

# Eettinen, kognitiivinen ja affektiivinen kuormittuminen – miten tätä kaikkea hallitaan työelämässä?

Kaija Ojanperä

Johtava asiantuntija



Työturvallisuus-  
keskus

# Työkyvyttömyysriskejä ei voi hallita ellei tunnista työkykyriskejä ja etsi niiden juurisyitä

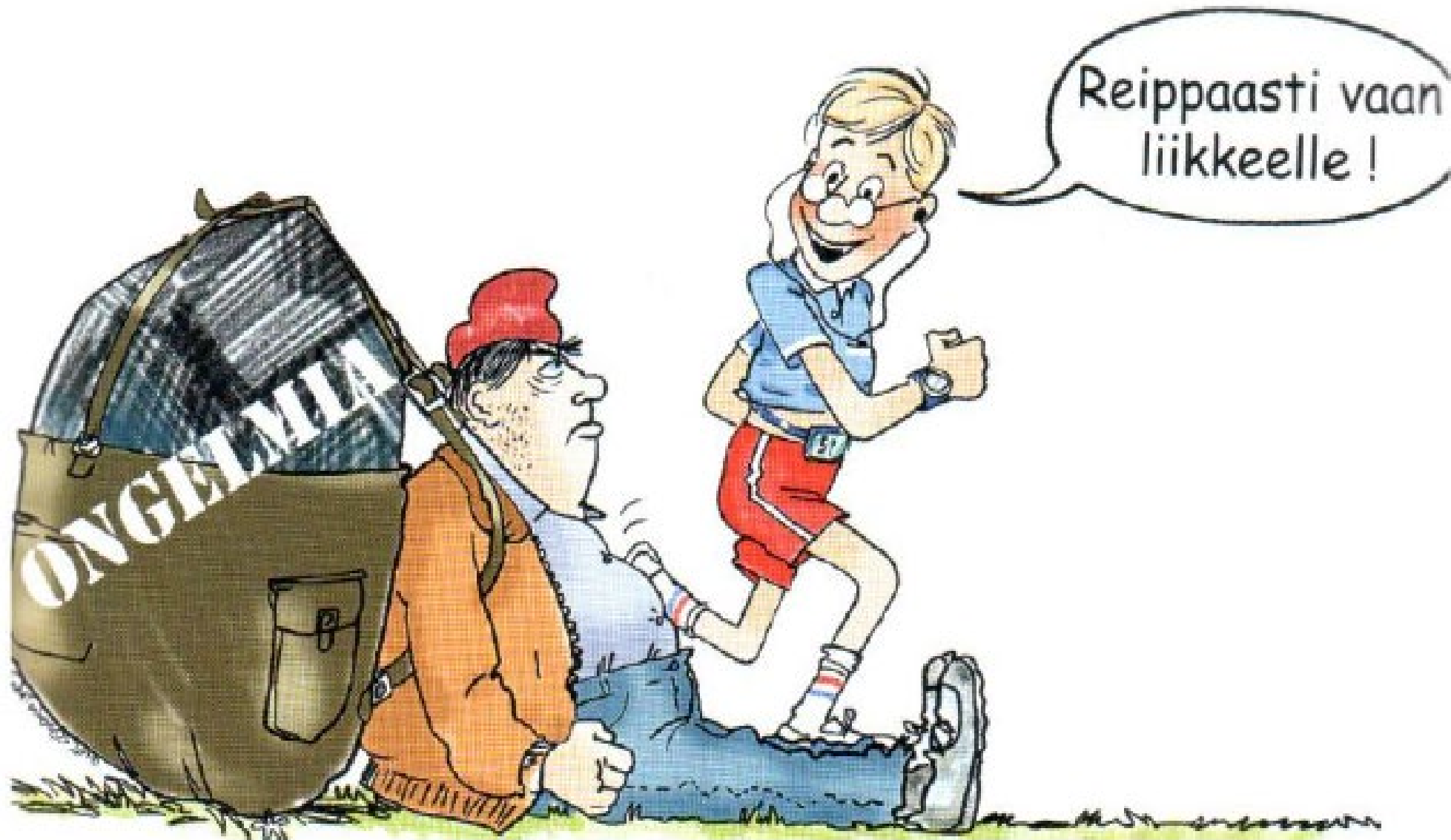
02.07.2018

**Blogi** työkykyjohtaminen

**Jyri Juusti**, Työkykyjohtamisen kehityspäällikkö Varma



Lähde: Varma



Reippaasti vaan  
liikkeelle!

# Mitä on eettinen kuormitus?

Eettisyys työssä liittyy moraalisesti oikeaan ja väärään sekä arvojen mukaiseen toimintaan

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

# Eettiset haasteet

- Epätietoisuus – **en tiedä**
- Esteet – **en pysty**
- Osa psykososiaalista työkuormitusta
- Pitkään jatkuneena altistaa haitallisille seurauksille
- Eettinen kuormitus on riski työhyvinvoinnille, jopa työuupumukseen



Kuva: Milla Toro

# Eettisen kuormituksen hallinta

1. Ota selvää
  - millaisia eettisiä haasteita kohdataan
2. Keskustele
  - mahdollisuus jakaa kokemuksia ja oppia yhdessä
3. Toimi
  - työnantajalla velvollisuus selvittää taustalla olevat syyt ja puuttua niihin
  - Työyhteisön kannalta on tärkeää, että käytännön toiminnalla osoitetaan eettisten arvojen merkitys

Eettistä kuormitusta ei voida kokonaan estää, mutta tärkeää on, miten sitä hallitaan ja käsitellään

Voimakas kuormitus voi aiheuttaa vatvomista – vaikeutta irrottautua asian pohtimisesta työn ulkopuolella.

[Eettinen kuormitus työssä](#)

# Affektiivinen kuormitus

- Keskiössä aivojen tunnetoiminnot
  - Aivot ovat kehittyneet havaitsemaan uhan
  - esim. uhka työilmapiirissä -> aivot priorisoi uhan -> suorituskyky laskee
- Kun aivot havaitsevat uhan
  - Impulsiivinen reagointi
  - Hätäinen päätöksen teko
  - Uhka häiritsee muistia
  - Kokonaisuuksien hallinta häiriintyy
- Mitä on turha tunnekuorma?
  - Sosiaalinen uhka, epäluottamuksen ilmapiiri, vähättely, huomiotta jääminen
- Huomioitava positiiviset tunteet
  - Oikeiden mukaisuus, kannustus, turva, arvostus, hyväksyntä
- [Kestävä aivoterveys](#)



# Kognitiivinen ergonomia

- Aivoihin kohdistuva monimuotoinen tietokuormitus
- Aivotyön kuormitustekijät
  - Häiriöt
  - Keskeytykset
  - Tietotulva

## AIVOJEN HUOLTOVINKIT

Huolehdi aivojesi hyvinvoinnista?

Kyllä/en

- Palautuminen: tautot ja mikrotautot, työaikaergonomia, vaihtelu, lepo, uni
- Aivojen vahvistaminen ja kehittäminen: käsillä tekeminen (esimerkiksi nikkarointi, neulominen, piirtäminen), liikunta (miehellään monipuolisesti!), musiikki (soittaminen, opettelu), palapeli, sudoku, muistipelit, sopivat mielekkäät haasteet
- Ihmissuhteet
- Terveellinen ruoka ja riittävästi vettä



# Kognitiivinen ergonomia

- Kognitiivinen ergonomia on työn suunnittelua, työympäristön järjestämistä ja työskentelytapoja, jotka vähentävät kuormitusta ja edistävät palautumista.
- Hyvin suunnitellut työolosuhteet ja hyvin järjestetty työympäristö vaikuttavat merkittävästi työn sujuvuuteen ja edistävät havaintokykyä, turvallisuutta sekä tuloksellisuutta ja tuottavuutta.

- **Sinunkin työsi on aivotyötä –** kognitiivinen ergonomia tukee työhyvinvointia



# Tunnista juurisyyt!

- Kuormituksen juurisyyt löytäminen johtaa yleensä myös toteuttamiskelpoiseen ratkaisuun
- Koko työyhteisöön kohdistuvat toimenpiteet ovat tehokkaampia kuin yksilöön kohdistuvat toimenpiteet
- Sosiaalinen tuki työyhteisössä suojaa tehokkaasti haitallisen kuormituksen vaikutuksilta
- Esihenkilön saama sosiaalinen tuki auttaa koko työyhteisöä
- Ongelmien korjaamisessa tarvitaan aikaa, kärsivällisyyttä, järjestelmällisyyttä ja yhdessä tekemistä!
- 5 X MIKSI

# Pieni muistilista

- Keskustele työyhteisössä työkuormitustilanteista, voimavaroista, palautumisesta ja keinoista ehkäistä haitallista työkuormitusta
- Ole aloitteellinen työolojen kehittämisessä. Muista turvallisuusilmoitusten tekeminen, ml. epäkohdista ja puutteista ilmoittaminen
- Esihenkilönä muista, että esihenkilöiden tehtävät, vastuut ja velvollisuudet haitallisen työkuormituksen tunnistamisessa, ennalta ehkäisemisessä ja vähentämisessä tulee määritellä riittävän tarkasti ja että esihenkilöt tulee perehdyttää tehtäviinsä.
- Hyvä vuorovaikutuskulttuuri on tietoisesti rakennettava, huonon saa tekemättä mitään

# Osaamista ja intoa psykososiaalisen työkuormituksen tunnistamiseen, arviointiin ja johtamiseen!

- [Psykososiaalinen kuormitus - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)
- [Kuormitusvaaka - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)
- [Tavoitteena sopiva työkuormitus - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)
- [Kohti hyvinvoivaa työyhteisöä - ennakoivat toimet mielen tueksi - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)



Kiitos!

[kaija.ojanpera@ttk.fi](mailto:kaija.ojanpera@ttk.fi)