

Esitelmäehdotus

Kognitiiviset tekijät työn uusina riskeinä

Virpi Kalakoski, Teppo Valtonen ja Teemu Paajanen
Työterveyslaitos

Työn kognitiiviset eli tiedonkäsittelyn vaatimukset ja tiedolla työskentely ovat lisääntyneet työelämässä. Tämän niin kutsutun aivotyön yleistymisen myötä kognitiivinen kuormitus on noussut keskeiseksi kuormituksen osa-alueeksi lähes joka alalla. Kognitiiviseen ylikuormitukseen liittyy tutkimusten mukaan välittömiä seurauksia, jotka näkyvät työsuoriutumisessa ja altistavat tarkkaavaisuusvirheille ja vaaratilanteille. Kognitiivinen ylikuormitus heikentää myös hyvinvointia ja terveyttä. Tämä näkyy esimerkiksi työtyytyväisyyden laskuna, stressioireina ja pahimmillaan pitkittyessään mielen- ja kehon sairauksina. Vaikka kognitiivinen kuormitus on noussut merkittäväksi psykososiaalisen kuormituksen osa-alueeksi työelämässä ja ylikuormituksen haitoista on näyttöä, aikaisempi tutkimus ei ole tarkasti eritellyt työn kognitiivisen kuormituksen lähteitä. Viisikko-tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä työn kognitiiviset piirteet ja olosuhteet ovat yleisiä, sekä mitkä työn kognitiiviset vaatimukset ja olosuhteet koetaan kuormittavina ja mitkä voimavaratekijöinä tutkituissa työtehtävissä. Aineistona oli Työterveyslaitoksen Aivotyöindeksi-kysely, johon on vastannut yli 11000 työntekijää kymmenistä eri organisaatioista. Vastaajat työskentelivät pääasiassa monenlaisissa toimisto- ja asiantuntijatehtävissä tai terveydenhuollossa. Työn kognitiivisia piirteitä ja olosuhteita arvioitiin 39 väittämällä, jotka kuvaavat sekä työn sisällöllisiä vaatimuksia (esim. lukeminen, yksityiskohtien muistaminen tai keskittyminen), että siihen liittyviä kognitiivisia työolosuhteita (esim. puhehäly, keskeytykset tai ohjeisiin liittyvät epäselvyydet.) Kunkin väittämän kohdalla vastaajat arvioivat, kuinka yleinen kyseinen sisältö tai olosuhde on omassa työssä ja missä määrin se kuormittaa tai innostaa. Faktorianalyysin avulla tunnistettiin 14 erityyppistä työn kognitiivista vaatimusta, joiden yleisyys työssä vaihtelee. Latentin ryhmäanalyysin perusteella vastaajajoukosta löytyi kuusi erilaista ryhmää, joita luonnehtii eri yhdistelmä työn kognitiivisia piirteitä eli ryhmillä on erilaiset aivotyön vaatimusprofiilit. Kun työn kognitiivisia vaatimuksia tarkasteltiin niiden koetun kuormittavuuden tai innostavuuden kautta, faktorianalyysin avulla tunnistettiin 12 kuormituksen tai voimavarojen kognitiivista osatekijää. Latentin ryhmäanalyysin perusteella vastaajajoukko jakaantui koetun kuormituksen osalta viiteen erilaiseen alaryhmään, joita luonnehtii kuormituksen määrä sekä eri tekijöiden korostuminen kuormittavina. Tulokset auttavat ymmärtämään, mitkä kognitiiviset työn vaatimukset ja olosuhteet ovat työn uusia riskejä ja kuormituksen lähteitä. Nostamme lopuksi esiin konkreettisia keinoja, joilla näitä kuormitusriskejä on mahdollista hallita erilaisissa aivotyön tehtävissä ja olosuhteissa.