunnistaneet teknologialaitteet pariskunnan vuorovaikutuksen häiriötekijöiksi ja ristiriitojen aiheuttajiksi, olisi heidän tekemän kuvion eteneminen pysäytettävä, jottei ristiriitatilanteet eskaloidu parisuhdetyytyväisyyden laskemiseen ja edelleen henkilökohtaisen hyvinvoinnin heikentymiseen (ks. Taulukko 2).

### 7.1.3 Puhelimen käytön heijastuminen parisuhdetyytyväisyyteen

Pariskunnan osapuolet olivat keskenään hyvin samaa mieltä nykyisestä koetusta parisuhdetyytyväisyydestään: viisi pariskuntaa oli parisuhteeseensa todella tyytyväisiä ja kaksi pariskuntaa jokseenkin tyytyväisiä. Kontulan (2009, s. 45) tutkimuksen mukaan 18–34-vuotiaista avoliitossa asuvista naisista 48 % ja miehistä 41 % raportoi olevansa hyvin onnellisia nykyisessä parisuhteessaan, ja melko onnellisia koki olevansa 44 % naisista ja 52 % miehistä. Tämän tutkielman tulos parisuhdetyytyväisyydestä tukee Kontulan (2009) tutkimustulosta. On kuitenkin huomioitava, että otantani oli suhteellisen pieni (n=14), eikä näin ollen tulokset ole yleistettävissä. Tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu laajemmin kappaleessa 7.2.

Tutkimuskohteena olleet nuoret aikuiset olivat melko samaa mieltä ”hyvän parisuhteen” muodostavista tekijöistä. Eniten mainintoja saivat luottamus, sitten läheisyys, avoin vuorovaikutus, yhteiset arvot ja yhteiset kiinnostuksenkohteet. Myös Kontulan (2013, s. 217) suomalaisiin parisuhteisiin perustuvassa tutkimuksessa luottamus koettiin merkittävimmäksi hyvän parisuhteen tekijäksi. Samaisessa tutkimuksessa toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi nousi sitoutuneisuus perheeseen sekä samanlaiset elämänarvot, ja kolmanneksi vuorovaikutustaidot. Tämän tutkielman tulokset ovat siis samansuuntaisia Kontulan (2013) tutkimustulosten kanssa. Parisuhteeseensa todella tyytyväiset olivat kumppaninsa kanssa enemmän samaa mieltä hyvän parisuhteen tekijöistä, kuin parisuhteeseensa jokseenkin tyytyväiset osapuolet. Miltei kaikki parisuhteeseensa todella tyytyväiset kokivat hyvän parisuhteen tekijöiden toteutuvan erinomaisesti, kun taas parisuhteeseensa jokseenkin tyytyväiset kokivat, että mainitsemansa tekijät toteutuivat parisuhteessaan vain osittain. Tämä osoittaa, että pariskunnan olisi jo tutustumisvaiheessa hyvä keskustella ajatuksistaan hyvän parisuhteen tekijöihin liittyen. Myös suhteen edetessä asiasta keskusteleminen olisi tärkeää, jotta pariskunnan osapuolet pysyisivät toistensa pulssilla siitä, mihin suuntaan ajatukset ovat mahdollisesti muovautuneet, ja ovatko osapuolten ajatukset sekä toiveet yhä samansuuntaisia.

McDanielin ja Coynen (2016, s. 91) tutkimus osoitti, että mitä enemmän yksilö koki teknologialaitteen aiheuttavan häiriötä pariskunnan vuorovaikutukselle, sitä enemmän laitteet aiheuttivat konflikteja ja sen tyytymättömämpi yksilö oli parisuhteeseensa (ks. Taulukko 2). Vaikka tulos ei ole suoraan verrattavissa tämän tutkielman tuloksiin, on

huomionarvoista, että toinen ”jokseenkin tyytyväisistä” pariskunnista raportoi puhelimen hankaloittavan pariskunnan vuorovaikutusta merkittävästi. Yksitoista tutkielmaan osallistunutta koki puhelimen käytöllä olevan negatiivinen vaikutus koettuun parisuhdetyytyväisyyteen huolimatta siitä, että heistä yhdeksän koki olevansa todella tyytyväisiä parisuhteeseensa. Tästä voidaan päätellä, että puhelimen käyttö aiheuttaa ristiriitoja ja negatiivisia tunteita myös suhteeseensa tyytyväisille pariskunnille.

Tutkimukset ovat osoittaneet heikkolaatuisen parisuhdevuorovaikutuksen vaikuttavan laskevasti parisuhdetyytyväisyyteen (esim. Byers, 2005; Kinnunen, 1975; Kontula, 2016; Määttä & Uusiautti, 2013; Yoo, 2014). Tämän tutkielman tulos oli samansuuntainen: pariskunnan keskinäisen vuorovaikutuksen ja läsnäolon heikentymisellä havaittiin välillinen, negatiivinen yhteys koettuun parisuhdetyytyväisyyteen. Vuorovaikutustekijät ovatkin nousseet parisuhdetyytyväisyyden kannalta jopa persoonallisuuspiirteitä tärkeämmäksi tekijäksi (Kontula, 2016, s. 64). Vaikka valtaosa tutkielmaan osallistuneista oli todella tyytyväisiä parisuhteeseensa, olivat he melko yksimielisiä siitä, että puhelin vaikuttaa negatiivisesti pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja edelleen koettuun parisuhdetyytyväisyyteen.

Parisuhdevuorovaikutuksen ohella parisuhdeintiimiys on yksi merkittävimmistä parisuhteen ulottuvuuksista (Dindia & Timmermann, 2003, s. 687). Parisuhdeintiimiys voi parhaimmillaan olla suhdetta kantava voimavara, ja huonoimmillaan suhdetta kuormittava, ristiriitoja aiheuttava tekijä (Kumpula, 2007, s. 83). Puolet haastateltavista koki, että puhelimen käyttö on yhteydessä fyysisen läheisyyden määrään. Tyydyttävän parisuhdeintiimiyden kannalta olisi tärkeää, että se olisi suhteessa ”riittävän hyvä” osaluue (Tuhkasaari, 2007c, s. 74), jolloin fyysisen läheisyyden väheneminen on mitä luultavimmin yhteydessä koettuun tyytyväisyyteen parisuhdeintiimiydestä. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että tyytyväisyys parisuhteen fyysiseen läheisyyteen on edelleen yhteydessä yksilön kokemukseen parisuhdetyytyväisyydestä (esim. Byers, 2005; Greeff & Malherbe, 2001; Muise ym., 2014; Yoo ym., 2014). Kuten tässä tutkielmassa, myöskään edellä mainituissa tutkimuksissa ei ole eritelty parisuhdeintiimiyden määrän ja laadun yhteyttä parisuhdetyytyväisyyteen, joten johtopäätöksiä siitä, kuinka fyysisen läheisyyden määrän väheneminen on yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen, ei ole mahdollista tässä tutkielmassa tehdä.

Haastatteluissa tuotiin esille viisi toimintatapaa, joiden avulla puhelimen käyttöön liittyvät haasteet ja niiden negatiivinen yhteys parisuhdetyytyväisyyteen voisi olla ainakin osittain vältettävissä. Yleisin esitetty tekijä oli puhelimen käyttömäärään liittyvä: mikäli pariskunnan osapuolet käyttivät puhelimia keskenään saman verran, ei puhelin näyttänyt tuottavan niin paljon haasteita kuin suhteessa, jossa osapuolten puhelimen käyttömäärät erosivat merkittävästi toisistaan. Toinen tapa välttää puhelimen käyttöön liittyviltä ristiriidoilta oli hyväksyä sen käyttö osaksi arkea ja yhdessäoloa. Kolmas keino ratkaista ongelma oli puhua puhelimen käytöstä. Neljäs keino oli kiinnittää huomiota omaan puhelimen käyttöön, ja viides keino oli luoda puhelimen käyttöön liittyviä sääntöjä. Ratkaisuehdotuksista voidaan päätellä, että pariskunnat olivat huomanneet puhelimen käyttöön liittyviä haasteita, ja koittaneet keskenään löytää keinoja asian ehkäisyyn tai jo muodostuneeseen ongelmaan. Kuitenkin esimerkiksi puhelimeen liittyvien sääntöjen noudattamisen vaikeus osoittaa, kuinka kourkuttavasta laitteesta ja haastavasta ilmiötä on kyse. Yksinkertaisia, kaikille pariskunnille sopivia ratkaisuja ei taatusti ole tarjolla.

Vaikka phubbauksen ilmiö oli pariskuntien keskuudessa tunnistettu, puhelimen aiheuttamista ristiriidoista oli keskusteltu ja sääntöjä oli luotu, ei ratkaisuja ollut saatu osaksi arkea. Johtopäätöksenä voidaan pitää, että joko nuoret aikuiset eivät tiedä, kuinka asiaan voisi ratkaisukeskeisesti puuttua, tai he eivät koe puhelimen käyttöä niin parisuhdevuorovaikutusta ja läsnäoloa – eli myös parisuhdetyytyväisyyttä ja edelleen omaa hyvinvointia – kuormittavana tekijänä, että sen käyttöä kannattaisi kahdenkeskistä aikaa viettäessä vähentää. Tämä tutkielma ei kuitenkaan osoita, onko kyse esimerkiksi piittaamattomuudesta, tutkimustiedon puutteesta, phubbaukseen ja sen seurauksiin liittyvästä tietämättömyydestä tai ratkaisuvaihtoehtojen uupumisesta. Vaikka parisuhde ja parisuhdevuorovaikutus ovat paljon tutkittuja ilmiöitä, on puhelin ja näin ollen myös phubbaus vielä niin uusia ilmiöitä, ettei etenkin pitkäjänteistä tutkimusta ole ollut mahdollista tehdä. Tulevaisuus näyttää, tuleeko puhelimesta parisuhdeluottamusta rapauttava tekijä, jonka käyttö on yhteydessä pariskunnan väliseen emotionaaliseen ja fyysiseen vuorovaikutukseen, ja edelleen parisuhdetyytyväisyyteen sekä omaan hyvinvointiin. Kenties tulevaisuudessa Y-sukupolven edustajat katsovat taaksepäin aina 2020-luvulle toivoen, että olisivat olleet enemmän läsnä arjen hetkissä kumppaninsa kanssa vuorovaikuttaen ja yhteistä aikaa viettäen. Toivoen, etteivät olisi käyttäneet puhelinta *aikaa tuhlatukseen* – sillä aika ja toisemme ovat arvokkainta mitä meillä on.

## 7.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Laadullisessa tutkimuksessa aineistokeruun väline on tutkija – inhimillinen yksilö (Kiviniemi, 2018, s. 73). Inhimillisyyden nimissä tutkimusta tehdessä syntyy väistämättä virheitä, jotka johtavat tulosten luotettavuuden ja pätevyyden vaihtelevuuteen. Tämän takia kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan sen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym., 2010, s. 231.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija itse on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri, minkä takia on merkittävää tarkastella koko tutkimusprosessin luotettavuutta arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta, 2008, s. 210). Luotettavuuden arvioimiseksi on käytettävissä monenlaisia mittaus- ja tutkimustapoja (Hirsjärvi ym., 2010, s. 231). Tarkastelin tutkielman luotettavuutta tutkimusprosessin läpinäkyvyyden, tutkijan objektiivisuuden ja tulosten yleistettävyyden näkökulmista. Eettisyys läpileikkaa kaikkia näitä tarkastelunkohteita.

Kvalitatiivista tutkimusta luonnehditaan usein prosessiksi, jossa tutkijan tekemät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät hiljalleen tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen prosessimaista luonnetta kuvaa myös, kuinka tutkimuksen etenemisen eri vaiheet, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset, sekä aineistonkeruuta koskevat ratkaisut tarkentuvat vähitellen tutkimusprosessin aikana. (Kiviniemi, 2018, s. 73.) Näin ollen on luontevaa, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa arviointi kiteytyy tutkimusprosessin – ei ainoastaan tulosten – luotettavuuteen (Eskola & Suoranta, 2008, s. 210). Siksi kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan kirjoittama, mahdollisimman spesifi kuvaus tutkimuksen toteuttamisen vaiheista (Hirsjärvi ym., 2010, s. 232; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 164).

Yksi luotettavuuden kannalta merkittävä tekijä on, että tutkija itse tiedostaa tutkimuskohteesta ja tutkimustuloksista kumpuavat ennakkotietonsa ja -olettamuksensa. (ks. Eskola & Suoranta, 2008, s. 20). Puhelimen yhteys interpersonaalisiin vuorovaikutustilanteisiin oli tullut kokemuksieni kautta minulle tutuksi, joten olin muodostanut ennakkokäsitykseni tämän tutkielman tuloksiin liittyen jo ennen tutkimusprosessin aloittamista. Luotettavuuden takaamiseksi minun oli tärkeää pyrkiä luopumaan näistä ennakko-olettamuksistani, ja aloittaa ilmiöön tutustuminen niin sanotusti puhtaalta pöydältä. Tähän monipolviseen ilmiöön tutustuessani ja teoreettista viitekehystä kirjoittaessani jotkin ennakkokäsitykseni murtuivat, mutta monet niistä

saivat myös vahvistusta. Oli kuitenkin hienoa huomata, että sain haastattelutilanteissa ennakkokäsitykseni pyyhittyä mielestäni, ja pystyin keskittymään vaan haastateltavaan ja siihen, miten hän kokemuksiinsa sanoittaa. Analyysivaiheessa oivalsin, kuinka yleisestä ja negatiivisesta ilmiöstä onkaan kyse – omat ennakkokäsitykseni olivat paljon ”positiivisempia” kuin tämän tutkielman tulokset. Koen siis pysyneeni erinomaisesti tutkijan positiossa läpi tutkimusprosessin, enkä usko ennakkokäsitykseni vaikuttaneen saatuihin tutkimustuloksiin.

Tämän tutkielman kohderyhmäksi valikoitui seitsemän suomalaista pariskuntaa. Tavoitteenani oli tavoittaa tutkimukseen osallistujiksi kriteerit täyttävät henkilöt (ks. Kappale 5.1), joilla uskoin olevan tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Kivisaari, 2018, s. 30). Yhteydenottokanavakseni valitsin Instagramin, koska uskoin löytäväni sieltä tutkimukseen sopivat pariskunnat. Tutkimukseen osallistuneet hakivat itse mukaan tutkimukseen kuultuaan tutkimusaiheeni, osallistumiseen liittyvät kriteerit sekä aineistonkeruumenetelmän (ks. Liite 2). Luotettavuuden kannalta pidin merkityksellisenä, etten valinnut tutkimukseen mukaan tuntemiani pariskuntia. Kun osallistujat olivat valikoituneet, kerroin heille haastattelussa käsiteltävät teemat, haastattelun arvioidun keston sekä toiveeni äänittää haastattelu. Jo pelkästään tutkimuseettisistä syistä tutkimukseen osallistuvilla oli tärkeää selvittää ymmärrettävällä tavalla tutkielmani tavoitteet ja käytettävät menetelmät. Tutkimukseen osallistumiseen ei liittynyt fyysiseen tai psyykkiseen terveyteen liittyviä riskejä, minkä tein myös osallistujille selväksi. (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 155–156.) Eettisyyden kannalta oli tärkeää korostaa haastateltaville osallistumisen vapaaehtoisuutta (Eskola & Suoranta, 2008, s. 56). Tämä tarkoittaa, että heillä oli osallistumisen kieltäytymisen lisäksi mahdollista keskeyttää osallistuminen tai kieltää itseään koskevan aineiston käyttö tutkimusaineistona (Tuomi & Sarajärvi, 2008, s. 156). Ennen haastattelun aloittamista varmistin, että osallistuja haluaa edelleen osallistua tutkimukseen ja antaa lupansa haastattelun äänittämiseen.

Ennen ensimmäistä tutkimushaastattelua tein suositusten mukaiset kaksi harjoitushaastattelua (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 72), joiden takia haastattelurunko oli tullut minulle tutuksi ja sen toimivuus oli varmistettu. Haastatteluissa kysyin herkästi tarkentavia kysymyksiä taatakseni, että sain vastaukset kaikkiin haluttuihin aiheisiin

liittyen. Koen, että kyseessä oli nimenomaan tarkentavien kysymysten esittämisestä, eikä haastateltavaa ohjailevista kysymyksistä. Kaikki haastattelut järjestettiin lopulta teknologiavälitteisesti, mikä lisäsi koherenttiutta. Haastattelutilanne oli kaikkien haastateltavien kohdalla rauhallinen, haastateltava oli joko omassa kodissaan tai työpaikallaan, ja verkkoyhteys toimi moitteettomasti. Itse pidin haastattelut omasta kodistani, jotta pystyin takaamaan keskeyttämättömän ympäristön myös itselleni. Microsoft Teams -yhteistyökalu oli tuttu sekä minulle että haastateltaville, mikä lisäsi haastatteluiden luontevuutta. Kenties joidenkin haastateltavien kohdalla kasvokkaiset haastattelutilanteet olisivat voineet olla vielä runsassanaaisempia, mutta pidin luotettavuuden kannalta merkityksellisenä, että kaikki haastattelut järjestettiin samalla tavalla. Koin onnistuneeni kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaisen haastateltavan näkökulman tavoittamisen ”sisältä päin” näissä teknologiavälitteisissä haastattelutilanteissa (ks. Kiviniemi, 2018, s. 79).

Haastattelun jälkeen litteroin aineiston kahden päivän kuluessa, jotta haastattelutilanne ja viestinnän nonverbaliikka olivat minulla vielä hyvin muistissa. Luotettavuuden kannalta pidin tärkeänä, että litteroin koko aineiston sanatarkasti tilkesanoineen ja äänenpaineineen. Näin vältyin analyysivaiheessa siltä, että olisin muuntanut haastateltavien sanoja tai asioiden merkityskokonaisuuksia. Kiinnitin huomiota haastateltavien anonyymiteettiin välttämällä heidän nimiensä käyttämistä, asuinpaikkakunnan tai esimerkiksi harvinaisemman harrastuksen mainitsemista. Haastateltavat eivät ole tästä tutkielmasta tunnistettavissa.

Eskola ja Suoranta (2008) kirjoittavat, että kvalitatiivista tutkimusta on pidetty subjektiivisempänä tapana tuottaa tietoa kvantitatiiviseen tutkimukseen verrattuna. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohta on tutkijan avoin subjektiviteetti, minkä takia on tärkeä pystyä myöntämään toimivansa tutkimuksen keskeisenä tutkimusvälineenä läpi tutkimusprosessin. (2008, s. 210.) Subjektiivisuus johtune siitä, ettei tutkija ole kykeneväinen irtautumaan arvolähtökohdistaan, joten arvot muovaavat sitä, kuinka tutkija ymmärtää tutkimaansa ilmiötä. Analyysin avulla tutkija saa aineistosta esille merkityksiä, ja tulkinta on näiden merkitysten pohdintaa ja selkiyttämistä. Kun tutkija tekee näitä tulkintoja, hän pohtii analyysin tuloksia tehden niistä *omia johtopäätöksiä*. (Hirsjärvi ym., 2010, s. 161, 229.) Tämän tutkielman tulokset ovat siis arvojeni

muokkaamia, subjektiivisia tulkintojani – olenhan toiminut tulkintojen tekijänä. Tiedostan, että toinen tutkimuksen tekijä olisi saattanut päätyä saman aineiston kohdalla toisenlaisiin luokitteluihin, tulkintoihin ja päätelmiin huolimatta siitä, että pyrin tekemään mahdollisimman johdonmukaisen käsityksen omista tulkinnoistani ja perusteista, joiden pohjalta päädyin tekemiini tulkintoihin. (ks. Kiviniemi, 2018, s. 70, 85–86.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös *yleistettävyyden ja siirrettävyyden* avulla. Kvalitatiivisesta tutkimusaineistosta ei tehdä päätelmiä yleistettävyyden takia, mutta taustalla on ajatus siitä, että yksityinen toistuisi yleisessä. Näin ollen tutkimalla tarkasti näitä neljätoista yksittäistä tapausta, olen saanut näkyviin sen, mikä tässä ilmiössä on merkittävää. (ks. Hirsjärvi, 2010, s. 182.) Yleistettävyys ei ole tämän, eikä yleensääkään kvalitatiivisen tutkimuksen keskeisin arvo, sillä tutkielman otanta oli suhteellisen pieni (n=14), ja kaikki tutkielmaan osallistuneet edustivat suomalaisia heteroseksuaalisessa parisuhteessa olevia nuoria aikuisia. Näin ollen tutkielmani ulkoinen validius on alhainen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleistettävyys on tärkeää, mutta Tynjälä (1991, s. 390) viittaa Lincolnin ja Gubaan (1985) esittäessään, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa olisikin mietittävä tulosten siirrettävyyttä toiseen kontekstiin yleistettävyyden sijaan. Lukijan olisi merkittävää pystyä pohtimaan tutkimustulosten soveltamista myös muihin kuin tähän tutkittuun kontekstiin, minkä takia aineiston ja tutkimusprosessin riittävä kuvaaminen on ehdotonta (ks. Tynjälä, 1991, s. 390). Tämänkin takia olen eksplikoinut tutkimuksen eri vaiheet ja tutkimuskontekstin mahdollisimman tarkasti luvussa 5.

Kuten todettua, puhelimen käytön yhteyttä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon on tutkittu tiettävästi hyvin vähän, Suomessa ei laisinkaan. Koska tämä tutkielma osoitti kyseessä olevan tunnistettu, parisuhdevuorovaikutusta ja jopa parisuhdetyytyväisyyttä heikentävä tekijä, aihe vaatisi lisätutkimusta. Olen miettinyt kolme mahdollista jatkotutkimusaihetta.

Ensimmäinen mahdollinen jatkotutkimusaihe liittyy puhelimen käytön rajoittamiseen. Tutkielmassa kävi ilmi, että useampi pariskunta oli luonut puhelimen käyttöön liittyviä yhteisiä sääntöjä, mutta niitä oli onnistuttu noudattamaan vain lyhyen aikaa. Tästä huolimatta moni haastateltava oli sitä mieltä, että käyttömäärään ja käyttötilanteisiin



liittyvien rajoitusten noudattaminen voisi lisätä pariskunnan laadukasta yhdessäoloaika. Tämän tuloksen myötä olisi kiinnostava tutkia yhteisten sääntöjen mahdollista hyötyä; kuinka puhelimen käyttöön liittyvien sääntöjen noudattaminen olisi yhteydessä pariskunnan vuorovaikutuksen ja yhdessäolon määrään ja laatuun?

Toinen jatkotutkimusaihe kumpuaa phubbauksen käsitteestä. Käsite on vielä niin nuori, ettei se ole juurtunut puhekielemme eikä sille ole löydetty mutkatonta suomennosta. Raudaskoski ym. (2019, s. 284) toteavat, että tarvittaisiin lisää ilmiöön liittyvää tieteellistä tutkimusta ja ilmiöiden käsitteellistämistä. Näin ollen voisi tutkia, miten tästä laajasti tunnistetusta ilmiöstä puhutaan; kuinka puhelimen käytön ja vuorovaikutuksen sekä läsnäolon yhteyttä sanoitetaan, ketkä ilmiöstä puhuvat ja millaisissa tilanteissa?

Kolmas jatkotutkimusaihe liittyy parisuhdetyytyväisyyteen, jota sivuttiin myös tässä tutkielmassa. Yhtenä haastattelun teemana oli hyvän parisuhteen tekijät, eli haastatteluissa ei kysytty parisuhteessa tyytymättömyyttä aiheuttavia tekijöitä. Tutkimus antoi kuitenkin osviittaa, että puhelimen käytöllä on negatiivinen ja välillinen yhteys koettuun parisuhdetyytyväisyyteen. Tarvittaisiin jatkotutkimusta siitä, missä määrin puhelimen käyttö lisää tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä parisuhteisiin; onko puhelin ongelmien juurisyy vai paikka piiloutua parisuhteen haasteilta ja tyytymättömyydeltä?

## KIRJALLISUUS

Aalto, K. & Varjonen, J. (2012). Ajankäytön rytmit arjen kuvaajana. Teoksessa M. Lammi, M. Pantzar & T. Koivunen (toim.), *Arjen kartat ja rytmit. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2012* (s. 35–63). Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Aarnio, A. & Kangas, U. (2010). *Perhevarallisuusoireus*. Helsinki : Talentum Pro.

Aarnio, H. (1999). *Dialogia etsimässä: opettajaopiskelijoiden dialogin kehittyminen tieto- ja viestintäteknistä ympäristöä varten*. Acta Universitatis Tamperensis 676. Tampereen yliopisto.

Ahonen, T., Kannas, L., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A. & Telama, R. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Aldous, J. & Ganey, R. F. (1999). Family life and the pursuit of happiness. The influence of gender and race. *Journal of Family Issues*, 20(2), 155–180. <https://doi.org/10.1177/019251399020002001>

Alexander, B. K. (2004). A historical analysis of addiction. Teoksessa P. Rosenqvist, J. Blomqvist, A. Koski-Jännes & L. Öjesjö (toim.), *Addiction and Life Course* (s. 11–27). Helsinki: Nordic Council for Alcohol and Drug Research.

Angres, D. H. & Bettinardi-Angres, K. (2008). The disease of addiction: origins, treatment, and recovery. *Disease-a-Month*, 54(10), 696–721. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2008.07.002>

Arminen, I. (2016). Teknologiset ympäristöt. Teoksessa M. Stevanovic & C. Lindholm (toim.), *Keskusteluanalyysi: kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta* (s. 178–199). Tampere: Vastapaino.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J. J., Žukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)

Atchley, P. & Warden, A. C. (2012). The need of young adults to text *now*: Using delay discounting to assess informational choice. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 1(4), 229–234. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2012.09.001>

Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A. & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley, CA: University of California Press.

Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L. & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188–1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>

Brownell, J. (2016). *Listening: Attitudes, Principles, and Skills* (5. painos). New York: Routledge.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: a longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118. <https://doi.org/10.1080/00224490509552264>

Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Dainton, M. (1998). Everyday interaction in marital relationships: Variations in relative importance and event duration. *Communication Reports*, 11(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/08934219809367692>

David, M. E. & Roberts J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>

Dindia, K. & Timmerman, L. (2003). Accomplishing romantic relationships. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burleson (toim.), *Handbook of Communication and Social Interaction Skills* (s. 685–721). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2019). *Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo*. Haettu 11.7.2020 osoitteesta <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>

Emanuel, R., Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones, S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T. Tyre, E., Walters, D. & Williams, A. (2015). The truth about smartphone addiction. *College Student Journal*, 49(2), 291–299.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 27–51, 5., uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (8. painos). Tampere: Vastapaino.

Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands & wives: Communication in marriage*. California: SAGE Publications.

Forgays, D. K., Hyman, I. & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31, 314–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>

Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. Teoksessa J. E. Katz & M. A. Aakhus (toim.), *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance* (s. 227–241). Cambridge: Cambridge University Press.

Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>

- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. (2014). *Close encounters: communication in relationships* (4. painos). California: SAGE Publications.
- Greeff, A. P. & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247–257.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. (2009). *Perhevalmennus*. Helsinki: Edita.
- Hakkarainen, T. & Hyvärinen, M-L. (1999). *Puheviestintää oppimaan*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Herranen, J. & Harinen, P. (2008). Kohti hyvää aikuisuutta: ”Omillen asettumisen” kulttuurinen kuva. *Aikuiskasvatus*, 28(1), 4–14. <https://doi.org/10.33336/aik.93795>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2009). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2010). *Tutki ja kirjoita* (15.–16. painos). Helsinki: Tammi.
- Hoikkala, H. (4.3.2016). ”Älypuhelin on aikamme tupakka.” *Yle*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/04/alypuhelin-aikamme-tupakka>
- Honeycutt, J. M. & Wiemann, J. M. (1999). Analysis of functions of talk and reports of imagined interactions (IIs) during engagement and marriage. *Human Communication Research*, 25(3), 399–419. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1999.tb00451.x>
- Hyttinen, N. (11.11.2019). Näillä kuudella keinolla pääset eroon somekoukusta. *Yle*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/11/nailla-kuudella-keinolla-paaset-eroon-somekoukusta>
- Illouz, E. (1997). *Consuming the romantic utopia. Love and the cultural contradictions of capitalism*. Berkeley: University of California Press.

Illouz, E. (2007). *Cold intimacies. The making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity Press.

International Listening Association. (1995). A ILA Definition of Listening. *Listening Post*, 53, 4–5.

Iqbal, M. (25.5.2022). TikTok Revenue and Usage Statistics [blogikirjoitus]. *Business of Apps: App Data*. Haettu 2.6.2022 osoitteesta <https://www.businessofapps.com/data/tiktok-statistics/>

Kangas, U. (2006). *Perhe- ja perintöoikeuden alkeet*. Helsinki: Yliopistopaino.

Kaski, H. & Salminen, V. (29.10.2013). Älypuhelinaddiktio on kuin huumeriippuvuus. *Yle*. <https://yle.fi/uutiset/3-6906404>

Kinnunen, O., Niemi, P. & Järvikoski, A. (1975). *Aviollisen vuorovaikutuksen laatuun vaikuttavista tekijöistä*. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia 17/1975.

Kivelä, H. & Nordell, R. (2007). *Jokaisen oikeustieto* (24., uudistettu painos). Helsinki: WSOY.

Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 73–87, 5., uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>

Kontula, O. (2009). *Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009*. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E38/2009. Helsinki: Väestöliitto.

Kontula, O. (2013). *Yhdessä vai erikseen. Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä*. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E 47/2013. Helsinki: Väestöliitto.

Kontula, O. (2016). *Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. Perhebarometri 2016*. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E50/2016. Helsinki: Väestöliitto.

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: understanding the role of smartphone jealousy among "generation Y" users. *Research Papers*, 109.

Kumpula, S. (2007). Intiimiys ja seksuaalisuus parisuhteessa. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus* (s. 82–90). Helsinki: Väestöliitto.

Kumpula, S. & Malinen, V. (2007). Integriivisesta paripsykoterapiasta. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus* (s. 52–63). Helsinki: Väestöliitto.

Kwon, M., Lee, J-Y., Won, W-Y., Park J-W., Min, J-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J-H. & Kim, D-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Laki yleisestä asumistuesta 14.11.2014/938.

Lee, H., Ahn, H., Choi, S. & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>

Lee, S., Kang, H. & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*, 58(2), 220–226. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.967311>

Lehto, J. E. (2014). Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 85–112). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F. & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>

- Lin, Y-H., Lin, Y-C., Lee, Y-H., Lin, P-H., Lin, S-H., Chang, L-R., Tseng, H-W., Yen, L-Y., Yang, C., Kuo, T. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003>
- Lin, Y-H., Chang, L-R., Lee, Y-H., Tseng H-W., Kuo, T. & Chen, S-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: SAGE.
- Linkoheimo, E. (24.12.2019). Tiedätkö, mitä on fubbaus? Se saattaa hyvinkin olla ärsyttävintä, mitä toisten seurassa voi tehdä. *Me Naiset*. <https://www.is.fi/menaiset/i ihmiset-ja-suhteet/art-2000006350234.html>
- Linkoheimo, E. (21.3.2022). Miten puhelimen räplääminen ja muiden laitteiden käyttö on vaikuttanut ihmissuhteisiisi? Vastaa kyselyyn. *Me Naiset*. <https://www.is.fi/menaiset/ilmiot/art-2000008689427.html>
- Makkonen-Craig, H. (2019). ”Fubbaus” eli loukkaava somen pälyily. *Kielikello*, 4. Haettu 25.7.2020 osoitteesta <https://www.kielikello.fi/-/fubbaus-eli-loukkaava-somen-palyily>
- Maksimainen, J. (2010). *Parisuhde ja ero. Sosiologinen analyysi terapeutisesta ymmärryksestä*. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2010:3. Helsingin yliopisto.
- Malinen, K. (2011). *Parisuhde pikkulapsiperheessä*. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 426. Jyväskylän yliopisto.
- Malinen, K. & Sevón, E. (2009). Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), *Perhe-elämän paletti: vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa* (s. 149–178). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mantere, E. (2014). *Ajan ja huomion saaminen vanhemmilta. Tutkimus lasten aloitteista yhdessä olemiseen ja vanhempien vastauksista keskusteluanalyysin ja kiintymyssuhdeteorian näkökulmista* [pro gradu -työ, Tampereen yliopisto]. Trepo, Tampereen yliopiston julkaisuarkisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/95928>



Mantere, E. & Raudaskoski, S. (2015). Kun matkapuhelin vie vanhemman huomion. Teoksessa A. R. Lahikainen, T. Mälkiä & K. Repo (toim.), *Media lapsiperheessä* (s. 205–226). Tampere: Vastapaino.

Mantere, E. & Raudaskoski, S. (2017). The sticky media device. Teoksessa A. R. Lahikainen, T. Mälkiä & K. Repo (toim.), *Media, Family Interaction and the Digitalization of Childhood* (s. 135–154). Northampton, MA: Edward Elgar Publishing.

McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. (2016). "Technoferece": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourceboo* (2. painos). California: SAGE.

Moisala, M., Salmela, V. Hietajärvi, L., Salo, E., Carlson, S., Salonen, O., Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K. & Alho, K. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134(1), 113–121. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.04.011>

Muise, A., Giang, E. & Impett, E. A. (2014). Post sex affectionate exchanges promote sexual and relationship satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 43(7), 1391–1402. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0305-3>

Määttä, K. & Uusiautti S. (2013). Silence is not golden: Review of studies of couple interaction. *Communication Studies*, 64(1), 33–48. <https://doi.org/10.1080/10510974.2012.731467>

Nieminen, L. (2013). *Perus- ja ihmisoikeudet ja perhe*. Helsinki: Talentum.

Ojanen, J. (4.12.2018). Kumpi on sinulle tärkeämpi: kumppani vai älypuhelin? *Väestöliitto*. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kumpi-on-sinulle-tarkeampi-kumppani-vai-alypuhelin/>

Paajanen, P. (2005). *Eri teitä vanhemmuuteen – kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta*. Perhebarometri 2005. Katsauksia E 21. Helsinki. Väestöliitto.

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388–401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>

Poe, M. (2011). *A history of communications: Media and society from the evolution of speech to the Internet*. Cambridge: Cambridge University Press.

Porkka, H. (2018). *Läheisyyden rakentaminen intiimeissä suomalaisissa televisiokeskusteluissa: nonverbaalisen viestinnän ja tuotannollisten keinojen tarkastelu*. Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 83. Helsinki: Unigrafia.

Poutiainen, S., Kytö, S., Virtanen, I. & Pekkala, S. (2020). Parisuhde ja parisuhdeviestintä muistisairaiden ihmisten ja puolisoitten haastattelupuheessa. *Gerontologia*, 34(1), 4–24. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.79717>

Pukkala, T. (2006). *Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista*. Acta Universitatis Lapponiensis 106. Lapin yliopisto.

Purmonen, H. (20.8.2021). Mainonta TikTokissa – mikä toimii ja mikä ei? [blogikirjoitus]. *Dingle Oy:n ”Ajankohtaista”*. Haettu 2.6.2022 osoitteesta <https://www.dingle.fi/blog/mainonta-tiktokissa-mik-toimii-ja-mik-ei>

Raijas, A. (2014). Rahan ja ajan käytön muutokset nuoren lapsiperheen arjen hyvinvoinnin toteutumisen näkökulmasta. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa* (s. 104–125). Tampere: Kuluttajatutkimuskeskus.

Raita, E. (2015). *The social mediation of everyday user experiences*. Publications of the Department of Social Research 2015:21. Helsingin yliopisto.

Raudaskoski, S., Mantere, E. & Valkonen, S. (2019). Älypuhelin ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen muuttuvat käytänteet. *Sosiologia*, 56(3), 282–299.

- Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., Pullig, C. & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Roberts, J. A., Yaya, L. & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Ruben, B. D. & Stewart, L. P. (2006). *Communication and human behavior* (5. painos). Boston: Pearson.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 427–444). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 47–83). Tampere: Vastapaino.
- Salonen, A. (21.12.2016). Pilaako ”phubbaus” teidänkin parisuhteenne? *Ilta-Sanomat*. <https://www.is.fi/seksi-parisuhde/art-2000005016191.html>
- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K. & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents’ social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>

Sillars A. L. & Vangelisti, A. L. (2006). Communication: basic properties and their relevance to relationship research. Teoksessa A. L. Vangelisti & D. Perlman (toim.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s. 331–351). Cambridge, NY: Cambridge University Press.

Sointu, L. (2011). Läsnaolo hoivan arjessa. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 19(2), 158–173.

Sprecher, S. & Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. Teoksessa J. H. Harvey, A. Wenzel & S. Sprecher (toim.), *The Handbook of Sexuality in Close Relationships* (s. 235–256). New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Suomen virallinen tilasto. (2020). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. Liitetaulukko 25. Seuratut yhteisöpalvelut 2020, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 2.4.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tau\\_025\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tau_025_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2021a). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. Liitetaulukko 13. Käytössä älypuhelin ja internetin käyttö televisiolla 2021, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 2.4.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tau\\_013\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_013_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2021b). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. Liitetaulukko 14. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2021, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 2.4.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tau\\_014\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_014_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2021c). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. Liitetaulukko 12. Internetin käyttö ei laitteilla 2021, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 2.4.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tau\\_012\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_012_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2021d). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. Verkkokauppa murroksessa. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 2.4.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tie_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2021e). Perheet [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 26.4.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh\\_2020\\_2021-05-28\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_tie_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2021f). Perheet [verkkajulkaisu]. Liitekuvio 1. Perheet tyypeittäin vaimon/äidin iän mukaan 2020 (isä ja lapsia -perheet isän iän mukaan). Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 22.5.2022 osoitteesta [https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh\\_2020\\_2021-05-28\\_kuv\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_kuv_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. (2022a). Siviilisäädyn muutokset [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 30.4.2022 osoitteesta <https://www.stat.fi/julkaisu/cktyaqvqo1vxw0b99uqlskbqi>

Suomen virallinen tilasto. (2022b). Syntyneet [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 22.5.2022 osoitteesta: <https://www.stat.fi/julkaisu/cku2ehape8hl90c58br8mqkkj>

Tiainen, A. (21.5.2019). Monessa parisuhteessa vallitsee tuhoisa kierre, jonka keskiössä on älypuhelin – Sadat lukijat kertoivat HS:lle karusta maailmasta, jossa some on aina läsnä ja pilaa suhteen. *HS Visio*. <https://www.hs.fi/teknologia/art-2000006112510.html>

Trenholm, S. (2018). *Thinking Through Communication. An introduction to the study of human communication*. (8. painos). New York: Routledge.

Tuhkasaari, P. (2007a). Psykoanalyttisesta parisuhdeterapiasta. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus* (s. 12–20). Helsinki: Väestöliitto.

Tuhkasaari, P. (2007b). Parisuhteen ja paripsykoterapian prosessista. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus* (s. 32–51). Helsinki: Väestöliitto.

Tuhkasaari, P. (2007c). Seksuaalisuudesta parisuhteessa. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus* (s. 64–81). Helsinki: Väestöliitto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos). Helsinki: Tammi.

- Turunen, K. E. (2005). *Ikävaiheiden kriisit*. Jyväskylä: Atena.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Haettu 1.6.2022 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Tynjälä, P. (1991). Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Suomen Kasvatustieteellinen Aikakauskirja: Kasvatus*, 22(5–6), 387–398.
- UKK-Instituutti. (2013). *Koulumatkojen kulkeminen omatoimisesti jaloin tai pyörällä kerryttäisi selvästi koululaisten viikoittaista liikuntaa*. Haettu 30.5.2020 osoitteesta [https://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet-2/2013\\_tiedotteet/omatoimista\\_koulumatkojen\\_kulkemista\\_on\\_varaa\\_lisata\\_tampereella](https://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet-2/2013_tiedotteet/omatoimista_koulumatkojen_kulkemista_on_varaa_lisata_tampereella)
- Utriainen, T. (1999). *Läsnä, riisuttu, puhdas. Uskontoantropologinen tutkimus naisista kuolevan vierellä*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 751. Helsingin yliopisto.
- Välikoski, T-R. & Lindberg, N. (2011). Yksityisyyden viestinnällinen säätely ja kuunteleminen nuorten aikuisten matkapuhelinkeskusteluissa. *Prologi*, 7(1), 86–101. <https://doi.org/10.33352/prlg.95975>
- Väänänen, M. (2014). Vipassana ja tietoinen läsnäolo. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteet: tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s. 36–51). Tampere: Tampere University Press.
- World Health Organization. (2006). Defining sexual health. Haettu 27.5.2020 osoitteesta [https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)
- World Health Organization. (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more. Haettu 30.5.2020 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>

# LIITE 1. HAASTATTELURUNKO

## **ALOITUS: Taustatiedot**

Minkä ikäinen olet?

Kuinka kauan olette seurustellut?

Kuinka kauan olette asuneet yhdessä?

Miten vietätte yhteistä vapaa-aikaa?

Millaista yhdessäolonne on?

Kuinka paljon teillä on yhteistä vapaa-aikaa?

## **TEEMA 1. PUHELIMEN KÄYTTÖ PARISKUNNAN YHDESSÄOLON AIKANA**

### **Puhelimen käyttötarkoitukset**

Millainen merkitys puhelimella on sinulle?

Miten puhelin näkyy arjessasi?

Mihin käytät puhelinta?

Käytätkö puhelinta samoihin asioihin kuin silloin, kun kumppanisi on läsnä?

Mihin kumppanisi käyttää puhelintaan?

Oletatko hänen käyttävän puhelinta samoihin asioihin myös silloin, kun et ole läsnä?

### **Puhelimen käyttöaika**

Kun olette kahdestaan, kuinka paljon käytätte puhelimia?

Kumpi pariskunnan osapuoli käyttää enemmän puhelinta?

Mitä luulet, että kumppanisi vastaa tähän samaan kysymykseen?

Onko puhelimen käyttöaika aiheuttanut keskustelua kumppanisi kanssa? Millaista?

### **Puhelimen käyttötavat**

Eroavatko puhelimenkäyttötapanne silloin kun olette kahdestaan kotona ja silloin kun olette kahdestaan viettämässä vapaa-aikaa kodin ulkopuolella? Kuinka?

Kuinka kuvailisit omaa puhelimen käyttötapaa kumppanisi ollessa läsnä?

Kuinka kuvailisit kumppanisi puhelimen käyttötapaa ollessasi läsnä?

## **TEEMA 2. PUHELIMEEN UPPOUTUMISEN YHTEYS PARISKUNNAN VÄLISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN JA YHDESSÄOLOON**

### **Puhelimen käytön yhteys keskustelemiseen ja ristiriitoihin**

Millaisista asioista keskustele kumppanisi kanssa?

Millaisia nämä keskustelunne ovat/Millainen keskusteluilmapiiri teillä vallitsee?

Onko puhelimen käytöstä keskusteltu kumppanin kanssa?

Onko puhelimen käyttö aiheuttanut ristiriitoja?

Onko puhelin aiheuttanut mustasukkaisuutta?

Onko puhelimen käyttöön (aika, käyttötarkoitukset jne.) liittyen luotu sääntöjä?

Jos kyllä, niin noudattavatko molemmat näitä sääntöjä?

Mitä jos luotuja sääntöjä ei noudata?

### **Puhelimen käytön yhteys vuorovaikutukseen**

Kahdenkeskistä vapaa-aikaa viettäessänne, millaisia tunteita puhelimen olemassaolo herättää?

Entä millaisia tunteita kumppanisi puhelimenkäyttö herättää kahdenkeskistä vapaa-aikaa viettäessänne?

Miten puhelimen käyttö vaikuttaa vuorovaikutukseenne määrään?

Entä vuorovaikutuksen laatuun?

Onko puhelimen olemassaololla tai käytöllä yhteyttä läsnä olemiseen?

### **Puhelimen käytön yhteys yhdessäoloon**

Millä tavalla puhelimenkäyttö vaikuttaa yhdessäoloonne?

Onko puhelin osa yhdessäolonne (esim. katsomalla samaa ruutua)?

Kuinka henkilökohtainen väline puhelin on sinulle?

Millaisia positiivisia vaikutuksia puhelimen käytöllä on yhdessäoloonne?

Millä tavalla puhelimen käyttö vaikuttaa keskinäiseen emotionaaliseen läheisyyteenne?

Millä tavalla puhelimen käyttö vaikuttaa keskinäiseen fyysiseen läheisyyteenne?



### **TEEMA 3. PUHELIMEN KÄYTÖN YHTEYS PARISUHDETYTYVÄISYYTEEN**

Millaisia asioita kuuluu hyvään parisuhteeseen?

Mihin mainitsemiisi tekijöihin olet tyytyväinen omassa parisuhteessasi?

Kuinka tyytyväinen olet parisuhteeseesi?

Onko puhelimen käytöllä yhteyttä parisuhdeytytyväisyyteesi? Jos kyllä, niin millainen tämä yhteys on?

Mitä toimintamalleja voisitte ottaa käyttöön, jotta puhelimen käyttö ei vaikuttaisi yhdessäoloon negatiivisesti?

## LIITE 2. HAASTATELTAVIEN REKRYTOINTI-ILMOITUS INSTAGRAMISSA

