TRAFICOM
Liikenne- ja viestintävirasto

Psykososiaalinen hyvinvointi työpaikalla

Raideliikenteen säädös- ja turvallisuusinfo
3.11.2026

Inkeri Parkkari
Johtava asiantuntija, psykologi



Kuva: Mika Huisman/Decopic

Psykososiaalinen hyvinvointi – mitä se on?

- Kokemus työn hallittavuudesta
- Työn merkityksellisyys
- Hyvät työyhteisösuhteet
- Oikeudenmukainen kohtelu
- Turvallinen työilmapiiri
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön
- Riittävä palautuminen
- Henkilökohtaiset ominaisuudet



Kuva: Jari Kuusinen

Myös vaativa työ voi olla hyvinvointia tukevaa, jos vaatimukset ja voimavarat ovat tasapainossa!

TRAFICOM



Kuva: Pertti Harstela

Psykososiaalinen hyvinvointi luo turvallisuutta

- Psykososiaalinen hyvinvointi on osa työkykyä, turvallisuutta ja työn sujuvuutta.
- Raideliikenteessä työntekijöiden toimintakyky vaikuttaa välillisesti ja välittömästi liikenneturvallisuuteen.
- Tekniset järjestelmät, ohjeet ja määräykset ovat välttämättömiä, mutta turvallinen toiminta edellyttää myös hyvinvoivia ihmisiä.
- Kuormittunut, väsynyt tai epävarma työntekijä tekee todennäköisemmin virheitä kuin hyvin palautunut työntekijä.
- Psykososiaalinen hyvinvointi on sekä yksilön, työyhteisön että työnantajan yhteinen asia.

Mistä kuormitus syntyy?

- Epäselvät vastuut tai tavoitteet
- Jatkuvat muutokset
- Kiire
- Tiedonkulun ongelmat
- Henkilöstövaje
- Ristiriidat työyhteisössä
- Vuorotyön vaikutukset uneen ja palautumiseen
- Tunne siitä, ettei omaan työhön voi vaikuttaa
- Vakavat vaaratilanteet ja onnettomuudet

Kuormituksen merkkejä:
ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, virheiden lisääntyminen, välinpitämättömyys, univaikeudet, kyynistyminen, jatkuva väsymys ja motivaation puute

Lyhytaikainen kuormitus kuuluu normaaliin työelämään

Ihmisten väliset erot



Kuva: Mika Huisman/Decopic

Hallinnan tunne

Hallinnan tunteen heiketessä:

- stressi lisääntyy
- virheriski kasvaa
- päätöksenteko vaikeutuu
- palautuminen heikkenee

Asiat jäävät pyörimään mieleen

Työntekijää pitäisi tukea, jotta hän:

- tietää mitä tapahtuu
- tietää, mitä häneltä odotetaan
- tietää oikeat toimintatavat
- tietää, mistä saa apua
- uskaltaa kertoa virheistä

Työnantajan ja työntekijän vastuut psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä

Työnantaja

- käsittelee virheitä oppimisen näkökulmasta
- kannustaa kysymiseen
- kuuntelee henkilöstöä aidosti
- perustelee päätöksiä avoimesti
- puuttuu epäasialliseen kohteluun
- viestii muutoksista ajoissa
- osoittaa arvostusta henkilöstölle

Työntekijä

- huolehtii omasta toimintakyvystään
- nostaa kuormitustekijöitä esille
- kohtelee muita asiallisesti
- osallistuu turvallisuuden kehittämiseen
- ilmoittaa vaaratilanteista ja havainnoista
- hakee apua tarvittaessa

Yhteenveto

- Psykososiaalinen hyvinvointi on myös turvallisuustekijä
- Työnantajalla ja työntekijällä on molemmilla vastuuta työhyvinvoinnin edistämisessä
- Psykologinen turvallisuus mahdollistaa virheiden ja huolien esiin nostamisen ja niistä oppimisen
- Hallinnan tunne vähentää kuormitusta ja vahvistaa toimintakykyä



Hyvää materiaalia aiheesta löytyy mm. Työterveyslaitoksen sivuilta!

Kiitos!

inkeri.parkkari@traficom.fi

TRAFICOM
Liikenne- ja viestintävirasto