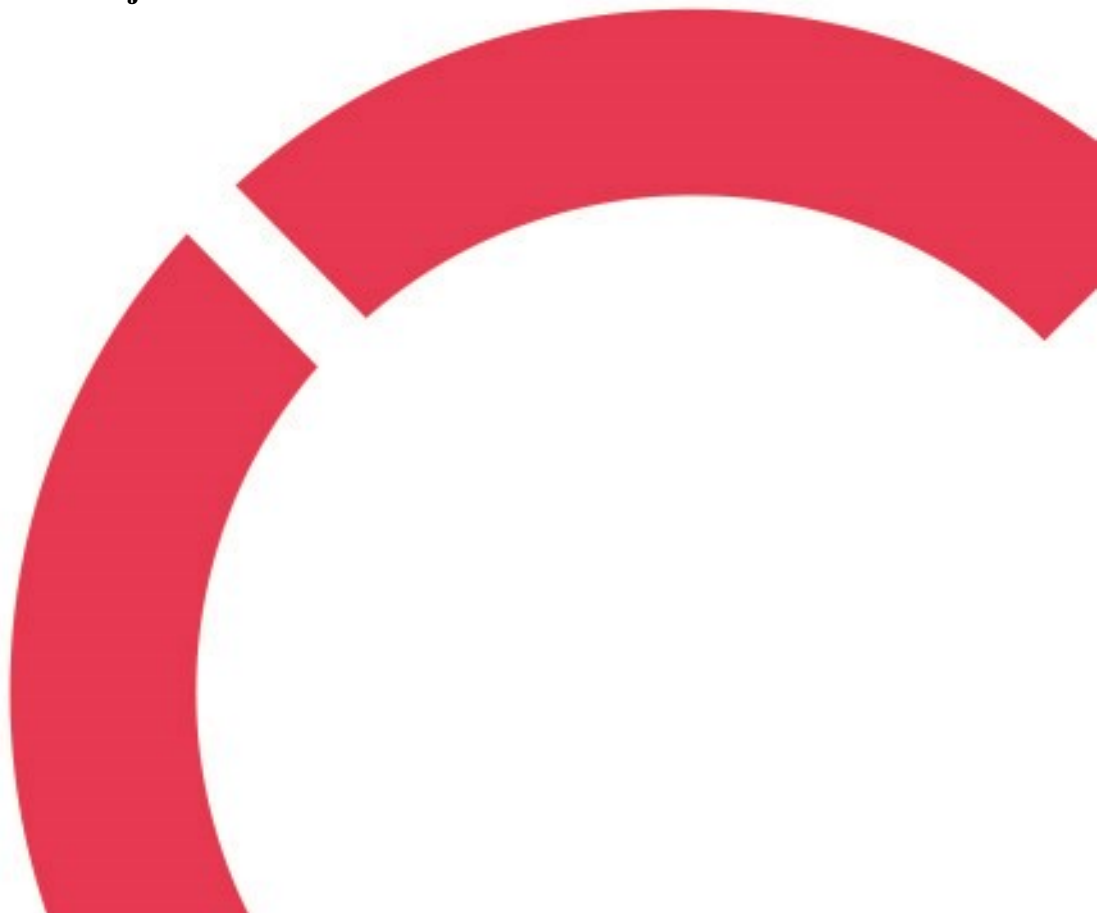


Alexi Otsomaa

**TYÖSSÄ JAKSAMINEN 12-TUNTISESSA
VUOROJÄRJESTELMÄSSÄ**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Kemiantekniikan koulutusohjelma
Joulukuu 2023**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Joulukuu 2023	Tekijä/tekijät Aleksi Otsomaa
Koulutus Kemiantekniikan koulutusohjelma		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi TYÖSSÄ JAKSAMINEN 12-TUNTISESSA VUOROJÄRJESTELMÄSSÄ.		
Työn ohjaaja Harri Kosonen		Sivumäärä 23 + 9
Työelämäohjaaja		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 12-tuntista vuorotyötä tekevien työntekijöiden kokemuksia ja ajatuksia työssäjaksamisesta. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin työntekijöiden kokemia haasteita 12-tuntisessa vuorotyössä ja sitä, miten työaikamuoto on vaikuttanut työntekijöiden fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen jaksamiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa 12-tuntisen työaikamuodon vaikutuksista työssäjaksamiseen. Opinnäytetyö toteutettiin teollisuuden työntekijöille suunnatulla kyselyllä. Työntekijöille teetetyin kyselyn perusteella työssäjaksaminen ja työtyytyväisyys on erittäin hyvä 12-tuntissa työaikamuodossa. Kaikki vastanneet kokivat 12-tuntisen vuorojärjestelmän parhaaksi ja tuloksista saa kuvan, että 12-tuntinen työaikajärjestelmä on parantanut työssäjaksamista ja lisännyt työturvallisuutta. Pieni osa vastanneista koki ylityömahdollisuuksien vähentyneen ja harrastamismahdollisuuksien pienentyneen. Saatujen tulosten avulla voidaan lisätä tietoa työssäjaksamisesta 12-tuntisessa vuorotyössä sekä kehittää siihen liittyvää toimintaa.</p>		
Asiasanat Työaikamuoto, Työssä jaksaminen, Vuorojärjestelmä, Vuorokierto.		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date December 2023	Author Aleksi Otsomaa
Degree programme Chemical engineering		
Name of thesis WELL-BEING AT 12-HOUR SHIFT WORK.		
Centria supervisor Harri Kosonen	Pages 23 + 9	
Instructor representing commissioning institution or company		
<p>The goal of this thesis was to examine the thoughts and experiences of 12-hour shift workers regarding their well-being at work.</p> <p>In addition, the thesis examined the challenges faced by 12-hour shift workers and how these challenges have affected their physical and mental health, as well as their social life.</p> <p>The main objective of this research was to explore the effects of 12-hour shifts on the well-being at work of industrial workers. The research conducted a survey among the participants.</p> <p>The survey results showed that workers were extremely happy and well when working 12-hour shifts. All the respondents (100%) had positive opinions about 12-hour shifts, and the data suggested that 12-hour shifts had a positive impact on workplace well-being and safety. A small portion of the survey respondents reported that 12-hour shifts had a negative impact on their ability to work overtime or engage in hobbies. This research contributes to the existing knowledge on the well-being of 12-hour shift workers and can be used to improve the current operating models.</p>		
Key words Shift cycle, Shift system, Well-being at work, Working hours.		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

AAII-----

2x Aamuvuoro, 2x yövuoro ja 6x vapaapäivä.

TAM37 12 h

Työaikamalli, jossa on kolme vuoroa, seitsemänä päivänä viikossa eli keskeytymätön kolmivuorotyö.

Vuoron pituus on 12 tuntia.

TTL

Työterveyslaitos.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TYÖSSÄJAKSAMINEN	2
2.1 Työhyvinvointi.....	3
2.2 Työuupumus	4
2.3 Työturvallisuus ja tiedonkulku.....	5
3 TYPILLINEN TEOLLISUUDEN 12-TUNTINEN VUOROJÄRJESTELMÄ	6
3.1 Vuorotyö.....	7
3.2 TAM 37 12 h	8
4 KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTUS	10
5 TULOKSET	11
5.1 Työaikamuoto	11
5.2 Työaikamuodon vaikutus työssäjakamiseen ja jaksamiseen vapaalla	13
5.3 12-tuntisen työaikamuodon vaikutus työilmapiiriin.....	14
5.4 12-tuntisen työaikamuodon vaikutus työturvallisuuteen ja tiedon kulkuun.....	15
5.5 Ylityövalmius	17
5.6 Työkyvyn arviointi ja työaikamuodon vaikutus työkykyyn	18
5.7 Positiiviset puolet 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä	19
5.8 Koetut haasteet 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä.....	20
6 YHTEENVETO	21
LÄHTEET	22
LIITTEET	
KUVAT	
KUVA 1. Työuupumuksen osa-alueet	4
KUVA2. TAM37 12 h (AII-----) vuorolista	9
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Haluttu vuorojärjestelmä.....	11
TAULUKKO 2. Miksi juuri edellä valitsemasi työaika järjestelmä olisi sinulle paras?	12
TAULUKKO 3. Työaikamuodon vaikutus työssäjakamiseen	13
TAULUKKO 4. Työaikamuodon vaikutus muuhun elämään	13
TAULUKKO 5. Kuinka koet 12-tuntisen työajan vaikuttaneen työilmapiiriin?.....	14
TAULUKKO 6. 12-tuntisen työajan vaikuttaneen työilmapiiriin	14
TAULUKKO 7. 12-tuntisen vuorojärjestelmän koetut vaikutukset tiedonkulkuun	15
TAULUKKO 8. Miten 12-tuntinen työaika on vaikuttanut tiedonkulkuun vuorojen välillä.	15
TAULUKKO 9. 12-tuntisen vuorojärjestelmän koetut vaikutukset työturvallisuuteen	16
TAULUKKO 10. Miten 12-tuntisen vuorojärjestelmän on näkynyt työturvallisuudessa?	16

TAULUKKO 11. Ylityövalmius.....	17
TAULUKKO 12. Työskentely seuraavat 5 vuotta.....	18
TAULUKKO 13. Työaikamuodon vaikutus työskentelyyn seuraavat 5 vuotta	18
TAULUKKO 14. Työntekijöiden kokemat positiiviset asiat 12-tuntisesta työaikamuodosta.....	19
TAULUKKO 15. Työntekijöiden kokemat haasteet 12-tuntisessa työaikamuodossa.....	20

1 JOHDANTO

Suomalaiseen teollisuuteen ovat vaikuttaneet entisen Neuvostoliiton romahtamisen aiheuttama 1990-luvun lama ja 2000-luvulla globalisoituminen. Tämä on vaikuttanut työntekijöihin siten, että heidän on täytynyt omaksua uusia asioita sekä kehittää omaa osaamista ja taitoja koko työuransa ajan. Tämä aiheuttaa fyysisistä ja henkistä kuormitusta, josta on pystyttävä palautumaan vapaalla. Kilpailukyvyn säilyttämiseksi monissa suomalaisissa teollisuudenalan yrityksissä on uutena kokeiluna siirrytty 12-tuntiseen vuorojärjestelmään. Suomalaisista yrityksistä öljy-yhtiö Neste on toiminut suunnannäyttäjänä 12-tuntisen vuorojärjestelmän käytöstä 1980-luvulta alkaen. Nykytutkimusten mukaan 12-tuntinen vuorojärjestelmä tuo etua työnantajalle sekä työntekijälle. Työvuorojärjestelmä vaikuttaa esimerkiksi työntekijän terveyteen ja havainnointikykyyn. Työnantajan näkökulmasta työaikaratkaisut vaikuttavat työn tuottavuuteen ja työturvallisuuteen. (Ylä-Tuuhonen. 2021.)

TTL:n tekemistä tutkimuksista selviää, että työntekijät nukkuvat ja palautuvat vuorokiertojen välillä paremmin 12-tuntin vuorojärjestelmässä. Lisäksi työntekijät sairastavat vähemmän työskennellessään 12-tuntin vuorojärjestelmässä 8-tuntisen vuorojärjestelmän sijaan. Vaikka yksittäisen vuoron kesto pitenee, työntekijän vuosittainen kokonaistyöaika pysyy samana. 12-tuntista työaikajärjestelmää voidaan pitää myös ekologisempana noin kolmanneksen vähentyneiden vuosittaisten työpäivien ja täten vähentyneiden työmatkojen takia. Erityisesti pidemmän työmatkan omaavat työntekijät suosivat pidempiä yhtäjaksoisia vapaita. (Kanerva ym. 2022; Karhula ym. 2016).

Opinnäytetyössä on tarkoituksena selvittää viime vuosina teollisuudessa yleistyneen 12-tuntisen kolmivuorotyön vaikutusta työssäjaksamiseen. Kaikki kyselyyn osallistuneet työntekijät valitsivat parhaaksi työaikamuodoksi 12-tuntisen kierron (AII-----). Myös haasteita löydettiin 12-tuntisestä työaikamuodosta. Kyselyssä kysyttiin mielekkäintä työvuorojärjestelmää kolmesta vaihtoehdosta, joista kaksi oli 12-tuntisella järjestelmällä ja yksi 8-tuntisellä järjestelmällä. Kyselyssä selvitettiin myös 12-tuntisen työaikamuodon koettuja vaikutuksia työssä jaksamiseen ja työturvallisuuteen. Kyselyn kysymyksillä pyrittiin selvittämään myös ylityöhalukkuutta ja vuorojärjestelmän mahdollisia haasteita.

2 TYÖSSÄJAKSAMINEN

Teollisuuden työpaikoilla on käyty läpi viime vuosikymmeninä rajuja muutoksia, ja näihin muutoksiin ovat vaikuttaneet yritysten muuttuva toimintaympäristö ja koventunut kilpailu. Samaan aikaan teollisuudessa on myös kilpailukyvyn merkitys korostunut. Kilpailukyvyn ylläpitäminen vaatii yrityksiltä yhä enemmän toimia, ja työntekijöiltä pyydetään yhä useammin uusien ajatusten, tapojen oppimista sekä niiden soveltamista. Ihmisten elämään vaikuttavat kaikki yhteiskunnassa tapahtuvat ilmiöt ja työelämä ei ole näistä millään tavalla irrallinen. Näin myös yhteiskunnan tapahtumat voivat vaikuttaa työssäjaksamiseen. Työ voi olla yksitoikkoista ja tarkkuutta vaativaa. Työssäjaksamiseen on suomalaisissa teollisuusyrityksissä panostettu muun muassa kahvitauoilla sekä liikunta-, kulttuuri- ja hyvinvointieduilla. Näin on tehty, koska heikko työssäjaksaminen aiheuttaa työtapaturmia ja vaaratilanteita. Myös työn ja tuotteiden laatu voi kärsiä työntekijän huomiokyvyn laskemisen takia.

Työssäjaksaminen on laaja käsite, joka sisältää henkisen ja fyysisen suorituskyvyn. Jokainen työntekijä kokee työssä jaksamisen yksilöllisesti. Työuupumus on yleinen ongelma, joka vaikuttaa työntekijän terveyteen ja työtehoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan joka neljäs työntekijä on kokenut työuransa aikana työuupumusta (Koskinen ym. 2012.) ja työssäjaksamisen koetaan olevan tärkeä osa työhyvinvointia. Työaikamuodolla ja vuorojärjestelmällä on iso vaikutus työhyvinvointiin ja työssäjaksamiseen. Säännöllinen unirytmä ja riittävät yöunet ovat tärkeitä, sillä unen laatu ja määrä vaikuttavat työssäjaksamiseen. Myös säännöllinen ruokailu ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat työssäjaksamiseen. Sosiaalisten suhteiden ylläpito on tärkeää niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi on olennainen osa laadukasta ja tehokasta työskentelyä. Työhyvinvointi on sitä, että työ on turvallista, tuottavaa ja mielekästä. Työhyvinvointi on siis työntekijän kokemus työssäjaksamisesta. Tehokkaaseen jaksamiseen vaikuttavat useat asiat. Stressin hallinta on tärkeää ja sen merkitystä ei voi väheksyä. Säännölliset tauot, joissa pääsee irrottautumaan töistä voivat parantaa työtehoa merkittävästi. Lisäksi on tärkeää erottaa vapaa-aika ja työelämä. Tämä erottelu mahdollistaa paremman palautumisen ja se vaikuttaa myös työn laatuun ja työtehoon. Työhyvinvointi on yksilöllistä ja jokainen työntekijä joutuu pohtimaan itse omia tarpeitaan. Lisäksi kommunikaation merkitystä työyhteisössä ei voi väheksyä ja työhyvinvoinnista pitäisi pystyä keskustelemaan avoimesti ja ajoissa, sillä työhyvinvoinnin laiminlyönti voi vaikuttaa kielteisesti työn laatuun ja työtehoon. (Hyvärinen. 2019.)

Palautumista voidaan edistää esimerkiksi vapaa-ajan ja työn erottelulla, harrastuksilla ja terveellisillä elämäntavoilla. Esimerkiksi jalkapalloharrastus voi hoitaa sekä psyykkistä että fyysistä kuormitusta, kun sosiaalisia suhteita ja kuntoa pystyy harjoittamaan saman aikaan. Joillain pelkästään se, että voi itse päättää omasta vapaa-ajasta ja omista tekemisistään edistää palautumista. (Ammattiliito Pro)

2.2 Työuupumus

Työuupumus koostuu kuvassa 1 esitetyistä neljästä osa-alueesta, joita ovat krooninen väsymys, kynnistyneisyys, tunteiden hallinnan häiriöt ja kognitiivisten toimintojen häiriöt. Nämä neljä osa-aluetta linkittyvät toisiinsa. Työssä koettu krooninen väsymys johtuu psyykkisten ja fyysisten voimavarojen ehtymisestä. Mikä johtuu taas riittämättömästä palautumisesta työvuorojen tai työvuorokierron aikana. Heikko palautuminen aiheuttaa myös kognitiivisia oireita, jolloin uuden opettelu voi olla vaikeaa ja tunteidenhallinnan vaikeutuminen näkyy esimerkiksi äksyilyinä ja ärtymyksenä. Tämä taas voi aiheuttaa kynnistyneisyyttä ja jopa vastenmielisyyttä työtä kohtaan. (Suutala ym. 2023.)



KUVA 1. Työuupumuksen osa-alueet. (mukaiillen Suutala ym. 2023, 6)

2.3 Työturvallisuus ja tiedonkulku

Työturvallisuus on osa työssäjaksamista ja työtapaturmien syntyä voidaan ehkäistä hyvällä tiedonkululla. TTL on tutkinut 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä koettua työturvallisuutta ja pitkän 12-tuntisen vuoron tai vuorokierron aikana koettu väsymys ei ole ollut niin suurta, että se olisi merkittävästi heikentänyt altisteilta suojautumista tai turvallisuuskäyttäytymistä. Työmatkojen turvallisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä useat työntekijät kokivat väsymystä matkalla töistä kotiin. (Kanerva ym. 2022)

Hyvällä tiedonkululla voidaan edistää työturvallisuutta ja päivän tapahtumista voidaan kertoa esimerkiksi tuotantopäiväkirjalla ja työntekijöiden henkilökohtaisella vuorovaihdolla. Eli voidaan sanoa, että tiedonkulku ja työturvallisuus kulkevat käsikädessä. (Juuti. 2018)

3 TYYPILLINEN TEOLLISUUDEN 12-TUNTINEN VUOROJÄRJESTELMÄ

Uutena kokeiluna osa teollisuudenyrityksistä on siirtynyt 12-tuntiseen (TAM37 12 h) vuorojärjestelmään, joka laskee työpäivien määrää kolmanneksella vuoden aikana pidentämällä kahdeksan tunnin työpäivää neljällä tunnilla. Tällaisen vuorojärjestelmän ansiosta työntekijöille jää enemmän aikaa palautua vuorokierrosta. Viimeisimpien tutkimustulosten mukaan kahdentoista tunnin työvuorojärjestelmä on hyödyksi sekä työnantajalle että työntekijälle.

(Toimivat työaikajärjestelyt.)

12-tuntisessa vuorojärjestelmässä on työvuorokausi jaettuna kahteen yhtä pitkään 12 tuntia kestävään vuoroon. Tämä järjestelmä on yleistynyt erityisesti teollisuudessa. Tyypilliseen 12 tunnin vuorojärjestely koostuu kahdesta aamuvuorosta, kahdesta yövuorosta ja kuudesta vapaa päivästä.

12-tuntisen vuorojärjestelmän etuja ovat vuoronvaihtojen vähentyminen, niin sanottujen tuplavuorojen poistuminen sekä pitkät vapaat työvuorokauden jälkeen. Työntekijät ovat yleisesti kokeneet 12-tuntisen vuorojärjestelmän hyväksi, koska se antaa heille enemmän aikaa palautua vuorokierrosta. Yritykset kokevat 12-tuntisen vuorojärjestelmän olevan houkuttelevampi vaihtoehto henkilöstöä rekrytoitaessa.

(Toimivat työaikajärjestelyt.)

Useat työterveyslaitoksen tutkimukset ovat osoittaneet, että 12-tuntista työvuoroa tekevien uni, palautuminen ja vireys ovat vähintään yhtä hyvällä tasolla kuin kahdeksan tunnin vuorokiertoa tekevillä. 12 tunnin työvuoron aikana koettu väsymys ei ole niin suuri, että se heikentäisi turvallisuuskäyttäytymistä tai työohjeiden noudattamista. (Garlo-Melkas. 2016)

3.1 Vuorotyö

Työaikalaki määrittellään vuorotyöstä seuraavasti: ”Säännöllinen työaika saadaan järjestää vuorotyöksi. Vuorotyössä vuorojen on vaihdettava säännöllisesti ja muutettava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika.” (Työaikalaki. 5.7.2019/872 luku 3 §6)

Vuorotyön terveyshaitat liittyvät usein biologisen vuorokausi rytmin häiriintymiseen. Yövuorojen jälkeen nukuttu uni on noin kaksi tuntia lyhyempi kuin yön aikana nukuttu uni. Vuorotyön kuormittavuuteen vaikuttavat monet muuttujat kuten vuosityöaika, vuorokierron pituus, työpäivän pituus, vuorojen välinen vapaa-aika, työmatkan pituus, yövuorojen määrä ja vuorokierron vuorojen järjestys alkaako vuorokierto aamuvuorolla, iltavuorolla vai yövuorolla. Jokainen työntekijä tuntee kuormittavuuden yksilöllisesti. Vuorotyön on todettu nostavan terveydellisiä haittavaikutuksia kuten sydän- ja verisuonitautien, kakkostyypin diabeteksen ja syövän riskiä. Univaje lisää ihmisen sokerin- ja rasvan himoa, koska keho kaipaa nopeita hiilihydraatteja ja rasvaa väsymyksen ehkäisemiseksi. (Verkkolehti Työpiste.) Vuorotyön on lisäksi todettu vaikuttavan työturvallisuuteen ja laskeneen vireystilaa unen ja palautumisen puutteen kautta. Yötyön on todettu myös nostavan riskiä joutua liikenneonnettomuuteen työmatkoilla. (Karhula ym. 2016.)

Vuorotyö ilman yövuoroja ei lisännyt väsymystä vapaapäivinä verrattuna vuorotyöhön, jossa on yövuoroja. Yövuorojen on todettu lisäävän väsymystä vapaalla ja työvuorojen aikana. Useaa peräkkäistä yövuoroa ei suositella, koska tämä lisää väsymistä ja unettomuutta. Yötyön esiintyminen vuorotyössä lisäsi työn ja muun elämän yhteensovittamisen ongelmia. Kolmen tai neljän peräkkäisen yövuoron tekeminen on todettu olevan yhteydessä sairauspoissaolojen lisääntymiseen. Vuorotyö iltaisin lisää eniten muun elämän vaikeuksia ja heikentää jaksamista sekä lisää sairauspoissaoloja ja työtapatu-
riskiä. (Härmä ym. 2019.)

3.2 TAM 37 12 h

12-tuntisen TAM 37:n vuorokierto (AII-----) on todettu toimivaksi monissa yrityksissä ja työntekijät pitävät yleisesti vuorojärjestelmää parhaimpana, vaikka vuorojärjestelmistä löytyy lukuisia erilaisia vaihtoehtoja. TAM 37 12 tunnin kierto on suunniteltu tasoittamaan työnteon aiheuttamaa kuormitusta ja lisäämään työhyvinvointia. TAM37 12 h on kolmivuorotyö (KUVA 2.), jossa työvuorot kestävät 12 tuntia ja vuoroissa työskennellään seitsemänä päivänä viikossa. Vuotuinen työaika TAM 37 -työssä on lyhin kaikista työaikamuodoista. Työterveyslaitoksen mukaan vuorotyön haittojen vähentämiseksi työvuorojen välillä tulisi olla lepoaikaa vähintään 11 tuntia ja peräkkäisiä yövuoroja tulisi olla mahdollisimman vähän, sillä useilla lyhyillä väleillä työvuorojen välissä ja useilla peräkkäisillä yövuoroilla on yhteys sekä tapaturmiin että sairauspoissaoloihin.

(Toimivat työaikajärjestelyt).

12 tunnin mittaisia, pitkiä työvuoroja kannattaa harkita, jos se sopii työn luonteeseen ja kuormittavuuteen ja tauotus on mahdollista järjestää riittävänä sekä altistuminen terveydelle haitallisille aineille on rajoitettu. 12- tuntisessa työaikamuodossa vapaapäivät olisi hyvä pitää putkeen, sillä yksittäiset vapaapäivät lisäävät työn ja muun elämän yhteen sovittamisen vaikeuksia. Peräkkäisten vapaapäivien on todettu parantavan myös palautumista ja perhe-elämää. (Oinas ym. 2019).

Nopeassa 12 tunnin vuorokierrossa (KUVA 2.) väsymyksen liittyvät riskit ovat vähäisempiä, kuin 8-tunnin kierrossa vähentyneiden ilta- ja yövuorojen ansiosta. Työterveyslaitos on tutkinut 12 tunnin kierron yhteyttä vireystilaan ja työkykyyn, eikä tutkimuksissa havaittu 12-tuntisen vuorojärjestelmän lisänneen väsymystä tai työkyvyn laskua verrattuna nopeaan kahdeksantunnin vuorojärjestelmään. Tutkimuksissa on noussut esiin myös työntekijöiden korkea tyytyväisyys ja myönteinen suhtautuminen 12 tunnin vuorojärjestelmään. Työntekijät pitävät erityisesti pitkistä vapaista, vuosittaisten työpäivien ja vuorovaihtojen vähenemisestä. Heillä on matalampi stressi ja parempi palautuminen vuorojen välillä. TTL:n tutkimuksissa 12-tuntisen vuorojärjestelmän on myös todettu vähentäneen sairauspoissaoloja, kun verrataan kahdeksantunnin vuorojärjestelmään. (Karhula ym. 2016).

Vuoro TAM 37 12 h	Maanantai 1.11.	Tiistai 2.11.	Keski- viikko 3.11.	Torstai 4.11.	Perjantai 5.11.	Lauantai 6.11.	Sunnun- tai 7.11.
A	Aamu	Aamu	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa
B	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö	Yö	Vapaa
C	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö
D	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu
E	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
	Maanantai 8.11.	Tiistai 9.11.	Keski- viikko 10.11.	Torstai 11.11.	Perjantai 12.11.	Lauantai 13.11.	Sunnun- tai 14.11.
A	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö	Yö
B	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu
C	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
D	Aamu	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
E	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa
	Maanantai 15.11.	Tiistai 16.11.	Keski- viikko 17.11.	Torstai 18.11.	Perjantai 19.11.	Lauantai 20.11.	Sunnun- tai 21.11.
A	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu
B	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
C	Aamu	Aamu	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa
D	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö	Yö	Vapaa
E							
	Maanantai 22.11.	Tiistai 23.11.	Keski- viikko 24.11.	Torstai 25.11.	Perjantai 26.11.	Lauantai 27.11.	Sunnun- tai 28.11.
A	Aamu	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
B	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö	Yö	Vapaa	Vapaa
C	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu	Yö	Yö
D	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Aamu	Aamu
E	Yö	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa

KUVA 2. TAM37 12 h (AII-----) vuorolista.

4 KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä esitetyn teorian tutkimiseksi on toteutettu kyselytutkimus. Yrityksiltä kysyttiin halukkuutta osallistua kyselytutkimukseen, mutta vain yksi yritys oli halukas vastaamaan kyselyyn. Luottamuksellisuuden vuoksi yrityksen nimeä ei voida julkaista opinnäytetyössä tai sen liitteissä. Yritys on kuitenkin suuren toimijan tytäryhtiö suomalaisessa kemianteollisuudessa ja tällä emoyhtiöllä ja sen tytäryhtiöllä on useampia tuotantolaitoksia Suomessa. Vastaukset kyselytutkimukseen on saatu yhdeltä näistä tuotantolaitoksista. Kysely räätälöitiin 12-tuntista kolmivuorotyötä tekeväälle henkilöstölle ja se lähetettiin kyselyyn osallistuvalla yritykselle sähköpostitse. Kyselyn vastauksista pyrittiin saamaan kattava näkemys henkilöstön kokemista vaikutuksista työssä jaksamiseen ja työturvallisuuteen.

12-tuntista kolmivuorota tekeväälle henkilöstölle suunnattuun kyselyyn sisältyi 15 kysymystä, joista neljä oli avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan työntekijöiden mielipiteitä työaikamuodosta. Valintakysymyksillä selvitettiin työntekijöiden kokemuksia työaikamuodon vaikutuksista. Kyselyyn vastasi yrityksen 12 työntekijää. Henkilöstölle toteutetulla kyselyllä haluttiin selvittää kolmivuorotyötä tekevän henkilöstön kokemus 12-tuntisesta työaikamuodosta ja siitä, onko työaikamuoto vaikuttanut heidän työssä jaksamiseensa. Kyselyssä henkilöstöltä kysyttiin mielekkäintä työvuorojärjestelmää kolmesta vaihtoehdosta, joista kaksi oli 12-tuntisella järjestelmällä ja yksi 8-tuntisella järjestelmällä. Lisäksi selvitettiin myös 12-tuntisen työaikamuodon koettuja vaikutuksia töissä jaksamiseen ja työturvallisuuteen. Kysymyksillä pyrittiin myös selvittämään vaikutusta ylityöhalukkuuteen ja mahdollisia koettuja haasteita 12-tuntisesta vuorojärjestelmästä.

5 TULOKSET

Opinnäytetyössä laadittu kysely on esitetty liitteellä 1. Kyselyn tuloksia verrataan aiemmin esitettyssä teoriassa esitettyihin asioihin.

5.1 Työaikamuoto

Ensimmäisessä kysymyksessä (TAULUKKO 1) selvitettiin henkilöstölle mieleisintä työaikamuotoa. Kysymys oli monivalintakysymys ja vaihtoehtoina oli kolme työaikamuotoa, joista kaksi oli 12-tuntisia työaikamuotoja ja yksi 8-tuntinen työaikamuoto. Taulukossa 1 A-vaihtoehtona oli 12-tuntinen työaikajärjestelmä, jossa vuorokierto alkaa kahdella peräkkäisellä aamuvuorolla, jonka jälkeen tulee kaksi yövuoroa ja kuusi peräkkäistä vapaapäivää. Taulukon 1 vaihtoehto B:ssä on kahden peräkkäisen aamun jälkeen yksi vapaapäivä, jonka jälkeen tulevat peräkkäiset yövuorot ja viisi peräkkäistä vapaapäivää. Vaihtoehto A ja B työvuorot ovat 12-tuntisia. Taulukon vaihtoehto C:ssä työvuorot ovat 8-tuntisiä, ja vuorokierto alkaa kahdella peräkkäisellä aamuvuorolla, joiden jälkeen tulee kaksi peräkkäistä iltavuoroa ja kaksi peräkkäistä yövuoroa ja neljä vapaapäivää. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä. Ensimmäisen kysymyksen vastaukset olivat seuraavat.

TAULUKKO 1. Haluttu vuorojärjestelmä

Vaihtoehto	n	Osuus
A. 12 h (AAYY-----)	12	100,0 %
B. 12 h (AA-YY-----)	0	0,0 %
C. 8 h (AAIIYY----)	0	0,0 %

Taulukosta yksi nähdään, että yksimielisesti kaikki vastanneista oli 12-tuntisen AAYY----- kierron kannalla. Työntekijät eivät kokeneet halua 8 tuntiseen kiertoon ja eikä myöskään niin sanottu ``välivapaallinen`` 12-tuntin kierto tuntunut kiinnostavan heitä.

Toisessa kysymyksessä (TAULUKKO 2) on pyydetty perustelemaan, miksi henkilö on valinnut juuri kyseisen työaikajärjestelmän itsellensä sopivimmaksi. Kysymykseen pystyi vastaamaan vapaasti kommentoimalla. Alla olevaan taulukkoon 2 on koottu kaikkien kysymykseen vastanneiden henkilöiden perustelut.

TAULUKKO 2. Miksi juuri edellä valitsemasi työaika järjestelmä olisi sinulle paras?

``Lyhyempi aika työssä kiinni, aamu ja yö vuoron välissä on jo 24 h vapaa``
``Olen työskennellyt 8 ja 12 tuntisissa työvuoroissa ja omasta kokemuksesta 12-tuntinen järjestelmä on työntekijälle ja työpaikalle parempi. Työjakson aikana itsellä on aina hyvä käsitys mitä työpaikalla tapahtuu``
``kunnan vapaat, kun vapaa alkaa. Ehtii palautua kunnolla``
``6pv vapaata, palautuminen parempaa. B vaihtoehto voisi olla myös hyvä?``
``Ylivoimaisesti paras vuorojärjestelmä mikä minulla on koskaan ollut. Aamujen ja öiden välinen 24 h on juuri sopiva väli ja sillä samalla saa pidemmän vapaan``
``Hyvät vapaat, auttaa jaksamaan.``
``Hyväksi havaittu järjestelmä, aamu- ja yövuoron välinen 24 h vapaa on riittävä ja systeemi maksimoi pitkän vapaajakson!``
``En ole tehnyt muuta, kun aamuvuoroja ja nyt 1.5vuotta 12 h vuoroja C vaihtoehtoa en ole koskaan kokeillut``
``Välivapaa 24 h riittävä ja pidempi vapaa vuorojen jälkeen``

Toisen kysymyksen vastauksista huomataan, että työntekijöille pitkät vapaat vuoronkierron jälkeen ovat se asia, joka tekee 12-tuntisesta työaikamuodosta halutun. Pitkä vapaajakso auttaa palautumaan paremmin, kuten aiemmista TTL:n tutkimuksista on tullut selväksi. Lisäksi kommentoitiin, että vaihtoehdon A aamu- ja iltavuoron välinen 24 h tunnin ``vapaa`` on riittävä. Näin saadaan pidempi vapaa vuorojen jälkeen kuin vaihtoehdossa B, jossa on niin sanottu ``välivapaa``.

5.2 Työaikamuodon vaikutus työssäjaksamiseen ja jaksamiseen vapaalla

Kolmannessa kysymyksessä (TAULUKKO 3) kysyttiin työaikamuodon vaikutusta työssäjaksamiseen.

TAULUKKO 3. Työaikamuodon vaikutus työssäjaksamiseen

	n	Osuus
A. Positiivisesti	11	91,7 %
B. Negatiivisesti	0	0,0 %
C. Ei ole vaikuttanut lainkaan	1	8,3 %

Kolmanteen kysymykseen vastanneista 91,7 % oli sitä mieltä, että 12- tuntinen työaikamuoto on lisännyt positiivisesti heidän työssäjaksamistaan. 8,3 % vastanneista ei kokenut työaikamuodolla olevan vaikutusta työssäjaksamiseen ja negatiivisia vaikutuksia ei yhdenkään vastaajan mielestä ollut. Työntekijöiden vastaukset ovat linjassa TTL:n tutkimuksien, kanssa sillä niissä on todettu 12-tuntisen vuorojärjestelmän vaikuttaneen positiivisesti työssäjaksamiseen, koska työntekijät tuntevat itsensä paremmin palautuneiksi, kuin kahdeksan tunnin kolmivuorojärjestelmässä työskennellessä. (Karhula ym. 2016)

Neljäntenä kysymyksenä (TAULUKKO 4) kysyttiin työaikamuodon vaikutusta muuhun elämään.

TAULUKKO 4. Työaikamuodonvaikutus muuhun elämään

	n	Osuus
Positiivisesti jaksamiseeni ja hyvinvointiini	10	83,3 %
Negatiivisesti jaksamiseeni ja hyvinvointiini	0	0,0 %
Ei vaikutusta aikaisempaa	2	16,7 %

Suurin osa vastaajista eli 83,3 % koki 12-tuntisen työaikamuodon vaikuttaneen positiivisesti työajan ulkopuoliseen jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa. 16,7 % vastanneista ei kokenut työaikamuodolla olevan vaikutusta jaksamiseen tai hyvinvointiin. Tämä johtuu luultavasti pitkistä yhtenäisistä vapaista, joiden on todettu parantavan työn ja muun elämän yhteen sovittamista. (Oinas ym.2019)

5.3 12-tuntisen työaikamuodon vaikutus työilmapiiriin

Viidentenä kysymyksenä (TAULUKKO 5) osallistujilta kysyttiin työaikamuodon vaikutusta työilmapiiriin. Kysymyksessä oli myös lisäkysymys, miten tämä on näkynyt työpaikalla (TAULUKKO 6).

TAULUKKO 5. Kuinka koet 12-tuntisen työajan vaikuttaneen työilmapiiriin?

	n	Osuus
A. Positiivisesti	7	58,3 %
B. Negatiivisesti	0	0,0 %
C. Ei vaikutusta	5	41,7 %

Hieman yli puolet viidenteen kysymykseen vastanneista eli 58,3 % oli kokenut 12-tuntisen työaikamuodon vaikuttaneen positiivisesti työilmapiiriin. Kommenteissa korostui, että 12-tuntinen työaika muoto lisää henkilöstön jaksamista ja luo hyväntuulisen ja rennon ilmapiiriin. 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä työntekijät eivät selkeästi koe yhtä paljon työuupumusta, joka näkyisi äksyilyinä, ärtymyksenä ja laskeneena työilmapiirinä.

TAULUKKO 6. Koettu 12-tuntisen työajan vaikutus työilmapiiriin?

Vastaukset
''Kaikki jaksavat paremmin ja olemme enemmän perillä asioista, jonka ansiosta vähemmän ongelmatilanteita''.
''Paremmalla mielellä koko ajan''.
''Vapaa- ja työpäivien välinen suhde on todella oivallinen''.
''Koska aina joku tulee jatkamaan kesken jääneitä töitä''.
''Tuotantoon ei tule liikaa taukoja''.
''Yleisenä hyväntuulisuuutena työkavereissa ja siten myös osaston ilmapiirissä yleensä''.
''Ilmapiiri on rennompi ja iloisempi''.

5.4 12-tuntisen työaikamuodon vaikutus työturvallisuuteen ja tiedon kulkuun

Seitsemännessä kysymyksessä (TAULUKKO 7) kysyttiin, onko 12-tuntinen työaika vaikuttanut tiedonkulkuun vuorojen välillä. Lisäksi vastaajilta pyydettiin kommenttia (TAULUKKO 8), miten tämä on näkynyt tiedonkulussa.

TAULUKKO 7. 12-tuntisen vuorojärjestelmän koetut vaikutukset tiedonkulkuun.

	n	Osuus
A. Positiivisesti	3	25,0 %
B. Negatiivisesti	1	8,3 %
C. Ei vaikutusta	8	66,7 %

Suurin osa eli 66,7 % vastaajista ei kokenut työaikamuodon vaikuttaneen tiedonkulkuun vuorojen välillä, mutta osa vastaajista myös koki olevansa paremmin perillä asioista vuoron aikana. Tiedonkulku on olennainen osa työturvallisuutta ja kommentteista selvisi että, urakoitsijoiden töistä ja isoista huolloista ei tiedoteta riittävästi yövuorolle. Tähän koettuun ongelmaan voidaan käyttää apuna tuotantopäiväkirjaa, johon täytyy merkitä tarkasti päivän ja yön tapahtumat. Jolloin tieto välittyy eteenpäin.

TAULUKKO 8. Miten 12-tuntinen työaika on vaikuttanut tiedonkulkuun vuorojen välillä.

Vastaukset
''Vähemmän kerrottavaa kun asioista ollaan perillä''.
''Ei ehkä suoranaisesti vuorojen välillä, mutta päivällä tapahtuneista tilanteista kaipaisi paremmin tietoa, isommat huollot, myös ulkopuolisten tekemät jää välillä piiloon''.
''Paikallisen käytännön takia vuoronvaihto sisältää enemmän keskustelu''.

Yhdeksännessä kysymyksessä (TAULUKKO 9) kysyttiin, onko 12- tuntinen vuorojärjestelmä vaikuttanut positiivisesti vai negatiivisesti työturvallisuuteen. Lisäksi vastaajilta pyydettiin kommenttia (TAULUKKO 10), miten tämä on näkynyt työturvallisuudessa.

TAULUKKO 9. 12-tuntisen vuorojärjestelmän koetut vaikutukset työturvallisuuteen.

	n	Prosentti
A. Positiivisesti	6	50,0 %
B. Negatiivisesti	0	0,0 %
C. Ei ole vaikuttanut	6	50,0 %

TAULUKKO 10. Miten 12-tuntisen vuorojärjestelmän on näkynyt työturvallisuudessa.

Vastaukset
''Ei tule tupla vuoroja aina, jos ylitöissä niin vapaalta''.
''Vähemmän vahinkoja, kun tieto kulkee''.
''Työpäivinä huomattavasti virkeämpi olo pitkien yöunien avittamina, kun ei tehdä tuplavuoroja (niin kuin 8 h systeemissä usein tuli tehtyä) ''.
''Vaikka työvuoro on pidempi, niin koen että vireystilani on keskimäärin korkeampi kuin 8 h järjestelmässä, so. oloni on levänneempi! ''.
''Ei ole niin väsynyt, kuin oli 8 h muodossa ''.
''Työmatkat vähenevät''.

Puolet vastaajista (TAULUKKO 9) vastasi, että 12- tuntinen vuorojärjestelmä on vaikuttanut positiivisesti työturvallisuuteen ja puolet vastaajista oli sitä mieltä, että vaikutusta työturvallisuuteen ei ole ollut. Kommenteissa (TAULUKKO 10) henkilöt olivat perustelleet vastauksiaan että, tuplavuoroja ei tule tehtyä ja tämä lisää virkeyttä. Lisäksi oli vastattu, että 12 tunnin vuorojärjestelmässä olo on virkeämpi kuin 8 tunnin vuorojärjestelmässä. Työmatkojen vähenemisen oli koettu vaikuttavan vireyteen positiivisesti. TTL:n tutkimuksissa, on todettu että, kun jaksaa töissä ja töistä palautuminen on hyvällä tasolla, niin tapaturma riski pienenee ja unohduksia tulee vähemmän. (Kanerva ym. 2022)

5.5 Ylityövalmius

Kysymyksellä 11 selvitettiin 12-tuntisen työajan vaikutusta henkilöstön valmiuteen tehdä ylitöitä (TAULUKKO 11).

TAULUKKO 11. Ylityövalmius

	n	Prosentti
Lisää ylityövalmiuttani	6	50,0 %
Vähentää ylityövalmiuttani	2	16,7 %
Ei vaikuta ylityövalmiuteeni	4	33,3 %

Taulukosta 11 huomataan, että puolet kysymykseen vastanneista kertoi 12-tuntisen työaikamuodon lisänsä ylityövalmiutta, ja kolmasosa kertoi, että 12-tuntisella työaikamuodolla ei ole vaikutusta heidän ylityövalmiuteensa. 16,7 % kyselyyn osallistujista ilmoitti ylityövalmiuden laskeneen. Ylityövalmius on selkeästi kasvanut työntekijöiden piirissä, kun ylityöt ajoittuvat vapaapäiville. 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä on todettu sairaspöissaolojen vähentyminen (Karhula ym. 2016) ja näin myös näistä sairaspöissaloista seuraavien äkillisten ylitöiden väheneminen. Tämä taas vaikuttaa siihen, että harvemmin tarjolla olevien ylitöiden kohdalla työntekijöiden innokkuus vastaanottaa ylitöitä kasvaa.

5.6 Työkyvyn arviointi ja työaikamuodon vaikutus työkykyyn

Kysymyksellä 11 selvitettiin 12-tuntisen työajan vaikutusta työkykyyn. Kokeeko henkilöstö pystyvänsä työskentelemään työssään seuraavat viisi vuotta ja onko työaikamuodolla vaikutusta tähän.

TAULUKKO 12. Työskentely seuraavat 5 vuotta

	n	Prosentti
Kyllä	12	100,0 %
En	0	0,0 %

TAULUKKO 13. Työaikamuodon vaikutus työskentelyyn seuraavat 5 vuotta

	n	Prosentti
Kyllä	9	75,0 %
Ei	3	25,0 %

Vastaajista kaikki (TAULUKKO 12) kokivat pystyvänsä työskentelemään työssään seuraavat 5 vuotta. Kolmeneljäsosaa vastaajista koki työaikamuodon vaikuttaneen heidän kykyynsä työskennellä seuraavat 5 vuotta, mutta neljäsosa ei kokenut työaikamuodolla olevan vaikutusta asiaan. (TAULUKKO 13).

5.7 Positiiviset puolet 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä

Lopuksi vastaajia pyydettiin mainitsemaan 1–3 hyvää asiaa (TAULUKKO 14) ja 1–3 haastetta (TAULUKKO 15) 12-tuntisesta työaikamuodosta ja perustelemaan vastauksensa.

TAULUKKO 14. Työntekijöiden kokemat positiiviset asiat 12-tuntisesta työaikamuodosta

Vastaukset
''Ei tule tupla vuoroja''
''Lisääntyneet vapaapäivät mahdollistavat esim. matkailun paremmin. Ei tarvitse näinä talvikeleinä pyöräillä niin usein töihin (reilut 5 km työmatka) ''.
''Vähemmän vuorojen luovutuksia.6pv vapaat ''.
''1.Työkuorma lyhyemmässä ajassa. 2. Pitkät vapaat tuntuvat oikeasti vapaalta. 3 tuplavuorot jääneet historiaan''.
''Vapaat, töiden jatkuminen ja pääsee olemaan osa prosessia. ''.
''1. Pitkät vapaajaksot. ''.
''2. Hyvin harvoin väsynyt, yövuoroja vain 2 eli ei sekoita normaalia unirytmää merkittävästi. ''.
''Helppo työrytmi vapaiden ansiosta jää enemmän aikaa yksityiselämän harrastuksiin ja asioihin työpäivät kuluvat nopeasti''.
''Ei ylimääräisiä ihmisiä säätämässä miten asiat tehdään pitkät vapaat. ''.
''- Pitkä vapaa''.
''- Pystyy suunnittelemaan työt paremmin''.
''- Ei 16 h tuplavuoroja''.

Positiivisena työntekijät pitivät eritoten kuuden päivän vapaita vuorokiertojen välissä. Toisena positiivisena asiana korostui 16-tuntisten tuplavuorojen loppuminen. Lisäksi työntekijät olivat perustelleet hyviksi puoliksi helpottuneen ja lyhentyneen työkuorman ja sen, että asiat pystytään hoitamaan yhden vuoron aikana eikä tarvitse jättää töitä seuraavalle vuorolle. Lisäksi oli kommentoitu vähentyneiden vuorojenvaihtojen ja työmatkojen olevan positiivinen asia jaksamisen suhteen.

5.8 Koetut haasteet 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä.

Viimeisessä kysymyksessä (TAULUKKO 15) kysyttiin, mitkä ovat 12-tuntisen työaikamuodon haasteet.

TAULUKKO 15. Työntekijöiden kokemat haasteet 12-tuntisessa työaikamuodossa

Vastaukset
''Ei ole! ''.
''Ylitöitä vaikea saada ennen tai jälkeen työputken''.
''Tuplavuorot ei mahdollisia (ylitöitä tai vuoronvaihtoja) ''.
''Ylityö vuorojen jatkoksi. Pienellä porukalla vuoronvaihdot. ''.
''Koko päivä on varattava työlle, eli työpäivinä harrastaminen hankalampaa. ''.
''Välillä yksin töissä ollessa tulee liikaa kuormaa, mutta vain välillä. ''.
''En koe järjestelmässä olevan itselleni haasteita. ''.
''En ole vielä törmännyt haasteisiin. ''.
''Välillä on tilanteita missä tarvitsisi lisäkäsiä, nostoapua tai muuta apua esimerkiksi varaosien etsimiseen. ''.
''- Eväät 12'lle tunnille :)''.
''- Pyhien osuminen haasteellisempaa kuin 8 h-systeemissä. ''.

Haasteita 12-tuntisesta työaikamuodosta löytyi myös yllättävän paljon kyselyn tuloksiin verrattuna ja kommentoissa (TAULUKKO 15) korostui, että välillä kun on yksin töissä, olisi tarvetta työkaverille ja avulle esimerkiksi nostamisessa. Tuplavuorot eivät ole enää mahdollisia, ja ylityömahdollisuudet ovat pienentyneet. Lisäksi haasteeksi koettiin se, että koko työpäivän joutuu pyhittämään työlle ja harrastaminen vaikeutuu, koska puolet päivästä kuluu jo työntekoon. Myös eväiden varaaminen oli vaikeutunut. Toisaalta osa työntekijöistä koki, että he eivät ole kohdanneet lainkaan haasteita 12-tuntisessa työaikamuodossa.

6 YHTEENVETO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 12-tuntisen työaikamuodon koettuja vaikutuksia työssäjaksamisessa. Työntekijöiden kyselyn perusteella työssäjaksaminen ja työtyytyväisyys ovat hyvä 12-tuntisessa työaikamuodossa. 100 % vastanneista puolsi 12-tuntista nopeaa työvuorokiertoa. Kyselyn avoimissa kommentteissa ja monivalintakysymyksissä pystyy toteamaan 12-tuntisen työaikajärjestelmän parantaneen työssäjaksamista ja lisänneen työturvallisuutta. Myös jaksaminen työajan ulkopuolella oli vastanneiden mielestä parantunut. Valmius tehdä ylitöitä oli yleisesti hyvällä tasolla, vaikka osa vastaajista ei tuntunut pitävän ylitöiden ajoittumisesta vapaapäiville.

Haasteina koettiin, että työpäivä pitää rajoittaa työlle ja harrastaminen vaikeutuu. Terveellisen ja työpäivän pituuteen sopivien eväiden suunnittelu 12-tunnille ja satunnainen henkilöstön puute on koettu haasteena. Pieni osa vastanneista koki ylityömahdollisuuksien vähentyneen. Sairauspoissaolot ovat luultavasti vähentyneet, kuten TTL:n vuoden 2016 ``12 tunnin vuorojärjestelmien turvallinen ja työhyvinvointia edistävä toteuttaminen teollisuudessa`` tutkimuksessa huomattiin, ja tämä on vähentänyt ylitöiden määrää. Pidemmät vapaat voivat omalta osaltaan myös laskea sairauspoissaolojen määrää. Kun vapaapäiviä on vuorokiertojen välissä kuusi neljän sijaan, niin todennäköisyys sille, että sairaspäivät ajoittuvat vapaapäiville, kasvaa.

Tehdyn kyselytutkimuksen vastaajien pieni lukumäärä ja rajautuminen yhteen yritykseen ja siten yhdelle teollisuudenalalle saattaa rajoittaa tulosten luotettavuutta. Luotettavien ja vertailukelpoisten tulosten saamiseksi olisi ollut ihanteellista saada useamman yrityksen otanta ja täten suurempi otanta työntekijöiden kokemuksista ja mielipiteistä. Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa saadut vasteukset ovat samansuuntaisia muiden aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa, mikä on huomionarvoista ja lisää luottamusta kyselytutkimuksen tuloksiin.

LÄHTEET

Ammattiliito Pro. Työssä jaksaminen. Saatavissa: <https://proliitto.fi/fi/tyoelaman-tietopankki/tyossa-jaksaminen#3bc802a0>. Viitattu 21.11.2023

Garlo-Melkas, N. 2016. Nopea, 12 tunnin työnkierto tuo etua teollisuudelle ja sen työntekijälle. Promaint lehti. Viitattu 18.10.2023. Saatavissa: <https://promaintlehti.fi/Tuotantotehokkuuden-kehittaminen/Nopea-12-tunnin-tyonkierto-tuo-etua-teollisuudelle-ja-sen-tyontekijalle>. Viitattu 18.10.2023.

Hyvärinen, H. 2019. Joka neljäs työntekijä uupuu. Unit magazine. Saatavissa: <https://www.tuni.fi/unit-magazine/artikkelit/joka-neljas-tyontekija-uupuu-onko-tyouupumus-uusi-normaali> Viitattu 20.10.2023

Härmä, M., Karhula, K., Ropponen, A., Koskinen, A., Turunen, J., Ojajärvi, A., Vanttola, P., Puttonen, S., Hakola, T., Oksanen, T. & Kivimäki, M. 2019. Työaikojen muutosten ja kehittämisinterventioiden vaikutukset työhyvinvointiin, työturvallisuuteen ja työhön osallistumiseen. TSR loppuraportti 114317. Helsinki: Työterveyslaitos.

Juuti, U. 2018. OP Vahinkovakuutus. Saatavissa: <https://www.op-media.fi/tyohyvinvointi/tiedonkulkuon-avain-tyotapaturmien-vahentamiseen--oikeilla-valineilla-yritys-saa-hiljaisen-tiedon-talteen/>. Viitattu 30.11.2023.

Kanerva, T., Hyvärinen, V., Räsänen, T., Sallinen, M., Taxell, P. & Virkkala, J. 2022. Työturvallisuuden hallinta 12 tunnin vuorojärjestelmässä – vireyden, turvallisuus käyttäytymisen ja työympäristöal-
tisteiden väliset yhteydet pitkissä työvuoroissa. TSR loppuraportti 190173. Helsinki: Työterveyslaitos.

Karhula, K., Ropponen, A., Härmä, M., Hakola, T., Pylkkönen, M., Sallinen, M. & Puttonen, S. 2016. 12 tunnin vuorojärjestelmien turvallinen ja työhyvinvointia edistävä toteuttaminen teollisuudessa. TSR loppuraportti 114114. Helsinki: Työterveyslaitos.

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf. Viitattu 3.12.2023.

Oinas, T., Anttila, T. & Mustosmäki, A. 2019. Epätyypilliset työajat ja työntekijöiden hyvinvointi. Työsuojelurahasto. Viitattu 5.12.2023.

Suutala, S., Kaltiainen, J. & Hakanen, J. 2023. Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 välillä. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/suomalaisten-työhyvinvointi-jamahti-koronan-heikentamalle-tasolle>. Viitattu 25.11.2023

Toimivat työaikajärjestelyt. 2016. Teknologiateollisuus ry ja Metallityöväen Liitto ry. Saatavissa: https://teknologiateollisuus.fi/sites/default/files/2019-08/toimivat_tyoaikajarjestelyt_2017.pdf Viitattu 19.10.2023.

Työaikalaki. 5.7.2019/872. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872#L3P6>. Viitattu 20.10.2023.

Vuorotyö lisää diabeteksen riskiä. 2016. Verkkolehti työpiste. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/ty-opiste/vuorotyö-lisää-diabeteksen-riskiä>. Viitattu 25.11.2023.

Ylä-Tuuhonen, M. 2021. 12 tuntia – Pitkät työvuorot ja pitkät vapaat. Tekijälehti. Saatavissa: <https://tekijälehti.fi/2021/10/11/12-tuntia-pitkat-tyovuorot-ja-pitkat-vapaat/>. Viitattu 18.10.2023

TYÖSSÄ JAKSAMISEN KYSELY

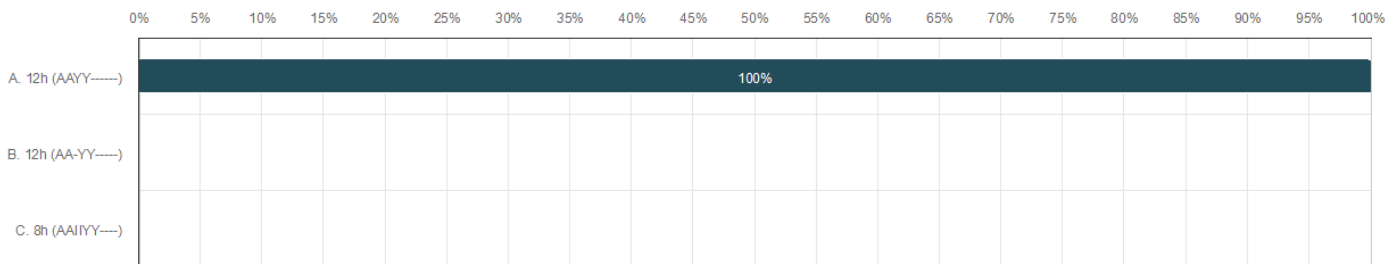
Työssä jaksaminen 12-tuntisessa vuorojärjestelmässä

raportti

Vastaajien kokonaismäärä: 12

Missä työaika muodossa haluaisit jatkossa työskennellä?

Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
A. 12h (AAYY-----)	12	100,0%
B. 12h (AA-YY-----)	0	0,0%
C. 8h (AALIYY-----)	0	0,0%

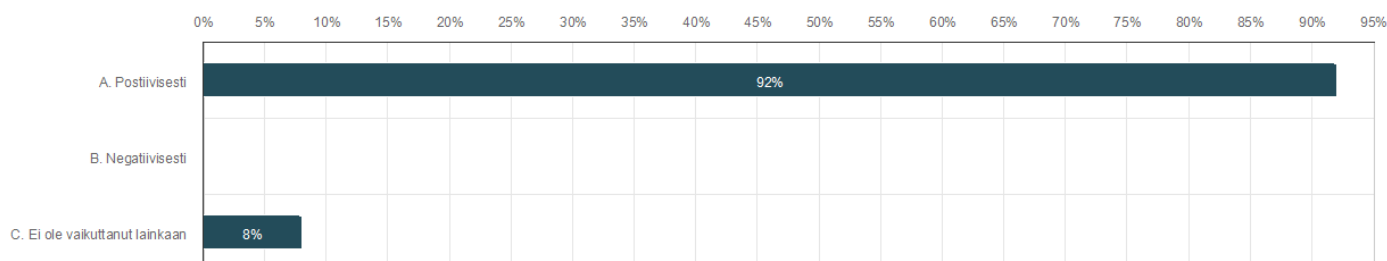
Miksi juuri edellä valitsemasi työaika järjestelmä olisi sinulle paras?

Vastaajien määrä: 9

Vastaukset
Lyhyempi aika työssä kiinni, aamu ja yö vuoron välissä on jo 24h vapaa
Olen työskennellyt 8 ja 12 tuntisissa työvuoroissa ja omasta kokemuksesta 12. tuntinen järjestelmä on työntekijälle ja työpaikalle parempi. Työjakson aikana itsellä on aina hyvä käsitys mitä työpaikalla tapahtuu
kunnon vapaat, kun vapaa alkaa. ehtii palautua kunnolla
6pv vapaata, palautuminen parempaa. b vaihtoehto voisi olla myös hyvä?
Ylivoimaisesti paras vuorojärjestelmä mikä minulla on koskaan ollut. Aamujen ja öiden välinen 24h on juuri sopiva väli ja sillä samalla saa pidemmän pitkävapaaan
Hyvät vapaat, auttaa jaksamaan.
Hyväksi havaittu järjestelmä, aamu- ja yövuoron välinen 24h vapaa on riittävä ja systeemi maksimoi pitkän vapaajakson!
en ole tehnyt muutakun aamuvuoroja ja nyt 1.5vuotta 12h vuoroja c vaihtoehtoa en ole koskaan kokeillut
'välivapaa' 24h riittävä ja pidempi vapaa vuorojen jälkeen

Koetko 12-tuntisen työaikamuodon vaikuttaneen positiivisesti vai negatiivisesti jaksamiseesi työssä?

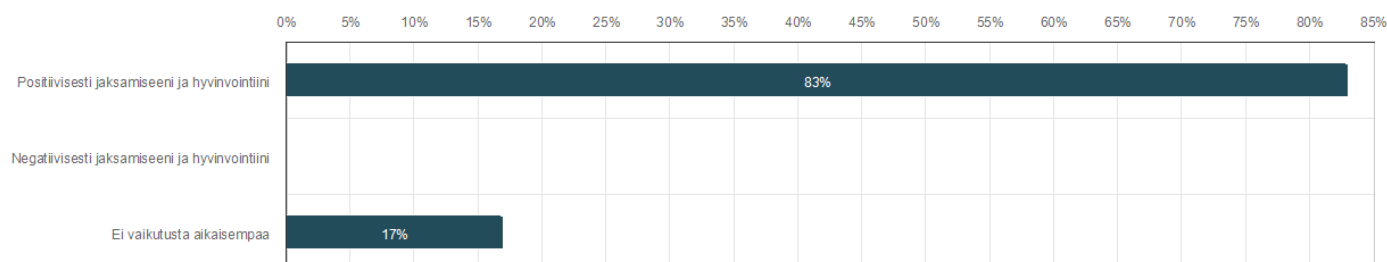
Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
A. Positiivisesti	11	91,7%
B. Negatiivisesti	0	0,0%
C. Ei ole vaikuttanut lainkaan	1	8,3%

Koetko työaikamuodon vaikuttaneen muuhun elämääsi?

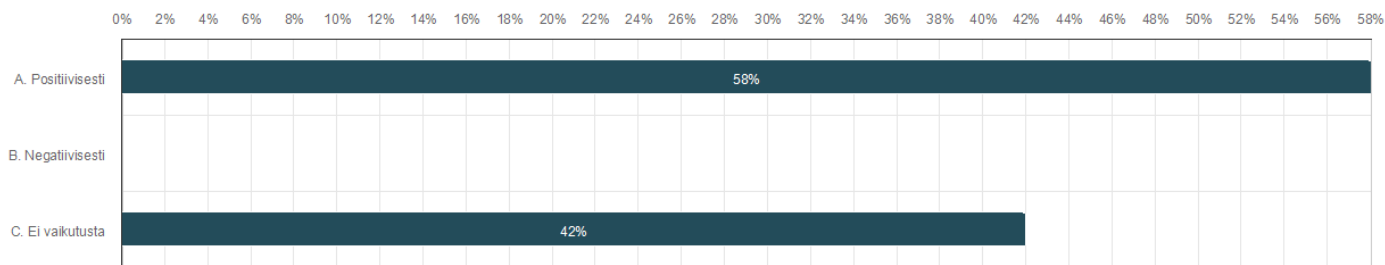
Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
Positiivisesti jaksamiseen ja hyvinvointiini	10	83,3%
Negatiivisesti jaksamiseen ja hyvinvointiini	0	0,0%
Ei vaikutusta aikaisempaa	2	16,7%

Kuinka koet 12-tuntisen työajan vaikuttaneen työilmapiiriin?

Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
A. Positiivisesti	7	58,3%
B. Negatiivisesti	0	0,0%
C. Ei vaikutusta	5	41,7%

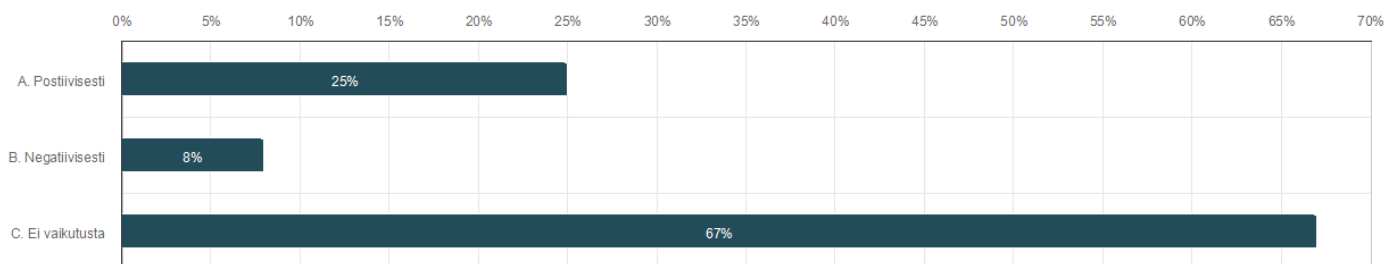
Jos vastasit A tai B, miten tämä näkyy?

Vastaajien määrä: 6

Vastaukset
Kaikki jaksavat paremmin ja olemme enemmän perillä asioista, jonka ansiosta vähemmän ongelmatilanteita
paremmalla mielellä koko ajan
Vapaa- ja työpäivien välinen suhde on todella oivallinen
Koska aina joku tulee jatkamaan kesken jääneitä töitä. Tuotantoon ei tule liikaa taukoja.
Yleisenä hyväntuulisuutena työkavereissa ja siten myös osaston ilmapiirissä yleensä.
Ilmapiiri on rennompia ja iloisempia

Onko 12-tuntinen työaika vaikuttanut tiedonkulkuun vuorojen välillä?

Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
A. Positiivisesti	3	25,0%
B. Negatiivisesti	1	8,3%
C. Ei vaikutusta	8	66,7%

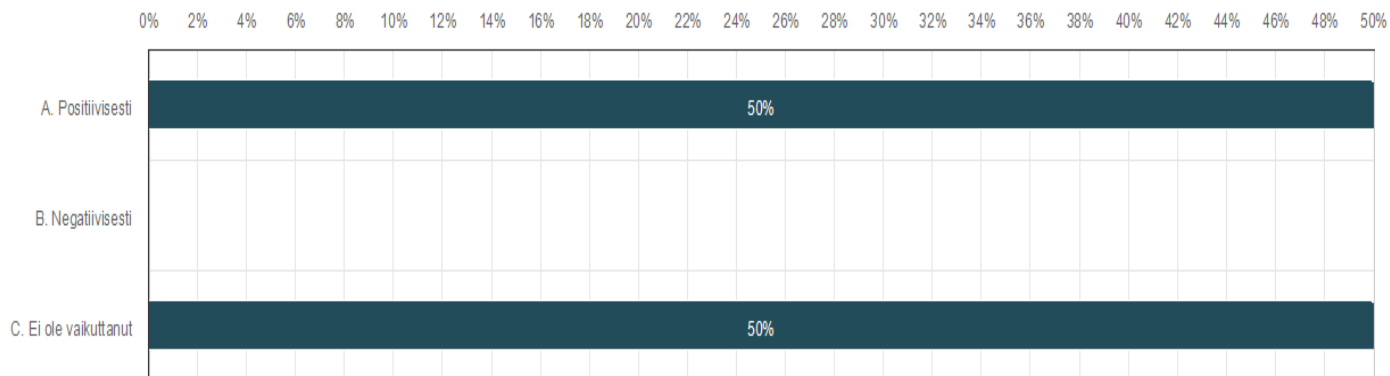
Jos vastasit edelliseen kysymykseen A tai B; niin miten?

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Vähemmän kerrottavaa kun asioista ollaan perillä
ei ehkä suoranaisesti vuorojen välillä mutta päivällä tapahtuneista tilanteista kaipaisi paremmin tietoa, isommat huollot, myös ulkopuolisten tekemät jää välillä piiloon.
Paikallisesta käytännöstä johtuen vuoronvaihto sisältää enemmän keskustelua.

Koetko 12-tuntisen työaikamuodon vaikuttaneen työturvallisuuteen?

Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
A. Positiivisesti	6	50,0%
B. Negatiivisesti	0	0,0%
C. Ei ole vaikuttanut	6	50,0%

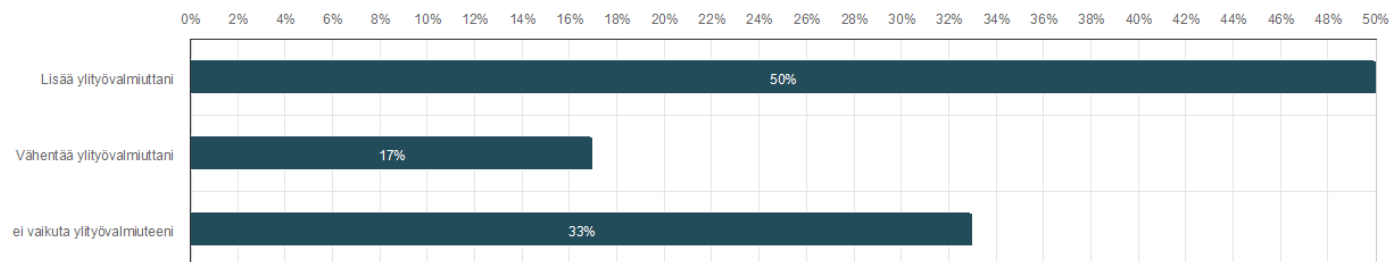
Jos vastasit edelliseen A tai B, miten tämä näkyy?

Vastaajien määrä: 5

Vastaukset
ei tule tupla vuoroja aina jos ylitöissä niin vapaalta
Vähemmän vahinkoja kun tieto kulkee
Työpäivinä huomattavasti virkeämpi olo pitkien yöunien avittamina, kun ei tehdä tuplavuoroja (niin kuin 8h systeemissä usein tuli tehtyä)
Vaikka työvuoro on pidempi niin koen että vireystilani on keskimäärin korkeampi kuin 8h järjestelmässä, so. oloni on levänneempi!
Ei ole niin väsynyt, kuin oli 8h muodossa Työmatkat vähenee.

Vaikuttaako 12-tuntinen työaika ylityövalmiuteesi

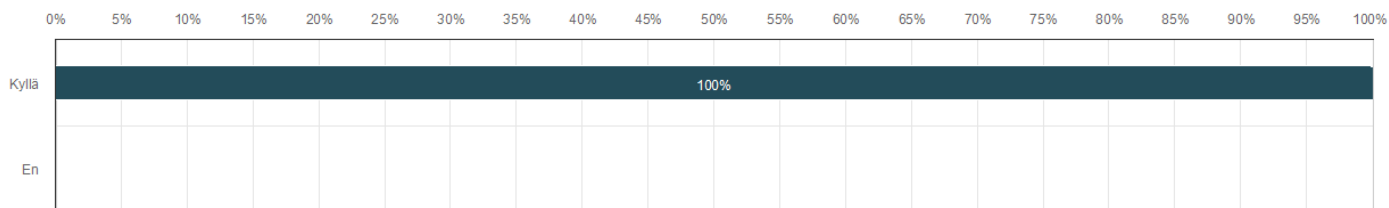
Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
Lisää ylityövalmiuttani	6	50,0%
Vähentää ylityövalmiuttani	2	16,7%
ei vaikuta ylityövalmiuteeni	4	33,3%

Koetko, että pystyt työskentelemään nykyisessä työssäsi seuraavat 5 vuotta?

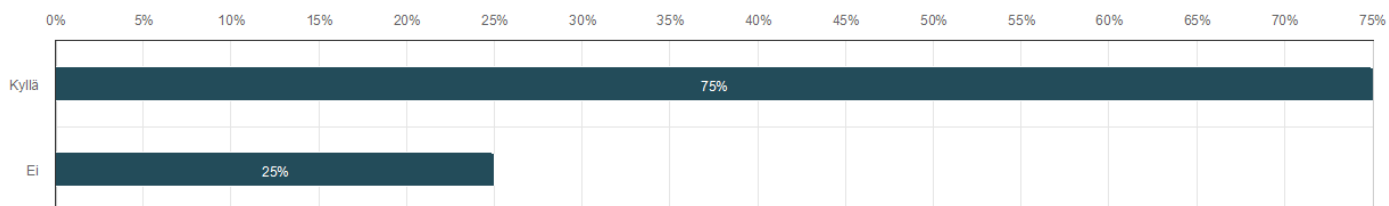
Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
Kyllä	12	100,0%
En	0	0,0%

Vaikuttaako työaikamuoto tähän?

Vastaajien määrä: 12



	n	Prosentti
Kyllä	9	75,0%
Ei	3	25,0%

Mainitse 1-3 hyvää asiaa 12-tuntisesta työaikamuodosta.

Vastajien määrä: 9

Vastaukset
ei tule tupla vuoroja
lisääntyneet vapaapäivät mahdollistavat esim matkailun paremmin. Ei tarvitse näinä talvikeleinä pyöräillä niin usein töihin (reilut 5 km työmatka)
vähemmänvuorojen luovutuksia.6pv vapaat
1.Työkuorma lyhyemmässä ajassa. 2. Pitkät vapaat tuntuvat oikeasti vapaalta. 3 tuplavuorot jääneet historiaan
Vapaat,töiden jatkuminen ja pääsee olemaan osa prosessia.
1. Pitkät vapaajaksot. 2. Hyvin harvoin väsynyt, yövuoroja vain 2 eli ei sekoita normaalia unirytmää merkittävästi.
helppo työrytmi vapaiden ansiosta jää enemmän aikaa yksityis elämän harrastuksiin ja asioihin työpäivät kuluvat nopeasti
ei ylimääräisiä ihmisiä säätämässä miten asiat tehdään pitkät vapaat.
- Pitkä vapaa - Pystyy suunnittelemaan työt paremmin - ei 16h tuplavuoroja

Mainitse 1-3 haastetta 12-tuntisesta työaikamuodosta.

Vastaajien määrä: 10

Vastaukset
ei ole!
Ylitöitä vaikea saada ennen tai jälkeen työputken
tuplavuorot ei mahdollisia (ylitöitä tai vuoronvaihtoja)
Ylityö vuorojen jatkoksi.pienellä porukalla vuoronvaihdot .
Koko päivä on varattava työlle, eli työpäivinä harrastaminen hankalampaa
Välillä yksin töissä ollessa tulee liikaa kuormaa,mutta vain välillä.
En koe järjestelmässä olevan itselleni haasteita.
en ole vielä törmännyt haasteisiin
välillä on tilanteita missä tarvitsisi lisäkäsiä,nostoapua tai muuta jeesiä esim.varaosien etsimiseen.
- eväät 12'lle tunnille :)
- pyhien osuminen haasteellisempaa kuin 8h-systeemissä

