



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Luhtasela, L., Nevasaari, V., Saarnio, R. & Päätaalo, K. 2022. ICT-ala tarvitsee uusia taukokäytäntöjä työhyvinvoinnin edistämiseksi. Oamk Journal 39/2022. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022040527018>



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

ICT-ala tarvitsee uusia taukokäytäntöjä työhyvinvoinnin edistämiseksi

5.4.2022 - Luhtasela Linda, Nevasaari Viivi, Saarnio Reetta, Päätalo Kati

Työelämä kiihtyy jatkuvien muutosten ja tietotekniikan käytön lisääntyessä. Tämä kuormittaa kaikkia toimialoja, jossa tietoa tuotetaan, käsitetään ja välitetään. Teknologian kehittyessä aivotyön määrä on lisääntynyt ja työtehtävät vaativat psyykkisesti ja älyllisesti aikaisempaa enemmän. Voimavarojen täydentämiseksi työntekijän tulee palautua työn aiheuttamasta työkuormituksesta. Artikkelissa käsitellään työpäivän aikana tapahtuvaa psykologista palautumista ICT-alalla. Psykologisen palautumisen edistämiseksi esitetään keskipäivän liukuman hyödyntämistä yhtenä työhyvinvoinnin edistämisen työkaluna.



Luontokokemukset edistävät työstä irtaantumista ja psykologista palautumista (kuva: furry_portraits/pixabay.com).

Muutokset työelämässä ja informaatioteknologiasta aiheutuva työnteon muuttuminen rajattomammaksi koskevat kaikkia toimialoja, mutta erityisen laajassa käytössä informaatioteknologia on ICT-alalla [1]. Tietotekniikan käyttö työelämässä moninkertaistaa käsiteltävän informaation määrän. Siitä seuraava työtehtävien kognitiivinen vaativuus voi aiheuttaa erilaisia oireita, kuten muistivaikeuksia, keskittymisen ja oppimisen ongelmia, unettomuutta sekä erilaisia mielialaoireita, kuten ahdistusta ja stressiä. [2]

ICT-alalla työskentelevien kuvatessa työkuormitustaan korostuvat työn aiheuttama henkinen työkuormitus ja aivotyön kuormittuminen. Työkuormitusta aiheuttavat kiire työssä sekä monien eri työtehtävien ja asioiden käsitteleminen samanaikaisesti. Nämä tekijät asettavat haasteita päivittäisten taukojen toteutumiselle ja työpäivän aikaiselle psykologiselle palautumiselle. [3]

ICT-alalla työskentelevien työpäivän aikaisessa psykologisessa palautumisessa on kehitettävää, ja työpäivän aikana koettu palautuminen vaihtelee. Työpäivästä riippuen välillä palaudutaan hyvin ja välillä todella huonosti. Lisäksi oman palautumiskokemuksen tunnistamisessa voi olla haasteita ja henkilökohtaisia työpäivän aikaisia psykologisen palautumisen edistämisen keinoja on usein käytössä vain vähän. [3]

Työn tauottamisen vaikutukset psykologiseen palautumiseen

Psykologisen palautumisen toteutumiseksi on tärkeää, että työntekijän on mahdollista pitää työn lomassa taukoja eli sellaisia hetkiä, joihin työhön liittyviä vaatimustekijöitä ei ole. Tauot työpäivien aikana auttavat työntekijöitä toipumaan työn aiheuttamista kuormitustekijöistä. [4] [5] [6]

Työpäivän aikana pidetyillä tauoilla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia työntekijöiden jaksamiseen. Ne lievittävät merkittävästi väsymystä ja vähentävät somaattisia oireita, kuten päänsärkyä, silmien rasitusta ja alaselän kipua. Lisäksi tauot auttavat säätelemään kuormitusta jo työpäivän aikana ja parantavat koettuja positiivisia vaikutuksia. [7] [8]

Parhaan hyödyn työntekijät saavuttavat sellaisista tauoista, joiden aikana he toteuttavat mieleisiään aktiviteetteja [9]. Esimerkiksi liikunnan harrastamisella ja mindfulness-harjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia psykologiseen hyvinvointiin ja suorituskyykyyn työssä [7] [8] [9]. Lounastauolla rentoutusharjoituksia tekevien tai puistokävelyllä käyvien työntekijöiden on todettu iltapäivällä kokevan hyvinvointinsa paremmaksi verrattuna päiviin, jolloin he eivät tee näitä aktiviteetteja [10].

Keskeistä työhön liittyvästä kuormituksesta palautumiselle on vastapainon saaminen työlle. Toiselle työntekijälle työstä palautuminen onnistuu parhaiten menemällä kävelylle, toinen taas palautuu parhaiten lukemalla kirjaa. Vaikka aktiviteetit ovat erilaisia, niiden taustalla olevat toiminnot, kuten rentoutuminen, voivat olla samanlaisia. [11] [13]

Jokaiseen työhön ja työtehtävään kuuluu ominaisia kuormitustekijöitä. Työntekijöiden tulisikin miettiä, millaiset aktiviteetit ovat vastapainoa omalle työlle kuormituksesta palautumisen onnistumiseksi. Fyysisesti raskasta työtä tekevä työntekijä voi kaivata tauoltaan rentoutumista, kun taas tietointentiivistä toimistotyötä tekevä saattaa saada parhaan hyödyn tauosta, jolla hän pääsee hölkkälenkille. [11]

Kaikilla taukomuodoilla tiedetään olevan merkitystä työntekijän palautumiselle jo työpäivän aikana, mutta esimerkiksi etätyöskentely asettaa haasteita taukojen pitämiseksi kiireisten aikataulujen, useiden työtehtävien suorittamisen ja tiheiden kokousrytmien vuoksi. Taukoja koetaan olevan liian vähän ja lisääntyneet etäpalaverit estävät taukojen pitämisen. [3]

Etätyöskentely on fyysisesti passiivisempaa kuin toimistolla työskentely. Toimistolla työpisteeltä poistutaan useammin esimerkiksi lounaalle taukojen aikana tai kysymään asiaa työkaverilta toiselle työpisteelle. Eurofoundin raportin mukaan etätyötä tekevät yleensä juuri henkilöt, jotka työskentelevät informaatio- ja tietoorganisaatioissa, kuten ICT-yrityksissä [1]. Ottaen huomioon, kuinka paljon ICT-alalla työskentelyssä istutaan, voi etätyön ja toimistotyön pienilläkin fyysisen aktiivisuuden eroilla olla merkitystä työntekijöiden palautumiselle ja terveydelle [3].

Työsuoritusta voidaan parantaa keskipäivän liukumaa hyödyntämällä

Työpäivän aikaisen psykologisen palautumisen edistämisen yhtenä mahdollisena keinona voidaan pitää keskipäivän liukuman hyödyntämistä työajan suunnittelussa [3]. Uusi työaikalaki mahdollistaa vuorokautisen työajan jakamisen kahteen osaan ja liukuman suunnittelun keskelle työpäivää [12]. Käytännössä uusi työaikalaki vastaa paremmin ihmisten jo muuttunutta käsitystä työajasta, jossa työaika on nykyisin paikasta riippumatta kaikki se aika, kun työntekijä tekee työtä [13].

Vapaa-ajalla tapahtuvan työstä irtaantumisen tiedetään tukevan psykologista palautumista työstä. Työstä irtaantumista tukevat erilaiset itselle mielekkäät harrastukset, sosiaaliset suhteet, fyysinen aktiivisuus ja luonnossa liikkuminen sekä tekeminen, joka on vastapainoa omalle työlle. Nykyisin on tutkimusta myös siitä, että jo työpäivän aikana tapahtuva työstä irtaantuminen parantaa työsuoritusta ja sillä on positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin. [10]

Keskipäivän liukuman hyödyntämisellä voidaan mahdollistaa työstä irtaantuminen jo työpäivien aikana. Yleistä tunnin mittaista ruokataukoa voitaisiin pidentää kahteen tuntiin, jolloin työntekijällä olisi mahdollisuus käyttää aikaa esimerkiksi harrastuksiin jo päivällä ja näin edistää psykologista palautumista. [3]

Liukuman käyttö mahdollistaisi harrastusten sijoittamisen keskipäivälle. Esimerkiksi ulkoilulajeja harrastavalle keskipäivä tarjoaa paremmat mahdollisuudet – päivänvalo riittää ja hiihtoladuilla ja lenkkipoluilla on väljempää. Mahdollisuus ulkoilla valoisaan aikaan ei ole yhdentekevää, sillä monet reagoivat pimeinä vuodenaikoina vähenevään valon määrään mielialan ja jaksamisen muutoksina. Päivä on lyhimmillään alle kuusi tuntia. Tämän ajan suuri osa ihmisistä on töissä, ja päivän valoisa aika vietetään kokonaan sisätiloissa. Kun valon tiedetään vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin, on sillä tärkeä osuus myös palautumisen tukemisessa. Valo nostaa vireystasoa ja säännöllistää uni-valverytmiä, mikä taas parantaa unen laatua ja auttaa virkistymään päiväksi. [14]

Lisäksi työntekijällä olisi näin mahdollisuus vaikuttaa omaan ajankäytön suunnitteluun paremmin, mikä saattaisi vahvistaa autonomian kokemusta. Vaikuttamismahdollisuuksilla ja autonomian kokemuksella on todettu olevan positiivinen vaikutus palautumiskokemukseen. [15] Kaikki työntekijät eivät halua osallistua yhteiseen ohjattuun keppijumppaan tai tiimikävelyille, vaan työpäivässä tulisi olla sellaisia taukoja, joiden aktiviteetit jokainen työntekijä saisi viettää itse haluamallaan tavalla.

Työpaikkakulttuuri toimivien taukokäytäntöjen edistäjänä

ICT-alalla työskennellään informaatorakenteeltaan monimutkaisessa ympäristössä ja työntekijät suorittavat usein monia tehtäviä rinnakkain niin sanotuissa monitehtäväympäristöissä [16] [17]. Paljon tietotekniikkaa työssään käyttäviä kuormittavat erityisesti jatkuva tavoitettavuus ja kokemus lisääntyneestä työtaakasta [18]. Tällöin palautumista haastavat kognitiiviset kuormitustekijät, kuten erilaiset keskeytykset ja tietotulva. Päällekkäiset työtehtävät ja niiden sirottuminen lisäävät kognitiivista kuormittumista ja vaikuttavat työstä suoriutumiseen. [19] Tällaiset psykologista palautumista haastavat ajanhallintaongelmat ovat tuttuja useilla eri aloilla, ja onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten palautumiselle varataan aikaa.

Työpaikkakulttuuri ja ilmapiiri ovat merkittäviä tekijöitä työntekijän palautumisen edistämiseksi [20]. Organisaatiot voivat edistää työntekijöidensä työhyvinvointia ja psykologista palautumista kannustamalla heitä pitämään erilaisia taukoja [6] [20] [21]. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että organisaatioissa voitaisiin kokeilla keskellä työpäivää toteutettavaa ajanjaksoa eli niin sanottua ”hiljaista tuntia”, joka olisi palaveritonta ja keskeytyksiltä vapaata työaikaa. [22]. Koko organisaation palaveriton aika keskellä työpäivää mahdollistaisi työvuorosunnittelun niin, että työntekijä voisi hyödyntää palaverittoman ajan esimerkiksi keskipäivän liukumaan.

Palaveriton aika mahdollistaisi myös mikrotauojen pitämisen työnteon lomassa, koska painetta jatkuvasta tavoitettavuudesta ei olisi. Tutkimuksissa on todettu, että

palaveriton ja työn keskeytyksiltä vapaampi aika parantaa tehtävän suorituskykyä verrattuna vastaavan tehtävän suorittamiseen päivänä ilman ”hiljaista tuntia”. Lisäksi työntekijöiden kokonaissuorituskyvyn todettiin paranevan niinä päivinä, jolloin ”hiljainen tunti” toteutettiin. [22]

Esihenkilöiden johtamistyössä on kiinnitettävä huomiota siihen, onko työntekijällä mahdollisuus pitää palautumista tukevia taukoja. Jatkossa yhtenä johtamistehtävänä on myös arvioida, tukeeko työntekijän psykologista palautumista etä- vai toimistotyöskentely ja miten organisaatioissa pystytään näihin työhyvinvointikysymyksiin vastaamaan.

Luhtasela Linda, suuhygienisti, sosiaali- ja terveysalan johtamisen opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Nevasaari Viivi, fysioterapeutti, sosiaali- ja terveysalan johtamisen opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Saarnio Reetta, yliopettaja
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Päätalo Kati, yliopettaja
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Luhtasela, L. & Nevasaari, V. 2022. ICT-alalla työskentelevien psykologinen palautuminen työkuormituksesta. Oulun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen tutkinto-ohjelma, YAMK. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202202022025>

[Kestävä aivoterveys -hanke](#)

Tavoitteena on perehtyä aivokuormitukseen työelämässä ja kehittää toimintatapoja ja työvälineitä työntekijöiden aivoterveysten ja työhyvinvoinnin sekä organisaatioiden

tuloksellisuuden edistämiseksi. Kolmivuotisessa hankkeessa (1.3.2020–31.8.2023) perehdytään kognitiiviseen-, informaatio- ja affektiiviseen ergonomiaan sekä itsensä johtamiseen. Lisäksi tunnistetaan eettiseen kuormitukseen vaikuttavia tekijöitä ja kehitetään työvälineitä näiden kuormitustekijöiden käsittelemiseksi.

Hankkeelle on myönnetty rahoitus Sosiaali- ja terveysministeriön Euroopan sosiaalirahaston (ESR), Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelmasta.

Hanketta koordinoi Tampereen ammattikorkeakoulu Oy ja osatoteuttajia ovat Tampereen korkeakoulusäätiö, Oulun ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin kuntayhtymä ja Tampereen Yliopistollisen sairaalan Käyttäytymisneurologian tutkimusyksikkö. Oulun ammattikorkeakoulun työelämäkumppanina hankkeessa ovat ICT-alan yritykset.

Lähteet

- [1] Eurofound. 2017. Working anytime, anywhere: The effects on the world of work. Joint ILO–Eurofound report. Hakupäivä 1.12.2021.
https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1658en.pdf
- [2] Müller, K. 2007. Työn murros haasteena aivoille. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 123 (6), 703–704. Hakupäivä 28.10.2021.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo96352>
- [3] Luhtasela, L. & Nevasaari, V. 2022. ICT-alalla työskentelevien psyykinen palautuminen työkuormituksesta. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 17.1.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202202022025>
- [4] Trougakos, J., Beal, D., Green, S. & Weiss, H. 2008. Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays. Academy of Management Journal 51 (1). Hakupäivä 10.2.2022.
<http://dx.doi.org/10.5465/AMJ.2008.30764063>
- [5] Hunter, E. M. & Wu, C. 2016. Give me a better break: Choosing workday break activities to maximize resource recovery. Journal of Applied Psychology 101 (2), 302–311. Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.1037/apl0000045>

- [6] Zhu, Z., Kuykendall, L. & Zhang, X. 2018. The impact of within-day work breaks on daily recovery processes: An event-based pre-/post-experience sampling study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 92 (1), 191–211. Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.1111/joop.12246>
- [7] Föhr, T., Tolvanen, A., Myllymäki, T., Järvelä-Reijonen, E., Rantala, S., Korpela, R., Peuhkuri, K., Kolehmainen, M., Puttonen, S., Lappalainen, R., Rusko, H. & Kujala, U. M. 2015. Subjective stress, objective heart rate variability-based stress, and recovery on workdays among overweight and psychologically distressed individuals: a cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine And Toxicology* 10 (39). Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.1186/s12995-015-0081-6>
- [8] Guillaumie, L., Boiral, O. & Champegne, J. 2016. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of advanced Nursing* 73 (5), 1017–1034. Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.1111/jan.13176>
- [9] Gil-Beltrán, E., Meneghel, I., Lorens, S. & Salanova, M. 2020. International Journal of Environmental Research and Public Health. Get Vigorous with Physical Exercise and Improve Your Well-Being at Work! *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (17), 6384 Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176384>
- [10] Sianoja, M. 2018. The Virtues of Rest. Recovery from work during lunch breaks and free evenings. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 10.2.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0786-8>
- [11] Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- [12] Työaikalaki 872/2019. Hakupäivä 19.11.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872>
- [13] Huotilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tauon. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- [14] Partonen, T. 2017. Tarvitsemme lisää valoa aamuihin. *Terveyskirjasto Duodecim* 31.5.2017. Hakupäivä 10.2.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/lis00500>

- [15] Sonnentag, S. & Fritz, C. 2007. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology* 12 (3), 204–221. Hakupäivä 10.2.2022. <http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- [16] Müller, K., Juntunen, J., Liira, J. & Lönnqvist, J. 2006. Aivot ja muuttuva työelämä. *Suomen lääkärilehti* 61 (27–31), 2951–2959.
- [17] Kinnunen, U. 2019. Työstressi ja siitä palautuminen. Katsaus alan tutkimuksen kehitykseen. Teoksessa T. Heiskanen, S. Syvänen & T. Rissanen (toim.) *Mihin työelämä on menossa? Tutkimuksen näkökulmia*, 217–244. Hakupäivä 10.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201911296426>
- [18] Ninaus, K., Diehl, S., Terlutter, R., Chan, K. & Huang, A. 2015. Benefits and stressors – Perceived effects of ICT use on employee health and work stress: An exploratory study from Austria and Hong Kong. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 10, 28838. Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.28838>
- [19] Kalakoski, V., Selinheimo, S., Paajanen, T., Ylisassi, H., Käpykangas, S., Valtonen, T., Turunen, J. Ojajärvi, A., Toivio, P., Lahti, H., Järnefelt, H. & Hannonen, H. 2020. *SujuKE – Sujuvuutta työhön kognitiivisella ergonomialla. Interventiotutkimuksen loppuraportti*. Työterveyslaitos. Hakupäivä 10.2.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789522618955>
- [20] Ejlertsson, L., Heijbel, B., Troein, M. & Brorsson, A. 2018. Variation, companionship and manageability important for recovery during working hours: A qualitative focus group study. *Work* 61 (1), 149–156. Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.3233/wor-182783>
- [21] Austin, Z. & Gregory, P. 2021. Resilience in the time of pandemic: The experience of community pharmacists during COVID-19. *Research in Social & Administrative Pharmacy* 17 (1), 1867–1875. Hakupäivä 10.2.2022. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2020.05.027>

[22] König, C.J., Kleinmann, M. & Höhmann, W. 2013. A field test of the quiet hour as a time management technique. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée* 63 (3), 137–145. Hakupäivä 10.2.2022.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.erap.2012.12.003>

* Artikkeleihin lisätty 7.4.2022 hankkeesta kertova infolaatikko

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 39/2022

Julkaisuvuosi: 2022

Tekijätiedot: Luhtasela Linda, Nevasaari Viivi, Saarnio Reetta, Päättalo Kati

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022040527018>

Tiivistelmä: Informaatioteknologian lisääntyessä työelämässä aivotyötä vaativa työ on lisääntynyt. Tämä kuormittaa erityisesti tietotyötä tekeviä. Voimavarojen täydentämiseksi työntekijän tulee palautua työn kuormituksesta, sillä palautuminen vähentää stressiä ja uupumusta sekä lisää työhyvinvointia. Palautumisessa keskeistä on vastapainon saaminen työlle. Opinnäytetyössä tutkittiin, miten ICT-alalla palaututaan työkuormituksesta työpäivinä ja vapaa-ajalla sekä millaisia keinoilla omaa psykologista palautumista edistetään. Tuloksista käy ilmi, että ICT-alalla työskentelevien psykologisessa palautumisessa työpäivien aikana on kehitettävää. Työkuormituksessa korostuivat työn aiheuttama henkinen työkuormitus ja aivotyön kuormittuminen. Kuormitusta koettiin samanaikaisesti monien eri työtehtävien käsittelemisestä, joka asetti haasteita taukojen toteutumiselle ja työpäivän aikaiselle palautumiselle. Esihenkilöiden tulisi kannustaa pitämään erilaisia taukoja, ja näin vaikuttaa positiivisesti työpaikan tauko- ja palautumiskulttuuriin.