

# Esimiesten näkemykset epäsäännöllistä työaika



## tekevien hyvinvoinnin edistämisestä

Krista Hofmann, Sanna Sihvonen, Mari Punna  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

### TAUSTA

- Työntekijän hyvinvointiin vaikuttaa → työaikojen säännöllisyys, vuorokaudenaika, kokonaistyöaika sekä työntekijän vaikutusmahdollisuudet omiin työvuoroihin.
- Työaika vaikuttaa → työntekijän fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä työn ja muun elämän yhteen sovittamiseen eli sosiaaliseen hyvinvointiin.



**Tutkimuksen tavoitteena** oli kuvata mahdollisuuksia ja keinoja, joiden avulla esimiehet kokevat voivansa edistää epäsäännöllistä työaika tekevien työntekijöiden hyvinvointia.

**Tutkimuksen lähestymistapa** oli laadullinen ja **tutkimusaineisto** kerättiin kuudessa esimiesten ryhmähaastattelussa (N=18). Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin sisällönanalysysilla. Tutkimus oli osa Take Care 24/7 – hanketta.

### TULOKSET

Esimiehillä on käytössä ratkaisumalleja epäsäännöllisen työajan aiheuttamiin negatiivisiin vaikutuksiin.

Esimiehet kokevat että heillä on mahdollisuus edistää työntekijöiden hyvinvointia erilaisin keinoin:

- Rasitusta vähentämällä työajan organisoinnilla, kehittämällä työvuorojärjestelmää sekä sopivalla työn tauotuksella.
  - Työvuoroja rytmittämällä, työvuorojen väliin tulee jädä riittävä lepoaika sekä työvuorojen säännönmukaisuus
- Käyttämällä ergonomista työvuorosuunnittelua, jossa työvuorot kiertävät eteenpäin
- Ottamalla työhyvinvointi esille kehityskeskusteluissa, kannustamalla terveellisiin elintapoihin, työterveyshuollon avulla, turvallisuuden varmistamisella sekä puuttamalla mahdollisiin ongelmakohtiin.

Yksilölliset vaihtelut ovat suuria: osalle epäsäännöllinen työaika soveltuu hyvin ja jopa paremmin kuin säännöllinen päivätyö.

→ Epäsäännöllisen työajan monipuolisuus voi olla positiivinen tekijä.

*"Joku ei halua edes koskaan tehdä arkaamua vaan haluaa aina olla viikonloppuyöt."*

*"On ihmisii, jotka jopa tykkää tehdä yövuoroja...ettota on ihmisii, jotka on parempia aamussa, parempia illassa tai joku on tosi hyvä yössä."*

### Johtopäätökset:

Epäsäännöllisen työajan aiheuttamia haasteita hyvinvoinnille voidaan ehkäistä ja hyvinvointia voidaan edistää useilla eri keinoilla. Osalle työntekijöistä epäsäännöllinen työaika sopii jopa paremmin kuin säännöllinen päivätyö.



Kuva:Työterveyslaitos 2014



Työsuojelurahasto  
Arbetsarskyddsfonden  
The Finnish Work Environment Fund

Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
JAMK University of Applied Sciences



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO