



## Tiedote – Julkaisuvapaa

### **Kahvitauat tärkeitä suomalaisten työssä viihtymiselle**

Tuore tutkimus kertoo, että suomalaiset haluavat puhua kahvitaulla muusta kuin työasioista

**Suomalaiset kahvinjuojat pitävät kahvitaukoja erittäin tärkeinä omalle ja työtovereidensa työssä jaksamiselle. Tämä käy ilmi Pauligin teettämästä laajasta Kahvitauat ja kahvinjuonti työpaikalla -tutkimuksesta. Työterveyslaitoksen tutkijan Mikael Sallisen mukaan kahvi- ja lounastauot auttavat jaksottamaan työpäivää elimistön vireystilan kannalta hallittaviksi kokonaisuuksiksi.**

Suuri osa tutkimukseen vastanneista pystyy pitämään kahvitaun työpäivän aikana. Melkein puolet (42 %) työpaikalla juotavasta kahvista juodaan kahvitauidoilla.

"Tutkimuksen myönteinen viesti on se, että suomalaiset pitävät kahvitaukoja työnteon lomassa. Kahvitauidoissa merkityksellisintä on jutustella työkavereiden kanssa, irtautua töistä hetkeksi ja rentoutua", sanoo Juhla Mokka Brand Manager **Jenny Tallberg** Pauligilta.

Valtaosa tutkimukseen vastanneista (60 %) kertoo edelleen nauttivan kahvinsa tyypillisimmin taukotiloissa. Vasta seuraavaksi yleisimmäksi kahvinjuomispaikaksi vastaajat kertovat oman työpisteensä tai työhuoneensa (42 %).

"Vireystilan säilymisen kannalta työnteon rytmitys on tärkeää. Jo puolentoista tunnin yhtäjaksoisen työskentelyn jälkeen elimistö kaipaa hengähdyshetkeä, ja kahvi- ja lounastauot auttavat jaksottamaan työpäivää elimistön vireystilan kannalta hallittaviksi kokonaisuuksiksi, kertoo Työterveyslaitoksen tutkija **Mikael Sallinen**.

Suomalaiset ovat maailman ahkerin kahvinjuojakansa, sillä juomme kahvia henkilöä kohden viisi kuppia päivässä. Tutkimuksen mukaan kahvia juodaan työpaikoilla arkisin selvästi enemmän kuin kotona: naiset juovat työpäivän aikana keskimäärin 2,5 kuppia kun taas miehet juovat kupin enemmän. Ikäryhmittäin kahvia juovat eniten 35 - 45 -vuotiaat. Tutkimus kertoo myös, että joka toinen suomalaisilla työpaikoilla juotu kahvikupillinen on Juhla Mokka -kahvia.

### **Kahvitaulla toivotaan puhuttavan jostain muusta kuin työasioista**

Kahvitauat ja kahvinjuonti työpaikalla -tutkimuksen mukaan 22 prosenttia vastaajista toivoo, ettei kahvitauidoilla puhuttaisi työasiaa. Lisäksi valtaosa (57 %) kertoi juovansa kahvinsa muiden seurassa. Kahvitauko mielletäänkin tärkeäksi mahdollisuudeksi tavata työtovereita ja vaihtaa kuulumisia.

"Tauon pitämisessä on tärkeintä, että tauon aikana tehdään jotain työskentelylle vastakkaista", Mikael Sallinen painottaa.

"Kahvi on työpaikoilla eräänlainen "välittäjäaine", joka mahdollistaa epävirallisen, sosiaalisen kanssakäymisen ja rentoutumisen", pohtii Jenny Tallberg Pauligilta.

Sosiaalinen merkitys vaikuttaa olevan erityisen tärkeä vanhemmalle ikäryhmälle, kun taas nuoremmat kokevat kahvitaun enemmän rentoutumishetkenä. Sosiaalisen merkityksen ja kahvinautinnon lisäksi tauolla on merkitystä myös työnteeseen.



"Tutkimuksen valossa näyttää siltä, että kahvitauot ovat tärkeä osa työpaikan viihtyisyyttä, sillä ne auttavat jaksamaan kiireessä. Vaikka kahvitauon aikana ei haluta tehdä töitä, tauon on huomattu jäsentävän ja selkeyttävän ajatuksia. Näin tauot parhaimmillaan virkistäytymisen lisäksi auttavat myös ratkaisemaan työn pulmatilanteita", Jenny Tallberg sanoo.

Vain pieni osa vastaajista pitää kahvitaukoja huonona asiana. Näiden vastaajien mielestä kahvitauot venyvät liian pitkiksi, työt keskeytyvät harmittavasti ja kollegat käyttävät kahvitauon liikaa työaika.

### **Työpaikkakahvi on oikeasti hyvää**

Tutkimukseen vastanneet ovat verrattain tyytyväisiä työpaikkakahvin makuun. Neljä viidesosaa vastanneista (82 %) mainitsi työpaikkansa kahvin olevan joko hyvää tai melko hyvää. Valtaosan mukaan kahvi valmistetaan työpaikoilla edelleen suodatinlaitteella.

"Tutkimuksemme mukaan suuressa osassa työpaikkoja työnantaja maksaa kahvikustannukset, vaikka työntekijät valmistavatkin kahvinsa itse. Suurin osa vastaajista on myös tyytyväisiä siihen, miten työnantaja on järjestänyt kahvitarjoilun", Jenny Tallberg Pauligilta kertoo.

### **Hyvä kahvitauko syntyy tutkimuksen mukaan seuraavista seikoista:**

1. Pidä kahvitauko työtilan ulkopuolella
2. Juo kahvi muiden seurassa
3. Ota rennosti ja muista huumori
4. Pyri unohtamaan työ hetkeksi – älä kiirehdi
5. Puhu työasioista vain, jos niin on sovittu

*Lähde: Kahvitauot ja kahvinjuonti työpaikalla -tutkimuksen teki Pauligin toimeksiannosta Research International. Tutkimukseen vastasi 514 työssäkäyvää suomalaista ja otos on Suomea edustava lähtönäyte. Vastaajat ovat kahvinjuojia ja työskentelevät työpaikoilla, joilla on mahdollista juoda kahvia.*

### **Lisätietoja:**

Brand Manager Jenny Tallberg, Oy Gustav Paulig Ab, p. 09 319 8296, [jenny.tallberg@paulig.fi](mailto:jenny.tallberg@paulig.fi)

---

***Suomen suosituin ja luotetuin kahvi, Pauligin Juhla Mokka, on ilahduttanut suomalaisia kahvinystäviä jo vuodesta 1929. Tuolloin se tuotiin markkinoille nimellä Juhlasekoitus. Hieno ja täyteläinen Juhla Mokka on maistunut siitä lähtien suomalaisille niin arjen kahvihetkissä kuin juhlissakin. Etelä-Amerikan Colombia- ja Santos-pavuista sekä Keski-Amerikan ja Afrikan kahvilaaduista huolella ja ammattitaidolla valmistetun Juhla Mokka -kahvin ensiluokkainen laatu varmistetaan monessa vaiheessa matkalla pavusta kuppiin. Tänäpäin lähes joka toinen Suomessa nautittu kahvikupillinen on Juhla Mokka -kahvia.***