

Månedens kompetence: **TEKNOLOGIFORSTÅELSE**

KÆRE MEDLEM

Du har indtil videre modtaget fire mails, som i høj grad har fremhævet de positive sider af den teknologiske udvikling, samt hvad teknologierne kan bidrage med i dit arbejdsliv. Men der kan også være en bagside af medaljen. For mængden og hastigheden af de nye digitale løsninger der vinder frem, og implementeres i vores (arbejds-)liv, kan for mange virke overvældende og i værste fald resultere i stresssymptomer. Af fagfolk kaldes fænomenet technostress.



HVAD ER TECHNOSTRESS?

Har du oplevet at blive overvældet af mængden af mails i indbakken, softwareopdateringer, programmer, der ikke virker som de skal eller mængden af notifikationer, der popper op på diverse platforme? Så er du ikke alene.

Technostress er betegnelsen for den negative indvirkning, teknologien kan have på vores mentale og fysiske helbred. Det kan opstå, når vi bruger teknologi for meget, på en usund måde, eller når vi oplever udfordringer ifm. teknologi, og det kommer til udtryk i form af stresssymptomer*.

For selvom teknologierne er skabt til kunne optimere mængden af tid vs. opgaver samt frigive ressourcer, så kan det modsatte scenarie også forekomme. Teknologien bliver en bremseklo og forhindring ift. at nå de vigtigste opgaver.

Mange kender også det vanskelige i at adskille arbejde og privatliv. De fleste af os har konstant en smartphone inden for rækkevidde, og det kan være (for) let lige at tjekke indbakken om aftenen eller i weekenden, ligesom adgang til videndeling og en konstant tilstedeværelse på sociale medier, kan efterlade os med følelsen af at være tilgængelige døgnet rundt - eller altid lidt på arbejde.

Der findes endnu ikke officielle tal på, hvor mange der rammes af technostress. Uanset er det en problematik, der skal tages alvorligt. Prisen for technostress er høj for arbejdspladsen og endnu højere for dem, der rammes.

SOCIALE NORMER FORPLIGTER TIL AT VÆRE "PÅ"

Vi taler ikke så meget om det, og alligevel er rigtig mange af os "på" hjemmefra. Vi sørger for at være tilgængelige, tjekker mails på mobilen uden for arbejdstid eller finder computeren frem i weekenden. I forlængelse bliver technostress også ofte italesat som den enkeltes ansvar, for man kan vel bare lade være og holde fri.

Eller kan man?

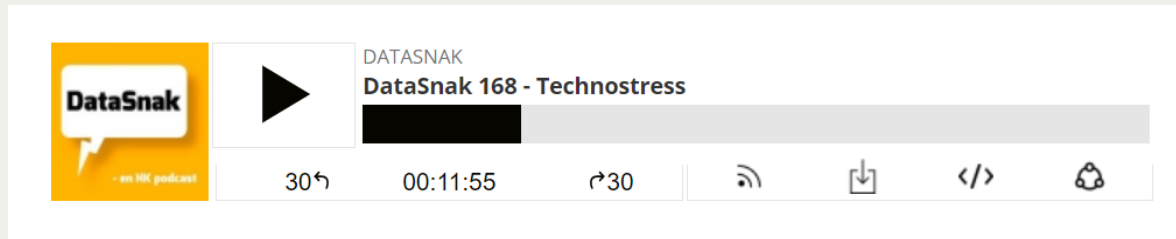
Forskning viser, at vi føler os forpligtet til at være "på" hele tiden, *fordi alle andre er det*. Det er en "skjult kultur" - en usagt, fælles forestilling om, at ansatte, som besvarer mails hurtigt, betragtes som professionelle samt omsorgs- og hensynsfulde. *

Hvis vi skal rykke ved denne kultur og praksis, er der brug for, at vi taler mere åbent med hinanden om, hvad det gør ved os, når vi er "på" konstant. Der skal en fælles indsats til at opnå mere techno-ro, og første skridt kunne med fordel være en åben dialog og forventningsafstemning blandt medarbejdere og ledere.

GODE RÅD TIL TECHNO-RO

- **Skab klare grænser:** Adskil arbejds- og privatliv ved at sætte klare regler for, hvornår du arbejder, og hvornår du har fri. Gør dig umage med ikke at tjekke indbakken, når du har fri.
- **Prioritéér din tid:** Fokuser på de vigtigste opgaver, og planlæg din tid og opgaver med blik for, hvad der er realistisk at nå. Få evt. din leder til at hjælpe dig med at prioritere.
- **Skab sunde vaner:** Husk at bevæg dig fysisk og forsøg at begrænse tiden, du bruger bag skærmene - især på de sociale medier og lignende "digitale distraktioner". Slå evt. notifikationer fra, så du udelukkende læser de nye mails, når du aktivt åbner indbakken.
- **Undgå multitasking:** Fokuser på én opgave ad gangen. Flere opgaver samtidig kan føre til øget stress og forværre technostress.
- **Digital detox:** Sluk skærmen helt og gør det gerne sammen med andre, hvad end det er privat eller på arbejde. Hold fokus på opgaven i at være til stede eller holde pause uden forstyrrelser.
- **Søg hjælp:** Hvis du oplever technostress, så tøv ikke med at tage fat i fagfolk, som kan hjælpe dig. Tal med kollegaer, din arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant eller fagforening. Tag evt. en snak med din chef om, hvilke muligheder, der findes ift. at reducere din arbejdsbelastning. Gå *aldrig* med det alene - søg *altid* hjælp.

LYT DIG TIL MERE VIDEN OM TECHNOSTRESS



Lyt til Jeppe Engell og Adam Bindslev, når de sætter fokus på technostress og får besøg af adjunkt Raluca Alexandra Stana, der har forsket i den stress, som IT er medvirkende årsag til:

https://www.hk.dk/aktuelt/nyheder/2023/03/06/datasnak-168_technostress

REFLEKTÉR: HVAD OPLEVER DU SELV?

Vi slutter mailen af med en opfordring til at reflektere over, om du selv oplever technostress – og hvis du gør, om du selv kan gøre noget for at skabe mere techno-ro, eller har brug for hjælp til det.

Tak for at læse med 😊

*[*Studier af relevante og tidstypiske digitale udfordringer i en dansk/nordisk kontekst. En forskningsantologi fra Business IT-instituttet på IT-Universitetet i København](#)*