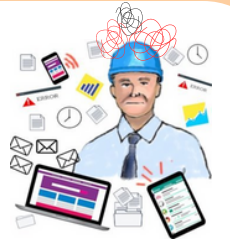


Työelämän näkymättömät taakat: Metatyön ja teknostressin dilemma

Digitalisaatio muuttaa ja tehostaa työtä monella tapaa, mutta tuo mukanaan myös **näkymättömiä taakkoja, kuten metatyötä ja teknostressiä**. Metatyö (esim. asetusten määrittely, vianmääritys ja uusien asioiden opettelu) on usein välttämätöntä työn sujuvuuden kannalta, mutta voi lisätä työkuormaa ja teknostressiä. Metatyön vaikutuksista teknostressiin ja työntekijöiden hyvinvointiin on kuitenkin saatavilla vain vähän tietoa.



Mixed method -menetelmällä pyrittiin tunnistamaan suomalaisista työntekijöistä ryhmiä heidän metatyö- ja teknostressikokemustensa perusteella. Aineiston avointen vastausten kautta löytyi ensin viisi metatyön muotoa: konfigurointityö, viestinnän hallinta, vianmääritys, hallinnolliset tehtävät ja jatkuva oppiminen, joista vianmääritys oli yleisin. Tämän jälkeen teknostressikyselyn määrälliset vastaukset yhdistettiin näihin metatyön muotoihin monimuuttujamenetelmällä ja hierarkkisella klusteroinnilla, joita tulkittiin lisäksi temaattisen analyysin ja tilastollisten testien avulla.

Työntekijöiden teknostressin ja metatyön perusteella tunnistettiin neljä alaryhmää:

1. Kohtalainen teknostressitaso, metatyön rooli merkittävä:

Tyypillisesti keski-ikäisiä, kokeneita työntekijöitä, joilla on perustaidot teknologiasta. He kokevat kohtalaista teknostressiä, joka johtuu teknologian monimutkaisuudesta ja häiriöistä. Nämä tekijät lisäävät heidän työmääräänsä ja kuormitustaan. Metatyön muodoista he osallistuvat usein vianmääritykseen ja viestinnän hallintaan.

2. Korkea teknostressitaso, metatyön rooli kohtalainen:

Tyypillisesti keski-ikäisiä, kokeneita työntekijöitä, joilla on perustaidot teknologiasta. He kokevat korkeaa teknostressiä tiedon ylikuormituksen, jatkuvien keskeytysten ja monimutkaisten teknologioiden vuoksi. He joutuvat usein päivittämään ja opiskelemaan erilaisia taitoja pysyäkseen jatkuvissa muutoksissa mukana.

3. Matala teknostressitaso, metatyön rooli pieni, hyvät stressinhallintataidot:

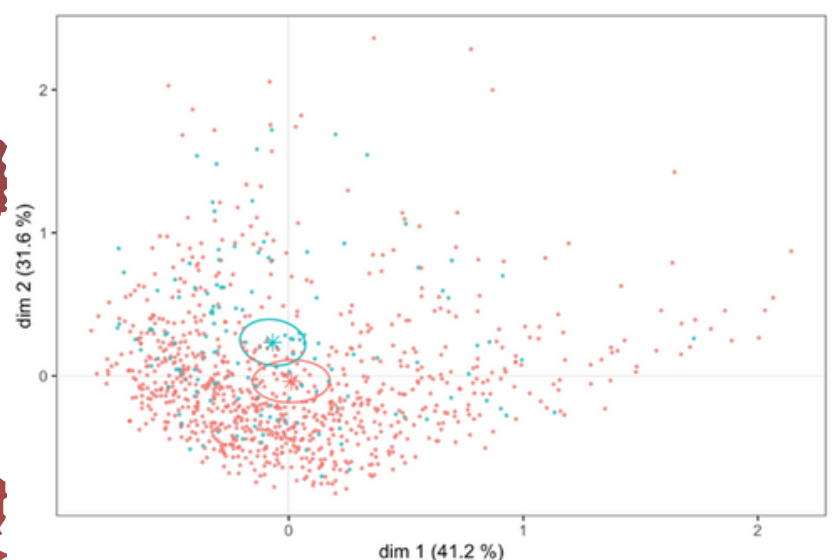
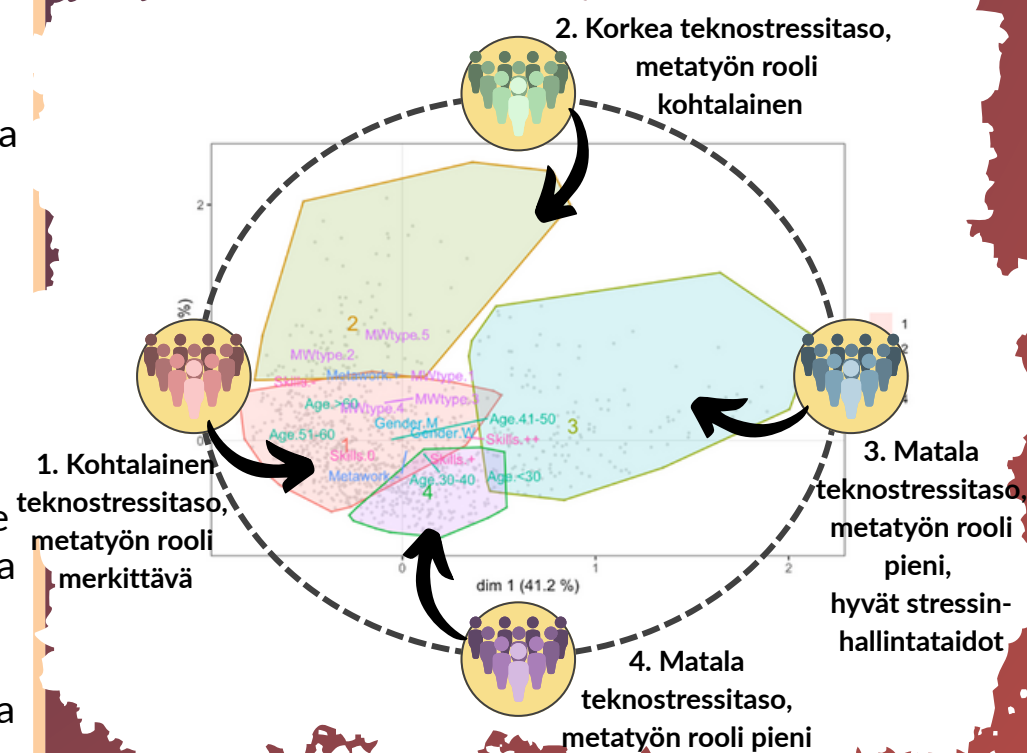
Tyypillisesti nuorempia aikuisia, joilla on monipuoliset tekniset taidot, mutta vähemmän työkokemusta. He kokevat alhaista teknostressiä ja heillä on positiivinen suhde teknologiaan. He hyödyntävät tehokkaasti stressinhallintataitojaan.

4. Matala teknostressitaso, metatyön rooli pieni:

Tyypillisesti nuorempia aikuisia, joilla on perustaidot teknologiasta. He kokevat ristiriitaisia tunteita teknologiaa kohtaan. Tämä viittaa mahdolliseen alttiuteen teknostressille, erityisesti jos heidän stressinhallinta- ja oppimistaitojaan ei tueta riittävästi.

Korkeampi teknostressi linkittyy lisääntyneeseen metatyöhön ja alhaisempiin teknologisiin taitoihin. Kaikkien ryhmien keskeisiä stressitekijöitä olivat työn intensiivistyminen ja monimutkainen teknologia, jotka johtivat lisääntyneeseen metatyöhön ja kuormitukseen. Metatyön (+) ja ei-metatyön (-) välinen selkeä ja tilastollisesti merkitsevä ero osoittaa, että metatyö tuo työhön haasteita, jotka poikkeavat ydintehtävien haasteista.

Metatyötä ei voida täysin välttää missään työssä, mutta se on huomioitava osaksi työtä ja työaikaa. **Organisaatiot voivat vähentää työntekijöiden metatyön taakkaa huomioimalla metatyön, tarjoamalla koulutusta, käyttämällä käyttäjäystävällisiä teknologioita ja luomalla työntekeä tukevia työympäristöjä.** Metatyö ja teknostressi tulisi ottaa huomioon myös teknologioiden suunnittelussa. Käyttäjäystävällisten ratkaisujen kehittäminen ja osan metatyön muodoista, kuten kirjausten, automatisointi voivat vähentää työntekijöiden kuormitusta ja parantaa työhyvinvointia.



Lisätiedot:

Tutkijatohtori Pauliina Rikala
pauliina.p.rikala@jyu.fi
+358 50 340 3451