

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mäki-Ontto, T. (2025) Digitaalinen hyvinvointi oppilaitosarjessa. Teoksessa ITK – Interaktiivinen Tekniikka Koulutuksessa, Suomen eOppimiskeskus, s. 81-84.

URL: <https://indd.adobe.com/view/58b43d67-d091-464e-86cf-5625a122b4bc>

Digitaalinen hyvinvointi oppilaitosarjessa

Mäki-Ontto Tuomas, Lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Digitalisaatio on luonut työhömmä mahdollisuuden helpottaa sitä, mutta samalla se haastamaan meidän jokapäiväistä työtämme. Digitalisaatio ja sen tuoma muutos lisää kognitiivista kuormitusta, muodostaen haasteita esimerkiksi oppilaitosarjessa toimivien työn tekemiseen ja sitä kautta digitaaliseen hyvinvointiin. Digitaalinen hyvinvointi kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin arjessa, johon digitaaliset laitteet ja palvelut ovat tuoneet monia etuja, mutta samalla ne ovat luoneet uusia ja erityisiä haasteita, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme (Valtioneuvoston kanslia, 2020, s.1). Digitaalisella hyvinvoinnilla voisi kuvata onnistuneen työn tekemisen tapoja digitalisoituvassa työelämässä sekä kokemustamme kokonaiskuormituksesta, joka syntyy nykyään entistä enemmän valinnoistamme digiratkaisujen parissa.

Työterveyslaitos määrittelee ergonomiaa kolmesta näkökulmasta, joita ovat fyysinen, kognitiivinen ja organisatorinen ergonomia. Fyysinen ergonomia keskittyy kehon toiminnan ja työn sujumuuden tukemiseen fyysisen työskentelyn ja toimintakyvyn näkökulmasta. Organisatorinen ergonomia keskittyy organisaatiotason ratkaisuihin, jotka koskevat työprosesseja ja työyhteisön järjestelyjä. Kognitiivinen ergonomia tukee työtehtäviä, joissa käytetään, jaetaan, työstetään ja tuotetaan tietoa. Se on oleellista työtilanteissa, joissa tarvitaan keskittymistä, oppimista ja ajattelua. (Työterveyslaitos, n.d.) Olemme jo vuosia kiinnittäneet työelämässä huomiota ja löytäneet ratkaisuja fyysiseen ja organisatoriseen ergonomiaan sekä näiden synnyttämään kuormitukseen organisaatioissamme. Viime vuosien aikana kognitiivinen ergonomia on käsitteenä noussut arkikieliseksi ja sen aiheuttamiin haasteisiin on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota.

Mikä haastaa tietotyöläisen arkea?

Työn henkisen rasittavuuden kokemukset ovat hieman lisääntyneet vuosien myötä. Yhä useampi kokee työnsä henkisesti kuormittavaksi ainakin jossain määrin ja vuonna 2023 kaksi kolmesta palkansaajasta koki työnsä henkisesti raskaaksi. (Työolobarometri, 2023, s.121.) Erilaisia tutkimuksia ja omaa arkista työelämää tunnustellen voi huomata, että käynnissä olevan vuosikymmenen loppupuolella kognitiivisen kuormituksen haasteet tulevat todennäköisesti vielä korostuneemmin esiin. Mahdollistaaksemme itsellemme ja organisaatioillemme hyvinvoivan digiarjen, tarvitsemme työkaluja kuormituksen havaitsemiseen ja oman sekä työyhteisön arjen tuunaamiseen. Tarvitsemme myös uusia tapoja tehdä digitalisoituvaa työtä entistä fiksummin ja huolehtia omasta digitaalisesta hyvinvoinnista muuttuvassa maailmassa.

Työelämän nykyiset muutokset ja kiihtyvä vauhti vaikuttavat työhyvinvointiin monin tavoin, sekä positiivisesti että kuormittavasti, samalla vaikuttaen aivoihimme ja mieleemme. Samalla on selvää, että jokaisen työntekijän itseohjautuvuuden taidot korostuvat sekä työssä että vapaa-ajalla. (Tietotyön taidot, 2022, s. 6.) Samaan aikaan on kyse itsensä johtamisesta, että työyhteisössä jokaisen työhyvinvoinnin varmistamisesta. Havaiten, että jatkuvasti muuttuva työelämä mahdollistaa työntekijöiden suuremman vapauden työntekoon. Vapaus voi parantaa hyvinvointia, mutta samalla se vaatii jatkuvaa pienten päätösten tekemistä, mikä toisaalta kuluttaa henkisiä voimavaroja. (Tietotyön taidot, 2022, s. 6.) On oleellista tiedostaa, etteikö työssä ilmenevää kognitiivista kuormitusta saisi olla lainkaan, kyse on enemmänkin siitä, että kuormittavien tekijöiden tulisi olla sopivalla tasolla. Ilman ponnisteluja ja haasteita työntekijät ovat alttiita tylsistymiselle ja epämiellyttävälle passiivisuudelle. (Tietotyön taidot, 2022, s. 14.)

Varjopuolena kuormitus ja multitaskaus

Maailma ympärillämme työntää meitä kohti itseaiheutettua keskittymishäiriötä ADT:tä (Attention Deficit Trait), joka näkyy arjessamme säheltämisenä, kuormittumisena ja lyhytjänteisyytenä (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 8). Aivomme tekevät jatkuvasti päätöksiä sen osalta, mihin huomiomme kiinnitämme. Muutoksen ympäristössämme, esimerkiksi kovat ja äkilliset äänet, vetävät tarkkaavaisuuttamme puoleensa. Tarkkaavaisuus tarkoittaa kykyämme keskittää huomiomme tiettyyn kohteeseen. (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 15.) Se, että pystymme työskennellessä tallentamaan asioita muistiin, vaatii meiltä kykyä keskittyä. Asiat, joihin emme panosta ja emmekä kiinnitä huomiota, ei todennäköisemmin myöskään tallennu muistiimme. (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 20.) Keskittymiskykyä voi parantaa arjessa ja päivän aikaiset keskittymiskyvyn harjoitteet ovat hyödyllisiä (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 30). Toinen tärkeä toimenpide on antaa aivoille lepotilaa esimerkiksi tauottamalla työtä, koska lepotilat ovat luovan ajattelun kannalta merkityksellisiä (Tietotyön taidot, 2022, s. 33).

Kykymme keskittyä on haastettu ja näyttäisi siltä, että se heikkenee jatkuvasti. Johann Hari kirjoittaa keskittymiskyvyn puutteesta ja siitä, että se ei johdu meidän huonosta itsekuristamisesta, vaan ennemminkin monista osatekijöistä ympäristössämme. Erikseen Hari nostaa sosiaalisen median ja älypuhelimien suurimmiksi syyllisiksi. Teknologia on suunniteltu hajottamaan ihmisten keskittymiskykyä ja aiheuttamaan riippuvuutta. (Hari, 2023, s. 23–25.) Samasta teemasta eli tarkkaavaisuuden pirstoutumisesta ja älypuhelin riippuvuudesta on puhunut myös Jonathan Haidt kirjassaan ahdistunut sukupolvi (Haidt, 2024). Esimerkiksi yliopisto-opiskelijat Yhdysvalloissa kykenevät keskittymään tehtäviinsä vain keskimäärin 65 sekuntia, saman luvun ollessa toimistotyöläisillä kolme minuuttia (Hari, 2023, s. 20). Keskittymiskykyämme on siis melko haastavassa tilanteessa jo tänä päivänä, jokaisen ulkoisen kuormittavan signaalin heikentäessä sitä entisestään. Sosiaalisen median palvelut osana työpäivää ovat koukuttavuuden näkökulmasta ns. hävitty peli. Palveluiden algoritmit on ohjattu niin tehokkaasti toimimaan meidän huomiokykyämme kiinnittäjinä, että perus Excelit ja PowerPointit jäävät taka-alalle näiden rinnalla.

Yksi nykytyöelämän suurimmista haasteista lienee multitaskaus eli monitekeminen. Multitaskausta tapahtuu, kun yrittää suorittaa kahta tehtävää samanaikaisesti, vaihtaa tehtävästä toiseen tai suorittaa kahta tai useampaa tehtävää nopeasti peräkkäin. Tutkimukset osoittavat, että moniajo, eli useiden tehtävien suorittaminen samanaikaisesti tai nopeasti peräkkäin, heikentää tuottavuutta ja lisää riskiä virheiden tekemiseen. Aivomme eivät ole suunniteltu raskaan moniajon suorittamiseen, ja tehtävien välillä vaihtaminen vie aikaa ja resursseja. Monimutkaiset ja uudet tehtävät lisäävät tätä aikakustannusta entisestään. (American Psychological Association, 2006.) Tutkimuksissa on tehty myös havaintoja, että osalla ihmisistä on voimakkaampi taipumus multitaskaukseen heidän käyttäessä teknologiaa (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 45). Nuorilla tehdyissä tutkimuksissa on havaittu multitaskausen ja tarkkaavaisuusongelmien olevan yhteydessä toisiinsa. Nuoret, joilla on havaittu tarkkaavaisuusongelmia, multitaskaavat useammin kuin nuoret, joilla näitä ei ole. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että multitaskaus voi pahentaa tarkkaavaisuusongelmia varhaisnuoruudessa. Tämä viittaa siihen, että varhaisnuoret ovat erityisen herkkiä multitaskauksen vaikutuksille, koska aivot ovat tässä kehitysvaiheessa erityisen alttiit. (Baumgartner, van der Schuur, Lemmens & te Poel, 2017, s. 7.) Jos näitä piirteitä on havaittavissa nuorilla, niin mikä on todennäköisyys tulosten vastaavuuteen myös aikuisilla?

Lohdun tulevaisuutemme luo aivojemme ominaisuus, joka säilyy meillä koko elinikämme eli aivojen muovautuvuus. Näin ollen voimme oppia ja kehittää omaa toimintaamme läpi elämän ja samalla parantaa keskittymiskykyämme ja aktivoita muistiamme. (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 28.) Aktiivisille omille ja työyhteisön toimille on siis tilaa ja tilausta. On tärkeää valita itselle hyviä ja sopivia työtapoja. Oma työsken-telyä kannattaa myös tarkkailla ja ennen kaikkea kehittää, koska meillä on myös kyky sabotoida tarkkaavuuttamme omien huonojen työtapojen avulla. (Tietotyön taidot, 2022, s. 60). Parhaassa tapauksessa olemme tiedon käsittelyssä sujuvia ja osaamme minimoida kuormaa, ja kohdistaa oman tekemisen tehtävien olennaisiin asioihin sekä käsitellä ja säilöä tietoa tarvittavilta osin muistiin. (Tietotyön taidot, 2022, s. 59).

Ammatillisesta koulutuksesta nousseet havainnot

Vuosien 2022–2023 aikana toteutuneessa Tampereen ammattikorkeakoulun ja Työterveyslaitoksen tutkimushankkeessa Aivorauhasta hyvinvointia, jonka kohdeorganisaatioina oli Satakunnan koulutuskuntayhtymä ja Tampereen seudun ammattiopisto tehtiin teemaan läheisesti kytkeytyviä havaintoja. Tutkimushankkeessa oli tavoite selvittää, että mistä kognitiivista kuormitusta syntyy ammatillisen koulutuksen asiantuntijan työssä ja miten kuormitukseen voidaan vaikuttaa yksilö- tai organisaatiotasolla?

Digitaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta kuormitustekijöiksi hankkeen aikana tehdyissä kyselyissä nousivat palaverit, puhelut, pikaviesti, monikanavaisuus, sirpaleisuus, haasteellisuus löytää oikeaa ja ajantasaista tietoa, tiedottaminen, tiedon tallentaminen ja löytäminen, monitekeminen, irralliset tehtävät, jatkuvat muutokset ja digivälineiden käyttöön liittyvät epäselvyydet. Kategorisesti nämä kognitiiviset kuormitustekijät voidaan luokitella keskeytyksiin, häiriöihin, työn sirpaloitumiseen, useisiin yhtäaikaisiin tehtäviin ja tietotulvaan (Kalakoski & Lahti, 2020, s. 125).

Tutkimuksessa havaittiin, että opettajat ovat hyvin tietoisia kuormituksestaan ja heiltä löytyi myös ajatuksia työpäivää huokostaviin teemoihin. Tällaisia huokostavia toimia olivat esimerkiksi pienemmät ryhmät, toimenpiteet keskittymiseen (yksi asia kerralla), työn rajaaminen, notifikaatioiden sulkeminen, yhteiset pelisäännöt, tavoitettavuudesta sopiminen ja rajaaminen, selkeä työsuunnitelma, itsensä johtaminen ja yhteiset selkeät informaatiokanavat. (Tapani & Mäki-Ontto, 2023, s. 74.)

Miten parannan digitaalista hyvinvointiani?

Arjessa onnistumiseen ja digitaalisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen löytyy monia erilaisia menetelmiä. Menetelmät haasteiden ratkaisemiseksi ja oman kognitiivisen kuormituksen vähentämiseksi ovat monesti äärimmäisen yk-

sinkertaisia ja arkisia, mutta emme vaan osaa ottaa niitä käyttöön. Digitaalinen hyvinvointi on oman työn tuunaamisen aktiivisen ajattelun ja toiminnan tulos. Joitakin selkeitä menetelmiä tähän löytyy. Kuviossa 1. on nostoina muutamia, joiden käyttöä voi suositella käyttöönotettavaksi ja arjen pieniin kokeiluihin. Omaa toimintaa tuunatessa ei kannata tehdä useita kokeiluja yhtä aikaa, vaan edetä yhdestä kolmeen muutosta kerralla. Kokeilla hetken aikaa ja hyväksi havaitsemisen jälkeen jatkaa, että muutokset kiinnittyvät rutiiniksi. Tutkimuksessa on todettu, että rutiinin muodostuminen vaatii keskimäärin 66 päivää (Lally, van Jaarsveld, Potts, Wardle, 2010, s. 1002). Usia malleja ja kokeiluja kannattaa ajatella niin yksilö, tiimi kuin organisaatio tasolla. Mitä voin heti tehdä omassa työssäni, mihin voin vaikuttaa ja mitä en voi päättää organisaatiossani. Kuormituksen hallinta ei ole pelkästään yksilön asia, vaan olisi hyvä olla laajemmat yhteisölliset toimintamalli ja pelisäännöt koko organisaatiota ajatellen.

JOHTAMINEN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Multitaskaus – yksi asia kerralla ✓ Kuka johtaa työtesi? ✓ Oman työn johtaminen on joukkuelaji! ✓ Pelisäännöt – jokaisen säännöt 	KALENTEROINTI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Opettele tunnistamaan vireystilasi – sijoita parhaisiin hetkiin tärkeimmät työtehtäväsi ✓ Tiiviitä päiviä – huokoisia päiviä
TYÖKALUT	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Digitaalisia – analogisia ✓ Minimoi notifikaatiot ✓ Kevennä muistamista ✓ Kamerat – läsnä etänä ✓ Viestintä, miten milloinkin? 	AKTIVOINTI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yksinoloa – yhdessäoloa ✓ Istumista – liikettä ✓ Hiljaisuutta – musiikkia ✓ Tautotus

Kuvio 1. Ratkaisuja arkeen.

Onnistumisessa on monesti kyse niin itsensä kuin työyhteisön johtamisesta. Digitaalista hyvinvointia voi parantaa tietoisella keskittymisellä yhteen asiaan kerrallaan, pohtien samalla kuka omaa työtä aidosti johtaa, sinä vai esimerkiksi teknologia. Mitään ei tehdä työyhteisössä yksi, vaan kyse on aina yhdessä tekemisestä ja parempien edellytysten luomisesta yhteisten pelisääntöjen avulla. Omat huippuhetket on mahdollista pilata huonolla kalenteroinnilla. Yksi keskeisistä oivalluksista on tunnistaa oman vireystilan huiput ja laskut, esimerkiksi milloin olen työssä-

ni parhaimmillani. Kalenterin huokoisuudella annetaan mahdollisuus välttää multitaskausta sekä mahdollistetaan aikaa ajattelulle ja uuden kehittämiseen. Teknologiasta on fiksulla käytöllä merkittävästi apua oman työn helpottamiseksi, esimerkiksi keventämään muistamista. Yhteisöllisessä työssä on tietojärjestelmien käytöllä ja tiedon varastointiin liittyvillä seikoilla merkittävä rooli, myös sillä miten kohtaamme toisiamme etäpalaverissa. Yksi merkittävimmistä mahdollisuuksista parantaa omaa keskittymiskykyä on notifiointien minimointi tai kokonaan sulkeminen, ja keskittymisen ottaminen omiin käsiin. Yhtenä näkökulmana kannattaa aina muistaa aktiivinen toimijuus työssä. Työpäivän aikainen vaihtelu tekemisessä on aktiivista palautumista, jonka huomiotta jättäminen voi lisätä kuormitusta merkittävästi.

Lopuksi

Onnistuaksemme tulevaisuudessa oman ja työyhteisömme kuormituksen hallinnassa ja digitaalisen hyvinvoinnin edistämässä tulee kiinnittää huomiota pienten asioiden tuunaamiseen ja kehittämiseen arjessa. Mistään mullistavasta ja uudesta ei ole kyse, vaan monista meille tutuista menetelmistä. Samaan aikaan havaiten, että muutoksien määrä kannattaa pitää maltillisena, jotta niissä olisi mahdollista onnistua.

ITK-konferenssissa esityksen tavoitteena on tarjota ajattelemisen aihetta ja työkaluja, joiden avulla omaa arkea voi tuunata ja ottaa askeleen kohti digitaalista hyvinvointia. Tähän liittyviä menetelmiä on esimerkiksi työpäivän aikaiset valinnat, työn arvotus ja ennen kaikkea oman työn johtaminen. Digitaalinen hyvinvointi oppilaitosarjessa antaa ajattelemisen aihetta oman ja organisaation digitaalisen arjen parantamiseksi. Herättää niihin teemoihin, jotka työssä ja arjessamme esiintyy. Teeman tavoitteena on aktivoida osallistujaa ja synnyttää positiivisen havaintokehän omien arkisten valintojen ympärille. Tavoitteena on aktiivisesti omaa arkea havainnoiva asiantuntija, jonka ajattelu liikkuu digitaalisen hyvinvoinnin esteiden poistamiseen niin yksilö kuin organisaatio tasolla.

LÄHTEET

- American Psychological Association. (2006). Multitasking: Switching costs. <https://www.apa.org/topics/research/multitasking>
- Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & te Poel, F. (2017). The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies: Media Multitasking and Attention Problems. *Human Communication Research*. <https://doi.org/10.1111/hcre.12111>
- Haidt, J., Pietiläinen, K., & Terra Cognita. (2024). Ahdistunut sukupolvi: kuinka älypuhelimien perustuva lapsuus on aiheuttanut mielenterveyden häiriöiden epidemian. *Terra Cognita*.
- Hari, J., Korppi, T., & Bazar Kustannus. (2023). Kadonnut keskittymiskyky. *Bazar*.
- Huotilainen, M., & Moisala, M. (2018). Keskittymiskyvyn elvytysopas. *Tuuma*.
- Lahti, H., Kalakoski V. (2020). Tietotyön kognitiivisen ergonomian interventio. *Psykologia-lehti*. <https://journal.fi/psy/article/view/88616>
- Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. and Wardle, J. (2010), How are habits formed: Modelling habit formation in the real world†. *Eur. J. Soc. Psychol.*, 40: 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Tapani, A., & Mäki-Ontto, T. (2023). "Vähemmän tärkeät työt vievät enemmän osan ajasta" - aivokuorma ammatillisen opetus- ja ohjaushenkilöstön arkityössä. *Tampereen ammattikorkeakoulu*. <https://www.theseus.fi/handle/10024/810820>
- Työ- ja elinkeinoministeriö. (2024). Työolobarometri 2023. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu ja 2024:16. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165554/TEM_2024_16.pdf
- Työterveyslaitos. (n.d.). Kokonaisvaltainen ergonomia. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia>
- Valtioneuvoston kanslia. (2020). Poliittiset toimenpiteet digitaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan artikkelisarja 18/2020*. <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=35701>