

Johanna Haapala ja Saara Nurminen

PHUBBINGIN SYIDEN YMMÄRTÄMISEN YHTEYS KUULLUKSI TULEMISEN KOKEMUKSEEN PARISUHTEESSA

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Huhtikuu 2024

TIIVISTELMÄ

Johanna Haapala ja Saara Nurminen: Phubbingin syiden ymmärtämisen yhteys kuulluksi tulemisen kokemukseen parisuhteessa

Kandidaatin tutkielma

Tampereen yliopisto

Viestinnän monitieteinen tutkinto-ohjelma

Huhtikuu 2024

Älypuhelinajan aikana puhelimesta on tullut paljon muutakin kuin yhteydenpitoväline. Sen selailusta on tullut arkipäiväinen ilmiö. Se on monella kädessä heti aamulla heräämisen jälkeen, mutta sen selailu on monelle myös tärkeä iltarutiini ennen nukkumaan menoa. Koukuttavat sovellukset saattavat johtaa some-tilaan uppoutumiseen, ja ärsykekoukku voi viedä mennessään pidemmäksikin aikaa, vaikka tarkoitus oli vain nopeasti vilkaista puhelinta. Onkin aiheellista pohtia, miten ajankohtainen ilmiö phubbing, joka tarkoittaa puhelimen häiritsevää selaamista vuorovaikutustilanteen aikana, vaikuttaa kuulluksi tulemisen kokemuksen syntymiseen parisuhteessa. Miksi puhelin otetaan esille pariskunnan keskinäisen vuorovaikutustilanteen aikana?

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, millainen yhteys phubbingin syiden ymmärtämisellä on kuulluksi tulemisen kokemukseen parisuhteessa. Tutkimusongelmaa lähestyttiin tarkastelemalla, millaisia syitä älypuhelimien selailulle on keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa parisuhteessa, millaiset tekijät rakentavat kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa ja millaisia keskusteluja parisuhteessa on käyty phubbingista. Tutkielman aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, johon osallistui kuusi ikähaarukaltaan 18–28-vuotiasta henkilöä. Jokainen heistä edusti omaa parisuhdettaan, eli haastateltavat eivät olleet parisuhteessa toistensa kanssa. Haastatteluaineisto analysoitiin käyttämällä laadullista sisällönanalyysiä. Tuloksia tarkasteltiin affektiivisen vaihdannan teorian valossa.

Tulokset osoittivat, että phubbing itsessään on vain toimintaa. Sellaiset syyt ja merkitykset, joita parisuhteen osapuolet luovat mielleyhtymillä tai käytöksellään phubbingille, ovat lähtökohtaisesti kuulluksi tulemisen kokemukseen vaikuttavia tekijöitä. Tilannesidonaisuus ja ymmärrys ovat yhteydessä siihen, onko tilanne positiivinen, negatiivinen vai neutraali. Tässä tutkielmassa on luokiteltu uusia erilaisia keskustelutyyppejä, joita haastateltavat olivat phubbingista käyneet. Tämän luokittelun avulla on mahdollista saavuttaa syvempää ymmärrystä keskustelun vaikuttavuudesta parisuhteen vuorovaikutukseen ja kuuntelemisen kehittämiseen arjessa, jossa älypuhelimien selailu on voimakkaasti läsnä.

Avainsanat: phubbing, kuunteleminen, kuulluksi tulemisen kokemus, parisuhde, parisuhdevuorovaikutus

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KUUNTELEMINEN ILMIÖNÄ.....	3
2.1	Kuunteleminen.....	3
2.1.1	Kuunteleminen ilmiönä.....	3
2.1.2	Kuuntelemisen eri tapoja.....	4
2.2	Kuulluksi tulemisen kokemus parisuhteessa.....	6
2.2.1	Lähisuhdeviestintä.....	6
2.2.2	Kuulluksi tulemisen kokemus lähisuhdeviestinnässä.....	8
3	PHUBBING TERMINÄ JA TOIMINTANA.....	11
4	AFFEKTIIVISEN VAIHDANNAN TEORIA.....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	16
5.1	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	16
5.2	Tutkimusmenetelmä.....	17
5.3	Osallistujat ja aineistonkeruu.....	20
5.3.1	Tutkimukseen osallistujat.....	20
5.3.2	Aineistonkeruu.....	21
5.4	Aineiston käsittely ja analyysi.....	22
6	TULOKSET.....	25
6.1	Kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa rakentavat tekijät.....	25
6.2	Syyt älypuhelimien selailulle parisuhteen vuorovaikutustilanteessa....	31
6.3	Parisuhteessa käydyt keskustelut phubbingista.....	36
7	POHDINTA.....	42
7.1	Tutkimusongelman pohdinta.....	42
7.2	Tutkimuksen arviointi.....	46
7.3	Jatkotutkimusehdotuksia.....	51
	KIRJALLISUUS.....	53
	LIITTEET.....	60

1 JOHDANTO

Älypuhelimien omistaminen on nykyisin varsinkin nuorten aikuisten keskuudessa enemmän sääntö kuin poikkeus. Se on monilla kädessä heti heräämisen jälkeen ja illalla viimeisenä nukkumaan mennessä. Sillä tehdään paljon muutakin kuin lähetellään viestejä ja soitetaan puheluita. Lukuisat sovellukset mahdollistavat älypuhelimien laajat käyttömahdollisuudet. Vuonna 2021 99 %:lla suomalaisista nuorista aikuisista oli käytössään oma puhelin (Suomen virallinen tilasto, 2021a), joka mahdollistaa huomattavan laajat ja monipuoliset käyttötarkoitukset sosiaalisen median seuraamisesta ja viestinnästä muiden asioiden hoitamiseen (Suomen virallinen tilasto, 2021b). Tulee huomioida, että internetiä käytetään pääosin puhelimella, ja suomalaisista nuorista aikuisista peräti 73 % käyttää siihen vähintään kolme tuntia aikaa vuorokaudessa eli puhelimen käytöllä on ajankäytön kannalta tarkasteltuna kiistan ote päivän kulussa (Ebrand Group Oy, 2019). Isommassa kuvassa tarkasteltuna puhelimella on huomattavan keskeinen rooli suomalaisten nuorten aikuisten jokapäiväisessä elämässä.

Ei siis ihme, että tutkijat ja media ovat olleet kiinnostuneet puhelimen suuresta käytöstä. Yle on useamman kerran kirjoittanut artikkeleita, joissa puhelimen käyttömäärä ja jopa riippuvuus on nostettu valokeilaan. Nämä artikkelit, kuten ”Älypuhelinaddiktio on kuin huumeriippuvuus” (Kaski & Salminen, 2013) ja ”Älypuhelin on aikamme tupakka” (Hoikkala, 2016) antavat suuntaviivoja ja ymmärrystä siitä, että puhelimen runsas käyttömäärä ja puhelinriippuvuus ovat yleisesti tunnistettuja esillä olevia ilmiöitä. Vaikka ilmiö koskettaa monia, ja vaikka parisuhdevuorovaikutus on herättänyt tutkijoissa huomattavasti mielenkiintoa, on puhelimen käytön merkitys parisuhdevuorovaikutuksessa silti melko vähän tutkittu aihe. Vaikka tutkimusta on tehty niukasti, on kansainvälistä tutkimusta kuitenkin sen verran saatu aikaan, että ilmiölle on ikään kuin luotu kasvot phubbing käsitteen avulla.

Roberts ja David (2016) kehittivät kyseisen käsitteen kuvastamaan sellaista vuorovaikutustilannetta, jossa henkilö, joka on sekä fyysisesti että henkisesti läsnä oleva jää puhelimen käytön varjoon: hänet sivuutetaan tai jätetään huomiotta keskustelussa sen vuoksi, että keskustelukumppanin huomio on suuntautunut puhelimeen. Usein puhelimen käyttäjä ei näe toimintaansa samalla tavalla häiritsevänä, ja hän saattaakin kokea puhelimen selaamisen mitättömänä sivuseikkana, mutta se saattaa aiheuttaa keskustelussa läsnä olevalle toiselle osapuolelle jopa hyljinnän tunteita (David & Roberts, 2017, s. 156).

Tuula-Riitta Välikoski (2014) on osuvasti kuvannut kuuntelemista vuorovaikutuksen liimaksi ja tässä tutkielmassa kuulluksi tulemisen kokemus onkin nostettu jalustalle. Toimivan parisuhteen ytimessä voidaan nähdä olevan kahdenkeskinen vuorovaikutus, joten onkin mielenkiintoista lähteä tarkastelemaan, miten puhelimen selaaminen koetaan parisuhteessa keskustelutilanteen aikana. Koska aiheesta on uutisoitu varsin negatiivisävytteisesti, halusimme selvittää voiko älypuhelimien selailun taustalta löytyä sellainen syy, joka itse asiassa jopa lujittaa kuulluksi tulemisen kokemusta. Meitä kiinnostaa erityisesti, onko puhelimen hurmio parisuhteen vuorovaikutuksen turmio vai voiko siihen liittyä myös positiivisia elementtejä.

Aihetta on tärkeä tutkia, sillä parisuhdetta on verrattu jopa onnen lähteeseen. Yhteiskunta koostuu yksilöistä, ja heidän onnellisuutensa heijastuu lopulta laajemmin koko yhteiskuntaan. Kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita liittyy tehokkaaseen ja tarkoituksenmukaiseen viestintään ja phubbing- ilmiö kietoutuu osaksi tätä suurempaa kokonaisuutta. On tärkeää pyrkiä estämään se, ettei puhelimesta muodostu parisuhteeseen kolmatta pyörää. Muun muassa näiden syiden vuoksi on tärkeää saavuttaa syvempi ymmärrys phubbingista ja kuulluksi tulemisen kokemuksen rakentumisesta sekä kuulluksi tulemisen käsitteestä itsessään, sillä sitä ei ole vielä kattavasti määritelty ja aihe kaipaa selkeästi lisää tutkimusta. Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, millainen yhteys phubbingin syiden ymmärtämisellä on kuulluksi tulemisen kokemukseen parisuhteessa.

Tässä tutkielmassa tarkastelemme kuulluksi tulemisen kokemusta affektiivisen vaihdannan teorian valossa interpersonaalisen viestinnän tasolla. Kyseinen teoria on Kory Floydin (2001) luoma suhdekeskeinen vuorovaikutusteoria. Se kuuluu post-positivistiseen traditioon. Teorian keskiössä ovat interpersonaaliset suhteet eli läheiset vuorovaikutussuhteet, jollaiseksi tutkimuksemme avainasemassa oleva parisuhdeviestintä voidaan lukea. Tutkimustieto kuulluksi tulemisen kokemuksen muodostumisesta sen myötä, että puhuja ymmärtää kuuntelijan syyt älypuhelimien näpräykselle kuuntelemisensa aikana, voi tarjota ihmisille keinoja viestiä tehokkaammin ja tarkoituksenmukaisemmin heidän parisuhteissaan ja toimia parempina kuuntelijoina. Toisaalta tämän tutkielman tulosten kautta on mahdollista oppia ymmärtämään phubbingia itsessään monipuolisemmin ja ehkä myös näkemään se uudenalaisessa valossa uhkien ja mahdollisuuksien välimaastossa.

2 KUUNTELEMINEN ILMIÖNÄ

2.1 Kuunteleminen

2.1.1 Kuunteleminen ilmiönä

Tämän työn keskeisiä teemoja ovat kuunteleminen, lähisuhdeviestintä ja phubbing. Kuunteleminen terminä on kansanomaisesti tuttu, sillä se on osa jokapäiväistä toimintaamme. Kuuntelemisen arkipäiväisyys tekee siitä myös helposti monitulkinnallisen. Kuunteleminen voi tarkoittaa jokaiselle yksilölle eri asioita, ja siten kokemukset sitä koskien ovat myös heterogeenisiä. Kuunteleminen käsitteenä taas ei ole samalla tavalla tunnettu.

Mitä kuunteleminen on? ILA eli International Listening Association määrittelee kuuntelemisen käsitteenä seuraavanlaisesti: "the process of receiving, constructing meaning from, and responding to spoken and/or nonverbal messages". (Bentley ym., 1996.) Kyseessä on prosessi, jossa kielellisiä ja/ tai nonverbaalisia sanomia vastaanotetaan, rakennetaan niille merkityksiä, tehdään niistä yhteenvedoja ja arviointeja ja myös vastataan sanomiin. ILAN:n käsitettä on avattu Välikosken (2015) tieteellisessä viestinnän artikkelissa enemmän. Hänen mukaansa kuunteleminen on tarkkaavaisuuden suuntaamista, ja informaatiota prosessoidaan yksilön kokemukslähtöisessä muistissa olevien havainto- ja tulkintaskemojen mukaisesti. Näin ollen on tulkittavissa, että kuunteleminen on todellakin heterogeeninen kokemus, johon vaikuttavat monet tekijät.

Tätä vahvistaa toteamus, että kuunteleminen on myös tietoisuutta. Tiedostetaan esimerkiksi omaa kognitiivista prosessointia kuuntelemisen yhteydessä ja mukautetaan tilannetta esimerkiksi poistamalla omia kuunteluusteitä tai rajoituksia. (Välikoski, 2015.) Kuuntelemisen kuuntelutilanteena voidaan siten todeta olevan myös jatkuvan muutoksen tilassa. On myös tulkittavissa, että siihen voidaan myös itse vaikuttaa.

Kuuntelemista voidaan ymmärtää myös tarkastelemalla Brownellin HURIER-mallia eli HURIER Listening Profile -nimistä kuuntelemisen mallia (1996). Käytöspohjaisessa mallissa on kuusi komponenttia, jotka vaikuttavat kuunteluprofiiliin. Komponentit tulevat mallin nimestä HURIER ja ovat kuuleminen (hearing), ymmärtäminen (understanding), muistaminen (remembering), tulkitseminen (interpreting), arviointi (evaluating) ja vastaaminen (responding). Viestinnän tutkija Wolvinin (2010, s. 144) mukaan kyseinen malli on hyödyllinen, jotta ymmärtäisi paremmin kuuntelemisen keskeistä toimintaa vuorovaikutuksessa.

Malli alkaa sillä, että yksilö tekee päätöksen mihin kiinnittää huomionsa eli mitä kuuntelee. Ympäristö sisältää erilaisia stimulantteja ja päätökseen vaikuttavat yksilön henkilökohtainen kehys koskien esimerkiksi aikaisempia kokemuksia, kiinnostuksen kohteita ja muita persoonatekijöitä. Mallin mukaan niiden vaikutus on jatkuvaa. Seuraava komponentti koskee ymmärrystä eli käytännössä ymmärtääkö viestin tekstuaalisen sisällön, kuten sen sanallisen merkityksen. Kolmas komponentti on muistaminen, johon vaikuttaa intressi vastaanotetun tiedon muistamiseen eli se, onko tiedosta hyötyä tai mikä sen käytännön arvo on kuulijalle. Tämä vaikuttaa myös kykyyn tuottaa soveltuvia vastauksia. Tulkitseminen komponenttina on taas kombinaatio nonverbaalista ja verbaalista viestintää sekä muita vaikuttavia tekijöitä. Tulkinta on subjektiivista ja näkyy esimerkiksi siinä, tulkitaanko kokonaisuus minkä suuntaiseksi esimerkiksi äänenpainon ollessa ristiriidassa viestin kanssa. Arviointi komponenttina kattaa saadun viestin tiedon oikeellisuuden ja paikkansapitävyyden arvioinnin. Arvioon vaikuttavat kuuntelijan saamat perustelut, tunteisiin vetoaminen ja muut johtopäätökset kuunneltua asiaa koskien. Tämän toteutuminen vaatii ensin viestin ymmärrystä. Viimeinen komponentti on vastaaminen eli tehokkaan kuuntelemisen lopputuloksena on ideaalisessa tapauksessa viestiin sopiva vastaus. Koska kuunteleminen on jatkuvaa, siihen vaikuttavat kaikki edeltävät viestit. Vastaaminen on kombinaatio sanatonta ja sanallista viestintää. (Wolvin, 2010, s. 144–146.) HURIER-mallista on myös kehitetty HURIER-mittari, jossa edellä mainittuja komponentteja hyödyntäen voidaan mitata, mikä osa kuuntelemisesta on ihmisellä vahvin (Välikoski, 2015).

Havainnoidessa kuuntelemista ilmiönä voisi tulkita, että kuunteleminen on käsitteenä laaja ja toimintana se on keskeistä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kuuntelemista ilmiönä on tutkittu paljon myös poikkitieteellisesti. Loppuun on myös hyvä korostaa yksilöllisten tekijöiden vaikutusta kuuntelemiseen kokemuksena, näitä ovat esimerkiksi tilanteeseen kuuluva yhteiskunnallinen rooli tai asema, asenteet, arvot, ennakkoluulot, motivaatio, kulttuuri, aikaisemmat kokemukset ja muut vastaavat (Wolvin, 2010, s. 145).

2.1.2 Kuuntelemisen eri tapoja

Kuuntelemisessä on erilaisia tapoja ja kuuntelemista tapahtuu lisäksi erilaisissa konteksteissa. Nämä kaikki vaikuttavat kuunteluun tilanteena ja kokemuksena. Erilaisia luokitteluja sekä malleja löytyy useita. Aikaisemmin esitellyn HURIER-mallin myötä on helpompaa hahmottaa myös

erilaisia kuuntelun lajeja. Henkilö saattaa kuunnella esimerkiksi tehdäkseen kuunnellusta kriittistä arviointia eli arvioidakseen kuunneltua tietoa tai sen paikkansa pitävyyttä. Tällöin lähtökohta sekä toiminta kuuntelulle on todennäköisesti varsin erilainen kuin henkilöllä, joka taas kuuntelee ymmärtääkseen asioita esimerkiksi opetusmielessä. Muita kuuntelemisen lajeja ovat kuunteleminen, jotta osoittaisi empaattisuutta, tai kuunteleminen viihtymisen näkökulmasta eli arvostava. (Wolvin, 2010, s. 145.) Näin kootuksi tulee neljä eri kuuntelemisen lajia, joita ovat arvostava, empaattinen, ymmärtävä ja kriittinen.

Kuuntelemista voidaan jakaa myös lajien sijaan viiteen erilaiseen tapaan kuunnella, joita ovat alunperin luokitelleet Wolvin & Coakley (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 44). Ensimmäinen tapa on valikoiva kuuntelu (*discriminative listening*), joka käytännössä on stimuloinnista syntyvää. Kuunteleminen tapahtuu stimuloinnin myötä, oli se esimerkiksi kova ääni tai muu ärsyke, muutos, joka kiinnittää huomionsi kuuntelemaan. Kyseessä voi olla myös äänen tunnistus tai kielellisten erojen ärsyke. Stimulointia voi myös tapahtua, jos esimerkiksi emme kuule kunnolla vierustoveria tai sekoitamme kohinan puheeseen yrittäen löytää siitä sanoja. Ärsyke voi siten havahduttaa ja aiheuttaa valikoivaa kuuntelua. Toinen tapa kuunnella on ymmärtävä kuuntelu (*comprehensive listening*), joka on usein jatkumoa valikoivalle kuuntelulle eli ärsykkeestä siirrymme ymmärtämiseen. Tässä kuuntelemisen tavassa keskitytään, jotta sanat tulevat ymmärretyksi. Ymmärtävässä kuuntelemisessä halutaan ymmärtää kuunneltu viesti sanallisen ja sanattoman viestinnän eli kokonaisuuden osalta. Kuunteleminen on tarkkaavaista tai pyrkii tarkkaavaisuuteen. Valikoiva kuuntelu ja ymmärtävä kuuntelu mahdollistavat, että kuunneltuun informaatioon voi keskittyä, sitä voi ymmärtää ja muistaa. (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 44–49.)

Kolmas tapa kuunnella on kriittinen kuuntelu (*critical listening*), joka tarkoittaa, että kuuntelemme samalla arvioiden viestiä, sekä viestijää. Tämä tapa kuunnella on tärkeä, sillä sen perusteella teemme johtopäätöksiä, itsenäistä, kriittistä ajattelua ja muodostamme mielipiteemme kuullusta informaatiosta. Kriittisessä kuuntelussa myös informaation muuttumattomuudella, sekä viestintätavan tasalaatuisuudella on painoarvonsa. Verbaalinen ja nonverbaalinen viestinnän ristiriitaisuus voi myös vaikuttaa kriittiseen kuunteluun. Neljäntenä tapana kuunnella on arvostava kuunteleminen (*appreciative listening*), siinä kuunteleminen tuottaa mielihyvää, toimii viihdykkeenä tai nautinnon tuottajana. Kuunteleminen tapahtuu nautinnosta kuunnella. Mielihyvää tuottavaa stimulointia voi tulla kuunneltavan viestin tai äänen

muodosta, rytmistä, painosta tai muusta tekijästä. Mielihyvä heijastaa fyysistä tai henkistä reaktiota ääneen. (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 49–52.)

Viimeinen tapa kuunnella on terapeuttinen kuuntelu (therapeutic listening). Tästä tavasta kuunnella käytetään usein termiä empaattinen kuuntelu. Kuuntelemisessa yritetään silloin ymmärtää ajatuksia, tunteita ja uskomuksia, joita kuunneltavalla on. Tavoitteena empaattisessa kuuntelemisessä on olla lohtuna ja tukena kuuntelemisen kautta. Kuuntelija osoittaa tätä esimerkiksi olemalla ymmärtäväinen, kannustava ja optimistinen. Empaattisuuden osoitus voi olla myös nonverbaalista kuuntelijalta. (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 54.)

Kuuntelemisen tapoihin vaikuttavat myös kontekstit, eli minkälaisessa tilanteessa tai ympäristössä kuuntelu tapahtuu ja minkälaisia sääntöjä tai rooliolettamia tämä konteksti asettaa kuuntelijalle. Worthington & Fitch-Hauser (2018) erottelevat kuuntelemisen kontekstina esimerkiksi perheen, ystävät ja parisuhteen muodostamisen erilaisena kuin akateemisen ympäristön, organisaatiot, terveyspalvelut ja lakipalvelut. Tässä työssä keskitymmekin kuuntelemiseen parisuhteen eli lähisuhdeviestinnän kontekstissa.

2.2 Kuulluksi tulemisen kokemus parisuhteessa

2.2.1 Lähisuhdeviestintä

Lähisuhteella tarkoitetaan tyypillisesti kaikista lähimpiä suhteita. Sellaisilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi parisuhdetta tai vaikkapa perhesuhteita. Toki lähisuhteita voivat olla myös useat muut sukulaisuussuhteet tai kaverisuhteet. Kuitenkin tulee huomioida, että esimerkiksi sukulaisuussuhdetta ei välttämättä kaikissa tapauksissa koeta läheisenä suhteenä. Yksilöiden välillä on huomattavasti eroa siinä, kuinka he näitä suhteita luonnehtivat. Lähisuhde on kuitenkin kaikesta huolimatta luonteeltaan sellainen, joka on kummallekin osapuolelle emotionaalisesti korvaamaton (Hruschka, 2010).

Tämän tutkimuksen keskiössä on parisuhde. Parisuhde voidaan määritellä kahden osapuolen sitoutumisena toisiinsa emotionaalisesti ja intiimisti (Kontula, 2013). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme parisuhteita ylipäättään eikä oleellista ole se onko kyseessä esimerkiksi samaa sukupuolta edustavien parisuhde. Tarkastelemme kahden ihmisen välistä parisuhdetta, ja oleellista meidän tutkimuksemme kannalta on se, että keskitymme tarkastelemaan pareja, jotka viettävät säännöllisesti aikaa yhdessä, vaikka eivät välttämättä asuisikaan saman katon alla.

Emme ole siis kiinnostuneita esimerkiksi etäsuhteista, joissa vuorovaikutus olisi teknologiavälitteistä, vaan oleellista on se, että aikaa vietetään säännöllisesti samassa tilassa esimerkiksi useita kertoja viikossa sohvalla istuen tai keittiön pöydän äärellä jutustellen. Oleellista on kahdestaan ajan viettäminen. Tutkimukset osoittavat, että parisuhde on yksi elämän merkityksellisimmistä suhteista, jolla on huomattavan keskeinen rooli yksilön henkisessä hyvinvoinnissa (Väestöliitto 2017a). Parisuhde on useille ihmisille ikään kuin yksi tärkeimmistä onnen lähteistä elämässään, ja usein rakkauden löytäminen rinnastetaankin siihen, että löysi itselleen onnen (Kontula, 2013).

Tämä tutkimus liittyy keskeisellä tavalla lähisuhteaviestintään ja liikumme sen vuoksi interpersonaalisen viestinnän tasolla. Guerrero ym. (2014) kirjoittavat, että interpersonallisesta vuorovaikutussuhteesta voidaan puhua sellaisessa tilanteessa, kun kaksi henkilöä ovat keskenään toistuvasti vuorovaikutuksessa merkittävällä ja heille kummallekin yhteisesti ominaisella tavalla, toinen toisiinsa vaikuttaen. Interpersonaalinen viestintä itsessään keskittyy kahden henkilön välisiin vuorovaikutussuhteisiin, oli sitten kyseessä esimerkiksi ystävyysuhde, perheuhde tai meidän tutkimuksemme kannalta keskiössä oleva eli parisuhde. Lähisuhteaviestintä meidän tutkimuksemme kannalta merkitseekin ennen kaikkea parisuhdeviestintää emmekä tarkastele phubbing-ilmiötä missään muussa kontekstissa.

Interpersonaalinen viestintä itsessään on monitasoinen ja sosiaalinen prosessi. Siinä luodaan viestinnän kautta yhteisiä merkityksiä ja saavutetaan erilaisia sosiaalisia tavoitteita niiden ihmisten kesken, jotka viestintäsuhteen muodostavat. (Burlison, 2010, s. 151–153.) Meidän tutkimuksemme kohdalla tämä tarkoittaa parisuhteessa tapahtuvaa viestintää. Interpersonaalinen viestintä kattaa alleen sekä verbaalisen että nonverbaalisen viestinnän. Verbaalinen viestintä tarkoittaa sanallista ja nonverbaalinen viestintä sanatonta viestintää. Nonverbaaliseen viestinnän ulottuvuuteen kuuluvat niin ilmeet, eleet, asennot, kosketukset, halaukset kuin esimerkiksi myös äänenpaino, joten monissa tilanteissa on läsnä nämä molemmat viestinnän ulottuvuudet, eikä niitä voi täysin erottaa toisistaan. Kuitenkin jos ajatellaan esimerkiksi kirjoitettua kieltä, voidaan siinä nähdä esimerkki puhtaasta verbaalisesta viestinnästä. Guerrero ja Hecht (2008) jakavat nonverbaalisen viestinnän kaiken kaikkiaan kahdeksaan eri koodiin. Nämä koodit ovat seuraavanlaiset: 1. ulkomuoto ja koristautuminen, 2. olfaktiikka (hajulliset viestit), 3. kinesiikka (eleet ja liike), 4. vokaliikka (äänenkäyttö), 5. proksemiikka (spatiaalinen

viestintä), 6. haptiikka (taktiili viestintä), 7. kronemiikka (ajankäyttö) sekä 8. ympäristölliset vihjeet.

Sekä nonverbaalinen että verbaalinen viestintä ovat keskeisessä roolissa meidän tutkimuksemme kannalta, sillä kuuntelemista pystyy osoittamaan sekä sanallisesti että myös kehonkielillä. Haastateltavien kesken saattaa kuitenkin nousta eroja siinä, millaista kuuntelemisen tapaa he pitävät tehokkaana ja tarkoituksenmukaisena viestintäprosessin näkökulmasta.

2.2.2 Kuulluksi tulemisen kokemus lähisuhteiviestinnässä

Kuulluksi tulemisen käsitteelle on haastava löytää tällä hetkellä selkeää johdonmukaista määritelmää, sillä sitä ei ole juurikaan määritelty johdonmukaisesti aiemmissä kuuntelemistutkimuksissa. Aihe tuntuukin kaipaavan lisää tutkimusta. Tässä tutkielmassa esitellään kuitenkin käsitteitä, jotka osaltaan liittyvät kuulluksi tulemisen kokemukseen sekä auttavat käsitteen operationalisoinnissa ja ymmärtämisessä.

Wolvin (2010) on todennut osuvasti sen, että käsitys kuulluksi tulemisesta on merkittävä, mutta se on sen lisäksi kuitenkin myös monimutkainen asia. Wolvinin (2010) mukaan Bentley (1997) on sen sijaan tuonut esille sen, että tehokkaan tai ylipäättään hyvän kuuntelemisen käsitettä määriteltäessä on kiinnitettävä huomattavasti enemmän huomiota odotuksiin, joita puhujalla itsellään kuuntelemisesta on. Tälle on taustalla ymmärrettävä syy: tehokas eli toisin sanoen hyvä kuuntelemiskäyttäytyminen on puhujan itsensä määriteltävissä. Sillä ei siis ole minkäänlaista merkitystä, kuinka taitava tai tehokas kuuntelija on, jos tämä henkilö ei toisten mielestä kuuntele sitä, mitä hänelle kerrotaan (Daly, 1975; Wolvinin, 2010). Tässä tutkielmassa yksilöiden annetaankin kertoa omia kokemuksiaan siitä, muistavatko he sellaisia tilanteita, joissa eivät olisi kokeneet tullessaan kuulluksi parisuhteessaan.

Tässä tutkimuksessa oletuksena on se, että haastateltavien käsitykset ja kokemukset kuulluksi tulemisesta ilmentävät heidän omia kokemuksiaan parisuhteensa keskinäisestä viestinnästä eli kyseessä on yksilön kokemus. Emme tarkastele parisuhteen molempia osapuolia vaan tähän tutkimukseen osallistujat edustavat vain parisuhteensa toista osapuolta. Kuulluksi tulemisen kokemus kiteytyy siis tutkimuksemme yksilön subjektiiviseen kokemukseen siitä, onko kuuntelemista tapahtunut vai ei. Sillä ei ole merkitystä, mikä on todellisuus tai mitä parisuhteen toinen osapuoli asiasta ajattelee.

Tuen antaminen, luottamus ja kokemus rehellisyydestä ovat asenteiden lisäksi avainasemassa, kun tarkastellaan niitä tekijöitä, jotka ovat nousseet esille kuuntelemisen ja ylipäättään viestinnän tutkimuksessa erilaisissa suhteissa ja konteksteissa. Luotettavana tai luottamusta herättävänä tai ylipäättään rehellisenä kuuntelijana pidetään usein henkilöä, joka osoittaa tukea tai empatiaa toiselle ja jolla on rauhallinen olemus (mm. Bodie ym., 2013). Suomalaiseen puhekulttuuriin linkitetään usein vahvasti sekä luottamus että rehellisyys. Myös tyyppillisesti suomalaiset arvostavat sitä, ettei puhujaa keskeytetä hänen puheenvuoronsa aikana kuuntelijan toimesta. Tilan antamista ja oman vuoron odottamista arvostetaan suomalaisessa kuuntelukulttuurissa huomattavan paljon, ja keskittyminen hiljaa toisen sanomaan koetaan tyyppillisesti olevan hyvän kuuntelutavan ytimessä. (Isotalus, 2009; Isotalus, 2005; Sallinen-Kuparinen, 1986).

Kuten jo aiemmin on noussut esille, kuunteleminen ymmärretään tärkeäksi ja keskeiseksi osaksi vuorovaikutusprosessia, jolla on suuri merkitys niin viestinnän onnistumisen kokemusten kuin tiedon välityksen näkökulmasta tarkasteltuna. Monet erilaiset osatekijät vaikuttavat kuuntelemiseen, kuuntelemisen osoittamiseen kuin myös kuulluksi tulemisen kokemukseen. Kulttuuri ja kieli luovat laajan kehyksen, ja tämän kehyksen sisällä lähisuuhdeviestintä tapahtuu.

On ymmärrettävää, että viestin välittäjän odotukset, tarpeet ja toiveet viestintään liittyen vaikuttavat hänen omaan tulkintaansa siitä, onko kuuntelemista tapahtunut. On myös viestin välittäjän hallinnassa, että antaako hän kumppanillensa mahdollisuuden osoittaa, onko kuuntelua tapahtunut vai ei, kysymällä esimerkiksi tarkentavia kysymyksiä puheensa sisältöön liittyen, jos hän on epävarma, onko hänen viestinsä mennyt perille. Yksilöiden vuorovaikutusosaaminen eroaa huomattavan paljon, ja tulkitsemme eri tavalla nonverbaalista viestintää ja viestiryypäitä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on keskeistä ja erityisen tärkeää välittää luottamusta ja ymmärtää keskustelukumppaneiden intentioita ja aikomuksia (Vuillaume, Martin, Sackur & Cleeremans 2020, s. 1; Hall, Gunnery & Andrzejewski 2011, s. 76–78).

Kuulluksi tulemisen kokemukseen liittyy kuitenkin oleellisesti se, miten viestin välittäjä tilanteeseen asennoituu, koska hän voi jo valmiiksi asennoitua lannistuneesti eli esimerkiksi ”et sinä nytkään minua kuuntele, koska et ole ennenkään minua kuunnellut” tai hän voi asennoitua optimistisemmin ja ajatella esimerkiksi, että ”luotan siihen, että tulen nähdyksi ja kuulluksi

nytkin”. Tähän luonnollisesti vaikuttavat aiemmat kokemukset kuulluksi tulemisesta. Kuitenkin myös yksilön tiedot ja taidot kuuntelemiseen liittyen vaikuttavat siihen, kokeeko hän tulleensa kuulluksi vai ei. Kuuntelemista on vaikeampi havainnoida, jos ei ole kaikkia siihen liittyviä työkaluja käytössään.

Kun tarkastellaan vuorovaikutustilannetta ja kuulluksi tulemisen kokemusta, tulee esiin nostaa palautteen kaksisuuntaisuus. Sillä tarkoitetaan tiivistetysti ilmaistuna sitä, että puhuja seuraa kuuntelijan reaktioita keskustelutilanteen aikana ja kuuntelija puolestaan puhujan reaktioita. Molemmat osapuolet siis aktiivisesti tulkitsevat jaettua tietoa saaden samalla tietoa omasta ulosannistaan. Kuulluksi tulemisen kokemuksen kannalta keskeistä on, että tilanteet, joissa keskustelun toinen osapuoli ei saa tarvitsemaansa palautetta, aiheuttavat epävarmuutta, joka puolestaan voi toimia esteenä tehokkaalle viestinnälle. (Hargie, 2011, s. 40-41; Kumar 2010, s. 472.) Eli vuorovaikutusprosessissa mukana olemisen pystyy osoittamaan toiselle antamalla palautetta ja ymmärtämällä kuulemaansa, koska sitä kautta on mahdollista vastata toiselle aidolla tarkoituksenmukaisella tavalla (Kohlrieser 2014, s. 178). Tällä puolestaan voi olla positiivinen vaikutus puhujan haluun jatkaa keskustelua. Eli vuorovaikutusosaamisen taidot nousevat keskeiseen rooliin ja ne ovat yksilöillä eri tasoisia.

3 PHUBBING TERMINÄ JA TOIMINTANA

Roberts ja David (2016) ovat luoneet yhdessä suhteellisen tuoreen käsitteen partner phone snubbing, joka lyhennettynä kuuluu partner phubbing tai pelkästään phubbing. Se muodostuu sanoista phone (suom. puhelin) ja snubbing (suom. sivuuttaminen/huomiotta jättäminen), ja tämä käsite ikään kuin yhteensulauttaa nämä molemmat sanat, minkä perusteella sitä voidaanakin pitää osuvana kuvaamaan ajankohtaista ilmiötä. Phubbaus on tiivistettynä puhelimen käytöstä johtuvaa keskustelun häiriintymistä. Käsite avaa tilannetta sen yksilön näkökulmasta, joka on jäänyt kakkoseksi puhelimelle, eli ilmiötä ei tarkastella puhelinta keskustelutilanteessa selailevan yksilön silmin (Mantere & Raudaskoski, 2017). Kärjistetysti voidaan ilmaista, että phubbaus saattaa johtaa keskustelukumppanin syrjäyttämiseen vuorovaikutustilanteessa (David & Roberts, 2017).

Phubbauksesta ei ole virallista suomenkielistä käsitettä, mutta vapaasti suomennettuna se voisi kuulua seuraavasti: puhelimesta johtuva huomiotta jääminen. Kuitenkin käsitteen suomentamista voidaan perustellusti sanoa hankalaksi, koska sille ei ole kovinkaan ketterästi löydettävissä suomenkielistä käännöstä. Tutkija ja kielenhuoltaja Makkonen-Craig (2019) tuo esille sen, että phubbaus tai phubbing ylipäätään eivät taivu suomen yleiskielen sanaksi useasta eri syystä. Ensinnäkin sanan kirjoitusasu on outo, sen ääntäminen voi pitää sisällään arvailua ja sanan merkitys itsessään vaatii selittämistä eikä ikään kuin aukea itsestään. Tämän kaiken työläyden vuoksi hän tarjoaakin vaihtoehtoisia suomenkielisiä ilmaisuja kuten: somen pälyily, puhelimen räplääminen tai sometilaan meneminen. Kuitenkaan Makkonen-Craigin erilaiset vaihtoehtoiset nimitykset phubbing käsitteelle eivät ole ainakaan toistaiseksi saavuttaneet suurta suosiota. Olemme tehneet valinnan käyttää tässä tutkielmassa termiä phubbing, mutta on mahdollista, että haastateltavat puhuvat ilmiöstä myös esimerkiksi puhelimen selaamisena tai puhelimen räpläämisenä. Arkipäiväisellä ilmiöllä on monta nimeä.

Sellaisissa tilanteissa kun Roberts ja David (2016) haluavat erottaa kyseessä olevan nimenomaan pariskunnan välinen phubbaus, he käyttävät sanan edessä ”partner” sanan alkukirjainta. Termi siis kuuluu tällöin seuraavasti: pphubbing. Kuitenkin useissa suomenkielisisä viihdejulkaisuissa (Salonen, 2016; Tiainen, 2019) on käytetty anglismia phubbaus myös sellaisissa tapauksissa, kun on puhuttu pariskunnan välisestä phubbauksesta. Jotta pysyisimme linjassa suomenkielisisä teksteissä käytetyn käsitteen kanssa, on valintamme käyttää termiä

phubbing tässä tutkimuksessa. Lisäksi koska käsittelemme pelkästään parisuhteessa tapahtuvaa phubbingia ei ole vaaraa, että käsitteen käyttö aiheuttaisi lukijalle vaikeuksia ymmärtää tutkimuksessa esille nousevia ilmiöitä. Koska käsitteelle ei ole vielä muutenkaan täysin vakiintunutta suomenkielistä vastinetta, haluamme meidän tutkimuksemme osalta käsitellä ilmiötä mahdollisimman yksinkertaisella helposti lähestyttävällä tavalla ja käyttää termiä phubbing kattaakseen alle koko ilmiön eikä eritellä siitä pphubbingia erilleen.

Phubbaus voi näyttäytyä käytännössä esimerkiksi tilanteena, jossa pariskunta on fyysisesti läsnä samassa tilassa eli vaikkapa istuvat kotona sohvalla yhdessä, mutta koska parisuhteen toinen osapuoli käyttää puhelintaan, puuttuu vuorovaikutuksesta hänen osaltaan henkinen läsnäolo (David & Roberts, 2016). On tärkeää huomata se seikka, että puhelimen selailijan näkökulmasta katsottuna kysymys ei välttämättä ole isoista ja merkityksellisistä asioista, joiden hän kokisi itse olevan keskustelua häiritseviä. Kuitenkin phubbaus voi olla myös sivusilmällä ohimennen tapahtuvia nopeita puhelimen vilkaisuja, joiden ei tarvitse kestää ajallisesti pitkään. Keskustelun toinen osapuoli saattaa silti kokea jääneensä puhelimen varjoon ja kokea sivuutetuksi tulemisen tunteita, kun ei ole saanut haluamaansa huomiota vuorovaikutustilanteessa. Pariskunnan välinen vuorovaikutus ja ylipäättään keskustelu ovat tärkeässä roolissa kaikissa parisuhteen vaiheissa (Guerrero ym., 2014, s. 161; Ruben & Stewart, 2006, s. 252). Onkin mahdollista, että puhelin koetaan yhteydenpitovälineen sijaan päinvastaisena erottavana tekijänä.

Keskustelu voi häiriintyä ajallisesti katsottuna myös isommassa mittakaavassa esimerkiksi jo edellä mainitussa esimerkissä, jossa pariskunta istuu kotisohvalla, jos toinen osapuoli alkaakin kesken keskustelun kirjoittamaan puhelimellaan sähköpostia työasioihin liittyen, lisäämään kuvia Instagramiin tai vastaamaan ystävältään tulevaan videopuheluun. Tällöinkin on ymmärrettävästi kyseessä phubbing. Oleellista on puhelimen läsnäolo vuorovaikutustilanteessa. Tarkastelun ytimessä ei ole se, mitä puhelimella tehdään ja kuinka kauan, vaan se, että keskustelukumppani jää huomiotta.

Tutkijat (Lee ym., 2014) ja media (Kaski & Salminen, 2013) ovat olleet kiinnostuneita puhelimen runsaasta käyttömäärästä. Tässä tutkimuksessa emme kuitenkaan keskity puhelinaddiction olemassaoloon. Se ei ole millään tavalla tutkimuksemme keskiössä, mutta tunnistamme ja tunnustamme sen olemassaolon ja mahdollisen yhteyden tutkimustuloksiamme välillä.

Henkilö, joka ei käytä itse juuri ollenkaan puhelinta, saattaa häiriintyä herkemmin pienestäkin keskustelukumppaninsa puhelimen selailusta verrattuna henkilöön, jonka voidaan nähdä kärsivän voimakkaasta älypuhelinriippuvuudesta.

Meidän tutkimuksemme pureutuu phubbingin syiden ymmärtämisen yhteyteen kuulluksi tulemisen kokemukseen, eli katsomme tätä käsitettä ikään kuin laajemmasta näkökulmasta. Phubbing kytkeytyy tutkimuksessamme osaksi isompaa kokonaiskuvaa. Selvitämme, nouseeko tutkimuksessamme esille, että joskus puhelimen käytölle voi löytyä sellainen syy, että se jopa lujittaa kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa. Uskomme, että kaikki syyt puhelimen selailun taustalla keskustelutilanteessa eivät ole ikään kuin samalla viivalla vaan joihinkin suhtaudutaan yleisesti hyväksytymin.

4 AFFEKTIIVISEN VAIHDANNAN TEORIA

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme kuulluksi tulemisen kokemusta affektiivisen vaihdannan teorian valossa. Kyseinen teoria on Kory Floydin (2001) luoma suhdekeskeinen vuorovaikutusteoria, ja se kuuluu post-positivistiseen traditioon. Se pyrkii selittämään sitä, miksi ihmiset osoittavat kiintymystä vuorovaikutussuhteissa ja millaisia seurauksia tällaisella toiminnalla on. Teorian kautta voi siis saada ymmärrystä kiintymyksen osoittamisen syihin ja seurauksiin, mutta teoria pitää nämä kaksi asiaa erillään toisistaan siitäkin huolimatta, että ne voivat vaikuttaa toinen toisiinsa. Teorian keskiössä ovat interpersonaaliset suhteet eli läheiset vuorovaikutussuhteet, jollaiseksi tutkimuksemme avainasemassa oleva parisuhdeviestintä voidaan tulkita.

Kyseinen teoria sisältää kaiken kaikkiaan viisi perusolettamusta. Niistä ensimmäisessä todetaan, että ihmisillä on luonnostaan synnynnäinen kyky ja myös tarve kiintymyksen kokemiseen ja vastaanottamiseen. Toisessa perusolettamuksessa tuodaan esille se, että kiintymyksen tunteminen tarkoittaa eri asiaa kuin kiintymyksen osoittaminen. Kolmas olettaus käsittelee kiintymysvuorovaikutuksen merkitystä ja se korostaa sitä, että kiintymyksen viestiminen on muutuvaa käyttäytymistä. Se edistää ihmisille luontaisia tarpeita eli geenien jatkuvuuteen liittyvää tarvetta ja henkiinjäämisen tarvetta. (Floyd ym., 2008, s. 286.) Teoria olettaa läheisempien vuorovaikutussuhteiden olevan ”hellempiä” verrattuna kaukaisempiin vuorovaikutussuhteisiin. Kiintymystä osoitetaan yleensä huomattavasti enemmän sellaisille sukulaisille, joiden kanssa jaetaan samoja geenejä (Guerrero & Wiedmaier, 2013, s. 583). Tämä sama ilmiö koskee myös parisuhteita.

Kiintymyksen tunteminen ja vastaanottaminen voidaan kokea esimerkiksi parisuhdeviestinnän kontekstissa fyysisesti palkitsevana, sillä se tukee perustavanlaatuisia tarpeita (Floyd ym., 2008, s. 287). Teoria kuitenkin tuo esille sen, että kiintymyksen osoituksia ei välttämättä aina koeta positiivisessa valossa. Miellyttävyiden kokemukseen vaikuttavat tekijät ovat yksilön omiin mieltymyksiin ja yhteiskunnassa vallitseviin odotuksiin sidoksissa olevia, eli miellyttävyiden kokemus ei synny ikään kuin tyhjiössä. (Afifi & Denes, 2013, s. 341). Meidän tutkimusaiheemme kohdalla tämä ilmiö voidaan tuoda kuuntelemisen kontekstiin. On siis ymmärrettävää, että koska kuunteleminen itse asiassa mahdollistaa koko vuorovaikutusprosessin, on sillä tärkeä ja keskeinen rooli kiintymyksen osoittamisessa parisuhteessa.

Kuitenkin tarpeet ja odotukset eivät ole samanlaisia kaikilla ihmisillä kiintymyksen osalta ja se, millä tavalla kiintymystä osoitetaan, vaihtelee huomattavasti ihmisten kesken. Teorian neljännessä olettamuksessa tuodaan tämä seikka esille. Teorian viidennessä olettamuksessa painotetaan, että kiintymyskäyttäytymistä, joka ei ole sopusoinnussa omiin tarpeisiin nähden vaan ikään kuin rikkoo näitä rajoja ja asettuu niiden ulkopuolelle, pidetään yleisesti luotaantyöntävänä (Floyd ym., 2008, s. 287). Jos vaikkapa kumppani halailee ja suukottelee toista parisuhteen osapuolta kymmeniä kertoja päivässä, vaikka tämä toinen osapuoli ei koe tarvetta kiintymyksenosoituksille tuolla tavalla ja tuossa mittakaavassa, saattaa toiminta herättää negatiivisia reaktioita positiivisten reaktioiden sijaan.

Kuitenkin tulee huomioida, että suhteen läheisyys on kytköksissä siihen, millaisia kiintymyksenosoituksia ylipäättään suvaitaan ja missä määrin ja miten niihin reagoidaan. (Guerrero & Wiedmaier, 2013, s. 584). Tulee huomioida, että kiintymystä voi osoittaa sekä sanallisesti että myös sanattomasti (Floyd, 2008, s. 288). Tutkimuksessamme tämä voisi tarkoittaa sitä, että kuuntelemista voidaan osoittaa useilla tavoilla sekä sanallisesti ja sanattomasti. Kuitenkin tutkimuksessamme läsnä on myös ”kolmas pyörä” eli puhelin, joten tämä voi tuoda kuulluksi tulemisen kokemukseen uusia vivahteita. Aihettamme on tärkeää tutkia, sillä se vaikuttaa tyytyväisyyden kokemukseen parisuhteissa ja sitä kautta se heijastuu laajemminkin yhteiskuntaan. Valitsemamme affektiivisen vaihdannan teoria antaa kattavasti eväitä ilmiön tarkasteluun, koska kuunteleminen on keskeinen vuorovaikutustekijä, jonka avulla kiintymystä voidaan osoittaa parisuhteessa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Viestintätieteissä on runsaasti tutkittu kuuntelemista, sekä luotu erilaisia malleja kuuntelemisprosessin hahmottamiseksi tai esimerkiksi kuuntelemisen eri tasojen arvioimiseksi. Kuunteleminen itsessään on aiheena perustuvanlaatuinen, pitkäikäinen tutkimuskohde. Lähisuuhdeviestinnällä taas on merkittävä asema yksilöiden elämässä ja affektiivisen vaihdannan teorian mukaisesti siinä voidaan nähdä olevan sekä positiivisia että mahdollisesti myös negatiivisia ulottuvuuksia. Kontekstina parisuhdeviestintä on luonnollinen lähestyminen aihetta koskien, sillä siinä vaaditaan mukautumista ja parisuhde yleensä perustuu myös tarpeelle läheisyydestä tai mielihyvystä. Tärkeänä osa-alueena on myös kuunnelluksi tulemisen kokemus.

Mielenkiintoisen muutoksen sekä uusia ymmärrystarpeita tuo tekniikan kehittyminen. Älypuhelin muokkaa oletetusti käyttäytymistämme, ja käsitteenä onkin syntynyt phubbing. Phubbing aiheena viestintätieteiden näkökulmasta on suhteellisen tuore, ja siinä on muuttuvia elementtejä. Muutoksia tuovat sovellusten, sosiaalisen median sekä tekoälyn kehitys ja sukupolvien väliset erot teknologiaan liittyvän osaamisen parissa. Yhteiskunnallisesti phubbingilla voisi tulkita olevan merkitystä tasapainoisten ihmissuhteiden rakentamisessa, sekä tätä kautta hyvinvoinnin lisäämisessä. On siten tärkeää ymmärtää phubbingia ilmiönä, sekä sen vaikutuksia kuuntelemiseen parisuhteessa, etenkin kuulluksi tulemisen kokemusta ajatellen.

Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmamme on muodostunut tutkimuskirjallisuuden, sekä edellä mainittujen näkökulmien problematiikan myötä seuraavaksi: Millainen yhteys phubbingin syiden ymmärtämisellä on kuulluksi tulemisen kokemukseen parisuhteessa? Ongelmaan vastausta, eli aiheen ymmärrystä, haetaan kolmen eri tutkimuskysymyksen kautta. Ensimmäinen tutkimuskysymys käsittelee kuulluksi tulemisen kokemusta ja sen rakentumista parisuhteessa. Kysymyksen tarkoituksena on luoda ymmärrystä sille, miten kuulluksi tulemisen kokemuksen nähdään vaikuttavan parisuhteeseen sekä minkälaiset tekijät toimivat sitä vahvistavasti eli rakentavasti. Kysymyksen asettelu on avoin, jotta siinä on tilaa saada erilaisia vastauksia ja sitä kautta monenlaisia havaintoja johtopäätösten aikaansaamiseksi. Ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi muotoutui: Millaiset tekijät rakentavat kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa?

Toinen tutkimuskysymys käsittelee älypuhelimien käyttöä parisuhteessa. Päätimme keskittyä kysymyksen kautta kartoittamaan syitä älypuhelimien selailulle keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa. Tutkimusongelmamme näkökulmasta on kriittistä keskittyä myös syihin eli miksi älypuhelimien selailua tapahtuu. Syiden kartoittaminen voi auttaa luomaan kokonaiskuvaa myös mahdollisesta syiden ymmärtämisestä parisuhteen osapuolten välillä. Tämän johdosta toinen tutkimuskysymys kuuluu seuraavasti: Millaisia syitä älypuhelimien selailulle on keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa parisuhteessa?

Kolmannen tutkimuskysymyksen osalta halutaan pureutua syvemmälle parisuhteiden näkemyskysymyksiin phubbingista ja aiheen mahdolliseen keskinäiseen käsittelyyn. Tarkoituksena on siten ymmärtää phubbingin asemaa parisuhteen osapuolten keskinäisessä viestinnässä. Tietämällä enemmän siitä millaisia keskusteluja on käyty, on mahdollista saada kokonaiskuvaa myös ymmärryksen asemasta keskusteluissa. Kolmas tutkimuskysymys kuuluu seuraavasti: Millaisia keskusteluja parisuhteessa on käyty phubbingista?

Vaikka tutkimuskysymyksissä on erilaisia painotuksia aihetta koskien, on niiden tarkoitus yhdessä rakentaa kokonaisvaltaista ymmärrystä tutkimusongelmaamme. Tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten pohjalta valikoitui tutkimusmenetelmä ja sen kohderyhmä. Näitä käsitellään seuraavissa osioissa.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Koska tutkimuksemme kietoutuu postpositivistisen tradition ympärille, teemahaastattelu voidaan nähdä tarkoituksenmukaisena ja toimivana valintana. Postpositivistisessä tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää viestinnän ilmiöitä huomattavan monipuolisesti erilaisissa konteksteissa. Postpositivistinen traditio korostaa tieteellisen tiedon merkitystä, mutta siitä huolimatta se myös tunnistaa, että tutkimustulokset ovat aina osittaisia ja tulkinnanvaraisia ja täydellistä objektiivisuutta ei voida saavuttaa, sillä muun muassa tutkijan ennako-oletukset ja maailmankuva voivat vaikuttaa tiedon tulkintaan. (Griffin, 2018.) Tämä lähestymistapa antoi viitekehyksen tutkimuksellemme, ja koimme teemahaastattelun luontevaksi valinnaksi, koska lähdemme etsimään syvempää ymmärrystä viestinnän ilmiöstä.

Teemahaastattelua käytetään usein tyypillisesti silloin, kun halutaan selvittää asioita, joista on saatavilla vain niukasti tietoa (Metsämuuronen, 2005). Tulee huomioida myös se, että haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi myös sellaisissa tilanteissa, kun ei ole tiedossa laisinkaan se, minkä tyyppisiä vastauksia tullaan saamaan tai jos vastaus on sidoksissa yksilön omaan kokemuspohjaan. Haastattelua käytetään lisäksi silloin, kun halutaan syventää tietoa eli haetaan kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä jostain asiasta tai ilmiöstä, josta on jo tietoa jonkin verran valmiiksi pohjalla. (Hirsjärvi & Hurme, 2000). Koska phubbing ilmiöstä on tehty varsin niukasti tutkimusta, tieteellistä tietoa sen vaikutuksista ei ole saatavilla kovinkaan paljon. Teemahaastattelu sopii tähän tutkimukseen sen vuoksi, että phubbing on käsitteenä ja ilmiönä varsin tuore ja melko vähän tutkittu, mutta myös sen vuoksi, että vastaus muodostuu yksilön omien kokemusten pohjalta. Teemahaastattelu antaa liikkumavaraa haastattelun etenemisessä haastatteluaiheiden järjestykseen.

Teemahaastattelu itsessään sijoittuu formaaliudessaan lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimaastoon, eikä kyseessä ole tarkkojen ja huomattavan yksityiskohtaiseksi hiottujen kysymysten kautta ennalta suunniteltu tiukka etenemisreitti vaan joustava ja väljä teemojen kautta eteneminen. Nämä teemat ovat kaikille haastateltaville samat, vaikka liikkumavaraa niissä joustavasti onkin. Joidenkin haastateltavien kohdalla tietyn teeman parissa voidaan keskustella pidemmän aikaa kuin muiden haastateltavien. Eri teemat saattavat puhuttaa ihmisiä eri tavalla, ja tämä onkin meidän tutkimuksemme kannalta huomion arvoinen seikka. Tutkimusmenetelmän etuna näemme sen, että haastateltavien vastaukset voivat täydentää toinen toisiaan. Emme näe tarkoituksen mukaiseksi vastauksien väkisin esiin kaivamista, jos niitä ei kysymysten tarkentamisenkaan jälkeen nouse esille. On myös ymmärrettävää, että haastateltavissamme esiintyy erilaisia persoonia ja keskustelussa vauhtiin pääseminen saattaa viedä ihmisiltä eri verran aikaa. Tämän vuoksi on myös hyödyllistä se, että jos keskustelu lähtee esimerkiksi paremmin kulkemaan haastattelun loppupuolella ja jonkinlaista luottamusta on haastateltavan ja haastattelijan välille rakentunut, voidaan palata vielä alkupuolen kysymyksiin ja saadaan jo aiemmin käsiteltyjen teemojen ympärille syvempää ymmärrystä ja mahdollisia vastauksia, jos haastateltava kokee olonsa rentoutuneeksi ja mahdollisesti haluaakin kertoa jopa itselleen vaikeista ja arkaluontoisista aiheista, joista ei olisi haastattelun alkupuolella vielä ollut valmis haastattelijalle puhumaan.

Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinnat ja antamaan vapaalle puheelle tilaa. Olimme pyytäneetkin haastateltavia varaamaan tunnin haastattelua varten, jotta aika lopu kesken ja saisimme mahdollisimman kattavia vastauksia sekä ehtisimme käsitellä kaikki teemat. Pyrimme siihen, ettei haastateltavien puhetta tarvitsisi ajan puutteen takia keskeyttää eikä kiireen tuntu olisi keskustelussa läsnä, vaikka jossain tapauksissa saattaakin olla välttämätöntä keskeyttää haastateltava ja siirtyä seuraavaan teemaan, koska ei ole tarkoituksenmukaista, että jokin teema jäisi kokonaan käsittelemättä. Haastateltavia on kuitenkin kaiken kaikkiaan vain kuusi kappaletta, joten yksi tai useampi puutteellinen haastattelu voisi heijastua tulosten tarkastelua ja yhteenvetoja tehtäessä ja validiteetti ja reliabiliteetti voisivat olla koetuksella.

Teemahaastattelu on astetta strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, sillä siinä aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit eli teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, vaikka niissä liikutaankin joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, s. 47–48, 66; Eskola & Suoranta 2000, s. 86–87.) Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinnat ja heidän merkityksenantonsa. Ihmisten vapaalle puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta päätetyt teemat pyritään keskustelemaan kaikkien tutkittavien kanssa. Teemoittelimme tutkimusongelmat ja laadimme niihin liittyviä kysymyksiä (Liite 1), joihin tutkimus tulee nojaamaan teemahaastattelussa. Nämä kolme teemaa kuuluvat seuraavasti: Millaiset tekijät rakentavat kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa? Millaisia syitä älypuhelimien selailulle on keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa parisuhteessa? Ja millaisia keskusteluja parisuhteessa on käyty phubbingista? Näimme tarkoituksenmukaiseksi valita kolme teemaa ja kysyä kustakin teemasta suunnilleen saman verran kysymyksiä. Kysymyksiä oli kaiken kaikkiaan yhteensä 20 kappaletta. Tämä valinta mahdollisti kattavien vastauksien saannin ajan puitteissa, ja teemat rakentuivat selkeäksi osaksi kokonaisuutta toinen toisiaan täydentäen.

Haastattelun etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla saadaan hyvin joustavasti huomioitua haastateltavat sekä kerättyä tietoa erilaisissa tilanteissa. Haastatteluaiheiden järjestystä voi tarpeen mukaan muuttaa, ja se mahdollistaa myös tulkinnan tekemisen siltä osin, että tämä mahdollisuus on olemassa ikään kuin työkaluna. Ylipäätään vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan melko helposti mukaan haastatteluun. (Hirsjärvi ym., 2008, s. 200–201; Bell, 2006, s. 157.) Haastattelun etuna esimerkiksi kyselytutkimukseen verrattuna voidaan pitää lisäksi

myös sitä, että tutkijan ei tarvitse tuntea epävarmuutta siitä, keneltä haluttu informaatio saadaan (LoBiondo ym., 2002, s. 303).

5.3 Osallistujat ja aineistonkeruu

5.3.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui kuusi henkilöä. Määrään päädyttiin tutkimusmenetelmän eli teema-haastattelun perusteella, sillä arvion mukaan kuuden henkilön haastatteluaineisto olisi aineiston tuottamiseen riittävä määrä. Tämän lisäksi määrä todettiin riittäväksi sille, että aineistosta nousee samankaltaisuuksia mutta myös eroavaisuuksia.

Osallistujien tuli täyttää seuraavat kriteerit. Iältään heidän tuli olla 18–28-vuotiaita. Ikähaarukka määräytyi sillä, että halusimme tarkastella erityisesti nuorten aikuisten ja heidän parisuhteiden näkökulmasta tutkimusongelmaa. Käytännön syistä rajaus tehtiin myös täysi-ikäisyyteen. Seuraavana kriteerinä oli aktiivinen parisuhde, eli parisuhteen tuli olla sellainen, missä säännöllisesti vietetään aikaa yhdessä ja pariskunta kokee olevansa parisuhteessa. Huomioitavaa on, että jokainen haastateltava edustaa omaa parisuhdettaan eli haastateltavat eivät ole keskenään suhteessa. Lisäksi tutkimukseen osallistujat sattuihin valtaosa, eli neljä kudesta, asumaan yhdessä kumppaninsa kanssa, mikä ei tosin erikseen ollut kriteerinä.

Kolmantena kriteerinä halusimme, että tutkimuksessa on edustettuina sekä naisia että miehiä. Tavoitetilana oli saavuttaa osallistujiksi puolet ja puolet, mutta lopputulemana oli neljä naista ja kaksi miestä. Kriteerien ja aikataulusyiden vuoksi etenimme tässä työssä kyseisellä otannalla.

Viimeisenä kriteerinä teimme tietoisien valinnan karsia viestintätieteiden opiskelijat tutkimuksemme ulkopuolelle, sillä he olisivat saattaneet yllianalysoida viestintätilanteita. Heillä on myös opintojensa kautta enemmän teoreettista tietoa vuorovaikutusprosessista kuin ihmisellä, joka ei ole opiskellut viestintää, joten tämä olisi saattanut vääristää tutkimustuloksiamme. Voidaan myös ajatella, että yksilö, joka tietää tehokkaan ja tarkoituksenmukaisen kuuntelemisen osatekijöitä, saattaa tarvittaessa opettaa myös kumppaniaan paremmaksi kuuntelijaksi.

Tutkimukseen osallistujien parisuhteen kestoissa oli vaihteluväliä seitsemästä kuukaudesta viiteen vuoteen. Tarkemmin parisuhteiden kestot olivat seuraavat: yksi niistä oli alle vuoden pituinen, yksi noin vuoden, yksi kahden vuoden, yksi neljän vuoden ja kaksi kestoiltaan viiden vuoden. Haastateltavat asuivat kaikki Suomessa.

5.3.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineistona toimi haastatteluista saatava data. Edellisessä osiossa mainittujen kriteerien perusteella päätettiin tutkimusaineiston saamiseksi kerätä haastateltavia monikanavaisesti. Kanavina käytettiin suoraa yhteydenottoa potentiaalsiin kandidaatteihin, lumipallomenetelmää ja avointa hakua sosiaalisen median kautta. Rajauksena potentiaalisten kandidaattien suoraan yhteydenottoon oli päätetty, että he eivät saaneet olla tämän tutkimuksen tekijöiden lähipiiriä eli kyseessä ei saanut olla esimerkiksi läheinen tai muu sukulainen tai niin kutsuttu sydänystävä. Tätä kautta löytyi kaksi haastateltavaa. Lumipallomenetelmänä tässä yhteydessä kysyttiin kieltäytyneiltä, että olisiko heillä suositella toista soveltuvaa henkilöä. Tätä kautta löytyi yksi soveltuva haastateltava. Kolmantena kanavana toimi sosiaalinen media, jonka kautta tehtiin ilmoitus tutkimuksesta. Ilmoituksessa esiteltiin kriteerit osallistumiselle ja kysyttiin vapaaehtoisia. Tätä kautta löytyi kolme haastateltavaa. Koska lähisuhdeviestinnästä ja parisuhteesta puhuminen jakoi ihmisten halukkuutta osallistua tutkimukseen, päätettiin hyväksyä osallistujina lopulta alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen neljä naista ja kaksi miestä.

Haastattelut suoritettiin tammikuussa 2024 ja ne toteutettiin etänä Teams-sovelluksen kautta. Aineistonkeruu eli haastatteluiden pitäminen oli jaettu siten, että kummallekin haastattelijalle tuli pidettäväksi kolme haastattelua. Haastatteluissa hyödynnettiin Teams-sovelluksen automaattista litterointia, jota aineiston käsittelyvaiheessa sekä oikoluettiin että täydennettiin.

Haastattelut toteutettiin mainitusti teemahaastatteluina, puolistrukturoidun haastattelurungon ohjaamana (ks LIITE1). Teemoja meillä oli kaiken kaikkiaan kolme, ja ne rakentuivat jo edellä mainittujen tutkimuskysymysten ympärille. Kullekin eri teemalle olimme varanneet keskusteluaikaa noin 15–20 minuuttia niihin kuuluvien kysymysten parissa. Haastatteluiden kokonaiskestoksi varattiin aikaa noin tunti, jotta haastatteluissa olisi väljyyttä avoimelle kes-

kustelulle ja mahdolliselle termien selittämiseksi sekä lisäkysymyksille. Ymmärsimme mahdolliseksi, että kaikkien osallistujien kanssa haastattelu ei välttämättä tule kokonaista tuntia kestämään. Näin ollen esimerkiksi puolen tunnin kestoiset haastattelut ovat mahdollisia, koska ihmisillä on erilaisia vastaustyyliä. Tulee kuitenkin huomioida, että vastauksen pituus ei aina korreloi vastauksen laadun kanssa.

Kuulluksi tulemisen kokemus oli tärkeää pyrkiä mahdollistamaan haastateltavalle haastattelutilanteessa, koska tämä voisi vaikuttaa esimerkiksi luottamuksen rakentumiseen, halukkuuteen osallistua haastatteluun tai siihen millaisia vastauksia haastateltava antaa. Jos kuulluksi tulemisen kokemusta ei synny, saattoi riskinä olla esimerkiksi vastausten jääminen pinnalliseksi. Asenne viestimistä kohtaan ei välttämättä pysy vakiona haastattelutilanteissa vaan voi nopeastikin muuttua positiivisesta negatiiviseksi, jos haastateltavan toiveet, tarpeet ja odotukset viestinnälle eivät täyty. Tämän vuoksi voidaan ajatella, että esimerkiksi minipalautte voi jossain kohdassa olla todella tärkeä haastattelutilanteen aikana. Tällaisella puhetta rohkaisevalla minimipalautteella eli esimerkiksi nyökkäyksellä kuuntelija ei yritä saada puheenvuoroa itselleen vaan päinvastoin osoittaa kuuntelemistaan ja toivettaan puheen jatkumisesta puhujalle (Penttilä 2012, s. 18.)

Aikaa tuli varata myös alun virallisiin osuuksiin eli tietosuoja-asioiden läpikäyntiin, haastateltavan oikeuksiin sekä suostumukseen olla mukana tutkimuksessa. Lähtökohtaisesti aika todettiin riittäväksi, haastattelut toteutuivat suunnitellusti ja niistä saatiin kerättyä käsittelyyn siirtyvä aineisto.

5.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Tutkimuksesta saatua materiaalia analysoitiin käyttämällä laadullista sisällönanalyysiä. Se on luonteeltaan järjestelmällisyyteen pyrkivä tutkimusmenetelmä, jonka avulla kuvataan sekä analysoidaan laadullista aineistoa (Schreier, 2013, s. 1). Laadullisella sisällönanalyysillä tarkastelun keskiöön nousevat merkitykset, tavat ja teemat (Prasad, 2019). Sen keskeisenä piirteenä voidaan nähdä joustavuus, joka tarkoittaa sitä, että laadullisen sisällönanalyysin parina voidaan hyödyntää joustavasti monenlaisia teoreettisia lähtökohtia, on kyse sitten teorioista tai käsitteistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103). Teemahaastatteluista saatu aineisto oli käsittelemättömässä muodossaan Teams-sovelluksen puheen perusteella litteroimaa tekstiä tekstidokumentissa. Alkuun aineisto käsiteltiin analysointia varten oikolukemalla teksti ja tekemällä

tarvittavat korjaukset. Tämä tehtiin korkeintaan parin päivän päästä haastattelusta, jotta muistijälki tilanteesta olisi mahdollisimman paikkaansa pitävä. Tarvittaessa tallenteeseen palattiin varmistuksia varten. Tekstin kielimuoto, täytesanat ja äännähdykset pyrittiin pitämään ennallaan alkuperäisen merkityksen säilyttämiseksi. Huomioitavaa on, että joiltakin osin tässä tutkielmassa käytettyjä sitaatteja piti selkeyttää täytesanojen määrän osalta luettavuuden varmistamiseksi. Tekstistä myös poistettiin haastateltavien nimet ja kaikki mahdolliset tunnistekijät. Tässä yhteydessä haastateltavat eriteltiin tunnistenumeroilla yhdestä kuuteen eikä tunniste-erottelua tehty naisten ja miesten välillä.

Seuraavaksi analysointiin valmis aineisto, joka luettiin läpi ja teemoiteltiin per tutkimuskysymys. Teemoittelussa aineistosta etsitään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet, joita voivat olla keskeiset asiakokonaisuudet, sekä tyypilliset piirteet (Juhila, 2024). Käytännössä jokainen haastattelu oli oma aineistonsa, josta etsittiin yhteyksiä koko aineiston pohjalta jokaiseen tutkimuskysymyksen teemaan erikseen. Varsinaiset haastattelukysymykset eivät olleet rajaava tekijä, vaan yhteyksiä tai teemaan liittyviä vastauksia saattoi nousta useasta kohdasta haastattelua. Teemoista muodostui siten omat yhteiset aineistonsa, joita sekä tarkasteltiin että analysoitiin kokonaisuutena.

Seuraavassa vaiheessa jokainen kerätty teeman kokonaisuus luettiin läpi ja analysoitiin. Analysoinnissa kiinnitettiin huomiota toistoihin, kokemuksiin ja niitä selittäviin tekijöihin. Riippuen tutkimuskysymyksestä aineistosta nousi eri tavalla huomioita.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen teemoitellusta aineistosta nousi vahvasti mielestämme jako kuulluksi tulemisen kokemusta rakentaviin ja sitä heikentäviin tekijöihin, jonka kautta oli siten luonnollista tehdä jakoa. Kyseisen jaon pohjalta nostimme erilaisia havaintoja ja teimme niistä johtopäätöksiä, mikä oli ratkaisuna selkeä. Vaikka tutkimuskysymyksemme painottui rakentaviin tekijöihin, koimme heikentävien tekijöiden tuottavan analysoidessa lisäarvoa, joten tuloksemme keskittyvät kumpaankin näkökulmaan.

Toisen tutkimuskysymyksen teemoiteltu aineisto oli malliltaan erilainen, miltei luettelomainen. Tämän osalta luokittelu tapahtui affektiivisesta eli läheisyyden näkökulmasta. Tämä toi mielestämme syvyyttä aiheeseen eli siihen, millaisia syitä parisuhteessa on älypuhelimien selailulle. Luokittelimme aineistosta kerätyt syyt kiintymystä osoittaviin, läheisyyden tunnetta

vähentäviin syihin ja neutraaleihin syihin. Luokittelulla tarkoitetaan analysointia, jossa aineiston erilaisia ilmiöitä luokitellaan eli jaetaan yhteisten tai muistuttavien ominaisuuksien perusteella ryhmiksi eli luokiksi (Jyväskylän yliopisto, 2015). Analysoidessa aineistoa korostui myös osallistujien erilaisuus ja tapauskohtaisuus. Kaikki haastateltavat eivät kokeneet syihin liitettyjä tunteita tai tilannekohtaisia vaatimuksia samalla tavalla. Tätä näkemysten monimuotoisuutta lähestyimme nostamalla neutraalit syyt omaksi luokakseen tuloksissa. Luokiteltujen syiden mahdollisuuksiin olla useammassa luokassa palataan tulosten yhteydessä.

Kolmannen tutkimuskysymyksen teemoiteltua aineistoa lähdimme lisäanalysoimaan eräaseen huomioon perustuen. Aineistosta näytti nousevan kokonaisuuden seasta keskustelutyyppistä tai mahdollisuus jakaa keskusteluja luokkiin. Parisuhteessa käydyt keskustelut phubbingista vaikuttivat siten sisältävän keskusteluja, jotka oli mahdollista luokitella niiden yhteisten piirteiden perusteella. Piirteitä olivat esimerkiksi, miten keskustelu alkaa, minkälainen sen sisältö on pääpiirteittäin, miten keskusteluvuorot jakaantuvat ja mikä on tunnelma. Nostimme keskustelut tarkasteluun näiden perusteella ja päätimme keskittyä tähän näkökulmaan, sillä se oli uusi. Ominaisuuksia listaamalla pyrimme pääsemään syvempään ymmärrykseen siitä, mistä niissä voisi olla kyse. Tutkimme sitä, mitkä ovat niiden tunnusmerkit aineiston perusteella, minkälaista niiden sisältö voi olla ja myös niiden muita ominaisuuksia kuten jatkumoa. Tuloksiin saimme siten määriteltyä kolme erilaista keskusteluluokkaa kuvailuineen.

6 TULOKSET

6.1 Kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa rakentavat tekijät

Tässä osiossa käsitellään aineistosta tuloksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Ensimmäinen tutkimuskysymys kysyi sitä, millaiset tekijät rakentavat kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa. Nostettujen tulosten perusteella tekijät voidaan jakaa kahteen päätyyppiin. Jokainen aineistosta tunnistettu tekijä oli lähtökohtaisesti joko rakentava eli kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistava tekijä tai sitä hajottava eli heikentävä tekijä.

Nämä tekijät taas voidaan jakaa eri kategorioihin toimintansa tai muun selkeästi erottavan piirteen mukaan. Kuulluksi tulemisen rakentavia eli vahvistavia kategorioita olivat kuuntelemisen osoittaminen, halu ymmärtää, yhteiset säännöt tai muodostuneet rutiinit sekä empatian ja läheisyyden osoittaminen. Hajottavia eli heikentävien tekijöiden kategorioita olivat taas kuuntelemattomuuden osoittaminen, haluttomuus ymmärtää sekä epäselvät tai puuttuvat säännöt. Tutkimusaineiston perusteella kategoriat olivat pääosin vastapareja.

Ensimmäinen kategoria, joka lisää kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa, ja jolla on tulosten perusteella selkeä vastakohta, oli kuuntelemisen tai kuuntelemattomuuden osoittaminen (ks Taulukko 1). Tämä on jaettu myös verbaaliseen ja nonverbaaliseen osoittamiseen.

TAULUKKO 1 Kuuntelemisen ja kuuntelemattomuuden osoittaminen

Kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistavat tekijät	Kuulluksi tulemisen kokemusta heikentävät tekijät
KUUNTELEMISEN OSOITTAMINEN	KUUNTELEMATTOMUUDEN OSOITTAMINEN
Verbaalinen: <ul style="list-style-type: none">- kysymykset, tarkentavat kysymykset, jatkokysymykset- sanallinen reagointi- aiheeseen liittyvät vastaukset, vastaaminen- vastauksen pituus vastaa keskustelun rytmiä	Verbaalinen: <ul style="list-style-type: none">- sanallinen reagointi ilman oikeaa kontekstia- ei sanallista reagointia- ei vastauksia- puuttuu keskustelevaisuus tilanteesta- ei muista asiaa, josta puhuttu, vaatii toistoa
Nonverbaalinen: <ul style="list-style-type: none">- katsekontakti, katsekontaktin vastavuoroisuus, silmiin katsominen- äännähdykset, jotka ilmentävät kuuntelemista- ilmeet, nyökkäily- kasvojen keskittyminen- eleiltä vastaanottavainen	Nonverbaalinen: <ul style="list-style-type: none">- sulkeutuneisuus, kädet puuskassa- kääntynyt toisaalle- katselee muualle tai katsekontaktia ei saa- ei reagointia eleillä tai ilmeillä- poissaolevat hymähdykset, lyhyet äänneet- äänetön tilanteesta poistuminen

Kuuntelemista osoitettiin verbaalisesti kysymyksillä, joita voivat olla esimerkiksi tarkentavat kysymykset ja aiheeseen liittyvät jatkokysymykset. Ylipäättään tärkeäksi nähtiin sanallinen reagointi sekä vastaaminen, erityisesti aiheeseen liittyvät vastaukset. Vastaukset voivat myös vastata keskustelun rytmiä eli olla pituudeltaan soveltuvia. Haastateltavien vastauksissa korostuivat oma vastaaminen ja kumppanin odotettu vastaaminen sekä lisäksi se, että vastaaminen nähtiin myös tunnistettuna vastavuoroisuutena. Tämä näkyi esimerkiksi kolmesta poimitusta kommentista eri haastateltavilta.

”Sit mä saatan kysyä tarkentavia kysymyksiä tai reagoida muuten jollain tavalla, vaikkapa erilaisilla ilmeillä.” (H4)

”Aktiivista vuorovaikutusta, että sitä että tavallaan kysellä toisen kuulumisia ja yrität rekisteröidä mitä toinen sanoo ja sitten vielä... (tauko) ehkä annat vastauksia. [--] Kyselee jatkokysymyksiä ja keskustelelee asiasta.” (H6)

” Sitten kun tulee sellainen hetki, niin yleensä kanssa kommentoin ja saatan kysyä vaikka tarkentavia kysymyksiä tai jotain sellaista, että jos on jäänyt jotain epäselvää mutta... (tauko) osoitan kuuntelemisen silleen, että vastaan.” (H5)

Toisaalta taas haastateltavat kokivat, että kuuntelemattomuutta osoitettiin verbaalisesti sanallisella reagoinnilla, joka ei vastaa tilannetta tai on poissaoleva. Vastamattomuus nähtiin myös kuuntelemattomuuden osoittamisena sekä tilanteet, joista puuttui keskustelevaisuus tai nousi muistamattomuus. Muistamattomuuteen saattoi liittyä myös toiston kysyminen tai toistamisen tarve.

” Kun siitä sanotaan uudestaan, niin ja sitä ei vaikka muista, niin siinä tulee ehkä semmoinen tunne, että ei ole kuunneltu ekalla kerralla” (H6)

Nonverbaalisista tavoista osoittaa kuuntelemista nousivat katsekontakti, sen vastavuoroisuus ja silmiin katsominen. Samoin koettiin tärkeänä äännähdykset, jotka ilmentävät kuuntelemista ja lisäksi myös ilmeet sekä nyökkäily. Vahvistavina toimina koettiin myös kasvojen keskittynyt ilme ja vastaanottavaiset eleet. Heikentävinä tekijöinä taas nähtiin vastausten perusteella käänteinen toiminta edelliseen nähden sekä passiivisuus. Näitä olivat sulkeutuneisuus, eleel-

linen poissaolo tilanteesta, reagoimattomuus, epäsovivat ja poissaolevat äänteet sekä hymähdykset ja äänetön poistuminen keskustelusta tai kuuntelutilanteesta. Huomioitavaa on, että haastateltavien aineistosta korostui katsekontaktin merkitys mutta myös sen puuttumisen merkitys. Aineistosta nousi myös terminä kuvaus niin sanotusta kädet puuskassa -asennosta. Lisäksi äänetön poistuminen keskustelusta tai kuuntelutilanteesta saattoi vastausten perusteella tapahtua myös älypuhelimien, tarkemmin phubbingin, kautta.

Toinen kategoria, joka lisäsi kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa ja jolla on myös haastattelujen perusteella selkeä vastakohta, on halu ymmärtää (ks Taulukko 2). Halua ymmärtää osoitettiin keskittymisellä ja motivaatiolla mutta myös sillä, että sitä pyrittiin näyttämään erilaisin toimin. Näitä toimia olivat kysymykset esimerkiksi epäselvyyksiä tai tarkennuksia koskien, muun tekemisen lopettaminen ja vastaanottavainen elehdintä. Halu ymmärtää johti myös siihen, että keskustelulle otettiin oma alue tai käytössä oleva alue rauhoitettiin keskustelua varten. Ymmärrys yhdistettiin myös aiheen muistamiseen sekä siihen palaamiseen.

TAULUKKO 2 Halu ymmärtää ja haluttomuus ymmärtää

Kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistavat tekijät	Kuulluksi tulemisen kokemusta heikentävät tekijät
<p>HALU YMMÄRTÄÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> - keskittyy - näyttää halun ymmärtää kysymyksillä - lopettaa muun tekemisen - motivaatio paneutua ymmärrykseen - otetaan keskustelulle oma alue tai rauhoitetaan alue - selvitetään tai tutkitaan kuunnellun viestin aiheetta - eleiltä vastaanottavainen aiheen muistaminen ja siihen palaaminen 	<p>HALUTTOMUUS YMMÄRTÄÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ei halua tai motivaatiota kuunnella - riita ja muut hankalat tilanteet - erilaiset vaikuttavat, negatiiviset tunnetilat - ei keskity tai ei kykene keskittymään kuuntelemaan - aihe itsessään ei kiinnosta tai tilanne koetaan tylsäksi

Joissakin tilanteissa halu näyttää ymmärrystä johti myös siihen, että jompikumpi osapuolista käytti älypuhelinia lisätiedon hankintaan aiheeseen vastaamiseksi tai reagoimiseksi. Tätä voisi kuvailla ymmärrystä lisäävänä toimintana, jossa selvitettiin tai tutkittiin kuunnellun viestin aiheetta.

”No jos on keskusteltu vaikka, että mennään johonkin ravintolaan syömään. Sitten että rupeaa etsimään aukioloaikoja, varaamaan pöytää ja tällaista, että mitä ruokaa siellä on tyyppisesti. Niin se on ehkä sellainen, että se vahvistaa sitä.” (H5)

”OK no esimerkiksi eilen me katsottiin presidentinvaaleihin liittyvää jotain tämmöistä vaalikeskustelua, niin siinä samalla näpyttelin puhelinta. [--] Joo me puhuttiin siitä ihmisestä ja sitten mä kävin tsiigaamassa, että mikä sen tilanne on.” (H4)

Toisaalta taas halua ymmärtää saatettiin näyttää myös asettamalla älypuhelin pois ja aikaisemmin mainitusti rauhoittamalla tila. Älypuhelin nousi myös esiin vastauksissa, jotka koskivat haluttomuutta ymmärtää. Haluttomuus ymmärtää toimi vastakkaisena toimintamana halulle ymmärtää, ja se toimi kuulluksi tulemisen kokemusta heikentävänä tekijänä. Huomioitavaa oli, että se voi ilmetä myös passiivisena toimintana vastausten perusteella. Haluttomuuteen ymmärtää sisältyivät haluttomuus kuunnella, kykenemättömyys keskittymään ja ettei käsitelty aihe kiinnostanut tai siihen liittyi tylsyys. Haluun kuunnella saattoivat vaikuttaa paitsi aiheen kiinnostavuus, myös negatiiviset tunnetilat tai mahdollinen riitatilanne.

Keskittyminen vaikutti liittyvän paitsi motivaatioon keskittyä niin myös muihin ärsykkeisiin, jotka saattoivat häiritä. Ärsykeinä mainittiin esimerkiksi älypuhelimien saapuvat viestit ja ympäristön äänet. Huomioitavaa on, että tutkimusaineiston perusteella ärsykeitä koskien todettiin myös ymmärrystä. Toisin sanoen riippuen siitä, miten haastateltava tai tämän kumppani koki ärsykkeen, saattoi heikentävä vaikutus lieventyä.

”Sitten jos on hirveän asiapitoista asiaa, niin silloin mä en pysty sisäistämään sitä, että sitten se vaatii yleensä aika rauhallisen paikan. Autossa ajaminen, niin se onnistuu. Mut niinku tavallaan silloin (haastateltava viittaa kuuntelutilanteeseen) ei voi olla hirveästi ylimääräisiä virikkeitä ympärillä tai se fokus herpaantuu. [--]” (H2)

”Sitten ehkä sellaista, että tsekkaa oliko tullut viestejä tai muuta. [--] Siinä saattaa tulla jonkun keskustelun tai sen yhdessäolon aikana mieleen joku juttu, jonka mä sitten haluan itse heti tarkistaa.” (H3)

”Jos ajatellaan sitä, mikä olisi mun mielestä OK, on että katse siirtyy siihen puhelimeen niin just jos tulee viestiä tai jotain tämmöistä mikä vaatii reagointia. Mutta sitten semmoinen selaileminen vaan... (tauko) niin sitä tapahtuu, mutta mun mielestä se ei ole kivaa.” (H5)

Kolmas kategoria, joka lisäsi kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa, ja jolla on myös haastattelujen perusteella selkeä vastakohta, on yhteiset säännöt tai muodostuneet rutiinit (ks Taulukko 3). Vastaparina toimivat epäselvät tai puuttuvat säännöt.

TAULUKKO 3 Yhteiset säännöt tai muodostuneet rutiinit ja vastapari

Kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistavat tekijät	Kuulluksi tulemisen kokemusta heikentävät tekijät
<p><u>YHTEISET SÄÄNNÖT TAI MUODOSTUNEET RUTIINIT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vakavat keskustelut ovat erikseen jutusteluista - tutut ympäristöt kuuntelemiselle ja keskustelulle - yhdessä sovittu, että keskitytään ilman häiriötekijöitä - kumppanilta odotetaan samaa kuin itse annetaan ja vastavuoroisuus on tasa-arvoista - yhteisesti hyväksytyt tavat toimia 	<p><u>EPÄSELVÄT TAI PUUTTUVAT SÄÄNNÖT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kuunteleminen lopetetaan äkillisesti tai vastaaminen vain loppuu - erilaiset näkemykset miten parisuhteessa toimitaan kuuntelemisen osalta - ei sovittuja pelisääntöjä

Tutkimusaineiston perusteella oli havaittavissa, että parisuhteen yhteisillä säännöillä sekä rutiineilla on kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistavia tekijöitä. Tämä toistui etenkin niiden haastateltavien kohdalla, joiden parisuhde oli kestänyt jo useamman vuoden. Toisaalta taas epäselvät säännöt tai niiden puuttuminen näyttäisi heikentävän aina kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteen kestosta riippumatta.

Yhteiset säännöt saattoivat olla myös vain muodostuneita rutiineja ilman erillisiä sovittuja sääntöjä. Näitä emme tässä työssä lähteneet erittelemään tuloksissa. Aiheeseen liittyen korostuivat haastateltavien vastauksissa seuraavat yhteiset säännöt tai rutiinit: vakavat keskustelut olivat erikseen jutusteluista, tuttuja ympäristöjä käytettiin keskusteluille ja yhdessä sovittiin häiriöttömiä hetkiä keskittyä keskustelemaan. Tuttuina ympäristöinä toistuivat esimerkiksi sauna, yhteinen ruokahetki, lenkipolku ja ajoneuvot. Oletuksena useammalla vastaajalla myös oli, että kumppanilta odotetaan samaa kuin itse annetaan, eli vastavuoroisuus toteutuu ja ollaan tasa-arvoisia kuuntelemisessa. Parisuhteilla oli myös yhteisesti hyväksytyjä tapoja toimia koskien esimerkiksi älypuhelinien käyttöä tai toiselle tilan antamista.

”Ja sitten ollaan just sovittu, että aina kun puhutaan ja kuunnellaan toisia, niin sitten laitetaan puhelimet siksi aikaa poies. Niin silloin mä tiedän, että se keskittyy vaan muhun ja sitten tietenkin et se kuuntelee sen mitä mulla on sanottavaa.” (H1)

Säännöillä ja muodostuneilla rutiineilla oli selkeästi havaittavia eroja haastateltavien kesken erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja parisuhteen arjessa. Tässä kategoriassa kuulluksi tulemisen kokemus saattoi osalla haastateltavista heikentyä esimerkiksi älypuhelimien selailun myötä erilaisissa keskustelutilanteissa, mutta taas osalla se koettiin olevan osa normaalia olemista, eikä sillä katsottu olevan merkittävää vaikutusta.

Kuulluksi tulemisen kokemusta heikensivät vastausten perusteella epäselvät tai puuttuvat säännöt. Näitä olivat esimerkiksi tilanteet, joissa kuunteleminen loppuu äkillisesti tai toinen lopettaa vastaamisen keskustelussa. Parisuhteen erilaiset näkemykset siitä, miten parisuhteessa toimitaan kuuntelemisen osalta, olivat myös heikentävä tekijä. Edelliseen liittyy myös, ettei parisuhteessa ole sovittuja pelisääntöjä, eli odotukset eivät ole välttämättä tiedossa tai vastavuoroisuus ei toteudu.

Neljäs kategoria, joka aineistossa nousi esille kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa vahvistavana tekijänä, oli empatia ja läheisyyden osoittaminen. Tälle kategorialle ei tässä aineistossa muodostunut selkeää vastaparia, mutta sen merkittävyys korostui kaikissa haastatteluisissa. Tähän kategoriaan kuuluivat halaaminen, myötätuntoiset kommentit, läheisyys henkisesti ja fyysisesti sekä muu emotionaalinen reagointi ja välittäminen kuuntelemisessa.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen näkökulmasta tulokset, eli edellä esitellyt kategoriat, voivat tutkimusaineiston perusteella toimia toisiaan täydentävästi, vastaan tai päällekkäin. Kuulluksi tulemisen kokemus rakentuu kokonaisuutena. Kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistavien tekijöiden lisäksi tuloksissa korostuivat erilaiset hajottavat tekijät. Hajottavat eli heikentävät tekijät auttavat sekä hahmottamaan vahvistavien tekijöiden piirteitä että parisuhteiden yksilöllisten erojen vaikutusta.

6.2 Syyt älypuhelimien selailulle parisuhteen vuorovaikutustilanteissa

Tässä osiossa käsitellään aineiston tuloksia toiseen tutkimuskysymykseen eli millaisia syitä älypuhelimien selailulle on keskinäisessä vuorovaikutustilanteissa parisuhteessa. Aineistosta nousee esille, että syitä älypuhelimien selailulle keskinäisessä vuorovaikutustilanteissa on useita. Koska eri syyt vaikuttavat eri tavalla läheisyyden ja kiintymyksen kokemukseen, teimme valinnan jaotella syyt kolmeen kategoriaan eli kiintymystä osoittaviin syihin, läheisyyden tunnetta vähentäviin syihin sekä neutraaleihin syihin.

Kiintymystä osoittavat syyt

Analyysin tuloksista on nähtävissä, että älypuhelimia käytetään muun muassa keskusteluun liittyvän lisätiedon haussa esimerkiksi silloin, jos halutaan voittaa väittely kumppanin kanssa. Tällöin älypuhelimien käytön voidaan nähdä tuovan keskusteluun lisäarvoa ja lujittavan kuuluksi tulemisen kokemusta. Silloin se ei vie huomiota pois itse keskustelusta vaan toimii apuvälineen roolissa ikään kuin tukien keskustelua ja sen voidaan tulkita jopa lujittavan argumentaatiota, koska ihmisen muisti on rajallinen ja internetistä on löydettävissä lukuisia tieteellisiä tutkimuksia muutaman klikkauksen päässä. Sellaista tietomäärää ihminen ei pysty prosessoimaan edes koko elämänsä aikana. Yksi haastateltavista kiteyttää ilmiön osuvasti:

”Me saadaan siinä kohtaa meidän erimielisyydet taputeltua jonkun tietyn faktan pohjalta, niin näissä mä näen, että se on ihan kiva että on olemassa tuossa hyppysissä suoraan tietoa asiasta kun asiasta.” (H2)

Myös puheenaiheiden etsiminen nousee esille, vaikka se ei toistukaan haastateltavien vastauksissa yhtä usein kuin esimerkiksi lisätiedon haku keskustelun aikana älypuhelimella. Kuitenkin puheenaiheidenkin etsimisellä voidaan nähdä olevan selkeä kiintymystä osoittava vaikutus. Puhelimen selaus voi näyttäytyä nonverbaalisena viestintänä, ja sen jälkeen mahdollisesti sanallinen eli verbaalinen viestintä voi tulla kuvioihin, mikäli puheenaihe löytyy. Vuorovaikutus ja keskustelu ovat avainasemassa parisuhteessa. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna älypuhelimien selailu voi jopa mahdollistaa kuulluksi tulemisen kokemuksen, jos pariskunta olisi muussa tapauksessa ollut samassa tilassa, mutta vaihtamatta sanaakaan toistensa kanssa

ja keskustelua ei olisi syntynyt. Toisin sanoin älypuhelimien selailu saattaa mahdollistaa keskustelun alkamisen ja jopa myös tuoda siihen lisäarvoa tuovia elementtejä. Alla oleva haastatelijan kertomus kuvastaa kuulluksi tulemisen kokemuksen lujittumista älypuhelimien ollessa läsnä yhteisessä keskustelutilanteessa.

“Se, että jos vaikka puhuu jostain tietystä asiasta niin toinen vaikka hakee sen asian internetistä tai jostain somesta. Tai sitten että jos vaikka mä puhun jostain, ja toisella tulee mieleen siitä joku toinen asia minkä haluaa vaikka näyttää tai muuta.” (H3)

Affektit eli tunteet voidaan nähdä tarttuvina, ja hauskojen asioiden jakaminen korostuikin selvästi vastauksissa. Älypuhelimia siis käytetään viihdekäyttöön ja yhdessä iloitsemiseen. Tämä saattaa olla vaikkapa TikTok-videoiden katsomista. Ylipäätään jaetaan hauskoja asioita yhdessä, ja tämä voi puolestaan vahvistaa kiintymyksen kokemusta parisuhteessa. Samankaltaisen huumorintajun voidaan parisuhteessa nähdä olevan suhdetta lujittava yhteinen tekijä. Pariskunta voi ilmaista kiintymystä toisiaan kohtaan nauramalla ja jakamalla yhdessä läheisyyttä esimerkiksi TikTok-videon parissa. Tällöin on kyseessä affektin synkronointi, joka tarkoittaa tunteiden yhteistä kokemusta ja ilmaisua.

Aineistostamme on nähtävissä, että älypuhelimia käytetään myös sovittujen toimien tai suunnitelmien tekemiseen, kuten esimerkiksi pöytävarauksen tekeminen ravintolaan. Älypuhelimia käytetään siis apuvälineenä pariskunnan yhteisen vuorovaikutuksen ja laatuajan viettämisen suunnitteluprosessissa. Yksi haastateltavista mainitsi kuulluksi tulemisen kokemuksensa lujittuneen, kun hän kertoi kumppanilleen, kuinka mukavaa olisi matkustaa Italiaan ja hänen kumppaninsa innostui heti asiasta kehumalla ideaa ja kaivamalla Instagramista kuvien muodossa esiin ”siistejä paikkoja” sieltä ja esitelläkseen niitä. Tämänkin voidaan nähdä vahvistavan kuulluksi tulemisen kokemusta ja tuovan lisäarvoa keskustelulle. Kuvienkin avulla voidaan välittää mielikuvia ja tunteita.

Läheisyyden tunnetta vähentävät syyt

Tuloksissa korostui se ilmiö, että kumppanin älypuhelimien käyttö saa parisuhteen toisenkin osapuolen selaamaan älypuhelimiaan. Eräs haastateltavista luonnehti ilmiön olevan enemmän

sääntö kuin poikkeus. Voidaan siis tulkita, että siinä missä tunteet tarttuvat, voi myös älypuhelimien käyttö saattaa tarttua. Varsinkin siinä tilanteessa, jos haluttua juttutuokiota ei synnykään, kun parisuhteen toinen osapuoli selailee älypuhelintaan eikä reagoi keskustelun aloitukseen halutulla tavalla. Kumppanin reagoimattomuus tai hiljaisuus voidaankin nähdä läheisyyden tunnetta ja kiintymystä vähentävänä tekijänä. Toisaalta älypuhelimien selaaminen saattaa myös aloittaa siitä syystä, että halutaan lopettaa vuorovaikutustilanne. Haastattelujen perusteella yksi esiin nostettava seikka on se, että keskustelu saatetaan kokea tylsäksi. Tulee kuitenkin huomioida, että näissä vuorovaikutustilanteissa yksilöiden väliset tulkintaerot ja yhteiset tavat ovat keskeisessä roolissa vaikuttamassa tilanteeseen. Joka tapauksessa nonverbaalisella viestinnällä puhelinta selaamalla voidaan selkeästi joko tahtomattaan tai tiedostaen lopettaa keskustelu tai estää sitä syntymästä ennen kuin se edes ehtii kunnolla alkaa. Tämä on haastatteluaineistojen pohjalta nähtävissä. Tässä vielä havainnollistava esimerkki haastateltavan vastauksesta:

”Se vähän niinku sitten kuihtuu, ehkä nopeasti semmoinen jutustelu, jos toinen tekee jotain kännykällä.”
(H3)

Työasioiden hoitaminen on vastausten perusteella huomattavan yleinen syy älypuhelimien käytölle keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa. Osa näki syyn sinällään ymmärrettävänä, mutta on tulkittavissa, ettei esimerkiksi ruokapöydässä yhteisen aterioinnin yhteydessä älypuhelimien selailua työasioiden merkeissä nähdä kaikissa tilanteissa toivottavana toimintana. Eräs haastateltava kokikin sen huomattavan negatiiviseksi toiminnaksi. Useampi haastateltava nimesikin keittiön pöydän yhdeksi keskeisistä paikoista, jossa he kumppaninsa kanssa viettävät aikaa kahdestaan keskustellen.

Stimulointiin reagoiminen voidaan nähdä kiintymystä ja läheisyyttä vähentävänä syynä, ja puhelimeen tulleeseen viestiin reagoiminen saattaa erään haastateltavan mukaan johtaa siihen, että puhelimesta löytyykin lisää ärsykyksiä. Tämä taas puolestaan voi johtaa siihen, että puhelimelle jämähdetään ja käynnissä ollut keskustelu kumppanin kanssa ikään kuin hiipuu pois. Yksi haastateltava nostaakin esille sen, että sovellukset on tehty ”koukuttaviksi”. Tulee kuitenkin huomioida, että stimulointiin reagoiminen voi olla tietoista tai tiedostamatontakin toimin-

taa. Toisaalta älypuhelimista voi halutessaan ottaa ilmoitukset tai niiden merkkiäänät pois käytöstä ja älypuhelinta voi pitää halutessaan vaikkapa eri huoneessa, joten monilta osin siihen liittyy myös ainakin jossain määrin tiedostettuja valintoja, jos sitä aletaan kumppanin seurassa yhteisen keskusteluhetken lomassa selailemaan. Alla oleva haastateltavan vastaus kuvastaa osuvasti ärsykekoukkuun lankeamista.

“Ilmoitusspinneri on tosi paha. Sehän vilkkuu sulla siellä ja niinku ilmoittaa, että käyppä tsekkaamassa ja niinhän ne käy tuttuun tapaan taas tsekkaamassa. On tullut joku meili, se saattaa liittyä töihin tai kaverisi on julkaissut Instagram postauksen. No hei mä käyn nopeasti kurkkaamassa, että ei voi kauaa viedä. [-] sittenhän sut on saatu ihan niinku ärsykekoukkuun, että kyllä ne sovellukset tekee myös tehtävänsä, että sä myös jäät käyttä niitä sen jälkeen.” (H2)

Haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että naisilla korostui älypuhelimien käyttö yhteydenpidossa ja esimerkiksi Messenger-sovelluksessa viesteihin vastaamisessa kavereille, kun taas miehillä älypuhelimien käytön taustalla oli enemmänkin selailua eri sovelluksissa esimerkiksi Instagramissa. Tämä aihe kuitenkin tarvitsisi lisätutkimusta. Tulee myös huomioida, että kun älypuhelimeen tulleeseen ilmoitukseen reagoidaan yhteisen keskustelun aikana, ei parisuhteen toinen osapuoli välttämättä tiedä, mitä puhelimella lähdetään tekemään. Useampi haastateltava ei tiennyt tarkalleen mitä hänen kumppaninsa tyypillisesti älypuhelimellaan tekee, vaan vastaukset perustuivat arvailuihin. Tämäkin voi luonnollisesti osaltaan vaikuttaa kuulluksi tulemisen kokemukseen. Voidaan ajatella, että kysymällä merkkiäänän tultua puhelimeen ”haittaako sua jos nopeasti vastaan kaverin viestiin?” voidaan välittää kumppanille tunne, että hänen tunteensa, toiveensa ja tarpeensa tulevat huomioiduiksi eikä häntä vain suoraan sivuuteta keskustelusta ja myös kuulluksi tulemisen kokemus saattaa voimistua. Kuitenkin avoimuus ja rehellisyys parisuhteen välisessä vuorovaikutuksessa on huomattavan tärkeää.

Aineiston perusteella on nähtävissä, että joissakin vuorovaikutustilanteissa älypuhelimien käyttöä ei nähdä yhtä negatiivisessa valossa kuin toisessa, vaikka älypuhelimien käyttö sinällään ei lujittaisikaan kuulluksi tulemisen kokemusta ja sen taustalta ei löytyisi läheisyyttä ja kiintymystä lisäävää syytä. Nähtävissä on, että monet haastateltavat kokevat tärkeäksi älypuhelimien pysymisen poissa silloin, kun keskustellaan todella tärkeistä asioista. Oli pareja, joilla tämä tuli ihan luonnostaan ja oli tulkittavissa, että se oli sanomattakin selvää, vaikei siitä olisi

parisuhteessa käytykään perusteellisempia keskusteluja tai laadittu yhteisiä sääntöjä älypuhelimien käyttöön liittyen. Huomattavan iloiset tai huomattavan surulliset keskustelun aiheet nähtiin sellaiseksi, että useat vastaajat näkivät puhelimen käytön epätoivottuna käytöksenä niissä tilanteissa. Jos taas keskustelu liikkui pinnallisemmalla tasolla, nousi esille, ettei älypuhelimien selailu siinä kontekstissa ole välttämättä yhtä negatiivinen asia. Yksi haastateltava käytti itsestään ilmaisuja ”turbomoottori” ja toi esiin sen, ettei hän määrättyissä tilanteissa odota syvempää kuuntelemisen tasoa kumppaniltaan, koska hän itse ajattelee, ettei sellaista arkisista asioista ”höyryämistä” tarvitsekaan kaiken aikaa jaksaa kuunnella ja että se on vain inhimillistä, jos ei siihen koko aikaa keskity. Haastateltava nosti esiin sen, että kuunteleminenkin voi käydä työstä. Tässä kohtaa viestijän toiveet ja odotukset vuorovaikutustilanteesta ovat konkreettisesti läsnä ja ne luonnollisesti heijastuvat siihen, koetaanko viestintätilanne onnistuneeksi vai ei. Joskus kuulluksi tulemisen kokemukselle saatetaan siis asettaa ikään kuin matalampi rima.

Tästä päästäänkin affektin kognitiiviseen kompleksisuuteen. Kiintymyksen osoitukseen liittyy keskeisesti myös affektin kognitiivinen kompleksisuus, jolla tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja tulkita toisen ihmisen tunteita ja tarpeita. Se on huomattavan monimutkainen taito, joka voi sisältää esimerkiksi empatian osoittamista, toisen ihmisen perspektiivin hahmottamista ja kykyä vastata hänen tarpeisiinsa. Kuulluksi tulemisen keskiössä ovat vuorovaikutustilanteessa kaiken aikaa viestijän toiveet, tarpeet ja odotukset. Lopulta juuri näiden huomioiminen tai huomiotta jättäminen saattaa olla ratkaiseva tekijä siinä, kääntyykö jokin syy älypuhelimien selaamiselle yhteisen keskustelutilanteen aikana kiintymystä osoittavaksi, vähentäväksi vai neutraaliksi syyksi. Neutraali syy tarkoittaa sitä, ettei sillä ei ole vaikutusta suuntaan tai toiseen.

Neutraalit syyt

Neutraalit syyt menevät luokittelussa osittain päällekkäin jo edellä mainittujen kategorioiden kanssa, sillä tilannesidonnaisuus on merkittävässä roolissa. Faktan tarkistus voidaan nähdä neutraalissa valossa keskustelun lomassa. Älypuhelimien selailu voi olla myös tiedostamatonta tai totuttu tapa. Se voi myös olla rutiini tai yhteinen toimintatapa parisuhteessa. Jos kumppanin älypuhelimien selaaminen saa parisuhteen toisenkin osapuolen selaamaan älypuhelimia,

voidaan tämäkin nähdä puhtaasti neutraalina syynä. Tilanteella on huomattavan suuri merkitys. Stimulointiin reagointi voi olla sekä tiedostettua että myös tiedostamatonta toimintaa ja sekin voi olla neutraali syy. Myös joidenkin virallisten asioiden hoitaminen älypuhelimella voidaan nähdä vuorovaikutustilanteen kannalta neutraalina syynä esimerkiksi silloin, kun kyseessä on lääkärin yhteydenotto. Myös oman ajan ottaminen vetäytymällä selailemaan älypuhelinia kuormittavan työpäivän jälkeen nousi aineistossamme esille ja tässäkin tapauksessa keskiöön astuvat pariskunnan omat tavat ja tottumukset tai yhdessä sovitut säännöt. Yhteistä ymmärrystä siitä, että parisuhteessa tarvitaan myös omaa aikaa, tuntuu haastateltavilla aineistomme perusteella olevan.

6.3 Parisuhteessa käydyt keskustelut phubbingista

Tässä osiossa käsitellään aineiston tuloksia kolmanteen tutkimuskysymykseen eli millaisia keskusteluja parisuhteessa oli käyty phubbingista. Huomioitavaa on, että kuudesta haastatelluista kaksi ei ollut kokenut käyvänsä keskusteluita phubbingista ja aineistosta ei heidän osaltaan löytynyt siitä varsinaisia viitteitäkään. Muiden osalta keskusteluja oli käyty tiedostaen tai tiedostamatta, jolloin ne nousivat aineistosta muun keskustelun ohessa esille. Pohdittaessa mikä voisi olla syy, ettei parisuhteessa käyty phubbingista keskusteluja, esiin nousee ensimmäiseksi parisuhteen kesto. Tulosten perusteella on mahdollista, että parisuhteissa, joiden parissa on vietetty pidempi aika yhdessä, oli saavutettu tila, jossa haetaan enemmän yhteisiä toimintatapoja tai erot toimintatavoissa nousivat paremmin esiin. Tähän viittaisi se, ettei tutkimuksen lyhyimmässä parisuhteessa, ollut ainakaan vielä käyty keskusteluja phubbingista. Samalla myös havaintojen määrä, sekä niiden monimuotoisuus vaikuttaa lisääntyvän riippuen siitä, mitä pidempi parisuhde oli kyseessä. Toisaalta taas toinen syy, miksi parisuhteessa ei käyty kyseisiä keskusteluja, voi olla kumppanien samankaltaisuus ja että phubbing nähdään luonnolliseksi osaksi olemista, joka ei vaadi huomioita. Toinen haastateltavista, joka ei ollut käynyt keskusteluja phubbingista, kuului taas enemmänkin tähän kategoriaan, ja suhde oli kestänyt useamman vuoden. Näin ollen seuraavat tulokset keskittyvät neljän haastateltavan aineistoon.

Aineiston perusteella oli havaittavissa, että phubbingista käytävät keskustelut pystyttiin jakamaan niiden piirteiden perusteella kolmeen erilaiseen luokkaan. Erottavia piirteitä olivat esi-

merkiksi välittyvä tunnelma, keskustelun aloitus, motiivi, vastavuoroisuus, sekä miten keskustelu mahdollisesti päättyy. Luokiksi nimettiin analysoiva keskustelu, havahduttava keskustelu ja neuvotteleva keskustelu (ks. Taulukko 4).

TAULUKKO 4 Phubbingin erilaiset keskustelut

PHUBBINGIN ERILAISET KESKUSTELUT PARISUHTEESSA		
Analysoiva keskustelu	Havahduttava keskustelu	Neuvotteleva keskustelu
<ul style="list-style-type: none"> • Tunnelmalta lähinnä neutraali, rakentava keskustelun aloitus • Tapahtumakeskeinen, huomataan älypuhelimien käyttö ja aloitetaan keskustelu siitä yhdessä <ul style="list-style-type: none"> ○ tapahtuma esim., ettei kuunneltu tai vaikea keskittyä • Mietitään yhteistä ja omaa älypuhelimien käyttöä <ul style="list-style-type: none"> ○ käyttömäärää ○ vaikutuksia tilanteeseen ○ käyttöeroja ○ tarpeita • Erottaa havahduttavasta keskustelusta siten, että tunnelma on neutraalimpi ja keskustelu on tasapainoisempaa osapuolten välillä osallistumisen suhteen • Johtaa helposti neuvottelevaan keskusteluun ja sitä kautta päätöksiin 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnelmalta helposti negatiivinen tai kireä • Keskustelussa havahdutetaan toinen toiminnastaan • Alkaa usein yksipuolisella vaatimuksella tai pyynnöllä lopettaa tai muuttaa toimintaa, joka saattaa olla kesken • Halutaan saada toisen huomio ja älypuhelin koetaan esteenä <ul style="list-style-type: none"> ○ osapuoli kokee, ettei tule kuunnelluksi ○ phubbing nähdään häiriönä ○ pariskunnan älypuhelimien käyttö tai ajatukset käytöstä eroavat vahvasti toisistaan • Keskustelun kesto vaihtelee huomattavasti, voi siirtyä jatkumona neuvottelevaan keskusteluun tai jäädä lyhyeksi huomautukseksi • Toinen osapuoli saattaa jäädä passiiviseksi ja vetäytyä tilanteesta • Keskustelua voidaan käydä toistona uudestaan ilman selkeää lopputulosta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnelmalta monimuotoinen • Voi olla jatkumoa analysoivalle keskustelulle tai havahduttavalle keskustelulle <ul style="list-style-type: none"> ○ aineiston perusteella harvemmin suoraan alkaa neuvotteleva keskustelu älypuhelimien käytöstä • Neuvotellaan yhdessä älypuhelimien käytöstä keskustelutilanteissa • Luodaan sääntöjä, tahtotiloja ja tavoitteita <ul style="list-style-type: none"> ○ Esim. ei puhelinta makuuhuoneeseen tai kumpikin osapuoli sitoutuu olemaan käyttämästä tietystä keskustelussa ○ Luodaan yhdessä tavoite esim. vähentämisestä ○ Erotellaan esimerkiksi jutustelu ja keskustelu käytön osalta • Ideaalisesti löydetään yhteisymmärrys mutta tahtotilat voivat olla myös epäsymmetrisiä, eikä asiaan löydy hyvää lopputulosta • Keskustelua voidaan käydä uudestaan

Vaikka keskustelut olivat luokiteltuina erikseen, ne saattoivat silti toimia myös yhdessä eli olla jatkumoina toisilleen. Voidaan kuitenkin aineistoon pohjautuen ymmärtää, että esimerkiksi analysoiva keskustelu ja havahduttava keskustelu olivat todennäköisemmin aloituskeskusteluina, kun taas neuvotteleva keskustelu oli luonteensa vuoksi vaikeampi aloittaa suoraan. Seuraavaksi käydään tarkemmin läpi, mitä nämä luokat pitivät sisällään.

Analysoiva keskustelu kuvasi keskusteluja, jotka olivat rakentavia tai siihen suuntaavia keskusteluja koskien parisuhteessa tapahtuvaa phubbingia. Tunnelmaltaan ne olivat lähinnä neut-

raaleja, ja niiden aloituksissa oli usein tapahtumakeskeisyys. Tapahtumana niissä oli, että huomataan oma tai toisen älypuhelimien käyttö sekä aloitetaan siitä keskustelu yhdessä. Kommentointi tapahtumasta ei pyrkinyt sisältämään tuomitsemista. Keskustelun aloittava asia saattoi olla esimerkiksi, ettei kuunneltu tai on vaikea keskittyä.

”Pyydän laittaa sen (tarkoittaa älypuhelimia) pois ja kerron, että mulle tulee semmoinen fiilis, että minua ei kuunnella silloin, jos hänen pitäisi keskittyä siihen puheeseen.” (H5)

”Mä monesti kuitenkin yritän ilmaista sen (tarkoittaa älypuhelimien käyttöä vuorovaikutustilanteessa) jotenkin silleen pehmeästi. Mä yleensä sanon vaan että hei, suoraan että voitko laittaa puhelimen pois.” (H3)

”Kyllä mä sitten saatan heti sanoa, että voitko laittaa sen puhelimen pois ja kertoa asian niinku ilman sitä puhelinta koska et sä sitä tarvitse siinä tilanteessa, jos ollaan ja just asiaa mulle, niin kyllä mä sitten sanon siitä, että voitko vaan laittaa sen puhelimen pois.” (H1)

Keskustelussa mietittiin yhteistä, toisen ja omaa älypuhelimien käyttöä. Näitä saattoivat olla käyttömäärä, vaikutuksia tilanteeseen, käyttöerot ja tarpeet koskien älypuhelimien käyttöä. Keskustelu oli tai pyrki olemaan tasapainoista osallistujien välillä osallistumisen suhteen. Mietintä itsessään voi olla kevyempää havainnointia vaikutuksista tai syvempää pohdintaa koskien esimerkiksi tarpeita.

”Molemmiin puolin liikaa (tarkoittaen puhelimen käyttöä) ja se on itse asiassa ollut keskustelussakin, että jos niinku rajaisi jotain tilanteita pois ja yrittäisi vähentää sitä. [--] Joo, että kyllä kummatkin on sitä mieltä, että sitä puhelimen käyttämistä pitäisi vähentää” (H5)

”Me ollaan aika hyvin saatu puhuttua asiat ja se että miten me halutaan niinku meidän suhteelta ja vuorovaikutukset ja että kuunnellaan toista. Että me ollaan niinku sovittu yhteiset semmoiset pelisäännöt ja tietty ymmärrän että tulee poikkeuksia.” (H1)

”Se voi niinku minua herpaannuttaa se, että jos sillä toisella on kännykällä jotain meneillään, niin sitten on saattanut sanoa.” (H3)

Analysoiva keskustelu johti helposti neuvottelevaan keskusteluun, jossa taas todettujen asioiden myötä siirryttiin sääntöjen muodostukseen ja päätöksiin. Huomioitavaa on kuitenkin, että kaikki keskustelut eivät olleet sen pituisia, että niissä tapahtuisi siirtymää tai välttämättä siirtymälle ei ollut tarvetta. Varsinaista siirtymävaihetta oli myös vaikea havaita, sillä se vaikutti

aineiston perusteella olla hyvin liukuva. Vaikka luokittelulla pystyttiin keskusteluita ryhmittämään, olivat ne kuitenkin aina yksilöllisiä joiltakin osin.

Seuraava luokka on havahduttavat keskustelut. Tällä pyrittiin kuvaamaan phubbingiin liittyviä keskusteluita, jotka alkavat äkillisemmin, ovat yksipuolisempia vuorovaikutukseltaan ja tunnelmaltaan helposti negatiivisia tai kireitä. Siinä missä analysoiva keskustelu on enemmän tapahtumakeskeinen ja pyrkii olemaan rakentava tai analysoiva, havahduttava keskustelu taas pyrkii havahduttamaan toisen toiminnastaan. Näissä keskusteluissa osapuoli kokee, ettei tule kuunnelluksi, jolloin phubbing nähdään häiriönä ja älypuhelin koetaan esteenä, joka herättää esimerkiksi ärsytystä. Tässä keskustelutyypissä ärsytys voi välittyä tahallisesti tai tahattomasti. Keskustelu alkaa myös yleensä vaatimuksella tai pyynnöllä lopettaa tai muuttaa toimintaa, joka on kesken.

”Katsottiin just jotain sarjaa tuossa, olisiko ollut eilen, ja sitten tota mun kumppani kysyy, että mitä tässä on tapahtunut ja mä olin, että no niin. Sitten mä vastasin noin sille, että: no jos olisit keskittynyt tähän etkä siihen puhelimeen, niin sitten sä ehkä tietäisit.” (H5)

”Siitä, että kumppani huomauttaa, että käytän aina paljon puhelinta. Että pärjäisi, ehkä vähemmälläkin.” (H6)

Havahduttavassa keskustelussa toinen osapuoli saattoi jäädä passiiviseksi ja jopa vetäytyä tilanteesta. Keskustelu saattoi siten loppua myös äkillisesti. Vuorovaikutus ei ole näiltä osin yhtä tasa-arvoista kuin oli analysoivassa keskustelussa. Keskustelun kesto vaihteli huomattavasti, eli kyseessä saattoi olla myös lyhyt huomautus tai sitten se voi jatkua ja siirtyä myös neuvottelevaan keskusteluun. Verrattuna analysoivaan keskusteluun oli havahduttavasta keskustelusta helpompi havaita siirtymä erilaiseen keskusteluun.

”Kyllä jos kumppani käyttää puhelinta ja mulla on jotain asiaa, niin mä saatan sanoa siitä. Mut jos siis kumppani ei reagoi, niin sitten vaan annan asian olla.” (H6)

”No aika ehkä negatiivissävytteistä tai niissä on ollut just se ajatuksena, että se älypuhelin jollain tapaa häiritsee ja se se niinku pitäisi laittaa pois tietyissä tilanteissa. Niissä on ollut kaikissa sama teema, että jompikumpi tai no yleensä niin, että jompikumpi toivoo, että tietyssä tilanteessa ei käytettäisi sitä puhelinta. (tauko, sanojen hakemista) Niin sitten ollaan yhdessä keskusteltu ja yritetty sopia niitä tilanteita, mihin sitä puhelinta ei otettaisi. Esimerkiksi makuuhuone.” (H5)

Vaikka havahduttava keskustelu on tunnelmaltaan aineiston perusteella usein kireämpi, saattoi se johtaa myös positiivisiin lopputuloksiin siirtymällä neuvottelevaan keskusteluun edellä mainitun esimerkin mukaisesti. Keskustelua voitiin käydä myös toistona ilman selkeää lopputulosta eli pariskunnan osapuoli saattoi toistuvasti huomauttaa toisen tavasta käyttää älypuhelinia yhdessä ollessa. Havahduttavan keskustelun taustalla vaikutti olevan mahdollisesti myös se, että pariskunnan älypuhelimien käyttö tai ajatukset sen käytöstä eroavat vahvasti toisistaan.

”Oltiin juurikin sohvalla ja ei siis keskusteltu tai mitään, mutta kumppani katsoo telkkaria ja mä olin kännykällä. Siinä ääressä sohvalla ja sitten kumppani sanoi, että voisi välillä jotain muutakin kun kännykällä olla. Että katsoisi mieluummin vaikka televisiota kun sitten olisi kännykällä vaan.” (H6)

Kolmantena luokkana aineistosta nousivat neuvottelevat keskustelut. Ne saattoivat olla jatkuva analysoivalle keskustelulle tai havahduttavalle keskustelulle, jonka johdosta ne olivat tunnelmaltaan monimuotoisia. Aineistosta ei noussut tällä otannalla yhtäkään neuvottelevaa keskustelua, joka olisi alkanut suoraan itsestään. Tämä ei silti tarkoita, ettei niitä voisi olla olemassa, eli ne voivat vaan olla harvinaisempia. Neuvottelevissa keskusteluissa neuvoteltiin yhdessä älypuhelimien käytöstä keskustelu- ja muissa vuorovaikutustilanteissa. Käytännössä luotiin yhteisiä sääntöjä, tahtotiloja ja tavoitteita.

” [--] me saatetaan arvioida eri tilanne, niinku eri keskustelut vähän eri tavalla, että onko joku nyt oikeasti keskustelemisen arvosta tai jonkun tää nyt tärkeä keskustelu vai ei. Mutta sitten jos se niinku puhelin sovitaan, että se menee nyt pois, niin kyllä se pysyy, että ei sitten siinä kohtaa ole mitään.” (H3)

”Kun on sovittu ne yhteiset säännöt minkä mukaan mennään ja tietenkä aina tulee niitä poikkeuksia, niin sitten ei ole tullutkaan siitä aihetta, että pitäisi sanoa, että voitko laittaa puhelimen pois tai miksi sä oot aina puhelimella, niin meillä ei oikein tule semmoisia tilanteita ainakaan tällä hetkellä.” (H1)

”Me kun on käyty niitä keskusteluja aiheesta ja pyritty molemmat vähentää sitä puhelimen käyttöä [--]” (H5)

Neuvotellut säännöt olivat yksilöllisiä jokaisessa parisuhteessa. Monet niistä koskivat silti rajoituksia älypuhelimien käytölle tai sen vähentämistä. Näitä saattoivat olla, ettei esimerkiksi älypuhelinia oteta makuuhuoneeseen, sitoudutaan olla käyttämättä tietyssä keskustelussa

puhelinta, luodaan yhdessä tavoite käyttöä koskien ja erotellaan vaikkapa jutustelu sekä keskustelu käytön osalta. Tuloksissa oli havaittavissa yhteneväisyyttä ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulosten ja esimerkkien kanssa. Nämä tulokset käsittelivät parisuhteessa laadittuja sääntöjä kuulluksi tulemisen kokemusta rakentavana tekijänä. Ideaalisesti ajateltuna neuvottelevissa keskusteluissa oli tavoitteena löytää yhteisymmärrys älypuhelimien käytöstä, mahdollisesti jopa yhteisiä tavoitteita käyttöä koskien.

”Joo, kyllä mä ajattelen, että me molemmat ollaan ihan kärryillä toistemme toiveesta ja ajatuksesta ja ollaan samaa mieltä niistä, mutta sitten se käytännön toteuttaminen ei ihan kummallakaan ole silleen priima suorituksen tasolla.” (H5)

”Tai aikalailla just ollaan sovittu niistä yhteisistä säännöistä ja me pyydetään niitä noudattaa ja silloin niinku molemmat on tasa-arvoisia siinä suhteessa, kun molemmat noudattaa niitä ja silloin myös molemmat tulee kuulluksi paljon paremmin kun ei ole sitä ylimääräistä puhelinta tai jotain muuta sählinkiä siinä.” (H1)

Neuvottelevissa keskusteluissa tahtotilat saattoivat olla myös epäsymmetrisiä johtuen osapuolten erilaisista näkemyksistä. Mikäli tahtotilat olivat epäsymmetrisiä eli yhteistä kantaa ei löydy tai halua toimia ei löydy, ei keskusteluihin todennäköisesti saatu vuorovaikutusta parantavaa lopputulosta. Edellä mainittu näkökulma perustuu olettamukseen, että keskustelut pyrkivät parantamaan parisuhteen vuorovaikutusta. Neuvottelevat keskustelut voivat olla myös toistuvia. Keskustelua voidaan aina käydä uudestaan ja sitä kautta sääntöjä voidaan muuttaa, poistaa tai luoda uusia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että phubbingista käytyjen erilaisten keskustelujen luokittelu auttoi havainnollistamaan keskustelujen monimuotoisuutta mutta myös jatkumia niiden välillä. Luokittelulla on mahdollista myös ymmärtää keskustelujen vaikuttavuutta parisuhteen vuorovaikutuksen sekä kuuntelemisen kehittämiseen arjessa, jossa älypuhelin on vahvasti läsnä.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimusongelman pohdinta

Tämä työ kartoitti sitä, millainen yhteys phubbingin syiden ymmärtämisellä on kuulluksi tulemisen kokemukseen parisuhteessa. Edellisessä luvussa käytiin tarkemmin läpi tutkimuskysymysten perusteella saamiamme yksittäisiä tuloksia. Seuraavaksi peilaamme tutkimustuloksia kokonaisuutena tutkimusongelmaan nähden. Näiden osalta päädyimme kolmeen johtopäätökseen.

Ensimmäinen johtopäätös on, että phubbing itsessään on vain toimintaa, jonka merkityksen määrittelevät parisuhteen osapuolet. Näitä merkityksiä luodaan miellelyhtymillä tai käytöksellä, ja ne voivat vaikuttaa kuulluksi tulemisen kokemukseen monimuotoisesti. Tutkimuksen haastatteluissa korostuivat erilaiset näkemykset esimerkiksi syistä phubbingille, jotka vaihtelivat yhteisestä rennosta oleskelusta toisen parisuhteen osapuolen virallisempiin asioihin, jotka vaativat huomiota. Käytännössä koska parisuhteet ovat yksilöllisiä, niin myös tulkintojen muotoutumiset ovat yksilöllisiä, ja tulkinnat toimivat eri parisuhteissa eri tavalla. Tulkintojen yksilöllisyyttä vahvistaa myös Wolvinin (2010, s. 145) toteamus yksilöllisten tekijöiden vaikutukseen kuuntelemisessa, näitä ovat esimerkiksi asenteet, arvot, ennakkoluulot, kulttuuri, motivaatio ja muut vastaavat. Välikoski (2015) korosti myös vahvistavasti, että kuuntelemisessa informaatiota prosessoidaan yksilön kokemuslähtöisessä muistissa olevien havainto- ja tulkintaskaemojen mukaisesti. Esimerkiksi tutkielman aineistossa phubbingin syiden jaottelu keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa tuotti eri haastateltavien kesken eroja. Toisen tutkimuskysymyksen mukaan nämä oli jaoteltu kiintymystä osoittaviin, läheisyyden tunnetta vähentäviin ja neutraaleihin syihin. Neutraalit syyt saattoivat parisuhteesta riippuen saada myös negatiivisia tulkintoja, kuten esimerkiksi älypuhelimien viestien saapumiseen liittyvä reagointi. Yksilöllisyys tulkinnassa on siten yksi vaikuttava tekijä kuulluksi tulemisen kokemukseen sekä phubbingin syiden ymmärryksen toteutumiseksi.

Tutkimusongelman näkökulmasta kuulluksi tulemisen kokemus rakentuu ymmärtämisen vaaraan. Tätä ymmärryksen merkitystä kuuntelemisen prosessina tukevat myös ILA:n käsite kuuntelemisesta, jossa kuuntelemisessa mainitaan erikseen merkitysten rakentaminen (Bentley

ym., 1996.), aikaisemmin läpikäyty HURIER-malli, jossa on erikseen komponentit ymmärtämiselle ja arvioinnille (Wolvin, 2010, s. 144.) sekä Wolvinin & Coakleyn viisi erilaista tapaa kuunnella, jossa yksi tapa on ymmärtävä kuuntelu (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 44–49). Tutkimusten tulosten perusteella voidaan tulkita, että toteutunut ymmärrys phubbingista on parisuhteessa yhteinen tila, jossa osapuolet tuntevat (tai pyrkivät tuntemaan) toisen ja omaa käytöstään. Käytöstä myös tällöin pyritetään sovittamaan yhteisesti toimimaan. Tutkimuskysymysten tulosten perusteella toimintaa sovitetaan parisuhteen pelisäännöillä, tiedostamattomilla ja tiedostetuilla rutiineilla. Tätä voi perustella sillä, että rutiinit ja parisuhteen omat pelisäännöt nousivat jokaisessa tutkimuskysymyksessä esiin haastatteluissa eli ne olivat läsnä, vaikka aihe ei välttämättä koskenutkaan juuri niitä. Tämä korostaa niiden merkitystä ja voisi sanoa, että pariskunnalla on aina oma yhteinen kulttuuri. Ruben & Stewart (2006, s. 245–246) tunnistavat ilmiön kahden henkilön vuorovaikutussuhteiden kulttuurista. Heidän mukaansa, kun ihmissuhde kasvaa, tapahtuu molemminpuolista vaikutusta ja mukautumista. Tämä ilmenee yhteisten sääntöjen muodostuksena, jotka muovaavat ja ohjaavat kommunikaatiota. Kyseinen ihmissuhde tulee heidän mukaansa siten eroamaan muista esimerkiksi kielellisesti ja kulttuurillisesti. Tutkielmamme johtopäätösten perusteella kulttuurin lisäksi toimintaa myös havainnoidaan ja jopa analysoidaan. Ylipäätään toteutuneessa ymmärryksessä koskien phubbingia on mukana empatia, välittäminen ja sen mukaan mukautuminen. Tämä johdattaa meidät seuraavan johtopäätöksen pariin.

Toisena johtopäätöksenä voidaan todeta, että tämän tutkielman tulosten perusteella phubbingin syiden ymmärtäminen lisää joustovaraa erilaisten tilanteiden hyväksymiselle sitä koskien. Erilaisten tilanteiden ymmärrys taas vahvistaa phubbingia koskien kuulluksi tulemisen kokemusta. Aikaisemman kirjallisuuden perusteella oleellista kuulluksi tulemisen kokemuksesta on palautteen antaminen, joka toimii osoituksena, että ymmärtää kuulemaansa ja mahdollistaa toiselle vastaamisen tarkoituksenmukaisesti (Kohlrieser 2014, s. 178). Phubbingin ymmärryksellä saavutetaan siten enemmän tilanteeseen molemmille osapuolille sopivia vastuksia ja reaktioita. Ymmärrys lisää esimerkiksi häiritseviin tilanteisiin liittyvää neutraaliutta ja siten vähentää häiritseväksi koettuja tilanteita. Tähän liittyy myös, että toiminnan negatiiviset vaikutukset tunnistetaan helpommin ymmärryksen kautta ja myös mahdollisesti ymmärretään niiden merkitys kuulluksi tulemisen kokemukseen.

Ymmärrys lähtökohtaisesti vahvistaa läheisyyden tunnetta ja tulosten perusteella phubbingilla voi siten olla myös positiivisia vaikutuksia. Tästä toimi haastatteluissa hyvänä esimerkkinä lisäarvon tuottaminen vuorovaikutustilanteissa. Lisäarvoa tuotettiin esimerkiksi hakemalla tietoa keskustelun aiheesta tai tekemällä toimia puheissa oleviin suunnitelmiin liittyen. On myös huomioitavaa, että phubbing voidaan kokea myös luonnollisena osana omaa parisuhdetta, jolloin ymmärrys on myös luonnollista. Vahvistusta johtopäätöksille koskien ymmärryksen merkitystä etenkin empatian ja läheisyyden näkökulmasta tuottaa myös aiemmin tutkielmassa esitelty tutkimuskirjallisuus. Tämän mukaan luottamusta herättävänä kuuntelijana pidetään usein henkilöä, joka osoittaa empatiaa tai tukea toiselle (Bodie ym., 2013). Yksi kuuntelemisen viidestä eri tavasta keskittyy myös empaattiseen kuunteluun (terapeuttinen kuuntelu) sekä sen merkitykseen. Kuuntelemisessa pyritään paitsi ymmärtämään niin myös osoittamaan ymmärrystä empatialla. Tätä voidaan osoittaa olemalla ymmärtäväinen, kannustava ja optimistinen. Ilmaisuu voi olla myös sanatonta. Tässä korostuvat myös ymmärrys koskien toisen osapuolen ajatuksia, tunteita ja uskomuksia. (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 54.) Yhteenvetona voidaan todeta, että ymmärrys ja halu ymmärtää phubbingia tasoittaa erilaisia tahtotiloja ja lisää parisuhteen osapuolten kykyä neuvotella asiaa koskien.

Kolmantena johtopäätöksenä voidaan tulkita, että phubbingin syiden ymmärtäminen rakentaa kuulluksi tulemisen kokemusta ja johtaa siten parisuhteessa todennäköisesti tätä koskien rutiinien tai sääntöjen muodostamiseen. Johtopäätöksen asianmukaisuutta tukee aikaisemmin esitelty näkökulma parisuhteiden kulttuurista ja sääntöjen muodostumisesta esimerkiksi Ruben & Stewartin (2006, s. 246) toimesta. Haastatteluiden perusteella vastakohtana taas ilman sääntöjä tai yhteisesti hyväksytyjä rutiineja kuulluksi tulemisen kokemus heikentyy. Tämä tuli esiin esimerkiksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksissa, jonka perusteella yhteisesti sovitut toimintatavat kuuntelemista ja keskittymistä koskien vahvistivat kuulluksi tulemisen kokemusta. Vastavuoroisesti jälleen esiin nousi, että epäselvät tai puuttuvat säännöt, kuten erilaiset näkemykset toiminnasta, heikensivät sitä. Tämä liittyy myös tarpeiden tiedostamiseen eli esimerkiksi Välikoski (2015) toteaa, että tiedostavassa kuuntelemisessä tiedostetaan omaa kognitiivista prosessointia ja mukautetaan tilannetta esimerkiksi poistamalla omia kuunteluesteitä tai rajoituksia. Tutkimusaineistomme perusteella haastateltavat saattoivat edellä mainitun mukaisesti sääntöjen muodostuksen kautta poistaa omia esteitään kuuntelulle.

Tärkeää on kuitenkin ymmärtää syyt toiminnalle. Samanlaista vahvistusta tutkielmassa toivat kahden muun tutkimuskysymyksen tulokset eli syyt phubbingille ja phubbingista käydyt keskustelut. Syiden osalta niiden vaikuttavuuteen esimerkiksi neutraalisti tai negatiivisesti vaikutti myös ymmärrys syystä, joka oli haastatteluiden perusteella myös voitu saavuttaa keskusteluilla, joita käsiteltiin kolmannen tutkimuskysymyksen tuloksissa. Phubbingista käytyjen keskustelujen mahdollinen positiivinen vaikutus näyttää perustuvan yhteisesti hyväksytyille tavoille toimia ja odotusten kohtaamiselle. Positiivinen vaikutus saadaan toimintojen mukautamisella. Tätä vahvistaa Burgoon Judeen näkemys, että ihmiset ovat altistuvia mukautumaan toistensa perusteella ja mukautumiseen vaikuttavat tarpeet, odotukset ja halut (Griffin ym., 2019, s. 87). Ruben & Stewart (2006, s. 142) taas toistavat samaa näkökulmaa esimerkillään pahoittelusta. Esimerkissä epäkohteliaaksi yleisesti tulkittua tai odotuksia rikkovaa toimintaa voidaan lieventää oikealla vastineella eli tilanteeseen sopivalla pahoittelulla, joka esitetään jopa etukäteisesti muille osapuolille.

Tarve erilaisille keskusteluille phubbingista voi kummuta joko ymmärryksestä tai ymmärtämättömydestä. Tätä voidaan perustella tutkimuskysymysten tuloksilla, joista ensimmäisessä korostui kuulluksi tulemisen kokemuksen rakentumisen osatekijänä halu ymmärtää. Halussa ymmärtää korostuivat motivaatio sekä toiminta, jolla näyttää halun ymmärtää. Vastakohtaisesti haluttomuus ymmärtää koettiin heikentävänä tekijänä. Tätä vahvistaa odotus, että me noudatamme keskustelussa sääntöjä ja kun sääntöjä rikotaan, seuraa yleensä negatiivisia seuraamuksia kuten hämmennystä, turhautumista sekä väärinymmärryksiä (Ruben & Stewart, 2006, s. 141). Voidaan tulkita, että syiden ymmärtäminen lisää analyysoivia ja neuvottelevia keskusteluja negatiivisten tilanteiden välttämiseksi. Tähän lopputulokseen päädyttiin myös kolmannen tutkimuskysymyksen tuloksissa. Analysoivat ja neuvottelevat keskustelut ovat apuna rutiinien tai sääntöjen muodostamiseen phubbingista. Ymmärtämättömyys taas lisää havahduttavia keskusteluja, jotka voivat olla toistuvia mutta eivät välttämättä johda sääntöjen muodostamiseen. Nämä erilaiset keskustelut phubbingista eli niiden toteutus jo itsessään voivat rakentaa kuulluksi tulemisen kokemusta. Sääntöjen vaikuttavuus asiaan taas todetaan varsinaisesti vasta käytännössä, mutta vahvistusta on olemassa niiden positiivisille vaikutuksille. Parisuhteiden kommunikaatiotapojen säännönmukaisuuden on todettu lisäävän kokemuksia positiivisesta käytöksestä vuorovaikutuksessa verrattuna ei-säännönmukaisuuteen koskien esimerkiksi konfliktitilanteita (Worthington & Fitch-Hauser, 2018, s. 251–252).

Ylipäättään voidaan todeta, että phubbingista käydyt rakentavat keskustelut lisäävät empatian ja läheisyyden tunnetta. Toteamusta vahvistaa tutkielmassa esitelty affektiivisen vaihdannan teoria, jonka perusteella kiintymyksen viestiminen on mukautuvaa käytöstä mutta kiintymyskäyttäytymisen tulisi olla sopusoinnussa tarpeisiin nähden (Floyd ym., 2008, s. 286–287). Huomioitavaa on, että tämän työn ohessa laaditut luokat erilaisista phubbingista käydyistä keskusteluista parisuhteessa ovat uutta havainnointia, jonka tueksi ei vielä löydy muita vahvistavia lähteitä kuin tutkimusaineistosta tehdyt päätelmämme.

Lopuksi yhteenvetona voidaan todeta, että phubbingin syiden ymmärtämisellä kuulluksi tulemisen kokemuksessa on monenlaisia yhteyksiä. Määrittävää on niiden yksilöllisyys tulkinassa, jossa viitekehyksenä toimivat parisuhteen yksilöt ja kyseisen parisuhteen dynamiikka. Avainasemassa on empaattinen ymmärrys sekä tahtotila ymmärtää. Nämä johtavat parisuhteen tiedostamattomiin tai tiedostettuihin sääntöihin, joista voidaan myös käydä keskusteluja. Yhteisillä keskusteluilla on mahdollista lisätä kuulluksi tulemisen kokemusta pyrkimällä molempia tyydyttäviin toimintatapoihin phubbingissa. Kyseessä on parisuhteen oma jatkuvassa muutoksessa oleva kulttuuri, joka ideaalisesti ajateltuna pyrkii parantamaan osapuolten hyvinvointiaan. Tässä tapauksessa kuulluksi tulemisen kokemuksen kautta.

7.2 Tutkimuksen arviointi

Tätä tutkimusta arvioidessa suuntasimme huomion erityisesti hyvän tieteellisen käytännön suuntaviivoihin. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet kuuluvat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan seuraavasti: luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Näiden pilareiden varaan olemme pyrkineet tutkimuksemme rakentamaan, ja nyt arvioinnin aikana katse kääntyi erityisesti siihen, kuinka hyvin olemme onnistuneet niiden puitteissa toimimaan halki tutkimuksen.

Yhtenä laadullisen tutkimuksen arviointikriteereistä pidetään usein kuitenkin myös tutkimuksen uskottavuutta (Puusa ym., 2020; Tracy, 2010). Koemme tärkeäksi nostaa sen tässä kohtaa esille. Sillä viitataan useampaan seikkaan eli tutkimustulosten todenmukaisuuteen ja luotettavuuteen, tutkimusongelman kannalta metodologisesti relevantteihin valintoihin sekä myös monipuoliseen teoreettiseen taustoitukseen. Tulee huomioida, että on huomattavan yleistä se, että laadullisen tutkimuksen uskottavuuden arviointiin liitetään myös osallistuneiden haas-

tateltavien arviointi ja heidän toisistaan risteävienkin näkökulmien esittely tutkimusraportissa. Olemme pyrkineet käyttämään runsaasti sitaatteja tulosluvussa siten, että mahdollisimman monen haastateltavan näkemys pääsisi esille, eikä esimerkiksi huomio kiinnittyisi liikaa yhden haastateltavan vastausten ympärille, vaikka haastateltavien kesken oli eroja siinä, kuinka kattavasti he kysymyksiin vastauksia antoivat ja innostuivat keskustelemaan aiheista. Tässä olikin paikoitellen haastetta, sillä pyrimme siihen, ettei vastauksia tarvitsisi ikään kuin väkisin kaivaa esiin haastateltavilta vaan ne tulisivat luontevasti haastattelun edetessä, ja esimerkiksi johdattelevia kysymyksiä tulisi välttää. Toisaalta teemahaastattelu toimi tässä kohtaa paikkaavana ratkaisuna, sillä sen mahdollistama liikkumavara antoi mahdollisuuden keskustella toisesta teemasta kattavammin. Toisaalta myös haastateltavien keskustelut täydensivät toinen toisiaan. Uskottavuuteen liittyen voidaan tutkielman teoreettista taustoitusta perustellusti pohtia. Näkemyksemme mukaan olemme käyttäneet laajasti ja monipuolisesti lähteitä suhteutettuna tutkielman laajuuteen. Tutkielman taustakirjallisuudessa eivät painoitu liian vahvasti kotimaiset lähteet vaan taustakirjallisuus on monipuolista.

Laadullisessa tutkimuksessa tulee huomioida se seikka, että aineistokeruun väline on tutkija itse eli toisin sanoin inhimillinen yksilö (Kiviniemi, 2018, s. 73). Koska ihminen on inhimillinen, on virheiden mahdollisuus aina olemassa. Luotettavuutta tarkastellessa tämän tutkimuksen osalta tulee huomioida, että olemme toimineet kahdestaan ja pienelläkin kynnyksellä kysyneet toisiltamme kysymyksiä epäselvissä asioissa. On huomionarvoista korostaa, että tekijöitä on ollut kaksi, sillä se luo mahdollisuuden tarkastella tutkimuksen luotettavuutta käyttäen työvälineenä triangulaatiota validiteettikriteerinä. Denzin (1978) mukaan yksi triangulaation päätyyppi on tutkijaan itseensä liittyvä triangulaatio (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 142–144.) Tutkimuksemme kohdalla tämä tuli näkyväksi parhaiten jatkuvan vuorovaikutteisen työskentelyn kautta, sillä teimme koko tutkimuksen ajan tiivistä yhteistyötä ja jaoimme tulkintojamme ja havaintojamme aineistoon liittyen. Tämä mahdollisti näkemystemme vertailun ja näin seuloutuivat pois varmemmin subjektiiviset näkemykset, jotka olisivat voineet vaarantaa tutkimuksemme objektiivisuutta. Oli tärkeää, että toinen pystyi tarvittaessa huomauttamaan, jos jollekin havainnolle ei ollut riittävää aineistopohjaa. Käännyimme myös pienellä kynnyksellä kandidaatintutkielman ohjaajamme puoleen tutkimuksen alkuvaiheista saakka, jos olimme jostain epävarmoja tai tarvitsimme apua. Nämä asiat edistävät tutkimuksemme objektiivisuuden lisäksi myös tutkimuksemme luotettavuutta.

Tutkimusaiheen valinta tuntui luontevalta prosessilta. Mielenkiintomme tutkia aihetta heräsi ennen kaikkea kiinnostuksesta parisuhdeviestintään ja kuuntelemiseen. Koska kuuntelemista on tutkittu paljon, valikoitui aiheen rajauksella tutkimuksemme keskiöön ajankohtainen ilmiö phubbing. Phubbingin syiden ymmärtämisen merkitys kuulluksi tulemisen kokemukseen parisuhteessa oli luontainen jatkumo, sillä kuulluksi tulemisen kokemusta on myös tutkittu varsin niukasti. Pyrimme tutkimuksellamme lisäämään ymmärrystä kuulluksi tulemisen kokemuksesta ja erityisesti siitä, millainen vaikutus phubbingin syiden ymmärtämisellä on kuulluksi tulemisen kokemuksen rakentumiseen. Kuten tutkielmamme tulokset osoittivat, phubbing itsessään on vain toimintaa, joten näemme, että syiden ja muodostettujen merkitysten rooli korostuu, joten koemme tutkimuksen tältä osin saavuttaneen tavoitteensa selkeän yhteyden luojana kuulluksi tulemisen kokemuksen ja phubbingin syiden ymmärtämisen välillä. Näemme aiheen valinnan ja rajauksen onnistuneena, koska se johti meidät päämäärään, johon olemme tyytyväisiä. Onnistuimme myös tuottamaan täysin uutta tutkimustietoa, kun jaottelimme phubbingista käytyjen keskustelujen perusteella eri keskustelutyypppejä. Tämä tosin kaipaa vielä tuekseen jatkotutkimusta, että selviää ovatko havainnot yleistettävissä.

Tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu. Koemme, että se tuki tutkimuksemme tekoa ja oli toimiva valinta, sillä sen mahdollistama liikkumavara haastattelutilanteissa teki mahdolliseksi räätälöidä haastatteluja haastateltavien mukaan, sillä hekin ovat kuitenkin kaikki yksilöitä. Jotkut esimerkiksi alkoivat päästä keskustelussa paremmin vauhtiin vasta haastattelun loppuvaiheissa, jolloin oli vielä mahdollisuus nostaa joitakin kysymyksiä uudestaan esille. Tällöin oli mahdollista saada niihin täydentäviä vastauksia. Tutkimuksemme analyysi oli laadullista sisällönanalyysiä ja lisäksi teoriasidonnaista. Teoriasidonnaisuus viittaa siihen, että analyysissä itsessään on teoreettisia yhtymäkohtia, mutta se ei sinällään pohjautu perusteellisesti teoriaan (Eskola, 2018). Kuitenkin, koska tämä teoriasidonnaisuus on tutkimuksessamme läsnä, on mielekäästä arvioida teoreettista viitekehystä. Affektiivisen vaihdannan teoria sopi näkemyksemme mukaan hyvin tutkimukseemme, koska se täydensi ja tuki sitä teoreettisen tiedon valossa. Affektiivisen vaihdannan teoriassa keskiössä oleva kiintymyksen osoittaminen voidaan tuoda kuuntelemisen kontekstiin; koska kuunteleminen oikeastaan mahdollistaa koko vuorovaikutusprosessin, on sillä tärkeä ja keskeinen rooli kiintymyksen osoittamisessa

parisuhteessa. Tämän vuoksi näemme juuri kyseisen teorian sopivaksi tutkimuksemme kannalta. Missään kohdassa tutkimusta tehdessämme se ei tuntunut väkisin päälle liimatulta vaan se sulautui nopeasti osaksi suurempaa kokonaisuutta.

Tutkimukseen osallistumiseen ei liittynyt millään tavalla fyysiseen tai psyykkiseen terveyteen liittyviä riskejä, mutta olisimme voineet tuoda tämän haastateltaville paremmin esille. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 155–156.) Eettisyyden kannalta oli kallisarvoista ja tärkeää korostaa haastateltaville, että osallistuminen on vapaaehtoista (Eskola & Suoranta, 2008, s. 56). Tämä tarkoittaa toisin sanoen sitä, että heillä oli osallistumisen kieltäytymisen lisäksi mahdollista myös keskeyttää osallistuminen tai kieltää halutessaan itseään koskevan aineiston käyttö osana tutkimusaineistoa. Ennen haastattelun aloittamista varmistimme sen, että osallistuja antaa suostumuksensa haastattelun videoimiseen. Tarvittaessa olisi kuitenkin ollut mahdollista toteuttaa haastattelu esimerkiksi äänityksen avulla, jos haastateltavaa olisi esimerkiksi ehdistanut olla kuvattavana.

Tutkimustamme eettisesti tarkasteltuna haastateltavien anonymiteetti nousee keskeiseen rooliin. Kiinnitimme siihen huomiota alusta alkaen poistamalla tunnistetekijät mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lisäksi emme nostaneet aineistosta sellaisia sitaatteja esiin, joista haastateltu voisi jälkeempään tunnistaa itsensä ja kokea olevansa esillä huomattavan kiusallisuudessa valossa tai jos sitaatti koski jotakin huomattavan herkkää, henkilökohtaista tai arkaa asiaa. Emme olleet etukäteen varautuneet siihen, että haastattelijat alkaisivat kertomaan meille huomattavan arkaluontoisia asioita esimerkiksi siitä, milloin he eivät ole kokeneet tullessa kuulluksi parisuhteessaan. Tutkimus antoi meille tärkeää tietoa vastaisuuden varalle siitä, että tutkimusaiheen ei tarvitse olla arkaluontoinen vaan se voi olla myös hyvin arkipäiväinen johtaakseen todella henkilökohtaisiin ja arkaluontoisiin keskusteluihin teemahaastattelussa. Emme myöskään halunneet, että haastattelusta jää kenellekään haastateltavalle ikävää tunnetta vaan pyrimme siihen, että jokainen haastateltava lähtisi hyvillä mielin haastattelutilanteesta pois. Emme halunneet, että haastateltavat kokisivat tullessa harhaan johdetuksi siitä, millaiseen tutkimukseen he ovat olleet osallistumassa. Vaikka oli tilanteita, joissa meidän olisi ollut mahdollista saada mielenkiintoisia havaintoja kalasteltua tarkentavilla kysymyksillä, emme aiheiden arkaluontoisuuden vuoksi kysyneet haastateltavilta niistä lisätietoa vaan jatkoimme luontevasti seuraavien kysymysten ja teemojen pariin. Tämän päätöksen

teimme molemmat luontevasti tahoillamme, vaikka emme olleet tällaisesta tilanteesta etukäteen keskustelleetkaan.

Kohderyhmän rajaaminen 18–28-vuotiaisiin oli myös eettiseltä kannalta tarkkaan pohdittu valinta. Täysi-ikäisten ihmisten kanssa on helpompi toteuttaa tutkimusta lain näkökulmasta, sillä he ovat vastuussa itse itsestään eikä heidän vanhemmiltaan tarvitse kysyä lupia tutkimukseen osallistumisesta. Toisaalta alaikäiset myös asuvat usein vielä vanhempiensa luona, ja heidän käsityksensä seurustelusta ja parisuhteesta eivät välttämättä ole samalla viivalla aikuisten kanssa. Oli meidän tutkimuksemme kannalta ihanteellista, että saimme otantaan myös heitä, jotka asuivat yhdessä saman katon alla, vaikka tämä ei ollut kriteerinä osallistua tutkimukseen. Esimerkiksi yläasteikäisten seurustelusuhteet ovat usein melko lyhyitä ja kumppaneiden vaihtuminen on huomattavan yleistä, mikä taas puolestaan olisi voinut heijastua tutkimustuloksiimme siltä osin, että parisuhteessa ei ole ehtinyt vakiintua tiettyjä toimintatapoja tai normeja eikä kumppania ja hänen viestintätyyliään ja tapaansa olla keskustelutilanteessa ja vuorovaikutuksessa tunnetta välttämättä kovin hyvin. Toisaalta eettisesti tarkasteltuna aikuisten voidaan ajatella olevan helpompi järjestää haastattelun kannalta oleellinen rauhallinen ympäristö ja varmistaa, että vastauksia ei ole kuulemassa ei-toivottuja henkilöitä. Tämä on haastavampaa, jos esimerkiksi alaikäisen vanhemmat ja esimerkiksi myös sisarukset asuvat samassa taloudessa.

Kun nostetaan valokeilaan arvostus, tulee huomioida eri tekijät, joille sitä pitäisi tutkimusta tehdessä osoittaa. Pyrimme osoittamaan parhaan osaamisemme mukaan arvostusta kollegoita ja tieteellisen toiminnan osapuolia kohtaan. Tämä näkyy tutkimuksessamme viittauskäytännöissä. Pyrimme nostamaan jalustalle mahdollisimman monta arvokasta tutkimustyötä tehnyttä henkilöä, ja tämän opinnäytetyön vaatimusten mittareilla suhteellisen laaja sisällysluettelo osoittaa sen, että olemme pyrkineet käyttämään monipuolisesti eri lähteitä. Tämä tukee myös luotettavuutta. On vaikeampi tarkastella, kuinka onnistuimme osoittamaan arvostusta esimerkiksi yhteiskuntaa, ekosysteemejä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan, sillä tutkimuksemme oli sen luontoinen, että ne eivät olleet sen kannalta samalla tavalla avainasemassa. Toisaalta, koska toteutimme haastattelut Teams-sovelluksen kautta etänä, se saattoi osaltaan pienentää hiilijalanjälkeä, joka olisi syntynyt, jos jokainen tutkimukseemme osallistuva olisi joutunut varta vasten matkustamaan ennalta sovittuun haastattelupaikkaan mahdollisesti toiselta paikkakunnalta saakka edestakaisin. Ympäristöystävällinen valinta saattoi

mahdollisesti olla tutkimuksessamme läsnä, vaikka emme siihen juurikaan kiinnittäneet huomiota. Toisaalta tietotekniset haasteet ja ongelmat esimerkiksi internet-yhteydessä olisivat saattaneet vaikeuttaa haastattelutilanteita, ja tällaisia seikkoja olisimme voineet pohtia paremmin, sillä erilaisiin uhkakuviin varautuminen voidaan nähdä tärkeänä osana työskentelyä.

Toisaalta useat valinnat saattavat olla myös tiedostamattomia, ja esimerkiksi halu suojella luontoa voi ohjata toimintaa silloinkin, kun siihen ei itse kiinnittäisi huomiota. Tämä myös liittyy siihen, että tällaisessa laadullisessa tutkimuksessa täydelliseen objektiivisuuteen pyrkiminen voidaan nähdä hyvänä tavoitteena, mutta silti toteutumattomana toiveena, sillä kaikki tekemämme valinnat olivat lähtöisin lopulta meidän ajatuksistamme ja aineistosta itsessään ei nouse mitään havaintoja, me tutkijan roolissa olevat nostimme ne esiin.

7.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Työssämme korostui tarve usealle eri jatkotutkimuksen aiheelle. Näitä olivat parisuhteen erilaiset keskustelut phubbingista, itse phubbing terminä ja parisuhteen keston mahdollinen yhteys siihen onko keskusteluja käyty phubbingista.

Tämän työn yhteydessä luotiin kolme keskusteluluokkaa erittelemään parisuhteessa käytyjä keskusteluja phubbingista. Ne nousivat aineistosta kolmannen tutkimuskysymyksen yhteydessä ja nimettiin analysoivaksi keskusteluksi, havahduttavaksi keskusteluksi ja neuvottelevaksi keskusteluksi. Näitä tulisi tarkastella jatkossa lisää, sekä pyrkiä toistamaan ilmiö omana tutkimuksenaan esimerkiksi laajemmalla otannalla.

Tutkimuksessa nousi esille, että termi phubbing on huomattavan monelle täysin vieras käsite. Kuten tässä tutkimuksessa aikaisemmin on tuotu esiin, termi ei tunnu sopivan suomen kieleen vakiintuneeksi sanaksi vaan tarvittaisiin parempi ilmaisu ilmiötä kuvaamaan. Rosa Jussilainen (2022) ehdotti omassa opinnäytetyössään ”Ei niinku haluais jäädä kakkoseksi sille puhelmelle”, jossa liikuttiin myös älypuhelimien käytön ja vuorovaikutuksen välimaastossa, että voitaisiin tutkia sitä, miten tästä laajasti tunnistetusta ilmiöstä oikein puhutaan ja kuinka ilmiötä sanoitetaan. Näkisimme, että vieläkin enemmän hyötyä saavutettaisiin tutkimalla sitä, mikä termi kuvastaisi suomalaisten mielestä ilmiötä parhaiten. Kyseessä on kuitenkin suhteellisen tuore ilmiö, eikä kovinkaan moni välttämättä ole pysähtynyt tahoillaan pohtimaan, onko se termi, jota itse on päätenyt käyttämään välttämättä tarpeeksi kuvaava tai suomen kieleen

yleisesti istuva sana. On myös mahdollista, että jotkut ihmiset käyttävät useita eri ilmaisuja kuvaamaan samaa ilmiötä. Ennen kuin useita synonyymejä phubbing-ilmiolle lähdetään vakiinnuttamaan käyttöön, olisi tehokasta ja tarkoituksenmukaista viestintää löytää yksi yleisesti käyttöön vakiintunut ja huomattavaa suosiota saavuttanut termi, josta muodostuisi ilmiölle yleiskäsite. Tutkimuskysymys siis kuuluisi seuraavasti: “Mikä termi koetaan kuvastavan phubbing-ilmiota parhaiten suomen kielessä?”

Tutkimuksessamme nousi esiin myös viitteitä siitä, että parisuhteen kestolla voisi olla yhteyttä siihen, missä määrin keskustelija puhelimen käytöstä yhteisen vuorovaikutustilanteen aikana on käyty. Vaikutti siltä, että mitä pidempiaikainen parisuhteen kesto on, sitä kattavammin keskustelija olisi käyty ja sääntöjä ja vakiintuneita käytäntöjä yhdessä muodostettu. Taas esimerkiksi alle vuoden kestäneessä parisuhteessa tällaiset keskustelut olivat jääneet käymättä. Olisi mielenkiintoista lähteä jatkojalostamaan tätä ajatusta ja tutkimaan kattavammin isommalla otannalla sitä, onko ilmiö yleistettävissä ja mistä se mahdollisesti johtuu. Tutkimuskysymys voisi kuulua näin: “Miten phubbing-ilmiö koetaan ja kuinka siitä keskustellaan eri pituisissa parisuhteissa?”

KIRJALLISUUS

Afifi, T. & Denes, A. (2013) Feedback processes and physiological responding. Teoksessa Hall, Judith & Knapp, Mark (toim.) *Nonverbal communication* (1. Aufl. ed.). De Gruyter Mouton, 333–368.

Andrzejewski, S., Gunnery, S., Hall, J. (2011). Nonverbal emotion displays, communication modality, and the judgment of personality. *Journal of Research in Personality* (45), 76–78

Bell, J. (2006). *Doing your Research Project. A guide for first-time researchers in education, health and social science*. 4. Edition. Open University Press.

Bentley, S. & Bacon, S. (1996). The All New, State-of-the-Art ILA Definition of Listening: Now That We Have It, What Do We Do With It? *ILA Listening Post, Issue No. 56*, 1.
https://www.listen.org/resources/Documents/56_Apr_96Spring.pdf

Bodie, G. D., Vickery A. J. & Gearhart, C. C. (2013). The Nature of Supportive Listening: Exploring the Relation between Supportive Listeners and Supportive People. *International Journal of Listening* 27(1), 39–49. <https://doi.org/10.1080/10904018.2013.732408>

Bodie, G. D., Worthington, D. L., & Gearhart, C. C. (2013). The Listening Styles Profile Revised (LSP-R): A Scale Revision and Evidence for Validity. *Communication Quarterly*. Volume 61, 72–90. <https://doi.org/10.1080/01463373.2012.720343>

Burleson, B. R. (2010). The nature of interpersonal communication: A message-centered approach. *The handbook of communication science*. 2. Edition. Thousand Oaks. 151–153.

Cleeremans, A., Martin, J-R., Sackur, J. & Vuillaume, L. (2020). Comparing self and hetero metacognition in the absence of verbal communication. Ghent University.

Daly, J. (1975). *Listening and interpersonal evaluations*. Paper presented at the central states speech convention, Kansas city, MO.

David, M. E. & Roberts J. A. (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>

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>

Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2019). Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Haettu 22.4.2024 osoitteesta <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2000). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 5. Uudistettu painos. Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* 5. Uudistettu ja täydennetty painos. 209–231. PS-kustannus.

Floyd, K.; Judd, J. & Hesse, C. (2008) Affection exchange theory. Teoksessa Baxter, Leslie & Brathwaite, Dawn (toim.) *Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives*.

Griffin, E. (2018). *A First Look at Communication Theory* (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Griffin, E. A., Ledbetter, A., & Sparks, G. G. (2019). *A first look at communication theory* (Tenth edition.). McGraw-Hill Education.

Guerrero, L. & Hecht, M. (2008). *The Nonverbal Communication Reader: classic and contemporary readings. 3rd Edition.* Waveland Press.

Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. (2014). *Close encounters: communication in relationships.* 4th edition. SAGE Publications.

Guerrero, L. & Wiedmaier, B. (2013) Nonverbal intimacy: Affective communication, positive involvement behavior, and flirtation. Teoksessa Hall, Judith & Knapp, Mark (toim.) *Nonverbal communication.* De Gruyter Mouton, 577–612.

Hargie, O. (2011). *The Handbook of Communication Skills. Research, Theory and Practice.* 5th Edition. Routledge.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu.* Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino.

Hirsjärvi S. & Hurme H. (2001). *Tutkimushaastattelu.* 2. painos. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2008). *Tutki ja kirjoita.* Osin uudistettu painos. Tammi.

Hruschka, D. J. (2010). Friendship: Development, Ecology, and Evolution of a Relationship. In *Friendship: development, ecology, and evolution of a relationship* (1st ed., Vol. 5). University of California Press.

Hoikkala, H. (4.3.2016). "Älypuhelin on aikamme tupakka." *Yle*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/04/alypuhelin-aikamme-tupakka>

Isotalus, E. (2005). Suomalais-meksikolaisen interpersonaalisen viestinnän tulkintoja. *Puhe ja kieli*, 137–154.

Isotalus, E. (2009). *White Lies or Relative Truth? Cultural Considerations of the Finish Concept of Honesty and Intercultural Learning*. Teoksessa R. Wilkins & P. Isotalus (toim.) *Speech Culture in Finland*. University Press of America.

Juhila, K. (2024). Teemoittelu. Tietoarkisto. Haettu 19.4.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Jussilainen, R. (2022). Ei niinku haluais jäädä kakkoseksi sille puhelimelle. Puhelimen käytön yhteys pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen Yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202208076260>

Jyväskylän yliopisto. (2015). Luokittelu. Koppa. Haettu 19.4.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu>

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

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

Kontula, O. (2013). *Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä*. Perhebarometri 2013. Väestöliitto. Verkkodokumentti.

Kohlrieser, G. (2014): *Johda Dialogia. Panttivankineuvottelijan opit tiukkoihin vuorovaikutustilanteisiin*. Mauri Laukkanen. Talentum.

Kumar, R. (2010). *Basic Business Communication. Concepts, Applications and Skills*. New Delhi, Excel Book.

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>

LoBiondo, W. & Geri – Haber, J. (2002). *Nursing Research: Methods, Critical Appraisal and Utilization*. 5. Edition. Mosby.

Makkonen-Craig, H. (2019). ”Fubbaus” eli loukkaava somen pälyily. *Kielikello*, 4. Haettu 26.3.2024 osoitteesta <https://www.kielikello.fi/-/fubbaus-eli-loukkaava-somen-palyily>

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*. 135–154. Edward Elgar Publishing.

Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Gummerus.

Penttilä, M. (2012). Kuinka tarinoita kuunnellaan? Keskusteluanalyttinen tutkimus tarinankerronnan vuorovaikutuksen rakentumisesta. Vaasan yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Nykysuomen pro gradu -tutkielma.

Prasad, B. (2019). Qualitative Content Analysis: Why is it Still a Path Less Taken? *Forum: Qualitative social research*, 20(3).

Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Ruben, B. D., & Stewart, L. P. (2006). *Communication and human behavior* (5th ed.). Pearson/A&B.

Sallinen-Kuparinen, A. (1986). *Finnish communication reticence. Perceptions and self-reported behavior*. University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7980-5>

Salonen, A. (21.12.2016). Pilaako ”phubbaus” teidänkin parisuhteenne? *Ilta-Sanomat*. <https://www.is.fi/seksi-parisuhde/art-2000005016191.html>

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

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

Schreier, M. (2013). *Qualitative Content Analysis in Practice*. SAGE Publications Inc.

Suomen virallinen tilasto. (2021a). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. Verkkojulkaisu. Käytössä älypuhelin ja internetin käyttö televisiolla 2021, %-osuus väestöstä. Tilastokeskus. Haettu 22.4.2024 osoitteesta 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. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2021, %-osuus väestöstä. Tilastokeskus. Haettu 22.4.2024 osoitteesta https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_014_fi.html

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>

Tracy, S. (2010). Qualitative quality: Eight “big tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 10, 837–851.

Väestöliitto (2017a). Vinkkejä elävään ja hyvinvoivaan parisuhteeseen. Verkkodokumentti.

Välikoski, T. (2014). Kuuntelemisen taito. *Särkymätön viestintä*. Procomma Academic.

Välikoski, T. (15.6.2015). *Kuuntelemisen taito*. Viestijät. ProCom. <https://www.procom.fi/viestijat/tutkimus/kuuntelemisen-taito/>

Wolvin, A. D. (2010). *Listening and Human Communication in the 21st Century* (1st ed., pp. xii–xii). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781444314908>

Worthington, D. L., & Fitch-Hauser, M. E. (2018). *Listening: Processes, Functions, and Competency*. 2nd edition. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315389202>

LIITTEET

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

Taustakysymykset

Ikä:

Sukupuoli:

Parisuhteen kesto:

Ensimmäinen teema

(Millaiset tekijät rakentavat kuulluksi tulemisen kokemusta parisuhteessa?)

Mitä kuunteleminen näkemyksesi mukaan on?

Minkälainen on ympäristö, missä vietätte eniten aikaa yhdessä keskustellen?

Miten osoitat kumppanillesi, että kuuntelet häntä? Entä hän sinulle?

Kun keskustellette yhdessä, niin minkälainen olisi tilanne, jossa koet, että et ole tullut kuulluksi?

Mikä on sinulle tärkeää kehonkielen osalta kuuntelemisessa?

Toinen teema

(Millaisia syitä älypuhelimien selailulle on keskinäisessä vuorovaikutustilanteessa parisuhteessa?)

Pystyisitkö kuvailemaan viimeisintä muistamaasi tilannetta, jossa käytit älypuhelimia kumppanisi seurassa? Entä hän sinun?

Kuinka usein älypuhelimien selaamista tapahtuu sinä aikana, kun vietätte kumppanisi kanssa aikaa yhdessä?

Selaatteko molemmat älypuhelinta keskinäisessä vuorovaikutus tilanteessa? Jos niin kuinka yleistä tällainen toiminta on?

Oletko havainnut tilanteita, jossa päädyt itsekin selailemaan älypuhelintasi, jos huomaat, että kumppanisi selaa älypuhelintaan etkä onnistu saamaan aikaan haluamaasi ”juttuhetkeä”?

Kun vietätte aikaa yhdessä, minkälaista on älypuhelimien käyttösi?

Mitä syitä omalle älypuhelimien käytölle yhteisen keskustelun aikana voisi olla? Entä kumppanin?

Kolmas teema

(Millaisia keskusteluja parisuhteessa on käyty phubbingista?)

Onko parisuhteessanne käyty keskusteluja älypuhelimien käytöstä?

Millaisia keskusteluja parisuhteessanne on käyty älypuhelimien käytöstä?

Kerro viimeisimmästä tilanteesta, kun sinä tai kumppanisi on aloittanut keskustelun älypuhelimien käytöstä.

Kun keskustelette yhdessä, miten reagoit sanallisesti, jos kumppanisi käyttää älypuhelinta samanaikaisesti?

Oletko jättänyt aloittamatta keskustelua, jos olet huomannut kumppanisi selailevan älypuhelintaan, kun vietätte yhdessä aikaa?

Oletko huomannut älypuhelimien selailun vaikuttavan jotenkin keskustelun sävyyn ja luonteeseen?

Muistatko mitään tilannetta, jossa älypuhelimien selailulle keskustelutilanteessa olisi löytynyt sellainen syy, että se olisi lujittanut kuulluksi tulemisen kokemusta?

Mitä hyötyjä mielestäsi älypuhelimien käytöllä voisi olla keskustelun yhteydessä?