



Krista Sinkkonen

# Kahvin merkitys kahvitauoilla

Opinnäytetyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tradenomi

Liiketalouden tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

Marraskuu 2024

## Tiivistelmä

Tekijä(t): Krista Sinkkonen  
Otsikko: Kahvin merkitys kahvitauoilla  
Sivumäärä: 35 sivua + 2 liitettä  
Aika: Marraskuu 2024

Tutkinto: Tradenomi  
Tutkinto-ohjelma: Liiketalouden tutkinto-ohjelma  
Suuntautumisvaihtoehto: -  
Ohjaaja(t): Lehtori Lilian Snellman

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata suomalaisten työssäkäyvien kokemuksia kahvin merkityksestä kahvitauoilla. Toiseksi haluttiin tutkia, onko kahvitaukonimitys oleellinen. Lisäksi tutkittiin ilmaisen kahvin vaikutusta kahvinjuonnin määrään kahvitauoilla ja ilmaisen kahvin vaikutusta työtyytyväisyyteen. Koronapandemia toi etätyön pysyväksi näkökulmaksi työhyvinvointiin. Tutkimuksessa sivutaan kahvitaukojen sosiaalisia eroja ja sosiaalisuuden tarvetta kahvitauoilla etä- ja lähityön näkökulmasta.

Tutkimus toteutettiin pääosin kvantitatiivisella menetelmällä, jota täydennettiin laadullisella menetelmällä. Aineisto kerättiin survey-kyselytutkimuksella. Kysely sisälsi 13 lukittua määrällistä nominaaliasteikollista kysymystä ja neljä avointa laadullista kysymystä. Apuna kyselyn rakentamisessa käytettiin tutkimuksen viitekehystä.

Tulokset osoittivat, että kahvin merkitys kahvitauoilla on vahva, eikä kahvitaukonimitystä ole tarpeellista muuttaa. Ilmainen kahvi lisää työtyytyväisyyttä, ja kahvinjuontia kahvitauoilla, jos sellaista on saatavilla.

Johtopäätöksenä oli, että kahvin laaja merkitys ylettyy myös vahvasti kahvitaukoihin. Castellumin jokavuotisen Tulevaisuuden työelämäntutkimuksen ja tämän tutkimuksen mukaan työnantajien kannattaa palkita työntekijöitä tarjoamalla nimenomaan hyvää ilmaista kahvia kahvitauoilla.

Avainsanat: kahvitauko, työtyytyväisyys, kahvi

---

## Abstract

Author(s): Krista Sinkkonen  
Title: The Significance of Coffee during Coffee Breaks  
Number of Pages: 35 pages + 2 appendices  
Date: November 2024  
Degree: Economics and Business Administration  
Degree Programme: Business Administration

Instructor(s): Lilian Snellman, Senior Lecturer

---

This thesis aimed to describe the experiences of Finnish employees regarding the significance of coffee during coffee breaks. The study aimed to investigate whether the term coffee break itself is essential. Additionally, the study examined the impact of free coffee on the amount of coffee consumed during coffee breaks and its effect on job satisfaction. The COVID-19 pandemic has made remote work a permanent aspect of workplace well-being. The study also touched upon the social differences and the need for social interaction during coffee breaks from the perspectives of remote and on-site work.

The study was conducted primarily using a quantitative method, supplemented by a qualitative method. Data was collected through a survey questionnaire. The survey included 13 closed quantitative nominal scale questions and four open qualitative questions. The framework was used as a basis for creating the questionnaire.

The results showed that the significance of coffee during coffee breaks is strong, and there is no need to change the term coffee break. Free coffee increases job satisfaction and coffee consumption during coffee breaks if available.

The conclusion was that the broad significance of coffee also strongly extends to coffee breaks. According to Castellum's annual Future Work Life study and this study, employers should reward employees by providing good free coffee during coffee breaks.

Keywords: coffee break, job satisfaction, coffee

---

# Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tavoite, merkitys, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	2
1.2	Opinnäytetyössä käytettävä tutkimusmenetelmä	3
1.3	Keskeiset käsitteet	4
2	Viitekehys	6
2.1	Kahvin historia ja ominaisuudet	6
2.2	Kahvi työsuhde-etuna	8
2.3	Kahvitaumat	9
2.4	Työhyvinvointi	10
3	Toteutus	16
3.1	Menetelmä	16
3.2	Aineiston keruu ja käsittely	17
4	Kyselytutkimuksen tulokset	19
4.1	Kyselytutkimuksen aineistoanalyysi	19
5	Yhteenveto ja johtopäätökset	28
5.1	Yhteenveto	28
5.2	Johtopäätökset	31
5.3	Validiteetti ja reliabiliteetti	33
5.4	Jatkotutkimusehdotukset	34
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Kyselyn avointen kysymysten teemoittelu	

# 1 Johdanto

Ensimmäisessä työpaikassani menen tauolle. Muut juovat kahvia. En pidä kahvista. Otan kahvia. Maitoa ei ole. Nostan kahvikupin huulilleni. Haistan pahanhajuisen kahvin. Juon kahvin irvistäen mustana, koska en kehtaa seistä tauolla muiden vieressä tekemättä mitään.

Työhyvinvointiasioihin alettiin kiinnittää huomiota vasta noin 50 vuotta sitten. Ennen sitä elettiin aikaa, jolloin haluttiin päästä eroon työntekijöistä, jotka eivät olleet tyytyväisiä työolosuhteisiinsa. Vuosien kuluessa opittiin, että työntekijöiden kuunteleminen on työhyvinvoinnin näkökulmasta kannattavaa ja että työolosuhteita muuttamalla voidaan saavuttaa merkittävää hyötyä esimerkiksi sairauspoissaolojen, työntekijöiden motivaation ja työntekijöiden vaihtuvuuden osalta myös työnantajille. (Valtiolla 2022.) Vielä vuonna 2013 asiantuntijoiden (Richard Posthuma, Michael C. Champion, Malika Masimova, Michael A. Champion) 193 läpikäymästä henkilöstökäytäntöjä koskevasta tutkimuksesta mikään ei sisältänyt työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmaa (Viitala 2021, 3.1).

Vuonna 2020 yksi maailman johtavista asiantuntijaorganisaatioista Deloitte julkaisi henkilöjohtamisen trendejä käsittelevän raportin, jonka mukaan henkilöstön hyvinvointi oli jo tärkein kehitystrendi henkilöstöjohtamisessa. Työhyvinvointi oli 84 % suomalaisen mielestä vähintään tärkeää yrityksen menestymisessä. Raportissa käytettiin tuhansia johtajien ja asiantuntijoiden näkemyksiä liiketoiminta- ja henkilöstöalalta. Tauot ovat osa työhyvinvointia ja ne ovat oleellisia työstä palautumisessa. (Viitala 2021, 3.10–5.6.)

Koronapandemia vuoden 2020 alussa toi mukanaan uusia näkökulmia työhyvinvointiin. Ennen koronapandemiaa oli tavallisempaa työskennellä työpaikoilla paikan päällä. Koronapandemian pahimmassa vaiheessa vältettiin ihmiskontakteja, totuttiin etätöskentelyyn ja odotettiin, että etätö on uusi pysyvä työnteke- misen muoto. (Viitala 2021.) Etätönsuosio kuitenkin tasaantui ja palattiin osittain takaisin entiseen paikan päällä työskentelyyn (Castellum 2024).

Työhyvinvointia voidaan tutkia eri näkökulmista. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan yhtä työhyvinvoinnin osa-aluetta ja tämä opinnäytetyö syventyykin taukoihin ja tutkii kahvin merkitystä kahvitauoilla.

### 1.1 Opinnäytetyön tavoite, merkitys, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kuvata suomalaisten työssäkäyvien kokemuksia kahvin merkityksestä kahvitauoilla. Lisäksi tarkastellaan ilmaista kahvia osana työtyytyväisyyttä, ilmaisen kahvin vaikutusta kahvinjuontiin kahvitauoilla ja kahvitaukomääritelmän oleellisuutta. Tutkimustulosten perusteella voidaan analysoida kahvin kokemukseräistä merkitystä suomalaisten työpaikkojen taukokulttuureissa ja verrata kokemuksia viitekehysten tietoon. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada monipuolisesti tietoa kahvitaukojen kehittämisen avuksi. Koska tutkimus toteutetaan harkinnanvaraiselle näytteelle, tutkimusta ei voida suoraan yleistää suurempaan tutkimusjoukkoon. Tämän tutkimuksen käyttäminen suoranaisesti kahvitaukojen kehittämisen avuksi vaatii siis aina jatkotutkimuksia. Tutkimuksen pääongelmana on selvittää, millainen kahvin merkitys on kahvitauoilla.

Tutkimuskysymys:

1. Millainen on kahvin merkitys kahvitauoilla?

Alakysymykset:

2. Miten ilmainen kahvi vaikuttaa kahvinjuontiin kahvitauoilla?
3. Miten ilmainen kahvi vaikuttaa työtyytyväisyyteen?
4. Millainen on kahvi-sanon rooli kahvitauko-sanassa?

Tutkimuksessa sivutaan iän vaikutusta kahvin merkitykseen kahvitauoilla, kahvitaukojen sosiaalisia eroja ja sosiaalisuuden tarvetta kahvitauoilla etä- ja lähityön näkökulmasta.

## 1.2 Opinnäytetyössä käytettävä tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä tietoa kahvin merkityksestä kahvitauoilla hankitaan lähtökohtaisesti määrällisellä sähköisellä survey-kyselylomakkeella, koska survey-kyselytutkimusta pidetään piirteiltään yhtenä tyypillisimmistä määrällisen tutkimuksen menetelmistä. Kyselyssä on yhteensä 17 kysymystä, joista 13 on suljettuja kysymyksiä ja neljä avoimia kysymyksiä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettävä kyselylomake on puolistrukturoitu, joka tarkoittaa, että suurin osa kyselyssä kysytyistä kysymyksistä sisältää valmiit vastausvaihtoehdot. Kysely sisältää lisäksi myös muutaman tarkentavan laadullisen avoimen kysymyksen. Aineisto analysoidaan tilastollisin menetelmin Google Forms-alustaa ja Exceliä apuna käyttäen. (Tietoarkisto.)

Kysely rajataan lähetettäväksi harkinnanvaraiselle näytteelle (81) koko tutkimusjoukosta, mikä on suomalaiset työssäkäyvät ihmiset. Valikoituun näytteeseen valittiin erilaisissa työtehtävissä työskenteleviä ihmisiä. (Tilastokeskus.) Näytteeseen ei valikoitu mukaan esimerkiksi yrittäjiä, jotta tulos ei väärentyisi. Yrittäjistä tiedettiin, että he eivät vietä virallisia kahvitaukoja.

Alkuperäinen tarkoitus oli rajata kysely lähetettäväksi laajemmalle otokselle tutkimusjoukosta, mutta sen todettiin olevan haastavaa olemassa olevan ajanpuutteissa. Lisäksi harkinnanvaraisen näytteen koettiin olevan riittävä tähän tutkimukseen, koska näin voitiin joka tapauksessa varmistaa, että tutkimukseen saadaan erilaisissa työympäristöissä työskenteleviä ihmisiä. Luotettavuus myös parantui, kun kaikki harkinnanvaraiseen näytteeseen kuuluvat olivat tuttuja henkilöitä eikä tutkimuksen aihe ollut arkaluontoinen tai muutoin niin vakava, että tulosten oikeellisuus tai tutkimuksen eettisyys olisi vaarantunut. Tutkimuksen eettisyys huomioitiin säilyttämällä vastaajien anonymiteetti kyselyssä. Rajaus

perustuu tutkimuksen tavoitteeseen, joka on kuvata suomalaisten työssäkäyvien kokemuksia kahvin merkityksestä kahvitauoilla. (Tilastokeskus.)

### 1.3 Keskeiset käsitteet

Tästä osiosta löytyvät aakkosjärjestyksessä myöhemmin opinnäytetyössä keskeisimmin käsiteltävät käsitteet. Tekstissä käsitteet ovat lihavoitu.

GT-entsyymi:

Glutamyyli transferaasi (GT) tarkoittaa entsyymiä, jota löytyy paljon maksan sappitehiyden seinämissä olevista soluista. Jos GT-arvo on yli viitearvojen, se tarkoittaa yleensä sappiteiden tukosta tai maksatulehdusta. Esimerkiksi alkoholi tai ylipaino voivat vaikuttaa GT-arvoa nostavasti. (Synlab.)

Kahvi:

Kahvi on nautintoaine, joka piristää. Kahvin käyttö liittyy monesti sosiaalisiin tilanteisiin tai tapahtumiin. Kahvi sopii päivittäin käytettäväksi, ja sen juonnilla on useita hyviä terveysvaikutuksia. (Sydän 2020.)

Kahvitauko:

Työaikalaisissa ei ole säädetty kahvitauoista, mutta monissa työehtosopimuksissa sovitaan niistä kuitenkin erikseen. Työehtosopimuksesta riippuen työntekijöillä on oikeus yhdestä kahteen palkalliseen kahvitaukoon päivässä. (Erto.) Kahvitauot ovat siis työaika, ja monesti kahvitauko kuuluu jo neljän tunnin työvuoroon. Kahvitauon pituutta ei määritellä työehtosopimuksissa, mutta tauon pituus on keskimäärin 10–15 minuuttia. (Pam.)

Kvantitatiivinen tutkimus:

Ilmiöiden kuvaamista ja tulkitsemista tarkkoja mittausmenetelmiä kehittäen kutsutaan kvantitatiiviseksi tutkimukseksi. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä

on tutkimusaineiston keruu edustavilla otoksilla. Lisäksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulee soveltaa tilastotieteen menetelmiä aineistoanalyysissä, jotta voidaan esittää laadukkaita johtopäätöksiä. (Tilastokeskus.)

Mikrotauko:

Mikrotauot ovat varsinaisia taukoja lyhyempiä, kestoiltaan korkeintaan muutamia minuuttia mittaisia taukoja. Mikrotaukojen on tarkoitus pitää työkykyä yllä tasaamalla energiaa ja ohjaamalla ajatuksia hetkeksi muualle. Muutaman askelen käveleminen tai hyvän kappaleen kuunteleminen riittää jo saamaan aineenvaihduntaa liikkeelle tai ajatuksia muualle. Mikrotauko voi olla hyvä väline työpäivän aikana palautumisessa, jos taukojen pitäminen on muuten hankalaa. Palautumisesta huolehtiminen edesauttaa uupumuksen ehkäisyä. (Havas 2022.)

Primääriaineisto:

Primääriaineisto tarkoittaa tutkimukseen jo olemassa olevaa alkuperäistä aineistoa. Tämä alkuperäinen aineisto tarkoittaa ennen varsinaista uutta tutkimusta olemassa olevaa tietoa. (Jyväskylän yliopisto.)

Sekundaariaineisto:

Sekundaariaineisto tarkoittaa uuden tutkimuksen aikana tuotettua aineistoa. Kun on olemassa primääriaineisto eli taustatiedot, sekundaariaineisto eli uudet tiedot voidaan tuottaa. (Jyväskylän yliopisto.)

Tauko:

”Työaikalain pääsäännön mukaan työntekijälle on annettava vähintään tunnin mittainen päivittäinen tauko, kun vuorokautinen työaika on kuutta tuntia pidempi eikä työntekijän työpaikalla olo ole välttämätön työn jatkumisen kannalta. Työnantaja ja työntekijä voivat sopia lyhyemmästä, kuitenkin vähintään puolen tunnin tauosta. Tauon aikana työntekijä saa poistua työpaikaltaan. Jos työaika ylittää

vuorokaudessa 10 tuntia, työntekijällä on halutessaan oikeus pitää enintään puoli tuntia kestävä tauko kahdeksan tunnin työskentelyn jälkeen. Jos työaika vuorotyössä tai jaksotyössä on kuutta tuntia pidempi, on työntekijälle annettava vähintään puoli tuntia kestävä tauko tai tilaisuus aterioida työn aikana.” (Työsuojelu.)

Työhyvinvointi:

Työhyvinvointi voidaan määritellä monin erilaisin tavoin. Työturvallisuuskeskuksen (Työturvallisuuskeskus.) mukaan työhyvinvointiin yhdistetään työ, joka täyttää tietynlaisia kriteereitä. Näitä kriteereitä työlle ovat sen terveellisyys, tuottavuus ja turvallisuus. Lisäksi työtä tulisi tehdä ammattitaitoiset työntekijät ammattitaidolla johdetuissa työympäristöissä. Työhyvinvoinnista voidaan puhua, kun työ on positiivisella tavalla osa elämää, ja kun työntekijät kokevat työn olevan mukavaa ja merkityksellistä. (Työturvallisuuskeskus.)

## 2 Viitekehys

### 2.1 Kahvin historia ja ominaisuudet

Aloitetaan kahvin historialla. Kahvijuoma keksittiin 1200-luvulla Arabiassa, ja Ruotsi-Suomeen ensimmäinen kahvierä saapui vuonna 1685. Tukholmassa ensimmäinen kahvila perustettiin vuonna 1708. Suomi tuli hieman jäljessä ja ensimmäinen kahvila perustettiin Turkuun vuonna 1773. Aluksi kahvi oli ainoastaan korkeassa asemassa olevien saatavilla, mutta vähitellen se levisi koko kansan saataville. Kahvi alkoi muuttumaan ylellisyystuotteesta arkikäyttöön kuitenkin vasta 1900-luvulla. Kahvinjuontiin on liittynyt sosiaalinen näkökulma alusta asti. (Elintarviketeollisuusliitto Kahvi- ja paahtimoyhdistys.) Suomessa juodaan eniten kahvia maailmassa. Suomalainen juo päivittäin keskimäärin viisi kupillista kahvia aikuista suomalaista kohden. (Terveyskirjasto 2023.)

Jatketaan kahvin ominaisuuksilla. Kahvi on sisällöltään energiatonta. Vaikka energiaa ei kahvissa ole, se sisältää runsaasti muita erilaisia ainesosia kuten

hyödyllisiä kivennäisaineita. Kahvin sisältämistä kivennäisaineista yleisimpiä ovat kalium ja magnesium. (Terveyskirjasto 2023.)

Kahvi tunnetaan parhaiten lukuisista muista aineosista huolimatta siitä, että se sisältää kofeiinia. Kofeiini on kahvin piristävä ainesosa. Tämä piristävä vaikutus perustuu kofeiinin aineenvaihdunnassa tapahtuvaan kemialliseen reagointiin adenosiinin kanssa. Piristävään vaikutukseen ei tarvita suurta määrää kahvia, vaan siihen riittää jo yhdestä kahteen kuppia kahvia. Ihmisen elimistössä kofeiinipitoisuus on korkeimmillaan noin puolessa tunnissa, kun taas sen puoliintumisaika on viidestä kuuteen tuntia. (Terveyskirjasto 2023.)

Kofeiinin vaikutuksia on tutkittu ja sen positiivista vaikutuksista tiedetään, että se voi auttaa esimerkiksi väsymyksen hallinnassa sekä kovista suorituspaikista töissä kärsiviä. Yhtenä tällaisena vaikutuksena voidaan pitää myös tarkkaavaisuuden paranemista. Joidenkin tutkimusten mukaan kofeiini parantaa lisäksi lähimuistia ja osittain korjaa vanhusten päivittäisiä muistitoimintojen häiriöitä. (Terveyskirjasto 2023.)

Vaikka kofeiinin tiedetään vaikuttavan moneen asiaan positiivisesti, se saattaa esimerkiksi äkillisen lopettamisen jälkeen aiheuttaa muutaman päivän kestäväää päänsärkyä, joka on merkki riippuvuudesta. Lisäksi kofeiini saattaa aiheuttaa uniongelmia ja sen liika saanti voi aiheuttaa rytmihäiriöitä sekä hermostuneisuutta. (Terveyskirjasto 2023.) Kofeiini ei siis ole pelkästään harmiton piriste, vaan se vaikuttaa terveyteen eri tavoin.

Vaikka kofeiini on kahvissa merkittävä aine, kahvilla on tutkittu olevan myös muita kuin kofeiinista aiheutuvia terveydellisiä vaikutuksia. Kahvinjuonti pienentää esimerkiksi maksakirroosin ja maksasyövän riskiä, koska se pienentää **GT-entsyymin** pitoisuutta. Lisäksi kahvin vaikutusta diabetekseen on tutkittu, mutta tutkimus on toistaiseksi kesken. (Terveyskirjasto 2023.)

Kahvi on ollut pitkään osa suomalaisten arkea, mutta etenkin nuorison suosioon on viimevuosien aikana päätyneet toisenlaisetkin kofeiinia sisältävät nautintoaineet kuten energijuomat. Vuonna 2017 kouluterveyskyselyn mukaan lukiossa

opiskelevista tytöistä alle 1 % joi energiajuomia lähes päivittäin, kun taas vuonna 2023 tulos oli yli kymmenkertainen. Energiajuomien lisääntyntä käyttöä oli pojillakin, mutta ei yhtä runsaasti kuin tytöillä. (Kouluterveyskysely 2023.)

## 2.2 Kahvi työsuhde-etuna

Seuraavaksi käsitellään kahvia työsuhde-etuna, koska opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa kysytään työpaikan tarjoaman kahvin vaikutusta työhyvinvointiin ja kahvinjuontiin kahvitauoilla. Verottajan mukaan työntuoja voi tarjota kahvia henkilökunnalle verovapaasti. Lisäksi kahvia voidaan pitää verottajankin mukaan tavanomaisena virkistystoimintana, jonka tarkoituksena on välittää positiivista työnantajakuva tai edistää työn tekemistä ylläpitämällä työkykyä tai motivaatiota. (Vero.fi.)

Työnantajan ei ole pakko tarjota ilmaista kahvia henkilökunnalle. Kahvi voi olla henkilökuntaetu, vaikka sitä ei mainittaisi työpaikkailmoituksissa muiden etujen ohessa. Työpaikkailmoituksia tarkasteltaessa Lidl Oy oli tällainen yritys, joka ei maininnut työpaikkailmoituksessa kahvia (Lidl 2024.) On tiedossa, että yritys tarjoaa työntekijöilleen ilmaista kahvia. Granlund oli esimerkki yrityksestä, joka työpaikkailmoituksessa mainitsee kahvin työsuhde-etujen listauksessa (Granlund 2024).

Työpaikkailmoituksia tarkasteltaessa löytyi toinenkin työpaikka, joka mainostaa kahvia henkilökuntaetunaan. Yritys on yksityinen sosiaali- ja terveysalan toimija Attendo. (Attendo.) Keskusteluissa saadun tiedon mukaan julkisella puolella sosiaali- ja terveysalalla ei yleisesti tarjota ilmaista kahvia henkilökunnalle (Riikonen 2024; Kukkonen 2024).

Tässä tutkimuksessa selvitetään ja sivutaan työpaikan tarjoaman ilmaisen kahvin merkitystä kahvinjuontiin kahvitauoilla, sekä ilmaisen kahvin merkitystä työhyvinvoinnin kokemukseen.

## 2.3 Kahvitauot

Kahvitauot ovat merkittävässä osassa tätä opinnäytetyötä. Tässä osiossa pääsemme lähelle opinnäytetyön olennaisimpia tutkimuskysymyksiä.

Kahvi on merkittävä osa kulttuuriamme. Kahvikulttuuri ilmenee työehtosopimuksissa määritellyillä kahvitauoilla (Pam 2023). Laki ei varsinaisesti määritä kahvitauoista mitään, mutta Suomi on ollut ainoa maa, jossa osa tauoista tunnetaan useissa työehtosopimuksissa nimellä kahvitauko (Yle 2012). Kahvitauko on lyhyt ja monesti päivittäinen rutiini työpaikoilla. Parhaimmillaan kahvitauko antaa mahdollisuuden lisätä yhteisöllisyyttä ja hengähtää kiireisen työpäivän keskellä mieltä virkistäen. (Yle 2019.) Suomessa kahvitauon merkitys ulottuu pitkälle kahvinjuonnin ulkopuolelle. Seuraavissa kappaleissa käydään läpi kahvitaukojen yleistä merkitystä sosiaalisesta, psykologisesta sekä fyysisestä näkökulmasta.

Psykologisesti kahvitauko antaa tilaisuuden aivojen lepo hetkelle. Lyhyet kahvitauot tai jopa vielä lyhyemmät **mikrotauot** työpäivän aikana auttavat stressin ja väsymyksen hallinnassa sekä lisäävät työtyytyväisyyttä. Lyhyt kahvitauko ylläpitää energiatasapainoa ja työkykyä. (Havas 2022.) Kahvin sisältämä kofeiini lisää tarkkaavaisuutta ja lievittää väsymystä, mutta taukojen psykologiset hyödyt vaativat tarkastelua kofeiinia pidemmältä. Jo ainoastaan meneillään olevasta työtilanteesta irrottautuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus voivat vähentää työpäivän riskiä ja parantaa henkistä jaksamista. (Työterveyslaitos.) Tämä irrottautuminen työstä voi potentiaalisesti lisätä luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä, sillä alitajunta jatkaa työskentelyä, vaikka tietoinen mieli rentoutuu.

Fyysisesti kahvitauot tarjoavat toimistotyöntekijöille mahdollisuuden nousta ylös työpisteeltä, liikkua ja venytellä. Tämä on erityisen tärkeää heille, jotka viettävät ison osan työpäivästä istuen. Pitkät yhtäjaksoiset istumajaksot voivat lisätä terveysriskejä kuten selkäkipuja ja sydänsairauksia. Kahvitauon aikana muihin asioihin keskittyminen ja pienikin liike työpisteeltä voi katkaista istumisjakson ja mahdollistaa keholle fyysisen tauon. Toisaalta kahvitauko voi tarjota raskasta

fyysistä työtä tekeville hetken, jolloin kehon lihakset ja elimet palautuvat. (Tuominen.)

Kahvitauko vietetään työpaikoilla joko yksin tai muiden seurassa. Esimerkiksi toimistoympäristössä se voi olla sosiaalinen hetki, joka kokoaa työpaikan työntekijät keskustelemaan työasioista tai vaikka henkilökohtaisista kokemuksista. (Salo 2019.)

Tutkimusyhtiö Cintin Kulta Katriinalle tekemän suomalaista kahvikulttuuria koskevan tutkimuksen mukaan esimerkiksi 63 % heidän kyselynsä vastanneista koki, että voi jutella esihenkilönsä kanssa rennommin kahvitauoilla. Cintin (2016) kyselyyn vastanneet kommentoivat, että kahvitauolla on mahdollista tavata henkilöitä, joita ei muuten työpaikalla välttämättä tulisi. Kahvitauoilla voi olla merkittävä vaikutus työpaikalla työskentelevien välisissä ihmissuhteissa ja kohtaamisissa. Lisäksi kahvitauot tarjoavat mahdollisuuden jakaa ajatuksia, mikä voi yhteisöllisyyden lisääntymisen myötä toisaalta vähentää eristyneisyyden tai ulkopuolisuuden tunteita. (Meira 2016.)

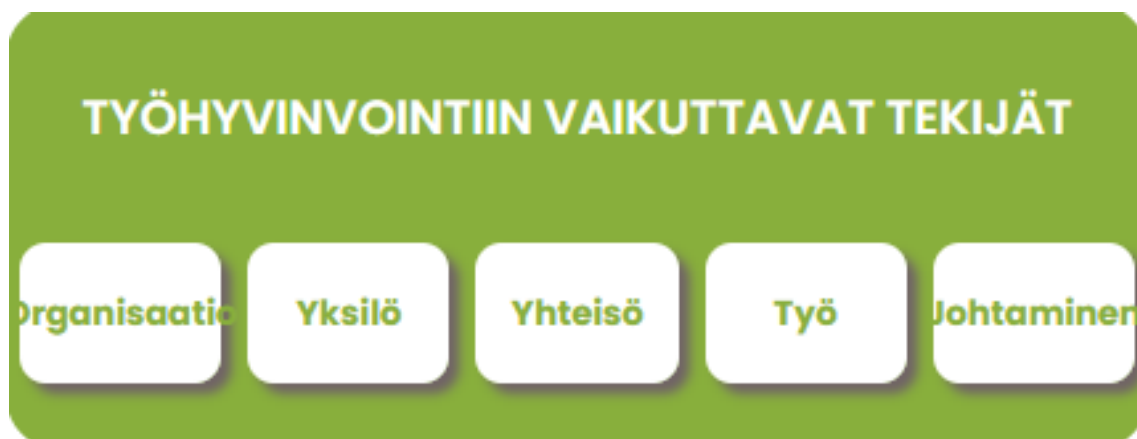
Yhteisöllisyyden lisäksi kahvitauoilla on tärkeä rooli organisaatiokulttuurin ylläpitämisessä. Kokouksissa keskitytään monesti virallisempiin asioihin, joten kahvitauoilla työntekijät saavat paremman tilaisuuden epäviralliseen viestintään ja tiedon jakamiseen, kun varsinaista ulkopuolista painetta ideoiden syntymiselle ei ole. (Meira 2016.)

## 2.4 Työhyvinvointi

Kuten aikaisemmassa osiossa mainittiin, kahvitauot ovat merkittävässä osassa tätä opinnäytetyötä. Ne ovat myös jokapäiväinen osa työarkea. Tauot ovat merkittävä osa työhyvinvointia ja seuraavaksi avataan työhyvinvointia käsitteenä laajemmin.

Työhyvinvointi on laaja käsite, jota voidaan tutkia usean eri tieteenalan avulla. Tällaisia tieteenaloja ovat esimerkiksi sosiaalipsykologia ja kauppatieteet. Työ-

hyvinvointia on joskus hankala ymmärtää kokonaisvaltaisesti. Tätä varten Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmä on luonut tutkimukseen perustuvan työhyvinvoinnin kokonaisvaltaisen mallin (Ks. Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmä). (Työhyvinvointi.) Työhyvinvoinnin malli on kaikilta osin niin kattava ja helposti ymmärrettävä, että sitä käytetään pääosin tämän tutkimuksen viitekehyksenä työhyvinvoinnin osalta.

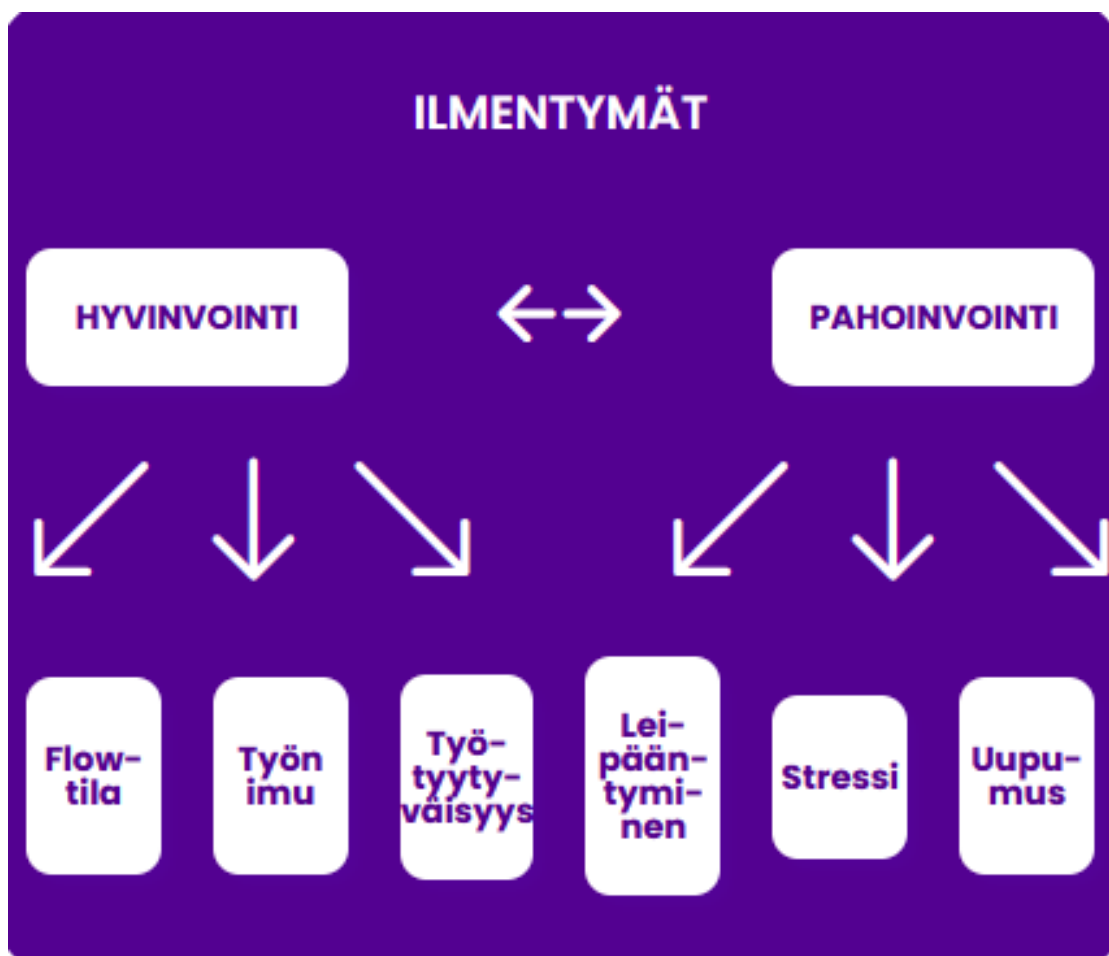


Kuva 1. Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Työhyvinvointi).

Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmän teettämän mallin mukaan työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen, joita ovat organisaation toiminta ja rakenne, yksilön oma hyvinvointi, työyhteisön toiminta yhdessä, työn organisointi ja johtamiseen liittyvät valinnat. Organisaation osalta työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat rakenne, kulttuuri, käytännöt ja toimintatavat, kehittymisen mahdollisuudet sekä esimerkiksi henkilöstökäytännöt. (Työhyvinvointi.)

Yksilön oma hyvinvointi vaikuttaa myös monilla tavoilla. Yksilöllisellä tasolla tekijöitä työhyvinvoinnissa ovat osaaminen, työkokemus, persoonallisuuden piirteet, palautumisen taso ja psykologinen pääoma. Yksilöt muodostavat työyhteisön. Positiivinen vuorovaikutus, muilta saatu tuki saattaa olla yksi työhyvinvointia lisäävä tekijä. Työyhteisön toiminta saattaa olla myös työhyvinvointia heikentävänä tekijänä, jos ilmapiiri on huono tai konflikteille altis. (Työhyvinvointi.)

Myös työ voi olla työhyvinvointia lisäävä tai heikentävä tekijä. Esimerkiksi kiire voi kuormittaa, ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan tekemiseen lisää työhyvinvointia. Viimeisenä Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmän teettämässä mallissa työhyvinvointiin vaikuttavana tekijänä on listattu johtaminen. Se vaikuttaa ilmapiiriin, työn hallintaan ja moniin muihin asioihin. Hyvä johtaminen lisää työhyvinvointia. (Työhyvinvointi.)



Kuva 2. Työhyvinvoinnin ilmentymät (Työhyvinvointi).

Keskeisenä tarkastelun kohteena työhyvinvoinnissa pidetään vaikuttavien tekijöiden rinnalla ilmentymiä eli työntekijöiden omia kokemuksia heidän hyvinvoinnistaan. Nämä ilmentymät jaotellaan hyvinvointiin ja pahoinvointiin. (Työhyvinvointi.)

Hyvinvointi jaotellaan edelleen kolmeen osaan, joita ovat flow-tila, työn imu sekä työtyytyväisyys. Hyvinvoinnin flow-tilaa kannattaa tavoitella, koska tällöin toiminta ja työntekijän taidot kohtaavat niin, että seurauksena voi olla ääripäässä ajantajun katoaminen työtehtävää tehdessä. Flow-tilaan liittyy lisäksi olennaisesti jopa virittynyt tunne asioiden sujuvuudesta. (Työhyvinvointi.)

Työn imu on osittain päällekkäinen osa-alue flow-tilan kanssa, sillä kumpaankin liittyy samankaltaisia piirteitä, kuten omistautumisen kokemusta. Työn imu määritellään positiivisena tunne- ja motivaatiotilana, jossa vaikuttavina tekijöinä ovat virittyneisyys, aktiivisuus ja tunnetila. (Työhyvinvointi.) Jos siis henkilö kokee olevansa flow-tilassa eli virittynyt, voi kokea samanaikaisesti työn imua, jossa vaikuttavana tekijänä on virittyneisyys.

Viimeisenä hyvinvoinnin ilmentymänä Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmän teettämän mallin mukaan on työtyytyväisyys. Työtyytyväisyydellä tarkoitetaan sopeutumisen kokemusta, johon vaikuttavat laajasti motivaatio- ja ympäristötekijät. Motivaatiotekijöiden vaikuttavia tekijöitä ovat tunnustukset ja menestymisen aste. Lisäksi työntekijöitä motivoi se, miten mielenkiintoisena työn kokee. Ympäristöstä taas työyhteisön ihmissuhteet ja palkitseminen eli monesti palkka tai muut edut vaikuttavat. Vaikuttavana tekijänä pidetään myös työn järjestelyä ja työsuhteturvaan liittyviä asioita. (Työhyvinvointi.)

Pohjoismaisen kiinteistö- ja rakennusyhtiö Castellumin teettämän vuosittaisen Tulevaisuuden työelämä -tutkimuksen mukaan suosituin palvelu toimistoilla houkuttelevuutta eli työtyytyväisyyttä lisäämään oli hyvä kahvi ja tee. Lisäksi 86 % kyselyyn vastaajista, joiden toimisto kannusti liikkumaan, oli tyytyväisiä työympäristöönsä. Kartoittaessa toimistolla työskentelevien mielestä merkittävimpiä etuja, 58 % vastaajista oli sitä mieltä, että työkavereiden kanssa seurustelu oli parasta. Vaikka koronapandemian takia etätyöskentely lisääntyi, tämän vuoden tuloksissa ilmeni, että etätyöskentelyä on vähentynyt ja toimistoilla vieteään taas enemmän aikaa. (Castellum 2024.)

Työntekijöiden kokema pahoinvointia ovat muun muassa työhön leipääntyminen, stressi ja uupumus. Leipääntyminen on metafora eli vertauskuva tylsistymiselle. Se on negatiivinen ilmentymä, jonka seurauksena työntekijä ei koe työtään innostavana tai merkityksellisenä. Leipääntyneen työntekijän toimenkuva ei vastaa hänen taitojaan ja osaamistaan. Flow-tilaa voidaan pitää leipääntymisen vastakohtana. (Työhyvinvointi.)

Stressi ei ole pelkästään pahoinvointia. Huonolla tavalla stressaantunut työntekijä voi kokea, että vaatimukset työssä ovat kovemmat kuin taidot selviytyä vaatimuksista. Vaikka stressi liittyy pahoinvointiin, se voi johtua sekä positiivisista että negatiivisista muutoksista. Lyhytaikaisena stressi voi olla jopa hyväksi, mutta pidempiaikaisesti se voi tuoda mukanaan hyvinvointihaasteita. Tällainen haaste voi olla esimerkiksi työuupumus, joka on kolmas pahoinvointiin liitetty käsite. Työuupumus on tila, jonka oireina voi olla merkittävää väsymystä, kyynisyttä sekä itsetunnon ongelmia. Kun työntekijä on uupunut, hän saattaa tarvita toipumiseen pidempiaikaista lepoa. (Työhyvinvointi.)



Kuva 3. Työhyvinvoinnin vaikutukset (Työhyvinvointi).

Viimeisenä tarkasteltavana kohteena Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin tutkimusryhmän mallissa on hyvinvoinnin vaikutukset, jotka jaetaan sekä yksilötason että organisaatiotason vaikutuksiin. Työssä hyvin voiminen lisää mallin mukaan yksilötasolla tuloksellista ja tuottavaa tekemistä. Hyvinvoinnin myötä motivaatio kasvaa ja parhaimmillaan hyvinvoiva työntekijä on positiivinen organisaatiovaikuttaja, joka toimii jo hyvinvointinsa ansiosta osana aktiivista työilmapiirin kehittämistä. (Työhyvinvointi.)

Myös organisaatiotasolla tuottavuus ja tuloksellisuus paranee työhyvinvoinnin ansiosta. Organisaatiossa hyvinvoivilla yksilöillä on vähemmän sairauksista johtuvia poissaoloja, työntekijöiden vaihtuvuus hyvinvoivien yhteisöjen kohdalla on

vähäisempää. Työhyvinvointi vaikuttaa tuottavuuden, tuloksellisuuden, poissaolojen ja vaihtuvuuden lisäksi myönteiseen yrityskuvaan ja luo asiakkaille parempaa palvelua. (Työhyvinvointi.)

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohteena on työhyvinvoinnin mallista alakäsite työtyytyväisyys ja tarkemmin kokemukset ympäristötekijöistä työhyvinvoinnissa. Jatketaan työtyytyväisyyden työsuhdeturvaan liittyvään osa-alueeseen; taukoihin, tauoista pidemmälle kahvitaukoihin ja tutkitaan kahvin merkitystä kahvitauoilla.

### 3 Toteutus

#### 3.1 Menetelmä

Tähän tutkimukseen valittiin lähtökohtaisesti määrällinen lähestymistapa. Tarkemmin määrällinen survey-kyselytutkimus, koska sitä voidaan pitää piirteiltään olennaisena kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Survey-kyselytutkimukselle tyypillistä on pieni otos. Tässä tutkimuksessa otos oli suhteellisen pieni valikoitu näyte tietystä perusjoukosta eli suomalaisista työssäkäyvistä ihmisistä. (Energiaa 2021.)

Jo olemassa oleva **primäärinen aineisto** antoi ymmärtää kahvin olevan merkityksellinen osa työhyvinvointia lisääviä taukoja. **Sekundaariaineisto** eli tästä tutkimuksesta saatava aineisto kerättiin standardoidusti samanlaisella sähköisellä kyselylomakkeella jokaiselta tutkittavalta, koska myös tämä on survey-tutkimukselle tunnusomaista ja perusteltua. Apuna sekundaariaineiston keruuseen käytettiin Google Forms-alustaa, koska aihe oli käytännönläheinen ja yksinkertainen. Koettiin, että Google Forms-alustalla saadaan tarvittavat tiedot kysytyä riittävällä tasolla. (Energiaa 2021.)

Kyselylomake oli puolistrukturoitu eli suurin osa kyselyssä kysytyistä kysymyksistä sisälsi valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkimus ei ollut kuitenkaan täysin

strukturoitu muutaman kvalitatiivisen avoimen kysymyksen takia. Nämä kysymykset sijoitettiin kyselyyn harkitusti. (Tietoarkisto.)

Vaikka tutkimuksen pääasialliseksi lähestymistavaksi valittiin määrällinen survey-tutkimus, tapaustutkimusta harkittiin lisäksi täydentämään valittua menetelmää. Tapaustutkimusta päädyttiin soveltamaan konstruktionistisesta näkökulmasta sekä kokemusnäkökulmasta, vaikka muuten tapaustutkimuksen tunnusmerkistö ei tutkimuksessa täytykään. Konstruktionistisesta näkökulmasta tarkasteltuna tutkittavat ovat kulttuurisia toimijoita, jotka toimivat heidän olemassa olevilla kulttuurisilla toimintaresursseillaan ja luovat uutta nykyhetkeä sekä uusia tapoja nähdä nykyhetkeä. (Vuori Jaana.)

Kokemusnäkökulmasta katsottuna todellisuuden ajatellaan olevan moninainen ja subjektiivinen. Kaikilla ihmisillä on omia henkilökohtaisia erilaisia kokemuksia ja tunteita asioista. Kokemusnäkökulmassa tutkija pyrkii ymmärtämään nimenomaan tutkittavan kokemuksia ja tunteita riippumatta siitä ovatko nämä toisia. (Vuori Jaana.) Tässä tutkimuksessa tutkittavat siis olivat osana tutkimusta pitkälti heidän jo olemassa olevan kahvikulttuuritiedon varassa. Lisäksi tutkimuksen kyselyn rakenteen tavoite oli olla sellainen, että se auttoi ymmärtämään yksilöiden kokemuksia riippumatta faktuaalisesta tiedosta.

### 3.2 Aineiston keruu ja käsittely

Sekundaariaineisto eli kyselylomakkeella saatava aineisto kerättiin suhteellisen pieneltä valikoidulta näytteeltä perusjoukosta eli suomalaisista työssäkäyvistä ihmisistä. Kyselylomake lähetettiin tutkittaville sähköisesti linkillä, josta pääsi suoraan kyselyyn. Sähköinen kyselylomake todettiin luonnollisimmaksi ja kätevimmäksi tavaksi kerätä aineisto nykyajan modernissa sähköisessä toimintaympäristössä. Aineistonkeruutavassa otettiin kuitenkin huomioon, että valikoituun näytteeseen kuului ainoastaan työkäisiä ihmisiä, jotka oletetusti osaavat käyttää sähköistä ympäristöä riittävällä tavalla.

Kysely toteutettiin 16. - 22.9.2024 eli vastausaikaa oli viikko. Tutkimuksessa huomattiin, että lyhyempikin vastausaika olisi riittänyt, koska pääosa vastauksista saapui ensimmäisen kolmen päivän aikana. Kyselyn alussa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta suurpiirteittäin. Lisäksi mainittiin kyselylomakkeeseen kuluva vastausajasta, sekä vastausten anonymiteetistä.

Kyselylomakkeesta tehtiin mahdollisimman lyhyt, jotta kysely saatiin pidettyä yksinkertaisena ja motivaatio vastaamiseen maksimoitiin. Taustatiedoista kysyttiin ainoastaan ikähaarukka. Pääosin kyselyssä oli nominaaliasteikollisia kysymyksiä, joissa tyypilliset vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Kysymysten joukkoon lisättiin muutama erilaisilla vastausvaihtoehdoilla oleva kysymys, jonka lisäksi kyselyssä oli neljä avointa kysymystä täydentämässä nominaaliasteikollisia vastauksia. Suurimpaan osaan kysymyksistä oli pakko vastata, mutta muutama kysymykseen oli vapaaehtoisia vastata johtuen kyselyn rakenteesta ja saatavilla olleista kysymyksen asetteluvaihtoehdoista.

Kyselylomake lähetettiin 81 työssäkäyvälle suomalaiselle. Vastauksia saatiin 54, mikä tarkoittaa vastausprosentin olleen noin 67 %. Vaikka kyselylomake testattiin ennen varsinaista tutkimusta, tutkimuksen aikana huomattiin, että kahdessa kysymyksessä yksi kuudesta vastausvaihtoehdoista oli epäolennainen. Tämä ei kuitenkaan merkittävästi vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin. Lisäksi huomattiin, että kaikki eivät vastanneet vapaaehtoisena oleviin kysymyksiin, vaikka tämä olisi ollut toivottavaa kyselyn aiempien vastausten perusteella. Esimerkiksi saatettiin vastata ”en” kysymykseen, jossa väittämänä oli ”aloitin kahvinjuomisen kahvitaukojen takia”, mutta ei vastattu seuraavaan avoimeen kysymykseen, joka muotoiltiin ”aloitin kahvinjuomisen muusta syystä, miksi”.

Avointen kysymysten vastauksia tarkasteltiin ja niiden osalta päädyttiin laadulliseen analyysiin. Laadullisten kysymysten tarkoitus oli olla täydentämässä muita kysymyksiä niin, että vastauksista voidaan nostaa tarvittaessa mielenkiintoista lisätietoa tutkimukseen. Analyysissä ei koettu tarpeelliseksi huomioida esimerkiksi ”hyvä kysely” tyyppisiä vastauksia, vaan analysoitiin ainoastaan olennaisia

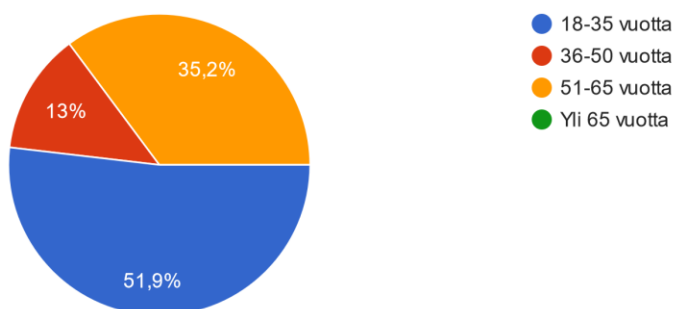
asioita. Laadullisten vastausten aineisto oli sen verran pieni, että se teemoiteltiin karkeasti. Kyselylomakkeen analysointimenetelmänä käytettiin muutoin määrällistä menetelmää ympyrädiagrammeja hyödyntäen.

## 4 Kyselytutkimuksen tulokset

### 4.1 Kyselytutkimuksen aineistoanalyysi

Kuviosta yksi käy ilmi, että valikoidulle näytteelle tehtyyn kyselyyn vastasi yhteensä 54 ihmistä. Vastaajia saatiin kaikista muista ikäluokista paitsi yli 65-vuotiaista. Suurin osa (28 kpl) vastaajista oli 18–35-vuotiaita. Toiseksi eniten (19 kpl) vastaajia oli ikäluokassa 51–65 vuotta. Loput (7) vastaajista oli 36–50-vuotiaita.

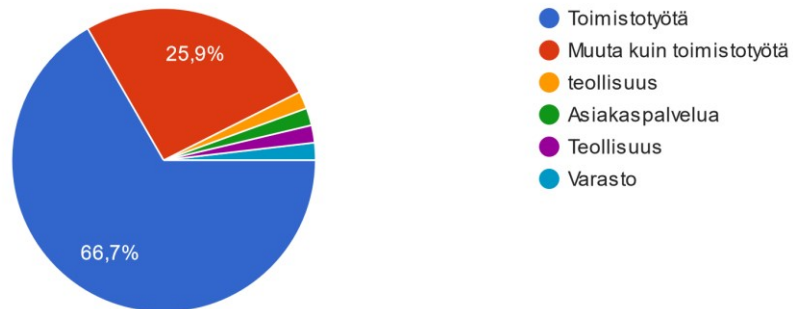
Ikähaarukka  
54 vastausta



Kuvio 1. Vastaajien ikähaarukka.

## Teen työkseni enimmäkseen

54 vastausta

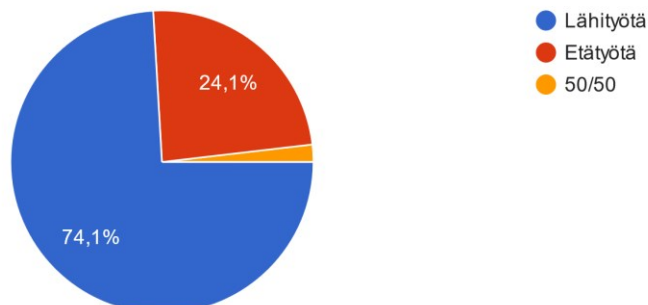


Kuvio 2. Työn tyyppi.

Vastaajilta kartoitettiin työn tyyppiä eli tekevätkö he toimistotyötä vai muuta kuin toimistotyötä. Yllä olevasta kuviosta kaksi käy ilmi eri vastaukset. Vaihtoehtona oli myös kohta ”muu”, jossa oli mahdollisuus vastata siinä tapauksessa, että ei osannut jaotella itseään annettujen vaihtoehtojen mukaisesti. Kyseiset ”muut” vastaukset jaoteltiin harkitusti toiseen päävaihtoehtoista. Esimerkiksi asiakaspalvelua tekevä vastasi seuraavaan kysymykseen tekevänsä enimmäkseen lähityötä, joten se luokiteltiin muuksi kuin toimistotyöksi. Vastaajista 66,7 % teki enimmäkseen toimistotyötä ja 33,3 % vastaajista teki muuta kuin toimistotyötä.

## Teen työkseni enimmäkseen

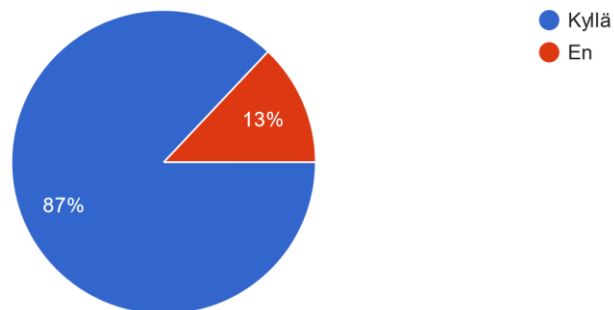
54 vastausta



Kuvio 3. Lähi- ja etätyöntekijöiden osuus vastaajista.

Seuraavaksi kysyttiin, tekevätkö vastaajat enimmäkseen lähityötä vai etätyötä. Kuviosta kolme näkyy, että vastaajista 74,1 % teki enimmäkseen lähityötä ja 24,1 % teki enimmäkseen etätyötä. Yksi vastaajista vastasi ”muu” vaihtoehtoon työskentelevänsä molemmilla tavoilla yhtä paljon. Noin 85 % kaikista enimmäkseen etänä työskentelevistä oli toimistotyöntekijöitä ja loput 15 % muita kuin toimistotyöntekijöitä. Lisäksi laskettiin, että toimistotyöntekijöistä vajaa 31 % työskenteli enimmäkseen etänä.

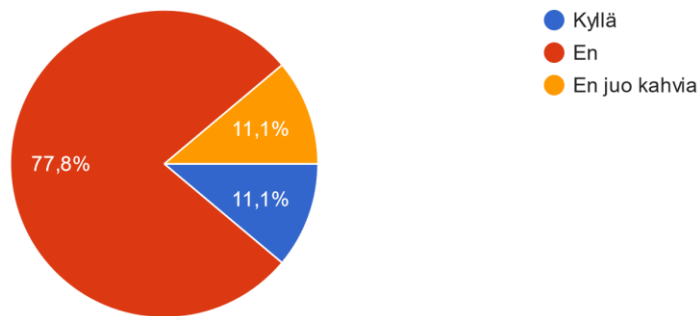
Juon kahvia  
54 vastausta



Kuvio 4. Kahvinjuojien osuus.

Vastaajilta kysyttiin kahvinjuonnista. 87 % eli 47 vastaajaa joi kahvia ja 13 % eli seitsemän ihmistä ei juonut. Kuten kuviosta neljä voidaan huomata, kahvinjuojia oli huomattavasti suurempi määrä.

Aloitin kahvinjuomisen kahvitaukojen takia  
54 vastausta

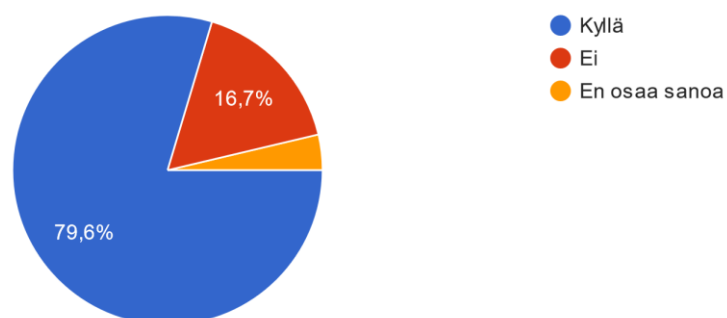


Kuvio 5. Syyt kahvinjuonnin aloittamiseen.

Seuraavaksi kartoitettiin kahvinjuonnin syyt. Kuvio viidessä näkyvässä väittämässä haluttiin selvittää, kuinka moni aloitti kahvinjuomisen kahvitaukojen takia. Ainoastaan kuusi vastaajista (11,1 %) kertoi aloittaneensa kahvinjuonnin kahvitaukojen takia.

Kuudennessa kysymyksessä annettiin mahdollisuus kertoa vapaamuotoisesti muita syitä kahvinjuonnin aloittamiselle. Teemoittelun mukaan kahvinjuonti aloitettiin useimmiten kotona saadun mallin vuoksi tai kahvin liittyvän sosiaalisuuden vuoksi. Useat aloittivat kahvinjuonnin myös sen tuoman nautinnon vuoksi.

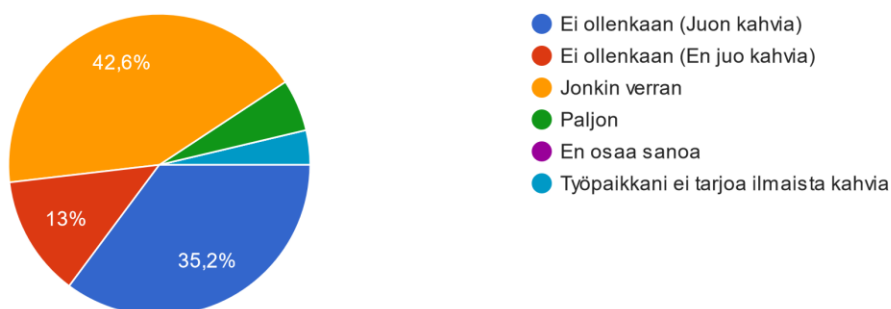
Työpaikkani tarjoaa ilmaiset kahvit  
54 vastausta



## Kuvio 6. Työnantajan tarjoama ilmainen kahvi.

Seitsemännellä kysymyksellä selvitettiin, kuinka monen työpaikka tarjoaa ilmaista kahvia. Vastaajista 79,6 % työpaikka tarjosi ilmaista kahvia. Loput vastaukset ovat näkyvissä kuviossa kuusi.

Ilmainen kahvi lisää/lisäisi kahvinjuontiani kahvitauoilla  
54 vastausta



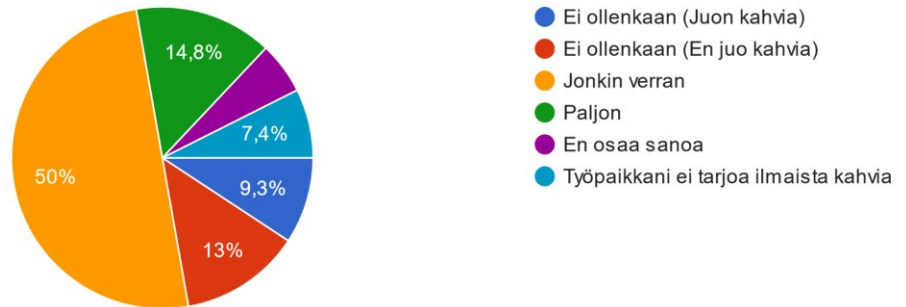
## Kuvio 7. Ilmaisen kahvin vaikutus kahvinjuontiin kahvitauoilla.

Ilmaisesta kahvista kysyttiin myös, lisääkö tai lisäisikö ilmainen kahvi vastaajien kahvinjuontia kahvitauoilla. Tarkoituksena oli saada selville vaikuttaako ilmainen kahvi kahvin merkitykseen kahvitauoilla kahvinjuontia lisäävästi. ”Työpaikkani ei tarjoa ilmaista kahvia” vastaukset (2) jouduttiin laskemaan manuaalisesti pois tämän kysymyksen aineistosta. Tässä kysymyksessä vastauksia oli siis yhteensä 52, joista seitsemän oli heitä, jotka eivät juoneet kahvia. He olivat vastanneet oikeaan kohtaan. Kaksi virheellistä vastausta poistettiin kahvinjuojista. Seitsemännestä kuviosta ei siis suoraan ole nähtävillä oikeat prosentit.

Puolet kaikista vastanneista vastasi, että ilmainen kahvi ei lisää eikä lisäisi kahvinjuontia kahvitauoilla. Laskettiin, että noin 51 % kahvinjuojista koki, että ilmainen kahvi lisää tai lisäisi kahvinjuontia kahvitauoilla jonkin verran. Noin 42 % kahvinjuojista koki, että ilmainen kahvi ei lisää tai lisäisi kahvinjuontia. Loput noin 7 % kahvinjuojista vastasi, että ilmainen kahvi lisää tai lisäisi kahvinjuontia paljon.

### Ilmainen kahvi lisää/lisäisi työtyytyväisyyttäni

54 vastausta

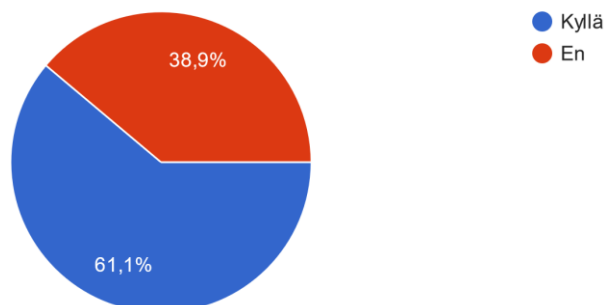


Kuvio 8. Ilmaisen kahvin vaikutus työtyytyväisyyteen.

Samoin kuin edellisessä kysymyksessä, vastauksista poistettiin manuaalisesti ”työpaikkani ei tarjoa ilmaista kahvia” vastaukset (4). Tässä kysymyksessä vastauksia oli siis 50. He, jotka eivät juo kahvia olivat vastanneet oikeaan kohtaan, joten nämä neljä virheellistä vastausta poistettiin kahvinjuojista. Noin 63 % kahvinjuojista vastasi, että ilmainen kahvi lisää tai lisäisi työtyytyväisyyttä. Noin 19 % kahvinjuojista vastasi, että ilmainen kahvi lisää tai lisäisi työtyytyväisyyttä paljon. Noin 12 % kahvinjuojista vastasi, että ilmainen kahvi ei lisää tai lisäisi ollenkaan työtyytyväisyyttä. Noin 7 % kahvinjuojista ei osannut sanoa ilmaisen kahvin vaikutuksesta työtyytyväisyyteen.

### Vietän kahvitaukoni yleensä muiden seurassa

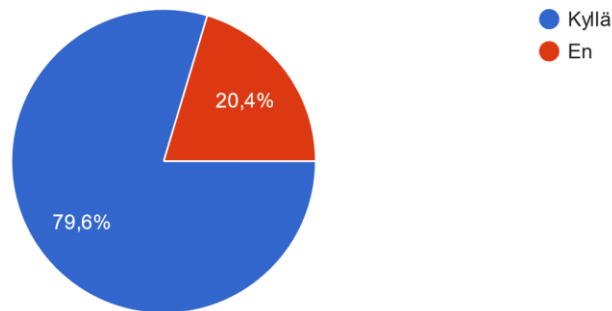
54 vastausta



### Kuvio 9. Kahvitaun viettotapa.

Vastaajista 61,1 % vastasi, että viettää kahvitaun yleensä muiden seurassa ja 38,9 % vastasi, että ei vietä kahvitaukoa yleensä muiden seurassa. Seuraavat prosentit eivät näy kuviossa yhdeksän, mutta ne laskettiin manuaalisesti tulosten selkeyttämiseksi. Noin 31 % etänä työskentelevistä kahvinjuojista viettää kahvitaun yleensä muiden seurassa ja noin 71 % lähityöskentelevistä kahvinjuojista viettää kahvitaun yleensä muiden seurassa.

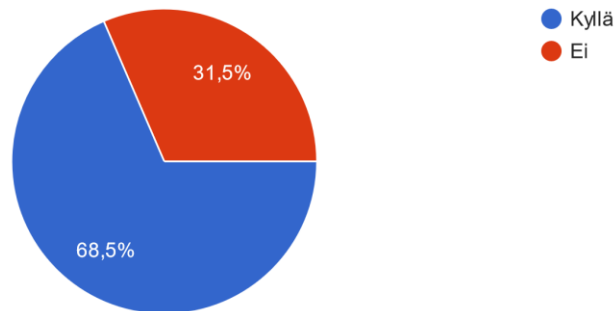
Tykkään/Tykkäisin viettää kahvitaun muiden seurassa  
54 vastausta



### Kuvio 10. Mieli pide kahvitaun viettotavasta.

Vastaajista 79,6 % haluaa tai haluaisi viettää kahvitaun muiden seurassa ja 20,4 % vastaajista ei halua tai haluaisi viettää kahvitaukoa muiden seurassa. Seuraavat prosentit eivät näy kuviossa kymmenen, mutta ne laskettiin tulosten selkeyttämiseksi. Noin 54 % etänä työskentelevistä kahvinjuojista haluaa tai haluaisi viettää kahvitaun muiden seurassa ja noin 91 % lähityöskentelevistä kahvinjuojista haluaa tai haluaisi viettää kahvitaun muiden seurassa.

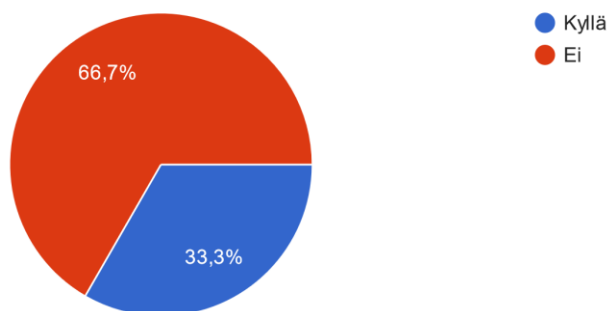
Kahvin juominen on minulle olennainen osa kahvitaukoa  
54 vastausta



Kuvio 11. Kahvinjuonnin olennaisuus kahvitauoilla.

Vastaajilta kysyttiin, onko kahvinjuominen heille olennainen osa kahvitaukoa. Vastaajista 68,5 % vastasi, että on ja 31,5 %, että ei ole. Lisäksi laskettiin, että noin 21 % kahvinjuojista ei pitänyt kahvinjuontia olennaisena osana kahvitaukoa ja noin 79 % piti kahvinjuontia olennaisena osana kahvitaukoa.

Kahvin juominen on minulle olennaisin osa kahvitaukoa  
54 vastausta



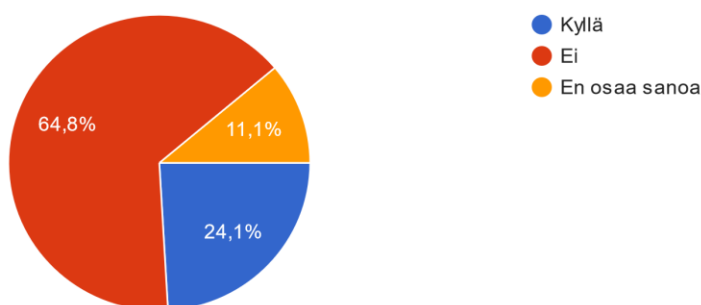
Kuvio 12. Olennaisin asia kahvitauolla.

Osana edellistä kysymystä tässä kysymyksessä tarkennettiin, onko kahvinjuominen kuitenkin olennaisin osa kahvitaukoa. 66,7 % vastasi, että ei ole, mutta

33,3 % vastasi edelleen, että kahvinjuominen on jopa olennaisin osa kahvitaukoa. Lisäksi laskettiin, että noin 62 % kahvinjuojista ei pitänyt kahvinjuontia olennaisimpana asiana, kun taas noin 38 % piti kahvinjuontia olennaisimpana asiana kahvitauolla.

Kysymyksessä 14 sai kirjoittaa vapaamuotoisia olennaisimpia asioita kahvitauolla, jos kahvi ei sitä ollut. Eniten vastauksissa viitattiin työstä irtautumiseen fyysisesti tai henkisesti. Toiseksi eniten esille nousi sosiaalinen aspekti eli työkaverien kanssa seurustelu. Vähäisemmin esille nousi myös vessassa käymisen tarve sekä lisäenergian nauttiminen, kuten kofeiini tai välipalat.

Kaipaan jotain muuta vetonaulaa kahvitauoille, kuin kahvi  
54 vastausta



Kuvio 13. Erityisen houkuttelevat asiat kahvitauoilla.

Kyselyn lopussa kartoitettiin muiden erityisten houkuttelevien asioiden tarvetta tauolle kuin kahvi. Vastaajista 64,5 % oli sitä mieltä, että kahvitauolle ei kaivata muita erityisen houkuttelevia asioita kuin kahvi. Vastaajista 24,1 % oli sitä mieltä, että kahvitauoille kaivataan muita erityisen houkuttelevia asioita kahvin lisäksi. Loput vastaajista eivät osanneet sanoa kaivataanko kahvitauoille muita erityisen houkuttelevia asioita. Tarkat prosentit ovat nähtävissä kuviosta 13.

Seuraavassa kyselyn kysymyksessä sai kirjoittaa vapaamuotoisesti, jos kaipaa muita vetonauloja kahvitauoille kuin kahvi tai jos työpaikalla on jo muita vetonauloja. Selkeästi yleisimmin tässä kohdassa mainittiin kahvin korvaavat muut

nautintoaineet, kuten virvokkeet ja pienet purtavat. Myös liikuntamahdollisuudet saivat joitain mainintoja. Tästä kohdasta ei noussut mitään yllättävää esille.

Viimeisenä kyselyssä sai mahdollisuuden kommentoida vapaamuotoisesti aiheita. Erityisesti korostui kommentti siitä, että eräs vastanneista ei juo kahvia kahvitauoilla, koska työpaikan tarjoama kahvi on kahviautomaatista saatavaa kahvia. Lisäksi muutama tarkensi vastauksiaan tässä ja aikaisemmassa avoimessa kysymyksessä kahvitaukojen osalta kertomalla, etteivät juurikaan vietä kahvitaukoja tai, että kahvitaukojen pitäminen on haastavaa työympäristön takia.

## **5 Yhteenveto ja johtopäätökset**

### **5.1 Yhteenveto**

Tutkimuksen päätavoitteena oli löytää kokemuksia pääkysymykseen kahvin merkityksestä kahvitauoilla. Kahvitauoilla ei löytynyt olevan kovin suurta korrelaatiota ainakaan kahvinjuonnin aloittamisen kanssa, koska ainoastaan 11 % vastanneista ja 13 % kahvinjuojista oli aloittanut kahvinjuonnin kahvitaukojen takia. Kun tarkastellaan kaikkia vastauksia, yhteenvetona voidaan sanoa, että suurin osa pitää kahvinjuontia olennaisena osana kahvitaukoja. Samalla suurin osa ei pidä kahvinjuontia kuitenkaan olennaisimpana osana kahvitaukoa. Sen sijaan olennaisimpina asioina mainittiin työstä irtautuminen fyysisesti ja henkisesti sekä työkaverit.

Lisäksi tulosten mukaan puolet kaikista tutkimuksen kyselyyn vastanneista ja vajaa 60 % kahvinjuojista koki, että jos työpaikalla on ilmaista kahvia saatavilla, se lisää kahvinjuontia kahvitauoilla edes jonkin verran. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että työpaikkojen kannattaa tarjota ilmaista kahvia, koska se koetaan tärkeänä kahvinjuontia lisäävänä tekijänä. Jos näin moni kokee ilmaisen kahvin lisäävän kahvinjuontia kahvitauoilla, voidaan ajatella, että myös jo aiemmin esille nostetuissa työpaikkailmoituksissa kannattaisi mainita, mikäli työ-

paikka tarjoaa kahvia henkilökuntaetuna. Ilmaisen kahvin osalta jäätin pohtimaan, kuinka moni oikeasti arvioi kahvinjuontitottumuksiaan kahvitaupoilla realistisesti.

Eräs kyselyn alun kysymyksistä selvitti mahdollisimman yksinkertaisesti vastaajien työn luonnetta. Jaotteluiksi päätyivät toimistotyö ja muu kuin toimistotyö vaihtoehdot. Mikäli kaikki olisivat vastanneet tarkkaan millaista työtä tekevät, vastauksia olisi ollut monimutkaisempi tulkita. Käytetty jaottelu koettiin myös asianmukaiseksi kahvin merkityksen tutkimiseen kahvitaupoilla. Viitekehukseen perustuen oletus oli, että toimistoympäristön kahvitaumat voivat olla todennäköisemmin jollain tapaa organisoidumpia tai sosiaalisempia verrattuna muuta kuin toimistotyötä tekeville. Heidän työympäristönsä saattaa esimerkiksi olla liikkuvampi, kiireisempi tai itsenäisempi. Oletamus vahvistui osittain tutkimuksen tuloksista. Laskettiin, että lähityöskentelevät toimistotyöntekijät viettivät kahvitaumat useammin muiden seurassa kuin lähityöskentelevät muut kuin toimistotyöntekijät.

Seuraavaksi tutkimuksessa kysyttiin edellistä kohtaa tarkentaen, tekeekö vastaajat pääsääntöisesti enemmän etä- vai lähityötä. Kysymys päätettiin sijoittaa kyselyyn, koska etätyöskentelijöiden erityisen runsas määrä olisi voinut vaikuttaa tuloksiin. Etätyöskentelijät viettävät kahvitaumat todennäköisimmin yksin. Tällöin kahvi voi esimerkiksi tuntua tärkeämmältä kuin toimistotyöskentelijöillä työkavereiden kanssa seurustelu. Oletus oli, että etätyöskentelijöitä olisi ollut tässä tutkimuksessa enemmän. Aiemmin mainittu Castellum-tutkimuskin osoittaa, että etätyöskentely on kuitenkin koronapandemian jälkeen tasoittunut ja toimistoilla vietetään jälleen enemmän aikaa. Tämä näkyi vastauksissa yllättävän vähäisenä pääosin etänä työskentelevien määränä.

Vastauksia kuitenkin vertailtiin ja jo vähäisessä vastausmäärässä erot etätyöskentelyn ja lähityöskentelyn välillä huomattiin. Tarkastelu tässä kohdassa painotettiin nimenomaan kahvinjuojiin, ei kaikkiin vastaajiin. Noin 85 % etänä työskentelevistä kahvinjuojista piti kahvinjuontia kahvitaupoilla olennaisena asiana.

Mielenkiintoisesti jopa melkein 62 % näistä etänä työskentelevistä kahvinjuojista piti myös kahvinjuontia kahvitauolla olennaisimpana asiana.

Vastaavat prosentit olivat lähityöskentelijöissä huomattavasti matalammat ainakin jälkimmäisen osalta. Lähityöskentelevistä kahvinjuojista 77 % piti kahvinjuontia olennaisena osana kahvitaukoa, kun taas 25 % näistä lähityöskentelevistä kahvinjuojista piti kahvinjuontia enää olennaisimpana asiana. Lähityöskentelevistä huomattiin, että heillä olennaisimpana asiana korostui eniten työkaverien kanssa seurustelu. Kahvinjuonti ei ollut heille siis niin merkittävää kahvitauoilla kuin mitä se oli prosentiosuuksien perusteella etätöskentelijöillä. Heillä voiton olennaisimpana asiana vei kahvi.

Lisäksi kartoitettiin hieman sosiaalista aspektia. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että lähityöskentelijöiden kahvitauot perustuvat enemmän sosiaalisuudelle ja he myös kaipaavat tai pitävät tästä sosiaalisuudesta enemmän. 31 % etänä työskentelevistä kahvinjuojista viettää kahvitauon yleensä muiden seurassa ja 71 % lähityöskentelevistä kahvinjuojista viettää kahvitauon yleensä muiden seurassa. Kuitenkin ainoastaan 54 % etänä työskentelevistä kahvinjuojista haluaa tai haluaisi viettää kahvitauon muiden seurassa ja jopa 91 % lähityöskentelevistä kahvinjuojista haluaa tai haluaisi viettää kahvitauon muiden seurassa. Vaikka kaikista vastanneista suurin osa ei kaipaa tai ei osaa sanoa kaipaako muita vetonauloja kahvitauolle kuin kahvi, 24 % vastaajista mainitsi kaipaavansa eniten kahvin korvaavat muut virvokkeet.

Viitekehukseen viitaten Suomi on ainoa maa, jossa vietetään kahvitaukoja. Tutkimuksen varsinaisen tutkimuskysymyksen lisäksi haluttiin saada selvyyttä kahvitaukonimityksen kelvollisuudesta. Selkeästi suurin osa tämänkin kyselyn vastaajista joi kahvia. Lisäksi kun mukaan on laskettu vastaajat, jotka eivät juo kahvia, heistä 68 %:n mielestä kahvin juominen on olennainen osa kahvitaukoa. Tästä voidaan päätellä, että kahvitaukonimitys on suhteellisen kelvollinen.

Toisaalta tulosten mukaan jälleen kaikista vastaajista 67 % vastasi, että kahvin juominen ei ole kuitenkaan olennaisin osa kahvitaukoa. Olennaisimmiksi asioiksi kahvitauolla nousi kyselyssä erityisesti työstä irtautuminen ja työkavereiden kanssa seurustelu. Myös vessakäyntien tarvetta kahvitauoilla vastattiin. Tuloksista ei voida sanoa, että kahvitaukonimitys työehtosopimuksissa tulisi vaihtaa johonkin muuhun. Kyselyn perusteella vaihtoehtoja voisivat kuitenkin olla esimerkiksi pelkkä tauko, joka kattaa kaikenlaisen työstä irtaantumisen. Muita vaihtoehtoja ovat esimerkiksi johonkin tekemiseen tarkennettu vessatauko tai seurustelutauko.

Eniten vastauksissa viitattiin työstä irtautumiseen fyysisesti tai henkisesti. Toiseksi eniten esille nousi sosiaalinen aspekti eli työkavereiden kanssa seurustelu. Vähäisemmin esille nousi myös vessassa käymisen tarve sekä lisäenergian nauttiminen, kuten kofeiini tai välipalat.

Sivumainintana tutkimuksen tuloksista laskettiin erikseen, että 96 % kyselyyn vastanneista 36–65-vuotiaista joi kahvia, kun taas vain 79 % 18–35-vuotiaista joi kahvia. Kuten viitekehyksessä mainittiin, kouluterveystudkimuksen mukaan nuorten keskuudessa esimerkiksi energiajuomat ovat yleistyneet, mikä voi osaltaan selittää matalampaa kahvinkulutusta nuorison keskuudessa ja näin ollen vähäisempää kahvin roolia nuorempien osalta kahvitauoilla. Lisäksi primääriaineistossa eräs 51–65-vuotiaista kertoi aloittaneensa kahvinjuonnin jo lapsena, koska juuri muuta juotavaa ei lapsena ollut saatavilla.

## 5.2 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata suomalaisten työssäkäyvien kokemuksia kahvin merkityksestä kahvitauoilla. Lisäksi tarkasteltiin ilmaista kahvia osana työtyytyväisyyttä, ilmaisen kahvin vaikutusta kahvinjuontiin kahvitauoilla ja kahvitaukonimityksen oleellisuutta. Erityistarkastelun kohteena oli suomalaisen työssäkäyvien kokemus kahvin merkityksestä kahvitauoilla.

Tutkimuksen tavoite saavutettiin. Kahvin laaja merkitys ylettyy myös kahvitaukoihin. Etätyöskentelijöillä, jotka joivat kahvia, kahvin merkitys kahvitauoilla tosin oli vielä suurempi kuin lähityöskentelevillä kahvinjuojilla. Koska kahvi oli merkityksellinen osa kahvitaukoa, kahvitauko on suhteellisen oleellinen nimitys kyseiselle tauolle toistaiseksi.

Ilmainen kahvi lisäsi suurimman osan tähän kyselyyn vastanneista työtyytyväisyyttä. Viitekehukseen perustuen, voidaan siis sanoa, että ilmainen kahvi lisää työhyvinvointia ja työnantajien on kannattavaa panostaa ilmaisella kahvilla palkitsemiseen. Castellumin teettämän vuosittaisen Tulevaisuuden työelämä tutkimuksen mukaan suosituin palvelu työtyytyväisyyttä lisäämään oli hyvä kahvi ja hyvä tee. Castellumin teettämän vuosittaisen Tulevaisuuden työelämä tutkimuksen ja tämän tutkimuksen näkökulmasta työnantajia suositellaan tarjoamaan nimenomaan hyvää ilmaista kahvia. Ilmaisen kahvin tarjoamisesta kysyttiin erikseen, mutta kysymyksistä jäi huomioimatta, juodaanko itse kustannettua kahva kahvitauoilla, jos ilmaista kahvia ei ollut saatavilla.

Kahvi on ollut viitekehukseen viitaten osa arkea 1900-luvulta alkaen ja kahvinjuontiin on liittynyt sosiaalinen kanssakäyminen alusta alkaen. Tämän tutkimuksen perusteella kahvinjuonti aloitettiin yleensä muista syistä kuin kahvitaukojen takia. Tutkimuksessa nousi esille kuitenkin kahvinjuonnin aloittaminen sosiaalisista syistä. Tutkimus epäsuorasti puoltaa kahvinjuonnin sosiaalista näkökulmaa kahvitauoilla. Suurin osa vastaajista joi kahvia, suurin osa vastaajista vietti kahvitauot muiden seurassa ja suurin osa vastaajista halusi tai haluaisi viettää kahvitauon muiden seurassa. Kyselyssä olisi kuitenkin pitänyt kysyä, juovatko kahvinjuojat kahvia kahvitauoilla, jotta kahvinjuonnin sosiaalisuudesta voitaisiin vetää suora johtopäätös.

Tulokset ja aikaisempi aineisto antoi samankaltaisia tuloksia kahvin merkityksestä yleisesti ja kahvitauoilla. Jo kahvitauko nimi viittaa siihen, että kahvi on merkityksellinen osa kahvitaukoa. Tämä tutkimus tukee edellistä väitettä kahvin merkityksestä kahvitauolla. Kahvin merkitys kahvitauoilla on vahva ja voidaan sanoa, että kahvi tulee luultavasti olemaan merkityksellinen osa kahvitaukoja

vielä pitkään eikä kahvitaukonimitystä ole tarpeellista muuttaa vielä pitkään aikaan. Aiheen kehitystä tulee kuitenkin seurata.

### 5.3 Validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen pääasiallinen tarkoitus on tuottaa luotettavaa tietoa. Validiteetti ja reliabiliteetti ovat tarkoitettu erityisesti määrällisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Kun validiteetti on hyvä, mittarit ja menetelmät on valittu niin, että tutkimusongelmaan nähden on tutkittu oikeita asioita. Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan luotettavuutta pysyvyyden näkökulmasta. Se tarkoittaa sitä, että tutkimus tulisi pystyä toistamaan samoilla tuloksilla uudestaan. (Kananen 2011, 118–119.) Tämä tutkimus on tiivistäen kohtuullisen luotettava. Tulokset vastasivat tutkimuksen tavoitetta ja tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset, joita saatiin yhdisteltyä viitekehukseen. Joistain vaillinaisiksi jääneistä kysymyksistä ei tehty liian suoraa johtopäätöksiä.

Perusteellisella ja verrattain pitkällä suunnittelulla, järjestelmällisellä työllä ja aineiston paikkansa pitävyydellä yritettiin parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Pitkä suunnittelu mahdollisti ajatusten alitajuntaisen prosessoinnin. Ajatuksia tutkimuksesta dokumentoitiin sitä mukaa, kun ajatuksia heräsi. Ajatuksista pyrittiin kokoamaan mahdollisimman johdonmukainen tutkimus. Valitusta rajauksesta pyrittiin pitämään kiinni ja siinä onnistuttiin kohtuullisen hyvin, vaikka se oli yllättävän laajaksi kokonaisuudeksi osoittautuneen aiheen osalta haastavaa.

Tutkimukseen päätettiin valita melko pieni harkittu perusteltu valikoitu näyte. Pienestä valikoidusta näytteestä huolimatta koettiin, että saatiin kattavia ja monipuolisia vastauksia. Jos olisi valittu laajempi tilastollinen otos, tulokset saattaisivat olla luotettavammat. Laajemman tilastollisen otoksen tulosten analysointi olisi saattanut olla haastavampaa. Tähän tutkimukseen käytettiin pääosin määrällistä survey-kyselyä.

Jotta luotettavuutta saatiin parannettua, lisättiin kyselyyn muutama avoin laadullinen kysymys. Avointen kysymysten avulla vastaaja pystyi täydentämään vastauksiaan. Vaikka avoimet kysymykset paransivat tutkimuksen luotettavuutta,

esimerkiksi tutkittavien mielentilasta tai motivaatiosta vastaamiseen ei voida olla varmoja. Vastaamisen motivaatio saattoi olla tutkittavilla kuitenkin tutkimuksessa korkeampi osittain sen takia, että kysely lähetettiin pääosin tutuille henkilöille. Vastaukset saatiin toisaalta verrattain nopeasti, mikä saattoi tarkoittaa sitä, että vastauksia ei mietitty niin tarkasti.

Tutkimus on toistettavissa käytännössä uudelleen, koska se on dokumentoitu vaihe vaiheelta selkeästi. Tuloksien samankaltaisuudesta ei voitaisi kuitenkaan uusintatutkimuksessa olla varmoja, koska tuloksiin vaikuttaa tutkimuksen muun valmistelun lisäksi tutkittavien mielentila, mikä voi vaihdella. Lisäksi esimerkiksi tutkittavien työpaikka tai kahvinjuontitottumukset saattaisivat ehtiä muuttumaan ennen uusintatutkimuksen tekemistä.

#### 5.4 Jatkotutkimusehdotukset

Kahvi, kahvikulttuuri ja niihin sidoksissa olevat asiat ovat olennaisia suomalaisuudessa. Ne myös tulevat luultavasti olemaan olennainen osa suomalaisuutta pitkään. Kahvikulttuuri ulottuu niin laajalle, että koko kokonaisuutta ei ilman pohdimista välttämättä tule ajatelleeksi. Kahvin osuutta voi tutkia suomalaisissa työyhteisöissä monestakin näkökulmasta varsinkin nyt, kun työhyvinvointi kokonaisuutena on yhä enemmän pinnalla. Kahvi on tutkitusti kuitenkin osa työhyvinvointia esimerkiksi sosiaalisuuden ja yleisen terveyden näkökulmasta.

Tämän tutkimuksen voi toistaa halutessaan suuremmalla virallisella tieteellisellä otoksella. Kyselyn kysymysten virheet tulisi tässä tapauksessa olla korjattu. Toinen vaihtoehto olisi rajata otos suomalaisiin toimistotyöntekijöihin. Lisäksi suuremman virallisen tieteellisen otoksen sijaan tutkimusta voitaisiin kokeilla hyödyntää tarkemmin määritellyissä työyhteisöissä tai tiimeissä yritysten sisällä. Tällöin kyse ei olisi suomalaisten työssäkäyvien kokemuksista kahvin roolista hyvinvointia lisäävässä taukokulttuurissamme, vaan tarkennettu tyyliin ”Tämän yrityksen työntekijöiden kokemuksia kahvin roolista taukokulttuurissamme”.

Noin 96 % 36–65-vuotiaista kyselyyn vastanneista joi kahvia, kun taas vain vajaa 79 % 18–35-vuotiaista kyselyyn vastanneista joi kahvia. Kahvin roolia kahvitaupoilla voitaisiin tutkia lisää eri ikäluokkien näkökulmasta. Eräs kyselyyn vastanneista totesi, että ei juo kahvia kahvitaupoilla, koska työpaikalla on saatavilla vain automaattikahvia. Jatkotutkimuksissa voitaisiin selvittää, millaista kahvia työpaikalla kannattaa tarjota, jotta työtyytyväisyys paranisi ja mahdollisimman moni kahvinjuojista joisi sitä.

## Lähteet

Attendo. Etuja työntekijöillemme. <https://ura.attendo.fi/departments/sairaanhoitajat-ja-vastaavat-sote-alan-tehtavat>. Viitattu 17.9.2024.

Castellum 2024. Tulevaisuuden työelämä – vuosikatsaus työympäristötrendeihin. <https://castellum.fi/tulevaisuuden-tyoelama-2024/>. Viitattu 24.9.2024.

Energiaa 2021. Survey -kyselytutkimus. <https://energiaa.vamk.fi/artikkelit/osaminen/survey-kyselytutkimus/>. Viitattu 17.9.2024.

Erto. Lepoajat. <https://www.erto.fi/kah/tyo aika/lepoajat>. Viitattu 10.9.2024.

Granlund 2024. Rakennesuunnittelun tiimi, Vaasa, Seinäjoki tai Kokkola. <https://careers.granlund.fi/fi/jobs/4818747-rakennesuunnittelun-tiimi-vaasa-seinajoki-tai-kokkola>. Viitattu 13.9.2024.

Havas, Anni 2022. Mikrotaukojen pitäminen työpäivän aikana on panostus jaksamiseen. <https://www.eilakaisla.fi/blogi/mikrotaukojen-pitaminen-tyopaivan-aikana-on-panostus-jaksamiseen>. Viitattu 13.10.2024.

Jyväskylän yliopisto. Mitä tutkimusaineisto on? <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/aineistonhallinta/mita-tutkimusaineisto-on>. Viitattu 3.10.2024.

Kananen, Jorma 2011. KVANTTI. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä

Elintarviketeollisuusliitto Kahvi- ja paahtimoyhdistys. Kahvin historia. <https://www.kahvi.fi/kahvin-historia/kahvi-keksittiin-sattumalta.html>. Viitattu 7.2.2024.

Kouluterveyskysely 2023. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>. Viitattu 2.10.2024.

Kukkonen, Irma 2024. Taloussihteeri, Hus. Henkilökohtainen tiedonanto 10.9.2024.

Lidl 2024. Vuoropäällikkö, Vantaa – Kivistö (30h/vko). <https://tyopaikat.lidl.fi/avoimet-tyoepaikat/vuoropaallikko-vantaa-kivisto-30-h-vko-vantaa-462717>. Viitattu 9.9.2024.

Markkula, Sanna 2019. Mielenhuolto, Työhyvinvoinnin tutkimus tutuksi: Millaisia ovat parhaiten palauttavat taudit? <https://mielenhuolto.fi/palauttavat-taudit/>. Viitattu 11.9.2024.

Meira 2016. Yli puolelle suomalaisista kahvitauko on työpäivän paras hetki. <https://meira.fi/yli-puolelle-suomalaisista-kahvitauko-on-tyopaivan-paras-hetki/>. Viitattu 12.9.2024.

Pam 2023. Taukojen pitäminen työpäivän aikana on tärkeää. <https://www.pam.fi/tyoelamaopas/tyoelamassa/tyoelamatietoa/tyoaika/tautot/>. Viitattu 9.9.2024.

Riikonen, Petra 2024. Terveystenhoitaja, Kampin perhekeskus. Henkilökohtainen tiedonanto 10.9.2024.

Salo, Seija 2019. Yle. Hetken nautinto lempimukista – kahvipaussin ei ole työpaikan laiskuri. <https://yle.fi/a/3-10618721>. Viitattu 7.10.2024.

Sydän 2020. Kahvi sopii osaksi terveellistä ruokavaliota. <https://sydan.fi/fakta/kahvi-sopii-osaksi-terveellista-ruokavaliota/>. Viitattu 10.9.2024.

Synlab. Glutamyyli transferaasi eli GT kertoo maksan toiminnasta. <https://synlab.fi/tietoaterveydesta/glutamyyli-transferaasi-eli-gt/>. Viitattu 10.9.2024.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>. Viitattu 28.9.2024.

Terveyskirjasto 2023. Kahvi ja terveys. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01000>. Viitattu 7.2.2024.

Tietoarkisto. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>. Viitattu 14.12.2023.

Tietoarkisto. Kyselylomakkeen laatiminen. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>. Viitattu 17.9.2024.

Tilastokeskus. Harkinnanvarainen näyte. [https://stat.fi/meta/kas/hark\\_var\\_nayte.html](https://stat.fi/meta/kas/hark_var_nayte.html). Viitattu 3.10.2014.

Tilastokeskus. Kvantitatiivinen tutkimus. [https://stat.fi/meta/kas/kvanti\\_tutkimus.html](https://stat.fi/meta/kas/kvanti_tutkimus.html). Viitattu 10.9.2024.

Tuominen, Satu. Firstbeat – Mikrotauko palauttaa työpäivän aikana – hallitse kuormitusta etänä ja toimistolla. <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mikrotauko-palauttaa-tyopaivan-aikana/>. Viitattu 11.9.2024.

Työhyvinvointi. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. <https://www.tyohyvinvointi.fi/>. Viitattu 27.2.2024.

Työsuojelu.fi. Lepoaika ja tauot. <https://tyosuojelu.fi/tyosuuhde/tyoaika/lepoaika-ja-tauot>. Viitattu 10.9.2024.

Työterveyslaitos. Näin ehkäiset työstressiä. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus/nain-ehkaiset-tyostressia>. Viitattu 11.9.2024.

Työturvallisuuskeskus. Työhyvinvointi. <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/>. Viitattu 10.9.2024.

Valtiolla.fi 2022. Työhyvinvoinnin lyhyt historia – Kaiku 20 vuotta.

<https://www.valtiolla.fi/tyohyvinvoinnin-lyhyt-historia-kaiku-20-vuotta/>. Viitattu 11.12.2023

Vero.fi. Henkilökuntaedut verotuksessa. <https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/62486/henkilokuntaedut-verotuksessa8/>. Viitattu 9.9.2024.

Viitala, Riitta 2021. Henkilöstöjohtaminen: keskeiset käsitteet, teoriat ja trendit.

<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789513781071>. Viitattu 10.10.2024.

Visma 2023. Työhyvinvoinnin trendit 2023. <https://www.visma.fi/blog/tyohyvinvoinnin-trendit-2023/>. Viitattu 11.12.2023.

Vuori, Jaana. Tietoarkisto, Tapaustutkimus. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>. Viitattu 15.9.2024.

Yle 2019. Hetken nautinto lempimukista-kahvipaussin pitäjä ei ole työpaikan laiskuri. <https://yle.fi/a/3-10618721>. Viitattu 11.9.2024.

Yle 2012. Kahvi juurtui suomalaiseen kulttuuriin. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/02/21/kahvi-juurtui-suomalaiseen-kulttuuriin>. Viitattu 3.10.2024.

## Kyselylomake

Kahvikulttuuri on olennainen osa suomalaisten arkea. Suomi on yksi maailman suurimmista kahvinjuojista asukasta kohden. Kahvi on perinteisesti osa sosiaalisia tilanteita, kuten tapaamisia tai juhlia ja sitä juodaankin usein kotona, työpaikoilla tai kahviloissa. Tyypillistä suomalaiselle kahvikulttuurille ovat kahvitaumat, joita vietetään töissä. Kahvinjuonti alkaa usein jo nuorella iällä, ja siihen liittyy vahva yhteisöllisyyden kokemus.

Teen tutkimusta opinnäytetyötä varten kahvin roolista työhyvinvointia lisäävässä taukokulttuurissamme. Pyydän vastaamaan alla oleviin kysymyksiin aihetta koskien rennolla, mutta rehellisellä mielellä. Aikaa vastaamiseen kuluu noin 5min. Sähköpostiosoitteita tai muita tunnistettavia henkilötietoja ei kerätä. Kiitos vastaamisesta! Vastausaikaa on su 22.9.2024 asti.

Kyselyn lopusta löytyy vapaamuotoiselle ajatuksenvirrälle tila, johon voi esimerkiksi selventää aiempia vastauksia tai kommentoida muutoin aihetta.

### \* Pakollinen kysymys

#### 1. Ikähaarukka\*

Merkitse vain yksi soikio.

18-35 vuotta

36-50 vuotta

51-65 vuotta

Yli 65 vuotta

#### 2. Teen työkseni enimmäkseen\*

Merkitse vain yksi soikio.

Toimistotyötä

Muuta kuin toimistotyötä

Muu:

#### 3. Teen työkseni enimmäkseen\*

Merkitse vain yksi soikio.

Lähityötä

Etätyötä

Muu:



#### 4. Juon kahvia\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

5. Aloitin kahvinjuomisen kahvitaukojen takia\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

En juo kahvia

6. Aloitin kahvinjuomisen muusta syystä, miksi?

7. Työpaikkani tarjoaa ilmaiset kahvit\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

8. Ilmainen kahvi lisää/lisäisi kahvinjuontiani kahvitauoilla\*

Merkitse vain yksi soikio.

Ei ollenkaan (Juon kahvia)

Ei ollenkaan (En juo kahvia)

Jonkin verran

Paljon

En osaa sanoa

Työpaikkani ei tarjoa ilmaista kahvia

9. Ilmainen kahvi lisää/lisäisi työtyytyväisyyttäni\*

Merkitse vain yksi soikio.

Ei ollenkaan (Juon kahvia)

Ei ollenkaan (En juo kahvia)

Jonkin verran

Paljon

En osaa sanoa

Työpaikkani ei tarjoa ilmaista kahvia

10. Vietän kahvitaukoni yleensä muiden seurassa\*



Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

11. Tykkään/Tykkäisin viettää kahvitauon muiden seurassa\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

12.Kahvin juominen on minulle **olennainen** osa kahvitaukoa\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

13.Kahvin juominen on minulle **olennaisin** osa kahvitaukoa\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

14.Kerro lyhyesti mitkä ovat sinulle olennaisimpia asioita (kahvi)tauolla? Esimerkiksi teen juominen, vessassa käyminen, liikkuminen, työkaverit tai vaikka vaan tauko itsesään.

15.Kaipaan jotain muuta vetonaulaa kahvitauoille, kuin kahvi\*

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

16.Mitä vetonaulaa kaipaavat? Tai kerro jos työpaikallasi on muita vetonauloja.

17.Tähän voit kirjoittaa vapaamuotoisia kommentteja.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

[Forms](#)

Column7	Column19
Aloitin kahvinjuomisen muusta syystä, miksi?	Syy kategoria 1
Kotona oli aina iltapäiväkahvit ja siitä se lähti teinänä.	Malli kotoa
Piristys opiskeluaikana.	Sosiaalisuus
Aloitin kahvin juomisen korkeakouluopintojen aikana , sosiaalisuuden ja jonkinlaisen koulustressin kautta. Kahvihetki oli hyvä tapa pysäht	Sosiaalisuus
Todennäköisesti vanhempien antaman mallin mukaisesti. Toisin sanoen matkimalla vanhempia.	Malli kotoa
Perheessä on aina juotu paljon kahvia	Malli kotoa
Lapsena opittu	Malli kotoa
Lapsena opittu	Malli kotoa
Koska vanhemmat ja ystävät joivat niin lapsena jo oppi siihen.	Malli kotoa
Kotona juotiin kahvia.	Malli kotoa
Isotkin pojat joi	Sosiaalisuus
Hyvänmakuista :D	Nautinto
Nautinto, tuoksu	Nautinto
Perhe joi kahvia, joten aloitin	Malli kotoa
Tykkäsin kahvista	Nautinto
Koska kaikki muutkin	Sosiaalisuus
Sosiaalisista tilanteista johtuen (alakoulu ikäisenä)	Sosiaalisuus
Koska se on hyvää ja virkistävää	Nautinto
Alle kouluikäisenä. Lapsille ei ollut tarjolla juuri muuta kuin kahvia.	Malli kotoa
Hakemaan piristystä ja energiaa aamuun.	Nautinto
Kotona se oli sosiaalinen hetki.	Malli kotoa
Jo kouluikäisenä aamuisin.	Malli kotoa
Aloitin nuorena sukulaishahvittelulla, syytä en osaa tarkentaa. Ehkä halusta kokeilla ja maistaa, kun kaikki muutkin juovat. Painetta kahvin	Sosiaalisuus
Lapsuudesta jäänyt tapa.	Malli kotoa
Välillä se piristää	Nautinto
Koska kahvi on miulle elämän eliksiiri	Nautinto
Olen aina juonut	Malli kotoa
Äiti tarvitsi kahvinjuontikaverin kun olin yläasteella.	Malli kotoa
"kuului aikuisuuteen"	Sosiaalisuus
Piristävän vaikutuksen ja sosiaalisen tavan vuoksi, "kun muutkin juovat" kotona ja tutuilla	Sosiaalisuus
En tiedä, kai sitä piti kahvin juontia jotenkin normina.	Sosiaalisuus
Minut opetettiin juomaan kahvia jo lapsena, joten kahvin nauttiminen oli jo tapa.	Malli kotoa

## Taulukko 1. Kahvinjuonnin aloittamisen syyt

Column15	Column152	Column153
Kerro lyhyesti mitkä ovat sinulle olennaisimpia asioita (kahvitauolla? Esimerkiksi teen juominen, vessassa käyminen, liikkuminen, ty	Syykoodi a	Syykoodi b
Vessa ja työkaverien kanssa seurustelu	Vessa	Työkaverit
Tauko ja työkaverien kanssa vapaamuotoinen seurustelu	Ergonomia	Työkaverit
Tauko ja kahvin piristävä vaikutus.	Ergonomia	
En pidä varsinaisia kahvitaukoja. Juon kahvia työnteon ohessa.		
Ajatusten vaihto ja rento juttelu työkaverien kanssa.		Työkaverit
Tauolla olennaisin osa on työkaverien kanssa keskustelu niin työasioista kuin arjen/viikonloppujen tapahtumista yksityiselämässä	Ergonomia	Työkaverit
Tauko itse työstä, työkaverien kanssa keskustelu, joka useasti on työnkin kannalta hyödyllistä, sillä keskusteluissa monesti siutaa	Ergonomia	Työkaverit
Teen juominen ja vessassa käyminen	Tee	Vessa
Käyn vessassa:D		Vessa
Tauon ottaminen töistä ja työkaverien kanssa seurustelu	Ergonomia	Työkaverit
Vessassa käynti, syöminen ja tauko työstä	Lisäenergia	Vessa
Työkaverien kanssa seurustelu		Työkaverit
Tarinointi kahvi tauolla.		Työkaverit
Lepääminen ja sosialistuminen	Ergonomia	Työkaverit
tauo	Ergonomia	
Lepo työstä	Ergonomia	
Palautuminen ja hetken hiljaisuus :D ja syödä täytyy ja toisinaan myös ottaa lisää energiaa kahvista tai energijuomista heh	Ergonomia	Lisäenergia
Tauko itsessään, liikkuminen	Ergonomia	
Vessassa käyminen ja liikkuminen	Ergonomia	Vessa
Liikkuminen, tauko, työkaverit	Ergonomia	Työkaverit
Suolen tyhjennys		Vessa
Tauko	Ergonomia	
Välipala, kahvi ja että pääsee istumaan	Ergonomia	Lisäenergia
Tauko ja liikkuminen. Keskustelu muiden kanssa.	Ergonomia	Työkaverit
Tauko itsessään, saa ajatukset muualle.	Ergonomia	
Liikkuminen pois omalta työpisteeltä/verryttely, tauko keskittymisestä ja työasioista, sosiaalinen kanssakäyminen työkaverien kans	Ergonomia	Työkaverit
Tauko itsessään, työkaverien kanssa juttelu ja kahvi.	Ergonomia	Työkaverit
Tauko itsessään ja ajatusten vieminen hetkeksi toisaalle töistä	Ergonomia	
liikkuminen, palautuminen, työkaverit, hengähdystauko työstä	Ergonomia	Työkaverit
Tauko itsessään, työkaverit	Ergonomia	Työkaverit
Pieni tauko tekee hyvää ja se itsessään on jo olennaista minulle. Se, että "joutuu" lähemmäs liikkeelle työpisteeltä, käymään vessass	Ergonomia	Työkaverit
Taukoj a liikunta istumayön vastapainoksi.	Ergonomia	
Tauko itsessään, ajatusten ohjaaminen muuhun kuin työhön sekä työkaverit.	Ergonomia	Työkaverit
tauo, vessassa käynti ja syöminen	Ergonomia	Lisäenergia
Työkaverit		Työkaverit
Tauko itsessään	Ergonomia	
Tauko työstä on tärkein, kahvi tulee automaattista, ja vaikka pidän teestä enemmän, kahvin helppous ratkaisee usein	Ergonomia	
Kaikki em mainitut		
Liikkuminen ja tapa	Ergonomia	
Vessassa käyminen, tauko	Ergonomia	Vessa
Tauko itsessään	Ergonomia	
työn tauotus, työkaverit ja sosiaalinen aspekti. en juo kahvitauolla kahvia, koska työpaikkani tarjoaa vain automaattikahvia	Ergonomia	Työkaverit
Liikkuminen ja sosiaalinen kanssa käyminen työkaverien kesken. Irrottautuminen työstä	Ergonomia	Työkaverit
Paussi työstä eli keskittyminen muuhun kuin työhön	Ergonomia	
Liikkuminen, tauko itsessään ja juoksevien asioiden hoitaminen	Ergonomia	
Tauko itsessään ja tietysti kahvin juonti. Samalla voi jaloitella ja syödä pienet eväät.	Ergonomia	Lisäenergia

## Taulukko 2. Olennaisimmat asiat kahvitauolla

Column17	Column172
Mitä vetonaulaa kaipaavat? Tai kerro jos työpaikallasi on muita vetonauloja.	Muut vetonaulat
Limua	Muu nautintoaine kuin kahvi
Kaipaisin sallivuutta, jotta kahvitauot toteutuisivat. Tämä lisäisi työpaikan viihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä. Vetonaulana toimisi myös työpa	Muu nautintoaine kuin kahvi
Joskus yllättäen myös kahvileipää on tarjolla kahvin kera.	Muu nautintoaine kuin kahvi
Kevyet liikuntamahdollisuudet	Liikuntamahdollisuudet
Kaakao	Muu nautintoaine kuin kahvi
Herkut, keskustelut työkavereiden kanssa	Muu nautintoaine kuin kahvi
Ryhmäpalaverit on sijoitettu olemaan kaksi kertaa viikossa n. klo 9 kahvitaun paikalle, joka edesauttaa kahvitaunojen pitämistä.	Keinot, että kahvitauot toteutuu
Työpaikalla on taukoliikuntavälineitä.	Liikuntamahdollisuudet
Taukojumppaa jotta saisi paikkoja liikkeelle.	Liikuntamahdollisuudet
Yhteiset kokoontumiset kahvilla tai ilman.	Sosiaalisuus
Hedelmät, tee, keksit	Muu nautintoaine kuin kahvi
Ihmisiä. Bonuksena joku pieni purtava, hedelmä esim	Muu nautintoaine kuin kahvi
Aktiviteettia. Matalan kynnyksen pöytäpelejä, biljardi tai vastaavat	Muu aktiviteetti

### Taulukko 3. Vetonaulat mitä työpaikalla on tai mitä kaivataan