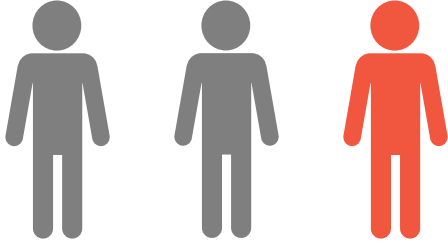


TEKNOSTRESSI SUOMALAISSA ORGANISAATIOISSA

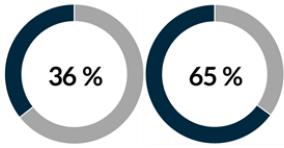
Well@DigiWork -hankkeen kyselytutkimuksen tuloksia



Teknostressi on kasvava ongelma suomalaisilla työpaikoilla toimialasta riippumatta. Juuri ennen koronapandemian puhkeamista toteutettuun internet-kyselyyn vastasi 1032 yksityisen ja julkisen sektorin työntekijää ympäri Suomea. Kolmannes (29 %) kyselyyn vastanneista arvioi kokevansa työperäistä teknostressiä.

TEKNOLOGIAOSAAMINEN

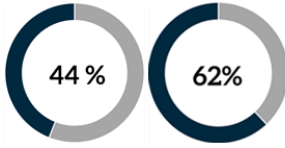
YLI PERUSTASON TAIDOT



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

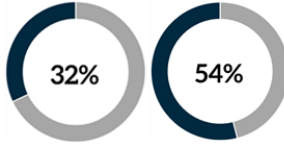
KYKY RATKOA
TEKNOLOGISIA ONGELMIA



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

MAHDOLLISUUS
TYÖSKENNELLÄ ERILAISTEN
TEKNOLOGIOIDEN KANSSA



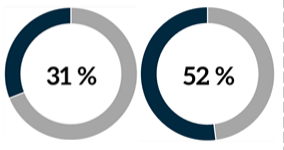
Sairaanhoidopiirit

Yritykset

- Kokeneemmat työntekijät havaitsivat enemmän puutteita teknologisessa osaamisessaan kuin vähemmän kokeneet
- Yritysten työntekijöiden osaaminen oli vahvempaa kuin sairaanhoidopiirien työntekijöillä

TEKNOLOGIAN AIHEUTTAMA YLIKUORMITUS JA HÄIRITSEVYYS

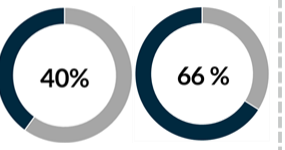
JATKUVA INFORMAATIOVIRTA



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

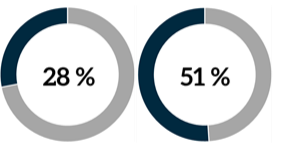
TYÖSKENTELYN JATKUVA
KESKEYTYMINEN



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

TYÖHÖN KOHDISTUVAT
TEHOKKUUSPAINEEET



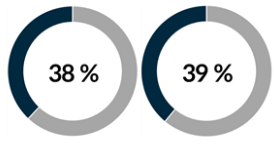
Sairaanhoidopiirit

Yritykset

- Teknostressi on yhteydessä työn luonteeseen sekä teknologian rooliin työssä
- Yritysten työntekijät kokivat enemmän ylikuormitusta ja häiritsevyyttä kuin sairaanhoidopiirien työntekijät

TEKNOLOGINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

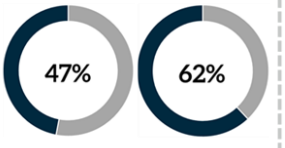
TOIMINTAYMPÄRISTÖ
MONIMUTKAISTUU KOKO AJAN



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

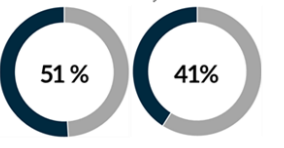
TEKNOLOGIOIDEN OPETTELU ON
HELPPOA JA NOPEAA



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

EI OLE RIITTÄVÄSTI AIKAA
YLLÄPITÄÄ TAI TÄYDENTÄÄ
TAITOJA



Sairaanhoidopiirit

Yritykset

- Yritysten työntekijät kokivat painetta jatkuvasti päivittää teknologista osaamistaan
- Teknologioiden oppiminen vaatii aikaa ja se tulee huomioida sekä aikataulutuksessa että resurssien suunnittelussa



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

TEKNOSTRESSI SUOMALAISSA ORGANISAATIOISSA

Well@DigiWork -hankkeen kyselytutkimuksen tuloksia



KESKEISIÄ TOIMENPITEITÄ TEKNOSTRESSIN EHKÄISEMISEKSI

ORGANISAATIOTASOLLA

JÄRJESTÄ KOULUTUSTA JA TARJOA TUKEA TEKNOLOGIOIDEN KÄYTTÖÖN

- Tunnista työntekijöiden osaamistaso ja -puutteet
- Huomioi ja tunnista yksilölliset oppimistavat ja -tarpeet
- Varaa aikaa ja resursseja uuden oppimiselle ja kehittämiselle
- Varmista teknologioiden käytön tuki myös koulutusten jälkeen

JAA TIETOA ORGANISAATIOSSA

- Tiedota hyvissä ajoin uusien teknologioiden käyttöönotosta sekä niiden mahdollisista vaikutuksista työnpulkuun
- Käytä selkeää kieltä viestissä ja kommunikoidessa
- Tarjoa selkeät käyttöohjeet

OTA LOPPUKÄYTTÄJÄT MUKAAN

- Ota käyttäjät mukaan teknologioiden suunnittelu- ja käyttöönottoprosesseihin
- Sopikaa sekä koko organisaation että työtiimien sisäisistä käytännöistä esimerkiksi viestinnän osalta
- Innosta työntekijöitä neuvomaan ja opettamaan toisia, sillä vertaistuki voi loiventaa muutosvastarintaa

HUOMIOI KÄYTETTÄVYYS JA KÄYTTÄJÄKOKEMUS

- Varmista teknologioiden ja digitaalisten palveluiden yhteensopivuus ja ajantasaisuus
- Valitse käyttäjäryhmien tarpeet huomioivia ja vaihteleviin käyttötilanteisiin soveltuvia ratkaisuja

YKSILÖTASOLLA

KEHITÄ OMAA TEKNOLOGIAOSAAMISTASI JA MEDIALUKUTAITOASI

- Pidä teknologian käyttötaitosi ajan tasalla ja hanki aktiivisesti uutta osaamista teknologioista
- Kehitä medialukutaitoasi, jotta opit tunnistamaan itsellesi tärkeitä ja oikeellisia informaatiolähteitä

JAA TIETOA TYÖYHTEISÖSSÄ

- Kysy vinkkejä kollegoilta
- Jaa kokemuksiasi ja näkemyksiäsi muille
- Opeta ja opi yhdessä kollegoiden kanssa

MUOKKAA TEKNOLOGIA-ASETUKSIASI

- Muokkaa ja personoi yksityisyys- ja ilmoitusasetuksia. Säädä asetuksia niin, että esimerkiksi vain puhelut tai tietyt viestikanavat piippaavat.

MIETI OMAA TEKNOLOGIAN KÄYTTÖÄSI JA SUHTAUTUMISTASI

- Mieti omia käyttötapojasi ja suhtautumistasi. Negatiivinen asenne paisuttaa stressiä entisestään. Lisäksi monia kuormittavia tilanteita voi ehkäistä omilla valinnoilla.



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

