

Katja Holm, Ergonomia ja työhyvinvoinnin edistäminen, Lääketieteen laitos,
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Terveystieteiden tiedekunta, Itä-
Suomen yliopisto

Etätyön fyysinen ja kognitiivinen ergonomia tietotyössä COVID-19-pandemian aikana

Tiivistelmä

COVID-19-pandemian vuoksi vuonna 2020 yli miljoona suomalaista siirtyi tekemään etätöitä kotiin. Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää etätyön fyysistä ja kognitiivista ergonomiaa sekä selvittää miten etätyöpisteet eroavat toimistotyöpisteistä fyysisen ergonomian osalta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa etätyön fyysisestä ja kognitiivisesta ergonomiasta sekä laatia suositukset vinkkilistan muodossa etätyön fyysisen ja kognitiivisen ergonomian kehittämiseksi. Tutkimusaineisto kerättiin osana Itä-Suomen yliopiston toteuttamaa Etätyöpisteiden olosuhteet (ETERGO) -tutkimus- ja kehittämishanketta. Tutkimukseen osallistui 73 tietotyöntekijää. Etätyöpisteiden fyysistä ergonomiaa tutkittiin Näppärä-menetelmällä ja tuloksia verrattiin samojen työntekijöiden toimistotyöpisteisiin. Etätyön kognitiivista ergonomiaa selvitettiin Työterveyslaitoksessa kehitetyllä Aivotyökyselyllä, johon lisättiin avoimia kysymyksiä. Sähköinen kysely toteutettiin asiantuntijapalveluna Työterveyslaitoksessa.

Pro gradu -tutkimuksen tulokset osoittivat, että fyysinen ergonomia oli etätyöpisteissä kokonaisuudessaan kohtalainen ja toimistotyöpisteissä kiitettävä. Etä- ja toimistotyöpisteiden välillä oli eroja erityisesti työasunnoissa sekä laitteissa ja kalusteissa. Etätyön kognitiiviseen ergonomiaan liittyvät aivotyön kognitiiviset vaatimukset olivat useimmille osallistujille lähes päivittäisiä. Useimmin etätyössä esiintyviä kognitiivisia vaatimuksia olivat kielellinen työskentely, muisti digityössä, suunnittelu ja monitekeminen. Kognitiiviset perus- ja tehtävävaatimukset koettiin pääosin innostavina, joista innostavimpina koettiin kognitiivisiin tehtävävaatimukseen kuuluvat ideointi, oppiminen, vuorovaikutus ja osallistuminen. Valtaosa osallistujista koki kuormittavimmiksi kognitiiviset olosuhdevaatimukset, kuten monitekemisen, aikapaineen, epäselvät ohjeet ja häiriöt.

Pro gradu -tutkimuksen ja aikaisemman kansainvälisen tutkimustiedon perusteella on laadittu suosituksia, joilla voidaan kehittää etätyön fyysistä ja kognitiivista ergonomiaa. Työpaikat voivat edistää etätyön fyysistä ergonomiaa tukemalla laite- ja kalustehankintoja tai tarjoamalla työntekijöille laitteita ja kalusteita, kuten erillisen näytön, näppäimistön ja hiiren sekä säädettävän työtuolin ja -pöydän. Työpaikoilla tulisi järjestää koulutusta ja ohjeistusta näyttöpäätetyön ergonomiasta tai tarjota mahdollisuus osallistua esim. virtuaaliseen työpistearviointiin. Työntekijöitä tulisi kannustaa vaihtamaan työskentelyasentoa säännöllisesti, pitämään säännöllisiä taukoja ja tekemään taukojumppaa päivän aikana.

Etätöön kognitiivisen ergonomian kehittämiseksi työpaikoilla tulisi olla selkeät ohjeet ja pelisäännöt työtehtävien suorittamiseen. Selkeät viestintäkanavat- ja käytännöt auttavat löytämään tiedon vaivattomasti ja ajantasaisesti. Työpaikat voivat kannustaa työntekijöitään keskittymään monitekemisen sijaan yhteen asiaan kerrallaan, priorisoimaan työtehtäviään ja rajaamaan työmääräänsä. Työntekijöitä tulisi rohkaista häiriöttömän työympäristön luomiseen ja keskittymistä edistävien toimintojen käyttöön esim. kytkemään äänihälytykset pois ja varaamaan kalenterista aikaa keskittymistä vaativille tehtäville sekä käyttämään vastamelukuuloitteita. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota, että innostavuuden kokemuksia tuottavia aivotyön osa-alueita huomioidaan ja tuetaan työyhteisöissä, sillä ideointi, oppiminen, vuorovaikutus ja osallistuminen vaativat yhdessä tekemistä ja niitä voi olla vaikea ylläpitää etätöissä. Työpaikoilla on myös tärkeää huolehtia yhteisöllisyydestä etätöissä, jota voidaan tukea vapaamuotoisilla virtuaalisilla tapaamisilla ja palavereilla.