

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Syynimaa, Kirsi; Hämäläinen, Raija; Lainema, Kirsi

**Title:** Teknostressi lisääntyy iän ja kokemuksen myötä

**Year:** 2020

**Version:** Published version

**Copyright:** © Kirjoittajat & Jyväskylän yliopisto, 2020

**Rights:** CC BY 4.0

**Rights url:** <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Please cite the original version:**

Syynimaa, K., Hämäläinen, R., & Lainema, K. Teknostressi lisääntyy iän ja kokemuksen myötä. Ruusupuiston kärkiuutiset, (4). <https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/4-2020/2/tlijkm1>

# Ruusupuiston kärkiuutiset

KASVATUS- JA KOULUTUSUUTISIA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOSTA

Jyväskylän yliopisto > Ruusupuiston kärkiuutiset > Uutisarkisto > 4/2020 > Teknostressi lisääntyy iän ja ko

## Teknostressi lisääntyy iän ja kokemuksen myötä



*Teknologia tarjoaa runsaasti uusia mahdollisuuksia työn tekemiseen. Sen käytöstä aiheutuu kuitenkin merkittävää haittaa. Työ sekoittuu vapaa-aikaan, tekeminen keskeytyy ja osaamista on kehitettävä jatkuvasti. Teknostressi on aikamme ilmiö ja kasvava ongelma suomalaisilla työpaikoilla. Monet työntekijät kokevat, etteivät heidän kykynsä vastaa digitalisoituvan työympäristön vaatimuksia. Erityisesti kokeneemmat työntekijät ovat vaarassa kuormittua ja altistua teknostressille.*

### Yleinen ilmiö suomalaisilla työpaikoilla

Työelämän digitalisoituminen ja sen mukanaan tuoma teknostressi puhuttavat alan tutkijoita. Työelämän kehittämisen kannalta on erityisen tärkeää löytää ratkaisuja teknostressin kaltaisten ongelmien helpottamiseksi työpaikoilla. Kasvatustieteen laitoksen Well@DigiWork -hankkeessa selvitettiin yli tuhannen suomalaisen työntekijän työssään kokema teknostressiä. Juuri ennen koronapandemian puhkeamista toteutettuun internet-kyselyyn vastasi 1 035 yksityisen ja julkisen sektorin työntekijää ympäri Suomea. Kyselyyn osallistui eri alojen työntekijöitä, joista lähes kolmannes (29 %) arvioi kokevansa työperäistä teknostressiä. Muut alan tutkijat ovat saaneet vastaavia tuloksia. Teknostressi on merkittävä ongelma suomalaisilla työpaikoilla toimialasta riippumatta.

Lisäksi hankkeessa etsittiin tekijöitä, jotka ovat yhteydessä koettuun teknostressiin. Tutkimuksen perusteella teknostressi on yhteydessä työn luonteeseen ja siihen, kuinka keskeisessä roolissa teknologia työssä on. Kyselyyn vastanneet sairaanhoitopiirien työntekijät kokivat vähemmän teknostressiä kuin suurten yritysten työntekijät. Tutkimuksen huolestuttavin havainto on, että työkokemus ja ikä ovat yhteydessä koettuun teknostressiin. Pidempään työelämässä olleet kertoivat kokevansa teknostressiä nuorempia kollegoitaan enemmän. Kokeneemmat työntekijät havaitsivat myös enemmän puutteita teknologisessa osaamisessaan kuin vähemmän kokeneet ja nuoremmat työntekijät. Tulosten mukaan työkokemus ei kehitä ammatin vaatimaa teknologiaosaamista riittävästi vastaamaan digitalisoituvan työympäristön vaatimuksia. Tämä kuormittaa ja aiheuttaa teknostressiä.

### Työelämä vaatii uudenlaista teknologista osaamista

Teknologian käyttö työpaikoilla on yleistynyt räjähdysmäisesti. Yhtäältä tämä haastaa työntekijöiden taidot, mutta toisaalta muuttaa myös työyhteisön vuorovaikutusta. Covid-19-pandemian myötä monet työyhteisöt ovat joutuneet ottamaan nopean ja ennakoimattoman ”teknologiaoikan”. Samaan aikaan puhutaan teknologian liikkakäytön mukana

kasvavasta ilmiöstä, teknostressistä. Teknostressi tarkoittaa henkistä kuormitustilaa, jossa työntekijä kokee voimavaransa puutteelliseksi suhteessa digitaalisen työympäristön vaatimuksiin. Teknostressi ei ole uusi ongelma. Uskallamme väittää, että covid-19-pandemian aikana teknostressin kaltaiset ongelmat ovat entisestään syventyneet tietotyöläisten arjessa.

Teknostressin on havaittu lisäävän koettua työn kuormittavuutta, heikentävän työssä jaksamista ja vähentävän työviihtyvyyttä. Pahimmillaan teknostressi saattaa aiheuttaa vakavia terveyshaittoja, kuten kroonistuneita uniongelmia ja loppuunpalamista. Toisaalta parhaimmillaan teknologia mahdollistaa uusia työn tekemisen tapoja. Uudenlaisten yhteisöllisten työskentelytapojen avulla voidaan esimerkiksi kehittää työntekijöiden ammatillista osaamista ja siten välttää teknostressiin liittyviä ongelmia. Tulevaisuuden työelämän näkökulmasta onkin keskeistä ymmärtää teknologian rooli työelämässä: milloin ja miksi teknologia on ”hyvä renki” ja missä tilanteissa siitä tulee ”huono isäntä”.

*Kirsi Syynimaa, Raija Hämäläinen ja Kirsi Lainema*



Kirjoittajat työskentelevät [Kasvatustieteiden laitoksella](#). Professori [Raija Hämäläinen](#) johtaa Työsuojelurahaston rahoittamaa Well@DigiWork -hanketta. Tutkijatohtori [Kirsi Lainema](#) ja projektitutkija [Kirsi Syynimaa](#) työskentelevät hankkeessa tutkijoina.

Katso lisää:

[Well@DigiWork](#) -hanke

[Työsuojelurahasto](#)

Lähetä palautetta kirjoittajille: [raija.h.hamalainen@jyu.fi](mailto:raija.h.hamalainen@jyu.fi), [kirsi.k.lainema@jyu.fi](mailto:kirsi.k.lainema@jyu.fi) tai [kirsi.syynimaa@jyu.fi](mailto:kirsi.syynimaa@jyu.fi)

Teemakuva: Pexels.com, kirjoittajakuva: Martti Minkkinen

[Edellinen](#) | [Seuraava](#) | [Palaajien palautteet](#)

## Kommentit