

# ”Älypuhelimet tekevät meistä tøykeitä”

Puhelimen käyttö seurassa ärsyttää ja voi jopa heikentää kiintymyssuhteitamme, sanoo sosiaalipsykologi **Eerik Mantere**. Siksi tarvitsemme pikaisesti älypuhelinetiketin.

TEKSTI **ELINA KILPINEN** KUVAT **HANNES PAANANEN**

**P**ahimmillaan siinä käy näin: Jutteleet jonkun kanssa kasvotusten. Yhtäkkiä hän nappaa puhelimen käteensä ja alkaa näpytellä sitä.

Hoitaako hän kiireistä työasiaa vai viestitteleekö rakkaansa kanssa? Selaako hän nyt Instagramia, koska seurani alkoi käydä tylsäksi?

Älypuhelin ei paljasta keskustelukumppanille, mitä käyttäjä on parhaillaan tekemässä. Syntyy niin kutsuttu sivustakatsojan pimento.

”Jos puhelimenkäytöstä seurassa ei tule mitään selonteoa – niin kuin usein ei tule – se nähdään vetäytymisenä kasvokkaisesta keskustelusta. Syntyy epätietoisuus, mahtaako tällä henkilöllä nyt alkaa aivan erillinen, rinnakkainen vuorovaikutusprojekti”, sanoo sosiaalipsykologi **Eerik Mantere**.

Samaa ei tapahdu, jos keskustelukumppani vaikkapa neuloo. Hän voi laskea katseensa hetkeksi puikkoihin ilman epäilystään siitä, onko hän vielä keskustelussa mukana.

**MANTERE ON** opiskellut vuorovaikutuksen tutkimusta UCLA:ssa Kaliforniassa ja valmistele parhaillaan väitöskirjaa älypuhelinien käytön vaikutuksista ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Kaksoistohtoritutkimnon Tampereen ja Bordeaux’n yliopistoihin on tarkoitus valmistua ensi keväänä.

Mantereen havaintojen mukaan sekä nuoria että vanhempia ärsyttää, kun joku alkaa kesken yhdessäolon näpytellä puhelintaan.

”Kyllähän se on tøykeää: ruveta tekemään seurassa jotakin sellaista, josta ei mitenkään käy ilmi, mitä olet tekemässä, etkä mitenkään avaa sitä muille”, Mantere sanoo.

Tällaisesta käytöksestä on kuitenkin kuin varkain tullut normaalia.

”Siksi tarvitsemme enemmän pohdintaa siitä, miten älypuhelimia käytetään ja miten ne vaikuttavat. Puhelinteknologia on kehittynyt nopeasti, ja nykyiset käytännöt ovat muodostuneet ilman, että niitä on kukaan miettinyt.”

Ärtymys toisen puhelimenkäytöstä ei kuitenkaan näytä vaikuttavan ihmisten omaan käytökseen.

”Samat ihmiset, joita puhelimen käyttö ärsyttää, saattavat samaan hengenvetoon todeta, että eihän sitä oikein voi tuomita, kun itsekin tulee tehtyä samaa”, Mantere kuvailee.

Tulee tunne, että asiasta ei ole sopivaa huomauttaa. Välttelemme luonnostaan toisen nolostuttamista.

”Mitä läheisempi ihmissuhde on, sitä mahdollisempaa on antaa palautetta älypuhelinien käytöstä. Puolisolleen saattaa huomauttaa, mutta naapurille ei.”

**ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÖ** seurassa voi vaikuttaa myös syvemmin sosiaalisiin suhteisiimme. Jopa kiintymyssuhteemme saattavat kärsiä.

Vuorovaikutus muuttuu heti,  
kun keskustelukumppani  
ottaa puhelimen esiin.  
Ihmiset eivät ymmärrä sitä,  
sanoo sosiaalipsykologi Eerik  
Mantere. "Jo se vaikuttaa  
tilanteen kulkuun, kun laittaa  
yhden käden puhelimelle."

Kun kotona yksi huikkaa ”Arvatkaa, mitä tapahtui tänään?”, se on muille kutsu kontaktiin. Jos toiset eivät reagoi, vaan tuijottavat puhelimiaan, tuntuu keskustelun aloittajasta siltä, että hänet torjutaan.

”On arvioitu, että jos edes yksi viidestä kutsusta ei saa vastakaikua, se alkaa nakertaa kiintymyssuhdetta”, Mantere sanoo.

Puhelin myös estää meitä aistimasta, kuinka tärkeä yhteinen hetki on toiselle. Kumppanin yhdessäolon kaipuu saattaa olla suuri, ja yhteinen elokuvankatseluilta voi siksi olla hänelle tärkeä.

”Mitä suuremmat odotukset tilanteeseen on latautunut, sitä tärkeämpää olisi omistautua. Jos on uppoutunut älypuhelinmaailmaan, ei ole niin herkkänä aistimaan, että tämä hetki olisi kumppanille tärkeä.”

Jokaisen perheen tai pariskunnan on Mantereen mielestä itse rakennettava puhelimenkäyttösääntönsä. Tärkeintä on, että muut perheenjäsenet eivät ole täysin pimennossa siitä, mitä puhelimeen uppoutunut puuhaa.

”Puhelimenkäyttöä voi rajoittaa esimerkiksi luomalla kategorioita eri applikaatioille ja henkilöille niin, että vain esimerkiksi isoäidin puhelinsoitto aiheuttaa soittoaänen, vaikka laite muutoin on äänettömällä.”

**PUHELIN VARASTAA** tilan sosiaaliselta kanssakäymiseltä monesti kuin varkain. Päätämme katsoa puhelimelta nopeasti yhden jutun, mutta jatkammekin seuraavaan ja seuraavaan.

”Hukkaamme niin helposti ajantajan, miten ei-pikaisia pikaisiksi tarkoittamamme älypuhelinprojektit ovat. Se, mikä itsestä tuntuu nopealta, ei ole sitä vieressä odottavan ihmisen mielestä”, Mantere sanoo.

Hän kutsuu puhelinta tahmeaksi medialaitteeksi.

”Älypuhelinta käyttävän henkilön huomio on usein vaikea saada kääntymään puhelimesta takaisin keskustelukumppaniin. Ja vaikka huomion hetkellisesti saisi, se siirtyy helposti takaisin puhelimeen. Siitä seuraa, että vuorovaikutuksessa ilmenee taukoja.”

**TARVITSEMME** älypuhelinetiketin – jonkinlaisen yhdessä jaetun normiston siitä, milloin ja minkälainen älypuhelimien käyttö on sopivaa tai sopimatonta, Mantere sanoo.

Nyt ihmiset ovat samaa mieltä vain muutamista tilanteista, joissa puhelimenkäyttöä ei pidetä suotavana.

”Esimerkiksi työhaastattelussa kaikki panostavat ti-

lanteeseen. Toinen on ensitreffit. Kolmekymppiset ja sitä vanhemmat eivät käytä älypuhelinta ensitreffeillä, elleivät halua tehdä harvinaisen selväksi, ettei kumppani kiinnosta. Nuoremmilla näin saattaa jo käydä”, Mantere sanoo.

Älypuhelinetiketin pitäisi Mantereen mielestä sisältää ainakin pari asiaa. Jos puhelimen ottaa esiin jutellessa toisen kanssa, pitäisi kertoa, mihin tarkoitukseen sitä käyttää.

Asian voi tuoda ilmi muutenkin kuin sanoilla. Jos toinen alkaa puhua Karibiasta, toinen voi sanoa innostuneesti: ”Aa, mä olen käynyt siellä”, ja napata nopeasti puhelimen käteensä. Tällöin toiselle käy selväksi, että

nyt puhelimelta kaivetaan esiin valokuvia tai muuta aiheeseen liittyvää.

Kun puhelimen napannut lisäksi vaihtelee nopeasti katsetta puhelimesta keskustelukumppaniin ja takaisin kuvaa etsiessään, hän osoittaa, että keskustelu on hänelle tärkeä ja hän haluaa pysyä siinä mukana.

**ARKISTA** vuorovaikutusta tutkiessan Mantere on havainnut, että ihmiset viettävät myös aikaa yhdessä selaillen puhelimiaan. Puhelin on tällöin ensisijainen ja vuorovaikutus toissijaista: toiselle ei ole pakko vastata nopeasti, eikä ole dramaattista, vaikka vastausta ei tulisi lainkaan.

Älypuhelinetikettiin pitäisi Mantereen mielestä kuulua myös se, miten voidaan sopia, että tällaiseen tilaan siirrytään. Tilaan voi nimittäin ajautua myös ilman, että sitä on kukaan tarkoittanut.

Kun juttukaveri tarttuu puhelimeensa vain katsoakseen sieltä pikaisesti jotakin, saatat tulkita tilanteen niin, että hän vetäytyy vuorovaikutuksesta ja ajattele, että sinunkin olisi sopivaa tehdä samoin.

”Jos jatkat yrittämällä pitää kasvokkaista vuorovaikutusta ensisijaisena, saatat jopa tuntea olevasi epäkohtelias tai painostavasi toista”, Mantere sanoo.

Älypuhelinetiketistä tarvitaan Mantereen mielestä kunnan julkista keskustelua. Tarvitsemme myös pohdintaa vuorovaikutuksen velvoittavuudesta. Onko ”oikeus” loukkaantua, jos joku ei vastaa Messenger- tai Whatsapp-viestiin? Entä tekstiviestiin? Milloin asiaa saa pahoittaa mielensä ja milloin ei?

”Kukaan ei voi olla käytöstapojen kuningas, joka sanoo, miten asiat pitäisi tehdä. Jaettu käsitys siitä, mikä on sopivaa tai sopimatonta, syntyy vain keskustelemalla. Näissä keskusteluissa kaikkia ääniä pitää kuulla.”\*



## PUHELIN SAATTAA ESTÄÄ MEITÄ AISTIMASTA, KUINKA TÄRKEÄ YHTEINEN HETKI TOISELLE ON.