

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Karppi, Marion. 2020. Uudet työn tekemisen tavat tuovat työhyvinvointia. Talk-verkkolehti, HYVE 31.5.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/uudet-tyon-tekemisen-tavat-tuovat-tyohyvinvointia/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Karppi, Marion. 2020. Uudet työn tekemisen tavat tuovat työhyvinvointia. Online Magazine Talk, Health and Well-being 31.5.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/uudet-tyon-tekemisen-tavat-tuovat-tyohyvinvointia/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Marion Karppi

fysioterapian lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Uudet työn tekemisen tavat tuovat työhyvinvointia

Avainsanat: [digitalisaatio](#), [hyvinvointi](#), [kehittäminen](#), [työelämä](#)

Kulunut kevät on muuttanut kertaheitolla työn tekemisen tapoja ja usealla toimialalla on otettu kauan puhuttu digiloikka. Moni on joutunut ottamaan haltuun uudenlaisia digitaalisia työympäristöjä ja omaksuma muuttuneita työn tekemisen ja vuorovaikutuksen tapoja kotitoimistolle siirtymisen vuoksi. Usea meistä pohtii, ettei halua enää palata takaisin vanhaan. Mutta miten työskentely digitaalisissa työympäristöissä, usein myös ajasta riippumatta, vaikuttaa työntekijöiden työhyvinvointiin?

Uudenlaisten työtapojen hyvinvointivaikutuksista tiedetään jo paljon. Työntekijät ja tiimit, joilla on mahdollisuus vaikuttaa itse työnsä sisältöön, työn tekemisen tapoihin, työn tekemisen aikaan ja paikkaan, voivat hyvin. He tuntevat työssään iloa, he voimaantuvat, innostuvat ja ovat työssään tuottavia. Työn iloa kokeva tiimiläinen tartuttaa innostuksensa helposti koko tiimin työn voimavaraksi.

Työn tauottaminen on tärkeää

Kotitoimistossa tehty työ mahdollistaa työhön uppoutumisen, kun erilaiset häiriötekijät ja keskeytykset ovat yleensä kotona vähäisempiä kuin työpaikalla. Tänä keväänä tosin tämä on näyttäytynyt monessa perheessä päinvastaisena ilmiönä koulujen ja päiväkotien ollessa suljettuina.

Toisaalta kotitoimiston virtuaaliset tiimipalaverit ovat tuoneet tiimiläisiä lähemmäs toisiaan, kun videovälitteisyys on mahdollistanut kurkistukset työkaverin arkeen. Taustalla trampoliinilla volttaa harjoitteleva lapsi tai vieraasta kulkijasta ilmoittava koira tuo tiimin arkiseen työhön ripauksen lisää autenttisuutta. Jokaisella meistä on toki mahdollisuus itse asettaa rajat yksityisyydelle – paina vain mykistystä tai sulje kamera.

"Työpäivän aikana on tärkeä huolehtia työn tauottamisesta, oli työn tekemisen areena sitten toimisto, työntekijän koti tai liikkuvaa työtä tekevän monet erilaiset työpäivän aikaiset työpisteet."

Kotona työskentely mahdollistaa työntöön aloittamisen aikaisemmin, kun työpaikalle matkustamiselta säästyy aikaa. Tutkimusten mukaan etäpäivänä työtä tehdäänkin keskimäärin kauemmin kuin perinteisenä toimistopäivänä. Työhön uppoutumisen kääntöpuolena voivat elvyttävät taudit jäädä pitämättä, vaikka pientenkin mikrotaukojen tiedetään vaikuttavan myönteisesti työstä palautumiseen.

Työpäivän aikana on tärkeä huolehtia työn tauottamisesta, oli työn tekemisen areena sitten toimisto, työntekijän koti tai liikkuvaa työtä tekevän monet erilaiset työpäivän aikaiset työpisteet. Tämän kevään aikana luonnollinen tauon paikka on ollut monelle koululaisen tehtävissä avustaminen, pyykkien ripustaminen tai koiran kanssa tehty ulkoilu.

Entä oletko jo kokeillut kävelykokousta? Informaation jakamista, tilanpäivityksiä tai brainstormingia tavoittelevat kokoukset voi yhtä hyvin toteuttaa kävelykokouksina. Ne tuovat kaivattua vaihtelua pitkiksi venyviin päiviin, kun liikkuminen työpäivän aikana on kutistunut minimiin.

Työn uudet muodot vaikuttavat työhyvinvointiin

New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmässämme on vankka kokemus työn uusien muotojen työhyvinvointivaikutusten tutkimuksessa. Olemme kehittäneet alueen yritysten kanssa heille soveltuvia, uudenlaisia paikasta ja ajasta riippumattomia työtapoja. Olemme edistäneet niiden käyttöönottoa ja tutkineet niiden tuottamia vaikutuksia työntekijöiden työhyvinvointiin.

Viime vuonna päättyneessä NewWoW Crafting -hankkeessa tarkasteltiin, millä tavoin työntekijät ja tiimit muotoilevat omaa työaikaansa, työpaikaansa ja työtapaansa. Erityisen kiinnostavaa oli tarkastella virtuaalisissa työtiloissa tapahtuvaa vuorovaikutusta ja tiimien sisäisen yhteistyön rakentumista uudenlaisessa ympäristössä. Tänä keväänä nämä opit ovat olleet enemmän kuin tarpeen.

Ikääntyvät työntekijät saivat välineitä työssäjaksamiseen

Tutkimusryhmämme on kahden viime vuoden aikana tehnyt yhteistyötä alueen yritysten ikääntyvien työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseksi Hyvä, parempi, tuottava! (Patu) -hankkeessa. Tarjosimme yritysten yli 55-vuotiaille työntekijöille henkilökohtaisia ja konkreettisia välineitä työssäjaksamisen tukemiseksi.

"Monelle yksinryttäjälle työn ja arjen rajanveto on haasteellista, erityisesti niille, jotka työskentelevät jatkuvasti kotona."

Yritysten johdolle ja esimiehille Patu tarjosi valmennusta ikääntyvän työntekijän johtamiseen ja muuttuvassa työelämässä jaksamisen tukemiseen. Avustimme kevään aikana yrityksiä uudenlaisten työn tekemisen muotojen käyttöönotossa ja virtuaalisen tiimityöskentelyn sarrauksessa.

Patussa havaitsimme, että monelle yksinyrittäjälle työn ja arjen rajanveto on haasteellista, erityisesti niille, jotka työskentelevät jatkuvasti kotona. Tähän samaan on tämän kevään aikana törmännyt moni muukin kotona työskentelevä.

Uudenlaisia työn muotoja rantautuu Suomeen

Oman työn johtaminen, arjen ja työn erottaminen on taito, jota tulee harjoitella. Erikseen työnteolle osoitettu huone tai työpöytä ovat auttaneet rajaamaan työtä ja erottamaan työn ja vapaa-ajan, jollekin riittää istuminen toiselle puolelle keittiön pöytää perspektiivin vaihtamiseksi. Ratkaisuja on yhtä monta kuin on käyttäjäkin.

"Tulemme olemaan alueen yritysten tukena kehittämässä ja tutkimassa työn uudistuvia muotoja ja niiden hyvinvointivaikutuksia."

Uudet työn tekemisen tavat ovat tulleet tänä keväänä meille kaikille tutuiksi ja entisestä uudesta on tullut se uusi normaali. Tulemme jatkossakin olemaan alueen yritysten tukena kehittämässä ja tutkimassa työn uudistuvia muotoja ja niiden hyvinvointivaikutuksia.

Euroopasta on rantautumassa meille jälleen uudenlaisia työn muotoja kuten alustatalous, Platform Work tai erilaisten työntekijän vuokraus- ja liisausmuotoja (Interim Management, Employee Sharing tai Portfolio Work), joille ei vielä edes ole vakiintunutta suomalaista käsitettä. Näiden vaikutuksia työntekijöiden työhyvinvointiin ei vielä tunneta, joten meillä riittää innostavaa tutkittavaa.

Tutustu

New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmään,

Hyvä, parempi, tuottava! -hankkeeseen (Patu) ja

NewWoW Crafting -hankkeeseen.

Tämä artikkeli on kolmas osa sarjassa, jossa tuomme esiin Turun AMK:n tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoimintaa (TKI). TKI-toiminnassamme kohtaavat opiskelijoiden ideat, opettajien huippuasiantuntemus, projektiammattilaisten kokemus sekä yhteistyö yritysten, julkisen sektorin toimijoiden ja yhteisöjen kanssa. Haluamme avata keskustelua toiminnasta.

Artikkeli on osa New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmän julkaisuutoimintaa.

Sarjan muut artikkelit:

Hanna Kirjavaisen artikkeli: **Digimaailmassa tulee huomioida myös heikompiosaiset**

Mari Lahden artikkeli: **Näyttöön perustuvat menetelmät tulee nostaa etusijalle mielenterveytyössä**

31.05.2020

