

# Kuormitusvaaka auttaa tunnistamaan työkuormitusta

Tehy 29.9.2021

Asiantuntija Seija Moilanen

Twitter @SeijaMoi

PAREMPI TYÖ  
BÄTTRE ARBETE  
BETTER WORK

# Työturvallisuuskeskus

[www.ttk.fi](http://www.ttk.fi)

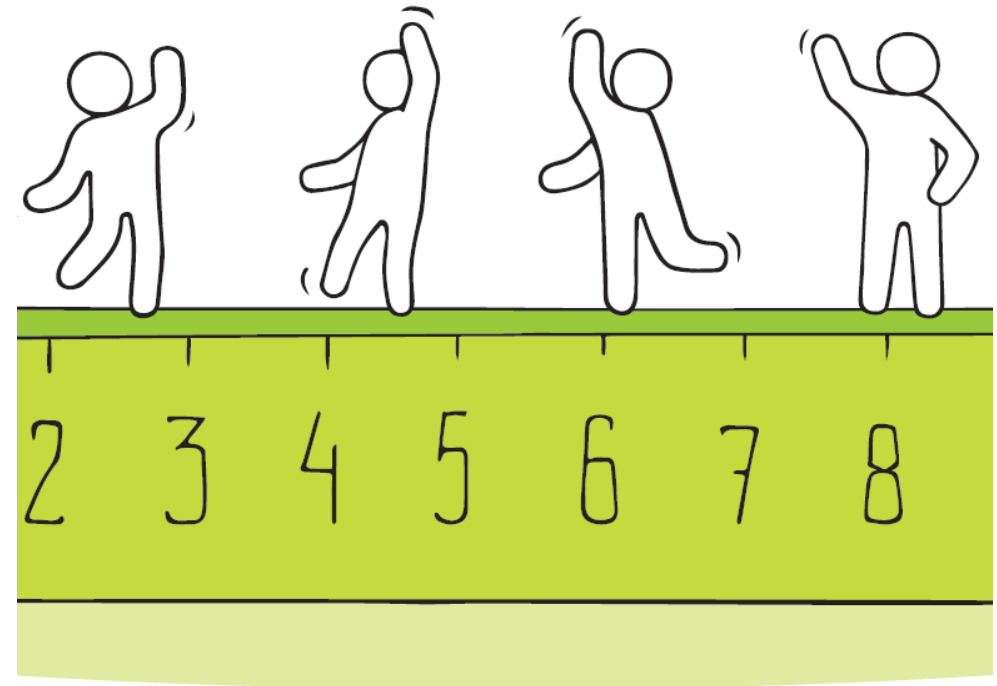
- **Tuotamme ja välitämme** työyhteisöjen kehittämisessä tarvittavaa tietoa ja osaamista kouluttamalla, tiedottamalla sekä kehitys- ja tietopalveluilla.
- **Ylläpidämme** työsuojeluhenkilörekisteriä.
- **Kehitämme** yhteistyötä ja työnjakoa alalla toimivien yhteisöjen välillä.
- **Edistämme** työmarkkinajärjestöjen sekä työyhteisöjen osapuolten yhteistyötä.

*Työturvallisuuskeskus ry:n säännöt 10.4.2018*



# Tänään tutustumme (lyhyesti)

1. Näkökulmaan, josta Kuormitusvaaka tarkastelee psykososiaalista kuormitusta työssä
2. Käyttövaihtoehtoihin: itsearviointi ja arviointi yhdessä työnantajan edustajan tai työsuojeluvaltuutetun kanssa
3. Kuormitusvaaka-sovelluksen käyttömahdollisuuksiin osana psykososiaalisen kuormituksen hallintaa työpaikalla



# Näkökulma, josta Kuormitusvaaka tarkastelee psykososiaalista kuormitusta työssä



# Lyhyesti

Eu-

stressi = (Voimavarat + Palautuminen) - Kuormitus

Dis-

Tasapainottaminen:

- Vähennä haitallisen kuormituksen lähteitä.
- Vahvista voimavaroja.

- Sopiva kuormittuminen
- Siedettävä kuormittuminen
- Työn sujumiselle haitallinen kuormittuminen
- Terveydelle haitallinen kuormittuminen



# Psykososiaalisia kuormitustekijöitä (Lähde: aluehallintovirasto)

## Työn järjestelyihin

**liittyvät kuormitustekijät koskevat työn ja työtehtävien suunnittelua, jakamista ja työn tekemisen edellytyksistä huolehtimista.**

1. Epäselvyydet tehtävänkuivissa tai vastuissa
2. Epärealistiset tai kohtuuttomat tavoitteet
3. Liiallinen työmäärä työaikaan nähden
4. Työskentely varsinaisen työajan ulkopuolella
5. Epäsäännölliset työajat, vuorotyö tai yötyö
6. Työvälineisiin tai ympäristöön liittyvät epäkohdat, puutteet tai toimintahäiriöt
7. Työhön keskittymistä häiritsevät tekijät

## Työn sisältöön

**liittyvillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn luonteen ja työtehtäviin liittyviä tekijöitä.**

8. Vaihtelun puute työssä, työn yksitoikkoisuus
9. Toimiminen epäselvien ohjeiden tai odotusten pohjalta
10. Liiallinen tietomäärä tai hallitsematon tietotulva
11. Usean eri asian tekeminen samanaikaisesti
12. Työn tekemisen jatkuva keskeytyminen
13. Työn suuri vastuullisuus
14. Haastavat tai vaikeat työtehtävät
15. Haastavat tai vaikeat tilanteet asiakastyössä
16. Työhön liittyvä väkivallan uhka

## Työn sosiaaliseen toimivuuteen

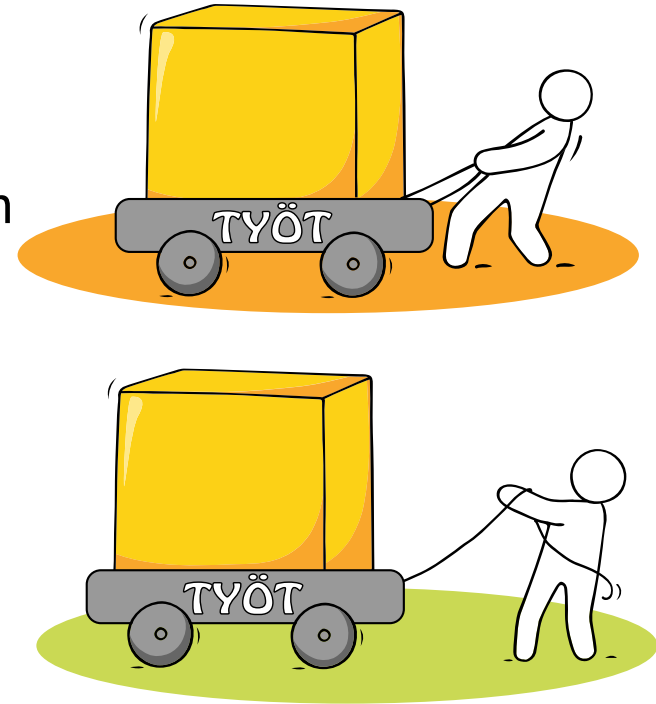
**liittyvillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan työyhteisön yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä.**

17. Ongelmat työntekijöiden keskinäisessä yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa
18. Liian vähäinen tuki työtovereilta työn tekemiseen
19. Ongelmat yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa esimiehen kanssa
20. Liian vähäinen tuki esimieheltä työn tekemiseen
21. Työyhteisössä ilmenevä häirintä tai muu toistuva epäasiallinen kohtelu
22. Syrjivä kohtelu iän, terveydentilan, alkuperän, mielipiteen tms. henkilöön liittyvän syyn perusteella

Kuva 2. Kyselyssä tarkasteltavat työn psykososiaaliset kuormitustekijät.

# Kuormitusvaaka-”konepellin” alla

- Perustuu riskien arvioinnin perusteisiin: tarkastelee tekijän esiintymisen yleisyyttä (*todennäköisyys*) ja tekijän merkittävyyttä (*seuraukset*)
- Sama tekijä voi olla yksilöstä ja ajankohdasta riippuen voimavara- tai kuormitustekijä
- Pohjautuu vahvasti työsuojelutarkastajien käyttämään kyselyyn psykososiaalisista kuormitustekijöistä työssä

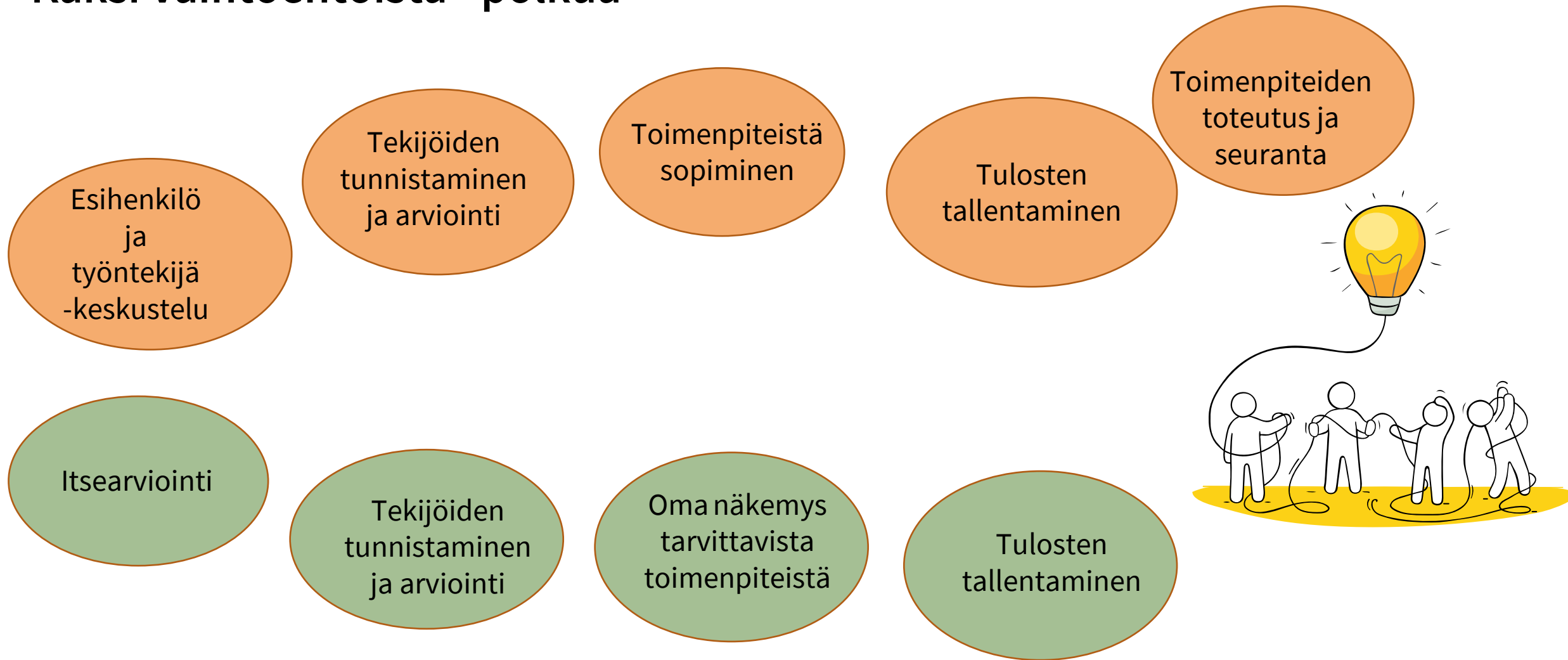


Arvion muodostuminen:  
(voimavaratekijöiden summa) – (kuormitustekijöiden summa) = **kuormitustilanne**

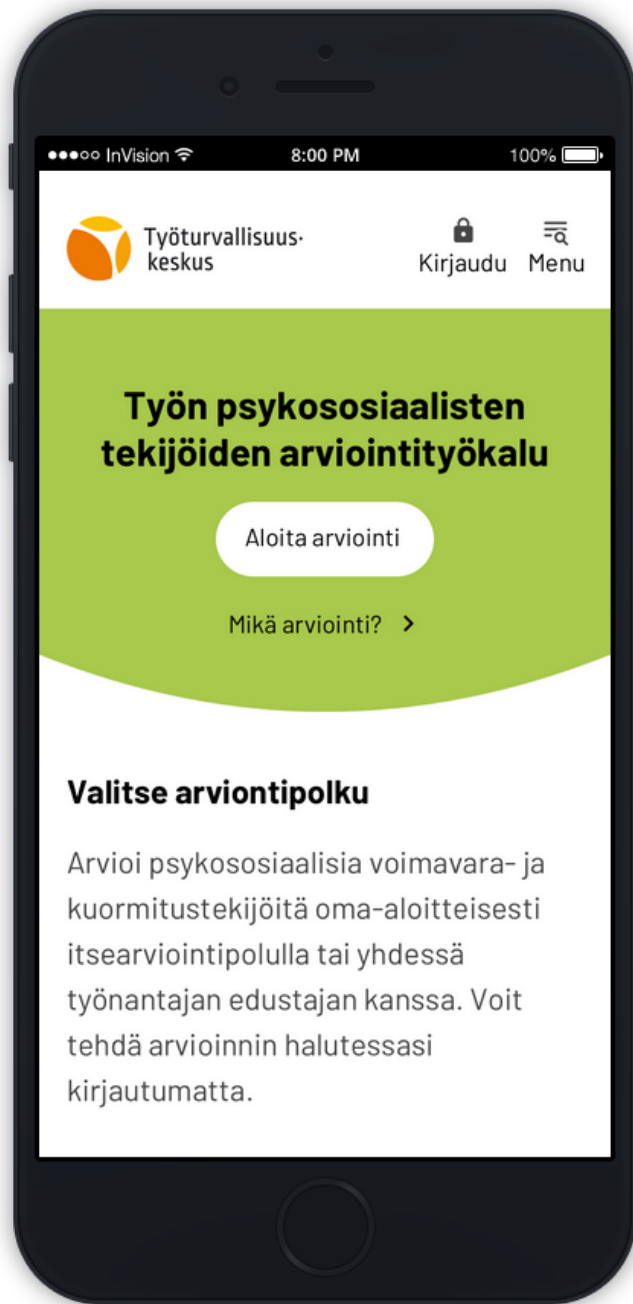
**Käyttövaihtoehdot:  
itsearviointi  
ja  
arviointi yhdessä työnantajan  
edustajan tai työsuojeluvaltuutetun  
kanssa**



# Kaksi vaihtoehtoista ”polkua”



**Käyttövaihtoehdot:** kirjautuen tai kirjautumatta



## 10. Yhteistyö ja vuorovaikutus työpaikalla tukevat työn tekemistä.

Saan riittävästi tukea esimieheltäni ja työyhteisöltäni myös haastavissa tai vaikeissa työtilanteissa. Tiedän, mistä saan tukea ja apua.

### Voimakkuus

Arvioi siirtämällä kuormituksen tai voimavaran taso

| Kuormitus |    |    |   | Voimavara |   |
|-----------|----|----|---|-----------|---|
| -3        | -2 | -1 | 1 | 2         | 3 |

### Kuinka usein riittävä voimavara toteutuu?

|               |             |
|---------------|-------------|
| Päivittäin    | Viikoittain |
| Kuukausittain | Harvoin     |

### Vastaustesi perusteella



6

Tilanne on erittäin hyvä. Voimavarat suojaavat yksittäisissä hankalissa tilanteissa.

### Muistiinpanoja

Voit listata itsellesi muistiin ajatuksia ja asioita, joita heräsi tähän kysymykseen liittyen.

+

### Vastaustesi perusteella



-8

Kuormitusta on kevennettävä heti. Kuormituksen aiheuttajat on selvitettävä perusteellisesti. Työnantajan ja työterveyshuollon on käynnistettävä tukitoimet heti.

### Muistiinpanoja

Voit listata itsellesi muistiin ajatuksia ja asioita, joita heräsi tähän kysymykseen liittyen.

+

*(Kuvitteellinen esimerkki 1)*

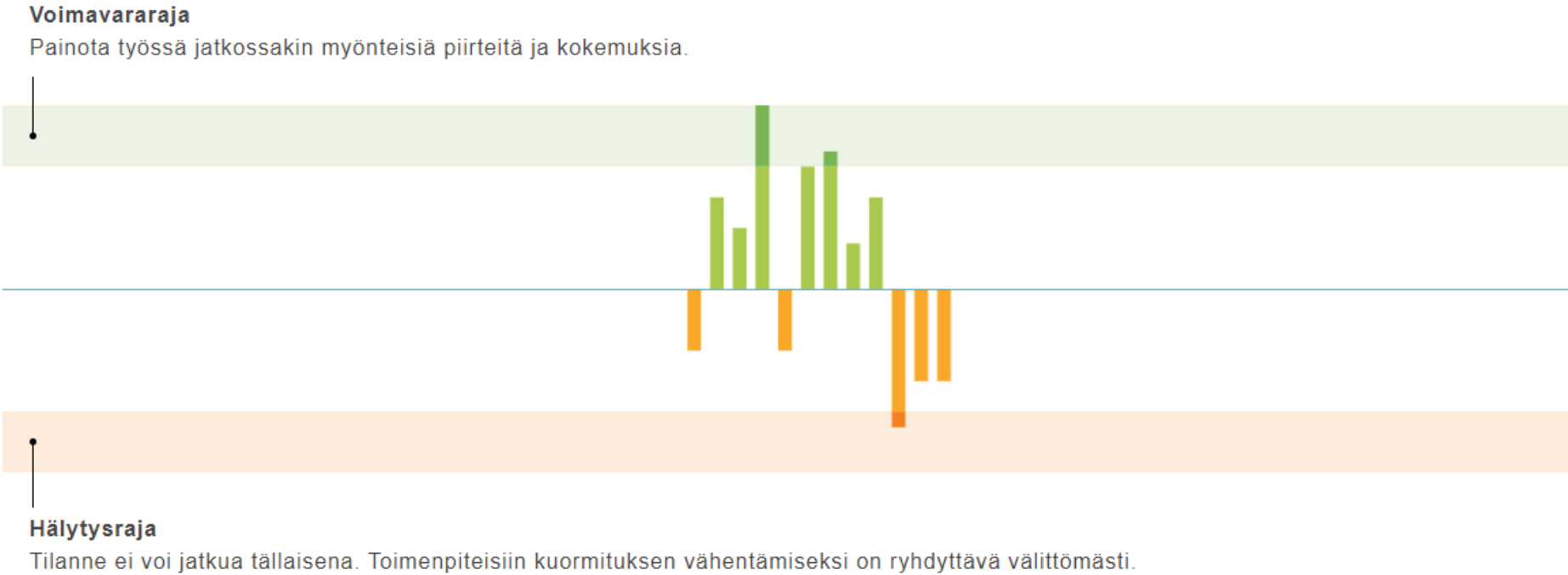
# Yhteenveto

Koet työssäsi häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua. Ilmoita asiasta välittömästi työnantajan edustajalle. Apua saat myös työsuojeluvaltuutetulta.

## Kokonaistilanteesi

Voimavarojen osuus on jonkin verran suurempi kuin kuormitustekijöiden. Tilannetta on syytä seurata ja työhön liittyviä myönteisiä tekijöitä on hyvä vahvistaa. Vastaustesi perusteella kokonaiskuormituksesi tilanne on +19. Tämän arvon vaihteluväli on -144 - +144.

Kuvassa näet voimavarojesi ja kuormitustekijöidesi kokonaisuuden. Tavoitteena on, että useimmat palkit ulottuisivat vihreälle alueelle.



3 Työaika riittää työtehtävieni suorittamiseen.



4/12 Tilanne on hyvä. Voimavara auttaa tasapainottamaan kuormitusta.

4 Työaikani on ennakoitavissa ja joustaa tarvittaessa.



12/12 Tilanne on paras mahdollinen.

5 Työympäristöni ja työvälineeni ovat turvallisia ja toimivia.



-4/12 Kuormitusta on kevennettävä. Haitallista kuormitusta on jo aiheutumassa. Kuormituksen aiheuttajat on selvitettävä kattavasti.

*(Kuvitteellinen esimerkki 3)*



1 Tehtävänkuvani ja vastuuni ovat selkeät.

**Tilannekuvaus**

akjföakljöf aöldsfaölf j

**Toimenpiteet**

öjaöfkjaö klalkfj öölkjaöjf aökjökla fjakjölkj aölkdj

2 Työssäni on sopivasti vaihtelua.

**Tilannekuvaus**

kjöklaöfj kjaöklöf jkljölöja sdföiöjsdf i

**Toimenpiteet**

klajdsföi kaölkjadsöf ölkuiödsif aö

*(Kuvitteellinen esimerkki 4)*

# Kuormitusvaaka-sovelluksen käyttömahdollisuuksia osana psykososiaalisen kuormituksen hallintaa työpaikalla

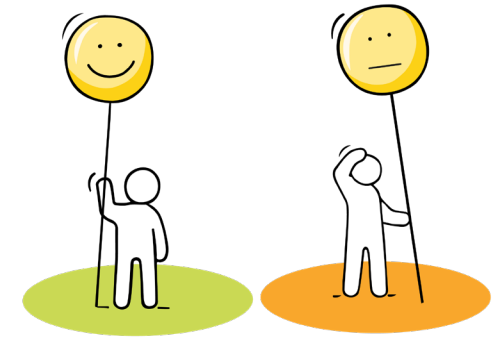
# Työnantajan tehtävät psykososiaalisen työkuormituksen arvioinnissa - vaiheet ja välineet



(Lähde: Aluehallintovirasto/Kyselyn [menetelmäkuvaus](#))

# Kuormitusvaaka psykososiaalisen kuormituksen (riskien) arvioinnin tukena

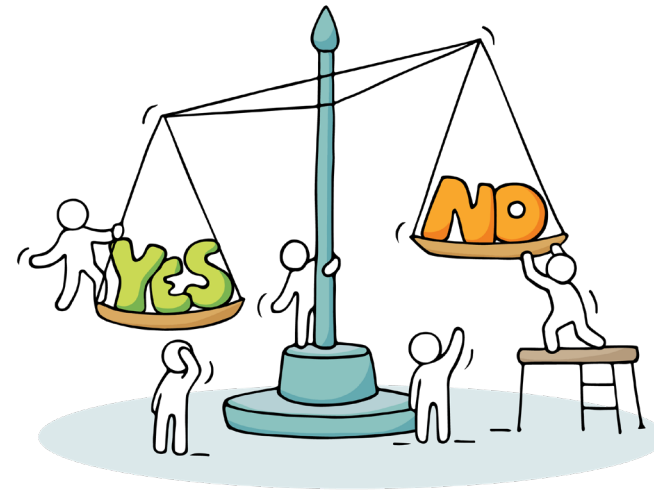
- Laajentaa näkökulmaa: yhteisön tarkastelusta yksilön tarkasteluun
- Tekee näkyväksi työn kuormitus- ja voimavaratekijöitä
- Auttaa asioiden jäsentämisessä ja sanoiksi pukemisessa
- Antaa palautetta sanallisesti, visuaalisesti ja määrällisesti
- Mahdollistaa ennakoivat toimenpiteet
- Mahdollistaa kuormituksen hallinnan kahdella eri tavalla: haitallista kuormitusta vähentämällä ja voimavaratekijöitä vahvistamalla
- Mahdollistaa seurannan



# Kuormitusvaaka.fi

- suomeksi
- englanniksi
- piakkoin myös ruotsiksi

Jatkokehitys on käynnistynyt.



# Keskustelun ja kysymysten aika



# Hyvä psykososiaalinen työympäristö

# Hyvä psykososiaalinen työympäristö

## Hyvä johtaminen

- Tavoitteiden määrittely
- Töiden organisointi
- Oikein suunniteltu, mitoitettu ja mielekäs työ
- Perehdytys ja muu osaamisesta huolehtiminen
- Osallistava ja valmentava johtaminen
- Oikeudenmukainen toimintatapa
- Haetaan ratkaisuja ongelmatilanteisiin
- Kehitetään työtä yhdessä

**Työt sujuvat**



**Turvalliset ja terveelliset työolot**

## Hyvä vuorovaikutus

- Yhteistyö sujuu
- Toimintatavat, pelisäännöt
- Hyvä työkäyttäytyminen
- Viestintä ja palaute

## Minä ja työ

- Oma rooli ja vastuu selvä
- Voimavarojen tunnistaminen
- Omasta osaamisesta huolehtiminen
- Mahdollisuus vaikuttaa ja muokata työtä
- Taito johtaa omaa työtä
- Työn mielekkyyden kokeminen

## Organisaation toimintatavat

- Puuttumisen kulttuuri
- Työn ja yksityiselämän yhteensovittaminen

# Kiitos mielenkiinnostasi ja ajastasi!

Voit tilata Kuormitusvaaka-esittelyn myös työpaikallasi.

Asiantuntija Seija Moilanen

Puh. 050 331 0719

Sposti: [seija.moilanen@ttk.fi](mailto:seija.moilanen@ttk.fi)

Twitter: @SeijaMoi