



Työterveyslaitos

Hyvinvointia työstä

AJANKÄYTTÖ HALLINTAAN

Annina Ropponen, TtT, Dosentti, vanhempi tutkija

[◀ Edellinen](#)[Seuraava ▶](#)

MIELIPIDE

Työajat eivät ole mennyttä maailmaa

Toimivilla työaikatarkoituksilla voidaan edistää työn mielekkyyttä ja tuottavuutta kaikilla toimialoilla.

Helsingin Sanomat

HELSINGIN SANOMAT julkaisi laajan jutun otsikolla ”Työaika – mennyttä maailmaa?” (Ura & Työ 3.4.). Kirjoituksessa annettiin ymmärtää, että työajat ovat Suomessa nopeasti muuttumassa ajasta ja paikasta riippumattomiksi. Jutussa haastatellun aivotutkija Minna Huotilaisen mukaan ”työajat ovat menneen maailman mittari”.



Työt

työajalla vai elämäntyönä

Jos työ on tekijälleen intohimo, hän ei välttämättä laske siihen käytettyjä tunteja. Silti jokainen meistä tarvitsee tasapainon työhön sitoutumisen ja siitä irrottautumisen välille.







Palautuminen

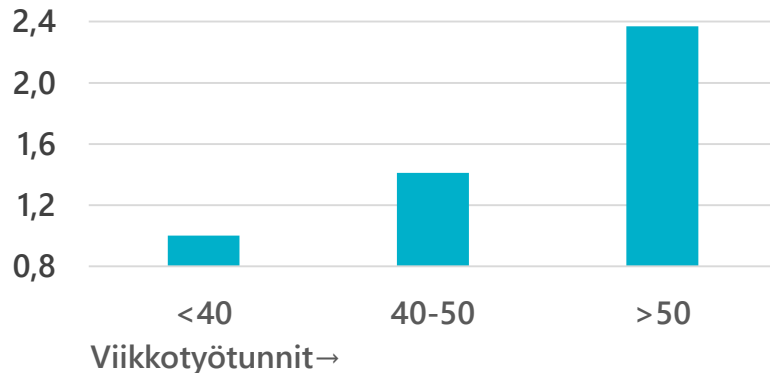
- Osallistuminen muihin toimiin kuin mitä työssä vaaditaan
- Switching off

Työn vaatimukset		Voimavarat ja seuraukset	
Fyysiset	↔	Fyysiset	
Henkiset	↔	Henkiset	
Kognitiiviset	↔	Kognitiiviset	



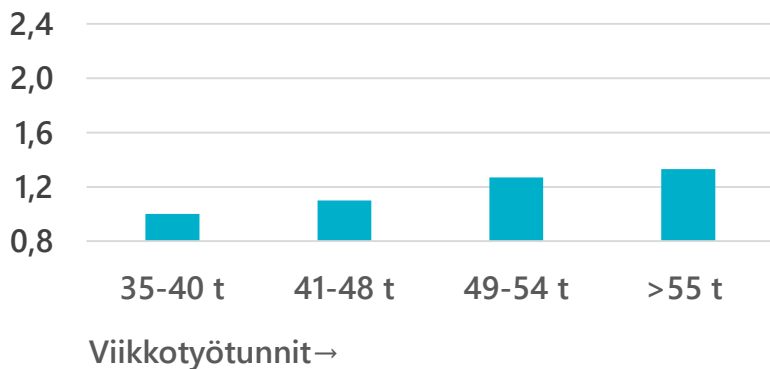
Pitkät työajat (>50 t/vko) lisäävät kroonisia terveysriskejä ja heikentävät toimintakykyä

SEPELVALTIMOTAUDIN RISKI (RR)



Virtanen ym.
2012

AIVOHALVAUKSEN RISKI (RR)



Kivimäki ym.
2015

RISKIN TASO

sepelvaltimotauti	1,1–1,8 ^{1,2}
aivohalvaus	1,3 ²
alkoholin liikkäyttö	1,1 ³
ylipaino	1,3 ⁴
tyypin II diabetes	1,2 ⁵ (vain suorittava työ)
ennenaikainen synnytys	1,3 ⁶
unihäiriöt	kohonnut ⁷
kognitiivinen toimintakyky	alentunut ⁸

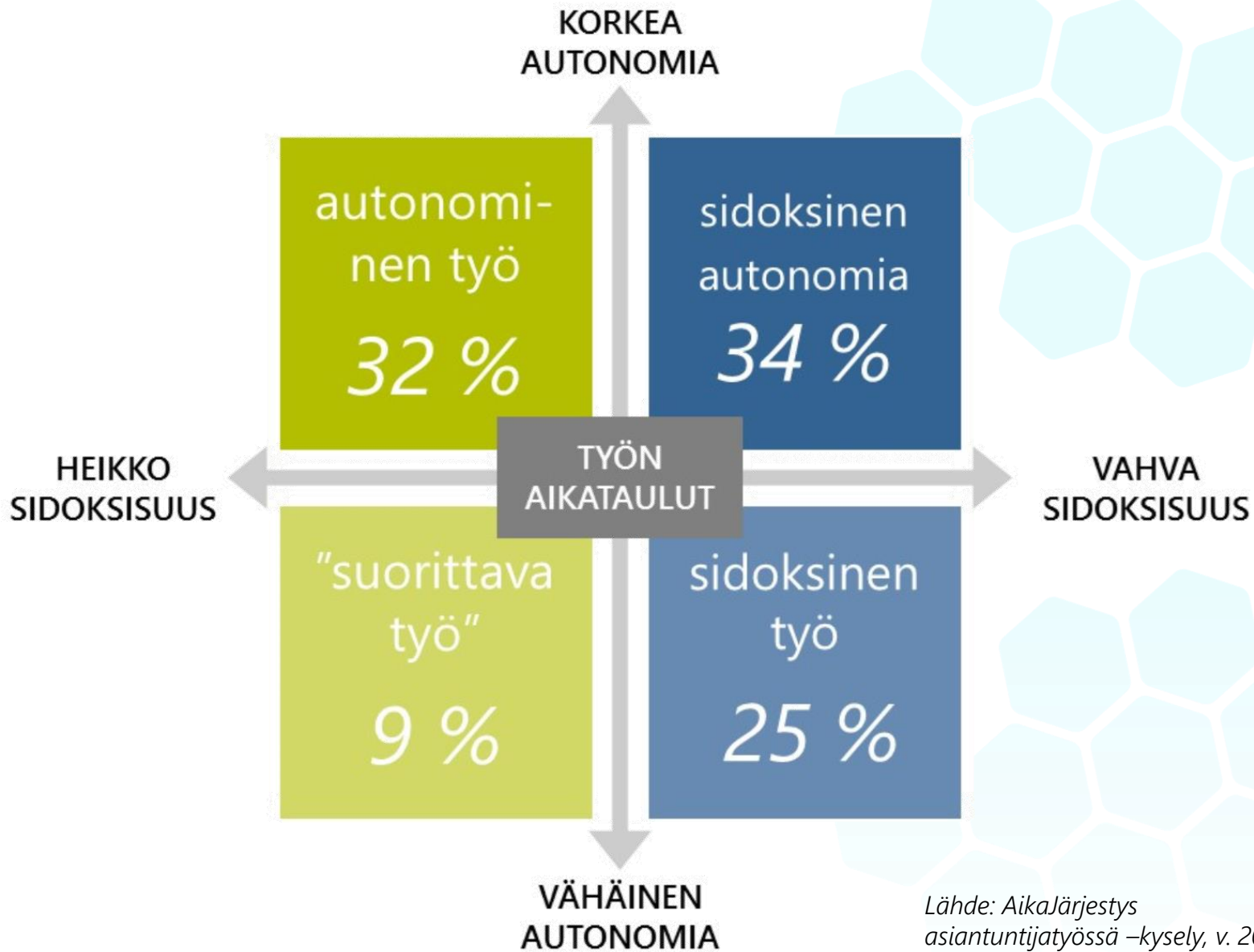
¹ Virtanen ym. 2012, ² Kivimäki ym. 2015 (IPD), ³ Virtanen ym. 2015 (IPD), ⁴ Kivimäki ym. (unpublished, IPD), ⁵ Kivimäki ym. 2015, ⁶ Melick ym. 2014, ⁷ Bannai ym. 2014, ⁸ Virtanen ym. 2009

Työaikakulttuuri asiantuntijatyössä



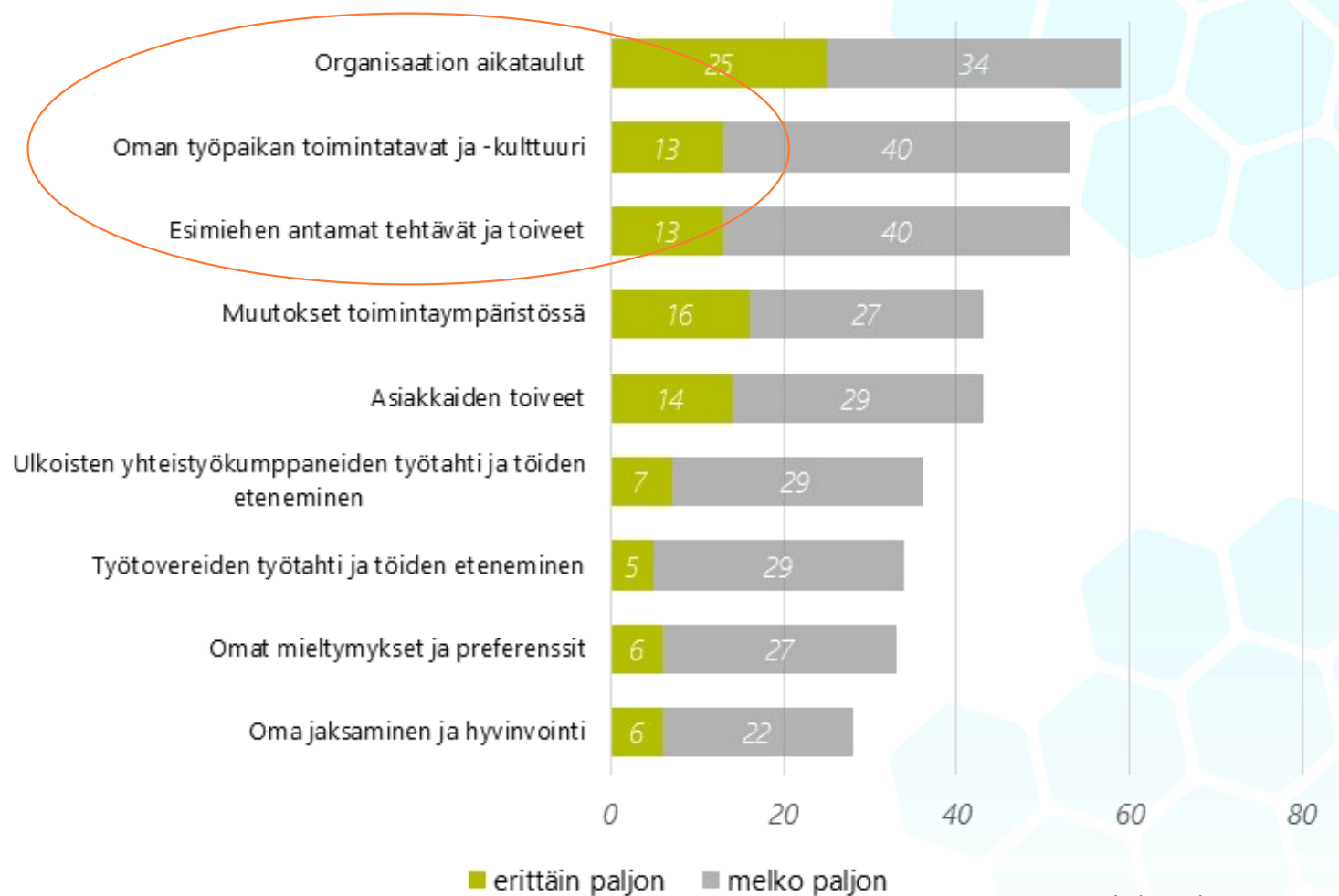
Lähde: AikaJärjestys
asiantuntijatyössä –kysely, v. 2015
(n= 1 897). Työterveyslaitos.



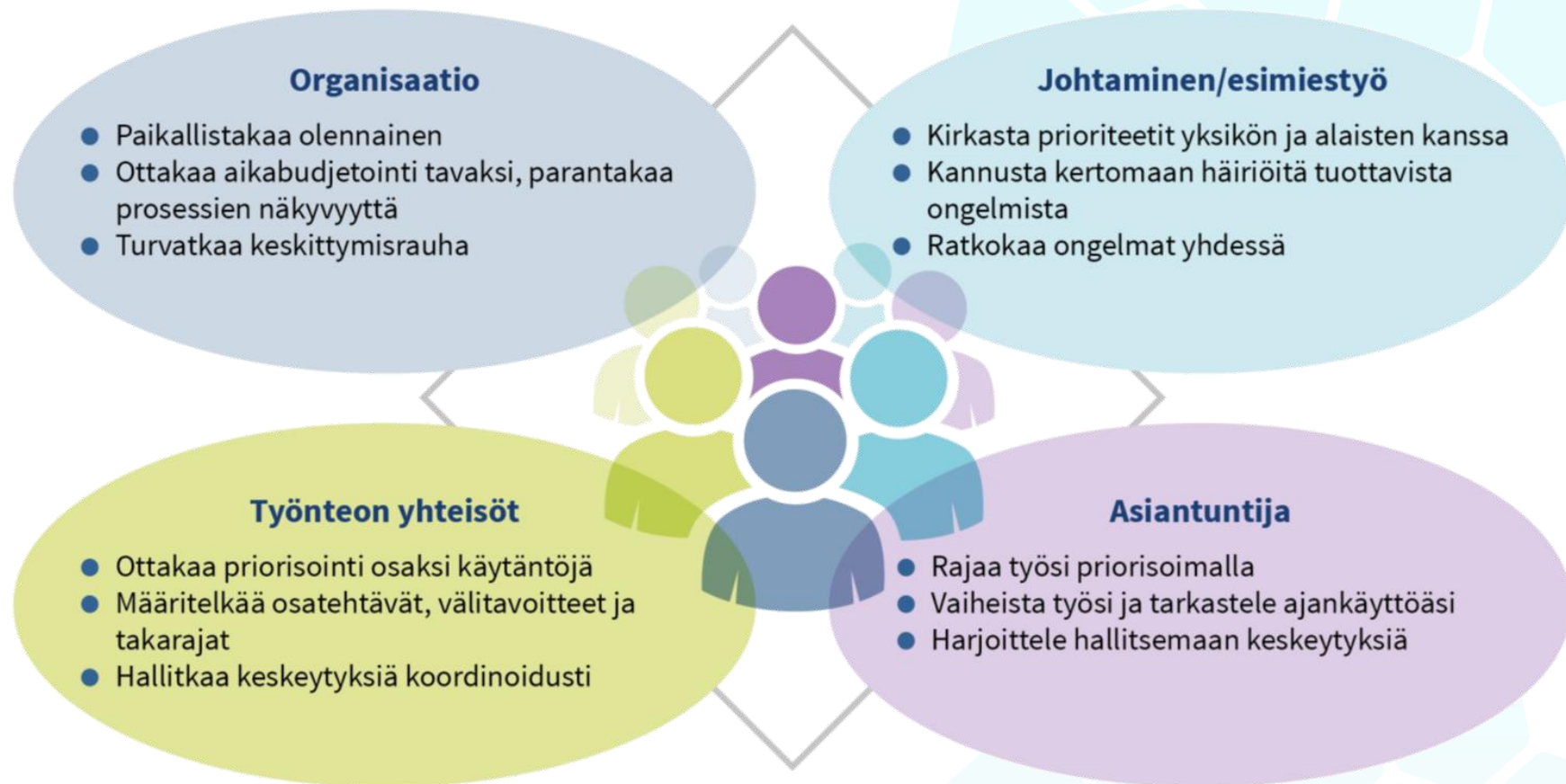


Lähde: Aikaläjärestys
asiantuntijatyössä –kysely, v. 2015
(n= 1 897). Työterveyslaitos.

MISSÄ MÄÄRIN SEURAAVAT ASIAT JA TAHOT VAIKUTTAVAT OMAN TYÖN AIKATAULUIHIN? (%)



Lähde: Aikalärjestys
asiantuntijatyössä –kysely, v. 2015
(n= 1 897). Työterveyslaitos.



Lähde: Fokus kateissa, aika palasina?
Työterveyslaitos 2016.



Priorisointi



Organisaatio

- Ydintehtävien kirkastaminen
- Ajan ja resurssien keskittäminen oleelliseen
- Yhteinen ymmärrys

Esimies

- Prioriteettien selkiyttäminen yksikön ja alaisten kanssa
- Alaisten työnkuvien selkiyttäminen
- Priorisoinnin tuki, dialogi
- Esimerkki

Työnteon yhteisöt

- Priorisointi
- Työn tavoitteet, vastuut ja aikataulut selvät ja yhdessä asetettu

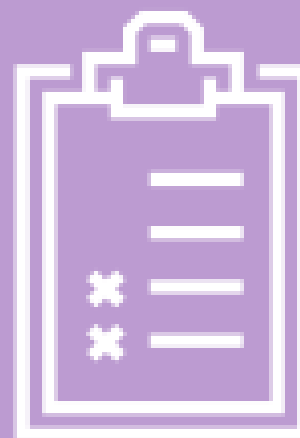
Asiantuntija

- Priorisointi
- Perustuu organisaation tärkeysjärjestykseen
- Ymmärrys mitä tehtävänkuvaan kuuluu
- Myös luopumista ja kyseenalaistamista

Kiireellinen

Ei-kiireellinen

Tärkeä



Ei-tärkeä



Työn näkyväksi tekeminen

Organisaatio	Esimies	Työnteon yhteisöt	Asiantuntija
• prosessit ja niiden kesto näkyväksi. • Aikabudjetointi • Työaika: kuinka käytetään laadullisesti	• Työn vaiheistaminen ja prosessien kuvaaminen • Tilannekuva ja ongelmien luonne • Esimies voi tukea ajanhallintaa ohjaamalla työn vaiheistamiseen	• Selkeät tehtävät, välitavoitteet ja takarajat • Tehtävätaulu	• Työn vaiheistaminen • Selkeiden osatehtävien määrittäminen • Oman ajankäytön tarkastelu







Lähde: Fokus kateissa, aika palasina?
Työterveyslaitos 2016.



OMAT TAVAT KUORMITTUA, OMAT KEINOT PALAUTUA