Tampereen yliopisto

Miro Leppäsalo

LIIKUNTATEKNOLOGIA JA ARJEN RYTMISYYS

Juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian toimijaverkostot ja vaikutus arkeen

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Mediatutkimus

Pro gradu -tutkielma

Marraskuu 2024

TIIVISTELMÄ

Miro Leppäsalo: Liikuntateknologia ja arjen rytmisyys: Juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian toimijaverkostot ja vaikutus arkeen
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Media, kulttuuri ja yhteiskunta -maisteriohjelma
Marraskuu 2024

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan liikuntateknologiaa sekä arjen rytmittymistä. Työn tarkoituksena on selvittää, millä tavoin juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian käyttö rytmittää ihmisten arkea. Tutkimuksen tavoitteena on siis pyrkiä kertomaan, millaisia vaikutuksia liikuntateknologian käytöllä on ihmisten arkeen ja sen rytmeihin. Lisäksi tutkielma pureutuu toimijuuteen ja liikuntateknologian käytön luomiin toimijaverkostoihin.

Tutkimus hyödyntää viitekehyksinään Henri Lefebvren rytmianalyysia sekä Bruno Latourin toimijaverkkoteoriaa. Lefebvren kehittelemää rytmianalyyttistä työtä sekä siihen liittyviä käsitteitä sovelletaan tutkimuksen tarkoituksiin sopivalla tavalla. Puolestaan Latourin toimijaverkkoteoria toimii tutkielmassa kattokäsitteenä, joka mahdollistaa teknologiaan yhdistetyn toimijuuden laajan hahmottamisen.

Tutkimusmenetelmänä käytetään teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia varten tutkimukseen on kerätty vapaaehtoisia osallistujia, jotka ovat täyttäneet kahden viikon ajan juoksupäiväkirjoja, jotka muodostavat tutkimuksen aineiston. Tutkimuksen perusteella liikuntateknologian käyttö ei merkittävästi aseta arkisia rytmejä, vaan pikemminkin teknologisten laitteiden voi katsoa auttavan erilaisten rytmien hallinnassa tai toisaalta häiritsevän niitä.

Tutkimus osoittaa, kuinka teknologian sijaan keholliset rytmit ensisijaisesti määrittävät juoksua harrastavien ihmisten arjen rakenteita. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, kuinka ihmiset eivät ole erityisen huolestuneita heistä kerätystä datasta, mutta samalla suhtautuminen datan oma-aloitteista jakamista kohtaan on hyvin tapauskohtaista ja vaihtelevaa.

Tutkimus paljastaa myös, miten teknologisten laitteiden oma toimijuus piiloutuu niiden käyttäjien huomiosta, kun laitteet toimivat odotusten mukaisesti ja asettuvat näin osaksi ihmisen kehollista toimijuutta. Kuitenkin ongelmatilanteissa laitteiden toimijuus tulee näkyvästi esiin, mikä johtaa usein tyytymättömyyden ja turhautumisen voimakkaisiin tunteisiin.

Avainsanat: liikunta, liikuntateknologia, arki, arjen rytmisyys, rytmianalyysi, toimijaverkkoteoria, sisällönanalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO ... 1
2 AIEMPI TUTKIMUS JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS ... 6
2.1 Liikuntateknologia ... 6
2.2 Arjen rytmisyys ... 8
2.3 Kehollisuus & toimijaverkkoteoria ... 11
2.4 Dataistuneet tilat & digitaalisen datan kimput ... 14
3 TUTKIMUSASETELMA ... 18
3.1 Tutkimuskysymys ... 18
3.2 Tutkimusaineisto ... 19
3.3 Tutkimuksen etiikka ... 23
3.4 Tutkimusmenetelmä ... 24
3.4.1 Teoriaohjaava sisällönanalyysi ... 24
3.4.2 Rytmianalyysi sekä toimijaverkkoteoria viitekehyksenä ... 26
4 ANALYYSI JA TULOKSET ... 28
4.1 Yleisiä havaintoja aineistosta ... 29
4.2 Arjen rytmien sopusointuisuus ... 31
4.3 Arjen rytmien epäsointuisuus ... 34
4.4 Pohdintoja arjen rytmien sointuisuuksista ... 37
4.5 Juoksijat osana toimijaverkostoja ... 42
4.5.1 Toimijuus ... 42
4.5.2 Data ... 45
5 POHDINTA ... 51
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUS ... 57
6.1 Johtopäätökset ... 57
6.2 Mitä tekisin toisin? ... 60
6.3 Jatkotutkimuksen aiheet ... 61
LÄHTEET ... 63
LIITTEET ... 68

1 JOHDANTO

Teknologian rooli osana ihmisten arkea kasvaa jatkuvasti. Sen käytöltä ja vaikutuksilta ei voi kokonaan välttyä, ja teknologia osallistuu päivittäiseen elämään yhä suuremmissa määrin. Yksi arkinen osa-alue, jossa teknologian käyttö on nykyisin merkittävässä osassa, on liikunta. Päivittäinen liikunta on yksi suurimmista terveyshyötyjä aikaansaavista tekijöistä osana ihmisten elämää riittävän unen ja terveellisen ravinnon ohella (THL, 5.12.2023b). Sen hyödyt näkyvät niin terveydessä kuin kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, minkä lisäksi liikunnan avulla on mahdollista ehkäistä erilaisia elintapasairauksia. Vaikka liikunnan harrastaminen on kasvanut Suomessa, etenkin nuorten keskuudessa ilmenee huolestuttavaa liikkumattomuutta. (THL, 5.12.2023a.)

Liikunnan ja teknologian tiukentuneet sidokset näkyvät valtavana määränä erilaista liikuntateknologiaa, jonka piiriin voidaan sisällyttää muun muassa älypuhelinsovelluksia, aktiivisuusrannekkeita, sykevöitä tai esimerkiksi urheilukelloja. Yhteistä kaikille näille laitteille tai sovelluksille on, että niitä käytetään oman suorituksen seuraamiseen, tallentamiseen, parantamiseen tai jakamiseen. Samalla liikuntateknologian avulla asetumme myös osaksi maailmaa ja luomme arjen kehollisia kokemuksia (Pink & Fors, 2017, s. 375–376). Teknologian avulla yhdistämme lisäksi itsemme muihin kokemustovereihimme ja verkkoyhteisöihin kehittääksemme itseämme ja hakeaksemme vertaistukea (Millington, 2014, s. 486–488). Liikuntateknologian arkisuutta nykymaailmassa korostaa, että huippu-urheilijoiden lisäksi jokaisella tavallisella kuntoilijalla ja liikkujalla on mahdollisuus käyttää erilaisia laitteita hyvin monipuolisesti ja monenlaisiin tarkoituksiin. Käytössä oleva laitteisto tukee myös erilaisia lajeja kattavasti.

Tässä tutkielmassa keskitytään liikuntaan ja tarkastellaan sen, teknologian ja arjen välisiä kytköksiä. Tarkoituksena on selvittää, millä tavoin juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian käyttö rytmittää ihmisten arkea. Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä kertomaan, millaisia vaikutuksia liikuntateknologian käytöllä on ihmisten arkeen ja sen rytmeihin. Tavoitteena ei siis ole suoraan osoittaa, miten liikuntateknologian käyttö vaikuttaa itse suoritukseen, vaan sen sijaan näkökulmana on jokapäiväisyys ja tavallisen liikkujan arki sekä sen erilaiset rytmit, joihin osaltaan myös liikunta kuuluu. Tutkimuksessa

erilaisista liikkumisen tavoista kohteena on juoksu. Juoksulla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sellaista arkista lenkkeilyä, joka tapahtuu juosten. Tähän juoksuun voi sisältyä jonkinlaista tavoitteellisuutta, mutta kilpaurheilua ei tutkimuksen puitteissa kuitenkaan tarkastella. Lisäksi juoksulla ei tällä kertaa tarkoiteta pikamatkoja, kuten sadan tai kahdensadan metrin juoksua. Olen tutkimustyötä varten rekrytoinut joukon vapaaehtoisia osallistujia täyttämään juoksupäiväkirjaa kahden viikon ajalta.

Aihe valikoitui tutkielmaani etenkin siitä syystä, että liikunta on lähellä omaa sydäntäni. Olen koko elämäni pitänyt erilaisesta liikkumisesta ja tahdoin tutkielmani aiheenvalinnan kautta lähteä selvittämään, millä tavalla mediatutkimuksen kontekstissa on mahdollista tutkia liikuntaa ja liikkumista. Koen liikunnan tutkimuksen tärkeäksi etenkin tänä aikana, kun Suomea uhkaa vakava liikkumattomuuskriisi, joka tulee arvion mukaan heijastelemaan muun muassa ihmisten työkykyyn ja täten valtiontalouteen yli kolmen miljardin edestä vuositasolla (Kolu ym., 2022, s. 680). Lisäksi mielestäni etenkin suomalaisen mediatutkimuksen alalla liikuntaa on tutkittu todella vähän, jos laisinkaan, vaikka tutkimusala antaa mitä loistavimmat puitteet myös liikunnan tutkimiseen etenkin nyt, kun tavallisesta arkiliikunnastakin on tullut kilpaurheilun lisäksi hyvin teknologiavälitteistä. Juoksu valikoitui lopulta tutkimukseni keskeiseksi lajiksi, sillä sen seuraaminen on nykyisin todella vaivatonta ja helposti mahdollistettua kelle tahansa, joka omistaa edes jonkinlaisen teknologisen seurantalaitteen. Lisäksi juoksu on yksi helpoimmista ja halvimmista harrastettavista lajeista, joita liikkuja voi itselleen valita, sillä juoksuun tai lenkkeilyyn tarvitaan usein ainoastaan lenkkikengät, sään mukainen vaatetus, terve keho ja juoksemisen iloa. Näin sen harrastaminen toimii myös hyvänä lääkkeenä kasvavaan liikkumattomuuskriisiin. Toki tämän tutkimuksen kontekstissa juoksu pitää sisällään myös teknologisen ulottuvuuden, mutta luonnollisesti juoksua on ollut jo kauan ennen kuin on ollut sitä tukevaa teknologiaa.

Puolestaan arkisuus on tutkielmassani keskiössä, sillä arki osa meitä jokaista. Arki näyttäytyy käytäntöinä, tapoina, rutiineina ja rytmeinä. Elämme arkea jatkuvasti, vaikka emme sitä aina tiedostaisikaan. Vaikka arki on osa kaikkia, täytämme sitä kuitenkin eri tavoin ja eri rytmeissä, kuten työn ja liikunnan muodossa, kun taas toiset pyrkivät haalimaan mahdollisimman paljon esimerkiksi perheen yhteistä aikaa. Yhteistä meille kuitenkin on, että haemme arkeemme myös poikkeuksia ja rytminmuutoksia esimerkiksi juhlien

ja lomien muodossa. Silti kiistattomasti suurin osa elämästämme koostuu niin sanotusta ”tavallisesta” arjesta, johon oleellisena osana kuuluvat rytmisyys ja toistuvat käytännöt aina koulunkäynnistä työelämään ja muihin rutiineihin. Tässä tavallisessa arjessa ja jokapäiväisessä elämässä teknologia on koko ajan yhä suuremmassa roolissa. Arki on siis pitkälti teknologiavälitteistä, josta hyvänä osoituksena ovat ne laitteet ja teknologiat, joita arkiliikunnan tukena käytetään. Teknologiavälitteinen liikkuminen ja teknologisin avuin suorituksen tukeminen ei ole enää pelkästään huippu-urheilijoiden ja urheilu-uralle tähtäävien ihmisten etuoikeus, vaan jokaisella on pääsy tämän teknologisen vaikutusalueen piiriin. Koen, että arkisen liikunnan sekä sen teknologiavälitteisyyden yhdistäminen antaa hedelmällisen lähtökohdan tutkimusasetelmalle, jonka avulla on mahdollista tarkastella liikuntateknologian osaltaan asettamia arjen rytmejä. Toki tärkeää on muistaa, että vaikka tässä tutkielmassa aihe onkin rajattu tiivisti liikunnan ja etenkin juoksun piiriin, on liikunnassa hyödynnettävä teknologia vain yksi osa-alue sitä valtavaa teknologian kirjoa, joka täyttää arkeamme. Beerin (2009, s. 995) mukaan erilainen ohjelmistovälitteisyys onkin jo niin keskeinen osa arkeamme, että sen vaikutuksesta voidaan puhua jopa uutena vallan rakenteena. Täten tiivistäen voi Saariketoa (2018, s. 37) mukaillen todeta, että laitteiden ympärille muodostuu jatkuvasti päivittäisiä rutiineja. Tutkimuskysymyksenäni onkin ”millä tavoin juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian käyttö rytmittää ihmisten arkea?” Taustoitan tutkimuskysymystä tarkemmin vielä luvussa 3.1.

Tutkimus hyödyntää teoreettisena viitekehyksenään erityisesti Henri Lefebvren (2004) kehittelemää rytmianalyysia sekä Bruno Latourin (1987, 1999a, 1999b & 2005) toimijaverkkoteoriaa. Ensinnäkin Lefebvren rytmianalyysi mahdollistaa mielestäni sovellettuna oivan kehyksen tarttua arjen teknologiavälitteiseen rytmisyyteen. Lefebvre ei alun perin kuitenkaan aivan tällaisessa kontekstissa rytmejä tarkastellut, vaan hänen painopisteensä oli fyysisen arkiliikunnan sijaan pikemminkin kehojen jatkuvassa liikkeessä eli rytmissä sekä ajan ja tilan keskinäisessä suhteessa. Täten vaikka Lefebvre ei kirjassaan suoraan fyysistä rasitusta aikaansaavasta liikunnasta puhu tai sitä tarkastele, hän näkee teoksen esipuhuja Stuart Eldenin mukaan kuitenkin rytmejä kaikkialla aina kehoista kaupunkeihin. (Lefebvre, 2004, vii-viii.) Tällöin rytmeihin liittyy tämänkin tutkielman kannalta merkittävää jokapäiväisyyttä ja arkisuutta, onhan arkea kaikkialla. Elden myös toteaa esipuheessaan (em., 2004, s. xii), kuinka rytmi on Lefebvrelle pikemminkin analyysin työkalu kohteen sijaan. Tämän näkökohdan huomioiden uskallan kuitenkin muovata

tätä ajatusta tutkielmani kannalta sopivammaksi ja kääntää asetelman oikeastaan päälaelleen jo siitä syystä, että tutkimustyön puitteissa itselläni ei ollut mahdollisuutta käyttää omaa kehoani analyysin tärkeimpänä työkaluna ja eräänlaisena ”tahtimittarina”, kuten Lefebvre oli alun perin ajatellut (2004, s. 19). Tutkijan oma kehollinen kokemus on lefebvreläisessä rytmianalytiikassa aivan ytimessä, mutta tämän tutkielman puitteissa joudun tämän ajatuksen kuitenkin osittain hylkäämään, muuten kuin niissä puitteissa, joissa juoksua olen itse harrastanut ja kokenut sekä erilaisia laitteita aiemmin käyttänyt. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole tällä kertaa peilata omia kokemuksiani osallistujien vastaaviin, vaikka tämä vaihtoehto tarjoaisikin luultavasti myös Lefebvren hyväksynnän ja autoetnografisemman lähestymistavan. Palaan rytmianalyysiin kuitenkin tarkemmin teoreettista viitekehystäni käsittelevässä luvussa.

Puolestaan Latourin toimijaverkkoteoria valikoitui toiseksi merkittäväksi tutkimuksen teoriapohjaa tuovaksi viitekehykseksi, sillä hänen näkemyksensä mukaan olemme vain yksi osa lukuisista toimijoista koostuvaa verkostoa, jossa vaikuttaa inhimillisten toimijoiden lisäksi myös ei-inhimillisiä toimijoita (Latour, 2005). Tutkimuksen tapauksessa onkin tästä näkökulmasta katsottuna hedelmällistä antaa erilaisille liikuntateknologisille laitteille toimijan rooli ja pitää mielessä, että ihminen on vain yksi osa toimijaverkostoa. Myös Latouria käsittelen kuitenkin lisää myöhemmin.

Tutkielmani asettuu vahvasti materiaalisen mediatutkimuksen piiriin tuoden siihen kuitenkin uutta ulottuvuutta liikuntakontekstin muodossa. Etenkään Suomessa liikunnan, teknologian ja arjen välistä kytköksisyyttä ei ole mielestäni tutkittu tarpeeksi kattavasti, joten pyrin tutkielmallani tuomaan omaa panostani tähän. Holger Pötzschin (2017, s. 148) mukaan materiaalinen mediatutkimus voidaan jakaa neljään tulokulmaan, jotka ovat teknologia, poliittinen talous ja työ, ruumis tai keho sekä ekologia. Tämä tutkimus asettuu vahvimmin etenkin teknologian ja kehon tulokulmien piiriin, mutta huomionarvoista on muistaa, että yhtäkään näkökantaa ei tulisi tarkastella muista erillisinä, vaan sen sijaan toisiinsa kietoutuneina, jotta päästään paremmin käsiksi niiden välisiin riippuvuussuhteisiin (Pötzsch, 2017, s. 164).

Tutkielmani rakenne etenee tästä eteenpäin siten, että seuraavassa luvussa taustoitan aiempaa tutkimusta sekä tuon tarkemmin esiin jo alustaen mainittua teoreettista viiteke-

hystäni. Tämän jälkeen kolmannessa luvussa esittelen vielä tarkemmin tutkimuskysymystäni. Taustoitan myös tutkimusmetodiani ja kerron kerätystä aineistostani. Samalla käsittelen tutkimuksen eettisiä näkökohtia. Luvussa 4 siirryn tulosten analysointiin ja tarkastelen teoriaohjautuvasti sitä, miten kerätty aineisto vastaa tutkimuskysymykseeni. Tästä etenen kohti viidettä lukua eli pohdintalukua, jossa peilaan tutkimuksen tuloksia teoreettiseen viitekehykseen sekä aiemmin tehtyyn tutkimukseen. Lopulta päätän tutkielman lyhyemmässä johtopäätösluvussa, jossa vedän tutkielmani yhteen ja pohdin tutkimuksen merkitystä sekä mahdollisia jatkotutkimusten aiheita. Tarkastelen myös kriittisesti omaa tutkimusprosessiani ja pohdin vastaan tulleita ongelmatilanteita sekä sitä, mitä mahdollisesti olisin voinut tehdä toisin.

2 AIEMPI TUTKIMUS JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkielmani kirjallisuuskatsaus koostuu neljän luvun ja teeman ympärille: liikuntateknologia, arjen rytmisyys, kehollisuus & toimijaverkkoteoria sekä dataistuneet tilat & digitaalisen datan kimput. Nämä neljä teemaa pitävät sisällään myös alakäsitteitä, joihin tulen pureutumaan tarkemmin seuraavissa alaluvuissa. Aiempi tutkimus on käsitellyt jo runsaasti liikuntateknologioita ja yhdistänyt niitä etenkin datan keruuseen ja itse suorituksen tunnekokemuksiin liittyviin näkökulmiin (mm. Millington, 2014; Carlén & Maivorsdotter, 2017; Esmonde, 2020; Barkley ym., 2020), mutta arkipäiväiseen rytmiin keskittynyt tutkimus tässä kontekstissa on kuitenkin toistaiseksi jäänyt vielä vajaaksi. Tutkimukseni tavoitteena onkin havainnollistaa sitä, kuinka liikuntateknologioiden käyttö rytmittää arjen tavallisen juoksijan arkea. Siirryn nyt kuitenkin käsittelemään luettelemiani teemoja sekä niihin keskittyvää kirjallisuutta. Pääpaino kirjallisuuskatsauksessa on etenkin kahdella viimeisellä arjen rytmisyyttä ja kehollisuutta käsittelevällä luvulla, jotka muodostavat tutkielmani varsinaisen ydinrungon.

2.1 Liikuntateknologia

Tutkimuksessani ensimmäisenä pääteemana ovat erilaiset *liikuntateknologiat* ja niiden käyttö. Liikuntateknologialla tarkoitan tässä yhteydessä niitä laitteita tai sovelluksia, joita ihmiset käyttävät omien liikuntasuoritustensa seuraamiseen ja fyysisen kuntonsa ylläpitämisen tukena. Näin ollen määrittely pitää sisällään muun muassa erilaiset liikuntasovellukset sekä urheilukellojen, sykevöiden tai aktiivisuusrannekkeiden kaltaiset laitteet. Laitteista pois olen kuitenkin sulkenut esimerkiksi erilaiset pelit, kuten *Nintendon* valmistamalle *Wii*-konsolille saatavilla olevat liikunnalliset videopelit. Lisäksi tarkentavana haarana tutkimuksessani on harjoitettava laji, joka on juoksu. Juoksulla tarkoitetaan tutkielman puitteissa pidempiä juoksumatkoja ja lenkkejä pikamatkojen sijaan. Juoksuun palataan kuitenkin vielä tarkemmin myöhemmässä tutkimusmenetelmiä ja aineistoa käsittelevässä pääluvussa.

Liikuntateknologiaan liittyy vahvasti itsemittausideologia sekä mittari-informaatio. Itsemittausideologian voidaan katsoa olevan vahvasti peruja *Quantified Self* (QS) -liikkeen pohjalta. *Quantified Self* on Gary Wolfin ja Kevin Kellyn perustama yhtiö, joka ”palvelee

yhteisöään maailmanlaajuisesti järjestämällä kansainvälisiä tapaamisia, konferensseja, messuja, verkkosisältöä ja palveluita, minkä lisäksi se opastaa itsensä mittaamisen työkalujen (*self-tracking tools*) käytössä" (Pink & Fors, 2017, s. 376). Sitä voidaan siis pitää myös eräänlaisena kulttuurisena liikkeenä, jonka tarkoituksena on yhdistää ihmisiä ja toimia vertaistukiryhmänä kaikille, jotka innostuvat oman elämänsä ja liikuntansa seuraamisesta erilaisia mittareita hyödyntäen.

Koska erilaiset tekniset laitteet ovat vahvasti läsnä jokapäiväisessä arjessamme, on varsin luonnollista, että teknologia osallistuu myös liikkumiseen ja sen seurantaan. Paasonen (2015, s. 701) käsittää kaikki teknologiset laitteet ja sovellukset mahdollisuuksien alueina, jotka saattavat omalta osaltaan kasvattaa, ylläpitää tai heikentää niiden käyttäjän kyvykkyyttä toimia. Tähän peilattuna liikuntateknologian käyttö suoritusten tukena ei siis välttämättä ole avain fyysisen kunnon kasvattamiseen tai ylläpitämiseen. Piti teknologian käytöstä tai ei, voidaan varmana pitää kuitenkin sitä, että erilaiset laitteet ja sovellukset ovat tulleet jäädäkseen. Ympäristömme on teknologinen emmekä ole enää yksiselitteisesti teknologian käyttäjiä, vaan voi jopa ajatella, että teknologinen ympäristö käyttää sen sijaan meitä (Kember & Zylinska, 2012, s. 13).

Aiemmassa tutkimuksessa on perehdytty etenkin liikuntateknologian vaikutuksiin itse suoritusten kannalta (kts. Romeo ym., 2019), mutta teknologian käytön ja arjen rytmittymisen väliset kytkökset ovat huomattavasti vähemmän tutkittu tulokulma. Täten tässä tutkimuksessa liikuntateknologiaa lähestytäänkin nimenomaan siltä kantilta, miten ja millä tavoin ne pilkkovat arkea osiksi muodostaen erilaisia rytmejä. Palsa ja Mertala (2022, s. 132) toteavat myös, kuinka tutkimustyössä olisi tärkeää keskittyä nimenomaan mittarien ja kehollisuuden metaforisiin ulottuvuuksiin ja siihen, kuinka ihmiset jäävät "kiinni" teknologioiden käyttöön tai toivovat pääsevänsä niistä enemmissä määrin "irti". Tähän he liittävät Raudaskosken ja kollegoiden (2019, s. 283) käsitteen tahmeista medialaitteista, joista käyttäjän on vaikea saada huomiotaan pois. On siis oleellista ymmärtää, että teknologia ei ole vain kasa irrallisia laitteita, vaan merkittävä osa jokapäiväistä elämäämme, ympäristöämme sekä niiden digitaalista materiaalisuutta (Pink & Fors, 2017, s. 376–379).

Teen luvun lopuksi vielä erottelun ja selvennyksen siitä, miksi käytän liikuntateknologian käsitettä liikuntatutkimuksen alalla tutumman *wellness*-teknologian sijaan. Wellness-tek-

nologialla voidaan tarkoittaa niitä digitaalisia laitteita, joita hyödynnetään yleiseen hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitoon. Tähän voidaan laskea kuuluvaksi siis esimerkiksi mobiilisovellukset ja sykemittarit sekä -rannekkeet. Lisäksi wellness-teknologia kytkeytyy vahvasti arkipäiväisyyteen ja kehollisuuteen, jotka ovat tärkeitä teemoja myös tässä tutkimuksessa. (Ylilahti & Koskinen, 2017, s. 19–20.) Vaikka tämä Ylilahden ja Koskisen käsitteen määrittely onkin hyvin pitkälti samanlainen kuin oma liikuntateknologian vastaavani, tahdon kuitenkin tehdä tähän kontekstiin selventävän eron, sillä omassa tutkimuksessani pääosassa on nimenomaan liikunta ja vielä tarkemmin juoksu, ei niinkään kokonaisvaltainen hyvinvointi aina esimerkiksi leposykkeen mittaamisesta unen laatuun, vaikka tulenkin myöhemmin hiukan sivuamaan myös tätä kulmaa. Lisäksi Ylilahti ja Koskinen toteavat (2017, s. 20), kuinka he tavoittelevat laajaa näkökulmaa wellness-teknologiasta tarkasti yhteen tuotteeseen tai laitteeseen kohdistetun näkökulman sijaan. Vaikka itsekin hyväksyn tutkimuksessani liikuntateknologian käsitteen alle hyvin monenlaisia laitteita, kohdistan kuitenkin seurannan pelkästään juoksun kautta rytmittyvään arkeen. Tätä korostin myös osallistujille, sillä sain kysymyksiä esimerkiksi siitä, tulisiko heidän seurata myös muunlaista kuntoiluaan tai esimerkiksi nukkumistaan. Tahdoin kuitenkin pitää juoksun tutkimukseni ytimessä jo rajatakseni aihettani opinnäytetyön puitteisiin sopivaksi. Mietin myös käsitteen *juoksuteknologia* käyttämistä, mutta tämän taas koin rajaavan jo liikaa, sillä osallistujien käyttämiä laitteita voi toki hyödyntää myös moneen muuhun lajiin kuin juoksuun, ainoastaan kohdistus tällä kertaa oli pelkässä juoksussa. Täten päätin asettua liikuntateknologiaan.

2.2 Arjen rytmisyys

Rytmin ja rytmisyyden osalta tutkimukseni pohjautuu etenkin lefebvreläiseen rytmianalyyttiseen työhön (Lefebvre, 2004). Lefebvren hahmotteleman rytmianalyysin voi tiivistää sen lähtökohdan kautta, että rytmit jäsentävät kaikkea vuorovaikutusta. Tämä vuorovaikutus käsittää niin ajan, tilan kuin energiankulutuksenkin. (em., 2004, s. 15.) Saarikedon (2018, s. 40) mukaan tämä johtaa siihen, että ympäristö täyttyy rytmeistä, jolloin ihmiset ovat kehollisia toimijoita osana elinympäristöjensä rytmiikkaa. Lefebvre (2004, s. 19) näkeekin kehon toimivan rytmianalyytikon eräänlaisena tahtimittarina: sen kautta kuunnellaan ja opitaan rytmejä. Niin sanottu toimiva ja normaali keho on Lefebvren ajattelumaailmassa *polyrytminen* ja *eurytminen* (em., 2004, s. 67).

Polyrytmisyydellä Lefebvre tarkoittaa rytmien rinnakkaisuutta ja samanaikaisuutta. Puolestaan eurytmisyys on harmoninen tila, jossa rytmit vuorovaikuttavat keskenään muodostaen toimivan ja terveen kehon rytmin. Kun taas näiden kahden välinen tasapaino häiriintyy, voidaan puhua *arrytmisyydestä*. Arrytmisyys on siis eräänlainen rytmihäiriön tila, jolloin rytmit hajoavat, muuttuvat ja ohittavat ennalta sovittuja ”tahteja”. Pahimmillaan arrytminen tila johtaa lopulliseen kehon desynkronointiin eli toisin sanoen kuolemaan. Viimeisenä rytmisyyden muotona on Lefebvren mukaan isorytmisyys eli rytmien tasaarvo, jota hän kuitenkin kuvailee äärimmäisen harvinaiseksi tilanteeksi: isorytmisyyttä voi havaita esimerkiksi sinfoniaorkesterin soitossa, jolloin rytmi siirtyy kapellimestarin tahtipuikon kautta tasavertaisesti jokaiseen soittajaan. Isorytmisyyden käsite kuitenkin harvinaisuutensa takia jää ulos tämän tutkielman puitteista. Kaiken kaikkiaan rytmien tutkimus ja analysointi perustuu näiden käsitteiden hyödyntämiselle käytännön työssä sekä oman kehon kokemukselle ja tietämykselle. (Lefebvre, 2004, s. 67–68.) Kuten kuitenkin johdannossa mainitsin, tulen hyödyntämään Lefebvreä tässä tutkielmassa soveltaen, jolloin rytmi toimii varsinaisen työkalun sijasta pikemminkin analyysini kohteena. Tämän lisäksi oma kehollinen kokemukseni ei ole tutkimuksen kannalta relevantti, vaan paino siirtyy sen sijaan tutkimuksen osallistujien omille kokemuksille, joita vain he puhtaasti ovat omilla kehoillaan kokeneet ja tästä minulle raportoineet.

Tässä vaiheessa on hyvä myös selventää rytmin käsitteen käyttöni tässä tutkielmassa. Tutkielmani edetessä huomasin, kuinka käsite taipuu hyvin moneen suuntaan eikä suomen kielessä ole selkeää yhtä sääntöä sille, miten Lefebvreä käsitellessä rytmeistä tulisi puhua. Käytännössä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi ”rytmisyys”, ”rytmittyminen”, ”rytmikkyys” tai ”rytmiikka”. ”Rytmisyys” tai ”rytmittyminen” korostavat mielestäni enemmän nimenomaan arkisuutta ja arjen rytmejä, jotka ovat tärkeitä teemoja tutkielmassani. Toisaalta taas ”rytmikkyys” tai ”rytmiikka” kytkeytyvät pikemminkin kokonaisvaltaiseen keholliseen kokemiseen ja toimimiseen, joka on myös yhtä lailla merkittävä osa-alue työtäni. Lefebvre puhuu myös esimerkiksi arrytmisyyden ja eurytmisyyden sijaan arrytmiasta ja eurytmiasta (2004, kts. s. 16, 67), mutta ”rytmia” jo sanana ei kunnolla asetu suomen kieleen. Hän ei myöskään anna selkeää ohjetta käsitteiden käyttöön, vaan painottaa, että itse rytmianalyysityö voi muuttaa käsitteitä tarpeen mukaisesti. (em., 2004, s. 67.) Tällä tavalla toimin siis myös itse ja sovellan jälleen omien tarpeideni mukaisesti: koska

koen arkisuuden ja arjen olevan kuitenkin tutkielmani tärkein teema, puhun tässä tutkielmassa ensisijaisesti ”rytmisyydestä” tai esimerkiksi ”arjen rytmittymisestä”. Kuitenkin kontekstin mukaan saatan käyttää myös käsitteen eri muotoja edellä mainitsemissani yhteyksissä. Läpinäkyvyyden lisäämiseksi totean kuitenkin myös tähän yhteyteen, että vielä osallistujia rekrytoidessani puhuin heille lähettämissäni lomakkeissa arjen rytmiikasta, joten tutkielmani lopuksi löytyvissä liitteissä kirjoitusasu on vielä tämä. Myös tämän tutkielman työnimi oli pitkään ”Liikuntateknologia ja arjen rytmiikka”. En kuitenkaan usko, että tämä tekemäni pieni käsitteen tarkennus päiväkirjojen keräämisvaiheen jälkeen on merkittävästi muuttanut tutkimuksen tuloksia suuntaan tai toiseen.

Saariketo (2018) liittää rytmit vahvasti osaksi arkea, ovathan ne kaikkialla olevia ja kaiken läpäiseviä. Arjella tai arkipäiväisyydellä tarkoitan tässä tutkielmassa erityisesti sitä hiljaista ja huomaamatonta tilaa, joka on kuitenkin jatkuvasti läsnä, välttämätön ja täynnä improvisaatiotilanteita (Pink ym., 2017, s. 4). Arki muovautuukin pitkälti paikaksi, jossa rutiinit, improvisaatiot ja saavutukset kohtaavat kuitenkin sillä tavalla, etteivät ne ole koskaan valmiita, vaan sen sijaan jatkuvassa liikkeessä sekä muutoksessa. (em., 2017 s. 4.) Pink ja kumppanit jatkavat, kuinka arkipäiväisessä tilassa erilaiset ruumiillistuneet, aistilliset ja sosiaaliset toimet ovat samaan aikaan rutiinia, mutta myös pakottavia toimia (em., 2017, s. 9). Myös Lefebvren (2004, s. 7) mukaan arkipäivä luo jatkuvasti toistuvia vaatimuksia, joista voidaan puhua myös liikkumisen järjestelminä. Näillä toimilla on merkitystä sen kannalta, miten jokapäiväistä elämää eletään ja miten sen virtausta pidetään yllä. Samoin täten myös itsensä seuraamisesta muodostuva data on seurausta arkipäiväisestä toiminnasta. Tämä data ja sitä luovat käytännöt eivät jää kuitenkaan suljetuksi yksittäisen ihmisen omaan arkipäiväiseen tilaan, vaan ne vuotavat eri syistä ulos tilasta luoden esimerkiksi julkista narratiivia. (Pink ym., 2017, s. 9.) Koen kaiken tämän pohjalta, että arjen rutiinien kautta muodostuu sellaista aiemmalta liikuntatutkimukselta piiloon jäänyttä rytmisyyttä, jota tahdon tässä tutkielmassa valottaa.

Rutiinit voi käsittää merkittäväksi osaksi arkipäiväistä elämää, mutta silti niihin piiloutuu omituisuutta ja epäselvyyksiä. Rutiinien kokeminen ei ole yksiselitteistä, sillä jokainen luo omat rutiininsa itse antaakseen elämällensä rytmiä ja ennustettavuutta, järjestystä ja hallintaa. (Highmore, 2004, s. 307.) Rutiinit tuovat toimintaan myös rentouden tunnetta

ja vapauden keskittyä muihin asioihin, kun jokin jatkuvasti käynnissä oleva tapahtuu ilman merkittäviä keskittymisponnistuksia (em., 2004, s. 309). Kuitenkin myös Highmore (2004, s. 311) puhuu omassa rutiinien kontekstissaan Palsan ja Mertalan (2022) tapaan ”kiinnijäämisestä”, joka tapahtuu usein tiedostamattamme. Rutiineista luopuminen voikin olla vaikeaa, vaikka saatamme kokea ne ikävystyttäviksi tai turhauttaviksi (Highmore, 2004, s. 311). Moni voikin todennäköisesti samaistua esimerkiksi uudenvuodenlupauksiin, joissa lupaamme itsellemme jonkin paheelliseksi kokemamme rutiinin poisjäämisen elämästämme, mutta pian huomaamme palaavamme joka tapauksessa tämän rutiinin pariin, koska se tuntuu turvalliselta ja tutulta.

2.3 Kehollisuus & toimijaverkkoteoria

Kehollisuutta käsitellessäni palaan ajassa reilusti taaksepäin edelleen varsin osuvaan McLuhanin (1964) tapaan käsittää teknologia kehon jatkeena, muodostaen yli luonnollisina pidettyjä rajoja. McLuhanilaisittain medialaitteet eivät vaikuta inhimillisiin kokemuksiin tai vastaavasti yhteiskuntaan välittämänsä sisällön kautta, vaan niiden teknilliset ominaisuudet auttavat luomaan merkityksiä. Esimerkkinä McLuhan käyttää hehkulamppua, joka ei sisältönsä puolesta yksinään ole merkittävä keksintö, mutta se kuitenkin tarjoaa valollansa mahdollisuuksia uusiin ihmisten välisiin kanssakäymisiin (1964, s. 8–9). Liikuntateknologia ei myöskään ole sisältönsä puolesta hyödyllistä, ellei siihen yhdistetä kehollista toimintaa, jota sen käyttö edellyttää. Aiempi tutkimus (esim. Allen-Collinson & Leledaki, 2015; Toner ym., 2023; Jackman ym., 2023) käsittääkin runsaasti tietoa siitä, miten tämänkin tutkimuksen kohteena oleva juoksu kehollisena toimintana aikaansaa ihmisissä erilaisia tuntemuksia ja affektiivisia kokemuksia, laitteiden käytön kanssa tai ilman. Esimerkiksi Allen-Collinson ja Leledaki (2015, s. 459) toteavat, kuinka visuaalisuuteen eli näköaistiin sekä haptisuuteen eli tuntoaistiin perustuvat aistikokemukset korostuvat fyysisen aktiivisuden myötä ulkoympäristöissä. Havainto osoittaa, kuinka laitteen tarjoumat sekä syntynyt data eivät edes nykyaikana ole välttämättä aina oleellisimmassa roolissa osana juoksusuoritusta. Vaikka poikkeuksia löytyy, kehon ja laitteiden yhteinen vuorovaikutus on kuitenkin silti todistetusti hyvin merkittävä osa nykyaikaista kuntoliikuntaa (Janssen ym., 2020). Kaiken kaikkiaan kehollisuus muotoutuu tutkimukseni kontekstissa sellaiseksi yläkäsitteeksi, joka pyrkii tarttumaan kiinni kaikkeen siihen

toimintaan, jota ihminen suorittaa omaa kehoaan ja sen kykyjä käyttäen. Tässä tapauksessa tätä kehollista toimintaa edustaa ensisijaisesti juoksu. Samalla kehollinen toiminta luo kehollisia kokemuksia, jotka aikaansaavat ihmisissä erilaisia tunnetiloja ja reaktioita.

Keräämissäni lähteissä punaisena lankana monesti on kehon, teknologian (ja sen muodostaman datan) sekä arjen yhteen kietoutuminen. Ihmisen kehollisuutta pohdittaessa on tärkeää ymmärtää, kuinka olemme vain yksi osa lukuisten toimijoiden muodostamaa verkostoa. Toimijaverkostoajattelu perustuu etenkin Latourin (1987, 1999a, 1999b, 2005) ajatteluun sekä hänen näkemykseensä rinnakkain olevista ja kehittyvistä toimijoista, kuten ihmisistä ja materiaalisista objekteista. Latourin lisäksi *toimijaverkkoteoriaa* ovat olleet mukana luomassa Michel Callon (1986) sekä John Law (1999). Toimijaverkkoteoriassa keskeistä on ymmärtää sosiaalisen käsitteen merkitys perinteistä syvemmällä tavalla. Latourin (2005, s. 3–4) mukaan sosiaalisella ulottuvuudella pyritään usein osittain selittämään ei-sosiaalisia ilmiöitä, kuten tiettyjä talouden osa-alueita. Sosiaalisesta on siis tullut sellaista, joka otetaan annettuna ja jonka perusteella on helppo pyrkiä avaamaan eri ilmiöiden logiikkaa. Kuitenkin Latourin toimijaverkkoteorian mukaan hedelmällisempää olisi unohtaa sosiaalinen ulottuvuus sellaisenaan kuin se monesti hahmotetaan, ja sen sijaan laajentaa sosiaalinen käsittämään suurempaa ja erikoislaatuista liikettä, jossa erilaiset toimijat kohtaavat. Erityisen tärkeää on kadottaa se ajatus, että sosiaalinen rajoittuisi joillain tavoilla vain ihmisten väliseen toimintaan. Sosiaalinen on pikemminkin yhteys asioiden välillä, jolloin se ei ole vain jokin yksi ulottuvuus muiden ulottuvuuksien joukossa. (em., 2005, s. 5–7.) Näin ollen toimijaverkosto koostuu sekä inhimillisistä sekä ei-inhimillisitä toimijoista. Tässä vaiheessa on myös järkevää huomauttaa, että määrittelen toimijuuden tutkimukseni puitteissa yksinkertaiseksi kyvyksi itsenäiseen toimintaan. Samalla toimijuutta omaava taho voi aikaansaada toimintaa myös jossakin toisessa olennossa. Latourilaisittain tämän kyvyn voi katsoa olevan ihmisten lisäksi myös ei-inhimillisillä olennoilla, kuten teknologisilla laitteilla.

Myös Matthews toimijaverkkoteoriaa tulkitessaan (2021, s. 36) toteaa, kuinka merkityksellistä on huomata, miten ihmiskeho tai -ruumis ei ole hallitseva voima kaikessa ihmisen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, vaan miten toimijaverkostot muodostuvat monilla eri tavoilla pitäen sisällään lukuisia toimijoita. Toimijaverkkoteoriassa keskiössä

ovat niin kutsutut ”*mustat laatikot*”, joita tutkija pyrkii tunnistamaan samalla pohtien näiden laatikoiden ympärille kytkeytyviä prosesseja, verkostoja tai sosiaalisia voimia. Latourin (1999a, s. 304) mukaan mustat laatikot piilottavat näkyvistä niiden takana olevan tieteellisen ja teknisen työn, jolloin näkyvillä ovat vain sen panokset sekä tuotot. Teknologinen edistys mahdollistaa siis sen, että voimme ajatella esimerkiksi jotakin laitetta käytettäessä vain sen panoksia sekä tuotoksia, eikä meidän tarvitse kiinnittää huomiota koko tämän yhden toimijaverkon kätkemiin sisäisiin toimijoihin ja monimutkaisiin prosesseihin. Latour (1987, s. 131) toteaakin, että mustat laatikot ovat siis esimerkiksi laitteita, jotka saavat monta osasta toiminaan yhtenä ainoana yksikkönä. Ajattelenkin tämän tutkielman puitteissa soveltaen niin, että liikuntateknologialaitteet näyttelevät tutkielmassani mustien laatikoiden roolia, jolloin pystyn saamaan paremmin käsiksi siitä, millä tavoin ne suhteellisen pieninä objekteina hallitsevat tai ovat hallitsematta ihmisten arjen rytmejä samalla muodostaen ympärilleen erilaisia toimijoita käsittävän verkoston, jossa korostuu se nimenomainen huomio, ettei ihmiskeho välttämättä olekaan kaiken keskellä. Musta laatikko eli tässä tapauksessa liikunnassa käytettävä teknologinen laite esiintyy käyttäjällensä siis vain yhtenä yksikkönä, joka kuitenkin häneltä piilossa yhdistelee lukemattoman määrän erilaisia elementtejä sekä dataa kytkien laitteen sekä käyttäjän osaksi toimijoiden verkostoa. Vaikka tutkielmani puitteissa mustan laatikon käsite identifioituu teknologiseksi laitteeksi, kyse ei kuitenkaan aina ole jostakin konkreettisesti nähtävillä olevasta. Esimerkiksi Kerr (2016, s. 23) puhuu mustan laatikon käsitteen yhteydessä urheilulajien säännöistä, jotka on luotu edistämään lajien sujumista, jotta voittaja pystytään päättämään reilusti ja oikeudenmukaisesti. Säännöt ovat usein muovautuneet epäsopivan käytöksen takia, jolloin on reagoitu sääntömuutoksilla. Sääntömuutoksen myötä tietynlainen sääntöön johtanut epäsopiva käytös piiloutuu näkyvistä sisälle mustaan laatikkoon. Sääntöjä ja niiden sopivuutta harjoitettuun lajiin tarkastellaan lisäksi jatkuvasti, aivan kuten ihminen tarkastelee jatkuvasti omien teknologisten laitteidensa panoksia ja tuotoksia.

Toimijaverkkonäkökulmaa liikunnan kontekstissa pohdittaessa on tärkeää ymmärtää, kuinka liikkuja ja teknologia muodostavat yhteisen kimpun eli omanlaisensa pienen verkoston. Yksikään kimppu ei kuitenkaan ole samanlainen tai stabiili, vaan yksilöllisillä ja ulkoisilla tekijöillä on suuri merkitys. (Kerr, 2016, s. 5–6.) Täten yksittäinen verkosto ei toimijaverkkoteorian mukaan ole hetkellisiä siteitä tai yhteyksiä luova vaikutuspiiri, vaan

pikemminkin sarja muutoksia, jolloin yhteydet erilaisten osien välillä yhdistävät verkoston yhteen ja muovaavat sen käyttöä ja merkitystä (Latour, 1999b, s. 15). Näin myös jokainen teknologinen laite on olemassa omassa uniikissa verkostossaan eli kimpussaan ollen osa laajempaa toimijaverkostoa, joka luo liikunnan tai urheilun käytäntöjä (Kerr, 2016, s. 27). Liikunnan kontekstissa laajennetusti ajateltuna tähän kimppuun voi käsittää lisäksi kuuluvan esimerkiksi mahdollisen valmennuksen ja tieteen vaikutuksen, juoksukengät ja erilaiset muut välineet, kuten harjoittelutilat. Itse kuitenkin työni puitteissa supistan lähinnä liikkujan itsensä, teknologian ja arjen välisiin yhteyksiin. Ammattiurheilijoiden kohdalla voidaan puhua myös rahoituksen ja kilpailukokemuksen vaikutuksesta. Vaikka olisikin hedelmällistä sisällyttää verkostoajattelun piiriin mahdollisimman paljon erilaisia kytköksiä, yhtä lailla on myös järkevää säilyttää tutkimuksen kiintopiste ja ottaa näin laskuihin mukaan ainoastaan oman tutkimuksen kannalta relevantit verkostot.

2.4 Dataistuneet tilat & digitaalisen datan kimput

Kennedy ja Hill (2018, s. 830, 836) näkevät, kuinka käynnissä olevia ”dataistuvia” aikoja määrittelevät vahva usko objektiivisuuteen ja rationaalisuuteen, mutta myös tunne numeroista, jolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi datan visuaalisesta suunnittelusta heränneitä tunteita tai vaihtoehtoisesti ihmisten kykyä järjellistää näitä visualisointeja. Dataistuvilla ajoilla he tarkoittavat sitä, kuinka ihmiset luovat kasvavissa määrin omien elämiensä eri sosiaalisista osa-alueista, kuten ystävyyssuhteista, määrällistä dataa jaettavaksi sosiaaliseen mediaan tai muille alustoille (em., 2018, s. 830–831). Tätä ilmiötä voidaan kutsua *datafikaatioksi* (Mayer-Schönberg & Cukier, 2013, s. 78). Datafikaatiota on tärkeää tarkastella tavallisten ihmisten arkisten kokemusten ja tuntemusten kautta, jotta datan kanssa elämistä on mahdollista helpottaa ja kehittää. Samalla arkisen datatutkimuksen avulla voidaan tarkastella toimijuuden ehtoja dataistuneissa yhteiskunnissa. (Kennedy, 2018, s. 27.) Tähän pyrin myös osittain myös omalla tutkimuksellani.

Sumartojo ja kumppanit (2016, s. 33) kuitenkin vievät datafikaatioajattelun eteenpäin esitellessään *dataistuneen tilan* käsitteen, joka huomioi paremmin ihmisen liikkeen läpi digitaalisen datan täyttämän maailman. Heidän mukaansa (em., 2016, s. 39) dataistuneen tilan käsite havainnollistaa datafikaatiota paremmin sen, kuinka data ei ole irrallista tai millään tavalla staattista, vaan se liittyy osaksi arkipäiväistä toimintaa, jolloin datasta tulee aina relationaalista sekä prosessuaalista. Etenkin kytköksisyydestä arkipäiväisyyteen

johtuen käytänkin tutkimuksessa datafikaation käsitteen sijaan dataistuneen tilan käsitettä, sillä se kuvastaa mielestäni paremmin datan, ihmisen ja paikan välisiä suhteita.

Kuten huomattua, ihminen jättää jatkuvasti jälkiä omasta toiminnastaan, jolloin muodostuu erilaista dataa. Dataksi muodostunutta kuvaa ihmisestä voidaan kutsua *datakaksoseksi*. Käsite pitää sisällään vertauskuvan ihmiskehon ja -mielen muuttumisesta datavirroiksi, joita ihmiset tarkastelevat luodessaan merkityksiä ja harjoittaessaan itsereflektiota sekä vuorovaikutusta. (Ruckenstein, 2014, s. 68.) Datakaksosia voi siis ajatella eräänlaisia metaforisina kehoina, joihin kytkeytyy niiden ei-aineellisuus ja ei-kontekstillisuus; kuitenkin vallalla olevan kontekstin ohittava datakaksonen saattaa asettua poikkiteloin ihmisen omia tuntemuksia vastaan (em., 2014, s. 71). Tämän voi siis käytännössä katsoa tarkoittavan esimerkiksi sitä, kuinka juoksulenkistä muodostunut datakaksonen katsoo peilikuvanansa toimivan ihmisen suorittaneen normaalia lyhyemmän ja hidastempoisemman lenkin, mutta ei pysty ymmärtämään sitä, että juoksija oli satuttanut jalkansa matkan alkupuolella eikä pystynyt tästä syystä suorittamaan lenkkiään loppuun normaaliin tapaan.

Vaikka pidän datakaksosen käsitettä tutkimuksen kannalta varsin relevanttina, kaksoset jäävät kuitenkin lopulta melko kaksiulotteisen pelkistetyiksi, hetkellisiksi kuviksi ihmisestä. Käytänkin tämän tutkimuksen puitteissa ennemmin Luptonin muutamaan otteeseen hyödyntämää (kts. 2016a, 2016b) ajatusta *digitaalisen datan kimpuista*. Myöhemmässä työssään Lupton (2017, s. 1602) hahmottelee nämä kimput jatkuvasti mukautuviksi entiteeteiksi verrattuna varsin staattisin datakaksosiin. Hänen mukaansa digitaalisen datan kimput kuvastavat paremmin niitä yhteenkietoutumisia, joita muodostuu ihmisten sekä heidän datansa välille. Samalla käsite kuitenkin huomioi myös tämän liitoksen materiaaliset ominaisuudet, joita datakaksosen käsite ei ota mukaan laskuihin. Materiaalisilla ominaisuuksilla voidaan tarkoittaa tässä yhteydessä esimerkiksi niitä tiloja tai paikkoja, joissa dataa muodostuu, sekä niitä digitaalisia laitteita, jotka tätä dataa luovat.

Lupton (2017, s. 1601) vie ajatustaan kuitenkin myös ontologiselle tasolle nojaten Harawayn (2003) työhön kumppanilajeista. Vaikka Haraway pohdiskelee teoksessaan ensisijaisesti koiria, voi kumppanilajin käsitteen Luptonin tapaan laajentaa myös datan kontekstiin, sillä kuten omistajilla koiriensa kanssa, myös datan kanssa toimiminen on jokapäiväistä. Luptonin mukaan datakimppujen ajatteleminen kumppanilajeina mahdollistaa

kimppujen ontologisen käsitteellistämisen. Hän näkee olemassa olevan kietoutuneisuuden käsittävän sekä laitteiden suunnittelun että niiden mahdollistamat kokemukset ja käytösmallit. Laitesuunnittelussa otetaan aina huomioon ihmisten toimiminen niiden kanssa sekä laitteen käyttötarkoitukset. Samalla datan voidaan ajatella rakentuvan ihmistoiminnan, kehon ja kokemuksen vastauksena, kun taas ihminen muovaa omia tapojaan ja käsityksiä itsestään vastauksena luomilleen datakimpuille. (Lupton, 2017, s. 1603.) Kumppanilajin käsite tässä yhteydessä kuvastaakin pitkälti siis ajatusta ihmisen ja teknologian sekä datan yhdessä kasvamisesta ja elämisestä. Harawayn kanssa samoilla urilla on myös Hayles (2012), joka *teknogenesiksen* käsitteen avulla pyrkii hahmottelemaan sitä, miten ihminen ja teknologia muuttuvat ja kehittyvät rinnakkain.

Lisäksi todettakoon, että dataan kytkeytyy nykyisin vahva käsitys visuaalisuudesta (Kennedy & Hill, 2018, s. 831) ja Beerin ja Burrowsin mukaan (2013, s. 62) todistammekin tällä hetkellä sekä ”kulttuurin visualisoitumista että visualisoinnin kulttuuria”. Dataa kohdataan monesti visuaalisessa muodossa, ja hyvänä esimerkkinä tästä ilmiöstä toimivat esimerkiksi juuri tämän tutkimuksen kohteena olevat erilaiset liikuntateknologiset laitteet, joiden avulla ihmiset seuraavat ja pitävät kirjaa omasta liikkumisestaan. Datan ymmärtäminen vaatii siis tilastollisten kykyjen lisäksi myös visuaalisia hahmotustaitoja (Kennedy & Hill, 2018, s. 831), jotta se saadaan muutettua ymmärrettävään ja hyödylliseen muotoon. Sekä Kennedy ja Hill (2018) että Lupton (2017) liittävät tutkimuksissaan dataan tunnekäsityksiä, jotka tarjoavat uudenlaista suhtautumista numeroihin ja muihin datavisualisointeihin. Esimerkiksi Luptonin (2017) tutkimuksessa dataa lähestyttiin moniaistillisin keinoin, kuten luomalla 3D-tulostuksen avulla ihmisten liikuntasuorituksista suorituksen määrää vastaavan kokoisia objekteja, joita tutkittavat henkilöt pääsivät koskettelemaan ja tuntemaan. Näin tutkittavissa pyrittiin herättämään erilaisia tunteita koskien omaa dataansa. (em., 2017, s. 1606–1607.)

Vaikka tutkimukseni seuraa pitkälti ihmiskeskeistä datatutkimusta, on myös tärkeää huomioida, miten dataan suhtaudutaan tutkimuskentällä kriittisesti. Zuboff (2019, s. 8) määrittelee, kuinka teknologian myötä on syntynyt uudenlainen talouden järjestys, *valvontakapitalismi*, jossa isot yhtiöt keräävät yksipuolisesti datan myötä ilmaista tietoa ihmisten kokemuksista ja pyrkivät näin kehittämään ja parantamaan tuotteitaan sekä palveluitaan. Kuitenkin samalla yhtiöt pyrkivät hyödyntämään koneälyä saadakseen luotua ennusteita

siitä, miten ihmiset käyttäytyvät nyt ja tulevaisuudessa (em., 2019, s. 8). Valvontakoneisto ulottuu arkeen erilaisen teknologian avulla, ja säästyäkseen valvonnalta ihmisten on osattava hallita omaa liikehdintäänsä datan keskellä sekä huolehtia jatkuvasti omasta yksityisyydestään sekä oikeuksistaan. Omalla toiminnalla luodusta datasta kiinnipitäminen saattaa kuitenkin olla haastavaa tai jopa mahdotonta, ja tietoa yhtiöiden suorittamasta datankeruusta ja -käytöstä monesti on osattava etsiä oma-aloitteisesti ja aktiivisesti.

Seuraavassa pääluvussa siirryn esittelemään tutkimusasetelmaani. Pohjustan ensin tutkimuskysymykseni ja kerron, mitä pyrin tutkimuksella tavoittelemaan. Avaan tämän jälkeen tarkemmin päiväkirjojen pohjalta muodostunutta aineistoa sekä yleisesti päiväkirjoja aineistonkeruumenetelmänä. Käsittelen luvussa myös tutkimukseni eettistä asetelmaa. Lopulta luvun päätösosissa kuvailen analyysimenetelmääni, joka on teoriaohjaava sisällönanalyysi yhdistettynä Lefebvren rytmianalyysin (2004) ja Latourin toimijaverkkoteorian (1987, 1999a, 1999b & 2005) teemoihin.

3 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa kerron tutkimusasetelmastani. Lähden pohjustamaan sitä pureutumalla tutkimuskysymykseeni sekä siihen, miksi tämä kysymys valikoitui minulle ja mitä pyrin kysymykselläni tavoittelemaan. Tämän jälkeen selvennän, miten lähdin päiväkirjojen pohjalta hakemaan aineistoa tutkimuskysymykseni synnyttämään problematiikkaan. Pohjustan tarkemmin tutkimusprosessiani kokonaisuudessaan sekä sitä, millaisia eettisiä pohdintoja ja käytäntöjä siihen liittyi. Luvun loppuun käyn läpi teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, joka toimi analyysimetodinani sekä sitä, miten kytken teoreettisen viitekehykseni osaksi analyysiani.

3.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymykseni on ”millä tavoin juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian käyttö rytmittää ihmisten arkea?” Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä siis kertomaan, millaisia vaikutuksia liikuntateknologian käytöllä on ihmisten arkeen ja sen rytmeihin. Tutkimukseni aihetta miettiessäni koin, että tämän kaltainen tutkimuskysymys voisi palvella ja kohdistua hyvin juuri niihin teemoihin, jotka ovat itselleni tutkielmani puitteissa tärkeitä. Samalla uskon, että tutkimuskysymys tässä muodossaan on riittävän kapea, jotta pystyn pitämään kiintopisteen vain yhdessä lajissa eli tässä tapauksessa juoksussa, mutta samalla kuitenkin tarpeeksi laaja kattamaan kaikenlaisen juoksun yhteydessä käytettävän teknologian, sillä minun olisi ollut hyvin vaikea lähteä rajoittamaan osallistujia käyttämään vain yhtä tiettyä itse määrittelemääni laitetta. Tutkimuskysymys myös yhdistää liikunnan tavalliseen arkeen, jonka kokisin tässä tutkimuksessa lopulta olevan kaiken ytimessä, aivan kuten arki on jatkuvasti läsnä jokaisen ihmisen elämässä.

Alun perin tutkimuksen kohdistamista pohtiessani tarkoitus oli lähteä keskittymään ensisijaisesti älypuhelimen avulla käytettävään teknologiaan sekä kosketusaistin kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen älypuhelimen kanssa. Tähän halusin yhdistää liikunnan jollakin tavalla, mutta lopulta päädyin muokkaamaan aihetta nykyiseen suuntaansa muutamasta syystä: ensinnäkin ajattelin, että todennäköisesti useampi osallistuja käyttää älypuhelimen sijasta hyvin monenlaisia laitteita, jolloin pelkällä älypuhelin-teemalla osallistujien rekrytointi olisi saattanut olla hankalampaa. Toiseksi koin kosketusaistin ja liikun-

nan kytkökset lopulta toisistaan melko kaukaisiksi teemoiksi, joiden yhdistäminen saattaisi olla vaikeaa. Täten päätinkin lähteä kosketuksen sijaan keskittymään juoksuun kokonaisvaltaisen kehollisena kokemuksena, jota teknologian käyttö tukee ja jossa erilaiset elolliset ja elottomat toimijat kohtaavat. Prosessi piti siis sisällään suunnanmuutosten lisäksi sekä kysymyksen laajentamista että rajaamista. Lopulta pohdin myös sitä, millä tavoin saisin kysymykseni avulla ohjattua itseni sellaista aineistoa kohti, johon pystyn kyselylomakkeen avulla keräämään vastauksia. Kuitenkin seminaarityöskentelyn aikana sain vinkin siitä, että ehkäpä päiväkirjametodi saattaisi olla osuvampi vaihtoehto tapauksessani, sillä se mahdollistaa huomattavasti rikkaamman aineiston, jossa osallistujat pääsevät itse omin sanoin kuvailemaan kokemuksiaan juoksun yhteydessä käytettävän teknologian ja arjen rytmittymisen teemoista.

3.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineiston keräysmetodina toimi siis juoksupäiväkirjojen keruu, joita tutkimukseen osallistuneet ihmiset ovat täyttäneet. Päiväkirjojen keruu valikoitui metodiksi, sillä päiväkirjat mahdollistavat kultakin osallistujalta oman näköisensä aineiston saamisen pitkälti heidän omilla ehdoillaan, mutta kuitenkin sopivissa määrin rajattuna. Lisäksi niiden etuna toimi se, että minun ei tarvinnut itse olla paikalla valvomassa jokaisen osallistujan arkea sekä juoksemista, vaan osallistujat pystyivät toteuttamaan päiväkirjaa itse ja omassa rauhassaan. Näkyvästi suoritettava valvonta tai tarkkailu osana tutkimustilannetta olisi lisäksi saattanut luoda osallistujille helposti tunteen, että heidän tulisi vastata tai toimia tilanteissa ikään kuin ”oikein”, jolloin aineisto vääristyisi helposti. Nyt omassa rauhassa päiväkirjaa laatiessaan on arki luultavimmin ollut juuri sen näköistä kuin se normaalistikin olisi.

Päiväkirja on käsitteenä hyvin laaja ja sen alle voi katsoa kuuluvan hyvin erityyppisiä päiväkirjoja. On siis tärkeää hahmottaa, minkä tyyppisestä päiväkirja-aineistosta tässä kontekstissa on kyse. Bartlettin ja Milliganin (2015, s. 1–12) mukaan päiväkirjat voidaan jakaa pyydettyihin ja pyytämättömiin päiväkirjoihin. Tässä tapauksessa kyse on osallistujilta pyydetyistä päiväkirjoista, sillä olen itse henkilökohtaisesti pyytänyt heitä sellaisia täyttämään tutkimukseni puitteissa. Vielä tarkemmin määriteltynä kyseessä ovat aikaan perustuvat päiväkirjat, sillä olen rajannut tutkimusvaiheen kestämään tasan kaksi viikkoa

eli neljätoista päivää. Annoin osallistujille mahdollisuuden suorittaa tutkimusvaiheen itselleen sopivassa aikaikkunassa, mutta kuitenkin vuoden 2024 tammi–helmikuun aikana. Valitsin tutkimusvaiheen kestoksi kaksi viikkoa, sillä uskoin sen olevan sopivan pitkä aika saamaan riittävän laajan kattauksen tutkimukseen osallistuneiden ihmisten arjen rytmeistä. Lisäksi kaksi viikkoa toimi hyvänä aikajaksona myös sen puolesta, että sen aikana osallistujat ehtisivät hyvin juosta useita kertoja. Koin kahden viikon jakson kuitenkin myös samalla sopivan lyhyeksi, jonka ajan osallistujat todennäköisesti jaksaisivat panostaa päiväkirjaan alusta loppuun. Vaikka päiväkirjoja käytetään usein vain yhtenä osana tutkimusta yhdistellen niihin esimerkiksi haastatteluja (Bartlett & Milligan, 2015, s. 1–12), päädyin kuitenkin työn laajuutta pohtiessani hyödyntämään pelkästään päiväkirjoja ilman niitä täydentäviä haastatteluja, sillä uskoin näin opinnäytetyön puitteissa useamman laadukkaasti ohjeistetun ja täytetyn päiväkirjan takaavan itselleni jo riittävän kattavan aineiston.

Päiväkirjoja varten lähdin miettimään, mitä kautta saisin tavoitettua laajan kohdeyleisön ja rekrytoitua tarpeeksi osallistujia. Asetin tavoitteekseni saada vähintään viisi osallistujaa, joka mahdollistaisi jo melko laajan aineiston, kun puhutaan päiväkirjojen kaltaisista pidemmistä ja vapaamuotoisista aineistoista esimerkiksi lyhyehköjen kyselyiden sijaan. Lopulta päädyin ylläpidon luvalla julkaisemaan päivityksen Facebookin juoksua käsittelevään ryhmään, ja kerroin tutkimusideastani ja tarkoituksestani saada mukaan osallistujia kaksi viikkoa kestävään tutkimusvaiheeseen. Päivitykseni (kts. kuva 1) herätti nopeasti jo saman päivän aikana paljon kiinnostusta ja iltaan mennessä minulla oli kasassa yhdeksän henkilöä, jotka olivat ilmaisseet kiinnostuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Tässä vaiheessa pistin myös Facebook-päivitykseni kommenttiosion kiinni ja kerroin halukkaita löytyneen jo sen verran, että tulen luultavasti sillä määrällä pärjäämään. Kerroin kuitenkin avaavani kommenttikentän uudestaan, jos tarvitsisinkin lisää osallistujia.

Miro Leppäsalo[redacted]
24. tammikuu ·

Moro!

Opiskelen Tampereen yliopistossa mediatutkimusta ja työstän tällä hetkellä gradutyötäni. Aiheena mulla on liikuntateknologia ja siihen kytkeytyvä arjen rytmisyys. Tutkin tarkemmin sitä, millä tavalla erilaisen teknologian käyttö rytmittää juoksua/lenkkeilyä sekä arkea. Lisäksi pohdin myös, mitä muita ulottuvuuksia teknologian käyttöön juoksun yhteydessä liittyy.

Kysyin ylläpidolta lupaa tehdä pientä kartoitusta täällä ryhmässä ja nyt mulla olisikin etsinnässä muutama osallistuja tutkimukseeni. Tarkoituksena olisi täyttää juoksupäiväkirjaa kahden viikon ajan ja listata siihen erilaisia huomioita, joita teknologiasta, juoksusta ja arjesta mieleesi nousee. Tämä voisi olla hyvä etenkin sellaisille juoksijoille/lenkkeilijöille, jotka tykkäävät omaa juoksuaan muutenkin seurata erilaisten laitteiden/laitteen välityksellä. Mistään älyttömän työläästä tai aikaa vievästä hommasta ei todellakaan ole kyse, vaan jo muutamakin päiväkirjamerkintä parin viikon tutkimusajalta tarjoaisi työtäni varten uskomattoman merkittävää aineistoa! Päiväkirjan täyttö voisi myös tuoda juoksemiseen vähän erilaista näkökulmaa ja herättää uudenlaisia ajatuksia.

Ainoina rajoituksina olisi, että käytät jotakin teknologista laitetta juoksusi yhteydessä etkä ole ammattiurheilija, jos täältä sellaisia löytyy. Eli ihan tavallisia juoksijoita/lenkkeilijöitä hakusessa, joille juoksu on osa arkista rytmiä!
Nyt jos kiinnostus vähänkin heräsi, niin otahan rohkeasti yhteyttä meikäläiseen yksityisviestin kautta tai vastaa tähän alle, jos tutkimukseen osallistuminen kiinnostaa, niin mä olen puolestaan suhun tarkemmin yhteydessä tutkimuksen tiimoilta ja kerron lisää. Jokainen osallistuja on ihan huipputärkeä ja edistää graduani sekä täten valmistumistani merkittävällä tavalla!

Kiitos jo etukäteen kaikille ja juoksun iloa!

15 18 kommenttia

Tykkää Lähetä

Kuva 1: Päivitykseni Facebookin juoksua käsittelevään ryhmään, jossa pyrin rekrytoimaan osallistujia.

Avasin jokaiselle kiinnostuneelle tarkemmin tutkimusta sekä sen tarkoitusta Messengerin yksityisviestien välityksellä. Rajasin yhden halukkaan kuitenkin heti alussa pois, sillä hänen juoksuharrastuksensa piti sisällään muun muassa valmentajan ohjausta, jolloin koin sen liian ammattimaisena juoksuna tavallisen arkijuoksun tai -lenkkeilyn sijaan. Loppuja kahdeksaa kiinnostunutta tavoittelin ensitunnustelun jälkeen vielä sähköpostitse, ja lähetin heille päiväkirjan ohjeistuksen (Liite 1), tutkimuksen tietosuojailmoituksen (Liite 2),

tiedotteen opinnäytetyöstäni (Liite 3) sekä valmiin päiväkirjapohjan (Liite 4), jota kannustin osallistujia hyödyntämään. Annoin kaikille ohjeeksi perehtyä ohjeisiin huolella ja tämän jälkeen ilmoittamaan vastauksena virallisen suostumuksensa osallistua tutkimukseen. Lopulta kaikki kahdeksan henkilöä, joita olin sähköpostin välityksellä lähestynyt, suostuivat myös osallistumaan tutkimukseen, mutta täytettyjä päiväkirjoja sain lopulta seitsemän. Yhden osallistujan poisjäämisestä huolimatta aineiston määrä oli tutkimukseeni enemmän kuin riittävä. Osallistujien päiväkirjojen pituus vaihteli jonkin verran, mutta keskimääräinen mitta oli noin 4–5 sivua. Kaikki olivat toteuttaneet päiväkirjansa digitaalisesti ja suurin osa hyödynsi valmista pohjaa, jonka olin laatinut. Koostin lopulta kaikki päiväkirjat yhdeksi dokumentiksi ja sen yhteismitaksi tuli 38 liuskaa.

Painotin päiväkirjan ohjeistuksessa (Liite 1) erityisesti sitä, että tutkimukseni tärkeimpiä teemoja ovat arkisuus ja arjen tavalliset rytmit. Korostin myös osallistujille, että heidän juoksuharrastuksensa voi pitää sisällään tavoitteellisuutta, mutta lähtökohtaisesti tahtoisin osallistujien olevan niin sanottuja ”arkisia kuntoilijoita”, jolla tarkoitin sitä, että he juoksevat ensisijaisesti omaksi ilokseen ja tahtovat kehittää tai ylläpitää omaa kuntoaan eivätkä välttämättä tähtää esimerkiksi kilpailumenestykseen. Avasin heille myös liikuntateknologian käsitteen ja korostin, että laitteen tai laitteiden käyttö koko tutkimusvaiheen ajan ei ole välttämätöntä, kunhan käyttämättömyytensä perustelee päiväkirjassa. Kuitenkin jokainen osallistujista käytti jotakin laitetta koko kahden viikon tutkimusvaiheen ajan, joten tutkimusasetelma selkeästi kannusti heitä laitteiden käyttöön, joskin moni kertoi muutenkin käyttävänsä laitteita aktiivisesti, joten täten tutkimustilanne ei periaatteessa eronnut normaalista. Ajatuksenani oli alun perin myös tutkia laitteiden ei-käyttöä, kuten esimerkiksi Palsa ja Mertala (2022) ovat tehneet, mutta tämän myötä ei-käytön tutkiminen tässä yhteydessä ei kuitenkaan ollut järkevää. Tarkennan kuitenkin lisäksi vielä, että sanoessani kaikkien osallistujien käyttäneen laitteita koko kahden viikon ajan en tarkoita sitä, että jokaisella olisi välttämättä ollut jokin laite esimerkiksi ranteessa, vyötäröllä tai taskussa jatkuvasti mittaamassa toimintaa 14 vuorokautta putkeen, vaan tarkoitan tällä lähinnä suoritusten aikaisia havaintoja, joista osallistujat ovat minulle ensisijaisesti kertoneet. Aivan muutamassa yksittäistapauksissa laitetta ei välttämättä käytetty suorituksen aikana aktiivisesti tai laisinkaan, mutta se oli silti mukana. Tämän tarkennuksen pohjalta on siis mielestäni perusteltua todeta, että jokainen osallistuja käytti laitteita koko kahden viikon ajan.

Päiväkirjan ohjeistuksen tavoitteena oli pyrkiä ohjaamaan osallistujia pohtimaan omaa arkeaan sekä juoksua osana sitä. Tähän hyödynsin valmiiksi kehittelemiäni kysymyksiä. Kysymyksissä painotettiin muun muassa kokemusta laitteiden kanssa juoksemisesta, laitteiden herättämiä tunnetiloja, juoksua osana arkisia rytmejä sekä laitteiden keräämää dataa ja sen jakamista muille. Rakensin ohjeistuksen niin, että jokainen tekisi ennen tutkimusvaiheen alkua päiväkirjaan aloitusmerkinnän kysymysten pohjalta. Aloitusmerkinnän tarkoitus oli antaa tutkimusvaiheelle lähtölaukaus, jonka pohjalle osallistujat täyttäisivät päiväkirjaa seuraavan kahden viikon ajan. Tästä eteenpäin ohjeistin heitä tekemään merkintöjä jokaisen juoksukerran jälkeen, aina pohjaten kunkin kerran kokemuksia aloitusmerkintään. Juoksukertojen määrää en tahtonut lähteä rajaamaan millään tavalla, vaan painotin, että jokainen juoksee niin paljon kuin itsestä hyvältä tuntuu. Korostin kuitenkin, että jo muutama merkintä antaa päiväkirjalle hyvän rakenteen.

Tutkimusvaiheen lopuksi ohjeistin osallistujia tekemään päätösmerkinnän, jossa tarkoituksena oli vetää päiväkirjan anti yhteen ja verrata lopussa olleita tunnetiloja aloitusmerkinnän vastaaviin. Päätösmerkintä oli siis ikään kuin keino puida kahden viikon aikana mahdollisesti muuttuneita asenteita tai tunteita laitteiden kanssa juoksemista kohtaan, jos siis mitään muutosta oli tapahtunut.

3.3 Tutkimuksen etiikka

Päiväkirjoja aineiston keräysmetodina hyödynnettäessä on erityisen tärkeää huolehtia tutkimuksen eettisistä näkökohdista, sillä päiväkirjat pitävät sisällään tietoja henkilön yksityiselämistä, eivätkä osallistujien henkilötiedot saa vaarantua tutkimuksen perusteella. Goodyearin (2017, s. 290) mukaan eettisesti tärkeitä sääntöjä ovat etenkin osallistujien tietoinen suostumus, anonymiteettisuoja, suoja erilaisilta riskeiltä sekä haitoilta ja lakikysymykset. Tutkimuksessa noudatettiin EU:n yleistä tietosuojalainsäädäntöä sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiä ohjeita. Tämä selviää ohjeista (Liite 1) sekä tietosuojailmoituksesta (Liite 2), jotka jaoin osallistujille. Niiden avulla varmistuin, että osallistujilla on tieto siitä, millaiseen tutkimukseen he tarkalleen ovat suostumassa. Lisäksi kuten todettua, pyysin jokaiselta osallistujalta kirjallisen suostumuksen osallistumisesta, minkä avulla pystyin pitämään varmana sitä, että jokainen osallistuu omasta tahdostaan. Osallistujien henkilötiedot olen puolestaan suojannut pseudonymisoimalla aineiston. Tämä tarkoittaa sitä, että puhun osallistujista yleisellä tasolla (esim. ”yksi osallistujista

kertoo, moni osallistujista kertoi…”) tai viittaan heihin koodinimillä, kuten osallistuja 1 tai osallistuja 2. Osallistujien sukupuolella tai iällä ei ole tutkimuksen kannalta relevanttia merkitystä, joten näitä osa-alueita en tutkimuksessa käsittele. Tutkimuksen kannalta ainoat osallistujien kohtaamat mahdolliset riskit liittyivät heidän loukkaantumiseensa tutkimusvaiheen aikana, sillä vaikka lenkkeily onkin lähtökohtaisesti melko turvallinen ja kontaktiton laji, liittyy siihen myös aina loukkaantumisriski.

Tarjosin osallistujille myös mahdollisuuden keskeyttää tutkimus minä hetkenä tahansa, kuitenkin sillä rajoituksella, että heidän siihen asti täyttämänsä päiväkirja-aineisto olisi käytettävissäni. Kaikki seitsemän päiväkirjan palauttanutta osallistujaa kuitenkin suorittivat vaiheen alusta loppuun ja selvisivät ilman loukkaantumisia. Aineiston saatuani pääsin etenemään kohti analyysivaihetta.

3.4 Tutkimusmenetelmä

3.4.1 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Käytän analyysimenetelmäni teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, joka hyödyntää abduktiivista päättelyä. Tämä metodi sopi hyvin oman tutkielmani kaltaiseen laadulliseen tutkimukseen, jossa tarkoitus on etsiä aineistosta yhtymäkohtia ja eroavaisuuksia sekä liittää niitä teoreettisiin käsitteisiin. Kyse on pitkälti merkitysten etsimisestä tekstiaineistosta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 104). Lisäksi koska analyysimenetelmääni kuuluu oleellisena osana teoriaohjaavuus, käytän aiempaa teoriaa eli tässä tapauksessa sekä Lefebvren (2004) että Latourin (1987, 1999a, 1999b & 2005) työtä analyysini tukena ja tulen yhdistämään aineistosta löytämäni teemat tähän teoreettiseen viitekehykseen.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 92) ehdottavat analyysin rungoksi kuusivaiheista prosessia. Tämän prosessin vaiheet ovat heidän mukaansa:

1. Etsi aineistosta kiinnostuksen kohde
2. Erottele ja merkitse aineistosta esiin kiinnostavat asiat
3. Jätä kaikki muu pois
4. Kasaa kiinnostavat asiat yhteen
5. Luokittele, teemoita tai tyypittele aineisto
6. Kirjoita löydöksistä yhteenveto

Noudattelin analyysissani juuri tällaista runkoa. Itseäni kiinnostivat etenkin osallistujien kuvaukset omista rytmeistään sekä kokemuksistaan laitteiden kanssa juoksemisesta. Aivan ytimessä olivat siis arjen ja juoksun väliset yhtymäkohdat sekä niiden väliset mahdolliset ristiriidat. Lisäksi pidin erityisen tärkeänä löytää sellaisia kuvauksia, joissa osallistujat ovat selkeästi pysähtyneet pohtimaan omaa laitesuhdettaan. Poimin kuitenkin myös muita erityisiä kuvauksia esiin, kuten osallistujien havaintoja omista tunnetiloistaan arjen ja juoksun keskellä sekä muun muassa suhtautumisestaan laitteiden keräämään dataan. Mainittakoon, että useampi osallistuja oli jakanut huomattavasti itse keräämäänsä numeerista dataa juoksusta, mutta jätin suosiolla kaikki tällaiset lukemat analyysista pois, sillä ne ovat kokonaan toisentyyppisen tutkimuksen aihe. Keräämiäni tärkeimpiä huomioita siirsin uuteen tiedostoon, joka muodosti analyysini päärungon. Käytin tämän tiedoston luomisessa erityisesti hyödyksi osallistujille antamiani kysymyksiä ja pyrin etsimään vastauksia ja kuvailuita jokaisen kysymyksen alle.

Tästä siirryin koodaamaan kaikkia aiemmin mainittuja kuvauksia omiksi teemoikseen pyrkien samalla löytämään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia osallistujien havaintojen välillä. Näihin teemoihin yhdistin Lefebvren (2004) luokittelemia erilaisia rytmisyyden käsitteitä sekä Latourin (1987, 1999a, 1999b & 2005) toimijaverkkoteoriaan kytkeytyviä teemoja. Analyysini tarkoitus ei ole ollut siis nojata suoraan teoriaan, vaan pikemminkin käyttää aiempaa tietoa ja teoriaa analyysia tukevana elementtinä, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 96–97) teoriaohjaavan analyysin määrittelevät, jolloin analyysi saattaa myös paljastaa jotakin uutta koskien ilmiötä. Analyysi eteni siis kuitenkin hyvin samalla tavalla kuin aineistolähtöinen analyysi etenisi, mutta eroksi muodostui se, miten käsitteistö tulee esiin jo valmiiksi tiedettynä (em., 2009, s. 117).

Tarkemmin avattuna koodaus tapahtui värien avulla, joita hyödynsin teemakohtaisessa lajittelussani. Täten erottelin rytmisyyteen ja toimijaverkkoteoriaan liittyviä huomioita eri väreillä. Rytmit ja niihin liittyvät kokemukset näkyivät aineistossa selkeästi sekä sopusointuisina että epäsointusina, joten muun muassa tällaiset kuvaukset erottelin väreillä omiksi teemoikseen. Toisaalta aineistossa näkyi myös runsaasti pohdintaa omista rytmeistä sekä tutkimusasetelmaan liittyvistä aiheista, joten loin tälle ryhmälle myös oman teemansa. Lopulta myös toimijaverkkoteoriaan ja sen kautta dataan liitettävät huomiot

saivat oman värikoodinsa. Viimein aineistosta muodostuneita teemoja oli kaiken kaikkiaan neljä.

Lopullinen jaotteluni on hyvin samankaltainen kuin Saarikedon tutkimuksessa (2018), jossa hän tarkastelee yhtä lailla Lefebvreen ja hänen rytmianalyysin käsitteistöönsä (2004) pohjaten teknologian ja arjen rytmien välisiä suhteita. Saariketo puhuu tekstissään (2018, s. 41) luomansa jaottelun pohjalta arjen harmonisista rytmityksistä, arjen riitasoinnuista ja arjen neuvotteluista, mutta hänen näkökulmansa painottaa nimenomaan liikunnassa tukena käytettävän teknologian sijaan yleistä media- ja viestintäteknologiaa. Lisäksi Saarikedon työssä toimijaverkkoteoria ei oteta huomioon, joten oma tutkimukseni tuo tämän ulottuvuuden lisää. Koenkin, että oma tutkimukseni toimii hyvänä ja täydentävänä jatkona Saarikedon (2018) ansiokkaalle työlle tuoden kuitenkin hänen ajatuksiinsa uudenlaista näkökulmaa mukaan liikuntatulokulman kautta.

3.4.2 Rytmianalyysi sekä toimijaverkkoteoria viitekehyksenä

Lefebvre (2004) ei rytmianalyysiä kehittäessään juuri pohtinut yksityiskohtaisemmin sen kytkemistä liikunnalliseen näkökulmaan, kuten itse olen tässä tapauksessa tehnyt. Kuitenkin liikunta on liikettä ja liike on yksi rytmianalyysin tärkeimmistä osa-alueista. Lisäksi arkisuus näyttäytyy keskeisenä osana Lefebvren rytmianalyysia. Arkipäivä luo jokatuntisia vaatimuksia ja siten erilaisia liikkumisen järjestelmiä (Lefebvre, 2004, s. 7). Tämä ajatus on mielestäni yksi tärkeimpiä Lefebvren nostoja, mitä tulee oman tutkimukseni kontekstiin ja tiivistää samalla mielestäni hyvin yhteen myös omia aiheitani eli arkisuutta, liikuntaa ja rytmejä.

Kuten todettua, rytmianalyysin vaikutus näkyy analyysissa etenkin Lefebvren luomien käsitteiden kautta. Käsitteiden avulla pyrin havainnollistamaan niitä arjen keskellä toimivien kehojen ja laitteiden yhteenkietoutumia, jotka paljastavat, millainen merkitys omalla kehollisella kokemuksella ja vastaavasti laitteen käytöllä suhteessa toimintaan on. Tutkimuksen tapauksessa tätä toimintaa edustaa ensisijaisesti juoksu. Rytmit saattavat olla joko sopusointuisia tai vastaavasti törmätä riitasointuihin. Toisaalta oma rytmisyys saattaa herättää myös pohdintaa eikä aina välttämättä ole muodostettavissa selkeää rajattua viivaa sopusoinnun tai riitasoinnun välille. Tämän takia loin näiden kahden teeman lisäksi

myös kolmannen teeman, joka painottaa erityisesti osallistujien mietintöjä rytmeistään sekä tutkimusasetelman herättämiä kysymyksiä.

Puolestaan neljännessä teemassa, joka pohjautuu etenkin Latourin (1987, 1999a, 1999b & 2005) toimijaverkkoteoriaan, pyrin tuomaan esille kytköksisyyttä inhimillisten ja ei-inhimillisten toimijoiden välillä. Toimijuuden käsitteellä onkin teeman kohdalla merkittävä painoarvo, sillä myös ei-inhimillinen laite voi vaikuttaa merkittävästi käyttäjänsä toimintaan omaten myös omanlaista toimijuuttaan, jolloin laitteita on mahdollista ajatella itse suoritukseen tai arkeen ihmisten kanssa tasavertaisesti vaikuttavina toimijoina. Teeman kohdalla toistuvat myös huomiot laitteiden keräämästä datasta ja digitaalisen datan kimpuista, jotka muuttuvat jatkuvasti osallistujien ollessa juoksulenkkiensä ja arkensa puitteissa alituisessa liikkeessä. Itsestä kerätty data muovautuu samalla myös osaksi muiden ihmisten jakamaa dataa. Latourin toimijaverkkoteoria toimii luvussa eräänlaisena kattokäsitteenä tai -teoriana, ja hyödynnän luvussa paljon myös muiden tutkijoiden samankaltaisiin ajatusmalleihin pohjautuvia tutkimuksia.

Seuraavassa pääluvussa siirryn analyysini ja havainnollistan yksityiskohtaisesti, millä tavalla tutkimukseen osallistuneet ihmiset ovat liikuntateknologian käytön kytkeneet osaksi arkeansa sekä sen rytmejä. Teen luvussa havaintoja teoreettisen viitekehykseni ohjaamana, mutta ensisijaisesti kuitenkin osallistujien omat kokemukset edellä. Luku on jaoteltu osiin kunkin havaitun teeman mukaisesti. Luvun alussa tuon lisäksi esiin yleisiä havaintoja aineistosta.

4 ANALYYSI JA TULOKSET

Kuten jo edellisessä pääluvussa toin ilmi, koostuu analyysini runko teemoittain muodostuvasta kokonaisuudesta. Lefebvren (2004) rytmianalyysin käsitteistön sekä Latourin (1987, 1999a, 1999b & 2005) toimijaverkkoteorian avulla olen luonut neljä teemaa, joista ensimmäiseksi määrittelin arjen rytmien sopusointuisuuden. Tämä teema pohjautuu etenkin eurytmisyyden ja polyrytmisyyden käsitteisiin, joilla Lefebvren (2004, s. 67) mukaan viitataan toimivuuteen ja niin sanottuun normaalin kehon rytmiin sekä rytmien rinnakkaisuuteen. Toimiva keho on siis eurytminen ja polyrytminen (em., 2004, s. 67). Tällainen rytmisyys näkyy aineistossa etenkin kuvauksina, joissa teknologian ja kehon vuorovaikutus toimii sopusointuisasti yhteen muodostaen osallistujille eräänlaisia arjen juhlahetkiä juoksun kautta. Lisäksi juokseminen arkea rytmittävänä toimintana asettuu osaksi myös muita arjen rytmejä sekä toisaalta kehollista rytmiikkaa.

Toisena teemana analyysissa on puolestaan arjen rytmien epäsointuisuus. Jälleen Lefebvren (2004, s. 67) ajatteluun nojaten tämän teeman keskeinen käsite on arrytmisyys, joka tarkoittaa eräänlaisia rytmihäiriöitä, rytmien hajoamista ja ”tahtien ohittamista”. Täten osallistujien havainnoissa tämän teeman kohdalla toistuivat etenkin negatiiviset kokemukset teknologian vaikutuksesta juoksuun sekä laajemmin arkeen.

Kolmas keskeinen teema on osallistujien pohdinnat oman arkensa luonteesta ja rytmeistä. Arki koostuu lukuisista erilaisista rytmeistä, joiden tahtimittarina keho toimii ja joissa juoksu on yksi rytmittävä tekijä. Arki saattaa ainakin näennäisesti toimia, mutta pitää kuitenkin sisällään tiettyjä havahtumisen hetkiä, joita osallistujat ovat huomanneet. Tässä tapauksessa ei puhuta siis suoraan sopusointuisuudesta, mutta ei myöskään rytmihäiriöistä, vaan pikemminkin etsitään omaa paikkaa ja tarkastellaan kriittisesti niitä arkisia osa-alueita, jotka limittyvät toistensa kanssa keskenään muodostaen tietynlaista problematiikkaa, mutta myös toivon kipinöitä. Myös tutkimusasetelma ylipäätänsä herätti jonkin verran pohdintaa osallistujissa.

Viimeinen teema tuo mukaan Latourin (1987, 1999a, 1999b & 2005) ajattelun. Teemassa painotetaan toimijaverkkoajattelua ja se eroaa muista teemoista laajuudeltaan ja kattaa muun muassa myös osallistujien dataan liittyviä ajatuksia. Teeman tarkoituksena on painottaa erityisesti sitä, millä tavoin osallistujien oma toimijuus sekä laitteen ja juoksijan

välille muodostuva toimijuuden kimppu on vain yksi osa laajempaa kuvaa, jossa teknologia näyttelee entistä suurempaa roolia, kytkien juoksijat käyttämiensä laitteiden kautta mukaan isompiin ja huomattavasti laajempiin toimijaverkostoihin.

Teemapohjainen jakaminen osoittautui lopulta johdonmukaiseksi valinnaksi, sillä uskon tällaisen jaottelun mahdollistavan mahdollisimman selkeän yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien osoittamisen kattavasta päiväkirja-aineistosta. Teemoittelun puolesta puhuu myös teoreettinen viitekehykseni etenkin rytmisyyden suhteen, sillä jo Lefebvren omien sanojen mukaisesti rytmianalyysi koostuu eri käsitteiden muuttamisesta työksi (2004, s. 68). Siirryn seuraavaksi läpikäymään näitä teemoja, mutta sitä ennen kerron aineiston yleisistä havainnoista.

4.1 Yleisiä havaintoja aineistosta

Koska rekrytoin osallistujia juoksuun keskittyvästä Facebook-ryhmästä, oli jokainen osallistuja varsin innokas juoksemaan. Keskimäärin osallistujat juoksivat 4–5 kertaa viikossa; tällaista tahtia voi pitää arkisille juoksijoille varsin kovana. Moni raportoi myös juoksevansa toisinaan pitkiä, yli 20 kilometrin lenkkejä, jolloin heidän kohdallaan juoksua voi pitää keskeisenä aikaa kuluttavana arjen toimena. Itse juoksukertojen määrä tai lenkkien pituus eivät kuitenkaan olleet tutkimuksen kannalta kovin relevanttia tietoa, sillä en tahtonut pakottaa ketään juoksemaan enempää tai vähempää kuin he muutenkaan juoksisivat. Täten tutkimusvaiheen aikana säilyi myös tietynlainen ”normaalin arjen” asetelma, jolloin osallistujat eivät ajattelisi itse juoksua niinkään tutkimustyönä tai pakollisena suorituksena, vaan normaalina osana omaa arkeaan. Sen sijaan huomattavasti oleellisempaa oli, että osallistujat kokivat itse itsensä tavallisiksi juoksijoiksi, jotka eivät katso olevansa juoksu-urheilijoita, vaan tahtovat yksinkertaisesti pitää kuntoaan yllä tai kasvattaa sitä.

Tahdoin myös selvittää, millaisia liikuntateknologisia laitteita osallistujat käyttivät. Kuten olen kertonut, olin rajannut tutkimuksen piiriin kaikki tekniset laitteet tai sovellukset, joita voi käyttää oman fyysisen kunnon seuraamiseen ja ylläpitämiseen, pois lukien erilaiset videopelit. Tarkensin kuitenkin, että näitä laitteita tai sovelluksia käytettäisiin tässä yhteydessä nimenomaan juoksun tukena. Näin ollen määrittely piti sisällään esimerkiksi

urheilukellot, sykevyöt, aktiivisuusrannekkeet tai puhelimeen ladattavat liikuntasovellukset. Juuri tällaisia laitteita osallistujat myös käyttivät, ja etenkin urheilukellot sekä aktiivisuusrannekkeet olivat hyvin tavanomaisia. Kiinnostavina poikkeuksina mainittiin kuitenkin myös kännykän kamera ja juoksumatto. Yksi osallistujista totesi käyttävänsä kännykkäkameraa lenkkiensä yhteydessä, jotta hän saa napattua matkoistaan kuvia ja jaettua kuvapäivityksiä lenkeistä tuttaviensa nähtäväksi sosiaaliseen mediaan. Kamera ja sillä otetun kuvan jakaminen sosiaalisessa mediassa on kiintoisa nosto, sillä otettu kuva on omiaan kiinnittämään kuvaajan osaksi laajempaa verkostoa, jossa esimerkiksi muut juoksusta kiinnostuneet voivat kohdata toisiaan. Kameralla otetulla kuvalla voi kuitenkin olla myös muita käyttötarkoituksia, sillä kuvat voivat yksinkertaisesti toimia konkreettisina muistijälkinä lenkistä, joskin kuva on vain yksi tapa muistaa koettu hetki (Lefebvre, 2004, s. 36). Samalla kuva sitoo kehollisen kokemuksen lisäksi juoksijan osaksi koettua ympäristöä. Juoksumatto puolestaan tarjosi eräälle osallistujalle vaihtoehtoisen tavan juosta ulkona juoksemisen sijasta. Yksi osallistujista pohti myös, voisivatko pelit tai esimerkiksi äänikirjat olla liikuntateknologiaa. Olin rajannut pelit pois kattokäsitteestä, mutta kieltämättä lenkin yhteydessä tässä tapauksessa pelattava *Pokémon GO* tai korvista kuuluva musiikki tai puhe ovat malliesimerkkejä siitä, että kannustimia lenkkeilyyn tai ulkoiluun voi olla monenlaisia eikä motivaattorina aina tarvitse välttämättä olla esimerkiksi sykkeen ja juoksuvauhdin seuranta tai niiden systemaattinen kehittäminen.

Tästä päästään siihen, miksi osallistujat kertoivat käyttävänsä erinäisiä laitteita. Päiväkirjoissa toistui etenkin näkemys siitä, miten laite tarjoaa faktapohjaista tukea sekä konkreettista palautetta suorituksesta, jolloin on helpompi seurata omaa kehitystään sekä vauhtia, mutta samalla myös palautumista ja tavoitteiden toteutumista. Osallistujat käytännössä yksimielisesti korostivat, että laite on mukana vain tukena eikä suoritusta määrittävänä tekijänä, jotta keholliselle kokemukselle voi antaa suuremman arvon. Näiden usein toistuvien huomioiden lisäksi muita mainittavia havaintoja olivat, että laitteen käyttö mahdollistaa esimerkiksi karttajäljen luomisen lenkistä tai maisemakuvien ottamisen. Käyttöä perusteltiin myös sillä, että halutaan tukea kotimaista teknologia-alan yritystä tai saavuttaa onnistumisen tunteita, jotka näkyvät laitteessa numeerisena datana. Yhden osallistujan mukaan urheilu- tai älykello myös korvaa perinteisen kellon, jolloin esimerkiksi viestit saapuvat suoraan kelloon ja tämä osaltaan sujuvoittaa elämää. Kaiken kaikkiaan osallistujien tavallisimmat perustelut laitteiden käytölle olivat hyvin tavanomaisia, ja ne

tukevat myös muiden tutkimusten tuloksia: esimerkiksi Millingtonin (2014, s. 480) mukaan erinäisiä terveys- ja kuntoilusovelluksia käytetään, jotta voidaan optimoida omaa terveyttä, mutta myös vahvistaa omalta osaltaan erilaisia verkkoyhteisöitä. Lenkkikuvia sosiaalisen mediaan jakavan osallistujan lisäksi muutama muukin kertoi jakavansa jonkin verran dataa juoksuistaan sosiaaliseen mediaan. Dataan ja sen jakamiseen suhtautuminen oli kuitenkin vaihtelevaa, mutta avaan tätä enemmän luvussa 4.5.

4.2 Arjen rytmien sopusointuisuus

Ensimmäiseksi teemaluokaksi osoittautui arjen rytmien sopusointuisuus. Moni osallistujista kuvasi, kuinka juoksu on heille kuin elämäntapa. Esimerkiksi osallistuja 4 kertoi:

> ” Juoksu on elämäntapani, se on osa arkista rytmiäni – terveeksi kokemaa elämääni lapsuuden vuosista alkaen näihin vanhuuden päiviin asti.” (Osallistuja 4)

Vastaava havainto oli hyvin tyypillinen, ja toistui useamman osallistujan kohdalla. Juoksu nähtiin tärkeänä elämän palasena, jonka saa aina mahtumaan osaksi muita rytmejä. Tämän havainnon perusteella voisi siis kuvitella, että juokseminen tulee osallistujille osaksi arkea kuin itsestään. Juokseminen varsin ruumiillisena, aistirikkaana toimintana loi osallistujille sellaisia rakenteita arkeen, että lenkeillä oli myös vaikutuksia esimerkiksi seuraavan päivän sujumiseen. Yksi osallistujista muun muassa kertoi, että ”hyvän mielen sopiva lenkki” auttaa seuraavan päivän energiatasojen ja oman jaksamisen varmistamisessa. Juoksu asettuu rutiininomaiseksi toiminnaksi, joka toistuu usein, mutta ei rutiinimaisen pakottavasta luonteeseen huolimatta kuitenkaan välttämättä tunnu niinkään pakottavalta, sillä sen avulla Pinkiä ja kumppaneita (2017, s. 9) mukaillen ”elämän flow” säilyy yllä.

Käytettyjen laitteiden rooli osana onnistunutta lenkkeilyä oli monenkirjava. Laitteiden ominaisuuksista nähtiin olevan hyötyä, mutta tärkeintä oli kuitenkin kuunnella omaa kehoa, joka viimein määritti sen, onko juoksu ollut onnistunut vai epäonnistunut tai ylipäätänsä sen, onko lenkille järkeä lähteä. Esimerkiksi kelloa ei välttämättä vilkuiltu juoksun aikana laisinkaan, vaan sen annettiin olla kädessä, mutta kuitenkin näkymättömissä esimerkiksi hihan alla. Suurimmiksi laitteen luomiksi motivaatiotekijöiksi juoksemiseen paljastuivatkin, että laitteen avulla on helppo saada tukea omille havainnoilleen kehon

tilasta ja kunnosta sekä vastaanottaa konkreettista, datapohjaista palautetta suorituksesta. Eräs osallistuja toteaakin:

> ”Teknologia auttaa hallitsemaan rytmejä, sillä se kannustaa ja tukee juoksuharrastusta.” (Osallistuja 5)

Ylipäätänsä silmiinpistävää oli, että kukaan ei juurikaan lähtenyt merkittävästi korostamaan laitteiden roolia osana arkea tai juoksua, vaan suhtautuminen teknologiaan oli hyvin maltillista ja tiedostavaa: sen luomat hyödyt ja avut olivat monille selkeitä, mutta ominaisuudet tai saatu palaute sekä kannustus eivät kuitenkaan niin tärkeitä, että ne hallitsisivat täysin omaa suorittamista, jolloin lenkille mentäisiin huolimatta siitä, onko oma olo huono tai epävarma. Toki jonkin tapaisia poikkeuksia myös esiintyi, esimerkiksi osallistuja 4 kuvasi:

> ”En usko ’voiman tarttuvan’, kun myös oma tunne oli väsynyt ja raskas. Pakottauduin vain ulos juoksemaan 7 km, mikä ei ollut iloista ja energistä. Pakottaminen tuli omasta tahdosta eikä mitenkään teknologiasta.” (Osallistuja 4)

Vaikka osallistujan 4 lenkki tuntuikin pakottavalta, hän ei kuitenkaan pistänyt sitä teknologian syyksi, vaan sen sijaan painotti, että pakottaminen lähti hänestä itsestään. Tämä korostaa sitä, kuinka laitteen ei tarvitse olla määrittelemässä arjen kulkua, joskin se saattaa antaa erilaisia ehdotuksia tai suosituksia esimerkiksi sopivista juoksulenkin ajankohdista. Itse määritelty ja omilla ehdoilla toteutuva liikuntateknologian käyttö saattaakin olla osa korkean harjoitteluidentiteetin omaavien henkilöiden luonnetta eikä niinkään itse aktiivisuutta aikaan saava ärsyke (Barkley ym., 2020, s. 5).

Kuten todettua, juoksu kytkeytyi monelle tiukasti kiinni arkeen ja sellaiseksi toiminnaksi, jonka saa aina mahtumaan kalenteriin. Tässä arjen suunnittelussa laite oli muutamille apuna. Laitteen käyttö auttoi yhtä osallistujaa muun muassa suunnittelemaan muuta arkea niin, että laitteeseen asetettu tavoitetaso säilyy yllä. Lisäksi yleistä aineistossa oli, kuinka lenkki kuului tiiviiksi osaksi työpäivää ja ikään kuin päätti päivän ”virallisen osuuden”, jos juoksi työpaikalta kotiin. Työrutiini on tiivis osa monen arjen rytmejä ja asettaa yhtenä isoimmista tekijöistä raameja sille, milloin ja kuinka paljon muulle toiminnalle jää aikaa. Debord (1959, s. 69) toteaakin Le Corbusieriin viitaten, kuinka työmatka on yhä osa työpäivää, siis ikään kuin sen jatke, joka täten vähentää työntekijälle kuuluvaa vapaa-aikaa.

Työmatka, joka toimii työn lisänä, olisikin viisasta korvata nautinnollisella matkustamisella (em., 1959, s. 69). Tähän ajatukseen vedoten myös juoksemisen töistä kotiin voi nähdä osallistujien keinona ikään kuin ”paeta” työpäivää ja päättää se jollakin sellaisella, josta saa varmasti nautintoa, mielihyvää sekä taattuja onnistumisen tunteita. Eräällä osallistujalla lenkki saattoi toisinaan myös ajoittua työpäivän keskelle ikään kuin katkaisemaan hetkellisesti työpäivän rytmin.

Osallistuja 5 nosti myös useamman kerran esiin omat keholliset rytminsä ja erotti ne arkisista rytmeistään. Eräs päiväkirjapohjaan asettamani pohdintaa herättelevä kysymys kuului: ”Koetko, että juokseminen on luonnollinen osa arkista rytmiäsi? Vai häiritseekö se sitä?” Hän kuitenkin toteaa:

> ”Vaihtoehto C. Juokseminen on osa biologista rytmiäni, se sopii keholliseen rytmiini. Arjen rytmi on kuitenkin eri asia.” (Osallistuja 5)

Hän jatkaa, kuinka arkisiin rytmeihin kuuluu esimerkiksi lemmikkieläinten hoitoa, perhettä, työntekoa sekä muita projekteja. Juokseminen on hänen mukaansa ”arjen pala, joka rytmittää muutakin elämää.” Nosto on varsin kiintoisa, sillä hän asettaa juoksun mukaan osaksi biologista, kehollista rytmiään eikä niinkään muuhun arkeen kuuluvaksi toimeksi, johon kuuluvat taas kaikki muu aina perhe-elämästä työprojekteihin. Osallistujan havainto juoksun merkityksestä elämälleen tukee myös muutaman muun huomiota siitä, että juokseminen on luonnollinen tapa olla ja näin ollen kriittinen osa elämää. Aineiston mukaan se näyttäytyy vahvasti muusta arjesta irrallisena, kehollisena toimintana, joka auttaa muiden rytmien hallinnassa. Samalla laitteen osuus ei ole rytmien hallinnan kannalta niin merkittävä, ja esimerkiksi juuri osallistuja 5:n mukaan:

> ”Juoksu auttaa arjen rytmien hallinnassa, ja laite tukee juoksuharrastuksen nousujohteisuutta, joten varmaan sitten koen (että laitteen käyttö juoksun tukena auttaa arjen rytmien hallinnassa). Tai siis en koe, mutta niin se taitaa olla. Laite tukee juoksemisen palkitsevuutta antamalla siitä dataa, ja juokseminen taas tukee arjen rytmejä hyvin monin tavoin, esimerkiksi – lapsi on mukavampi viedä päiväkotiin kävellen, kun siitä jatkaa lenkille – suihkuun saa mentyä, kun on hiki eikä siellä palele – jos käyn aamulla lenkillä, toiminnanohjaus on parempi koko päivän – ja jos käyn lenkillä illalla, nukun paremmin, jne., jne.” (Osallistuja 5)

Kehollinen rytmiikka on tärkeässä osassa omaa harrastamista, sillä ilman toimivaa eli eurytmistä ja polyrytmistä kehoa, juokseminen häiriintyisi merkittävästi. Vaikka juoksu

sinänsä on varusteiltaan hyvin yksinkertainen laji harrastaa, on kehon toimittava saumattomasti aivojen kanssa yhteen, kun juoksija käskyttää itsensä vauhtiin ja pyrkii pitämään sitä yllä. Ilman kehoa ei ole myöskään rytmiä. Keho tuottaa eräänlaisen rytmien liitoskohdan, jossa jokaisella elimellä ja toimella on oma rytminsä (Lefebvre, 2004, s. 20). Kaiken kaikkiaan havaintojen perusteella laitteiden rooliksi ei siis muovautunut varsinainen rytmien kontrollointi tai hallinta, vaan niille jäi pikemminkin tukeva sivuosan näyttelijän paikka, kun juoksijat itse asettivat juoksuharrastuksensa kautta omia rytmejään ja pyrkivät puikkelehtimaan läpi arjen hektisten käänteiden tai tavanomaisten rutiinien, jotka pitävät sisällään myös muun muassa perhe-elämää ja työntekoa, mutta myös erilaisia kehollisia rytmejä.

4.3 Arjen rytmien epäsointuisuus

Aineiston toiseksi teemaksi nousi puolestaan arjen rytmien epäsointuisuus. Osallistujat kertoivat törmänneensä ongelmiin erityisesti silloin, kun heidän käyttämänsä laitteet eivät toimineet sillä tavalla kuin he olisivat halunneet. Esimerkiksi osallistuja 2 sanoittaa:

> ”Sykevyö perskele lenkin aikana kaksi kertaa lakkasi mittaamatta sykettä --- Ongelmallista, että jos laittaa sykevyön takuuhuoltoon, niin se on siellä pitkään ja toisaalta ongelmallista jos ei laita sitä takuuhuoltoon, niin se temppuilee ehkä joka kolmas lenkki - tekniikan luotettavuus nyt mietityttää tässä kohtaan…” (Osallistuja 2)

Kun edellisen teeman kohdalla arki ja juokseminen tuntuivat sopusointuisilta, liittyi tähän tunteeseen myös vahvasti kokemus siitä, että laite tai laitteet antavat tarvittavaa taustatukea sekä mahdollistavat omien kehollisten kokemusten vahvistamisen myös data-analytiikan pohjalta, toistuu tämän teeman kohdalla vahvasti se, että laitteen toimiessa vastoin odotuksia sekaantuvat myös muut rytmit. Esimerkiksi osallistujan 2 kohdalla laitteen toimimattomuus aiheuttaa huolia myös tulevia lenkkejä ajatellen, sillä toisaalta kehnosti toimivan sykevyön kanssa juokseminen luo omat haasteensa, mutta taas toisaalta sykevyön takuuhuoltoon vieminen johtaisi tilanteeseen, jossa laite ei olekaan hetkeen käytössä ja pitäisi juosta ilman sitä. Kiintoisasti osallistujan 2 havainto puhuu selkeästi sen puolesta, että laite on kuitenkin sen verran tärkeä, että hän ei mieluusti juoksisi ilman sitä. Kirjoituksen perusteella vyö on ollut rikki jo pidemmän aikaa, sillä osallistuja osaa jo arvioida sen aikavälin, kuinka usein laitteen kanssa tulee ongelmia. Tämä kertoo osaltaan tietynlaisesta kiintymyksestä laitteeseen, jolloin sen hyödyt nähdään kuitenkin suurempina kuin

laitteen totaalinen käyttämättömyys, vaikka laite toimiikin vaihtelevalla tasolla. Kuten Palsan ja Mertalan (2022, s. 131) työstä selviää, ihmiset saattavat kuvata laitteita eräänlaisiksi ”pakkopaidoiksi” tai pelkäävät joutuvansa laitteen ”orjiksi”. Vaikka osallistujan 2 ilmaisu ei näin dramaattinen olekaan, paistaa sen läpi kuitenkin tietynlainen odotustaso laitteelta, jolloin pettymys sitä kohtaan on varsin suuri, kun asetetut odotukset eivät täytykään. Kuitenkin laitetta ei silti tästäkään huolimatta kovin mieluusti hylättäisi pitkäksi aikaa.

Osallistujan 2 tapaus oli vain yksi monista vastaavista tilanteista, joissa osallistujat raportoivat laitteiden aiheuttavan heille ongelmia: myös muutama muu kertoi turhautuvansa, jos laite ei toimi halutulla tavalla ja esimerkiksi rekisteröi juoksumatkaa väärin huonon GPS-signaalin takia. Kuitenkin osallistujat kertoivat käyttäneensä laitteita aktiivisesti, mutta eivät kuitenkaan tahtoneet lähteä liioittelemaan laitteiden merkitystä omalle juoksulleen tai hyvinvoinnilleen, kuten edellisen teeman kohdalla todettiin. Palsan ja Mertalan muita perusteluja laitteiden ei-käytölle ”pakkopaitamaisen” tunteen lisäksi ovat niiden epämiellyttävyys keholla ja mittari-informaation tarpeettomuus (2022., s. 130–131). Omassa aineistossani kukaan ei kertonut laitteen tuntuvan inhottavalta keholla, mutta mittari-informaation tarpeettomuus nousi sivuten esiin muutamaan otteeseen, joskin jokainen osallistujista käytti laitetta käytännössä koko tutkimusvaiheen ajan. Pari osallistujista totesi, että heidän tulisi joskus kokeilla juoksemista ilman laitetta, sillä se saattaisi tuntua vapauttavalta. Kuitenkin kynnys tähän oli varsin korkea, sillä laitteelta haluttiin saada varmistus siihen, että harjoitus todella sujui hyvin. Tähän kontekstiin liittyi kuitenkin vahvasti juuri se yhteys, että oma keho tunnetaan joka tapauksessa sen verran hyvin, että ilman laitettakin periaatteessa pärjäisi. Tällainen havainto tukee aiempaa tutkimusta siitä, että ihmiset luottavat joka tapauksessa jopa huomaamattaan kuitenkin varsin paljon kerättyyn dataan, vaikka tietäisivätkin varmasti oman kehonsa pohjalta jo kuntonsa olevan hyvä ja lenkin onnistunut. Saatetaan myös ajatella, että ilman kirjausjälkeä lenkkiä ei periaatteessa voi laskea suoritetuksi. (Pink ym., 2017, s. 8–9.) Laitteiden merkitystä itselle vähätellään, mutta niistä luopuminen on kuitenkin hyvin hankalaa, sillä lenkistä ei ilman laitetta jää minkäänlaista datapohjaista muistijälkeä oman kehollisen muistin tueksi. Osallistuja 5 kysyykin kuin suoraan Pinkin ja muiden (2017, 8–9) työhön viitaten:

> ”Ja kuitenkin kellon kanssa on palkitsevampaa lenkkeillä kuin ilman. Vähän niin kuin se puu, joka kaatuu metsässä eikä kukaan kuule, niin onko sitä edes käynyt lenkillä, ellei kello ole laskenut siitä askelia...?” (Osallistuja 5)

Ongelmatilanteet eivät kuitenkaan rajoittuneet ainoastaan itse juoksuhetkiin. Moni kertoi käyttävänsä jonkinlaista seurantalaitetta myös itse suorituksen ulkopuolella ja seuraavansa sen avulla esimerkiksi palautumista tai unen laatua. Muutama kritisoi etenkin kellojen antamia viestejä, jotka olivat heidän mielestään täysin harhaanjohtavia: kello antaa käyttäjänsä usein olettaa, että jokin on jatkuvasti huonosti. Esimerkiksi osallistuja 6 kertoo:

> ”…kellon mielestä aina on jokin asia pielessä: jos harjoittelen kovaa, kello ilmoittaa, että kuntoni on kasvussa, mutta silti samalla palautumisaika on pitkä, jonkin harjoittelun osa-alueella on vajausta tai ’body battery’ on alhainen tai sykevälivaihtelu liian pieni. Päinvastaisessa tilanteessa kuntoni pysyy ennallaan, mutta palautumisaika on lyhyt ja sykevälivaihtelu on hyvä. Ehkäpä kunto ei helposti kohoakaan.” (Osallistuja 6)

Tässä tapauksessa kellon mukaan kovasta harjoittelusta on hyötyä, mutta toisaalta se saattaa vihjata, että muut harjoitteluun olennaisesti kuuluvat osa-alueet ovat heikommalla tolalla. Kello pitää käyttäjäänsä jatkuvasti varpaillaan, sillä se ei ole koskaan tyytyväinen eikä aina välttämättä ymmärrä yksilöllisiä olosuhteita tai vaadittua kontekstia. Kun laitteet antoivat epätarkkoja analyyseja tai harhaanjohtavia viestejä, monet purkivat vahvasti turhautumistaan, jotkut kirosanoilla tehostaen. Kuitenkin vaikka osallistujat kohtasivat ongelmia laitteiden kanssa tai eivät olleet täysin tyytyväisiä niiden toimivuuteen, he eivät lannistuneet eivätkä menettäneet omaa toimintakykyään, vaan yhä edelleen korostivat sitä, kuinka oma keho joka tapauksessa pelittää ja siitä tulee olla kiitollinen. Erilaiset laitteet voidaan ajatella mahdollisuuksien alueiksi, jotka saattavat vaikuttaa käyttäjien toimintakykyyn joko sitä kasvattaen, ylläpitäen tai heikentäen (Paasonen, 2015, s. 701). Oman tutkimukseni tapauksessa selkeää heikentävää vaikutusta ei kuitenkaan ollut nähtävissä, joskin moni tyhjensi turhautumistaan laitteisiin. Tällaiset reaktiot puhuvat silti sen puolesta, että käyttäjät kokevat epävarmuutta tai epävakaisuutta tunteestaan hallintaan tavoilla, jotka ehdottavat kyseenalaistamaan käsitystä käyttäjistä itsestään. (em., 2015, s. 701). Käytettyyn laitteeseen halutaan täydellinen kontrolli, mutta tämän oletuksen epäonnistuessa esiin nousevat turhautuneet ajatukset esimerkiksi epäonnistuneesta lenkistä, vaikka juoksu olisi kehon mielestä ollut yhtä onnistunut ilman täydellisesti toimivaa laitetta kuin sen kanssa.

Lefebvren (2004, s. 67–68) kuvailemat rytmihäiriöt eli arrytmit näkyivät aineistossa siis ensisijaisesti osallistujien kohdatessa häiritseviä tilanteita laitteiden kanssa. Vaikka monet painottivatkin kehollisen kokemuksen merkitystä, aineiston perusteella oli silti helppo havaita, että teknologia oli monelle luonnollinen ja varsin kriittinen osa toimivaa kehoa, aivan kuin kehon jatke, kuten McLuhan (1964) jo aikanaan kuvasi. Osallistujilla oli tietynlainen odotus yhteistoiminnasta laitteiden kanssa, ja he tiesivät hoitavansa oman osuutensa kunnialla ja luonnollisesti odottivat samaa myös laitteilta. Kun laite pettikin odotukset, esiintyi turhautumista. Ylipäätänsä kokonaisvaltaisena huomiona tämän teeman erosta edelliseen voisi todeta, että lenkin onnistuessa ja laitteen toimiessa halutulla tavalla juokseminen asettui tärkeäksi osaksi muuta elämää, sen kriittiseksi palaseksi ja ikään kuin muun arjen rytmittäjäksi, jolloin kehollinen ja teknologinen toimijuus pelasivat saumattomasti yhteen. Kuitenkin hankaluudet ja haasteet laitteiden kanssa johtivat siihen, että juoksu ei saanut aikaan samanlaista tyydytystä, jolloin se harrastuksena ei näyttäytynytkään enää samanlaisena muuta arkea rytmittävänä toimintana. Täten laitteen vaikutus muuhun rytmiin oli paljon isompi kuin edellisessä teemassa, sillä vajavaisesti toimiva laite osaltaan sekoitti osallistujille ja heidän arjelleen hyvin merkittävää ja tärkeää toimintaa eli itse juoksemista.

4.4 Pohdintoja arjen rytmien sointuisuuksista

Kuten tämän pääluvun alussa mainitsin, eroaa tämä luku hiukan kahdesta edellisestä. Aiemmissa alaluvuissa olen koonnut luvun annin Lefebvren (2004) muodostamien eurytmisyyden, polyrytmisyyden ja arrytmisyyden käsitteiden ympärille. Tämä luku ei kuitenkaan suoraan pohjaa näihin käsitteisiin, vaan sen sijaan tarkastelen osallistujien omia havahtumisen hetkiä rytmeistään. Osallistujat pysähtyivät toisinaan miettimään arjen luonnetta ja muita kysymyksiä, jotka eivät olleet välttämättä nousseet kunnolla esille ennen tutkimusvaihetta. Näissä pohdinnoissa toistuivat tietynlainen kyseenalaistaminen, mutta myös iloitseminen omaa arkea kohtaan. Osallistujat uppoituivat näiden mietintöjen kautta pintaa syvemmälle, mikä paljasti myös tiettyjä piirteitä heidän omista luonteistaan. Myös tutkimusasetelma herätti pohdintaa.

Ensimmäiseksi havainnoksi useamman kohdalla nousi eräänlainen itsepintaisuus, mutta toisaalta myös armollisuuden löytäminen itseään kohtaan. Monella oli tavoitteita, joiden

pohjalta he juoksivat ja seurasivat toisinaan melko kattavastikin omaa elämäänsä ja harjoitustahtiansa. Tietyt juoksutavoitteet oli täytettävä, jotta hyvä mieli säilyisi yllä. Tämä oli selkeä ensivaikutelma aineistosta, sillä kuten todettua, jokainen osallistujista oli aktiivinen juoksija, jolloin juoksukertoja mahtui viikkoon useampia. Kuitenkin mitä enemmän aineistoon perehtyi, sitä selvemmäksi tuli esille myös, että toisinaan sillä ei ollut valtavasti väliä, jos joku harjoitus jäikin tekemättä tai sujui odotettua huonommin. Jälleen palataan siis oman kehon kokonaisvaltaiseen tuntemiseen: kehoa kuulosteltiin yleensä aina ensisijaisesti sen sijaan, että olisi noudatettu pilkuntarkasti laitteisiin asetettua ohjelmaa tai tavoitetasoa. Tällaisen armollisuuden löytäminen omaa itseä kohtaan voi pitkällä aikavälillä myös tehostaa harjoittelua. Tutkimuksen mukaan juoksu tuottaa eniten nautintoa ja palkitsevuutta silloin, kun kolme ehtoa täyttyy: juoksu tuntuu hyvältä, siis siltä kuin sen kuuluukin tuntua, juoksija on aistillisesti sidoksissa ympäristöönsä (tila itsessään, äänimaisema, sää jne.) sekä kun juoksija pystyy ottamaan tiettyjä vapauksia seurantalaitteista (Jackman ym., 2023, s. 467). Huomionarvoista onkin, että nämä ehdot eivät pidä sisällään mittareiden ja seurantalaitteiden asettamien tavoitteiden suoraviivaista noudattamista. Sen sijaan ne painottavat kehollista kokemista juoksun kautta. Tämän myös tämän tutkimuksen osallistujat olivat huomanneet. Esimerkiksi osallistuja 1 kertoi:

> ”Juoksu kulki hyvin. Olin suunnitellut juoksevani 20 kilsan lenkin, mutta siitä jäi vähän puuttumaan. Katsoin kilometrimäärän lähestyessäni kotia ja tiesin, että lenkki jää vajaaksi. En kuitenkaan tehnyt ylimääräisiä koukkauksia puuttuvien satametristen takia. Joskus teen, mutta loppujen lopuksi aika harvoin.” (Osallistuja 1)

Osallistuja 1 myös huomasi erään tietyn piirteen toiminnassaan:

> ”Pysäytin kelloni joka kerta, kun jouduin odottamaan valoissa. Huomasin myös muiden juoksijoiden tekevän saman. Mietin, miksi tein niin. No jotta pysähtymiset eivät vaikuttaisi keskiaikaani! Mietin sitten aika kauan, että miksi ’puhdas’ keskiaika on minun kaltaiselleni harrastelijalle niin tärkeä. En löytänyt mitään muuta vastausta, että niin olen aina tehnyt, ja jos nyt en enää pysäytä kelloani, en voi vertailla vauhtejani ja juostuja kilometrejä pitkältä ajalta. Kuitenkin takaraivossa kävi ajatus, että olisinko vain vähän turhamainen...” (Osallistuja 1)

Hän jatkoi vielä joskus juosseensa muutaman kuukauden ilman kelloa, eikä alun jälkeen harmitellut kellon puuttumista juurikaan. Osallistujan 1 havainnot tukevat Jackmanin ja muiden (2023) tutkimusta siltä osin, että vaikka urheilukello olisi kädessä matkan aikana, ei sen tarvitse silti määrittää juoksun onnistumista, sillä loppujen lopuksi laite on vain

kädessä oleva teknologian tuotos, joka ei itsessään pysty luomaan nautintoa tai korvaamaan hyvässä rytmissä tapahtuvan juoksun flow-tilaa, vaikka se saattaakin olla isossa osassa harrastamista tai muuta arkea.

Moni nimittäin käyttikin laitteita myös muussa arjessa kuin pelkästään juoksun seuraamisen yhteydessä. Vaikka olin kehottanut osallistujia keskittymään ensisijaisesti juoksuun, kertoivat he laitteiden kautta tapahtuvan myös muun muassa unen seuraamisen. Toisaalta unen seuraaminen laitteen avulla herätti myös vastarintaa, sillä kaikki eivät olleet täysin vakuuttuneita siitä, että teknologian avulla unen laatua pystyisi edes mittaamaan. Unen mittaustuloksilta haettiin monesti varmistusta sille, että palautuminen etenee oikeassa tahdissa, jolloin seuraava juoksulenkki on helpompi aikatauluttaa. Toisaalta muutama osallistuja raportoi siitä, että unen seuraaminen ei ole tarpeellista teknologiavälitteisesti, sillä he tuntevat oman kehonsa niin hyvin, että eivät tarvitse varmistusta unestaan, vaan tietävät nukkuneensa hyvin tai huonosti. Uni on kiinnostava osa-alue, sillä tavallisesti arjesta puhuttaessa ajatellaan arjen toimia, kuten töissä käyntiä, aamurutiineja tai harrastuksia, kuten lenkkeilyä. Uni on kuitenkin säännöllinen aktiviteetti, joka toistuu päivittäin. Ihminen tarvitsee unta myös viikonloppuisin ja loma-aikoina, vaikka niin sanottu tavallinen arki olisikin tauolla. Yhdessä terveellisen ravinnon ja päivittäisen liikunnan kanssa uni rakentaa terveellisten elämäntapojen perustan (THL, 5.12.2023b). Täten yhtä lailla unen laatuun vaikuttavatkin sekä liikunta että ateriarytmit (THL, 12.4.2024). Yksi voi toimia ilman toista ja riippui täysin osallistujasta, millaisen painoarvon he antoivat omassa keho-laitesuhteessaan laitteille unen mittaamisessa. Toki jokainen ei omasta unestaan tai sen seuraamisesta edes kertonut. Ehkä kiinnostavin nosto uneen liittyen tuli osallistujalta 4, joka valotti sangen mielenkiintoista tapahtumaa:

> ”Halusin juosta suhteellisen reippaasti, koska yöllä näin unta, että afrikkalaiset huippujuoksijat juoksivat keveällä askeleella ja juttelivat kanssani ystävällisesti...” (Osallistuja 4)

Osallistujan tapauksessa nähty uni oli konkreettisesti vaikuttanut myöhemmin päivällä tehtyyn juoksusuoritukseen. Uni ei siis välttämättä ole vain elintärkeä palautumiskeino tai väylä tukemaan päivällä suoritettavia aktiviteetteja, vaan se saattaa tällä tavalla antaa myös inspiraatiota itse suorituksen sisältöön ja kannustaa unennäkijää parempaan suorittamiseen. Tämän perusteella nukkumisella ja nähdyillä unilla voi olla merkittävä vaikutus siihen, millaiseksi muu arki niiden ulkopuolella muovautuu. Unitutkimus ja unen suhde

juoksuun sekä laajemmin arkeen ovat kuitenkin kokonaan toisen tutkimuksen aiheita, mutta näin unen merkityksen kuitenkin mielenkiintoisena lisäjuonteena, jonka tutkimusasetelma tarjosi.

Tästä päästäänkin tutkimusasetelmaan, joka oli itsessään myös paljon pohdintaa herättänyt aihe osallistujien päiväkirjoissa. Muutama kertoi tutkimuksen kohteena olleiden teemojen puhututtaneen heitä jo aiemmin, ja esimerkiksi osallistuja 6 totesi, että hän on aina ollut kiinnostunut erilaisesta urheiluun liittyvästä teknologiasta:

> ”Olen ollut urheiluteknologiassa edelläkävijä eli kiinnostunut uusista ominaisuuksista, kun niitä on tullut markkinoille. Olen ostanut ensimmäisen urheilukelloni joskus 2000-luvun alussa. Siitä näki sykkeen ja ajan, ei muistaakseni muuta. Myöhemmin kelloihin tuli lisävarusteena kenkään laitettava anturi, millä saattoi mitata matkan. Se muutti harjoittelua huomattavasti, kun aiemmin lenkkien pituudet saattoi mitata vain autolla ja joka paikkaan ei edes autolla päässyt, joten matkan pituus oli arvailua. Sisäänrakennettu GPS oli sitten seuraava askel ja heti kun sellainen kello tuli markkinoille, ostin sellaisen. Välivaiheessa myytiin sellaisia taskussa pidettäviä GPS-laitteita ja sellaista käytin myös. Oli hienoa, kun lenkin näki myöhemmin tietokoneelta. Nythän GPS on kaiketi kaikissa urheilukelloissa ja ilmankin kelloa pärjää, kun käyttää puhelinta apuna. Hienoja ominaisuuksia kuten nuo aiemmin mainitsemani palautumiseen ym. liittyvät ominaisuudet on kelloihin tullut koko ajan lisää. Mitä uutta tuleekaan seuraavaksi? Rannesykemittaus ei joka tilanteessa ole riittävän tarkka, toivottavasti se kehittyy tulevaisuudessa.” (Osallistuja 6)

Vaikka osallistujan 6 pohdinta tähtää lopussa jo tulevaisuuteen spekuloiden seuraavia teknologian mukanaan tuomia askelia, se paljastaa myös liikuntateknologian varsin nopean kehityksen kohtia mallia, jossa itsensä seuraaminen on hyvin kokonaisvaltaista ja kattavaa. Esimerkkinä Haddonin (2011, s. 319) mukaan Internetin käyttö lisää nykyisin mahdollisuuksien määriä, valintoja sekä voi mahdollistaa rahallisia ja ajallisia säästöjä. Yhtä lailla liikuntateknologian käyttöä ja itsensä seuraamista voidaan ajatella tällaisena alueena, sillä käyttö tarjoaa uusia mahdollisuuksia itsensä seuraamiseen ja kehittämiseen. Lisäksi käytön hyötyinä on lukematon määrä erilaisia, yksilökohtaisia valintatilanteita, joissa käyttäjä pystyy valitsemaan, millainen laitteen käyttö hyödyttää häntä itseään parhaiten. Myös jos käyttäjä kokee laitteen käytön lisäävän omaa aktiivisuuttaan ja samalla kuntoaan, voi sillä olla myös terveyttä edistäviä vaikutuksia, joskin laite itsessään ei saa aikaan kunnon kehittämistä tai ylläpitämistä.

Haddon myös täydentää (2011, s. 319), että Internetin ei-käyttö saattaa luoda eräänlaisia näkymättömiä muureja tiettyjen palveluiden pariin, kun ainoa tapa hoitaa jokin asia saattaa olla Internetin välityksellä. Vuodesta 2011 vuoteen 2024 tultaessa tämä asetelma on voimistunut entisestään. Kuitenkin mitä tulee liikuntateknologiaan, voi juoksun itsessään katsoa säilyneen yhä täysin ennallaan eikä laitteen käyttämättömyys vaikuta itse juoksemiseen alkukantaisen kehollisena toimintana. Kuten jo todettua, teknologialla on pikemminkin suoritusta tukeva ja täydentävä vaikutus. Liikuntateknologian kehityksen ei siis ainakaan vielä voi katsoa osaltaan luoneen samanlaisia muureja, joita Internetin kanssa on syntynyt. Tästä huolimatta voi silti toisaalta ajatella, että laitteiden käytöstä on saattanut tulla jonkinlainen lähtöoletus juoksun harrastajien keskuudessa, sillä tämänkin tutkimuksen osallistujat käyttivät kaikki koko kahden viikon tutkimusvaiheen ajan laitteita, vaikka se ei olisi ollut pakollista.

Tutkimusasetelman arkea painottava tulokulma pohditutti myös muutamaa osallistujaa: arkisuus ja arjen rytmit käsitteinä saivat aikaan sekä havahtumista että ristiriitoja. Etenkin osallistuja 5 pohti arjen käsitettä syvemmin ja tarkasteli kriittisesti sitä, mitä arki oikeastaan hänelle itselleen merkitsee ja millaisia ulottuvuuksia se sisältää. Kuten jo luvussa 4.2 tuli ilmi, hän näki juoksun muusta arjesta ja sen rytmeistä ulkopuolisena toimintana, joka pikemminkin on osa hänen biologisia rytmejään ja auttaa täten jäsentelemään muuta arkea. Hän kuitenkin lisäsi vielä, kuinka juoksun avulla hän pystyy hetkellisesti pakenemaan arkea ja muita ihmisiä:

> ”Juokseminen on myös eskapismia, arkeen rytmitettyä vapaata muista ihmisistä, lasten tarpeista. Lapsiperheessä on aina arki.” (Osallistuja 5)

Eskapismilla tarkoitetaan sitä, kun henkilö tietoisesti erottaa itsensä välittömästi todellisuudesta erilaisin keinoin. Usein eskapismiin viitataan esimerkiksi erilaisten mediatuotteiden, kuten tv-ohjelmien, musiikin tai pelien, kuluttamisen kautta. (Jones ym., 2018, s. 498.) Tässä tapauksessa kuitenkin osallistuja 5 näki juoksun eskapismina, keinona paeta todellisuutta ja ottaa hetki omaa tilaa arjen keskellä. Havainto oli muun aineiston keskellä uniikki, sillä muut osallistujat eivät niinkään ajatelleet juoksua pakokeinona arjesta, joskin luvussa 4.2 käsiteltiin juoksua keinona ”paeta” päättynyttä työpäivää. Eskapismin esiin nostaminen havainnollistaa sitä, että juoksulla voi olla ihmisille monenlaisia merki-

tyksiä, ja vaikka myös osallistuja 5 kuvasi muiden tapaan juoksua rytmittävänä toimintana, joka toimii eräänlaisena rakennuspalikkana arjelle, voi sen nähdä myös hetkellisenä, tietoisena pakenemisena muista vastuista ja velvollisuuksista. Tutkimusvaiheen lopussa hän havainnoikin, että vaikka tutkimusvaihe ei muuttanutkaan hänen suhtautumista liikuntateknologiaan osana juoksua, se kuitenkin toi esiin omia arkisia rytmejä ja toisaalta rytmittömyyksiä aiempaa paremmin.

Erilaista pohdintaa koskien arjen ja teknologian suhdetta esitti puolestaan osallistuja 4. Hän suhtautui kriittisesti arjen rytmien käsitteeseen tämän tutkimuksen kontekstissa:

> ” ’Arjen rytmit’ ovat mielestäni erikoinen käsite tähän yhdistettynä. Minun on ollut vaikeaa löytää mitään yhteyttä älykellon teknologian, juoksemisen ja arjen rytmien välille --- Älykellon teknologia ei mitenkään silloinkaan jäsentänyt elämääni ja juoksemistani.” (Osallistuja 4)

Vaikka osallistujan havainto saattaa kuulostaa äkkiseltään jyrkältä, se kuitenkin vahvistaa vain muidenkin päiväkirjoissa toistunutta näkemystä, jonka mukaan liikuntateknologian rooli osana juoksua ja sen osaltaan rytmittämää arkea ei lopulta olisi niin valtava, etteikö juokseminen periaatteessa onnistuisi ilman laitteitakin, kunhan oma keho toimii. Toisaalta näkemys arjen rytmien käsitteen sopimattomuudesta tähän tutkimuskontekstiin antaa viitteitä sen puolesta, että itseni olisi tullut avata ohjeistuksessa arjen kytköksisyyttä aiheeseen vielä paremmin. Lisäksi osallistujan 4 toteamus voisi myös osaltaan kertoa siitä, että arki näyttäytyy ihmisille eri tavalla ja ihmiset liittävät erilaisia merkityksiä siihen.

4.5 Juoksijat osana toimijaverkostoja

Analyysiosioni viimeinen luku on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen alaluku käsittelee etenkin toimijuuden ja toimijaverkostojen näkymistä aineistossa. Toinen alaluku puolestaan valottaa osallistujien suhtautumista dataan.

4.5.1 Toimijuus

Laitteiden oma toimijuus näkyi aineistossa monenkirjavilla tavoilla. Näkyvimmin osallistujien päiväkirjoissa tämä toimijuus tuli esiin sen kautta, että laitteita kuvattiin aivan kuten elollisia olentoja. Jos lukijalla ei olisi konteksti tiedossa ja erinäisiin teknologisiin

laitteisiin viittaavat sanat olisi karsittu aineistosta pois, olisi voinut toisinaan luulla osallistujien puhuvan elävistä ihmisistä omina lenkkikavereinaan tai valmentajinaan:

> ”Onko ehkä urheilukello liiankin varovainen ja estääkö se ehkä jopa tavoitteellisen harjoittelun? Jos yleisesti on ongelmana, että ihmiset eivät liiku riittävästi, niin lannistaako ehkä urheilukellon palaute ihmisiä liikkumasta säännöllisesti? Lisäksi urheilukelloni kertoo, millä osa-alueilla minulla on vajausta.” (Osallistuja 6)

Vertauksena: *Onko ehkä valmentajani liiankin varovainen ja estääkö hän ehkä jopa tavoitteellisen harjoittelun? Jos yleisesti on ongelmana, että ihmiset eivät liiku riittävästi, niin lannistaako ehkä valmentajien palaute ihmisiä liikkumasta säännöllisesti? Lisäksi valmentajani kertoo, millä osa-alueilla minulla on vajausta.* Osallistujan 6 näkemys urheilukellon luomista haasteista kävisi asiayhteyden vaihtamalla yhtä hyvin elottoman laitteen sijasta elävään ihmiseen. Myös osallistuja 3 kuvaili:

> ”En koe kellon pakottavan tekemään mitään eikä sillä aina muutenkaan ole kovin realistiset ajatukset.” (Osallistuja 3)

Elollisiin olentoihin yhdistettävien ominaisuuksien, kuten varovaisuuden, kertomisen ja kyvyn ajatella, käyttäminen elottomista laitteista puhuttaessa korostaa sitä, kuinka laitteilla todellakin on omaa toimijuutta. Laite saattaa näyttäytyä sen käyttäjälle ainoastaan fyysisesti nähtävillä olevana ”mustana laatikkona”, kuten Latour (1999a, s. 304) määrittelee, joka kuitenkin taitavasti piilottaa näkyvistä esimerkiksi sen sisältämän tekniikan ja ohjelmoinnin, jotka välittävät laitteesta sellaisen kuvan, että se todellakin ymmärtää ihmismieltä, tai ainakin yrittää ymmärtää. Usein laitteiden inhimilliset ominaisuudet tulivat esiin yllä olevien kaltaisissa tapauksissa, kun teknologiaa kritisoitiin tai kyseenalaistettiin. Toimijuus piiloutui näkyvistä, kun laite toimi halutulla tavalla tai antoi mielekästä dataa ja palautetta, mutta luodessaan epävarmuutta tai kyseenalaistaessaan käyttäjän omia tavoitteita tai suorituksia sen toimijuus tuli käyttäjälleen näkyviin, jolloin sitä alettiin kohtelemaan inhimillisten raamien puitteissa. Yleisesti tämä voisi johtua siitä, että ihminen erehtyy usein luonnollisesti, kun taas teknologiselta laitteelta odotetaan täydellisyyttä ja varmuutta. Samalla tavalla ihmiset reagoivat yleensä myös infrastruktuuriin, jonka toimivuus on monesti perusolettama. Infrastruktuuri on aina saatavilla, jolloin se itsessään muuttuu näkymättömäksi, mutta hajotessaan muuttuu kuitenkin nä-

kyväksi, vaikka saatavilla olisikin erilaisia varamekanismeja, joilla infrastruktuuri pidetään toimintakuntoisena. Tällaiset varamekanismit kuitenkin usein entisestään korostavat infrastruktuurin näkyvyyttä. (Star, 1999, s. 380–382.)

Toimijuuden käsitteeseen kohdalla korostuvat pitkälti samanlaiset huomiot kuin arjen rytmien epäsointuisuuden kanssa, sillä sekä rytmihäiriöt ja toimijuus (tai sen epätäydellisyys) korostuivat saman tien, kun ongelmia ilmeni. Tätä havaintoa voisi verrata Lederin (1990, s. 83–84) ajatukseen, jossa hän kuvailee terveen kehon katoavan tietoisuudestamme (*dis-appearance*) toimiessaan moitteettomasti ja vastaavasti tulevan kivuliaasti näkyville takaisin tietoisuuteen (*dys-appearance*) esimerkiksi sairastumisen tai loukkaantumisen aikana. Yhtä lailla laite voi rikkoa rytmin ja sen epätäydellinen toimijuus iskee heti tietoisuuteen, kun laite ei toimikaan siihen kohdistettujen odotuksien mukaisesti. Odotukset luovat aina jonkinlaisen tunnereaktion, sillä niiden ylittyessä koemme monesti riemua ja iloa, kun taas pettymys seuraa usein liian kovia odotuksia, jotka eivät täyttyneetkään.

Kun laitteen ja sen käyttäjän muodostama kimppu mukautui ihmisen omien tarpeiden ja ulkoisten tekijöiden mukaan luoden kimpulle omanlaisensa merkityksen, muuttuivat myös käyttäjien asenteet omia laitteitaan kohtaan. Monella osallistujalla tämä näkyi siinä, että oma laite pyrittiin tuntemaan niin hyvin kuin mahdollista, jotta sitä pystyttäisiin käyttämään omiin tarkoitusperiin sopivalla tavalla. Osallistujien kuvaus omien laitteiden rooleista erosikin hiukan: osa tahtoi saada useista ominaisuuksista niin paljon irti kuin mahdollista, kun taas osalle ainakin toisinaan riitti, että laite auttaa vain vahvistamaan omia tuntemuksia ja epäilyjä. Esimerkiksi yksi osallistujista kertoi, että tehoharjoituksen aikana on tärkeää seurata tarkasti omaa sykettä ja vauhtia, jolloin laitteen rooli on merkittävä. Lisäksi toinen sanoi, että jokainen päivä on seurantapäivä, jolloin laitteiden rooli osana elämää on varsin suuri. Jokaisen laitteen olemassaolo omassa uniikissa verkostossaan luo käyttäjänsä osalta liikunnan käytäntöjä (Kerr, 2016, s. 27). Tarpeet ja tavoitteet kuitenkin voivat muuttua ajan kanssa eri syistä. Esimerkiksi kunnon kohotessa ei laitteelta välttämättä enää tarvita samanlaista tukea kuin aluksi, vaan oman kehon käyttäytyminen tunnetaan jo niin hyvin, että laitteen rooli osana arkea ja harjoittelua pienenee. Lisäksi suoranainen kunnon kohotus ei välttämättä enää ole tärkein tavoite,

vaan harjoittelu siirtyy pikemminkin kuntoa ylläpitävään vaiheeseen. Toisaalta tavoitteet saattavat heilahtaa nopeastikin toiseen suuntaan esimerkiksi loukkaantumisen yhteydessä, jolloin ensisijaista on toipua ja palata takaisin, jos ei lähtöruutuun, niin lähemmäs sitä. Oman pienen verkoston merkitys muuttuu siis jatkuvasti.

Oma verkosto on myös mahdollista kytkeä osaksi laajempaa toimijaverkostoa, jossa liikkujat, laitteet ja niiden keräämä data kohtaavat. Keräsin itse osallistujia tutkimukseen Facebookin juoksua käsittelevästä ryhmästä, joka toimii juoksijoiden virtuaalisena kohtaamispaikkana. Jäsenet jakavat ryhmässä paljon erilaista tietoa omasta harrastuksestaan, mutta kaikkia viestejä yhdistää jollakin tavalla juoksu. Esimerkiksi oma rekrytointiviestini ryhmään erosi sinällään melko paljon muiden viestien keskellä, että sen tavoitteena ei ollut kertoa omasta juoksuharrastuksestani, vaan koota juoksusta innostuneita ihmisiä yhteen, jotta voin selvittää heidän mahdollisuuksiaan osallistua tutkimukseeni. Kuitenkin sama yhteen kokoava vaikutus näytti olevan myös ryhmän muilla viesteillä, sillä jäsenet olivat selkeästi kiinnostuneita muiden suorituksista ja kokemuksista, ja osoittivat sen kommentoimalla tai reagoimalla viesteihin. Ryhmä toimii hyvänä esimerkkinä paikasta, joka luo yhdestä tietystä ihmisryhmästä eli intohimoisista juoksijoista koostuvan verkoston samalle alustalle. Verkostolla on uniikit säännöt ja ylläpitäjät, jotka vastaavat viime kädessä siitä, millaista sisältöä ryhmään on mahdollista julkaista. Toinen juoksua koskeva Facebook-ryhmä saattaisi olla täysin erilainen sisällöltään. En kuitenkaan keskity Facebook-ryhmään tämän tarkemmin, sillä se ei ollut tutkimukseni varsinainen kohde, vaan puhun yleisemmällä tasolla ja osallistujien havainnot edellä datasta, joka kytkee juoksijat osaksi laajempia toimijaverkostoja.

4.5.2 Data

Yhtenä kysymyksenä päiväkirjapohjassani oli ”oletko huolissasi laitteesi keräämästä, sinua koskevasta datasta?” Sain melko yhtenäisiä reagointeja sen suhteen, että osallistujia ei merkittävästi huolettanut heistä kerätty data. Osa ilmaisi huolettomuutensa suoraan ja osa toisaalta ei juurikaan vastannut kysymykseen, minkä tulkitsen tässä tapauksessa niin, että ainakaan kovin suurta huolta laitteiden keräämä data ei osallistujissa tällöin voinut aiheuttaa. Eri teknologiayhtiöiden asiakkaistaan keräämä data saattaa olla hankalasti ymmärrettävä osa-alue laitteiden käytössä, jolloin siihen ei välttämättä kiin-

nitetä runsaasti huomiota. Kerättyyn dataan liittyy kuitenkin aina kysymys yksityisyydestä, sillä vaikka teknologiayhtiöiden tulisi ilmoittaa aina asiakkailleen siitä, mitä varten ja mille osapuolille he kerättyä dataa jakavat, eivät käyttäjät välttämättä siltikään ole aina tarkasti perillä siitä, mihin tarkoituksiin heistä kerättyä dataa hyödynnetään. Huolettomuuteen saattaa vaikuttaa myös, että dataan liittyy Kennedyn ja Hillin (2018, s. 831) mukaan vahvasti visuaalinen puoli, jolloin käyttäjän silmien ulkopuolella tapahtuva dataliikenne ei herätä suurta kiinnostusta, koska sitä on itse käytännössä mahdotonta havainnoida.

Kun osallistujat käyttävät laitteitaan omissa verkostoissaan, he tulevat osaksi dataistunutta tilaa, jossa data on aina relationaalista tai prosessuaalista (Sumartojo ym., 2016, s. 39). Datan kytkeytyminen arjellisiin toimiin juoksuharrastuksen kautta saattaa näkyä esimerkiksi niin, että juoksijan urheilukello muistuttaa päivälle aikataulutetusta tunnin lenkistä, mutta päivän ohjelmaan onkin tullut muuta kiireellistä menoa, jolloin lenkkeilyyn vapautuva aika lyhenee puoleen tuntiin. Laitteen logiikan mukaan puolet lyhyempi lenkki ei välttämättä ole tyydyttävä suoritus, mutta juoksija itse saattaa olla todella iloinen, että ehti edes puolen tunnin lenkille. Tällöin datakirjauksen mukaan lenkki on tehty, mutta ei niin onnistuneesti kuin alkuperäinen tavoite oli. Toinen ihminen puolestaan vastaavassa tapauksessa saattaa jakaa kellon havainnon siitä, että lenkki epäonnistui, kun alkuperäinen pituus ei toteutunutkaan ja jäädä harmittelemaan tätä. Tämä korostaa sitä, kuinka samankaltaiselta vaikuttava data on aina relationaalista eikä dataa voi havainnoida irrallisena muusta arjen toiminnasta. Henkilökohtainen, arkipäiväinen data muodostuu aina ihmisen ja digitaalisten laitteiden ja prosessien välillä, kuitenkin aina suhteessa yksityisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Pink ym., 2017, s. 3).

Sen lisäksi, että tiedustelin päiväkirjapohjassa osallistujien huolta heistä kerättyyn dataan, kysyin myös, kuinka mieluusti he jakavat itse laitteen keräämää dataa muille ihmisille esimerkiksi sosiaalisessa mediassa? Tämän kysymyksen suhteen vaihtelevuutta oli jonkin verran. Vaikka heistä itsestään kerätty data ei suurta osaa huolettanutkaan, silti moni kertoi jakavansa dataa tietoisesti joko vähän tai valikoidusti. Esimerkiksi osallistuja 4 tarkensi jakavansa datasirpaleita juoksustaan kannustaakseen muita ihmisiä liikkumaan päivittäin tai hoitamaan terveyttään.

Myös esimerkiksi osallistuja 5 kuvaili jakavansa itse dataa, mutta rajoitetusti:

> ”Jaan dataa valikoidusti; en kerro osoitettani enkä tarkkaa asuinpaikkaani sosiaalisessa mediassa.” (Osallistuja 5)

Osallistuja 5 täsmensi vielä jakavansa ainoastaan syke- ja nopeuskäyrän sekä juostun matkan, ajan tai tahdin osalta tietoja muille. Tätäkin hän kertoi tekevänsä vain toisinaan. Karttakuvia hän sanoi jakavansa ainoastaan silloin, kun ei ole ollut kotiseudulla liikkumassa. Osallistujien 4 ja 5 havainnoissa yhteisenä tekijänä on, että he molemmat kertoivat jakavat dataansa muille rajoitetusti. Eroavaisuutena taas voi katsoa olevan sen, että siinä missä osallistujan 4 motiivi datan jakamiseen on muiden ihmisten kannustaminen liikkumiseen, osallistuja 5 ei varsinaisesti ilmaissut motiiviaan tai kertonut, miksi jakaa toisinaan dataa muille. Hän kuitenkin lisäsi vielä, että kulutettujen kalorien jakaminen on hänen mielestään ”toksista dieettikulttuuria”, joten tämä saattaa selittää sitä, miksi hän jakaa dataansa rajoitetusti eikä tahdo omalta osaltaan edistää vastaavanlaista kulttuuria.

Kuten alituisessa muutoksessa olevat toimijaverkostot, myös Luptonin (2016a, 2016b, 2017) käsite digitaalisen datan kimpuista pitää sisällään ajatuksen jatkuvasta muutoksesta ja mukautumisesta. Ihmisen ja hänen kehollisella toiminnallaan luoma datansa kietoutuvat yhdeksi kimpuksi, kuitenkin pitäen välissään myös materiaaliset ominaisuudet, kuten tilan ja käytetyn laitteen, joita datan syntyminen edellyttää (Lupton, 2017. s. 1602). Esimerkiksi osallistujan 5 kohdalla karttakuvien jakaminen muille on vaihtoehto ainoastaan silloin, kun ympärillä oleva materiaalinen lenkkiympäristö ei paljasta tietoja hänen yksityisyydestään. Toisaalta osallistujan 4 tapauksessa datalle on luotu yksilöllisesti hyvin uniikki merkitys, eli muiden kannustaminen päivittäiseen liikkumiseen. Havainnot korostavat, kuinka jokainen käyttää ja jakaa omaa dataansa sellaisella tavalla kuin itse kokee parhaaksi, ja täten myös muovaa omia tapojaan ja käsityksiään datasta vastauksena luomilleen datakimpuille. Datasta otetaan irti omasta mielestä oleellinen informaatio ja hyödynnetään tai ollaan hyödyntämättä sitä. Harawayn työhön (2003) viitaten data on jatkuvasti mukana oleva kumppanilaji, jonka perusteella syntyy myös muunlaista toimintaa, kuten vuorovaikuttamista muiden ihmisten kanssa, sekä jatkuvaa oman käyttäytymisensä muokkaamista ja arvioimista.

Siinä missä osallistujat 4 ja 5 kertoivat samalla tavalla jakavansa dataa tietyin varauksin, puolestaan osallistujien 1 ja 2 vastaukset muodostivat keskenään aineiston ääripäät. Osallistuja 1:

> ”En jaa juoksujani sosiaalisessa mediassa, enkä edes kerro harrastuksestani työpaikalla. Sanon vain, että juoksen. En kerro, paljonko tai että olen osallistunut maratoneille ja että osallistun keväällä maratonille. En usko, että ketään oikeastaan kiinnostaa.” (Osallistuja 1)

Puolestaan osallistuja 2 sanoitti:

> ”Stravasta (liikuntasovellus) menee automaattisesti kaikki lenkkitiedot muiden näkyville. Mua se ei haittaa, pikemmin päinvastoin - kiva kun joku intoutuu välillä juttelemaan lenkkeilystä. Tosin sosiaalisuuden takia pitää välillä päivittää Insta- ja Face stooreihin joku lenkki juttu, sillä Stravan some on niin huono (=mulla vain vähän kavereita siellä). Tässä siis laitteistona se kännykän kamera.” (Osallistuja 2)

Juoksun sosiaaliset merkityserot välittyvät näiden kahden osallistujan vastauksista. Aiemman tutkimuksen mukaan erilaisilla liikuntasovelluksilla pyritään optimoimaan omaa terveyttä sekä samalla vahvistamaan verkkoyhteisöitä. Voidaan puhua siis eräänlaisesta verkostoituneesta individualismista. (Millington, 2014, s. 480, 487–488.) Yksilöt kytkevät oman laitteen muodostaman datan ja itsensä välisen verkoston osaksi suurempaa toimijaverkostoa, kuten sosiaalisen median alustaa, jossa he tuovat muille esiin omaa yksilöllisyyttään. Kyse ei välttämättä ole oman erinomaisuuden nostattamisesta, vaan esimerkiksi osallistujan 2 kohdalla yksinkertaisesti siitä, että juoksuharrastuksestaan muille kertomalla on mahdollista saada samanhenkistä jutteluseuraa. Juoksun sosiaalisen puolen vahvistamiseksi hän kertoi käyttävänsä eri palveluita, sillä automaattisesti lenkkitietoja jakava Strava ei hänen mielestään ole tarpeeksi toimiva siihen tarkoitukseen. Kerr (2016, s. 155) kirjoittaa, kuinka urheilu tai liikunta sekä teknologia voidaan ajatella erillisiksi toimijaverkostoikseen, jotka yhdistyessään vakiinnuttavat tiettyjä muutoksellisia vaikutuksia. Osallistujan 2 tapauksessa hän on selkeästi saanut nämä kaksi verkostoa yhdistämällä irti sosiaalisen puolen harrastuksestaan. Ja kuten Latour (2005, s. 5–7) toteaa, ”sosiaalinen” käsitteenä tulee ymmärtää liikkeeksi, jossa erilaiset niin inhimilliset sekä ei-inhimilliset toimijat kohtaavat. Henkilöt toimijaverkostoissa eivät kohtaa toisiaan ainoastaan ihminen ihmiselle, vaan ensisijaisesti jaetun datansa ja

alustan toimintalogiikoiden kautta, jotka vasta kätkevät taakseen inhimillisiä, liikunnallisia suorituksia, joista on mukava käydä keskustelua.

Osallistuja 1 puolestaan totesi tahtovansa pitää juoksuharrastuksensa hyvin yksityisenä ja omana asianaan, josta hän ei kerro tarkemmin, sillä hän ei usko muiden ihmisten olevan asiasta kiinnostuneita. Hänen vastakkainen suhtautumisensa verrattuna osallistujan 2 kommentteihin havainnollistaa, kuinka oman harrastuksen kautta arjen käytäntöjen ja kohtaamisten muovaaminen on yksilöllinen asia, jonka jokainen ihminen käsittelee ja toteuttaa eri tavalla. Laitesuhde ja oma juoksijaidentiteetti muokkaantuvat jatkuvasti, ja osallistujan 1 tapauksessa hän on katsonut itselleen parhaaksi ratkaisuksi juosta lähes täysin oman itsensä ja laitteensa sisäisessä verkostossa. Carlénin ja Maivorsdotterin toteuttaman tutkimuksen (2017) vastaisesti juoksukokemuksen voi merkityksellistää itselleen myös ilman muiden ihmisten vaikutusta. Data yksinkertaisesti hyödyttää oman kunnon ja kehityksen seurantaa.

Kaiken kaikkiaan toimijaverkostoja syntyi tutkimusvaiheen aikana erilaisia sekä eri tavoin. Yksi osallistuja ja hänen käyttämä(t) laitteensa muodostivat yhden uniikin kimpun, jossa molempien osapuolien toimijuudella on vaikutusta toiseen. Samalla tämä kimppu on jatkuvasti muutoksessa eikä koskaan stabiili, sillä esimerkiksi osallistuja tuottaa jokaisesta päivästä tai suorituksesta erilaista dataa, kun taas laite saattaa havainnoida osallistujan toimintaa eri tavoin. Data samalla kytkee osallistujat osaksi isompia verkostoja, joita saattaa olla hankalaa tai mahdotonta havainnoida, sillä laitteet keräävät jatkuvasti uutta dataa yrityksille luoden käyttäjistä erilaisia profiileja ja käyttäytymisennusteita. Lisäksi osallistujat liittyivät itse oman tahtonsa perusteella osaksi muita toimijaverkostoja, jotka taas painottivat pikemminkin juoksun sosiaalista puolta. Tätä tapahtui etenkin silloin, kun he jakoivat oma-aloitteisesti dataa ja tuntemuksiaan muille ihmisille sosiaalisessa mediassa. Voidaan myös ajatella, että jokainen juoksija juostessaan hyödynsi yhteiskunnan luomia infrastruktuuriverkostoja, kuten tieväyliä, polkuja, reittejä tai tiloja omalla tavallaan samalla kytkien juoksun yhdeksi toimijuuden muodoksi, jota kehitetyn infrastruktuurin avulla on mahdollista ylläpitää ja toteuttaa.

Olen tässä pääluvussa käynyt läpi sisällönanalyysini tulokset teema kerrallaan. Seuraavaksi työni etenee pohdintalukuun, jossa arvioin tutkimukseni tuloksia ja vertaan niitä

aiemmin tehtyyn tutkimukseen. Tarkastelen myös, mitä uutta tutkimukseni paljasti koskien liikuntateknologian ja arjen rytmisyyden sekä samalla toimijuuden välisistä yhteyksistä. Pohdintaosio koostuu yhdestä pääluvusta, eikä sitä ole tämän luvun tapaan jaoteltu teemoihin.

5 POHDINTA

Jokaisen osallistujan kohdalla juoksu oli aktiviteetti, jota he harjoittivat useamman kerran viikossa. Tällöin juoksulla voi katsoa olleen hyvin merkittävä rooli osana arkista rytmisyyttä, sillä juoksu yhtenä isona arjen palasena loi osallistujille selkeitä rakenteita päiviin ja viikkoihin. Lisäksi sille löytyi aina tilaa muiden arkisten toimien, kuten perhevelvollisuuksien tai töiden keskeltä. Tämän puolesta puhuu etenkin se, että aineistossa ei esiintynyt lainkaan havaintoja, joiden mukaan juoksukerta olisi jäänyt välistä sen takia, että aikaa siihen ei olisi löytynyt. Jos suunniteltu lenkki lyheni tai poistui alkuperäisestä suunnitelmasta, perusteena olivat ajanpuutteen sijaan usein osallistujien jaksamistasot, jolloin lenkkiä ei koettu järkeväksi. Juokseminen näyttäytyi osallistujien havaintojen perusteella luonnollisena tapana olla, ja sisällönanalyysi paljasti, kuinka juokseminen kehollisena toimintana irtautui muusta arjesta paikaksi ja tilaksi, joka auttoi osallistujia jaksamaan arjen erilaiset velvollisuudet ja vastuut.

Tässä yhtälössä laitteille jäi harrastusta tukeva rooli, eikä niiden itsessään voinut katsoa rytmittävän osallistujien arkea merkittävästi etenkään silloin, kun kaikki toimi moitteettomasti. Ennen kaikkea havainnoissa painottui, kuinka osallistujat kokeneina ja aktiivisina juoksijoina uskoivat tuntevansa oman kehonsa hyvin. Eurytmisen ja polyrytmisen kehon tuntemus meni aina etusijalle ennen laitteiden asettamia vaatimuksia tai kehotuksia, esimerkiksi juuri niissä tapauksissa, joissa oma jaksamistaso ei tuntunut kovin korkealta ja lenkki oli parempi jättää väliin. Laite ei luonnollisesti tällaista kehollisesti tehtyä havaintoa ymmärrä, vaan kannustaa sitkeästi juoksemaan. Laitteen rooli kannustajana ja ikään kuin valmentajana oli toki myös hyödylliseksi katsottu ominaisuus, mutta suhtautuminen oli silti hyvin tilanneriippuvaista. Yhtä lailla laite toimi keholle alisteisena silloin, kun osallistujat tahtoivat teknologialta vahvistuksen omasta suorituksestaan ja kehollisista tuntemuksistaan. Keho toimi siis lefebrveläisittäin sanottuna (2004, s. 19) osallistujien ensisijaisena tahtimittarina, jonka kautta he kuuntelivat omaa kehollista rytmiikkaansa ja päättivät, mikä on heille lopulta parasta kullakin kerralla. Nämä havainnot eivät kuitenkaan tarkoita suoraan sitä, että arkisten rytmien hallinnan tai kontrollin osalta liikuntateknologiasta ei olisi ollut minkäänlaista hyötyä, vaan omista laitteista koettiin sel-

keästi olevan apua esimerkiksi arjen ajanhallinnan järjestämisessä. Laitteisiin suhtautuminen arjen avustajana oli kaikkinensa hyvin neutraalia, eivätkä osallistujat suurimmaksi osin tahtoneet antaa liikuntateknologialle liikaa tilaa tai valtaa omassa arjessaan.

Arjen rytmitys lähti siis pitkälti osallistujista itsestään, ja tässä prosessissa liikuntateknologia toimi hyödyllisenä apurytmittäjänä, josta oli kiistatta usein hyötyä. Kuitenkin laitteiden oma toimijuus nousi esiin huomattavasti useammin silloin, kun ne aiheuttivat ongelmia tai eivät toimineet halutulla tavalla. Laitteelle asetettiin selkeitä ja konkreettisia odotuksia, jotka eivät aina toteutuneet. Tällöin esiintyi arrytmisyyttä ja osallistujien turhautuminen laitteita kohtaan kasvoi. Arjen rytmisyys häiriintyi tai katosi hetkellisesti, jolloin laitteen vaikutusvalta arjen sujuvuuteen tai pikemminkin sujumattomuuteen lisääntyi. Kehollinen rytmiikka ja arjen rytmisyys asettuivat tällöin vastakkain, kun laite ei pystynytkään nousemaan ihmisen kehollisen toimijuuden ja tarpeiden kanssa samalle tasolle. Lefebvren (2004, s. 15) mukaan rytmit jäsentävät kaikkea vuorovaikutusta, joka kattaa ajan, tilan ja energiankulutuksen. Osallistujien vuorovaikutus etenkin ajan kanssa toteutui vaihtelevalla menestyksellä, kun rytmit häiriintyivät. Arjen jatkuvasti luomat vaatimukset eli liikkumisen järjestelmät (em., 2004, s. 7) ja niiden kautta syntyneet henkilökohtaiset rutiinit koostuvat pitkälti ennustettavuudesta, järjestyksestä ja hallinnasta. Samalla rutiinin kokemuksiin liittyvät myös tunteet vapaudesta ja rentoudesta, kun jokin jatkuvasti käynnissä oleva prosessi tapahtuu ilman keskittymisponnistuksia. (Highmore, 2004, s. 307–309.)

Tiivistäisinkin aineistohavaintojeni perusteella, että osallistujat nimenomaan kaipasivat laitteelta tietynlaista ennustettavuutta ja kykyä olla avuksi juoksussa ja sen kautta arjessa, jolloin oma arkinen rutiini ei häiriintyisi teknologian takia. Laitteiden ei haluttu antaa heiluttavan tahtipuikkoa eikä niiden roolia osana kehollista harrastustoimintaa tahdottu korostaa liikaa, mutta kuitenkin tiettyjä teknologisia ongelmia kohdatessa tunne hallinnasta saattoi kadota, ennustettavuus puuttua tai teknologisen avuliasuuden kokemus loistaa poissaolollaan. Kuitenkin vaikka monet väläyttelivät mahdollisuutta juosta joskus ilman laitetta tai luopua siitä joko hetkellisesti tai kokonaan, kaikki seitsemän osallistujaa käyttivät laitteita koko tutkimusvaiheen ajan, vaikka olin ohjeistuksessa kertonut, että käyttö ei ole pakollista koko kahden viikon mitassa, kunhan käyttämättömyytensä syyt ja taustat perustelee päiväkirjassa. Rutiini laitteiden käytöstä oli selkeästi syvälle juurtunut,

jolloin myös koetut arkiset, teknologian aiheuttamat rytmihäiriöt saattoivat tuntua voimakkailta, kun laitteen läsnäoloon on totuttu niin vahvasti.

Yksittäisistä huomiosta koin erityisen kiintoisaksi osallistujan 5 pohdinnan juoksemisesta eskapismina. Tarkastelin tätä nostoa luvussa 4.4. Tämä kyseinen huomio toi varsin avartavasti esiin sen, kuinka juoksemisen merkitys voi muotoutua lukuisalla erilaisella tavalla. Kokemus on aina täysin tai vähintään osittain yksilöllinen, vaikka juoksisi osana ryhmää. Toinen ihminen ei voi juosta fyysisesti kenenkään toisen puolesta, jolloin mukavassakin lenkkiporukassa jokaisen on suoritettava itse lenkkeilynsä. Juoksuryhmällä voi olla yhteinen tavoite ja reitti, mutta silti ryhmässä on aina yhtä monta juoksukokemusta kuin on juoksijoitakin. Vaikka eskapismi viittaakin itsensä tietoiseen erottamiseen todellisuudesta (Jones ym., 2018, s. 498), en kuitenkaan usko, että osallistuja 5 tarkoitti huomiollaan sitä, että lapsiperhearki on hänelle asia, jota tulee vältellä ja käyttää juoksemista keinona siihen. Juoksueskapismin merkitys näyttäytyikin pikemmin tapana ammentaa voimaa muuta arkea varten, sillä harrastuksensa kautta osallistuja 5 rytmitti myös muuta elämäänsä ja huolehti omasta jaksamisestaan. Samanlainen ajatus juoksusta oli selkeästi monen muunkin osallistujan taustalla, joskin he eivät sanoittaneet sitä eskapismin käsitteen avulla. Ihminen tarvitsee luonnostaan myös omaa tilaa ja jokaisella on omat keinonsa hankkia toisinaan aikaa itselleen.

Eskapismi-noston lisäksi huomioni kiinnittyi siihen, millä tavalla osallistujat puhuivat laitteistaan aivan kuin elollisina olentoina. Käsittelin tätä aihetta luvussa 4.5 esimerkiksi osallistujien 6 ja 3 havaintojen kautta. Latourin toimijaverkkoteoria antaa yhtä paljon painoarvoa niin inhimillisille kuin ei-inhimillisillekin toimijoille, jotka muodostavat yhteisiä ja hetkellisiä kimppuja, kuten Kerr osuvasti sanoittaa (2016, s. 156). Havainto laitteista ikään kuin elossa olevina entiteetteinä vahvistaa Paasosen (2015, s. 712) tutkimuksen tuloksia, jossa laitteiden toimijuus tuli samalla tavalla näkyvimmin esiin tilanteissa, joissa ne aiheuttivat turhautumisen tunteita. Toimijuuden kuvailut syntyivät etenkin, kun osallistujat liittivät inhimillisinä pidettyjä ominaisuuksia laitteille, kuten kyvyn ajatella tai tunnistaa erilaisia tarpeita. Vaihtoehtoisesti toimijuus näkyi inhimillisinä ajateltujen luonteenpiirteiden kytkemisenä laitteisiin: muun muassa varovaisuus ja kannustavaisuus mainittiin. Käyttäjän on vaikea tai käytännössä mahdoton pystyä hahmottomaan kaikkia niitä materiaalisia prosesseja, joita laitteiden tekniikkaan ja ohjelmointiin liittyy, joiden avulla

laitteista luodaan inhimillisiin tarpeisiin sopivia. Laite itsessään on inhimillisen työn ja kehityksen tuotos, joka luodaan vastaamaan näin ollen inhimillisiä tarpeita ja toiveita. Kuitenkin myös teknologia yhtä lailla vaikuttaa siihen, mihin suuntaan kehitämme omaa toimintaamme esimerkiksi liikuntaa harrastaessamme. Kuten Hayles (2012, s. 10) ehdottaa teknogenesis-käsitteen avulla, olemme teknologian kanssa rinnakkain kehittyviä olentoja, joista kumpikaan ei pysty kehittymään ilman toista. Osallistujat kertoivatkin käyttävänsä laitteita kukin omilla tavoillaan, jolloin laitteita opitaan ajan saatossa käyttämään omiin merkityksiin ja tarkoituksiin. Toinen ihminen saattaisi käyttää samanlaista laitetta täysin eri tavoin, koska hänen tarpeensa kohtaavat laitteen tarjoumat eri kohdissa. Lopulta kehitetään uusi paranneltu laite, joka jälleen muovaa sitä, millä tavoin ihmiset laitetta käyttäessään toimivat ja kokevat. Jatkuva rinnakkain kehittyminen johtaa myös koko ajan uusiin verkostoihin, joihin uppoutuminen tutkimustyön puitteissa saattaa vaikuttaa loputtomalta urakalta. Ehdotus onkin, että verkostoihin syventyminen kannattaa lopettaa viimeistään silloin, kun osallistujien mukaan verkostot päättyvät tai kun tutkimuksen vaatimukset ovat täyttyneet (Latour, 2005, s. 148). Olenkin itse tarkastellut osallistujien verkostoja ainoastaan heidän liikuntansa ja liikuntateknologian käyttönsä määrittelemän arjen kontekstissa enkä ole syventynyt tarkemmin esimerkiksi osallistujien perhe- tai ystäväpiirielämän kautta syntyviin verkostoihin.

Osallistujien juoksuharrastuksen ja itsensä seuraamisen kautta datalla oli suuri merkitys sen kannalta, millä tavoin osallistujat kytkeytyivät erityyppisiin toimijaverkostoihin. Selvää oli alusta alkaen, että jokainen heistä kuului vähintään yhteen samaan verkostoon, eli Facebook-ryhmään, jossa he olivat jäseninä ja josta rekrytoin heidät mukaan tutkimukseen. Suhtautuminen laitteiden keräämään ja jakamaan dataan oli kuitenkin hyvin monenkirjavaa ja aihe tuntui olevan sellainen, jota moni ei välttämättä tajunnutkaan miettivänsä arkensa keskellä. Datan hyödyntäminen omiin harrastus- ja kehittymistarkoituksiin oli tyypillisesti hyvin suunnitelmaperäistä, mutta ero syntyikin siitä, millä tavalla dataa jaettiin muille. Yleisesti ottaen sain vastauksena sekä ääripäitä eli positiivista sekä negatiivista suhtautumista datan jakamiseen, minkä lisäksi monen vastaus oli jotain näiden väliltä. Data ei selkeästikään ollut jotakin sellaista, johon olisi yksinkertaista suhtautua, vaikka sen kerääminen ja eteenpäin liikuttaminen onkin nykyaikana hyvin vaivatonta.

Liikkuessaan ja laitteita käyttäessään osallistujat liittyivät osaksi dataistunutta tilaa. Käsite auttaa hahmottamaan, miten data ei ole staattinen tai irrallinen osa materiaalista ruumista, vaan sen sijaan aina osa arjen ja jokapäiväisen elämän monimuotoisuutta (Sumartojo ym., 2016, s. 39). Vaikka itse suoritus päättyy, data ei katoa minnekään, vaan pysyy osana ihmistä ja arkea myös jatkossa, joskin se muuttuu jatkuvasti. Digitaalisen datan merkitys korostuukin koko ajan enemmän liikunnan sekä muun elämän kontekstissa. (em., 2016, s. 33). Samalla data aiheuttaa ihmisille erilaisia tunteita, joista osoituksena ovat tämänkin tutkimuksen hyvän olon kokemukset, kun luotu datajälki vahvisti omia kehollisia tuntemuksia ja antoi energiaa seuraavia päiviä ajatellen. Kun koettu tunnetila oli hyvin voimakas niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä, voidaan puhua affektista. Sumartojo ja kumppanit (2016, s. 39) toteavatkin tutkimuksensa perusteella, kuinka itsensä seuraamisen kautta erilaisia affektiivisia intensiteettejä nousee esiin suorana seurauksena ihmisten kehollisista kyvykkyyksistä sekä useiden eri asioiden, ympäristöjen ja inhimillisten sekä ei-inhimillisten tekijöiden yhteistuloksena. Oma tutkimukseni vahvisti tätä tulosta, eikä yksikään osallistuja jäänyt tutkimusvaiheen aikana vaille tunteita, vaikka monet korostivatkin, kuinka teknologiaan on viisasta suhtautua mahdollisimman neutraalisti. Kehollinen kyvykkyys eli esimerkiksi osallistujien oma vireystila, lenkkeilypaikka ja laitteen toimivuus tai toimimattomuus loivat yhteistyössä affekteja, jotka tekivät kokemuksista juuri sellaisia kuin ne olivat. Erityisen tärkeää tässä kontekstissa on huomata, kuinka vuorovaikutus datan ja kehollisen toimijuuden välillä ei missään nimessä ole yksisuuntaista, vaan kehollinen toimijuus luo dataa ja vastaavasti data luo kehollista toimijuutta. Onkin hedelmällistä puhua digitaalisen datan kimpuista (Lupton, 2017, s. 1602), jotta pystytään ajattelemaan kokonaisvaltaisesti niitä lukuisia yhteenliitoksia, joita ihmisen ja datan välille syntyy, jossa osana ovat lisäksi erilaiset materiaaliset ominaisuudet aina tilasta käytettyihin laitteisiin.

Olen tutkimuksessani yhdistänyt niin arjen rytmisyyden käsitteet kuin toimijaverkkoteorian. Vaikka näitä kahta teoreettista tulokulmaa ei ole perinteisesti toisiinsa kytketty, silti näiden kahden lähestymistavan voi katsoa olevan rinnakkaisessa suhteessa toisiinsa, eikä tutkimukseni perusteella voi sanoa, että siellä missä on rytmiä ei olisi minkäänlaista toimijuutta tai päinvastoin. Kiintoisasti arjen rytmisyys teknologioineen ja kehollinen rytmikkyys asettuivat erilaisiksi rytmin muodoiksi, mikä osaltaan myös todistaa sitä, miten

rytmiä on kaikkialla eikä se rajoitu pelkästään inhimillisten olentojen piiriin, vaan on tärkeää ymmärtää myös ei-inhimillisten toimijoiden aikaansaama ja niihin kiinnittyvä rytmisyys. Lefebvren (2004, s.77) mukaan rytmit tulevat näkyviksi etenkin silloin, kun epäsäännöllisyyttä alkaa ilmetä, minkä myös oma työni todisti osallistujien kommenttien perusteella. Vaikka oma kehoni ei Lefebvren alkuperäisen ajatuksen mukaisesti (2004, s. 19) ollut ensisijainen tutkimustyökaluni, ja hyödynsin sen sijaan muiden ihmisten kehoja, uskon tämänkaltaisen soveltamisen olleen tutkimukseni puitteissa varsin perusteltu ja järkevin tapa tehdä rytmianalyysia. Lefebvre ei teoksessaan tarkasti määrittele, miten itse rytmianalyyttinen työ tulisi toteuttaa, joten tarvittava soveltaminen on ollut mielestäni oikeutettua ja myös perusteltua. Samalla uskon, että Latourin (1987, 1999a, 1999b, 2005) toimijaverkkoteoria tarjosi laadukkaan rinnakkaiskehyksen, jonka kautta rytmin käsitteet ja toimijuus punoutuvat saumattomasti yhteen.

Seuraavassa ja samalla viimeisessä luvussa päätän tutkielmani ja vedän sen langanpäät yhteen. Käyn ensin lyhyesti läpi tutkimukseni perusteella syntyneet johtopäätökset. Tarkastelen tämän jälkeen omaa tutkimusprosessiani ja pohdin sen onnistumisia sekä kehityskohteita. Lopuksi ehdotan mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUS

Olen tässä tutkielmassa tarkastellut liikuntateknologiaa sekä arjen rytmittymistä. Viitekehyksinä olen hyödyntänyt erityisesti Henri Lefebvren (2004) rytminanalyysia sekä Bruno Latourin (1987, 1999a, 1999b, 2005) toimijaverkkoteoriaa. Tämän pääluvun ensimmäisessä alaluvussa palaan tutkimuskysymykseeni sekä siihen, millä tavalla tutkimukseni vastasi siihen. Käyn myös läpi niitä tavoitteita, joita tutkielmani alussa työlleni asetin sekä niiden mahdollista toteutumista. Toisessa alaluvussa otan tarkasteluun oman tutkimusprosessini onnistumisineen sekä kehityskohteineen. Pohdin luvussa, mitkä olivat erityisen toimivia valintoja ja mitä olisin puolestaan voinut toteuttaa eri tavalla. Lopulta päätän tutkielmani esittelemällä niitä uusia tutkimusideoita, joita sain työni perusteella.

6.1 Johtopäätökset

Tutkimuskysymykseni kuului ”millä tavoin juoksun yhteydessä hyödynnettävän teknologian käyttö rytmittää ihmisten arkea?” Tavoittelin työltäni vastauksia siihen, millaisia vaikutuksia liikuntateknologian käyttö aikaansaa ihmisten arjessa ja sen rytmeissä. Vastauksena aineiston ja sisällönanalyysin pohjalta voi todeta, että liikuntateknologia itsessään ei merkittävästi rytmittänyt ihmisten tavallista arkea, vaan sitä käytettiin ensisijaisesti juoksuharrastusta ja rytmejä tukevana välineenä. Teknologia ei tässä kontekstissa luonut niinkään rytmisyyttä, vaan pikemminkin tuki erilaisten rytmien ylläpitoa hallintaa. Teknologian roolina oli toimia lenkkikaverina tai eräänlaisena valmentajan kaltaisena toimijana, joka ihmismäisesti kehottaa, kannustaa ja opastaa, mutta toisaalta ei aina osaa lukea ihmismieltä tai ihmisen kehollisesti tuntemia tuntemuksia. Rytmit ja rutiinit löytyivät monesti omasta itsestä ja kehosta, eikä teknologia välttämättä ollut se työkalu, jolle tahdottiin antaa isoin valta arjen rytmittämisessä. Jos teknologian huomattiin ottaneen liikaa valtaa, se havahdutti tai pysäytti monesti osallistujia, mikä voi toki johtua myös tutkimusvaiheen aikaansaamasta erityishuomiosta käyttämänsä teknologian merkitykseen osana omaa elämää. Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voi myöskään missään nimessä todeta, että teknologia ei olisi millään tavalla merkittävä osa juoksun harrastamista, sillä osallistujille tuotti selkeästi hankaluuksia kuvitella juoksemista ilman teknologiaa, vaikka esimerkiksi kädessä olevaa urheilukelloa ei lenkkeilyn aikana juuri edes katsoisi. Tämänkaltaiset havainnot kertovat merkityksestä, jonka teknologian käyttö harrastuk-

selle luo. Kuitenkin arjen rytmien kannalta tarkasteltuna liikuntateknologia ei ollut se tekijä, joka loisi arjelle rytmisyyttä, vaan pikemminkin voisi ajatella, että juoksuharrastus itsessään auttoi osallistujia luomaan arkeen merkitystä ja sitä kautta jaksamista ja lopulta mahdollisuuksia rytmittää arki erilaisten työ- tai perhevelvollisuuksien ja elämän muiden eri osa-alueiden ympärille.

Tutkimukseni on hyödyntänyt teoriapohjansa osalta varsin ihmislähtöistä datatutkimusta. Dataa on käsitelty tutkimuksessa etenkin sen kautta, millaisia merkityksiä se luo juoksua harrastaville ihmisille ja miten he itse heistä kerättyyn dataan suhtautuvat. Lisäksi olen pyrkinyt havainnoimaan, miten data kytkee ihmiset osaksi erilaisia toimijaverkostoja. Ihmislähtöisyys on mielestäni ollut tärkeä lähtökohta, sillä datan tarkoitus on ensisijaisesti hyödyttää ihmistä. Vaikka monesti data piiloutuu ihmissilmän näkyvistä ja sitä käytetään esimerkiksi valvonnan keinona, on pääasiallinen tavoite datan käytössä aina jonkinlaisen hyödyn tai edun löytäminen. Olivat tavoitteet sitten liikunnallisia tai vaikkapa taloudellisia, apuna tavoitteeseen pääsyssä käytetään nykyisin valtavasti dataa. Data tukee monesti inhimillistä kokemusta tai vaihtoehtoisesti esittää eriäviä havaintoja, joita ihminen on kokenut. Toisaalta se voi myös paljastaa jotain, joka saattaa olla inhimillisen kokemisen pohjalta vaikeasti huomattavissa. Vaikka dataan, sen keruuseen ja käyttöön tulee myös suhtautua kriittisesti, on mielestäni silti tärkeää saavuttaa mahdollisimman paljon ymmärrystä siitä, millä tavoin data hyödyttää, tukee tai vahvistaa inhimillistä kokemista ja tuntemista.

Valitsin aiheeni etenkin kahdesta syystä: ensimmäiseksi tahdoin tutkia liikuntaa mediatutkimuksen kontekstissa, sillä etenkin suomalaisella mediatutkimuksen kentällä en ole juuri liikunta-aiheisiin tutkimuksiin törmännyt. Kuitenkin toisaalta teknologia on ollut melko hallitseva teema alalla, ja samalla sen rooli osana tavallisten ihmisten arjen harrastuksia on kasvanut. Näinkin tämän asetelman hedelmällisenä lähtökohtana, sillä teknologia- ja liikuntatutkimusta yhdistämällä uskoin pääseväni ja pääsinkin kohdistetusti käsiksi arjen pieniin hetkiin ja havaintoihin, joita liikuntateknologian käyttö ihmisten elämän rytmeissä loi. Toiseksi koin aiheeni tärkeäksi, sillä Suomi painii tällä hetkellä vakavan liikkumattomuuskriisin kanssa, jonka kustannukset tulevat näkymään valtiontaloudessa yli kolmen miljardin edestä vuosittain (Kolu ym., 2022, s. 680). Tätä kehityskäyrää havainnollistaa alla oleva kuva.

Kuva 2: Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa. UKK-instituutti.

En tietenkään usko, että opinnäytetyöni merkittävästi auttaisi liikkumattomuusongelman ratkaisemisessa, mutta olen kuitenkin sitä mieltä, että aiheen nostaminen pinnalle tasaisesti etenkin tieteen ja politiikan kentillä voi lopulta myös saada aikaan konkreettisia tekoja, joilla ongelmaan pystytään löytämään ratkaisuja tai pienentämään liikkumattomuuden aikanaan luomia kokonaisvaikutuksia. Kuten tutkimusaineistostani tuli ilmi, liikunnan harrastaminen on myös keino luoda itselleen jaksamista tulevia päiviä varten. Lisäksi juoksuharrastus auttoi osallistujia jäsentelemään omaa arkeaan ja luomaan siihen rytmiä sekä ennustettavuutta, jolloin arkeen muodostui selkeitä rakenteita. Liikuntateknologian merkitys osana näitä arjen rakenteita voi luonnollisesti olla hyvin yksilöllistä, mutta tutkimukseni on kuitenkin todistanut, miten teknologia ehdottomasti luo juoksuharrastukseen sellaisia merkityksiä, joista voi olla vaikeaa päästää irti. Kuten kuvasta 2 on havaittavissa, liikkumattomuuskriisi vähentää etenkin työn tavallisesti luomia rakenteita ja rutiineja, kun entistä suurempi osa ihmisistä ei pysty käymään töissä. Liikunnan ja etenkin helposti ja kohtuu halvalla budjetilla harrastettavan juoksun avulla on mahdollista eh-

käistä näitä tulevia ongelmia, joita yhteiskuntamme tulee kohtaamaan. Luonnollisesti ymmärrän myös sen, että tässä tutkimuksessa keskiössä ollut juoksu ei välttämättä sovellu kaikille tai yksinkertaisesti ole jokaiselle kaikista mielekkäin tapa harrastaa, mutta uskon silti vahvasti, että maailman ollessa täynnä erilaisia liikunta- tai urheilulajeja, löytyy jokaiselle varmasti jotakin, jota kannattaa edes kokeilla. Näen, että etenkin koululiikunnan mielekkyyteen olisi syytä panostaa rutkasti, jotta lapsille ja nuorille ei peruskoulusta alkaen syntyisi vastareaktiota liikkumista kohtaan. Liikkumista olisi myös hyvä saada osaksi jokaista koulupäivää esimerkiksi välituntiaktiviteettien muodossa, jolloin jokainen lapsi liikkuisi päivän aikana vaikkapa klassisten leikkien, kuten hipan tai kirkonrotan muodossa.

6.2 Mitä tekisin toisin?

Olen sitä mieltä, että päiväkirjametodi oli varsin osuva tapa päästä käsiksi osallistujien arkeen ja sitä kautta asettaa heidät pohtimaan omaa teknologian käyttöään ja tarkastelemaan rytmejään. Olisin kuitenkin toisaalta voinut vielä terävöittää päiväkirjan ohjeistusta, kuten mainitsin jo luvussa 4.4. Vaikka olin kehottanut, että osallistujat kertoisivat myös lenkkiensä numeerisesta datastaan päiväkirjoissaan, olisi näin jälkikäteen ajateltuna tämä ohjeistuksen osa kannattanut jättää pois. Tällöin olisin mahdollisesti saanut ohjattua tutkimusvaiheen entistä tarkemmin kohti arkea ja poispäin itse suorituksista ja etenkin niiden synnyttämistä tuloksista, joita itseni ei ollut tarkoitus tutkia. Muutama osallistuja jakoikin minulle hyvin paljonkin dataa lenkeistään, ja vaikka data sinänsä olikin kiinnostavaa, ei se ollut juuri tämän tutkimuksen kannalta relevanttia tässä mielessä, vaikka kehotinkin osallistujia pohdiskelemaan omaa datan käyttöä ja jakamista. Huomiota olisi kannattanut ohjata pikemminkin dataa käsittelevään pohdintaan vielä enemmän, joskin sain tästä aineistoa riittävästi tutkimustani varten.

Ylipäätänsä päiväkirjamerkintöihin ohjeistusta antaessa olisi ehkä ollut viisaampaa kertoa osallistujille, että he voivat kirjoittaa omia havaintojaan koska tahansa tutkimusvaiheen mittaan, eikä varsinaisesti aina yhden juoksukerran jälkeen. Ehkä tämäkin muutos olisi saattanut ohjata osallistujia keskittymään vielä enemmän nimenomaan juoksun sävyttämään arkeen ja sen rytmeihin, eikä niinkään lenkkeilyn tuloksiin. Toisaalta jokaisen juoksukerran jälkeen ohjeistettu päiväkirjan täyttö loi tutkimusvaiheelle jonkinlaisen rakenteen, jolla väistettiin se riski, että merkintöjä olisi tullut hyvin vähän, jos laisinkaan.

Koin, että tietynlaiset raamit tutkimusvaiheelle luomalla pystyn varmistamaan juuri sen, että saan riittävästi aineistoa eikä sitä tarvitse kerätä ensimmäisen yrityksen jälkeen enää lisää. Pyrin kuitenkin tasapainoilemaan osallistujien oman vapauden ja itse asettamieni ehtojeni rajamaastossa. Uskon, että jos tutkimusosallistujille annetaan tarpeeksi vapauksia toteuttaa tämänkaltainen tutkimusvaihe, on myös aineisto rikasta ja monenkirjavaa, mikä on ehdottomasti tavoiteltavaa. Jonkinlainen rakenne tutkimuksessa on kuitenkin oltava, ja ensi kerralla saattaisin pyrkiä itse vielä hiukan enemmän kontrolloimaan tutkimusvaihetta, jotta aineisto kohdistuisi entistä paremmin tärkeimpään aiheeseen.

Ylipäätänsä olen kuitenkin todella tyytyväinen saamaani aineistoon ja siihen, että jokaiselta osallistujalta löytyi aikaa omasta elämästään osallistua opinnäytetyöni tekoon. He ansaitsevat siitä suuret kiitokset. Päiväkirjamenetelmä on ehdottomasti keino, jota vastaavanlaisessa tutkimuksessa voisi olla viisainta hyödyntää. Luonnollisesti kaikkein hedelmällisintä saattaisi olla havainnoida osallistujia itse paikan päällä, mutta tämän järjestäminen voi olla usein hankalaa. Olen myös tyytyväinen, että jätin alun perin kaavailemani kysymyslomakevaihtoehdon pois, sillä päiväkirjat olivat ehdottomasti tuottoisia, koska ne mahdollistivat kuvailut omin sanoin, jolloin osallistujien oma ääni pääsi entistä paremmin kuuluviin.

6.3 Jatkotutkimuksen aiheet

Olen pohtinut tätä työtä kirjoittaessani jatkuvasti sitä, miten tekemääni tutkimusta voisi jatkaa tai viedä eteenpäin. Rytmien tutkimus Lefebvren (2004) suuntaviivojen mukaisesti on mielestäni hyvin avoin ja monipuolinen kenttä, jota mediatutkimus kaipaa enemmän. Lefebvre itsekin toteaa, kuinka rytmejä on kaikkialla, missä on vuorovaikutusta ajan, paikan ja energian käytön välillä (2004, s. 15). Hän näkee rytmiä myös meille liikkumattomilta näyttävissä asioissa, kuten kivissä. Niiden rytmi on vain hitaampi suhteutettuna omaamme. (em., 2004, s. 20.) Tämän perusteella voidaan todeta, että rytmianalyysia on mahdollista soveltaa käytännössä minkä tahansa tutkimuskohteen piiriin. Kuitenkin rajoitan nyt rytmianalyysin nimenomaan liikuntatutkimuksen kontekstiin. Palsan ja Mertalan (2022, s. 132) linjan mukaisesti tutkimuksessa olisi tulevaisuudessa hyvä keskittyä etenkin erilaisten liikunnan mittauslaitteiden ja kehollisuuden metaforiseen ulottuvuuteen. Liikuntateknologia aikaansaa selkeitä affektiivisia merkityksiä ihmisissä, ja tätä olisi hyvä tutkia entistä enemmän. Teknologia luo voimakkaita kiintymyksen tunteita,

jotka mietityttävät ja huolestuttavat ihmisiä, mutta silti niin moni käyttää sitkeästi teknologiaa arkensa eri toiminnoissa, kuten osana liikuntaa. Kehollinen rytmi ja sen luomat vaatimukset sekä tarpeet saattavat olla varsin hyvin itselle selvillä, mutta silti teknologia koetaan sellaiseksi apuvälineeksi, josta on hankala päästää irti, vaikka toisinaan mieli tekisi. Oman tutkimukseni voisikin toistaa periaatteessa samalla tavalla, mutta tällä kertaa niin, että osa osallistujista ei käyttäisi laitteita laisinkaan. Vaihtoehtoisesti osallistujat voisivat käyttää ensin tietyn ajan verran laitteita ja puolessa välissä tutkimusvaihetta luopua niistä, jolloin oma arjen rytmisyys saattaisi muuttua merkittävästi kesken kaiken.

Näen myös, että teknologisten laitteiden toimijuuden kytkeminen osaksi liikuntatutkimusta on jatkossa tarpeellista, mikäli tahdotaan päästä käsiksi entistä paremmin niihin piilossa oleviin toimijuuden osa-alueisiin, joita teknologia harrastuksen kannalta luo. Olen omassa tutkimuksessani raapaissut ainoastaan pintaa ja yhdistänyt sekä Lefebvren että Latourin, ja vaikka koenkin sen onnistuneeksi ratkaisuksi oman työni kannalta, on myös mahdollista keskittyä pelkästään toisen teoreetikon työhön näin liikunnan kontekstissa. Erityisen kiintoisaa olisikin nähdä, millä tavalla esimerkiksi Latourin toimijaverkkoteoriaa voisi hyödyntää laajemmin osana erilaisten lajien tai vastaavasti joukkueurheilun dynamiikkaa, jossa pätevät täysin erilaiset säännöt sekä rytmit kuin mitä tulee juoksun kaltaiseen yksilöurheiluun. Joukkueiden dynamiikka pitää sisällään valtavasti erilaisia toimijoita aina itse urheilijoista huoltajiin ja kannattajiin, jolloin myös tämä tarkoittaa etenkin ammattilaistasolla luonnollisesti valtavasti erilaista teknologiaa ja toimijuutta osana yhden joukkueen toimintaa. Samalla pidän kuitenkin myös arkipäiväisyyden ja tavallisten kuntoilijoiden tutkimista tärkeänä, sillä kyseessä oleva joukko on huomattavasti suurempi kuin ammattilaisurheilijoiden ryhmä.

LÄHTEET

Allen-Collinson, J., & Leledaki, A. (2015). Sensing the outdoors: a visual and haptic phenomenology of outdoor exercise embodiment. *Leisure Studies*, *34*(4), 457–470. https://doi.org/10.1080/02614367.2014.923499

Barkley, J. E., Lepp, A., Santo, A., Glickman, E., & Dowdell, B. (2020). The relationship between fitness app use and physical activity behavior is mediated by exercise identity. *Computers in Human Behavior*, *108*, 106313–, 1–6. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106313

Bartlett, R., & Milligan, C. (2015). *What is diary method?* Bloomsbury Academic. https://doi.org/10.5040/9781472572578

Beer, D. (2009). Power through the algorithm? Participatory web cultures and the technological unconscious. *New Media & Society*, *11*(6), 985–1002. https://doi.org/10.1177/1461444809336551

Beer, D., & Burrows, R. (2013). Popular culture, digital archives and the new social life of data. *Theory, Culture & Society*, *30*(4), 47–71. https://doi.org/10.1177/0263276413476542

Callon, M. (1986). *The sociology of actor-network: the case of electric vehicle.* London: Macmillian Press.

Carlén, U., & Maivorsdotter, N. (2017). Exploring the role of digital tools in running: the meaning-making of user-generated data in a social networking site. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *9*(1), 18–32. https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1180636

Debord, G. (1959). Situationist theses on traffic. Teoksessa Knabb, K. (toim.), *Situationist international anthology,* (s. 69-70). Bureau of Public Secrets, Berkeley, CA.

Esmonde, K. (2020). “There’s only so much data you can handle in your life”: accommodating and resisting self-surveillance in women’s running and fitness tracking practices. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *12*(1), 76–90. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1617188

Goodyear, V. A. (2017). Social media, apps and wearable technologies: navigating ethical dilemmas and procedures. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *9*(3), 285–302. https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1303790

Haddon, L. (2011). Domestication analysis, objects of study, and the centrality of technologies in everyday life. *Canadian Journal of Communication*, *36*(2), 311–324. https://doi.org/10.22230/cjc.2011v36n2a2322

Haraway, D. (2003). *The companion species manifesto: dogs, people, and significant otherness*. Chicago, IL: Prickly Paradigm.

Hayles, N. K. (2012). *How we think: digital media and contemporary technogenesis.* The University of Chicago Press.

Highmore, B. (2004). Homework: routine, social aesthetics and the ambiguity of everyday life. *Cultural Studies (London, England)*, *18*(2–3), 306–327. https://doi.org/10.1080/0950238042000201536

Jackman, P. C., Allen-Collinson, J., Ronkainen, N., & Brick, N. E. (2023). Feeling good, sensory engagements, and time out: embodied pleasures of running. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *15*(4), 467–480. https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2150674

Janssen, M., Goudsmit, J., Lauwerijssen, C., Brombacher, A., Lallemand, C., & Vos, S. (2020). How do runners experience personalization of their training scheme: The inspirun E-Coach? *Sensors, 20*(16), 4590, 1–19. https://doi.org/10.3390/s20164590

Jones, S., Cronin, J., & Piacentini, M. G. (2018). Mapping the extended frontiers of escapism: binge-watching and hyperdiegetic exploration. *Journal of Marketing Management*, *34*(5–6), 497–508. https://doi.org/10.1080/0267257X.2018.1477818

Kember, S. & Zylinska, J. (2012). *Life after new media: mediation as a vital process*. The MIT Press. https://doi.org/10.7551/mitpress/8796.001.0001

Kennedy, H. (2018). Living with data: aligning data studies and data activism through a focus on everyday experiences of datafication. *Krisis, 38*(1), 18–30. https://doi.org/10.21827/krisis.38.1.37184

Kennedy, H., & Hill, R. L. (2018). The feeling of numbers: emotions in everyday engagements with data and their visualisation. *Sociology (Oxford)*, *52*(4), 830–848. https://doi.org/10.1177/0038038516674675

Kerr, R. (2016). *Sport and technology: an actor-network theory perspective*. Manchester University Press. https://doi.org/10.7765/9781784995201

Kolu, P., Kari, J., Raitanen, J., ym. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *76*(7), 677–684. https://doi.org/10.1136/jech-2021-217998

Latour, B. (1987). *Science in action: how to follow scientists and engineers through society.* Cambridge: Harvard University Press.

Latour, B. (1999a). *Pandora's hope: essays on the reality of science studies*. Harvard University Press.

Latour, B. (1999b). On recalling ANT. *The Sociological Review*, *47*(1), 15–25. https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1999.tb03480.x

Latour, B. (2005). *Reassembling the social: an introduction to actor-network-theory*. Oxford University Press.

Law, J. (1999). *After ANT: topology, naming and complexity.* Oxford: Blackwell Publishers.

Lefebvre, H. (2004). *Rhythmanalysis: space, time and everyday life*. Continuum.

Lupton, D. (2016a). *The quantified self: a sociology of self-tracking*. Cambridge: Polity Press.

Lupton, D. (2016b). Digital companion species and eating data: implications for theorising digital data–human assemblages. *Big Data & Society*, *3*(1), 1–5. https://doi.org/10.1177/2053951715619947

Lupton, D. (2017). Feeling your data: touch and making sense of personal digital data. *New Media & Society*, *19*(10), 1599–1614. https://doi.org/10.1177/1461444817717515

Matthews, A. (2021). Blurring boundaries between humans and technology: postdigital, postphenomenology and actor-network theory in qualitative research. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *13*(1), 26–40. https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1836508

Mayer-Schönberger, V., & Cukier, K. (2013). *Big data: a revolution that will transform how we live, Work, and think*. Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

McLuhan, M. (1964). *Understanding media: the extensions of man*. Signet.

Millington, B. (2014). Smartphone apps and the mobile privatization of health and fitness. *Critical Studies in Media Communication*, *31*(5), 479–493. https://doi.org/10.1080/15295036.2014.973429

Paasonen, S. (2015). As Networks Fail: Affect, Technology, and the Notion of the User. *Television & New Media*, *16*(8), 701–716. https://doi.org/10.1177/1527476414552906

Palsa, L., & Mertala, P. (2022). Kehollisuuden merkitys suomalaisjuoksijoiden teknologian ei-käytölle. *Informaatiotutkimus*, *41*(2–3), 129–132. https://doi.org/10.23978/inf.122651

Pink, S., & Fors, V. (2017). Being in a mediated world: self-tracking and the mind–body–environment. *Cultural Geographies*, *24*(3), 375–388. https://doi.org/10.1177/1474474016684127

Pink, S., Sumartojo, S., Lupton, D., & Heyes La Bond, C. (2017). Mundane data: the routines, contingencies and accomplishments of digital living. *Big Data & Society*, *4*(1), 1–12. https://doi.org/10.1177/2053951717700924

Pötzsch, H. (2017). Media Matter. *TripleC*, *15*(1), 148–170. https://doi.org/10.31269/triplec.v15i1.819

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

Romeo, A., Edney, S., Plotnikoff, R., Curtis, R., Ryan, J., Sanders, I., Crozier, A., & Maher, C. (2019). Can smartphone apps increase physical activity? Systematic review

and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *21*(3), e12053–e12053, 1–14. https://doi.org/10.2196/12053

Ruckenstein, M. (2014). Visualized and interacted life: personal analytics and engagements with data doubles. *Societies, 4*(1), 68–84. https://doi.org/10.3390/soc4010068

Saariketo, M. (2018). Koodin rytmittämät kokemusmaisemat. *Kulttuurintutkimus, 35*(1–2), 37–49.

Star, S. L. (1999). The ethnography of infrastructure. *The American Behavioral Scientist*, *43*(3), 377–391. https://doi.org/10.1177/00027649921955326

Sumartojo, S., Pink, S., Lupton, D., & LaBond, C. H. (2016). The affective intensities of datafied space. *Emotion, Space and Society*, *21*, 33–40. https://doi.org/10.1016/j.emospa.2016.10.004

THL. (5.12.2023a). *Elintavat ja ravitsemus: liikunta.* Haettu 30.11.2023 osoitteesta https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta

THL. (5.12.2023b). *Elintavat ja ravitsemus: ravitsemus.* Haettu 20.5.2024 osoitteesta https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus

THL. (12.4.2024). *Elintavat ja ravitsemus: uni.* Haettu 20.5.2024 osoitteesta https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/uni

Toner, J., Allen-Collinson, J., Jackman, P. C., Jones, L., & Addrison, J. (2023). "I like to run to feel": embodiment and wearable mobile tracking devices in distance running. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1–14. https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2225516

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

Ylilahti, M., & Koskinen, V. (2017). Varttuneet kuluttajat ja wellness-teknologia: kehon arvottamisesta kohti omaehtoista käyttäjäkokemusta. *Kulutustutkimus.Nyt, 11*(1), 18–32. http://www.kulutustutkimus.net/wpcontent/uploads/2017/08/Kulutustutkimus.nyt_1_2017.pdf

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power* (1. painos). Public Affairs.

LIITTEET

Liite 1: Juoksupäiväkirjan ohjeistus

Tervetuloa mukaan osallistumaan pro gradu -työni tutkimukseen ja täyttämään juoksupäiväkirjaa! Kiitos jo tässä vaiheessa avustasi ja innostasi tutkimustani kohtaan!

Luethan seuraavat ohjeet huolella!

Juoksupäiväkirjan tarkoituksena on auttaa selvittämään, **millä tavalla liikuntateknologian käyttö rytmittää juoksijan arkea**. Pro graduni tavoitteena on siis pyrkiä kertomaan, **millaisia vaikutuksia liikuntateknologian käytöllä on tavallisten ihmisten arkeen ja sen rytmeihin**. Tutkimuksen keskiössä ovatkin **arkisuus** ja **arjen tavalliset rytmit**.

Juoksulla tarkoitetaan tutkimuksen yhteydessä pidempiä lenkkejä, jotka tapahtuvat juosten. Juoksulla ei siis tarkoiteta tämän tutkimuksen puitteissa lyhyitä pikamatkoja, kuten esimerkiksi 100 tai 400 metrin juoksua. Tämän rajoituksen huomioiden juoksulenkkisi voivat kuitenkin olla niin pitkiä kuin lystäät ja voit juosta niin usein kuin tahdot. Juoksusi voi pitää sisällään tavoitteellisuutta, mutta tarkoitus on kuitenkin ensisijaisesti painottaa arkista kuntoilua, jonka tavoitteet liittyvät esimerkiksi oman kunnon kehittämiseen tai ylläpitämiseen.

Liikuntateknologialla puolestaan tarkoitetaan kaikkia teknisiä laitteita tai sovelluksia, joita voidaan käyttää oman fyysisen kunnon seuraamiseen ja ylläpitämiseen. Tässä tapauksessa tarkennuksena kuitenkin on, että näitä laitteita tai sovelluksia käytetään nimenomaan juoksun tukena. Täten määrittely pitää sisällään esimerkiksi urheilukellot, sykevyöt, aktiivisuusrannekkeet tai puhelimeen ladattavat liikuntasovellukset. Tutkimuksen kannalta onkin ehdotonta, että osallistuja käyttäisi tutkimuksen aikana vähintään yhtä liikuntateknologialaitetta. **Laitteen käyttö ei ole välttämätöntä kuitenkaan koko tutkimusvaiheen ajan ja voit lopettaa sen, jos sinusta siltä tuntuu.** Jos et ole varma, kelpaako käyttämäsi laite/laitteet tutkimukseen, olethan minuun yhteydessä.

Tutkimuksen kulku

Itse tutkimusvaihe kestää **2 viikkoa eli 14 päivää**. Aloita tutkimusvaihe mieluusti mahdollisimman nopeasti, mutta pyri saattamaan se loppuun viimeistään **29.2.2024 mennessä**. Itse päiväkirjan toteutustapa on vapaa (esim. Word, Powerpoint tai vaikka paperille jne.), jos haluat tehdä sen omalla tyylilläsi, mutta **tarjoan myös valmiin Word-pohjan, jonka saat käyttöösi**. Jos olet seurannut omaa juoksuasi jo pitkään jollakin samalla tavalla, kannattaa ehdottomasti tutkimuksen puitteissa jatkaa tätä tapaa. Valmiista pohjasta voi kuitenkin hakea mallia päiväkirjan täyttöön, vaikka et sitä muuten käyttäisikään. Tutkimusvaiheen päätteeksi palauta päiväkirjasi minulle sähköpostiosoitteeseen

miro.leppasalo@tuni.fi. Jos olet tehnyt päiväkirjaa käsin, lähetä minulle hyvät kuvat merkinnöistäsi.

Pohdi tutkimusvaiheen aluksi seuraavia kysymyksiä ja tee niiden pohjalta päiväkirjaan aloitusmerkintä. Kysymyksiin ei tarvitse vastata suoraan, mutta ne toimivat pohdintojen runkona. Panosta aloitusmerkintään, sillä se antaa sinulle hyvän lähdön tutkimusvaihetta varten!

- Mitä laitetta/laitteita käytät juoksun tukena? Mistä syystä käytät sitä/niitä?
- Luoko laitteesi juoksuun mielestäsi tavoitteellisuutta, vrt. ilman laitetta? Millä tavalla?
- Tuntuuko, että laite kannustaa sinua lähtemään juoksemaan? Millä tavalla?
- Tuntuuko, että laite kannustaa sinua jatkamaan juoksemista lenkin aikana? Millä tavalla?
- Koetko, että laite toisinaan suorastaan pakottaa sinut juoksemaan? Millä tavalla?
- Tulevatko laite ja sen asettamat vaatimukset/tavoitteet mieleesi arjen keskellä? Millä tavalla?
- Koetko, että juokseminen on luonnollinen osa arkista rytmiäsi? Vai häiritseekö se rytmiäsi? Millä tavalla?
- Koetko, että laitteen käyttö juoksun tukena auttaa arjen rytmiesi hallinnassa? Millä tavalla?
- Millaisia tunteita laitteesi herättää sinussa? Kaipaatko siltä jotain lisää? Mitä?
- Oletko huolissasi laitteesi keräämästä, sinua koskevasta datasta? Jaatko laitteen keräämää dataa mieluusti myös muille ihmisille (esim. sosiaalisessa mediassa)?

Tee tutkimusvaiheen aikana jokaisen juoksukertasi jälkeen päiväkirjamerkintä, jossa palaat aloituskerran pohdintoihisi ja kysymyksiin. Voit kuitenkin juosta ja täten tehdä merkintöjä oman jaksamisesi ja tahtotilasi mukaan, merkintöjä ei siis todellakaan tarvitse olla päivittäin eikä niiden tarvitse olla kovin pitkiä. Jo muutama merkintä on enemmän kuin riittävästi. Tee kuitenkin tutkimusvaiheen lopuksi päätösmerkintä, jossa vertaat tuntemuksiasi lähtötilanteeseen sekä siihen, miten asenteesi ja tuntemuksesi muuttuivat vai säilyivätkö ne ennallaan tutkimuksen aikana. Jos taas lopetit laitteen käytön kesken tutkimusvaiheen, perustele päätöstäsi ja syitä sen taustalla.

Kirjaa myös merkintöihisi, kuinka pitkän matkan tai kuinka kauan olet kullakin kerralla juossut. Voit myös kertoa, miltä juokseminen tuntui. Nämä havainnot eivät kuitenkaan ole ensisijaisia, vaan pyri painottamaan erityisesti laitteesi/laitteidesi luomaa kokemusta sekä niiden kytköksisyyttä juoksuusi ja arkeesi.

Tutkielman eettiset käytännöt

Tähän tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistuja voi milloin tahansa kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen sitä perustelematta tai keskeyttää

osallistumisen ilman seuraamuksia. Tutkimusainestoa käsitellään luottamuksellisesti tieteellisten eettisten ohjeiden mukaisesti ja aineisto pseudonymisoidaan täysin, ja täten tutkimuksen yhteydessä ei julkaista sellaisia tietoja, jotka mahdollistaisivat yksittäisten henkilöiden tunnistamisen. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineisto tuhotaan.

Tutkimuksessa noudatetaan TENKin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta) eettisiä ohjeita.

Jos sinulla tulee kysyttävää päiväkirjan tekoon tai tutkimusteknisiin tai -eettisiin asioihin liittyen, otathan yhteyttä minuun. Kiitos vielä osallistumisesta!

Liite 2: Opinnäytetyön tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	Liikuntateknologia ja arjen rytmiikka [pro gradu -tutkielma]
Päiväys	25.1.2024
Rekisterinpitäjä(t)	Miro Leppäsalo
Ohjaaja tai oppilaitoksen yhteyshenkilö	
Henkilötietojen käsittely-tarkoitus ja käsittelype-ruste	Henkilötietojasi käsitellään liikuntateknologiaan ja arjen rytmiikkaan liittyvässä opinnäytetutkimuksessa. Tutkimuksessa kerätään päiväkirja-aineistoa koskien osallistujien liikuntateknologian tukemaa juoksua sekä arkea. Aineiston avulla pystytään vastaamaan siihen, millä tavoin liikuntateknologian käyttö tai ei-käyttö rytmittää juoksijoiden arkea. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Henkilötietojen käsittelyperus-teena on: ☐ suostumus. EU:n yleinen tietosuoja-asetus 6 artikla 1.a-kohta. Suostumuksen voi peruuttaa milloin tahansa ilmoittamalla tästä rekisterinpitä-jälle. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta ennen suostumuksen peruutta-mista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen. TAI ☒ yleisen edun mukainen tieteellinen tutkimus. EU:n yleinen tietosuoja-ase-tus 6 artikla 1 e-kohta.

Henkilötietojen säilytys-aika	Aineisto säilytetään Miro Leppäsalon pro gradu -työtä varten. Opinnäytteen valmistuttua aineisto ja henkilötiedot tuhotaan. Siltä osin kuin ohjaajalla on pääsy aineistoon opinnäytetyön ohjaamista ja tarkastamista varten, ohjaajat ja tarkastajat käsittelevät henkilötietoja ainoastaan niin kauan kuin on tarpeellista työn hyväksymistä varten.
Rekisterin tietosisältö ja tietolähteet	Kuvaus rekisterissä käsiteltävistä henkilötietotyypeistä tietoryhmittäin, esim.: - Nimitiedot - Yhteystiedot (sähköposti, puhelinnumero) - Tutkittavan tekemät päiväkirjamerkinnät Tiedot kerätään tutkittavilta itseltään.
Henkilötietojen vastaan-ottajat	Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille.
Rekisterin suojauksen periaatteet	Aineisto (päiväkirjat) suojataan kaksivaiheisella käyttäjän tunnistuksella (MFA). Aineistosta poistetaan suorat tunnistetiedot. Tietoja ei siirretä toiselle koneelle.
Rekisteröidyn oikeudet	Tietosuojalainsäädännön mukaisesti sinulle kuuluu oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista tietoja, oikeus tietojen poistamiseen (oikeus tulla unohdetuksi), rajoittaa tietojen käsittelyä ja vastustaa henkilötietojen käsittelyä. Jos haluat käyttää jotain oikeuttasi, ota yhteys rekisterinpitäjään.
Oikeus valittaa viran-omaiselle	Sinulla on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelyä valvovalle viranomaiselle, jos epäilet henkilötietojasi käsiteltävän vastoin tietosuojalainsäädäntöä: tietosuoja.fi / sähköposti: tietosuoja@om.fi

Liite 3: Tiedote tutkimuksesta

MIRO LEPPÄSALO
TAMPEREEN YLIOPISTO

Pro gradu -tutkielma – Liikuntateknologia ja arjen rytmiikka

Pyydän Teitä osallistumaan tähän tutkimukseen, jossa tutkitaan ihmisten liikuntateknologian käyttöä sekä arjen rytmejä. Yhteystietonne olen saanut pyytämällä.
Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, minkä jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoja siitä, millä tavoin liikuntateknologian käyttö rytmittää juoksijoiden arkea.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus aloitetaan osallistujan mahdollisuuksien mukaan, mutta kuitenkin mahdollisimman pian. Tutkimus sisältää tutkimusvaiheen, jossa osallistuja täyttää kahden viikon ajan juoksupäiväkirjaa. Tutkimuksen päätteeksi osallistuja lähettää päiväkirjamerkintänsä minulle sähköpostitse. Tutkimusvaihe päättyy viimeistään 29.2.2024.
Tutkimus vaatii osallistujalta päiväkirjan päivittämistä, johon voi kuitenkin käyttää aikaa niin paljon kuin itse tahtoo. Päivittäinen seuranta ei ole tarpeellista.

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Millä tavalla tutkimusaineistoa kerätään?

Tutkimusaineistoa kerätään juoksupäiväkirjan avulla, jota osallistujat täyttäjät itse omalla tavallaan tai minun laatiman pohjan puitteissa. Tutkimuksen päätteeksi osallistujat lähettävät päiväkirjansa minulle sähköpostitse.

Tutkimukseen liittyvät hyödyt ja riskit

Tutkimukseen osallistumisesta ei ole teille välitöntä hyötyä. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössäni.

Tutkimuksessa käytettävä menetelmä edellyttää osallistujalta juoksua/lenkkeilyä, johon liittyvät omat terveydelliset riskinsä, joista osallistuja vastaa itse. Sosiaalisia riskejä, taloudellisia riskejä tai henkilötietojen käsittelyyn liittyviä riskejä tutkimus ei aiheuta.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Teistä kerättyä tietoja käsitellään luottamuksellisesti EU:n tietosuoja-asetuksen ja Suomen tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Kerättyä tietoa ei luovuteta ulkopuolisille,

vaan sitä käytetään ainoastaan opinnäytetyöni tekoon. Ainoastaan ohjaajallani on minun lisäkseni pääsy tietoihin opinnäytetyön ohjaamista ja tarkastamista varten. Tietoja säilytetään suojatussa pilvipalvelukansiossa kaksivaiheisen tunnistautumisen takana. Opinnäytetyön valmistuttua tiedot tuhotaan.

Henkilöiden yksityisyys/yksityisyydensuoja turvataan tieteellisissä julkaisuissa/tutkimusjulkaisuissa

Tutkimustiedostoja ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä aineistoja säilytän itse niin kauan kaksivaiheisen tunnistautumisen takana, kunnes opinnäytetyö on valmistunut. Tämän jälkeen tutkimusaineisto tuhotaan. Henkilötiedot turvataan käyttämällä pseudonymisointia. Kerätyt tiedot muutetaan yleiselle tasolle (esim. ”yksi osallistujista kertoo juoksunsa olleen…” tai ”osallistuja A, osallistuja B jne.”).

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte peruuttaa osallistumisenne tutkimukseen koska tahansa. Lisäksi voitte väliaikaisesti keskeyttää tutkimuksen.

Mahdollinen osallistumisen peruuttaminen ei estä siihen asti kerättyjen tietojen käyttämistä tutkimuksessa edelleen.

Vakuutukset ja korvaukset

Tutkittavat on vakuutettu henkilö- ja esinevahinkojen osalta Tampereen yliopiston vakuutuksella.

Yksityisyys tutkimusjulkaisuissa ja tutkimuksesta tiedottaminen

Tutkittavien anonymiteetti taataan työn julkaisussa.

Lopullisista tutkimustuloksista lähetetään yhteenveto tutkimuksen osallistujille heidän halutessaan.

Lisätiedot

Pyydän teitä esittämään mahdollisia kysymyksiä tutkimuksesta ottamalla yhteyttä minuun.

Liite 4: Juoksupäiväkirjan pohja

Tutkimusvaiheen aloituspäivämäärä:

Laite/laitteet, joita käytän juoksun yhteydessä:

Miksi käytän tätä laitetta/näitä laitteita:

Juoksen keskimäärin *xxx* kertaa *viikossa/kuukaudessa:*

Aloitusmerkintä

Kuvaile yleisesti omia fiiliksiäsi koskien teknologian käyttöä juoksun yhteydessä. Miten juokseminen teknologian kanssa asettuu osaksi arkista rytmiäsi? Käy läpi kysymykset, jotka löydät päiväkirjan ohjeistuksesta ja pyri käyttämään niitä runkona pohdinnassasi. Kaikkiin kysymyksiin ei kuitenkaan tarvitse vastata suoraan, vaan niiden tarkoitus on herätellä ajatuksia. Lisäksi käytä vapaata sanaa, jos tutkimus herättää jonkinlaisia muita ennakkoajatuksia.

Juoksukerta 1

Juostu matka:

Juoksun kesto:

Palaa ensimmäisen juoksukerran jälkeen aloitusmerkintäsi pohdintoihin. Voit myös halutessasi kertoa, miltä juokseminen tuntui. Pyri painottamaan pohdinnoissa etenkin kokemustasi teknologian käytöstä sekä juoksua osana arkisia rytmejäsi. Auttaako liikuntateknologia sinua hallitsemaan rytmiäsi? Kerro myös, onko jokin muuttunut tai onko sinulle herännyt uusia ajatuksia.

Juoksukerta 2

Juostu matka:

Juoksun kesto:

Pohdi seuraavissa merkinnöissäsi aina aloituskerran lisäksi myös edellisen juoksukerran jälkeisiä tuntemuksiasi ja vertaa niitä tähän kertaan.

Juoksukerta 3

Juostu matka:

Juoksun kesto:

Pohdinta

Juoksukerta 4

Juostu matka:

Juoksun kesto:

Pohdinta

Juoksukerta 5

Juostu matka:

Juoksun kesto:

Pohdinta

Lisää tarvittaessa itse lisää juoksukertoja/merkintöjä. Jos et juokse viittä kertaa, se on täysin ok. Jo muutama merkintä aloitus- ja päätösmerkinnän lisäksi on suureksi hyödyksi.

Päätösmerkintä

Tutkimusvaiheen päättymispäivämäärä:

Tee yhteenvetoa tutkimusvaiheen kokemuksista. Palaa aloitusmerkintään, kysymysrunkoon sekä kaikkiin merkintöihin, joita olet kahden viikon aikana tehnyt. Ovatko asenteesi teknologian käyttöön osana juoksua muuttuneet parempaan tai huonompaan suuntaa? Herättääkö laite nyt sinussa erilaisia negatiivisia tai positiivisia tunteita kuin alussa? Koetko, että arkesi rytmit ovat tulleet paremmin esille tutkimuksen myötä? Vai onko mikään muuttunut alkuun verrattuna?