

"Innostun ja inspiroidun, mutta välillä liikaa."

Instagramin ideatulva ja teknostressi käsityöharrastajien kokemana

Käsityökasvatus
pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Henna Malmsten
Sofianna Siukola

19.4.2024
Rauma

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Käsityökasvatus

Tekijät: Henna Malmsten ja Sofianna Siukola

Otsikko: "Innostun ja inspiroidun, mutta välillä liikaa." Instagramin ideatulva ja teknostressi käsityöharrastajien kokemana

Ohjaajat: dosentti Jaana Lepistö

Sivumäärä: 52 sivua, 7 liitesivua

Päivämäärä: 19.4.2024

Suomalaiset ovat innokkaita käsityöharrastajia ja jopa kaksi kolmasosaa suomalaisista tekee käsitöitä (Selin 2017). Sosiaalinen media on tuonut mukanaan mahdollisuuden oman harrastuksen jakamiseen virtuaalisesti muiden käsityöharrastajien kanssa (Kouhia 2016, 25). Instagram on suosittu sosiaalisen median kuvapalvelu, jota voidaan käyttää käsityöharrastuksen inspiraation lähteenä. Instagram inspiroi käsitöiden pariin, mutta yleisesti sosiaalisen median palveluiden on todettu aiheuttavan myös haitallista teknostressiä. Teknologia on tullut osaksi arkipäivää sekä työpaikoilla, että vapaa-ajalla. Teknologian käytöstä aiheutuva teknostressi on yleistynyt tutkimusaihe ja aiemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että sosiaalisen median palvelu Instagramin käyttö aiheuttaa käyttäjilleen teknostressiä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, onko sosiaalisen median palvelu Instagramin ideatulvalla yhteyttä käsityöharrastajan käsitöiden tekemiseen. Aiheuttaako Instagramin ideatulva käsityöharrastajille teknostressiä ja jos aiheuttaa, niin minkälaista? Tutkimuksessa halutaan saada myös tietoa siitä, minkälaisena mahdollisesti esiintyvä ideatulva ja teknostressi ilmenee käsityöharrastuksessa.

Tässä tutkimuksessa lähestymistapana on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa käytetään fenomenologista suuntausta, jonka tavoitteena on selvittää henkilöiden subjektiivisia kokemuksia. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole yleistää tutkimuksen tuloksia, vaan saada syvällisempää ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen aineisto on kerätty keväällä 2024 ja tutkimuksen kohdejoukkona ovat Instagramia käyttävät suomalaiset käsityöharrastajat. Tutkimusta varten luotiin sähköinen kysely Webropol-alustalle, joka jaettiin kolmen Instagram-tilin tarinoissa. Tutkimuskyselyyn vastasi 57 käsityöharrastajaa ja aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimustuloksista voidaan todeta, että Instagramin ideatulvalla on yhteys käsityöharrastajan käsityöharrastukseen. Ideatulva koetaan sekä positiivisena että negatiivisena. Ideatulva inspiroi ja motivoi, mutta voi myös aiheuttaa huonommuuden tunnetta sosiaalisen vertailun myötä. Instagramin ideatulva voi aiheuttaa teknostressiä osalle käsityöharrastajista. Tutkimukseen osallistuneista käsityöharrastajista 21 % (n=12) kertoi Instagramin ideatulvan aiheuttaneen teknostressiä ja 79 % (n=45) ei tunnistanut kokeneensa teknostressiä. Instagramin ideatulvan aiheuttaman teknostressin havaittiin olevan yhteydessä osalla käsityöharrastajista käsitöiden tekemiseen. Tutkimustulosten mukaan Instagramin ideatulva ja sen aiheuttama teknostressi voi inspiroida ja motivoida käsitöiden pariin, mutta se voi myös aiheuttaa vertailua ja stressiä. Osa käsityöharrastajista koki teknostressin myös vähentävän käsitöiden tekemistä.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin käsityöharrastajien kokemuksia Instagramin käsityöaiheisten käyttäjätilien aiheuttamasta ideatulvasta ja teknostressistä. Tutkimuksen aihe on nykyaikainen ja ajankohtainen johtuen teknologian lisääntyneestä käytöstä. Teknostressiä ei ole juurikaan aiemmin tutkittu käsitöiden näkökulmasta.

Avainsanat: Instagram, käsityöharrastaja, inspiraatio, teknostressi

Sisällysluettelo

| | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Käsityö harrastuksena | 8 |
| 2.1 | Käsityöharrastaja ja kädentaidot | 8 |
| 2.2 | Käsitöiden tekemisen positiivisia tekijöitä | 9 |
| 2.3 | Inspiraatio tekemisen innoittajana | 10 |
| 3 | Instagram sosiaalisen median palveluna | 13 |
| 3.1 | Sosiaalinen media | 13 |
| 3.2 | Instagram | 14 |
| 3.3 | Algoritmit | 15 |
| 3.4 | Sosiaalisen median vaikuttajat | 16 |
| 3.5 | Käsityövaikuttajat Instagramissa | 17 |
| 3.6 | Instagramin positiivisia puolia | 19 |
| 3.7 | Instagramin haitallisia puolia | 20 |
| 4 | Sosiaalisen median aiheuttama teknostressi | 22 |
| 4.1 | Teknostressin määrittelyä | 22 |
| 4.2 | Teknostressin negatiivisia ilmenemismuotoja | 24 |
| 5 | Tutkimuksen viitekehysmalli | 26 |
| 6 | Tutkimustehtävä | 28 |
| 7 | Tutkimuksen toteutus | 29 |
| 7.1 | Tutkimusmenetelmät | 29 |
| 7.2 | Tutkimusaineiston kerääminen | 30 |
| 7.3 | Aineiston analysointimenetelmä | 32 |
| 8 | Tutkimustulokset | 34 |
| 8.1 | Vastaajien taustatiedot | 34 |
| 8.2 | Käsityöaiheisten julkaisujen seuraaminen ja näkeminen Instagramissa | 34 |
| 8.3 | Instagramin ideatulvan yhteys käsityöharrastajien käsitöiden tekemiseen | 35 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 8.4 Instagramin ideatulvasta aiheutuva teknostressi käsityöharrastajien kokemana | 36 |
| 8.4.1 Teknostressin ilmeneminen käsityötilien seuraajan näkökulmasta | 38 |
| 8.4.2 Teknostressin ilmeneminen käsityösisällön julkaisijan näkökulmasta | 38 |
| 8.5 Teknostressin ja ideatulvan ilmeneminen käsityöharrastuksessa | 39 |
| 8.6 Tutkimustulosten yhteenveto | 40 |
| 9 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 42 |
| 10 Johtopäätökset | 44 |
| 11 Pohdinta | 47 |
| Lähteet | 50 |
| Liitteet | 57 |
| Liite 1. Kyselylomake | 57 |
| Liite 2. Tutkimuksen tietosuojailmoitus | 61 |
| Liite 3. Instagram tarina | 63 |

1 Johdanto

Älypuhelinien myötä sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt ja useille palveluille on luotu omat mobiilisovellukset, joiden avulla palveluiden käyttö on sujuvampaa. Sosiaalisen median käyttö on myös laajentunut sekä se on tullut osaksi useimpien ihmisten arkielämää. Instagram on yksi sosiaalisen median suosituimmista palveluista, jota myös suomalaiset suosivat. DNA ja Nepa (2023) mukaan 25–34-vuotiaiden sekä 45–54-vuotiaiden suomalaisten keskuudessa Instagram oli kolmanneksi suosituin sosiaalisen median palvelu vuonna 2023. Instagramin edelle menivät viestipalvelu WhatsApp sekä Facebook. (DNA & Nepa 2023, 21.)

Kuvapalveluna tunnetusta Instagramista löytyy mielenkiintoisia käyttäjätilejä, jotka voivat keskittyä oman elämän kuvaamiseen, harrastuksiin, brändien esittelyyn tai lähes mihin tahansa, mitä käyttäjä tilillään haluaa julkaista. Tässä tutkimuksessa käsitellään Instagramia käsityöaiheisen sisällön näkökulmasta.

Yle uutisissa julkaistussa uutisessa toimittaja toteaa suomalaisten olevan innokkaita käsityöharrastajia, sillä käsitöitä tekee jopa kaksi kolmasosaa ihmisistä. Käsitöitä tehdään eri tavoin esimerkiksi nikkaroiden, kutoen tai huovuttaen. (Selin 2017.) Taitoliiton ja Taloustutkimuksen vuonna 2021 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten yli 18-vuotiaiden käsityöharrastamista. Käsitöiden harrastaminen Suomessa -tutkimukseen osallistui yli 5000 vastaajaa, joista osa on käsitöiden aktiiviharrastajia. Aktiiviharrastajien todettiin olevan aktiivisia sosiaalisen median hyödyntäjiä käsityöharrastuksessaan. Suosituimmaksi käsityön muodoksi ilmeni neulominen. (Taitoliitto 2021.)

Nopeat ja helpot käsityöprojektit sekä matalan kynnyksen inspiraation lähteet, joihin sosiaalisessa mediassa törmää, saattaa houkuttaa ihmisiä käsitöiden pariin (Kouhia 2016, 27). Instagramin yhteisöllisyyden ajatellaan olevan kannustava tekijä käsityötilien seuraamiselle sekä ylläpitämiselle. Instagram mielletään inspiroivana ja motivoivana alustana, mikä luo visuaalisesta palvelusta positiivisen kuvan. Instagramia sosiaalisen median alustana voidaan lähestyä eri näkökulmista ja tämä tarjoaakin lukemattoman määrän mahdollisia tutkimuskohteita. Sosiaalisen median ja käsitöiden kontekstissa tehdyt tutkimukset sekä artikkelit keskittyvät yhteisöllisyyteen, Facebookiin sekä blogeihin. Salin (2020) kertoo pro gradu -tutkielmassaan, että yhteisöllisyyden kokemusten lisäksi sosiaalisen median hyödyiksi koetaan ideoiden ja ohjeiden löytäminen sekä avun saaminen.

Palvelun suosio on kasvanut edeltävinä vuosina myös käsityötilien osalta. Mikäli käyttäjä etsii ja seuraa käsityöaiheisia julkaisuja ja käyttäjätilejä, tarjoaa Instagramin algoritmit näitä myös tulevaisuudessa. Käsityöharrastajille tämä aiheuttaa loputtoman ideatulvan, jota tukevat tallennetut julkaisut. Käsityöharrastajilla näitä voivat olla esimerkiksi tekniikkavideot, neuleohjeet ja inspiraatiokuvat. Instagramissa on mahdollista kommentoida sekä selailla julkaisuja käyttäjätilin avulla. Käyttäjätilillä ei tarvitse kuitenkaan julkaista omia tietojaan, mikä mahdollistaa muille käyttäjille tunnistamattomissa olevan käyttäjätilin tekemisen ja oman henkilöllisyyden väärentelyn. Nimettömyys alustalla altistaa negatiivisille lieveilmiöille, kuten kiusaamiselle.

Tässä tutkimuksessa Instagramin ideatulvalla tarkoitetaan ilmiötä, jossa Instagramin algoritmit johdattavat käyttäjän kohtaamaan jatkuvasti samankaltaisia julkaisuja etusivullaan eli syötteellään. Käsityöharrastaja voi saada inspiraatiota omaan käsityöharrastukseensa, mutta samalla kohdata inspiroivien käsitöiden määrästä ideatulvaa.

Joissakin tutkimuksissa on todettu sosiaalisen median aiheuttavan käyttäjilleen teknostressiä eli niin kutsuttua modernia sairautta, teknologian käytöstä aiheutuvaa stressiä. Teknostressi ilmenee työn sekä vapaa-ajan kontekstissa, hieman muotoaan muuttaen. Teknostressin on tutkittu ilmenevän esimerkiksi tyytymättömyytenä, epävarmuutena sekä sosiaalisena ylikuormittumisena. (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen 2019, 410; Tarafdar, Cooper & Stich 2019, 8.) Kuvapalvelu Instagramin haitallisuutta on tutkittu palvelun käyttäjien näkökulmasta. Tutkimuksissa Instagramin on havaittu aiheuttavan esimerkiksi ulkonäköpaineita sekä masennusoireita nuorille käyttäjille. Keskeinen haitallinen tekijä Instagramissa on sosiaaliselle vertailulle altistuminen. (Lup, Trub & Rosenthal 2015, 247.) Mielenkiintoista onkin selvittää, koetaanko Instagramissa haitallisia puolia, kun käyttäjätilien takana ovat käsityöharrastajat ja kuvien keskiössä käsityöt.

Kuormittavan teknologian käytön on havaittu olevan yhteydessä työhyvinvoinnin sekä työstä suoriutumisen heikentymiseen (Pirkkalainen & Salo 2022, 965). Havaitun yhteyden myötä teknostressiä käsittelevät tutkimukset ovat keskittyneetkin työhyvinvointiin ja työskentelyyn, mutta myös sosiaaliseen mediaan teknostressin aiheuttajana. Vapaa-ajalla ja työpaikalla syntyvän teknostressin stressitekijät ovat toisistaan poikkeavia. Myös teknostressin ilmenemismuodot työpaikalla aiheutuvasta sekä vapaa-ajalla aiheutuvasta teknostressistä ovat usein erilaisia. (Salo ym. 2019, 411–412; Pirkkalainen & Salo 2022, 965.) Sosiaalisen median

ja teknostressin yhteyksiä käsittelevissä tutkimuksissa korostuu sosiaalinen ja vääristävä vertailu sekä vuorovaikutustilanteet (Pirkkalainen & Salo 2022, 965).

Aikaisempien käsitöihin liittyvien tutkimusten perusteella sosiaalinen media luo yhteisöllisyyttä ja inspiraatiota käsitöiden tekemiseen (Salin 2020, 51; Kouhia 2016, 27). Toisaalta taas tuntuu olevan hyvin paljon pinnalla sosiaalisen median kulutuksen vähentäminen ja paineet, joita se voi tuottaa monilla elämän osa-alueilla. Kokeeko käsityöharrastaja mahdollisesti jatkuvasta ideoiden määrästä ahdistusta tai töiden keskeneräisyyttä? Koetaanko käsityötilit pelkästään positiivisina, vaikka muuten puhutaankin teknostressistä, jota sosiaalinen media aiheuttaa. Sosiaalinen media ja Instagram on näyttäytynyt käsitöiden osalta aikaisemman tutkimuksen pohjalta positiivisessa valossa, joten on kiinnostavaa selvittää, onko asia todella niin. Aihe on ajankohtainen, sillä sosiaalisesta mediasta puhutaan paljon ja monet ovat jopa riippuvaisia sen käyttämisestä päivittäin. Tämän tutkimuksen näkökulma on myös tarpeellinen, koska teknostressiä ei juurikaan ole tutkittu käsitöiden näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa halutaan selvittää, aiheuttaako Instagramin käsityötilien ideatulva teknostressiä käsityöharrastajille ja onko ideatulvalla yhteyttä käsityöharrastajan käsitöiden tekemiseen. Jos on, niin miten ne ilmenevät? Tutkimuksessa halutaan myös selvittää, miten mahdollinen ideatulva ja teknostressi ilmenevät käsityöharrastuksessa.

Instagramin aineistojen tutkiminen on verrattain uusi lähestymistapa käsityöharrastuksen tutkimuksessa. Instagramia on alettu hyödyntää ja käyttää tutkimusaineistona vasta viime vuosina esimerkiksi käsityökulttuurin ilmiöiden ja käsityöharrastajien sosiaalisesta näkökulmasta. (Kouhia 2022, 49.) Tutkimuksen taustalla on oma kiinnostus sosiaalisen median aiheuttamasta teknostressistä ja Instagramin inspiroivista vaikutuksista. Instagram on suosittu palvelu käsityöjulkaisujen jakamiselle, josta saa paljon inspiraatiota käsitöiden tekemiseen. Tutkimusaihe on siis nykyaikainen, ajankohtainen ja tarpeellinen käsityön tekemisen alueen tutkimuskohteena.

2 Käsiyö harrastuksena

2.1 Käsiyöharrastaja ja kädentaidot

Käsiyö on innovatiivista ja luovaa toimintaa, joka vaatii tekijältään omistautumista ja sitoutumista. Se tarjoaa mahdollisuuden itseilmaisuun ja rentouttavaan ajanvietteeseen ilman tiukkoja tavoitteita. Käsiyön luova prosessi koostuu taiteellisesta työskentelystä, esteettisistä valmiuksista ja ongelmanratkaisutaidoista. (Vähälä 2003, 12.) Käsiyö on konkreettista ja käytännönläheistä tekemistä, johon liittyy jokaisella henkilökohtainen kokemus. Kokemukset voivat olla hyvinkin erilaisia eri henkilöillä. (Kojonkoski-Rännäli 2014, 3–4.) Kädentaidot on vertauskuullinen ilmaus, joka viittaa sekä kykyyn tehdä asioita käsillä, että tarvittavaan taitoon näiden asioiden tekemiseen. Kädentaidot eivät tarkoita pelkästään teknistä osaamista, vaan ne kattavat monipuolisesti erilaisia taitoja ja merkityksiä. (Heikkinen 2004, 73.) Käsiyötaidon oppiminen vaatii tekijältään pitkäjänteisyyttä sekä paljon aikaa (Kojonkoski-Rännäli 2014, 1). Käsiyöharrastajilla suurimpia onnellisuuden perusteita ovat hallinnan kokemukset, omien piilevien kykyjen ja mahdollisuuksien havaitseminen sekä näiden kehittäminen (Kojonkoski-Rännäli 2014, 54).

Harrastusta käsitteenä voidaan tarkastella eri ilmiöiden kautta, kuten vapaa-aika, vapaus tai aktiivisuus. Harrastus mielletään vapaa-ajan aktiiviseksi toiminnaksi, jota toteutetaan vapaaehtoisesti eri intensiteetillä. (Metsämuuronen 1995, 17.) Guilford määrittelee harrastuksen seuraavasti “Yksilön yleistyneeksi käyttäytymistendenssiksi olla kiinnostunut tiettyntyyppisistä toiminnoista”. Metsämuuronen mukaan harrastuneisuus on harrastusta laajempi käsite. Harrastuneisuus osoittaa mielenkiintoa laajempaan harrastusalueeseen, kuten käsitöihin. Harrastus on harrastuneisuuden kohdistumista pieneen osaan kuten neulomiseen. Harrastaminen taas tarkoittaa toimimista harrastuksen parissa. (Metsämuuronen 1995, 20–22.)

Taitoliiton kuluttajakyselystä käy ilmi, että käsitöiden harrastaminen on lisääntynyt muutaman viime vuoden aikana pandemia-ajalle sijoittuvana ajankohtana. Lähes puolet kyselyyn vastanneista kertoivat harrastavansa käsitöitä, rakentelua tai nikkarointia säännöllisesti. Käsitöiden harrastaminen muuttui pandemia-aikana etenkin siten, että harrastuneisuus löysi uusia digitaalisuuden muotoja. (Kouhia 2022, 46–47.) Tänä päivänä sosiaalisen median käsiyösisällöt toimivat monille käsiyöharrastajille tärkeinä sosiaalisen tuen ja inspiraation lähteinä (Kouhia 2022, 49). Käsiyöharrastajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa käsitöitä tekevää henkilöä, joka hyödyntää tai seuraa Instagramin käsiyötilejä.

Käsityöharrastajalle ei määritellä tarkkoja reunaehtoja, kuten harrastamiseen käytettävää vähimmäisaikaa.

2.2 Käsitöiden tekemisen positiivisia tekijöitä

Hektisessä elämässä erilaisia ärsykeitä on jatkuvasti läsnä. Jokaisen on tärkeää löytää itselleen sopivia rauhoittumisen ja palautumisen keinoja. Iltaa kohti on hyvä lisätä mukavaa tekemistä ja puuhastelua, joka auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan ja valmistautumaan nukkumiseen. Jokaisella rentoutumisen keinot ovat erilaisia ja käsityöt voivat olla yksi niistä. Esimerkiksi henkilö, joka on usein kokenut virkkaamisen rauhoittavan vaikutuksen, tarttuu käsityöhön ja aloittaa virkkaamisen, jolloin keho sekä mieli alkavat vähitellen rauhoittua. Pulssi ja verenpaine laskevat ja samalla keho ja mieli alkavat palautua ja rentoutua. (Huotilainen & Peltonen 2020, 136–138.) Käsityöt mahdollistavat kiireettömän ja tarkoituksenmukaisen toiminnan, joka voi samalla vaikuttaa positiivisella tavalla ihmisen hyvinvointiin (Pöllänen 2013, 278).

Luovan taiteen tai käsitöiden tekeminen voi vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin ja mielenterveyteen esimerkiksi lisäämällä motivaatiota ja itsetuntoa, positiivista identiteettiä, elämänlaatua ja henkilökohtaista kasvua (Riley, Corkhill & Morris 2013, 51). Pöllänen (2013) tutkimuksen tulosten mukaan käsitöiden tekeminen helpottaa käsitöiden tekijöillä pahoinvointia, aggressiota ja surua, sekä auttoi henkisen tasapainon saavuttamisessa. Käsitöiden vapaus loi tutkittaville myös mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä. Käsityöt voivat yhdistää eri-ikäisiä ihmisiä ja sitä kautta tuoda yhteen sukupolvia keskenään. Käsityötaitojen opettaminen ja oppiminen voivat olla menetelmä kulttuurin siirtämiseen sukupolvilta toisille, samalla tarjoten mahdollisuuden perinteiden ja taitojen jatkumoon. (Pöllänen 2013, 275, 283–284.) Käsitöiden tekeminen, kuten neulominen on historiassa tunnettu sosiaalisena harrastuksena. Vaikka neulepiirit ovat vähentyneet, on tilalle tullut sosiaalisen median käsityöaiheiset ryhmät, alustat sekä käyttäjätilit. Sosiaalinen media lisää harrastuksen sosiaalisuutta sekä yhteisöllisyyttä samalla vahvistaen neulojien sosiaalista hyvinvointia. (Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley 2014, 36.)

Käsityö on toimintaa, joka ei ainoastaan tarjoa konkreettista tekemistä. Käsitöiden tekeminen voi olla myös psyykkistä hyvinvointia edistävä rentoutumisen muoto, terapiaa tai jopa voimaannuttava flow-kokemus. Toistuva tekeminen kuten neulominen tai virkkaaminen voi auttaa siirtämään mieltä painavia tapahtumia tai ajatuksia pois ja luoda meditatiivisen tilan käsityöharrastajalle. (Pöllänen 2017, 74–76.) Flow-kokemuksesta puhuttaessa tarkoitetaan

tilaa, jossa tekijä uppoutuu omaan tekemiseensä täysin. Kun käsityöharrastaja on uppoutunut tekeillä olevaan asiaan, voi ajan kulumisen huomaamatta unohtua. (Vähälä 2003, 54.)

Luovalla käsityöllä on havaittu olevan myönteinen vaikutus sairauksien, kivun, masennuksen ja ahdistuksen hallintaan sekä oman minäkuvan uudelleen muovaamiseen (Pöllänen 2017, 74–76). Neulontaa ja hyvinvointia käsittelevässä tutkimuksessa neulojia pyydettiin listaamaan tärkeimpiä syitä neulontaharrastukselleen. Vastaukset painottuivat psykologisiin hyötyihin, kuten neulonnan terapeuttisiin ja meditatiivisiin vaikutuksiin sekä stressin lieventämiseen. (Corkhill ym. 2014, 37.)

Käsityöharrastuksen avulla voi luoda vahvoja ystävyysuhteita, jotka voivat ilmetä esimerkiksi taitojen ja ideoiden jakamisena. Käsityöharrastus ei välttämättä tunnu aina kaikkine välivaiheineen mieleiseltä. On huomattu, että muiden käsityöharrastajien rohkaisu ja motivointi voi auttaa tavoitteeseen pääsemisessä eli työn valmistumisessa. Saadut keuhut voivat kasvattaa itseluottamusta ja muiden töiden näkeminen voi inspiroida omien taitojen kehittämiseen. (Burt & Atkinson 2012, 57.)

2.3 Inspiraatio tekemisen innoittajana

Sivistyssanakirjan määritelmän mukaisesti inspiraatio tarkoittaa innoitusta ja taiteellista luomisvirettä. Inspiraatiosta voidaan puhua myös sanalla *inspis*, joka on puhekielessä käytettävä ilmaisu. *Inspis* eli inspiraatio määritellään myös kannustavaksi tunteeksi. (Sivistyssanakirja 2022.) Inspiraatio käsitteenä määritellään Oxford Learner's Dictionaries mukaan neljällä tavalla:

1. prosessi, joka muodostuu silloin, kun henkilö kuulee tai näkee jonkin asian, joka innoittaa uuden luomiseen kehittämien jännittäviä uusia ideoita erityisesti kirjallisuuden, musiikin tai taiteen parissa
2. asia tai henkilö, joka on syynä sille, että tehdään tai luodaan jotakin
3. asia tai henkilö, joka innoittaa siihen, että haluaa olla esimerkiksi menestyneempi tai parempi
4. äkillisesti syntynyt hyvä idea. (Oxford Learner's Dictionaries 2024.)

Inspiraatiota voidaan kutsua myös tilaksi, jossa yksilö motivoituu toteuttamaan ideoita. Inspiraation merkitys luovassa prosessissa on huomattava, mutta tieteellisessä kontekstissa se on saanut vähemmän huomiota. Tämä johtuu siitä, että inspiraation määritelmä kohtaa

haasteita ja siihen suhtaudutaan tieteellisesti hieman epäilevästi. Inspiraatiota pidetään käsitteenä joskus epätieteellisenä ja myyttisenä, minkä vuoksi sitä ei aina edes määritellä tieteellisissä konteksteissa. Inspiraatio on määritelmänä usein monitulkintainen ja sitä sekoitetaan usein muihin käsitteisiin, kuten oivaltamiseen ja luovuuteen. Lisäksi myös inspiraation roolia luovassa prosessissa toisinaan aliarvioidaan suhteessa konkreettiseen ponnisteluun ja työskentelyyn. (Oleynick, Thrash, LeFew, Moldovan & Kieffaber 2014, 1.)

Inspiraatiota ja luovuutta käytetään usein synonyymeinä. Oleynickin ym. (2014) mukaan näillä käsitteillä on kuitenkin selkeä ero. Luovuus koostuu kahdesta keskeisestä ominaisuudesta, joita ovat hyödyllisyys ja uutuus. Luovuus voi ilmetä missä tahansa luomisprosessin vaiheessa, alkaen ideasta ja päättyen valmiiseen tuotteeseen. Inspiraatio tarkoittaa käsitteenä motivoivaa tilaa, jossa yksilö kokee oman ideansa luovaksi ja tuntee samalla vahvaa halua toteuttaa ideoinnin innovatiivisella ja kekseliäällä tavalla tuotteeksi. Voidaan siis sanoa, että inspiraatio vaikuttaa positiivisella tavalla luovuuteen. (Oleynick ym. 2014, 4.)

Luovuus voidaan määritellä usealla eri tavalla. Se voidaan nähdä esimerkiksi uusia ideoita tuottavana ajatteluna. Luovuutta voidaan tarvita elämän eri tilanteissa, kun keksii esimerkiksi jonkin uuden tai järkevämmän tavan toimia. Usein luovuus yhdistetään taiteisiin kuten maalaamiseen, kirjallisuuteen tai säveltämiseen. Se näkyy kuitenkin elämän eri osa-alueilla ja voi liittyä mihin tahansa tekemiseen. Luovuudeksi voidaan kutsua myös esimerkiksi lasten kasvattamista, kaupassa käymistä tai ruoanlaittoa. Se on siis ajatusten saamista ja niiden soveltamista uudella tavalla. Esimerkiksi arjessa luovuutta voidaan käyttää sen muuttamiseksi parempaan tai tehokkaampaan suuntaan. (Koski & Tuominen 2013, 13, 24–27.)

Inspiraatio sekoitetaan arkipuheessa usein oivalluksen kanssa. Voidaan esimerkiksi sanoa: ”Sain inspiraation”, jossa tarkoitetaan hyvän idean tai oivalluksen saamista eikä inspiraatiota. Oivallus viittaa prosessiin, jossa koetaan ahaa-elämys tai keksitään ongelmaan äkillinen ratkaisu. Oivalluksen saamiseen ei liity aina inspiraatiota, vaan se voi tapahtua myös itsenäisenä ajatusprosessina. Myös inspiraatio voi syntyä ilman oivalluksesta syntyvää ahaa-elämystä tai ongelmanratkaisua. Luova idea ja oivallus voivat yhdessä johtaa inspiraation syntymiseen, mutta usein vaaditaan lisäksi myös tunnetta tai positiivista asennetta, että päämäärä on mahdollista saavuttaa. (Oleynick ym. 2014, 4.)

Luova prosessi vaatii aikaa ja ajatustyötä. Siinä yhdistyy eri näkökulmat, uudet ideat ja toimintatavat. Luova ajattelu vaatii sitkeyttä. Samaan asiaan täytyy jaksaa paneutua kerta

toisensa jälkeen uudestaan. (Koski & Tuominen 2013, 44–46.) Luovuudesta ajatellaan usein, että ensin tulee inspiraatio, josta käynnistyy luova prosessi. Prosessissa syntyy uusia ideoita, koetaan ahaa-elämyksiä ja lopulta päästään haluttuun lopputulokseen. Näin ei kuitenkaan ole, vaan inspiraatio syntyy vasta sitten, kun ihmisen mieli on valmis inspiroitumiselle. Luova prosessi ja inspiraatio vie aikaa. Prosessi vaatii pysähdyksiä ja hetkiä, kun alitajunnassa tapahtuu näkymätöntä työtä. Usein juuri pysähdysten aikana ideat syntyvät. (Koski & Tuominen 2013, 194–195.)

Luova prosessi voidaan joskus nähdä pääasiassa ahkeran työskentelyn ja vaivannäön tuloksena eikä niinkään inspiraation kautta. Tämä näkemys kuvastuu sanonnassa, jonka mukaan luovuudessa on yksi prosentti inspiraatiota ja 99 prosenttia työtä. Tämä antaa käsityksen, että inspiraatio on vain todella pieni osa luovuudesta. Luovassa prosessissa usein aliarvioidaan inspiraation roolia, eikä välttämättä tiedetä, kuinka paljon ponnistelua ja ajatustyötä jonkin teoksen tai tuotoksen tekeminen todella vaatii. (Oleynick ym. 2014, 4–5.) Luovuuteen liittyy avoimuus uusille erilaisille tavoille toimia. Se ei näyttäydy samalla tavalla työnä, kuin fyysisesti tehtävät työt, mutta se vaatii kuitenkin paljon ajatustyötä. (Koski & Tuominen 2013, 38–39.)

Suunnitteluprosessi on luonteeltaan joustava ja ennakoimaton, jolloin samoista lähtökohdista voi syntyä hyvinkin erilaisia ratkaisuja. Prosessi alkaa ideoinnista ja etenee luonnosten, ideoiden kehittelyn ja konkreettisten kokeiluvaiheiden kautta kohti valmistukseen soveltuvaa lopputuotetta. Vaiheet eivät etene aina samassa järjestyksessä, vaan ne voivat edetä ja palata takaisin esimerkiksi silloin, jos suunnitelma ei toimikaan. Joskus ideat voivat jäädä jostakin syystä toteuttamatta ja unohtua. Keskeneräinen käsityö saattaa kuitenkin muistua mieleen myöhemmin ja inspiroida käsityöharrastajaa jatkamaan työtään eteenpäin. Omia tai toisten käsityöprojekteja voi hyödyntää ideointivaiheessa inspiroitumiseen. (Laamanen & Seitamaa-Hakkarainen 2014, 12–15.)

3 Instagram sosiaalisen median palveluna

3.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisen median sosiaalisuudella viitataan nimensä mukaisesti ihmisten sosiaalisuuteen eli tarpeeseen olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Samankaltaiset tai samoista asioista pitävät ihmiset hakeutuvat toistensa seuraan esimerkiksi sosiaalisen median alustoilla. Samankaltaisten ihmisten kanssa voi kokea olonsa turvalliseksi ja luontevaksi jakaa omia ideoita, ajatuksia sekä kokemuksia. Media sanalla viitataan välineeseen eli mediaan, jonka välityksellä pidetään yhteyttä toisiin ihmisiin. Näitä palveluita voi olla esimerkiksi tietokoneet, älypuhelimet ja niiden kautta myös internet ja yhteisöpalvelut. (Safko 2012, 4.)

Sosiaalinen media on vuorovaikutusta, osallistumista ja jakamisesta muiden ihmisten kanssa eri sosiaalisen median kanavien yhteisöissä (Heinonen 2009, 6). Sosiaalisella medialla tarkoitetaan digitaalista teknologiaa, jossa käyttäjät voivat pitää yhteyttä muihin tai käyttää sitä yhteistyön välineenä. Sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää esimerkiksi työpaikalla, tiedon hakemiseen, inspiroitumiseen tai vapaa-ajan toimintaan. (Schaffer 2013, 6.) Ihmiset voivat nykyään kommunikoida helposti ympäri maailman erilaisten sosiaalisen median palveluiden ja mobiililaitteiden avulla. Se sujuvoittaa yhteistyötä ja voi lisätä sitä myös entisestään, kun monet tarttuvat tilaisuuteen sen hyödyntämiseen. (Nurmi 2011, 11.)

Sosiaalisen median palvelut voivat olla tietokoneen työpöytäsovelluksia, verkkosivustoja tai puhelinosovelluksia. Suosituimpia sosiaalisen median palveluita on esimerkiksi Instagram, Facebook, Twitter (nykyinen X) ja Snapchat. (Burgess, Marwick & Poell 2018, 1.)

Useammille sivustoille ja palveluille luodaan oma profiili, jonka kautta sivuston käyttäminen on mahdollista. Sivustot toimivat yleensä siten, että käyttäjä voi julkaista omia tietojaan ja olla yhteydessä muihin käyttäjiin oman profiilinsa kautta. Sosiaalinen media toimii tyypillisesti niin, että tavalliset ihmiset tekevät omia julkaisuja tai jakavat sisältöä muiden näkyville. (Valli & Perkkilä 2018, 123–124.) Palvelut antavat jokaiselle käyttäjälle mahdollisuuden olla osa suurempaa verkostoa, minkä vuoksi monet voivat kokea kuuluvansa yhteisöön ja saada tietoa tai uusia kontakteja (Heinonen 2009, 6). Sosiaalinen media kehittyy jatkuvasti ja sen suosio on kasvanut vapaa-ajan viettotapana. Erilaisia sovelluksia ja verkkoyhteisöjä on saatavilla monipuolisesti. (Häkkinen ym. 2014, 6.)

Sosiaalisessa mediassa voi yhteisöllisyyden lisäksi luoda verkostoja ja olla sosiaalinen muiden käyttäjien kanssa. Sosiaalisen median ero perinteiseen joukkoviestintään on siinä, että

se mahdollistaa käyttäjälleen aktiivisen roolin. Käyttäjät eivät ainoastaan vastaanota sisältöä, vaan he voivat myös osallistua eri tavoin, kuten esimerkiksi tutustua muihin käyttäjiin, kommentoida ja jakaa sisältöä. Tämä aktiivinen osallistuminen lisää sosiaalista vuorovaikutusta, verkostoitumista ja yhteisöllisyyttä verkossa. (Hintikka 2008.) Sosiaalinen media voi toimia rentouttavana ja hyvää mieltä tuovana välineenä, jos sitä osaa käyttää itselle sopivalla tavalla (Huotilainen & Peltonen 2020, 114).

3.2 Instagram

Instagram on sosiaalisen median kuvapalvelu, joka julkaistiin lokakuussa 2010 (Lee, Lee, Moon & Sung 2015, 552). Se on osa Meta Platformsia, johon kuuluvat myös esimerkiksi Facebook, Messenger ja WhatsApp. Meta Platforms tunnettiin aiemmin nimellä Facebook. (Meta 2024.) Instagram on suosittu palvelu kuvien ja videoiden jakamiseen etenkin nuorten keskuudessa, mutta käyttäjiä on monen ikäisiä. Palvelun pääosassa ovat kuvat, eikä sinne voi lisätä tekstimuotoista julkaisua ilman kuvaa, kuten Twitteriin (nykyinen X) tai Facebookiin. (Lee ym. 2015, 552.) Instagramin ominaisuudet kehittyvät jatkuvasti ja nykyään siellä on mahdollista pitää livelähetyksiä, joissa voidaan olla vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa. Esimerkiksi suomalainen käsityöyrittäjä Novita järjestää Instagram tilillään NovitaLIVE- livelähetyksiä uusien mallistojen esittelyyn tai sosiaaliseen neulomishetkeen.

Instagramissa käyttäjät voivat kommunikoida toistensa kanssa esimerkiksi tykkäämällä, kommentoimalla tai reagoimalla julkaisuihin. Käyttäjä voi seurata profiilillaan itselleen mieleisiä käyttäjätilejä, kuten ystäviään tai julkisuudenhenkilöitä. Instagram mahdollistaa käyttäjien välille vuorovaikutuksen sekä lisää yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Instagram-julkaisuihin voi lisätä kuvatekstejä, joita käyttäjät voivat halutessaan täydentää hashtagilla eli #-merkillä. Hashtag auttaa kuvailemaan julkaisun sisältöä, jonka muut käyttäjät voivat löytää käyttämällä samoja hakusanoja. (Hu, Manikonda & Kambhampati 2014, 596.) Hashtag on siis Instagramin apuväline, jonka avulla käyttäjät voivat ryhmitellä samankaltaisia julkaisuja selaamisen helpottamiseksi (Humphrey 2016, 211). Käyttäjä voi etsiä itselleen kiinnostavia julkaisuja kirjoittamalla hakukenttään esimerkiksi #käsityö ja seuraavaksi hakusivulle tulee näkyviin kaikki julkaisut, joihin kyseinen hashtag on merkitty. Hakusanat toimivat myös mahdollisuutena saada omat työnsä helpommin muiden nähtäville, kunhan käyttäjätili on julkinen. Hakusanoilla ei voi löytää yksityisten käyttäjätilien julkaisuja, joita rekisteröityneellä käyttäjätilillä ei seuraa.

Hashtageilla käyttäjä voi korostaa päivityksensä sanomaa, antaa lisäinformaatiota helpottamaan tulkintaa tai ilmaista tunteitaan omaan päivitykseensä liittyen. (Rosenberg 2019, 121–124.) Instagram mahdollistaa myös haun rajaamisen esimerkiksi suosittuihin paikkoihin, tunnisteisiin, ihmisiin tai tuloksiin (Humphrey 2016, 211). Instagramia pidetään hyvänä alustana oman elämän ja tärkeiden hetkien dokumentoimiseen. Useat käyttäjät tavoittelevatkin suosiota, joka ilmenee esimerkiksi tykkäämällä ja kommentoimalla muiden julkaisuja sekä tavoittelemalla suurta määrää seuraajia. (Sheldon & Bryant 2016, 94.)

Instagramin toiminnoksi lanseerattiin vuonna 2016 Instagram Stories, joka on tarkoitettu käyttäjätileillä lyhytaikaiseen vuorokauden mittaiseen julkaisemiseen. Stories-palkkiin eli puhekielessä tarinoihin julkaistut lyhytkestoiset sisällöt voivat olla esimerkiksi videoita tai kuvia. Tarinoiden kanssa samasta paikasta voi seurata liveinä lähetettävää suoratoistoa tai avata esimerkiksi kysymysboksin. tarinat näkyvät käyttäjälle aikajärjestyksessä ja niitä on mahdollista selata edestakaisin halutessaan. Suurin ero Instagramiin tehdyn julkaisun ja tarinan välillä on siinä, että tarinat ovat näkyvillä ainoastaan 24 tuntia, jonka jälkeen ne poistuvat. (Belanche, Cenjor & Pérez-Rueda 2019, 70.) Toisen käyttäjätilin luomia tarinoita on mahdollista jakaa kätevästi, jos ensimmäinen tarinan julkaisija merkitsee (Tag) toisen käyttäjän omaan tarinaansa. Tarinoita on myös mahdollista tallentaa muiden nähtäville omasta profiilista löytyvään kohokohdat osioon (Highlights). Kohokohdat voi profiilissaan nimetä haluamallaan tavalla. Käsityötileillä kohokohdissa voi olla esimerkiksi työhohjeita, kuvia mekkomalleista tai käsityöprosessin etenemisestä.

Instagram on merkittävä sosiaalisen median palvelu käsityöharrastajille toisten harrastajien kohtaamiseen ja käsityöaiheisen sisällön jakamiseen. Käsityöaiheisiä päivityksiä sosiaalisessa mediassa ilmoitti seuraavansa päivittäin vuonna 2018 jopa kaksi kolmasosaa (67 %) käsityöharrastajista. Nykyään aktiivisuus näkyy erityisesti erilaisten käsityösivustojen ja -ryhmien kautta. Monet käsityöharrastajat jakavat itse sisältöä omasta elämästään ja harrastuksestaan. (Kouhia 2022, 49.)

3.3 Algoritmit

Sosiaalisen median palvelut toimivat algoritmien mukaan. Algoritmeilla tarkoitetaan sääntöjoukkoa, joka suosittelee ja määrittelee käyttäjilleen kiinnostavaa sisältöä. Algoritmit määrittelevät, mitä sisältöä ja julkaisuja käyttäjä näkee esimerkiksi oman Instagramin syötteessä. Sosiaalisen median palvelut tarkkailevat jatkuvasti, minkälainen sisältö käyttäjää kiinnostaa tai millaisesta sisällöstä käyttäjä erityisesti pitää. (Mannerheimin

Lastensuojeluliitto 2021.) Mikäli käyttäjä seuraa paljon käsityöaiheisia tilejä ja julkaisuja, alkaa algoritmit tarjoamaan näitä entistä enemmän. Voidaan siis puhua jatkuvasta käsitöiden ideatuvasta.

Sosiaalisen median palvelujen suunnittelussa yhtenä tärkeänä tavoitteena on saada käyttäjät viettämään paljon aikaa niiden parissa. Näihin pyritään luomaan ja lisäämään ominaisuuksia, jotka saavat käyttäjät palaamaan sovelluksen äärelle yhä uudelleen ja viettämään siellä mahdollisimman paljon aikaa. Palvelujen tavoitteena on, että käyttäjän ajantaju katoaisi, ja käyttäjä viettäisi mahdollisimman paljon aikaa esimerkiksi Instagramissa. (Huotilainen & Peltonen 2020, 91.)

Syyskuussa 2023 Meta ilmoitti julkaisevansa Instagramista ja Facebookista kuukausimaksullisen version. Kuukausimaksua vastaan käyttäjä ei näe omalla tilillään mainoksia. (Meta 2024.) Mainokset ovat muuttaneet Instagramin käyttökokemusta. Käyttäjä näkee mainoksia maksuttomassa versiossa sekä tarinoissa, että julkaisuja selatessa. Mainokset ovat muuttaneet myös algoritmien toimintaa ja satunnaisten käyttäjien julkaisujen sijaan Instagramia selatessa käyttäjälle tulee useammin vastaan maksettuja mainoksia.

3.4 Sosiaalisen median vaikuttajat

Sosiaalisen median vaikuttajat toimivat uudenlaisina mielipidevaikuttajina, jotka voivat muokata seuraajiensa käsityksiä esimerkiksi sosiaalisen median kanavissaan. Vaikuttajia on kuvailtu sanavalmiiksi, tuotteliaiksi, kunnianhimoisiksi ja fiksuiksi. (Freberg, Graham, McGaughey & Freberg 2011, 90–91.) Instagramin käyttäjät eivät ole enää vain palvelun kuluttajia, vaan heistä on tullut myös sisällön luojia ja aktiivisia toimijoita (Heinonen 2009, 15).

Sosiaalisen median vaikuttajat ovat yksilöitä, jotka luovat omaa brändiään eri sosiaalisen median palveluissa, kuten Youtubessa, Tiktokissa tai Instagramissa (Lee, Sudarshan, Sussman, Bright & Eastin 2022, 79). Vaikuttajat voivat olla julkisuudesta tunnettuja henkilöitä tai tuntemattomia ihmisiä, jotka julkaisevat sisältöä omalle käyttäjätililleen. Julkaistava sisältö voi olla spesifisti rajattua tiettyyn aiheeseen, kuten käsitöihin tai laajemmin kuvattavaa yksilön arkea tai harrastusta. Vaikuttajat voivat tehdä työkseen vaikuttajamarkkinointia kaupallistamalla omia sosiaalisen median kanaviaan. Vaikuttajamarkkinointi tarkoittaa brändin sekä vaikuttajan tekemää yhteistyötä eli kaupallista yhteistyötä, jossa brändi maksaa korvauksen sosiaalisen median vaikuttajan tekemästä

sisällöstä. Kaupallisissa yhteistöissä vaikuttaja mainostaa brändin tuotteita tai palveluita seuraajilleen. (Dhun & Hamendra 2022, 29.)

Vaikuttajamarkkinoinnin seurauksena seuraajat voivat kokea saavansa suosituksia tutulta ihmiseltä, sillä he seuraavat vaikuttajien elämää myös kaupallisten yhteistöiden ulkopuolella. Keskeisenä tekijänä on vuorovaikutuksen tunne seuraajan ja vaikuttajan välillä, vaikka vuorovaikutusta ei todellisuudessa tapahtuisikaan. (Hudders & Lou 2022, 1.) Word of mouth (WOM) tarkoittaa suullista tietoa, jossa ihmiset jakavat positiivisia ja negatiivisia kokemuksia tuotteista tai palveluista suullisesti. Electronic word of mouth (eWOM) tarkoittaa verkossa tapahtuvaa kokemusten jakamista eli arvostelua ja suosittelua tuotteista tai palvelusta. Sosiaalisen median vaikuttajien avulla eWOM mahdollistaa laajaa markkinointia kuluttajille. (Humm 2023.) Tuotteiden suosittelua (eWOM) voi tapahtua myös ilman kaupallisia yhteistöitä. EWOM-suosittelua pidetään luotettavampana, sillä suositukset ovat usein osana vaikuttajan päivittäistä elämää esimerkiksi ravintolakokemuksina (De Veirman, Cauberghe & Hudders 2017, 798). Kuluttajansuojalaissa (2008/561) veloitetaan ilmoittamaan kaupallisista yhteistöistä selkeästi julkaisuissa.

3.5 Käsityövaikuttajat Instagramissa

Sosiaalisen median käsityövaikuttajat Instagramissa voivat tehdä kaupallisia yhteistöitä esimerkiksi erilaisten käsityöalan yritysten kanssa. Käsityövaikuttajat voivat myös itse olla yrittäjiä ja mainostaa tai myydä tilillään omia töitään, materiaaleja tai suunnittelemaan malleja. Suuri osa Instagramin suomalaisista käsityötileistä ei kuitenkaan ole tarkoitettu kaupalliseen tarkoitukseen. Käsityövaikuttajat voivat pitää Instagram-tiliään esimerkiksi päiväkirjana, keskustelupaikkana tai inspiraation lähteenä muille käsityöharrastajille.

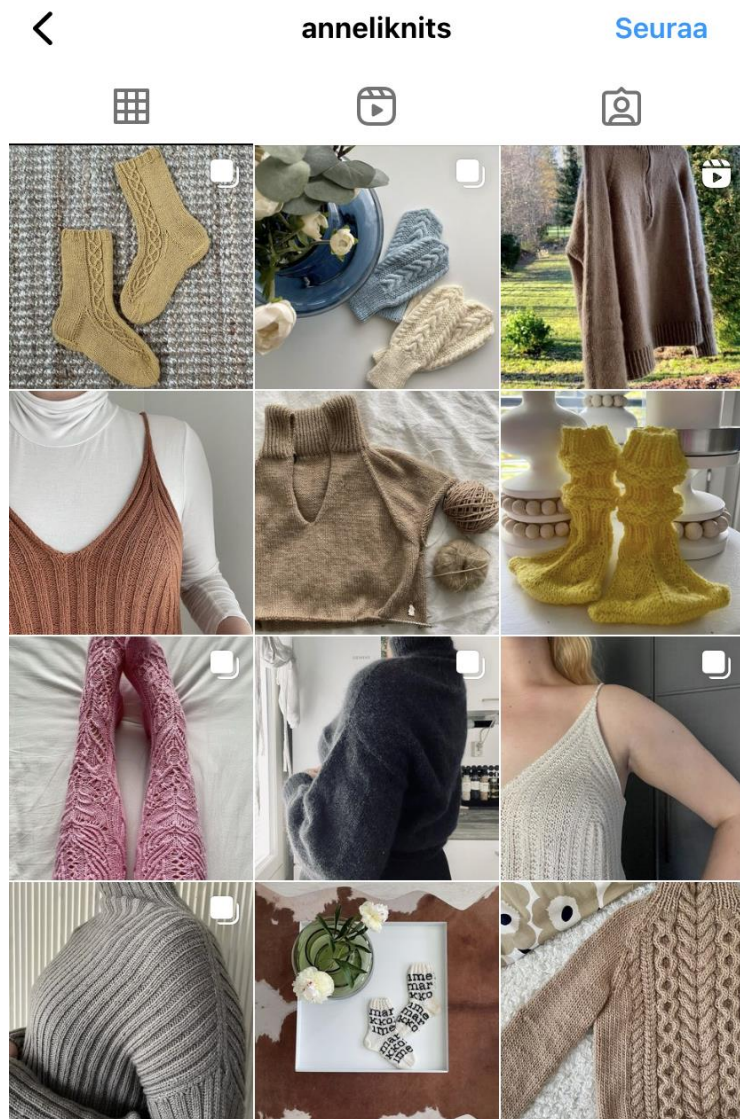
Instagram on yhteisten kiinnostuksen kohteiden ympärille rakentuva alusta, jolloin se voi muodostaa ryhmiä, jotka ovat samanaikaisesti sisällön kuluttajia ja sisällöntuottajia. Sisällön jakamisen alustana Instagram on myös keskeisin palvelu käyttäjille, jotka pyrkivät jakamaan visuaalista ja inspiroivaa sisältöä. Estetiikan korostamisen ansiosta Instagram on keskeisin visuaalinen sosiaalisen median palvelu. (MacDowall & Budge 2022, 6–8.)

EWOM rohkaisee sosiaalisen median alustojen käyttäjiä ja vaikuttajia jakamaan mielipiteitään tuotteista avoimesti ja myös anonyymisti (Lee & Youn 2009, 474). Käsityövaikuttajien sisällössä eWOM voi ilmetä muun muassa käsityömateriaalien ja välineiden suositteluna tai huonoista kokemuksista kertomisena. Tämä voi olla myös

vuorovaikutteista, sillä vaikuttaja voi pyytää seuraajiltaan suosituksia. Yhteisöllisyyden tunnetta saattaa lisätä seuraajilta saatujen suositusten jakaminen, jolloin vuorovaikutus oman tilin ympärillä näytetään kaikille tilin seuraajille.

Instagramin käsityötiliä selaillessa löytyy useita seuraajamäärältään erikokoisia käyttäjätiliä. Käsityötilien sisällöt voivat vaihdella tilin ylläpitäjän mielenkiinnon mukaan. Tilien sisältö voi painottua yhteen tiettyyn käsityötekniikkaan, kuten neulomiseen ompeluun tai nikkarointiin. Käsityötilien sisältö voi olla myös monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita käsittelevää. Suosittuja Instagramin käsityötilien sisältöjä tällä hetkellä ovat DIY-sisällöt sekä lankatekniikoita esittelevät tilit.

Estetiikka ja visuaalisuus on tärkeä osa Instagramin käsityötilien sisältöä. Instagramissa estetiikalla voidaan tarkoittaa käyttäjätilin visuaalista ilmettä, mutta myös profiilin ja kuvien yleistä tunnelmaa. Esteettisen profiilin yhtenä komponenttina voidaan pitää itse valittavaa väripalettia, jonka toistuessa muodostuu yksittäisistä kuvista yhtenäinen kokonaisuus profiiliin. (Hirose 2023.) Profiilin yhtenäiseen ulkonäköön voi vaikuttaa esimerkiksi julkaisujärjestyksellä sekä kuvien muokkauksella erilaisten suodattimien avulla (kuva 1). Julkaisujen sommittelua ja profiilin suunnittelua varten on julkaistu erilaisia sovelluksia sekä maksullisia palveluita. Käsitöiden eli kolmiulotteisten kappaleiden tai käsitöiden tekemisen kuvaaminen on haastavaa ja kuvausvinkkejä on julkaistu esimerkiksi erilaisissa lehdissä ja blogeissa. Käsitöistä otettujen kuvien laatuun ja visuaaliseen ilmeeseen voidaan vaikuttaa esimerkiksi luonnonvalolla, taustalla, sommittelulla ja rajaamisella (Linkoheimo 2016).



Kuva 1. Esimerkki Instagramin visuaalisesta ilmeestä. Kuva: @anneliknits

Kuvassa 1 on esimerkki käsityötilin visuaalisesta ilmeestä ja esteettisyydestä. Jokainen käsityötuote, myös keskeneräisenä on aseteltu kauniisti ja kuvien taustat ovat huolellisesti valittuja. Sommittelu on oleellisena osana kuvaustilanteissa ja kuvissa toistuu yhtenevä väripaletti. Kuvista voidaan havaita myös luonnonvalon hyödyntäminen ja kuvien rajaus siten, että tuotteet eivät näy kokonaan.

3.6 Instagramin positiivisia puolia

Instagramin ja yleisesti sosiaalisen median käyttämiseen on useita syitä. Lee ym. (2015) ovat määrittäneet omassa tutkimuksessaan viisi keskeistä syytä. Keskeisimpiä psykologisia ja sosiaalisia motiiveja Instagramin käyttämiseen on kurkistaminen toisten ihmisten elämään, arkistointi, itsensä ilmaisu, todellisuuden pakeneminen ja sosiaalinen kanssakäyminen.

Instagramista voi luoda uusia kontakteja ja ylläpitää vanhoja ystävyysuhteita. Palvelu voi auttaa löytämään samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä ja samalla se voi vähentää esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta. Instagramiin voi arkistoida päivittäisiä tapahtumia kuvien tai videoiden muodossa ja käyttää omaa profiiliaan kuvamuotoisena päiväkirjana. Kuvilla voi ilmaista itsestään monenlaisia asioita kuten omia kiinnostuksen kohteita, elämäntyyliä tai omaa persoonallisuuttaan. Instagramin kautta voi lisäksi paeta todellisuutta arkipäivän kiireistä ja vältellä tai rentoutua ajattelematta tosielämässä odottavia ongelmia. Palvelussa voi päästä myös kurkistamaan esimerkiksi nettiystävien tai julkisuuden henkilöiden elämään. (Lee ym. 2015, 555.)

Sosiaalista mediaa pidetään tärkeänä käsitöiden suosion osana, koska sitä käytetään paljon tiedonhaussa, inspiraation etsimisessä ja omien kokemusten jakamisessa. Aiemmin käsitöitä on tehty yksityisesti, mutta sosiaalinen media on mahdollistanut harrastuksen esille tuomisen muiden ihmisten näkyville. Virtuaalisista käsityöryhmistä voi saada uutta sisältöä käsityöharrastukseensa. Ryhmissä voidaan jakaa neuvoja, mielipiteitä ja kokemuksia tai pyytää vinkkejä. (Kouhia 2016, 25.) Yhteisöön kuulumisen voi tuoda elämään merkityksellisyyden tunnetta ja on monelle suuri motivoiva tekijä eri verkostoissa ja yhteisöissä (Heinonen 2009, 14).

3.7 Instagramin haitallisia puolia

Internetin laajuus, nopeus ja vahingollisen tiedon saatavuuden helppous tekee sosiaalisen median yhteisöjen kontrolloimisesta vaikeaa (Heinonen 2009, 11). Instagram tai mikä tahansa sosiaalisen median palvelu voi aiheuttaa käyttäjälleen riippuvuutta. Koukuttuminen sosiaaliseen mediaan saattaa ilmentyä esimerkiksi riippuvuutena selata palveluja ja keskustelupalstoja sekä surffailla netissä. (Heinonen 2009, 12.) Instagramiin liittyvien hyvien ominaisuuksien ja positiivisten kokemusten lisäksi sitä pidetään myös erittäin haitallisena palveluna. Salo ym. (2019) ovat tutkineet sosiaalisen median aiheuttamaa teknostressiä, joka aiheutuu verkkopalveluiden käyttämisestä. Kyseessä on moderni ilmiö, joka voi aiheutua niin töissä käytettävästä teknologiasta, kuin vapaa-ajallakin sosiaalisen median käytöstä. Teknostressin kokeminen ja ilmeneminen voi olla erilaista riippuen sen kontekstista. Se voi ilmetä esimerkiksi epävarmuutena, sosiaalisena ylikuormittuneisuutena ja tyytymättömyytenä. (Salo ym. 2019, 408–414.)

Sosiaalisen median palvelujen haitallisia puolia ovat esimerkiksi yhteydet mielenterveyttä heikentäviin tekijöihin. Instagramin käytön on tutkittu aiheuttavan käyttäjilleen

ahdistuneisuutta, masentuneisuutta sekä heikentävän tarkkaavaisuutta ja unenlaatua. Haitalliset puolet ilmenevät erityisesti nuorilla, joilla yhteyksiä on löydetty myös itsetunnon heikkenemiseen. Haitallisten puolien ilmenemistä tukevat Instagramissa käytetty aika, heikko itsetunto ja seuraajien määrä sekä seurattavien tilien määrä. (Adeyanju ym. 2021, 2, 10–11.)

Instagramin haitalliseksi puoleksi luetaan myös käyttäjien pommittaminen mainoksilla ja sponsoroiduilla viesteillä. Lisäksi osa käyttäjätileistä voi olla väärennetyjä tai antaa väärennettyä kuvaa elämästään tullakseen kuuluisaksi tai saadakseen omat julkaisunsa leviämään. Instagram voi myös aiheuttaa riippuvuutta ja saada käyttäjät koukuttumaan useiksi tunneiksi kuvien katselemiseen ja oman käyttäjätilin päivittämiseen. (Gilliard, Baalbaki-Yassine & Hoffman 2023, 4.)

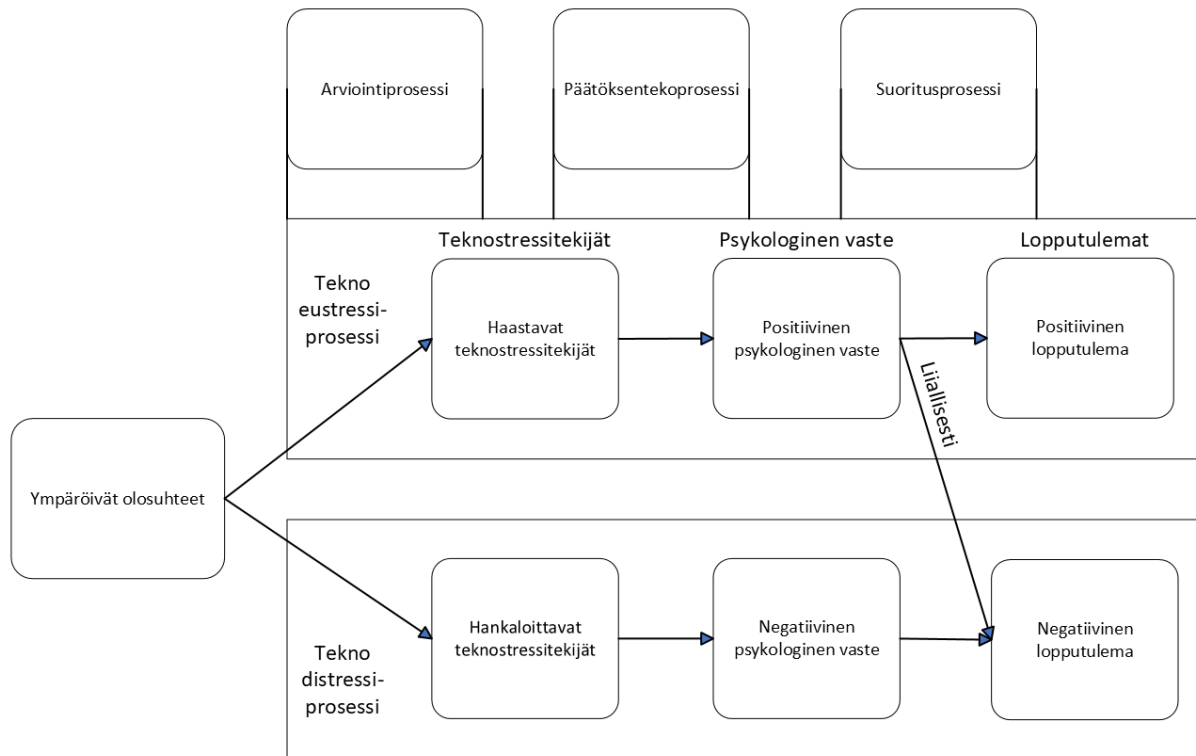
Helsingin sanomien Tiede-osiossa julkaistussa artikkelissa kerrotaan sosiaalisesta mediasta pidetyn tauon olevan ratkaisukeino sosiaalisen median ahmimisesta aiheutuvaan ahdistukseen. Artikkelissa viitataan tutkimukseen, jonka tuloksena vain yhden viikon tauolla sosiaalisesta mediasta koettiin olevan myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin. Kyseisessä tutkimuksessa osallistujien käytetyimpänä sosiaalisen median palveluna toimi Instagram. (Merimaa 2022; Lambert, Barnstable, Minter, Cooper & McEwan 2022, 291.)

4 Sosiaalisen median aiheuttama teknostressi

4.1 Teknostressin määrittelyä

Teknostressin käsitettä lähestytään stressiprosessin kautta. Stressiprosessi tarkoittaa ihmisessä tapahtuvaa sopeutumisreaktiota, joka aiheutuu ympäristön muutoksista. Sopeutumisreaktiot johtavat yksilön psyykkisiin ja fysiologisiin muutoksiin, jolloin yksilön suorituskäkyssä tapahtuu muutos. (Tarafdar ym. 2019, 8.) Stressiprosessin aikana yksilön suorituskäky on äärimmillään ja palautumisen merkitys kasvaa. Pitkittynyt stressi kuormittaa mieltä, kehoa sekä altistaa eri sairauksille. (Turunen 2021.) Kokonaisvaltaisen stressiprosessin voidaan kuvata muodostuvan neljästä osasta: ympäröivistä olosuhteista (Environmental conditions), stressitekijöistä (Stressors), psykologisesta vasteesta (Psychological Response) sekä lopputulemasta (Outcomes) (Califf, Sarker & Sarker 2020, 811–812).

Califf ym. (2020) laativat kokonaisvaltaisen stressiprosessin pohjalta teknostressin kokonaisvaltaisen mallin (kuvio 1), jota on testattu työympäristössä. Teknostressin kokonaisvaltaisen mallin (a Holistic Technostress Model) mukaan teknostressin lopputulema ei ole aina negatiivinen. Lopputulema voi olla positiivinen, jos yksilö arvioi (Appraisal Process) teknostressitekijän hankaloittavan (Hindrane Stressors) sijaan haastavaksi (Challenge Stressors). Yksilö arvioi haastavan stressitekijän mahdollisesti suoritustaan edistäväksi ja hyödylliseksi. Hankalan stressitekijän yksilö taas arvioi suoritustaan haittaavaksi. Arviointiprosessia seuraa päätöksentekoprosessi (a Decision process), jossa yksilö tekee päätöksen, kuinka stressitekijään reagoidaan. Päätöksentekoprosessin ilmenemistä kutsutaan psykologiseksi vasteeksi (Psychological response), kuten esimerkiksi tunnetilaksi. Psykologisen vasteen avulla yksilö siirtyy suorituskäkyyn (Performance process) eli tekee päätöksen, kuinka tulee menettelemään stressitekijän aiheuttaman reaktion kanssa. Tämä ilmenee lopputulemana (Outcomes). Liiallinen positiivinen psykologinen vaste voi johtaa myös negatiiviseen lopputulemaan. Mikäli teknostressin stressiprosessi etenee vain positiivisten valintojen kautta, voidaan positiivista lopputulosta omaavaa teknostressiprosessia kutsua teknoeustressiprosessiksi. Mikäli lopputulos on negatiivinen, voidaan puhua teknodistressiprosessista. (Califf ym. 2020, 810–813.)



Kuvio 1. Kokonaisvaltainen teknostressimalli (Califf ym. 2020, 815).

Teknostressiä käsittelevissä tutkimuksissa tunnistetut stressitekijät voivat poiketa toisistaan. Useimmissa tutkimuksissa keskeisimpiä stressitekijöitä ovat teknologian monimutkaisuus, tietotulva, jatkuva muutos sekä teknologian käytöstä aiheutuva töiden sekä vapaa-ajan sekoittuminen. Tutkimuksissa, joissa teknostressiä tutkitaan sosiaalisen median näkökulmasta, on stressitekijöiksi tunnistettu etenkin vertailu muihin käyttäjiin sekä vuorovaikutustilanteet ja konfliktitilanteet. (Pirkkalainen & Salo 2022, 965.) Teknostressiä voidaan mitata ihmisen kehon stressihormonitasoista normaalin stressin tavoin (Riedl, Kindermann, Auinger & Javor 2012, 67).

Teknostressin ilmenemismuodot sekä stressitekijät eivät ole yksiselitteisiä. Teknologian voidaan havaita tunkeutuvan sosiaalisen median palveluiden käyttäjien arkeen töissä ja vapaa-ajalla. Sosiaalisen median palvelut pakottavat käyttäjää kiinnittämään huomiota palveluun esimerkiksi lähettämällä push-ilmoituksia sovelluksesta laitteeseen. Push-ilmoitukset vievät samalla käyttäjän huomion sovellukseen. (Salo ym. 2019, 411.)

Sosiaalisen median palveluiden käyttökontekstilla voi olla vaikutusta teknostressin erilaisiin ilmenemismuotoihin. Teknologia saattaa ylikuormittaa käyttäjää informaatiotulvalla ja päivittäisellä käytöllä. Teknologian käyttäjällä saattaa esiintyä painetta käytön oppimisesta tai teknologisesta epävarmuudesta, kuten haasteista sopeutua jatkuvien ohjelmien päivityksien ja muutosten ohella. (Ayyagari, Grover & Purvis 2011, 842.) Sosiaalisen median palveluiden

selaaminen ja henkilökohtaisten viestien tarkastaminen työpaikalla saattaa johdattaa ajatuksia työpaikan ulkopuolisiin asioihin. Sosiaalisen median aiheuttama kuormitus sekä monen sovelluksen toistuva selailu heikentää suorituskykyä liiallisen tiedonkäsittelyn seurauksena. (Brooks & Califf 2017, 143–145.)

Sosiaalisen median käytöstä aiheutuvaa teknostressiä voidaan kuvata sosiaalisen median käytöstä aiheutuviksi negatiivisiksi vaikutuksiksi käyttäjän ajatuksiin, asenteisiin, käyttäytymiseen ja fysiologiaan (Brooks & Califf 2017, 144). Sosiaalisen median palveluiden ja verkostoitumissivustojen käyttö saattaa aiheuttaa käyttäjille hyvinvointia heikentäviä rasitteita, kuten keskittymishäiriöitä, unihäiriöitä tai identiteettihaasteita (Salo ym. 2019, 408).

Stress in America -tutkimuksen (2023) mukaan naiset kokevat olevansa stressaantuneempia kuin miehet. Tutkimuksen mukaan naiset tunnistavat olevansa stressaantuneita, mikä altistaa fyysisen sekä psyykkisen terveyden heikentymiseen. Miehet ulkoistavat stressiä impulsiivisuudella tai aggressiivisuudella naisia helpommin. (Medaris 2023; Boyd ym. 2015, 245.)

Työtehtävien digitalisoituminen edellyttää työntekijöiltä uudenlaista teknologista ydinosaaamista. Teknologinen ydinosaaaminen on esimerkiksi sisällöntuottamista tai kriittistä tiedonarviointia. (Lainema, Hämäläinen & Syynimaa 2021, 73.) Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen vuonna 2019–2022 toteutetussa Well@digiwork –hankkeessa tutkittiin suomalaisten työntekijöiden teknologian käytöstä aiheutuvaa työperäistä teknostressiä. Tutkimuksessa havaittiin teknostressin olevan yleisempää työntekijöillä, jotka käyttävät työssään enemmän teknologiaa. Lisäksi työn luonne sekä ikä olivat tunnistettavia taustatekijöitä teknostressin ilmenemiseen. (Lainema ym. 2021, 76.)

Tässä tutkimuksessa teknostressiä tutkitaan sosiaalisen median palvelun Instagramin näkökulmasta. Teknostressi kuvaa digitaalista stressiä tai kuormitusta, joka aiheutuu Instagramin käytöstä. Teknostressiä aiheuttavat esimerkiksi jatkuva sosiaalisen median käyttö, vertailu ja kuvien julkaisuun liittyvä paine tai alustan algoritmien aiheuttaman sisällön tulva. Teknostressi voi vaikuttaa käyttäjän henkiseen hyvinvointiin ja lisätä ahdistusta, kun teknologiaa käytetään liiallisesti tai negatiivisella tavalla.

4.2 Teknostressin negatiivisia ilmenemismuotoja

Salo ym. (2019) esittävät tutkimuksessaan teknostressin yhdessä muiden tekijöiden kanssa heikentävän käyttäjien yleistä hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan teknostressi aiheuttaa

sosiaalisen median palveluiden käyttäjille keskittymis- sekä unihäiriöitä. Sosiaalisen median palveluiden käyttäjät kokevat myös riippuvuutta eri alustojen käyttöön. Tämän koettiin jopa hallitsevan päivittäistä elämää sekä sosiaalisen median aiheuttavan jatkuvan tiedonsaannin kuormittavan arkea. Lisäksi sosiaalisen median palveluista laitteisiin saapuvien push-ilmoitusten todettiin lisäävän riippuvuutta sekä kuormittavuutta. (Salo ym. 2019, 426.)

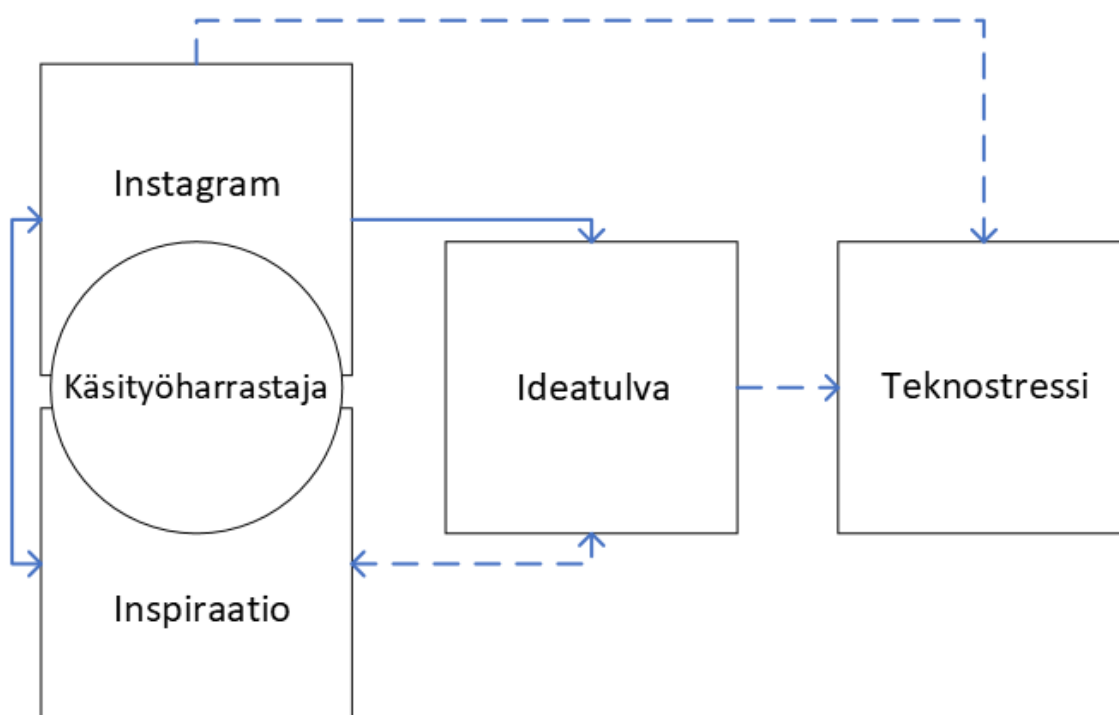
Salon ym. (2019) tutkimuksessa sosiaalisen median palveluiden käytön todettiin aiheuttavan myös sosiaalisen elämän rasitteita sekä identiteettiongelmia. Identiteettiongelmia aiheuttaa esimerkiksi kommunikaatiohaasteet sekä muiden käyttäjien mielipiteet käyttäjästä. Muiden käyttäjien julkaisujen näkemisen sekä vertailun muihin on todettu myös aiheuttavan negatiivista käsitystä itsestä sekä aiheuttavan pettymyksen tunteita. Tutkimuksessa todetaan sosiaalisten suhteiden luomasta paineesta, yksityisyyden menettämisestä sekä turvattomuuden tunteesta. (Salo ym. 2019, 416–417.) Sosiaalisen median käytön on todettu olevan teknostressitasoja nostava sekä samalla onnellisuustasoja laskeva tekijä (Brooks 2015, 29).

Lup ym. (2015) tutkivat Instagramin käytön ja masennusoireiden yhteyksiä negatiivisen sosiaalisen vertailun ja vieraiden käyttäjien seuraamisen näkökulmasta. Tutkimuksessa havaittiin Instagramilla olevan hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia heille, jotka seuraavat useita itselleen vieraita käyttäjiä. Instagramissa oman elämän kohokohtien jakaminen voi luoda vääristynyttä kuvaa ja aiheuttaa seuraajille huonommuuden tunnetta. Instagramin käytön todettiin tutkimuksessa aiheuttavan masennusoireita sosiaalisen vertailun myötä. (Lup ym. 2015, 248.) Sosiaalisessa mediassa muiden käyttäjien onnelliset päivitykset voivat lisätä sosiaalista vertailua, joka vahvistuu silloin kun itsellä menee huonommin. Teknostressiä on mahdollista vähentää tunnistamalla tilanteita, käyttörutiineja sekä teknologioita, jotka kuormittavat ja tekemällä muutoksia näihin. (Salo & Pirkkalainen 2022.)

5 Tutkimuksen viitekehysmalli

Tutkimuksen viitekehysmallin (kuvio 2) avulla tuodaan esille tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet sekä niiden väliset yhteydet. Tutkimuksen viitekehysmalli rakentuu käsitteistä Instagram, käsityöharrastaja, inspiraatio, ideatulva ja teknostressi.

Tutkimuksen viitekehysmallissa käsityöharrastaja on Instagramin käyttäjä. Instagram on inspiroiva alusta ja inspiroi käsityöharrastajia käsitöiden tekemiseen. Tämä ilmenee kuviossa nuolella, jossa on yhtenäinen viiva. Instagram aiheuttaa käsityöharrastajille ideatulvaa, jota kuvataan Instagramin ja ideatulvan välissä olevalla yhtenäisellä nuolella. Inspiraatio käsityöharrastuksessa voi myös aiheuttaa ideatulvaa, jota kuvataan nuolella, jossa on katkonainen viiva. Instagram ja sen aiheuttama ideatulva voivat aiheuttaa teknostressiä käsityöharrastajalle. Tätä kuvataan viitekehysmallissa nuolilla, joissa on katkonainen viiva.



Kuvio 2. Tutkimuksen viitekehysmalli

Salo ym. (2019) tuovat ilmi tutkimuksessaan, että Instagram aiheuttaa teknostressiä. Tässä tutkimuksessa selvitetään, koetaanko teknostressiä käsityön harrastamisen kontekstissa Instagramin ideatulvan myötä. Tutkimuksessa halutaan myös tietää, miten mahdollinen ideatulva ja teknostressi ilmenevät käsityöharrastuksessa.

Tässä tutkimuksessa Instagramin ideatulvalla viitataan ilmiöön, jossa Instagramin algoritmit johdattavat käyttäjän kohtaamaan jatkuvasti samankaltaista sisältöä syötteellään.

Käsityöharrastaja saa Instagramista inspiraatiota omaan käsityöharrastukseensa, mutta voi samalla kohdata liiallisesta inspiroivien käsityöjulkaisujen määrästä ideatulvaa ja teknostressiä.

6 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Instagramia käyttävien käsityöharrastajien kokemuksia sosiaalisen median ideatulvasta. Tutkimuksessa selvitetään, onko ideatulvalla yhteys käsityöharrastajan käsitöiden tekemiseen ja jos on, miten se ilmenee. Lisäksi halutaan saada tietoa Instagramin ideatulvan mahdollisista yhteyksistä käsityöharrastajien kokemaan teknostressiin seuraajan tai julkaisijan näkökulmasta ja miten ideatulva ja teknostressi ilmenevät käsityöharrastuksessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Onko Instagramin ideatulvalla yhteys käsityöharrastajan käsitöiden tekemiseen? Jos on, niin millainen?
2. Aiheuttaako Instagramin ideatulva käsityöharrastajille teknostressiä seuraajan tai julkaisijan näkökulmasta? Jos aiheuttaa, niin minkälaista?
3. Miten Instagramin mahdollinen ideatulva ja teknostressi ilmenee käsityöharrastuksessa?

7 Tutkimuksen toteutus

7.1 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa lähestymistapana on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kyseessä on lähestymistapa, jossa painotetaan tulkinnan ja ymmärtämisen keskeistä roolia (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 37). Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tulkita, miten ihminen kokee tai näkee jonkin asian tai ilmiön. Sitä käytetään tutkimusmenetelmänä silloin, kun tutkijat haluavat saada tarkempaa tietoa yksilön tunteista, ajatuksista sekä tulkita niiden merkitystä tutkittavan henkilökohtaisten kokemusten, käyttäytymisen, asenteiden ja mieltymysten kautta. (Cohen, Manion & Morrison 2018, 287–288.) Vastajaan ajatuksia ja tunteita tulkitessa voi tutkijalle tulla haasteita, että ymmärtää mitä vastaaja on tarkoittanut ja toisaalta taas, että tutkijan kirjoittama raportti on ymmärrettävä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 76). Tutkija toimii laadullisessa tutkimuksessa aineistonkerääjänä ja tutkimuksen aikana avautuu erilaisia näkökulmia ja tulkintoja aineistoon (Kiviniemi 2018, 73).

Tämän tutkimuksen kohdejoukkona ovat käsitöitä harrastavat suomalaiset, jotka seuraavat Instagramin käsityötilejä. Tässä tutkimuksessa halutaan saada tietoa subjektiivisista kokemuksista, joita käsityöharrastajat mahdollisesti kokevat Instagramin käsityöaiheisten julkaisujen ideatulvasta ja teknostressistä. Teknostressin kokeminen ja ilmenemismuodot ovat yksilöllisiä (Lainema ym. 2021, 77). Laine (2018) mukaan fenomenologinen lähestymistapa keskittyy tutkimaan ihmisten kokemuksia, jotka muodostuvat heidän omassa kokemusmaailmassaan. Jokaisella yksilöllä on erilainen suhde ympäröivään maailmaan, mukaan lukien toisen ihmiset, sosiaaliset tilanteet ja esineet. Fenomenologia pyrkii ymmärtämään jokaisen yksilön kokemusta heidän omasta näkökulmastaan. Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeisimpänä asiana ovat yksilön henkilökohtaiset kokemukset ja kokemusten pohtiminen. Tutkimuksessa pyritään selvittämään jokaisen vastaajan henkilökohtaista kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Metsämuuronen 2006, 152.) Hermeneuttinen ulottuvuus fenomenologisessa tutkimuksessa korostaa näiden kokemusten ymmärtämistä ja tulkintaa. Hermeneuttisessa tutkimuksessa ei edetä induktiivisesti yksittäistapauksista kohti yleistä, vaan tutkija on kiinnostunut ainutlaatuisuudesta ja ainutkertaisuudesta. (Laine 2018, 30–32.) Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä ihmisen subjektiivisena kokemuksena (Kojonkoski-Rännäli 2014, 8).

7.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimuksen aineiston kerääminen tapahtui laadulliselle tutkimukselle perinteisellä aineistonkeruumenetelmällä eli kyselylomakkeella (Valli 2018, 92). Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-alustalle luodulla kyselylomakkeella (liite 1), joka luotiin tätä tutkimusta varten. Sähköisen kyselylomakkeen linkki jaettiin käsityöharrastajille suunnatuilla Instagramin käsityötileillä. Sähköisen kyselyn etu on sen käytännöllisyys ja nopea vastausten saanti (Kuula 2011, 174). Sähköisesti jaetun kyselyn etuna on myös, että se on mahdollista saada jaettua nopeasti suurelle joukolla vastaajia ja kyselyyn vastaaminen onnistuu nopeasti tietokoneella tai puhelimella. Lisäksi vastausten aineisto on helposti hallittavissa sähköisessä muodossa, eikä aineiston syötöstä aiheudu lisää vaivaa, jolloin lyöntivirheiden määrä minimoidaan. (Valli & Perkkilä 2018, 118.) Sähköinen kysely voi osaltaan madaltaa kynnystä vastaamiseen, mutta toisaalta taas vaarana voi olla se, että ei jakseta vastata tai vastaaminen jää kesken (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 130).

Kyselylomakkeen kysymykset muodostettiin keräämään monipuolista tietoa tämän tutkimuksen tutkimustehtävään. Kysely sisälsi avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Avointen kysymysten etuna on, että näiden avulla on mahdollista saada kattavampi kuva vastaajan mielipiteestä kyseiseen asiaan (Valli 2018, 114). Kyselyn kysymysten muotoilussa on tärkeää ottaa huomioon, että ne ovat selkeitä eikä voi tapahtua väärinymmärryksiä. Kysymysten muotoilussa on myös tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti siihen, että kysymykset eivät johdattele vastaajaa tiettyihin vastauksiin.

Tutkimuksessa varmistetaan, ettei yksittäistä vastaajaa pystytä tunnistamaan ja kyselyssä kysytään ainoastaan kysymyksiä, jotka ovat relevantteja tutkimuksen kannalta.

Kyselytutkimuksen vahvuutena pidetään kyselyn tehokkuutta, sillä tämä säästää tutkijan aikaa ja vaivaa. Kyselylomakkeen jakaminen laajalle joukolla on nopeaa, eikä tämä ole sidoksissa aikaan tai paikkaan. Kyselytutkimuksen haittoina pidetään mahdollisia väärinymmärryksiä, vastaajien suhtautumista tutkimukseen sekä vastaajien katoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Tutkimuksen toteutuksessa noudatettiin yleisiä tietosuojaohjeita. Tutkimuksen vastaajat saivat luettavakseen tietosuojailmoituksen (liite 2) kyselyn avaamisen yhteydessä.

Aineistonkeruussa tulee varmistaa, että kyselyn vastaajat tietävät ja omaavat kokemusta tutkittavasta aiheesta. Tämä pyritään varmistamaan julkaisemalla kysely Instagramissa käsityötilien yhteydessä. Kysely mahdollistaa omakohtaisen kokemuksen pohtimisen ja avaamisen sekä vastaaja voi palata halutessaan kyselyyn paremmalla ajalla. Tutkijoiden

henkilökohtaiset mielenkiinnonkohteet voivat vaikuttaa aineistonkeruuprosessiin ja siihen, millaista aineistoa kerätään ja millaisia havaintoja syntyy. Tutkijoiden teoreettiset näkökulmat ja käsitykset tarkasteltavasta ilmiöstä ovat osaltaan vaikuttamassa siihen, miten tutkimus etenee. (Kiviniemi 2018, 76–77.)

Kyselyn alussa kartoitettiin vastaajien taustatietoja. Tämän tutkimuksen taustatietoja ovat ikä, sukupuoli sekä kuinka usein vastaaja tekee käsitöitä ja seuraako hän käsityöaiheisia käyttäjätilejä. Kyselyn alku koostui suljetuista kysymyksistä, mutta ikä jätettiin avoimeksi kysymykseksi. Vastaajien iät jaettiin aineiston analysoinnissa Tilastokeskuksen ikärakennemallin mukaisesti (Tilastokeskus 2023). Suljettujen taustakysymysten jälkeen kyselyssä on avoimia kysymyksiä, joilla kerätään tarkempia omakohtaisia kokemuksia. Mikäli vastaaja vastasi, ettei koe teknostressiä, päättyi kysely hänen osaltaan siihen. Mikäli vastaaja taas vastasi kokevansa teknostressiä, jatkui kysely edelleen tarkentaviin kysymyksiin teknostressin ilmenemismuodoista ja vaikutuksista käsityöharrastukseen.

Avointen kysymysten etuna on, että ne mahdollistavat vastaajille spontaanisuuden ja vapauden ilmaisussaan. Vastausten avulla voidaan myös havaita sekä arvioida esimerkiksi kiinnostusta tai asennetta tutkittavaa asiaa kohtaan. Haasteena voi olla, että avoimien kysymysten läpikäyminen vie paljon aikaa ja vastausten tulkinta saattaa olla hankalaa. Suljetun kyselyn etuna on, että se mahdollistaa nopean ja tehokkaan tiedonkeruun isoiltakin ryhmiltä samanaikaisesti. Haasteena voi olla kysymysten pinnallisuus. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 130–131.)

Ennen virallisen kyselyn jakamista toteutettiin kyselylomakkeen esitestausta, josta saatujen muutosehdotusten pohjalta kyselyä korjattiin. Kysely esitestattiin kuudella henkilöllä, jotka eivät olleet käsityöharrastajia, eivätkä tienneet aiheesta entuudestaan mitään. Kyselytutkimuksessa lomakkeen esitestausta on välttämätön osa prosessia, jotta tutkijat saavat eri näkökulmia kysymysten muotoiluista, ymmärrettävyydestä sekä toimivuudesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204). Esitestauksessa pyydettiin erityisesti palautetta käsitteiden määritelmien ymmärrettävyydestä sekä kysymysten selkeydestä.

Valmis kyselylomake jaettiin Instagramissa kahdella käsityöaiheisella käyttäjätilillä. Jotta käsityötilit pystyivät jakamaan tarinan (liite 3), joka sisälsi linkin kyselylomakkeeseen, jaettiin tarina ensin kolmannella käyttäjätilillä. Tarinan julkaisusta tehtiin mahdollisimman yksinkertainen, jotta kynnyks vastaiselle olisi matalampi. Ensimmäisenä tarina jaettiin @hennaaamanda Instagram-tilillä. Käyttäjätilillä seuraajia oli noin 900 ja monet seuraajista

harrastivat käsitöitä. Tarinaan lisättiin merkintänä käsityötili @anneliknits, joka jakoi tarinan omalle käyttäjätililleen merkinnän avulla. Seuraajia käyttäjätilillä oli noin 130. Julkaisu oli näkyvillä samaan aikaan @hennaaamanda ja @anneliknits käyttäjätilien tarinoissa.

Seuraavana päivänä kysely jaettiin uudelleen @hennaaamanda käyttäjätilin tarinoissa ja tarinaan merkittiin käsityötili @lindankasissa, jonka Instagram-profiilissa seuraajia oli noin 160. Kysely kohdistettiin käsityöharrastajille ja vastaajat saattoivat löytää kyselyn käyttäjätilien tarinoista 24 tunnin ajan. Kaikki käyttäjätilit olivat kyselyn jakamisen aikana julkisia, joten kuka tahansa käyttäjätilin tarinaan löytänyt on voinut vastata kyselyyn.

Kyselyn sulkeutumiselle asetettiin päivämääräksi 29.2.2024. Kyselyn jakamista varten tavoiteltiin Instagramin viestit-osion avulla seitsemää tyyleitään erilaista sekä seuraajamäärältään eri kokoista käsityötiliä. Yhteyttä otettiin Instagramin viestit-osiossa myös käsityöaiheiseen järjestöön, mutta viestipyyntöä ei hyväksytty. Aineistonkeruu tapahtui lopulta kolmen edellä mainitun Instagramin käyttäjätilin kautta.

Kyselyn jakamisen haasteeksi osoittautui Instagramin viestit-osion uudistunut toiminta. Vaikka käyttäjätili on julkinen ja viestejä voi lähettää kuka tahansa, tulee vastaanottajan hyväksyä keskustelupyynnö. Seuraajamääriltään suuremmat tilit eivät hyväksyneet keskustelupyynnöä, joten viestit eivät tavoittaneet käyttäjätilejä. Keskustelupyynnöt myös häviävät muiden yhteydenottojen myötä pois käyttäjätilin viestien näkymästä. Pienempien käsityötilien tavoittaminen osoittautui helpommaksi ja kyselyn jakamiseen suhtauduttiin myönteisesti.

7.3 Aineiston analysointimenetelmä

Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä tässä tutkimuksessa käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä laadullinen eli induktiivinen aineisto on keskiössä ja tästä muodostetaan teoreettinen kokonaisuus kolmen työvaiheen avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123). Aikaisemmillä tiedoilla ei ole merkitystä aineiston sisällönanalyysin kanssa, sillä tutkimus toteutetaan kerätyn aineiston pohjalta ilman hypoteeseja tai ennakoasetelmia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Luokittelua sovelletaan aineiston analyysimenetelmäksi, koska aineisto koostuu suuresta määrästä vastaajia. Yksi aineiston analysoinnin tavoitteista on löytää keskeiset ydinasiat ja perusulottuvuudet, jotka kuvastavat tutkittavaa ilmiötä. Perusulottuvuudet muodostavat pohjan tutkimustulosten analysoinnille. Tutkijan tulee tunnistaa keskeiset käsitteet, joiden avulla voidaan tarkastella

aineistoa. Käsitteiden lisäksi on tärkeää erottaa tutkimustehtävän kannalta epäolennainen aineisto ja karsia se pois. (Kiviniemi 2018, 83.)

Tämän tutkimuksen kyselyn avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset vaihtelivat muutamasta sanasta pidempiin pohdintoihin. Taulukossa 1 on esimerkki aineiston luokittelusta. Luokittelu tehtiin tutkimuskysymyksestä: Oletko kokenut Instagramissa esiintyvän ideatulvan vaikuttavan käsitöiden tekemiseen? Jos kyllä, niin miten?

Taulukko 1. Aineiston luokitteluesimerkki

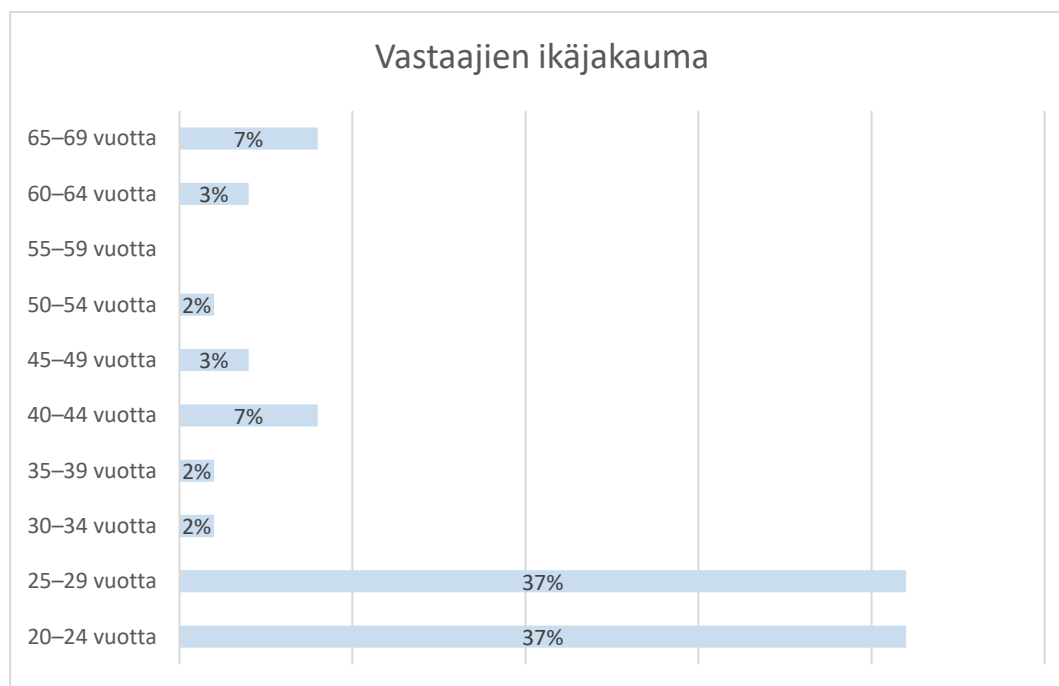
| Alkuperäisilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka | Yläluokka | Pääloukka |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| On inspiroinut enemmän | Inspiroi enemmän | Inspiraatio | Inspiroivat tekijät | Ideatulvan positiiviset kokemukset |
| Tekeminen on vähentynyt, koska ideoita on ihan liikaa tarjolla. | Tekeminen vähentynyt ideoiden määrän vuoksi | Ideatulva ja tekeminen vähentynyt | Ideatulva, negatiivinen vaikutus työskentelyyn | Ideatulvan negatiiviset kokemukset |
| Käsitöiden tulva tuntuu loputtomalta ja tämä inspiroi, mutta samalla ahdistaa aloittaa töitä. Töiden aloittaminen on vaikeaa ja lopulta en saa tehtyä mitään. Töihin saa hyvin ideoita ja ohjeita. | Loputon tulva inspiroi, mutta samalla ahdistaa aloittaa töitä. Aloittaminen vaikeaa ja lopulta ei saa tehtyä mitään. Saa ideoita ja ohjeita | Inspiraatio, ahdistus, aloittamisen vaikeus ja tekemättömyys | Inspiroivat tekijät ja negatiivinen vaikutus työskentelyyn | Ideatulvan positiiviset ja negatiiviset kokemukset |

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi pitää sisällään kolme vaihetta: aineiston pelkistämisen eli redusoinnin, aineiston ryhmittelyn eli klusteroinnin sekä teoreettisen käsitteiden luomisen eli abstrahoinnin. Aineiston pelkistämisessä alkuperäisiä vastauksia pelkistetään tiivistämällä vastausta poistamalla epäolennaiset osat (taulukko 1). Saadut vastaukset ryhmitellään yhdistämällä samankaltaiset ilmiöt samoihin luokkiin. Vastausten samaa kuvaavat käsitteet voidaan yhdistää alaluokiksi. Alaluokkia yhdistelemällä voidaan muodostaa yhteneviä yläluokkia. Ryhmittelyä tukena käyttäen voidaan käsitteellistää aineisto muodostamalla teoreettisia käsitteitä. Muodostettujen käsitteiden ja ryhmittelyn avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä tutkimusaineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–126.)

8 Tutkimustulokset

8.1 Vastaajien taustatiedot

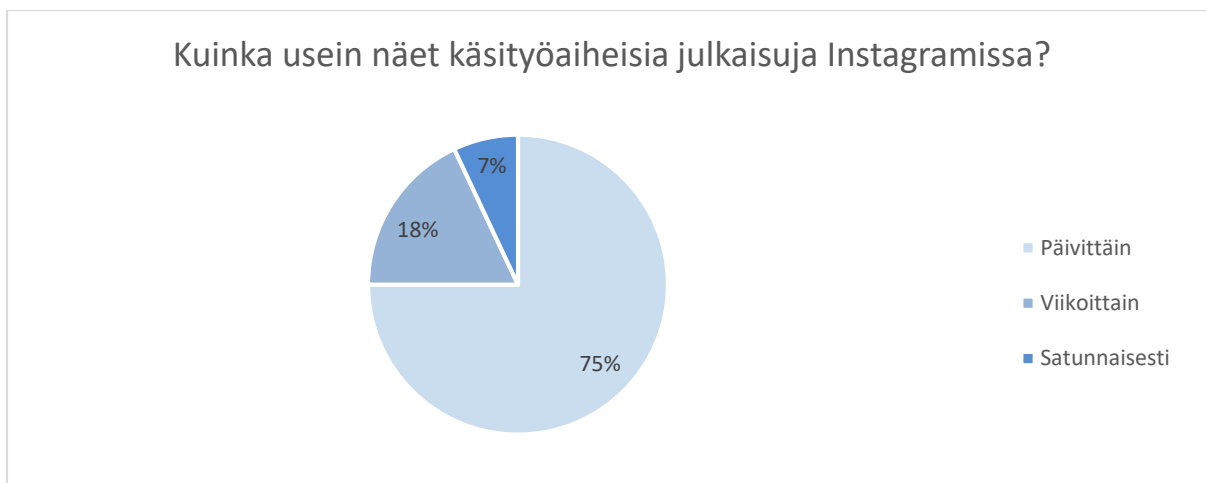
Tutkimukseen osallistui 57 käsityöharrastajaa, joista naisia on 91 % (n=52) ja miehiä 9 % (n=5). Kuviossa 3 on kuvattu kyselyn vastaajien ikäjakaumaa. Vastaajista 37 % (n=21) ovat iältään 20–24-vuotiaita ja 37 % (n=21) ovat 25–29-vuotiaita (kuvio 3). Kolmanneksi suurimmat vastaajaluokat ovat 40–44-vuotiaat 7 % (n=4) sekä 65–69-vuotiaat 7 % (n=4). Vastaajista 38 % (n=22) tekee käsitöitä päivittäin ja 30 % (n=17) muutaman kerran viikossa. Vastaajista 9 % (n=5) tekee käsitöitä muutaman kerran kuukaudessa ja 23 % (n=13) kausittain vaihtelevasti.



Kuvio 3. Vastaajien ikäjakauma

8.2 Käsityöaiheisten julkaisujen seuraaminen ja näkeminen Instagramissa

Tutkimukseen osallistuneista 82 % (n=47) seuraa itse käsityöaiheisiä käyttäjätilejä Instagramissa ja 14 % (n=8) näkee käsityöaiheisiä julkaisuja, vaikka ei itse seuraa käsityötilejä. Vastaajista 75 % (n=43) näkee käsityöaiheisiä julkaisuja päivittäin (kuvio 4). Viikoittain käsityöaiheisiä julkaisuja näkee 18 % (n=10) ja satunnaisesti julkaisuja näkee 7 % (n=4).



Kuvio 4. Käsityöaiheisten julkaisujen näkeminen Instagramissa

Kyselyn vastaajista 68 % (n=39) ei ole erillistä käyttäjätiliä Instagramissa käsityöaiheista sisältöä varten. Kuitenkin 30 % (n=17) vastaajista on erillinen käyttäjätili käsityösisällön seuraamista ja omaa käsityöharrastustaan varten. Lisäksi yksi vastaaja kertoo seuraavansa pääasiallisella käyttäjätilillään käsityötilejä, mutta omistavansa erillisen käsityötilin omia käsitöitään varten. Käsityötililleen vastaaja julkaisee omista töistään kuvia. Jopa 49 % (n=28) vastaajista kertoo julkaisevansa itse käsityöaiheista sisältöä Instagramiin.

8.3 Instagramin ideatulvan yhteys käsityöharrastajien käsitöiden tekemiseen

Kokemukset Instagramin ideatulvan yhteydestä käsityöharrastukseen luokiteltiin avoimien kysymysten vastausten pohjalta kolmeen eri pääluokkaan (taulukko 1). Pääluokat ovat ideatulvan positiiviset kokemukset, ideatulvan negatiiviset kokemukset sekä ideatulvan positiiviset ja negatiiviset kokemukset. Kokemukset luokiteltiin tarkastellen yksilön vastauksen sisältöä. Mikäli vastauksesta ilmeni sekä negatiiviseksi luokiteltuja, että positiiviseksi luokiteltuja tekijöitä, määriteltiin pääluokaksi ideatulvan positiiviset ja negatiiviset kokemukset. Kyselyn vastaajista 72 % (n=41) kokee ideatulvan olevan yhteydessä käsityöharrastukseensa.

Ainoastaan ideatulvan positiivisia kokemuksia kokeneiden vastauksia yhdistää inspiroivat tekijät. Inspiroivat tekijät kattavat käsityöideat, motivaation käsityöharrastukseen sekä uuden taidon oppimisen. Instagramin ideatulva inspiroi ja auttaa löytämään ideoita uusiin töihin sekä motivoi käsityöharrastajaa käsitöiden tekemisen pariin.

Olen löytänyt useampia kivoja ohjeita ja saanut esimerkiksi väreihin ideoita.

Vain muutama vastaaja tunnistaa ideatulvan ainoastaan negatiivisena kokemuksena. Ideatulvan negatiivisena kokemuksena havaittiin oman työskentelyn vertailu muihin käsityöharrastajiin. Muita teemoja ovat tekemisen vähentyminen liiallisten ideoiden takia, ajanpuute sekä materiaalikustannukset uusiin käsityöprojekteihin, joita ei ehdi aloittaa. Instagramin käsityöaiheisen sisällön ideatulvan seurauksena käsitöiden tekeminen saattaa vähentyä.

Tekeminen on vähentynyt, koska ideoita on ihan liikaa tarjolla.

Ideatulvan positiivisia ja negatiivisia kokemuksia kokeneiden vastauksista havaitaan ideatulvasta syntyvä inspiraatio ja yhteenkuuluvuuden tunne. Ideatulva voidaan kokea inspiroivana tekijänä, mutta se voi samalla aiheuttaa negatiivisia kokemuksia. Negatiivisista kokemuksista ilmeni töiden keskeneräisyyttä, ajan puutetta ja vertailua sekä aloittamisen vaikeutta ja tekemättömyyttä. Sosiaalinen vertailu pitää sisällään alemmuuskompleksia, stressiä omasta hitaudesta sekä omien arvojen unohtumista siksi, että muutkin tekevät.

Tulee suuri paine tehdä enemmän töitä. Toisaalta se myös inspiroi, mutta usein huomaan stressaavani siitä, etten kykene samaan tahtiin kun muut. Opiskelen ja käyn töissä, joten aikani käsitöiden parissa on rajattua.

Projekttilista kasvaa ja materiaalia uusiin projekteihin tulee helposti hankittua, vaikka aikaa niiden aloittamiselle ei löydy. Myös tarpeet usein unohtuvat seuraavan idean tullessa. Joskus saattaa tulla sellainen olo, ettei saa tarpeeksi paljon tarpeeksi nopeasti aikaan.

Instagramin ideatulvalla voidaan todeta olevan positiivinen ja negatiivinen yhteys käsityöharrastajiin. Vastaukset tukevat Honkaheimon ja Koivusen (2022) pro gradu -tutkielmaa sosiaalisesta mediasta neulojan inspiraation lähteenä. Tutkimukseen osallistuneista neulojista lähes kaikki kertoivat saavansa inspiraatiota muiden käsityötilien tekemistä julkaisuista tai tarinoista. (Honkaheimo & Koivunen 2022, 134.) Kouhian (2016) mukaan sosiaalinen media toimii matalan kynnyksen inspiroivana lähteenä ja saattaa houkutella käsitöiden tekemisen pariin. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat aiempia tutkimustuloksia sosiaalisesta mediasta inspiraation lähteenä käsityöharrastuksessa.

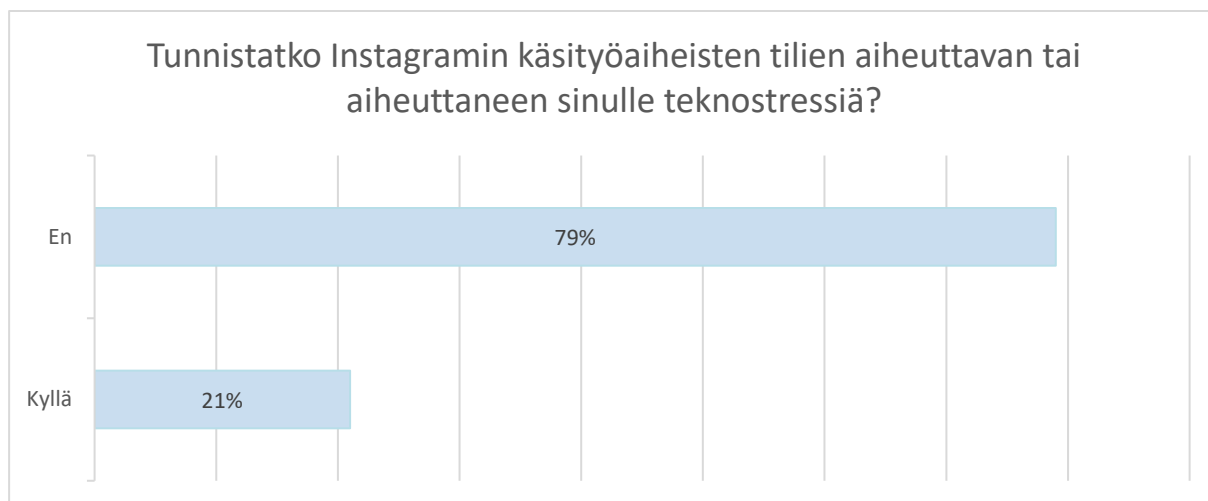
8.4 Instagramin ideatulvasta aiheutuva teknostressi käsityöharrastajien kokemana

Tutkimukseen osallistuneista 21 % (n=12) kokee Instagramin ideatulvan aiheuttavan teknostressiä (kuvio 4). Teknostressiä kokevat vastaajat ovat iältään 20–29-vuotiaita.

Teknostressiä kokeneista 92 % (n=11) on naisia ja miehiä 8 % (n=1). Tämän tutkimuksen perusteella miesten ja naisten teknostressin kokemisessa ei ole merkittävää eroa, kun tarkastellaan vastaajien määrää. Miehiä osallistui tutkimukseen naisia vähemmän.

Teknostressiä kokeneista osallistujista 42 % (n=5) tekee käsitöitä päivittäin, 25 % (n=3) tekee käsitöitä muutaman kerran viikossa ja 33 % (n=4) tekee käsitöitä kausittain vaihtelevasti. Osallistujista 92 % (n=11) seuraa käsityöaiheisia käyttäjätilejä ja 83 % (n=10) teknostressiä kokevista vastaajista näkee käsityöaiheisia julkaisuja Instagramissa päivittäin.

Käsityöaiheista sisältöä itse julkaisevia on 67 % (n=8) ja yhtä monella on Instagramissa erillinen käyttäjätili käsityöaiheista sisältöä varten. Instagramin käsityöaiheisista julkaisuista teknostressiä kokevat osallistujat ovat aktiivisia Instagramin käsityösisällön kuluttajia ja käsityöharrastajia. Lähes kaikki kertoivat seuraavansa käsityöaiheisia käyttäjätilejä ja näkevänsä käsityöaiheisia julkaisuja päivittäin. Iso osa teknostressiä kokeneista vastaajista ilmoitti myös tekevänsä käsitöitä muutaman kerran viikossa tai päivittäin.



Kuvio 4. Instagramin käsityötilien aiheuttaman teknostressin kokeneiden määrä

Teknostressiä kokevia vastaajia pyydettiin kuvailemaan Instagramin ideatulvan aiheuttamaa teknostressiä sekä käsityötilien seuraajan, että käsityösisällön julkaisijan näkökulmasta. Teknostressiä kokeneista vastaajista osa koki ideatulvan positiivisena. Koko aineistoa tarkastelemalla voidaan myös havaita, että vaikka yksilö kokee Instagramin ideatulvan positiivisena ja negatiivisena, ei hän silti välttämättä koe sen aiheuttaneen teknostressiä.

8.4.1 Teknostressin ilmeneminen käsityötilien seuraajan näkökulmasta

Käsityötilien seuraajan näkökulmasta teknostressi ilmenee käsityöharrastajilla negatiivisina tuntemuksina sekä tekemisen välttelemisenä. Vastaajista yli puolet kertoo vertailevansa itseään muihin Instagramin käsityösisällön julkaisijoihin. Vertailu kohdistuu työnjälkeen, käsityötaitoihin sekä työskentelynopeuteen. Myös trendien mukana pysyminen aiheuttaa ahdistusta ja saa käsityöharrastajan unohtamaan sen, minkälaisia käsitöitä haluaisi itse tehdä.

Turhauttaa ja ahdistaa kun on paljon ideoita, työt jäävät kesken, vertaan itseäni muihin ja tuntuu että omat työt eivät ole yhtä onnistuneita kuin muiden. En myöskään saa niin hyvin aloitettua uusia töitä ja lopulta suuri osa tallennetuista ideoista jää tekemättä.

Teknostressiä aiheuttavana tekijänä koetaan olevan resurssien puute. Ilmenneitä resursseja ovat aika, raha ja taidot. Ajanpuute ilmenee vertailun kautta, jolloin käyttäjä näkee muiden tilien tekevän hienoja töitä. Käyttäjä saa niistä itselleen uusia ideoita, joita haluaisi toteuttaa, mutta ei löydä tekemiseen aikaa. Rahan koetaan mahdollistavan uusien ja laadukkaampien materiaalien hankintaa. Osa vastaajista kokee huonommuuden tunnetta markettilankojen hankkimisesta. Käytettävät materiaalit koettiin vertailun kohteeksi käsityöharrastajien kesken. Oman työskentelyn hitaus ja käsityötöitäidot ilmenevät vertailuna muihin käyttäjiin. Omat taidot voidaan kokea huonommiksi, kun katsoo muiden tekemiä töitä. Teknostressin aiheuttajaksi koettiin myös liiallinen inspiroituminen ja ideatulva.

Jatkuvasti pitäisi itsekkin neuloa enemmän, työn jäljen pitäisi olla siistimpää ja aiemmin terapeuttisesta harrastuksesta on tullut stressaavaa suorittamista.

Näen uusia paitoja ja koen että pitäisi itsekkin tehdä niitä samaan aikaan kun muut. Silloin kun ne on ”trendissä”. Koen sen myös problemaattiseksi, sillä koen neulomisen olevan hidasta muotia.

8.4.2 Teknostressin ilmeneminen käsityösisällön julkaisijan näkökulmasta

Teknostressin stressitekijöiksi käsityösisällön julkaisijan näkökulmasta ilmeni vertailu, huonommuuden tunne, algoritmien ymmärtäminen ja visuaalisuus. Jokainen teknostressiä kokeva käsityösisällön julkaisija vastasi vertailevansa itseään muihin käsityösisällön tuottajiin. Vertailu kohdistuu oman tilin esteettisyyteen eli visuaalisuuteen, julkaisutahtiin sekä omaan työnjälkeen. Sosiaalisen median algoritmien ymmärtäminen koetaan haastavaksi, etenkin jos julkaisija haluaa omalle julkaisulleen mahdollisimman paljon näkyvyyttä.

Välillä on kynnys julkaista materiaalia, feedin tulisi olla kiinnostava ja kynnys postata esteettistä sisältöä kasvaa, myös huonommuuden tunne siitä, ettei ole tarpeeksi nopea tai taitava tekijä. Trendien mukana pysyminen ja algoritmien ymmärtäminen.

Vertaan itseäni muihin ja omat työt eivät ole aina yhtä onnistuneita kuin muiden. Tekeminen on hidasta ja julkaisutahtini on hitaampi kuin muilla. Myös esteettinen näkökulma oman tilin seurattavuudesta huolettaa, sillä en osaa asetella ja kuvata töitä julkaisuja varten yhtä hienosti kuin muut.

Käsityötilien julkaisijat kokevat oman käyttäjätilinsä sisällön aiheuttavan teknostressiä. Osa käsityösisällön julkaisijoista pelkää, ettei heidän sisältönsä ole riittävän mielenkiintoista seurattavaa. Julkaisujen halutaan olevan visuaalisia ja kuvien olevan riittävän laadukkaita. Myös käsitöiden kuvaaminen koetaan haastavaksi.

Instagramissa etenkin neuletilien keskuudessa nousee ajoittain trendejä. Julkaisijat kokevat paineita siitä, että trendeihin tulisi lähteä heti mukaan, vaikka listalla olisi muita töitä joihin materiaalitkin on jo hankittu. Käsityösisällönjulkaisija voi kokea painetta lähteä trendikäsitöihin mukaan miettimättä tarvitseeko kyseistä tuotetta tai sopiiko tuote omaan tyyliin.

8.5 Teknostressin ja ideatulvan ilmeneminen käsityöharrastuksessa

Tutkimuskyselyn viimeisessä kysymyksessä teknostressiä kokeneita vastaajia pyydettiin kertomaan, kuinka teknostressi ja ideatulva ilmenee käsityöharrastuksessa. Teknostressiä kokeneista vastaajista yli puolet koki harrastuksen nykyään stressaavana ja kertoi jopa vähentäneen käsitöiden tekemistä. Käsityöharrastuksen koettiin muuttuneen suorituskeskeisemmäksi ja nautinto harrastukseen on vähentynyt.

Stressaan enemmän. Koen, että pitäisi tehdä jotain tiettyä ajankohtana. Esim. värikkäitä sukia pääsiäisen aikaan, joulupaitoja jouluaatoksi, että voi pysyä muiden tilien tahdissa. Enemmän koen instan tuovan myös ideoita ja motivaatiota, mutta usein on teknostressi vähintään alitajuntaisesti matkassa mukana.

Nyt kun asiaa miettii tuntuu ristiriitaiselta, mutta se on vähentänyt käsitöiden tekemistä.

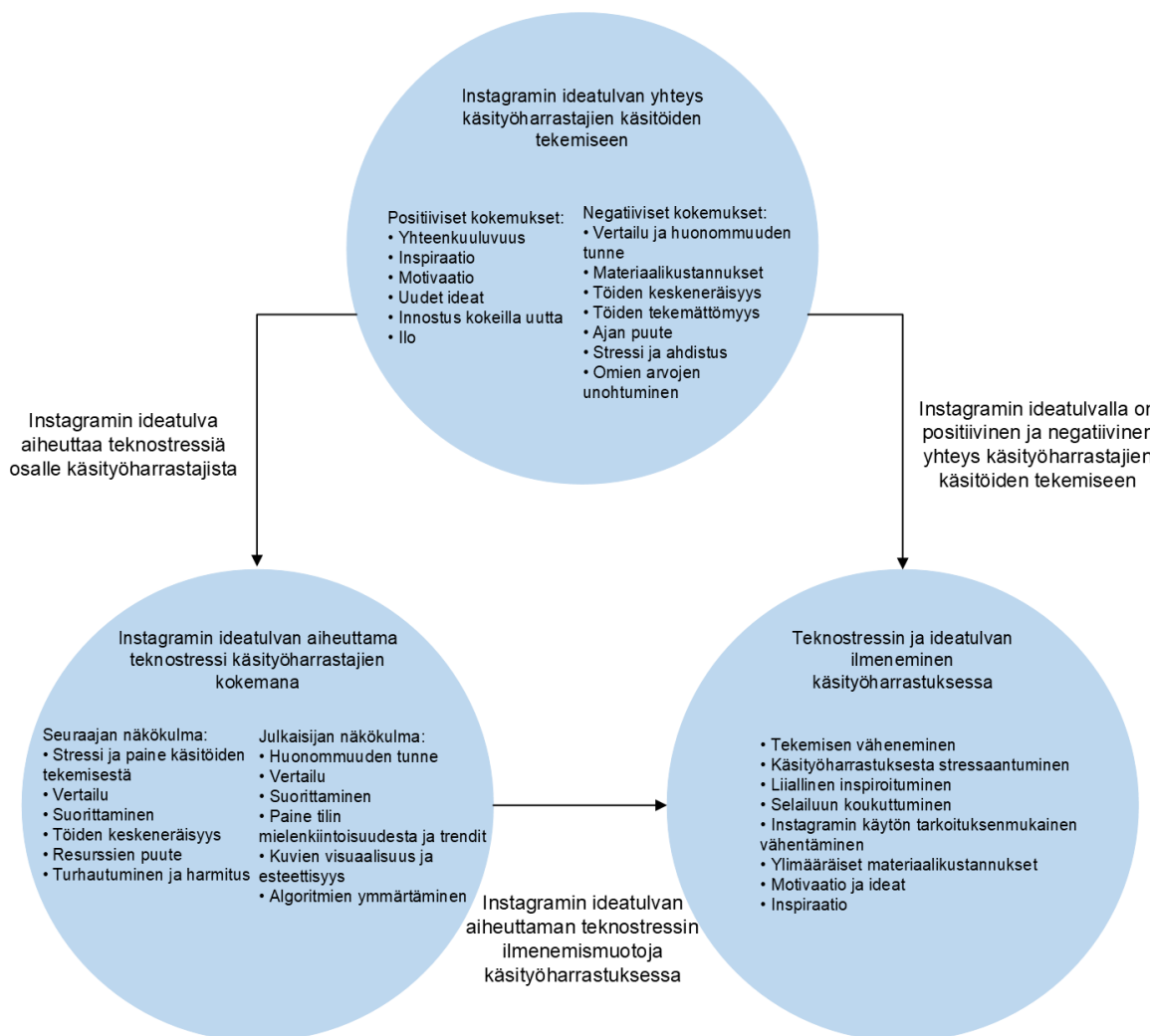
Vastauksista ilmenee myös koukuttuminen Instagramin selailuun ideoiden etsimisen yhteydessä. Koukuttumisen kerrottiin johtaneen siihen, että ideoita on paljon, mutta ei saa konkreettisesti aloitettua käsitöiden tekemistä. Teknostressi ja itsensä vertailu on aiheuttanut sen, että Instagramin käyttöä on tarkoituksenmukaisesti vähennetty. Omien resurssien tiedostamisen ja stressin tunnistamisen koettiin vaikuttavan positiivisesti

käsityöharrastukseen. Käsityöharrastuksen parissa voi tuntua, että pitäisi tehdä trendissä olevia töitä vain koska muutkin tekevät. Trendit ja ideatulva ovat herättäneet innon kokeilla uusia tekniikoita, mutta samalla johtanut impulsiiviseen materiaalien hankintaan sen sijaan, että käyttäisi kotoa valmiiksi löytyviä materiaaleja. Mielekkäintä käsityöharrastuksen koetaan olevan juuri silloin, kun tekee itselleen mielekkäitä töitä.

Innostun ja inspiroidun, mutta välillä liikaa.

8.6 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että Instagramin ideatulva voi aiheuttaa teknostressiä osalle käsityöharrastajista. Ideatulvalla on positiivinen ja negatiivinen yhteys käsityöharrastajien käsitöiden tekemiseen. Kuviossa 5 kuvataan tutkimuksen keskeisten käsitteiden välisiä yhteyksiä ja tutkimustuloksia.



Kuvio 5. Tutkimustulosten yhteenveto

Kuviossa 5 Instagramin ideatulvan yhteydestä käsityöharrastajien käsitöiden tekemiseen huomataan, että Instagram tuo käsityöharrastukseen paljon positiivisia kokemuksia. Inspiraatio, motivaatio, uudet ideat, ilo, innostus kokeilla uutta ja yhteenkuuluvuus nousivat kyselyn osallistuneiden vastauksista esille useaan otteeseen. Positiivisten kokemusten lisäksi vastauksista nousi esille myös Instagramin ideatulvan negatiivisia kokemuksia, joista sosiaalinen vertailu oli yleistä. Tämä tutkimus tukee myös aikaisempia Lup ym. (2015) ja Pirkkalainen ja Salo (2022) tutkimuksia, joiden mukaan vertailu muihin käyttäjiin on tunnistettu sosiaalisen median stressitekijäksi ja omaa mielialaa masentavaksi tekijäksi.

Teknostressiä koetaan molempien seuraajan ja julkaisijan näkökulmasta vertailun, paineen ja suorittamisen kautta, mutta erona nousee esille etenkin julkaisijan paine oman tilinsä mielenkiintoisuudesta, visuaalisuudesta ja esteettisyydestä. Tulosten mukaan Instagramin käsityöaiheisen tilin ylläpitäminen tuo osalle käsityöharrastajista stressiä, painetta sekä algoritmien ymmärtämisen haasteita. Teknostressi ja ideatulva voi parhaimmillaan tuoda käsityöharrastajalle inspiraatiota ja uusia ideoita, mutta voi aiheuttaa myös liiallista ideatulvaa ja inspiroitumista, joka voi myös koukuttaa Instagramin selailuun. Selailuun koukuttuminen voi johtaa jatkuvaan inspiroitumiseen, mikä ei kuitenkaan koskaan etene käsitöiden tekemiseen. Omien resurssien tunnistaminen ja sosiaalisen median käytön tarkoituksenmukainen vähentäminen voi vaikuttaa positiivisesti käsityöharrastajan käsityöharrastukseen.

9 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen tarjoaman tieteellisen tiedon kanssa ei pyritä saavuttamaan tilastollisia yleistyksiä, vaan tavoitteena on luoda teoreettisesti onnistunut tulkinta tutkittavasta ilmiöstä yksilön kokemana. Jotta tulokset ovat mahdollisimman luotettavia, on tutkittavien henkilöiden omattava tietoa tai kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Tässä tutkimuksessa vastaajien omakohtaisia kokemuksia tutkittavasta aiheesta pyrittiin varmistamaan jakamalla kyselyä Instagramin käsityötileillä eli tarkemmin alustalla ja käyttäjätileillä, jotka tavoittavat kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Kyselyssä käytetty satunnaisotanta lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska kuka tahansa on voinut halutessaan vastata kyselyyn (Metsämuuronen 2006, 45). Toisaalta Instagramin tarinoissa jaettuun Webropol-kyselyyn voi vastata kuka tahansa kyselyn tavoittanut henkilö ilman kokemusta tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen osallistujien rehellisyyttä sekä huolellisuutta ei voida varmistaa anonyymillä kyselylomakkeella (Hirsjärvi ym. 2009, 195).

Tässä tutkimuksessa aihetta lähestytään monipuolisesti kolmen tutkimuskysymyksen kautta, jotka antavat mahdollisimman monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Webropol-kyselyä esitettiin kuuden henkilön toimesta ennen varsinaisen kyselyn julkaisua ja palautteen perusteella tehtiin tarvittavat muutokset kyselylomakkeeseen. Tutkimuksen kyselyn esitestauksella pyrittiin varmistamaan, että kyselyn kysymykset ovat ymmärrettävissä niille tarkoitetulla tavalla. Tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä heikentää mahdollisuus väärinkäsityksiin vastaajan ja tutkijan välillä, vaikka esitestaus olisi tehty (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232). Kyselyä jaettiin useammassa Instagramin tarinassa, mikä mahdollistaa suuremman mahdollisen vastaajajoukon tavoittamisen. Instagramin tarinoissa oleva kysely voi kuitenkin lisätä anonyymien henkilöiden vastaamista, jotka eivät tiedä oikeasti tutkittavasta aiheesta mitään.

Tutkimuksessa tutkimuskirjallisuuden tulisi olla korkeintaan 10 vuotta vanhaa ja korkeatasoista sekä lähteiden tulisi olla alkuperäislähteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 183). Tämän tutkimuksen lähteinä sekä tutkimuskirjallisuutena on pyritty käyttämään vain mahdollisimman tuoreita vertaisarvioituja tutkimusjulkaisuja, kansainvälisiä tieteellisiä artikkeleita sekä korkeatasoista tutkimuskirjallisuutta.

Eettisestä näkökulmasta hyvän tutkimuksen tekeminen vaatii, että tutkimuksen tekemisessä käytetään hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Tutkimuksessa on pyritty

noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeistuksia hyvästä tieteellisestä käytännöstä tutkimustoiminnassa. Ohjeistuksia ovat esimerkiksi huolellinen suunnittelu ja toteutus sekä aiemman tutkimustiedon huomiointi ja rehellisyys. (TENK 2023, 12–13.)

Tutkimuseetikassa keskeistä on, miten tutkijoiden tulisi toimia ja kohdella tutkittavina olevia ihmisiä. Tutkimuksen tekemisessä korostuu useita periaatteita kuten tutkittavien yksityisyyden säilyttäminen ja autonomian kunnioittaminen sekä haittojen muodostumisen minimoiminen. (Traianou 2020, 86.) Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, joten tutkittavilla on mahdollisuus perääntyä tutkimuksesta koska tahansa. Tutkimukseen osallistumisen merkittävä tekijä on myös arvio siitä, kuinka paljon aikaa tutkittavalta vaaditaan osallistumiseen. (Kuula 2011, 107.) Osallistuja voi perua osallistumisensa missä vaiheessa tahansa sekä kieltää tutkijoita käyttämästä häntä koskevaa aineistoa tutkimuksessa. Tutkijoiden vastuulla on varmistaa, että jokainen tutkimukseen osallistuva tietää mihin hän on osallistumassa. Tutkimuksen toteuttamisen tulee siis olla läpinäkyvää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.)

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää, että tutkija antaa osallistujille selkeästi tiedon, miten mahdollisia kerättyjä tunnistetietoja käytetään ja miten ne säilytetään. Myös olennaista on kertoa, mihin asti tiedot säilytetään, aiotaanko tunnistetietoja anonymisoida ja käytetäänkö niitä jatkotutkimukseen. (Kuula 2011, 177.) Tutkimusta varten annettujen tietojen luottamuksellisuus tarkoittaa myös, ettei tietoja luovuteta eteenpäin tai käytetä tutkimuksen ulkopuolisiin tarkoituksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156). Tutkimuksen osallistujat saivat luettavakseen tietosuojailmoituksen (liite 2) kyselyn avaamisen yhteydessä, josta ilmeni kaikki kyselyn kannalta olennaiset tiedot. Tutkimuksen tekemiseen on käytetty tarkkaa harkintaa ja pohdintaa, jotta tutkimus on eettinen ja luotettava sekä osallistujat tietävät, mihin tutkimukseen osallistuvat ja mihin tutkimuksen aineistoa ja tietoja käytetään.

10 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, onko Instagramin ideatulvalla yhteyttä käsityöharrastajan käsitöiden tekemiseen ja jos on, niin millaista. Vastaajista 72 % koki ideatulvan olevan yhteydessä käsityöharrastukseensa. Ideatulvan mainittiin aiheuttavan sekä positiivisia että negatiivisia puolia käsityöharrastukseen ja monet vastaajat kokivat molempia eli eivät vastanneet pelkästään positiivisia tai negatiivisia asioita. Instagramin ideatulvalla on yhteys käsityöharrastajaan ja monet kokevat ideatulvan olevan positiivinen sekä erityisen inspiroiva alusta käsityöharrastuksen tueksi. Tämän tutkimuksen tulos tukee aiempia tutkimuksia Instagramista inspiroivana alustana sekä käsitöiden innoittajana (Honkaheimo & Koivunen 2022; Kouhia 2016, 27).

Instagramin ideatulvalla koetaan olevan myös negatiivisia yhteyksiä käsityöharrastajaan. Ideatulva koetaan ahdistavana ja ajavan harrastajaa kauemmas käsitöiden parista. Keskeisimpinä ideatulvan aiheuttamina kokemuksina koettiin itsensä, oman työskentelyn sekä töiden vertailua muihin. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että sosiaalinen vertailu oli kaikista yleisin teknostressiä aiheuttava tekijä. Tätä tukee myös Lup ym. (2015) ja Pirkkalainen ja Salo (2022) tutkimukset, joiden mukaan sosiaalinen vertailu on Instagramin keskeinen haitallinen tekijä.

Tutkimuksen tulokset tukevat myös aiempaa Salon ym. (2019) tutkimusta Instagramin kuormittavuudesta. Suuri ideatulva voidaan kokea positiivisena, mutta samalla se voi myös kuormittaa ja uuvuttaa käyttäjätilien seuraajia. Tutkimuksen kaikista osallistujista 43 kertoi näkevänsä Instagramissa käsityöaiheisia julkaisuja päivittäin, mutta heistä vain 10 ilmoitti kokevansa teknostressiä. Tämän tutkimuksen osallistujista suurin osa ei siis koe päivittäisten Instagramin käsityöaiheisten julkaisujen näkemisen aiheuttavan teknostressiä. Julkaisujen näkeminen päivittäin voi kuitenkin olla teknostressitekijä teknostressiä kokeneille.

Taitoliiton ja Taloustutkimuksen vuonna 2021 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaisten käsityömateriaaleihin ja työvälineisiin käytetty rahamäärä on huomattavasti suurempi, kuin vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa (Taitoliitto 2021). Tässä tutkimuksessa raha koettiin tärkeäksi resurssiksi, joka mahdollistaa uusien ja laadukkaampien materiaalien hankintaa. Halvempien markettilankojen käytöstä koettiin huonommuuden tunnetta ja materiaalit olivat yksi vertailtava tekijä.

Laamasen ja Seitamaa-Hakkaraisen (2014) mukaan inspiraatiota saadaan usein ulkoisista lähteistä ja suunnitteluprosessista voidaan kerätä muistiinpanoja, malleja tai luonnoksia suunnittelun tueksi. Instagram on hyvä paikka juuri inspiraation etsimiseen ulkoisesta lähteestä ja tämän tutkimuksen tulokset tukevat tätä. Tutkimukseen osallistuneet kokevat inspiroituneensa ja saaneensa uusia ideoita käsityöharrastukseen. Ideatulvan koetaan motivoivan käsityöharrastuksen pariin ja tarjoavan paljon uusia ideoita.

Tutkimuksessa selvitettiin, kokevatko Instagramia käyttävät käsityöharrastajat ideatulvan aiheuttavan teknostressiä ja miten tämä mahdollisesti ilmenee. Salo ym. (2019) ovat todenneet aiemmin tutkimuksessaan, että Instagram ja sosiaalisen median palvelut aiheuttavat teknostressiä käyttäjälle. Asiaa ei ollut tutkittu kuitenkaan aiemmin Instagramin käsityöharrastajien näkökulmasta. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että Instagramin ideatulva voi aiheuttaa osalle käsityöharrastajista teknostressiä.

Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten Instagramin ideatulva ja teknostressi ilmenee käsityöntekijöillä käsityöharrastuksessa. Isolla osalla teknostressiä kokeneista ideatulva ja teknostressi vaikuttaa harrastukseen negatiivisella tavalla tekemistä vähentäen. Kuitenkin monet teknostressiä kokeneista vastaajista kokevat ideatulvan myös positiivisena asiana. Tämä tukee aiempia tutkimuksia siitä, että osa teknostressitekijöistä on positiivisia ja johtavat teknoeustressiprosessiin (kuvio 1) (Califf ym. 2020). Califfin teknoeustressiprosessiin viitaten voidaan ajatella ideatulvan olevan joissakin tapauksissa teknostressitekijänä haastava, jolloin lopputulos on positiivinen.

Tässä tutkimuksessa teknostressiä kokevat ovat nuoria 20–29-vuotiaita. Adeyanju ym. (2021) mukaan Instagramin käytön on tutkittu aiheuttavan masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä heikentävän unenlaatua ja tarkkaavaisuutta. Haitallisten puolien on huomattu ilmenevän erityisesti nuorilla. Tämä tutkimus mukailee myös aiempaa Adeyanju ym. (2021) tutkimusta, koska kaikki teknostressiä kokeneet olivat 20–29-vuotiaita. Toisaalta kuitenkin teknostressiä kokeneet kuuluivat kyselyn suurimpiin ikäjakaumiin, joka voi vaikuttaa myös tutkimustulokseen.

Tämän tutkimuksen perusteella ei voi tehdä johtopäätöksiä eri sukupuolten kokemasta teknostressistä, koska miesvastaajia oli naisiin verrattuna paljon vähemmän. Aiemman Stress in America -tutkimuksen mukaan naiset osaavat tunnistaa helpommin olevansa stressaantuneita (Medaris 2023). Tämän tutkimuksen kyselyyn vastanneet naiset tunnistivat

kokevansa teknostressiä, ja tämän voidaan todeta mukailevan aiempaa tutkimustulosta stressin tunnistamisesta.

Instagramin visuaalisuus koetaan asiaksi, jota etenkin käsityösisällön julkaisijat murehtivat. Oman tilin ulkonäkö, otettujen kuvien estetiikka sekä valmistettujen töiden mielenkiintoisuus koetaan stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi. Osa kokee visuaalisen osuuden haasteellisena eikä välttämättä halua julkaista käsistöistään kuvia, jos ne eivät ole omasta mielestään esteettisiä. Vertailu ja julkaistavien kuvien visuaalisuus ovat teknostressiä aiheuttavia asioita muussakin kontekstissa, kuin käsityötilien kohdalla.

11 Pohdinta

Sosiaalisen median palvelu Instagram on tärkeä inspiraation lähde isolle osalle käsityöharrastajista. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että Instagram toimii inspiraationa käsitöiden tekemiselle. Tämän tutkimuksen perusteella selvisi, että Instagramin ideatulvalla voidaan sanoa olevan yhteys käsityöharrastajien käsitöiden tekemiseen. Instagramin ideatulva voi myös aiheuttaa teknostressiä käsityöharrastajille. Instagramin ideatulva ja teknostressi ilmenevät monilla tämän tutkimuksen vastaajista käsityöharrastuksessa negatiivisesti sitä heikentävällä tavalla. Ideatulvalla koettiin olevan kuitenkin myös positiivisia yhteyksiä käsityöharrastukseen.

Tutkimuksen aineisto kerättiin Instagramin käsityöaiheisten käyttäjätilien avulla, joiden kautta tavoitettiin ainakin yli 1000 henkilöä, joista tutkimukseen osallistui $n=57$. Kyselyn jakamisen haasteeksi Instagramin kautta koettiin se, että käyttäjätilien tavoittaminen oli haastavaa. Käsityötilien käyttäjien henkilöllisyydet eivät ole välttämättä tiedossa ja Instagramin lisäksi toista lähestymistapaa, kuten sähköpostia ei ole saatavilla.

Instagramin tarinoissa jakamisen haasteena voi olla, että monet käyttäjät voivat ohittaa tarinat nopeastikin lukematta, mistä asiasta on kysymys. Osa voi katsoa tarinoita kiireisessä paikassa tai tilanteessa, kun aikaa vastaamiselle ei ole. Tämä voi aiheuttaa sen, että vaikka henkilö olisi halukas vastaamaan, hän ei enää muista palata jo kertaalleen katsottuun tarinaan. Tarinoiden julkaisemisessa haasteena on myös aika, koska ne ovat näkyvillä vain 24 tuntia, jonka jälkeen julkaisu poistuu itsestään. Useampia vastauksia tuli melko nopeasti, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, että vastaajat olivat kiinnostuneita aiheesta ja sopivassa paikassa, jossa oli aikaa vastaamiselle. Muutama vastaus oli hieman tulkinnanvaraisia, jolloin se vaati tutkijalta pohdintaa, onko kyseessä positiivinen vai positiivinen että negatiivinen vastaus.

Tulosten perusteella miehet ja naiset kokivat lähes saman verran teknostressiä tutkimuksen kontekstissa, kun suhteutetaan teknostressiä kokeneiden määrä mies- ja naisvastaajien kokonaisuuteen verrattuna. Tuloksia ei voi kuitenkaan vertailla, koska tutkimukseen osallistui huomattavasti vähemmän miehiä. Teknostressikokemukset ovat yksilöllisiä, eikä tutkimuksessa pyritty yleistykseen. Olisi mielenkiintoista saada enemmän vastauksia etenkin miehiltä ja laajentaa otantaa esimerkiksi kvantitatiiviseksi tutkimukseksi. Isompi otanta mahdollistaa laajemman tiedon saamisen ideatulvasta ja teknostressistä käsityöharrastajien kokemana.

Sosiaalisen median alustojen ideatulva voidaan kokea kuormittavaksi tekijäksi arjessa. Teknostressi näyttäytyy esimerkiksi vertailun ja huonommuuden kokemuksina aikuisilla. Sosiaalisen median ideatulva ja trendit voivat vaihdella melko nopeastikin välillä. Osa koki haastavaksi trendien ja itselle mielekkäiden projektien erottamisen. Neulomisen koetaan olevan hidasta muotia, mutta trendit voivat vaihdella nopeammin, kun ehtii saada käsitöitä valmiiksi.

Tämän tutkimuksen perusteella teknostressi voi olla käsitteenä monille vieras, eikä teknostressitekijöitä ole välttämättä helppo tunnistaa. Vaikka teknostressin käsite ja tämän ilmenemismuotoja määriteltiin kyselyssä sosiaalisen median palvelu Instagramin yhteydessä, oli muutama vastaus hieman ristiriitainen. Vastaja on voinut ohittaa kyselyssä olleen käsitteen määritelmän, eikä mahdollisesti tästä syystä ole tunnistanut kokeneensa teknostressiä. Osa voi myös kokea teknostressin vahvana tai liioittelevana terminä ja subjektiivisten kokemusten vuoksi jokainen kokee teknostressin eri tavoin.

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että enemmistö teknostressiä kokevista vastaajista on omalla käsityötilillä julkaisevia käsityöharrastajia. Teknostressiä voisi tutkia lisää käsitöiden harrastamisen näkökulmasta Instagramin julkaisijoihin liittyen. Erityisesti kiinnostaisi selvittää, voiko käsitöiden harrastaminen aiheuttaa suhteessa enemmän teknostressiä Instagramissa omista käsitöistään kuvia julkaiseville käyttäjille? Mielenkiintoista olisi myös tutkia tarkemmin, eroaako teknostressin laatu seuraajan ja julkaisijan välillä. Kvantitatiivisen tutkimuksen muodossa olisi mahdollista asettaa teknostressin stressitekijöitä ja ilmenemismuotoja likert-asteikolle. Asteikon avulla voitaisiin selvittää suuremmalla otannalla teknostressin esiintyvyyttä ja sitä, kuinka vahvasti tämä koetaan käsityöharrastajien keskuudessa seuraajien ja julkaisijoiden kokemana.

Jatkotutkimusaiheena Instagramin aiheuttamasta teknostressistä käsityöharrastajien kokemana olisi mielenkiintoista saada laajemmalla otannalla toteutettavia haastatteluja. Haastattelujen avulla teknostressiä kokevilta käsityöharrastajilta olisi mahdollista kysyä tarkempia kysymyksiä siitä, mitkä asiat teknostressiä todella aiheuttavat. Haastatteluista voisi saada sähköistä kyselyä monipuolisempia ja yksityiskohtaisempia vastauksia sekä välttyä väärinymmärryksiltä. Tämä tutkimus herätti kiinnostuksen selvittää käsityöharrastajien taustatekijöitä, sillä osa tunnistaa kokevansa teknostressiä ja osa ei. Haastattelujen avulla voisi saada tarkempaa tietoa teknostressin kokemisesta ja mahdollisista taustatekijöistä, jotka voivat kuormittaa jo valmiiksi ja aiheuttaa stressiä.

Sosiaalisen median palveluiden syötteiden sisällöt ovat jokaisella ihmisellä omannäköisensä. Nämä määräytyvät esimerkiksi omien kiinnostuksen kohteiden perusteella. Algoritmit seuraavat jatkuvasti sisältöjen kuluttamista ja tarjoavat sen perusteella käyttäjälle sopivaa katsottavaa. Instagramin käyttökokemus voi olla hyvin erilainen riippuen kullekin tarjottavasta sisällöstä sekä selailuun koukuttumisen vuoksi. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia teknostressin osalta ihmisten päivittäistä Instagramissa käytettyä aikaa inspiraation etsimiseen ja käsityötilien selailuun. Sosiaalisen median palvelussa käytettyä aikaa tai seurattavien käsityötilien määrää olisi hyvä tutkia teknostressin kokemisen yhteydessä lisää. Tässä tutkimuksessa nousi esille vertailu ja tunne siitä, että muut ehtivät tehdä paljon enemmän käsitöitä. Instagramin käsityötilien suuri määrä voi tehdä olon, että toisilla valmistuisi enemmän ja nopeammin käsitöitä kuin itsellä. Julkaisuja valmiista töistä ei tehdä välttämättä heti niiden valmistuttua, vaan algoritmien takia käsityöaiheisella Instagram-tilillä voidaan julkaista edeltävistäkin käsistöistä kuvia pitääkseen tilin aktiivisena.

Lähteet

- Adeyanju, G. C., Solfa, R. P., Tran, T. L., Wohlfarth, S., Büttner, J., Osobajo, O. A. & Otitoju, A. 2021. Behavioural symptoms of mental health disorder such as depression among young people using Instagram: A systematic review. *Translational Medicine Communications*, 6 (1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s41231-021-00092-3>
- Ayyagari, R., Grover, V. & Purvis, R. 2011. Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35 (4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Belanche, D., Cenjor, I. & Pérez-Rueda, A. 2019. Instagram stories versus Facebook wall: An advertising effectiveness analysis. *Spanish Journal of Marketing - ESIC*, 23 (1), 69–94. <https://doi.org/10.1108/SJME-09-2018-0042>
- Boyd, A., Van de Velde, S., Vilagut, G., de Graaf, R., O'Neill, S., Florescu, S., Alonso, J. & Kovess-Masfety, V. 2015. Gender differences in mental disorders and suicidality in Europe: Results from a large cross-sectional population-based study. *Journal of Affective Disorders*, Vol 173, 245–254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.002>
- Brooks, S. 2015. Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 26–37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053>
- Brooks, S. & Califf, C. 2017. Social media-induced technostress: Its impact on the job performance of it professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks*, 143–153. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2016.08.020>
- Burgess, J., Marwick, A. & Poell, T. 2018. Editors' introduction. Teoksessa J. Burgess, A. Marwick & T. Poell (toim.) *The SAGE handbook of social media*. 1. painos. SAGE reference, 1–10.
- Burt, E. L. & Atkinson, J. 2012. The relationship between quilting and wellbeing. *Journal of Public Health*, 34 (1), 54–59. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr041>
- Califf, C. B., Sarker, S. & Sarker, S. 2020. The bright and dark sides of technostress: A mixed-methods study involving healthcare it. *MIS Quarterly*, 44 (2), 809–856. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2020/14818>
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2018. *Research methods in education*. 8. painos. London: Routledge.
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A. & Riley, J. 2014. Knitting and well-being, *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 12 (1), 34–57. <https://doi.org/10.2752/175183514x13916051793433>

- De Veirman, M., Cauberghe, V. & Hudders, L. 2017. Marketing through Instagram influencers: The impact of number of followers and product divergence on brand attitude. *International Journal of Advertising*, 36 (5), 798–828.
<https://doi.org/10.1080/02650487.2017.1348035>
- Dhun, D. & Hamendra, K. 2022. Influencer marketing: Role of influencer credibility and congruence on brand attitude and ewom *Journal of Internet Commerce*, 22 (1), 28–72.
<https://doi.org/10.1080/15332861.2022.2125220>
- DNA & Nepa. 2023. Digitaalinen elämä 2023.
<https://www.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA-Digitaalinen-elama-2023-tutkimusraportti-medialle.pdf>. (Luettu 26.3.2024.)
- Freberg, K., Graham, K., McGaughey, K. & Freberg, L. A. 2011. Who are the social media influencers? A study of public perceptions of personality. *Public Relations Review*, 37 (1), 90–92. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2010.11.001>
- Gilliard, D., Baalbaki-Yassine, S. & Hoffman, D. L. 2023. Instagram. *Journal of marketing development and competitiveness*, 17 (4), 1–8.
<https://doi.org/10.33423/jmdc.v17i4.6644>
- Heikkinen, K. 2004. Käsillä tekemisen merkitykset. Teoksessa T. Kupiainen (toim.) *Käsillä tehty*. Helsinki: Edita, 73–81.
- Heinonen, S. 2009. Sosiaalinen media. Avauksia nettiyhteisöjen maailmaan ja vuorovaikutuksen uusiin muotoihin. *TUTU-ejulkaisuja*, 1, 2009.
https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147581/eTutu_2009.pdf?sequence=1. (Luettu 10.5.2023.)
- Hintikka, K. 2008. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Sanasto.
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>. (Luettu 4.5.2023.)
- Hirose, A. 2023. How to create a standout Instagram aesthetic.
https://blog.hootsuite.com/instagram-aesthetic/#What_is_an_Instagram_aesthetic. (Luettu 10.4.2024.)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Honkaheimo, M. & Koivunen, N. 2022. Sosiaalinen media neulojan inspiraation lähteenä. Instagram inspiroi käyttäjiään neulomaan. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022042429229>
- Hu, Y., Manikonda, L. & Kambhampati, S. 2014. What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. Department of Computer Science, Arizona

- State University. <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14578/14427>.
(Luettu 13.1.2023.)
- Hudders, L. & Lou, C. 2022. A new era of influencer marketing: Lessons from recent inquiries and thoughts on future directions. *International Journal of Advertising*, 41 (1), 1–5.
<https://doi.org/10.1080/02650487.2022.2031729>
- Humm. 2023. Word of mouth – Keino myynninedistämiseen. [https://hummi.fi/blogi/wom-ja-ewom-keino-myynninedistämiseen/](https://hummi.fi/blogi/wom-ja-ewom-keino-myynninedistamiseen/). (Luettu 20.3.2024.)
- Humphrey, B. 2016. Instagram. *The School Librarian* 64 (4), 211.
- Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2020. *Tunne aivosi*. Helsinki: Otava.
- Häkkinen, P., Juntunen, M., Laakkonen, I., Leino, J., Sommers-Piironen, J., Tanhua-Piironen, E. & Viteli, J. 2014. Millaisia tulevaisuuden oppimisen ja työnteon tiloja tarvitaan? Teoksessa P. Häkkinen & J. Viteli (toim.) *Pilvilinnoja ja palomuureja - tulevaisuuden oppimisen ja työnteon tilat: F-SHAPE-projektin satoa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 5–10.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Kojonkoski-Rännäli, S. 2014. *Käsin tekemisen filosofiaa*. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö. Turku: Painosalama.
- Koski, J. T. & Tuominen, S. 2013. *Kuinka ideat syntyvät? Luovan ajattelun käsikirja*. Uusittu painos. Helsinki: WSOY.
- Kouhia, A. 2016. Iloa paloa ja jouten oloa: Käsitöiden harrastaminen ja harrastamisen tulevaisuus. *Futura*, 35 (3), 20–31.
- Kouhia, A. 2022. Koronakäsityöt Instagramin kuvavirrassa. *Media & Viestintä*, 45 (4), 46–71.
<https://doi.org/10.23983/mv.125626>
- Kuluttajansuojalaki 2008. 561/29.8.2008.
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. 2. uusittu painos. Tampere: Vastapaino.
- Laamanen, T.-K. & Seitamaa-Hakkarainen, P. 2014. Suunnittelutehtävät, inspiraationlähteet ja ideointi. Teoksessa A. Nuutinen, P. Fernström, S. Kokko & H. Lahti (toim.). *Suunnittelusta käsin. Käsityön tutkimuksen ja opetuksen vuoropuhelua*. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 36. Helsingin yliopisto, 12–25.

- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.
- Lainema, K., Hämäläinen, R. & Syynimaa, K. 2021. Hyvinvointi, osaaminen ja yhteisöllisyys digitaalisessa työympäristössä. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 23 (3), 72–80.
- Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J. & McEwan, D. 2022. Taking a one-week break from social media improve well-being, depression, and anxiety: A randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 25 (5), 287–293. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0324>
- Lee, E., Lee, J.-A., Moon, J. H. & Sung, Y. 2015. Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18 (9), 552–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157>
- Lee, J. A., Sudarshan, S., Sussman, K. L., Bright, L. F. & Eastin, M. S. 2022. Why are consumers following social media influencers on Instagram? Exploration of consumers' motives for following influencers and the role of materialism. *International Journal of Advertising*, 41 (1), 78–100. <https://doi.org/10.1080/02650487.2021.1964226>
- Lee, M. & Youn, S. 2009. Electronic word of mouth (eWOM): How eWOM platforms influence consumer product judgement. *International Journal of Advertising*, 28 (3), 473–499. <https://doi.org/10.2501/S0265048709200709>
- Linkoheimo, E. 2016. Näin otat käsitoistasi upeita kuvia – katso käsityöbloggaajan vinkit. ET-lehti 26.11.2016, Vapaa-aika. <https://www.etlehti.fi/artikkeli/vapaa-aika/kasityot/nain-otat-kasitoistasi-upeita-kuvia-katso-kasityobloggaajan-vinkit>. (Luettu 13.4.2024.)
- Lup, K., Trub, L. & Rosenthal, L. 2015. Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18 (5), 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- MacDowall, L. & Budge, K. 2022. *Art after Instagram : art spaces, audiences, aesthetics*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003001799>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Algoritmit ja mediankäyttö. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digijajassa/algoritmit-ja-median kaytto/>. (Luettu 24.5.2023.)

- Medaris, A. 2023. Women say they're stressed, misunderstood, and alone. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/women-stress>. (Luettu 27.3.2024.)
- Merimaa, J. 2022. Tutkimus vahvistaa, että sosiaalisen median ahmiminen ahdistaa – ja tauko somesta edistää mielenterveyttä. Helsingin Sanomat 17.5.2022, Tiede. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000008804191.html>. (Luettu 24.3.2024.)
- Meta. 2024. Company info. <https://about.meta.com/company-info/>. (Luettu 20.3.2024.)
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping: teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Nurmi, H. 2011. Onko virtuaalimaailmassa helpompi muuttua kuin tavallisessa? Teoksessa P. Ihanainen, P. Kalli, & K. Kiviniemi (toim.) Sosiaalinen media ja verkostoituminen. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 11–24.
- Oleynick, V. C., Thrash, T. M., LeFevre, M. C., Moldovan, E. G. & Kieffaber, P. D. 2014. The scientific study of inspiration in the creative process: challenges and opportunities. Frontiers in Human Neuroscience. 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00436>
- Oxford Learner's Dictionaries. 2024. Inspiration. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/inspiration?q=inspiration>. (Luettu 11.1.2024)
- Pirkkalainen, H. & Salo M. 2022. Teknostressin vähentäminen on usein vaivalloista mutta mahdollista. Duodecim, 138 (11), 965–966. <https://duodecimlehti.fi/lehti/2022/11/duo16854>. (Luettu 28.3.2024.)
- Pöllänen, S. 2013. Homing and downshifting through crafts. Teoksessa U. Härkönen (toim.) Reorientation of teacher education towards sustainability through theory and practice: proceedings of the 10th international JTEFS/BBCC conference sustainable development. Culture. Education. Joensuu: University of Eastern Finland, 275–290.
- Pöllänen, S. 2017. Käsien tehtyä hyvinvointia: Käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto, 73–85. <https://www.museovirasto.fi/uploads/Meista/Julkaisut/itsetekemisen-perinne-v09.pdf>. (Luettu 13.9.2023.)

- Riedl, R., Kindermann, H., Auinger, A. & Javor, A. 2012. Technostress from neurobiological perspective. *Business & Information Systems Engineering*, 4 (2), 61–69.
<https://doi.org/10.1007/s12599-012-0207-7>
- Riley, J., Corkhill, B. & Morris, C. 2013. The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: Findings from an international survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 76 (2), 50–57.
<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>
- Rosenberg, J. 2019. Hashtagit merkityksien rakentajina suomenkielisissä Instagram-päivityksissä. *AFinLAn vuosikirja*, 77, 120–134.
<https://doi.org/10.30661/afinlavk.78171>
- Safko, L. 2012. *The social media bible tactics, tools, and strategies for business success*. 3. painos. Newark: Wiley.
- Salin, K. 2020. *Sosiaalinen media osana käsityöharrastusta. Teemahaastattelututkimus ompeluharrastajien kokemuksista*. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202006162881>
- Salo, M. & Pirkkalainen, H. 2022. Teknostressi häiritsee keskittymistä, unta ja ihmissuhteita, mutta sen torjumiseen on keinonsa. *MustRead*.
<https://www.mustread.fi/artikkelit/teknostressi-hairitsee-keskittymista-unta-ja-ihmissuhteita-mutta-sen-torjumiseen-on-keinonsa/>. (Luettu 5.4.2024.)
- Salo, M., Pirkkalainen, H. & Koskelainen, T. 2019. Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Information Systems Journal*, 29 (2), 408–435. <https://doi.org/10.1111/isj.12213>
- Schaffer, N. 2013. *Maximize your social: one-stop guide to building a social media strategy for marketing and business success*. 1. painos. New York: Wiley.
- Selin, S. 2017. Onko some paras sparraaja käsityön tekijälle? *Yle*. <https://yle.fi/a/3-9969795>. (Luettu 19.12.2023.)
- Sheldon, P. & Bryant, K. 2016. Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Sivistysanikirja. 2022. Inspiraatio. <https://www.suomisanikirja.fi/inspiraatio>. (Luettu 16.12.2023.)
- Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. *Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet*. Uusittu painos. Rauma: Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.


- Taitoliitto. 2021. Käsitöiden harrastaminen Suomessa. https://www.taito.fi/kasityoohjeet-ja-jutut/artikkelit/kasityon_harrastaminen_suomessa_tutkimus2021/. (Luettu 11.2.2023.)
- Tilastokeskus. 2023. Väestön ikärakenne. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html. (Luettu 1.3.2024.)
- Tarafdar, M., Cooper, C. L. & Stich, J. 2019. The technostress trifecta - techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29 (1), 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>
- Traianou, A. 2020. The centrality of ethics in qualitative practice. Teoksessa P. Leavy (toim.) *The Oxford handbook of qualitative research*. 2. painos. Oxford: Oxford University Press, 86–110. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190847388.013.12>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uusittu painos. Helsinki: Tammi.
- Turunen, T. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/stressi#Mit%C3%A4+stressi+on%3F>. (Luettu 27.3.2024.)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. (Luettu 20.3.2024.)
- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. uusittu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 92–116.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. uusittu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.
- Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin: käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake



Instagramin ideatulvan yhteys käsityöharrastajien kokemaan teknostressiin

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei!

Opiskelemme Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen Rauman kampuksella käsityön aineenopettajiksi. Teemme Pro gradu -tutkielmaa aiheesta Instagramin ideatulvan yhteys käsityöharrastajien kokemaan teknostressiin. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää aiheuttaako Instagramin ideatulva teknostressiä käsityöharrastajille ja jos aiheuttaa, niin miten se ilmenee.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kysely toteutetaan anonyymisti. Vastauksia käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen ja ne hävitetään aineiston analysoinnin jälkeen.

Linkki tietosuojailmoitukseen: <https://seafire.utu.fi/f/7801453db8f34479a8ca/>

Kyselyyn voi vastata 29.2.2024 asti.

Lisätietoja tutkimuksesta:
Henna Malmsten hamalm@utu.fi
Sofianna Siukola sksiuk@utu.fi

Kiitos vastaamisesta!

Ikä *

Sukupuoli *

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua kertoa

Kuinka usein teet käsitöitä? *

- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Kausittain vaihtelevasti
- En lainkaan

Seuraatko käsityöaiheisia käyttäjätilejä Instagramissa? *

- Kyllä
- En
- En seuraa, mutta näen käsityöaiheisia julkaisuja

Kuinka usein näet käsityöaiheisia julkaisuja Instagramissa? *

- Päivittäin
- Viikoittain
- Satunnaisesti

Onko sinulla erillinen käyttäjätili Instagramissa käsityöaiheista sisältöä varten? *

- Kyllä. Seuraan käsityösisältöä erillisellä käyttäjätilillä, joka on tarkoitettu käsityöharrastustani varten.
- Ei
- Muu vaihtoehto, mikä?

Julkaisetko itse käsityöaiheista sisältöä Instagramissa? *

- Kyllä
- En

Tässä tutkimuksessa Instagramin ideatulvalla viitataan ilmiöön, jossa Instagramin algoritmit johdattavat käyttäjän kohtaamaan jatkuvasti samankaltaista sisältöä syötteessään. Julkaisut voivat inspiroida käyttäjää käsityöharrastuksen pariin.

Oletko kokenut Instagramissa esiintyvän ideatulvan vaikuttavan käsitöiden tekemiseen? Jos kyllä, niin miten? *

- Kyllä
- En

Tässä tutkimuksessa teknostressi Instagramin yhteydessä kuvaa digitaalista stressiä tai kuormitusta, joka aiheutuu Instagramin käytöstä. Teknostressiä aiheuttavat esimerkiksi jatkuva sosiaalisen median käyttö, vertailu ja kuvien julkaisuun liittyvä paine tai alustan algoritmien aiheuttama sisällön tulva.

Teknostressi voi vaikuttaa käyttäjän henkiseen hyvinvointiin ja lisätä ahdistusta, kun teknologiaa käytetään liiallisesti tai negatiivisella tavalla.

Tunnistatko Instagramin käsityöaiheisten tilien aiheuttavan tai aiheuttaneen sinulle teknostressiä? *

- Kyllä
- En

Kuvaa omin sanoin Instagramin ideatulvan aiheuttamaa ja sinun kokemaasi teknostressiä. Vastaa käsityötilien seuraajan näkökulmasta. *

1000 merkkiä jäljellä

Kuvaa omin sanoin Instagramin ideatulvan aiheuttamaa ja sinun kokemaasi teknostressiä. Vastaa julkaisijan näkökulmasta, mikäli julkaiset itse käsityöaiheista sisältöä Instagramiin.

1000 merkkiä jäljellä

Minkälaisia vaikutuksia teknostressillä tai ideatulvalla on ollut omaan käsityöharrastukseesi? *

1000 merkkiä jäljellä

Liite 2. Tutkimuksen tietosuojailmoitus



Tietosuojailmoitus

1 (2)

EU:n yleinen tietosuoja-asetus,
artikkelit 13 ja 14

| | |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Rekisterin nimi | Instagramin ideatulvan yhteys käsityöharrastajien kokemaan teknostressiin |
| 2. Rekisterinpitäjä | Henna Malmsten hamalm@utu.fi Sofianna Siukola sksiuk@utu.fi |
| 3. Vastuuhenkilön yhteystiedot | Henna Malmsten hamalm@utu.fi Sofianna Siukola sksiuk@utu.fi |
| 4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot | DPO@utu.fi +358 29 450 4361 |
| 5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste | Tutkimuksessa pyritään selvittämään Instagramin ideatulvan mahdollista yhteyttä käsityöharrastajien kokemaan teknostressiin. Tutkimusaineisto kerätään kyselyllä, joka koskee käsityöharrastajien kokemuksia Instagramin käsityötilien ideatulvasta ja tämän mahdollisesti aiheuttamasta teknostressistä. Tätä aineistoa käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä _____ |
| 6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät | Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja ikä, sukupuoli |

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät. | Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle. |
| 8. Tiedot tietojen siirrostä kolmansiin maihin | Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle. |
| 9. Henkilötietojen säilytämisaika tai sen määrittämisen kriteerit | Kyselyn vastauksista tallennetaan tekstitiedosto ja aineisto liitroidaan. Samalla tutkimusaineisto anonymisoidaan, jolloin tiedostoon ei jää suoria henkilötietoja. Henkilötietoja ei säilytetä tutkimuksen päättymisen jälkeen, vaan tiedot hävitetään tietoturvallisesti 1.6.2024. |
| 10. Rekisteröidyn oikeudet | <p>Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p> <p>Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa.</p> |
| 11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu | Vastaaajat valikoituvat tutkimukseen sattumalta Instagramin kautta. |
| 12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta | Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen. |

Liite 3. Instagram tarina

Hei käsityöharrastaja!

**Opiskelemme Turun yliopiston
opettajankoulutuslaitoksen Rauman kampuksella
käsityön aineenopettajiksi.**

**Teemme Pro gradu -tutkielmaa aiheesta Instagramin
ideatulvan yhteys käsityöharrastajien kokemaan
teknostressiin. Olisimme iloisia, jos vastaisit kyselyyn.**

**Alla olevasta linkistä lisätietoa ja pääset vastaamaan
kyselyyn:**

**Kiitos vastaamisesta!
Henna & Sofianna**