

Olemme rakentaneet ylikuormittumisen aikapommin



Väitöskirjatutkija Merja Karjalainen. Kuvaaja: Petteri Kivimäki.

Julkaistu 9.4.2024

Merja Karjalainen – *Historian ja etnologian laitoksen väitöskirjatutkija, tutkimusaiheena henkisen työn työsuojelu osana työsuojeluhallinnon toimintaa 1980-luvun lopulta 2010-luvun alkuun*

Visionääri, kunnan johtoryhmän jäsen, hyvinvointilautakunnan esittelijä ja -lautakunnan talousvastaava, kirjastopalveluvastaava ja -palveluiden kehittäjä, kirjastoaineiston hankkija, kirjaston aukioloaikoina asiakaspalvelija, kunnan kulttuuri-, museo-, matkailu- ja

maahanmuuttovastaava, lähiesihenkilö, markkinointi-, maahanmuutto- ja kotouttamisyhteistyöryhmien sekä alueellisten verkostojen jäsen. Toivotaan hyviä vuorovaikutustaitoja, itsenäistä ja oma-aloitteista työtettä, yhteistyökykyä ja tietoteknisiä taitoja. Vaaditaan ylempää korkeakoulututkintoa, johtamistaitoa ja hyvää perehtyneisyyttä kirjastojen tehtäviin ja toimintaan. Myös ilta- ja viikonlopputyötä. Viikkotyöaika 36,25 tuntia. Palkka 2 978,25 euroa kuukaudessa. Työnantaja edistää työhyvinvointia e-passilla ja edullisilla kuntosalikorteilla.

Varsinaissuomalainen Oripään kunta sai hiljattain valtakunnallista huomiota hakemalla kirjastonjohtajaa yllä kuvatulla toimenkuvalla, jotakuinkin tuossa tehtäväjärjestyksessä. Hakuaja päättyi maaliskuun lopulla, ja julkisuudessa kerrottiin hakemuksen jättäneitäkin löytyneen.

Oripään kunnan kirjastonjohtajan työpaikkailmoitus kertoo paljon nykytyöelämän kaoottisuudesta.

Työterveyslaitoksen tuoreessa Työn Suomi -tutkimuksessa kuntatyöntekijöistä 63 prosenttia arvioi, että työntekijöitä on liian vähän suhteessa työtehtäviin. Valtiolla samaa mieltä on joka toinen ja yksityisten työnantajien palveluksessa olevista 43 prosenttia.

Työsuojeluviranomainen kertoi huhtikuun alussa LinkedInissä, että työsuojelutarkastuksilla yleisimmin koetuksi kuormitustekijäksi nousee monen asian samanaikainen tekeminen, multitaskaus.

Työsuojeluviranomainen muistutti, että tutkimusten mukaan multitaskauksesta on lähtökohtaisesti enemmän haittaa kuin hyötyä: kun ei pysty keskittymään yhteen tehtävään kerrallaan, työstä tulee katkonaista. Mitä pienempiin osiin työ pirstaloituu, sitä useammin se keskeytyy ja tuottaa poukkoilua tehtävästä toiseen. Työpäiviään ja -viikkojaan on vaikea ennakoida ja suunnitella, minkä vuoksi kiire sekä tekemisen ja virheiden määrä voivat entisestään kasvaa.

Meistä kaikista on tullut määrällisiä ja laadullisia multitaskaajia. Usein tökkivää teknologiaa apuna käyttäen saamme kaikin tavoin palvella ja johtaa itse itseämme sekä itseohjautua opinnoissamme, työurallamme ja jaksamisessamme.

Vuosikymmeniä on haettu tehokkuutta vähentämällä työntekijöitä ja odotettu teknologian hoitavan hommat suitsait ilman ihmisen ratkaisevaa panosta. Malli tulee suorittavasta, yksinkertaisia vaiheita sisältävästä vakioidusta työstä, vaikka sellaista työtä ei tietoyhteiskunnassa ole paljon enää olemassakaan.

Itseohjautuvuutta ja itsensä johtamista korostettaessa unohtuu, että jokaisella työnantajalla on lakisääteinen vastuu mitoittaa ja suunnitella työt kohtuullisiksi. ”Työnantajalla on velvollisuus huolehtia siitä, että työn tekemisen edellytykset ovat kunnossa. Esimerkiksi työn määrän tulee olla sopiva suhteessa käytettävissä olevaan työaikaan ja työ pitää olla organisoitu tukemaan työntekijän työssä jaksamista”, totesi työsuojeluviranomainen LinkedInin multitaskauskommentissaan.

Jos työnantaja ei osaa tai halua rajata palkollisensa työn määrää ja vastuita edes rekrytointivaiheessa, kuinka se onnistuisi työsuhteen alettuakaan? Mitä kaikkea voi realistisesti mahdollistaa 36,25 viikkotyötuntiin?



Multitaskaus eli monien asioiden tekeminen samanaikaisesti on tehoton keino hakea tehokkuutta. Kuva: Pexels-kuvapankki: DS Stories.

Aivotutkijat ovat jo pitkään varoittaneet, että ihmisen kyky tehdä monia asioita samanaikaisesti on hyvin rajallinen eivätkä aivomme kestä jatkuvaa ärsykkeiden ja vaatimusten tulvaa. Vauhti kiihtyy, ennen kuin se hidastuu ja loppuu kokonaan. Ihminen väsyä, muisti alkaa pätkiä ja uni häiriintyy. Jos ylikuormitus jatkuu pitkään eikä riittävä palautuminen onnistu, väsymys kasvaa uupumukseksi, mikä lopulta sairastuttaa psyykkisesti ja fyysisesti.

Minulla onkin tapana kutsua työuupumusta nykytyöelämän työtapaturmaksi.

Fyysinen työtapaturma on tahaton ja sattuu äkillisesti, ja se voi viedä pitkälle sairauslomalle, kuntoutettavaksi, työkyvyttömyyseläkkeelle tai hautaan.

Työuupumuskin on tahaton, mutta muhii hiljalleen, usein vuosien ajan, minkä vuoksi se hämärtää ylikuormituksen yhteyksiä vakaviin sairauksiin, työkyvyn menettämiseen ja sairauskohtauksiin. Pitkäkestoinen ylikuormitus altistaa paitsi masennukselle, myös muun muassa sydän-, aivo-, verisuoni- sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksille.

Olemme rakentaneet ylikuormittumisen aikapommin, jonka räjähdyspanos kasvaa hiljalleen. Kyse ei ole vain työuransa kiihkeintä vaihetta elävistä tai eläkeikää lähestyvistä.

Meillä on jo opiskelu-uupumusta ja koulu-uupumusta. Sieltäkö viitoittuu yhä useamman hyvin pohjustettu tie myös työuupumukseen? Jo nyt alle 35-vuotiaat palautuvat työn tuottamasta rasituksesta vanhempia ikäryhmiä heikommin.

Luettavaa:

Airila, Auri. *Tietotyö ja työkyky – tutkittua tietoa ja työpaikan keinoja aivokuorman hallintaan*. Keskinäisen vakuutusyhtiö Varman *Tietoa työkyvystä* 1/2022 -

julkaisu. <https://www.varma.fi/globalassets/tyonantaja/raportti-tietotyö-ja-työkyky-2022.pdf>

Järvinen, Virve. *Aivotutkijat ovat huolissaan multitaskauksesta. Monen asian tekeminen yhtä aikaa on tehnyt ihmisistä lyhytjänteisiä. Muistitieto* 1/20. Tutkittua. Muistiliitto. Haettu 7.4.2024. [Muisti 1/20 Tutkittua : Muistiliitto](#)

Karjalainen, Merja. *Jaksamisen rajat. Psykososiaalinen kuormitus, työuupumus ja työsuojelu*. Basam Books, painettu 2020, päivitetty laitos e-kirjana 2022.

Karjalainen, Merja. *Työuupumus on nykytyöelämän työtaturma – ja siksi sitä pitää torjua yhdessä työsuojelun keinoin*. Henkilöstöjohdon ryhmä Henry ry:n aikakauskirjassa *Työn tuuli* 1/2021, 36–44. https://www.henry.fi/media/ajankohtaista/tyon-tuuli/tyontuuli_012021_a4_20210602_.pdf

Multitaskaatko töissä? Aluehallintovirasto – Työsuojeluviranomainen LinkedInissä 2.4.2024. [Posti](#) | [Feed](#) | [LinkedIn](#)

Toivanen, Minna, Uusitalo, Hanna & Savolainen, Jarna. *Työsuojelu ja työn psykososiaaliset tekijät*. Työterveyslaitos 2024. www.tyoelamatieto.fi. Julkaistu 8.2.2024. <https://www.tyoelamatieto.fi/fi/aineistot/tyosuojelu-ja-työn-psykososiaaliset-tekijat>

Väänänen, Ari, Toivanen, Minna, Selander, Kirsikka, Joensuu, Matti & Airaksinen, Jaakko (toim.) *Työn Suomi. Työolot, työkyky ja työhyvinvointi Terve Suomi -tutkimuksessa*. Työterveyslaitos 2024. [TTL-978-952-391-157-4.pdf](https://www.tyoelamatieto.fi/fi/aineistot/tyosuojelu-ja-työn-psykososiaaliset-tekijat) (julkari.fi).

[Kirjoittajan verkkosivut](#)



[Kirjoittajan aiempi What the Hela -blogikirjoitus](#)



Jaa tämä artikkeli



Merja Karjalainen

Apurahatutkija, jatko-opinto-oikeus



Aiheeseen liittyviä uutisia



Blogikirjoitus
11.3.2024

Hirvuisten liskojen menneisyys

Heikki Kämäräisen blogiteksti maaliskuulta 2024.



Blogikirjoitus
13.2.2024

Valistuksen prosessi

Ere Nokkalan blogiteksti helmikuulta 2024.



Blogikirjoitus

5.1.2024

”Säveleitä salot huokuu, ikihongat humajaa” – metsäkato, -kuva ja Suomi

Antti Räihän blogiteksti tammikuulta 2024.



Jyväskylän yliopisto

Seminaarinkatu 15
(Kirjaamo ja arkisto)
PL 35
40014 Jyväskylän yliopisto
Vaihde (014) 260 1211

[Yhteystiedot | Kartat](#)
[HelpJYU-palveluportaali](#)

[Y-tunnus 0245894-7](#)
[Yliopiston laskutusosoitteet](#)

[Anna palautetta sivustosta](#)

[Evästeasetukset](#)

Seuraa meitä

[Tietosuojailmoitus](#)
[Saavutettavuusseloste](#)
[Intranet Uno](#)
[Henkilökunnan kirjautuminen](#)