

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hanna Andsten, Leena Byckling ja Saija Saikko

## ***Carpe diem* – tartu hetkeen**

Palautuminen vapaa-ajalla auttaa jaksamaan työelämässä

-Selvitys Palvelutalo Satakielelle

## Tiivistelmä

Hanna Andsten, Leena Byckling ja Saija Saikko

*Carpe diem* – tartu hetkeen

Palautuminen vapaa-ajalla auttaa jaksamaan työelämässä

-Selvitys Palvelutalo Satakielelle, 32 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: lehtori Helena Rautiainen, Saimaan ammattikorkeakoulu  
sosionomi (AMK) Asta Holttinen, Palvelutalo Satakieli

Opinnäytetyömme tehtiin selvitystyönä Lappeenrannassa sijaitsevalle Neuroliitto ry:n Palvelutalo Satakielelle. Tavoitteena oli kartoittaa henkilökunnan tietoisuutta omasta työhyvinvoinnistaan ja omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa siihen. Selvityksessä keskityttiin vapaa-aikana tapahtuvan psykologisen palautumisen merkitykseen työssä jaksamisessa. Työstä palautumista on tutkittu jo lähes sadan vuoden ajan fyysisen kuormituksen näkökulmasta, mutta vasta 2000-luvulla palautumisen tutkimus on saanut psykologista näkökulmaa.

Teoriaosuus muodostettiin kirjallisuuden, internetlähteiden ja tieteellisten artikkeleiden pohjalta. Selvitystyö toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, jossa kartoitettiin psykologisia palautumismekanismeja: psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallintakokemukset ja kontrolli vapaa-ajalla. Kyselyyn vastasi 32 työntekijää 44:stä eli vastausprosentti oli 73.

Selvitystyön tuloksien perusteella havaittiin Palvelutalo Satakielen henkilökunnan osaavan käyttää opinnäytetyön teoriaosuudessakin hyväksi havaittuja psykologisia palautumismekanismeja. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu pidempien lomien palauttavan vaikutuksen olevan hyvin lyhytaikainen. Sen takia tulisi korostaa päivittäisen palautumisen merkitystä työssä jaksamiseen ja koko elämän laatuun.

Palvelutalo Satakielen työhyvinvoinnin lisäämiseksi jatkotutkimuksen aiheeksi soveltuisi hyvin unen laadun ja määrän merkitys työssä jaksamiseen. Myös perheellisten tai vuorotyötä tekevien näkökulmia ja mahdollisuuksia palautumiseen vapaa-ajalla olisi hyvä kartoittaa. Myös työnantajan mahdollisuudet tukea työntekijää vapaa-ajan palautumisessa olisi hyvä jatkotutkimusaihe.

Asiasanat: työhyvinvointi, vapaa-aika, psykologinen palautuminen

## **Abstract**

Hanna Andsten, Leena Byckling, Saija Saikko  
Recovery in Free Time Helps You to Cope in Working Life, 32 pages,  
3 appendices – Report for Nursing Home Satakieli  
Saimaa University of Applied Sciences  
Health Care and Social Services, Lappeenranta  
Degree Programme in Social Services  
Bachelor's Thesis 2015  
Instructors: Lecturer Ms Helena Rautiainen, Saimaa University of Applied  
Sciences  
Asta Holttinen, Bachelor of Social Services (UAS), nursing home  
Satakieli

This thesis is a report for nursing home Satakieli. Satakieli is a part of the Finnish Neuro Society, located in Lappeenranta. The objective was to map the knowledge of Satakieli employees about their own well-being at work and their possibilities to affect it. The report focused on the meaning of psychological recovery in free time and how it affects work well-being. The recovery from work has been studied for almost a century from the physical point of view but first in the 21st century the research on recovery has also been studied from a psychological point of view.

The theory part is based on literature, internet sources and scientific articles. The report was made with a half-structured questionnaire which was mapping psychological recovery mechanisms: psychological detaching, relaxing, skill managing experiments and control in free time. The answering percent was 73 (32/44 employees).

Based on the findings it was noticed that the employees of Satakieli are using recovery mechanisms that were found effective in the thesis theory part. Earlier studies have shown that longer vacations have only had short-term effects on recovery. That is why focus should be on daily recovery and the quality of life.

A further research topic in order to increase the work well-being at the nursing home Satakieli could be to study how the amount and quality of sleep influence the coping with work related stress. Further more recovery from the aspect of people with families or from those who work in shifts would be interesting. The employers' possibilities to support employees in free time recovery would also be a good research topic.

Keywords: well-being at work, free time, psychological recovery

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Työhyvinvoinnin osa-alueet .....	6
3	Työkuormituksesta palautuminen .....	7
3.1	Palautuminen vapaa-ajalla.....	8
3.2	Unen merkitys palautumiselle .....	9
4	Psykologinen palautuminen ja sen mekanismit .....	10
4.1	Psykologinen irrottautuminen.....	11
4.2	Rentoutuminen .....	11
4.3	Taidon hallintakokemukset .....	13
4.4	Kontrolli vapaa-ajalla.....	13
5	Selvitystyö Palvelutalo Satakielelle .....	14
5.1	Neuroliitto ry:n Palvelutalo Satakieli.....	14
5.2	Selvitystyön prosessi .....	16
5.3	Kysely ja eettiset näkökulmat.....	17
6	Tulokset .....	19
6.1	Kyselyyn vastanneiden taustatiedot.....	19
6.2	Työstä irrottautuminen vapaa-ajalla.....	21
6.3	Palautumismekanismien yleisyys .....	22
6.4	Vapaa-ajalla mielessä pyörivät työasiat .....	26
6.5	Vapaa-ajan unelmia.....	26
6.6	Tulosten raportointi henkilökunnalle .....	27
7	Johtopäätökset .....	28
8	Pohdinta.....	31
	Kuvat.....	34
	Lähteet.....	34

### Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Liite 2 Suostumuslomake

Liite 3 Kyselylomake

# 1 Johdanto

Valtakunnallinen eläkeuudistus astuu voimaan vuonna 2017. Asteittain eläkeikä tulee nousemaan 65 ikävuoteen, minkä takia työssä jaksamisen ja itsestään huolehtimisen merkitys korostuu entisestään. Jotta työuria voidaan pidentää, tarvitaan toimenpiteitä, joilla voidaan vähentää sairauspoissaoloja, alentaa työkyvyttömyyslukuja ja myöhentää työelämästä poistumista. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 12; Keva 2014.)

Työhyvinvointi koostuu monista eri tekijöistä, joista vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen on työhyvinvoinnin kannalta hyvin merkittävää. Työstä palautumista on tutkittu jo lähes sadan vuoden ajan fyysisen kuormituksen näkökulmasta, mutta vasta 2000-luvulla palautumisen tutkimus on saanut psykologista näkökulmaa. Myös tutkimuksia työntekijän oman vastuun osuudesta työhyvinvoinnissa on julkaistu vain vähän. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 31; Hietalahti & Pusenius 2012, 20.)

Palautumisen vaikeudet olisi tärkeää tunnistaa ajoissa, jotta ne eivät pääsisi kehittymään vakavammiksi hyvinvoinnin ja terveyden ongelmiksi. Heidän mielestään vastuu tästä tunnistamisesta jakautuu niin työntekijöille, työyhteisöille, työnantajille kuin työterveyshuollollekin. Opinnäytetyömme selvityksen tavoitteena on kartoittaa Lappeenrannassa sijaitsevan Palvelutalo Satakielen henkilökunnan tietoisuutta omasta työhyvinvoinnistaan ja omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa siihen. Vaikka paneudumme opinnäytetyössämme erityisesti mahdollisuuksiin havaita oma tilansa ja auttaa itseään, ei se kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö työnantajan pitäisi myös huolehtia työntekijöistään sekä heidän hyvinvointiaan tukevista työoloista. (Kinnunen & Mauno 2009, 149.)

Käsitlemme opinnäytetyössämme vapaa-aikana tapahtuvaa työstä palautumista psykologisesta näkökulmasta. Professori Wilmar Schaufelin mukaan työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on psykologisesti viisasta, mutta ei aina niin helppoa (Vasama 2014, D3). Siksi selvitämme teoriaa psykologisista palautumismekanismeista, joiden avulla palautumista eli voimavarojen täydentymistä tapahtuu.

## 2 Työhyvinvoinnin osa-alueet

Työturvallisuuskeskuksen julkaisussa Työhyvinvointia yhteistyöllä (2011) määritellään työhyvinvointi ominaisuuksiksi, joiden avulla työyhteisö ja organisaatio onnistuvat perustehtävässään. Työkyky on työhyvinvoinnin lähtökohta ja kuvaa työssä onnistumisen edellytyksiä sekä yksilön voimavarojen että työn vaatimusten kannalta. Työhyvinvointi (kuva 1) koostuu työn, vapaaajan ja levon tasapainosta. Työhyvinvoinnin tarkoituksena on taata parempi jaksaminen töissä, ehkäistä työkyvyttömyyttä ja näin myös pidentää työuria. (Ttk 2011.)



Kuva 1. Työhyvinvoinnin osa-alueet (Ttk 2011.)

Kinnusen, Feldtin ja Maunon (2005) mukaan työhyvinvoinnin osa-alueita voidaan tarkastella myös työntekijän oman osuuden ja vastuun näkökulmasta. Tällöin otetaan huomioon se, kuinka työntekijä itse voi vaikuttaa omaan ja samalla koko organisaation hyvinvointiin. On myös hyvä muistaa, kuinka paljon työn ulkopuolisella elämällä on merkitystä yksilön hyvinvoinnille ja työkyvylle. Siihen vaikuttavat niin yksilön sosiaalinen tilanne kuin hänen elämäntapansakin. Rautio ja Husman (2010) korostavat sitä, kuinka työnantaja voi tukea monin eri tavoin yksilön hyvinvointia ja jaksamista, mutta vastuu on kuitenkin lopulta

työntekijällä itsellään. (Kinnunen, Feldt & Mauno 2005, 352; Rautio & Husman, 167.)

Työelämä ja vapaa-aika eivät ole toisistaan irrallisia asioita vaan ne ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Ikä, perhetilanne ja vapaa-ajan käyttö heijastuvat työhön ja jaksamiseen. Samanaikaisesti se, miten työssä voidaan, vaikuttaa harrastuksiin ja perhe-elämään. (Kandolin & Tuomivaara 2012, 30.)

### **3 Työkuormituksesta palautuminen**

Zijlstran ja Sonnentagin (2006) mukaan työkuormituksesta palautuminen on monitahoinen, fysiologisia ja psykologisia tekijöitä sisältävä prosessi, jonka aikana työntekijä täydentää voimavarojaan. Palautumisprosessin käynnistyminen edellyttää riittävästi aikaa levolle työjaksojen välissä. Palautuminen nähdään onnistuneena silloin, kun työntekijän elimistö on stressin aiheuttaman virittymistilan jälkeen palautunut takaisin perustasolle (fysiologinen palautuminen), ja kun työntekijä itse kokee olevansa valmis jatkamaan työtään (psykologinen palautuminen). (Kinnunen & Feldt 2009, 7-8.)

Kun työaika päättyy ja työn vaatima kuormitus vähenee, voi työntekijän palautuminen alkaa. Palautumisen yhteydessä työstä aiheutunut väsymys ja muut kuormittumisreaktiot kaikkoavat. Palautuminen on siis työssä kuormittumisen vastakohta. Sonnentag (2003) kertoo, että riittävä palautuminen vapaa-aikana näyttäisi parantavan työntekijöiden sitoutumista työhönsä. Yksilön täytyy joko palauttaa työn kuluttamat voimavarat tai hankkia uusia voimavaroja. Ponnistelujen ja palautumisen välillä sanotaan vallitsevan tasapaino, jos työntekijä ehtii palautua työn kuormituksesta vapaa-aikanaan ennen kuin joutuu uudelleen ponnistelemaan. Puhutaan epäsuhtatilanteesta, jos työntekijä joutuu kohtaamaan työnsä vaatimukset väsyneenä ja ilman riittävää palautumista. Voimakkaana ja pitkään jatkuessaan se on riskitekijä työntekijän terveydelle ja hyvinvoinnille. Kivimäki (2006) mainitsee tutkimustuloksesta, jonka mukaan krooninen riittämätön palautuminen työkuormituksesta viikonloppujen aikana

ennusti kohonnutta riskiä kuolla sydän- ja verisuonitauteihin. Epäsuhta ponnistelujen ja palautumisen välillä voi myös aiheuttaa yksilölle voimakasta väsymystä, univaikeuksia ja erilaisia psykosomaattisia oireita. Sandströmin (2010) mukaan syyllisyys tekemättömistä töistä voi kalvaa vapaa-aikanakin ja näin ollen työuupumuksesta kärsivä ei pysty palautumaan edes vapaa-aikana henkisesti vireäksi. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 16-17; Sandström 2010, 173; Pennonen 2011, 14.)

Ponnistelujen ja palautumisen mallin mukaan työajan jälkeinen palautuminen vaikuttaa siihen, kuinka henkilö kykenee seuraavana työpäivänä kohtaamaan työn vaatimukset ja ponnistelemaan vastatakseen niihin. Työntekijällä on tavallista heikommat voimavarat kohdata työhön liittyvät vaatimukset, jos hän ei ole riittävästi palautunut. Tilanne lisää työhön liittyviä kielteisiä tunteita ja stressiä. Edellä mainitun mallin mukaan palautumista voi tapahtua silloin, kun juuri työssä aktivoituvia psykofysiologisia järjestelmiä (esimerkiksi autonominen hermosto), ei enää kuormiteta vapaa-ajalla. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 16.)

### **3.1 Palautuminen vapaa-ajalla**

Bloom, Kompier, Geurts, Weerth, Taris ja Sonnentag (2009) jakavat palautumisen käsitteen sisäiseen ja ulkoiseen palautumiseen. Sisäisellä palautumisella tarkoitetaan pieniä taukoja työpäivän aikana. Ulkoinen palautuminen tapahtuu puolestaan työpäivän jälkeen, viikonloppuisin ja lomien aikana eli vapaa-aikana. Vaikka palautumista tapahtuu myös työaikana (esim. lounas- ja kahvitauoilla), pääasiallinen palautuminen tapahtuu vapaa-ajalla. Demerouti, Bakker, Geurts & Taris (2009) puolestaan korostavat sitä, kuinka tärkeää on työpäivän jälkeinen palautuminen, sillä lomien positiivinen vaikutus häviää nopeasti. Tutkimuksissa on todettu lomien palauttavat vaikutukset yllättävän lyhytaikaisiksi. Loman vaikutukset voivat kadota jopa kahdessa viikossa. (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris 2009, 86-88.)

Siltalopin ja Kinnusen artikkelissa Vapaa-aika ja palautuminen (2009) Kaplan (1975) määrittelee vapaa-ajan seuraavasti. *Vapaa-aika määritellään ajaksi, jolloin olemme vapaita velvollisuuksista ja rooleista ja jolloin olemme vapaita tekemään oman valintamme mukaan itsellemme mieluisia asioita.* Tämän



määritelmän mukaan ulkopuolelle jäävät esimerkiksi vanhemman rooliin kuuluvat lasten hoitoon liittyvät tehtävät. Myös välttämättömyydet kuten syöminen ja nukkuminen rajautuvat pois tästä määritelmästä. Kielitoimisto puolestaan määrittelee ”vapaa-ajan” (ansio)työn, opiskelun yms. ulkopuoliseksi, varsinkin rentoutumiseen ja virkistäytymiseen käytettävissä olevaksi ajaksi. (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 100; Kielitoimisto 2015.)

Vapaa-ajalla tapahtuvaa palautumista voivat häiritä esimerkiksi työasioiden kielteinen miettiminen tai jopa kotityöt. Kotitöiden vuoksi etenkin perheellisillä naisilla saattaa olla enemmän ongelmia palautumisen suhteen kuin miehillä. Heillä voi työkuorma kaksinkertaistua; yksi kuorma töissä ja toinen kotona. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 36.)

### **3.2 Unen merkitys palautumiselle**

Kinnunen ja Feldt (2009) toteavat unen ja sen laadun olevan tärkeä osa palautumisprosessissa. Unen puutteen he toteavat johtavan suoriutumisen alenemiseen, väsymykseen ja mielialan vaihteluihin. Härmän ja Sallisen (2004) mukaan parhaan vireystilan ja hyvän mielialan selittäjä on hyvin nukuttu yö. Uni on aktiivinen tapahtuma, jonka avulla ihminen palautuu valveen rasituksista. Siis pysyäkseen toiminta- ja työkykyisenä ihminen tarvitsee unta. Uneliaisuuden tunne on aivojemme tapa kertoa, että ne ovat väsyneet ja tarvitsevat unta. Myös Pennonen (2011) kertoo sekä unen määrällä että laadulla olevan merkitystä keskushermoston palautumisen kannalta (Härmä & Sallinen 2004, 10, 33, 205; Kinnunen & Feldt 2009, 16-17; Pennonen 2011, 18-19.)

Härmän ja Sallisen (2004) mukaan suurimmalla osalla ihmisiä unen tarve vaihtelee 6-10 tunnin välillä. Myös psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttusen (2015) artikkelin mukaan riittävä yöunen määrä eri ihmisillä vaihtelee 6-9 tunnin välillä. Hänen mukaansa terveen ihmisen nukahtaminen kestää korkeintaan tunnin, ja ihminen voi olla hereillä yön aikana puolisen tuntia. Univajetta syntyy, jos ihminen nukkuu vähemmän aikaa kuin hänen unentarpeensa vaatisi. Jatkuva univaje aiheuttaa univelkaa. Heller kertoo yleisimpien univajeen syitä olevan työstressi ja epäsäännölliset työajat. Myös nautintoaineet eli nikotiini, alkoholi ja kofeiini ovat pahimpia kunnollisen yöunen vihollisia. Illalla nautittu

alkoholi muuttaa unen luonnollisia vaiheita vaikeuttaen syvässä unessa pysymistä. (Heller 2001, 61, 71; Härmä & Sallinen 2004, 5, 89; Huttunen 2015.)

Terveellisillä elintavoilla on positiivinen vaikutus uneemme. Niistä tärkeimpiä ovat riittävä liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä hyvät ihmissuhteet. Hyvänlaatuinen uni edellyttää myös rentoutumista ja riittävää töistä irtautumista vapaa-ajalla. Erityisesti syvän unen vaiheen on todettu edistävän palautumista parhaiten. (Härmä & Sallinen 2004, 69.)

Naisilla on todettu olevan kaksi kertaa todennäköisemmin vaikeuksia nukahtaa tai pysyä unessa kuin miehillä. Nuoria ja keski-ikäisiä naisia valvottavat usein lapset ja perhe-elämänongelmat. Lisäksi vaihdevuosien hormonihäiriöt vaikuttavat unen laatuun. Miesten syyt ovat enemmän työhön liittyviä. (Heller 2001, 36.)

#### **4 Psykologinen palautuminen ja sen mekanismit**

Psykologisella näkökulmalla Kinnunen ja Feldt (2009) tarkoittavat ensisijaisesti työntekijän omakohtaista kokemusta palautumisesta. Heidän mukaansa psykologiset mekanismit voivat joko edistää tai haitata palautumista. Meijman ja Mulder (1998) puolestaan määrittelevät samassa artikkelissa työstä palautumisen prosessiksi, jonka aikana yksilön tila palautuu työpäivän aikana koettua kuormitusta ja stressiä edeltävälle tasolle. (Kinnunen & Feldt 2009, 8.)

Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan on olemassa ainakin neljä psykologista mekanismia, joiden avulla palautumista eli voimavarojen täydentymistä tapahtuu. Mekanismeina he mainitsevat psykologisen irrottaumisen, rentoutumisen, taidon hallintakokemukset ja kontrollin vapaa-ajalla. Näissä on kyse strategioista, joilla yksilöt täydentävät vähentyneitä voimavarojaan. Jotta palautumista tapahtuisi, vapaa-ajalla olisi tärkeää välttää työn vaatimuksia ja myös muita toimintoja, jotka kuormittavat samoja toiminnallisia systeemejä tai sisäisiä voimavaroja kuin työ. Myös energian, uskon omaan pystyvyyteen sekä

positiivisen mielialan hankkiminen auttaa palauttamaan uhattuna olevia voimavaroja. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 17.)

#### **4.1 Psykologinen irrottautuminen**

Palautumisen mekanismeista tärkeimpinä pidetään psykologista irrottautumista. Siltaloppi ja Kinnunen (2007) mukaan tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että juuri työstä irrottautuminen on parhaiten yhteydessä palautumiseen. Sillä tarkoitetaan psyykkistä irti päästämistä työstä eli työhön liittyvän tekemisen ja ajattelun katkaisemista. Se on enemmän kuin fyysinen poissaolo työpaikalta. Kuormittuminen jatkuu ja irrottautumista ei pääse tapahtumaan, jos vapaa-ajalla valmistelee työasioita, pohtii työhön liittyviä mahdollisuuksia tai ongelmia, vastaa sähköposteihin tai työpuheluihin. Tällöin samat työn aktivoimat toiminnalliset systeemit ovat edelleen käytössä. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 22.)

Siltaloppi ja Kinnunen (2007) ovat artikkelissaan huolissaan myös siitä, että raja työn ja kodin välillä on katoamassa. Työn ja kodin rajoilla on heidän mukaansa kuitenkin tärkeä psykologinen tarkoitus: rajat auttavat ihmistä luomaan psykologista etäisyyttä työn ja muun elämän välille. Se on välttämätöntä palautumiselle. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 34.)

#### **4.2 Rentoutuminen**

Sonnentag ja Fritz (2007) korostavat, että rentoutumisella on tärkeä rooli työpäivän jälkeisen aktivaatiotilan palauttamisessa takaisin normaalitasolle. Rentoutuessa sympaattisen hermoston aktivaatiotaso laskee, sydämen syke hidastuu, lihasjännitys laukeaa ja myönteinen tunnetila vahvistuu. Rentoutumisella on yhteys myös aivojemme välittämiin hormoneihin. Sandström (2010) kertoo, että fysiologisen rentoutumisreaktion yhteydessä ”hyvän mielen” välittäjäaineiden serotoniinin ja dopamiinin määrät aivoissa suurenevat. Lisäksi rentoutuneessa elimistössä alkaa erittyä aivolisäkkeestä oksitosiinia eli ”rakkaushormonia”. Oksitosiini pystyy lievittämään stressaantuneisuutta ja ahdistuneisuutta, nostamaan kipukynnystä ja aktivoimaan aivojen opioidien eli elimistön omien morfiinien eritystä. Sandström ja Ahonen (2011) korostavat kirjassaan erityisesti sitä, kuinka paljon myönteisiä vaikutuksia rentoutuminen

elimistössä saa aikaan. (Sandström & Ahonen 2011, 152; Sandström 2010, 191; Tirkkonen & Kinnunen 2010, 22-23.)

Koska rentoutuminen vahvistaa myönteisiä tunteita, se voi vähentää työkuormitukseen liittyvien kielteisten tunteiden vaikutusta. Sonnentag ym. (2008) kertovat, kuinka rentoutuminen illalla oli heidän tutkimuksissaan yhteydessä rauhalliseen mielialaan seuraavana aamuna ja pidemmällä aikavälillä yhteydessä myös vähäiseen psyykkiseen oirehtimiseen, väsymykseen, palautumisen tarpeeseen ja vähäisiin uniongelmiin. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 22-23.)

Rentoutuneeseen tilaan voi päästä esimerkiksi käyttämällä erilaisia rentoutumistekniikoita, palauttamalla mieleensä mieluisia kokemuksia, liikkumalla luonnossa tai kuuntelemalla rauhoittavaa musiikkia. Ihmiset rentoutuvat eri tavoilla ja jokainen voi löytää itselle sopivan menetelmän kokeilemalla. Varsinaisia rentoutusmenetelmiäkin on useita, kuten jooga ja meditatiiviset menetelmät. Niissä mieli kohdistetaan toistettavaan lauseeseen, mielikuvaan tai oman hengityksen seurantaan. Säännöllisellä harjoittelulla voi päästä syvään rentoutustilaan, jonka pitkäaikaisvaikutuksia ovat masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden väheneminen sekä parempi stressinhallinta. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 22-23; Nyyti ry 2014; Terveyskirjasto 2014.)

Salonen (2010) toteaa kirjassaan, kuinka luontoympäristö vaikuttaa rauhoittavasti ja voi toimia ihmisille voimavarana. Myös Korpela (2013) kertoo luontoympäristön katselemisen ja siellä liikkumisen helpottavan stressaantunutta oloa enemmän kuin kaupunkiympäristön. Lisäksi hän mainitsee aiheeseen liittyvistä kansainvälisistä tutkimuksista, joissa on löydetty luontoympäristön elvyttäviä vaikutuksia. Sellaisia ovat esimerkiksi sydämen sykkeen aleneminen ja verenpaineen lasku. Lisäksi stressihormonien erittymisen on todettu vähenevän. (Salonen 2010, 77; Korpela 2013.)

Luonto on hyvin ihmeellinen, koska se voi viedä ajatukset muualle jo pelkän ihastelunkin kautta tuottaen esteettistä nautintoa. Metsistä, virkistysalueilta ja rannoilta löytyvät usein kaupunkilaisten mielipaikat. Ne ovat tärkeitä myös

virikistäytymisen ja tunteiden säätelyn kannalta. Luontoon liittyy rauhaa, hiljaisuutta, tuoksuja ja ääniä sekä tilan ja vapauden tunnetta. Luonnossa ajatukset selkiytyvät ja arkipäivän huolet unohtuvat. (Salonen 2010, 77; Korpela 2013; Metla 2015.)

Sandström (2010) puolestaan kertoo kirjassaan tutkimuksista, joissa runsaasti liikkuvat ihmiset todetaan tyytyväisemmiksi elämäänsä kuin liikuntaa harrastamattomat. Tehokkaimmaksi psyykkisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn edistäjäksi kirjan tutkimus mainitsee erityisesti aerobisen, kuormitukseltaan kohtalaisen ja monta kertaa viikossa harrastettavan liikunnan. Myös kuormittavissa elämäntilanteissa liikunnan avulla voidaan helpottaa stressiä. (Sandström 2010, 291.)

### **4.3 Taidon hallintakokemukset**

Taidon hallintakokemuksilla tarkoitetaan Siltalopin ja Kinnusen (2007) mukaan vapaa-ajan toimintoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden kokea itsensä päteväksi. Taidon hallinnan kokemuksia voisi kuvata haastavien asioiden tekemisinä (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 105).

Tirkkonen ja Kinnunen (2010) puhuvat sisäisten resurssien hankkimisesta ja vahvistamisesta. Tällaisina kokemuksina he mainitsevat esimerkiksi kielten opiskelun, vuorikiipeilyn tai uuden harrastuksen opettelun. Tämän tapainen toiminta tarjoaa haasteita ja uuden oppimisen mahdollisuuksia muilla elämän alueilla, mikä vahvistaa luottamusta omiin taitoihin. (Tirkkonen & Kinnunen 2010, 23.)

Myös taidon hallinnan kokemuksilla vapaa-aikana on todettu olevan yhteyttä vähäisempään väsymykseen ja palautumistarpeeseen sekä vähäisempiin depressiivisiin oireisiin. Myös erityisesti vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden he kertovat tutkitusti vähentävän työntekijän kokemaa väsymystä ja siten edistävän palautumista. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 35.)

### **4.4 Kontrolli vapaa-ajalla**

Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan myös kontrolli vapaa-ajalla edistää palautumista. Kontrollilla he tarkoittavat yksilön mahdollisuutta itse päättää,

miten vapaa-aikansa käyttää. Heidän mukaansa kontrolli voi lisätä yksilön pätevyyden tuntemuksia, mikä puolestaan edistää hyvinvointia ja toimii ikään kuin ulkoisena voimavarana. Sonnentagin ja Fritzin tutkimuksessa (2007) vähäisempi psyykinen oirehtiminen, väsymys, palautumistarve ja vähäisemmät depressiiviset oireet ja uniongelmat olivat yhteydessä kontrollin kokemukseen vapaa-ajalla. (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 35.)

## **5 Selvitystyö Palvelutalo Satakielelle**

Selvitystyömme tarkoituksena on kartoittaa Neuroliiton Palvelutalo Satakielen henkilökunnan kokemuksia työstä palautumisesta vapaa-aikana psykologisesta näkökulmasta. Keskeiset selvitystehtävämme ovat:

- 1) Työntekijöiden näkökulma vapaa-ajan merkityksestä työstä palautumiseen.
- 2) Miten irtiotto työstä onnistuu vapaa-aikana.
- 3) Työntekijöiden käyttämiä keinoja palautumisen tehostamiseksi.

### **5.1 Neuroliitto ry:n Palvelutalo Satakieli**

Neuroliitto ry toimii multippliskleroosia (MS) ja eteneviä harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavien ja heidän läheistensä hyväksi. Liiton toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys sekä pääasialliset palveluiden ostajat (KELA ja kunnat). Tärkeää lisätukea toiminnalle saadaan myös yksityishenkilöiden ja yritysten lahjoituksista. (Neuroliitto 2015 a.)

Monipuolista laitospalveluista kuntoutusta toteutetaan Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa. Neuroliitolla on lisäksi kolme palvelutaloa: Merenpisara Helsingissä, Pihapihlaja Seinäjoella ja Satakieli Lappeenrannan Sammonlahdessa. Pitkä- ja lyhytaikaisen palveluasumisen lisäksi Satakielen toimintamuotoja ovat toimintaterapia, asumisvalmennus, päivätoiminta ja avustajapalvelu. Palvelutalo Satakielellä asukkaille tarjotaan apua kaikkina vuorokauden aikoina mm. ruokailussa, peseytymisessä ja siivouksessa. Henkilökuntaan kuuluu tällä hetkellä 44 henkeä. Ammattiryhminä ovat lähi-,

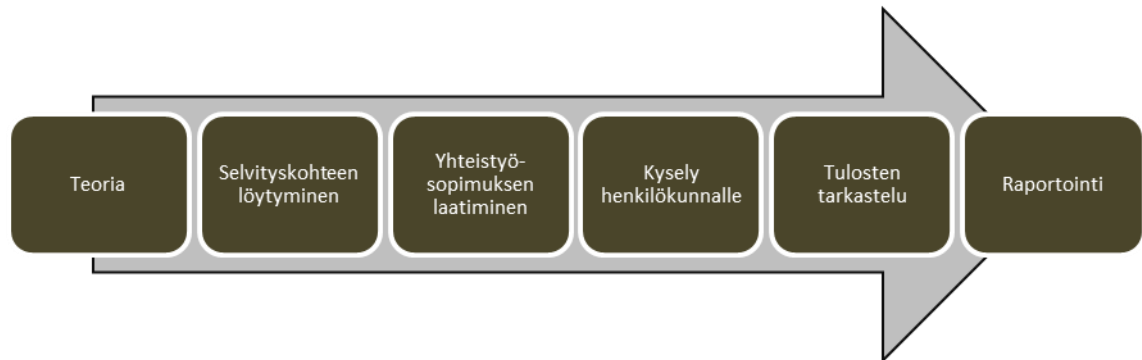
perus- ja sairaanhoitajia, sosionomi (AMK), henkilökohtaisia avustajia, päivätoiminnanohjaajia, laitoshuoltajia, kiinteistöhoitajia, toimistos sihteeri sekä toimintaterapeutteja. Asukkaiden avustamisessa noudatetaan kuntouttavan hoitotyön periaatetta, jolloin asukkaita kannustetaan omatoimisuuteen, itsenäisyyteen ja oman elämän hallintaan. Yksityisyys on asumisessa turvattu, mutta seuraa saa halutessaan oleskelemalla yhteisissä tiloissa ja osallistumalla yhteisiin aktiviteetteihin. (Neuroliitto 2015 a, b.)

Pitkäaikaiseen palveluasumiseen tarkoitettuja asuntoja on 36, ja lyhytaikainen palveluasuminen voidaan toteuttaa eripituisina jaksoina. Yhdestä neljään kuukautta kestävästä asumisvalmennusjakson aikana voidaan selvittää sopivaa asumismuotoa ja arvioida toimintakykyä sekä henkilön avun ja palvelujen tarvetta. (Neuroliitto 2015 b.)

Palvelutalo Satakieli tuottaa myös asukkailleen henkilökohtaista apua avustajapalveluna. Vammaispalvelulain mukaan henkilökohtaista apua on järjestettävä vähintään 30 tuntia kuukaudessa harrastuksiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämiseen. (Neuroliitto 2015 b.)

Päivätoimintaryhmiä kokoontuu viikon jokaisena arkipäivänä ja niihin osallistuu Satakielen asukkaiden lisäksi myös asiakkaita talon ulkopuolelta. Toiminnan tavoitteena on pyrkiä vahvistamaan omatoimista selviytymistä arkielämän toiminnoissa, lisätä kontakteja kodin ulkopuolella, edistää ja ylläpitää vuorovaikutustaitoja, parantaa elämänlaatua sekä ennaltaehkäistä psyykkisiä vaikeuksia. Päivätoimintaan kuuluu muun muassa kädentaidon töitä, luovaa toimintaa, ruuanlaittoa, liikuntaa, erilaisia pelejä, keskusteluja, yhteiskunnallisten ja ajankohtaisten asioiden käsittelyä sekä retkeilyä. (Neuroliitto 2015 b.)

## 5.2 Selvitystyön prosessi



Kuva 2. Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Selvitystyön prosessimme (kuva 2) lähti käyntiin löydettyämme ajankohtaisen, työntekijöiden jaksamiseen liittyvän aiheen ja lähdimme etsimään aiheesta teoriatietoa ja tutkimuksia. Teoriaosuus muodostettiin kirjallisuuden, internet-lähteiden ja tieteellisten artikkeleiden pohjalta. Tarkoituksemme oli hankkia lisää tietoa vapaa-ajalla tapahtuvan palautumisen vaikutuksesta siihen, kuinka työntekijät jaksavat työelämässä. Erityisesti olimme kiinnostuneita työstä palautumisen psykologisesta näkökulmasta.

Ollessamme opintoihimme liittyvissä työtehtävissä Sosiaali- ja terveysalan messuilla Lappeenrannan kaupungintalolla 7. toukokuuta 2014 tapasimme siellä Palvelutalo Satakielen johtajan Titta Hakkaraisen sekä heillä työskentelevän sosionomin (AMK) Tiia Raskin. Keskustelimme opinnäytetyömme aiheesta heidän kanssaan. He kiinnostuivat aiheesta ja tilasivat meiltä aiheeseen liittyvän selvitystyön Satakielen henkilökunnalle. Kävimme esittelemässä heille opinnäytetyösuunnitelmamme 13. toukokuuta 2014, jolloin sovimme selvitystyön aloittamisesta ja käytännön toteuttamisesta sekä allekirjoitimme yhteistyösopimuksen.

Aloitimme kyselylomakkeen suunnittelun syksyllä 2014. Toimitimme 28. tammikuuta 2015 valmiit kyselylomakkeet saate- ja suostumuskirjeineen Satakieleen. Siellä ne jaettiin jokaisen työntekijän henkilökohtaiseen lokerikkoon. Samalla jätimme Satakielen toimistoon sinetöidyn palautuslaatikon vastauslomakkeille. Annoimme aikaa kyselyyn vastaamiseen kaksi viikkoa, jonka jälkeen aloitimme tulosten tarkastelun. Opinnäytetyömme valmistuttua



kävimme 4. toukokuuta 2015 esittelemässä selvityksemme tulokset Satakielen henkilökunnalle.

### 5.3 Kysely ja eettiset näkökulmat

Kyselylomaketta (Liite 3) suunnitellessamme käytimme apuna Kinnusen ja Maunon kirjaa Irtiottoja työstä (2009): Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Teimme kyselystä useita versioita ja testauksista saamiemme palautteiden perusteella muokkasimme lopullisen version. Pyrimme ottamaan huomioon lomakkeen selkeyden ja ytimekkyyden. Alkuun sijoitimme kysymykset vastaajan taustatiedoista, eli iästä ja työvuosista ammatissa. Kaikilla Satakielen työntekijöillä oli yhtäläinen mahdollisuus osallistua kyselyyn, työnkuvasta riippumatta. Toimimme objektiivisesti, koska emme olleet missään tekemisissä kyselyyn vastanneiden kanssa ja siten emme voineet vaikuttaa heidän vastauksiinsa. Kohderyhmän tavoitettavuuden kannalta valitsimme tutkimusajankohdaksi tammikuun, jotta joulunajan vapaat olisi jo pidetty. Kyselylomake oli kaikille identtinen, kaikilta kyselyyn vastanneilta kysyttiin samoja asioita ja samassa järjestyksessä (Vilka 2007, 27, 153).

Kysely oli puolistrukturoitu eli se sisälsi mielipideväittämiä ja lyhyitä avoimia kysymyksiä. Käytimme mielipideväittämissä järjestysasteikkona Likertin asteikkoa, joka voi olla 4-, 5-, 7- tai 9-portainen. Meidän kysymyksiimme 3-23 vastattiin neliportaisella asteikolla: en koskaan, joskus, usein tai lähes aina. Kysymyksiimme 24-35 vastattiin viisiportaisella asteikolla: *täysin samaa mieltä, melko samaa mieltä, en osaa sanoa, melko eri mieltä ja täysin eri mieltä.* (Vilka 2007, 46.)

Kyselylomakkeeseen liitimme sekä saatekirjeen että suostumuslomakkeen ja vastausaikaa kyselyyn oli kaksi viikkoa. Vastaukset palautettiin nimettöminä sinetöityyn laatikkoon. Toimitimme Satakieleen 44 kyselylomaketta heidän toivomuksestaan paperiversioina, joista palautettiin 32 eli palautusprosentiksi tuli 73.

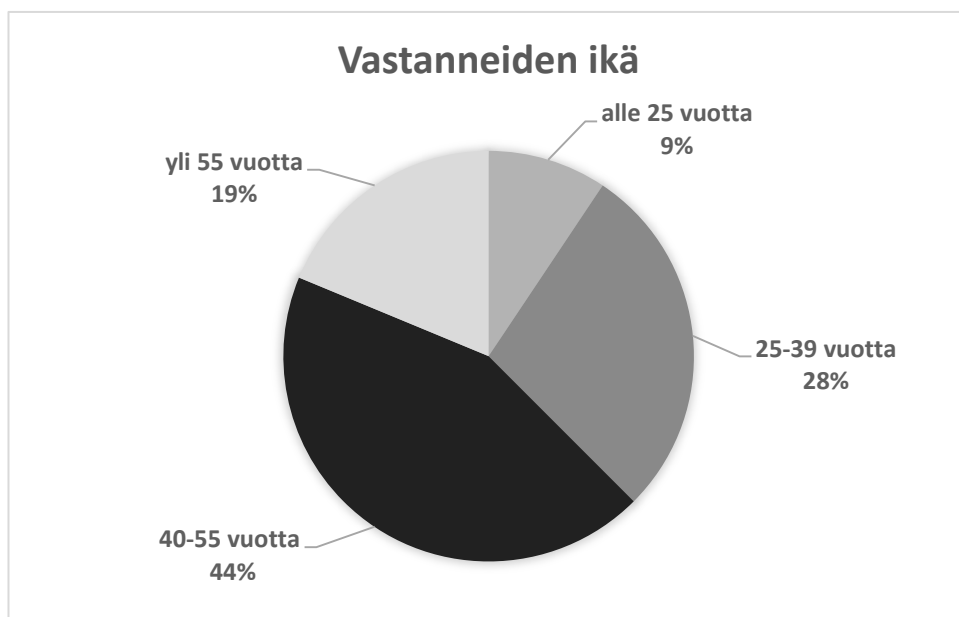
Saatekirjeen teossa käytimme Kuulan (2011) laatimaa informoinnin tarkistuslistaa. Sen mukaan kysymyslomakkeen yhteydessä annettu saatekirje (liite 1) informoi opinnäytetyön aiheesta ja sen tarpeellisuudesta sekä

osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Saatekirjeessä oli yhteystietomme mahdollisten lisätietojen kyselyä varten. Varmistimme tutkittavien anonymiteetin teettämällä kyselyn nimettömästi. Yksilön tunnistaminen ei ollut mahdollista, vaikka käytimme tuloksissa muutamia suoria lainauksia. Yksilön tunnistamista vaikeutti myös se, ettemme kysyneet vastaajien ammatteja emmekä sukupuolta. Tarkastelimme kyselylomakkeita objektiivisesti ja käsitelimme ne luottamuksellisesti. Tuhosimme aineiston asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumistuttua. (Kuula 2011, 102, 104-107, 201, 211-212.)

## 6 Tulokset

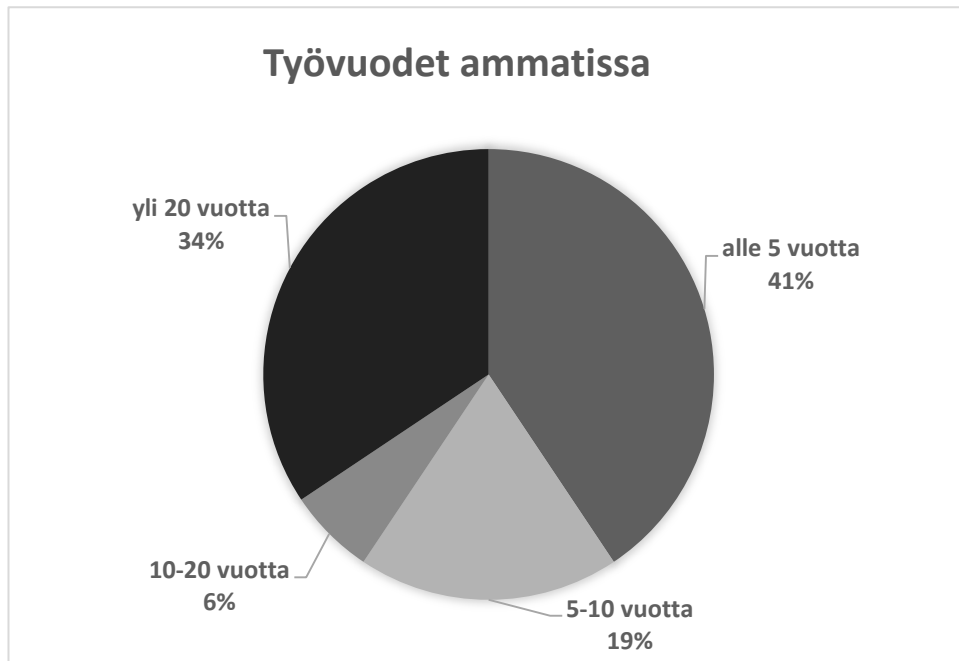
### 6.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Selvitys oli kokonaisluotettava, koska otos edusti hyvin perusjoukkoa (Vilkkä 2007, 152). Kyselyyn vastasi 32 työntekijää 44:stä eli vastausprosentti oli 73. Vastaaajista oli alle 25-vuotiaita 9 %, 25-39-vuotiaita 28 %, 40-55-vuotiaita 44 % ja yli 55-vuotiaita 19 %. (Kuva 3.)



Kuva 3. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

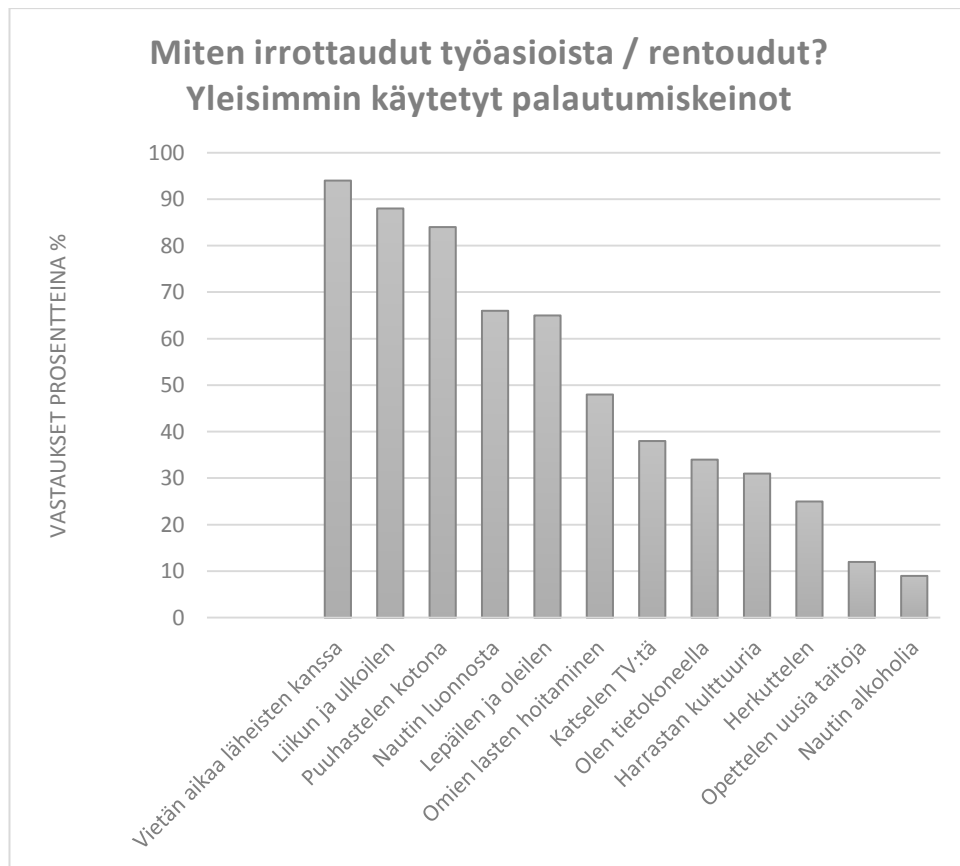
Kysyimme iän lisäksi sen, kuinka monta vuotta kukin vastaaja on toiminut ammatissaan. Kuvasta 4 ilmenee, kuinka vastaajien työvuodet ammatissaan jakautuivat: alle 5 vuotta 41 %, 5-10 vuotta 19 %, 10-20 vuotta 6 % ja yli 20 vuotta 34 %.



Kuva 4. Kyselyyn vastanneiden työvuodet ammatissaan

## 6.2 Työstä irrottautuminen vapaa-ajalla

Seuraavaksi kysyimme, mitä vastaajat tekevät vapaa-ajallaan vastapainoksi työlleen, irrottautuakseen työasioista ja rentoutuakseen. Käytetyimmiksi keinoiksi nousivat ajan viettäminen läheisten kanssa (94 %), liikunta ja ulkoilu (88 %), puuhastelu kotona (84 %), luonnosta nauttiminen (66 %) ja lepäily sekä oleilu (65 %). Muina keinoina ilmeni omien lasten hoitaminen (48 %), TV:n katselu (38 %), tietokoneella oleminen (34 %), kulttuuri (31 %), herkuttelu (25 %), uusien taitojen opettelu (12 %) ja alkoholin nauttiminen (9 %). (Kuva 5.)

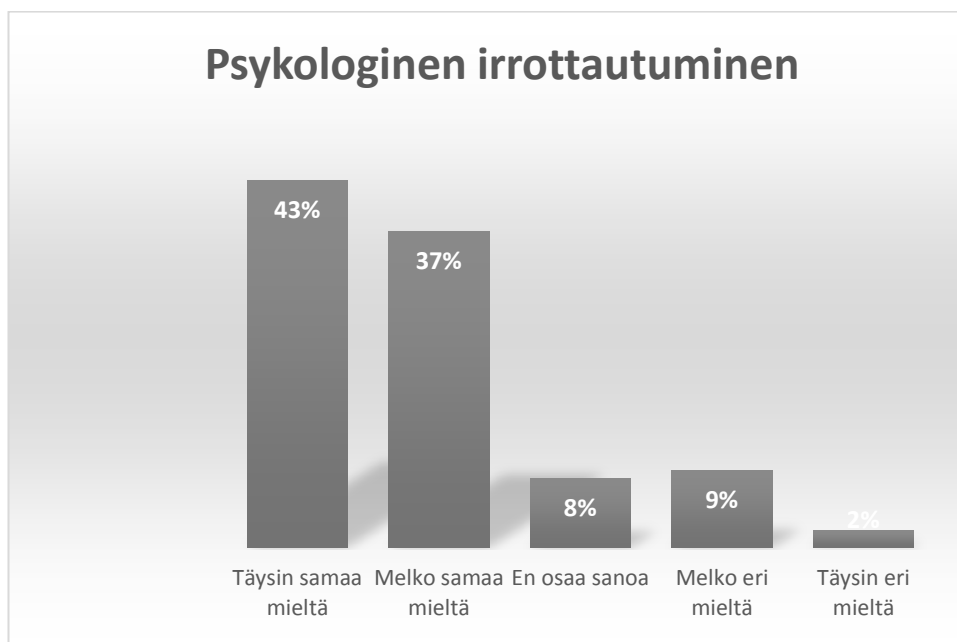


Kuva 5. Mitä teet vapaa-ajallasi irrottautuaksesi työasioista, rentoutuaksesi tai vastapainoksi työllesi? Yleisimmin käytetyt palautumiskeinot.

### 6.3 Palautumismekanismien yleisyys

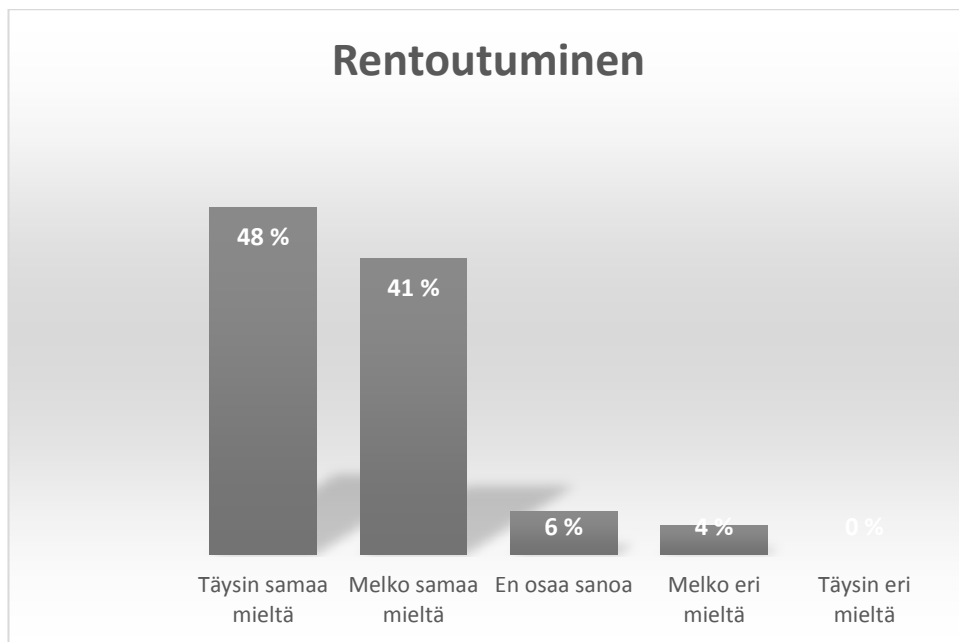
Olimme laatineet kysymykset niin, että niistä pystyi erottamaan neljä eri kokonaisuutta, eli palautumismekanismeja. Käytimme tässä osiossa Likertin viisiportaista asteikkoa: *Täysin samaa mieltä*, *melko samaa mieltä*, *en osaa sanoa*, *melko eri mieltä* ja *täysin eri mieltä*.

Ensin selvitimme psykologista irrottautumista palautumismekanismina muun muassa kysymällä väittämien avulla, kuinka vastaaja kykenee unohtamaan työnsä vapaa-ajalla. Vastajista 43 % oli *täysin samaa mieltä*, 37 % *melko samaa mieltä*, 9 % *melko eri mieltä* ja 2 % *täysin eri mieltä*. Vastauksista 8 % oli kohdassa *en osaa sanoa*. (Kuva 6.)



Kuva 6. Psykologinen irrottautuminen palautumiskeinona

Seuraavat väittämät koskivat rentoutumisen käyttöä palautumismekanismina. Vastaajista oli 48 % *täysin samaa mieltä*, 41 % *melko samaa mieltä*, 4 % *melko eri mieltä* ja 0 % *täysin eri mieltä*. Vastauksista oli 6 % kohdassa *en osaa sanoa*. (Kuva 7.)



Kuva 7. Rentoutuminen palautumiskeinona

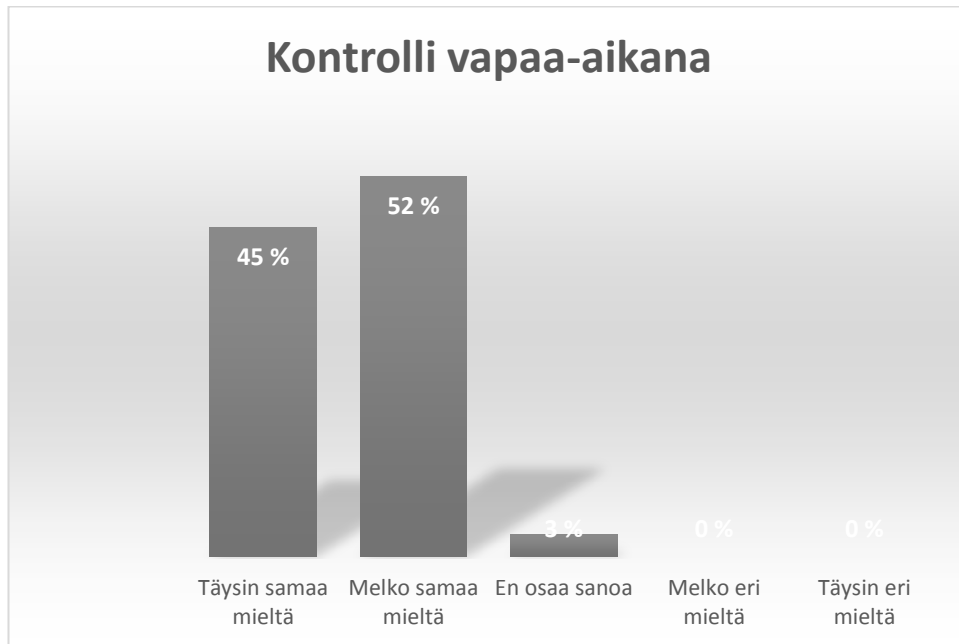
Taidonhallinnan kokemuksia selvitimme kysymällä väittämien avulla harrastuksista, uusien asioiden oppimisesta ja älyllisten haasteiden hakemisesta. Vastaaajista 28 % oli *täysin samaa mieltä*, 45 % *melko samaa mieltä*, 8 % *melko eri mieltä* ja 3 % *täysin eri mieltä*. Vastauksista 15 % oli kohdassa *en osaa sanoa*. (Kuva 8.)



Kuva 8. Taidon hallinnan kokemukset palautumiskeinona



Palautumismekanismina kontrollia vapaa-aikana selvitimme väittämien avulla, kuinka paljon vastaajat voivat päättää itse vapaa-ajan käytöstään ja aikatauluistaan. Vastaajista oli 45 % *täysin samaa mieltä*, 52 % *melko samaa mieltä*, 0 % *melko eri mieltä* ja *täysin eri mieltä*. Vastauksista 2 % oli kohdassa *en osaa sanoa*. (Kuva 9.)



Kuva 9. Kontrolli vapaa-aikana palautumiskeinona

#### 6.4 Vapaa-ajalla mielessä pyörivät työasiat

Avoimet kysymykset kartoittivat sitä, pyörivätkö työasiat mielessä vapaa-aikana ja mitä työhön liittyviä asioita ne ovat. Pelkistimme avoimien kysymyksien vastaukset kolmeen eri ryhmään.

Eniten vastauksissa oli työn suunnitteluun ja priorisointiin liittyviä kommentteja. Vastaaajien mielessä pyöri tekemättömät työt.

*Jos päivä on ollut kiireinen, saattaa miettiä, tuliko kaikki asiat tehtyä.*

*Monesti miettii, onko unohtanut jotakin tärkeää.*

Vastauksissa mainittiin myös työyhteisön pelisäännöt ja kuinka niistä pidetään kiinni.

*Jos joku rupeaa puhumaan työasioita vapaa-ajalla.*

*Eettiset kysymykset.*

Kolmantena vastauksissa nousi esille oma hyvinvointi ja työssä jaksaminen.

#### 6.5 Vapaa-ajan unelmia

Selvitimme vastaajien unelmatilannetta, jossa mikään ei rajoittaisi heidän elämäänsä. Halusimme selvittää, mitä he silloin tekisivät kerätäkseen voimia, palautuakseen ja rentoutuakseen vapaa-aikanaan. Vastauksista selvästi suosituin oli matkustelu. Matkustelusta unelmoi noin kolmasosa vastaajista.

*Matkustelisin niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.*

*Asuisin yksin vain koira seurani ja matkustelisin kaikki lomat ja vapaat.*

Lähes kolmannes vastaajista toivoi voivansa liikkua enemmän.

*Rauhallista luonnossa liikkumista hyvässä seurassa.*

Vastaajat unelmoivat myös runsaammasta ajasta perheen ja ystävien kanssa.

*Viettäisin vielä enemmän aikaa perheen kanssa, liikuttaisiin ja ulkoiltaisiin yhdessä enemmän. Kotona olisi ruoka valmiina töistä tullessani. Tapaisin mielelläni ystäviäni enemmän.*

Vastauksissa unelmoitiin myös itsensä hemmottelusta.

*Kävisin useammin hemmottelussa itseäni hieronnoilla, kasvo- ja jalkahoidoilla.*

*Kylpyläloma.*

## **6.6 Tulosten raportointi henkilökunnalle**

Kävimme esittelemässä selvityksen tulokset Palvelutalo Satakielessä sen henkilökunnalle 4. toukokuuta 2015. Esitystämme oli kuuntelemassa 11 työntekijää. Tilaisuudessa esittelimme opinnäytetyötämme ja sen teoriaosuutta palautumisen merkityksestä psykologisesta näkökulmasta. Avasimme esityksessämme opinnäytetyömme termistöä, esittelimme kyselyn tulokset kyselylomakkeen mukaisessa järjestyksessä sekä omaa pohdintaamme aiheeseen liittyen. Kävimme myös läpi mahdollisia työyhteisön hyvinvointiin liittyviä jatkotutkimusaiheita.

Esityksen jälkeen aiheestamme heräsi keskustelua. Eniten keskustelua herätti unen ja nukkumiseen liittyvä osio. Nukkumiseen liittyvistä kysymyksistä saimme kriittistä palautetta, koska niissä vastausvaihtoehdot olivat joidenkin kuulijoiden mielestä liian suppeat. Mielestämme kritiikki oli aiheellista. Emme tarkoituksella lähteneet kartoittamaan tarkemmilla kysymyksillä juuri tätä aihealuetta, koska unta ja nukkumista koskeva kysymysosio ei vastannut varsinaisesti selvityskysymyksiimme. Halusimme vain herätellä vastaajia huomaamaan laadukkaan ja riittävän unen merkityksen palautumiselle ja työssä jaksamiselle.

Keskustelussa heräsi myös ajatus siitä, että loppujen lopuksi elämä on tässä ja nyt. Ei kannata jäädä odottamaan seuraavaa lomaa tai tulevaisuutta pitkällä aikavälillä vaan huolehtia omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan päivittäin. Pienikin hetki itselle työpäivän jälkeen voi riittää. Viimeisen kysymyksemme vastauksissa useimmat unelmoivat matkustamisesta. Keskustelimme siitä, että ei aina tarvitse matkustaa maapallon toiselle puolelle vaan unelmiaan voi toteuttaa pienemmässäkin mittakaavassa. Samoin jokaisen vastuu omasta sekä siten koko työyhteisön hyvinvoinnista herätti keskustelua.

Saimme positiivista palautetta työmme ajankohtaisuudesta ja sen tärkeydestä Palvelutalo Satakielen henkilökunnan työssä jaksamisen kannalta. Toimitimme heille diat esityksestämme heidän seuraavaa henkilöstöpalaveria varten, koska kaikki halukkaat eivät työesteiden takia päässeet osallistumaan esittelytilaisuuteemme. Lupasimme toimittaa heille myös kirjallisen version opinnäytetyöstämme sen valmistuttua, jotta he voivat vielä tarkemmin syventyä aiheeseemme.

## **7 Johtopäätökset**

Työhyvinvointi koostuu monista eri tekijöistä, joista vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen on työhyvinvoinnin kannalta hyvin merkittävää. Palautumista psykologisesta näkökulmasta on alettu tutkia enemmän vasta 2000-luvulla. Suomessa aiheen tutkijoita on ollut vain muutama, mutta heidän työnsä on ollut sitäkin merkittävämpää. Kansainvälistä aihetta sivuavaa kirjallisuutta eikä tutkimusmateriaalia löytynyt paljon opinnäytetyötämme varten. Eikä tutkimuksia tai kirjallisuutta työntekijän vastuun osuudesta omaan työhyvinvointiinsa ole julkaistu paljon.

Palautumisen vaikeudet on tärkeää tunnistaa ajoissa, jotta ne eivät pääse kehittymään vakavammiksi hyvinvoinnin ja terveyden ongelmiksi. Työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan olisi psykologisesti viisasta. Kuitenkin nykyaikana rajojen asettaminen työn ja vapaa-ajan välille voi olla haasteellista, koska yhteiskunta tuntuu pyörivän 24/7-periaatteella ja ihmisten oletetaan

olevan jatkuvasti tavoitettavissa. Mielestämme työnantajan tulisi huolehtia siitä, että työaika riittää työtehtävien suorittamiseen. Työntekijän itsensäkin ei pitäisi suostua hoitamaan työasioita vapaa-ajallaan. Yksittäinen työntekijä voisi yrittää omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan ja samalla koko organisaation hyvinvointiin. Samoin riittävä palautuminen vapaa-aikana usein parantaa työntekijöiden sitoutumista työhönsä.

Sosiaali- ja terveysalan työtehtävissä ihmisten kohtaaminen ja vuorovaikutustilanteet kuluttavat voimia, jonka takia psykologisen palautumisen tärkeys korostuu. Siitä syystä joskus saattaa olla tarpeen rauhoittua hetkeksi työpäivän jälkeen hiljaisuuteen ilman virikkeitä sulkemalla esimerkiksi tietokoneen, puhelimen tai television. Vuorovaikutustilanteiden runsaus työpäivän aikana saattaa aiheuttaa sen, että työntekijä saattaa tarvita myös yksinoloa vapaa-ajallaan.

Työelämä ja vapaa-aika ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Ikä, perhetilanne ja vapaa-ajan käyttö voivat heijastua työhön ja siinä jaksamiseen. Toisaalta se, miten työssä voidaan, vaikuttaa harrastuksiin ja perhe-elämään. Esimerkiksi lapsiperheen arki voi jo itsessään olla niin uuvuttavaa, että se voi vaikeuttaa työssä jaksamista. Vanhemman onnistunut palautuminen voi näkyä positiivisesti sekä työ- että kotielämässä. Koska palautumisprosessin käynnistyminen edellyttää riittävästi aikaa levolle työjaksojen välissä, olisi tärkeää edes joskus ottaa aikaa vain itselle muista huolehtimisen keskellä. Tutkimukset osoittavat pidempien lomien palauttavat vaikutukset yllättävän lyhytaikaisiksi, ja siksi on tärkeää huolehtia palautumisesta päivittäin. Ei kannata jäädä odottamaan seuraavaa lomaa työkuormituksesta palautumiseen.

Selvityksemme tulokset osoittivat Palvelutalo Satakielen henkilökunnan osaavan hyödyntää juuri niitä palautumiskeinoja, joita on tutkimuksissakin osoitettu toimiviksi. Liikunta ja ulkoilu, luonnosta nauttiminen, lepäily ja oleilu kuuluivat käytetyimpiin tapoihin rentoutua ja irrottautua työasioista. Vähiten käytettyjä keinoja olivat uusien taitojen opettelu ja harrastaminen sekä kulttuuri. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu juuri näillä keinoilla olevan palauttava,

rentouttava ja voimaannuttava merkitys. Niitä keinoja kannattaisi hyödyntää enemmän. Mitään hälyttävästi uupumukseen viittaavaa ei noussut esille.

Psykologisia palautumismekanismeja selvittäessämme osoittautui, että Palvelutalo Satakielen henkilökunnalta psykologinen irrottautuminen onnistuu melko hyvin. Kyselyn väittämässä koskien eri palautumismekanismeja, parhaiten osattiin käyttää kontrollia vapaa-aikana. Saimme sen käsityksen, että heillä on mahdollisuus itse päättää, miten he käyttävät vapaa-aikansa. Seuraavaksi yleisimmin käytetty mekanismi oli rentoutuminen ja sen jälkeen psykologinen irrottautuminen. Vähiten osattiin hyödyntää taidonhallinnan kokemusten merkitystä tärkeänä psykologisena palautumismekanismina. Väsyneenä työpäivän jälkeen ei ehkä tule ensimmäiseksi mieleen tehdä jotain ponnisteluja vaativaa, mutta tutkimuksissa on todettu taidonhallinnan kokemusten edesauttavan psykologista palautumista. Esimerkiksi kielen opiskelu, haasteellinen uusi harrastus tai joku muu uuden taidon oppiminen antaa onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta mielihyvää sekä siihen keskittyminen saa ajatukset pois työasioista.

Kyselymme käsitti myös unta ja nukkumista koskevan osion. Unen määrällä sekä laadulla on olennainen merkitys etenkin aivojen palautumisprosessissa. Vaikka unen määrässä on paljon yksilöllisiä eroja, riittävän unen määrän katsotaan olevan kuuden ja yhdeksän tunnin välillä. Nukahtamisessa ei kyselymme mukaan ole ongelmia, mutta viidennes vastaajista kertoi nukkuvansa keskimäärin vain alle kuusi tuntia ja lähes puolet (42 %) kertoi heräilevänsä aamuyöstä. Unta häiritsevinä tekijöinä tuli esille stressi, oma terveydentila, ulkopuoliset tekijät, hormonitoiminta, vuorotyö ja päihteet.

Kysyimme myös vastaajien ikää ja kuinka monta vuotta he ovat toimineet ammatissaan. Halusimme nähdä, oliko kyseisillä asioilla merkitystä palautumiskeinojen valinnoissa. Emme havainneet mitään merkittävää eroa eri ikäryhmien tai ammatissa tehtyjen työvuosien välillä.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyömme aihe oli mielestämme erittäin kiinnostava ja ajankohtainen. Yhteistyö selvitystyön tilaajan kanssa toimi erinomaisesti ja he kokivat selvitystyömme sopivan hyvin osaksi heidän jo meneillään olevaa työyhteisönsä hyvinvoinnin edistämistä. Henkilökunta sitoutui hyvin kyselymme, koska 44:stä kyselylomakkeesta palautettiin 32 eli vastausprosentiksi muodostui 73.

Selvitys oli mielestämme validi, koska kysely mittasi sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Ensimmäisenä selvitystehtävänäimme halusimme kartoittaa työntekijöiden näkökulmaa vapaa-ajan merkityksestä työstä palautumiseen. Kysymyksemme eivät antaneet siihen suoraa vastausta, mutta tarkoituksemme oli enemmänkin herätellä heitä ajattelemaan palautumisen tärkeyttä vapaa-ajalla. Palautumiskeinojen käyttö ei varmaankaan ole ollut kovin tiedostettua aiemmin, mutta jatkossa niiden hyödyntäminen työssä jaksamisen kannalta voisi olla tiedostetumpaa. Lisäksi halusimme selvittää, miten irtiotto työstä onnistuu vapaa-aikana. Kyselymme perusteella saimme käsityksen, että suurimmalla osalla ei ole sen suhteen ongelmia. Kolmas kysymyksemme koski työntekijöiden käyttämiä keinoja palautumisen tehostamiseksi. Kyselyssä yleisimmiksi keinoiksi nousivat lähes samat keinot kuin aiheeseen liittyvissä tutkimuksissakin on hyviksi havaittu. Pohdimme tulosten analysoinnin yhteydessä sitä, rajoittivatko antamamme valmiit vastausvaihtoehdot mahdollisesti uusien palautumiskeinojen esille tuloa.

Kyselylomakkeen laatiminen oli pitkä ja vaativa prosessi. Käytimme paljon aikaa kysymysten laatimiseen sekä testasimme lomaketta useaan kertaan. Yritimme saada kysymykset mahdollisimman ymmärrettävään muotoon. Mielestämme onnistuimme siinä hyvin, koska saimme vain muutaman *en osaa sanoa* vastauksen tai tyhjän vastauksen. Vastauksia analysoidessamme mietimme sitä, onko Likertin asteikon käyttö väittämässä voinut aiheuttaa tulkintaeroja. Arkikielen käsitteet ja sanalliset ilmaisut, kuten *joskus* ja *usein* saattavat tarkoittaa ja merkitä ihmisille eri asioita ja näin aiheuttaa vääristymiä vastaustuloksiin. Muutaman väittämän kohdalla analysoinnin yhteydessä mietimme, olivatko vastaajat ymmärtäneet kysymyksen sanamuodon niin kuin olimme tarkoittaneet.

Vastauksia analysoidessamme pohdimme, olivatko nukkumiseen liittyvät kysymyksemme riittävän eksakteja, jotta niiden pohjalta voisimme vetää oikeita johtopäätöksiä. Unen laadun ja määrän merkitys työssä jaksamiseen on kuitenkin niin tärkeä, että työhyvinvoinninkin kannalta voisi olla hyvä kartoittaa sitä enemmän. Muita jatkotutkimuksen aiheita voisi olla myös perheellisten tai vuorotyötä tekevien näkökulmat ja mahdollisuudet parempaan palautumiseen vapaa-ajalla esimerkiksi työaikajärjestelyin. Lisäksi pohdimme, voisiko työnantaja jollain tavoin tukea myös vapaa-ajan palautumista esimerkiksi liikunta- tai kulttuuriseteleillä. Työpaikalla olisi hyvä myös sopia pelinsäännöistä esimerkiksi erottamalla vapaa-aika ja työ selvemmin toisistaan.

Vastuu työhyvinvoinnista ja työilmapiiristä jakautuu niin työntekijöille, työyhteisöille, työnantajille kuin työterveyshuolollekin. Työt luistavat, kun kaikki voivat hyvin ja työilmapiiri on hyvä. Vaikka opinnäytetyössämme paneuduimme erityisesti mahdollisuuksiin vaikuttaa omilla valinnoillamme jaksamiseemme työssä, ei se kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö työnantajan pitäisi myös huolehtia työntekijöistään sekä heidän hyvinvointiaan tukevista työoloista. Yleisen mielikuvan mukaan liian usein syytetään työuupumuksesta työpaikkaa ja johtamista. Mielestämme olisi hyvä välillä katsoa peiliin ja kohdata myös oma vastuu omasta hyvinvoinnista kaikilla osa-alueilla.

Jaksamisen kannalta olisi jokaisen tärkeä löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä, vaikka työ olisi mukavaa ja työn imu tuntuisi vievän mukanaan. Jokainen reagoi stressiin yksilöllisesti ja siksi jokainen tarvitsee omanlaisensa palautumiskeinot. Olisi hyödyllistä oppia tiedostamaan palautumisen tarpeensa ja omien valintojen vaikutus kokonaisvaltaisesti omaan hyvinvointiin. Vain huolehtimalla itsestään saa riittävästi voimia huolehtia niin työstään kuin läheisistään paremmin. Palautumisen kannalta ei kannata jäädä odottamaan pidempää lomaa, koska tutkimuksissakin on todettu lomien palauttavat vaikutukset yllättävän lyhytaikaisiksi. Päivittäin olisi hyvä löytyä edes pieni hetki omaa aikaa asioille, jotka lisäävät energiaa, rentouttavat ja saavat ajatukset pois työstä. Omia unelmiaan ei kannattaisi siirtää jonnekin kaukaisuuteen vaan niitä voisi toteuttaa tässä ja nyt edes pienessä mittakaavassa.

*Carpe diem* – tartu hetkeen!





## Kuvat

Kuva 1. Työhyvinvoinnin osa-alueet (Ttk 2011), s. 6

Kuva 2. Opinnäytetyön prosessin kuvaus, s. 16

Kuva 3. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma, s. 19

Kuva 4. Kyselyyn vastanneiden työvuodet ammatissaan, s. 20

Kuva 5. Mitä teet vapaa-ajallasi irrottautuaksesi työasioista, rentoutuaksesi tai vastapainoksi työllesi? Yleisimmin käytetyt palautumiskeinot, s. 21

Kuva 6. Psykologinen irrottautuminen palautumiskeinona, s. 22

Kuva 7. Rentoutuminen palautumiskeinona, s. 23

Kuva 8. Taidon hallinnan kokemukset palautumiskeinona, s. 24

Kuva 9. Kontrolli vapaa-aikana palautumiskeinona, s. 25

## Lähteet

Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., Taris, T.W. 2009. Daily recovery from work-related effort during non-work time. *Occupational Stress and Well Being* (7), 85–123.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.395.1432&rep=rep1&type=pdf> Luettu 11.3.2015

Heller, B. 2001. Hyvä uni. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Hietalahti, H., Pusenius, R. 2012. Työntekijän omavastuu työhyvinvoinnin osatekijänä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu- tutkielma.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40940/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-201302141219.pdf?sequence=5](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40940/URN_NBN_fi_jyu-201302141219.pdf?sequence=5). Luettu 3.12.2014

Huttunen, M. 2015. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534). Luettu 15.4.2015

Härmä, M., Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kandolin, I., Tuomivaara, S. 2012. Työn tekemisen joustot ja työssä jatkamisajatukset. Teoksessa Perkiö-Mäkelä M., Kauppinen, T. (toim.) Työ, terveys ja työssä jatkamisajatukset. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 41. Tampere: Työterveyslaitos, 27-41.

Keva 2014. Eläkeuudistus 2017.

<http://www.keva.fi/fi/elakkeet/elakeuudistus/Sivut/Default.aspx> Luettu 3.12.2014

Kielitoimiston sanakirja 2015.

[www.kielitoimistonsanakirja.fi](http://www.kielitoimistonsanakirja.fi) Luettu 1.4.2015

- Kinnunen, M-L., Rusko H. 2009. Fysiologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa Kinnunen U. & Mauno S. (toim.) Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 29.
- Kinnunen, U., Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma. Teoksessa Kinnunen U. & Mauno S. (toim.) Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 7-27.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Mauno, S. 2005. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kinnunen, U., Mauno, S. 2009. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Kinnunen U. & Mauno S. (toim.) Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 139-152.
- Kinnunen, U & Tirkkonen, M. 2013. Palautumisen tehostaminen kasvattaa työhyvinvointia. Psykologia 48 (03), 2013
- Korpela, K. 2013. Luontoympäristö parantaa hyvinvointia. Tampereen Yliopiston tiedote. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö: Psykologia.  
<http://www.uta.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote.html?id=84089>  
 Luettu 13.4.2015
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.painos. Tampere: Vastapainos.
- Neuroliitto 2015 a. Neuroliitto ry.  
<http://www.neuroliitto.fi/liitto> Luettu 23.3.2015
- Neuroliitto 2015 b. Palvelutalo Satakieli.  
<http://www.neuroliitto.fi/satakieli> Luettu 23.3.2015
- Nyyti 2014. Nyyti ry. Kokeile erilaisia rentoutusmenetelmiä.  
<https://www.nyyti.fi/tietoa/rentoutuminen/erilaisia-rentoutusmenetelmia/>  
 Luettu 7.5.2015
- Pennonen, M. 2011. Recovery from Work Stress –Antecedents, Processes and Outcomes. Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitöskirja. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/66816>. Luettu 10.3.2015
- Rautio, M., Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen – esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro, 165-190.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sandström, M., Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Siltaloppi, M., Kinnunen, U. 2007. Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. Työ ja ihminen 21 (2007) 1, 30-41.

Siltaloppi, M., Kinnunen, U. 2009. Vapaa-aika ja palautuminen. Teoksessa Kinnunen U. & Mauno S. (toim.) Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 100.

Thl 2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus ATH. Tuloraportti 2010-2011  
<http://www.terveytemme.fi/ath/taulukot/index.htm> Luettu 22.4.2014

Tirkkonen, M., Kinnunen, U. 2010. Työhyvinvointi vahvistuu varhaiskuntoutuksessa: ASLAK-kuntoutuksen ja Työhyvinvointiremontin vaikuttavuus. Helsinki. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:8.

Ttk 2011. Työturvallisuuskeskus. Työhyvinvointia yhteistyöllä.  
[http://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia\\_yhteistyolla/Tyohyvinvointia\\_yhteistyolla.pdf](http://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia_yhteistyolla/Tyohyvinvointia_yhteistyolla.pdf). Luettu 26.11.2014

Ttl 2012. Työterveyslaitos. Työ ja Terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista.  
[http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo\\_ja\\_terveys\\_suomessa/Documents/Tyo\\_ja\\_Terveys\\_2012.pdf](http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_Terveys_2012.pdf). Luettu 26.11.2014

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>  
Luettu 26.3.2015

Vasama, T. 2014. Työtä ja vapaata ei voi erottaa. Helsingin Sanomat, D3.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hyvä Satakielen työntekijä!

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun 3. vuoden sosionomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä, jossa pyrimme selvittämään vapaa-ajalla tapahtuvan palautumisen merkitystä työssä jaksamiseen.

Työpäivän jälkeinen vapaa-aika, viikonloput ja lomat on tarkoitettu palautumiseen. Kun työaika päättyy ja työn vaatima kuormitus vähenee, voi palautuminen alkaa. Työntekijän täytyy joko palauttaa työn kuluttamat voimavarat tai hankkia uusia voimavaroja jaksakseen kohdata seuraavan työpäivän haasteet.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen vaikuttavaa työssä jaksamiseen. Toivomme myös, että tuloksista ilmenisi uusia ideoita ja hyväksi havaittuja keinoja palautumisen edistämiseksi.

Henkilökuntanne työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi olisi erittäin tärkeää saada sinunkin näkemyksesi ja kokemuksesi vapaa-ajan palautumisesta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Pyydämme palauttamaan vastaus- ja suostumuslomakkeet toimistossa sijaitsevaan oranssiin laatikkoon **15. helmikuuta** 2015 mennessä. Vastauslomakkeet käsitellään luottamuksellisesti, niin ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys paljastu. Lomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Alla yhteystietomme, jos asiasta herää kysyttävää.

Yhteistyöstä kiittäen!

Hanna Andsten  
Leena Byckling  
Saija Saikko

Sosionomiopiskelijat S-S12B  
Saimaan ammattikorkeakoulu

## SUOSTUMUS

Opinnäytetyö / Hanna Andsten, Leena Byckling ja Saija Saikko

### **Palautuminen vapaa-ajalla auttaa jaksamaan työelämässä**

- selvitys Palvelutalo Satakielelle

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään selvitykseen.

\_\_\_\_\_

Aika ja paikka

\_\_\_\_\_

Hanna Andsten

\_\_\_\_\_

Leena Byckling

\_\_\_\_\_

Työntekijä

\_\_\_\_\_

Saija Saikko

Suostumuksen vastaanottajat

1. **Minkä ikäinen olet?** Ympyröi vaihtoehto

alle 25 vuotta      25-39 vuotta      40-55 vuotta      yli 55 vuotta

2. **Kuinka monta vuotta olet toiminut ammatissasi?** Ympyröi vaihtoehto

alle 5 vuotta      5-10 vuotta      10-20 vuotta      yli 20 vuotta

**Mitä teet vapaa-ajallasi irrottautuaaksesi työasioista, rentoutuaksesi tai vastapainoksi työllesi?**

Ympyröi sinulle sopivin vaihtoehto

	En koskaan	Joskus	Usein	Lähes aina
3. Liikun tai ulkoilen	1	2	3	4
4. Nautin luonnosta	1	2	3	4
5. Puuhastelen kotona (puutarha, käsityöt, kotityöt...)	1	2	3	4
6. Lepäilen ja oleilen	1	2	3	4
7. Katselen tv:tä	1	2	3	4
8. Olen tietokoneella (tietokonepelit, sosiaalinen media...)	1	2	3	4
9. Vietän aikaa läheisten kanssa (perhe, ystävät, parisuhde...)	1	2	3	4
10. Omien lasten hoitaminen	1	2	3	4
11. Harrastan kulttuuria (teatteri, musiikki, elokuvissa käynti, lukeminen...)	1	2	3	4
12. Opettelen uusia taitoja (opiskelu, harrastukset...)	1	2	3	4
13. Herkuttelen	1	2	3	4
14. Nautin alkoholia (kotona, ravintolassa, baarissa...)	1	2	3	4
15. Jokin muu _____	1	2	3	4

**Kuinka usein koet seuraavia työstä palautumiseen liittyviä tunteita?**

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Lähes aina
16. Vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen vaikuttaa työssä jaksamiseen	1	2	3	4
17. Minun on vaikea rentoutua työpäivän jälkeen	1	2	3	4
18. Joskus olen niin uupunut loppupuolella työpäivää, etten pysty antamaan parasta mahdollista työpanostani	1	2	3	4
19. Tunnen itseni todella väsyneeksi työpäivän jälkeen	1	2	3	4
20. Koen rentoutuvani kunnolla vasta toisena vapaapäivänä	1	2	3	4
21. Työn jälkeen palautumiseni vie yleensä yli tunnin	1	2	3	4
22. Työpäivän jälkeen en väsymyksen takia jaksa ryhtyä muuhun toimintaan	1	2	3	4
23. Työpäivän jälkeen tunnen itseni melko uupuneeksi	1	2	3	4

**Missä määrin seuraavat väittämät kuvaavat sinun vapaa-aikaasi?**

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
24. Pystyn olemaan niin, etten ajattele työtäni lainkaan	1	2	3	4	5
25. Pystyn sulkemaan muut asiat mielestäni ja rentoudun	1	2	3	4	5
26. Haluan oppia uusia asioita (opiskelua, harrastuksia...)	1	2	3	4	5
27. Voin päättää itse tekemistäni	1	2	3	4	5
28. Kykenen unohtamaan työni vapaa-aikana	1	2	3	4	5
29. Teen asioita, jotka koen rentouttaviksi	1	2	3	4	5
30. Pidän älyllisistä haasteista	1	2	3	4	5
31. Kykenen siirtämään työasiat pois mielestäni	1	2	3	4	5
32. Järjestän itselleni vapaa-aikaa	1	2	3	4	5
33. Hakeudun tekemään asioita, jotka koen haasteellisina	1	2	3	4	5



	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
34. Voin itse päättää omat aikatauluni	1	2	3	4	5
35. Huolehdin siitä, että asiat hoituvat haluamallani tavalla	1	2	3	4	5

**Jos työasiat pyörivät mielessäsi vapaa-aikana,**

36. millaisia asioita ne ovat?

---



---

37. miten se vaikuttaa elämääsi?

---



---

38. **Montako tuntia keskimäärin nuket yössä?**

---

39. **Nukahdatko helposti nukkumaan käydessä?** Ympyröi vaihtoehto

Kyllä                      En

40. **Heräiletkö usein aamuyöstä?** Ympyröi vaihtoehto

Kyllä                      En

41. **Jos koet, että unesi laatu ei ole hyvä, mistä se mielestäsi johtuu?**

---



---

42. **Unelmoi tilanne, jossa mikään ei rajoittaisi elämääsi. Mitä silloin tekisit kerätäksesi voimia / palautuaksesi / rentoutuaksesi vapaa-aikana?** (rajoitteina voi olla raha, perhe, kiire...)

---