

Työterveyslaitos

Miljoona asiaa ja tunteetkin työssä – Keinoja työn kognitiivisten ja eettisten kuormitustekijöiden hallintaan

Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen – keinoja työn
kuormitustekijöiden hallintaan –hanke, Työterveyslaitos

Työterveyspsykologi Heli Hannonen

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



1

Työterveyslaitos

Hankkeen tavoitteet

- 1) Vahvistaa sote-alan yrittäjien työhyvinvointia Pohjois-Pohjanmaalla.
- 2) Lisätä työn fyysisten ja psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaa.
- 3) Edistää yrittäjien hyvää työkykyä ja työkyvyn lukutaitoa.
- 4) Edistää hyvien ratkaisujen käyttöönottoa alueen pienissä yrityksissä.



2

Pötki pitkälle! -suositukset

Kroppa kovilla

Keinoja työn fyysisten kuormitustekijöiden hallintaan

Miljoona asiaa

Keinoja työn kognitiivisten kuormitustekijöiden ja stressin hallintaan

Tunteet työssä

Keinoja työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan

Työkykyä arkeen

Keinoja työstä palautumisen edistämiseen

Tutustu: www.ttl.fi/potkipitkalle

29.9.2021

©TYÖTERVEYSLAITOS

3



3

Kognitiivinen kuormitus hallintaan

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



4

Kognitiivinen ergonomia tarkoittaa työolosuhteiden ja työn tekemisen tapojen suunnittelemista niin, että ne ovat sopuosoinnussa inhimillisen tiedonkäsittelyn rajoitusten ja kykyjen kanssa.

5

Mitkä näistä toteutuvat työssäsi?

- Työmääräni on kohtuullinen.
- Käytän muistin tukena muistiinpanoja.
- Keskityn yhteen työtehtävään kerrallaan.
- Vältän työssäni turhia keskeytyksiä, esimerkiksi laittamalla puhelimen äänettömälle.
- Minulla on työtäni helpottavia työvälineitä.

6

Ihmisen kyky käsitellä tietoa on monin tavoin rajallinen

- huomiota on vaikea jakaa eri asioiden kesken
- mielessä voi olla vain pari asiaa kerrallaan
- lukeminen, oppiminen ja ajattelu vaatii aikaa
- ihminen on tehokkain tehtävissä, joissa voi käyttää hyvin opittuja tietoja ja taitoja



7

Ihmisellä ja koneella on erilaiset vahvuudet ja eri heikkoudet

- Ihminen huomaa vain murto-osan ympäröivästä tiedosta.
- Muistamme vain sen mihin olemme kiinnittäneet huomion.
- Ihminen on hyvä hahmottamaan yleislinjoja ja merkityksiä.
- Ihminen on hyvä päättämään ja näkemään olennaisen.
- Ihmisen oppimis- ja sopeutumiskyky on ylivoimainen.



Persoonaa 3, Edita

8

Kognitiiviset kuormitustekijät heikentävät työn sujuvuutta ja hyvinvointia

- Puuehäly heikentää toimistotyötehtävissä suoriutumista noin 10%.
- Tietojärjestelmäongelmat hukkaavat jopa 10 % työajasta.
- Keskeytykset vievät aikaa, synnyttävät aikapainetta ja altistavat virheille.
- Muisti-, havainto- ja toimintavirheet ovat yhteydessä työtaturmien määrään.
- Keskeytykset, tietotulva ja tiedonkulun puutteet ovat yhteydessä stressioireisiin.
- Työhön liittyvien kognitiivisten virheiden pohtiminen vapaa-ajalla vaikeuttaa työstä palautumista.
- Töiden huono organisointi ja kiire ovat yhteydessä stressioireisiin, virheisiin työssä, työuupumukseen ja sairauksiin.

10

**Turha aivokuorma
vie aikaa itse työtehtäviltä,
altistaa virheille ja
lisää työkuormitusta.**

11

Kun kognitiivinen ergonomia on kunnossa

- Asiat on helppo huomata
- On mahdollista ja helppoa keskittyä yhteen asiaan
- Häiriöt ja keskeytykset ovat hallinnassa
- Muistikuormaa on sopivasti ja mielessä pidettävien asioiden määrä on kohtuullinen
- Tietotulva on hallinnassa, tieto on jäsentynyttä ja löytyy
- Kirjoittaminen, kirjaaminen, luetun ymmärtäminen ja kommunikointi on sujuvaa ja toimivaa
- Ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa helpotetaan
- Oma osaaminen ja asiantuntemus on käytössä
- Uuden oppiminen on hyvin järjestetty ja sille on aikaa

12

Vaativakin ajatustyö sujuu, kun kognitiivinen ergonomia on kunnossa

- Turhat häiriöt ja keskeytykset ovat kurissa
- Tieto- ja viestitulvaa hallitaan jäsentämällä, kanavoimalla ja kohdistamalla viestit ja asiakirjat
- Ristiriitaiset ja epäselvät ohjeistukset ja käytännöt tunnistetaan ja selkiytetään
- Oppimiselle on varattu aikaa ja uusien tietojen ja taitojen päivittäminen lomittuu arjen työhön
- Ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa tuetaan muistikuormaa ja ajatteluvirheitä estävillä käytännöillä ja keinoilla

13

Ajankäytön huoneentaulu

1. Yksi asia kerrallaan!
 - Vähennä tietotulvaa
 - Hallitse keskeytyksiä
 - Käytä muistin apuvälineitä
2. Varaa aikaa palautumiselle
 - Tauota jo työpäivän aikana
 - Lähde ajoissa kotiin
 - Arvosta myös itseäsi
3. Pidä yllä positiivista ilmapiiriä

Eettinen kuormitus

Eettisyys työssä liittyy moraalisesti oikeaan ja väärään sekä arvojen mukaiseen toimintaan.

Eettistä kuormitusta syntyy tilanteissa, joissa joudut toimimaan omien arvojesi, ammattietiikkasi tai yrityksesi/työpaikkasi arvojen vastaisesti tai kun koet ettei sinulla ole mahdollisuutta tehdä työtäsi riittävän hyvin.

Millä mallilla on työsi eettinen kuormitus?

- Osaamiseni on riittävää.
- Voin tehdä työtä arvojeni ja ammattietiikkani mukaisesti.
- Minulla on työssäni riittävät resurssit.
- Minulla on vapaus valita eettisesti oikea ratkaisu ja toimia sen mukaisesti.
- Minulla on mahdollisuus keskustella eettisistä kuormitustekijöistä.
- Johtaminen on yrityksessäni / työpaikallani oikeudenmukaista.

Eettinen kuormitus herättää tunteita!

- Tiedosta omat tunteesi jo asiakastilanteessa ja asiakastilanteen jälkeen.
- Rauhoita itseäsi hengittämällä syvään ja ota tasapainoinen asento.
- Kun tilanne on ohi, pura se.
 - Puhu työkaverin tai esihenkilön kanssa tai kirjoita siitä.
 - Käy tilanne läpi tavalla tai toisella.

Mitä näiden tunteiden kanssa kannattaa tehdä?

- Voimakkaat tunteet aiheuttavat kehoon vahvoja tuntemuksia.
 - Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu? Kuulostelet ja tunnista.
 - Lopuksi rauhoita myös tämä kehollinen virittyminen.
- Lähde lenkille, mene saunaan tai rapsuta koiraa. Liiku tai rentoudu.

Eettisen kuormituksen käsittely työpaikalla

- Säännölliset keskustelut työstä ja mahdollisuuksista tehdä se riittävän hyvin
 - työn tekemisen tapojen tarkastelu ja muokkaaminen
- Luottamuksen ja avoimuuden ilmapiirin vahvistaminen: keskusteleva, arvostava ja kunnioittava organisaatiokulttuuri
- Yhteisten toimintamallien luominen eettisesti haasteellisten tilanteiden käsittelyyn
- Esihenkilöiden ja henkilöstön kouluttaminen tunnistamaan eettisesti haasteellisia tilanteita
- Eettisen kuormituksen tarkastelu osana psykososiaalista kuormitusta
- Työnohjaus

Työn voimavarat suojaavat haitalliselta kuormitukselta

- **Tehtävään liittyviä voimavaroja** ovat työn palkitsevuus, kehittävyys ja monipuolisuus.
- **Työn järjestämiseen liittyviä voimavaroja** ovat vaikutusmahdollisuudet omaan työhön, työroolien ja tavoitteiden selkeys sekä työaikojen joustavuus.
- **Työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä voimavaroja** ovat esihenkilön ja työyhteisön tuki, oikeudenmukaisuus ja johtamisen selkeät käytännöt, arkinen huomaavaisuus, ystävällisyys, palaute ja arvostus sekä muiden kokema työn imu.
- **Organisaatioon liittyviä voimavaroja** ovat työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, työpaikan ilmapiiri, työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt.

Huolehdi myös psykologisesta palautumisesta:

- **Työstä irrottautuminen:** Tee vapaalla asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstäsi.
- **Rentoutuminen:** Ota rauhallisesti.
- **Autonomia eli omaehtoisuus:** Työssä / opiskelussa on paljon asioita, joihin et pysty vaikuttamaan. Järjestä vapaalla itsellesi edes vähän aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat eikä kukaan vaadi sinulta mitään.
- **Taidon hallinta:** Haasta itsesi hiomaan jotain taitoa – kunhan se ei liity työhön. Näin saat onnistumisen kokemuksia.
- **Merkityksellisyys:** Tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä.
- **Yhteenkuuluvuus:** Panosta hyviin, läheisiin ihmissuhteisiin.

Kiitos!

heli.hannonen@ttl.fi

<https://www.ttl.fi/tutkimushanke/tyokyky-sote-yrittajalle/potki-pitkalle-keinoja-tyon-kuormitustekijoiden-hallintaan-sosiaali-ja-terveysalan-yrittajille-ja-tyontekijoille/>