

Liiallisen sosiaalisen median käytön mahdolliset haittavaikutukset keskittymiskykyyn

Kasvatustieteen kandidaatintutkielma

Laatija:
Ada Sevón

Ohjaaja:
yliopistonlehtori Johanna Tigert

14.4.2025
Rauma

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustieteen kandidaatintutkielma

Tekijä: Ada Sevón

Otsikko: Liiallisen sosiaalisen median käytön mahdolliset haittavaikutukset keskittymiskykyyn

Ohjaaja: yliopistonlehtori Johanna Tigert

Sivumäärä: 18 sivua

Päivämäärä: 14.4.2025

Sosiaalinen media ja älypuhelimet ovat aktiivinen osa nykypäivän arkea. Ruutuajat voivat olla hyvinkin korkeita, eikä kaikki siitä ole työntekoa, vaan osaksi viihdekäyttöä. Työhön liittyvän ja viihteeseen käytetty ruutuaika ovat hyvin lähellä toisiaan, jolloin niiden erottelu voi olla vaikeaa. Runsaan ruutuajan vuoksi on olennaista ja ajankohtaista tutkia sosiaalisen median ja ruutuajan vaikutusta keskittymiskykyyn. Tässä tutkimuksessa tutkin yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia siitä, vaikuttaako heidän oma sosiaalisen median kulutus keskittymiskykyyn. Osallistujien tuli siis pitää vuorokauden mittainen sosiaalisen median paasto, minkä aikana sosiaalisen median alustat, kuten Facebook, Instagram ja TikTok olivat käyttökielossa. Tutkimus toteutettiin haastatteluilla, ennen sosiaalisen median paastoa ja sen jälkeen. Saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Haastateltavat huomasivat jonkin verran eroja päivän aikana, kun tyhjiä hetkiä ei täytettykään mikrosisällön selaamisella. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että sosiaalisen median ruutuaikaa runsaasti vähentämällä keskittymiskyky voisi parantua.

Avainsanat: sosiaalinen media, keskittymiskyky, sosiaalisen median paasto, ruutuaika

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen taustaa ja teoriaa	5
2.1	Sosiaalinen media	5
2.2	Keskittymiskyky	6
2.3	Teoreettinen viitekehys	6
2.4	Aiempi tutkimus	7
3	Tutkimusmenetelmä ja toteutus	8
3.1	Menetelmät	8
3.2	Haastattelut	8
3.3	Aineiston analysointi	9
3.3.1	Taulukko 1	9
3.3.2	Taulukko 2	10
4	Tulokset	11
4.1	Ennen paastoa	11
4.1.1	Fyysiset tekijät	12
4.1.2	Työrauha ja työympäristö	12
4.1.3	Motivaatio, mielekkäys ja kiinnostus	13
4.1.4	Muut kategoriat	13
4.2	Paaston jälkeen	14
5	Pohdinta	15
5.1	Johtopäätökset	15
5.2	Vahvuudet, heikkoudet ja luotettavuus	15
5.3	Aiemmat tutkimukset ja jatkotutkimus	16
	Lähteet	17

1 Johdanto

Älypuhelimet ja -laitteet ovat merkittävä osa ihmisten arkea, ja täten myös sosiaalinen media on osa tätä kokonaisuutta. Koska puhelimet kulkevat mukamme kaikkialle, myös niiden aiheuttamat mahdolliset häiriöt seuraavat perässä. Varsinkin nuorilla aikuisilla ongelmien tunnistaminen voi olla vaikeaa, kun he ovat pienestä asti tottuneet käyttämään älylaitteita. Nuoremmillakin lapsilla puhelimet ovat kovassa käytössä. Kouluissa puhelimien käyttö on yleisesti ottaen valvottua, mutta esimerkiksi juuri nuorilla aikuisilla ei ole kotiloissa rajoitteita puhelimen käyttöön ulkopuolisten asettamina. Jos keskittyminen koulutehtävään takkuilee, voi olla helppoa tarttua puhelimeen ja upota sosiaaliseen mediaan (Haikola, 2021).

Etelä-Australiassa ja muutamassa osavaltiossa Yhdysvalloissa on suunniteltu ja osittain toteutettukin sosiaalisen median kieltämistä alle 14-vuotiailta. Perusteena on sosiaalisen median vaikutus nuorten kehitykseen ja mielenterveyteen. (Lim & Holder, 2024) Myös nuoret aikuiset ovat alttiita mielenterveyden negatiivisille vaikutuksille sosiaalisen median kautta. Varsinkin pandemia-aikaan ruutuaika oli erityisen korkeaa, jolloin väistämättä myös sosiaalinen media oli käytön kohteena (Tilastokeskus, 2021). Myös Suomessa hallitus on antanut esityksen eduskunnalle puhelimien rajoittamisesta kouluissa (Opetushallitus, 2025).

Tässä tutkielmassa selvitin nuorten aikuisten näkemyksiä siitä, onko somepaastolla vaikutusta heidän keskittymiskykyynsä. Toteutin tutkimuksen kahdella haastattelulla, joista ensimmäisessä kartoitin haastateltavien kokemuksia sosiaalisen median käytön vaikutuksesta keskittymiskykyyn. Toisen haastattelun toteutin lyhyen sosiaalisen median paaston jälkeen, ja siinä painopisteenä oli haastateltavien mahdolliset havainnot keskittymiskyvyn muuttumisesta. Tutkimuskysymys on ”Kokevatko yliopisto-opiskelijat sosiaalisen median paaston vaikuttavan heidän keskittymiskykyynsä?”.

Tutkimuksen tavoitteena oli luoda tutkimukseen osallistuville konkreettinen kokemus siitä, miten sosiaalisen median käytön vähentäminen mahdollisesti vaikuttaa positiivisesti keskittymiseen. Yhdysvalloissa nuorista 90 % käyttää sosiaalista mediaa säännöllisesti (Barton ym., 2021) ja Suomessa luku yltää jopa 97 prosenttiin (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2019).

2 Tutkimuksen taustaa ja teoriaa

Tutkimus sosiaalisen median käytön ja sen vähentämisen vaikutuksesta keskittymiskykyyn on ajankohtaista ja merkittävää siltä osin, kun arki ympärillämme digitalisoituu ja ruutuaika lisääntyy. Mediaa ja viihdettä on koko ajan jatkuvalla syötöllä saatavilla, jolloin syntyy helposti kulutettavaa ja keskittymiskykyä lyhentävää ”mikrosisältöä” (Nissen ym., 2023). Mikrosisällöstä erinomainen esimerkki on erittäin suosittu sosiaalisen median alusta nimeltä TikTok. Käyttäjät voivat ladata palveluun helposti lyhyitä videoita ja katsella muiden videoita taukoamatta (TechTarget. n.d.).

2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on melko laaja käsite, kun puhutaan erilaisista sovelluksista. Päivittäin käytettäviä alustoja on monia, joista osa on kuitenkin enemmän pelkästään viestittelykäytössä. Tutkimusta varten rajasin kieltolistalle Instagramin, TikTokin, Facebookin ja Snapchatin tarinat. Ensimmäiset kolme painottuvat yleisesti sisällön selailuun, kun taas Snapchat on monellekin ensisijainen viestittelykeino kavereiden kanssa. Sinne on mahdollista julkaista 24 tunnin ajaksi tarinoita, joten niiden selailu kiellettiin, mutta viestittely oli sallittua.

Sosiaalinen media tarkoittaa erilaisia internet-pohjaisia alustoja, joiden sisällön tuottamisesta vastaavat enimmäkseen alustojen käyttäjät (Tanner ym. 2020) Se on melko tuore keksintö, mutta se on silti lyhyessä ajassa saavuttanut suuren suosion. Sosiaalinen media on helposti saavutettavissa, ja se luo mahdollisuuden olla yhteydessä ihmisiin myös toiselle puolelle maailmaa. Alati digitalisoituvat koulu- ja työmaailma luovat pohjaa sille, että ruudut ovat osa jokaista päiväämme, ja pikkuhiljaa sosiaalinen mediakin yhdistyy näihin kaikkiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d.) Sosiaalinen media ei ole enää pelkästään viestittelyä, vaan se on myös lähde uutisille ja mainoksille. Sosiaalinen media on suunniteltu koukuttavaksi; monipuolisuus ja vaihtelevuus vetävät puoleensa, ja tarjoavat dopamiinia, eli mielihyvää. Myös jokainen ilmoitus sovelluksista ja jokainen tykkäys luomaasi julkaisuun antaa dopamiiniä. Tämä mielihyvä houkuttelee käyttäjää palaamaan sosiaaliseen mediaan toistuvasti. (Coyne & Woodruff 2023)

Koska sosiaalinen media tuottaa mielihyvää, mihin käyttäjä helposti addiktoituu, tulee siihen palattua helpommin, kuin esimerkiksi koulutehtävän pariin. Jos käyttäjän itsensäätely on heikko, voi runsaalla sosiaalisen median käytöllä olla negatiivinen vaikutus

koulumenestykseen. Aiemmin on siis tutkittu esimerkiksi sosiaalisen median käytön suoraa yhteyttä motivaatioon, keskittymiseen ja akateemiseen menestykseen (Barton ym., 2021). Tässä tutkimuksessa keskityttiin kuitenkin vain käyttäjän näkemykseen ja omakohtaiseen kokemukseen siitä, vaikuttaako tämän oma henkilökohtainen sosiaalisen median käyttömäärä keskittymiskykyyn arjessa. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat kaikki opiskelijoita, joten keskittyminen varmasti painottuu eniten koulutöiden tekemiseen.

2.2 Keskittymiskyky

Keskittymiskyky on ihmisen kyky keskittää huomionsa tiettyyn tehtävään tai ajatukseen tietyn ajan ilman häiriötekijöiden aiheuttamaa huomattavaa keskeytystä. Keskittymiskyky on osa tarkkaavaisuutta, eli yksi keskeisimmistä kognitiivisista kyvyistä. (Terveyskylä, n.d.) Tämän tutkimuksen pääasiallinen häiriötekijä on sosiaalinen media, ja tulokset kertovat sen eliminoinnin aiheuttamista vaikutuksista.

2.3 Teoreettinen viitekehys

Tutkielman teoreettinen viitekehys perustuu kognitiivisen kuormituksen teoriaan. Tällä teorialla tarkoitetaan sitä kapasiteettia, millä työmuisti, eli lyhytaikainen muisti toimii. Tämä kapasiteetti ei ole rajaton, joten jatkuva asioiden samaan aikaan tekeminen voi kuormittaa mieltä ja heikentää syvällistä keskittymistä. Tätä kutsutaan monisuorittamiseksi (eng. multitasking). Esimerkiksi opiskelun ohessa puhelimeen tuleviin ilmoituksiin jatkuva reagointi voi heikentää keskittymisen laatua, ja täten heikentää opiskelun tuottamaa tulosta. Valitsin kognitiivisen kuormituksen teorian, koska jatkuvat keskeytykset keskittymisen aikana rasittavat työmuistin kapasiteettia. (Sweller, 2011)

Tässä tutkimuksessa voitaisiin myös katsoa asiaa siltä kantilta, miten paljon runsas ruutu-aika (etenkin puhelimella) vaikuttaa keskittymiskykyyn, mutta tässä tapauksessa käsitellään vain sosiaalisen median käyttöä. Tutkimukseen osallistuvat saavat siis käyttää puhelinta paaston aikana, mutta ei sosiaalista mediaa. Sama koskee tietokoneen käyttöä, sillä myös niillä sosiaalisen median selailu on kielletty paaston aikana. Toisin sanoen halutaan kitkeä ei-hyödyllinen ruutu-aika pois keskittymiskyvyn tieltä.

2.4 Aiempi tutkimus

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että opiskelijat, joilla on vaikeuksia selvitä akateemisesti, pakenevat stressiä helposti someen. Sosiaalisen median käyttö ei kuitenkaan ole näiden vaikeuksien aiheuttaja, vaan ennemminkin oire (Barton ym., 2021). Kun suoriutuminen on vaikeaa, sitä halutaan vältellä. Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä tapahtuu, kun stressinpoistokeino otetaan pois. Syntyykö uusia keinoja, vai taistellaanko stressin ja vaikeuksien läpi?

Aiempien tutkimusten puitteissa toteutetut sosiaalisen median paastot ovat olleet yleisesti pidempiä ja tarkemmin seurattuja, kuten Coyne & Woodruff tekivät tutkimuksessaan 2023. Osallistujilta kysyttiin ruutuajan määrät ennen paastoa ja määrää seurattiin myös paaston jälkeen. Paaston aikana sosiaalisen median päivittäinen käyttö rajoitettiin 30 minuuttiin, eli sosiaalisen median alustat eivät olleet totaalikiellossa. Tulosten mukaan ruutu-aika pysyi pienempänä paaston jälkeenkin.

Puhelimen käytön kieltäminen jyrkästi voi aiheuttaa jopa vieroitusoireita, koska se on automaattista ja jokapäiväistä (Virtanen, 2017). Älypuhelimet kantavat mukanaan niin monta erilaista ominaisuutta, ettei vaikutusta välttämättä voi käsittää ennen kuin käyttöä rajataan. Virtasen (2017) tekemässä opinnäytetyössä hän ja kolme muuta osallistuivat digipaastoon, joissa muuhun kuin työtehtäviin liittyvä digilaitteiden käyttö kiellettiin. Osallistajat raportoivat ärtymystä ja huonoa oloa, kun esimerkiksi puhelimesta ei saanut kuunnella musiikkia. Moni myös salli sääntöjen vastaisesti itselleen yksittäisiä digilaitteiden toimintoja, kuten tekstiviestit tai musiikin kuuntelun.

Aiempiin tutkimuksiin nojaten on tarkoituksena saada osallistujien kokemuksia sosiaalisen median käytön huomattavasta vähentämisestä sekä mahdollisesti saada muutosta osallistujien ruutu-aikoihin ja henkilökohtaiseen suhteeseen sosiaalisen median kanssa.

3 Tutkimusmenetelmä ja toteutus

Tässä osiossa avaan tutkimuksen toteutusta. Käsittelyssä ovat menetelmät, haastattelut ja aineiston analyysi. Kerron ensin kaikista kolmesta keskeisimmät asiat ja lopuksi esittelen tutkimukseen osallistuneet haastateltavat.

3.1 Menetelmät

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena, koska tutkimuksessa selvitetään haastateltavien kokemuksia keskittymiskyvyn ja sosiaalisen median paaston yhteydestä. Laadullinen tutkimus on oiva tapa kerätä aineistoa juuri haastateltavien kokemuksista, koska kerääminen tapahtuu vuorovaikutustilanteessa haastatteleamalla. (Puusa & Juuti, 2020) Tavoitteena oli saada tutkimukseen osallistujille havainnollistavaa kokemusta siitä, miten vähempi sosiaalisen median käyttö vaikuttaa keskittymiskykyyn. Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun, jotta tutkimukseen osallistuvat saivat ilmaista kokemuksiaan mahdollisimman avoimesti. Haastattelut ovat hyvä aineistonkeruumenetelmä, koska esimerkiksi kysymyksen voi tarvittaessa toistaa tai muuten auttaa haastateltavaa, jos tulee väärinymmärryksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2024).

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui yliopisto-opiskelijat, koska he käyttävät sosiaalista mediaa hyvin aktiivisesti. He osaavat myös hahmottaa omaa sosiaalisen median käyttöä ja sen mahdollisia vaikutuksia arkeen ja keskittymiseen. Haastateltavia oli kolme, ja he olivat kaikki hieman yli kaksikymmentävuotiaita. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat valittiin mukavuusotannalla, eli valitsin heidät jo ennalta tuttujen opiskelijoiden seasta.

3.2 Haastattelut

Tutkimukseen ja haastatteluihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Aihe kuitenkin tuntui kiinnostavan osallistujia, joten suostumus tutkimukseen osallistumisesta oli melko automaattista. Tämän tutkimuksen aineistot kerättiin haastatteleamalla kolmea yliopisto-opiskelijaa. Heidät haastateltiin ennen ja jälkeen sosiaalisen median paaston. Haastattelut olivat puolistrukturoituja; olin laatinut valmiit kysymykset, joihin sai vastata omalla tavallaan.

Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

Ennen sosiaalisen median paastoa

1. Onko sinun helppo keskittyä, kun päätät tehdä jotain?
2. Mitkä asiat auttavat keskittymistä?
3. Mitkä asiat heikentävät keskittymistä?
4. Koetko, että sosiaalisen median käyttö häiritsee keskittymistäsi? Miten?

Sosiaalisen median paaston jälkeen

1. Miltä tuntui olla vuorokausi ilman sosiaalista mediaa?
2. Koitko, että keskittyminen parani?
3. Aiotko jatkossa pitää sosiaalisen median paastoja jossain muodossa?

Haastattelut toteutettiin neutraalissa ja rauhallisessa tilassa, yliopiston kirjastossa.

Keskimäärin haastattelut kestivät hieman alle viisitoista minuuttia. Haastattelu äänitettiin ja litteroitiin, eli muutettiin tekstimuotoon. Litteroinnin jälkeen poimin vastauksista pääpointit ja laitoin niitä kategorioihin kysymyksen perusteella. Ensimmäisessä haastattelussa oli kysymyksiä haastateltavien omasta keskittymiskyvystä yleisesti, kuten esimerkiksi ”Onko sinun helppo keskittyä, kun päätät tehdä jotain?”. Viimeinen kysymys koski sitä, että kokevatko haastateltavat sosiaalisen median häiritsevän heidän keskittymistään. Toisessa haastattelussa keskityttiin sosiaalisen median paaston jälkeisiin kokemuksiin ja tunteisiin.

3.3 Aineiston analysointi

Haastattelujen jälkeen muutin saadut materiaalit tekstimuotoon, eli suorittaa litterointi. Kun aineistot oli litteroitu, analysoin saatua tekstiä. Analyysimenetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi. Valitsin sisällönanalyysin, koska se on yleisesti käytetty analyysimenetelmä laadullisissa tutkimuksissa (Ruusuvuori ym., 2010). Ennen varsinaista analyysia karsin litteroituja vastauksia niin, että jäljelle jäi vain pelkistetyt, muutaman sanan vastaukset. Seuraavaksi muodostin luokkia saaduista vastauksista, jotka esittelen alla olevissa taulukoissa (Taulukot 1 ja 2).

3.3.1 Taulukko 1

Keskittymistä auttavat tekijät

fyysiset tekijät	vireystila, käsillä tekeminen, työergonomia
motivaatio/kiinnostus	mielekkyyys

työrauha/työilmapiiri	hyvä työrauha, muu sijainti kuin koti, rauhallinen ympäristö, kaverin kanssa työskentely
työtahti/ositus	tehtävien kellottaminen, tehtävien pilkkominen

3.3.2 Taulukko 2

Keskittymistä heikentävät tekijät

fyysiset tekijät	vireystila
motivaatio/kiinnostus	mielekkyyys, motivaation puute
työrauha/työilmapiiri	työrauhan puute, hälinä, ärsykkeet
aikarajat	tarkat aikarajat, liian vähän aikaa tehtävälle
ulkoiset paineet	stressi, deadlinet
puhelin	puhelimien ilmoitukset

Koska kysymyksiä oli erilaisia, myös saatuja luokkia oli monenlaisia. Osassa kysymyksissä vastausasteikko oli *kyllä-vaihtelevasti-ei*, kun taas osassa vastaukset olivat avoimempia, ja kategoriat syntyivät haastateltavien vastauksien pohjalta. Näistä nostan esimerkiksi keskittymiskykyyn vaikuttavat tekijät, kuten fyysiset tekijät ja motivaatio/kiinnostus. Saatujen luokkien avulla pystyin etsimään yhtäläisyyksiä vastausten väliltä.

Litterointivaiheessa tutkimukseen osallistujat oli merkitty etunimen ensimmäisen kirjaimen mukaan, jotta vastaukset eivät menneet sekaisin, kun haastattelut suoritettiin eri tahtiin kaikkien kanssa. Kun kaikki haastattelut oli tehty, analysoin ja karsin vastauksia, osallistujien vastaukset ryhmiteltiin joka kysymyksen alle, ja ne nimettiin ”A”, ”B” ja ”C”. Näin säilytettiin vastaajien anonymiteetti, eikä kenenkään ulkopuolisen ollut mahdollista yhdistää vastauksia yksittäiseen henkilöön, joten tietosuoja oli myös kunnossa. Saatua aineistoa säilytettiin vain siihen asti, kuin on tarpeellista. Aineiston ainoa käyttötarkoitus on tämän tutkielman puitteissa.

4 Tulokset

Tässä osiossa käsitellään haastattelujen avulla saatuja tuloksia. Tavoitteena oli löytää vastauksia tutkimuskysymykseeni, eli ”Kokevatko yliopisto-opiskelijat sosiaalisen median paaston vaikuttavan heidän keskittymiskykyynsä?”. Haastateltavia oli siis kolme, ja he ovat kaikki yliopisto-opiskelijoita. Menetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi ja haastattelut olivat puolistrukturoituja. Haastatteluja oli kaksi: yksi ennen sosiaalisen median paastoa ja toinen sen jälkeen. Ensimmäisessä haastattelussa kysymyksiä oli neljä ja jälkimmäisessä kolme.

4.1 Ennen paastoa

Ensimmäinen haastattelu antoi tietoa siitä, miten haastateltavat kykenevät keskittymään valittuihin tehtäviin ja mitkä tekijät auttavat tai heikentävät keskittymistä. Viimeisenä tuli kertoa sosiaalisen median mahdollisista haittavaikutuksista keskittymiskykyyn.

Ensimmäisen haastattelun ensimmäiseen ja neljänteen kysymykseen vastaukset olivat joko *suora kyllä* tai *vaihtelevasti*. Sama asteikko, eli *suora kyllä–vaihtelevasti–suora ei* oli käytössä kaikissa paaston jälkeisen haastattelun kysymyksissä. Ensimmäisen haastattelun toisessa ja kolmannessa kysymyksessä vastauksista ilmeni erilaisia kategorioita, jotka esittelen tässä osiossa.

Ennen paastoa tehty haastattelu antoi silmäyksen tutkimukseen osallistujien keskittymiskykyyn. Kaksi kolmesta sanoi pystyvänsä keskittymään tiettyyn valittuun asiaan vaihtelevasti, kun taas yksi vastasi suoraan kyllä. Suoranaisia keskittymisongelmia ei siis tässä kohtaa tutkimuksessa ilmennyt. Kuitenkin sosiaalinen mediakin mainittiin häiriötekijäksi, jos alkuperäinen tekemisen kohde ei kiinnosta tarpeeksi: ”-- *et huomaa kyl et on paljon vaikeempi keskittyä jos aihe ei kiinnosta itteensä, ni silloin varsinkin kyl eksyy helposti johonki TikTokiin tai muihin someihin*”. Tekemisen mielekkyys muutenkin nousi useasti keskittymistä ohjaavaksi tekijäksi; mitä mielekkäämpää tekeminen on, sitä helpompi siihen on keskittyä ja päinvastoin.

Viimeinen eli neljäs kysymys ensimmäisessä haastattelussa koski sosiaalisen median vaikutusta keskittymiskykyyn. Jokainen haastateltava sanoi sosiaalisen median haittaavan keskittymistä.

Ensimmäisen haastattelun toisessa ja kolmannessa kysymyksessä kysyttiin keskittymiskykyyn vaikuttavia asioita. Kategorioita syntyi yhteensä kahdeksan, joista kolme esiintyivät sekä

keskittymiskykyä auttavina että heikentävinä, omalla tavallaan kummassakin. Seuraavaksi käsittelen aineistoista muodostuneet luokat keskittymiskykyä auttavista tekijöistä.

4.1.1 Fyysiset tekijät

Melkein jokaisessa vastauksessa mainittiin fyysiset tekijät keskittymiskykyyn vaikuttavana tekijänä. Eniten mainintoja sai vireystila, jonka haastateltavat sisällyttivät vastauksiinsa yhteensä kolme kertaa. Hyvin nukutut yöunet toivat pirteyttä ja jaksamista tekemiseen, kun taas vähillä unilla tekeminen takkuili eikä jaksanut kiinnostaa.

Tärkeä, mutta vain yhden maininnan saanut työergonomia lukeutui luokitteluissa myös fyysisiin tekijöihin. Yksi tutkimukseen osallistunut kuvaili asiaa näin: *”Ja jos mun pitää olla kotona ja mä haluan keskittyä oikeasti kunnolla siihen mitä mä teen, niin mua auttaa se ihan simppelellä että mä hoidan mun työt mun työpöydällä enkä sängyn pohjalta”*. Epämukavan työasennon jatkuva korjailu tai sen aiheuttamat lihasjumit eivät taatusti paranna keskittymistä.

Kuuntelua vaativien tehtävien tueksi yksi haastateltavista mainitsi käsillä ja tekemisen ja kävelemisen. Esimerkiksi tenttiaineistoja tai äänikirjoja kuunneltaessa; *”--mä oon esimerkiksi piirtänyt samalla kun mä oon kuunnellut ja oon huomannut sen tiedon prosessoinnin ja muistamisen parantuvan tällä tavalla verrattuna siihen, että mun pitäisi vaan istua jossain ja kuunnella.”* Jos tenttiaineistoa tai luentotallennetta kuuntelee kävellessä, hoituu kerralla kolme tärkeää toimintaa, hyötyliikunta, raitis ilma ja opiskelu. Samalla ruutuaika jää vähemmälle, eikä tule kiusausta monisuorittaa.

4.1.2 Työrauha ja työympäristö

Työympäristö ja työrauha kulkevat käsi kädessä toistensa kanssa. Työympäristöllä tarkoitetaan sitä tilaa ja ympäristöä, missä työskennellään. Työympäristön sanottiin parantavan keskittymistä, jos se on rauhallinen ja hiljainen. Haastateltavat kertoivat keskittymiseen auttavan esimerkiksi sen, että siirtää työskentelyn jonnekin muualle kuin kotiin. Kotona saattaa eksyä siivoamaan tai jääkaapille, kun taas esimerkiksi kirjastolla todennäköisyys muulle kuin opiskelulle on pienempi.

Työrauha sai vastauksissa neljä mainintaa. Se yltää koulun tiloihin, kirjastoon ja kotiin. Yleisesti ottaen työrauhan häiriöksi nimettiin hälinä, mitä voi esiintyä kotona ja koulun

tiloissa. Se voi aiheutua muiden ihmisten puheesta tai muista tapahtumista ympäristössä. Myös yksi haastateltavista nimesi seuran vaikuttavan työrauhaan: ”*Tässä [kaverin kanssa työskentelyssä] on riski että sitten alkaa juttelemaan että se menee enemmänkin siihen seurusteluun--*”. Tehtäviin liittymätön puhe ja äänet häiritsivät melkeinpä eniten haastateltavien keskittymistä.

4.1.3 Motivaatio, mielekkyys ja kiinnostus

Motivaatio, mielekkyys tai kiinnostus mainittiin vastauksissa jossain muodossa neljä kertaa. Haastateltavien mukaan näiden avulla keskittyminen on parempaa, kun taas niiden puute haittaa keskittymistä. Mitä kiinnostavampi tehtävä on, sitä helpommin ja myös laadukkaammin se tulee tehtyä. Vähemmän kiinnostavat työt tai tehtävät taas ohjaavat keskittymistä muualle.

Motivaatio oli vastauksissa sekä sisäisenä ja ulkoisena. Sisäisellä motivaatiolla haastateltavat tarkoittivat omasta itsestään lähtöisin olevaa asennetta tehtävää kohtaan. Ulkoisella motivaatiolla taas osallistujat tarkoittivat esimerkiksi rajatun ajan asettamaa painetta tai tehtävien deadlineja.

4.1.4 Muut kategoriat

Muita vähemmän esiintyneitä kategorioita syntyi myös jonkin verran. Keskittymiskykyä parantavia tekijöitä olivat esimerkiksi työtahti ja tehtävien ositus, sekä kuuntelun syventäminen. Eräs haastateltavista oli havainnut tehokkaaksi työskentelytavaksi tehtävien osiin pilkkomisen ja kellottamisen. Hän kuvaili asiaa näin: ”--*mä jotenkin vähän ajoitan sitä tekemistä, että jos mä teen jotain esseetä vaikka, niin sitten mä teen vaikka puoli tuntia kerrallaan tai koitan tähdätä siihen niin sitten mä tiedän että OK, nyt mun täytyy keskittyä niinku puoli tuntia ja sitten sen jälkeen mä voin vähän chillata.*” Tieto tulevasta tauosta voi motivoida tekemään reippaammin. Keskittymistä heikentäviin tekijöihin haastateltavat nimesivät myös aikarajat siten, että jos tekemiselle on liian vähän aikaa, ei siitä meinaa tulla mitään.

Myös puhelin ja sen ilmoitukset mainittiin häiriötekijäksi. Kaksi haastateltavista sanoi puhelimen ilmoitusten häiritsevän opiskelua. Toinen haastateltavista ilmaisi asian näin: ”--

varsinkin jos se puhelin on siinä näkökentällä ja siinä on vaikka värinä tai äännet päällä ja sitten siinä siihen sulle tulee niitä ilmoituksia. Toisilla ihmisillä tulee enemmän ilmoituksia toisille vähemmän, mutta sitten joskus niitä tekee mieli sitten alkaa avaamaan siinä samalla kun tekee jotain muuta, niin sitten tietysti se häiritsee keskittymistä”. Aikarajat taas mainittiin heikentävänä tekijänä siinä suhteessa, että jos tehtävälle on liian vähän aikaa, ei tunnu tehokkaalta tehdä niitä. ”-- myös semmoset tietyt aikarajat et jos mul on vaikka tunti aikaa vaa opiskella ni sit se voi heikentää, ku mä tiedän et mun pitää kuitenkin lopettaa se jossain vaiheessa.”

4.2 Paaston jälkeen

Toisessa haastattelussa haastateltavien tuli vastata kysymyksiin sosiaalisen median paastosta; miltä se tuntui, miten se vaikutti keskittymiskykyyn ja aikovatko he pitää sellaisia jatkossa. Ensimmäinen kysymys toisessa haastattelussa oli ”Miltä tuntui olla vuorokausi ilman somea?”. Kaksi kolmesta haastateltavasta kertoi sen olevan haastavaa ja kolmannen mielestä se oli ”aika helppoa”. Jokainen haastateltava kertoi menneensä vaistomaisesti sosiaaliseen mediaan vähintään kerran paaston aikana.

Kun haastateltavilta kysyttiin sosiaalisen median paaston jälkeen, parniko heidän keskittymisensä, kolmesta vastauksesta vain yksi oli suora kyllä. Toinen kahdesta sanoi keskittymisen parantuneen vaihtelevasti, kun taas toinen sanoi yhden päivän paaston olleen liian lyhyt aika sanoakseen tarkasti. Kun kysyin haastateltavilta viimeiseksi sosiaalisen median paaston omaehtoisesta uusimisesta, kaksi kolmesta vastasivat ”ehkä” ja kolmas ”kyllä”. Jos osallistujat pitävät omia sosiaalisen median paastoja jatkossa eri säännöillä ja ehkä pidempinä, voisi vaikutukset olla huomattavammat.

Haastattelut tuottivat siis monia eri kategorioita keskittymiskyvyn vaikuttavista tekijöistä. Sosiaalinen media nousi vaikuttavaksi tekijäksi vain muutaman kerran, ja niissäkin tapauksissa häiriö alkoi puhelimen ilmoituksista, jotka johtivat sosiaalisen median selailuun.

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko liiallisella sosiaalisen median käytöllä vaikutusta keskittymiskykyyn. Vaikka kaikki tutkimukseen osallistuneet sanoivat sosiaalisen median tai puhelimen häiritsevän keskittymistä, ei yhden vuorokauden ajaksi sen poistaminen kuitenkaan tuonut esille mullistavia eroja. Kaksi kolmesta haastateltavasta sanoi kuitenkin kokeneensa päivän eri tavalla, kun sosiaalista mediaa ei saanut käyttää. Sosiaalisen median eliminoiminen siis voi tuoda lisää aikaa ja tehokkuutta jo vain yhden vuorokauden aikana. Myös kognitiivisen kuormituksen teorian, eli työmuistin toiminnan suhteen sosiaalinen media ja puhelimen ilmoitukset on hyvä pitää poissa työnteon ajan. Jatkuvat keskeytykset haittaavat ja heikentävät keskittymistä.

Keskittymiskyky on siis monella eri tapaa koetuksella ja sosiaalinen media on häiritsevä tekijä muiden seassa. Opiskelun tai työnteon lomassa sosiaalisen median poistaminen voi kuitenkin olla askel pienempiin ruutuaikoihin ja järkevämpään ajankäyttöön. Myös muiden häiriötekijöiden minimointi sosiaalisen median lisäksi ovat varmasti avuksi. Rauhallinen tila, ergonominen työasento, hyvin nukutut yöunet, riittävä aika tehtävien tekemiseen sekä puhelimen ilmoitusten kytkeminen pois ovat avaimia hyvään ja tehokkaaseen tekemiseen.

5.2 Vahvuudet, heikkoudet ja luotettavuus

Tämän tutkimuksen vahvuus oli sen toteuttamisen helppous. Sosiaalisen median paasto on helppoa pistää vireille, mutta toisaalta siinä pysyminen vaatii osallistujalta vahvaa itsehillintää. Tutkimus onnistui myös osoittamaan osallistujille, miten vähempi puhelimen käyttö antoi päivään enemmän aikaa tehdä muita asioita. Nämä pienetkin erot arjessa voivat olla ensimmäisiä askelia oman puhelimen käytön muutoksiin.

Tutkimuksessa epäluotettavuutta loi se, että sosiaalisen median paastossa oleminen oli omaehtoista, eikä kovinkaan valvottua, jolloin harha-askelia sattui. Kuitenkin tutkimukseen osallistuneet osasivat nopeasti korjata tilanteen, ja poistua sosiaalisen median alustoilta, jos sinne eksyi vahingossa. Yleisesti ottaen kvalitatiivisten tutkimusten heikkoudeksi nimetään tutkimusaineiston ymmärtämisen vaikeus; tuloksiksi laskettavat osat saaduista materiaaleista voivat olla rivien välissä (Puusa & Juuti, 2020). Koska tämän tutkimuksen sosiaalisen median

paaston pituus oli vain yhden vuorokauden, ei huomattavia vaikutuksia keskittymiskykyyn oikeastaan tullut.

5.3 Aiemmat tutkimukset ja jatkotutkimus

Aiemmissä tutkimuksissa toteutus oli laaja-alaisempaa, jolloin tuloksetkin antoivat enemmän (Coyne & Woodruff, 2023). Tässä tutkimuksessa sosiaalisen median paasto oli huomattavasti lyhyempi, joten tulokset jäivät melko pieniksi. Kuitenkin jokainen tutkimukseen osallistunut huomasi eroja päivässään ilman sosiaalista mediaa. Oli kokemuksia siitä, miten on enemmän läsnä muiden ihmisten kanssa ja siitä, miten päivässä tuntui olevan enemmän aikaa tehdä muuta. Kaikki haastateltavat sanoivat puhelimen tai sosiaalisen median vaikuttavan keskittymiseen negatiivisesti jollain tavalla, ja sama ilmeni esimerkiksi Barton ym. (2021) tekemässä tutkimuksessa.

Otoskoko tutkimukseen oli melko pieni, jolloin myös tulokset olivat samankaltaisia keskenään. Jos tutkimuksen tekisi uudestaan, olisi varmasti hyödyllistä laajentaa sitä monelta osin. Pidempi ja tarkemmin säädelty paasto sekä enemmän osallistujia. Paranneltu versio sosiaalisen median paastosta antaisi varmasti hedelmällisempiä tuloksia analysoitaviksi. Aihe on tärkeä ja miltei jokaiselle arkipäiväinen, joten aihetta tulisi tutkia lisää. Näin voitaisiin luoda yleisiä tutkimukseen perustuvia käyttöaikausituksia niin ruutuajalle, kuin sosiaalisen median käytöllekin.

Lähteet

Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2021). The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. *Active Learning in Higher Education*, 22(1), 11-22. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1177/1469787418782817>

Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a Break: The Effects of Partaking in a Two-Week Social Media Digital Detox on Problematic Smartphone and Social Media Use, and Other Health-Related Outcomes among Young Adults. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1004
<https://www.mdpi.com/2592788>

Ebrand Group Oy, & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2019). *Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo (2019)*. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>

Haikola, A. (2021, elokuu 10). Somen molemmat puolet. *Psykologilehti*. <https://psykologilehti.fi/somen-molemmat-puolet/>

Lim, J., & Holder, S. (2024, May 13). SA government pushes social media ban for children, but one expert says platforms need to be more accountable. *ABC News*. <https://www.abc.net.au/news/2024-05-13/south-australia-children-social-media-ban/103838688>

Nissen, T. I., Edelman, E. A., Steinmark, L., Logan, K., & Reed, E. K. (2023). *Microlearning: Evidence-based education that is effective for busy professionals and short attention spans*. *Journal of Genetic Counseling*. <https://doi.org/10.1002/jgc4.1809>

Opetushallitus. (2025, huhtikuu 4). *Mitä tarkoittaa perusopetuksen puhelinkielto ja miten esitys etenee?* <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/mita-tarkoittaa-perusopetuksen-puhelinkielto-ja-miten-esitys-etenee>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). *Kasvatuksen ja koulutuksen digitalisaatio*. Haettu 15. maaliskuuta 2025 osoitteesta <https://okm.fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-digitalisaatio>

Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (2010). *Haastattelun analyysi*. Vastapaino.

Sweller, J. (2011). Cognitive Load Theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 55(1), 37–76.
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-387691-1.00002-8>

Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H., & Mustonen, T. (2020). *Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus*. Sosiaalipedagogiikan säätiö.

TechTarget. (n.d.). *TikTok*. TechTarget WhatIs. <https://www.techtarget.com/whatis/definition/TikTok>

Terveyskylä. (n.d.). *Tietoa tarkkaavuudesta*. Haettu 15. maaliskuuta 2025 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/keskittymisen-ja-tarkkaavuus/tietoa-tarkkaavuudesta>

Tilastokeskus. (2021). *Näyttörüutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin*. <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i>

Tuomi, J., Sarajärvi, A., & Tammi, kustantaja. (2024). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, S. (2017). *Miten digipaasto vaikuttaa arkeen?* [Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/135387>