

Työterveyslaitos

Tietotyöläisen työhyvinvointi

12.11.2021

<https://www.linkedin.com/in/liisapuskala/>



Liisa Puskala, erityisasiantuntija

- erityisasiantuntija, PsM & psykologi (2005), Certified Business Coach (2014), AmO pedagogi (2019)
- **Työhyvinvoinnin johtaminen** –verkkovalmennus
- **Virtaa palautumisesta** –verkkovalmennus
- **Työn imua työtä tuunaamalla** –verkkovalmennus
- **pidetty puhuja** etä- ja hybridityön sekä tietotyöläisen aivotyön teemoista
- aktiivinen **LinkedInissä**



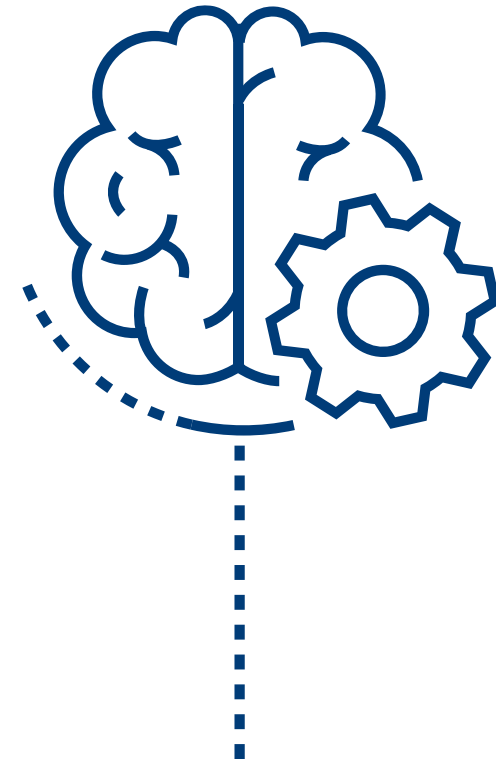
Aivoergonomia varmistaa tietotyöläisen työuran

Kypärä ei riitä suojaamaan aivotyöläisen riskeiltä!

Yhä useampi tekee ajattelutyötä:

- suunnittelu,
- lukeminen,
- ohjeistaminen,
- järjestelmän käyttö,
- viestiminen,
- monitahoinen yhteistyö

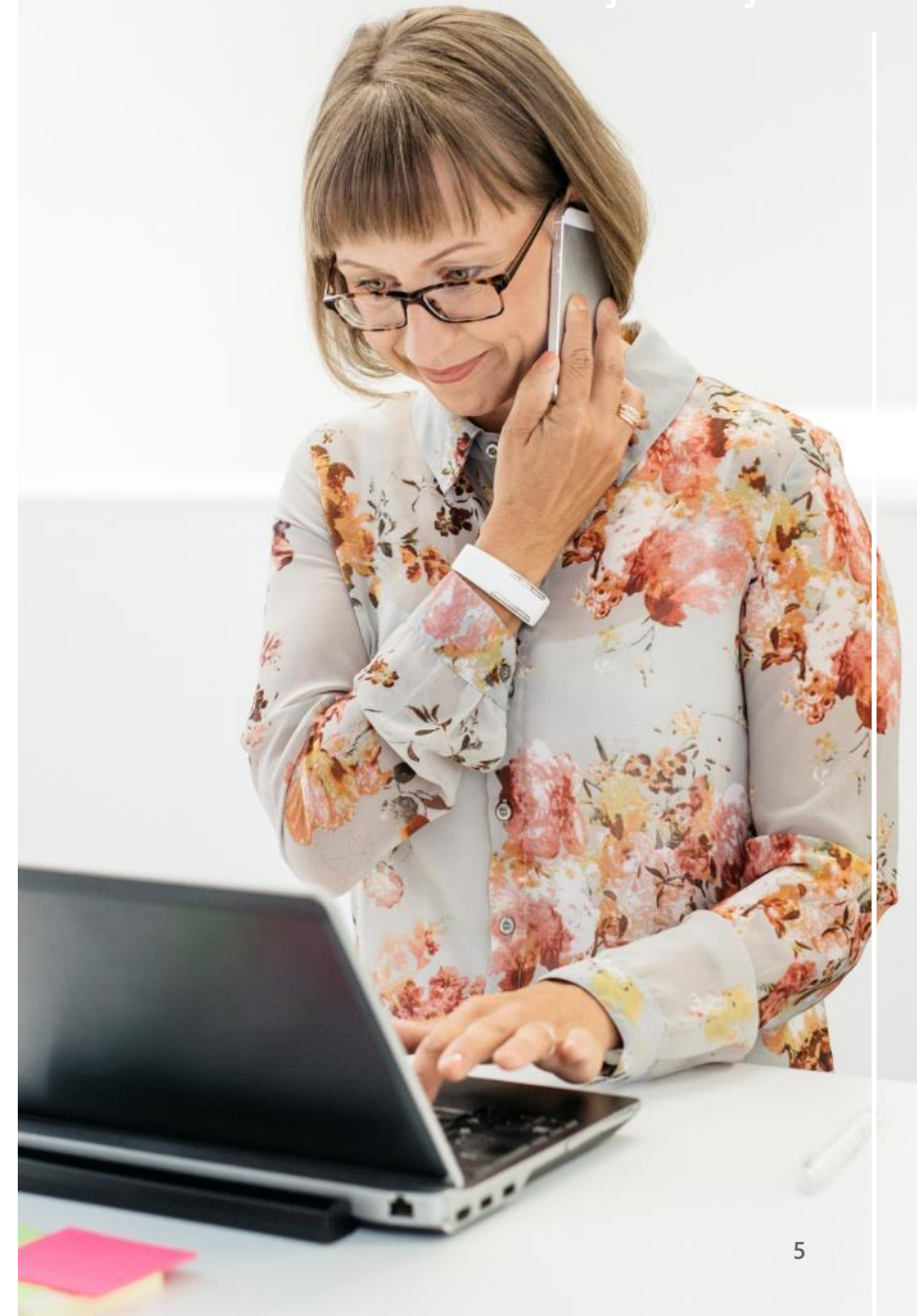
Silpputehtävät, tietotulva, teknostressi, FOMO, videoväsymys, etätyöapatia,



Kognitiivinen = ihmisen tiedonkäsittelyyn liittyvä

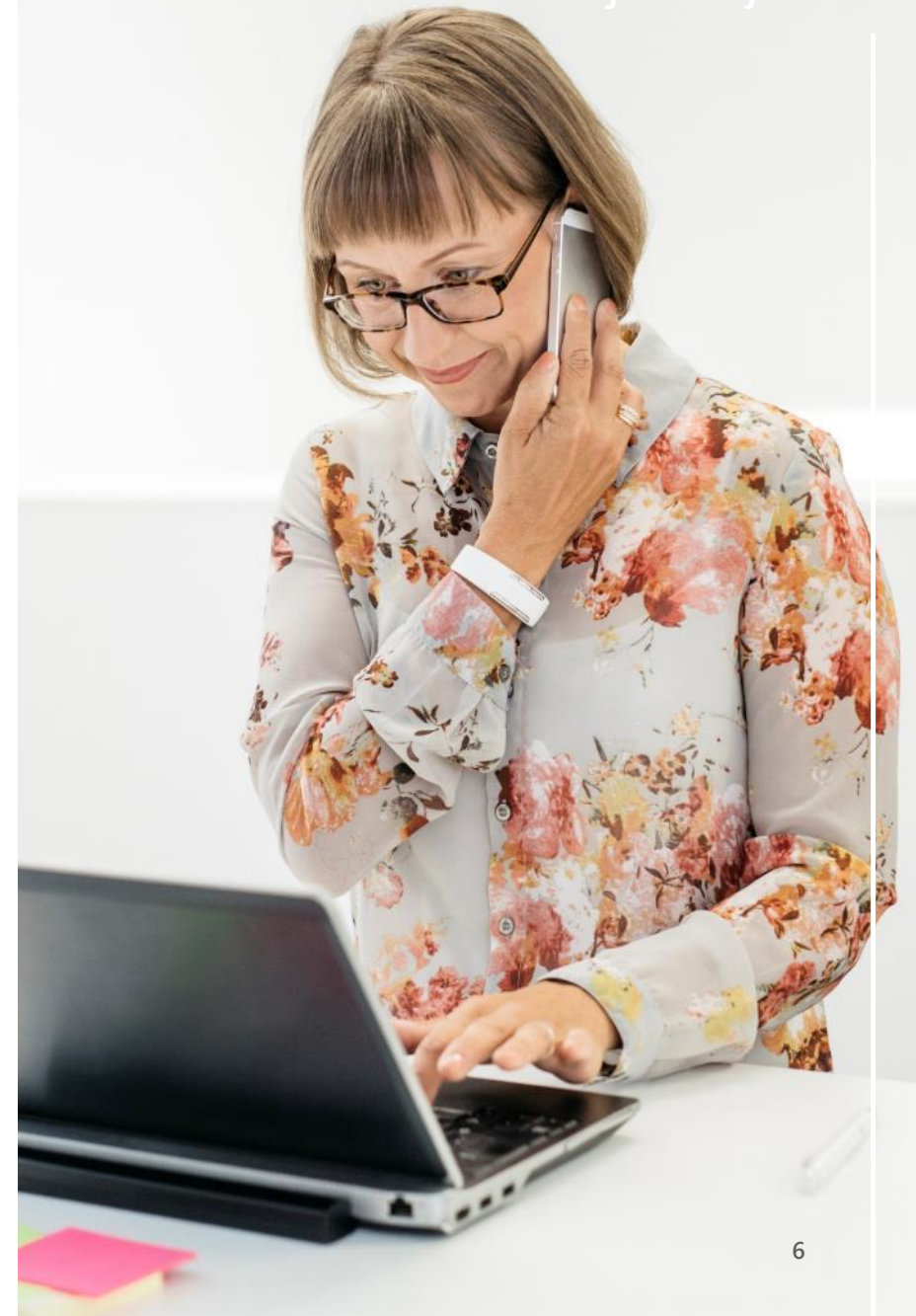
Ihmisen tarkkaavaisuus sekä **havainto-, muisti- ja ajattelukyvyt** asettavat reunaehdot ihmisen, työn ja tekniikan vuorovaikutukselle.

Kognitiivinen ergonomia tarkastelee **ihmisen vuorovaikutusta toimintajärjestelmien kanssa** tiedonkäsittelyn näkökulmasta.



Kognitiivinen ergonomia

Työympäristön,
työkäytäntöjen ja
työvälineiden muokkaamista siten
että ne ovat mitoitettu
ihmisen tiedonkäsittelyn
normaalien ominaisuuksien ja
rajoitusten mittaisiksi



Aivot ohjaavat myös...

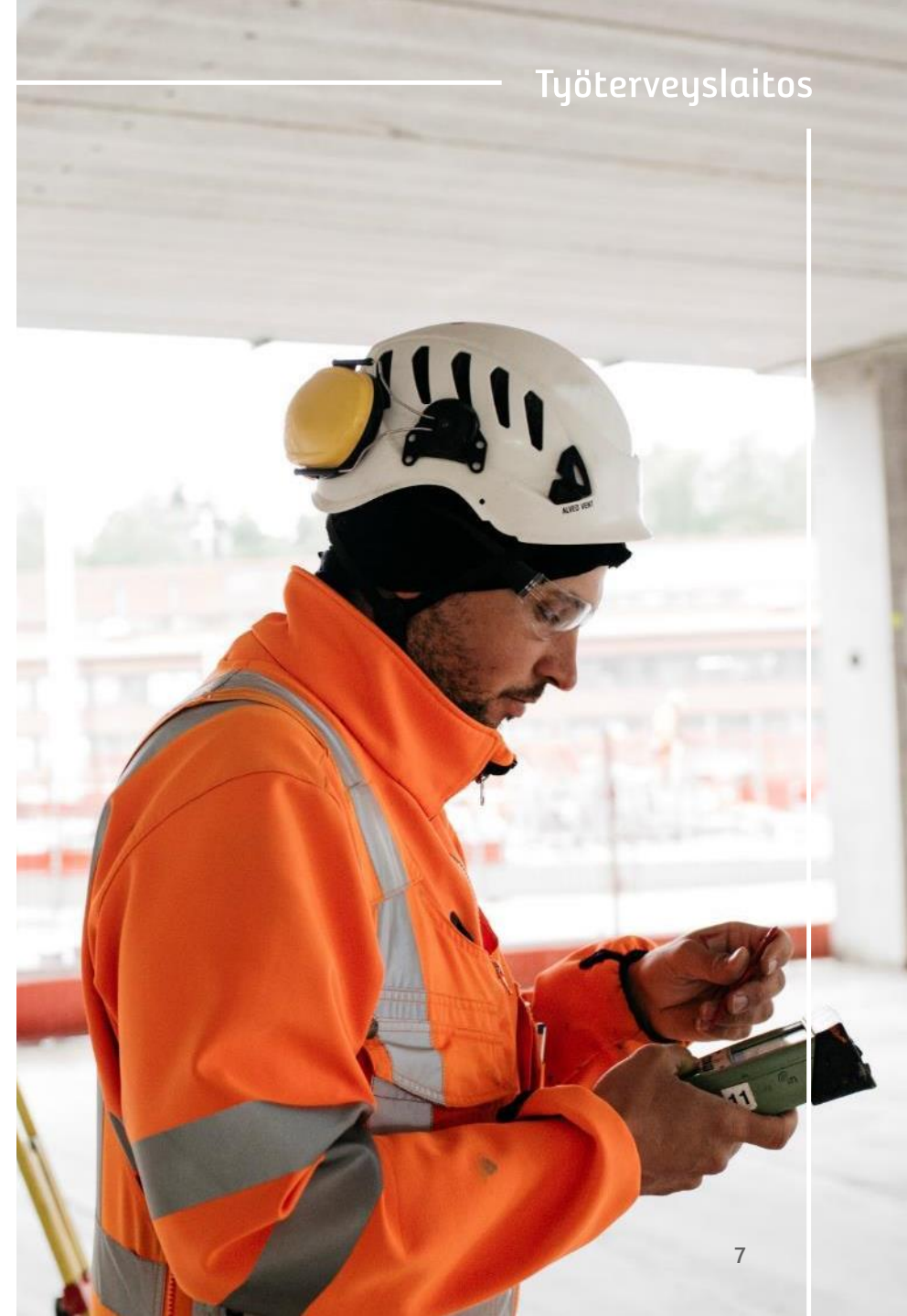
kävelyä

painikkeen näppäilyä

puhetta

nähdyn prosessointia

Aivojen vireystila vaikuttaa myös
motoriikkaamme ja fyysisiin riskeihin



Muistin kuormittuminen

tulee esiin unohteluina ja keskittymisen vaikeuksina:

- virheet ja epätarkkuudet lisääntyvät
- toiminta hidastuu ja takkuuaa
- olennaista tietoa hukataan
- tietoon tai järjestelmään eksytään

Millä keinoin voi itse hallita aivokuormaa?

- Minimoi häiriötekijät (ponnahdusikkunat, äänet)
- Karsi turhat keskeytykset (käytä merkkiä kun työtä ei saa keskeyttää)
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan
- Hallitse tietotulvaa tarkentamalla tiimin kanssa viestintävälineiden käyttötarkoitus ja vasteaika
- Käytä tarkistuslistoja ja muistilistoja
- Lue viestejä vain tiettyyn aikaan/aikoihin päivässä
- Muista pitää taukoja
- Varaa kokousten väliin siirtymisaikaa, vaikka fyysisiä siirtymiä ei olisikaan
- Varaa kalenterista aikaa asioiden työstämiselle ja valmistelulle



Tukeudu tarkistuslistoihin

- Millaisilla merkinnöillä ja muistilistoilla voit tukea aivotyötäsi?
- Sujuvoittaisiko jonkin järjestelmän parempi osaaminen työtäsi?
- Löydätkö merkintäsi ja ymmärrätkö niitä myös loman jälkeen?
- Systematiikka säästää sähellykseltä



**Osaaminen luo
ja vaatii hyvinvointia**

Rutiini on aivoille helppoa

Oppiminen taas kuormittaa

Jatkuva oppiminen on tietotyön peruspiirre

Huolehdi, että tärkeimpien työvälineidesi
käyttöosaaminen kehittyy rutiinitasolle

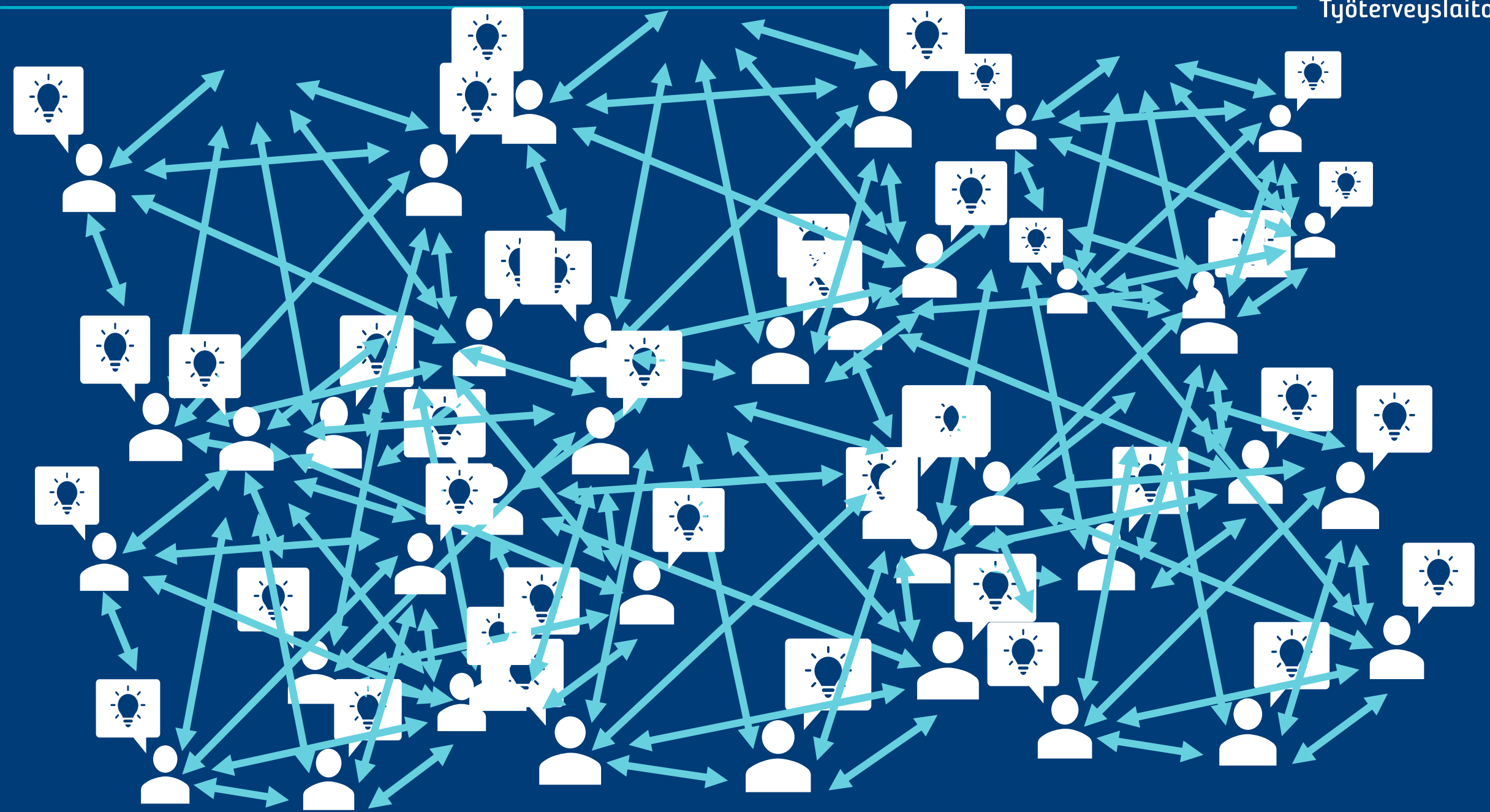
Varatkaa aikaa myös **uuden harjoittelulle!**

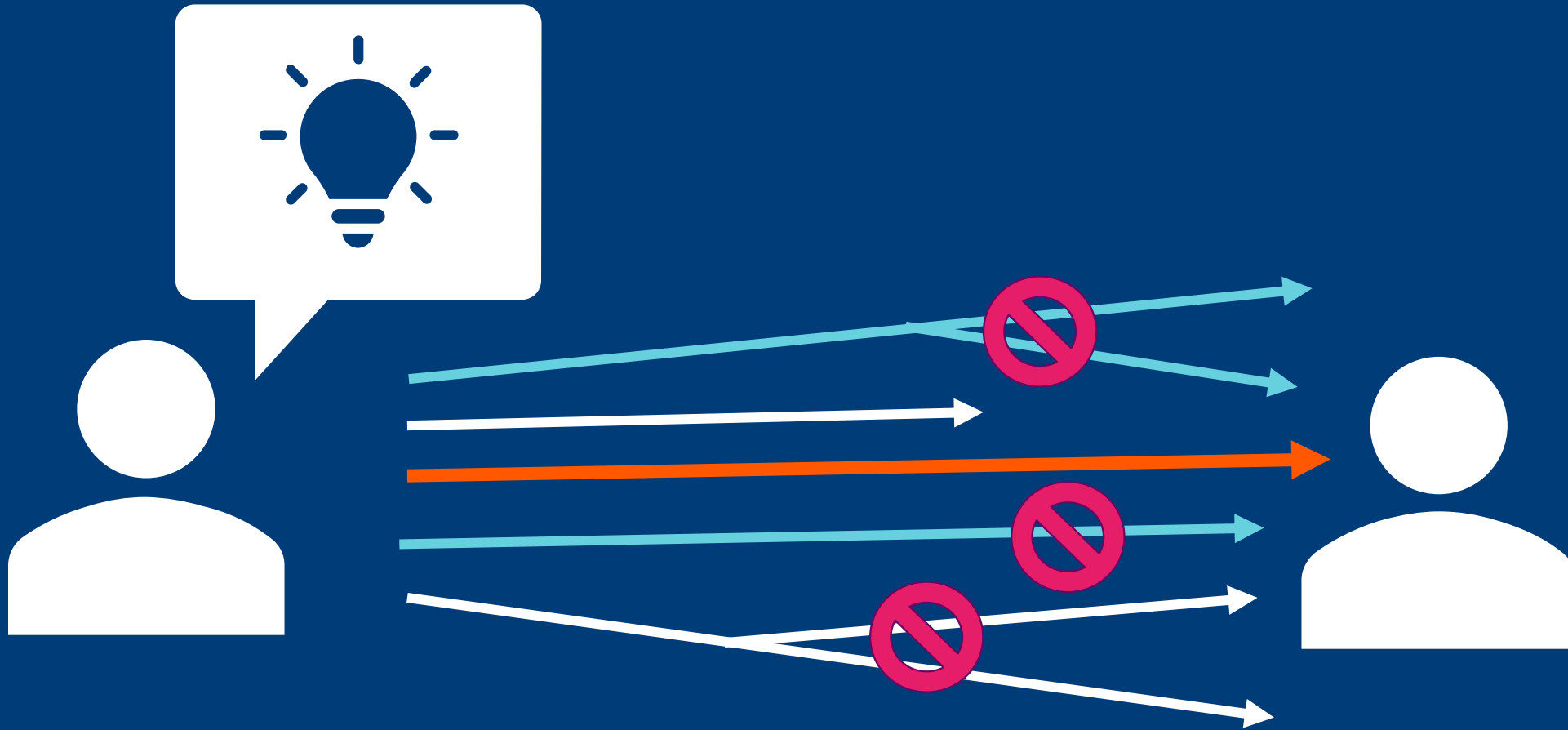
Hyödyntäkää **vertaistukea** ja yhdessä kokeilua!

Vaali aivojen työrauhaa

- suunnittele työpäiväsi
- varaa aikaa myös tekemiselle, tauoille ja viestinnälle ja yllätyksille
- kalenteri ei ole vain kokousvarauksille
- ennakoiva suunnittelu mahdollistaa oman aikataulun järjestelyn keskittymistä tukevaksi







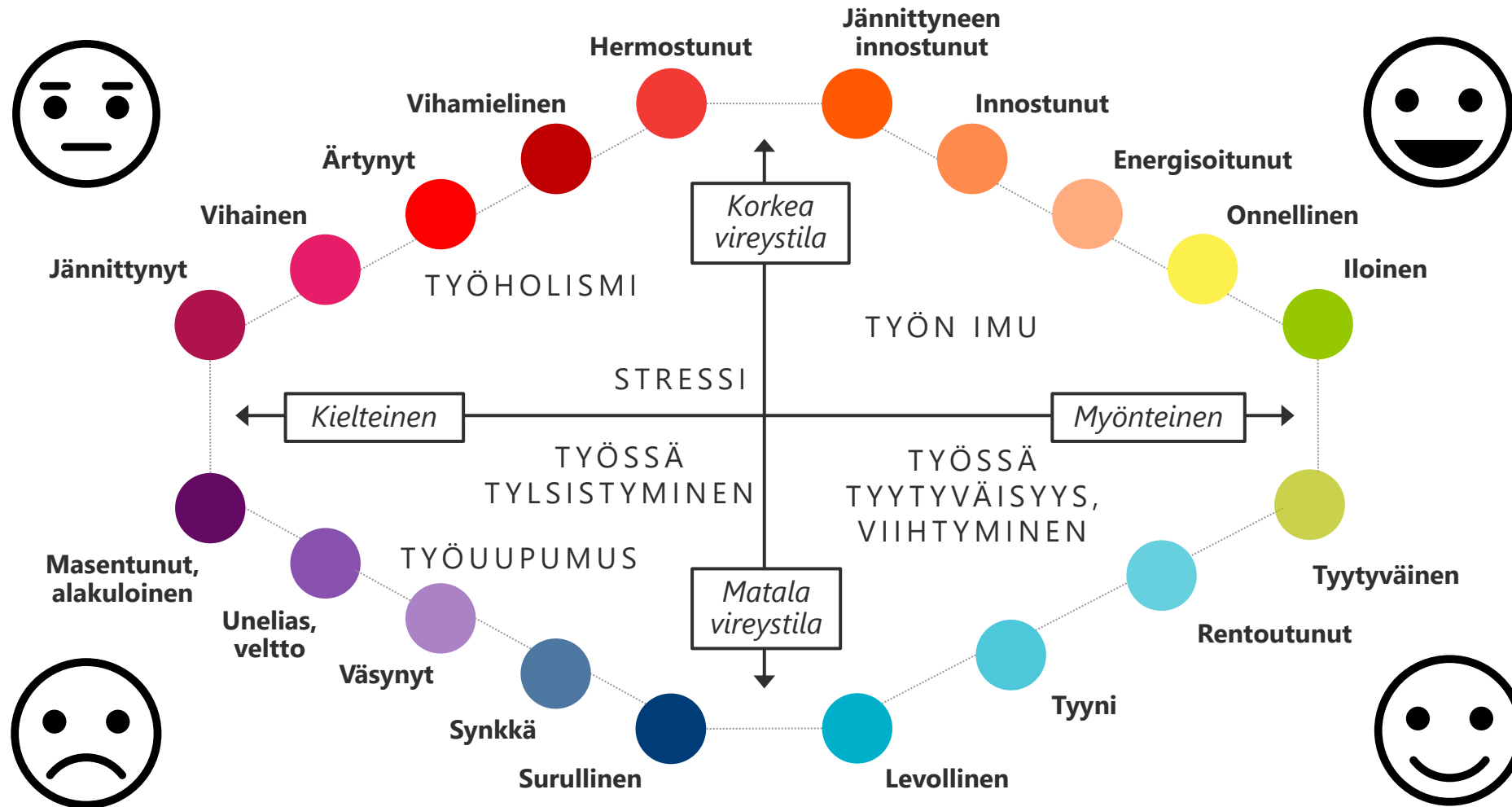
**Oman työn johtaminen
on joukkuelaji!**

Suhtautuminen palautumiseen

- Tauoista ja palautumisestaan kiinni pitävä työntekijä **kantaa vastuuta työkyvystään!**
- Kunnioitetaan toistemme mahdollisuuksia syventyä ja keskittyä
- Ei aiheuteta itse toisillemme turhaa hälyä
- Muistetaan myös ihmisten ennakoiva kunnossapito ja huolto!

**Onko sinulla hallussa
psykologinen palautuminen?**

Työhyvinvoinnin kenttä

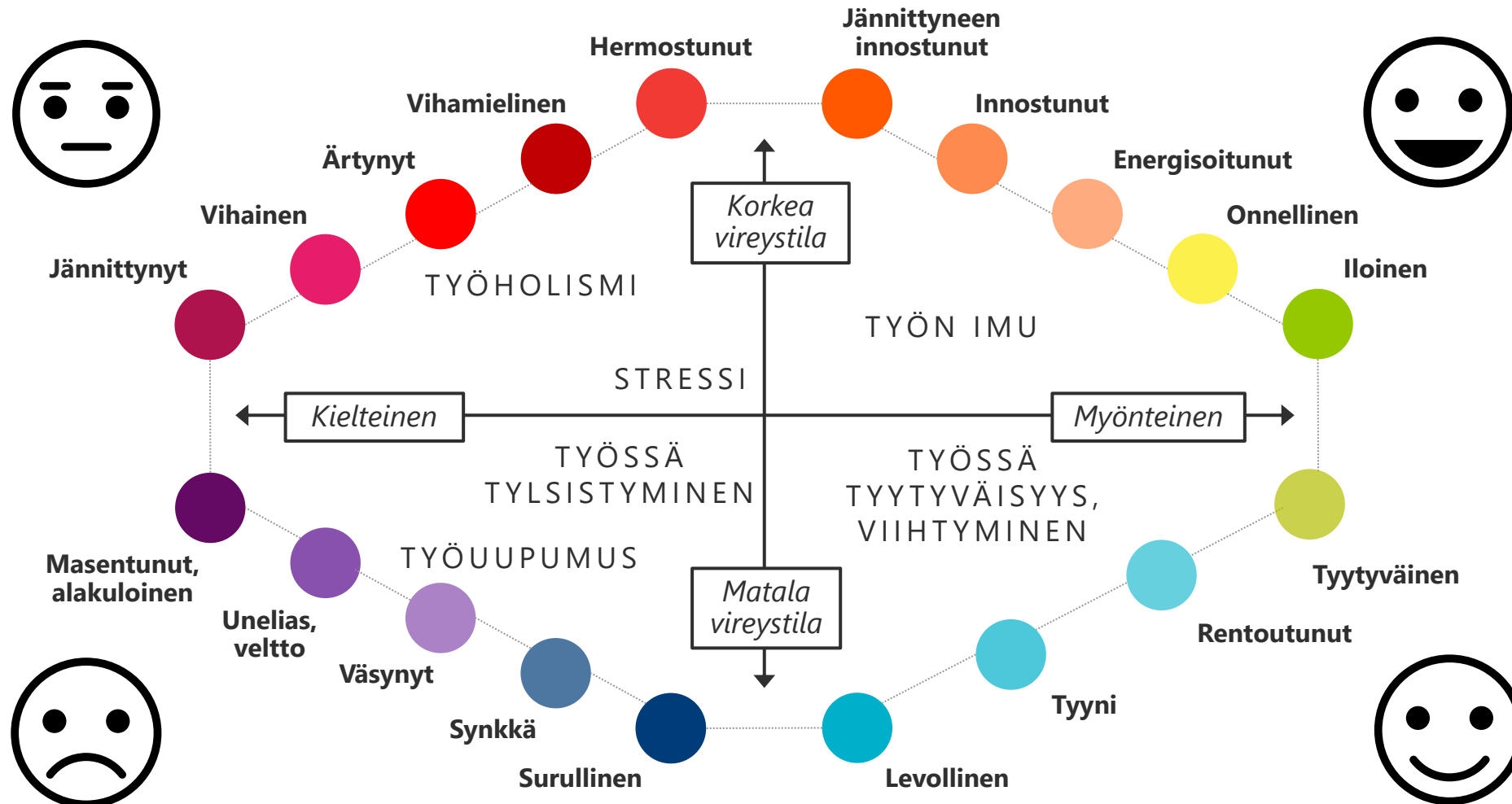


"Hallitsen itse
aikaani ja
ajatuksiani"

"Merkintäni
muistuttaa
minua kyllä"

"Voin nyt
keskittyä ihan
rauhassa tähän"

Työhyvinvoinnin malli



DRAMMA -malli, Newman et al. 2014 & Anniina Virtanen 2021

Detachment = psykologinen irrottautuminen työstä

Relaxation = rentoutuminen

Autonomy = omaehtoisuus

Mastery = taidonhallinta

Meaning = merkityksellisyys

Affiliation = yhteenkuuluvuus

Palautumiskokemukset (according to the DRAMMA model, Newman et al. 2014)

- **Psykologinen irrottautuminen työstä:** työtä koskevista ajatuksista irti päästäminen
- **Rentoutuminen:** matala henkinen ja fyysinen ponnistelu, parasympaattisen hermoston aktivoituminen
- **Omaehtoisuus:** hallinnan tunne oman vapaa-ajan aikataulusta ja toiminnasta
- **Taidonhallinta:** uusien taitojen oppiminen, myös työn ulkopuolella
- **Merkityksellisyys:** itsellesi tärkeiden ja merkityksellisten asioiden tekeminen
- **Yhteenkuuluvuus:** laatu-aika läheisten kanssa

Tasapainoinen palautumiskokemusten toteutuminen vaikuttaa olevan hyödyllisintä (Kujanpää et al. 2020)

Ole DRAMMA queen 



**Tänäänkin riitän,
nyt vapaalle!**

Näin voisin tukea palautumista jo työpäivän aikana

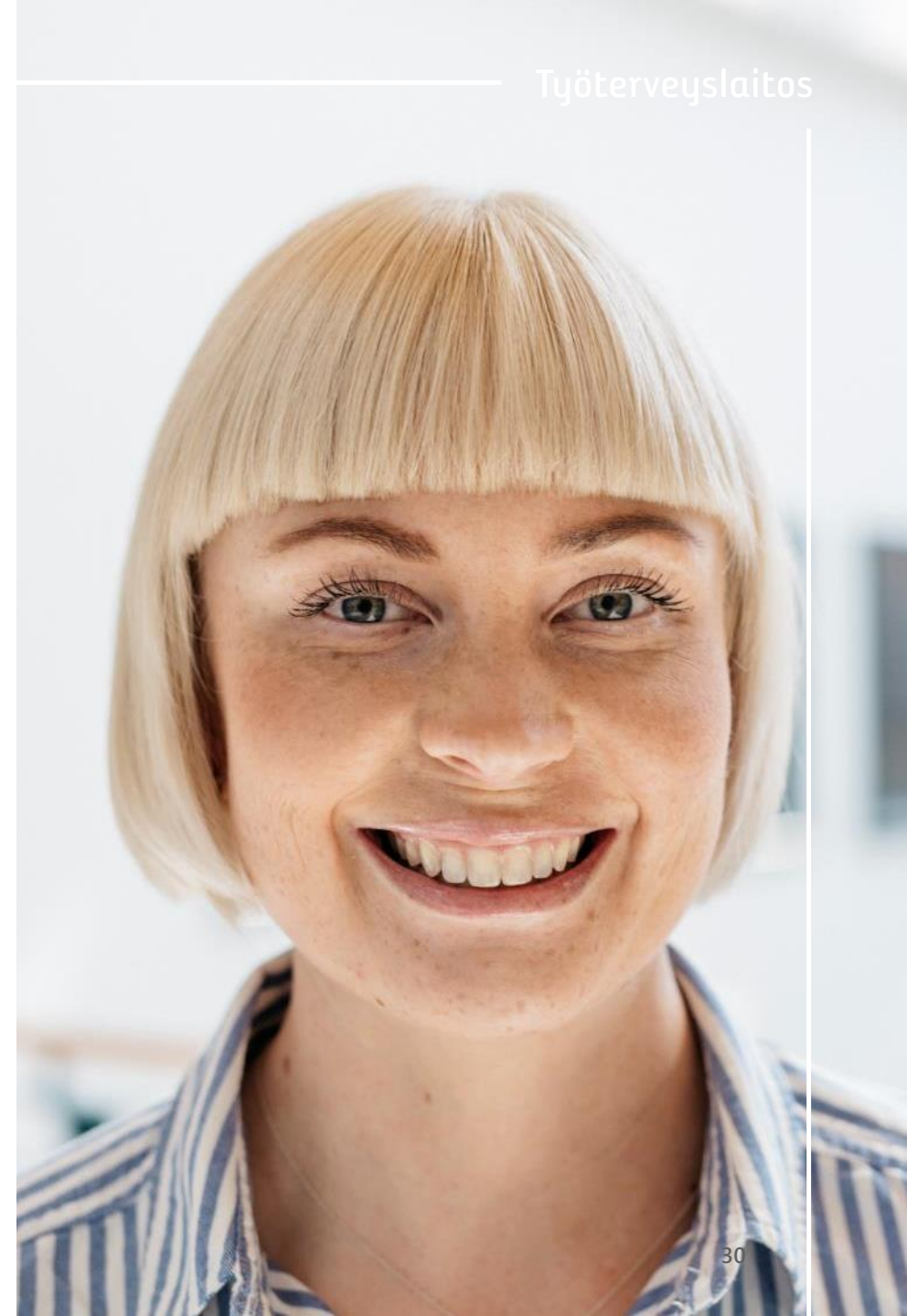
Näillä nikseillä irrotan ajatukseni työstä

- kirjoittakaa ideanne verkkolomakkeelle
- osoita QR-koodia mobiililaitteellasi



Voitko hyvin?

Kokeile Työterveyslaitoksen uutta
työhyvinvointitestiä!



Työn iloa!

<https://www.linkedin.com/in/liisapuskala/>



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos





**Työkykyjohtamisen,
mielenterveyden ja fyysisen
työkyvyn ratkaisut**



**Työterveyshuollon laadun ja
työterveysyhteistyön
kehittäminen**



**Työturvallisuuden kehittäminen ja
työympäristöriskien hallinta**

**HYÖDYNNÄ
ASIAN-
TUNTIJA-
APUA**



**KEHITÄ
VUORO-
VAIKU-
TUKSESSA**



**Toimintakyvyn, ergonomian
ja aivotyön kehittäminen**



**Työyhteisön toimivuus ja
työhyvinvoinnin kehittäminen**

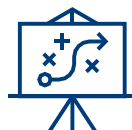
MITTAA, SELVITÄ JA ANALYSOI



**Työaikojen, unen ja
palautumisen ratkaisut**



**Sisäilmaongelmien
ratkaiseminen**



**Työtilojen
kehittäminen**



**Työura-
johtaminen**



**Työpaikan konfliktien
ratkaisu**