

## **Mobiilit palvelut osana työn psyykkisen kuormituksen hallintaa**

Viimeisten vuosien aikana on varsin paljon käyty keskustelua siitä, miten työn luonne on muuttunut. Yhä useammat työntekijät vastaavat itsenäisesti työstään ja myös työn suunnittelu on pitkälti heidän omalla vastuullaan. Toinen suuri muutos, mikä on vaikuttanut monien työtehtävissä, on saatavilla olevan tiedon määrän jatkuva lisääntyminen. Varsinkin Internet on mahdollistanut sen, että entistä enemmän tietoa on saatavilla ja jopa reaaliaikaisena. Tiedon hankkimiseen ovat tuoneet varsin paljon uutta myös erilaiset mobiilit palvelut, joita voidaan käyttää mm. kännyköiden ja kämmentietokoneiden avulla. Työn tekeminen ei ole enää paikkaan tai aikaan sidottua.

Uusien mobiilien työvälineiden myötä on työntekoa saatu monella tavalla tehostetuksi. Asioita voi hyvin hoitaa vaikka junassa sähköpostilla, jolloin voisi olettaa, että työpaikalla on vähemmän töitä odottamassa matkan jälkeen. Eli periaatteessa työn kiireisyys voisi vähentyä uusien välineiden myötä, mutta näin ei ole kuitenkaan käynyt.

### **Kiire on edelleen trendikästä**

Erilaisten tutkimusten mukaan monilla työpaikoilla on usean vuoden ajan ollut todellista kiirettä ja kiireen kokeminen on lisääntynyt. Kiirettä aiheuttaa esimerkiksi tietoylikuorma ja henkilöstön riittämättömyys. Todellisesta kiireestä huolimatta on ollut havaittavissa, että kiireestä on myös tullut tavoiteltava ja myönteinen asia. Monesti halutaan vaikuttaa kiireiseltä ja sitä kautta korostaa omaa merkitystä. Osa tätä mielikuvaa positii-visesta kiireisestä työntekijästä on se, että kännykän tai muiden mobiilien laitteiden avulla hän on aina tavoitettavissa.

Kuitenkin työntekijän tuottavuuden kannalta on tärkeää huolehtia riittävästä vapaa-ajasta. Kiireessä ei monestikaan synny hyvää laatua. Taukojen tärkeys tunnetaan hyvin, mutta siitä huolimatta yksilötasolla ne

eivät läheskään aina toteudu riittävästi.

Mobiilit laitteet ovat periaatteessa hyviä apuvälineitä työn hallitsemiseen. On mahdollista tehdä töitä miltei missä tahansa ja ottaa viestejä vastaan helposti, ilman että sen hetkinen oma toiminta siitä häiriintyy. Voi myös ryhmitellä soittajia ja esimerkiksi ottaa vain tietyt puhelut vastaan.

Mobiilien laitteiden voidaan kuvitella varsin monin tavoin lisäävän työntekijöiden mahdollisuuksia hallita työtään ja vähentää kiireisyyttä. Ilmeisesti tämä ei käytännössä ainakaan riittävästi toteudu, sillä on alettu puhua mm. kiireisairaudesta. Tällöin aika ohjaa yhä enemmän henkilön tekemisiä ja tunteita. Ajatuksissa on tunne ajan riittämättömyydestä.

## Rajoja työntekoon

Monissa töissä on välttämätöntä, että työntekijä on innostunut työstään ja haluaa uppoutua aiheeseen. Suuresta innostuksesta huolimatta nykypäivänä yksittäisten varsin itsenäisten työntekijöiden on hyvä miettiä töitä suunnitellessaan, miten he tauottavat työnsä. Monesti voi olla vaikea yksin muuttaa toimintatapoja. Kuitenkin ilman asiasta kiinnostuneita työntekijöitä muutosta ainakin on vaikea toteuttaa.

Mobiilien laitteiden osalta asia on helppo hoitaa. Puhelimen voi laittaa aina äänettömälle tai kiinni. Vastaavasti sähköpostia ja tekstiviestejä ei tarvitse jatkuvasti lukea ja tarkkailla. Helppoudesta huolimatta monesti laitteita ei kuitenkaan suljeta. Mahdollisesti näistä uusista välineistä ollaan vielä niin innostuneita, että yksilötasolla halutaan olla jatkuvasti tavoitettavissa, vaikka siihen ei olisikaan sel-



*Pysähtyminen tekee ihmiselle hyvää.  
Pienillä arkisilla asioilla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille.*

vää tarvetta työn kannalta. Jonkinlaista riippuvuuttakin voi esiintyä.

Ehkä on helpompaa saada aikaan muutoksia, jos mobiilien laitteiden käyttöön pyritään vaikuttamaan työyhteisötasolla. Esimerkiksi työyhteisö voisi suosia sitä, että pääsääntöisesti työasioissa ei soitella toisille iltaisin ja viikonloppuisin eikä myöskään ruokatauolla. Hyvin helposti rajat hämärtyvät, ei enää ole selvää, onko kyseessä vapaa- vai työaika.

Yksi tapa lähestyä asiaa on tarkastella mahdollisuutta kehittää työyhteisön pelisääntöjä. Kirsi Appelberg<sup>1</sup> on esittänyt, että työyhteisöllä on kolmenlaisia pelisääntöjä: 1) ihmissuhteen säännöt, 2) ihmissuhteen säännöt esimiehille ja 3) ihmissuhteen säännöt alaisille esimiestä kohtaan.

Ihmissuhteiden säännöt sisältävät muiden muassa seuraavia asioita: kohtelias käyttäytyminen muita kohtaan, tuen saaminen käytännön asioissa, toisen yksityisyyden kunnioittaminen, luottamus, ja tehtävään sidotut säännöt, kuten ammattiin kuuluva käyttäytyminen. Käynnykän käyttöä voidaan työyhteisössä tarkastella näiden erilaisten pelisääntöjen pohjalta ja siten etsiä sellaisia toimintatapoja, jotka auttavat psyykkisen kuormituksen hallinnassa.

## **Pysähtyminen voi olla haastavaa**

Yhtenä syynä siihen, miksi kiireisestä elämäntyylistä voi olla vaikea päästä irti, on se, että tavallaan kiireisyys voi hyvin siirtyä työstä myös vapaa-aikaan ja koko elämästä tulee yhtä kiirettä.

Erkki Antila<sup>2</sup> on todennut Heurekassa pitämässään luennossa ”Kiire” yhteiskuntamme aikasairauden olevan kyvyttömyyttä elää siinä ajassa, jonka todella ja ainostaan voimme hallita, nimittäin nykyisyydessä. Tämä yhteiskunnallinen ajan kokemisen muuttuminen heijastuu varmaankin myös yksilötasolle, ja siten on vaikea toimia tehokkuuden ihannoitua vastaan.

Yksilötasolla jatkuvan kiireen pysäyttäminen voi tuntua ahdistavalta ja pelottavalta. Onhan kiireisyys voinut olla tapa kohottaa omaa itsetuntoa. Joka tapauksessa on tärkeää pystyä pysähtymään, ennenkuin syntyy erilaisia muita oireita ja mahdollisia sairauksia.

## Pienet iloiset asiat tärkeitä

Erkki Antilan mukaan viihdeteollisuus, elokuvat ja tietokonepelit ruokkivat ihmisten mieltä ärsykeillä, jotka sykhdyttävät ja saavat valppaiksi, mutta myös turruttavat todellisuutta. Tällaiset 'ylivirikkeet' voivat luoda tilanteen, jossa on vaikea enää iloita pienistä jokapäiväisistä asioista, esimerkiksi huomaavaisuuden osoituksista, linnunlaulusta ja auringonlaskusta. Joten on tärkeää, että reaaliympäristö pystytään säilyttämään suuresta tiedon ja virikkeiden määrästä huolimatta.

Mobiileilla laitteilla on mahdollista lähettää tekstiviestien lisäksi kuvaviestejä sekä videonpätkiä. Eli esimerkiksi on entistä helpompi tuottaa ystäville viestejä, joissa pienet iloiset asiat voidaan jakaa nykyistä paremmin. Nämä laitteet antavat monia mahdollisuuksia edistää ihmisten psyykkistä hyvinvointia, kunhan niiden käyttöön tästä näkökulmasta kiinnitetään huomiota.

Tähän kehitykseen tukea saadaan myös työturvallisuuslaista, joka ottaa esille henkisen kuormituksen yhtenä keskeisenä riskitekijänä. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa henkinen ylikuormitus pystytään ennalta ehkäisemään entistä paremmin mitoittamalla ja suunnittelemalla työ oikein. ■

---

### Lähteet:

<sup>1</sup>Appelberg, Kirsi. 1997. Kognitiivisia keinoja vakavien ihmissuhdevaikeuksien hoitoon työterveyshuollossa. *Työterveyslääkäri* 2, s. 207-213

<sup>2</sup>Antila, Erkki. 2002. Kiire, kiire. *Terveysthuoltoja yksityisesti* 1, s. 16-17  
Artikkeli perustuu Erkki Antilan *Heurekassa* 2.12.2001 pitämään yleisöluentoon "Kiire".

## **Liikkuvan työntekijän ergonomia on haastavaa**

Monien ihmisten työn luonne on muuttunut viime vuosina. Töitä ei tehdä vain työpaikoilla, vaan nyt työt kulkevat usein mukana. Yleisesti oletetaan, että töitä hoidetaan myös matkan päästä mobiilien laitteiden avulla.

Perinteisessä toimistotyössä ergonomia on jo nykyään hyvin suunniteltu. Tuoli ja pöytä ovat työntekijälle sopivat ja näyttöpäätetyöllekin on omat suosituksensa. Työntekijät ovat myös itse hyvin perillä tällaisen työn ergonomia-asioista.

Työn luonteen muuttumisen myötä esimerkiksi matkapuhelimeen puhutaan hyvin paljon liikkuttaessa. Puhumisen lisäksi matkapuhelimesta on tullut hyvin monipuolinen työväline. Varsinkin nuoret työntekijät käyttävät matkapuhelinta paljon tekstiviestien lähettämiseen, tietojen hankintaan ja sähköpostiin.

Matkapuhelimen käyttöön liittyy samanlaisia ergonomisia asioita kuin työskentelyyn yleensäkin erilaisten laitteiden kanssa. Paljon puhuttaessa handsfree-laitteen käyttö vähentää niskan ja käden kuormitusta vastavasti kuin perinteistä puhelinta käytettäessä voidaan käyttää kuulokkeita.

### **Tekstailtaessa käsi voi kuormittua toistoliikkeistä**

Tekstiviestejä lähetettäessä voi yksipuolinen toistoliike, esimerkiksi peukalon käyttö, aiheuttaa rasiustilan käteen. Tekstiviestien lähettämistä voi helpottaa käyttämällä mahdollisuutta lähettää viesti tietokoneelta. Myös puhelimiin liitettäviä lisänäppäimistöjä on saatavissa.

Tekstiviestien kirjoittamisessa voi käyttää myös vaihtelevasti erilaisia tapoja ja molempia käsiä, jolloin kuormitus tulee tasaisemmaksi. Puhelimen akun paksuudella voi myös vaikuttaa siihen, miten isoa liikettä tekstatessa joutuu tekemään. Matkapuhelimien ”tekstauskäytössä” on varsin paljon erilaisia tyylejä, joten jokaisen käyttäjän on hyvä testata itselleen

paras tapa ja välttää pitkäaikaista yksipuolista toistoliikettä, mikäli ”tekstaillee” paljon päivittäin.

### **Älypuhelimien pienuus ergonomisesti uusi haaste**

Suomessa varsin paljon käytetty mobiililaitte on älypuhelin, esimerkiksi kommunikaattori. Maailmalla enemmänkin käytetyt kämmentietokoneet eivät ole kovin paljon Suomessa käytössä. Ergonomian näkökulmasta kommunikaattori muistuttaa pitkälti perinteistä kannettavaa tietokonetta. Kommunikaattorissa ei kuitenkaan käytetä hiirtä, vaan näppäimistöä. Näppäimistön pienuus edellyttää käyttäjältä erilaista kirjoitustyyliä kuin hän on tottunut käyttämään tavallisella tai kannettavalla tietokoneella kirjoittaessaan.

Mikäli käytetään kymmensormijärjestelmää kommunikaattorilla kirjoitettaessa, joutuu käyttäjä asettamaan sormensa tarkasti näppäimiin ja silloin syntyy helposti staattista lihasjännitystä käsiin sekä niskahartia-seutuun. Yksi vaihtoehto on käyttää ensisijaisesti vain toista kättä kirjoittamisessa, jolloin kädelle tulee enemmän liikkumatilaa. Tämänkin laitteen kohdalla käyttäjän on hyvä etsiä itselleen parhaat kirjoitustavat ja mielellään vaihdella käyttötapaansa, välttääkseen hyvin yksipuolista lihaskuormitusta.

Perinteiseen tietokoneeseen verrattuna kommunikaattori on varsin kevyt ja pieni, joten sitä voidaan käyttää helposti muutenkin kuin pöydän päällä. Esimerkiksi sohvalla istuttaessa voidaan hyvin pitää kommunikaattoria jalkojen päällä ja kirjoittaa toisella kädellä tekstiä. Varsinkin jos työmatkalla joutuu kirjoittamaan paljon kommunikaattorilla, on hyvä vaihdella työasentoja niin, että välillä on esimerkiksi hotellihuoneen sängyn päällä kirjoittamassa ja välillä taas pöydän vierellä.



*Kannettavien laitteiden käytössä on hyvä muistaa vaihtaa välillä sekä asentoa että otteita.*

Kämmmentietokoneissa käytetään muun muassa kynäohjausta, jolloin käytön ergonomian voi arvioida suhteessa siihen, miten kynällä yleensä on hyvä kirjoittaa tekstiä. Käden on hyvä olla riittävästi tuen päällä, esimerkiksi pöydän, jolloin kättä ei tarvitse turhaan kannatella. Vastaavasti kämmmentietokoneen käytössä kädelle on hyvä saada tuki, varsinkin jos kirjoitetaan paljon.

## **Ergonomian itsearviointi tärkeää**

Kaiken kaikkiaan työn luonteen muuttuminen enemmän mobiilien laitteiden käytön suuntaan muuttaa myös työntekijän suhdetta ergonomiaan. Koska laitteet antavat uusia vapauksia työskennellä missä tahansa, on työntekijän myös itse arvioitava oman työskentelynsä ergonomisia kysymyksiä. Ergonomiasta on saatavissa hyvin tietoa, joten itsearviointia on ihan mahdollista tehdä, kunhan asiaan muistetaan kiinnittää huomiota.

Tässä artikkelissa on kiinnitetty huomiota vain siihen, miten mobiilit laitteet vaikuttavat fyysisiin kuormitustekijöihin, kuten toistoliiikkeisiin ja staattisiin asentoihin.

Tämän lisäksi on huomioitava muita tekijöitä samalla tavalla kuin esimerkiksi näyttöpäätetyössä. Esimerkiksi valaistusolosuhteet on hyvin keskeinen asia. Mobiilien laitteiden näytöt ovat varsin pieniä ja monesti teksti on käytännöllisintä lukea pienen kokoisena. Tilannetta helpottaa jonkin verran laitteen taustavalo.

Tällä hetkellä mobiilit laitteet ovat varsin yleisiä nuorten aikuisten keskuudessa, mutta ne yleistyvät kaikissa ikäluokissa. Tällöin on hyvä kiinnittää huomiota myös siihen, miten niitä käytetään silmälasien kanssa.

Tulevaisuudessa uusia mobiileja laitteita tulee lisää. Mitä enemmän niitä käytetään, sitä tärkeämmäksi tulee se, että käyttäjät kiinnittävät omaan ergonomiaansa huomiota ennaltaehkäistäkseen muun muassa erilaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia. ■

## Kiireen selättäminen lähtee itsestä - vertaistuesta voimaa jaksamiseen

*Me elämme tulevaisuudessa, jos ehdimme sitäkään. Kiire on ilmiö, joka vaikuttaa paitsi suoraan ihmisiin, myös koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Taloudellisen kilpailukyvyyn ja menestyksen takeena on paitsi osaaminen, myös työntekijöiden hyvinvointi, joka heijastuu suoraan työn tuottavuuteen ja laatuun. Monissa tutkimuksissa kuitenkin todetaan, että kiire ja työuupumus lisääntyvät.*

*Kiireen lisäksi väsymistä aiheuttaa varsinkin naisilla riittämättömyyden tunne. Vertaistuki on koettu tässä hyväksi lääkkeeksi.*

Professori Leena Korpinen on tutkinut työhyvinvointia ja ollut mukana työhyvinvoinnin kehittämishankkeissa. Hänen mielestään kiiresairauden oireet ovat nähtävissä.

- Tehokkuuden ihannointia vastaan on vaikea toimia, varsinkin jos katsotaan talouden ja tuottavuuden näkökulmasta. Kiire voi kuitenkin olla myös yksilön keino kohottaa itsetuntoa, ja tällöin kiireen pysäyttäminen voi tuntua ahdistavalta ja pelottavalta, selvittää Korpinen.

Kiire aiheuttaa sen, että ihminen on jatkuvassa valmiustilassa eikä osaa enää tulkita kehon omia viestejä. Me suoritamme jatkuvasti paitsi työssä, myös vapaa-aikana. Keho ja mieli väsyvät jatkuvaan suorittamiseen, ihminen saattaa sairastua niin henkisesti kuin fyysisestikin.

- Vapaa-ajan suorittamisen paine näkyy selkeästi myös erilaisten extreme-lajien suosion lisääntymisenä. Jatkuva yliviirittyneisyys, ikään kuin taisteluväsymys, saa aikaan sen, että tavallinen ei enää riitä kokemuksena, vaan ärsykkeiden on oltava vahvoja tuntuakseen. Tässä ovat vaarana fyysiset sairaudet.

Korpinen mielestä yksi suorittamisen miltei järjettömistä piirteistä on se, että luomme myös terveyden ylläpidon ja jopa sairastamisen ympärille

suorittamista. Kuntoilu viedään ääri rajoille, suorituksia tarkaillaan, seurataan, mitataan ja verrataan.

### **Jatkuva kiire - tehokkuutta vai tuhlausta?**

Henkilöstöpääoman merkitys yrityksen kehittymiselle ja menestymiselle korostuu entisestään tulevaisuudessa. Kilpailukyvyyn ylläpitämiseksi tarvitaan yhteistyöhön motivoitunutta, osaavaa ja sekä henkisesti että fyysisesti hyvinvoivaa henkilöstöä. Työssä jaksaminen, työhyvinvointi, on tärkeä asia työntekijän itsensä lisäksi myös työnantajalle, koska se heijastuu suoraan työn tuottavuuteen ja laatuun.

- Suomessa ja Euroopassa tehtyjen eri tutkimusten yhteinen viesti on, että työn intensiivisyys lisääntyy jatkuvasti, työtahti kiihtyy ja aikataulut kiristyvät. Työn itsenäisyys kasvaa, mutta ei riittävästi korvata kiris-tyvien aikataulujen painetta, Korpinen miettii.

- Kiireen haittavaikutukset yleiseen hyvinvointiin näkyvät paitsi lisääntyvinä työstä poissaoloina myös luovuuden vähenemisenä. Luovuus kärsii kiireestä.

### **Työpaikkojen pikkusissejä tarvitaan**

Korpisen mukaan turhan kiireen nujertamisessa yksilö itse on tärkein vaikuttaja. Työuupumuksen syy ei välttämättä ole työ, vaan elämän kokonaisuus. Kiire ja hosuminen voi olla merkittävämpää yksityiselämässä kuin työssä, mutta työtä on jotenkin helpompi syyttää kuin yksityiselämää.

- Työ asettaa kovia tavoitteita, mutta niitä asettaa myös ihminen itse. Oma arvo lasketaan sekin materiassa. Jatkuva kilpailu tuo joitakin etuja ja terveitä uudistuksia, mutta kun se menee liian pitkälle, ei sillä enää ole positiivisia vaikutuksia.



*Mobiili tekniikka hävittää työn ja vapaa-ajan rajat. Mutta kännykän voi myös sulkea.*

- Lainsäädännöllä voidaan tehdä jotain ja työoloja voidaan parantaa myös työyhteisössä muuttamalla toimintakulttuuria ja johtamistapaa, mutta muutoksessa on kuitenkin yksilö kaikkein tärkein. Yksilön on helppompaa vaikuttaa itseensä, vaikka se vaatiikin paljon työtä. Valintoja on tehtävä, kipeitäkin.


Oman ratkaisun tekeminen vaatii pysähtymistä, on rakennettava omaa identiteettiä ja usein tuntuu, että tyhjään päälle. Se vaatii myös uskallusta tässä yhteiskunnassa, jossa ei osata tai pystytään sanomaan vaikeita asioita ja jossa arvostelu alkaa jo koulussa.

Oikeanlaisen kannatuksen puute on Korpisen mielestä yksi suurimpia epäkohtia oman vahvan identiteetin rakentamisessa.

- Ihmisen hyvyys mitataan usein jonkun kautta. Me saamme palautetta oppimissuorituksista ja harrastuksista, mutta emme siitä, että olemme ihmisinä hyviä.

Korpinen haluaa vielä korostaa jokaisen yksittäisen työntekijän henkilökohtaista merkitystä ja roolia työyhteisön muuttamisessa. Luovuttamisen sijasta aina kannattaa yrittää.

- Työpaikoilla on paljon vapaamatkustusta, kiltit tekevät ja väsyvät. Silti pois lähteminen ei aina ole oikea, eikä varsinkaan kestävä ratkaisu. Jos kaikki fiksut lähtevät, ei työelämä korjaannu. Tarvitaan työpaikkojen pikkusisejä, Korpinen naurahtaa.



**”Vertaistuen voima on omassa aktiivisessa toiminnassa, kokemusten vaihdossa samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.”**

## **Vertaistuesta voimaa**

Työelämässä toimivien naisten kiireen tunnetta lisää usein tunne riittämättömyydestä: jaksanko, osaanko, olenko tarpeeksi hyvä.

Yksi hyvä lääke tähän on vertaistuki. Vertaistuen paras anti on vastavuoroisessa kokemusten vaihdossa niiden ihmisten välillä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja painivat samojen haasteiden kanssa. Kohtauksissa myös tieto lisääntyy ja asioihin löytyy aivan uusia näkökulmia.

Tutkimusten mukaan vertaistuellalla on suuri merkitys ihmisen jaksamiselle ja elämäntilanteelle. Yhteisössä on voimaa. Oleellista on toiminnan

perustuminen kokemukselle, ihminen ei ole hoidon kohteena, vaan itse aktiivisena toimijana.

Tampereen teknillisen yliopiston (TTY) Sähkötekniikka ja terveys -laboratoriossa on kehitetty professori Korpisen johdolla vertaisryhmäyöskentelyyn perustuva toimintamalli, jonka tarkoitus on parantaa naisten henkistä työhyvinvointia. Toimintamallia on kehitetty osana WomEqual -hanketta ja parhaat toimintamallit on tarkoitettu siirtämään osaksi TTY:n perustoimintaa ja levittämään mahdollisuuksien mukaan myös muiden yliopistojen käyttöön.

- Aluksi tehtiin selvitys ryhmäyöskentelyn tarpeista ja toimintamalleista. Tarvekyselyssä vertaisryhmätoimintaan suhtauduttiin erittäin positiivisesti, kertoo Korpinen.

Selvityksen jälkeen muodostettiin ja testattiin erilaisia ryhmiä, kuten naisjohtajien ryhmä, väitöskirjan tekijöiden ryhmä sekä opetus- ja tutkimushenkilöstön ryhmä. Lisäksi järjestettiin yksittäisiä tilaisuuksia, WE-kutsuja, perheen ja työelämän yhteensovittamiseen liittyvistä teemoista.

Tapaamisissa kokeiltiin erilaisia toimintatapoja. Korpisen mukaan parhaaksi toimintatavaksi osoittautui malli, jossa ensin alustettiin jostain kiinnostavasta aiheesta ja sen jälkeen keskusteltiin.

- Saadun palautteen perusteella tapaamisissa käsitellyt aiheita pidettiin tärkeinä ja tunnelma oli osallistujien mielestä hyvä. Mielestäni vastaavaa toimintaa on mielekästä kehittää myös tulevaisuudessa, varsinkin väitöskirjan tekijöille siitä on hyötyä. ■

*Naisten henkisen työhyvinvoinnin on todettu parantuvan vertaisryhmätoiminnalla. Yhteisten kokemusten jako antaa voimia.*



## Sähköistä historiaa ja nykypäivää

# Sähköä! Rouva Virtanen...

**“Tehkää pyykkipäivästä leikkipäivää...  
Teidän täytyy vain täyttää pesusäiliö  
vedellä, lisätä pesuaineet, sekä nostaa  
pyykki ja kiertää katkaisijaa.”**

Sähkö tuli helpottamaan naisten työtä keittiössä ja kotona. Tärkein kohderyhmä 1930-luvun alussa alkaneelle sähköpropagandalle oli perheenemännät, mutta kyllä herratkin saivat osansa:

*“Herrat lukijat, oletteko ajatelleet, että kotikin on työpaikka, missä sekä keittiössä että oleskeluhuoneessa ja muuallakin suoritetaan monenlaisia tehtäviä? ... onko perheenemännällä käytettäväänään sellainen lamppu, jonka loisteessa hän näkee tehdä käsitöitään... Ettekö koskaan ole tulleet sitä ajatelleeksi! Ette varmaankaan, sehän on niin inhimillistä. Mutta koettakaapas nyt kuitenkin tehdä niin!”*

Keittiöteeman ympärille rakennettiin ihanteellinen kuva hyvästä äidistä ja vaimosta, joka loi sähkölaitteiden avulla perheelleen mahdollisimman miellyttävän ilmapiirin ja paremman tulevaisuuden. Ilman sähköä koti oli pimeä ja likainen, onneton ja eripurainen. Työtaakan vähentyessä äiti, emäntä, pysyi myös tyytyväisenä ja hänen iloisuutensa heijastui koko perheeseen. Koneet vapauttivat äidin, mutta vapaa-ajasta ei saanut puhua, koska se sai perheenäidin tuntemaan itsensä syälliseksi: koneet antoivat aikaa tehdä jotain muuta.

Kodinkoneet tarjottiin naisille järkevinä tarve-esineinä ja siten naiset itsekin niihin suhtautuivat, heidän tekniikkasuhteensa avainsana oli hyödyllisyys.

Pesukoneen tarve oli ilmeinen. Ensimmäinen sähköinen pesukone, tuo kansan sivistystasonkin mittari, esiteltiin suomalaisille Työtehosteuran suunnitelmassa 1948 ja kauppa käynnistyi heti, kun koneita alkoi saada tuontisäännöstelyn ja sotakorvausten jälkeen 1950-luvulla.

*“... Kaikissa sivistysmaissa on pesukone se tekniikan siunaus, jota naiset pontevimmin vaativat käyttöönsä...”*

## Sähköistä historiaa ja nykypäivää

# Sähköä! Rouva Virtanen....



Jääkaappi osoitti myös heti tarpeellisuutensa. Mainoksissa se oli aktiivinen toimija, "kotiapulainen", joka valmisti iloisia yllätyksiä ja säästi äidin talousrahaa. Elektroluxin lukijakilpailussa 1953 ylivoimaisesti tärkeimmäksi syyksi hankkia jääkaappi nousi ajan, vaivan ja rahan säästö.

## Mieluummin takaisin kivikaudelle?

Teknologinen kehitys toi mukanaan myös pelkoa ja kyllästymistä. Journal of Domestic Appliances kirjoittaa vuonna 1934:

*"Naiset ovat väsyneitä työtä säästäviin laitteisiin. He menisivät mieluummin takaisin kivikaudelle kuin näkisivät vaivaa näiden lukemattomien työtä säästävien koneiden kanssa."*

Onko tämä muuttunut? Tekniikan lupaus on auttaa, mutta onko huonosti käyttäytyvä, ei loppuun asti suunniteltu tekniikka lisännyt kiirettä ja uupumusta?

Koneet ja laitteet käyttävät valtaa: jääkaappi lopetti lähikaupat, pesukone nosti puhtausvaatimuksia, matkapuhelin pakottaa olemaan käytettävissä aina ja kaikkialla...

Meillä on vapaus valita, mutta on myös mahdollista, että välttämättömyydet ja pakot lisääntyvät.

Rouva Virtaselle jäi vielä paljon töitä, vaikka koneet autoivatkin. Rouva Virtanen myös tiesi, mitä kone tekee ja se teki vain silloin, kun rouva Virtanen painoi napista. Voiko hyvinvointimme huipennus olla se, että koneet tekevät kaiken, eikä meitä enää tarvita?

Ei voi. Mutta tuskin kukaan meistä haluaisi takaisin kivikaudellekaan. Koneet suunnittelee ihminen, niitä käyttää ihminen ja mitä enemmän annamme palautetta suunnittelijoille, sitä paremmin koneet arkeamme hyödyttävät.

*Rouva Virtasella on työpaikallaan, siis kotona, kymmeniä erilaisia tehtäviä. Koti on puhtas ja siisti, lapset leikkivät terveinä, puhtaisi myhäilee tyytyväisenä erinomaisen aterian jälkeen. Vaikka koneet helpottavat arkielämää, tekemistä on niin paljon, ettei rouva Virtasella ole aikaa kiireeseen.*

*Sohtuvatko meidän työkiireemme osaltaan puutteellisesta priorisoinnista ja huonosta organisoinnista? Olisiko kiirettä vähemmän, jos meillä olisi enemmän naisjohtajia?*

## 6. Verkko-oppimisesta

