

Viisikko - viisi avausta aivotyöhön

Viisikko-tutkimus avaa viisi uutta näkökulmaa kognitiiviseen aivotyöhön hyödyntäen aikaisempia tutkimuksia moniulotteisempaa aineistoa.

Tutkimushankkeessa yhdistetään työkuormituksen, kognitiivisen psykologian ja työelämäntutkimuksen malleja uuteen teoreettiseen viitekehykseen, jota tarvitaan



Aikataulu

1.1.2020–31.8.2022.

Tavoitteet

- Työn kognitiiviset eli tiedonkäsittelyn vaatimukset ja tiedolla työskentely ovat lisääntyneet työelämässä. Tämän niin kutsutun aivotyön myötä kognitiivinen kuormitus on noussut keskeiseksi kuormituksen osa-alueeksi lähes joka alalla. Kognitiivinen ylikuormitus vaikuttaa toimintakykyyn: häiriöt, keskeytykset ja teknologian välittämä hallitsematon viestitulva heikentävät suoriutumista ja altistavat tarkkaavaisuusvirheille ja vaaratilanteille esimerkiksi terveydenhoitoalalla sekä työtapaturmille tuotantoteollisuudessa. Kognitiiviset kuormitustekijät vaarantavat myös hyvinvoinnin ja terveyden.
- Vaikka kognitiivinen kuormitus on noussut merkittäväksi psykososiaalisen kuormituksen osa-alueeksi ja sen haitoista on näyttöä, aikaisempi tutkimus ei ole tarkasti eritellyt työn kognitiivisia osatekijöitä lukuun ottamatta turvallisuuskriittisiä erityisaloja.

- Viisikko-tutkimushanke tekee uutta tutkimusta, joka koskee valtaosaa työvoimasta ja tavallisia töitä eri toimialoilla ja erilaisissa ammateissa. Näin saadaan myös tietoa päätöksenteon tueksi: mihin epäkohtiin tulee tarttua ja mitä ratkaisuja tulee edistää, jotta tämän päivän ja tulevaisuuden aivotyö olisi terveellistä ja tuloksellista.
- Viisikko-tutkimus avaa viisi uutta näkökulmaa kognitiiviseen aivotyöhön hyödyntäen aikaisempia tutkimuksia moniulotteisempaa aineistoa. Tutkimushankkeessa yhdistetään työkuormituksen, kognitiivisen psykologian ja työelämäntutkimuksen malleja uuteen teoreettiseen viitekehykseen, jota tarvitaan nykytyöelämän tilan ymmärtämisessä.
- Viisikon tavoitteena on
 - ymmärtää työhön liittyvien kognitiivisten osatekijöiden luonnetta
 - ymmärtää työhön liittyvien kognitiivisten osatekijöiden yhteyttä stressiin, palautumiseen ja työn tuloksellisuuteen
 - tunnistaa työn psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen profiileja, jotka liittyvät korkeaan stressitasoon ja heikkoon palautumiseen
 - määritellä Aivotyön kuormitusindeksi eli aivotyön kokonaiskuormituksen kannalta olennaisimmat kognitiiviset ja psykososiaaliset osatekijät sekä
 - ymmärtää korkean kognitiivisen kuormituksen kokemuksen luonnetta.

Aineistot ja menetelmät

- Viisikko-tutkimuksessa rakentuvaa **Aivotyön kuormitusindeksiä** lähdetään kokeilemaan ja hyödyntämään jo hankkeen aikana pilottiasiakkaiden kanssa.
- Pilotointia tehdään omien palveluhankkeidemme sekä menetelmää käyttävien työterveyshuoltojen toiminnan yhteydessä tarjoamalla työterveyspsykologeille mahdollisuus käyttää myös uutta lyhytkyselyversiota.

Tulokset ja vaikuttavuus

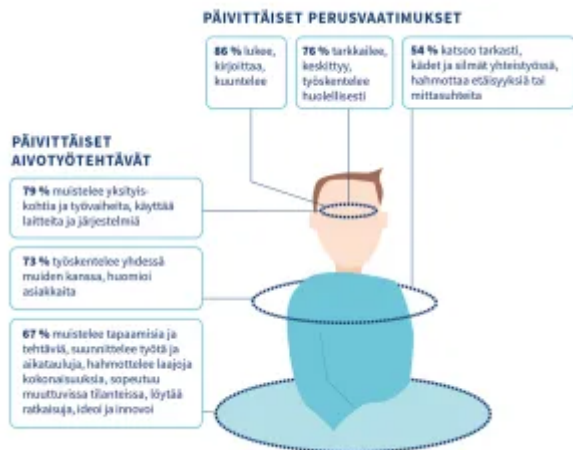
Nykytyö on aivotyötä. Joka alalla töiden hoitaminen vaatii muistamista, tiedolla työskentelyä ja ongelmien ratkaisemista. Viisikko-tutkimushankkeessa selvitettiin aivotyön eri osa-alueiden yleisyyttä, innostavuutta ja kuormittavuutta sekä

näiden tekijöiden yhteyttä työn terveellisuuteen ja tuloksellisuuteen.

[Hankkeen loppuraportti](#)

Seuraavat tulokset perustuvat Viisikko-tutkimukseen ja Aivotyöaineistoon (N=11 488).

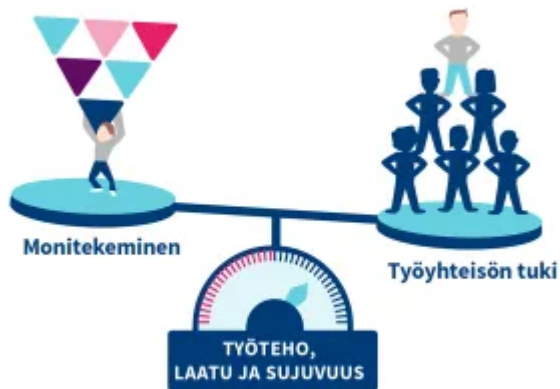
Aivotyössä on erilaisia tehtäviä ja tilanteita



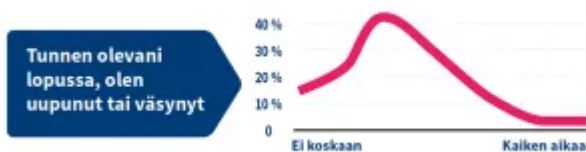
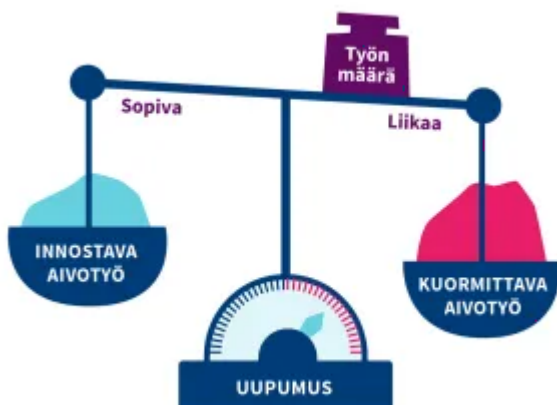
Aivotyötä tehdään kuormittavissa olosuhteissa



Tuloksellinen aivotyö on sopivan kuormittavaa ja sitä tehdään hyvissä oloissa

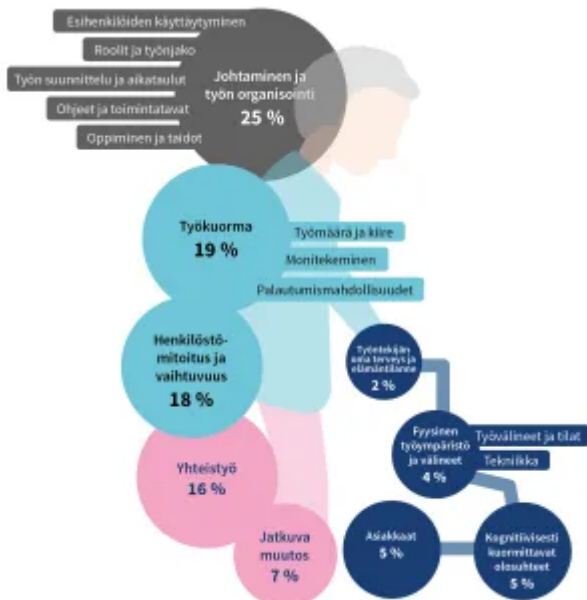


Uupumuksen taustalla voi olla kuormittavia töitä ja tilanteita



Hoitoalan työntekijöiden esiin nostamia työn sujuvuuden esteitä

Millaiset tekijät heikentävät sujuvuutta ja aiheuttavat tarpeetonta kuormitusta? Vastaajina 4766 hoitoalan työntekijää.



”Epärealistiset odotukset, josta esimerkkinä se, että aikavälillä 8–10 töitä suunnitellaan kolme tuntia.”

”Päällekkäisten työtehtävien yhtaikainen määrä on mahdottoman suuri.”



Virpi Kalakoski

tutkimuspäällikkö

Sähköpostiosoite

virpi.kalakoski [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2242

Tutkimusryhmä

[Virpi Kalakoski](#)

[Maarit Kauppi](#)

Kirsi Luukkala

[Teemu Paajanen](#)

[Teppo Valtonen](#)

[Jukka Kärkimaa](#)

[Suvi Ahtinen](#)

[Heidi Lahti](#)

Rahoittajat

Työsuojelurahasto

Tutustu myös



[Työpiste-artikkeli](#)

[17.01.2023](#)

[Aivotyö kannattaa suunnitella ihmisen mittaiseksi](#)

[Mistä tietää, että aivotyön ergonomia on kunnossa? Esimerkiksi siitä, että muistikuorma on kohtuullinen, sovitut asiat...](#)



[Blogi](#)

[11.11.2022](#)

[Aivotyö onnistuu hyvillä työtavoilla](#)

[Aivotyössä kuormittavat olosuhteet ovat samanlaisia joka alalla, ja niitä joudutaan](#)



[Uutinen](#)

[03.10.2022](#)

[Aivotyön olosuhteilla on merkitystä hyvinvoinnille ja tuottavuudelle](#)

[Stressin ja uupumuksen taustalla voi olla kuormittava aivotyö. Aivotyön monenlaiset vaatimukset koetaan kuitenkin eri lailla...](#)



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Avainsanat

[aivotyö](#)

Seuraa projektia sosiaalisessa mediassa

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [LinkedIn](#)
- [Instagram](#)