

Taitolajina työpäivän tauotus – hyödyt kantavat pitkälle

TEKSTI | Kati Ramm-Schmidt, Kati Marin



“Yli puolet työkäisistä kokee työnsä kiireiseksi ja peräti 35% pitää työtään henkisesti kuormittavana.” (Kivimetsä, Keränen & Ruuti 2015, 14) Kiire, stressi, monen asian päällekkäisyys ja jatkuvat keskeytykset leimaavat nykyisin työpäiviämme. Samaan aikaan saamme ujutettua työpäiviimme säännöllisiä taukoja vain harvoin, jos ollenkaan. Pieni tauko voisi kuitenkin edesauttaa juuri sitä, että saamme tehtyä työt ja jaksamme paremmin.

Työsuojelurahaston rahoittamassa Laurean eLuontoluotsi-hankkeessa on vuoden 2021 aikana tutkittu, miten erilaiset luontomenetelmät voitaisiin tuoda tukemaan työntekijöiden hyvinvointia. Artikkelin kirjoittajat ovat olleet mukana eLuontoluotsi-hankkeessa, Kati Ramm-Schmidt palvelumuotoilun ja työhyvinvoinnin opintoihin keskittyvänä YAMK-opiskelijana sekä Kati Marin projektiasiantuntijan roolissa. Tässä artikkelissa kerrotaan, miksi taukoja olisi hyvä pitää ja miten erilaisten luontomenetelmien käyttö tauoilla edistää työhyvinvointia.

Sitran Kohti osaamisen aikaa -selvityksessä käy ilmi, että työn luonne on muuttumassa entistä enemmän luovaksi ongelmanratkaisuksi ja jatkuvaksi uuden oppimiseksi (2019). Moni työ vaatii jatkuvaa vuorovaikutteisuutta ja toisten ihmisten ajattelun ja toiminnan ymmärtämistä. Pitäisi osata olla myös luova ja selvittää lisääntyvistä vastuista. (Huotilainen 2021, 32). Tällainen työ kuormittaa aivojamme ja lisää työstä palautumisen tarvetta. Taito palautua työstä työpäivän aikana on nykyisin tärkeämpää kuin koskaan, toteaakin tutkijatohdori Marjaana Sianoja Tampereen yliopistolta (Talouselämä 2020).

Jopa kolmasosa työntekijöistä ei palaudu työpäivän aikana minuuttiakaan. Keho ja mieli ylivirtittyvät helposti, jos työskentely on yhtäjaksoista. Tämä lisää kuormitusta ja väsymystä. (Tuominen 2021.) Työstä irrottautuminen sekä fyysisesti että psyykkisesti on tärkeää, sillä se edistää palautumista. Tämä puolestaan voi vähentää stressiä ja sitä kautta työuupumuksen riskiä. (Tampereen Yliopisto 2021.) Jos työtä ei tietoisesti tauota työpäivän aikana, voi palautuminen jäädä kokonaan puuttumaan. Puutteellinen palautuminen vaikuttaa haitallisesti vapaa-aikaan, yöuneen sekä seuraavaan työpäivään. (Tuominen 2021.)

Jos työssä on liikaa haastetta, kuormitusta ja kiirettä, luovuutemme, ajattelukykyämme sekä keskittymisemme vähenevät. Tehokkuuden kannalta olisi tärkeää säädellä työaikaansa siten, että aivot saavat myös taukoja. Siinä missä kroppa kaipaa lepoa fyysisen rasituksen jälkeen, aivot tarvitsevat palautumista ja lepoa jo työpäivän aikana toimiakseen optimaalisesti.

Ilman taukoja vireystila laskee ja työsuoritus heikkenee nopeasti tarkkaavaisuutta vaativassa työssä. Kun vireystila laskee, työhön on yhä vaikeampi keskittyä. Tällöin keksimme lähes automaattisesti jotain sijainstoimintoja. Kun tiedostamattamme hajotamme itseämme monen asian samanaikaiseen tekemiseen, työmme muuttuu raskaaksi, hitaaksi ja virheettiksi. (Huotilainen 2021, 49–51.) Aivotutkijat vahvistavat, että oppiminen ja muistaminen paranevat, kun työtä ja taukoja on sopivassa suhteessa. Uuden opitun tiedon sulattelu on mahdollista aivoille taukojen aikana. (Kivimetsä ym. 2015, 16.)

Tauon pitämättä jättäminen vaikuttaa myös päätöksiimme ja niiden laatuun. Jatkuva päätöksenteko on väsyttävää ja ilman tauotusta on huomattu, että päätökset muuttuvat enemmän “poikki ja pinoon” -tyyppisiksi. (Huotilainen 2021, 52.) Jotta työtehtäviin keskittyminen onnistuu, aivomme tarvitsevat taukoja parinkin tunnin jälkeen, joskus useamminkin (Virtanen 2021, 157). Tauko kannattaa pitää silloin, kun tuntee, että keskittymiskyvyn kanssa on haasteita ja kun väsymyksen vuoksi työskentely ei tunnu enää sujuvan.

Luontokokemukset edistävät hyvinvointiamme

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voi tarkastella kahden teoreettisen viitekehyksen kautta. Toinen on stressistä palautumisen teoria (stress recovery theory, SRT, Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M., 1991) ja toinen tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (attention restoration theory, ART; Kaplan 1995). Ulrichin esittämän teorian mukaan jopa luonnon näkeminen laskee stressiä, koska ihmiset ovat evolutiivisesti sopeutuneet luontoympäristöihin. Luonnon maisemat, jotka ovat olleet ihmisen lajikehityksen aikana tärkeitä, elvyttävät parhaiten. Tällaisesta maisemasta löytyy kasvillisuutta ja vettä. (Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. 2019).

Kaplanin teorian taustalla on ymmärrys aivojen tiedonkäsittelykyvyn rajallisuudesta. Aivot väsyvät liiallisesta käytöstä, mikä puolestaan johtaa tarkkaavaisuuden suuntaamisen väsymiseen ja keskittymisvaikeuksiin. Tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn palautumista tukee miellyttävänä koettu ympäristö. Luontoympäristö edistää aivojen palautumista muita ympäristöjä paremmin, koska luontoympäristö vaatii vähemmän tietoista ponnistelua. (Ojala A., ym. 2019.)

Luonto ja metsä ovat olleet monelle suomalaiselle jo kautta aikojen suosittuja rauhoittamisen paikkoja, jonne on voinut jättää huolensa ja murheensa. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen tai oleskelu palauttaa stressistä sekä parantaa selviämistä kognitiivista suorituskykyä vaativista tehtävistä. Luonnon on todettu kohentavan mielialaa, alentavan verenpainetta sekä lisäävän yhteensuuluvuuden

tunnetta ja osallistumisen halua (Sitra 2013).

Jopa näkymä toimistoikkunoista luontoon voi alentaa stressitasoja ja saada aikaan korkeampaa työtyytyväisyyttä sekä vähentää sairauspoissaoloja (Sitra 2013). Lupaavia tuloksia on saatu myös sisätiloissa virtuaaliluontohuoneessa pidetyistä vartitunnin mittaisista tauoista metsä- tai vesiympäristövideoiden katselusta ja samanaikaisesti luontoäänien kuuntelusta. Tulosten perusteella virtuaalisen luontoympäristön avulla voidaan tehostaa stressistä palautumista ja kognitiivista elpymistä taukojen aikana. (Ojala A., ym. 2019.)



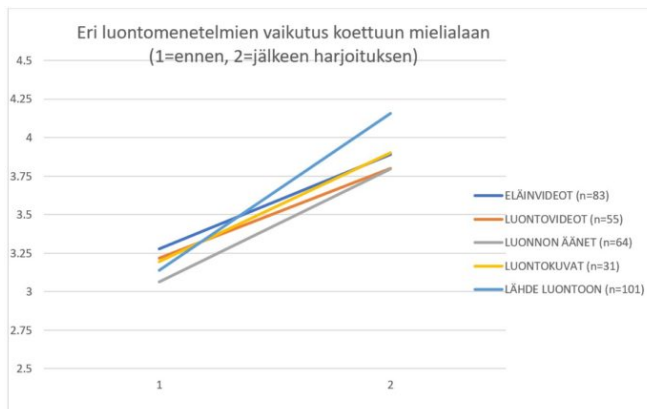
Erilaiset luontomenetelmät osana työhyvinvointia

Laurean eLuontoluotsi-hankkeessa on vuoden 2021 aikana tutkittu, miten virtuaalinen luonto voitaisiin tuoda tukemaan työntekijöiden hyvinvointia ja miten erilaiset luontomenetelmät toimivat työn tauottamisessa. Hankkeessa testaajat saivat valita työnsä tuottamiseen erilaisia luontomenetelmiä. Ne oli koottu virtuaaliselle Bulb-alustalle viideksi eri osa-alueeksi: eläinvideot, luontovideot, luonnon äänet, luontokuvat sekä lähde luontoon. Lähde luontoon osiossa menetelminä olivat metsäkävely, puistokävely, lemmikin kanssa vietetty aika ja parvekkeella vietetty aika. Pilotointiin osallistui yhteensä 68 testaajaa yhdeksästä eri toimialan yrityksestä.

Pilotoinnissa saatiin tietoa muun muassa siitä, miten erilaiset virtuaaliset luontomenetelmät ja aidot luontokokemukset tauon aikana vaikuttivat testaajien kokemaan mielialaan, stressitasoon ja työn sujuvuuteen. Kokemuksia kartoitettiin kyselymittarilla, johon vastattiin ennen harjoitusten tekemistä ja sen jälkeen. Testaajat arvioivat kokemaansa mielialaa ja työn sujuvuutta viisiportaisen mittariston avulla, jossa arvo 1 tarkoitti 'huonoa' ja arvo 5 'erittäin hyvää'. Koettua stressiä arvioitiin myös viisiportaisella mittaristolla, jossa arvo 1 tarkoitti 'todella stressaantunut' ja arvo 5 'ei lainkaan stressaantunut'.

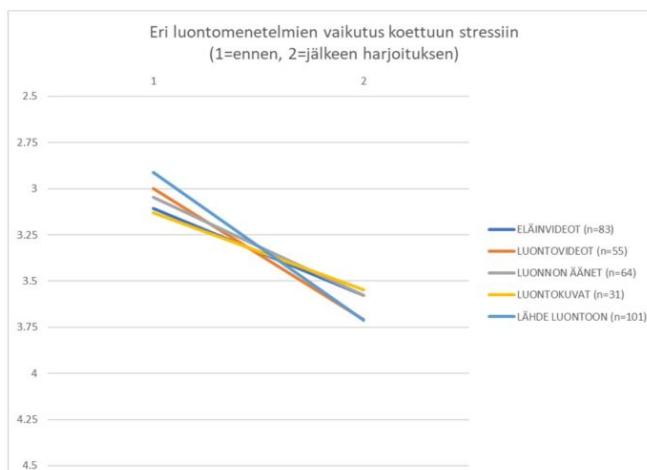
Pilotoinnin tulokset osoittavat, että kaikki tauoilla testatut luontomenetelmät kohensivat mielialaa, vähensivät testaajien kokemaa stressin tunnetta sekä paransivat testaajien kokemaa työn sujuvuutta.

Aidot luontokokemukset kohottivat testaajien mielialaa kaikista eniten. Viisiportaisella asteikolla nousua tapahtui 1,1 yksikköä. Myös virtuaaliset luontokuvat, luonnon äänet sekä eläin- ja luontovideot kohottivat testaajien mielialaa 0,6–0,7 yksikköä.



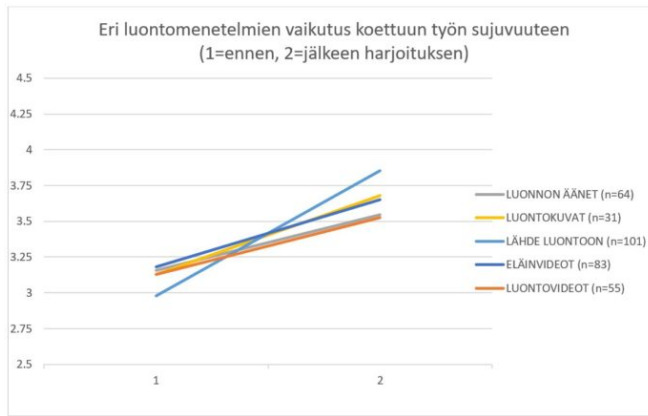
Kuvio 1: Eri luontomenetelmien vaikutus koettuun mielialaan (Marin, 2021).

Aidot luontokokemukset ja luontovideot alensivat koettua stressiä kaikista tehokkaimmin. Viisiportaisella asteikolla stressin kokemus väheni 0,7–0,8 yksikköä. Luontokuvien ja eläinvideoiden katselu sekä luonnon äänien kuuntelu alensi stressin kokemusta 0,4–0,5 yksikköä.



Kuvio 2: Eri luontomenetelmien vaikutus koettuun stressiin (Marin, 2021).

Aidot luontokokemukset vaikuttivat myös koettuun työn sujuvuuteen kaikista tehokkaimmin. Viisiportaisella asteikolla koettu työn sujuvuus parani tällöin 0,9 yksikköä. Luontokuvien ja videoiden katsomisen sekä luontoäänien kuuntelemisen koettiin parantavan työn sujuvuutta 0,3–0,6 yksikköä.



Kuvio 3: Eri luontomenetelmien vaikutus koettuun työn sujuvuuteen (Marin, 2021).

Kehitä taukokulttuuria ja harjoittele taukojen pitämistä

Työn tauottamisella on monia positiivisia vaikutuksia työntekijöiden ja sitä kautta myös yritysten arkeen. Jotta taukojen pitämisestä tulee jokapäiväinen rutiini ja yksi itsensä johtamisen taito, kannattaa taukojen pitämistä harjoitella ns. mikrotauoilla. Niillä tarkoitetaan lyhyitä minuutista muutama minuuttiin kestäviä omaehtoisia taukoja työpäivän aikana. Tauon aikana voi katsella ulos ikkunasta, rapsutella lemmikkiä, rentoutua luonnon ääniä kuunnellen, piipahtaa parvekkeella tai pihalla, haaveilla positiivista asioista, käydä lyhyellä kävelyllä tai vaikkapa pitää lyhyen mindfulness-hetken. Tämän kaltaisten lyhyidenkin mikrotauojen on todettu auttavan vireystilan säätelyssä työpäivän aikana (Virtanen 2021, 162).

ELuontoluotsi-hankkeessa tehdyt pilotoinnit myös osoittivat, että yrityksen toimintakulttuurilla on suuri merkitys siihen, miten työntekijät ja työntajat suhtautuvat taukojen pitämiseen. Johdon esimerkillä ja kannustavalla suhtautumisella taukoihin voidaan vaikuttaa myönteisesti siihen, että työntekijät ylipäänsä harkitsevat taukojen pitämistä hyvällä omallatunolla. Taot tulisi olla juurrutettu osaksi yrityksen toimintakulttuuria ja arvoja, jolloin koko työyhteisön yhteisenä tehtävänä olisi huolehtia siitä, että taukoja pidetään.

Top 5 vinkkiä taukojen pitämiselle

1. Keskustele avoimesti tiimin kanssa yrityksen taukokulttuurista ja jos mahdollista kokeilkaa tunnin palaverin sijaan 50 min pituisia palavereita.
2. Aikatauluta tauot kalenteriisi.
3. Aloita pienin askelin. Lisää yksi 1-5 minuutin tauko päivääsi ja lisää niitä aina tarpeen mukaan. Samalla voit tunnustella, mitä vaikutuksia tauon pitäminen saa aikaan sinussa.
4. Ole armollinen itsellesi. Jos unohdat pitää tauon, ei se haittaa. Taukojen pitämisestä ei pidä tehdä yhtä suoritusta lisää.
5. Muistuta itseäsi taukojen hyödyistä motivoivin muistilapuin ja lisää taukoon halutessasi jokin luontokokemus.



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Lähteet:

- Huotilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tauon – taukokulttuurin elvytysopas. Keuruu: Otava-kustannus.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15: 169–182. Viitattu 26.11.2021. <http://sites.oxy.edu/clint/evolution/articles/RestorativeBenefitsofNature.pdf>
- Kivimetsä, R., Keränen, K., & Ruuti, M. 2010. Parasta aivoillesi. Otava
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyräinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019. Luonnonvarakeskus. Viitattu 26.11.2021. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke%02luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sitra 2013. Luonnonlukutaito – luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Viitattu 26.11.2021. <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>
- Sitra 2019. Sitran selvityksiä 146 – Kohti osaamisen aikaa. Viitattu 26.11.2021. <https://www.sitra.fi/julkaisut/kohti-osaamisen-aikaa/>
- Tampereen Yliopisto 2021. Työstä palautuminen. Viitattu 26.11.2021. <https://sites.tuni.fi/kehitysohjeita/tyosta-palautuminen/>
- Talouselämä 2021. Työpäivän aikainen palautuminen on tärkeämpää kuin koskaan. Viitattu 26.11.2021. <https://www.talouselama.fi/uutiset/tyopaivan-aikainen-palautuminen-on-tarkeampaa-kuin-koskaan-pienet-valinnat-kertautuvat-tyossajaksamisessa/b973d17-403d-4871-88fe-565abfe8f591>

- Tuominen, S. 2021. Mikrotauko palauttaa työpäivän aikana – hallitse kuormitusta etänä ja toimistolla. Firstbeat. Viitattu 26.11.2021.
<https://www.firstbeat.com/fi/blog/mikrotauko-palauttaa-tyopaivan-aikana/>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology 11: 201–230. Viitattu 26.11.2021.
https://www.researchgate.net/profile/Robert-Simons-2/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230/links/5d669ed2299bf11adf29729c/Stress-Recovery-During-Exposure-to-Natural-and-Urban-Environments-Journal-of-Environmental-Psychology-11-201-230.pdf
- Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

URN <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021121660963>



Kati Ramm-Schmidt
ETM, YAMK TKI-polkuopiskelija



Kati Marin
kati.marin(at)laurea.fi
KM, Hankeasiantuntija

eLuontoluotsi

luonnon hyvinvointivaikutukset

työhyvinvointi

työn tauottaminen