

# Heikentävätkö lyhyet somesisällöt keskittymiskykyä?

**Toimittaja Laura Niittynen**

Työterveyslaitoksen psykologian tohtori Satu Pakarinen, mitä on tapahtunut keskittymiskykyillemme?

**Satu Pakarinen**

Se onkin hyvä kysymys tänä päivänä. Aika paljon puhutaan siitä, että että meidän kyvyt keskittyä ja varsinkin sellainen kyky ylläpitää pitemmän aikaa keskittymiskykyä olisi heikentynyt tuossa viime aikoina. Tai viimeisen parinkymmenen vuoden aikana.

**Laura Niittynen**

No minkälaisilla asioilla on ollut tähän vaikutusta?

**Satu Pakarinen**

No ehkä se on semmoinen yleinen yhteiskunnallinen kehitys ja. Sitten se mitä mitä kannattaa muistaa niin ehkä semmoinen, niinku yleinen meidän kyvykkyys keskittyä, se ei sinällään ole muuttunut ollenkaan, vaan ehkä enemmän se ympäristön vaikutus sitten siihen, että millä tavalla me tänä päivänä pyritään keskittymään asioihin ja minkälaista keskittymiskykyä tarvitaan, niin se on muuttunut ja sitä kautta sitten meidän ikään kuin taidot keskittyä on muuttunut. Että jos me pyritään kehittämään sitä meidän keskittymiskykyä, niin se on ihan yhtä hyvä kun aikaisemmin vaikka 20 vuotta tai vaikka 50 vuotta tai 100 vuottakin sitten.

**Laura Niittynen**

Onko se keskittymiskyvyn heikkeneminen yleistä vai onko siinä yksilöllisiä eroja, jotka voisi selittyä vaikka sometottumuksilla tai muilla oma vaikutteilla seikoilla?

**Satu Pakarinen**

Ihan varmasti on eroja. Ensinnäkin meidän niinku perinnölliset ominaisuudet, että me erotaan niinku sen puolesta ja sitten me erotaan myös sen puolesta, että minkälaisessa ympäristössä me ollaan kasvettu, että jos on niinku harrastanut paljon vaikka semmoista keskittymistä vaativaa tekemistä esimerkiksi vaikka viulun soittoa. Että se vaikuttaa ja sitten ehkä meillä on myös tällöinen sukupolvikokemus, että vanhemmat ihmiset meidän yhteiskunnassa ei ole niin paljon altistunut tällöiselle niin kun nopeesti stimuloivalle sisällölle, mikä esimerkiksi internetistä tulee, kun taas sitten meidän niinku nuoriso on taas erittäin paljon käyttänyt sitten digitaalista mediaa ja ja tällöisiä nopeita sisältöjä ja se varmaan vaikuttaa kanssa sitten siihen, että millä tavalla se itse kunkin keskittyminen on kehittynyt.

**Laura Niittynen**

Onko esimerkiksi Tiktokin selaamisella välittömiä vaikutuksia keskittymiskykyille ja jos on, niin minkälaisia?

### **Satu Pakarinen**

Jos sä nyt vähän aikaa sitä katselet niin ei se varmaan ihan hirveästi vaikuta. Mutta jos on tunnin 2 tai useamman tunnin niinku käyttänyt niin se ohjaa tietenkin tietynlaiseen toimintaan. Video kestää hyvin vähän aikaa, elikkä kun se toistat sellaista kaavaa niin niin saattaa vähän niinku jäädä päälle ja ohjata sitten siihen samantyyppiseen niinku toimintaan. Meillä sitten tietenkin ehkä ylipäätään tällainen niinku hyvin lyhytjännitteinen toiminta niin riippuen tietysti siitä sisällöstä niin niin saattaa niinku lisätä esimerkiksi ärtyisyyttä ja niin kun lyhytjänniteisyyttä.

### **Laura Niittyne**

Miksi lyhyet videot koukuttaa niin paljon?

### **Satu Pakarinen**

No se lyhyt videohan on aika stimuloiva, mut sitten toinen sellainen hyvin niinku keskeinen psykologinen mekanismi, minkä takia näe pitkät videot saattaa koukuttaa paljon on se että sieltä tulee vähän randomisti niitä ja siellä voi tulla jonkun verran että vähän tylsempiä ja sitten aina hetimitäin sieltä tulee joku todella kiinnostava tai todella palkitsevaa videot ja se niinku iskee just siihen meidän niinku palkkiomekanismiin tai ensinnäkin me odotetaan jotain tosi kiva sieltä ja joudutaan vähän odottamaan sitä mikä ikään kuin lisää sitä kiinnostavuutta, että odotuksen tunne ja jännityksen tunne niinku lisää sitä palkitsevuutta. Mutta sitten toinen myöskin että se tulee vähän sattumanvaraisesti. Eli silloin se käyttäytyminen ei myöskään sammu niin helposti, jos me joka kerta saadaan ne palkinto, se on aivan mahtava ja sitten nopeasti käy sille ettei enää tulekaan palkinto, niin me vähän niinku kyllästyttään. Ja todetaan, että ei tää enää toimi näin, mutta jos se on alunperinkin sellaista niin kuin vähän satunnaista niin me jäädään helposti siihen koukkuun. Me ajatellaan että että vielä muutama niin sitten tulee jotain hyvää.

### **Laura Niittyne**

Mikä yhteys on tällaisen nopean some sisällön kouluttamisella ja sitten niin sanotulla multitaskaamisella?

### **Satu Pakarinen**

Ehkä tää liittyy siihen, että että jos me ollaan totuttu semmoiseen aika nopea tahtiseen sisällön kuluttamiseen tai aiheen vaihtumiseen, niin me ohjaututaan herkemmin myös sitten sellaiseen, että me niin kun oikeassa tekemisessä siirryttään me siihen, että ei jakseta pysyä kauhean pitkään jossain samassa tylsästä tylsästä tekemisessä, että se ikään kuin tarkkaavuuden ylläpito on vaikeampaa ja sitten se päädyt helpommin siinä oikein elämäntehtäväassakin keskeyttämään jonkun tylsän homman ja alkaa tekemään siinä samalla jotakin muuta.

## **Laura Niittyinen**

Entä onko tällä nopeutuuneella median sisällöllä mitään yhteyttä näihin ADHD epäilyjen epidemiaan?

## **Satu Pakarinen**

Joo no kyllähän puhutaan paljon tällaisesta hankitusta tarkkaavuushäiriöstä, millä ehkä tarkoitetaan just sitä, että kun ihan hirveästi käytetään tällaisia nopeita sisältöjä ja vaihdellaan tehtävästä toiseen ja harjoitetaan vähemmän sitä pitkäkestoista tarkkaavuuden ylläpitoa ja semmoista tylsyyden sietoa ja hitauden sietoa, niin se meidän taito keskittyä saattaa heiketä ja toisaalta me myös herkemmin muodostetaan sellaisia tapoja ja käyttäytymismalleja mitkä häiritsee sitä, pitkän keskittymistä ja tää tietenkkin sitten saattaa herättää semmoisen kysymyksen, että kun on vaikea uppoutua vaikka kirjan lukemiseen tai johonkin pitkäjänteiseen tekemiseen, että olisiko henkilöllä sitten ihan tarkkaavuushäiriö ja tää saattaa olla niinku yksi semmoinen tausta, minkä takia sitten enemmän saatetaan epäillä ADHD:ta tai ADT:tä.

## **Laura Niittyinen**

Onko tuollaisella itse hankitulla keskittymisvaikeudella mitään pitkäaikaisia vaikutuksia?

## **Satu Pakarinen**

Mä lähestyisin tätä sitä kautta, että kaikki mitä me tehdään, jos me tehdään mitä tahansa asiaa säännöllisesti ja pitkäaikaisesti ja hyvin paljon oli se sitten jotakin positiivista, että joku urheiluharrastus tai suunnistustaito, tanssi tai musiikkiharrastus soitetaan sitä viulua tai pianoa, niin kyllähän sillä on se pitkäaikaisia vaikutuksia, että se muovaa sitä meidän aivokudosta ja aivojen toimintaa. Tässä tapauksessa ajatellaan, että ehkä suotuisaan suuntaan, mutta sitten toisaalta taas jos me hyvin paljon käytetään sitten vaikka Tiktokia, niin niin sekin voi ihan vastaavalla tavalla sitten muokata sitä meidän aivojen toimintaa ja tarkkaavuuden suuntaamista. Mut ihan samalla tavalla kun kaikki muut meidän harrastukset tai toiminnat voi vaikuttaa pitkäaikaisesti. Jos sitä tehdään paljon, niin kyllä varmasti myös Tiktok.

## **Laura Niittyinen**

Ja miten tuohon asiaan pystyisi itse vaikuttamaan tai pystyykö aivoille antaa esimerkiksi jotain lepotaukoa?

## **Satu Pakarinen**

Niin jos on vaikka huolestunut siitä, että mitä vaikutuksia tai mitä haittavaikutuksia Tiktokilla voisi olla, niin mä en haluaisi kieltää mitään kokonaan. Tällainen voisi olla haitallista, yleensä aina ehkä paras olisi se, että pyrkii tekemään monipuolisesti erilaisia asioita. Ja että olisi vastakkainen sillä, että jos sitä Tiktokkia katselee sitten vähän enemmän, niin sitten vaikka voisi olla hyvä laittaa välillä puhelin taskuun ja

tehdä jotakin oikeiden ihmisten kanssa oikeassa elämässä tai lähteä ulos liikkumaan.

### **Laura Niittyne**

Miltä näyttää meidän keskittymiskyvyn tulevaisuus?

### **Satu Pakarinen**

No mun mielestä tosi positiivista on, että näistä asioista puhutaan ja kyllä mä näkisin että me ollaan nyt heräämässä siihen, että kaikki tää digitaalinen kehitys mistä me ollaan oltu kauhean innostuneita, ja mitä mahdollisuuksia se tarjoaa meille työelämässä, opiskelussa ja vapaa ajalla, että sillä voi olla myös kääntöpuolensa ja yritetään puuttua siihen. Ja mun mielestä hyvin tärkeitä tässä oli se, että toki me jokainen mietittäisiin itse sitä ainakin sosiaalisen median käyttöä, mutta myös että sellaisia rakenteita ja sääntelyä, että tota pystytty vähentämään niitä haittavaikutuksia yhteiskunnallisella tasolla.