



TAMPEREEN
YLIOPISTO

Työhyvinvointi ja työkuormituksesta palautuminen

Ulla Kinnunen

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden
yksikkö, psykologia

Varhaiskasvatuksen VIII Johtajuusfoorumi
Tampere, Huhtikuu 2014

Työhyvinvoinnin ja palautumisen haasteet

- 24 x 7 x 365 -logiikka
 - Aina avoin yhteiskunta
- Teknologia
 - Aina saatavilla olo
- Työn rajattomuus
 - Aika ja paikka
 - Oma kyky asettaa rajat työlle korostuu
- Tietotyön lisääntyminen
 - Työn ja ei-työn erottelu ei onnistu

Työ ja terveys Suomessa 2012:
52 % palautui työstään hyvin,
42 % kohtalaisesti ja 6 % huonosti

Työhyvinvoinnin ulottuvuudet



työstressi



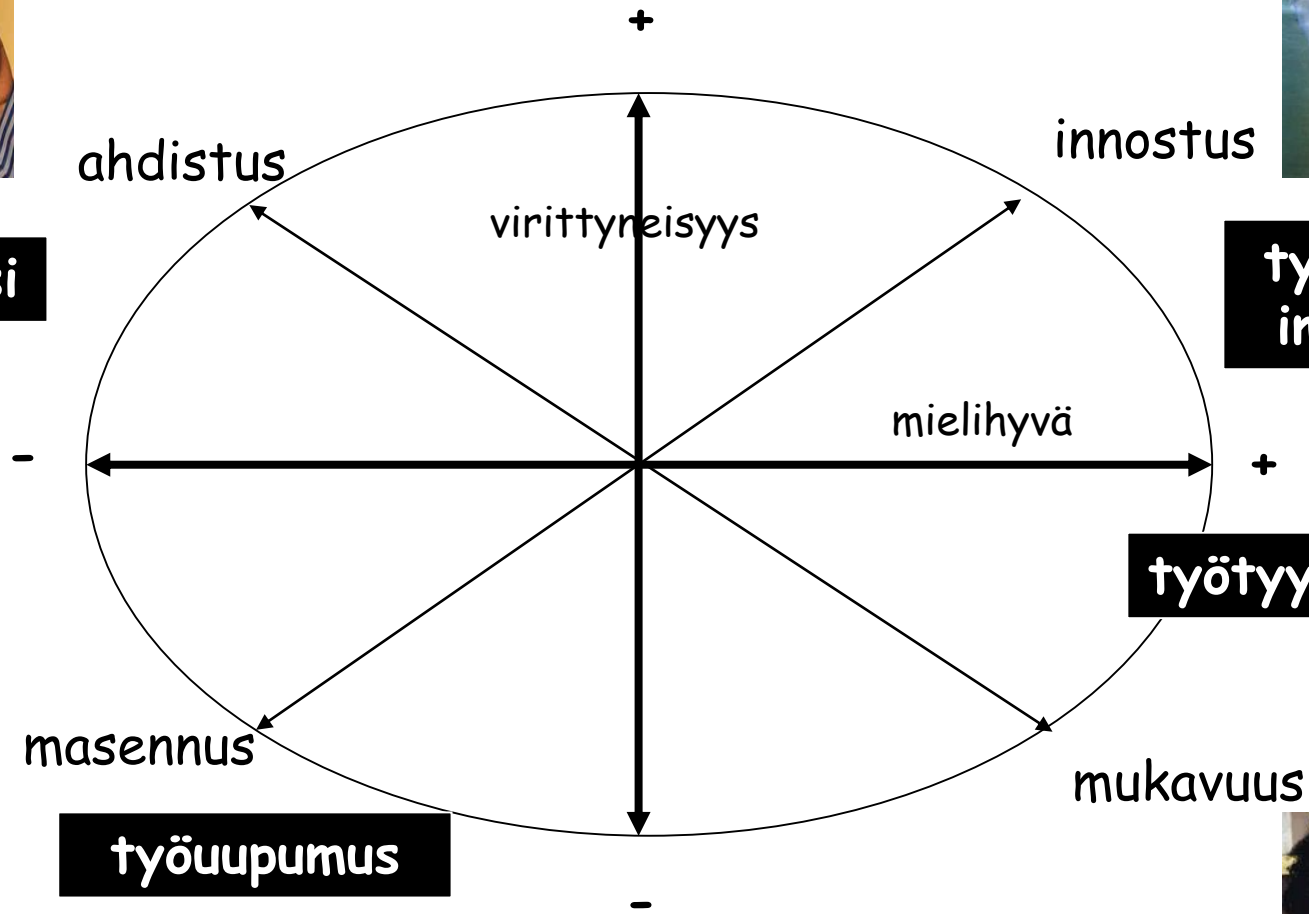
**työn
imu**



työuupumus



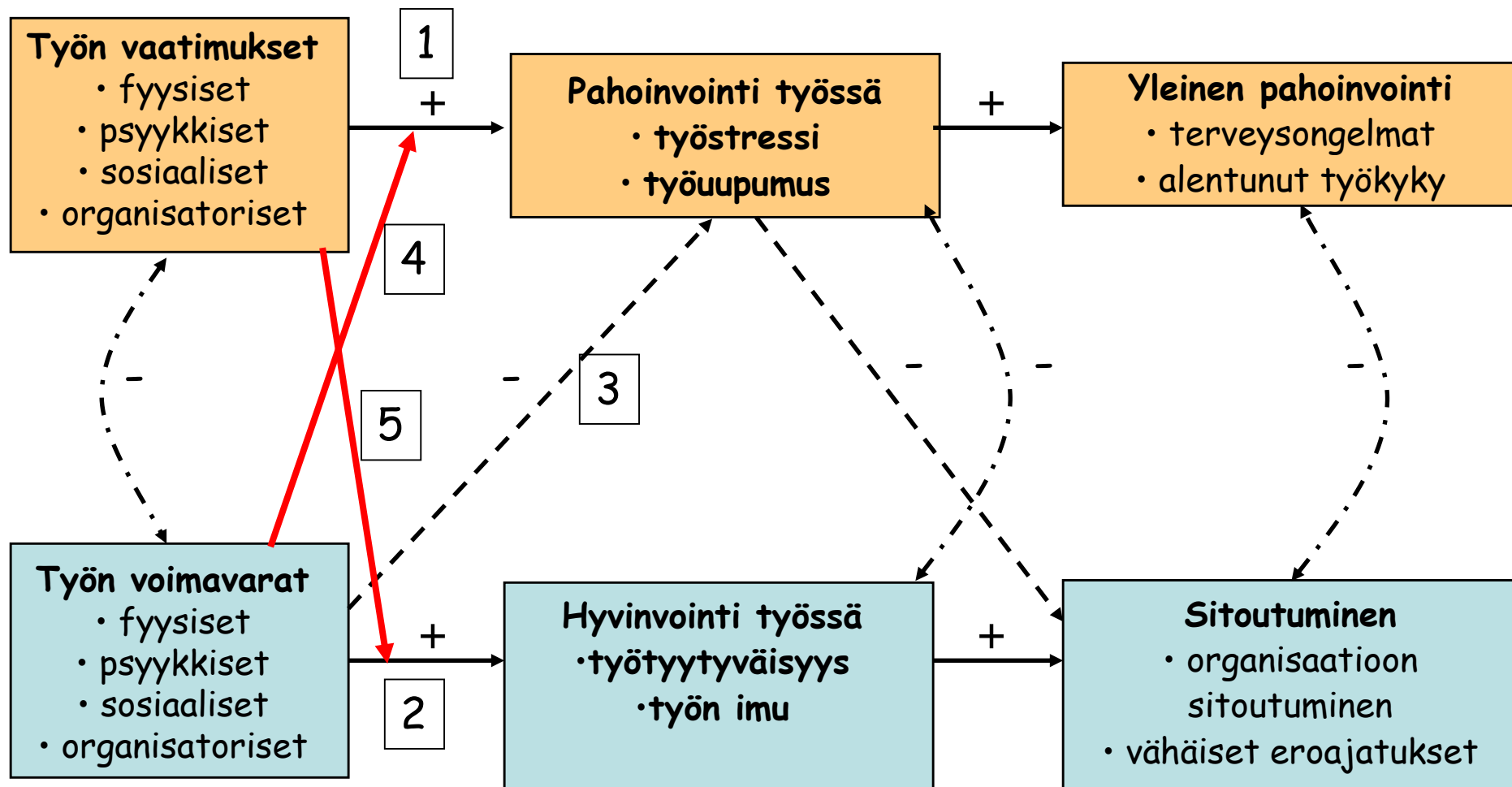
työtyytyväisyys



Warr (1990, mukailten)

Työn vaatimusten ja työn voimavarojen malli

Energian ehtymisen polku



Motivaatiopolku

Demerouti ym. (2001);
Schaufeli & Bakker (2004)

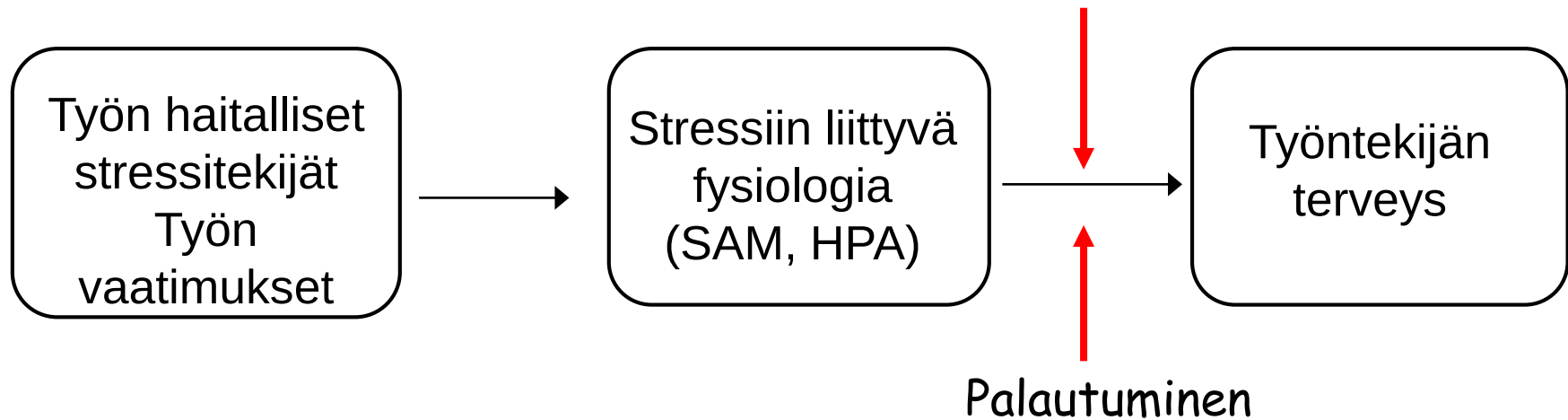
Mitä palautuminen on?

Palautuminen on psykofysiologinen elpymisprosessi, jossa palaudutaan aikaisemmasta (esimerkiksi työpäivän aikana tapahtuneesta) kuormituksesta. Se on vastakohta psykofysiologiselle kuormittumiselle.

Palautuminen

- **Fysiologinen palautuminen** → elimistön palautuminen
 - Autonominen hermosto, SAM
 - Hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais -akseli, HPA
- **Psykologinen palautuminen** → "mielen" palautuminen
 - Työntekijä kokee itsensä riittävän levänneeksi ja kykeneväksi jatkamaan työtään

Palautuminen työn stressitekijöiden ja terveyden välisenä mekanismina



Olennaiset kysymykset:

- 1) Puitteet, joissa palautumista tapahtuu
 - missä ja milloin palaututaan?
 - esim. lomien vaikutus
- 2) Prosessit
 - mekanismit, jotka palauttavat
 - aktiivinen vs. passiivinen palautuminen
- 3) Seuraukset
 - lopputulos
 - psykologinen ("mieli") ja fysiologinen (elimistö) palautuminen

1) Palautuminen työn aikana ja vapaa-ajalla

Milloin?

- tauot (kahvi- ja lounastauko)
- spontaanit tauot (työn vaikutusmahdollisuudet)
- mini-tauot eri tehtävien välillä (työn monipuolisuus)
- illalla työn jälkeen
- viikonloppuisin
- lomilla
- yöunen aikana

Tauot työpäivän aikana

- Etenkin rentouttavat aktiviteetit lounastauon aikana edistävät hyvinvointia työpäivän päättyessä.
- Töiden teko ja sosiaaliset aktiviteetit tauolla eivät edistä hyvinvointia silloin, kun ne eivät ole oma valinta.
- --> mahdollisuus vaikuttaa tauon toimintoihin keskeistä
- Jos tauot keskeyttävät mieluisan työtehtävän, niillä voi olla ei-energisoiva vaikutus.
- --> tauon ajoitus keskeistä

2) Prosessit

1) Toiminnot vapaa-aikana

- liikunta, sosiaaliset toiminnot, leipäily (+)
- palkkatyö, kotityöt (-)

2) Toimintoihin liittyvät psykologiset prosessit

- mekanismeja, jotka auttavat palautumaan
- strategioita, joilla ehtyneitä voimavaroja täydennetään

Psykologiset prosessit

- **Työstä irrottautuminen, rentoutuminen**
 - Ponnistelujen ja palautumisen malli (Meijman & Mulder, 1998)
 - vapaa-ajalla ei kuormiteta samoja toiminnallisia systeemejä kuin työssä
- Irrottautuminen = työasioiden ajattelemisen ja pohtimisen lopettaminen vapaa-ajalla
- Rentoutuminen = myönteinen tunnetila, jota kuvaa alhainen virittymisen taso

Psykologiset prosessit

- Taidon hallintakokemus, hallinnan tunne
 - Voimavarojen säilyttämisteoria (Hobfoll, 1998)
 - uusien voimavarojen hankinta ja ehtyneiden voimavarojen palauttaminen vapaa-ajalla
- Taidon hallintakokemus = uusien taitojen oppiminen ja näkemysten laajentaminen vapaa-ajalla
- Hallinnan tunne = kontrollin tunne vapaa-aikaan (mitä tekee, missä tekee, milloin tekee)

Myös muita palautumista edistäviä /estäviä kokemuksia, esim. mielihyvän kokeminen, kokemuksen mielekkyys, kokemukseen liittyvä suuri ponnistelujen määrä

Työssä

Työn rakenteelliset ominaisuudet:

- Vuorotyö
- Pitkä työviikko

Työn vaatimukset:

- Fyysinen kuormittavuus
- Aikapaineet ja kiire
- Vastuu ja päätöksenteko
- Työn epävarmuus

Työn voimavarojen puute:

- Esimiehen toiminnan epäoikeudenmukaisuus
- Vähäiset vaikutusmahdollisuudet
- Vähäinen sosiaalinen tuki

Epäedullinen työn vaatimusten ja voimavarojen suhde

Työhön sitoutuminen:

- Työholismi

Palautuminen

Koetut palautumiseen vaikeudet:

- Korostunut työpäivän jälkeinen palautumisen tarve
- Huonoksi arvioitu palautuminen työpäivän jälkeen

Heikosti toimivat palautumisen mekanismit:

- Psykologinen irrottautuminen
- Rentoutuminen
- Kontrollin kokemus
- Taidon hallinta

Työn ulkopuolella

Demografiset tekijät:

- Ikääntyminen
- Sukupuoli (nainen)

Perhetilanne:

- Perhe-elämän vaativuus
- Työ-perhe-riitiriita
- Perhe-työ-riitiriita

Vapaa-ajan määrä ja laatu:

- Oman ajan riittämättömyys
- Vähäinen liikunta
- Vähäinen sosiaalinen aktiivisuus
- Työntekeä vapaa-ajalla

Uni:

- Lyhyt yöuni
- Huono yön laatu

Yhteenveto

Mitä tehtävissä?

- Raja (fyysinen, ajallinen, henkinen) työn ja vapaa-ajan välille?
- "Nano-rajat":
 - Fyysinen: käytetään esim. tietokonetta kotona vain tietyssä huoneessa
 - Ajallinen: esim. ei lueta sähköposteja klo 21 jälkeen
 - Henkinen: tietoinen henkinen irrottautuminen työstä

Interventioesimerkki

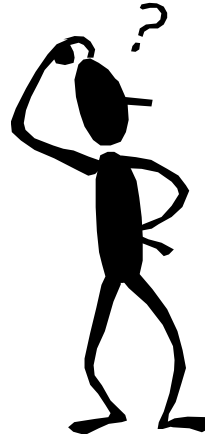
- Opeteltiin
 - kontrollia vapaa-aikaan: mikä estää tekemästä sitä mitä haluaa vapaa-ajalla?
 - irrottautumista: mikä toiminta irrottaa ajatukset parhaiten työstä? mitkä siirtymisrituaalit auttavat jättämään työn taakseen?
 - aktiivista vapaa-aikaa: mikä antaa taidonhallinnan / pätevyyden kokemuksia vapaa-ajalla?
 - rentoutumista: mitkä ovat välttämättömät ehdot rentoutumiselle?
- Positiiviset tulokset nähtävissä mittauksessa, joka tehtiin 3 viikkoa intervention jälkeen: ko. palautumisen strategiat lisääntyivät ja samalla koettu stressi väheni ja unen laatu parani, ei vaikutusta uupumusasteiseen väsymykseen

Lopuksi

- Palautumisen ongelmat eivät ole vain yksilön ongelmia, ne liittyvät työhön ja niiden kielteiset vaikutukset leviävät laajemmin työpaikoille esim. poissaolojen kautta.
- Vastuu on kaikilla - työntekijöillä, työyhteisöllä, esimiehillä, työnantajalla, työterveyshuollolla ...

Irrottaudu työstä vapaa-ajalla - myös silloin, kun työ on mukavaa.
Irrottautuminen takaa sen, että nautit työstä jatkossakin.

Kiitos!



Kirjallisuutta

Pennonen, M. (2011). Recovery from work stress.
Acta Universitatis Tamperensis 1668.
Tampere: University Press.

<http://acta.uta.fi/teos.php?id=1000049>

Kinnunen, U., & Mauno, S. (toim.) (2009). Irtiottoja työstä:
työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere:
Yliopistopaino.