

Toimittaja Aino Savola: Puhelin on ihmisille tärkeä esine. Sen avulla ollaan yhteydessä läheisiin ja ollaan perillä maailman menosta. Puhelin on myös väline, jonka avulla voi viihtyä eri somekanavissa ja suoratoistopalveluissa. Puhelimesta ja somesta voi kuitenkin tulla ongelma, jos sen käyttö vie liikaa aikaa muilta asioilta.

Minä olen Aino Savola ja keskustelemme tänään Radio moreenissa sosiaalisesta mediasta ja some riippuvuudesta. Kanssani studiossa on tänään suomalaisen teknologiayhtiö Futuricen strategiajohtaja Eeva raita. Hän on tehnyt väitöskirjan älypuhelimien koukuttavuudesta ja nykyisessä työssään Futuricella hän on mukana kehittämässä vastuullisempaa teknologiaa. Tervetuloa mukaan.

Hastateltava Eeva Raita: Kiitos kiitos, ilo olla mukana.

Aino Savola: Eeva raita millainen somen käyttäjä sinä itse olet?

Eeva Raita: Hyvä kysymys. Usein ihmiset ajattelee kun mulla on tällainen tausta, että mä oon tutkinut aihetta, että onko mulla kauhean hyvin se hallussa. Mutta kyllä mä tunnistan myös itsestäni välillä, että olen ihan samalla tavalla sorrunut joihinkin riippuvaisuuksiin, kun kaikki muutkin ihmiset.

Aino Savola: Milloin sun mielestä tavallisesta sosiaalisen median käytöstä tulee riippuvuus?

Eeva Raita: No tavallaanhan voidaan kun tieteellisesti määritellä riippuvuutta ja voidaan sitä on niinku paljon tutkittu, aivokuvannettukin ja nähty esimerkiksi, että ihmisten niin kun suhteessa heidän älypuheliiniin ja näihin sovelluksiin on samanlaisia piirteitä kuin jopa niin kun pahimmillaan tällaisiksi muissa niinku päihteiden riippuvuuksista. Mutta ehkä ehkä se se riippuvuuden raja tietysti liittyy ja tunnustetaan siinä mielessä aika samalla tavalla, että kuinka niinkun esimerkiksi herättyään, kuinka kauan voi olla ilman, että katsoo sieltä, minkälaisia kokemuksia tulee silloin jos syystä tai toisesta ei pystykään käyttämään puhelinta. Ja se oli silloin aikanaan kun me lähdettiin tekemään ensimmäisiä tutkimuksia älypuhelimista ihan ensimmäisten älypuhelimien kanssa, niin se mistä me tää ilmiö tunnustettiin oli just se, että kun ne akut loppu ihmisellä ei ollut puhelinta käytössä ja heille tuli epämukava olo. Ja se on usein vähän semmoinen niinku merkki siitä, että on riippuvainen jos tuntuu epämukavalta, ettei pystykään käyttämään sitä laitetta.

Aino Savola: Yhdysvalloissa Santa Claran yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan alustat ja teknologiayritykset pyrkivät saamaan käyttäjiänsä viipymään sivustollaan mahdollisimman pitkään. Mitä eri piirteitä ja taktiikoita on huomattavissa somealustoilla, joilla ihmisiä pyritään addiktoimaan.

Eeva Raita: No sitähan on tutkittu tosi paljon ja se liittyy tietysti siihen kaupalliseen malliin, jolla suuri osa näistä toimii, joissa tavallaan niitä mainostuloja ja muita saadaan sitä kautta, että saadaan mahdollisimman pitkiä aikoja just pidettyä se käyttäjä siellä sivuilla. Ja sitten niinku käytännössä ne ratkaisut mitä on tehty niin ne on ne on osa myös hyvin niin kun yksinkertaisia. Esim. joskus silloin ihan alkuvaiheessa tehtiin tällainen niinku väreihin liittyvä oivallus, että punainen väri on sellainen, joka kiinnittää herkemmin ihmisen huomion, kun muut värit. Ja sen takia, jos kuka tahansa kurkkaa sitä omaa, vaikka älypuhelimien ruutua, niin voi nopeasti huomata, että että se huomio se mistä kerrotaan,

että kuinka monta uutta viestiä tai tai muut niinku ne notifikaatiot niin ne on esim. punaisella värillä. Eli ne on näinkin niinku konkreettisia ne ratkaisut. Ne ei niitä aikaisemmin todellakaan, ne oli eri sovellukset sitten erivärisiä. Mutta koska on huomattu, että se punainen niinku ottaa ihmisen huomioon puoleensa, niin sitten on tehty tämmöinen niinku valinta. Ja sitten toki liittyy hirmu paljon semmoisia niin kun on pelillistämistä, on hyvin monenlaisia eri tekniikoita ja pyritään rakentamaan se, että ihmiselle tulee semmoinen kokemus, että täällä on vielä jotain, jään jostain paitsi, jos en jää tänne seuraamaan. Ja sitten toki ehkä se toinen puoli sitä ikään kuin koukuttavuutta, mikä olisi hyvä muistaa voi olla sellaista ihan hyvääkin, että se on sellaista luontaista mielenkiintoa toisia ihmisiä kohtaan. Vähän samalla tavalla, kun kukaan ei varmaan myönnä ja silti aika moni lukee vaikkapa juorulehtiä tai muita, että on semmoinen niinku luontainen mielenkiinto toisia ihmisiä ja ilmiöitä kohtaan. Eli sinänsä mä en sanoisi, että se on niinku pelkäämistään paha asia, mut et siellä on sekä näitä niinkun sosiaalisia että hyvin tällaisia niinku käytännönläheisiä ratkaisuja, joilla sitten niinku rakennetaan sitä, että ihmisen se ikään kuin pitää pintansa ja se se vetää puoleensa se kyseinen alusta.

Aino Savola: Onko alustoja kehitettäessä otettu huomioon käyttäjän henkistä hyvinvointia vai onko taustalla vain pelkkä mainitsemasi voittojen tavoittelu?

Eeva Raita: No mä luulen, että kasvavassa määrin tähän aletaan nyt niinku herätä teknologiayrityksissä, että ei voida kehittää niitä ratkaisuja, vaan sillä ajatuksella. Ja ja toki siitä on saanut tietyn nää isommat yritykset saanut paljon lokaa niskaansa myös jos on tehnyt sellaisia ratkaisuja, joissa ei ollenkaan ajateltu sitä kokonaisvaltaista hyvinvointia vaan on pelkäämistään niinku pyritty optimoimaan niitä tulovirtoja. Ja ja tota mun mielestä niinku näkyy viitteitä, että sitä aletaan yhä enemmän miettiä. Varmaan se niinku isoin haaste, varsinkin just näissä sosiaalisen median ratkaisuissa on se bisnesmalli, että niin kauan kun se bisnesmalli rakentuu ei niin päin, että ihmiset maksaisi tietyn palvelun käyttämisestä, vaan niin päin, että maksetaan siitä ajasta paljon ihminen on siellä tai se raha tulee siitä, että kuinka paljon se on siellä. Niin siinä on toki semmoinen niinku ristiriita ja haaste, että siitä sille yritykselle ikään kuin katsoa sitä kaupallista insentiiviä muuttaa sitä sitä toimintaa, ellei sitten tietysti se mene niin äärimmilleen mitä me nyt nähdäänkin, että ihmiset lopettaa kokonaan tietyn palvelun käyttämisen siksi koska kokeet sitä ei voi käyttää kuin sellaisella hyvin koukuttavalla tavalla. Eli sitten ihmiset puhuu siitä, että he hankkii tällaisen niinkun tyhmän puhelimen tai vanhusten puhelimen tai jonkun muun, jolla ei voi ollenkaan olla somessa. Mutta nythän puhutaan paljon siitä, että on tulossa tai seuraava ikään kuin internetin ja sosiaalisten palveluiden aikakausi, jossa itse asiassa se niin kun tavallaan kaupallinen mallikin olisi erilainen. Ja tää itsessään rakentaisi myös sitä, että se ei perustukaan koukuttavuuteen vaan siihen, että kun ihminen niinku maksaa siitä palvelusta, niin silloin se ei ole niin merkityksellistä, että kuinka koukussa se on siihen palveluun.

Aino Savola: Pitäisikö alustoilla olla jonkinlainen vastuu siinä, että he addiktoivat ihmisiä?

Eeva Raita: No varmasti jokaisen yrityksen mun mielestä ylipäätään pitäisi aina kantaa kokonaisvaltaisesti vastuu siitä, et minkälaista vaikutusta he tuottaa laajemmin maailmaan, ettei se voi ikinä olla näin, vaikka ne kaupalliset insentiivit siellä onkin ja se toimintalogiikka, niin se ei voi ikinä olla näin, että se on se ainoa tavoite, vaan kyllähän siinä ihan

ehdottomasti täytyy olla mukana myös se laajempi näkökulma vastuullisuuteen, että millä tavalla me ikään kuin sillä mitä me tehdään ja minkälaisia liiketoimintaa me tehdään ja me tuotetaan enemmän hyvää kuin huonoja vaikutuksia. Ei vaan niinku ihmisille vaan sittenhän siinä on myös ne ympäristönäkökulmat niinku laaja-alaisesti sitä vastuullisuutta ajatellen. Ja varmaan moni tämmöisen sosiaalisen median niin kun alustan niin kun yritys puolustaisi sitä on kun varmaan osittain ihan oikeutetustikin, että he toisaalta on myös niin kun. Tietyissä niinku asioissa vaikka diversiteetin tai jonkun muun suhteen, niin voinut myös niin kun tuoda ikään kuin enemmän niinku tilaa erilaisille äänille. Mutta sitten toisaalta me nähdään myös samaan aikaan niitä vastakkaisia ilmiöitä, että että kyllä mun mielestä ehdottomasti se vastuullisuuden tulisi olla siellä. Ja kyllä sitä toivoisi enemmän vielä näkevänsä niinku ihan käytäntöön vietyäkin.

Aino Savola: Mä oon ainakin omalla kohdallani huomannut, että somen käyttö vie usein aikaa muilta asioilta ja välillä jopa tuntuu, että muihin asioihin keskittyminen vaikeutuu. Voiko some somen käyttö heikentää ihmisen keskittymiskykyä?

Eeva Raita: No ihan varmasti voi se mitä se voi niinku monella tavalla vaikuttaa eikä se tietysti ole pelkästään sen some vaan ylipäätään se, että jos on koko ajan sellaisen informaatiotulvan niinkun kohteena ja kuluttajana minkälaisen kohteena ja kuluttajana meistä suuri osa tällä hetkellä on, niin totta kai se vaikuttaa. Ihmisethän paljon puhuu sellaisesta kokemuksesta voi olla vaikea lukea kirjaa, vaikea keskittyä juuri semmoiseen niinku pitkäkestosempaan tekemiseen, koska se rytmi, se elämisen rytmi, se keskittymisen rytmi on on tämmöinen lyhytkestoinen, puhutaan tällaisesta niinku, että ihmisellä on kaksi ajattelun niinku moodia tai mallia. Tämmöinen lyhytkestoinen nopea ja sitten tämmöinen pitkäkestoisempi ajattelumalli ja ja ja kyllä varmasti on niin, että jos jos koko ajan ajaa itsensä vaan siihen että nopeasti ärsykeitä. Sosiaalisten medioiden niin kun koukuttavuushan liittyy paljon siihen että siellä on hirmu nopea se ikään kuin palaute ja vastine se ajaa meidät vähän semmoiseen kierteeseen, missä me haetaan aina nopeammin ja nopeammin sitä sellaista niinku sokeripalaa sieltä eli positiivista vastinetta tai jotain ihanaa reaktiota johonkin omaan postaukseen tai tai mitä me nähdään, että muut on tehnyt niin kyllähän se voi tietysti ajaa siihen, että sit niinku siellä niinku ikään kuin somen ulkopuolella on vaikea sitten tehdä sitä pitkäkestoisempaa ja sen takia varmaan jokainen meistä joutuukin hakemaan vähän niitä rajoja, että miten vaan, miten niinku käyttää sitä sosiaalista mediaa niin, että ne hyvät vaikutukset jota siinä myös on niin korostuu ja ja silti säilyy se kyky keskittyä ja niinku varmaan sillä yhä kasvavassa määrin joutuu ihan tietoisesti ottaa itse aikaa, että nyt mä laitan nämä kokonaan nää laitteet pois ja oikeasti keskityn ja luen vaikka kirjaa tai olen läsnä tässä hetkessä näiden ihmisten kaa enkä yritä olla samaan aikaan läsnä myös siellä sosiaalisessa mediassa.

Aino Savola: Haluaisin myös tietää, että onko tämä tämänhetkinen somen käyttö kestävä ja voimmeko me jatkaa samalla tavalla kuin nyt?

Eeva Raita: Mä uskon, että tässä on evoluutio menossa ja tää on musta hirmu samanlainen joskus silloin mä tein aktiivisesti tutkimusta mä niinku vertasin tota somea ja älypuhelimia vähän niinkun tupakkaan. Että meillähän on jos miettii sitä ja kattoo jotain vanhoja elokuvia missä tupakoidaan niin kun useissa kohtauksissa sisätiloissa sehän tuntuu tässä hetkessä

aivan kummalliselta, kun kun meillä on jo pidemmän aikaa ja sitten kun me toisaalta katsotaan niin itse asiassa yllättävän lyhyen aikaa ollut sen tyyppistä lainsäädäntöä ja regulaatioo, jolla on ohjattu siihen, ettei tupakointi todellakaan tapahdu sisätiloissa ja sitä ei ikään kuin haluta altistaa muita silleen ja monella tavalla muutenkin miten ne tuotteet on niinku vaikka näkyvillä kaupoissa niin ne on piilotettu, joten ja eri tavoin haetaan sitä, että se on niin kun paljon niinku säädellympää rajoitetumpaa ja sitä kauttahan se on myös merkittävästi vähentynyt ilmiönä.

Mä luulen, että kyllä tähän varmaan tähän niinku somemaailmaankin toivottavasti ei tarvitse mennä niin pitkälle, että se tulisi sieltä lainsäädännön kautta, vaan mä kyllä niinku toivon ja niin kun uskon, että yritykset voi myös itse lähteä viemään sitä semmoiseen vastuullisempaan suuntaan, jossa tarjotaan ihmisille se mahdollisuus, että sitä voi käyttää kestäväällä tavalla niiden hyötyjä korostaen, koska on tosi tärkeä tunnistaa myös se, että sosiaalinen media niinku monelle se tarjoaa myös mahdollisuuden niinku tutustua uudenlaisiin ihmisiin, vahvistaa ja ylläpitää niitä nykyisiä suhteita. Siinä on niinku paljon hyviä puolia ja sen takia meidän pitäisikin ehkä enemmän kuin sanoa, että miten tästä luovutaan kokonaan tai tää saadaan kokonaan niinku pois. Niin miten tästä voitais, miten me voidaan suunnitella ne palvelut ja se sellaiseksi, että sitä helpompi käyttää kestävästi ja se ei perustuisi siihen koukuttavuuteen.

Aino Savola: Eeva Raita miten somealustoja tulisi rakentaa niin että ne ei sitten addiktoisi käyttäjiään tai aiheuttaisi heille muilta haittaa?

Eeva Raita: Tosi hyvä kysymys. Mä sanoisin, että se liittyy tosi paljon just siihen säätelyn mahdollisuuteen, että miten ne eri tavalla rakennetaan ihan tietoisesti siihen sovellukseen esim niitä mahdollisuuksia, joita nytkin me aletaan toki jo nähdä, että on paljon näitä tapoja, joilla sä voit itse jo niinku vaikka siellä sun älypuhelimessa tehdä valintoja, että kuinka kauan sä haluat tietyn päivän aikana jotain sovellusta käyttää sä voit kieltää. Monethan käyttää nykyään sitä, että ne notifikaatiot ei tule häiritsemään arkea. Eli ne ei ikään kuin tule sieltä niinku läpi sitten koko ajan niinku ottamaan sun huomiota. Mutta kyllä meidän varmaan täytyy viedä paljon pidemmälle. Jokainen meistä myös tietää, että niitä ruutuajoja ja muita on aivan liian helppo ikään kuin ohittaa, niin kyllä sinne täytyisi varmaan tehdä paljon fundamentalistisempia ratkaisuja siihen, koska sehän liittyy tosi paljon siihen, että ne vetää puoleensa, kun siellä on siellä on just se vähän kiinnostava ja sitten sinne jää myös itse asiassa aina vähän nälkä. Se on tosi iso osa sosiaalisen median palveluja et sinne jää semmoinen pieni nälkä, joka sitten koko ajan ikään kuin jättää meidät niinku nälkäisiksi vielä vähän lisää, niin miten me saataisiin niinku sitä säädeltyä sellaisella, että ihminen voisi olla niinku turvallinen olo. Että hei, en tarvii tätä nyt niinku tässä hetkessä. Niinku että tän ei tarvii olla jokaisessa hetkessä niinku läsnä on on muutakin.

Aino Savola: Miten haluaisit olla itse mukana rakentamassa kestävämpää sosiaalista mediaa?

Eeva Raita: Hyvä kysymys ja tavallaan miten mä näen itseni oman taloni varsinkin nyt tällä hetkellä, kun en olekaan tutkimuspuolella. Et se on itse asiassa iso syy, minkä takia sillä on 7seitsemisen vuotta sitten oon tullut niinku yrityspuolelle on se että kun me tehdään näitä

kehityshankkeita, joissa toki meidän työ ei keskity niinkään sosiaalisiin palveluihin vähän toisen tyyppisiin teknologioihin, mutta niissä aina mietittäisi sitä vaikuttavuutta. Ei vaan siitä näkökulmasta, että mitkä on nää liiketoiminnalliset hyödyt ja kaupallinen malli ja muu tottakai yritysmaailmassa aina pakko miettiä, mutta siellä yhtä vahvasti miettiä, että mikä on se kokonaisvaikutus minkä tää kyseinen palvelu tuo maailmaan ja pohdittaisiin ja varmistettaisiin, että se on ihan samalla tavalla balanssissa hyvin konkreettisesti. Eli me voidaan osoittaa, että tää mitä me nyt tehdään niin tuo enemmän sitä kokonaisuhyvää, jossain hyvin konkreettisesti mielessä. Ehkä se tuo lisää diversiteettiä tai näkökulmia. Ehkä se mahdollistaa sellaisten äänien kuuluvalle tulemisen, jotka ei muuten saa. Että se tuo tasa-arvoa. Ne voi olla hyvin monenlaisia asioita, mutta ne pitäisi aina niinku miettiä. Sen pitäisi olla se toinen näkökulma, josta niinku näitä palveluita ja ratkaisuja niinku suunnitellaan. Ja mä uskon, että se on semmoinen murros, joka voi juuri kuten sanottu tuossa aikaisemminkin, että jos me mennään siihen vähän niinku seuraavan ikäpolven internettiin niin se saattaa kyllä tulla sieltä kun ne kaupalliset mallit muutenkin muuttuu ja yhä useampi meistä ikään kuin niinku alkaa löytää se vähän tasapainoisen tavan elää sovussa näiden teknologioiden kaa. Ne on aika nopeasti kehittynyt sinne se ei ole mikään ihme, että meillä vähän haetaan sitä tasapainoa.

Aino Savola: Loppuun vielä kysyisin, että millainen olisi sinun mielestäni ihanteellinen tulevaisuuskuva somealustojen ja ihmisten somekäyttämisen kehityksen kannalta?

Eeva Raita: No mä oikeesti kyllä uskon siihen, että musta se ei se ihannekuva ei ole siis sellainen, että nyt niitä ei ole jotenkin ollenkaan, koska mä näen, että niinku ja kaikki tutkimukset osoittaa niin se on niin paljon myös niitä hyviä vaikutuksia, niin kyllä se varmasti on se, että se sujahtaa osaksi meidän arkea sellaisella tavalla, että aidosti se niin kun lisää ihmisten välisiä suhteita ja se on mielekkäällä tavalla semmoinen alusta jossa me kohdataan, vahvistetaan niitä suhteita, mutta sen lisäksi meillä säilyy edelleen, mä uskon hirmu vahvasti, että meillä tulee säilymään se vahva tarve olla ihmisten kanssa kasvotusten, keskustella, kohdata, nähdä. On aika vähän viitteitä, että se tarve häviää, että jolloinka ainakin itselle se ihanne kuva on sellainen missä näiden välille on löytynyt sellainen hyvä, hyvä tasapaino, jossa ne vahvistaa toisiaan. Ja varmasti tällaisia ilmiöitä niinku me monessa mielessä jo nähdään, että niinku tietyt alustathan on kauhean hyviä sellaiseen, että siellä niinku ylläpidetään tai sovitaan ihan käytännössäkin että milloin nähdään, missä nähdään ja sitten kyetään näkemään ja ollaan kauhean hyvin läsnä, niin ainakin itselle on tällainen, mutta tässä melkein hauskin kuulla niin kun huomaa, että voi olla myös sukupolvikysymys, että miten sitten nää niinku todella diginatiivit jotka on jo syntynyt ja kasvanut somea aikaan niin mikä se heidän ihannekuvansa on? Onko se ollenkaan samanlainen?

Aino Savola: Kiitos kuuntelit Radio moreenin keskustelua sosiaalisesta mediasta ja someriippuvuudesta. Minä olen journalistiikan opiskelija Aino Savola. Kiitos paljon keskustelusta. Kulttuurisen strategiajohtaja Eeva Raita.

Eeva Raita: Kiitos.

Meidän Radio moreeni.