



SoteNavi

- pienten ja keskisuurten yritysten ja järjestöjen
valmennushanke

TEKNOSTRESSI /Turku AMK Lakanmaa & Teuri

20.4.2018

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



TAMK
TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisältö

- Mitä on teknostressi?
- Miten hallita teknostressiä – keinoja käytännössä?
- Miten ottaa haltuun teknologia ja ylläpitää työhyvinvointia?
- Viestintä ja sen haasteet työyhteisössä esimerkkinä
- Kirjallisuutta ja poimintoja tuoreista tutkimuksista



Teknostressi (1)

- Teknostressillä tarkoitetaan stressiä, jonka aiheuttaa ICT:n käyttö työssä. Information and Communication Technology = ICT. (Nimrod 2017).
- Tietokoneen jatkuvan käytön aiheuttama stressi.
<https://www.suomisanakirja.fi/teknostressi>
- Teknostressi Caro & Sethi 1985: teknostressi on koettu, dynaaminen, mukautuva tila henkilön ja ympäristön välillä, johon vaikuttaa sosiopsykologiset prosessit ja teknologinen ympäristö.

We define *technostress* in line with a transactional perspective: “a perceived, dynamic adaptive state between the person and the environment, mediated by sociopsychological processes and influenced by the nature of the technological environment.”

- Teknostressi on yksi työstressin muoto (Mäkinieniemi 2017).

Teknostressi (2)

- tietointensiivisyys on lisääntynyt > Stressiä aiheuttaa tarve mukautua kehittyvään informaatioteknologiaan ja sen aiheuttamiin fyysisiin, sosiaalisiin ja kognitiivisiin vaatimuksiin. Tätä kutsutaan teknostressiksi.

[\(https://etajohtaminen.fi/2017/03/15/mita-on-teknostressi/\)](https://etajohtaminen.fi/2017/03/15/mita-on-teknostressi/)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Teknostressi sote-alalla (Vehko ym. 2018)

- Tietojärjestelmien käyttö kuormittavuus potilastyössä / tietojärjestelmien vaikutukset henkilöstön hyvinvointiin
 - tekniset ongelmat
 - helppokäyttöisyys / potilasturvallisuus
 - yhteistyö (organisaatioiden välinen / sisäinen)
 - palautteen antaminen tietojärjestelmistä
 - osaaminen (koulutus, tuki)



Ratkaisuja (1) – Huolehdi ajoissa työtavoistasi tiimissä.

- **Informaatioergonomia** voi olla ratkaisu. Miten voimme hallita tietokuormaa päivittäisessä arjessa?
- Stressiin vaikuttavia tekijöitä i) työn organisointi, ii) organisaatiokulttuuri, iii) organisaation käytännöt, iv) johtaminen ja v) tiimien sisäiset käytännöt.

Järjestä työssä:

>Selkeät tavoitteet

>Pelisäännöt vuorovaikutukselle ja yhteistyölle

>Riittävä vapaus oman työn hoitamiseen

>Yhteydenpito muiden kanssa

>Riittävä tuki ja palaute työssä edistymisestä

>Säännöllinen seuranta

<https://etajohtaminen.fi/2017/03/15/mita-on-teknostressi/>



Ratkaisuja (2) – Miten itse pidät työkyvystäsi ja asenteestasi huolta?

- Pidä huoli omasta työkyvystä, mieti asennettasi ja yleissivistä itseäsi uudesta teknologiasta.
- Työntekijät otetaan mukaan kehittämään työtä ja teknologian käyttöön ottoa.
- Jo osaava opastaa muita >vertaistuki on keskeistä.
- Hyvä palaute kohderyhmältä palkitsee ja motivoi.

<https://www.proliitto.fi/prostoori/tyo-ja-talous/teknostressi-vai-teknoimu-valitse-itse>



Ratkaisuja (3) – Mieti viestintätapojasi.

- Mikä on organisaationne tapa viestiä? Onko olemassa nopean ja hitaan viestinnän tavat?
- Riekki 2018 (<https://filosofianakatemia.fi/blogi/taltuta-teknostressi-viisaammalla-viestinnalla>)

> kaikki sitoutuvat ja tietävät viestintätavat

> milloin pikaviesti, milloin puhelu, milloin email?

> miten nopeasti odotetaan vastausta?

> mahdollistaa keskittymisen työhön.

Olennaista hitaassa ja nopeassa viestinnässä ei ole väline, vaan selkeät jaetut oletukset, jotka ohjaavat yhteistä viestintää työyhteisössä lisäämällä nopean reagoinnin tehokkuutta ja mahdollisuutta keskittyä.

Ratkaisuja (4) - Voit itse vaikuttaa.

- Pirkkalainen 2018 Teknostressistä, sen haittapuolista ja keinoista hallita.
 - > Muuta asetuksia: Ilmoitus- ja yksityisyysasetuksia muuttamalla voit karsia jatkuvien ärsykkeiden määrää, jotka keskeyttävät työn tekemisen sekä illalliset perheen kanssa. Aina ei tarvitse olla saavutettavissa.
 - > Muuta tietotekniikan käytätapoja: Ajoittamalla ja keskittämällä laitteiden ja sovellusten käyttöä tiettyihin hetkiin voit pienentää keskeytysten määrää ja parantaa keskittymiskykyä.
 - > Muuta omia reaktiotasi: Positiivista suhtautumista stressaaviin tilanteisiin voi harjoittaa tietoisesti.



Tutkimustuloksia (1):

- ICT:n käyttö on yhteydessä työelämässä stressiin ja burnout:iin. Ei löydetty selkeää yhteyttä iällä ja teknostressillä. Kuitenkin havaittiin yhteydet keski-ikäisillä selkeimmiksi teknostressiin ja erityisesti tähän ikäryhmään on syytä kiinnittää huomiota teknostressin ehkäisyssä toimenpitein (Berg-Beckhoff ym. 2018)
- Mobiilipotilastietojärjestelmän (mbtj) ja teknostressin yhteyttä on tutkittu. Lääkärit eivät havaitse teknostressillä ja mptj:llä yhteyttä. Kuitenkin mptj:ää käytettäessä luottamus omiin kykyihin sekä järjestelmän kompleksisuus vaikuttaa lääkäreiden teknostressin tuntemiseen. Vastaavasti järjestelmän koettu luotettavuus ja käyttökelpoisuus eivät ole yhteydessä teknostressiin. (Liu ym. 2017)
- Teknostressiä voidaan mitata kyselylomakkeella. Kyselyssä on viisi kategoriaan; **ylikuormitus, tulva/hyöky, monimutkaisuus, yksityisyys/oma rauha, ja mukaan ottaminen**. Lomake on hyödyllinen erityisesti vanhempien ikäluokkien työhyvinvoinnin/jaksamisen arvioinnissa. (Nimrod 2017)



The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies

Marisa Salanova, Susana Llorens, and Eva Cifre

Department of Social Psychology, University Jaume I, Castellón, Spain

Teknorasitus ja teknoaddiktio:

Teknostressikokemukset ovat yhteydessä teknorasitukseen ja liialliseen sekä pakonomaiseen teknologian käyttöön.

Paljon ja vähän ICT:tä käyttävien välillä on eroja teknostressin luonteessa, työn vaatimuksissa ja työn/henkilön resursseissa.

Teknorasitukseen ovat yhteydessä työkuorma, roolisekavuus, tunnekuorma, kiusaaminen, ICT-esteet, autonomian puute työssä, johtajuuden ongelmat, mentaalisten voimavarojen puute ja sosiaalisen sekä ICT tuen puute.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Strategic Management of Technostress

The Chaining of Prometheus

Denis H. J. Caro, Ph.D., M.B.A., M.H.A.,
and Amarjit S. Sethi, Ph.D., M.Sc., M. Comm.

- Teknostressi sisältää stressitekijöitä:

ympäristöstä (valo, melu yms.), yksilöstä (työkuorma, roolikonflikti yms.), sosiaalisesta ryhmästä (esim. ristiriita henkilökohtaisissa arvoissa, normeissa, vertaistuen puute), organisaatiosta (sääntöjen ja ohjeiden puute yms.), ja teknologiasta (ohjelmien käyttöön oton helppous).

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Tutkimustuloksia (4):

- Teknostressitekijät ja suorituskyky ovat negatiivisessa yhteydessä keskenään (Tarafdar ym. 2014).
- Teknostressiä luovat tekijät vähentävät työtyytyväisyyttä. Tämä johtaa työhön sitoutumattomuuteen ja jatkuvuuden ongelmiin työhön sitoutumisessa. Päinvastoin teknostressin ehkäisijät lisäävät työtyytyväisyyttä ja työhön sitoutumista. Lisäksi ikä, sukupuoli, koulutus ja tietokoneen käytön varmuus vaikuttavat teknostressiin (Ragu-Nathan ym. 2008).



Tutkimustuloksia (5):

- Informaatioergonomia on kehittyvä ergonomian ala joka keskittyy työkuorman hallintaan informaatiotietotulvatehtävissä.
- Viisi “avainulottuvuutta” tunnistetaan informaatioergonomiassa:

i) tietotyöhön liittyvät tekijät, ii) monien tehtävien tekeminen samaan aikaan, iii) keskeytykset työssä, iv) tavat hallita tietotulvaa v) koettu työn hallinta, ja vi) tuotteliaisuus.

(Franssila ym. 2016)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vinkkejä

Ajanhallinta asiantuntijan työssä: Työterveyslaitoksen linkki:

<https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/12/ajanhallinta-asiantuntijatyo.pdf>



Lähteet:

Berg-Beckhoff G, Nielsen G & Ladekiaer Larsen E 2018. Use of information communication technology and stress, burnout, and mental health in older, middle-aged, and younger workers - results from a systematic review. *International Journal of Occupational and Environmental Health* 2018 Feb 20:1-12. doi: 10.1080/10773525.2018.1436015.

Caro DHJ & Sethi AS. 1985. Strategic management of technostress. The chaining of Prometheus. *Journal of Medical Systems* 9 (5-6), 291-304.

Franssila H, Okkonen J & Savolainen R 2016. Developing measures for information ergonomics in knowledge work. *Ergonomics* 59 (3), 435-438.

Liu CF, Cheng TJ & Chen CT 2017. Exploring the factors that influence physician technostress from using mobile electronic medical records. *Informatics for Health and Social Care* 2017 Oct 25:1-13. doi: 10.1080/17538157.2017.1364250.

Nimrod G 2017. Technostress: measuring a new threat to well-being in later life. *Aging and Mental Health*. 2017 May 31:1-8. doi: 10.1080/13607863.2017.1334037

Ragu-Nathan TS, Tarafdar M, Ragu-Nathan BS & Qiang T 2008. The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research* 19(4), 417–433.

Salonova M, Llorens S & Cifre e 2013. The dark side of technologies: technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology* 48 (3), 422-436.

Tarafdar M, Pullins EB & Ragu-Nathan TS 2014. Technostress: negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal* 25(2), 103–132.

Vehko T, Hyppönen H, Ryhänen M, Tuukkanen J, Ketola E & Heponiemi T. 2018. Tietojärjestelmä ja työhyvinvointi → terveydenhuollon ammattilaisten näkemyksiä. *Finnish Journal of eHealth and eWelfare, FinJeeW* 2018;10(1), 143-163.



Linkkejä:

- [Mäkinieni J-P 2017. https://www.proliitto.fi/prostoori/tyo-ja-talous/teknostressi-vai-teknoimu-valitse-itse](https://www.proliitto.fi/prostoori/tyo-ja-talous/teknostressi-vai-teknoimu-valitse-itse)
- <https://etajohtaminen.fi/2017/03/15/mita-on-teknostressi/>
- <https://filosofianakatemia.fi/blogi/taltuta-teknostressi-viisaammalla-viestinnalla>
- <https://www.hs.fi/teknologia/art-2000005575309.html>
- <https://www.slideshare.net/iina123/tyn-murroksen-mestari-osa-1-ty-tulevaisuudessa>
- <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/miten-tietojarjestelmat-palvelevat-terveydenhuollon-ammattilaisten-tyota-vaikutukset-tyohon-ja-tyohyvinvointiin-digityo-ja-stressi-hanke->



Pohdintakysymys omaan työyhteisöön:

Miättikää pienissä ryhmissä oman työyhteisön teknologian käyttöä ja kokemuksia? Minkälaisia tukirakenteita teillä on kehitetty tai olisiko niille tarvetta?



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma