

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

Author(s): Salo, Markus; Pirkkalainen, Henri

Title: Teknostressi häiritsee keskittymistä, unta ja ihmissuhteita, mutta sen torjumiseen on keinonsa

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittajat, 2022

Rights: CC BY-ND 4.0

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

Please cite the original version:

Salo, M., & Pirkkalainen, H. (2022, 1.3.2022). Teknostressi häiritsee keskittymistä, unta ja ihmissuhteita, mutta sen torjumiseen on keinonsa. MustRead.

<https://www.mustread.fi/artikkelit/teknostressi-hairitsee-keskittymista-unta-ja-ihmissuhteita-mutta-sen-torjumiseen-on-keinonsa/>

MustRead

AKATEMIA, DIGITALISAATIO, TEKNOLOGIA

Teknostressi häiritsee keskittymistä, unta ja ihmissuhteita, mutta sen torjumiseen on keinonsa

Teknologian liiallisen käytön aiheuttama stressi eli teknostressi kuormittaa monia työssä ja vapaa-ajalla. Vaikka esimerkiksi sosiaalisen median käyttäminen tuntuu ihmisistä usein mukavalta, pitkän päälle se myös tuottaa stressiä, heikentää keskittymiskykyä ja vie energiaa muulta elämältä. Teknostressiä voi kuitenkin lievittää muutamalla yksinkertaisella keinolla. VAPAA LUKUOIKEUS

Markus Salo, Henri Pirkkalainen Jyväskylän yliopisto, Tampereen yliopisto 1.3. 16:41

Tutkijat Markus Salo ja Henri Pirkkalainen uskovat, että teknostressin määrä kasvaa edelleen tulevaisuudessa.

Kuva: Pirkkalaisen kuva: Elias Mäkinen

Tunnettujen stressitutkijoiden **Richard Lazaruksen** ja **Susan Folkmanin** mukaan stressi tarkoittaa sellaista ihmisen ja ympäristön välistä tilannetta, jossa ihminen kokee omien voimavarojensa olevan riittämättömiä tilanteen vaatimuksiin ja haasteisiin nähden. Kun tällaisia tilanteita syntyy ihmisen ja teknologian vuorovaikutuksessa, puhutaan teknostressistä eli teknologian käytön aiheuttamasta stressistä.

Teknostressin aiheuttajat ja haittavaikutukset

Teknostressi voi ilmetä monessa muodossa. Tyypillisiä teknostressitilanteita aiheuttavat teknologian liiallinen tunkeutuminen elämän eri osa-alueille, keskeytykset, paine jatkuvasta tavoitettavuudesta, liiallinen informaation määrä, yksityisyyden vaarantuminen, teknologian aiheuttamat muutostilanteet ja teknologian monimutkaisuus tai toimimattomuus. Esimerkiksi työelämässä keskeytykset ja eri kanavista saapuva liiallinen informaatio kuormittavat.

Teknostressi voi vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi työstä suoriutumiseen, työn laatuun, työhön sitoutumiseen ja työuupumukseen.

Vastaavasti vapaa-ajalla ihminen voi kokea esimerkiksi toisten ihmisten ympäri vuorokauden lähettämät pikaviesti-ilmoitukset kuormittaviksi. Lisäksi sosiaaliset teknologiat mahdollistavat sosiaalisen vertailun, jolloin omaa elämää saatetaan vertailla muiden kiiltokuvamaisiin päivityksiin.

Eräs haastattelututkimukseemme osallistunut kuvaili tätä kertomalla, kuinka ”toisten käyttäjien onnelliset päivitykset [sosiaalisessa mediassa] häiritsivät etenkin silloin, kun itselläni ei mennyt elämässä kovin hyvin”. Teknostressin onkin havaittu vaikuttavan vapaa-ajalla muun muassa keskittymiseen, uneen, identiteettiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Vapaa-ajalla teknostressi muodostuu kuitenkin usein miellyttävien käyttökokemusten kautta. Vaikka monet teknologiset sovellukset on suunniteltu tuottamaan mielihyvää ja aiheuttamaan intensiivistä käyttöä, pidemmän päälle ne samalla kasvattavat teknologian aiheuttamia vaatimuksia esimerkiksi jatkuvasti saapuvien ilmoitusten sekä liiallisen teknologiaan kiinnittymisen vuoksi.

Moni käyttäjä kokee samanaikaisesti sekä pitävänsä että kuormittavansa esimerkiksi sosiaalisen median käytöstä, ja liian intensiivisen käytön myötä aluksi miellyttävältä tuntunut teknologian käyttö voi myöhemmin koitua erittäin raskaaksi. Haastattelututkimuksessamme useat käyttäjät kuvailivat, kuinka käyttö oli ollut aluksi ”hauskaa” ja ”jännittävää”, mutta muuttunut myöhemmin ajoittain ”stressaavaksi”, ”kuormittavaksi” ja ”keskittymistä heikentäväksi”.

Teknostressia voi vähentää yksinkertaisilla keinoilla

Teknostressiä voi kuitenkin hallita ja vähentää, vaikka se ei aina ole ympäröivien olosuhteiden vuoksi helppoa. Ei ole esimerkiksi helppoa vähentää tai lopettaa sosiaalisen median käyttöä, jos kokee muiden ihmisten kautta painetta niiden runsaaseen käyttöön. Vaikka töissä on usein käytettävä tiettyjä teknologioita,

lopulta käyttäjällä voi töissäkin olla – roolista ja velvollisuuksista riippuen – mahdollisuuksia säädellä omaa teknologian käyttöään esimerkiksi omien käyttörutiinien tasolla.

On tärkeä tunnistaa, mitkä käyttörutiinit, tilanteet ja niihin liittyvät teknologiat aiheuttavat kuormittavia kokemuksia. Kun nämä tilanteet on tunnistettu, niihin on mahdollista tehdä muutoksia. Esimerkiksi mobiililaitteiden ja tietokoneiden ilmoitus- ja yksityisyysasetusten muutokset avaavat mahdollisuuksia personoida laitteista saapuvia ilmoituksia.

Omia rutiineja voi tarkastella uudelleen ja muuttaa: töissä käyttäjä voi työroolin salliessa pyrkiä jaksottamaan tiettyjä käyttötilanteita tiettyyn osaa päivää ja vähentää siten keskeytyksiä, kun taas vapaa-ajalla käyttäjä voi pyrkiä luomaan itselleen rajoja sekä teknologioista vapaita alueita tai aikoja, kuten perheen yhteiset ruokailut tai aika ennen nukkumaanmenoa.

Haastattelututkimuksessamme eräs käyttäjä kuvaili, kuinka hän oli seurannut sosiaalisen median käyttömääriään erillisellä älypuhelinsovelluksella ja onnistunut vähentämään sosiaalisen median käyttöä 1–2 tunnista alle puoleen tuntiin päivässä.

Perheen yhteiset pelisäännöt auttavat

Työpaikoilla ja perheissä voidaan luoda yhteisiä pelisääntöjä, jotka voivat auttaa. Myös omaa asennetta voi tarkastella, ja käyttäjä voi opetella suhtautumaan ilmoituksiin rauhallisemmin. Välillä ihmiset reagoivat teknostressiin äkillisillä tunteenpurkauksilla, jotka voivat helpottaa hetkellisesti mutta aiheuttaa pitkittyessään myös haitallisia vaikutuksia käyttäjälle itselleen tai hänen läheisilleen.

Teknostressin odotetaan yleistyvän tulevaisuudessa sitä mukaa, kun erilaiset teknologiat liitetään yhä useampaan arjen aktiviteettiin ja asiaan. On hyvä muistaa, että jokainen voi kokea teknostressin eri tavoin, joten myös sen vähentämisen keinojen sopivuudessa on yksilökohtaisia eroja. Esimerkiksi lapset ja nuoret voivat kokea osittain erilaista teknostressiä aikuisiin verrattuna.

Myös uusien teknologioiden, kuten robottien, hyödyntäminen ja käyttö ovat synnyttäneet ja synnyttävät jatkossakin uusia teknostressin muotoja. Jotta uusien tilanteiden teknostressin aiheuttajia ja vähentämiskeinoja voidaan tunnistaa ja ymmärtää, tarvitaan näille alueille lisää tutkimusta tulevaisuudessa.



*Kuva:
Jyväskylän yliopisto*

Markus Salo

Markus Salo on tietojärjestelmätieteen apulaisprofessori (Associate) ja Akatemiaturkija Jyväskylän yliopistossa. Hän tutkii tiimensä kanssa teknologian hyödyntämistä työelämässä ja vapaa-ajalla, teknostressiä, työskentelyä robottien kanssa ja kuluttajakäyttäytymistä.



*Kuva:
Jyväskylän yliopisto*

Henri Pirkkalainen

Henri Pirkkalainen on tietojohdamisen Tenure Track -professori Tampereen yliopistossa. Hänen tutkimustiimensä tutkii tietojärjestelmien käyttöä ja käyttöönottoa, kuten teknostressiä, virtuaalitodellisuuden ja lisätyn todellisuuden palveluja sekä yhteistyöprosessien pelillistämistä.

Tämän sisällön mahdollistavat Jyväskylän yliopisto ja Tampereen yliopisto. Journalistinen päätösvalta on MustReadin toimituksella.

Tämä artikkeli on julkaistu Creative Commons CC BY-ND 4.0 -lisenssillä.

Tutustu muihin vapaan lukuoikeuden Akatemia-artikkeleihin

Piditkö artikkelista?

**REKISTERÖIDY JA KOKEILE MUSTREADIA
14 PÄIVÄÄ MAKSUTTA**

Keskustelu

Tätä juttua ei ole vielä kommentoitu.

© Toinen Aatos 2022