



ASIAANTUNTIJAN TYÖAJAT – YHTEYDET TYÖHÖN JA HYVINVOINTIIN

Asiantuntijan työajat – yhteydet työhön ja hyvinvointiin – tutkimus- ja kehityshankkeessa tuotettiin tietoa asiantuntijatyön työajoista ja palautumisesta. Tutkimus tehtiin 2016–2017 ja sen rahoitti Työsuojelurahasto.

Tutkimuksessa hyödynnettiin Suomen Ekonomien yhdessä Ambientian kanssa kehittämää ajankäyttösovellusta. Tutkimukseen osallistujat olivat vapaaehtoisia Suomen Ekonomien jäseniä ja IT-alan yrityksen työntekijöitä. Tutkimukseen osallistumisen edellytys oli, että osallistuja lataa älypuhelimensa Aikani-sovelluksen. Tutkimuksen aineiston muodostivat 307 kyselyyn vastannutta, joista 154 oli myös tallentanut ajankäyttöään vähintään neljän päivän ajalta.



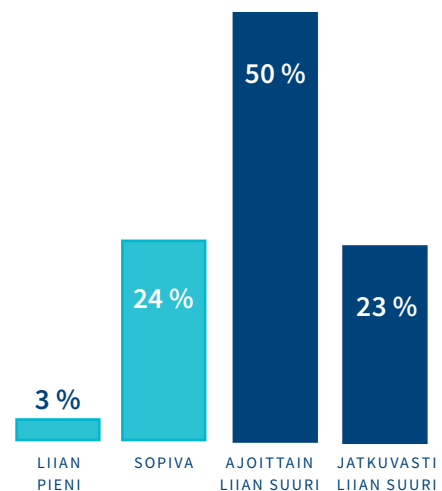
Tulokset

TYÖMÄÄRÄ

- asiantuntijoista 74 % kokee työmääränsä liian suureksi (307 kyselyyn vastannutta).

TYÖAJAN PITUUS

- Pienissä työpaikoissa asiantuntijat tekevät enemmän ei-korvattavaa työaikaa kuin suuremmissa työpaikoissa työskentelevät.
- Asiantuntijatyössä esimiesasema on systemaattisesti yhteydessä pidempään työaikaan.



TAVOITETTAVUUS

- 79 % kokee työnsä edellyttävän jatkuvaa tavoitettavissa oloa.
- Sähköposteihin pyrkii välittömästi reagoimaan 56 %.

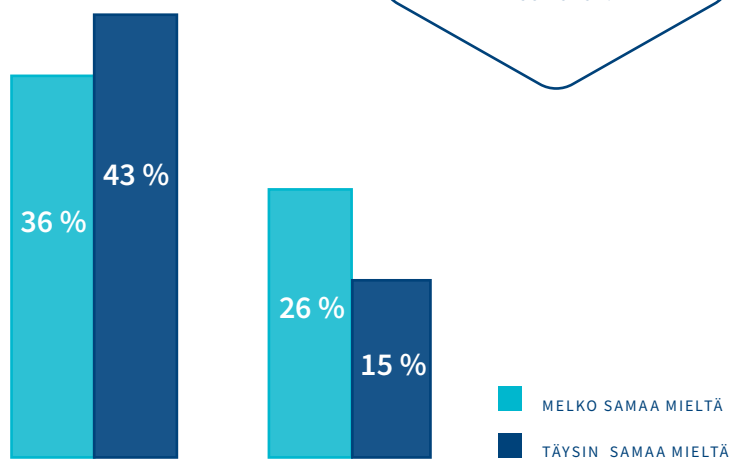
TYÖAIKA JA HYVINVOINTI

- Älypuhelimien käyttö on yhteydessä sekä pidempään työaikaan että heikompaan hyvinvointiin.
- Suurempi työn imu, keskimäärin hyvä fiilis ja koettu työn merkityksellisyys ovat yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja lyhyempään työaikaan - myös ei-korvattavan työn osalta.
- Mahdollisuus vaikuttaa työpäivän alkamis- ja loppumisaikoihin lisää hyvinvointia.

TYÖAIKA JA PALAUTUMINEN

- Uni ja palautuminen ja työajan pituus muodostavat noidankehän eli edeltävän yön huonompi unen laatu tai heikompi vireys aamulla vaikuttaa pidentävästi seuraavan päivän työaikaan. Vastaavasti pidempi työaika on yhteydessä heikompaan unen laatuun ja vireyteen. Työntekijät, jotka arvioivat työajan vaikuttavan negatiivisesti uneen ja vireyteen tekevät yleensä sekä pidempää työviikkoa että pidempiä työpäiviä.

TYÖSKENTELYTAPOJANI KUVAA



OLEN TYÖSSÄNI JATKUVASTI TAVOITETTAVISSA ÄLYPUHELIMEN TMV. KAUTTA

MINUN ODOTETAAN OLEVAN TAVOITTEISSA TYÖHÖN LIITTYEN MYÖS TYÖAJAN ULKOPUOLELLA

Suosituks

Tutkimushankkeen perusteella Työterveyslaitos suosittaa, että

→ Työnantaja tarjoaa asiantuntijatyötä tekeville *tukea ja koulutusta ajanhallintaan* työpaikoilla osana työyhteisöjen toimintaa ja esimiestyötä.

→ *Ajankäytön seurannan parantamiseenpanostetaan.* Seurantatukee hyvinvointia ja mahdollistaa työntekijälle työn ja vapaa-ajan välisen rajan havaitsemisen.

→ Työpaikoilla huolehditaan siitä, että vapaa-ajalle, palautumiselle ja levolle jää riittävästi aikaa.

→ Työskentely jaksotetaan niin, että iltaisin on vapaa-aikaa ja rauhoittumisaika ennen yönille käyntiä. *Unelle varataan riittävästi aikaa.*

LISÄÄ TIETOA

Annina Ropponen
Vanhempi tutkija
Työterveyslaitos
p. 043 8251392
annina.ropponen@ttl.fi



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund