Tampereen yliopisto

Siiri Kontuniemi

EI ENÄÄ AINA ONLINE

Digipaaston aikana koetut haasteet

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta
Kandidaattitutkielma
Huhtikuu 2025

TIIVISTELMÄ

Siiri Kontuniemi: Ei enää aina online: Digipaaston aikana koetut haasteet
Kandidaattitutkielma
Tampereen yliopisto
Tietojenkäsittelytieteiden tutkinto-ohjelma
Huhtikuu 2025

Älypuhelimet, internet ja sosiaalinen media ovat kiinteä osa useimpien länsimaalaisten arkea. Niiden käyttö on nivoutunut lähes kaikille elämänalueille, mikä tekee niistä luopumisesta haastavaa. Digipaastolla tarkoitetaan tietoista tauon ottamista jostakin digitaalisesta laitteesta tai mediasta. Tämä voi aiheuttaa monenlaisia vaikeuksia esimerkiksi arjen sujuvuudessa, sosiaalisissa suhteisissa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan kirjallisuuskatsauksen keinoin, millaisia haasteita digipaaston aikana voi ilmetä. Digipaastolla on lukuisia positiivisia vaikutuksia ja se voisi hyödyttää monia, jotka käyttävät liikaa digilaitteita ja -sisältöjä. Tässä tutkielmassa kuitenkin keskitytään haasteisiin, sillä niihin liittyvät pelot saattavat vaikuttaa ihmisten halukkuuteen vähentää digikäyttöään. Tavoitteena on löytää keinoja, joilla digipaaston aikana koettuja haasteita voidaan lievittää tai ennaltaehkäistä.

Tutkimuksessa ilmeni, että digipaastolla koetaan monenlaisia haasteita, jotka voidaan jaotella viiteen kategoriaan: psyykkiset, sosiaaliset, käytännön, digitaaliset ja muut haasteet. Psyykkisiä ja sosiaalisia haasteita koetaan kaikilla kolmella tässä työssä käsitellyllä digipaaston muodolla. Käytännön ja digitaaliset haasteet puolestaan liittyvät erityisesti älypuhelimen ja internetin käytön rajoittamiseen. Muut haasteet ovat sellaisia, jotka eivät sovi selkeästi muihin neljään kategoriaan.

Tutkimuksen johtopäätös on, että moniin digipaaston aikana koettuihin haasteisiin olisi mahdollista löytää ratkaisuja sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla. Tämä tutkimus tarjoaa lyhyen katsauksen digipaaston aikana koettuihin haasteisiin, mutta jatkotutkimukselle on tarvetta. Tulevaisuudessa tutkimuksen tulisi keskittyä empiiriseen aineistoon tukeutuen erityisesti arjen haasteiden ymmärtämiseen, jotta digipaastolla olevia voitaisiin tukea tehokkaammin yhteiskunnassa.

Avainsanat: digipaasto, haasteet, digitaalinen kuilu, teknologinen determinismi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

TEKOÄLYN KÄYTTÖ OPINNÄYTTEESSÄ

Opinnäytteessäni on käytetty tekoälysovelluksia:

☒ Ei
☐ Kyllä

Ilmoitukseni mukaan olen käyttänyt opinnäytteessäni tutkielmaprosessin aikana seuraavia tekoälysovelluksia:

Tekoälysovellusten nimet ja versiot: [Listaa tähän kaikki tekoälysovellukset ja niiden versiot, joita olet käyttänyt tutkielmaprosessin aikana.]

Käyttötarkoitus: [Kuvaa tähän yksityiskohtaisesti, mihin tarkoitukseen ja miten tekoälyä on sovellettu opinnäytteeseen tutkielmaprosessin aikana.]

Osiot, joissa tekoälyä on käytetty: [Luettele tähän kaikki opinnäytteen vaiheet ja osiot, joissa tekoälyä on tutkielmaprosessin aikana käytetty.]

Olen tietoinen siitä, että olen täysin vastuussa koko opinnäytteeni sisällöstä, mukaan lukien osat, joissa on hyödynnetty tekoälyä, ja hyväksyn vastuun mahdollisista eettisten ohjeiden rikkomuksista.

SISÄLLYSLUETTELO

1 Johdanto 1

2 Teoreettinen viitekehys 2

2.1 Digitaalinen kuilu ja teknologinen determinismi 2

2.2 Internetistä luopuminen ja digipaasto 3

3 Metodologia 5

4 Tulokset 5

4.1 Digipaaston haasteet 6

4.1.1 Psyykkiset haasteet 7

4.1.2 Sosiaaliset haasteet 8

4.1.3 Käytännön haasteet 9

4.1.4 Digitaaliset haasteet 10

4.1.5 Muut haasteet 11

5 Keskustelu 12

6 Yhteenveto 13

Lähdeluettelo 16

1 Johdanto

Tutkielmassa käsitellään digitaalisen kuilun näkökulmasta ihmisiä, jotka ovat päättäneet pitää digipaastoa älypuhelimestaan, internetistä tai sosiaalisesta mediasta. Lähestyn aihetta erityisesti niiden haasteiden kautta, joita tämä valinta tuo mukanaan. Koska eläminen ilman jatkuvaa yhteyttä digimaailmaan on nyky-yhteiskunnassa harvinaista ja vaikeaa, voidaan olettaa, että päätös perustuu vahvoihin motiiveihin ja tuo haasteiden lisäksi myös useita positiivisia vaikutuksia.

Olemme globaalisti siirtymässä yhä vahvemmin kohti digiyhteiskuntaa, jossa lähes kaikki tapahtuu netissä ja asioiden hoitamiseen tarvitaan joko älypuhelin tai tietokone. Digitaalinen kuilu ymmärretään yleensä resurssien, taitojen tai valmiuksien puutteena, joka estää ihmisiä osallistumasta täysivaltaisesti tietoyhteiskuntaan (Naarmala & Mäkinen, 2021). Tässä tutkielmassa sovellan digitaalisen kuilun käsitettä diginatiiveihin nuoriin ja aikuisiin, jotka voisivat toimia tietoyhteiskunnan täysimääräisinä jäseninä, mutta valitsevat vetäytyä siitä osittain tai kokonaan digipaaston avulla.

Tutkielmassa tarkastellaan teoreettisesti tietoyhteiskunnan roolia arjessamme, jotta voidaan ymmärtää, kuinka kiinteästi digitaaliset laitteet ja sisällöt ovat kietoutuneet osaksi päivittäistä elämäämme. Keskeisenä tavoitteena on kuitenkin selvittää, millaisia haasteita digipaastoa pitävät henkilöt kohtaavat ja miten nämä haasteet ilmenevät. Oletuksena on, että kaikki haasteet eivät liity suoraan niin sanottuihin teknisiin haasteisiin, kuten nettipankin käyttöön vaan myös sosiaalisten digiominaisuuksien puutteeseen ja psyykkisiin vaikutuksiin.

Digilaitteiden käytön vähentämisen motiiveja ja sen myönteisiä vaikutuksia on tutkittu laajasti, ja ne ovat keskeinen osa aihetta ympäröivää keskustelua (ks. esim. Klingelhoefer et al. 2024; Kopecka-Piech 2024; Nguyen & Hargittai 2024). Tässä tutkielmassa keskitytään kuitenkin siihen, millaisia sudenkuoppia digitaalisten laitteiden käyttöä vähentävät voivat kohdata. Lisäksi tavoitteena on löytää tapoja, joilla yhteiskunta voisi tukea digipaastolla olevia esimerkiksi varmistamalla, että julkiset palvelut ja sosiaaliset yhteydet ovat saavutettavissa myös ilman digitaalista läsnäoloa. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia digipaaston haasteita tutkimuskirjallisuudessa on tunnistettu?
2. Miten yhteiskunta voisi tunnistettujen haasteiden perusteella tukea ilman älypuhelinta, internetiä tai sosiaalista mediaa eläviä ihmisiä?

Tutkielman aiheen hahmotteluvaiheessa luin useita haastatteluita suomalaisista nuorista, jotka pitivät digipaastoa tai olivat lopettaneet älypuhelimen käytön kokonaan. Yhdessä näistä artikkeleista oli haastateltu kahta veljestä Mitja ja Eppu Pietikäistä, jotka luopuivat älypuhelimistaan 16- ja 18-vuotiaina ja siirtyivät käyttämään Nokian vanhanmallisia peruspuhelimia. He kertoivat haastattelussa olevansa tyytyväisiä valintaansa eivätkä aikoneet palata takaisin älypuhelimen käyttöön. Pietikäiset kertoivat löytäneensä rauhallisemman tavan elää, mutta tunnistivat myös minkä takia monelle älypuhelimesta luopuminen on hankalaa. Myös kaverit olivat innostuneet seuraamaan puhelimensa käyttömääriä tarkemmin. (Rautavuori 2021.) Vaikka en hyödynnä näitä artikkeleita varsinaisessa tutkielmassa lähteinä, niillä oli tärkeä rooli aiheen valinnassa. Osittain näiden haastatteluiden ansiosta aloin itsekin pohtia enemmän omaa puhelimen käyttöäni ja harkita sen rajoittamista. Digilaitteiden liikakäyttö ja sen hallinta on tällä hetkellä ajankohtainen aihe, sillä digitalisaatio on ajanut ainakin pohjoismaissa suurimman osan väestöstä asemaan, jossa älypuhelimen käyttö on lähes välttämätöntä. Hyödyllisten ja arkea helpottavien ominaisuuksien lisäksi älypuhelimiin saa paljon sovelluksia, jotka kutsuvat kuluttamaan aikaa, jonka mielellään käyttäisi johonkin muuhun. Myös lasten ja nuorten digilaitteiden ongelmallisesta käytöstä ja sen rajoittamisesta on ollut paljon puhetta mediassa, kun huolestuneet vanhemmat miettivät miten saisivat lapsensa kiinnostumaan digilaitteiden ulkopuolisesta elämästä.

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Digitaalinen kuilu ja teknologinen determinismi

Digitaalisen kuilun käsitteellä on pitkä historia ja sen määritteleminen ei ole ollut yksinkertaista. Käsitteen syntyaikoina 1990-luvulla sillä viitattiin eroon yksilöiden, kotitalouksien ja yritysten välillä heidän mahdollisuuksissaan käyttää internetiä ja muita tietoliikennekanavia. Jo tuolloin pidettiin tärkeänä ymmärtää, mitkä syyt näihin eroihin johtivat, millä tavalla ne näkyivät ihmisten elämässä ja miten niihin pystyttiin vaikuttamaan. (OECD 2001.) Digitaalisen kuilun käsitteen tarkka alkuperä ei ole selvillä, mutta se nousi laajempaan tietoisuuteen Yhdysvaltojen poliittisella näyttämöllä. Sitä on kritisoitu esimerkiksi liiallisesta asioiden yksinkertaistamisesta sekä teknologisesta determinismistä. (Gunkel, 2003.) Teknologisella determinismillä tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa teknolo-

gian ja teknologisten keksintöjen nähdään olevan avainasemassa yhteiskunnan ja kulttuurin muutoksessa. Maltillisemman näkemyksen mukaan teknologia tuottaa muutosta vuorovaikutuksessa muiden tekijöiden kanssa ja luo mahdollisuuksia, joista vain osa toteutuu. (Karvonen, 1999.) Digitaalisen kuilun näkökulmasta teknologinen determinismi voi siis sivuuttaa sen, että osa ihmisistä valitsee jättäytyä tietoyhteiskunnan ulkopuolelle.

Vuosituhannen alussa pääsy internetiin ei ollut länsimaissa yhtä itsestäänselvää kuin nykyään, joten digitaalisen kuilun näkökulma on laajentunut. COVID 19 -pandemian aikana yhteiskunta siirtyi nopeasti etätyöskentelyyn ja digitaalisiin palveluihin, mikä toi esiin uudenlaisia haasteita. Esimerkiksi kouluissa kaikilla oppilailla ei ollut pääsyä internetiin, mikä vaikutti heidän mahdollisuuksiinsa osallistua opetukseen. (Lai & Widmar, 2021.) Naarmalan ja Mäkisen (2021) Digitaalinen kuilu ja tietoinen valinta käsittelee tietoyhteiskunnan ulkopuolelle jättäytymistä vapaaehtoisena valintana. Digitaalisen kuilun näkökulmasta oletetaan yleensä, että jokainen haluaa osallistua tietoyhteiskuntaan, eikä kenelläkään ole syytä olla käyttämättä sen tarjoamia palveluita. Näin ollen oletetaan, että syynä digilaitteiden käyttämättömyydelle on taitojen tai resurssien puute. Naarmala ja Mäkinen (2021) tuovat keskusteluun uuden näkökulman ihmisistä, jotka luopuvat vapaaehtoisesti digilaitteista osittain tai kokonaan. Heillä olisi kyllä tarvittavat resurssit digikäyttöön, mutta he päättävät olla hyödyntämättä niitä. (Naarmala & Mäkinen, 2021.) Tässä tutkielmassa keskitytään näihin ihmisiin, jotka aloittaessaan digipaaston siirtyvät vapaaehtoisesti digitaaliseen kuiluun. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten tämä uusi digitaalinen kuilu vaikuttaa heidän elämäänsä ja millaisia haasteita he kohtaavat.

2.2 Internetistä luopuminen ja digipaasto

Internetistä luopuminen ei ole kokonaan uusi ajatus, vaan se on tunnistettu ilmiönä jo vuosituhannen alussa, kun internet ei ollut vielä yhtä integroitunut kaikkeen tekemiseemme. Wyatt, Thomas & Terranova (2002) jakoivat neljään kategoriaan ihmiset, jotka eivät käyttäneet internetiä: vastustajiin, torjuttuihin, karkotettuihin ja hylkääjiin. Vastustajat eivät olleet käyttäneet ikinä internetiä, koska eivät itse halunneet. Torjutut eivät olleet koskaan käyttäneet internetiä, koska heillä ei erinäisistä syistä ollut pääsyä sinne. Karkotetut olivat käyttäneet internetiä, mutta heidän oli itsestään riippumattomista syistä pitänyt lopettaa. Hylkääjät olivat käyttäneet internetiä, mutta lopettaneet sen käytön omasta halustaan.

Vaikka Wyattin, Thomaksen ja Terranovan (2002) jaottelu koski alun perin internetistä luopumista, sitä voidaan soveltaa myös muihin digipaaston muotoihin. Vaikka digipaaston aikana ei luovuttaisikaan kokonaan internetistä, tuo mikä tahansa digipaaston muoto haastetta nykyajan elämään. International Telecommunication Unionin (2016) raportissa todettiin, että vielä vuosituhannen alussa ihmiset menivät online, kun taas nykyään he ovat aina online. Digipaastolla oleva yksilö ui vastavirtaan siirtymällä takaisin elämään, jossa ei ollakaan jatkuvasti online. Digipaastolla on erikseen pohdittava, miten järjestää tavallisesti internetin tai älypuhelimen käyttöä edellyttävät asiat.

Älypuhelimet ja internet ovat nyky-yhteiskunnassa keskeinen osa arkea, mikä tekee niistä luopumisesta haastavaa. Haasteita esiintyy käytännön tasolla, sillä monet digipaastolla olevat joutuvat pyytämään apua toisilta toimintoihin, joita he eivät eri syistä pysty suorittamaan ilman digilaitteita. Tällaisia saattaa olla esimerkiksi tiedonhaku, sähköpostien lähettäminen, tavaroiden ostaminen, nettipankin käyttäminen ja virallisten asioiden hoitaminen. Tätä ilmiötä kuvataan lyhenteellä PIU (proxy internet use) (Grošelj, Reisdorf & Petrovčič, 2019). Myös psyykkistä oireilua voi esiintyä, sillä erityisesti sosiaalinen media on suunniteltu koukuttavaksi, minkä takia sen käytön lopettaminen voi herättää erilaisia haastavia tunteita. Digipaaston yhteydessä korostuvat myös tunnetilat FOMO (fear of missing out) ja JOMO (joy of missing out). FOMO liittyy ahdistukseen ja pelkoon jäädä ulkopuolelle, mikä voi lisätä älypuhelimen käyttöä. JOMO eli paitsi jäämisen ilo puolestaan kuvastaa tyytyväisyyttä olla irrallaan digitaalisesta maailmasta. (Eitan & Gazit, 2024.) Digipaaston näkökulmasta nämä tunnetilat voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka yksilö sopeutuu elämään ilman digilaitteita tai -sisältöjä.

Digitaalisiin palveluihin siirtymistä perustellaan usein kustannustehokkuudella ja palveluiden varmistamisella. Palveluiden toteuttaminen digipalveluina tuo säästöjä ja mahdollistaa niiden hyödyntämisen myös esimerkiksi syrjäseuduilla. (Naarmala & Mäkinen, 2021.) Kaikilla ei kuitenkaan ole pääsyä vain digitaalisessa muodossa tarjottaviin palveluihin, joten digitaalinen kuilu saattaa syventyä tämän kehityksen seurauksena. Monesti näissä tapauksissa pyritään ohjauksella ja opastuksella saamaan kaikki digipalveluiden pariin, mikä ohittaa niiden tarpeet, joille digipalveluiden käyttämättä jättäminen on valinta.

3 Metodologia

Tutkielma toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhakuun käytettiin pääasiassa Andoria, mutta hakuja tehtiin myös esimerkiksi ProQuestilla, IEEE Xplorella ja Springer Nature Linkillä. Näistä helppokäyttöisin oli kuitenkin Andor, sillä se takaa käyttöoikeuden suurimpaan osaan lähteistä yliopiston käyttäjätunnuksilla. Hakusanat jaoteltiin kolmeen hakusanaryhmään, joista yhdisteltiin hakulauseita. Suurimmassa osassa hakuja käytettiin jokaisesta hakusanaryhmästä yhtä sanaa, mutta hakuja tehtiin myös ainoastaan kahden ryhmän sanayhdistelmistä.

A) digital / media / smartphone / social media
B) detox / non-use / disconnection / disengagement / divide
C) fomo / negative consequences/ negative effects / voluntary

Näistä muodostettiin hakulauseiksi esimerkiksi smartphone AND non-use, “digital detox” AND “digital divide” sekä “digital detox” AND negative consequences. Kielivaihtoehtoina oli englanti, saksa ja suomi, mutta lähes kaikki tutkielmaan löytyneet lähteet olivat englanniksi. Tutkielman varsinaiseksi aineistoksi otettiin mukaan vertaisarvoitujа tieteellisiä tutkimuksia, joissa oli joko tutkimuksen puitteissa toteutettu vähintään lyhyt digipaasto, tutkimushenkilöt olivat omatoimisesti pitäneet digipaastoa tai tutkimushenkilöt elivät kokonaan ilman älypuhelinta, internetiä tai sosiaalista mediaa. Tavoitteena oli löytää konkreettisia tutkimushenkilöiden kuvauksia siitä, mitä haasteita digipaastolla koettiin. Sellaiset tutkimukset karsittiin pois, jotka koskivat resurssipulasta tai tutkimushenkilöistä itsestä riippumattomista syistä johtuvaa digitöntä elämää tai joissa kartoitettiin tutkimushenkilöiden tapoja vähentää digilaitteiden käyttöä arjessa. Teoriaa ja pohjustusta varten valittiin artikkeleita, joihin oli viitattu useamman kerran tai jotka muuten sopivat käyttötarkoitukseen.

4 Tulokset

Haasteet on jaettu neljään kategoriaan sen mukaan, miten ne vaikuttivat tutkimushenkilöiden elämään. Viidentenä kategoriana on muut haasteet, johon on luokiteltu ne haasteet, jotka eivät sopineet muiden kategorioiden alle. Osa haasteista oli vaikea sijoittaa tiettyyn kategoriaan, koska ne olisivat sopineet useamman kategorian alle. Näiden haasteiden

kohdalla sijoitin haasteet siihen kategoriaan, johon ne mielestäni sopivat parhaiten. Tarkemmat tulokset käydään läpi alaluvuissa.

Taulukko 1. Tutkimuskirjallisuudessa tunnistetut digipaaston haasteet.

Haasteet	Kuvaus
Psyykkiset	• Vieroitusoireet (Dias, Martinho & Jorge, 2023; Stieger & Lewetz, 2018.) • Mahdollisten tukijoiden kännykkäriippuvuudesta johtuva koettu tuen puute (Dias, Martinho & Jorge, 2023) • Tylsyys ja negatiivisten vaikutusten korostuminen (Stieger & Lewetz, 2018.) • Yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunne (Kaun & Schwarzenegger, 2014.) • FOMO ja keskittymiskyvyn haasteet (Ghita & Thorén, 2021)
Sosiaaliset	• Viestinnän hankaluudet (Rothschild & Lindqvist, 2024.) • Yhteydenpidon väheneminen (Ghita & Thorén, 2021.) • Sosiaalisten suhteiden heikentyminen (Kaun & Schwarzenegger, 2014) • Ryhmän ulkopuolelle jääminen (Dias, Martinho & Jorge, 2023)
Käytännön	• Digitaalisen avaimen korvaaminen (Rothschild & Lindqvist, 2024) • Julkisen liikenteen käytön haasteet (Ghita & Thorén, 2021) • Digitaalisten maksutapojen haasteet (Ghita & Thorén, 2021) • Taksin tilaaminen hätätilanteessa (Rothschild & Lindqvist, 2024) • Navigoinnin tarkempi suunnittelu ennakkoon (Lucero 2018.)
Digitaaliset	• Terveystietojen reaaliaikainen saavutettavuus (Rothschild & Lindqvist, 2024) • Kaksivaiheinen tunnistautuminen (Rothschild & Lindqvist, 2024) • Etäopiskeluryhmiin osallistumisen haasteet (Kaun & Schwarzenegger, 2014) • Pitkät viiveet tärkeiden sähköpostien lukemisessa (Rothschild & Lindqvist, 2024)
Muut	• Älypuhelimen korvaamiseen tarvittava tavaroiden määrä (Ghita & Thorén, 2021) • Kumppaniin ja muihin läheisiin tukeutuminen älypuhelinta tarvittavissa toimissa (Rothschild & Lindqvist, 2024) • Uutispimento (Kaun & Schwarzenegger, 2014) • Laitteiden tasapainoisen käyttömäärän löytäminen (Dias, Martinho & Jorge, 2023.)

4.1 Digipaaston haasteet

Digipaaston aloittaneet ovat todennäköisesti pohtineet päätöstään jo pidemmän aikaa, ja heidän valintansa taustalla saattaa olla useita eri syitä. Rothschildin ja Lindqvistin (2024) tutkimuksessa huomattiin, että älypuhelimesta luopuvat eivät olleet yhtenäinen ryhmä, vaan ihmisillä oli erilaisia motiiveja luopumiselle. Esille nousivat esimerkiksi tarve yksityisyydelle, halu irrottautua sosiaalisesta mediasta, pyrkimys lisätä ruudutonta aikaa, jatkuvan ärsyketulvan aiheuttamien haittojen vähentäminen, teknisen yksinkertaisuuden tavoittelu, teknologisen ylikulutuksen välttäminen sekä nostalgian tavoittelu siirtymällä käyttämään vanhaa teknologiaa. (Rothschild & Lindqvist, 2024.) Tiedonhakuvaiheessa huomasin, että suurin osa aiheen tutkimuksesta keskittyy digipaaston motiiveihin ja sen positiivisiin seurauksiin. Monissa tutkimuksissa tutkimushenkilöiden kokemia haasteita

käsiteltiin vain hieman tai ei ollenkaan, minkä takia ne eivät sopineet aineistoksi tähän tutkielmaan.

Kaikki tutkimushenkilöt eivät pystyneet suorittamaan digipaastoa loppuun asti vaan suurimmassa osassa tutkimuksista oli henkilöitä, jotka joko keskeyttivät osallistumisensa tai sortuivat käyttöön kesken paaston. Syyt paaston keskeytymisille olivat moninaisia: yhden tutkimushenkilön piti tarkistaa Zalando-pakettinsa sijainti varmistaakseen, että joku oli kotona, kun sen oli määrä saapua kotiinkuljetuksella (Kaun & Schwarzenegger, 2014).

4.1.1 Psyykkiset haasteet

Psyykkiset haasteet olivat selvästi tutkituin osa-alue digipaastojen haasteista. Ne liittyvät läheisesti myös muihin haasteisiin, sillä esimerkiksi sosiaaliset haasteet voivat synnyttää psyykkisiä haasteita. Tutkimushenkilöt kokivat digipaaston pahimmillaan paljon vaikeampana kuin olivat alun perin odottaneet, lähes katastrofina. Vaikka osalle digipaaston myötä lisääntynyt aika tuntui vapauttavalta, koki suuri osa sen yksinäisenä ja eristävänä. (Kaun & Schwarzenegger, 2014.) Monet tutkimushenkilöistä kokivat itsensä addikteiksi ja puhuivat triggereistä, vieroitusoireista ja sortumisesta, jotka yleensä yhdistetään riippuvuuksiin. Nuoret tutkimushenkilöt eivät pystyneet tukeutumaan läheisiin aikuisiin kuten vanhempiin, opettajiin ja ammattilaisiin, sillä he kokivat aikuisten olevan samalla tavalla riippuvaisia kuin he ja näin olevan epäpäteviä auttamaan riippuvuuden hoidossa. (Dias, Martinho & Jorge, 2023.)

Psyykkiset haasteet olivat vaikeampia heti digipaaston alussa ja helpottivat yleensä, mikäli tutkimushenkilö jatkoi paastoa vaikeuksista huolimatta. Digipaaston alussa negatiiviset vaikutukset korostuivat: tylsyys lisääntyi eikä paastolla ollut vielä paljoa positiivisia vaikutuksia. Lisäksi halu palata digitaaliseen maailmaan oli voimakas. Tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen median riippuvuuden vieroitusoireilla oli samankaltaisia piirteitä kuin päihderiippuvuuksien vieroitusoireilla. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käytön lopettaminen käynnistää kaksi samanaikaista prosessia. Ensimmäinen prosessi tuo mieleen sosiaalisen median haitalliset vaikutukset, kuten jatkuvat keskeytykset ja pinnalliset vuorovaikutukset, mikä voi lieventää negatiivisia vaikutuksia. Samalla toinen prosessi saa kaipaamaan sosiaalisen median positiivisia puolia, kuten yhteydenpitoa ystäviin ja mahdollisuutta itsensä ilmaisuun, mikä voi vähentää myönteisiä vaikutuksia. (Stieger & Lewetz, 2018.)

Psyykkisiin haasteisiin voidaan lukea mukaan FOMOn tunne eli epämiellyttävä tunne siitä, että jää ulkopuolelle jostain. Erityisen paljon hyötyä digipaastosta saivat ne henkilöt, jotka olivat kokeneet voimakasta FOMOa ennen paastoa. Heidän kohdallaan digitaalisen läsnäolon puuttuminen poisti tarpeen jatkuvaan sosiaalisen median seuraamiseen, mikä vähensi ulkopuolisuuden tunnetta. FOMOn tunnetta ei syntynyt samalla tavalla, koska ei ollut jatkuvasti tietoinen siitä, mitä ympärillä olevat ihmiset tekivät vaan pystyi keskittymään siihen mitä itse oli tekemässä. (Parry 2024.) Toisaalta eräs tutkimushenkilö kuvaili digitaalisten yhteyksien puuttumisen synnyttävän FOMOa ja toimivan itsessään häiriötekijänä. Hän oli alun perin olettanut digipaaston parantavan keskittymiskykyä, mutta koki sen päinvastoin aiheuttavan jatkuvaa epätietoisuutta siitä, mitä digitaalisessa maailmassa tapahtui. (Ghita & Thorén, 2021). Vaikka terminä FOMOa ei käytetty Kaunin & Schwarzeneggerin (2014) tutkimuksessa, kuvailtiin digipaaston aikana koettua ahdistuksen tunnetta jonkun tärkeän menettämisestä ja kaipuusta. Eräs tutkimushenkilö koki digipaaston aikana itse olevansa ”pois päältä” ja toimivansa rajoitetuin mahdollisuuksin. Nämä tuntemukset johtivat siihen, että osa osallistujista keskeytti digipaaston.

4.1.2 Sosiaaliset haasteet

Digipaaston sosiaaliset haasteet nousivat keskeiseksi teemaksi. Tutkimushenkilöt kokivat, että digitaalinen viestintä muiden kanssa hankaloitui, sillä he eivät voineet enää osallistua sovelluspohjaisiin ryhmäkeskusteluihin eivätkä vastaanottaa linkkejä tai kuvia. Toisaalta moni koki helpottavana sen, että ei pystynyt enää osallistumaan jokaiseen keskusteluun, mikä auttoi tunnistamaan kenen kanssa oikeasti halusi olla yhteydessä. Yhteydenpidon vaikeudet eivät rajoittuneet vain tutkimushenkilöön itseensä vaan myös läheiset kokivat yhteydenpidon hankaloituneen. Jotkut läheiset pitivät perinteistä yhteydenpitoa liian aikaa vievänä. (Rothschild & Lindqvist, 2024.) Toisessa tutkimuksessa tutkimushenkilöt turhautuivat siihen, kuinka aikaa vievää tekstiviestin näpyttely vanhanaikaisella puhelimella oli. Tästä syystä he alkoivat soitella enemmän ystäviensä kanssa asioista, jotka aiemmin olisivat hoituneet viestittelemällä. Monet sellaiset ystävät, joiden kanssa aiemmin oltiin tekemisissä sosiaalisen median kautta, eivät olleet yhteydessä enää älypuhelimen käytön lopettamisen jälkeen. (Ghita & Thorén, 2021.)

Jo viikon poissaolo digitaalisista sosiaalisen median piireistä vaikutti tutkimushenkilöiden sosiaalisiin suhteisiin. He jäivät ulkopuolelle tapahtumakutsuista, syntymäpäivä-

juhlista ja muista sosiaalisista tapahtumista. He kokivat, että netin sosiaaliset piirit unohtivat eivätkä kaivanneet digipaastolla olevaa, joka taas tunsi jäävänsä paitsi itselleen tärkeistä tapahtumista. Jopa tavatessa muut saattoivat puhua tapahtumista, joihin tutkimushenkilöt eivät saaneet kutsua, koska kutsut jaettiin vain digitaalisesti. Jotkut ystävät eivät olleet yhteydessä ollenkaan digipaaston aikana, vaikka tutkimushenkilöt yrittivät pitää yhteyttä perinteisin keinoin viesteillä tai soittamalla. (Kaun & Schwarzenegger, 2014.)

Eräs tutkimushenkilö koki digipaaston sosiaaliset haasteet erittäin raskaina ja koki olevansa täysin erityksissä ja ystäviensä hylkäämä poistettuaan sosiaalisen median sovelluksensa. Ystävät tapasivat kutsumatta häntä, joten lopulta hän päätti ladata sovellukset takaisin. Osa kuvaili haikeuden tunteita: he kaipasivat tietoa siitä, mitä heidän ystävänsä tekivät milläkin hetkellä. (Dias, Martinho & Jorge, 2023.) Viikon digipaasto tuntui mahdolliselta ainoastaan sen ansiosta, että sen jälkeen pystyi palaamaan takaisin digitaalisiin sosiaalisiin piireihin. Paluun jälkeen moni kävi läpi poissaolon aikana tulleet postaukset, ettei jäisi mistään tärkeäksi kokemastaan paitsi. (Kaun & Schwarzenegger, 2014.) Jotkut tutkimushenkilöt onnistuivat luomaan uusia sosiaalisia yhteyksiä niiden ystävien kanssa, jotka halusivat myös vähentää digikäyttöään. He tukivat toisiaan haastavina hetkinä ja kävivät läpi ajatuksia, joita digipaasto herätti. (Dias, Martinho & Jorge, 2023.)

Monissa tutkimuksissa toistui sama havainto: digipaasto erotti ihmisiä, mutta myös vahvisti tiettyjä ihmissuhteita. Moni huomasi, että yhteydet osan ystävistä kanssa jäivät, kun yhteyttä ei enää pidettykään internetin välityksellä. Toisaalta ne ystävyydet, joissa yhteydenpito jatkui, vahvistuivat entisestään ja monet kokivat tunnistavansa paremmin keitä heidän todelliset ystävänsä olivat. Tämä johti aitoihin ja syveneviin yhteyksiin. Eräs tutkimushenkilö kuvaili, että keskustelut jäljelle jääneiden ystävien kanssa tuntuivat paljon syvemmiltä kuin ennen, lähes ”maagisilta”. (Dias, Martinho & Jorge, 2023, 14.)

4.1.3 Käytännön haasteet

Elämä digipaastolla toi tutkimushenkilöille monia arjen käytännön haasteita. Esimerkiksi eräs tutkimushenkilö asui kerrostalossa, jossa kulku tiloihin tapahtui sovelluksen avulla. Vaihtoehtona oli kulkukortin käyttö, mutta hän koki olevansa hajamielinen ja unohtavansa korttinsa usein, minkä vuoksi sovellus oli ollut hänelle huomattavasti kätevämpi ratkaisu. (Rothschild & Lindqvist, 2024.)

Toinen käytännön haaste ilmeni joukkoliikenteessä. Ghitan ja Thorénin (2021) tutkimuksessa eräs osallistuja maksoi bussimatkansa maksukortilla bussiin noustessaan.

Tämä oli hitaampaa kuin etukäteen mobiilisovelluksella ostetun lipun käyttäminen ja aiheutti turhautumista sekä kuljettajassa että jonossa seisovissa matkustajissa. Lisäksi lippu oli kalliimpi kuin mobiilisovelluksella etukäteen ostettuna. Vaikka tutkimushenkilö lopulta sai lippunsa ostettua ja pääsi bussin kyytiin, oli maksukokemus ollut epämiellyttävä. Kaikkialla korttimaksu ei ollut ollenkaan mahdollista. Eräs tutkimushenkilö joutui tilanteeseen, jossa tapahtumassa hyväksyttiin vain mobiilimaksu, vaikka maksutavaksi oli ilmoitettu myös käteinen. Kun käteinen ei kelvannut, hänen ystävänsä joutui lopulta maksamaan sisäänpääsyn hänen puolestaan. (Ghita & Thorén, 2021.) Tämä on esimerkki proxy internet use -ilmiöstä (PIU), jossa digipaastolla oleva henkilö joutuu tukeutumaan läheisensä apuun.

Turvallisuuteen liittyvät haasteet nousivat esiin erityisesti tilanteissa, joissa digitaalisia palveluita pidettiin ainoana vaihtoehtona. Erityisesti öiseen aikaan taksin tilaaminen ilman sovellusta osoittautui ongelmalliseksi. Kun mahdollisuus tilata taksia ilman sovellusta puuttui, tutkimushenkilö joutui etsimään taksitolppaa myöhään vieraalla alueella, minkä hän koki turvattomaksi ja jopa potentiaalisesti vaaralliseksi tilanteeksi. (Rothschild & Lindqvist, 2024.) Ilman digilaitteita eläminen vaati myös enemmän ennakkosuunnittelua. Eräs tutkimushenkilö kertoi valmistautuvansa huolellisesti matkoihinsa etsimällä tarvitsemiaan tietoja etukäteen. Konferenssimatkoilla hän esimerkiksi tutki tapahtuman nettisivut tarkasti ja otti tabletilla kuvakaappauksia sivuista, joita arveli tarvitsevansa. Joskus hän päätyi kuitenkin kyselemään vastaantulijoilta ohjeita määränpäähänsä tai katsomaan reittiä katujen varsilla olevista kartoista, yleensä onneksi päätyen sinne mihin oli menossa. Vaikka paikalliset olivat useimmiten halukkaita auttamaan, tutkimushenkilö koki, että nykyään oletetaan jokaisen hyödyntävän puhelimen karttasovelluksia eikä kyselevän apua vastaantulijoilta. (Lucero 2018.)

4.1.4 Digitaaliset haasteet

Digitaalisten palveluiden keskeinen asema yhteiskunnassa tarkoittaa, että digipaasto voi johtaa merkittäviin käytännön ongelmiin. Yksi merkittävimmistä haasteista liittyi terveystietojen saantiin. Covid-19-pandemian aikana monissa maissa testitulokset toimitettiin nettipalveluiden kautta, joihin ei pääse kirjautumaan ilman internetiä. Tämä johti tilanteisiin, joissa virusta kantanut henkilö ei saanut ajoissa tietoa tartunnastaan ja saattoi tietämättään levittää tautia. (Rothschild & Lindqvist, 2024.)

Digitaalisten haasteiden esiintymisessä ilmeni myös maantieteellisiä eroja. Esimerkiksi Intiassa älypuhelimen omistaminen ei ole yhtä yleistä kuin Euroopassa, joten digipaaston haasteet eivät olleet yhtä merkittäviä. Pandemian aikana monet intialaiset eivät voineet ladata valtion tarjoamaa sijaintiseurantasovellusta, mutta tämä ei vaikuttanut heidän elämäänsä yhtä paljon kuin länsimaissa. (Rothschild & Lindqvist, 2024.) Toisaalta esimerkiksi Ruotsissa, jossa digitalisaatio on hyvin pitkällä, oletettiin usein, että jokaisella on käytössään älypuhelin. Monet päivittäiset toiminnot, kuten joukkoliikenteen käyttö ja maksaminen, perustuivat mobiilisovelluksiin, eikä niiden käyttö ollut välttämättä mahdollista ilman älypuhelinta. (Ghita & Thorén, 2021.) Myös tietoturvallisempi kaksivaiheinen tunnistautuminen vaatii yleensä esimerkiksi jonkin tunnistautumissovelluksen tai linkin avaamista, mikä ei onnistunut digipaastolla. Erään tutkimushenkilön vaimo oli joutunut avustamaan tätä kaksivaiheisessa tunnistautumisessa, sillä se ei onnistunut ilman älypuhelinta. (Rothschild & Lindqvist, 2024.)

Digipaasto vaikutti myös työntekoon ja opiskeluun. Jo vuosikymmen sitten etäopiskeluryhmät ja jatkuva saavutettavuus olivat oletusarvoisia käytäntöjä (Kaun & Schwarzenegger, 2014). Osa tutkimushenkilöistä joutui käyttämään työpuhelinta digipaaston aikana, sillä heidän työtehtävänsä vaativat jatkuvaa tavoitettavana olemista. Eräällä tutkimushenkilöllä työn liikkuvuus toi haasteita: hän työskenteli usein työmailla, joilla ei ollut pääsyä tietokoneelle. Ilman älypuhelinta hän ei välttämättä nähnyt tärkeitä sähköposteja ajoissa. Lisäksi kollegat suhtautuivat negatiivisesti perinteiseen tekstiviestittelyyn ja olettivat jokaisen vastaavan internetyhteyden vaativissa viestintävälineissä kuten Teamsissa. (Rothschild & Lindqvist, 2024.)

4.1.5 Muut haasteet

Osa tutkimushenkilöistä koki haasteeksi liiallisen tarpeen tukeutua kumppaneihinsa ja läheisiinsä eläessään ilman älypuhelinta. Monet tutkimushenkilöt joutuivat lainaamaan muiden älypuhelimia esimerkiksi hakukoneen käyttöön, navigointiin tai valokuvien ottamiseen. Tämä lisäsi heidän tunnettaan siitä, että he olivat riippuvaisia muiden laitteista ja avusta. Älypuhelimen korvaamiseksi tutkimushenkilöt kantoivat mukanaan esimerkiksi kelloa, kannettavaa musiikkisoitinta, kameraa ja tietokonetta, mikä tuntui monesta raskaalta. (Rothschild & Lindqvist, 2024.) Samankaltaisia havaintoja tehtiin myös Ghitan ja Thorénin (2021) tutkimuksessa, jossa tutkimushenkilöt kaipasivat erityisesti älypuheli-

men kalenteria, muistiinpanosovelluksia ja e-kirjoja. Uusien mukana kannettavien tavaroiden seurauksena osa tutkimushenkilöistä joutui hankkimaan suuremman laukun, jotta sai kaiken tarvittavan kannettua mukana.

Myös uutisten seuraaminen osoittautui ongelmalliseksi. Eräs tutkimushenkilö jäi digipaaston aikana kaipaamaan uutissovellusten ilmoituksia ja koki jäävänsä uutispimentoon siitä huolimatta, että saattoi edelleen lukea fyysisiä sanomalehtiä ja katsoa uutisia televisiosta. Nämä eivät kuitenkaan tarjonneet samanlaista palvelua kuin uutissovellukset, joissa käyttäjä voi räätälöidä uutisvirran omien kiinnostuksen kohteidensa mukaisesti. (Kaun & Schwarzenegger, 2014.)

Yksi merkittävimmistä haasteista liittyi digitaalisen käytön hallintaan. Monet tutkimushenkilöt havaitsivat, että äärimmäinen rajoittaminen johti lopulta digikäytön hallinnan menettämiseen. Tiukan itsesäätelyn takia he saattoivat sortua liikakäyttöön, mikä johti noidankehään, jossa tasapainoilu ääripäiden välillä oli vaikeaa. Huolimatta lukuisista hyvistä asioista, joita he saivat digipaastolta, olivat haasteet monille liian vaikeita kestää. (Dias, Martinho & Jorge, 2023.)

5 Keskustelu

Kaunin & Schwarzeneggerin (2014) tutkimus osoittaa, että ennen digipaastoa monet eivät tiedosta, kuinka paljon aikaa käyttävät netissä ja kuinka iso tekijä digitaalinen media on heidän elämässään. Vaikka tutkimuksesta on kulunut yli kymmenen vuotta ja internetin ja median vaikutus on vain voimistunut, tutkimus havainnollistaa, että liikakäytön siemenet on kylvetty jo silloin. Tuolloin digitalisaatio ei kuitenkaan ollut edennyt yhtä pitkälle kuin nykyään, kun monet arkielämän perustoiminnot ovat siirtyneet lähes täysin digitaaliseen muotoon. Vasta tutkimukseen osallistuminen avasi tutkimushenkilöiden silmät sille, kuinka iso osa arkipäivää internet on ja kuinka vaikeaa siitä on irrottautua.

Älypuhelimet ovat niin keskeinen osa jokapäiväistä elämäämme, että niiden puuttuminen aiheuttaa väistämättä erilaisia haasteita arkeen. Eräs tutkimushenkilö kuvasi älypuhelimesta luopumisesta aiheutuneita vieroitusoireita aavekipuna, jossa henkilö tuntee kipua puuttuvassa osassa kehoaan eli esimerkiksi amputoidussa raajassa. Älypuhelimestaan luovuttuaan tutkimushenkilö tunsi värinää ja kuuli puhelimen soivan, vaikka puhelinta ei enää ollut ja pohti, oliko hänen kehonsa mieltänyt laitteen osaksi itseään samalla tavoin kuin amputoitu raaja saatetaan edelleen kokea osaksi kehoa. (Ghita & Thorén, 2021.) Tämä vertaus on mielestäni hyvinkin osuva. Puhelin on kasvanut käteemme kiinni,

sillä siellä ei ole ainoastaan sosiaalinen elämämme vaan myös iso osa arjen sujuvuudessa tarvitseviamme välineitä: kalenteri, kamera, bussilippu, nettipankki, kirjallisuus, kello, muistikirja ja niin edelleen.

Viime aikoina suomalaisessa yhteiskunnassa on käyty yhä enemmän keskustelua liiallisen älypuhelimen käytön haitoista ja keinoista rajoittaa niiden käyttöä erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Lasten voi olla aikuisia vaikeampaa vastustaa sosiaalisen median koukuttavia mekanismeja, mikä lisää sääntelyn tarvetta. Valmisteilla oleva lakimuutos antaisi opettajille laajemmat valtuudet puuttua puhelimen käyttöön oppitunneilla. Uuden lain myötä oppilaat saisivat jatkossa käyttää puhelinta oppitunneilla vain oman terveytensä hoitoon tai oppimistarkoituksiin. Lisäksi opettajalla olisi oikeus ottaa laite haltuunsa, mikäli oppilas häiritsee tällä opetusta tai oppimista. (Eduskunta n.d.) Tämäntyyppiset toimenpiteet kertovat siitä, että yhteiskunta tunnistaa digilaitteiden hallinnan tarpeen ja pyrkii ohjaamaan niiden käyttöä vastuullisempaan suuntaan.

6 Yhteenveto

Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite oli selvittää tutkimuskirjallisuudessa tunnistettuja haasteita liittyen ilman älypuhelinta, internetiä tai sosiaalista mediaa elämiseen. Kirjallisuuskatsauksen perusteella merkittävä osa haasteista liittyy psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Vieroitusoireet ja eristäytymisen tunne korostuvat digipaaston alussa, ja sosiaaliset haasteet näkyvät yhteydenpidon vaikeutena ja ryhmien ulkopuolelle jäämisenä. Haasteiden laatu riippuu myös siitä, millainen digipaasto on kyseessä. Sosiaalisen median paastolla haasteet keskittyvät psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, kun taas älypuhelinpaastolla mukaan tulee myös erinäisiä digitaalisia, käytännön ja muita haasteita. Käytännön ja digitaaliset haasteet koskevat monilta osin jonkun digitaalisen toiminnon korvaamista, mitä ei ole mahdollista suorittaa digipaaston aikana. Esimerkiksi mobiilimaksut, navigointi, digitaaliset opiskelutapahtumat ja kaksivaiheinen tunnistautuminen osoittautuvat hankalaksi ilman älypuhelinta tai internetiä. Muita haasteita on esimerkiksi puhelimen korvaamiseksi mukana kannettavan tavaran huomattava määrä.

Toinen tutkimuksen tavoite oli tunnistaa keinoja, joilla yhteiskunta voisi helpottaa digipaaston aiheuttamia haasteita. Vaikka kirjallisuudesta ei löytynyt suoria ratkaisuja, tunnistetut haasteet antoivat viitteitä mahdollisista parannuksista. Yhteiskunnan näkökulmasta helpointa on lähteä liikkeelle käytännön haasteista: mahdollistaa maksu käteisellä

tai edes pankkikortilla eikä ainoastaan digimaksuna. Navigoinnin helpottamiseksi voidaan ylläpitää ja lisätä tienvarsikarttoja sekä varmistaa, että bussipysäkeiltä löytyy ajankohtaiset bussiaikataulut. Myös taksin tilaamisen puhelimitse tai tekstiviestillä pitäisi onnistua. Psyykkisiin haasteisiin olisi mahdollista löytää ratkaisuja terveydenhuollosta: riippuvuuden tunnistaminen ja sen pohjalta tehdyt interventiot voivat auttaa ihmisiä tekemään tietoisen päätöksen suhteestaan digivälineisiin ja -sisältöihin. Kun laitteiden pariin ei aja riippuvuus, pysyy käyttö paremmin hallinnassa ja on helpompi saada enemmän positiivisia vaikutuksia irti.

Useimmat digipaastolla kohdatuista sosiaalisista haasteista ovat sellaisia, joiden ratkaisu vaatii jokaiselta meiltä peiliin katsomista. Sosiaalisten suhteiden ylläpitoon digimaailman ulkopuolella voidaan tietenkin kannustaa, mutta lopulta muutos tapahtuu yksilötasolla. Miten suhtaudumme ystävään, joka ilmoittaa, ettei voi enää osallistua kaveriporukan WhatsApp-ryhmään? Muistammeko kutsua hänet yhteisiin illanviettoihin ja ottaa aikaa soittamiselle, kun kuulumisia ei löydykään enää somesta muutamalla klikkauksella? Diasin, Martinhon & Jorgen (2023) tutkimuksessa havaittiin, että digipaastolla olevat tunnistivat aikaisempaa paremmin, kenen ystävien kanssa ystävyys tuntui aidommalta. Joidenkin kanssa yhteydenpito jäi digipaaston alkamisen jälkeen, mikä monen mielestä kertoi siitä, että suhde oli alun perinkin ollut pinnallinen. Omasta mielestäni asia ei ole niin yksiselitteinen. Kun itse on kiinni digitaalisen maailman nopeatempoisessa sisällössä, voi keskittyminen yhden ystävän kanssa puhelimessa puhumiseen olla hankalaa. Halua yhteydenpitoon saattaisi löytyä, mutta monet eivät osaa enää muita tapoja kuin mihin ovat viimeisten vuosien aikana tottuneet. Yhteiskunnassa vallitseva kiireen ilmapiiri ei kannusta keskittymään yhteen ihmiseen kerrallaan vaan saamaan useamman kärpäsen yhdellä iskulla esimerkiksi julkaisemalla sosiaaliseen mediaan kuulumisia monien ystävien nähtäväksi.

Tutkimuksen alkuperäisenä tavoitteena oli tarkastella älypuhelimesta luopuneiden kokemia yhteiskunnallisia ja sosiaalisia haasteita, mutta aiheesta löytyi odotettua vähemmän tutkimusta. Vaikka älypuhelimen käytön vähentäminen tai lopettaminen on ajankohtainen ilmiö, suurin osa aihetta käsittelevistä tutkimuksista keskittyy positiivisiin vaikutuksiin tai siihen, miksi eri ihmisryhmillä ei ole mahdollisuutta tai halua käyttää älypuhelinta. Useimmiten näissä tutkimuksissa syiksi mainitaan resurssien puute, haluttomuus opetella uusien laitteiden käyttöä tai kulttuurierot. Koska aiheesta löytyi niukasti tieteellistä kirjallisuutta, jouduin laajentamaan tutkimuksen näkökulmaa löytääkseni riittävästi vertaisarvioituja lähteitä. Päädyin pitämään näkökulman haasteissa, mutta laajentamaan

aihetta koskemaan myös digipaastoja internetistä ja sosiaalisesta mediasta. Tämän ansiosta löysin useita lähteitä lisää, mutta näkökulma painottui enemmän psyykkisiin ja sosiaalisiin haasteisiin. Tämä johtuu siitä, että sosiaalisen median digipaasto ei tyypillisesti aiheuta käytännön haasteita samalla tavoin kuin älypuhelimesta luopuminen. Internetin digipaastot taas toivat mukaan vanhempia tutkimuksia, joissa digitalisaation tuomat hankaluudet arkielämässä eivät näy vielä niin selvästi kuin nykypäivänä.

Tämän tutkimuksen seurauksena voidaan todeta, että älypuhelinpaaston aiheuttamien haasteiden tarkemmalle tutkimukselle on selkeä tarve. Koska tutkimuksen painopiste siirtyi aiheen laajentamisen myötä psyykkisiin ja sosiaalisiin haasteisiin, olisi jatkossa perusteltua tehdä lisätutkimusta, jossa keskitytään erityisesti käytännön haasteisiin. Näin voitaisiin tunnistaa konkreettisia ongelmakohtia, joihin olisi yhteiskunnallisella tasolla mahdollista kehittää ratkaisuja. Jatkossa olisi myös kiinnostavaa selvittää, kuinka hyvin ennen älypuhelinpaastoa koetut pelot vastaavat todellisuutta. Käytännön näkökulmasta jatkotutkimusten tutkimuskysymyksiä voisivat olla esimerkiksi:

Millaisia arjen haasteita koetaan ilman älypuhelinta?
Mitkä ennen älypuhelinpaastoa koetut pelot toteutuvat paaston aikana?
Miten älypuhelimesta luopuminen vaikuttaa yksilön arkeen pitkällä aikavälillä?

Tämänkaltaiset tutkimukset voisivat tarjota syvempää ymmärrystä siitä, millaisia vaikutuksia älypuhelimen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on yksilön ja yhteiskunnan tasolla, sekä miten mahdollisia haasteita voitaisiin ennaltaehkäistä ja lieventää.

Lähdeluettelo

Castelo, N., Kushlev, K., Ward, A. F., Esterman, M., & Reiner, P. B. (2025). Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. PNAS Nexus, 4(2) *https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017*

Dias, P., Martinho, L., & Jorge, A. (2023). Digital Disconnection and Portuguese Youth: Motivations, Strategies, and Well-Being Outcomes. *Comunicação e Sociedade (Braga.)*, *44*, 1–22. https://doi.org/10.17231/COMSOC.44(2023).4466

Eduskunta. Mobiililaitteiden käytön rajoittaminen kouluissa. *https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/mobiililaitteiden-kayton-rajoittaminen-kouluissa.* Viitattu 7.3.2025

Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The "here and now" effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*, *48*(5), 1002–1024. https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111

Ghita, C., & Thorén, C. (2021). Going cold turkey!: An autoethnographic exploration of digital disengagement. *Nordicom Review*, *42*(4), 152–167. *https://doi.org/10.2478/nor-2021-0047*

Gunkel, David J. (2003). Second thoughts: toward a critique of the digital divide. New Media & Society, 5(No 4), 499–522. *https://doi.org/10.1177%2F146144480354003*

Grošelj, D., Reisdorf, B. C., & Petrovčič, A. (2019). Obtaining indirect internet access: An examination how reasons for internet non-use relate to proxy internet use. *Telecommunications Policy*, *43*(3), 213–224. https://doi.org/10.1016/j.telpol.2018.07.004

International Telecommunication Union (2016). Measuring the Information Society Report 2016. Switzerland, Geneva: International Telecommunication Union.

Karvonen, E. (1999). Teknologinen determinismi. *Media & viestintä*, *22*(4).

Kaun, A., & Schwarzenegger, C. (2014). "No media, less life?" Online disconnection in mediatized worlds. *First Monday*, *19*(11), 1-. https://doi.org/10.5210/fm.v19i11.5497

Klingelhoefer, J., Gilbert, A., & Meier, A. (2024). Momentary motivations for digital disconnection: an experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *29*(5). *https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae013*

Kopecka-Piech, K. (2024). 'We wanted to spend more time with each other than with our phones'. Relationship between digital disconnection and physical activity of family members. *Cogent Arts & Humanities*, *11*(1). https://doi.org/10.1080/23311983.2024.2354546

Lai, J., & Widmar, N. O. (2021). Revisiting the Digital Divide in the COVID-19 Era. *Applied Economic Perspectives and Policy*, *43*(1), 458–464. *https://doi.org/10.1002/aepp.13104*

Lucero, A. (2018). Living Without a Mobile Phone: An Autoethnography. *Dis '18: Designing Interactive Systems Conference 2018*, 765–776. https://doi.org/10.1145/3196709.3196731

Naarmala, J. & Mäkinen, O. (2021). Digitaalinen kuilu ja tietoinen valinta. In: Laakkonen, Mika (toim.) Informaatioteknologian filosofia, etiikka ja digitalisoitunut yhteiskunta, 275-295. SoPhi 146. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8804-3*

Nguyen, M. H., & Hargittai, E. (2024). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *29*(1). *https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044*

OECD (2001). Understanding the Digital Divide. Paris: OECD. *https://www.oecd.org/sti/1888451.pdf*

Parry, D. A. (2024). Does the Mere Presence of a Smartphone Impact Cognitive Performance? A Meta-Analysis of the "Brain Drain Effect." *Media Psychology*, *27*(5), 737–762. https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2286647

Rautavuori, Lauri (1.12.2021) Yle. Mitja pietikäinen, 16, luopui älypuhelimestaan ja elämään tuli uusi rauha: "Nyt ei ole mitään hätää, ei mitään kiirettä". https://yle.fi/a/3-12207017. Viitattu 14.2.2025

Rothschild, A., & Lindqvist, J. (2024). Swapping 5G for 3G : Motivations, Experiences, and Implications of Contemporary Dumbphone Adoption. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 8(CSCW1), 1-40. Article 125. *https://doi.org/10.1145/3637402*

Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A Week Without Using Social Media: Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphones. *Cyberpsychology,*

Behavior and Social Networking, *21*(10), 618–624. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070

Wyatt, S., Thomas, G., & Terranova, T. (2002). They Came, They Surfed, They Went Back to the Beach: Conceptualizing Use and Non-Use of the Internet. In *Virtual Society?* Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780199248759.003.0002