



### MITÄ ON TIETOTYÖ?

Tietotyö on työtä, joka edellyttää monipuolista tiedon vastaanottamista ja käsittelyä sekä uuden tiedon tuottamista. Tietotyöhön ohella puhutaan aivotyöstä, informaatiotyöstä tai asiantuntijatyöstä. Tietotyöläisiä ovat esimerkiksi ohjelmoijat, lääkärit, konsultit ja tutkijat.

## Tietotyössä on luotava yhteisiä pelisääntöjä aivokuorman hallintaan

Yhä useampi työ edellyttää monipuolisia tiedonkäsittelyn taitoja, päätöksenteko- ja ongelmanratkaisukykyä sekä jatkuvaa uuden oppimista. Työnantajan ja esihenkilön on tärkeä ymmärtää ja vähentää tietotyöhön liittyviä kuormitustekijöitä. Näin voidaan ehkäistä sairauspoissaoloja sekä pysyvää työkyvyttömyyttä.

## RATKAISUJA



### Tunnista ja vähennä kognitiivista kuormitusta

eli työn aivokuormaa lisääviä riskitekijöitä. Apuna voit käyttää esimerkiksi Varman riskikartoitusta, muita työkaluja tai henkilöstökyselyitä.

### Kehitä työn organisointia.

Kehittäminen voi liittyä esimerkiksi työtehtävien priorisointiin, työn tauottamiseen tai työmäärän mitoittamiseen. Pyri myös ennakoimaan tulevan työn määrää.

### Sopikaa lähi- ja etätöiden pelisääntöistä.

Sopikaa yhdessä siitä, miten lähi-, etä- ja monipaikkainen työ yhdistetään. Laatikaa malli, joka tukee yhteistä ideointia ja vuorovaikutusta sekä työn ja muun elämän yhteensovittamista.

### Rakenna pelisääntöjä keskeytysten hallintaan.

Sopikaa yhdessä, miten luotte keskeytymätöntä työaikaa, miten ja millaisia työtehtäviä voi keskeyttää sekä miten työskentelette useiden samanaikaisten tehtävien ristipaineissa.

### Luo toimintamalli ajanhallintaan.

Luokaa yhdessä pelisääntöjä sille, miten työaikaa käytetään, miten työtehtävien kiireellisyys määritellään, milloin on oltava tavoitettavissa ja miten nopeasti sähköposteihin sekä pikaviesteihin vastataan.



# 83 %

asiantuntijoista arvioi, että työ sisältää tiukkoja aikatauluja



# 70 %

asiantuntijoista kokee työnsä keskeytyvän usein



# 63 %

asiantuntijoista arvioi, että työn alla on liian monta tehtävää

\*pitää täysin tai jokseenkin paikkaansa -vastanneiden osuudet, ylemmät toimihenkilöt, Työolotutkimus 2018, Tilastokeskus.

## Mitä tiedämme?

Monet tietotyön piirteet, kuten tietotulva, jatkuvat keskeytykset sekä aikapaine, voivat lisätä työn kognitiivista eli tiedollista kuormitusta. Tietotyöläisillä esiintyy erilaisia stressioireita, univajetta ja palautumisen haasteita. Lisäksi heillä on kognitiivisia oireita, kuten keskittymis- ja muistivaikeuksia.

Toisaalta monet tietotyön myönteiset piirteet voivat suojata työn kuormittavilta tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat hyvät vaikutusmahdollisuudet työhön, mielekäs ja merkityksellinen työ sekä työyhteisön tuki.

## Miksi asia on tärkeä?

Työn kuormitustekijät voivat pitkään jatkuessaan heikentää tietotyöläisten työhyvinvointia ja työkykyä monin tavoin. Esimerkiksi kognitiiviset oireet ovat yhteydessä unettomuuteen, masennukseen, ahdistuneisuuteen ja tarkkaavaisuushäiriöihin. Pahimmillaan pitkittyvä kuormitus voi johtaa sairauspoissaoloihin ja jopa pysyvään työkyvyttömyyteen.

## Mitä tulisi tehdä?

Työpaikoilla on tärkeä tunnistaa ja ehkäistä tietotyöhön liittyviä kuormitustekijöitä. Olennaista on luoda kognitiivisen kuormituksen hallintaan organisaatiotason ratkaisuja.

Yksittäinen työntekijä ei voi pelkästään itsenäisesti hallita työnsä kognitiivista kuormitusta, vaan tueksi tarvitaan yhteisöllisiä rakenteita ja ratkaisuja. Ratkaisut voivat liittyä esimerkiksi työn organisointiin, työajan ja keskeytysten hallintaan sekä yhteisöllisyyden vahvistamiseen.

## Tietotyön kuormittavuuden hallintaan tarvitaan organisaatiotason ratkaisuja.



### TIETOTYÖN KUORMITUSTEKIJÖITÄ

- Työn monimutkaisuus ja vaihtelevat sisällöt
- Tietotulva ja monen työtehtävän rinnakkainen tekeminen (ns. moniajo)
- Työn sidoksisuus eli se, että työtä tehdään verkostoissa ja usealle vastaanottajalle
- Jatkuvat työn keskeytykset ja häiriöt
- Liiallinen työmäärä ja pitkät työpäivät
- Työn rajattomuus eli se, että työnteko ei riipu ajasta tai paikasta

### KIRJOITTAJA JA LISÄTIETOJA:

**Auli Airila, tutkimuspäällikkö**  
auli.airila@varma.fi

### NÄIN SELVITYS TEHTIIN:

Ratkaisut perustuvat Varman Tietoa työkyvystä -sarjan julkaisuun, jossa tarkastellaan tietotyön kuormitustekijöitä sekä tietotyötä tekevien työhyvinvointia ja työkykyä pääosin suomalaisen tutkimuskirjallisuuden pohjalta.

Tutustu julkaisuun [verkkosivuillamme](#).

**VARMA**