

Teknostressi on 2020-luvun ilmiö työpaikoilla

21.2.2023

Teknostressi on uusi ilmiö ja kasvava ongelma työpaikoilla. Tekeminen keskeytyy erilaisiin äänimerkkeihin ja ympäröivä teknologia on koukuttavaa. Harmittomalta tuntuva viestittely työskentelyn lomassa tai some-sivuilla vierailu saattaa johdattaa huomaamattaan ihan eri aiheiden pariin, jota olit tekemässä. Ajatukset katkeavat ja hypit aiheesta toiseen. Huomaamatta nämä säntäilyt edestakaisin saattavat aiheuttaa stressaantumisen tunnetta. Valmista ei tule, vaikka olet työskennellyt taukoamatta. Ilmiö on teknostressi.

Teknostressi sanana tarkoittaa teknologian käytöstä aiheutuvaa stressiä, joka perustuu siihen, miten yksilö reagoi teknologisiin haasteisiin ja muutoksiin. Kuten normaali stressi, teknostressi voi olla sekä positiivinen sekä negatiivinen ilmiö. Toiselle pieni paine on tervetullutta, eli positiivinen stressi voi saada ihmisen toimimaan ja pääsemään parempiin tuloksiin. Toisella paine ja hallitsemattomuus eli negatiivinen stressi voi kuormittaa haitallisesti sekä kehoa että mieltä.

Työkokemus ei automaattisesti kerrytä taitoa välttää teknostressiä, sillä digitalisaation kehittyessä teknisiä taitoja esim. uuden sovellusten tai ohjelmiston hallintaan tarvittavia taitoja tulee koko ajan lisää. Erityisesti kokeneemmat työntekijät kokevat, etteivät heidän kykynsä vastaa digitalisoituvan työympäristön vaatimuksia.

Teknostressi voi aiheuttaa keskittymisongelmia, hermostuneisuutta ja työtehokkuuden laskua. Teknostressi voi häiritä unta ja aiheuttaa jopa masennusta. Tulevaisuuden työelämän näkökulmasta onkin keskeistä ymmärtää teknologian rooli eri työtehtävissä sillä työuran alkutaipaleella olevat eivät ole ilmiöltä automaattisesti suojassa. Kuka tahansa on vaarassa kuormittua ja altistua teknostressille, ellei häiriötekijöitä ja ilmiötä tunnisteta. Työ sekoittuu helposti vapaa-aikaan, jos puhelimella selaillaan työhön liittyvien asioiden parissa vielä iltaisin.

Teknostressi on havaittu olevan erityisesti yrittäjän riesana, sillä esimerkiksi tarve olla jatkuvasti tavoiteltavissa lisää stressitekijöitä. Teknologian opetteluun käytettävä aika ja siihen nähtävä vaiva ovat yrittäjällä pois varsinaisesta työstä ja taitoja opetellaan vapaa-ajalla. Pelko omasta riittämättömyydestä tai osaamattomuudesta sekä tunne siitä, että teknologiset taidot vanhenevat nopeasti aiheuttavat teknostressiä.

Kuinka välttää teknostressi? Kuuntele podcast, jossa Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen tutkijat Pauliina Rikala ja Aaron Peltoniemi antavat käytännönläheisiä vinkkejä.
https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/yrittajyys-ja-kasvu/diko-digiosaamisen-kehittaminen-etela-pohjanmaan-pk-yrityksissa/**Katja Jaskari**
DIKO-hankkeen projektipäällikkö
SeAMK

DIKO – Digiosaamisen kehittäminen -hankkeessa kehitetään eteläpohjalaisten mikro- ja pk-yritysten sekä näiden henkilöstön digitaalista osaamista. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama. Toteuttajina ovat Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja Vaasan yliopisto.