

## Työpaikoilla tarvitaan panostamista teknostressinhallintaan ja monipuolisiin oppimisen mahdollisuuksiin

*Millaista stressiä digitaaliset työympäristöt aiheuttavat työntekijöille ja miten kuormitusta voitaisiin estää? Työpaikoilla tarvitaan aktiivista panostamista niin teknostressinhallintaan kuin tulevaisuuden työelämätaitojen kehittämiseen. Simulaatiot ovat yksi esimerkki ratkaisusta, joiden avulla työntekijöiden ammatillista osaamista voidaan tukea.*

Teknologia aiheuttaa työhön tuomistaan hyödyistä huolimatta työntekijöille myös kuormitusta. Kuormitusta luovat jatkuvasti muuttuvat työvälineet ja työn tekemisen tavat, mutta myös yleisemmin työn puitteet, resurssit ja vastuut. Jyväskylän yliopiston toteuttama tutkimus paljastaa esimerkiksi työnantajan tarjoaman riittämättömän tuen teknologisten taitojen ylläpitämiseen olevan yhteydessä koettuun teknostressiin. Myös työntekijän omilla asenteilla ja osaamisella on yhteys teknostressin muodostumiseen.

Työsuojelurahaston rahoittamassa ja Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen toteuttamassa Well@DigiWork -hankkeessa tutkittiin suomalaisten työntekijöiden digitaalista työtä, teknologista ydinosaamista ja työhyvinvointia. Lisäksi hankkeessa kehitettiin tulosten pohjalta teknologisia-pedagogisia ratkaisuja työntekijöiden digitaatioita ja työhyvinvoinnin tueksi. Mukana hankkeen yhteistyössä oli eri toimialojen yrityksiä ja sairaanhoitopiirejä.

### Simulaatiot lisäävät osaamista ja yhteistyötä

Kyselytutkimuksen tulosten perusteella työpaikoilla on erityistä tarvetta lisätä monipuolisia ja mukautuvia oppimisen ja kehittymisen mahdollisuuksia. Yksi esimerkki ratkaisusta, joiden avulla työntekijöiden ammatillista osaamista – mukaan lukien erilaisia digitaatioita – voidaan tukea ja vahvistaa, ovat simulaatiot.

Simulaatioissa oppiminen perustuu työssä tarvittaviin tietoihin ja taitoihin, joita harjoitellaan todellisuutta jäljittelevissä ympäristöissä. Simulaatioissa voidaan hyödyntää esimerkiksi kokonaan virtuaalisia tai erilaisia tosielämään sijoitettuja harjoitusympäristöjä.

Erilaisia simulaatiotilanteita tutkittaessa hankkeessa kerättiin aineistoa muun muassa sairaalakontekstissa autenttisista simulaatiokoulutuksista, joissa moniammatilliset tiimit toimivat ja tekivät hoitopäätöksiä. Simulaatiotilanteiden käytännön ratkaisuilla, kuten harjoituksessa käytettävällä simulaationukella ja sen teknisillä ominaisuuksilla, voikin olla oma roolinsa aidontuntuisen oppimistilanteen muodostumisessa.

– Esimerkiksi harvoin toistuvia haastavia, henkeä uhkaavia hätätilanteita ja niiden hoitoa on hyvä harjoitella säännöllisesti simulaation avulla, koulutusasiantuntija **Minna Ruoranen** Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä kertoo.

Simulaatiokoulutuksessa myös ohjaajilla ja vertaisilla on oppimisen näkökulmasta tärkeä rooli. Avoin ja eri ammattiryhmien rajat ylittävä vuorovaikutus sekä tiedon jakaminen tukivat oppimista. Keskeistä oli myös harjoituksen jälkeen käytävä jälkipuintikeskustelu, sen aikana saatu palaute sekä mahdollisuus pohtia ohjatusti omaa ja tiimin toimintaa simulaatiotilanteessa.

– Simulaatioiden avulla voidaankin oppia oman alan keskeisten tietojen ja taitojen lisäksi esimerkiksi tiimityö- ja vuorovaikutustaitoja sekä ongelmanratkaisutaitoja, professori **Raija Hämäläinen** Jyväskylän yliopistosta toteaa.

Well@DigiWork-hankkeen loppuseminaari järjestettiin 15.2.2022 Ruusupuisto tutkii ja keskustelee online -tilaisuutena. Tallenne tilaisuudesta on katsottavissa osoitteessa:  
<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/erillis/ktl/tutkii-ja-keskustelee/2022/ruusupuisto-online150222/tallenne>

**Lisätietoja:**

Professori Raija Hämäläinen, Jyväskylän yliopisto  
raija.h.hamalainen@jyu.fi, puh. +358 40 744 2611

Well@DigiWork-hankkeen sivut:

<https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/hankkeet-projects/well-at-digiwork>

**Hankkeen loppuraportti:**

Lainema, K., Hämäläinen, R., & Syyrimaa, K. (2021). Hyvinvointi, osaaminen ja yhteisöllisyys digitaalisessa työympäristössä. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 23(3), 72–80.

<https://journal.fi/akakk/article/view/111711/66084>