

Aivoterveellinen työskentelytapa työyhteisön voimavaraksi

12.6.2025

Aivot ovat nykytyöelämässä keskeisin työväline, ja niiden hyvinvoinnilla on suora vaikutus keskittymiskykyyn, päätöksentekoon ja työkykyyn (Huotilainen & Saarikivi, 2018; Hartikainen ym., 2021). Mitä sitten on aivoterveys ja miten siihen voi vaikuttaa? Aivoterveys on laaja käsite, joka sisältää muun muassa unen, ravinnon, liikunnan, sosiaalisten suhteiden ja palautumisen merkityksen. Aivoterveyden nähdään olevan yhteydessä aivojen muovautuvuuteen, toiminnanohjaukseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn (Fors, 2024). Aivoterveyttä voidaan tukea eri tavoin, kuten huolehtimalla unesta, ravinnosta, liikunnasta, sosiaalisista suhteista ja stressinhallinnasta. Näitä tekijöitä ei voi pitää irrallisina, vaan ne muodostavat toisiinsa kietoutuvan verkoston, joka ylläpitää ja kehittää aivojen toimintakykyä. Esimerkiksi liikunta parantaa aivojen verenkiertoa, uni tukee muistitoimintoja ja tunne-elämän tasapainoisuus ehkäisee ylikuormittumista. Aivotutkijat, kuten Huotilainen (2023), korostavat taukojen merkitystä aivojen “mikropalautumisena”, joka auttaa ylläpitämään keskittymiskykyä, ehkäisemään virheitä ja parantamaan stressinsietoa. Myös lyhyillä mikrotauoilla – hengitysharjoituksilla, luonnon katselemisella tai kevyehköllä liikkeellä – on tutkimuksissa havaittu olevan huomattavia kognitiivisia hyötyjä (Weir, 2019).



Kuvituskuva.

Forsin (2024) opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää työpäivän aikana koettujen kuormitustekijöiden vaikutuksia aivoterveyteen sekä tarkastella, millaisia vaikutuksia aivotauoilla voi olla työn kuormittavuuden vähentämisessä ja työhyvinvoinnin edistämisessä. Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa yhdistyivät määrällinen ja laadullinen lähestymistapa. Kohderyhmänä oli Luovin kahden toimipisteen henkilöstö.

Opinnäytetyön keskeisenä osana toteutettiin käytännönläheinen interventio, jonka tarkoituksena oli tuoda aivotaukojen merkitys näkyväksi osaksi työn arkea ja tarkastella, miten tauot vaikuttavat koettuun kuormitukseen ja palautumiseen. Interventio järjestettiin maalis–huhtikuussa 2024 Luovin kahdessa toimipisteessä. Osallistujia oli yhteensä 41. Interventiossa hyödynnettiin Thinglink-palvelua, jonka avulla rakennettiin digitaalinen, interaktiivinen alusta aivotaukojen harjoitteille. Osallistujat pääsivät kokeilemaan erilaisia taukoja kolmen viikon ajan. Harjoitteet sisälsivät muun muassa hengitys- ja läsnäoloharjoituksia, kevyitä liikkeitä, rentouttavaa musiikkia sekä visuaalisia ärsykkeitä, kuten luonnonkuvia. Tavoitteena oli tarjota helppoja, lyhyitä ja monipuolisia keinoja palautumiseen työpäivän aikana. Interventio aloitettiin alkukyselyllä, jossa kartoitettiin osallistujien kokemia kuormitustekijöitä, aivoterveyden tuntemusta sekä nykyisiä taukokäytänteitä. Viiden viikon harjoittelujakson jälkeen toteutettiin loppukysely, jossa selvitettiin aivotaukojen käyttöä, kokemuksia ja havaittuja vaikutuksia. Molemmat kyselyt sisälsivät sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä, ja ne analysoitiin määrällisesti ja laadullisesti.

Kuormitus, palautuminen ja aivotaukojen merkitys

Tutkimustulokset osoittivat, että Luovin henkilöstö koki työssään useita kuormittavia tekijöitä, jotka vaikuttivat suoraan aivoterveyteen ja työssä jaksamiseen. Näitä tekijöitä olivat erityisesti kiire, jatkuvat keskeytykset, suuri työmäärä, epäselvät vastuut sekä päällekkäiset palaverit. Lisäksi melu, väkivallan uhka opiskelijoiden toimesta ja puutteet työympäristön rauhallisuudessa lisäsivät kuormitusta.

Kyselyjen perusteella työ koettiin kognitiivisesti kuormittavaksi: monet työntekijät kertoivat, että työpäivän aikana keskittymiskyky heikkeni ja toiminnanohjaus, kuten suunnittelu ja priorisointi, vaikeutui. Tämä on linjassa Hartikaisen ym. (2021, s. 90–91) havaintojen kanssa, joiden mukaan jatkuva stressi ja työuupumus heikentävät aivojen hermoverkkojen toimintaa ja erityisesti toiminnanohjauksen kykyjä. Erityisesti palautumisen puute työpäivän aikana nousi esiin haasteena. Monet vastaajat kuvasivat, että ilman tietoisia taukoja työpäivä koostui tauottomasta suorittamisesta, mikä lisäsi kognitiivista kuormitusta ja väsymystä.

Tutkimuksen interventio osoitti kuitenkin, että aivotauot – erityisesti mikrotauot, kuten hengitysharjoitukset, silmien sulkeminen tai lyhyt kävely – vähensivät kuormittumisen kokemusta ja paransivat keskittymiskykyä. Osallistujat kokivat, että tauot auttoivat palautumaan jo työpäivän aikana, mikä lisäsi virkeyttä ja vähensi ärtyneisyyttä. Tämä vastaa Huotilaisen (2023) ja Weirin (2019) esittämiä näkemyksiä siitä, että lyhyetkin tauot voivat tarjota aivoille tehokkaan palautumismahdollisuuden ja edistää kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Merkittävä havainto oli myös se, että organisaation tuki koettiin keskeiseksi: ilman esihenkilöiden rohkaisua ja taukokulttuurin hyväksyntää aivotaukojen käyttö jää helposti yksilön vastuulle. Moni osallistuja toivoi yhteisiä pelisääntöjä ja selkeää viestiä siitä, että taukojen pitäminen on sallittua ja jopa toivottavaa.

Tutkimuksen keskeinen johtopäätös on, että aivoterveellinen työskentelytapa on paitsi yksilön hyvinvoinnin edellytys myös organisaation tuottavuuden ja kestävyyden kulmakivi (Koivuniemi, 2020; Susipolku, 2023). Työyhteisöjen tulisi panostaa systemaattisesti aivoterveyttä tukeviin rakenteisiin ja taukokäytäntöihin sekä lisätä tietoisuutta aivohyvinvoinnin merkityksestä kaikilla organisaatiotasoilla. Tutkimus osoittaa, että pienilläkin arjen muutoksilla, kuten aivotaukojen tietoisella käyttöönotolla, voidaan merkittävästi vaikuttaa työssä jaksamiseen ja vähentää kognitiivista kuormitusta.

Opinnäytetyö Theseus-palvelussa: Aivoterveellinen työskentelytapa työyhteisön voimavaraksi: aivotauot

Kirsi Fors
Liiketalouden YAMK, ammatillinen erityisopettaja
Luovi

Emilia Kangas
KTT, yliopettaja
SEAMK

Lähteet

Fors, K. (2024). Aivoterveellinen työskentelytapa työyhteisön voimavaraksi: aivotauot. YAMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/handle/10024/875414

Hartikainen, K., Pihlaja, M., & Kolonen, M. (2021). Aivojen hyvinvointi ja toiminnanohjaus työelämässä. *Työterveyslääkäri*, 3, s. 58–60.

Huotilainen, M., & Saarikivi, K. (2018). Aivot työssä. Otava.

Huotilainen, M. (2023). Aivoystävällinen työyhteisö hoivaa myös työntekijän henkistä aivoterveyttä. Aivoliitto.

Koivuniemi, T. (2020). Aivoystävällinen työpaikka käytännössä. Triforma.

Susipolku, R. (11.4.2023). Miksi organisaatioissa pitää puhua aivoterveydestä? TAMKjournal. https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tamkjournal/miksi-organisaatioissa-pitaa-puhua-aivoterveydesta-riikkaelina-susipolku/

Weir, K. (2019). Give me a Break: Psychologists explore the type and frequency of breaks we need to refuel our energy and enhance our well-being. Monitor on Psychology, 50(1).