



ky ymmärtää merkityksiä ja laajoja kokonaisuuksia on parempi kuin millään koneella ja oppimiskykymme on poikkeuksellisen hyvä, kun olosuhteet ovat otolliset.

Hyvä kognitiivinen ergonomia parantaa ihmisen suoriutumista työtehtävissä ja vähentää turhaa kuormittumista. Tehokkaimmat kognitiivista ergonomiaa parantavat keinot ovat niitä, jotka on sovittu yhdessä koko työyhteisön kanssa. Työpaikan yhteiset toimintatavat ja pelisäännöt, ”meidän työpaikan aivotyön ohjeet” auttavat hallitsemaan yleisimpiä aivotyön kuormitustekijöitä: puhehälyä ja muita häiriöitä, työn keskeytymistä sekä tietotulvaa ja tietoon liittyviä epäselvyyksiä. Kukaan ei saa näitä asioita kuriin yksin, vaan ne koskevat laajasti koko työyhteisöä. Yhteisellä keskustelulla voidaan tunnistaa mitä ovat ne tilanteet, joissa hälyä, keskeytyksiä ja tietotulvaa pitäisi saada kuriin. Hyvät toimintatavat pitää sovittaa kyseisen työpaikan ja työtehtävien arkeen, jotta niitä voi oikeasti toteuttaa.

### **Yhdessä sovitut hyvät käytänteet ovat kognitiivista ergonomiaa**

Kognitiivista ergonomiaa on parannettu eri työpaikoilla esimerkiksi sopimalla päivän yhteinen rauhoitettu tunti, jolloin pyritään antamaan toisille keskittymisrauha. Keskeytysten vähentäminen ja hallitseminen on lähtenyt liikkeelle siitä, että hahmotetaan, mitkä keskeytykset ovat välttämättömiä ja mitkä asiat voivat odottaa. Keskeytyksiä voidaan harventaa keräämällä useampi asia ennen kuin kysytään ja keskeytetään. Asiakastyössä voidaan sopia järjestelystä, jossa asiakas ohjautuu ”päivystävässä” vuorossa olevalle työntekijälle, kun taas muille on kalenteroitu aikaa keskittymistä vaativiin tehtäviin ja puhelut on estetty. Tietotulvan hallinnassaakin tarvitaan organisaation yhteisiä käytäntöjä, kuten sopimista tieto- ja viestintätyökalujen käytöstä: millä keinolla otetaan yhteyttä kiireellisissä asioissa, entä mitkä asiat ja viestit tulisi hoitaa keskustelukanavissa eikä organisaation sisäisellä sähköpostittelulla.

### **Työtapojen treenauksella trimmattuun työkuuntoon**

Myös omaa työskentelytapaa voi tarkastella kognitiivisen ergonomian näkökulmasta. Jatkuva tehtävästä toiseen hyppiminen voi tuntua tehokkaalta tavalta työskennellä, vaikka se todellisuudessa vie aikaa ja altistaa virheille. Työskennellessä tulisikin keskittyä yhteen asiaan ja hoitaa edes pieni osa tehtävästä valmiiksi, ennen kuin siirtyy toiseen asiaan. Lukeminen ja kirjoittaminen puolestaan ovat tehtäviä, jotka sujuvat parhaiten ilman turhaa muuta kielellistä kuormaa. Sen vuoksi kannattaa vetäytyä hiljaisen tilaan, jossa ei kuulu puhetta tai jossa peittoääni tai instrumentaalimusiikki vaimentaa puhehälyn. Oppiminen puolestaan on tehokkainta säännöllisinä lyhyinä jaksoina. Uusi asia kannattaa ottaa haltuun pieninä rupeamina, mieluiten varaten siihen pieni hetki, vaikkapa 20–30

## **Työpaikan yhteiset toimintatavat ja pelisäännöt auttavat hallitsemaan yleisimpiä aivotyön kuormitustekijöitä: puhehälyä ja muita häiriöitä, työn keskeytymistä sekä tietotulvaa ja tietoon liittyviä epäselvyyksiä.**

minuuttia joka päivä. Kun asiaa kertaa ja opiskelee tai siihen palaa säännöllisesti, unohtuminen katkeaa ja tiedot ja taidot opitaan tehokkaimmin.

Kognitiivinen ergonomia koskettaa konkreettista työskentelyä ja jokapäiväisiä tehtäviä. Monet hyvät käytännöt ovat yksinkertaisia eivätkä maksa enempää kuin niistä keskusteleminen ja sopimiseen käytetyn ajan. Sujuva aivotyö on myös tuottavaa ja terveellistä työtä. Kun työssä ei ole turhaa kitkaa, hukka-aika tehtäviä tehdessä ja tehtävien välissä vähenee. Kun työt sujuvat ja etenevät, työntekijät voivat hyvin.

*PsT Virpi Kalakoski on johtava tutkija Työterveyslaitoksella.*



Kuva: Riitta Supperi-Keksi.

**Työterveyslaitos** on jo yli 10 vuoden ajan seurannut sekä toteuttanut kognitiiviseen ergonomiaan liittyvää tutkimusta. Olemme kehittäneet Aivotyö toimivaksi -menetelmän, jonka avulla tunnustetaan sujuvan aivotyön esteet ja edistävät työyhteisössä sekä otetaan käyttöön hyvän kognitiivisen ergonomian mukaiset työskentelytavat. Olemme kouluttaneet useista eri työterveyshuolloista yli 60 työterveyspsykologia menetelmän käyttöön. Toteutamme moniammatillisessa tiimissämme erilaajuisia aivotyön kehittämishankkeita ja tilaustutkimuksia.

### **Lisätietoa kognitiivisesta ergonomiasta**

Työterveyslaitoksen verkkolehdestä on käytännön vinkkejä myös oman aivotyön avuksi: <https://www.ttl.fi/tyopiste/selata-turha-aivo-kuorma-toissa-loman-jalkeen-on-hyva-aloittaa/>

Tämän kirjoituksen yhteydessä on julkaistu kognitiivisen ergonomian tarkistuslista, sopii myös työyhteisön ja työsuojelun käyttöön: Paa-janen, P. & Kalakoski, V. (2017). Mitä työterveyslääkärin tulee tietää kognitiivisesta ergonomiasta? *Työterveyslääkäri* 2017;35(2):16–21. [http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p\\_artikkeli=ttl01557#F3](http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl01557#F3)

Lisätietoa aivotyö toimivaksi -menetelmästä: <https://www.ttl.fi/palvelu/aivotyo-toimivaksi-kognitiivinen-ergonomia/>

EU-Occupational Safety and Health -kanavalla julkaistu kirjoitus kognitiivisen ergonomian perusteista: Kalakoski, V. (2014). *Cognitive Ergonomics*. OSHwiki article. [http://oshwiki.eu/wiki/Cognitive\\_ergonomics](http://oshwiki.eu/wiki/Cognitive_ergonomics)