Läsnä-älyä ja myötäintoa

24.11.2025

Kognitiivinen aivotyö voi sisältää monenlaisia kuormitustekijöitä, kuten tietotulvaa ja keskeytyksiä, jotka voivat vaikuttaa työkykyyn, työmotivaatioon, työssä suoriutumiseen, työturvallisuuteen sekä työhön liittyviin lyhyt- ja pitkäaikaisiin terveysvaikutuksiin (Kalliomäki-Levanto ym., 2016; Kalakoski ym., 2020). Koska työssä kuormittumiseen vaikuttavat tekijät ovat usein haastavia ja monitahoisia, tarvitaan kompleksisia interventioita vähemmän kuormittavien toimintatapojen kehittämiseen. Kompleksisissa interventioissa on kyse sellaisista toimenpiteistä, jotka voivat sisältää useita muutosta aikaan saavia osatekijöitä (Moore ym., 2014, 101–102). Lisäksi niitä voidaan kohdistaa useille eri organisaatiotasoille, esihenkilöille ja työntekijöille. Interventioita voidaan suunnitella ja toteuttaa sekä yksilöille että ryhmille.

Kuormitusta vähentäviä interventiota on usein mahdollista räätälöidä työpaikoilla myös yksilöllisten tarpeiden mukaan ja on tärkeää, että työntekijät voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan niiden muotoutumiseen ja kehittämiseen. Erilaisten voimavaraistavien interventioiden avulla voidaan edistää kuormitusta kokeneen henkilön koherenssin tunnetta, resilienssiä ja stressin sietokykyä. Tällöin niiden avulla voidaan lisätä myös yksilön kokemusta oman tehtävänsä mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä.

Työkuormituksen ilmeneminen

Kognitiivisesta ylikuormituksesta johtuva henkinen kuormittuminen, väsymys ja stressi voivat vaikuttaa myös ihmisen fyysiseen toimintaan ja jaksamiseen. Kognitiiviset häiriötekijät, melu ja keskeytykset sekä sosiaalinen stressi voivat ilmetä muun muassa hartiaseudun, käsivarsien ja alaselän kuormittumisoireina ja kipuna (Marras ym., 2000; Mehta ym., 2012). Neuromuskulaarinen suorituskyky heikkenee voimakkaan henkisen kuormituksen myötä ja se voi johtaa sekä lihasväsymykseen että palautumiskyvyn heikentymiseen (Mehta & Agnew, 2012). Lisäksi kuormittuminen voi aiheuttaa erilaisia sydänoireita, päänsärkyä ja hormonaalisia oireita

(Mehta, 2015). Voimakkaaseen kuormittumiseen voi liittyä myös muutoksia erilaisten aistimusten havaitsemisessa ja tulkinnassa (Mehta, 2016), mikä voi altistaa virheellisille arvioinneille ja jopa vaaratilanteille liikenteessä.

Kognitiivinen ergonomia ja kollegiaalinen tiimityö

Kognitiivinen ergonomia keskittyy ihmisen kognitiivisiin prosesseihin; muistiin, havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen ja päätöksentekoon. Sen tavoitteena on suunnitella käyttäjäystävällisiä toimintoja, jotka vähentävät kognitiivista kuormitusta. Rantamaan (i.a.) mukaan kognitiivinen ergonomia auttaa kehittämään työympäristöä ja toimintatapoja siten, että työ on sujuvampaa. Samalla voidaan edistää työhyvinvointia, työmotivaatiota ja työn imua.

Inhimillinen ja kollegiaalinen työkulttuuri mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka syntyvät merkityksellisyyden tunteesta ja siitä, että saa hyödyllisiä asioita aikaan. Siihen liittyy myös kaikkien henkilökunnan jäsenten ajan tasalla pitäminen, uusien asioiden tasapuolinen jakaminen sekä sosiaalisen osallisuuden edistäminen.

Kollegiaalisen tiimityön myötä on mahdollista kehittää läsnä-älyä, vahvaa tilannetietoisuutta, joka edistää koko tiimin hyvinvointia ja yhteistyön sujuvuutta. Kollegiaalinen ja toinen toistaan arvostava toiminta edistää myös myötäintoa, joka vahvistaa positiivista me-henkeä ja johtaa hyviin tuloksiin työssä. Se sisältää jokaisen työyhteisön jäsenen onnistumisesta iloitsemista yhdessä. Läsnä-äly ja myötäinto kehittyvät työyhteisössä, jossa työntekijöillä ei ole tarvetta kilpailla, vaan asioita voidaan kehittää yhdessä ja jokaisen panosta arvostetaan.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@seamk.fi

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Kalakoski, V., Selinheimo, S., Paajanen, T., Ylisassi, H., Käpykangas, S., Valtonen, T., Turunen, J., Ojajärvi, A., Toivio, P., Lahti, H., Järnefelt, H., & Hannonen, H. (2020). *SujuKE – Sujuvuutta työhön kognitiivisella ergonomialla. Interventiotutkimuksen loppuraportti*. Työterveyslaitos

Kalliomäki-Levanto, T., Ukkonen, A., & Kalakoski, V. (2016). *Ratkaisuehdotuksia keskeytyvään työhön: Keskeyttävien työolomuutosten ennakointimalli tietointensiivisen työskentelyn parantamiseksi.* Tietoa työstä julkaisusarja. Työterveyslaitos

Marras, W. S., Davis, K. G., Heaney, C. A., Maronitis, A. B., & Allread, W. G. (2000). The influence of psychosocial stress, gender, and personality on mechanical loading of the lumbar spine. *Spine,* 25(23), 3045–3054.https://doi.org/10.1097/00007632-200012010-00012

Mehta, R. K. (2015). Impacts of obesity and stress on neuromuscular fatigue development and associated heart rate variability. *International Journal of Obesity*, 39(2), 208–213. https://doi.org/10.1038/ijo.2014.127

Mehta, R.R. (2016). Integrating Physical and Cognitive Ergonomics. IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors, 4:2-3, 83-87, https://doi.org/10.1080/21577323.2016.1207475

Mehta, R. K., & Agnew, M. J. (2012). Influence of mental workload on muscle capacity during intermittent static work. *European Journal of Applied Physiology*, 112(8), 2891–2902. https://doi.org/10.1007/s00421-011-2264-x

Mehta, R. K., Nussbaum, M. A., & Agnew, M. J. (2012). Muscle- and task dependent responses to concurrent physical and mental workload during intermittent static work. *Ergonomics*, 55(10), 1166–1179. https://doi.org/10.1080/00140139.2012.703695

Moore, G., Audrey, S., Barker, M., Bond, L., Bonell, C., Cooper, C., & Wight, D. (2014). Process evaluation in complex public health intervention studies: the need for guidance. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 68(2), 101–102. https://doi.org/10.1136/jech-2013-202869

Rantamaa, S. (i.a.). *Kognitiivinen ergonomia*. Työturvallisuuskeskus. https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/kognitiivinen-kuormittuminen/kognitiivinen-ergonomia/