Digikoukutusta, digiloukkua vai digiähkyä?

28.12.2021

Digitaalisuuden hyödyntäminen lisääntyi runsaasti koronapandemian aikana erityisesti opetustyössä. Se mahdollisti opetuksen toteuttamisen monella vaihtoehtoisella tavalla. Se toi turvallisuutta koronapandemian aiheuttaessa epävarmuutta sekä opettajille että opiskelijoille. Stressaavasta tilanteesta huolimatta sekä opettajilla että opiskelijoilla riitti intoa ja voimavaroja omaksua uusia virtuaalisia menetelmiä. Teams mahdollisti erilaisten digitaalisten, havainnollistavien menetelmien hyödyntämisen.

Etätyön ja etäopiskelun virtuaalisten ympäristöjen lisäksi erilaiset älylaitteet aiheuttavat digikoukkuja ja digiloukkuja. Kännykän räpläämineen kokouksessa voi aiheuttaa kokouksen vetäjälle tunteen, että häntä ei arvosteta tai että hänen asiansa ei ole tärkeä ja kiinnostava. Virtuaalinen multitaskaus voi kuormittaa aivojen etuotsalohkoa ja heikentää keskittymiskykyä. Moneen asiaan samanaikaisen keskittymisen on todettu myös voivan aiheuttaa hetkellistä älykkyysosamäärän laskua. Onko sama vaikutus pitkillä etätyöpäivillä, elleivät aivot saa ansaitsemaansa lepotaukoa?

Digiloukun lisäksi älylaitteiden jatkuva seuraaminen voi aiheuttaa vakavaa riippuvuutta ja fyysistä ja henkistä uupumista. Siihen voi liittyä myös someniska, jos pää on kumartunut eteenpäin liian pitkän aikaa ja liian usein. Digikoukusta voi pahimmillaan seurata digiloukku ja digiähky. Tällöin voi olla viisasta ottaa etäisyyttä kaikkiin digilaitteisiin.

Etäopetuksen varjopuolia

Uudet digitaaliset menetelmät koukuttivat ja opettajat viettivät huomaamattaan yhä enemmän aikaa tietokoneen äärellä. Aikaisempien tutkimusten mukaan etätyöläiset tekivät päivittäin useampia työtunteja kuin työpaikalla työtä tehneet (Eurofound and International Labour Office, 2017). Esimerkiksi 28 maassa toteutettuun Ipsos -surveytutkimukseen (2020) osallistuneista 44 % oli työskennellyt useampia tunteja koronapandemian aikana etätyössä ollessaan kuin ennen koronapandemiaa. Tutkimuksen mukaan videovälitteiset kokoukset veivät myös enemmän voimavaroja ja aiheuttivat uupumuksen lisääntymistä. Ongelmallisena koettiin se, että työajan ja vapaa-ajan välinen raja hämärtyi. Sillä oli vaikutusta myös useiden etätyöläisten unen laadun heikkenemiseen. Pitkittyneiden työpäivien todettiin myös altistaneen burnoutille, koska etätöissä olleista nuorista vanhemmista suuri osa joutui pitkien työpäivien ohessa ottamaan myös vastuuta kotona opiskelevien lastensa oppimisesta.

Tällä hetkellä olisikin tärkeää pohtia, miten etätyössä uupuneiden työntekijöiden jaksamista voitaisiin tukea ja edistää. Ongelmallista on se, että etätöitä tekevät eivät itse välttämättä tunnista uupumistaan työpäivien huomaamatta pidentyessä ja uupumuksen lisääntyessä. Kuka tunnistaa etätyöläisen uupumisen ja miten siihen voitaisiin puuttua? Etätyössä uupuminen voi olla yksi tulevaisuuden hoitotyön ja sosiaalityön haasteista. Nyt olisi aika pohtia, millaisin keinoin etätyössä uupumista voitaisiin ennaltaehkäistä. Ennakoivalla

suunnittelulla voitaisiin edistää etätyöläisten työhyvinvointia ja välttää etätyöuupumukseen liittyvät sairaslomat ja niistä aiheutuvat kustannukset.

Etätyön ja etäopiskelun tuomaa turvaa

Etätyön osuus tulee olemaan suuri tulevaisuudessakin. Euroopan Unionin alueella toteutetun surveytutkimuksen mukaan 78% tutkimukseen osallistuneista työntekijöistä haluaa jatkaa etätyössä ainakin satunnaisesti, vaikka COVID-19 pandemiatilanteeseen liittyviä rajoituksia purettaisiin (Eurofound 2020). Etätyö edistää sekä opettajien että opiskelijoiden kokemusta siitä, että he ovat turvassa koronavirukselta. Lisäksi etäopetus antaa sosiaalisesti vetäytyneille opiskelijoille helpotuksen tunteen. He saattavat kokea ahdistuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa ja koronapandemian aiheuttamat rajoitukset antavat heille mahdollisuuden opiskella kotona tuntematta siitä syyllisyyttä. Toisaalta etäopetus voi nostaa kynnystä palata jälleen kontaktiopetuksen pariin.

Miten helpottaa etäopiskelijoiden paluuta kontaktiopetuksen pariin?

Etäopiskelu voi aiheuttaa mm. vuorokausirytmin häiriöitä ja opiskelun mielekkyyden kokemuksen vähenemistä. Se voi aiheuttaa myös digiähkyä ja teknostressiä. Digiähky voi heikentää keskittymiskykyä ja vähentää luovuutta. Kontaktiopiskeluun paluuta voivat hankaloittaa myös koronapandemian aiheuttama epävarmuus ja pelko omasta ja läheisten turvallisuudesta. Mitä jos vahingossa kuljettaa koronaviruksen iäkkäille vanhemmille tai isovanhemmille? Sosiaalisesti vetäytyneiden voi olla vaikea palata kouluun. Etäopiskelu voi pahimmillaan lisätä komeroitumista, neljän seinän sisälle jäämistä. Kouluun palaamiseen saattaa liittyä ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Miten kohdata opiskelukaverit, jos ryhmäytymistä ei ole tapahtunut ennen koronapandemian aiheuttamaa etäopetusta? Monenlaiset huolet saattavat pyöriä mielessä.

Olisi tärkeää lisätä opiskelijoiden vuorovaikutusta, tunneälytaitoja ja resilienssiä lisääviä keskusteluita esimerkiksi tutoropettajan vetämillä tunneilla. Olisi hyvä lisätä myös koulupsykologin ja opiskelijapastorin sekä mahdollisesti myös koulukuraattorin tunteja opiskelijaryhmille. Tässä koronapandemian aiheuttamassa epävarmassa tilanteessa myös ammattikorkeakoulun opiskelijat tarvitsevat henkistä tukea turvalliselta aikuiselta.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
YAMK-yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev**Lähteet**

Eurofound (2020), Working during COVID-19, https://www.eurofound.europa.eu/data/covid-19/working-teleworking

Eurofound and International Labour Office (2017), Working anytime, anywhere : the effects on the world of

work., http://eurofound.link/ef1658

Ipsos (2020), The COVID-19 Pandemic’s Impact on Workers’ Lives: 28-country Ipsos survey for The World Economic Forum, https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-12/impact-of-the-covid-19-pandemic-on-workers-lives-report.pdf