

Hyvinvointi | Älypuhelimet

Aivotutkijan mukaan puhelin kannattaa kävellessä pitää taskussa tai laukussa

Kysyimme ihmisiltä, miksi he kävelevät puhelin kädessä. ”Kävely on ollut koko ihmiskunnan historian ajan tapa rauhoittaa hermostoa ja mieltä, ja se ei puhelinta selatessa toteudu”, sanoo professori Minna Huotilainen.

📌 Tilaaajille



Eveliina Vuokko, Felix Bloch ja Tuomo Rantala kertovat, miksi he kävelevät puhelin kädessä. KUVA: JUHANI NIIRANEN / HS

Maaret Launis

2.4. 11:00

EVELIINA Vuokko, 29, kävelee puhelintaan selaten Helsingin vilkkaalla Narinkkatorilla lounasaikaan. Purevan kylmä sää ei ole ainakaan vielä pakottanut pistämään puhelinta taskuun.

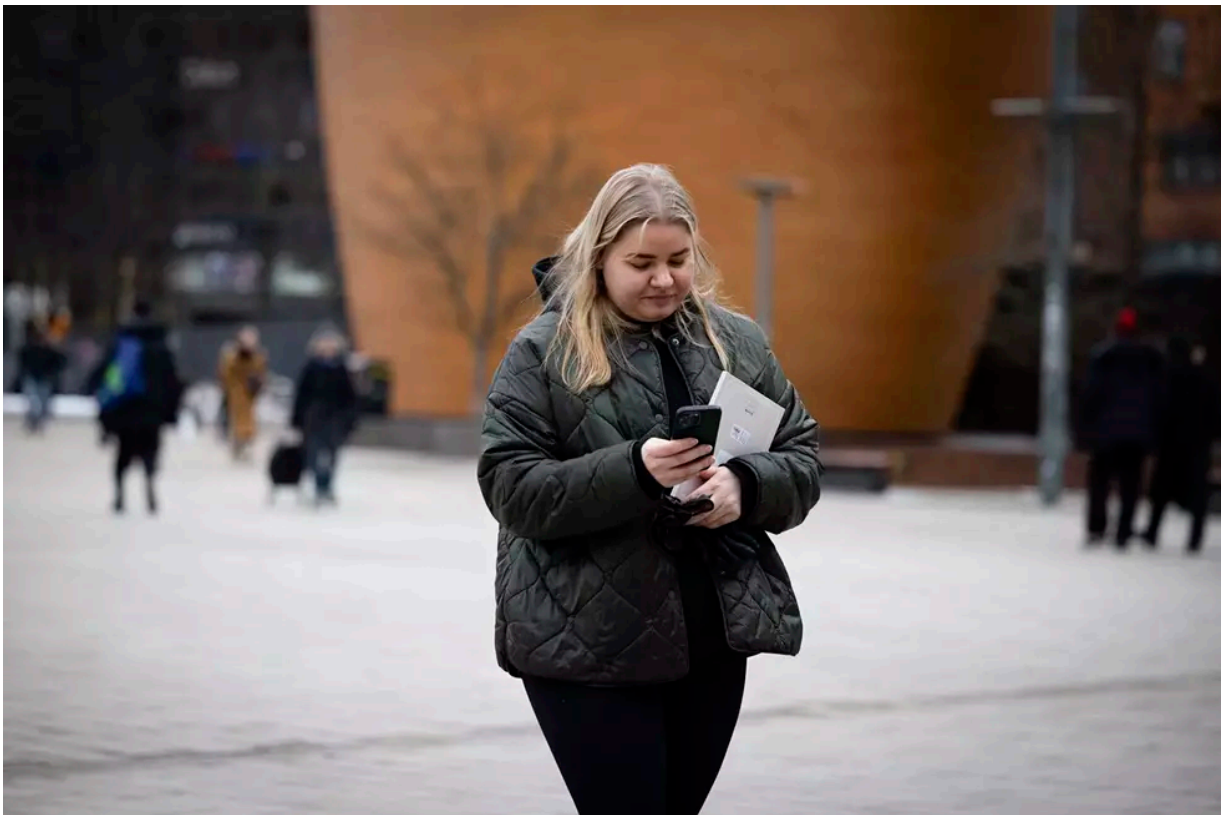
Onko puhelin usein kädessä kävellessä? Vuokko naurahtaa kysymykselle vähän häpeillen.

”No joo, kieltämättä!”

Äskettäin Vuokko viestitteli kavereiden kanssa, koska seuraavana päivänä on tarkoitus lähteä porukalla reissuun. Mitä muuta Vuokko tekee puhelimesta kävellessään?

”No sellaista turhaa Instagramin selaamista, myönnetään. Vaikka sen voisi ihan hyvin tehdä muullakin ajalla.”

”Välillä uppoudun puhelimeen kävellessä liikaa, enkä ole ihan tietoinen ympäristöstä tai siitä, olenko suurin piirtein kävelemässä jotain päin”, Vuokko myöntää naureskellen.



Eveliina Vuokko selasi puhelinta kävellessään Narinkkatorilla. KUVA: JUHANI NIIRANEN / HS

HS LASKI maaliskuisena aamupäivänä Narinkkatorin laidalla sijaitsevan Hiljaisuuden kappelin vieressä, kuinka moni ohikulkija käytti Vuokon tapaan puhelintaan kävellessään.

Viidentoista minuutin aikana tarkkailupaikan ohi käveli noin 160 ihmistä, joista parikymmentä käytti puhelinta.

Lukemat ovat epätarkkoja, sillä osa ihmisistä saattoi kävellä samaa reittiä useampaan kertaan ja ristikkäisiin suuntiin käveleviä ihmisiä oli hankala laskea luotettavasti.

Mikään valtava ilmiö somen selaaminen kävellessä ei näyttänyt olevan. Lukemiin tosin saattoi vaikuttaa sormet nopeasti jäädyttävä tuuli.

Vaikka enemmistö siis edelleen pitää puhelimen taskussaan tai laukussaan, silti parikymmentä ihmistä katsoi puhelinta kävellessään. Miten se meihin vaikuttaa?

Kävelyn voisi sanoa olevan jonkinlaista vastalääkettä puhelimen selaamiselle.

KÄVELYN tiedetään vaikuttavan suotuisasti paitsi fyysiseen kehoon, myös kognitioon eli mielen toimintaan, kertoo kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen** Helsingin yliopistosta.

Tutkimuksissa on havaittu, että kun kävelee ympäristössä, jossa voi nähdä kauas, ihmisen aikaperspektiivi pitenee ja hän alkaa suunnata ajatuksiaan pidemmälle tulevaisuuteen.

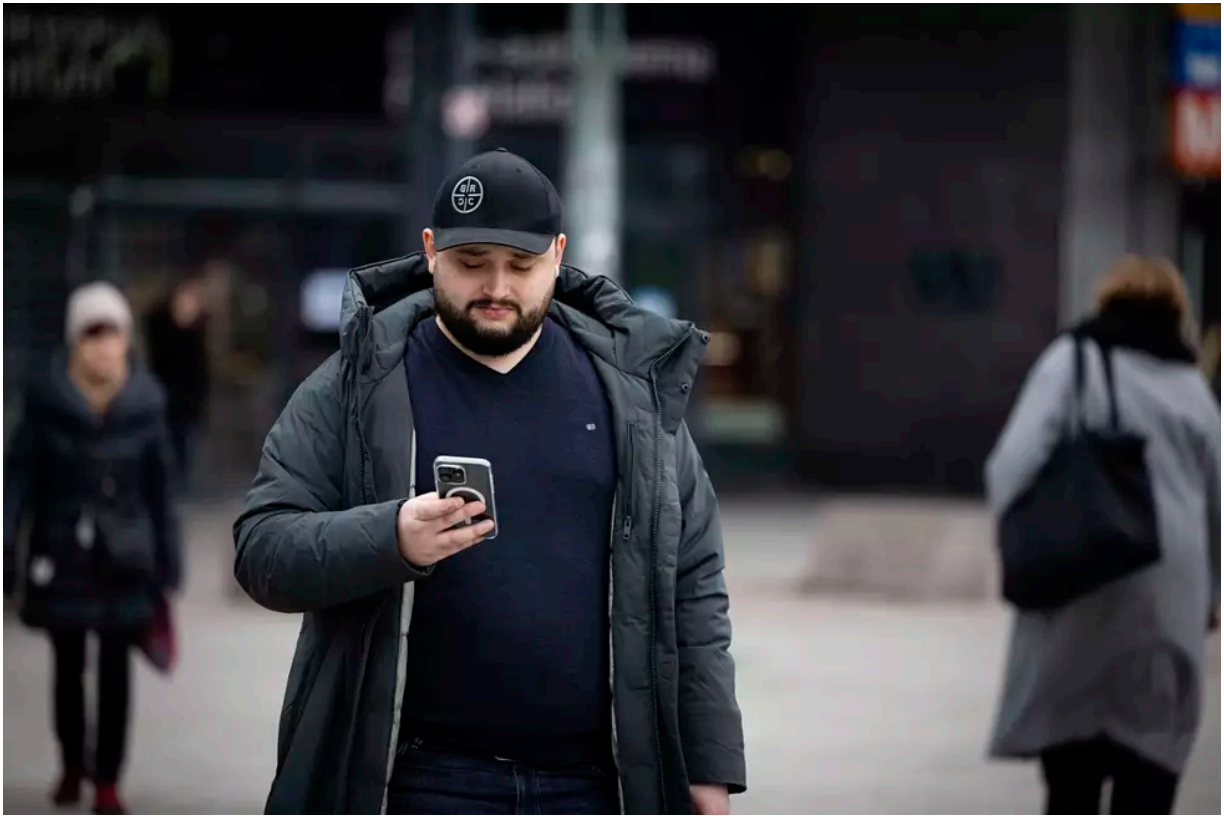
Kävely siis ikään kuin avartaa ja laajentaa ajattelua.

”Tästä on hyötyä erityisesti silloin, jos ihminen kokee vaikkapa työssään keskittymisen vaikeutta ja tuntuu, että mieli hyppii asiasta toiseen eikä kiinnity mihinkään. Näin voi olla esimerkiksi silloin, jos arjessa tulee paljon keskeytyksiä.”

Huotilaisen mukaan puhelimen selaaminen treenaa aivoja juuri tällaiseen: lyhytjännitteisyyteen ja asiasta toiseen hyppimiseen.

Esimerkiksi sosiaalisen median kanavien syöte ehdollistaa aivoja keskittymään entistä lyhyempiin pätkiin kerrallaan. Tämä muodostuu ongelmaksi, kun pitäisi syventyä johonkin asiaan pitkäjännitteisesti.

Kävelyn voisi siis sanoa olevan jonkinlaista vastalääkettä puhelimen selaamiselle. Mutta kun puhelinta selataan kävellessä, kävelyn hyödyt ainakin mielen toiminnan suhteen vähenevät.



Felix Bloch sanoo selaavansa liikkeellä ollessaan vain harvoin sosiaalista mediaa. KUVA: JUHANI NIIRANEN / HS

KÄVELYN rauhoittava vaikutus perustuu Minna Huotilaisen mukaan sen fyysiseen toistuvuuteen eli jalkojen vuorottelevaan liikkeeseen.

Vaikutus on samankaltainen kuin keinutuolissa keinumisella, tietyn tavun toistamisella joogassa, neulomisella tai stressipallon puristelulla.

Kun kävellessään selaa puhelinta, kävely ei välttämättä rauhoitakaan mieltä.

Voi käydä jopa päinvastoin, sillä vilkkaassa liikenteessä puhelin kädessä kävely voidaan luokitella multitaskaamiseksi, eli kahden kognitiivisesti vaativan yhtäaikaiseksi tekemiseksi.

”Kävely on ollut koko ihmiskunnan historian ajan tapa rauhoittaa hermostoa ja mieltä, ja se ei puhelinta selatessa toteudu.”

Toisaalta puhelimesta voi olla kävellessä hyötyäkin. Podcastien tai vaikkapa erilaisten oppimissisältöjen kuuntelu voi lisätä motivaatiota kävelemiseen.

Huotilaisen mukaan on silti syytä pitää mielessä, että aivot tarvitsevat hetkiä, jolloin ei tehdä keskittyneesti yhtään mitään.

SEURAAVA puhelintaan Narinkkatorilla vilkuileva vastaantulija on **Felix Bloch**, 26.

Itävallasta Suomeen Aalto-yliopiston johtamisopintojen ja työn perässä muuttanut Bloch yrittää katsoa puhelintaan mahdollisimman vähän, sillä hän nauttii uudehkon kotikaupungin katselemisesta.

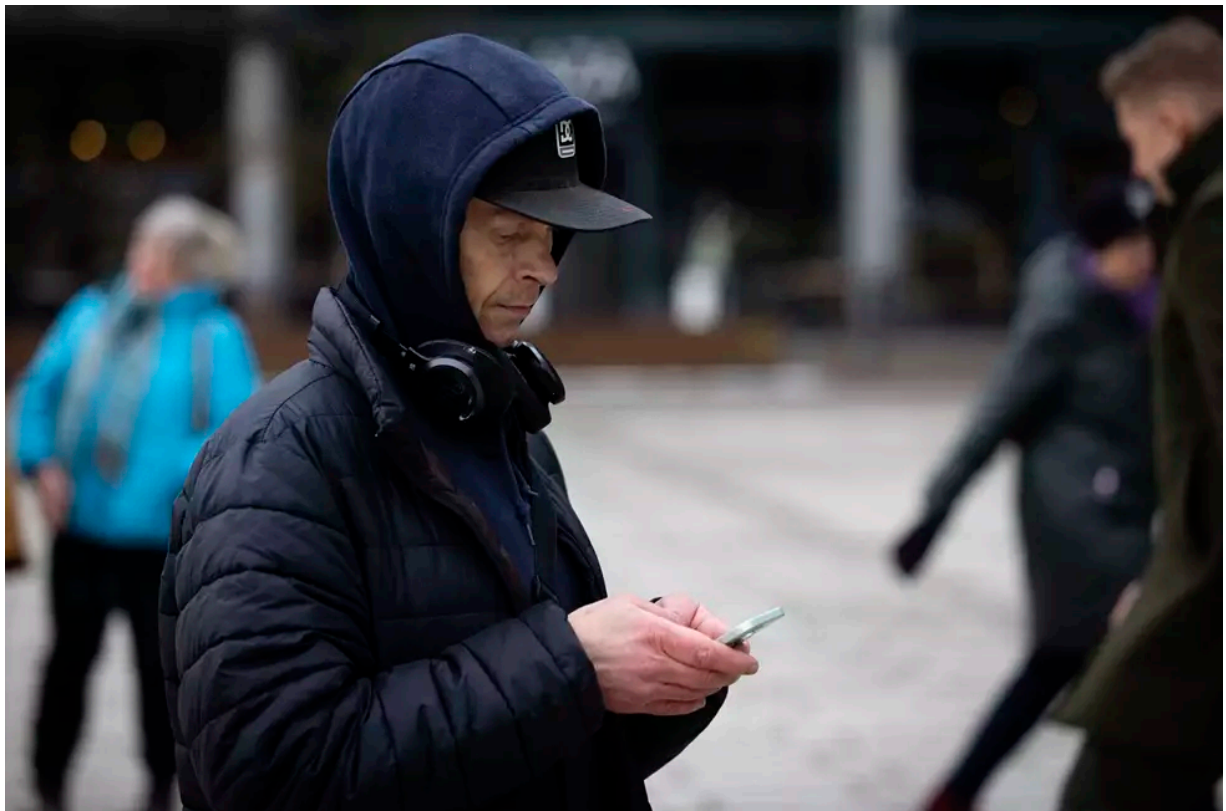
On kuitenkin asioita, joihin Bloch reagoi nopeasti - myös kävellessään.

”Työaiheiset viestit ovat sellaisia. Ja toisinaan pelaan PokemonGo:ta. On itse asiassa yllättävää, miten iso ilmiö se on edelleen Suomessa.”

Sosiaalista mediaa Bloch selaa liikkeellä ollessaan vain harvoin. BeReal -nimisen sovelluksen kohdalla hän tekee kuitenkin poikkeuksen.

BeRealissä kaikki käyttäjät ottavat itsestään ja ympäristöstään kuvan tiettyinä sovelluksen määrittämänä hetkenä.

Jos BeRealin käsky käy, Bloch ottaa kuvan, on missä tahansa.



Tuomo Rantala yrittää rajoittaa puhelimen käyttöä. KUVA: JUHANI NIIRANEN / HS

TUOMO Rantala, 43, puolestaan viestittelee parhaillaan tyttöystävänsä kanssa tämäniltaisen näkemisen ajankohdasta. Hän myöntää katsovansa puhelinta usein kävellessään.

”Siitähän on tullut suorastaan yleinen normi. Puhelinta tulee katsottua usein, melkein aina silloin, kun ei ole kiire”, Rantala sanoo.

”Kehitys on edennyt monessa jutussa liian nopeasti. Sosiaalinen media tekee meistä antisosiaalisia.”

Rantala yrittää itse rajoittaa puhelimen käyttöä ja hoitaa esimerkiksi työasioita niin, että se ei vaadi ruudun tuijottamista.

”Tilanne on vähän se, että kaikki lelut löytyy, mutta ei kiinnostusta käyttää niitä.”

NARINKKATORIN kävelijöiden haastatteluista ilmeni, että puhelimella hoidetaan kävellessä myös hyödyllisiä asioita, kuten ylläpidetään ihmissuhteita.

Huotilainen haastaa silti miettimään, onko puhelimen sisältö todella tähdellisempää kuin se, mitä voi nähdä oikeassa ympäristössä.

”Oikean ympäristön havainnoinnissa on se hyöty, että se on filttöimätöntä todellisuutta. Sitä ei ole käsitelty ja räätälöity kenenkään tarpeisiin.”