

Marianne Koivuperä

**HYVINVOINTIIN LIITTYVÄ KULUTTAMINEN –
KULUTTAJIEN SUHTAUTUMINEN
SELF-TRACKING TEKNOLOGIAA KOHTAAN**

Johtaminen

Pro gradu –tutkielma

2018

Ohjaaja: Anu Valtonen

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Lapin Yliopisto

Työn nimi: Hyvinvointiin liittyvä kuluttaminen – kuluttajien suhtautuminen self-tracking teknologiaa kohtaan

Tekijä: Marianne Koivuperä

Koulutusohjelma/oppiaine: Johtaminen

Työn laji: Pro gradu –työ _x_ Sivulaudaturtyö __ Lisensiaatintyö __

Sivumäärä: 68

Vuosi: 2018

TIIVISTELMÄ

Tämän pro gradu –tutkielman aiheena on hyvinvointiin liittyvä kuluttaminen ja self-tracking teknologia. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia, millainen on kuluttajien suhtautuminen self-tracking teknologiaa kohtaan. Tutkimus kiinnittyy vallalla olevaan hyvinvointia suuressa arvossa pitävään kulutustrendiin, jonka myötä myös self-tracking teknologia on kasvattanut suosiotaan kuluttajien keskuudessa. Self-tracking teknologiaa on viimeisen kymmenen vuoden aikana alettu tutkia enenevässä määrin, mutta kuluttajien suhtautumista teknologiaan on tutkittu vielä varsin vähän.

Teoreettinen viitekehys tutkielmalle muodostuu hyvinvoinnin, kuluttajakäyttäytymisen ja self-tracking –ilmiöön liittyvän tutkimuksen ympärille. Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastatteluiden avulla marraskuun 2017 aikana. Haastateltavaksi valikoitui kuusi self-tracking teknologiaa käyttävää 22-28 –vuotiasta aktiivikuntoilijanaista. Haastattelut on analysoitu käyttämällä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Johtopäätöksissä on selkeästi nähtävissä self-tracking teknologian käytön positiiviset ja negatiiviset seikat. Teknologiaa pidetään hyvänä apuvälineenä hyvinvoinnin eri osa-alueiden kehittämiseen, mutta sen käytössä korostuu teknologian käyttäjän vastuu järkevään ja kohtuulliseen käyttöön. Lisäksi haasteiksi teknologian käytölle nousivat yksityisyyden suojaaminen, teknologian liiallinen käyttö sekä terroriteoista johtuva yleinen pelko luovuttaa omia tietoja tuntemattomille.

Avainsanat: hyvinvointi, self-tracking teknologia, kuluttajakäyttäytyminen, yhteisö, itsensä mittaaminen

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi __

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi __

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	4
1.1. TAUSTAA.....	4
1.2. TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	5
1.3. TUTKIMUKSEN RAKENNE	7
2. HYVINVOINTI JA KULUTTAMINEN	9
2.1. HYVINVOINNIN MÄÄRITELMIÄ JA MITTAREITA.....	9
2.2. HYVINVOINNIN SUBJEKTIIVISUUS.....	12
2.3. KULUTTAMINEN JA HYVINVOINTI.....	15
2.4. HYVINVOINTIIN LIITTYVÄN KULUTTAMISEN SYYT.....	17
3. SELF-TRACKING TEKNOLOGIA	20
3.1. MITÄ ON SELF-TRACKING?	20
3.2. MITATTU MINUUS	23
3.3. YHTEISÖT OSA SELFTRACKING TEKNOLOGIAA.....	24
3.4. SELF-TRACKING TEKNOLOGIAN HAASTEET	25
4. METODOLOGIA	26
4.1. AINEISTON KERUU	26
4.2. AINEISTON ANALYYSI.....	29
4.3. TUTKIJASITIO JA TUTKIMUSETIIKKA.....	31
5. TULOKSET	33
5.1. TÄHTÄIMESSÄ HYVINVOINTI	34
5.2. YHTEISÖLLISYYDEN KAKSI PUOLTA	41
5.3. HYVÄ RENKI, HUONO ISÄNTÄ	47
6. LOPUKSI.....	54
6.1. YHTEENVETO	54
6.2. JOHTOPÄÄTÖKSET.....	56
6.3. JATKOTUTKIMUSAIHEET	57
LÄHTEET	60
LIITTEET.....	67
LIITE 1. TEEMAHAASTATTELUN RUNKO	67

1. JOHDANTO

1.1. Taustaa

Hyvinvointi on ollut jo usean vuoden ajan eräänlaisena kulutustrendinä. Vapaa-ajan lisääntyminen on mahdollistanut siihen liittyvän kulutuksen monikertaistumisen. Vapaa-ajan kuluttamisen kasvun myötä myös hyvinvointiin liittyvä kuluttaminen on lisääntynyt. (Wilska, 2002:195) Kuluttajille hyvinvointi on noussut keskeiseksi arvoksi, joka näkyy muun muassa hyvinvointiturismin, liikuntaharrastusten ympärille nousseiden uusien markkinoiden ja terveysvaikutteisten elintarvikkeiden suosion nousussa. Kuluttajat ovat aikaisempaa kiinnostuneempia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoittelusta ja kuluttamisesta on tullut hyväksyttävä tapa tavoitella parempaa elämänlaatua. (Burroughs & Rindfleisch, 2002)

Kuluttajat pyrkivät kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka on vaikuttanut kuluttajakäyttäytymiseen niin, että myös ulkoiseen olemukseen halutaan panostaa entistä enemmän. Kauneudesta ja komeudesta on tullut entistä tärkeämpi hyvinvoinnin osa-alue. Perinteisten aktiviteettien ympärille on muodostunut erilaisia tuotteita ja palveluita, jotka pyrkivät osaltaan vastaamaan kuluttajien nousevaan kiinnostukseen hyvinvointia kohtaan. Liikunnasta ja myös hyvinvoinnista yleisesti on tullut yhä kaupallisempaa ja esimerkiksi perinteisen kuntosalikulttuurin ympärille on kehittynyt ravitsemus-, kauneudenhoito- ja personal training –palveluita. (Smith Maguire, 2008)

Self-tracking teknologia on kehittynyt hyvinvointiin liittyvän kuluttamisen lisääntymisen myötä. Teknologia on kehittynyt hiljalleen lääketieteessä käytetyistä mittauslaitteista kuluttajien suosimiin pienikokoisiin sensoreihin. Self-tracking teknologiaan kuuluvat erilaiset puhelimeen saatavat applikaatiot sekä kehoon kiinnitettävät laitteet, jotka mittaavat käyttäjän toimintaa. Self-tracking teknologialla voidaan mitata esimerkiksi käyttäjän sykettä, askeleita, kaloreiden kuluttamista tai yleistä aktiivisuutta. (Lupton, 2015) Self-tracking teknologiaa on kehitetty myös unen ja stressitasojen seuraamiseen sekä henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Teknologiaa voi käyttää myös ruokailurytmien ja ravintosisältöjen mittaamiseen sekä esimerkiksi kuukautiskiertojen ja raskauden seuraamiseen. Teknologiaa on kehitetty vastaamaan kuluttajien erilaisiin tarpeisiin. Self-tracking teknologian käytön tavoitteena voi olla esimerkiksi jonkin

elämän osa-alueen optimoiminen, suorituskyvyn parantaminen tai yleisen hyvinvoinnin ylläpitäminen. (Lupton, 2013a)

Self-tracking teknologia on verrattain uusi teknologian ala, eikä sitä sen vuoksi ole ehditty tutkia laajalti. Aiemmat tutkimukset aiheesta ovat keskittyneet lähinnä itsensä mittaamisen hyötyihin sekä teknologiaa käyttävien henkilöiden luonteen tutkimiseen. (Esim. Lupton; Swan; Ruckenstein) Viime aikoina huomiota on alettu kiinnittää myös teknologian turvallisuusongelmiin lainsäädännön kannalta sekä teknologiaan kuuluviin yhteisöihin ja yhteisöllisyyteen, mutta julkaistuja tutkimuksia näistä aiheista on vielä hyvin vähän.

1.2. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Pro gradu –tutkielmani tavoitteena on tutkia kuluttajien suhtautumista self-tracking teknologiaa kohtaan. Kuluttajien suhtautumista self-tracking teknologiaan on tutkittu vain vähän ja tehdyt tutkimukset ovat useimmiten olleet kvantitatiivisia toisin kuin oma tutkimukseni. Tämän vuoksi aiheeni on ajankohtainen ja tuo lisäarvoa self-tracking teknologiaan liittyvää tutkimukseen. Aiemmissa tutkimuksissa on keskitytty lähinnä urheilijoiden tai muiden self-tracking teknologiaa todella paljon käyttävien tutkimukseen. (esim. Swan, 2013) Omassa tutkielmassani haastateltavat ovat aktiivisia kuntoilijoita, jotka käyttävät self-tracking teknologiaa jonkin verran erinäisiin tarkoituksiin.

Pyrin tuomaan tutkielmassani ilmi, millaisia positiivisia ja negatiivisia aspekteja kuntoilijat kokevat self-tracking teknologialla olevan. Haluan korostaa myös teknologian tuomia haasteita, koska ne eivät ole olleet kovinkaan suuressa huomiossa aiemmissa tutkimuksissa. Yhtenä tärkeänä osa-alueena on myös self-tracking teknologian vaikutus hyvinvointiin. Self-tracking teknologiaa useimmiten käytetään juuri hyvinvoinnin parantamiseksi (Lupton, 2013a), joten on mielenkiintoista tutkia kokevatko haastattelemani kuluttajat teknologian vaikuttavan hyvinvointiin jollain tavalla. Alla tutkimuskysymykset, joiden avulla pyrin vastaamaan edellä mainittuihin tavoitteisiin.

Tutkimuskysymys:

Millainen on kuluttajien suhtautuminen self-tracking teknologiaa kohtaan?

Apukysymyksiä:

Kokevatko kuluttajat self-tracking teknologian käytön vaikuttavan hyvinvointiin?

Mitä positiivisia ja negatiivisia aspektoja teknologian käyttöön sisältyy?

Tutkimukseni on kvalitatiivinen ja aineistokeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, jonka koin itselleni mielekkääksi ja tutkimuskysymysteni vastaamiselle parhaimmaksi vaihtoehdoksi. Teemahaastattelu sisälsi neljä käsiteltävää teemaa sekä haastatteluiden aluksi kysytyt taustakysymykset. Haastatteluissa läpi käytyt teemat olivat self-tracking teknologian käyttö, motivaatio, yhteisöllisyys sekä hyvinvoinnin ja teknologian välinen suhde. Jokaisen teeman käsittelyssä pyrin korostamaan tunteiden merkitystä ja pyrin pääsemään mahdollisimman syvälle haastateltavien tuntemuksiin, niin positiivisiin kuin negatiivisiin, jotta saisin tarvittavaa syvyyttä analyysiini.

Oma hieman ristiriitainen tunteeni self-tracking teknologian hyödyistä vahvistui haastatteluita tehtäessä. Ennakko-oletukseni siitä, että vaikka parhaimmillaan teknologia voi avittaa hyvinvoinnin tavoittelussa, sen käyttöön liittyy myös haasteita, osoittautui todeksi. Jokainen haastateltava kertoi self-tracking teknologian koetuista hyödyistä, mutta jokainen mainitsi myös joko omia tai läheisten negatiivisia tuntemuksia ja kokemuksia teknologiaan liittyen. Haastatteluissa esiin nousseet haasteet olivat osittain samoja kuin ennakko-oletukseni, mutta osaltaan myös hyvin yllättäviä.

Tuloksissa tuon ilmi kolme aineistosta selkeästi esiin noussutta teemaa. Ensimmäisenä teemana on tähtäimessä hyvinvointi. Tähtäimessä hyvinvointi muodostui haastateltavien yhteisesti tavoitteesta voida hyvin. Jokainen haastateltava pyrki self-tracking teknologian käytön avulla kohti parempaa hyvinvointia. Mielenkiintoista teemassa oli se, miten hyvinvointia lähdettiin määrittelemään. Nimittäin jokainen haastateltava aloitti määrittelyn siitä osa-alueesta, jonka kanssa oli ollut eniten ongelmia. Se, että hyvinvointia määriteltiin pahoinvoinnin kautta, on seurausta mahdollisesti siitä, että yksilöt ymmärtävät hyvinvoinnin osa-alueiden arvon vasta silloin kun se ei ole itsestäänselvyys. Esimerkiksi jokainen unettomuuden kanssa taistellut kertoi ensimmäisenä unen tärkeydestä hyvinvoinnille. Hyvinvoinnin määrittelyssä korostettiin myös tasapainoa eli

hyvinvointi oli haastateltavia mielestä tasapainoa hyvien ja huonojen hetkien välillä, eikä kaiken tarvinnut olla täydellisesti, jotta hyvinvointi olisi mahdollista.

Toiseksi teemaksi muodostui yhteisöllisyyden kaksi puolta, joka jakautui hyvin voimakkaasti kahtia positiivisiin ja negatiivisiin aspekteihin. Yhteisöiden ja yhteisöllisyyden positiivisina puolina todettiin yhteisön tuki ja turva teknologian käytön alussa sekä motivaation ylläpitäminen yhteisön avulla. Myös yhteisöllisyyden tunne esimerkiksi aktiivisuusrannekkeiden käyttäjien kanssa kuntosalilla tai muissa harrastuksissa koettiin positiiviseksi tekijäksi. Negatiivista suhtautumista herätti etenkin nykyinen maailman tila ja sen vuoksi oman turvallisuuden tunteen huonontuminen, josta esimerkkinä negatiivinen suhtautuminen omien reittien jakamiseen yhteisöissä. Toinen selkeästi negatiivinen puoli liittyi mobiiliapplikaatioiden tietoturvaan ja yksityisyyden suojaan, joka näkyi omien tietojen jakamisen vähyytenä.

Kolmas teema on nimeltään hyvä renki, huono isäntä. Teema muodostui haastateltavien huolesta kohdistuen teknologian liialliseen käyttöön. Analyysissa korostui self-tracking teknologian hyödyllisyys hyvinvoinnin apuvälineenä eri tavoin, mutta toisaalta myös teknologian käyttäjän vastuu. Vastuulla tarkoitetaan tässä tapauksessa ymmärrystä siitä, mikä on oikea tapa ja määrä yksilölle itselleen käyttää teknologiaa. Haastatteluissa tuli ilmi, että haastateltavilla oli joko omakohtainen tai jonkun läheisen kokemus siitä, että teknologia voi pahimmassa tapauksessa hallita elämää liikaa ja aiheuttaa näin esimerkiksi ahdistusta.

1.3. Tutkimuksen rakenne

Johdannon jälkeen käsittelen aikaisempien tutkimusten pohjalta hyvinvointia, sen mittaamiseen käytettäviä indikaattoreita sekä subjektiivista hyvinvointia ja pahoinvointia. Samassa pääluvussa käsittelen myös hyvinvointiin liittyvää kuluttamista ja kuluttajakäyttäjytymisen motiiveita.

Kolmannessa luvussa aiheena on self-tracking teknologia. Esittelen teknologian eri käyttötarkoituksia ja sitä, miten se on kehittynyt nykyiseen muotoonsa. Avaan myös mitatun minuuden (*quantified self*) käsitettä, joka linkittyy vahvasti self-tracking

teknologiaan. Luvun lopuksi esittelen vielä tutkimuksia self-tracking yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä.

Neljännessä luvussa esittelen pro gradu –tutkielmani metodologisia valintoja. Luvussa kerron tarkemmin aineiston keruusta teemahaastattelun avulla sekä analyysimenetelmästäni teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä. Lisäksi avaan omaa tutkijapositioniäni ja tutkimuseettisiä kysymyksiä.

Esittelen viidennessä luvussa tutkimusmenetelmieni avulla saadut tulokset. Aineistosta esiin nousseet teemat jaoin kolmeen päätyyppiin, jotka muodostuivat haastatteluissa toistuvasti esiin nousseista pienemmistä asiakokonaisuuksista. Päätyypit ovat tähtäimessä hyvinvointi, yhteisöllisyyden kaksi puolta sekä hyvä renki, huono isäntä.

Lopuksi tiivistän yhteenvedon tutkielmani tärkeimmät seikat ja esittelen johtopäätökseni tulosten pohjalta. Pyrin saamaan johtopäätökseni osaksi laajempaa kokonaisuutta ja siten myös nostamaan esiin kiinnostavia jatkotutkimusaiheita.

2. HYVINVOINTI JA KULUTTAMINEN

Tässä luvussa avaan tutkielmassani keskiössä olevaa hyvinvoinnin monitulkintaista käsitettä ja sen subjektiivista luonnetta. Ensimmäisessä alaluvussa keskityn tarkemmin hyvinvoinnin eri määritelmiin ja niihin liittyviin haasteisiin sekä indikaattoreihin, joilla hyvinvointia pyritään mittaamaan. Toisessa alaluvussa avaan tutkielmani kannalta tärkeää subjektiivisen hyvinvoinnin kokonaisuutta sekä sen varjopuolta pahoinvointia. Kolmannessa alaluvussa käsittelen hyvinvointiin liittyvää kuluttamista kuluttajakäyttäytymisen, erilaisten kulutustuotteiden ja –palveluiden sekä kuluttamisen motiivien kautta.

2.1. Hyvinvoinnin määritelmiä ja mittareita

Hyvinvointi käsitteenä on varsin monitulkintainen, eikä sille ole universaalisti hyväksyttyä määritelmää. Hyvinvointia on tutkittu laajalti muun muassa psykologian, lääketieteen, sosiologian, filosofian sekä taloustieteen aloilla, joka osaltaan selittää määritelmien laajan kirjon (Smyth, Clarke & McGillivray. 2006: 3). Käsitteelle on esitetty vuosien saatossa useita hieman toisistaan eroavia määritelmiä, mutta sen subjektiivisen luonteen vuoksi määritelmät eivät ole saavuttaneet yleisesti hyväksyttyä pistettä. Raha on ollut pitkään yksi hyvinvoinnin päämittareista, koska köyhyyden on osoitettu olevan yhteydessä hyvinvoinnin puutteeseen. Perinteisesti on ajateltu, että jatkuva yhteiskunnallinen kehitys on tie hyvinvointiin. Varsinkin länsimaisissa yhteiskunnissa on kuitenkin huomattu, että tietyn elintason saavutettuaan hyvinvointi ja yhteiskunnan kehitys eivät enää korreloi keskenään. (Smyth, ym. 2006: 19-23)

Maailman Terveysjärjestö WHO määritteli jo vuonna 1946 terveyden fyysiseksi, henkiseksi ja sosiaalseksi hyvinvoinniksi, joka ei tarkoita ainoastaan sairauksien puuttumista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan objektiivinen hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osatekijään: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Suomessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan sekä yksilöllistä että yhteisötason hyvinvointia. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvointiin kuuluvat esimerkiksi elinolot, toimeentulo sekä

koulutukseen ja työhön liittyvät tekijät. (THL, 2015) Terveys käsittää sosioekonomiset erot, joihin liittyvät muun muassa elämäntapa sekä terveystalouden käyttö. Materiaalinen hyvinvointi käsittää elinolot sekä toimeentulon, joita tutkimuksissa tarkastellaan usein esimerkiksi tuloeroina. Koetun hyvinvoinnin määrittää yksilön oma kokemus terveydestään ja materiaalisesta pääomastaan. Koettu hyvinvointi voi vaihdella merkittävästi yksilöiden välillä, vaikka objektiivisin indikaattorein katsottuna heidän hyvinvointinsa näyttäisi olevan samalla tasolla. (Vaarama, Moisio & Karvonen. 2010: 11-12; Vaarama, Munkkila & Hannikainen-Ingman. 2014: 21-26)

Usein hyvinvointi -käsitteeseen liitetään myös muita termejä, kuten elämän laatu, menestys ja onnellisuus. Englannin kielessä erotetaan käsitteet well-being, wellness ja welfare, mutta suomeksi nämä kaikki kääntyvät yhdeksi sanaksi ”hyvinvointi”, vaikka niissä on sisällöllisiä eroja. (Konu, Tuohino & Komppula. 2010: 127) Edellä mainittuja käsitteitä käytetään tutkimuskirjallisuudessa osittain rinnakkaisina ja osittain myös synonyymeinä. Myös tämä on osaltaan hankaloittanut käsitteen universaalista määrittelyä, koska eri kielissä ja kulttuureissa määritelmät vaihtelevat. Eri maanosissa painotetaan eri asioita hyvinvointiin liittyen ja jonkin verran painotukset vaihtelevat myös maittain maanosien sisällä. Esimerkiksi Aasiassa painotetaan henkisiä aktiviteetteja, kuten meditointia ja joogaa, kun taas Pohjoismaissa painotuksena on ulkoilma-aktiviteetit. (Smith & Puchkó, 2010)

Suomalainen sosiologi Erik Allardt jaottelee hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Elintason osa-alue koostuu tuloista, asumistasosta, työllisyydestä, koulutuksesta sekä terveydestä. Yhteisyyssuhteiden osa-alue koostuu paikallisyhteisyydestä, perheyhteisyydestä ja ystävyys-suhteista. Itsensä toteuttamisen osatekijöitä ovat arvonta, korvaamattomuus, poliittiset resurssit sekä mielekäs vapaa-ajan toiminta. Allardt määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada tarpeensa tyydyttyiksi. (Allardt, 1976: 32-38) Allardtin näkemys hyvinvoinnista sopii hyvin etenkin Pohjoismaisten yhteiskuntien hyvinvointikäsitteeseen.

Veenhovenin (2000) mukaan usein oletetaan, että yhteiskunnan kehitys ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Tutkimuksissa on huomattu, että yhteiskunnan saavuttaessa tietyn elintason, hyvinvointi ei enää lisääny kehityksen mukana. Hyvinvointi voidaan jakaa yksilölliseen ja yleisemmän tason yhteiskunnalliseen hyvinvointiin. Yksilöllinen hyvinvointi koostuu elinolosuhteista, elämäntaidoista ja niiden pohjalta syntyvästä lopputulemasta, joka määrittää kuinka hyvää elämä on ollut. Yhteiskunnallinen hyvinvointi tarkoittaa esimerkiksi kansalaisten pitkäikäisyyttä, yleistä terveyttä ja onnellisuutta. (Veenhoven, 2000)

Hyvinvointia on pyritty ymmärtämään myös erilaisten mittareiden avulla. Erilaisia indikaattoreita on kehitetty sekä subjektiivisen että objektiivisen hyvinvoinnin seuraamiseen. (Veenhoven, 2004: 1) Bruttokansantuotetta eli BKT:tä on pidetty elintason mittarina, mutta sen toimivuutta hyvinvoinnin mittarina on kritisoitu laajalti. BKT on kehitetty toisen maailmansodan jälkeen aikana, jolloin taloudellinen kasvu määriteltiin yhteiskunnan tärkeimmäksi tavoitteeksi. (Stiglitz, Sen & Fitoussi. 2008: 2-5) Bruttokansantuotteen pohjalta on kehitetty hyvinvoinnin laatua mittaavia indikaattoreita, kuten ISEW, GPI ja HDI. (Stiglitz, ym. 2008: 62-64)

ISEW (Index of Sustainable Economic Welfare) eli kestävä taloudellisen hyvinvoinnin indeksin lähtökohtana on yksityinen kulutus ja tulonjako. (Hoffrén, 2001:104) Indeksi ottaa huomioon kestävä kehityksen ja se pyrkii huomioimaan myös kuluttajien hyvinvoinnin tasoon negatiivisesti vaikuttavat tekijät, kuten luonnonvarojen laadullisen huononemisen, ihmisten lisääntyneen kiireen ja urbanisaation haitat. ISEW soveltuu parhaiten kehittyneiden maiden hyvinvoinnin tarkasteluun. (Hoffrén, Lemmetyinen & Pitkä. 2010: 82)

GPI (Genuine Progress Indicator) eli aidon kehityksen mittari on kehitetty edellä esitellyn ISEW:n pohjalta 90-luvulla. GPI:n lähtökohdat ovat hyvin samankaltaiset kuin ISEW:n eli se keskittyy edeltäjänsä tavoin tulonjaolla painotettuun yksityiseen kulutukseen. (Stiglitz, ym. 2008: 66) Aidon kehityksen mittari sopii erityisesti pitkien aikavälien mittaamiseen. Aidon kehityksen mittari erottaa positiiviset vaikutukset sekä ympäristöön että yhteiskuntaan negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä. Se ei ota huomioon kansalaisten subjektiivista hyvinvointia kuvaavia tekijöitä. Aidon kehityksen mittarin tehtävänä on

kuvata niitä tekijöitä ja edellytyksiä, joita yhteiskunta voi tarjota ihmisille mahdollisimman hyvinvoivaan elämään. (Hoffrén, 2001: 107)

HDI eli inhimillisen kehityksen mittari on Yhdistyneiden kansakuntien kehitysohjelman (UNPD) luoma indeksi, joka koostuu kolmesta komponentista: eliniästä, tietotasosta ja elintasosta. Näitä muuttujia ovat elinajanodote, saavutettu koulutustaso ja ostovoimakorjattu bruttokansantuote. Inhimillisen kehityksen mittari sopii bruttokansantuloa paremmin mittaamaan erityisesti kehitysmaiden hyvinvointia. (Hoffrén, 2001: 110-112) Myös inhimillisen kehityksen mittarissa on puutteita. Se ei esimerkiksi ota huomioon köyhyyttä, kansalaisten turvallisuutta tai epätasa-arvoa. (UNPD, 2016)

2.2. Hyvinvoinnin subjektiivisuus

Erilaisia määritelmiä ja indikaattoreita hyvinvoinnille on lukuisia, mutta mikään niistä ei pysty selittämään täysin aukottomasti, mistä tekijöistä kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu. Tyypillisesti subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan onnellisuutta ja elämänlaatua, joista muodostuu pysyväluontoinen tyytyväisyyden ja hyvänolon tunne. Subjektiivista hyvinvointia selitetään usein resurssiteorian avulla, jossa kantavana ajatuksena on ihmisen hyvinvoinnin muodostuminen käytettäviä resursseja hyödyntäen. Näitä resursseja ovat esimerkiksi terveydentila, toimeentulo ja osaaminen. (Diener, ym. 1999: 281-283)

Se, mitä hyvinvointi loppujen lopuksi yksilölle tarkoittaa on hyvin henkilökohtaista. Terveys, taloudellinen tasapaino ja turvallisuus ovat selkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä, mutta ne voivat merkitä eri asioita yksilöille. Yksilöt voivat myös kompensoida jollain hyvinvoinnin osa-alueella esiintyviä puutteita toiseen osa-alueeseen panostamalla, joten haasteet jollakin hyvinvoinnin osa-alueella eivät automaattisesti tarkoita pahoinvointia. Se, mikä on tärkeää itselle ei välttämättä ole edellytys hyvinvointiin toiselle. Subjektiiviset tuntemukset vaikuttavat merkittävästi kokemukseen omasta hyvinvoinnista. Yksilö saattaa voida huonosti, vaikka objektiivisten indikaattoreiden mukaan kaikki olisi hyvin. Toisaalta yksilö voi kokea hyvinvointia, vaikka kaikki hyvinvoinnin osatekijät eivät

toteutuisi indikaattoreiden vaatimalla tavalla. (Diener, Oishi & Lucas. 2009: 65-69; Vaarama, ym. 2014: 28-30)

Diener määrittelee subjektiivisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö kokee tyytyväisyyttä elämään sekä onnellisuuden tunnetta ja vain harvoin negatiivisia tuntemuksia, kuten surullisuutta ja vihaa. Vastaavasti yksilö, jolla subjektiivinen hyvinvointi on alhaisella tasolla, tuntee usein negatiivisia tuntemuksia ja vain harvoin tuntee tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. (Diener, Suh & Oishi. 1997) Veenhoven (2008) mukailee edellä mainittua Dienerin määritelmää subjektiivisesta hyvinvoinnista, mutta muodostaa kokonaisvaltaisen käsityksen tyytyväisyydestä elämään tekemällä eron kognitiivisen ja affektiivisen informaation välillä. Kognitiiviseen informaatioon kuuluu objektiivinen vertailu esimerkiksi hyvän elämän standardeihin nähden ja affektiivista informaatiota ovat yksilön omat tuntemukset elämästään.

Veenhoven pitää kokonaisvaltaista onnellisuutta synonyymina subjektiiviselle hyvinvoinnille ja tyytyväisyydelle elämään. (Veenhoven, 2008: 2) Kiinnityn itse parhaiten juuri Dienerin ja Veenhovenin määritelmiin subjektiivisesta hyvinvoinnista, koska niissä hyvinvointi nähdään kokonaisvaltaisesti. Diener ja Veenhoven korostavat määritelmässään myös negatiivisten tuntemusten läsnäoloa ja sitä, että hyvinvoinnin saavuttaakseen kaiken ei tarvitse olla täydellistä.

Tyypillisesti subjektiiviseen hyvinvointiin yhdistetään käsitteet onnellisuus (*happiness*), elämäntyytyväisyys (*life satisfaction*) sekä elämänlaatu (*quality of life*). Osittain näitä käsitteitä käytetään tutkimuskirjallisuudessa myös synonyymeina. (Veenhoven, 2004: 7-12; Diener, 2006: 399) Onnellisuus on haastava termi, koska sillä on monia erilaisia merkityssisältöjä niin teoreettisessa kuin arkipuheessakin. Onnellisuus voi tarkoittaa yleistä positiivista mielentilaa, hyvän elämän elämistä tai seurausta mielekkäiden asioiden tekemisestä. Merkityksien moninaisuus vaikeuttaa termin käyttöä tieteellisissä teksteissä ja erityisesti sitä käytetään osana laajempaa hyvinvointiin liittyvää tutkimusta, ei niinkään erillisenä terminä. Tyytyväisyys elämään tarkoittaa yleistä, koko yksilön elämää koskevaa arviota. Kokonaisvaltaisen arvion lisäksi voidaan evaluoida myös yksittäisiä elämän osa-alueita, kuten työhön liittyvää tyytyväisyyttä. (Diener, 2006) Arvion tyytyväisyydestä

elämään on havaittu olevan suhteellisen pysyvää, mutta isot elämän muutokset voivat vaikuttaa siihen merkittävästi (Lucas, ym. 2004: 6).

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt elämänlaadun yksilön käsitykseksi asemastaan omassa kulttuurisessa kontekstissa hänen tavoitteisiin, odotuksiin ja huolenaiheisiinsa nähden. Elämänlaatu nähdään laaja-alaisena käsitteenä, johon vaikuttavat yksilön fyysinen terveys, psykologinen tila, riippumattomuuden taso, sosiaaliset suhteet, henkilökohtaiset uskomukset ja suhde elinympäristöönsä. (WHO. 1997: 1) Maailman terveysjärjestön määrittelystä poiketen eräät tutkijat määrittelevät elämänlaadun objektiivisena käsitteenä, jonka määrittelyssä painotetaan ulkoisia komponentteja, kuten tulotasoa ja ympäristötekijöitä. Esimerkiksi Diener määrittelee elämänlaadun siten, missä määrin yksilön elämä on toivottavaa verrattuna ei-toivottavaan. (Diener, 2006: 401)

Taloukasvun ja hyvinvoinnin on perinteisesti ajateltu kulkevan käsi kädessä, mutta länsimaissa on huomattu, että hyvinvointi ei kehity samaa tahtia talouden kanssa, kun on saavutettu tietty elintaso. (Veenhoven, 2000: 3) Ulkoisista paineista ja yksilön sisäisestä tunnetilasta kehittyvä stressi, riittämättömyyden tunne ja väsymys ovat lisääntyneet länsimaisissa hyvinvointivaltioissa. Yksilön hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi ei-toivotut tapahtumat, kuten yllättävä työttömyys sekä oma tai läheisen vakava sairastuminen. Myös yksilön omat tuntemukset voivat vaikuttaa hyvinvointiin negatiivisesti. Negatiiviset tuntemukset kuten kateus, syyllisyys, turhautuminen ja häpeä kuuluvat elämään, mutta voivat johtaa pitkittyessään yksilön elämänhallinnan heikkenemiseen. (Diener, 2005: 400)

Stressi on yksi nykypäivän työelämän vallitsevista ilmiöistä. Työntekijät kokevat useat samanaikaiset projektit, työtehtäviin sidotut määräajat sekä yleisen työn kuormittavuuden lisäävän stressiä. Lyhytaikainen stressi voi johtaa parempaan suoriutumiseen töissä ja stressin lähteen, esimerkiksi projektin valmistumisen jälkeen tilanne palautuu normaaliksi. Pitkäaikaisena stressi aiheuttaa työntekijälle esimerkiksi uupumusta ja riittämättömyyden tunteita. Stressin kokeminen on yksilöllistä, jonka vuoksi on haastavaa määritellä esimerkiksi sitä, mikä määrä yhtäaikaista projekteja aiheuttaa stressiä. (Mühlhaus & Bouwmeester, 2016: 1823- 1835)

Uni on äärimmäisen tärkeää hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Unettomuuden tuomat haasteet ovat yleisiä työelämässä olevilla. Erityisesti naiset kärsivät unettomuuteen liittyvistä ongelmista. (Arber, Bote & Meadows, 2008: 281-283) Unettomuus voi johtua esimerkiksi stressistä, terveyden tilasta tai epäsäännöllisestä elämäntyylistä. Pitkittänyt unettomuus johtaa helposti syvempään uupumukseen, joka voi aiheuttaa haasteita työtehtävien suorittamiselle. Pahimmassa tapauksessa voi syntyä kierre, joka jatkuessaan altistaa loppuun palamiseen. (Lindblom, ym. 2006: 51-54)

Myös erilaiset mielenterveysongelmat ovat yleistyneet maailmanlaajuisesti. Masennus, ahdistuneisuus ja syömishäiriöt ovat elämänlaadun ja merkityksellisen elämän tavoittelun kannalta erittäin haastavia. Pahimmassa tapauksessa nämä ongelmat voivat johtaa esimerkiksi syrjäytymiseen. Aiemmin mielenterveysongelmista on vaiettu, mutta viime aikoina näistä haasteista on alettu puhua avoimemmin esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Tämä käänne on osaltaan auttanut kehitystä, jossa mielenterveysongelmista kärsiviä ei leimata samalla tavoin kuin aikaisemmin. (Naslund, ym. 2016)

2.3. Kuluttaminen ja hyvinvointi

Kuluttajakäyttäytymisen tutkimukset keskittyvät ymmärtämään kuluttajien päätöksentekoon liittyviä tekijöitä. Kuluttajakäyttäytyminen liittyy kaikkiin kuluttamisen vaiheisiin; hankkimisesta hävittämiseen asti. (Hoyer, MacInnis & Pieters, 2013) Kuluttajakäyttäytymisen ajatellaan olevan prosessi, jossa yksilö tai ryhmä valitsee, hankkii, käyttää tai hävittää tuotteita, palveluita ideoita tai kokemuksia tyydyttääkseen tarpeitaan tai halujaan. (Solomon, ym. 2015: 6) Kuluttajakäyttäytymisen tutkiminen on kasvattanut suosiotaan viimeisen 50 vuoden aikana. Kuluttajakäyttäytymisen tutkimuksessa on vuosikymmenten saatossa keskitytty muun muassa ostoprosessien, asiakasuskollisuuden ja kulutuksen motiivien tutkimiseen (MacInnis & Folkes, 2010).

Kuluttajakäyttäytymisen ymmärtämistä on pidetty asiakaskeskeisen markkinoinnin edellytyksenä. Kuluttajan käyttäytymiseen vaikuttaa useita eri tekijöitä, muun muassa demografiset tekijät, kuten ikä, tulot ja elämäntyyli sekä sosiaaliset ja psykologiset tekijät, kuten oma motivaatio, kulttuuri ja viiteryhmät. Käyttäytyminen voi vaihdella erilaisten

hankintojen välillä, esimerkiksi kalliiden hankintojen päätöksentekemiseen käytetään enemmän aikaa, kun taas halvempia tuotteita ja palveluita ostetaan impulsiivisemmin. (Ylikoski, 1999: 76-83) Internetistä on helppo etsiä muiden arvosteluita tuotteista tai palveluista ja yhä useampi kuluttaja tekee vertailua eri tuotteiden välillä ennen varsinaista ostoa. (Zhang, Craciun & Shin, 2010: 1336-1337)

Maslow'n tarvehierarkiaa käytetään usein pohjana kuluttajakäyttäytymisen ymmärtämiseen sen saamasta kriitikistä huolimatta. Maslow'n tarvehierarkiamallissa ihmisten tarpeet on jaettu viiteen ryhmään niiden välttämättömyyden ja tärkeyden mukaisesti. Fysiologiset tarpeet tarkoittavat hengissä pysymiselle välttämättömiä tarpeita, kuten riittävää ravintoa. Turvallisuuden tarpeet kuuluvat myös perustarpeisiin. Kolmantena ovat sosiaaliset tarpeet, kuten ihmissuhteet ja yhteenkuuluvuus. Arvostuksen tarpeet eli itsearvostus ja muilta saatu kunnioitus ovat neljäs tarve. Viimeisenä tarpeena ovat itsensä toteuttamisen tarpeet, joka sisältää itsensä kehittämisen ja omien kykyjen ylärajoilla toimimisen. (Kotler & Keller, 2009: 202- 204) Tay ja Diener (2011) kritisoivat tutkimuksensa pohjalta Maslow'n tarvehierarkiaa. Heidän mukaansa tarvehierarkiassa vähemmän tärkeä tarve voi toteutua, vaikka sitä edeltävät tarpeet eivät toteutuisikaan. (Tay & Diener, 2011: 363)

Vapaa-ajan lisääntyminen on mahdollistanut siihen liittyvän kulutuksen monikertaistumisen. Vapaa-ajan kuluttamisen kasvun myötä myös hyvinvointiin liittyvä kuluttaminen on lisääntynyt. (Wilska, 2002:195). Kuluttajilla on nykyisin enemmän aikaa sekä varallisuutta toteuttaa itseään ja he ovat myös aikaisempaa kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan. Lisäksi kuluttamisesta on tullut aikaisempaa hyväksyttävämpi tapa tavoitella parempaa elämänlaatua. Hyvinvoinnin arvo on kasvanut kuluttajien mielissä. (Burroughs & Rindfleisch, 2002)

Smith Maguiren (2008) mukaan hyvinvointiin liittyvän kuluttamisen lisääntyminen on tuonut markkinoille valtavan määrän erilaisia tuotteita ja palveluita, esimerkiksi liikuntateknologiaa, terveystuotteita, elintarvikkeita ja kokonaisvaltaisia hyvinvointikeskuksia. Kuluttajat pyrkivät voimaan kokonaisvaltaisesti hyvin, joka on vaikuttanut kuluttajakäyttäytymiseen niin, että ulkoiseen olemukseen halutaan panostaa myös entistä enemmän. Liikunnasta on tullut yhä kaupallisempaa ja suosittujen harrastusten ympärille on syntynyt erilaisia tuotteita ja palveluita, esimerkiksi

kuntosaliharjoittelun ympärille on tullut enenevässä määrin erilaisia apuvälineitä, personal trainer –palveluita ja teknologiaa, joilla voi tehostaa harjoittelua. (Smith Maguire, 2008)

Suomenkielisissä tutkimuksissa hyvinvointiin liittyvää kuluttamista on osittain tutkittu wellness –kuluttaminen käsitteen avulla. Wellness –käsitettä pidetään eräänlaisena hyvinvoinnin alakäsitteenä. Wellness –kuluttamisella pyritään lisäämään koettua hyvinvointia. Muun muassa edellä mainitut kirjoittajat pitävät ongelmallisena englannin kielisten termien *wellness* ja *well-being* erottelua, koska monissa muissa kielissä, esimerkiksi Suomessa näitä kahta termiä kuvaa vain yksi käsite – hyvinvointi. (Grenman, Räikkönen & Wilska, 2014: 46-47). Osa suomalaisista tutkijoista käyttää tämän vuoksi tutkimuksissaan termiä wellness –kuluttaminen, koska haluavat näin erottaa hyvinvointiin liittyvän kuluttamisen ja koettuun hyvinvointiin liittyvän kuluttamisen toisistaan. Koen käsitteen kankeaksi ja sen vuoksi puhun omassa tutkielmassani mieluummin hyvinvointiin liittyvästä kuluttamisesta.

Hyvinvointiin liittyvää kuluttamista on tutkittu hyvinvointi –käsitteen monimuotoisuuden vuoksi hyvin erilaisista näkökulmista. Aihetta on tutkittu muun muassa pohjoismaisen hyvinvointiturismin (Hjalager, ym. 2011) ja varttuneiden kuluttajien ostokäyttäytymisen (Kekäläinen, Wilska & Kokko, 2017) näkökulmista. Hyvinvointiin liittyvää kuluttamista on tutkittu myös materialismin kautta, joka on perinteisesti koettuun hyvinvointiin liitettäessä mielletty negatiiviseksi arvoksi. Materialismi assosioidaan usein koviin arvoihin ja esimerkiksi vallan ja hallinnan osoittaminen on materialistille tyypillistä. (Burroughs & Rindfleisch, 2002: 365-266) Hyvinvointiin liittyvä kuluttaminen on materialismiin liittyvien tutkimuksien valossa ristiriitaista, koska siinä nimenomaan pyritään kuluttamalla saavuttamaan parempaa hyvinvointia. Toisaalta, materialismi ja normaalit kulutustottumukset ovat arvoiltaan kaukana toisistaan, mutta missä menee se raja, jolloin kuluttamisesta tulee materialistista?

2.4. Hyvinvointiin liittyvän kuluttamisen syyt

Hyvinvointiin liittyvää kuluttamista on siis monenlaista ja syyt niiden kuluttamiseen vaihtelevat suuresti sen mukaan, mihin hyvinvoinnin osa-alueeseen kuluttamisen kohdistaa. Esimerkiksi hyvinvointiturismiin liitetään usein kiinnostus itsensä

kehittämiseen ja toteuttamiseen. Usein hyvinvointimatkailijat pyrkivät myös löytämään tarkoituksen, toisin sanoen he siis haluavat käyttää lomansa hyödyksi. Hyvinvointiturismin motiivit ovat siis usein sisäisiä, mutta toisaalta myös sosiaalisia motiiveja on olemassa. Sosiaalisia motiiveja ovat esimerkiksi tarve kuulua joukkoon ja ulkopuolinen paine lomaviettotavoista. (Pearce, Filep & Ross: 2011) Hyvinvointiturismin liittyy myös elämyksellisyyden tavoittelu. Elämyksien uskotaan tekevän elämästä merkityksellisempää, ja siten ne ovat yhteydessä yksilön hyvinvointiin. (Grenman, ym. 2014)

Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueen ylläpitämiseen löytyy sekä sisäisiä että ulkoisia motivaatiotekijöitä. Sisäisiä motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi liikunnan tuottama hyvä olo, itsensä ylittäminen ja voimaantumisen tunne, jotka itsessään ruokkivat motivaation säilymistä. Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi ulkonäön kohentaminen tai ulkoa päin tullut tarve kohentaa terveydentilaa. (Ryan, ym. 2009) Fyysisten aktiviteettien ympärillä on useita erilaisia tuotteita ja palveluita, joista esimerkiksi Personal Trainer – palvelut ovat kasvattaneet 2000-luvulla suosiotaan. Suosion kasvu selittyy kuluttajien tietoisuuden lisääntymisellä, kasvaneella kiinnostuksella hyvinvointia kohtaan sekä kustomoitujen palveluiden vetovoimalla. (Smith Maguire, 2008)

Urheiluvaatteiden ja –varusteiden markkinat ovat viimeisten vuosikymmenten aikana kehittyneet rahakkaaksi teollisuudenalaksi, jonka mainoksia näkee niin sosiaalisessa mediassa, aikakauslehdissä kuin katukuvassa. (Smith Maguire, 2008) Urheilullisten vaatteiden nähdään symboloivan hyvinvointia, eikä niiden käyttö rajoitu vain urheilullisiin tarkoituksiin, vaan kuluttajat käyttävät niitä myös urheilullisen imagon ylläpitämiseen. Kuluttajille urheiluvaatteet ja –varusteet ovat ulkoisia motivaatiotekijöitä, joilta odotetaan teknisten ominaisuuksia lisäksi myös esteettisyyttä. (Payne, 2015)

Hyvinvointiin liittyvä kuluttaminen näkyy myös sekä terveystuotteiden elintarvikkeiden myynnin, että hyvinvointiin näennäisesti vaikuttavien tuotteiden, kuten proteiinirahkojen ja välipalapatukoiden myynnin kasvuna. Kuluttajien tietoisuus elintarvikkeiden ravintosisällöistä on kasvanut lineaarisesti 2000-luvun aikana. Tietoisuuden myötä kuluttajien ravitsemustottumukset ovat menneet terveellisempään suuntaan. (Arés, Giménez & Gámbaro, 2008) Kiinnostus terveellisempään ravitsemukseen on avannut markkinoita

esimerkiksi älypuhelimille saataviin sovelluksiin, joilla seurata omaa ruokavaliotaan sekä asiantuntijoiden antamaan ravitsemusneuvontaan. (Handel, 2011: 256-257)

3. SELF-TRACKING TEKNOLOGIA

Tässä luvussa käsittelen self-tracking teknologiaa, sen käyttötarkoituksia ja kehitystä. Lisäksi esittelen self-tracking teknologiaan kuuluvien laitteiden ja mobiiliapplikaatioiden laajaa kirjoa. Tämän jälkeen avaan mitatun minuuden –käsitettä, joka liittyy keskeisesti self-tracking teknologiaan. Esittelen myös Quantified Self –yhteisöä, joka kuuluu kiinteästi mitattuun minuuteen. Lisäksi esittelen muita self-tracking teknologiaan kuuluvia yhteisöjä ja niissä syntyvää yhteisöllisyyttä. Lopuksi avaan teknologian käyttöön liittyviä haasteita.

3.1. Mitä on self-tracking?

Viimeisen vuosikymmenen aikana yksilön toimintojen mittaamiseen keskittynyt teknologia on yleistynyt valtavasti. Teknologiaa käytetään nykyisin niin terveydenhuollossa kuin omaehtoisessa hyvinvoinnin mittaamisessa. (Ruckenstein & Shüll, 2017) Aiemmin yksilön mittaamiseen on keskitytty lähinnä terveydenhoidollisista syistä, kuten painonhallinnan tukemiseksi tai kroonisten sairauksien oireiden hallitsemiseksi, seuraamalla esimerkiksi viikoittain omaa painoa tai päivittäin verensokeria. Teknologian kehittyminen on tuonut mittaamisen kuluttajien omaehtoiseksi toiminnaksi, jossa useimmiten tavoitteena on hyvinvoinnin parantaminen. (Lupton, 2017)

Termi *self-tracking* on määritelty Oxfordin yliopiston sanakirjassa käytännöksi, jossa systemaattisesti kerätään informaatiota esimerkiksi yksilön ruokavaliosta, terveydentilasta ja aktiivisuudesta älypuhelimien tai muun laitteen avulla. Laitteiden avulla saatuja tietoja voidaan hyödyntää yksilön fyysisen tai psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseksi. (Oxford Dictionaries, 2018) Lupton (2016a) määrittelee self-tracking teknologian olevan yksilön tietoista ja tarkoituksenmukaista informaation keräämistä itsestään, jonka avulla pyritään kehittämään yksilön toimintaa. Joissakin suomalaisissa tutkimuksissa self-tracking teknologiaa on tutkittu suoraan suomennetulla itsensä mittaaminen –käsitteellä. (esim; Laine, Marjanen & Saastamoinen, 2017) nKoen englannin kielisen self-tracking käsitteen itselleni selkeämmäksi, joten omassa tutkimuksessani puhun self-tracking teknologiasta.

Self-tracking teknologiaan lukeutuvat esimerkiksi älypuhelimiin saatavat eri käyttötarkoituksiin soveltuvat mobiiliapplikaatiot sekä erilaiset kehoon kiinnitettävät laitteet kuten aktiivisuusrannekkeet ja sykemittarit. Self-tracking teknologiaa voidaan käyttää moniin eri käyttötarkoituksiin. Teknologiaa käytetään usein esimerkiksi unen, ruokavalion ja liikunnallisen aktiivisuuden seuraamiseen. Applikaatioita on tehty myös terveydentilan, esimerkiksi kuukautisten ja raskauden seurantaan. Teknologiaa on kehitetty lisäksi talouden hallinnan, tuottavuuden ja ajan käytön optimoimiseksi sekä henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Self-tracking teknologiaa on siis saatavilla kaikenlaisiin tarpeisiin ja useimmiten laitteilla ja applikaatioilla on jossain määrin tavoitteena parantaa yksilön hyvinvointia. (Lupton, 2013a: 4-5)

Etenkin fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä self-tracking laitteita ja mobiiliapplikaatioita on kehitetty yhä tarkemmiksi ja pienikokoisemmiksi. Aktiivisuusrannekkeet keräävät dataa nykyisin niin askeleista, sykkeestä, kulutetuista kaloreista kuin istutuista tunneista. Laitteiden ympärille on kehitetty myös lisätarvikkeita, kuten sykevöitä ja sovelluksia, joissa voi tarkastella omaa dataansa sekä jakaa sitä muille käyttäjille. Aktiivisuusrannekkeiden lisäksi myös mobiiliapplikaatiot ovat kehittyneet ja moni applikaatio mittaa GPS-paikantimen avulla tarkasti päivän aikana liikuttuja metrejä. Applikaatioihin on kehitetty myös treeniohjelmia ja ne voivat muistuttaa käyttäjää päivittäisen treenin suorittamisesta. (Choe, ym. 2014)

Myös erilaiset elämänhallintaan liittyvät mobiiliapplikaatiot ovat yleistyneet. Sovelluksia on tehty esimerkiksi ajanhallinnan helpottamiseksi. Myös erilaiset rauhoittumiseen, henkiseen hyvinvointiin ja unen seurantaan kehitetyt sovellukset ovat suosittuja kuluttajien käytössä. Näiden sovelluksien tavoitteena on antaa aikaa rauhoittumiselle nyky-yhteiskunnan kiireen keskellä. Terveellistä ruokavaliota tukevat applikaatioita on useita erilaisia, joistakin sovelluksista pystyy lataamaan omia tavoitteita tukevia ruokavalio-ohjeita, kun taas osa sovelluksista tarjoaa enemmänkin ravintosisällöllistä tietoa eri ravintoaineista. (Lupton, 2013b)

Self-tracking teknologiaa käytetään myös terveydenhuollossa. Teknologian käytöstä on parhaimmillan hyötyä molemmille osapuolille: lääkärit saavat reaaliaikaista dataa potilaasta ja potilaalle mittaaminen voi tuoda parhaimmassa tapauksessa motivaatiota

esimerkiksi painonhallintaongelmien ratkaisemiseen. Luptonin (2013) mukaan kuitenkin usein potilaat kokevat joko voimakkaan negatiivisen tai positiivisen reaktion teknologiaa kohtaan, jos reaktio on negatiivinen, ei teknologian käyttöön ole motivaatiota, ja se voi vähentää motivaatiota ratkaista terveydellisiä ongelmia myös muilla keinoin. Joillekin teknologian mukaan tuleminen antaa tarvittavan lisämotivaation ongelmien ratkaisemiseen. Toisaalta taas hetkellinen innostuminen teknologiasta voi vääristää tuloksia lyhyellä aikavälillä. (Lupton, 2013a)

Self-tracking teknologiaa käytetään erinäisistä syistä johtuen ja käyttötavat vaihtelevat yksilöiden välillä. Lupton (2016b) on jakanut self-tracking teknologian käytön syyt viiteen: henkilökohtaiseen, painostettuun, yhteisölliseen, määrättyyn ja hyödynnettyyn. Henkilökohtaisella käytöllä pyritään itsetietoisuuteen ja elämän eri osa-alueiden kehittämiseen. Useimmissa tapauksissa self-tracking teknologian käyttö on täysin yksilön omasta halusta johtuvaa ja käytöllä pyritään saavuttamaan jokin tietty tavoite. Painostettuun käyttöön liittyy jonkinlainen ulkopuolelta tuleva kehoitus tai rohkaisu. Sysäys self-tracking teknologian käyttöön voi tulla esimerkiksi työpaikan hyvinvointiohjelmista tai jonkin itselle tärkeän henkilön vinkistä. Yhteisölliseen käyttöön liittyy oman mitatun datan jakaminen muiden kanssa sosiaalisen median tai internetsivustojen kautta. Yhteisöllisyys koetaan voimavarana ja oman datan jakaminen nähdään osana motivaation ylläpitoa.

Määrättyssä käytössä ulkopuolelta tulee selkeä ohjeistus teknologian käyttöön, esimerkiksi työnantaja voi vaatia työntekijöitä käyttämään teknologiaa työn tehokkuuden mittaamiseksi. Teknologian käyttö voi tässä tapauksessa olla vapaavalintaista, mutta sen käyttämättä jättäminen nähdään negatiivisena toimintana. Hyödynnettyssä käytössä yksilön itsestään mittaamaa dataa käytetään esimerkiksi mainonnan apukeinona. (Lupton, 2016b: 105-112) Hyödynnettyä käyttöä kuvaa esimerkiksi K-ruoka sovellus, joka kerää dataa käyttäjiensä ostokäyttäytymisestä ja kohdentaa mainontaansa käyttäjälle kerätyn datan mukaisesti. Self-tracking teknologian käyttötavat vaihtelevat yksilöiden välillä ja ne voivat esiintyä myös limittäin, esimerkiksi henkilökohtainen ja yhteisöllinen käyttötapa voivat tukea toisiaan. (Lupton, 2016b)

3.2. Mitattu minuus

Self-tracking teknologiaan liittyy vahvasti käsite *quantified self*, josta suomenkielisessä kirjallisuudessa käytetään vastinetta mitattu minuus. Mitatulla minuudella tarkoitetaan kaikkea yksilön mittaamaa biologista, fyysistä, käyttäytymiseen tai ympäristöön liittyvää informaatiota. Mitatun minuuden harjoittajat pyrkivät muuttamaan omaa käyttäytymistään ja siten parantamaan elämänlaatuaan. Useimmiten tämä tarkoittaa elämän eri osa-alueiden optimointia, jossa tavoitteena on heikkouksien vahvistaminen. (Swan, 2013)

Toimittajat Gary Wolf ja Kevin Kelly loivat käsitteen vuonna 2007. Quantified Self – käsitteen keksijät kuvailevat mitattua minuutta itsetietoisuudeksi numeroiden kautta. He ovat myöhemmin perustaneet Quantified Self –yhteisön, joka järjestää erilaisia kansainvälisiä konferensseja ja tapahtumia mitattuun minuuteen liittyen sekä tuottaa ohjeistuksia self-tracking teknologian käyttöön. Yhteisö on perustettu Yhdysvalloissa, mutta se on levinnyt Kanadan lisäksi myös suurimpiin kaupunkeihin Aasiassa ja Euroopassa. (Lupton, 2013b) Yhteisön jäsenistä kolmasosa on naisia ja useimmitenjäsenet ovat korkeakoulutettuja ja tekevät työkseen istumatyötä, joka selittää osaltaan kiinnostusta hyvinvointia kohtaan. (Choe, ym. 2014)

Valtaosa kuluttajista mittaa jollain tavalla toimintaansa, joko omasta mielenkiinnostaan tai ulkopuolisen kehotuksesta, joten he jossain määrin toteuttavat mitattua minuutta. Quantified Self –yhteisö vaatii kuitenkin kuluttajalta tavoitteellisempaa ja säännöllisempää mittaamista. Yhteisön jäsenet jakavat positiivisia ja negatiivisia kokemuksiaan erilaisista self-tracking laitteista ja sovelluksista muille jäsenille. He myös keräävät itsestään dataa, jota esittelevät muille yhteisön jäsenille analysoinnin ja visualisoinnin jälkeen. (Swan, 2013) Yhteisössä jaetaan myös vinkkejä teknologian käyttöön. Quantified self –yhteisö on siis käyttäjien vuorovaikutukseen perustuvaa toimintaa, jossa pyritään etsimään optimaalisimmat tavat kehittää omaa hyvinvointia. Yhteisö perustuu aktiiviselle oman tiedon jakamiselle ja sen vuoksi jäsenten välinen luottamus ja halu kuulua yhteisöön korostuu. (Ruckenstein, 2012: 107-110)

3.3. Yhteisöt osana selftracking teknologiaa

Yhteisöllisyys ja erilaiset yhteisöt sosiaalisessa mediassa, internet-sivuilla ja mobiiliapplikaatioissa kuuluvat osaltaan self-tracking teknologian käyttöön. Teknologia ei vaadi kuulumaan yhteisöihin, vaan useimmiten kuluttajat haluavat kuulua niihin, jotta saavat esimerkiksi vertaistukea ja neuvoja teknologian käyttöön. Yhteisöjen koetaan tuovan lisäarvoa teknologian käyttämiseen. (Choe, ym. 2014) Yhteisöllisyys on erilaista yhteisöllisyyden tasosta ja yhteisöstä riippuen. Yhteisöjen sisällä on myös erilaisia toimijoita, osa ottaa aktiivista roolia muiden yhteisön jäsenten ohjeistamisessa ja osa taas hakee yhteisöstä vain neuvoja ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mobiiliapplikaatioissa olevat yhteisöt ovat helposti lähestyttäviä, koska niitä voi käyttää paikasta ja ajasta riippumatta, eikä yhteisön jäseneksi pääseminen vaadi kuin soveltuvaa teknologiaa. (Wu, Ranjan. & Truong, 2009)

Self-tracking teknologiaan liittyviä yhteisöjä on lukuisia. Quantified Self –yhteisön ohella erityisesti suurten self-tracking teknologian valmistajien rakentamat yhteisöt ovat jäsenmäärältään huomattavia (Choe, ym. 2014), esimerkiksi Polar ja FitBit ylläpitävät suosittuja yhteisöjä. Yhteisöllinen kuluttaminen on selkeästi sidoksissa self-tracking teknologian käyttämiseen. Yhteisöllinen kuluttaminen on jaettu aiempien tutkimusten perusteella neljään yhteisötyyppiin: kulutuksen alakulttuuriin, virtuaaliyhteisöön, uusheimolaisuuteen ja brändiyhteisöön. (Markuksela, 2013) Polarin ja FitBitin yhteisöt sopivat edellä mainituista parhaiten brändiyhteisön tyyppiin.

Brändiyhteisö on tietyn tuotteen tai palvelun ympärille muodostunut kokonaisuus, jossa aiheesta kiinnostuneet kuluttajat muodostavat yhteisön. Yhteisön muodostaa jäsenien yhtäläinen mielenkiinnon kohde brändin tuotetta tai palvelua kohtaan. Brändiyhteisöt jaetaan perinteisiin ja virtuaalisiin yhteisöihin. Perinteisiin yhteisöihin kuuluu tapaamiset kasvotusten, kun taas virtuaaliyhteisöissä kommunikointi tapahtuu internetin välityksellä. (Muniz ja O’Guinn, 2001) Esimerkiksi Fitbitin ja Polarin aktiivisuusrannekkeiden ympärille kehitetyt virtuaaliset brändiyhteisöt muodostuvat liikuntaa ja hyvinvointia elämäntapanaan pitävien kuluttajien ympärille.

3.4. Self-tracking teknologian haasteet

Luptonin (2014) mukaan self-tracking –ilmiö laajenee koko ajan, ja erilaisilla applikaatioilla ja laitteilla on vuosi vuodelta enemmän käyttäjiä. Ilmiön laajetessa tulevat esiin myös haasteet kerätyn datan osalta: miten ja mihin tarkoitukseen tietoja annetaan eteenpäin ja kuinka tietoisia käyttäjät ovat tietojen jakamiseen liittyvistä seikoista. Datan valvonta on toistaiseksi kohtalaisella tasolla ja sitä pitäisi kehittää käyttäjämäärien lisääntyessä, jotta yksityisyydensuoja pysyisi hyvällä tasolla. Suurimpana haasteena kuluttajien tietojensuojaukselle on se, että tietojensuojaustasot vaihtelevat erilaisten laitteiden ja mobiiliapplikaatioiden välillä ja niiden valvonta on haastavaa varsinkin mobiiliapplikaatioiden kohdalla. Lainsäädännöt eivät ole useimmissa maissa ajantasaisia ja teknologian nopean kehittymisen vuoksi voi kulua useita vuosia, että self-tracking teknologialle on relevanttia lainsäädäntöä. (Lupton, 2014)

Self-tracking teknologian turvallisessa käytössä korostuu kuluttajan vastuu. Laitteiden ja mobiiliapplikaatioiden kehittäjien vastuulla on tehdä käytöstä turvallista, mutta loppujen lopuksi vastuu tietojen turvallisesta käytöstä pitäisi olla kuluttajilla. (Swan, 2013) Swan korostaa, että kuluttajien tietoisuuden lisääminen teknologian käyttöön liittyvistä velvollisuuksista on kriittisen tärkeää turvallisen datan jakamisen mahdollistamiseksi.

Teknologian käyttöön liittyy myös muita haasteita. Oman toimintansa mittaaminen voi olla järkevää ja hyvinvoinnin kannalta jopa suotavaa, mutta sen käytössä olisi hyvä korostaa kohtuutta. Liiallinen itsensä mittaaminen on yleinen sudenkuoppa, johon moni aloitteleva mittaaja putoaa. Tämä voi johtaa esimerkiksi liikunnan motivaation laskuun, koska mittaaminen koetaan liian stressaavaksi ja ahdistavaksi. (Choe, ym. 2014)

4. METODOLOGIA

Tutkimukseni tarkoituksena on ymmärtää kuluttajien kokemuksia ja tuntemuksia self-tracking teknologiasta, jonka vuoksi empiirisen aineiston keruussa ja analysoinnissa hyödynnetään kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskiössä on kokonaisvaltainen todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997). Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pitää sisällään useita erilaisia lähestymistapoja sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä (Eskola & Suoranta, 1998:61), joista omaan tutkimukseeni aineistonkeruumenetelmäksi on valikoitunut teemahaastattelu ja analyysimenetelmäksi sisällönanalyysi, joista kerron seuraavaksi. Tämän jälkeen avaan omaa tutkijapositioniäni sekä tutkimusetiikkaa, johon liittyvät esimerkiksi hyvät tieteelliset käytännöt.

4.1. Aineiston keruu

Haastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa haastateltava on merkityksiä luova, aktiivinen osapuoli. Haastattelu sopii menetelmäksi, jos aiheita on tutkittu vähän tai se on monitahoinen, jolloin mahdollisuus perustelujen tai selvennyksien kysymiseen voi osaltaan syventää haastattelusta saatavia tietoja. (Hirsjärvi & Hurme, 2001) Erilaisia haastattelumenetelmiä ovat esimerkiksi syvähaastattelu, teemahaastattelu sekä lomakehaastattelu, joiden välimaastoon sijoittuu erityyppisiä muunnelmia. (Hirsjärvi & Hurme, 2001:43-44)

Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, jota kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelussa ei ole valmiita tarkkoja, yksityiskohtaisia kysymyksiä vaan se etenee ennalta suunniteltujen teemojen mukaan. Teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, mutta eteneminen ja painotukset eri teemojen välillä voivat vaihdella haastattelusta riippuen. (Hirsjärvi & Hurme, 2001) Teemahaastattelussani on neljä pääteemaa: self-tracking teknologian käyttö, motivaatio, yhteisöllisyys sekä hyvinvoinnin ja self-tracking teknologian välinen suhde. Teemat nousivat aiempien aiheeseen liittyvien tutkimusten jatkotutkimuspohdintojen pohjalta.

Teemahaastattelussa pyritään saamaan tietoa haastateltavan subjektiivisista kokemuksista, ja tuntemuksista, joten haastateltavilla täytyy olla jo valmiiksi tietoa ja kokemuksia tutkittavasta aiheesta. Haastateltavan ajatukset, tuntemukset ja kokemukset ovat keskiössä, joten teemahaastattelu edellyttää tutkijalta huolellista aihepiiriin perehtymistä keskustelevan haastatteluotteen onnistumiseksi. Teemahaastattelu antaa myös mahdollisuuden palata tutkijan mielestä epäselviksi jääneisiin kohtiin, joka mahdollistaa syvällisemmän ymmärryksen haastateltavan kokemuksista. (Metsämuuronen, 2003: 187-189)

Haastattelu aloitettiin kysymällä taustakysymyksiä iästä, ammatista tai opiskeluista sekä harrastuksista. Kysymyksien tehtävänä oli aloittaa haastattelu ja jatkaa keskustelua luontevana eteenpäin. Tämän jälkeen keskityttiin ensimmäiseen teemaan eli self-tracking teknologian käyttöön yleisesti. Tarkoituksena oli keskustella siitä, mitä laitteita tai sovelluksia haastateltava käyttää ja mihin tarpeisiin. Samalla tavoitteena oli keskustella käytön säännöllisyydestä ja tavoitteellisuudesta. Lisäksi teemassa keskusteltiin käyttämättä jääneistä applikaatioista tai laitteista ja syistä niiden käytön lopettamiseen.

Tämän jälkeen siirryttiin muiden teemojen käsittelyyn. Teemoja käsiteltiin haastatteluissa hieman eri järjestyksissä ja myös limittäin. Toisena teemana oli motivaatio, jossa tavoitteena oli keskustella niin teknologian käyttöön johtaneista motiiveista kuin itse teknologian positiivisesta tai negatiivisesta vaikutuksesta motivaatioon. Kolmas teema oli yhteisöllisyys, jossa aiheina olivat kokemukset yhteisöllisyyden hyvistä ja huonoista puolista sekä aktiivisuus eri yhteisöissä. Teeman käsittelyyn liittyi vahvasti myös ennakkoluulot ja oletukset yhteisöjen hyödyllisyydestä ja turvallisuudesta. Neljäs teema käsitteli hyvinvoinnin ja self-tracking teknologian suhdetta. Teeman käsittely aloitettiin hyvinvoinnin määrittelyllä, josta jatkettiin keskustelemaan, vaikuttaako self-tracking teknologian käyttö positiivisesti tai negatiivisesti hyvinvointiin. Teemaan sisältyi myös haastateltavien yleisiä tuntemuksia teknologiaa kohtaan sekä pohdintaa self-tracking teknologian käytöstä tulevaisuudessa.

Tein marraskuun alussa pilottihaastattelun tutulleni, jonka tiesin käyttävän self-tracking teknologiaa jonkin verran, jotta varmistuin teemahaastattelurunkoni toimivuudesta. Pilottihaastattelu onnistui hyvin ja sen avulla sain tehtyä muutamia parannuksia teemojen

käsittelyyn. Huomasin, että omia kokemuksia ja tunteuksia kertomalla sain myös haastateltavan avautumaan aiheesta enemmän ja perustelevan omia tunteuksiaan tarkemmin. Pilottihaastattelun kautta sain varmuuden lähteä haastattelemaan ennalta tuntemattomia haastateltavia ja muodostin muutamia lisäkysymyksiä tai avauksia, joiden huomasi puuttuvan pilottihaastattelua tehdessä.

Haastateltavat löytyivät alkuperäisiä odotuksiani helpommin ja suhteellisen nopealla aikataululla. Kaksi ensimmäistä haastateltavaa olin tavannut kuntosalilla jo aiemmin ja tiesin, että he ovat innokkaita self-tracking teknologian käyttäjiä. En tuntenut heitä satunnaisia pukuhuonekeskusteluista lukuun ottamatta. Kerroin heille graduni aiheesta ja tutkimusmetodeistani ja kysyin kiinnostaisiko heillä osallistua haastatteluihin. He suostuivat mielellään haastateltaviksi, jonka jälkeen kysyin, olisiko heillä muita tuttuja joita tämä haastattelu kiinnostaisi. Annoin heille yhteystietoni, jotta mahdolliset muut haastateltavat voisivat ottaa yhteyttä haastatteluiden vuoksi. Muutaman päivän päästä sain sähköpostia haastateltaviksi haluavilta, joiden kanssa kävimme vielä läpi mitä haastatteluun osallistuminen tarkoittaa. Kaksi ensimmäistä haastateltavaa olivat minulle siis kuntosalilta tuttuja, mutta muut ennestään tuntemattomia. Haastatteluja tehtiin kuuden haastateltavan kanssa. Alkuperäisesti haastateltavia oli seitsemän, mutta valitettavan ja äkillisen sukulaisen poismenon vuoksi seitsemäs haastattelu peruttiin.

Kaksi ensimmäistä haastattelua oli marraskuun 2017 ensimmäisellä viikolla, ja loput haastatteluista järjestettiin seuraaville viikoille. Haastattelut sovimme joko minun luokseni tai haastateltavien valitsemaan paikkaan, sen mukaan mikä haastateltaville tuntui mieluisammalta. Halusin pitää haastattelut kodikkaassa ympäristössä, jotta keskustelu olisi helpompi pitää vapaamuotoisena. Haastattelun ohessa tarjosin haastateltaville kahvia, teetä ja pientä purtavaa kiitoksena haastatteluun osallistumisesta. Haastatteluihin otin mukaan useita erityyppisiä self-tracking laitteita ja muutamia mainoskuvia haastattelun avuksi. Self-tracking laitteista minulla oli mukana Polar –aktiivisuusranneke, sykevyö sekä mainoksia Sports Tracker –liikuntasovelluksesta, FatSecretin ruokavalio –sovelluksesta ja muutamista ajanhallinnan ja unen seuraamiseen kehitetyistä sovelluksista.

Teemahaastattelu sopi tutkimusaiheeseeni hyvin, koska tavoitteena on ymmärtää kuluttajien suhtautumista self-tracking teknologiaa kohtaan. Tämä haastattelumetodi antoi vapauden soveltaa haastattelujen sisältöä ja rakennetta niin, että se soveltuu parhaiten haastateltavan kokemuksiin ja taustoihin. Valitsin haastateltavaksi 20-30 –vuotiaita naisia, koska ajattelin sen tuovan tarkempaa tietoa aiheesta, pro gradun kokoiseen tutkimukseen voi ottaa vain rajallisen määrän haastateltavia. Pilottihaastattelu kesti noin 38 minuuttia ja se vastasi noin 9 sivua litteroitua tekstiä, jossa riviväli oli 1 ja fonttikoko 11. Muut viisi haastattelua kestivät keskimäärin noin 45 minuuttia, lyhin haastattelu oli 37 minuuttia ja pisin 55 minuuttia.

4.2. Aineiston analyysi

Valitsin aineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin, koska se vaikutti aiheeseeni sopivimmalta ja itselleni läheisimmältä analyysimenetelmältä. Sisällönanalyysi on tekstimuotoisten aineistojen, kuten haastatteluiden, päiväkirjojen tai keskustelujen analysointia. Sisällönanalyysin tavoitteena on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä tiivis selonteko, joka kytkee tutkimustulokset laajempaan kontekstiin, kuten aiempiin aihetta koskeviin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2009: 95)

Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Laadullisessa sisällönanalyysissä käytetään myös jakoa induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Induktiivisella analyysillä viitataan päättelyn logiikkaan, jossa yksittäistapauksista tehdään yleistyksiä, eivätkä johtopäätökset eivät sisälly lähtöoletuksiin. Deduktiivinen päättely on riippuvaista lähtöoletuksista, ja siinä testataan, miten yksittäistapaukset täyttävät teorian. Näiden kahden analyysin välimaastossa on teoriaohjaava analyysi, jota kutsutaan myös abduktiiviseksi sisällönanalyysiksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2009: 96-98)

Omaan tutkimukseeni käytin abduktiivista eli teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, sillä koin sen sopivan parhaiten tutkimukseeni. Teoriaohjaavassa sisällön analyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan esiin valmiina, ilmiöstä jo tiedettyinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Tulkitsen haastatteluistani esiin nousevia merkityksiä huomioiden kuitenkin myös aiemmat tiedot ja tulkinnat aiheesta. Valitsin teemat haastatteluuni aiemmista tutkimuksista saatujen ideoiden pohjalta, joten myös se puhuu teoriaohjaavan sisällönanalyysin puolesta.

Kuudesta haastattelusta kertyi litteroitua materiaalia yhteensä hieman alle 70 sivua. Haastattelut olen litteroinut sanatarkasti murteet huomioon ottaen, mutta olen jättänyt esimerkiksi yskäisyt, naurahdukset ja tauot pois, paitsi niissä tapauksissa, joissa olen nähnyt niiden vaikuttavan sanottuun selkeästi. Haastatteluista saadun aineiston analyysi aloitetaan litteroidun aineiston läpilukemisella, jolloin siitä saadaan yleiskuva. Aineistoon perehtyminen ja luokittelun kehittäminen on vaiheittainen projekti ja luokittelut voivat kehittyä ja muuttua analyysiprosessin aikana. Prosessi on luonteeltaan systemaattista ja koko aineiston kattavaa, sillä siis pyritään saamaan selkeä kokonaiskuva tutkittavasta aihealueesta. (Moilanen & Roponen: 1994: 12)

Tein aineistoa lukiessani muistiinpanoja ja korostin tekstistä esiin nousseita seikkoja. Käytin aineiston teemoittelussa avukseni post-it -lappuja, joihin merkitsin aineistosta korostuneita asioita. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston järjestämistä eri teemoihin, joissa painottuvat kunkin teeman sisällöt (Tuomi & Sarajärvi 2009: 93). Näistä post-it -lapuille kirjoitetuista seikoista muodostin kolme pääteemaa. Teemojen muodostumisen jälkeen järjestin jo aiemmin esiin nostamani sitaatit teemojen mukaisesti ja kävin vielä aineistoa useampaan otteeseen läpi, jotta varmistuin teemojen paikkaansa pitävyydestä. Lisäksi etsin litteroidusta aineistosta lisää sitaatteja, jotta aineiston analyysissä olisi riittävä määrä esimerkkejä teemoihin liittyvistä seikoista.

Analyysi tulee päätökseen vasta sitten, kun aineistosta ei enää löydy uusia näkökulmia. Kvalitatiivinen aineiston analyysi on monitahoista, ei ole siis olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa tehdä luokittelua. Muodostin siis kolme pääteemaa aineistosta esiin nousseita seikoista. Tämän jälkeen luin vielä litteroidun aineiston ja tekemäni muistiinpanot läpi, jotta varmistuin siitä, että analyysiprosessini on valmis. Seuraavaksi aloin kirjoittaa analyysiani puhtaaksi ja yhdistämään aineistosta esiin nousseita sisältöjä teoriapohjaani. Sisällönanalyysissä voidaan myös yhdistää sekä laadullinen että määrällinen tutkimusote, jolloin molemmat lähestymistavat voivat täydentää toisiaan enemmän kuin olla toisilleen vastakkaisia. (Moilanen & Roponen:1994) Haastatteluaineiston käsittelyyn meni aikaa litteroinnit mukaan lukien noin kaksi ja puoli kuukautta.

4.3. Tutkijapositio ja tutkimusetiikka

Hyvinvointi on ollut minulle jo useamman vuoden ajan kiinnostuksen kohde ja sen vuoksi tutkimusaiheeni on minulle läheinen. Tein myös kandidaatin tutkielmani hyvinvointiin liittyen, joten tuntui luontevalta jatkaa jollakin tavalla samaa aihepiiriä. Alun perin ajatuksenani oli tutkia hyvinvointiin liittyvää kuluttamista jostain spesifimmästä näkökulmasta. Self-tracking teknologia tuli mukaan seminaarin alkaessa ohjaajan ehdotuksesta. Käytän itsekin jonkin verran tätä teknologiaa, joten ehdotus oli mieleinen. Omat kokemukseni teknologian käytöstä auttoivat hahmottamaan sitä, mitä seikkoja halusin aiheesta tutkia. Oma kiinnostukseni hyvinvointia ja self-tracking teknologiaa kohtaan ovat vaikuttaneet ennako-oletuksiini. Ajatukseni self-tracking teknologiasta ovat ristiriitaiset: toisaalta teknologia tarjoaa loistavat mahdollisuudet itsensä kehittämiseen, mutta se voi myös hallita elämää liikaa ja sen vuoksi aiheuttaa haasteita. Mielestäni kaiken toiminnan mittaaminen on hieman pelottava ajatus ja siksi olikin kiinnostavaa haastatella muita teknologiaa käyttäviä aiheeseen liittyen.

Se, että tiedostan myös self-tracking teknologian haasteet, takaa monipuolisen lähestymisen tähän aiheeseen. Oma kiinnostukseni ja omat kokemukseni aiheeseen liittyen auttavat luomaan teemahaastatteluista keskustelevia. Olen rajannut tutkimukseni koskemaan self-tracking teknologian käyttöä, motivaatiota, yhteisöllisyyttä sekä hyvinvoinnin ja self-tracking teknologian välistä suhdetta. Hyvinvoinnin ja self-tracking teknologian välinen suhde nousi yhdeksi teemaksi oman mielenkiintoni pohjalta, motivaation ja yhteisöllisyyden teemat taas nousivat esiin aiempien tutkimusten pohjalta.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, jos tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtana on esimerkiksi se, että tutkija on noudattanut tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Plagiointi ja tutkimustulosten vääristely ovat esimerkkejä tutkimuseettisistä väärinkäytöksistä. Ennen haastatteluiden alkamista olen kertonut haastateltaville, mihin tarkoitukseen haastatteluja käytetään ja miten heidän vastauksiaan käytetään analyysin tukena.

Aineiston hankkimiseen liittyy useita hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyviä seikkoja. Haastatteluista saatavien aineistojen luottamuksellisuus on hyvin tärkeä seikka yksityisyydensuojan kannalta. Haastateltaville luvataan, että litteroitua aineistoa ei näe sellainen henkilö, joka ei tutkimuksen kannalta ole oikeutettu sitä näkemään. (Kuula, 2013: 88-90) Olen kertonut haastateltaville aineiston salassapidosta, jotta he ovat tietoisia, että voivat puhua haastattelun aikana kaikista kokemuksista miettimättä muiden ajatuksia. Litteroidut aineistot ovat vain minun saatavilla ja olen suojannut litteroituja aineistoja käsittelevän tiedoston salausavaimella. Kerroin myös mahdollisuudesta pyytää oman haastattelun litteroitua aineistoa nähtäville ja lupasin myös laittaa sähköpostia kaikille haastateltaville, kun graduni on valmistunut ja luettavissa.

Haastatteluissa olen pyrkinyt tekemään kysymysten asetellut niin, että ne eivät ohjaisi haastateltavia vastaamaan tietyllä tavalla. Olen omalla toiminnallani pyrkinyt vaikuttamaan haastatteluiden ilmapiiriin siten, että haastateltavilla olisi mahdollisimman luontevaa keskustella aiheesta. Olen myös tiedostanut omat ennakko-oletukseni ja pyrkinyt välttämään niiden esiin tuomista haastatteluiden aikana.

Hyvä tutkimus on luotettavasti toteutettu. Tutkimuksen reliabiliteetti eli mittaustulosten toistettavuus on tärkeä osa tutkimustulosten luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkimuksen tekijä, joka varmistaa, että tutkimus on tehty niin, että tutkimustuloksia on analysoitu perustellusti. Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa laadullisen tutkimuksen kannalta etenkin sitä, että tutkimuksessa esiin tulleet seikat on pystyttävä näyttämään toteen esimerkkien avulla. (Hirsjärvi, ym. 1997)

5. TULOKSET

Haastateltavat ovat 22-28 –vuotiaita aktiivisia kuntoilijoita. Kaikki haastateltavat asuvat tällä hetkellä Rovaniemellä, mutta osa on kotoisin muualta. Haastateltavista neljä on opiskelijoita, joista kaksi tekee töitä opiskelujensa ohella. Kaksi haastateltavista on kokoaikatyössä. Jokainen määritteli itsensä keskivertoa aktiivisemmaksi liikkujaksi ja kaikilla heillä oli ainakin yksi liikuntaharrastus, jossa harjoittelu on tavoitteellista ja säännöllistä. Tavoitteellisina lajeina heillä oli esimerkiksi salibandy, triathlon, crossfit, kuntosali sekä uinti. Kaikki haastateltavat harrastivat myös muita lajeja, mutta niissä harrastaminen oli vuoden ajasta tai muusta syystä riippuen epäsäännöllisempää. Näitä lajeja olivat muun muassa hiihto, pyöräily, jääkiekko, tennis ja erilaiset ryhmäliikunnat. Kaikilla vastaajilla lenkkeily oli osana kuntoilua vuoden ympäri, mutta kukaan ei kokenut sitä itselleen tavoitteelliseksi tai säännölliseksi liikuntamuodoksi.

Jokainen haastateltava kertoi käyttävänsä jonkinlaista self-tracking teknologiaa säännöllisesti. Self-tracking teknologian käyttö ja sen tavoitteellisuus vaihteli haastateltavien mukaan sen mukaan, mitä lisäarvoa teknologialla pyritään saamaan kyseistä elämän osa-alueita varten. Haastatteluun osallistuneilla oli osittain samoja, mutta myös hyvin erilaisia self-tracking laitteita tai sovelluksia. Haastateltavista viidellä on aktiivisuusranneke ja heistä kolmella myös siihen lisäksi ostettava sykevyö. Kaikilla haastateltavilla on jonkinlainen älypuhelimien saatava sovellus, joka mittaa esimerkiksi askeleita, kulutettuja kaloreita ja kävelyjä kilometrejä. Jokaiseen sovellukseen pystyi myös halutessaan merkitsemään liikuntasuorituksia.

Ruokavalioon liittyviä sovelluksia oli kolmella henkilöllä, joista yhdellä tavoitteena oli säännöllinen ruokailu ja kahdella muulla tavoitteena oli ruokavalion monipuolistaminen ja optimaalisten ruokamäärien opettelu. Jokaisella haastateltavalla on tai on ollut jokin uneen tai rentoutumiseen liittyvä sovellus tai laite. Rentoutumiseen liittyviä eli mindfulness –sovelluksia on tai on ollut neljällä haastateltavalla, joista kaikki nimesivät käyttötarkoitukseksi rauhoittumisen ennen nukkumaanmenoa ja tämän lisäksi kaksi kertoi käyttävänsä sovellusta myös stressaavien päivien jälkeiseen rauhoittumiseen. Uneen liittyviä sovelluksia tai laitteita oli kokeillut jokainen haastateltavista, mutta

kukaan ei ollut jatkanut käyttöä pidempään. Lopettamisen syynä oli kaikilla tunne siitä, että unen mittaaminen vaikutti negatiivisesti nukahtamisaikaan ja unen laatuun.

Self-tracking teknologia on myös osana haastateltavien arkea. Jokainen haastateltava kertoi käyttävänsä teknologiaa esimerkiksi päivittäisen askelmäärän seuraamiseen ja viidellä heistä tavoitteena on päästä suositusten mukaiseen 10 000 askeleen päivittäiseen määrään. Osa haastateltavista koki, että hyötyliikunta arjessa on muuttunut miellyttävämmäksi, koska sen näkee vaikuttavan päivän askelmäärään. Osa koki teknologian hyödylliseksi myös rutiinien ylläpitämisessä ja muistutukset työ- tai koulupäivien aikana liiallisesta istumisesta koettiin useimmiten positiiviseksi asiaksi.

Aineistosta nousi esiin lukuisia kiinnostavia seikkoja. Jaoin aineistosta esiin nousseet teemat kolmeen päätyyppiin, jotka muodostuivat haastatteluissa toistuvasti esiin nousseista pienemmistä asiakokonaisuuksista. Päätyypit ovat tähtäimessä hyvinvointi, yhteisöllisyyden kaksi puolta sekä hyvä renki, huono isäntä. Tähtäimessä hyvinvointi koostuu hyvinvoinnin subjektiivisuudesta, self-tracking teknologian ja hyvinvoinnin suhteesta sekä teknologian käyttöön liittyvistä motivaatiotekijöistä. Yhteisöllisyyden kaksi puolta sisältää sekä positiivisia kokemuksia yhteisöllisyyden voimasta, että negatiivisia liittyen yksityisyyden turvaamiseen. Hyvä renki, huono isäntä koostuu haastateltavien self-tracking teknologiaan liittämistä hyödyistä ja sen varjopuolista.

5.1. Tähtäimessä hyvinvointi

”Kyllähän se hyvinvointi on niinkö semmonen asia, jonka pittäis olla ihan kaikilla jonku näkösenä tavoitteena elämässä.” H2

Tämä teema nousi esiin haastateltavien hyvinvointikäsitteistä sekä heidän hyvinvoinnille antamastaan arvosta. Jokainen heistä mainitsi jollain tavoin hyvinvoinnin tavoittelun olevan yksi elämän jatkuvista tavoitteista. Haastateltavien mielestä yksi tärkeimmistä self-tracking teknologian käytön motiiveista on oman hyvinvoinnin parantaminen. Muita motiiveja ovat esimerkiksi rutiinien ylläpitäminen, arjen aktivoiminen, ruokavalion järkevöittäminen ja liikunnallisten tavoitteiden saavuttaminen, jotka ovat hyvinvointiin kiinteästi liittyviä osa-alueita.

Hyvinvoinnin määrittelemineen koettiin jokaisessa haastattelussa haastavaksi tehtäväksi, joka ei sinällään ole yllättävää, koska tieteenalan tutkijatkaan eivät ole päässeet yksimielisyyteen määritelmästä. (Smyth, ym. 2006) Jokainen määritelmä oli hieman toisista poikkeava, mutta myös yhtäläisyyksiä löytyi jokaisesta vastauksesta. Haastateltavien omat aiemmat kokemukset vaikuttivat liittyvän selkeästi eri painotuksiin hyvinvoinnin määrittelyssä. Lähes kaikissa haastatteluissa kysymys hyvinvoinnin määrittelystä sai aikaan pisimmän vastauksen. Haastateltavat kokivat haastavaksi määrittelyn, koska hyvinvointiin liittyy niin paljon eri aspekteja. Yhteistä kaikille vastauksille oli se, että hyvinvointi ei vaadi täydellistä elämää, vaan tasapaino on tärkeintä. Kaikki haastateltavat korostivat myös sitä, että määrittelivät hyvinvoinnin omien kokemustensa pohjalta. Se, mitä hyvinvointi loppujen lopuksi yksilölle tarkoittaa on hyvin henkilökohtaista (Diener, ym. 2009).

”No mä oon sitä mieltä et se hyvinvointi on niinku tasapainoo, et kaiken ei tarvi olla täydellisesti, mut kuitenkin et kaikilla osa-alueilla menis ees ihan OK.” H3

”No ehkä tärkeintä hyvinvoinnin kannalta mulle on kuitenkin se, että ois semmonen balanssi. Että ei niinkö tartte olla kaiken hyvin ku silleen, että on niinkö tyytyväinen siihen elämään mitä ellää, vaikka se ei aina ois ruusuilla tanssimista.” H2

”Kyllä minusta hyvinvointi on niinkö semmosta, että ei ole liian kriittinen ittellensä. Että itelle riittäis se, että kaikki on ihan ok, että se niinkö oma henkinen tasapaino on siinä niinkö tärkeää.” H4

”No mulle se hyvinvointi on semmosta, että kaikki ois ihan hyvin. Että nukkuu, syö, liikkuu ja näkee ihmisiä silleen, miten itestä tuntuu hyvältä. mutta se on tietenki niin, että se hyvinvointi tarkoittaa kaikille vähän eriä.” H1

Tasapainon lisäksi hyvinvoinnin määrittelystä kävi ilmi, että haastateltavat lähtivät määrittelemään hyvinvointia pahoinvoinnin kautta eli korostivat niitä hyvinvoinnin osa-

alueita, joiden kanssa heillä on tai oli ollut ongelmia. Kolmella haastateltavalla oli ollut jonkin asteisia uneen liittyviä ongelmia, joka on yleistä länsimaissa varsinkin työikäisillä naisilla (Arber, ym. 2008). Kahdella haastateltavalla suurin haaste hyvinvoinnin saavuttamisessa oli ruokailutottumuksissa. Arjen ajanhallinta ja stressi mainittiin neljässä haastattelussa jonkin tasoiseksi haasteeksi. Molemmat kokoaikatyössä olevat haastateltavat mainitsivat stressin vaikuttavan joinakin aikoina hyvinvointiin. Pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa esimerkiksi uupumusta ja riittämättömyyden tunteita. (Mühlhaus & Bouwmeester, 2016) Yksilön omat tuntemukset ja asenne vaikuttavat myös hyvinvointiin (Diener, 2005), joka korostui myös haastateltavien vastauksissa. Neljä haastateltavaa korosti sitä, että itsellä täytyy olla sellainen tunne, että kaikki on hyvin. Vaikka kaikki hyvinvoinnin osa-alueet olisivat ulkoisesti hyvin, voi yksilö silti tuntea itsensä pahoinvoivaksi (Diener, ym. 2009)

”Apua mikä kysymys! En ees tiä mistä tässä pitäis alottaa. No ainaki lepo ja uni tullee nyt ekaksi mieleen, ku niitten kans mulla on ollu ongelmia - -”

H4

”No mä sanoisin, että pitää olla sellanen niinku fiilis, et oot niin oman elämäs päällikkö. Et niinku sul on sellanen fiilis, että kyl kaikki järjestyy. Et sit sen huomaa heti, että jos on töissä hirvee stressi, niin jotenki se muuki elämä kärsii sit iha hulluna.” H3

”No itelle hyvinvoinnin kannalta on kyllä tärkeintä tällä hetkellä tuo ruokavalio, ko sen kans on ollu tuota ongelmaa, niin se on niinkö itelle se ykkösjuttu.” H1

”Uni ja sit se, että ossaa ottaa aikaa itelle. Kyllä ne on ne hyvinvoinnin rakennuspalikat, että tietenki ne muukki osa-alueet on tärkeitä, mutta ite ku on kärsiny unettomuudesta ja siitä, että mennee vain täysiä eikä ossaa pysähtyä, niin kyllä ne on omasta mielestä ne tärkeämmykset.” H5

Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi, että haastateltavat kokevat self-tracking teknologian vaikuttavan hyvinvointiin jollain tasolla. Neljä kuudesta haastateltavasta käytti self-tracking teknologiaa jonkin itselle heikomman osa-alueen parantamiseen ja sen lisäksi jonkin urheilulajin tavoitteiden saavuttamiseen. Kahdella haastateltavalla käyttö perustui pelkästään oman tavoitteellisen urheilulajin suorituksen parantamiseen. Luptonin määritelmä self-tracking teknologiasta pätee hyvin haastateltavien ajatuksiin teknologiasta. Luptonin (2016a) mukaan self-tracking on yksilön tietoista ja tarkoituksenmukaista informaation keräämistä itsestään, jonka avulla pyritään kehittämään yksilön toimintaa. Haastateltavien mielestä self-tracking teknologian käyttö ei takaa parempaa hyvinvointia, vaan se antaa pikemminkin tukea paremman hyvinvoinnin rakentamiseksi. Teknologian käyttö hyvinvoinnin apuvälineenä korostui vastauksissa.

”Kyllä mie ite oon huomannu, että tuo ruokasovellus on auttanu minua syömään enemmän. - - että onhan se tosi hyvä apuväline” H2

”Kyllä se tukee tota treenien suunnitelmallisuutta, et en usko, että oisin näin hyvin kehittyny ilman tuota Polaria.” H6

”On siitä ollu kyllä hyötyä mulle, että on siis nyt niinkö homma balanssissa.” H5

”Jos sitä ossaa käyttää apuvälineenä niin kyllähän se sitte pakostaki vaikuttaa positiivisesti. Mutta kyllä se on silti sen yksilön vastuulla se hyvinvointi, että pittäis aina muistaa, ettei se kone voi voia sinun puolesta hyvin” H1

Self-tracking teknologian käyttäminen ei välttämättä aina ole alkanut yksilön omasta halusta, vaikka se yleisin syy teknologian käyttöön onkin. Kuudesta haastateltavasta neljä käyttää self-tracking teknologiaa omasta halustaan, eivätkä kokeneet sen käytön aloittamiseen tai käyttöön ulkopuolista painetta. Näiden neljän vastaajan teknologian käytössä kyse on siis henkilökohtaisesta käytöstä, joka tarkoittaa yksilön omasta halusta

johtuvaa käyttöä, jonka tavoitteena on esimerkiksi itsensä kehittäminen ja itse määrättyjen tavoitteiden saavuttaminen. (Lupton, 2016b)

Yhdellä teknologian käytön takana oli työpaikka, jossa kaikille työntekijöille oli annettu aktiivisuusrannekkeet joululahjaksi. Toisella terveydenhuoltoalan ammattihenkilö oli ehdottanut self-tracking teknologiaa yhtenä apukeinona unettomuuden ja puutteellisen ravitsemuksen hoidossa. Näissä kahdessa käyttö on siis alkanut määrätysti. Teknologian käyttö voi tässä tapauksessa olla vapaavalintaista, mutta sen käyttämättä jättäminen voidaan nähdä negatiivisena toimintana. Esimerkiksi työntekijöiden tehokkuuden mittaaminen on yleistynyt työpaikoilla, joka on ristiriitainen ilmiö. Työn tehokkuuden mittaaminen ei nimittäin välttämättä kerro työn laadusta ja voi pahimmassa tapauksessa olla työntekijöiden kannalta ahdistavaa. (Lupton, 2016b)

”No kyllä mie alotin sen ihan omasta kiinnostuksesta, että eka käytin tuota Sports Tracker –sovellusta ja sitte jossaki välissä ko alko kiinnostamaan enemmän tuo mittaaminen niin toivoin tämän aktiivisuusrannekkeen joululahjaksi.” H6

”Alun perin nuo alko kiinnostamaan tuon somen kautta, että sieltä se innostus lähti ja sitte ihan omasta halusta kävin sen aktiivisuusrannekkeen ja sitte sykevyön siihen ostamassa.” H2

”Saatiin tämmöset aktiivisuusrannekkeet työpaikalta joululahjaksi viime vuonna, niin sitte aloin käyttämään sitä, ehkä aluksi se oli sitä että käytin niinkö sen pomon mieliksi sitä, mutta sitte muutaman kuukauden jälkeen niin aloin käyttämään sitä ihan omastaki kiinnostuksesta.” H1

” - - niin se lääkäri sit sano, että vois kokeilla tota apuvälineenä, et muistais syyä ja näkis että mitä oikiasti on syöny, niinku makrot ja kaikki. Se oli kyllä helkkarin hyvä neuvo minusta!” H5

Motivaatioon teknologia on vaikuttanut haastateltavilla hieman eri tavoin. Puolet haastateltavista kertoo esimerkiksi aktiivisuusrannekkeen motivoivan arjen hyötyliikuntaan enemmän kuin mikään muu yksittäinen asia. Toinen puoli taas on sitä mieltä, että liikuntasuoritusten mittaaminen ei itsessään vaikuta motivaatioon lähtä liikkeelle, vaan lähinnä siihen miten liikuntasuorituksen pyrkii tekemään. Osa haastateltavista käyttää teknologiaa motivoimaan itseänsä esimerkiksi ruokailurytmin ylläpitämiseen, kun taas osalla teknologian käyttö motivoi pikemminkin yleisten rutiinien ylläpitämiseen. Self-tracking teknologia on ulkoinen motivaatiotekijä, mutta sen käyttö voi vaikuttaa hyvinvointiin vahvistamalla sisäisiä motivaatiotekijöitä, kuten tunnetta itsensä ylittämisestä. (Ryan, ym. 2009) Teknologian käyttö vaikuttaa siis eri tavoilla motivaatioon, mutta selkeästi sillä on kuitenkin jonkinlaista vaikutusta. Haastatteluiden perusteella self-tracking teknologia siis tukee hyvinvoinnin tavoittelua esimerkiksi ylläpitämällä motivaatiota, motivoimalla liikkumaan lähtemistä sekä motivoimalla parempiin suorituksiin eri aktiviteeteissa.

”Joo kyllähän tuo hyötyliikunta arjessa on lisääntynyt ihan hulluna, ko nyt siihen on motivaatiota ko näkkee koko ajan sen, että montako askelta on ottanu.” H6

”Ei se sovellus minua motivoi lähtemään sinne hiihtämään, mutta siihen se auttaa, ettäkö lähet sinne niin sitte tulee tehtyä kunnolla ko kyllähän se näyttää sääliittävältä siinä puhelimesta ko katot, että oot hiihtäny jonku onnettoman kaks kilsaa.” H1

”Kyllä mulle se Polarin ranneke on niinkö keino piittää sitä motivaatiota yllä, että niinkö tulee lähettyä sinne lenkille, vaikka ei yhtään jaksais ku muuten sen huutaa koko ajan, että ”lähde liikkeelle”.” H5

”Kyl se tsemppaa, et tekee asiat paremmin ja kovemmin, ku sit saa hyvällä mielellä tsekata niitä statseja treenin jälkeen.” H3

Hyvinvoinnin parantaminen ei kuitenkaan ole ainoa motiivi self-tracking teknologian käyttämiselle. Sisäisten motiivien lisäksi on olemassa ulkoisia motiiveja, kuten ulkonäön

kohentaminen (Ryan, ym. 2009). Kolme haastateltavista mainitsi ulkonäön yhdeksi motiiviksi self-tracking teknologian käyttöön. Kenellekään heistä ulkonäkö ei ollut päätavoitteena, mutta kuitenkin asia, jota kohti pyrkiä. He myös kokivat paremman ulkonäön jollain tasolla pinnallisena tavoitteena, vaikka se tulisikin sivutuotteena fyysisestä aktiivisuudesta. Jokainen kolmesta häpesi myöntää ulkonäköä tavoitteekseen. Myös niistä haastateltavista, jotka eivät itse kokeneet parempaa ulkonäköä tavoitteekseen, kaksi sanoi, ulkonäön kohentamisen olevan huono pohja pidempiaikaiselle motivaatiolle.

Mielenkiintoista oli huomata myös se, että ulkonäön tavoittelu miellettiin pinnallisuuden lisäksi myös tyhmyyden osoitukseksi. Kolmessa haastattelussa ulkonäköä motiivina haukuttiin bimboiluksi, tyhmän blondin motivaatitekijäksi sekä instagram-pyrkyreiden touhuksi. Nämä negatiiviset tuntemukset ulkonäöstä motiivina eivät olleet allekirjoittaneelle täysin vieraita, mutta silti niiden suoraviivaisuus yllätti. Varsinkin kun nykyistä hyvinvointitrendiä leimaa myös se, että halutaan näyttää myös ulkoisesti hyvältä ja sen on myöskin ajateltu olevan hyväksyttävä osa hyvinvointia (Smith Maguire, 2008).

”No kyllähän se on pakko myöntää, että on se ulkonäköki yhenlainen tavote. Mutta ei tietenkään ainoa!” H2

”Kyl se ulkonäkö on tärkeätä ja itelle aina ollu sellanen tavote, et pitää olla urheilullinen kroppa. Kyl se on tietenki aika pinnallista ja bimboa, mut musta se on vaan niin goals.” H3

”Kyllä mie haluan näyttää hyvältä ja se on mulla semmonen kakkostavote tuon lajikehityksen lisäksi. Mutta emmie sitä ruukaa ääneen koskaan sanoa ko ohan se vähän semmonen ”tyhmä blondi” motivaattori.” H6

”Siis mie olen sitä mieltä, että pelkkä ulkonäön tavottelu on maailman surkein motivaation lähe, ko ei se motivaatio pysy kovin pitkään tuommosella tavotteella!” H1

Hyvinvoinnin määrittäminen oli kaikkien haastateltavien mielestä haastavaa, koska siihen kuuluu niin monia osa-alueita. Tärkein huomio haastateltavien määrittelyissä oli se,

että hyvinvointia lähdettiin määrittelemään pahoinvoinnin kautta eli haastateltavat korostivat niiden osa-alueiden merkitystä, joissa heillä itsellään oli ollut suurimpia haasteita. Toinen tärkeä huomio hyvinvoinnin määrittelystä oli tasapainon korostaminen. Haastateltavien mielestä hyvinvointi ei tarkoita täydellistä elämää vaan sitä, että itsellä on tunne siitä, että elämä on raiteillaan. Hyvinvointi ei siis kaadu yhden osa-alueen haasteisiin, vaan on tasapainottelua hyvien ja huonojen puolien välillä.

Self-tracking teknologian ja hyvinvoinnin yhteys näyttää haastattelujen perusteella olevan selkeä. Haastateltavat kokivat teknologian olevan hyvä apuväline hyvinvoinnin tavoitteluun. Heidän mielestään teknologia helpottaa esimerkiksi ruokavalion kiinni pitämisessä, liikunnan säännöllisyydessä ja arjen aktiivisuuden ylläpitämisessä. Jokainen heistä käytti self-tracking teknologiaa omasta tahdostaan, vaikka kahdella haastateltavalla käyttö oli alkanut ulkopuolelta tulleesta kehotuksesta. Teknologian käyttö vaikuttaa haastateltavien mukaan positiivisesti suorituksiin, koska treenejä ei halua alisuorittaa niitä mitatessa. Self-tracking teknologian käytössä oman hyvinvoinnin parantamisen lisäksi myös ulkonäön tavoittelun koki tavoitteeksi puolet haastateltavista. Ulkonäköä ei pidetty hyväksyttävänä tavoitteena, vaan sitä pidettiin pinnallisena ja heikkona motivaatiotekijänä.

5.2. Yhteisöllisyyden kaksi puolta

”Kai niistä yhteisöistä on jollekki apua, mutta ite koen sen tietojen jakamisen jotenki pelottavana asiana.” H1

Teeman ristiriitaisuus yllätti allekirjoittaneen, vaikka yhteisöllisyys koettiin haastatteluissa myös positiiviseksi asiaksi, suurin osa nosti kuitenkin esiin voimakkaammin negatiiviset tuntemukset. Yhteisöllisyyden positiivinen aspekti korostui etenkin arjen kohtaamisissa, joissa esimerkiksi aktiivisuusrannekkeen käyttö koettiin yhdistäväksi tekijäksi. Neljä kuudesta haastateltavasta koki, että aktiivisuusrannekkeiden käyttäminen yhdistää ihmisiä jollain tasolla. Kaikilla heillä oli joko omakohtainen tai jonkun läheisen kokemus siitä, että on ajautunut keskustelemaan ennalta tuntemattoman kanssa rannekkeen ominaisuuksista tai hyödyllisyydestä. Aktiivisuusranneke madaltaa haastateltavien mukaan siis kynnystä sosiaalisten kanssakäymisten aloittamiseen. Muiden

self-tracking laitteiden tai mobiiliapplikaatioiden osalta ei samaa yhteisöllisyyttä koettu haastateltavien mukaan luultavammin sen vuoksi, että ne eivät ole yhtä näkyviä kuin aktiivisuusrannekkeet.

”No joo, ku menin ekaa kertaa sinne crossfit reeneihin, niin kyllä sieltä ekan spottas ne jolla oli kans tuo ranneke, niin sitte sitä jotenki ajautu niitten kans puhumaan eka tosta Polarista ja sit kaikesta muustaki.” H5

”Kyl sen on huomannu, et on helpompi mennä uudes tilantees juttelemaan jollekki sellaselle, jolla on kans tää aktiivisuusranneke.” H3

”No mulla ei itellä ole kokemusta, mutta yks kaveri ku oli ekaa kertaa menny sätreeneihin, niin oli just alkanu juttelemaan siitä aktiivisuusrannekkeesta, jonku kans jolla oli samanlainen.” H1

”Joo pari kertaa tullu salilla pukkarissa juteltua noista laitteista, vertailtu kokemuksia ja niin. Unohtuu se suomalaisuus, ku on joku tuommonen juttu siinä ihmisten välissä haha.” H6

Kolme haastateltavaa koki, että teknologiaan liittyvistä yhteisöistä on ollut jonkinlaista apua varsinkin teknologian käytön aloittamisessa, koska niistä on saanut tukea ja neuvoja käytön aloittamiseen. Yhteisöt mahdollistavat matalankynnyksen ohjeiden ja mielipiteiden kysymisen. (Muniz & O’Guinn, 2001) Vain yksi haastateltavista ei kuulunut tällä hetkellä mihinkään yhteisöön, mutta myös hän oli ollut teknologian käytön aluksi Garmin –yhteisön jäsen. Haastateltava oli hakenut yhteisöstä tarvittavat ohjeet käytön aloittamiseen, eikä sen jälkeen kokenut tarvetta olla osana yhteisöä, koska ei kokenut sen tuovan itselleen lisäarvoa.

Teknologia ei vaadi kuulumaan yhteisöihin, vaan usein kuluttajat haluavat kuulua niihin, jotta saavat esimerkiksi vertaistukea ja neuvoja teknologian käyttöön (Choe, ym. 2014). Lisäksi kolme haastateltavaa koki, että yhteisö on heille voimavara, jonka avulla on saanut itsestä enemmän irti. Yhteisöt koettiin lisäksi yhdeksi motivaatiotekijäksi, koska muiden jakamat treenitiedot auttoivat myös pitämään omaa motivaatiota yllä. Haastateltavien

mukaan myös keskustelut muiden samoista aiheista kiinnostuneiden kanssa ovat osa yhteisöjen viehätystä. Yhteisöjen koetaan tuovan lisäarvoa teknologian käyttämiseen (Choe, ym. 2014).

”Mulle on ollu kyllä tosi paljon apua tuosta nettiyhteisöstä varsinkin alussa, että pysty aina niinkö kysyyn, jos oli jotaki epäselvää ja sitte sielä on aina joku, jolla on hyviä vinkkejä esim. eri asetusten hyödyntämisessä” H6

”On se ollu mulle semmonen tsemppari, että ku muukki niin mieki.” H2

”Mie olisin ollu aivan hukassa ilman sitä yhteisöä, ehän mie olis osannu käyttää sitä ranneketta yhtään ku en ole mikkään tekniikan ihmelapsi!” H5

”Kyllä se yhteisö antaa semmosta lisäbuustia siihen hommaan, ko voi jutella samanhenkisten kans ja jakaa niitä omia kokemuksia ja reenejä.”H6

Kaikki aktiivisuusrannekkeen käyttäjät kuuluivat oman aktiivisuusrannekkeen valmistajan kehittämään yhteisöön. Neljä haastateltavaa kuului Polarin virtuaaliseen brändiyhteisöön ja yksi Fitbitin samankaltaiseen yhteisöön, jotka muodostuvat liikuntaa ja hyvinvointia elämäntapanaan pitävien kuluttajien ympärille. (Muniz & O’Guinn, 2001) Kaksi haastateltavista kuului lisäksi johonkin mobiiliapplikaation sisällä olevaan yhteisöön, molemmat yhteisöt liittyivät liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Yksikään haastateltavista ei kokenut olevansa kovinkaan aktiivinen yhteisön jäsen, vaan heidän yhteisön käyttönsä oli lähinnä muiden ohjeistuksien lukemista ja inspiraation hakemista. Vain yksi haastateltavista koki tärkeäksi oman aktiivisuuden yhteisön sisällä, mutta ei siitä huolimatta kokenut itseään kovinkaan aktiiviseksi toimijaksi. Haastateltavien epäaktiivisuus on ristiriidassa yhteisöjen perusajatuksen kanssa, koska self-tracking yhteisöjen idea perustuu aktiiviseen oman tiedon jakamiseen. Aktiivisuuden kautta jäsenten välinen luottamus ja yhteisön sisäinen yhteisöllisyys voi vahvistua. (Ruckenstein, 2012)

”Emmie ite sielä koskaan mitään tee, luen vaan muitten vinkkejä, ei mulla silleen oo mitään tarvetta lähteä pätemään, ku niin vähän aikaa oon vasta käyttäny tuota. H2”

”No kyllähän se yhteisö toimis paremmin, jos olis enemmän aktiivisia jäseniä, mutta en tiä oon välillä yrittäny olla aktiivisempi mutta ei se jotenki lähe silleen luonnostaan.” H4

”No mulle se yhteisössä oleminen on sitä, et jos on jotai kysyttävää, niin kysyn tai sit luen muitten kokemuksia, et en ite silleen koe tarpeelliseksi sielä mitään jakaa.” H3

Kaikki haastateltavat nostivat esiin useita yhteisöllisyyteen ja yhteisöihin liittyviä negatiivisia tuntemuksia. Kellään heistä ei ollut omia tai läheisten negatiivisia kokemuksia aiheeseen liittyen vaan negatiiviset tuntemukset kumpusivat lähinnä maailman nykytilasta; terrorismin uhasta ja Suomessakin tapahtuneista veriteoista. Viisi kuudesta haastateltavasta mielsi maailman nykytilan syyksi varovaisuuteensa. Se, että lisääntynyt turvallisuusuhka näkyy myös self-tracking teknologian käytössä, kertoo siitä, kuinka suuria tunteita terrorismi ja muut veriteot aiheuttavat. Kaikki heistä kokivat, että eivät halua ottaa ylimääräisiä riskejä oman turvallisuutensa uhalla kertomalla itsestään ylimääräisiä tietoja internetistä, joka puoltaa kuluttajien tietoisuuden lisääntymistä tietosuoja-asioissa. Kuluttajien tietoisuuden lisääminen teknologian käyttöön liittyvistä velvollisuuksista on kriittisen tärkeää turvallisen datan jakamisen mahdollistamiseksi (Swan, 2013).

”Tämä nykyaika on menny niin hulluksi, että ei sitä enää tee mieli jakkaa mitään ylimäärästä ittestä tuonne nettiin.” H5

”Kyllä sitä nykysin mieltii enemmän niinkö muutenki, että mitä jakaa tuonne nettiin ko maailmalta kuuluu koko ajan niin pelottavia juttuja.” H2

”Mä jotenki koen, et niinku ”better safe than sorry”, ku nykysin kuulee niin paljon kaikkee uutisista ja niin, et mielummin pitää sit noi omat tietonsa vaan itellä ja kavereiden nähtävillä.” H3

Sovelluksien ja laitteiden internetyhteisöt saivat haastateltavissa aikaan jopa pelokkaita tuntemuksia. Varsinkin GPS-paikantimen avulla piirtämät mobiiliapplikaatioiden reitit koettiin turvallisuutta uhkaavaksi. Esimerkiksi lenkkeilyreittien jakaminen muille koettiin uhaksi, koska ei haluttu, että tuntemattomat ihmiset näkevät omia reittejä. Haastateltavia myös mietitytti se, mihin tarkoitukseen tietoja käytetään. Mobiiliapplikaatioiden turvallisuuteen liittyvät tietosuoja-asiat huolestuttavat siis haastateltavia. Se, miten ja mihin tarkoitukseen tietoja annetaan eteenpäin, huolestuttaa myös tutkijoita. (Lupton, 2014).

Kaikki haastateltavat yhdistivät negatiiviset uutiset, kuten pommitukset ja puukotukset siihen, miksi eivät halua, että vieraat ihmiset näkevät heidän toimintaansa. Haastatteluissa tuli selkeästi ilmi, että tietojen jakaminen vieraille nähtiin omaa turvallisuutta uhkaavana tekona. Jäsenten välinen luottamus on yhteisöissä tärkeää (Ruckenstein, 2012), joten jos useampi yhteisön jäsen kokee tietojensa jakamisen turvallisuutta uhkaava tekijänä, voi se näkyä jossain vaiheessa myös yhteisön aktiivisuustasossa ja jäsenmäärissä.

”Emmie ikinä sinne jaa mittään reenejä, ko eihän sitä tiää, että kuka niitä seuraa - - niin sitte joku hullu tietää missä sie lenkkeilet - - ” H1

”Jotenki mulle se täysin vieraille ihmisille omien lenkkeilymaastojen jakaminen tuntuu ihan hullulta ajatukselta, eihän sitä tiää minkälaisia ihmisiä siinä yhteisössä on näkemässä niitä.” H5

”Maailma on nykysin niin kreisi paikka, et ei voi koskaan tietää mitä hulluja tuol Sports Trackerissäki on. Siis kato ny tätäki, joku Pekka on laittanu omii juoksureittei, niin nythän tästä vois vaa kattoa, et ok, se käy joka ti ja to lenkin tuola ylikylässä päin. Ja sit ei muutaku sinne reitin varrelle ootteleen. ” H3

Haastateltavista neljä kyseenalaisti myös mobiiliapplikaatioiden tietosuojan ja yksityisyyden suojan, vaikka heillä ei omakohtaista kokemusta puutteellisesta suojasta ollut. Kaksi haastateltavaa pohti sitä, onko tietojen suojaus riittävää suhteessa lisääntyviin käyttäjämääriin. Luptonin (2014) mukaan käyttäjämäärien lisääntyessä myös tietojen suojaukseen pitäisi kiinnittää entistä tarkempaa huomiota. Kolme haastateltavista koki tietosuojakäytännöt epäselviksi, eivätkä siksi kokeneet suurta luottamusta tietosuojausta kohtaan.

Self-tracking teknologian turvallisessa käytössä korostuu kuluttajan vastuu. (Swan, 2013) Swan korostaa, että kuluttajien tietoisuuden lisääminen teknologian käyttöön liittyvistä velvollisuuksista on kriittisen tärkeää turvallisen datan jakamisen mahdollistamiseksi. Yhdelläkään haastateltavalla ei ollut siis konkreettisia esimerkkejä siitä, miksi mobiiliapplikaatiot olisivat puutteellisia tietosuojaukseltaan. Haastateltavien epäluulo applikaatioita kohtaan johtuu mahdollisesti tietosuojakäytäntöjen vaikeaselkoisuudesta, kuluttajilla on siis haasteita ymmärtää mihin kaikkeen he antavat luvan kirjautuessaan applikaatioon.

”No emmä tiää, ne tietosuojajutut on aina nii sekavii ja sellasii ettei tällänen tavallinen ihminen ees tajua niitä, niin emmä yhtään osaa sanoo, että millä tasolla ne sit oikeesti on.” H3

”Mulla on semmonen mielikuva, että ne (mobiilisovellukset) ei ois hirveen turvallisia, en kyllä tiää onko niin oikiasti.” H6

”En oikein tiää millä tasolla se suojaus on nytten, mutta ei varmaan olis haittaa, että niitä parannettais, ku on varmaan aika paljon enemmän käyttäjiä ku aikasemmin.” H1

”Jotenki on semmonen filis, että ei uskalla luottaa siihen, että niitä omia tietoja ei pääsis väärien ihmisten näkyville.” H4

Teknologiaan liittyviin yhteisöihin ja yhteisöllisyyteen liittyy selkeästi sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Haastateltavat kokivat erityisesti kasvotusten kohtaamisessa

teknologian tuoman yhteisöllisyyden hyödyt. Aktiivisuusrannekkeet koettiin hyväksi keskustelun avaukseksi ja yhdistäväksi tekijäksi. Yhteisöistä positiiviseksi asiaksi koettiin niiden antama tuki teknologian käytön alussa. Ohjeiden kysyminen koettiin helpoksi tavaksi päästä teknologian käyttöön sisälle. Yksikään haastateltavista ei mieltänyt itseään aktiiviseksi yhteisön jäseneksi. Osa haastateltavista koki yhteisön myös voimavaraksi ja motivaatiotekijäksi.

Yhteisöjen negatiiviset puolet olivat kuitenkin positiivisia näkyvämmiin esillä. Mobiiliyhteisöjen negatiivinen vastaanotto johtui haastateltavien mukaan nykyisestä maailman tilanteesta, vaikka suoranaisesti heillä ei ollut omakohtaista tai kenenkään tutun kokemusta siitä, että yhteisöistä olisi negatiivisia kokemuksia. Omien tietojen jakaminen tuntemattomille koettiin turvallisuushkana, eikä mobiiliapplikaatioiden tietojen suojaus vakuuttanut haastateltavia. Haastateltavien negatiivisuus yhteisöjä kohtaan oli yllättävää, varsinkin negatiivisia ajatuksia tukevan faktatiedon puuttuessa.

5.3. Hyvä renki, huono isäntä

”Jos sitä teknologiaa ossaa käyttää järjen kans, niin se voi olla ihan huippu juttu! - - mutta pitää muistaa, ettei se kone voi ajatella sinun puolesta.” H4

Hyvä renki, huono isäntä –teema muodostui siitä, että jokainen haastateltava mainitsi haastatteluiden aikana self-tracking teknologian toimivuuden olevan sen käyttäjistä kiinni. Kukaan heistä ei siis uskonut, että self-tracking teknologian itsessään olisi avain onneen. Parhaimmillaan teknologian ajateltiin olevan apuväline parempaan elämään ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Oman toimintansa mittaaminen voi olla järkevää ja hyvinvoinnin kannalta jopa suotavaa, mutta sen käytössä on hyvä korostaa kohtuutta (Choe, ym. 2014).

Kaikki haastateltavat painottivat haastatteluissaan, että self-tracking teknologian käyttäjän vastuulla on, että hän käyttää teknologiaa vain apuvälineenä, eikä anna sille liian suurta roolia. Jokainen haastateltava nosti esiin myös self-tracking teknologian negatiivisen

puolen. Heistä jokainen tunsi tai oli kuullut jostakin henkilöstä, jolla tämän teknologian käyttö oli aiheuttanut ongelmia. Jokaisen haastateltavan suhtautuminen self-tracking teknologian käyttöön oli kuitenkin yleisesti ottaen positiivista.

”Jos sen osaa pitää niinku sellasena apuvälineenä, niin sit se on kyl ihan superkätevä laite.” H3

”On se hyvä apu tuossa treenien tekemisessä, ku näkee ne statsit. - - mutta oon silti sitä mieltä, että pittää olla joku roti siinä käytössä silti.” H6

”Minusta tuo ranneke on hyvä homma, kunhan se ei ole semmonen tiiäkkö, fiksaatio, että pakko aina lähteä liikkeelle ku se ranneke niin sanoo.” H2

”Oikein käytettynä aivan nerokas keksintö!” H5

Haastateltavien mielestä self-tracking teknologiasta on yleisesti ottaen positiivinen mielikuva. Haastateltavat kokivat teknologian erityisesti liikunnallisen aktiivisuuden kannalta hyödylliseksi. Haastateltavista neljä oli mielestään saanut lajiharjoittelun tavoitteellisemmaksi ja säännöllisemmäksi self-tracking teknologian avulla. He kokivat teknologian tuovan harjoitteluun kaivattua järjestelmällisyyttä. Lisäksi kaksi haastateltavaa koki, että erityisesti aerobisen liikunnan määrä ja kesto oli kehittynyt self-tracking teknologian avulla. Heille isoin hyöty teknologiasta tuli treenien keskinopeuden ja sykealueen seuraamisesta. Self-tracking teknologian perimmäinen tavoite on ylläpitää ja parantaa yksilön hyvinvointia, (Lupton, 2013a) joka vaikuttaa toteutuvan haastattelujen perusteella. Kaikki haastateltavat kokivat hyötynensä self-tracking teknologian käytöstä ja kokivat etteivät olisi saavuttaneet kehitystä tavoitteellisissa lajeissaan yhtä nopeasti ilman teknologiaa.

”Kyllä se parhaimmillaan antaa semmosta lisäbuustia tohon aktiivisuuteen! - - ja kyllä niinkö huomaa, että reeneissä on kehittynyt paljon tuon avulla ” H4

”Kyllä se on auttanut siinä, että reenit on järkevämpiä ja sitte sen lajiharjoittelun kanssa on kyllä menty tosi paljon etteenpäin, että olisin varmaan vieläkin samassa jamassa ilman tuota sovellusta.” H2

”Kyllähän vieny etteenpäin, kun on pystynyt hiihtämässäkin seuraamaan sykealuetta ja sit sitä keskinopeutta.” H1

”Joo on se helpottanut kun psyyty reaaliajassa seuraamaan sielä lenkillä sitä sykealuetta ja matkavauhtia, niin pysyy järki siinä hommassa ja kehitty.” H4

Haastateltavat ovat huomanneet teknologian hyödyt liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi myös ravitsemuksellisissa asioissa, rentoutumisen kannalta sekä ajanhallinnan osalta. Jokaisella haastateltavalla oli tällä hetkellä käytössä jokin edellä mainittuihin kehitetty applikaatio, kolmella sovellus oli ravitsemukseen, kahdella rentoutumiseen ja lisäksi kahdella ajanhallintaan liittyvä. Yhdellä haastateltavalla oli sekä ravitsemukseen että ajanhallintaan liittyvä mobiiliapplikaatio. Self-tracking teknologian kehitys näkyy myös näiden applikaatioiden sisällössä. Esimerkiksi ravitsemukseen liittyvissä sovelluksissa on entistä monipuolisemmin informaatioita erilaisten ruoka-aineiden ravintosisällöstä ja useissa sovelluksissa voi määritellä omien strategisten mittojen, fyysisen aktiivisuuden ja tavoitteiden mukaan ruokavalion, jota seurata (Lupton, 2013b).

Kolmella haastateltavalla oli ruokavalioon liittyvä sovellus, jossa tavoitteena oli yhdellä säännöllinen ruokailurytmi ja kahdella muulla ruokavalion monipuolistaminen ja optimaalisten ruokamäärien opettelu. Rentoutumiseen liittyviä sovelluksia oli joskus ollut käytössä neljällä haastateltavalla, mutta tällä hetkellä haastateltavista vain kaksi kokoaikatyössä olevaa käytti sovellusta. Haastateltavat nimesivät käyttötarkoitukseksi rauhoittumisen ennen nukkumaanmenoa ja lisäksi kertoivat käyttävänsä sovellusta myös stressaavien päivien jälkeiseen rauhoittumiseen. Ajanhallinnan mobiiliapplikaatioiden käytön perusteena oli arjen aikataulujen järjestyttäminen ja pyrkimys tehokkuuteen.

”Kyllä tuo sovellus auttanut tähän minun ruokaongelmaan, että silleen positiiviset fiilikset siitä Fatsecret sovelluksesta! Ko siinä näkkee mustaa valkosella, että mikä on oikeasti semmonen järkevä ruokavalio.” H6

”Kyllä se tuo semmosta säännöllisyyttä elämään, että semmonen yleinen järjestelmällisyys arkena on ollut sen pari vuotta mitä oon tuota käyttänyt niin paremmalla tasolla kuin ikinä ennen.” H5

”- - joo on toi ajanhallinta kyllä huomattavasti parempaa kuin mitä ennen tota sovelluksen käyttöä. Ei oo enää sitä ongelmaa, et kaikki jättäisin viime hetkeen.” H3

”Työ on välillä niin stressaavaa, että tuo meditointisovellus auttaa nollaamaan päätä ennenku laittaa nukkumaan.” H2

Kaikki haastateltavat nostivat esiin myös self-tracking teknologian käytön negatiiviset puolet. Lähes kaikilla haastateltavilla oli jokin omakohtainen tai läheisen kokemus siitä, että jokin self-tracking teknologian osa oli aiheuttanut esimerkiksi ahdistusta tai ylimääräistä stressiä. He myös korostivat sitä, että teknologiasta ei pitäisi tulla päämotiivia esimerkiksi liikkumiselle. Maalaisjärjen käyttöä ja kohtuus kaikessa –periaatetta korostettiin kaikissa haastatteluissa. Teknologian kehittämisestä huolimatta kuluttajan rooli self-tracking teknologian käyttäjänä säilyy ja sitä myöten myös vastuu järkevästä teknologian käytöstä (Swan, 2013).

Liiallinen itsensä mittaaminen on yleinen sudenkuoppa, johon moni aloitteleva mittaaja putoaa. Tämä voi johtaa esimerkiksi liikunnan motivaation laskuun, koska mittaaminen koetaan liian stressaavaksi ja ahdistavaksi. (Choe, ym. 2014) Haastateltavat kokivat, että teknologian käyttäjän vastuulla on ymmärtää, mikä määrä teknologiaa on itselleen hyväksi, mutta he myönsivät toisaalta, että teknologian käytön alussa on haastavaa määrittellä, mikä on heille sopiva määrä teknologiaa. Haastatteluissa korostui yrityksen ja erehdyksen kautta oppiminen eli teknologian käyttöön harjaantuu haastateltavien mukaan ajan saatossa.

”Mulla on yks kaveri, jolla meni ihan yli se teknologian käyttö. Että sillä se vaikutti tosi negatiivisesti - - siitä tuli semmonen pakko siitä aktiivisuusrannekkeesta” H2

”- - joo, mut kyl mä luulen et ei se kaikille toimi. Et jollekki voi tulla siitä sellanen ahistus, et pakko tehdä jotain vaikei jaksaa.” H3

”No mulla oli silloin aluksi ku alotin käyttämään, niin itelläki ongelmia, että siitä tuli vähän semmosta neuroottista, mutta onneksi sitte huomasin sen itte ja osasin höllätä.” H4

”Se pitäis olla aina kohtuus kaikessa, mutta esim minun sisko, niin sillä meni ihan plörinäksi se, ku pisti liian kovat tavoitteet päivittäiseen aktiivisuuteen, niin sitte sitä kesti sen kolme viikkoa ja sen jälkeen meni kokonainen kuukausi, ettei se liikkunu tyylin ollenkaan.” H6

Jokaisella haastateltavalla oli myös kokemuksia siitä, että kaikki self-tracking teknologia ei sovellu heidän tarpeisiinsa. Jokainen haastateltava oli kokeillut useaan eri tarpeeseen soveltuvaa teknologiaa, esimerkiksi ravintoon, uneen, meditaatioon ja kuukautiskiertoon liittyen. Heidän mielestään käytön pitkäkestoisuuteen vaikuttaa kriittisesti se, kokeeko teknologian hyödylliseksi. Myös teknologian monimutkaisuus oli tekijä, joka vaikuttaa negatiivisesti käyttömotivaatioon. (Choe, ym. 2014) Neljä kuudesta haastateltavasta sanoi, että käyttää teknologiaa korkeintaan parin viikon ajan, jonka jälkeen käyttö loppuu, jos siitä ei koe olevan hyötyä itselle. Kaksi muuta haastateltavaa sanoi, että käyttö loppuu muutamassa päivässä, jos mobiiliapplikaatio ei tunnu tarpeelliselta.

Uneen liittyviä sovelluksia tai laitteita oli kokeillut jokainen haastateltavista, mutta kukaan heistä ei ollut jatkanut käyttöä pidempään. Lopettamisen syynä oli kaikilla tunne siitä, että unen mittaaminen vaikutti negatiivisesti nukahtamisaikaan ja unen laatuun. Kaksi haastateltavaa oli lisäksi kokeillut kuukautiskiertoa seuraavaa mobiiliapplikaatiota, mutta molemmat olivat lopettaneet käytön nopeasti, koska kokivat sen olevan liian hankalakäyttöinen ja aikaa vievä. Kolme haastateltavaa sanoi, että kokeilevat säännöllisesti erilaisia sovelluksia, mutta vain harvat jäävät pidempiaikaiseen käyttöön.

”Siis kaikessa muussa mulla on kyllä vain hyvää sanottavaa, mutta se unen mittaaminen, niin se ei kyllä ainakaan ittelle toiminu, alko vain ahistamaan se koko nukkuminen.” H6

”No se kuukautissovellus jäi käyttämättä ku se oli jotenki niin hankala käyttää etten jaksanu. - - sitte se unisovellus, niin se oli ihan täys farssi, ko en sitte saanu nukuttua sitä vähääkään.” H5

”No huonoja kokemuksia on unen mittaamisesta tuolla Polarilla, että se ei toiminu ku jotenki se ranneke teki siitä nukkumaanmenosta ressaavaa. - - Sitte se ruokasovellus, niin se oli jotenki liian hankalakäyttönen niin en jaksanu sillä värkätä.” H2

”Mä oon kokeillu vaikka ja mitä ja sit lopettanu parissa viikossa ku on loppunu kiinnostus, et siinä sovelluksessa pitää olla jotain enemmän että se jää käyttöön sit.” H3

”Kaikennäköstä sitä on tullu kokeiltua, mutta vaan harva jää sitte käyttöön. - - aika monissa ongelmana on se vaikeakäyttöisyys ja sit että ite ei koe mittään hyötyä siitä.” H1

Hyvä renki, huono isäntä –teeman tärkeimpänä huomiona voidaan pitää teknologian käytön vaatimaa kohtuullisuutta ja käyttäjän vastuuta järkevästä self-tracking teknologian käytöstä. Haastatteluissa korostettiin teknologian asemaa apuvälineenä ja korostettiin maltillisuutta käyttömäärissä. Haastateltavien mielestä self-tracking teknologialla on enemmän positiivisia kuin negatiivisia puolia. Positiiviseksi koettiin self-tracking teknologian vaikutus liikunnalliseen aktiivisuuteen. Haasteltavien mukaan aktiivisuus oli parantunut niin lajiharjoituksissa, vapaa-ajan aerobisessa liikunnassa kuin arjen hyötyliikunnassakin. Liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi positiivisia vaikutuksia oli huomattu myös ravitsemukseen, rentoutumiseen ja ajanhallintaan liittyvien mobiiliapplikaatioiden käytössä.

Self-tracking teknologian käyttöön liittyy haastateltavien mukaan myös negatiivisia aspektoja. Jokainen haastateltava nosti esiin omia tai läheisten huonoja kokemuksia teknologian käytöstä. Negatiiviset kokemukset olivat pääsääntöisesti liiallisesta teknologian käytöstä johtuvia eli käyttäjille teknologiasta oli tullut ahdistusta aiheuttava tekijä. Useimmiten syynä tähän oli liian kovien tavoitteiden asettaminen, joka kostautui motivaation loppumisena. Haastatteluissa korostettiin omaa maalaisjärjen käyttöä ja tietoisuutta omista rajoista. Jokaisella haastateltavalla oli myös kokemuksia siitä, että kaikki self-tracking teknologia ei sovellu heidän tarpeisiinsa, suurimpia ongelmia olivat aiheuttaneet uneen liittyvät sovellukset ja laitteet, joissa ongelmaksi oli tullut nukahtamisen vaikeus ja unen laadun heikkeneminen.

Haastateltavien mukaan käytön pitkäkestoisuuteen vaikuttaa kriittisesti se, kokeeko teknologian hyödylliseksi ja tarpeeksi mielekkääksi käyttää. Myös teknologian monimutkaisuus oli tekijä, joka vaikutti haastateltavien mielestä negatiivisesti käyttömotivaatioon. Enemmistö haastateltavista antoi mobiiliapplikaatioille noin kaksi viikkoa aikaa vakuuttaa heidät. Osa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että mobiiliapplikaation täytyy tuntua omalta muutaman päivän aikana tai se poistetaan.

6. LOPUKSI

6.1. Yhteenveto

Kiinnostukseni aihetta kohtaan lähti omasta mielenkiinnosta hyvinvointia kohtaan. Hyvinvointi on ollut myös muiden kuluttajien kiinnostuksen kohteena viime vuodet ja sen vuoksi markkinoille on tullut enenevässä määrin erilaisia hyvinvointiin liittyviä tuotteita ja palveluita (Wilska, 2002), joihin myös tutkimukseni keskiössä oleva self-tracking teknologia kuuluu. Self-tracking teknologia liittyy kiinteästi hyvinvointiin, koska sen avulla pyritään vaikuttamaan positiivisesti hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia, millainen on kuluttajien suhtautuminen self-tracking teknologiaa kohtaan. Tavoitteena oli tarkastella kriittisesti teknologian positiivisia ja negatiivisia aspekteja.

Tutkimukseni aluksi avasin hyvinvoinnin moniulotteista käsitettä, joka on tutkimukseni keskeinen käsite. Hyvinvointiin liittyy objektiivisten mittareiden lisäksi myös tutkimuksellisesti haastavampi subjektiivinen ulottuvuus. Subjektiivinen hyvinvointi on haastavaa määrittellä, koska se tarkoittaa eri henkilöille eri asioita ja hyvinvoinnin eri osa-alueiden vaikutus yksilön hyvinvointiin on myös yksilöllistä. (Diener, 2009) Lisäksi avasin hyvinvointiin liittyvää kuluttamista ja siihen liittyviä motiiveja. Self-tracking teknologiaan keskittyvässä luvussa määrittelin mitä self-tracking tarkoittaa. Lisäksi avasin self-tracking teknologian käyttöön vaikuttavia tekijöitä sekä teknologiaan kiinteästi liittyvää mitatun minuuden –käsitettä (Lupton, 2013a). Lisäksi esittelin muutamia self-tracking teknologiaan liitettyjä haasteita ja ongelmakohtia.

Tutkimuskysymykseeni pyrin vastaamaan kuuden teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelun runko käsitti neljä laajempaa kokonaisuutta, jotka olivat: self-tracking teknologian käyttö, motivaatio, yhteisöllisyys ja hyvinvoinnin ja self-tracking teknologian välinen suhde. Teemahaastattelun kaikissa vaiheissa pyrin pääsemään käsiksi haastateltavien tunteisiin, jotta saisin haastatteluihin syvyyttä. Litteroitua materiaalia kertyi noin 70 sivua ja aineiston analysoin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Aineiston analyysin tuloksena litteroidusta aineistosta löytyi kolme laajempaa teemaa, jotka ovat tähtäimessä *hyvinvointi, yhteisöllisyyden kaksi puolta* ja *hyvä renki, huono isäntä*. Tähtäimessä hyvinvointi –teemassa mielenkiintoista oli se, miten hyvinvointia määriteltiin. Ensinnäkin lähtökohtana hyvinvoinnin määrittelylle oli pahoinvointi eli haastateltavat lähtivät määrittelemään hyvinvointia itselle heikoimpien osa-alueiden kautta. Esimerkiksi unettomuudesta kärsivät mainitsivat unen ensimmäisenä kysyttäessä mitä hyvinvointiin heidän mielestään liittyy. Toinen määrittelyissä esiin tullut seikka oli tasapainon korostaminen. Hyvinvointi ei haastateltavien mukaan kaadu yhden osa-alueen haasteisiin, vaan hyvinvointi on tasapainottelua hyvien ja huonojen puolien välillä. Voidakseen hyvin ei siis tarvitse elää täydellistä elämää. Lisäksi teemassa korostui self-tracking teknologian käyttö apuvälineenä hyvinvoinnin tavoittelussa. Haastateltavien mukaan se helpottaa esimerkiksi ruokavalion kiinni pitämisessä, liikunnan säännöllisyydessä ja arjen aktiivisuuden ylläpitämisessä. Jokainen heistä käytti self-tracking teknologiaa omasta tahdostaan, vaikka kahdella haastateltavalla käyttö oli alkanut ulkopuolelta tulleesta kehotuksesta.

Yhteisöllisyyden kaksi puolta –teema oli kolmesta teemasta selkeästi ristiriitaisin ja herätti eniten tunteita. Haastateltavat kokivat erityisesti kasvotusten kohtaamisessa teknologian tuoman yhteisöllisyyden hyödyt, jotka madalsivat kynnystä mennä juttelemaan uusille ihmisille. Yhteisöistä positiiviseksi asiaksi koettiin niiden antama tuki teknologian käytön alussa. Vaikka yksikään haastateltavista ei ollut aktiivinen yhteisön jäsen, koettiin kuitenkin, että yhteisö voi olla voimavara, motivaatiotekijä ja opas. Yhteisöjen negatiiviset puolet olivat kuitenkin positiivisia näkyvämmiin esillä. Virtuaalisten yhteisöjen negatiivinen vastaanotto johtui haastateltavien mukaan nykyisestä maailman tilanteesta. Omien tietojen jakaminen tuntemattomille koettiin turvallisuushkana, eikä mobiiliapplikaatioiden tietojen suojaus vakuuttanut haastateltavia.

Hyvä renki, huono isäntä –teeman tärkeintä oivallus oli self-tracking teknologian käytön vaatima kohtuullisuus ja käyttäjän vastuu järkevästä teknologian käytöstä. Haastateltavien mukaan positiivisia seikkoja teknologian käytössä oli vaikutus liikunnalliseen aktiivisuuteen niin arjen hyötyliikunnassa kuin tavoitteellisemmassa kuntoilussa. Lisäksi positiivisia vaikutuksia oli huomattu myös ravitsemukseen, rentoutumiseen ja ajanhallintaan liittyvien mobiiliapplikaatioiden käytössä. Negatiivisia puolia teknologian käytössä olivat esimerkiksi

liiallisesta käytöstä tai liian kovista tavoitteista aiheutuneet ahdistuksen tunteet. Lisäksi teemassa korostui, että kaikki self-tracking teknologian mobiiliapplikaatiot ja laitteet eivät sovellu kaikille. Useimmiten haastateltavat kokivat muutaman viikon olevan tarpeeksi pitkä aika huomata, soveltuuko sovellus tai laite omaan käyttöön. Suurimpia ongelmia olivat aiheuttaneet uneen liittyvät sovellukset ja laitteet, joissa ongelmaksi oli tullut nukahtamisen vaikeus ja unen laadun heikkeneminen. Haastattelussa korostettiin maalaisjärjen käyttöä ja tietoisuutta omista rajoista.

6.2. Johtopäätökset

Tutkimuksen tuloksista on selkeästi havaittavissa, että self-tracking teknologian käyttöön liittyy sekä positiivisia että negatiivisia Aspekteja. Teknologia nähdään selkeästi hyvänä apuvälineenä hyvinvoinnin eri osa-alueiden kehittämiseen, mutta sen käytössä korostuu teknologian käyttäjän vastuu järkevään käyttöön. Teknologian käyttäminen voi mennä varsinkin aloittelevalta itsensä mittaajalta hyvin helposti ”yli”. Self-tracking teknologian käytössä korostuu siis kohtuus ja tietoisuus omista rajoista. Voidaan kai pohtia, ovatko kuluttajat tottuneet jo liikaa siihen, että koneet tekevät automaationa aikaisemmin manuaalisesti tehdyt asiat, eikä omia tuntemuksia tarvitse pohtia niin paljon. Ja onko ihmisten kyky tuntea oma kehonsa heikentynyt niin paljon, että teknologian käytön alussa unohdetaan kaikki oman kehon antamat signaalit? Esimerkiksi liiallisesta käytöstä tai liian kovista tavoitteista aiheutuneet ahdistuksen tunteet olivat yksi esimerkki siitä, että kuluttajat ovat teknologian vietävissä.

Self-tracking teknologian käytön puolesta puhui sen vaikutus liikunnalliseen aktiivisuuteen niin arjen hyötyliikunnassa kuin tavoitteellisemmassa harjoittelussa. Lisäksi positiivisia vaikutuksia oli huomattu myös ravitsemukseen, rentoutumiseen ja ajanhallintaan liittyvien mobiiliapplikaatioiden käytössä. Teknologian koetaan siis auttavan kohti parempaa hyvinvointia ja sen käytöllä voi kehittää omia heikkouksiaan. Self-tracking teknologian käytön positiivinen vaikutus syntyy luultavammin teknologian kautta luodun motivaation sekä säännöllisyyden kautta. Se, että omaa kehitystä voi seurata systemaattisesti laitteen tai mobiiliapplikaation avulla auttaa asettamaan selkeämpiä ja konkreettisempia tavoitteita itselle, joka edistää motivaation yllä pysymistä.

Yhteisöt ja yhteisöllisyys koettiin ristiriitaisena seikkana. Yhteisöllisyys aktiivisuusrannekkeiden käyttäjien välillä arkisissa kohtaamisissa nähtiin selkeästi positiivisena asiana. Aktiivisuusrannekkeiden avulla tulee luontevasti keskusteltua esimerkiksi uimahallien ja kuntosalien pukuhuoneissa. Aktiivisuusrannekkeet auttavat keskustelun aloittamisessa, koska se on yhteinen näkyvä mielenkiinnon kohde molemmille keskustelun osapuolille. Yhteisöistä positiiviseksi koettiin ohjeistukset teknologian käytön alussa, niiden näkeminen voimavarana sekä motivaatiotekijänä. Yhteisöjen yhteenkuuluvuuden tunne muodostuu saman kiinnostuksen kohteen ympärille. Yhteisöjen negatiiviset puolet olivat kuitenkin positiivisia näkyvämmiin esillä. Negatiivinen vastaanotto virtuaalisille yhteisöille johtui nykyisestä maailman tilanteesta. Omien tietojen jakaminen tuntemattomille koettiin turvallisuushkana, eikä mobiiliapplikaatioiden tietojen suojaus vakuuttanut haastateltavia. Viime vuoden useat eri maissa tehdyt terroriteot ja viime syksyn Turun puukotus ovat selkeästi näkyvillä yhteisöjen negatiivisoinnissa. Oma turvallisuutta kohtaan ei haluta ottaa ylimääräisiä riskejä, vaikka ne kuinka epätodennäköisiä olisivatkaan. Yhteisöiden aiheuttamat negatiiviset pelon tunteet kertovat siitä, kuinka paljon yleinen turvallisuustilanne vaikuttaa myös yksittäisen henkilön turvallisuuden tunteeseen.

6.3. Jatkotutkimusaiheet

Omassa tutkimuksessani haastateltavina oli kuusi suomalaista 22-28 –vuotiasta aktiivikuntoilijaa, joilla self-tracking teknologian käyttö oli säännöllistä. Tutkimukseni kaikki haastateltavat olivat naisia. Jatkotutkimusta voisi tehdä myös eri-ikäisten naisten osalta, esimerkiksi keski-ikäisten naisten haastatteleminen voisi tuoda hyvin erilaisia tuloksia suhtautumisesta teknologiaan ja sen yhteisöjä kohtaan. Ennakko-oletuksena voisi ajatella, että keski-ikäiset naiset eivät tiedostaisi mobiiliapplikaatioiden mahdollisia tietosuojaongelmia samalla tavoin kuin nuoremmat, joille mobiilisovellukset ovat tutumpia. Toisaalta keski-ikäisillä self-tracking teknologiaan suhtautuminen yleisesti olisi mahdollisesti nuorempia epäluuloisempaa.

Olisi kiinnostavaa tutkia myös miesten suhtautumista self-tracking teknologian käyttöön esimerkiksi 22-28 –vuotiaiden miesten keskuudessa, jolloin voisi vertailla saman ikäluokan eroja ja samanlaisuuksia self-tracking teknologian käytössä. Mielenkiintoista tutkimuksessa olisi keskittyä esimerkiksi siihen, kokevatko miehet maailman nykytilanteen ja terrorismin

uhan yhtä voimakkaasti kuin naiset ja vaikuttaako se heidän self-tracking teknologian käyttöön. Teknologian käyttöön liittyen tutkimuksessa voisi myös selvittää, ovatko miehet samalla tavoin kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja kuinka ennakkoluulottomasti he kokeilevat eri hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyviä mobiiliapplikaatioita ja self-tracking laitteita.

Jatkotutkimuksena myös vähemmän aktiivisten liikkujien suhtautumista self-tracking teknologiaa kohtaan olisi kiinnostavaa tutkia. Tutkimuksen toteutuksen kannalta olisi kiinnostavaa antaa tutkimukseen osallistuville henkilöille käyttöön esimerkiksi aktiivisuusranneke tietyksi ajanjaksoksi, jotta tutkimuksesta voitaisiin päätellä vaikuttaako self-tracking teknologian käyttö liikunnalliseen aktiivisuuteen inaktiivisten liikkujien osalta.

Tutkimusta voisi laajentaa myös muiden maiden kansalaisiin, jolloin voisi tutkia vaikuttavatko terroriteot ja muut väkivaltaisuuudet myös muissa maissa yhteisöihin ja tietojen jakamiseen niin valtavasti kuin omassa tutkimuksessani tuli ilmi. Suomessa turvallisuustaso on ollut niin pitkään vakaa, että Turunkaltaiset veriteot voivat vaikuttaa omaan turvallisuudentunteeseen painavammin kuin maissa, joissa tekoja tapahtuu useammin. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, yhdistävätkö muut kansalaisuudet nämä negatiiviset tapahtumat yhtä vahvasti omaan teknologian käyttöön vai olivatko haastateltavieni tekemät linkit terroritekojen ja yhteisöjen välillä ainutlaatuisia.

Tutkimuksen suorittaminen eri ajankohtana olisi voinut myös tuoda erilaisia vastauksia negatiivisiksi koettuihin aspekteihin. Haastattelut omaan tutkimukseeni tehtiin marraskuussa 2017 ja syksyn aikana tapahtui erilaisia terroritekoja niin Suomessa kuin useampia muualla Euroopassa. Turun, Barcelonan, Lontoon ja Hampurin terrori-iskut olivat siis varmasti haastateltavien tuoreessa muistissa, jonka vuoksi haastatteluissa tuli ilmi mahdollisesti normaalista poikkeava määrä pelon tunteita. Tutkimuksen toistaminen rauhallisemman ajanjakson aikana voisi siis vaikuttaa merkittävästi tutkimustuloksiin.

Tutkimukseni tuloksien kannalta myös yhteisöt ja yhteisöllisyys olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen kohde. Omassa tutkimuksessani se oli vain yksi osa tutkimusta, mutta siihen liittyvän ristiriitaisuuden vuoksi jatkotutkimus aiheesta olisi paikallaan. Self-tracking teknologiaan liittyviä yhteisöjä voisi tutkia laajemmassa mittakaavassa tai esimerkiksi yhden

tietyn virtuaalisen brändiyhteisön tapaustutkimuksena esimerkiksi netnografiana. Myös negatiivisen vastaanoton saaneet unta mittaavat mobiiliapplikaatiot ja self-tracking laitteet olisivat mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde. Laajemmassa tutkimuksessa voisi selvittää, oliko omien haastateltavieni negatiiviset kokemukset unen mittaamisesta vain yksittäisiä tapauksia vai koetaanko unen mittaaminen yleisesti negatiivisena?

LÄHTEET

Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuudet. Porvoo: WSOY.

Arber, S., Bote, M. ja Meadows, R. (2009). Gender and socio-economic patterning of self-reported sleep problems in Britain. *Social Science & Medicine*, 68(2), 281-289.

Ares, G., Giménez, A. ja Gámbaro, A. (2008) Influence of nutritional knowledge on perceived healthiness and willingness to try functional foods. *Appetite* 51(3), 663-668.

Burroughs, J. E., ja Rindfleisch, A. (2002). Materialism and Well-Being: A Conflicting Values Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3), 348-370.

Choe, E., Lee, N., Lee, B., Pratt, W. & Kientz, J. (2014). Understanding quantified-selfers' practices in collecting and exploring personal data. In *Proceedings of the 32nd annual ACM conference on Human factors in computing systems (CHI '14)*. (1143-1152).

Diener, E., Suh, E., ja Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24-41.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R ja Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.

Diener, E., Oishi, S. ja Lucas, R.E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. Teoksessa S. J. Lopez ja C. R. Snyder (toim.) *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. 187–194.

Eskola, J & Suoranta, J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Grénman, M., Räikkönen, J. ja Wilska, T-A. (2014) Wellness – Elämyksellinen hyvinvointikulutus haasteena kaupalle ja palveluliiketoiminnalle. *Kulutustutkimus.Nyt* (1) 2014, 45-59.

Handel, M. (2011) mHealth (Mobile Health)—Using Apps for Health and Wellness. *The Journal of Science and Healing*. 7(4), 256-261.

Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P (1997). Tutki ja kirjoita. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Hirsjärvi, S. ja Hurme, H. (2001). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Hjalager, A-M., Konu, H., Huijbens, E., Björk, P., Flagestad, A., Nordin, S. ja Tuohino, A. (2011) Innovating and re-branding Nordic wellbeing tourism. Nordic Innovation Centre: Oslo.

Hoffrén, J. (2001) Measuring the Eco-efficiency of Welfare Generation in National Economy. The Case of Finland. Research Reports 233, Statistics Finland, Helsinki.

Hoffren, J., Lemmetyinen, I ja Pitkä, L. (2010). Esiselvitys hyvinvointi indikaattoreista; Mittareiden vertailu ja kehittämiskohteet. Sitran selvityksiä. Helsinki.

Hoyer, W. D., MacInnis, D. ja Pieters, R. (2013). Consumer behavior (6th ed., International ed.). Mason, OH: South-Western Cengage Learning.

Kekäläinen, T., Wilska, T-A. ja Kokko, K. (2017) Varttuneet kuluttajat, vapaa-aika ja hyvinvointi. *Kulutustutkimus.Nyt*, 11 (1), 4-17.

Konu, H., Tuohino, A. ja Komppula, R. (2010). Lake Wellness - a practical example of a new service development (NSD) concept in tourism industries. *Journal of Vacation Marketing*, 16(2), 125.

Kotler, P. ja Keller, K. (2009). *Marketing Management*. 13th Edition. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education Inc.

Kuula, Arja. (2011) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino. Tampere.

Laine, J., Marjanen, H. ja Saastamoinen, K. (2017) Hyvinvointia mittaamalla? Wellness-tekniikan käytön tuottama arvo. *Kulutustutkimus.Nyt*, 11 (2), 6-24.

Lindblom, K. M., Linton, S., Fedeli, C. ja Bryngelsson, I-L. (2006). Burnout in the working population: Relations to psychosocial work factors. *International journal of behavioral medicine*, 13(1), 51-59.

Lucas, R. E., Clark, A., Georgellis, Y. ja Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological science*, 15(1), 8-13.

Lupton, D. (2013a). The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. *Social Theory & Health*, 11(3), 256-270.

Lupton, D. (2013b) Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health*, 23(4), 393-403.

Lupton, D. (2014). *Critical Perspectives on Digital Health Technologies*. *Sociology Compass*, 8(12), 1344-1359.

Lupton, D. (2016a) *The quantified self. A Sociology of Self-tracking*. Polity Press. Cambridge.

Lupton, D. (2016b) The diverse domains of quantified selves: self-tracking modes and dataveillance. *Economy and Society*, 45 (1), 101-122.

Lupton, D. (2017). Self-tracking, health and medicine. *Health Sociology Review*, 26(1), 1-5.

MacInnis, D. ja Folkes, V. (2010). The Disciplinary Status of Consumer Behavior: A Sociology of Science Perspective on Key Controversies. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 899-914.

Markuksela, Vesa (2013). "Aisti kuin kala". Etnografia vetouistelun veljeskunnan kilpailukäytännöstä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Metsämuuronen, J. (2003). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä (2. uud. p.). Helsinki: Methelp.

Moilanen, T. & Roponen, S 1994. Kvalitatiivisen aineiston analyysi. Menetelmäraportteja ja käsikirjoja 2. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Muniz, A.M. ja O'Guinn, T.C. (2001). Brand community. *Journal of Consumer Research* 27, 412–432.

Mühlhaus, J. ja Bouwmeester, O. (2016). The paradoxical effect of self-categorization on work stress in a high-status occupation: Insights from management consulting. *Human Relations*, 69(9), 1823-1852.

Naslund, J., Aschbrenner, K., Marsch, L., ja Bartels, S. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113-122.

Oxford Dictionaries. (2018) Definition of *self-tracking* in US English. Haettu 5.1.2018 osoitteesta: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/us/self-tracking>

Payne, S. (2015) The Performance of Health? Motivations Behind University Students' Decisions to Wear Athletic Attire. *HIM 1990-2015*. 615.

Pearce, P., Filep, S. ja Ross, G. (2011) *Tourists, Tourism and the Good Life*. 1st Edition. Routledge.

Ruckenstein, M. (2012). Mittarein kuvattu elämä: arjen analytiikasta biopoliittisiinpyrkimyksiin. Teoksessa: Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2012. Minna Lammi, Mika Pantzar, Tuija Koivunen (toim.) Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirjoja 2012. 105–127.

Ruckenstein, M. ja Shüll, N. (2017). The Datafication of Health. *Annual Review of Anthropology*, 46, 261-273.

Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. ja Deci, E. (2009) Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. 6. 107-124.

Smith Maguire, J. (2008) *Fit for consumption: sociology and the business of fitness*. London: Routledge.

Smith, M. & ja Puczko, L. (2009) *Health and Wellness Tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Smyth, M., Clarke, M. ja McGillivray, M. (2006). *Understanding Human Well-being*. Shibuya-ku: United Nations University Press.

Solomon, M., Hogg, M., Bamossy, G. ja Askegaard, S. (2014). *Consumer behaviour: A European perspective (5th edition.)*. Harlow: Pearson Education.

Stiglitz, E.J., Sen, A. ja Fitoussi, J. (2009). *Report of the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress (CMEPSP)*.

Swan, M. (2009). Emerging patient-driven health care models: an examination of health social networks, consumer personalized medicine and quantified self-tracking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(2), 492–525.

Swan, M. (2013). The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery. *Big Data*, 1(2), 85–99.

Tay, L. ja Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of personality and social psychology*, 101(2), 354-365.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK. (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Haettu 5.12.2017 osoitteesta: <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

UNDP, 2016. Human Development Index (HDI). Haettu 1.12.2017 osoitteesta: <http://hdr.undp.org/en/content/human-development-index-hdi>.

Vaarama, M., Mukkila, S. ja Hannikainen-Ingman, K. (2014). Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. ja Muuri, A. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 20–39.

Vaarama, M., Moisio, P. ja Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. ja Karvonen, S. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Helsinki: Yliopistopaino, 10–17.

Veenhoven, Ruut (2004) Subjective measures of well-being. World Institute for Development Economics Research (WIDER). Discussion Paper No. 2004/07. Helsinki: United Nations University (UNU-WIDER).

Veenhoven, Ruut. (2008). Sociological theories of subjective well-being. Teoksessa Michael Eid & Randy Larsen (toim.) *The Science of Subjective Well-Being: A Tribute to Ed Diener*. Guilford Publications, New York, 2008, 44-61.

Wilska, T. (2002). Me--A consumer? Consumption, identities and lifestyles in today's Finland. *Acta Sociologica*, 45(3), 195-210.

World Health Organisation, WHO. (1946) Constitution of WHO: principles. Haettu osoitteesta 10.10.2017: <http://www.who.int/about/mission/en/>.

World Health Organization, WHO. (1997) WHOQOL. Measuring quality of life. The world Health Organization Quality of Life Instruments. Haettu 12.12.2017 osoitteesta: <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>.

Wu, M., Ranjan, A. ja Truong, K. (2009). An Exploration of Social Requirements for Exercise Group Formation. In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. ACM, New York, 79–82.

Ylikoski, T. (1999). Unohtuiko asiakas? (2. uud. p.). Helsinki: KY-palvelu.

Zhang, J., Craciun, G. ja Shin, D. (2010). When does electronic word-of-mouth matter? A study of consumer product reviews. *Journal of Business Research*, 63(12), 1336-1341.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Pohjustus: Lyhyt kuvaus siitä, mitä self-tracking teknologia on ja millaisia sovelluksia ja laitteita on olemassa.

Taustatiedot: Haastateltavan ikä ja harrastukset, liikunnan säännöllisyys. Ammatti.

SELF-TRACKING TEKNOLOGIAN KÄYTTÖ

Mitä self-tracking laitteita tai sovelluksia käytät? Miksi juuri näitä? Mihin tarpeisiin?

Kuinka aktiivisesti? Tavoitteellisuus? Säännöllisyys?

Mitä olet käyttänyt? Miksi ne ovat jääneet pois?

Minkä tyyppisiä laitteita/sovelluksia aiot kokeilla tulevaisuudessa? Miksi?

MOTIVAATIO

Koetko, että vaikuttavat motivaatioon? Millä tavoin? Mitä lisäarvoa antaa?

Lyhyt vai pitkäaikaista motivaatiota? Vaihteleeko eri sovellusten/laitteiden välillä?

Negatiiviset vaikutukset/positiiviset? Motiivit teknologian käyttöön?

YHTEISÖLLISYYS

Miten ilmenee? Koetko hyödylliseksi? Oletko itse aktiivinen yhteisön jäsen?

Yhteisöllisyyden vaihtelu eri sovellusten ja laitteiden välillä?

Missä toimii, missä ei? Negatiiviset vaikutukset?

KOKEMUS SELF-TRACKING TEKNOLOGIASTA JA HYVINVOINNISTA

Mitä hyvinvointi on mielestäsi? Miten self-tracking teknologia vaikuttaa mielestäsi hyvinvointiin?

Omat fiilikset/odotukset/kokemukset self-tracking teknologiasta?

Self-tracking teknologian käyttö tulevaisuudessa, lisääntykö/vähentykö?

Miten haluaisit, että teknologia kehittyy tulevaisuudessa?