



Teknostressistä teknoimuun

Digitalisoituminen tuo uusia ammatteja ja apua työn tekemiseen. Epävarmuutta ja pelkoa aiheuttaa se, miten teknologia tulee omaan työhön, ja se olisi hyvä huomioida ja tunnustaa.

TEKSTI: TERHI MÄKINIEMI, KUVITUSKUVAT: PIXABAY

Toimialakohtaisesti teknologian murros näkyy eri tavoin. Digitalisaatio, robotit ja älyteknologia ovat jo puh-tausalalla. Aikanaan selviää, siivoaako tulevaisuudessa ihminen vai robotti ja miten yleisesti tilat puhdistetaan sensorilta saadun viestin perusteella.

”Digitalisaation murroksessa ihmistä tarvitaan työssä eri tavalla kuin aiemmin”, Tampereen yliopiston tutkija **Jaana-Piia Mäkinen** sanoo.

”Esimerkiksi siivousrobottien, sensoreiden ja mittauslaitteiden ohjelmointi, ohjaaminen ja huoltotyöt ovat töitä, joita tulevaisuudessa tehdään. Murrosta voi seurata huojentuneem-min mielin, kun työtä tekee yhdessä teknologian kanssa, sen ohjaajana ja ymmärtäen, mitä teknologisessa kehityksessä tapahtuu. Työntäjän tärkeä tehtävä on järjestää riittävästi aikaa uuden omaksumiselle ja ottaa teknologia ihmisten eh-doilla käyttöön. Kaikille aloille tulee viestintäkanavia lisää ja yhteydenpitäminen ja -pitovälineet asiakkaaseen kasvavat.”

Teknologia tuo voimavaroja, kun se nopeuttaa ja helpottaa työtä, keventää kuormitusta, vapauttaa aikaa merkitykselli-seen tekemiseen sekä auttaa saavuttamaan työn tavoitteet ja innostaa ihmistä.

”Sairaalasiivouksessa uhkina voivat olla virukset, tartunta-taudit ja vaarallisten jätteiden käsittely. Ne aiheuttavat ter-veyshaittoja. Kun vaaralliset työt siirtyvät robotille, se tukee myös siivoojien terveyttä”, Mäkinen muistuttaa.

Teknologia kuormittaa, jos se vaikeuttaa työn tavoitteiden saavuttamista, monimutkaistaa työprosesseja, aiheuttaa li-

TEKNOSTRESSIÄ AIHEUTTAVAT

Pelko työn menettämisestä
Käyttöönoton vaatima työ ja aika
Pakkokäyttö ja työtapojen muuttaminen
Tekniset- ja käytettävyyssongelmat
Toisten neuvominen ja opettaminen
Vähäinen ”teknologinen pystyvyyden tunne”

Uudet teknologiat
Tuen puute
Osaamattomuus
Kielteiset asenteet/tunteet
Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen



sätyötä, turhauttaa tai toimii huonosti, Mäkiemi tarkoittaa teknostressin aiheuttajia.

Anna aikaa

Digitaalista muutosta ja työn teknologisoitumista kannattaa yrittää hyväksyä. Kun uusien teknologioiden käyttöä voi opetella pienin askelin, omaan tahtiin, oppiminen tuottaa hallinnan ja pystyvyyden tunteita.

Teknologian aiheuttamat muutokset on helpompi hyväksyä, kun työntekijää kannustetaan ja hän voi itse vaikuttaa asiaan. Asia ei etene, jos opetetaan, miten teknologia toimii avaamatta tarkemmin sitä, miten työprosessi muuttuu. Uusi teknologia tulee tuoda omien työtehtävien kautta esille, ei vain kertomalla ”paina nappia” ja ”tee näin”. Työntekijälle tulee avata koko työprosessi. Perehdyttäminen sujuu paremmin, jos perehdyttäjä ymmärtää työn sisältöä. Samaa työtä tekevät, jo osaavimmat teknologian käyttäjät voivat myös olla työyhteisössä uutta oppivalle merkittävästi avuksi, Mäkiemi kannustaa.

” **Alussa teknologia kuormittaa, sitten sujuvoittaa.**

Teknologian oppimiseen liittyvä pystyvyyden tunne on tärkeä. Se syntyy pienistä kokeiluista, pienin askelin. Kun työntekijä näkee, miten toinen käyttää uutta teknologiaa tai robottia, lisää se luottamusta omaan oppimiseen ja selviytymiseen.

Uuden opetteleminen kuormittaa. Hetkeksi työn hallinta laskee ja normaali työnteko menee sekaisin. Alussa teknologia kuormittaa, sitten sujuvoittaa.

Puhtausalalla voidaan pian esimerkiksi asentaa työpinnolle sensorit, jotka mittaavat, missä pitää siivota ja minkä verran. Käsiyyhkeiden käyttötiheyttä ja täyttötarvetta seurataan teknologian avulla. Erilaisen mittaustiedon pohjalta siivoustarpeet tulevat selkeämmin esille. Kiinnostavaa on myös se, tuleeko meille yhä enemmän itsestään puhdistuvia materiaaleja, Mäkiemi innostuu ideoimaan.



KASVATA TEKNOIMUA

TIETO: Pysy ajan tasalla – kysy, jos et tiedä.

TAITO: Opettele – pyydä apua, jos et osaa.

MIELIPIIDE: Kerro mielipiteesi – osallistu keskusteluun.

AIKA: Varaa aikaa – tee kalenterimerkintöjä.

KOULUTUS: Osallistu koulutukseen/kouluttakaa työpaikalla toisianne.

ODOTUKSET: Selvitä odotukset. Kerro, jos sinulta odotetaan kohtuuttomia asioita.

Tamperelainen Asua tekee huoneistoremontteja

Rakennusmiehet kuvaavat remonttikohteita omaan mobiilisovellukseen ja viestittävät sieltä suoraan asiakkaille, miten remontti edistyy. Mobiilisovelluksen kautta dokumentoituvat kuitit, budjetin seuranta helpottuu ja työprosessi asiakkaalle aukeaa. Tämä lisää luottamusta ja tuo läpinäkyvyyttä toimintaan. Uskon tällaisten toimintamallien kasvavan lähitulevaisuudessa, Mäkiemi kannustaa.

