

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Pentikäinen, E.; Granberg, A. & Karppi, M. 2019. Työn muotoilu tukee palautumista ja hyvinvointia. Talk-verkkolehti, HYVE 24.11.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/tyon-muotoilu-tukee-palautumista-ja-hyvinvointia/>

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:

Pentikäinen, E.; Granberg, A. & Karppi, M. 2019. Työn muotoilu tukee palautumista ja hyvinvointia. Online Magazine Talk, Health and Well-being 24.11.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/tyon-muotoilu-tukee-palautumista-ja-hyvinvointia/>

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.

Eeva Pentikäinen

fysioterapiaopiskelija AMK, Turun ammattikorkeakoulu

Anu Granberg

fysioterapiaopiskelija AMK, Turun ammattikorkeakoulu

Marion Karppi

fysioterapian lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Työn muotoilu tukee palautumista ja hyvinvointia

Avainsanat: **työelämä, työhyvinvointi, työn muotoilu**

Turun korkeakoulujen Hyvä, parempi, tuottava! -projektissa pyritään tukemaan ikääntyvien työntekijöiden hyvinvointia ja sitä kautta lisäämään yritysten tuottavuutta. Palautumisen tukemisella on projektissa keskeinen rooli.

Palautuminen tuo menestystä ja terveyttä

Työstä palautuminen on tärkeä tekijä yritysten menestymisessä. Riittävä palautuminen tukee parempaa työhyvinvointia, mikä tekee niin yrittäjän kuin työntekijänkin työstä tehokkaampaa.

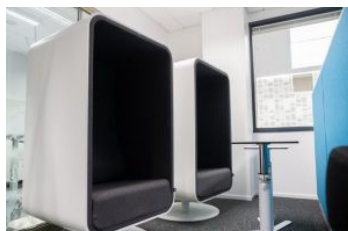
Hyvä palautuminen edistää niin fyysisistä kuin henkistäkin suorituskykyä. Se tukee erityisesti aivotyötä, esimerkiksi muistia, huomiokykyä, luovuutta ja oppimista. Palautunut työntekijä kokee pystyvänsä hallitsemaan ja kehittämään työtään ja ratkaisemaan asioita luovasti, mikä tekee työnteosta tehokkaampaa.

Palautuminen auttaa pitämään myös mielialan hyvänä ja edistämään terveyttä. Kun työstä palautuu sopivasti, kuormitus ei pääse kasautumaan ja aiheuttamaan terveysongelmia. Palautuminen ennaltaehkäiseekin esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja, työuupumusta ja mahdollisesti myös tuki- ja liikuntaelsairauksia. Työtehon ja jaksamisen väheneminen on usein ensimmäinen merkki terveysongelmista. Omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin kannattaa siis kiinnittää huomiota.

Työn tekemisen tavat ovat haaste palautumiselle

Työstä palautumista haastavat useimmiten työn tekemisen tavoista tai työajoista johtuva stressi ja kiire. Lyhytkestoinen, positiivinen stressi nostaa hetkellisesti suorituskykyä auttaen näin töistä suoriutumissa. Pitkittyessään stressi on kuitenkin haitallista ja heikentää työhyvinvointia.

Työssä jaksamiselle antaa pohdittavaa myös työssä matkustaminen ja työn tekeminen moninaisissa paikoissa. Mobiili- ja monipaikkainen työ yleistyykin vauhdilla nykyajan työelämässä. Matkustamiseen voi liittyä haasteita muun muassa, jos lähtö tai paluu on myöhään illalla tai aikaisin aamulla, tai jos matkustaessa joutuu ylittämään useita aikavyöhykkeitä. On todettu, että jo viiskymmentä matkustuspäivää vuodessa haastaa jaksamista. Työtä tehdään nykyään paljon esimerkiksi junissa, kahviloissa, hotelleissa ja muuten reissun päällä, jolloin muun muassa hälyisyys, ergonomian puute ja verkkoyhteyksien puute aiheuttavat työntekijälle hankaluuksia.



Työn teon tiloja ja ympäristöjä ajatellen nykytyö tuo paljon pohdittavaa perinteisen fyysisen tilan ratkaisujen ja muotoilun rinnalle. Virtuaalisten työtilojen moninaisuus on luonut tarpeen yhteisönäkökulmalle työn muotoilussa. On mietittävä esimerkiksi, miten vuorovaikutus,

yhteisöllisyys ja läsnäolo mahdollistuvat virtuaaliliitoissa. Yhteisiä pelisääntöjä tarvitaan muun muassa verkkokokouksiin sekä siihen, mitä viestintävälineitä käytetään mihinkin tarkoitukseen, jotta saadaan rajoitettua sähköpostitulvaa.

Epäsäännöllisyys ja muutos on nykytrendi työssä

Työn jatkuva keskeytyminen ja nopea siirtyminen työtehtävästä toiseen ovat tuttuja ilmiöitä nykytyössä. Esimerkiksi asiantuntijatyössä 79 prosenttia työntekijöistä kokee, että heidän on oltava tavoitettavissa jatkuvasti. 59 prosenttia taas pyrkii reagoimaan sähköposteihin heti. Jatkuvien keskeytysten ja huonosti nukuttujen yönien on todettu johtavan pidemmän työpäivän tekemiseen. Pitkät työpäivät taas heikentävät seuraavan yön aikaista palautumista, ja näin syntyy helposti negatiivinen kierre.



Työajan epäsäännöllisyys ja liukuminen vapaa-ajalle on myös epäedullista palautumiselle, puhutaan työajan läikkymisestä. On tutkittu, että esimerkiksi työaikojen ennakoimattomuus ja pitkät työviikot heikentävät työhyvinvointia. Esimerkiksi vuorotyö häiritsee helposti unirytmää, mikä heikentää jaksamista työssä. Työntekijä saattaa myös käyttää vapaa-ajaksi tarkoitettua aikaa työn tekemiseen. Työajan haasteet vaikeuttavat usein myös työn ja muun elämän yhteensovittamista. Tämä haastaa palautumista sillä sosiaaliset suhteet auttaisivat sitä.

Työn muotoilu tuo palautumista päivään

Palautumista voidaan tukea työpaikoilla muokkaamalla työnteon tapoja ja työaikoja. Esimerkiksi keski-ikäisillä työntekijöillä työn muotoilun on todettu ehkäisevän liiallista kuormitusta ja ylläpitävän aivojen toimintakykyä. Ikääntyvillä työn muotoilu taas pidentää työuria.

Palautumista voi tapahtua vapaa-ajan lisäksi myös työn lomassa. Kannattaakin pitää huoli, että päivässä on palauttavia hetkiä. Vireyttä päivän aikana lisäävät esimerkiksi lyhyet tauot, joiden aikana voi käydä ulkona, syödä kevyen välipalan tai ottaa 10–20 minuutin päiväunet. Myös lounas yhdessä työkollegoiden kanssa ja jopa mieluisten työtehtävien tekeminen voivat olla palauttavaa toimintaa.

Työpäivän jälkeen palautumista edesauttavat liikunta, mieluisat harrastukset ja ystävien ja läheisten kanssa oleminen. Jos työ on fyysisesti kuormittavaa, kannattaa vapaa-ajalla taas ottaa rennommin. Mukavaan sosiaaliseen kanssakäymiseen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä tutkimusten mukaan suomalaiset jäävät nykyään helpommin kotiin tv:n tai tietokoneen ääreen kuin tapaavat ystäviä. On hyvä muistaa, että yön aikainen palautuminen rakentuu jo päivän aikana.



Työaikajoustot, osa-aikatyö ja liukuva työaika lisäävät työntekijöiden vaikutusmahdollisuutta omaan työaikaansa ja auttavat työntekijää näin sovittamaan työn ja arkielämän paremmin yhteen. Työskentely kannattaa myös ajoittaa niin, että iltaisin työntekijä ennättäisi viettää vapaa-aikaa, rentoutua ja nukkua riittävästi.

Työn ja vapaa-ajan erottaminen on tärkeää

Etätyökäytäntö taas mahdollistaa töiden tekemisen omavalintaisessa paikassa ja voi auttaa esimerkiksi silloin, kun työntekijä kokee työnsä jatkuvasti keskeytyvän työpaikalla. Etätyön sijaan nykyään usein puhutaankin monipaikkaisesta työstä, jolloin ns. etätyösopimuksia ei laadita, vaan työn luonne on automaattisesti mobiilia ja monipaikkaista. Tällöin työntekijä muotoilee itse työtään ja valitsee kulloisenkin työskentelypaikan esimerkiksi sen perusteella, mikä tukee parhaiten työn tavoitetta. Näin työntekijä voi valita esimerkiksi rauhallisen tilan keskittymistä vaativaan työhön.

Työpaikalla on myös vaalittava palautumista tukevaa kulttuuria. Kannattaa esimerkiksi miettiä, millaisella aikataululla voidaan odottaa työntekijän reagoivan sähköposteihin ja muihin viesteihin. Vapaa-ajat ja lomat on rauhoitettava työasioista kokonaan. Työpaikalla ei pitäisi myöskään ihailia pitkien tauottomien päivien tekemistä tai työn viemistä kotiin.

Työn ja vapaa-ajan rajojen sekä työn kokonaiskuormituksen hahmottamisessa voi olla avuksi seurata ajankäyttöä eli konkreettisesti hyödyntää työajanseurantaa. Ajanhallintaan voi järjestää työntekijöille myös tukea ja koulutusta.

Terveet elämäntavat ja selkeät käytännöt edistävät palautumista

Palautumiselle otollista kulttuuria voi tukea myös arvostamalla terveellisiä elämäntapoja. Unen lisäksi palautumiseen vaikuttavat esimerkiksi syömis- ja liikkumistottumukset sekä päihteiden käyttö. Työpaikalla voidaanankin kannustaa esimerkiksi tupakoinnin lopettamiseen tai liikuntaharrastuksen aloittamiseen erilaisten palkintojen tai yhteisten kisojen muodossa.

Työpaikan kulttuurin osalta tärkeä merkitys on myös työilmapiirillä. Hyvä työilmapiiri tukee luottamusta, läsnäoloa ja vuorovaikutusta. Tällöin on mahdollista käsitellä hankaliakin asioita matalalla kynnyksellä ja hyvässä yhteishengessä. Tällöin myös yhteisön erilaiset petisäännöt vaikkapa työtöiden ja palaverikäytänteiden suhteen ovat kaikille selvät.

Työtä voi muotoilla eri näkökulmista. Itse työhön voi kaivata lisää haasteita tai helpotusta. Työaikaan voi olla tarve vaikuttaa vaikkapa keskeytysten hallitsemiseksi. Työtöiden käyttöön voidaan myös kaivata yhteisesti sovittuja käytänteitä vaikkapa hiljaisen sopen löytämiseksi. Työpaikan kulttuuriin taas tarvitaan hyvinvointia tukevaa luottamuksen ilmapiiriä. Minkälaisia arjen keinoja sinulla ja omalla työyhteisölläsi on tukea arjen hyvinvointia ja palautumista?

Lähteet

Koroma, J.; Hyrkkänen, U. & Rauramo, P. 2019. Mobiilin työn vaativuustekijät. Työturvallisuuskeskus. Viitattu 3.5.2019. https://ttk.fi/koulutus_ja_kehittaminen/julkaisut/digijulkaisut/mobiilin_tyon_vaativuustekijat

Puttonen, S. 2017a. Aikaa ei voi hallita, mutta kiirettä voi. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/blogi/aikaa-ei-voi-hallita-mutta-kiiretta-voi/>

Puttonen, S. 2017b. Työajoilla on väliä. Viitattu 3.5.2019. <https://www.ttl.fi/blogi/tyoajoilla-on-valia/>

Ropponen, A. 2019. Asiantuntijoiden työajat – yhteydet työhön ja hyvinvointiin (2016-2017). Viitattu 3.5.2019. <https://www.ttl.fi/tutkimushankke/asiantuntijoiden-tyoajat-yhteydet-tyohon-hyvinvointiin/>

Suomen Akatemia 2016. Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla. (Promo@Work-konsortio). Tilannekuvaraportti 2016. Saatavilla: https://www.aka.fi/globalassets/33stn/tilannekuvaraportit/stn2016-hankkeet/promowork_tilannekuvaraportti2.pdf

Tuominen, S. 2019. Mitä palautuminen tarkoittaa? Firstbeat. Viitattu 3.5.2019. <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarκοittaa/>

Työterveyslaitos 2017. Kahdeksan kysymystä siitä, miten työstä palautuu. Viitattu 3.5.2019. <https://www.ttl.fi/tyopiste/kahdeksan-kysymysta-siita-miten-tyosta-palautuu/>

Työterveyslaitos 2019a. Uni ja palautuminen. Viitattu 3.5.2019. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

Työterveyslaitos 2019b. Työaikojen kuormittavuuden arviointi. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyo aika/tyo aikojen-kuormittavuuden-arviointi/>