

Keskittymiskyky kuntoon – tuottavuutta yritykselle ja hyvinvointia yksilölle

Wellbeing AI –hanke tietoisku 19.3.2025



**Kirjaa
chattiin
numerosi!**

TURKU AMK 

Aamun tunnelma ja keskittymiskyvyn taso nyt:

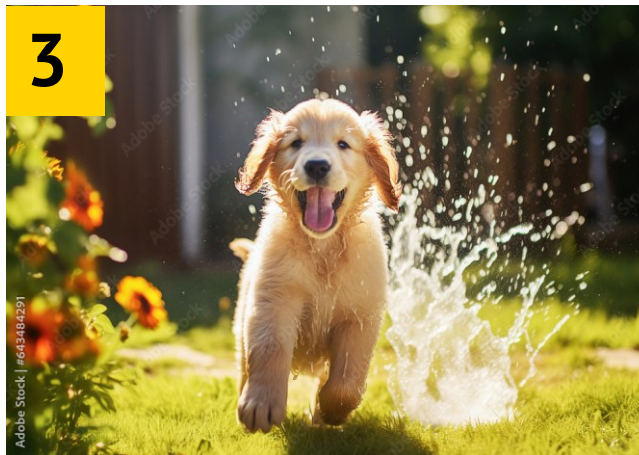
1



2



3



4



**Kamera
päälle ja
kerro
yrityksesi
nimi!**

Keitä paikalla?

Mainosala
Tilintarkastus- ja pankkipalvelut
Puhtaus- ja kiinteistöpalvelu
Apteekkihenkilöstö
Matkailuala
Ravintola- ja catering-ala
Muu ala?

Agenda

Tavoitteet

Keskittymiskyky ja multitaskaus

Aivoterveys ja taukojen merkitys

Mindfulness-harjoitus

Keskittymiskyky-tekniikat

Yhteistä keskustelua

Tavoitteena...

1

Tunnistaa

- Tunnistaa keskittymiskykyä häiritsevät tekijät

2

Oppia

- Oppia ainakin yksi uusi tekniikka

3

Ymmärtää

- Ymmärtää miksi keskittymiskyvyn harjoittelu on tärkeää

Tutkimus: Ihmiset ovat yhä lyhytjänteisempiä – kultakalakin pystyy keskittymään meitä pidempään yhteen asiaan!

Kultakala keskittyy uusien tutkimusten mukaan sekunnin kauemmin kuin ihminen.



JAA



TALLENNA



KOMMENTIT

Busted



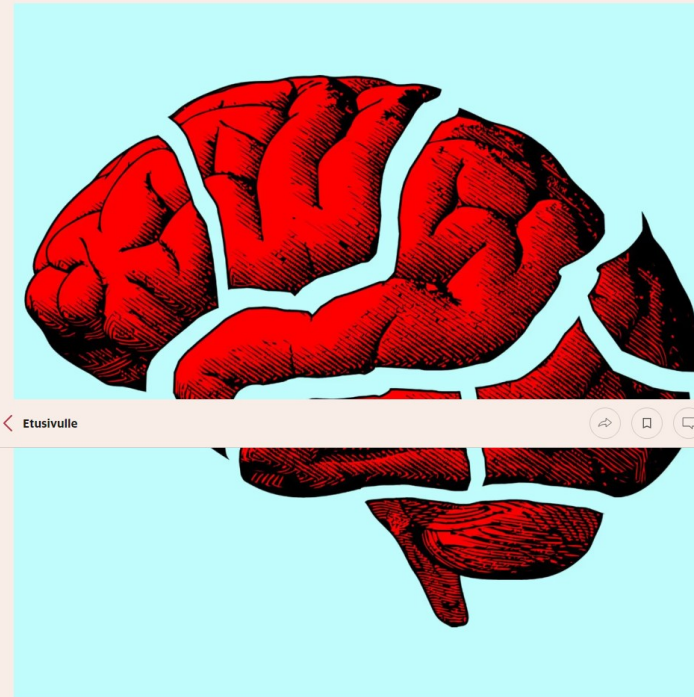
Onko kultakala kohta älykkäämpi kuin informaatiotulvan kyllästämä ihminen? KUVA: COLOURBOX

Iltasanomat 17.5.2015. <https://www.is.fi/hyvaolo/art-2000000926384.html>

Kadonnut keskittymiskyky

Kaikki valittavat nyt keskittymiskyksensä rapautuvan, ja sillä voi olla vakavia seurauksia työelämässä ja koko yhteiskunnassa. Pystyvätkö asiasta toiseen poukkoilevat ihmiset enää ratkomaan aikamme suuria ongelmia?

Tilaajille



[Etusivulle](#)



Kuva: Marko Ylitalo

Merja Saarinen HS
28.2.2023 7:00

HUPS, nyt lähti kyllä viesti ihan väärälle ihmiselle ja kiireisen raportin tärkeimmät luvutkin taisivat jäädä päivittämättä. Ja voi ei, nyt tuli vahingossa ladattua ihan väärä sovellus. Miten tässä näin kävi?

Helsingin Sanomat 28.2.2023. [Moni heikentää huomaamattaan omaa keskittymiskykyään. Se voi tehdä vaativiin töihin tarttumisesta mahdotonta. | HS.fi](#)

Keskittymiskyky

Kyky kohdistaa *tarkkaavaisuutta* tiettyyn kohteeseen ¹

Ihmisen keskittymiskyky vaihtelee ²

- Keskittymiskyvyn taso vaihtelee päivässä, vireystila noudattelee rytmiä, myös stressaavat tehtävät vievät enemmän energiaa (kognitiivista ja fyysistä)
- Digitaalinen keskittymiskyky (digital attention span) nyt: keskiarvo 47 sekuntia (vrt. vuonna 2004: 2min 30 sek) – huom! eri asia kuin kyky keskittyä johonkin asiaan pitkäjäksoisesti
- Multitaskaus, älylaitteet, ajatusten harhailu, nopeatempoisuus – mihin sinä koulutat aivojasi? ³

Keskittymiskyvyn harjoittelu ja aikavarkaat

- Todelliset häiriöt (univaje, stressi, nälkä, työympäristöt...)
- Aivojen koulutus ³
- Tunnista aikavarkaat! → →

[1 Keskittyminen – YTHS](#)

[2 Mark, Gloria. *Attention span: Finding focus for a fulfilling life*. HarperCollins UK, 2023.](#)

[3 Näin palautat keskittymiskykyäsi | Tämäkin on totta | Yle Areena](#)

ADHD on eri asia kuin heikentynyt keskittymiskyky

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

According to 3 sources

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (attention-deficit hyperactivity disorder, ADHD) on toimintakykyä heikentävä kehityksellinen häiriö, joka voidaan diagnosoida lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. ADHD:n ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus.

[ADHD \(aktiivisuuden ja tarkk...
kaypahoito.fi](#)

ADHD eli **aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö** (attention-deficit/hyperactivity disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, joka haittaa jokapäiväistä toimintakykyä.

[ADHD – varhaisella tuella ar...
terveyskirjasto.fi](#)

Mikä on ADT, itse aiheutettu keskittymisen häiriö?

Itse aiheutetusta keskittymisen häiriöstä käytetään termiä ADT, *attention deficit trait*. Se ei ole synnynnäinen ominaisuus, kuten ADHD, vaan omilla elintavoilla aiheutettua, kertoo **Nina Moisala**, aivotutkija ja psykologian tohtori Helsingin yliopistosta. Aivot tottuvat ja muovautuvat sen mukaan, miten niitä käytetään ja miten arkea eletään.

Mtv uutiset. 21.4.2023. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/arkisten-tapojen-rapauttama-keskittymiskyky-on-korjattavissa-psykologi-kertoo-vinkit/8679284>

Kirjaa chattiin!

Aikavarkaat

Mitkä asiat tai tekijät häiritsevät keskittymistäsi useimmiten?

Kirjaa chattiin 1-3 eniten aikaa ja keskittymistäsi verottavaa tekijää työpäivän aikana

Multitaskaus ja työn tuottavuus

Multitaskaus, esim. puheen kuuntelu ja tekstin lukeminen samaan aikaan vaikuttaa oleellisesti monisuorittamiskykyyn.¹ Myös usean median samanaikainen käyttö (media multitasking) on yhteydessä kohonneeseen herkkyyteen häiriötekijöille*.^{1,6}

On epäselvää, kehittykö aivojen multitaskauskyky ja parantuuko tehtävien välillä vaihtamisen kyky vai heikentykö tarkkaavaisuus multitaskauksen myötä.^{2,3,4}

Pitkittynyt multitaskaus on linkitetty alentuneeseen työmuistikapasiteettiin ja heikkoon toiminnanohjauskykyyn – nämä ovat olennaisia keskittymistä ja ongelmanratkaisukykyä vaativille tehtäville.⁵

* distractibility – the ease with which a person's concentration can be interfered with by external stimulation or by irrelevant thoughts⁷

1 Moiala, Mona. *Brain activations related to attention and working memory and their association with technology-mediated activities*. Unigrafia, 2017.

2 Alzahabi, R., & Becker, M.W. (2013). The association between media multitasking, task-switching, and dual-task performance. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 39, 1485- 1495.

3 Loh K.K., & Kanai, R. (2015). How has the Internet reshaped human cognition? *The Neuroscientist*, 1-15.

4 Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A.D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106, 15583-15587.

5 Uncapher MR, K Thieu M, Wagner AD. Media multitasking and memory: Differences in working memory and long-term memory. *Psychonomic bulletin & review*. 2016 Apr;23:483-90.

6 Moiala M, Salmela V, Hietajärvi L, Salo E, Carlson S, Salonen O, Lonka K, Hakkarainen K, Salmela-Aro K, Alho K. Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*. 2016 Jul 1;134:113-21.

7 sanakirja.org

Työn kuormitus ja aivoterveys

Kuormittaako työ – vai työolosuhteet?

- Työtilat, meluhaitat ym. → viherkasvit, sermit, sovitut toimintatavat (keskeytyksettömyys)? ¹
- Aivot tarvitsevat taukoja → kahvihuoneiden ja taukotilojen viihtyisyys, kannustus liikuntahetkiin?
- Liikunnan tutkitut aivoterveyshyödyt! → kannustus liikkumaan?
- Aivoja kuormittaa keskeytykset, mutta myös tunteisiin liittyvät tekijät ²
- Riittävä palautuminen estää työstressiä ja – kuormitusta ja suojaa työuupumukselta; myös työpäivän aikainen tauottaminen on tärkeää! ²



→ *Panostaminen henkiseen aivoterveuteen voi merkittävästi parantaa työn tuottavuutta!* ^{1'}

¹ Aivoliitto 16.2.2023. [Aivoystävällinen työyhteisö hoivaa myös työntekijän henkistä aivoterveyttä | Aivoliitto](#)

² Liito 2/2023, Mirva Kolonen ja Kirsi Toljamo: [Anna aivoille mahdollisuus palautua – viritä aivosi toimimaan optimaalisesti](#)

Mitä ajatuksia heräsi?

1) Nostot aikavarkaista: fasilitaattori *

2) Mitä ajatuksia aiheista?

Keskittymiskyky ja aikavarkaat

Multitaskaus

Aivoterveys ja tauot

Keskittymiskyvyn harjoittelu

Mindfulness: tietoisuutta ajatuksista, tunteista, kehon tuntemuksista ja ympäristöstä ¹

- Tutkittua hyötyä: masennus, ahdistus, stressi, unettomuus, syömishäiriöt...¹

Pomodoro: ajanhallintatekniikka (by Cirillo 1980-luvulla), 25min+5min syklit + pidempi tauko välillä ^{2,3}

- Helppo kokeilla, soveltuu moneen työhön! Montako pomodoroa tarvitset tehtävän valmiiksi saamiseen?

Kanban (lean): ajanhallintaa ja todo-listojen järjestämistä ⁴

- Visualisoi tehtävät yhdelle taululle, esim. "tulossa, suunnittelussa, tuotannossa, hyväksynnässä ja valmis." ⁵

1 Zhang D, Lee EKP, Mak ECW, Ho CY, Wong SYS. Mindfulness-based interventions: an overall review. Br Med Bull. 2021 Jun 10;138(1):41-57. doi: 10.1093/bmb/ldab005.

2 Iyengar KP, Vaishya R, Botchu R. Can We Apply Pomodoro Technique in Academic Publishing? Apollo Medicine. 2023;21(2):176-177. doi:10.4103/am.am_193_23

3 [Pomodoro Technique for time management](#)

4 Modig Niklas, Åhlström Pär. Tätä on Lean.

5 [Kanban - Tällä työkalulla hallinnoit työmääräsi tehokkaammin - Duunitori](#)

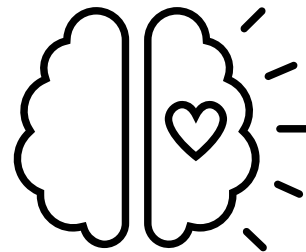
Kokeile!

Lisää vinkkejä

- Työskentele ympäristössä, jossa ei ole digitaalisia ärsykeitä.
- Laita ei-tärkeät notifikaatiot pois päältä.
- Käytä appeja, jotka rajoittavat pääsyä häiritseville nettisivuille.
- Kokeile ja harjoittele aiemmin mainittuja tekniikoita!
- Pilko tehtävät pienempiin hallittaviin osiin ja tee ne pala palalta.
- Käytä todo-listoja tai kanbania.
- Vältä multitaskausta.
- Harjoita keskittymiskykyäsi esim. Mindfulnessin avulla.
- Pidä tarkoituksella taukoja ja hyödynnä tauot vaikka taukojumpalle tai venyttelylle.

Harjoitus!

Mindfulness, < 2min



Lisää harjoituksia täällä: [Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry](#)

Keskustelu

Mitä ajatuksia heräsi?

Mindfulness-harjoituksesta

Keskittymiskyvyn harjoittelun tekniikoista

Muita ideoita tai tapoja?

Kirjaa chattiin!

Mihin voit sitoutua heti? Mitä voit harkita kokeilevasi?

Yksilö:

Mindfulness

Pomodoro

Kanban / muu lean-tekniikka

Muu

Yritys:

Työympäristön kehittäminen

Taukomahdollisuudet

Muu



Muista ainakin nämä!

- **Multitaskaus pois:** keskittyminen ja ongelmanratkaisukyky voivat heiketä merkittävästi multitaskauksen pitkittyessä
- **Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan** suojelee aivoja ja vähentää stressiä + aivot tarvitsevat myös virikkeetöntä aikaa ja lepotaukoja!
- Keskittymiskykyä voi ja kannattaa **harjoitella** – mindfulness, pomodoro, todo-listat, työympäristön muokkaus ja aikavarkaiden vähentäminen

Tavoitteena...

1

Tunnistaa

- Tunnistaa keskittymiskykyä häiritsevät tekijät

2

Oppia

- Oppia ainakin yksi uusi tekniikka

3

Ymmärtää

- Ymmärtää miksi keskittymiskyvyn kehittämiseen panostaminen on tärkeää

Miten onnistuimme?

Kiiitos



1

Tietoa

- [Aivoystävällinen työyhteisö hoivaa myös työntekijän henkistä aivoterveyttä | Aivoliitto](#)
- [LIITO 2/23: Anna aivoille mahdollisuus palautua -viritä aivosi toimimaan optimaalisesti - Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.](#)
- [Miten tukea keskittymistä? | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Stressin hallinta mindfulnessin avulla – Sydänliitto](#)
- [Mitä LEAN on? – Mitä LEAN ei ole? - Lean Thinking](#)

2

Harjoittele

- [Dual N-Back Brain Training - BrainScale.net](#)
- [Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry](#)
- [Viisi helppoa mindfulness-harjoitusta arkeen – Sydänliitto](#)
- [Löydä kadonnut keskittyminen näillä viidellä harjoituksella | Oppiminen | Yle](#)

3

Työkalut

- [Kanban - Tällä työkalulla hallinnoit työmääräsi tehokkaammin – Duunitori](#)
- [Arvovirran kartoitusopas: vaiheet, edut ja työkalut](#)
- [Pomodoro-tekniikka](#)