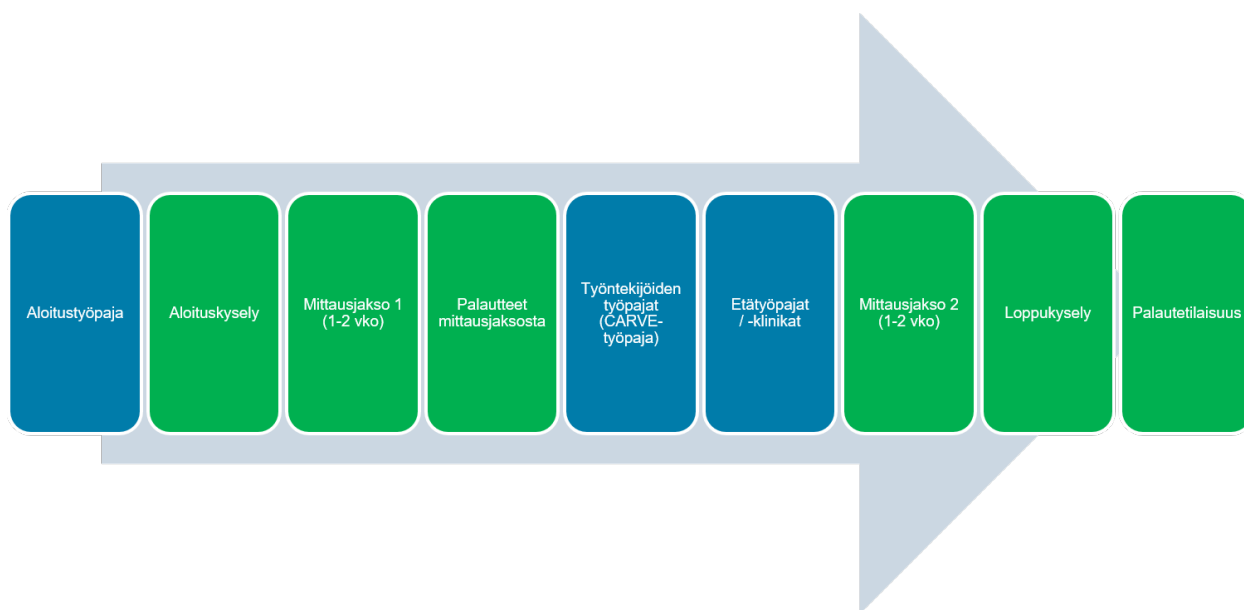




Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



CARVE-hankkeen tuloksia 2020–2021



Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun Active Life Labin CARVE-hankkeessa kehitettiin Etelä-savolaisten yritysten työhyvinvointia vuorokausirytmiiin perustuvalla työn tuunaamisella vuosina 2020–2021. Hankkeeseen osallistui yhteensä 87 mitattavaa, joista 58 teki toimistotöitä / osittain etätöitä, sekä 29 teki vuorotöitä. Yrityskohtaiset prosessit kestivät 5–6 kuukautta sisältäen alkumittaukset ja loppumittaukset, sekä erilaisia työpajoja esimerkiksi vuorokausirytmistä, työn tuunaamisesta, ajanhallinnasta, stressistä palautumisesta ja hyvän yöneden edistämisestä. Mittausjaksoilla energiatasoja ja niiden muutoksia mitattiin tuntikyselyiden ja hyvinvointitekniikan avulla. Työn tuottavuutta arvioitiin kyselyissä Työelämänlaadun indeksillä (Quality of Working Life, QWL-index, Marko Kesti).

Toimistotyöläiset käyttivät hyvinvointitekniikana pääasiassa Moodmetric-älysormuksia (<https://moodmetric.com/fi/>). Moodmetric mittaa ihon sähkönjohtavuuden muutosta sormuksen rengasosan avulla. Tämä on yhteydessä elimistön stressireaktioihin hikirauhasten toiminnan kautta. Käyttäjä voi seurata sympaattisen hermoston aktivaatiotasoa reaaliaikaisesti omalla puhelimellaan. Sormus antaa aktivaatiotasolle arvon välillä 1–100.

Vuorotyöläiset käyttivät hyvinvointitekniikana pääasiassa Firstbeat-hyvinvointianalyysiä (<https://www.firstbeat.com/fi/>). Firstbeat Bodyguard 2 -laite mittaa sykettä ja sykevälivaihtelua rintakehäältä kahden elektrodin avulla. Tämä on tieteellisesti hyväksytty keino mitata hermoston toimintaa, koska rentoutuneena sykevälivaihtelu lisääntyy ja stressaantuneena sykevälivaihtelu pienenee. Käyttäjät saivat Firstbeat-hyvinvointipalautteen mittauksensa jälkeen.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Active Life Lab



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Työpäivän aikana energiatasoihin vaikuttavia asioita:

Eri tehtävien vaikutus energiatasoihin eriteltynä (1-5):	Tuottaa stressiä / vie energiaa	On innostavaa / antaa energiaa
Töiden tekeminen työajan ulkopuolella	3,05 ± 1,1	2,32 ± 1
Ylityöt	3,07 ± 1,2	2,16 ± 1
Yksinään työskentely	1,93 ± 1	3,63 ± 0,9
Ryhmässä työskentely	2,13 ± 0,9	3,61 ± 0,9
Riskien ottaminen	3,02 ± 1	2,9 ± 1
Epäselvien tilanteiden käsittely	3,68 ± 1	2,46 ± 1
Päätöksenteko tai ongelmienratkaisu	2,7 ± 1,1	3,44 ± 0,9
Tiedon kerääminen ja prosessointi	2,6 ± 1	3,32 ± 0,9
Organisointi ja suunnittelu	2,52 ± 1,1	3,48 ± 1
Luova työskentely	2,38 ± 1	3,71 ± 0,9
Uusien taitojen opettelu	2,23 ± 1,1	4,08 ± 0,7
Vaihtuvat työtehtävät	2,32 ± 1,1	3,88 ± 0,9
Rutiininomaiset työtehtävät	2,52 ± 1,1	2,98 ± 0,9
Yhteydenpito toisten kanssa	2,17 ± 1	3,76 ± 0,8
Sähköpostit tai muu hallinnollinen työ	2,77 ± 1,3	2,72 ± 1
Toisten auttaminen tai hoitaminen	2,11 ± 1	3,79 ± 0,9
Toisten kouluttaminen tai opettaminen	2,51 ± 1,1	3,64 ± 0,9
Työhön liittyvien kalujen parissa työskentely	2,22 ± 1	3,36 ± 1
Muut fyysiset työt	1,91 ± 0,9	3,7 ± 1

- **Töissä eniten vie energiaa:**
 1. Epäselvien tilanteiden käsittely
 2. Ylityöt
 3. Töiden tekeminen työajan ulkopuolella
 4. Riskien ottaminen
 5. Sähköpostit ja muu hallinnollinen työ

- **Töissä eniten antaa energiaa:**
 1. Uusien taitojen opettelu
 2. Vaihtuvat työtehtävät
 3. Toisten auttaminen
 4. Yhteydenpito toisten kanssa
 5. Luova työskentely



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Active Life Lab



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

CARVE-työpajoissa kerättyjä ideoita työn tuunaamiseksi ja palautumisen edistämiseksi:

Ongelmakohtia

- Aikataulutus ja tauot puuttuvat
- Multitasking
- Väärässä rytmissä työskentely
- Lukuiset viestintäkanavat, keskeytykset, yllättävät tehtävät
- Ei ehdi tehdä suunniteltua tehtäviä päivän aikana
- Työn epäselvyys
- Yhteisöllisyyden puute

Ratkaisuja

- + Ennakointi, kalenterointi ja todo-listat
- + Priorisointi, parempi rytmitys, työtehtävien sijoittelu eri päivänaikeisiin
- + Työaikojen sovittaminen, liukumien käyttö
- + Työtehtävien selkeyttäminen
- + Etäpäivien lisääminen
- + Työn tauotus, taukojummat ja -venyttelyt, ulkoilu, musiikki
- + Yhteiset aamupalahetket ja ruokatauot, muu positiivinen vuorovaikutus, kannustus, kiitos
- + Työpisteiden järjestely, työergonomia myös etätöissä
- + Työn ja vapaa-ajan selkeä erottaminen, itselle mieleiset vapaa-ajan viettotavat

CARVE-tuntikyselyissä kerättyjä energiatasoihin vaikuttaneita asioita:

- + Onnistumisen elämykset, suoritettut tehtävät
- + Työpäivän aikainen ulkoilu ja aurinko
- + Mieleisen musiikin kuuntelu
- + Aamukahvi, kevyt aamuliikunta
- Työkaverit ja vuorovaikutus
- Ilmastointi ja työolosuhteet
- Huonosti nukuttu yö, rytmin siirtyminen viikonloppuna tai vapaajaksolla
- Liian raskas liikunta illalla, kiputilat
- Nälkä, iltapäiväväsymys, päänsärky
- Kiire, yllättävät tehtävät, epäselvyydet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Jos olet tuunnannut työtäsi, niin miten olet sitä tuunnannut ja millaisen tuunaamisen koet hyödylliseksi?

"Töiden järjestys ja aikatauluttaminen energiatasojen mukaisesti. Työpäivän aloittamisaika ja pituus."

"Sulkenut sähköpostin ilmoitukset uusista viesteistä. Olen suunnitellut työtehtävien aikataulun paremmin."

"Yrittänyt käydä työpäivän välillä kävelyllä, jos väsyttää paljon. Tehnyt rutiinihommia tiettyyn aikaan päivästä. Koen tuunauksen mielekkääksi ja pitäisi vielä tehdä enemmän jotta siitä tulisi mielekkäämpää."

"Siirtynyt enemmän etätöihin. Delegoinut tehtäviä toisille. Nukkunut pidempään aamuisin."

"Teen itselleni listaa työtehtävistä ja priorisoin niitä kiireellisyyden mukaan. Lista muistuttaa hoidettavista asioista ja auttaa laittamaan työt tärkeysjärjestykseen."

"Reilut kaksi kuukautta pelkästään etätöitä kotitoimistolla. Työ on yksinäisempää mutta vapaampaa, 2 tuntia päivässä enemmän aikaa, kun työmatkat jää pois."

"Olen muuttanut kotityöpistettä viihtyisämmäksi. Olen joogannut enemmän myös työaikana."

"Jos olen tosi väsynyt, en yritä tehdä väkisin töitä vaan siirrän ne sille ajalle, kun on energiaa."

"Olen aamuisin listannut työtehtävät ja tehnyt niitä energiatasoni mukaisesti."

"Olen muuttanut vuorokausirytmieni vastaamaan minulle luontaista rytmiä. Olen kokenut sen hyödylliseksi, sillä nyt ei tule tunnetta siitä, että työt jäisivät jotenkin kesken."

"Olen kiinnittänyt enemmän huomiota siihen, mikä energiatasoni on kullakin hetkellä ja jaottelen päivän työtehtävät sen mukaan."

"Olen kiinnittänyt huomiotani erityisesti taukoihini, sillä ne ovat auttaneet minua jaksamaan parhaiten. Pidän kunnon taukoja ja nollaan aivojani taukojen aikana tehokkaasti."

"Pyrkinyt että saan kunnon hyvät yöunet, jaksaa paremmin. Otan vuorotyön rytmit huomioon, ja pyrin saamaan tarpeeksi lepoa. Pieniä hengähdyshetkiä töissä, jos tuntuu että stressitaso nousee."

"Työpisteen rakentaminen kotiin. Pyrkinyt pitämään huolta luonastauoista."

"En kannan syyllisyyttä siitä, että olen myöhemmin työpisteella kuin muut tiimiläiseni. Pyrin syömään iltapäivällä välipalan, mutta olen unohtanut se taas viimeaikoina."

"Olen kirjoittanut työtehtävät viikoon viikoittain. Olen yrittänyt pitää työpöydän siistimpänä. Jos on ollut mahdollista niin aikatauluttanut aivottomat/rutiinihommat lounaan jälkeen."

"Pyrkinyt tunnistamaan paremmin jaksamista sekä vapaa-ajan merkitystä työssä jaksamiseen. Muutoin työni on aina ollut hyvin itseohjautuvaa. Määrittelen itse, miten ja missä teen työni."



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Onko Korona-pandemia vaikuttanut työhösi ja/tai työssä suoriutumiseesi, miten?

"Etänä olen tehnyt enemmän kuin aikaisemmin. Lisää töitä ja epävarmuutta."

"Koronavirusepidemia on aiheuttanut hieman epävarmuutta ja huolta, joka näkyy ajoittain niin, että on ehkä normaalia väsyneempi."

"Rajallinen tekniikka ja huonompi ergonomia, paljon joutuu pyytämään lähityössä olevilta apua, lähinnä yrityksen palvelimella olevien asiakirjojen lähettämisessä."

"Kotona olevien lasten auttaminen ja huomioiminen haittaa joskus keskittymistä. Mutta yleisesti ottaen rennompaa ja vapaampaa."

"Helposti ja huomaamatta tulee tehtyä liian pitkiä työpäiviä."

"Etätyöskentelyssä koululaisten etäkoulun aikaan toi omat haasteensa kotona oleva levottomuus."

"Henkinen jaksaminen haastavampaa, kun ei ole normaalia sosiaalisuutta ja muutenkaan ns normaalia elämää."

"Etätyöskentely on todella raskasta ja tehotonta. Pysin itse aina menemään töihin. Toisaalta olen aloittanut osa-aikaisen työn korona aikana, ja sitä olen tehnyt vain etänä."

"Työhöni kuuluva vahva ideointi ja innovointi on hankaloitunut, kun työtiimisi paria ei ole paikalla, mutta Korona on mahdollistanut työajan muokkaamista ja räätälöintiä."

"Korona on lisännyt töissä työtehtäviin haastetta ja uuvuttaa itse työssä enemmän. Etätyö on palauttava ja tehokkuutta lisäävä tekijä minulle."

"Lähiesimiestyö vähentynyt."

"Sosiaalisten kontaktien ja palaverien pitäminen on jäänyt osittain pois, jolloin asioiden yhdessä läpikäynti ja ajatusten vaihto on vaikeutunut."

"Ennen koronaa meillä ei ole ollut mahdollisuutta etätyöhön lainkaan, mutta koronan myötä etätyöstä on tullut normaalia."

"Etätyön määrä kasvanut ja asiakaskontaktit sekä kontaktit alaisiin ja muihin työnjohtajiin siirtynyt kahvipöydästä teamsiin."

"Kaikkea /kaikenlaista työtä ei voi tehdä etänä."

"Etätyöskentely on mahdollistanut työn yleistämisen muihin työn ulkopuolisiin asioihin paremmin ja tuonut näin myös työntekoon motivaatiota, kun tietynlainen vapaus on lisääntynyt."

"Sosiaalisten kanssakäymisten puute kuormittavaa. Olen tottunut tapaamaan muita kollegoita sekä asiakkaita."



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Toimisto- ja vuorotöiden eroja CARVE-kyselyiden mukaan:

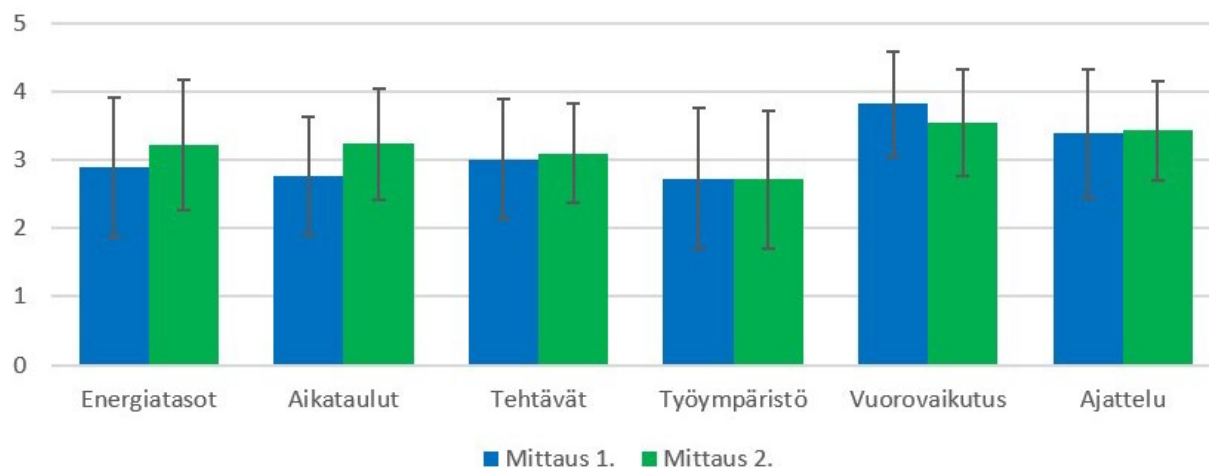
	Toimistotyö	Vuorotyö
Kronotyyppi (Reduced MEQ, Adan & Almirall 1990)	Aamurytmisiä 37,5 % Keskivertorytmisiä 53,6 % Iltarytmisiä 8,9 %	Aamurytmisiä 34,6 % Keskivertorytmisiä 57,7 % Iltarytmisiä 7,7 %
Uniongelmien määrä (paljon-vähän, 1-5; SCOPA, Marinus ym. 2001)	3,47 ± 1,1	3,49 ± 1,1
Unen määrä mittausjaksoilla	7:30 ± 1:09 tuntia	7:23 ± 1:14 tuntia
Koettu unen laatu mittausjaksoilla (huono-hyvä, 1-7)	4,06 ± 2,48	4,19 ± 2,63
Koettu vuorokausirytmien yhteensopivuus työ- ja vapaapäivinä (huono-hyvä, 1-7)	4,45 ± 1,4	4,52 ± 1,4
Työn vaikutusmahdollisuudet (huono-hyvä, 1-5)	3,86 ± 1,0	3,24 ± 1,2
Työn tuunaus: Työn sisältö ja työtavat, Työhön liittyvä vuorovaikutus, Oma näkökulma (huono-hyvä, 1-5; Slemp & Vella-Broderick 2013)	3,38 ± 0,8	3,04 ± 0,8
Työssä jaksaminen (huono-hyvä, 1-5; Yhdistelmä Wanous ym. 1997, Kessler ym. 2003, Ruokolainen ym. 2017)	3,64 ± 1,0	3,50 ± 1,0
Työn imu (vähän-paljon, 1-5; Utrecht Work Engagement Scale, Schaufeli ym. 2002)	3,86 ± 0,8	3,62 ± 0,8
Työelämänlaatu (0-100 %, Quality of Working Life Index, Kesti 2013)	63 % ± 13 %	58 % ± 8 %



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

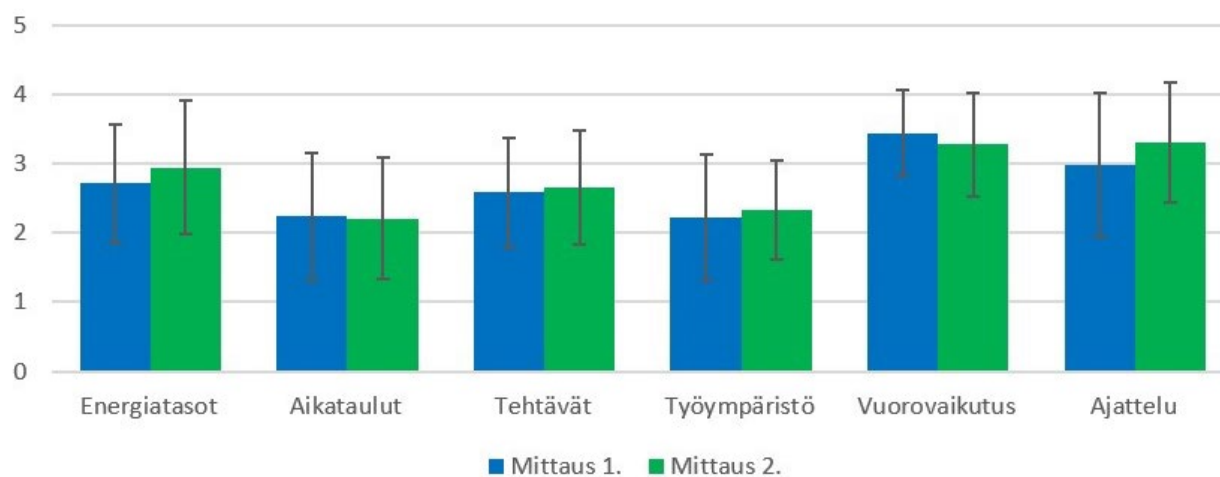


Työn tuunaaminen toimistotyöläisillä, jotka tekevät osittain etätöitä:



- Energiatasoihin ja aikatauluihin perustuva työn tuunaaminen lisääntyivät huomattavasti hankkeen toimenpiteiden ansiosta.
- Työhön liittyvän vuorovaikutuksen tuunaaminen väheni huomattavasti. Tämä voi olla seurausta lisääntyneistä etätöistä.

Työn tuunaaminen vuorotyöläisillä:



- Energiatasoihin perustuva työn tuunaaminen ja oman näkökulman tuunaaminen lisääntyivät.
- Aikataulujen ja työhön liittyvän vuorovaikutuksen tuunaaminen vähenivät jossain määrin.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

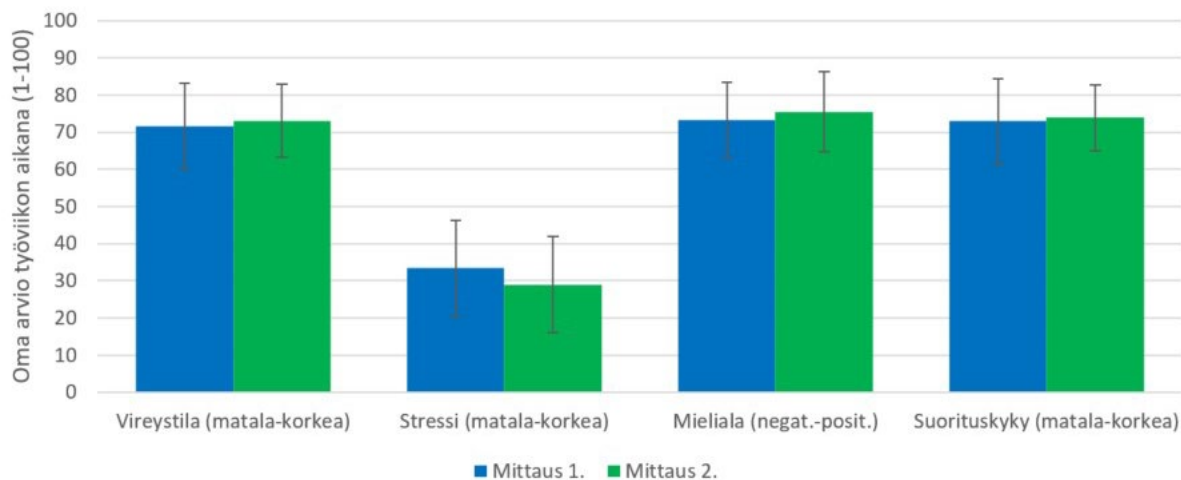


Active Life Lab



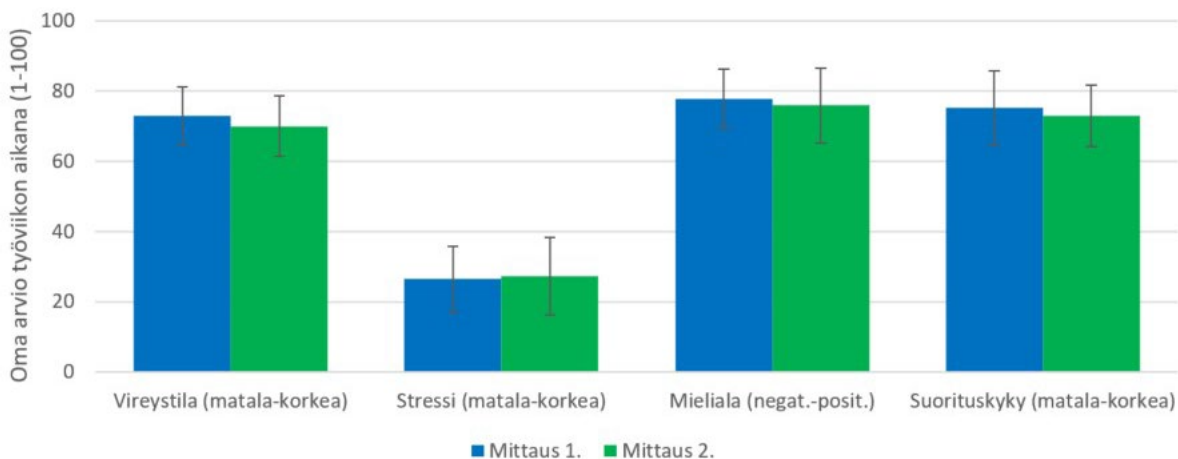
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Työpäivän aikaiset energiatasot toimistotyöläisillä, jotka tekevät osittain etätöitä:



- Työpäivän aikana koettu vireystila, mieliäla ja suorituskyky lisääntyivät jossain määrin.
- Työpäivän aikana koettu stressi väheni huomattavasti.

Työpäivän aikaiset energiatasot vuorotyöläisillä:



- Työpäivän aikana koettu vireystila, mieliäla ja suorituskyky vähenivät jossain määrin.
- Työpäivän aikana koettu stressi pysyi suunnilleen samalla tasolla.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

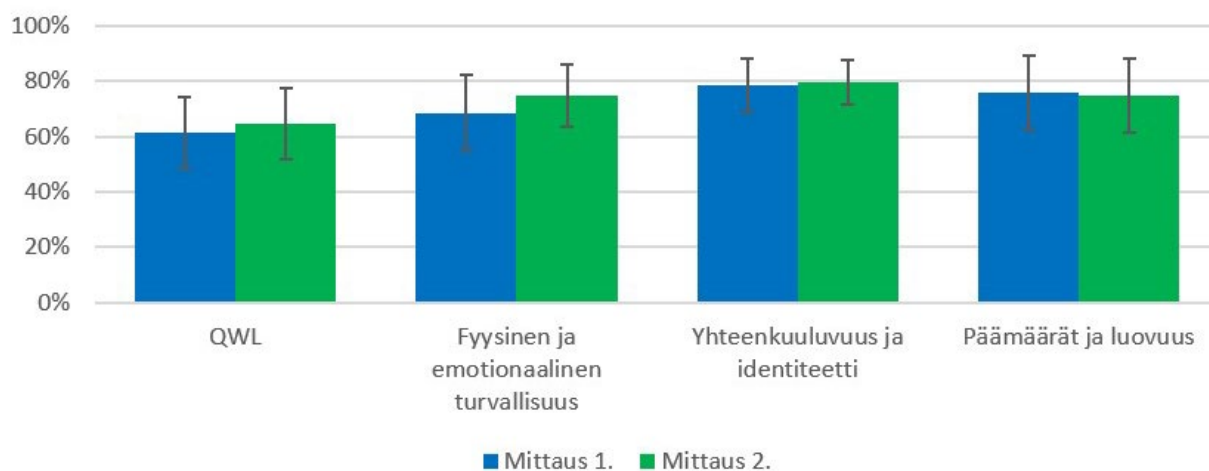


Active Life Lab



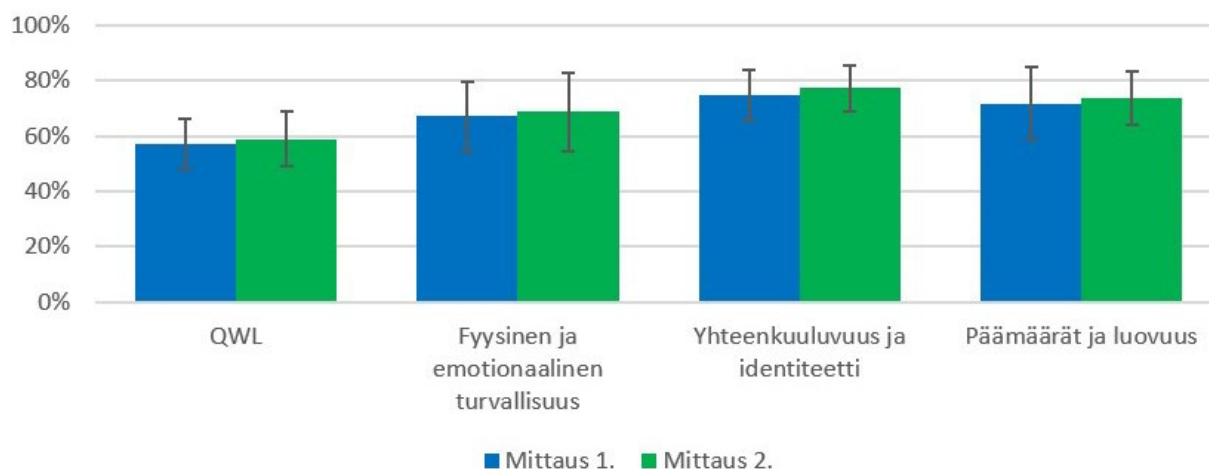
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Työelämänlaatu toimistotyöläisillä, jotka tekevät osittain etätöitä:



- Työntekijöiden kokema fyysinen ja emotionaalinen turvallisuus töissä parani merkittävästi.
- Työelämänlaadun indeksi (QWL) parani mittausjaksojen välillä.

Työelämänlaatu vuorotyöläisillä:



- Työntekijöiden kokema yhteenkuuluvuus ja identiteetti töissä parani.
- Työelämänlaadun indeksi (QWL) parani mittausjaksojen välillä jossain määrin.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

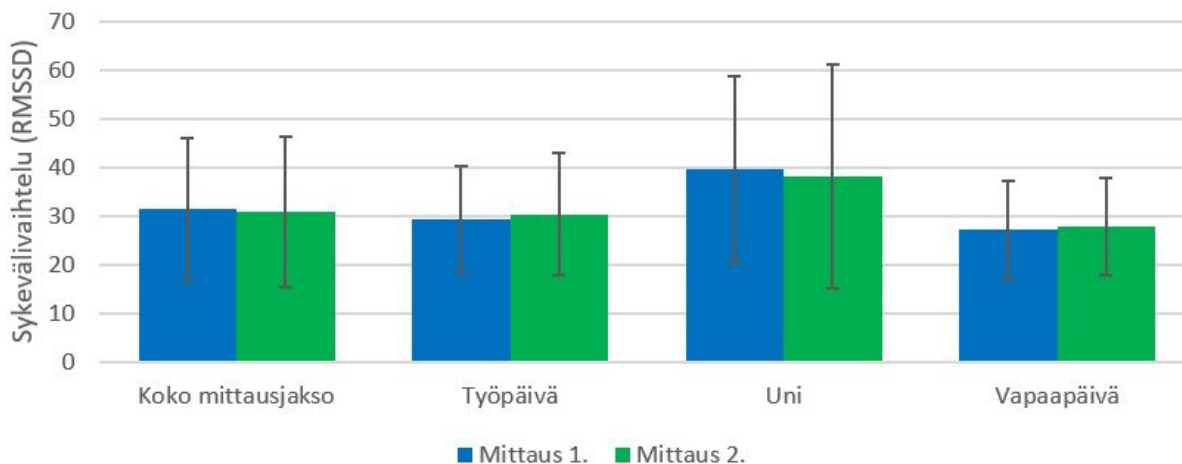


Active Life Lab



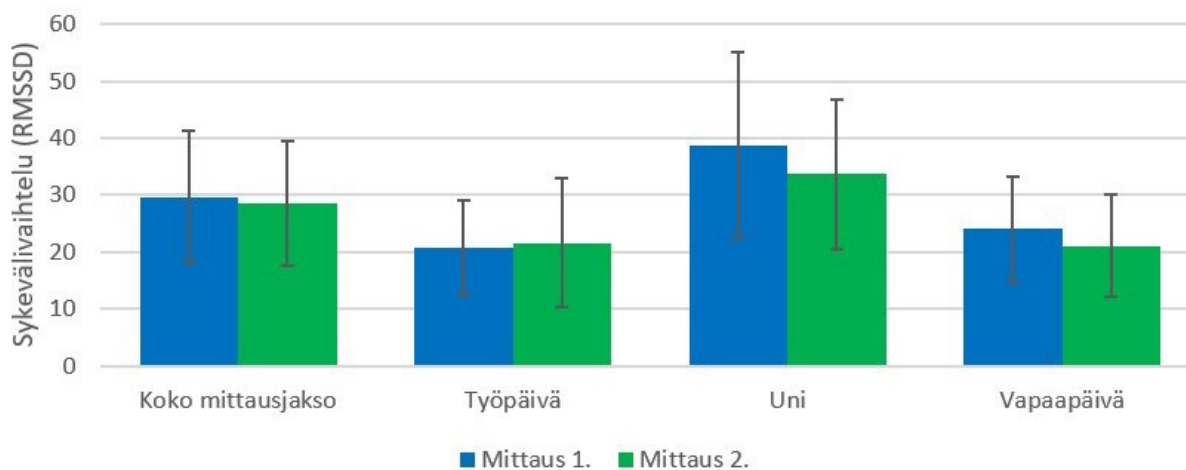
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Firstbeat-arvot toimistotyöläisillä, jotka tekevät osittain etätöitä:



- Palautumisen määrä työpäivien ja vapaapäivien aikana lisääntyi jossain määrin.
- Palautumisen määrä unen aikana väheni jossain määrin.

Firstbeat-arvot vuorotyöläisillä:



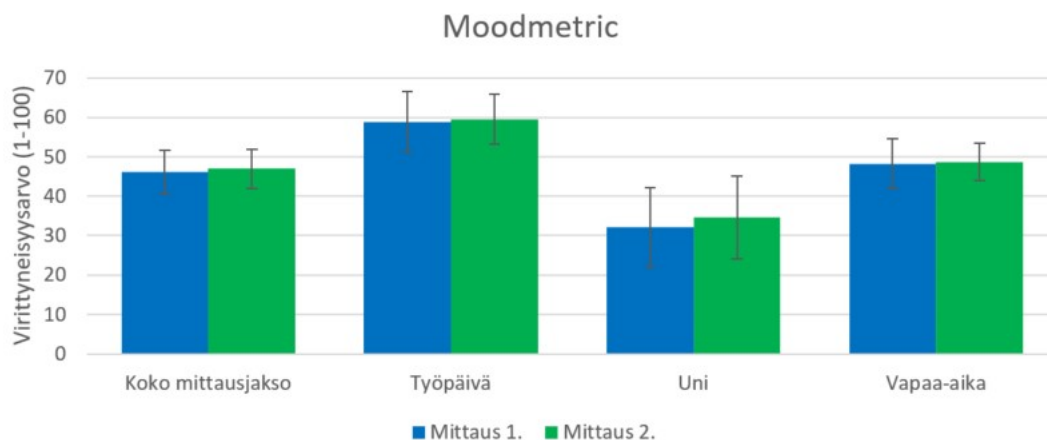
- Palautumisen määrä työpäivien aikana lisääntyi jossain määrin.
- Palautumisen määrä vapaapäivien ja unen aikana vähenivät huomattavasti.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Moodmetric-arvot toimistotyöläisillä, jotka tekevät osittain etätöitä:



- Sympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyi unen aikana, sekä pysyi lähes ennallaan työ- ja vapaa-aikana.
- Sympaattisen hermoston aktiivisuus on työaikana huomattavasti korkeampi kuin vapaa-aikana. Tämä kertoo, että työpäivän aikaiseen palautumiseen ja rentoutumiseen kannattaa panostaa.
- Sympaattisen hermoston aktiivisuus on matalimmillaan unen aikana, mikä on hyvä asia.

Vuorokausirytmien sopivuuden vaikutus työhyvinvointiin:

