

## Yksilön psyykkinen palautuminen vuorotyössä

Emma Strandén

Opinnäytetyö

Liiketalouden koulutusohjelma

5.4.2017



<b>Tekijä(t)</b> Emma Strandén	
<b>Koulutusohjelma</b> Liiketalouden koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Yksilön psyykinen palautuminen vuorotyössä	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 48 + 2
<p>Psyykinen palautuminen on jokaista koskettava aihe, jonka tärkeyttä ei usein riittävästi tiedosteta. Monet työssäkäyvät eivät tarpeeksi kiinnitä huomiota psyykkiseen palautumiseensa tai hyödynnä erilaisia palautusmekanismeja osana palautumisprosessia. Aihetta on myös tutkittu vähäisesti liiketalouden puolella. Edellä mainitut asiat tekevät tästä opinnäytetyöstä merkittävän ja hyödyllisen jokaiselle työssäkäyvälle.</p> <p>Tällä opinnäytetyöllä on tavoitteena selvittää, kuinka vuorotyö vaikuttaa yksilön psyykkiseen palautumiseen. Vastaus tähän kysymykseen pyritään selvittämään kolmen alaongelman avulla, jotka on esitelty johdannossa. Tämä opinnäytetyö on rajattu käsittelemään psyykkistä palautumista fyysisen palautumisen sijaan, koska työssäkäyvillä suurin osa palautumisprosessista tapahtuu psyykkisesti.</p> <p>Työn viitekehystä on koottu suppilomallia hyödyntäen. Tietoperustassa paneudutaan ensin laajempaan kokonaisuuteen, minkä jälkeen siirrytään kohti suppeampia kokonaisuuksia. Ensimmäisessä luvussa keskitytään stressiin ilmiönä ja toisessa luvussa työn pääaiheeseen, psyykkiseen palautumiseen. Viimeisessä tietoperustan luvussa esitellään neljä palautusmekanismia, jotka toimivat pohjana tutkimukselle.</p> <p>Tutkimus on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena haastattelututkimuksena, jonka kohderyhmänä olivat alle 25-vuotiaat vuorotyötä tekevät, asiakaspalvelutehtävissä olevat henkilöt. Tutkimuksen empiirisen osan haastattelut toteutettiin viidelle kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä, jotka kaikki omaavat kokemusta vuorotyöstä sekä työskentelevät asiakaspalvelualalla.</p> <p>Keskeisimpänä tutkimustuloksena voidaan todeta, että psyykinen palautuminen vuorotyötä tekevillä on melko hyvällä tasolla. Suurimpana tekijänä tähän vaikuttaa haastateltavien panostus omaan psyykkiseen palautumiseensa sekä heidän työnkuvan melko vähäinen vastuu.</p>	
<b>Asiasanat</b> Palautuminen, psyykinen palautuminen, stressi, haastattelututkimus	

# Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Työn tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	1
1.2	Työn rajaukset .....	3
1.3	Keskeisimpien käsitteiden määrittely .....	3
2	Stressin vaikutus palautumiseen .....	5
2.1	Stressi fysiologisesti.....	6
2.2	Stressin syyt ja oireet.....	7
2.3	Eustressi ja distressi .....	9
2.4	Psykykinen ja fyysinen stressi .....	9
2.5	Stressin hallintakeinot.....	10
2.6	Vuorotyö ja työn kuormittavuus stressin hallinnassa .....	11
3	Psykykinen palautuminen .....	15
3.1	Palautumisen tarve .....	17
3.2	Ponnistelujen ja palautumisen malli .....	18
3.3	Unen ja levon vaikutus palautumiseen.....	20
3.4	Työn tauottamisen vaikutus palautumiseen .....	21
3.5	Lomien ja vapaa-ajan vaikutus palautumiseen .....	22
4	Psykykkiset palautumismekanismit .....	25
4.1	Psykologinen irrottautuminen .....	25
4.2	Rentoutuminen.....	26
4.3	Taidon hallintakokemukset .....	27
4.4	Kontrolli vapaa-ajalla .....	28
5	Tutkimus .....	29
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	29
5.2	Aineiston hankinta.....	30
5.3	Aineiston analysointi .....	31
5.4	Kohderyhmän ja haastateltavien esittely .....	32
6	Tutkimustulokset .....	35
6.1	Vuorotyön stressitekijät.....	35
6.2	Palautuminen vuorotyössä .....	36
6.3	Palautumismekanismit osana palautumisprosessia .....	38
7	Pohdinta.....	40
7.1	Yhteenveto ja johtopäätökset .....	40
7.2	Tutkimuksen luotettavuuspohdinta .....	42
7.3	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi.....	43
	Lähteet .....	45
	Liitteet.....	50



# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee aiheita, kuten mitä stressi on, miten siitä ja työn aiheuttamasta kuormituksesta palaututaan sekä miten vuorotyö vaikuttaa palautumiseen. Työn pääaiheena on psyykinen palautuminen, jonka ympärille koko työ on koottu. Psyykinen palautuminen on aiheena ajankohtainen ja jokaista koskettava, koska moni työssäkäyvä ei tietoisesti kiinnitä huomiota omaan palautumiseensa tai mieti millaisin palautumiskeinoin työn aiheuttaman stressin ja kuormituksen pystyisi minimoimaan. Usein palautumisesta puhutaan vain fyysisten suoritusten, kuten urheilun, yhteydessä, vaikka palautumisen kuuluisi olla tietoinen asia jokaiselle myös psyykkisen palautumisen muodossa. Tämän vuoksi palautuminen on tärkeää ottaa osaksi jokapäiväistä elämää ja kiinnittää siihen aiempaa enemmän huomiota.

Toteutettava tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen haastattelututkimus vuorotyön vaikutuksesta psyykkiseen palautumiseen. Tutkimus toteutetaan puolistrukturoitua haastattelupohjaa käyttäen vuorotyötä tekeville tai vuorotyöstä kokemusta omaaville henkilöille. Kohderyhmäksi valikoituivat nuoret aikuiset, iältään alle 25-vuotiaat vuorotyöläiset, joista valitsin viisi kohderyhmään kuuluvaa nuorta aikuista haastateltavaksi tutkimusta varten. Haastateltavat eivät työskentele yhdessä tietyssä organisaatiossa vaan jokainen eri yrityksissä. Yhteistä jokaisella haastateltavalla on kuitenkin se, että heidän työ on hyvin asiakaspalvelupainotteista.

Ensimmäisessä teorialuvussa käsitellään stressiä ilmiönä ja erilaisia keinoja hallita sitä. Luvussa on keskitytty stressin fysiologisten puolien sijaan selvittämään, mitä stressi aiheuttaa yksilölle psyykkisesti ja kuinka sitä voidaan hallita. Toisessa luvussa paneudutaan tarkemmin yksilön psyykkiseen palautumisprosessiin kokonaisuudessaan. Tässä luvussa esitellään, mitä palautuminen on, milloin yksilö tarvitsee psyykkistä palautumista ja miten erilaiset vapaa-ajan toiminnot, kuten vapaaillat ja lomamatkat, edistävät palautumista. Ponnistelun ja palautumisen malli (Meijman & Mulder 1998) on myös mallinnettu osaksi palautumisprosessia. Kolmannessa teorialuvussa on selvennetty, mitkä ovat Sonnentag'in ja Fritzin (2007) neljä palautusmekanismia, joista jokainen mekanismi on käyty läpi yksityiskohtaisesti.

## 1.1 Työn tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena on rakentaa kattava tietopohja psyykkisestä palautumisesta. Empiirisen tutkimuksen tavoitteena ja pääongelmana on selvittää, **kuinka vuorotyö vaikuttaa yksilön psyykkiseen palautumiseen**. Tutkimuskysymyksissä esille tulevilla pa-

lautumismekanismeilla tarkoitetaan Sonnentagin ja Fritzin (2007) neljää palautumismekanismia: psykologista irrottautumista, rentoutumista, taidon hallintakokemuksia ja kontrollia vapaa-ajalla. Tutkimuksen alaongelmia ovat:

1. Miten vuorotyön stressitekijät vaikuttavat stressin yksilölliseen kokemiseen?
2. Miten palautuminen koetaan vuorotyössä?
3. Kuinka eri palautumismekanismit edistävät palautumisprosessia vuorotyön aiheuttamasta työnkuormituksesta?

Tutkimuskysymykset on laadittu noudattaen opinnäytetyön sisällön etenemisjärjestystä ja kysymykset on jaettu kolmeen kokonaisuuteen. Ensimmäiset neljä kysymystä keräävät tutkittavista tarvittavia taustatietoja, kuten työuran pituutta ja työnkuvaa. Seuraava osio käsittelee koettua stressiä työssä. Tässä osiossa pyritään selvittämään esimerkiksi millaiset tekijät aiheuttavat stressiä työpaikalla ja miten stressaavaksi tutkittava kokee oman työnsä. Viimeinen osio selvittää tutkittavien palautumisprosessia aluksi yleisellä tasolla ja sen jälkeen palautumismekanismeja kautta.

Alla oleva peittomatriisi (Taulukko 1.) havainnollistaa tutkimuksen alaongelmien, opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten, haastattelukysymysten ja tutkimustuloksien välistä yhteyttä toisiinsa.

Taulukko 1. Peittomatriisi

<b>Alaongelma</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b>	<b>Haastattelukysymys</b>	<b>Tulokset</b>
Miten vuorotyön stressitekijät vaikuttavat stressin yksilölliseen kokemiseen?	2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6	4, 5, 6, 8, 10	6.1
Miten palautuminen koetaan vuorotyössä?	3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5	11, 12, 13, 16	6.2
Kuinka eri palautumismekanismit edistävät palautumisprosessia vuorotyön aiheuttamasta työnkuormituksesta?	4, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4	17, 18, 19, 20, 21, 22	6.3

## 1.2 Työn rajaukset

Opinnäytetyö on rajattu käsittelemään palautumista ainoastaan psyykkisestä näkökulmasta, koska kyseistä aihetta on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin fyysistä palautumista. Työn aiheuttama palautumisen tarve on lähes poikkeuksetta pään sisällä tapahtuvaa psyykkistä palautumista, minkä vuoksi fyysinen palautuminen on jätetty vähemmälle. Tässä työssä on keskitytty siihen, kuinka yksilö palautuu työn aiheuttamasta stressitilasta ja kuormituksesta.

Tietoperusta on koottu aiempaan teoria- ja tutkimustietoon pohjaten suppilomallia käyttäen, eli tietoperustassa liikutaan laajemmasta kokonaisuudesta kohti suppeampia kokonaisuuksia. Ensiksi käsitellään laajemmat aiheet (stressi ja psyykinen palautuminen), joiden jälkeen teoria siirtyy yhä pienempiin kokonaisuuksiin. Koin mielekkääksi paneutua ensin stressiin, joka usein luo tarpeen palautua, ja vasta sen jälkeen keskittyä työn pääaiheeseen, psyykkiseen palautumiseen.

Tutkimus on rajattu vuorotyötä tekevien henkilöiden psyykkiseen palautumiseen, koska koen vuorotyöstä palautumisen huomattavasti haasteellisempänä kuin päivätöistä tai säännöllisestä työajasta palautumisen. Olen valinnut vuorotyötä tekevät kohderyhmäksi sen vuoksi, että tutkimuksen kohderyhmä olisi tarkemmin määritelty ja näin ollen tutkimustulokset tuottaisivat spesifisoidumpaa tietoa verrattuna siihen, jos tutkimus olisi toteutettu vain tutkien psyykkistä palautumista. Vuorotyön teoriapohja on vähäinen, koska halusin kohdistaa tietoperustan työn pääaiheille: stressille ja psyykkiselle palautumiselle. Tämän vuoksi vuorotyötä on tarkasteltu vain pintaraapaisuna tietoperustassa.

## 1.3 Keskeisimpien käsitteiden määrittely

**Stressi** on lähtökohtaisesti positiivinen ilmiö, vaikka se usein mielletäänkin negatiiviseksi, terveydelle haitalliseksi tilanteeksi. Kohtuullinen määrä stressiä parantaa toimintavalmiutamme sekä auttaa haasteista ja tavoitteista selviytymisessä, mikä tekee stressistä yksilön toimintakykyyn myönteisesti vaikuttavan asian. Stressi nähdään epätasapainona yksilön resurssien ja ulkoisten vaatimusten välillä, ja se on jatkuvasti vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa. Reagoiminen stressiin on hyvin yksilöllistä, minkä vuoksi samat kuormitustekijät eivät aiheuta stressiä kaikille. Riippumatta aiheuttajasta stressi vaikuttaa kuitenkin fysiologisesti samoin. Stressi voi ilmetä lyhyt- tai pitkäkestoisena, yksittäisestä tapahtuvasta johtuvana tai liiallisesta kuormitustekijöiden määrästä johtuen. (Ahola & Lindholm 2012a, 11; Peltomaa 2015, 49–51.)

**Vuorotyö** on määritelty Työaikalain (9.8.1996/605) 27§:n mukaan seuraavasti: ”Vuorotyössä vuorojen on vaihdettava säännöllisesti ja muutettava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika.” Vuorojen vaihtuminen katsotaan säännölliseksi silloin, kun vuorot ovat päällekkäin enintään tunnin tai niiden väliin jää korkeintaan yksi tunti. Vuorotyö tarjoaa työntekijälle lisääntyneitä vapaa-aikaa ja lisäkorvauksia eri vuoroista. Vuorotyöstä aiheutuvalla työnkuormituksella tarkoitetaan tässä työssä työn aiheuttamaa psyykkistä kuormitusta. Työ voi olla psyykkisesti kuormittavaa työympäristöstä, työnkuvasta, työn organisoinnista, sosiaalisesta kanssakäymisestä tai sen puutteesta johtuen. (Jabe 2010, 52; Työaikalaki 9.8.1996/605; Työterveyslaitos 2016b.)

**Psyykinen palautuminen** on prosessi, jonka aikana yksilön tila palautuu työpäivän aiheuttamasta työnkuormituksesta sitä edeltävälle tasolle. Sille on useita eri määritelmiä, joille kaikilla on yhteistä se, että palautumista nähdään tapahtuvan sen jälkeen, kun kuormittava tilanne tai stressinaiheuttaja ovat poissa. Sitä voidaankin vertauskuvallisesti kuvata akkujen lataamisprosessiksi. Työstä palautuminen jaetaan karkeasti fysiologiseen ja henkiseen eli psyykkiseen palautumiseen. Palautumisprosessin käynnistävä palautumisen tarve on emotionaalinen tila, jolloin yksilö luontaisesti kokee tarvetta vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä, kokee energiatasojen laskua ja ärtymystä sekä on ylikuormittunut. (Kinnunen & Feldt 2009, 7; Kinnunen & Mauno 2009, 2; Peltomaa 2015, 82–86; Työterveyslaitos 2013.)



## 2 Stressin vaikutus palautumiseen

Stressi sanana tarkoittaa montaa eri asiaa arkikielessä. Sellaista tilannetta, jossa yksilön sopeutumisen voimavarat eivät vastaa tarvittavissa määrin vaatimuksiin, kutsutaan stressiksi. Stressitekijöistä puhutaan stressinä ja tilanteita, joissa on kiire tai jotka kuormittavat, voidaan kutsua stressaaviksi. Stressillä tarkoitetaan myös kehossa tapahtuvia fysiologisia muutoksia eli stressireaktioita, kuten päänsärkyä, huimausta, pahoinvointia tai lihasjäykkyyttä. Stressi on liitännäinen kaikkeen sellaiseen toimintaan, mikä motivoi ja kohdistaa yksilön tarkkaavaisuuden ja toiminnan olennaiseen. Stressin aiheuttama psykofyysinen tila saa elimistössä aikaan monenlaisia muutoksia. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52; Terveyskirjasto 2010.)

Tutkijoiden mukaan lähes mikä tahansa positiivinen tai negatiivinen muutos yksilön elämässä voi vaikuttaa stressaavasti. Keltikangas-Järvinen (2008, 169) on kirjoittanut, että nykypäivänä stressiksi kutsutaan kaikkea, mikä ei ole yksilölle mieleistä. Psykologian näkökulmasta stressi on kuitenkin määritelty selkeämmin ja jaettu eri osa-alueisiin. Stressistä voidaan erottaa neljä eri osa-aluetta: itse stressitila, stressorit eli stressin aiheuttajat, selviytymiskeinot ja stressin kustannukset eli psykosomaattiset seuraukset. Arkikielessä kaikkia edellä mainittuja kutsutaan stressiksi. (Ahola & Lindholm 2012a, 11–12; Keltikangas-Järvinen 2008, 169–170; Terveyskirjasto 2010.)

Stressi on lähtöisin yksilön ja ympäristön yhteensopimattomuudesta, ristiriidasta niiden välillä. Se nähdään epätasapainona yksilön omien vaatimusten ja ulkoisten vaatimusten välillä, ja se on jatkuvasti vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa. Ristiriita yksilön ja ympäristön välillä ei aina välttämättä ole todellinen, vaan stressi syntyy ihmisen mielessä vasta, kun yksilö havaitsee ristiriidan. Jo pelkkä kokemus ristiriidasta on riittävä stressitilan syntymiselle. Kuitenkaan pelkkä havainto olemassa olevasta ristiriidasta ei aiheuta stressiä, vaan yksilön on oltava motivoitunut selviämään ristiriidan aiheuttamasta tilanteesta. Yksilö ei koe stressiä, jos hän ei ole motivoitunut tai koe tilannetta tarpeeksi tärkeäksi selviytyä. (Ahola & Lindholm 2012a, 11; Keltikangas-Järvinen 2008, 170–171.)

Stressi voi ilmetä joko ympäristön asettamien vaatimusten ja yksilön mahdollisuuksien välillä tai yksilön odotusten ja ympäristön antamien mahdollisuuksien välillä. Stressi voi siis yhtä todennäköisesti johtua siitä, ettei ympäristö kykene vastaamaan yksilön tarpeisiin kuin siitä, ettei yksilö pysty vastaamaan ympäristön asettamiin vaatimuksiin. (Ahola & Lindholm 2012b, 26.)

Stressitila voi syntyä monista eri asioista ja siihen reagoiminen onkin yksilöllistä. Toiselle haasteellinen tilanne voi jäädä toiselta täysin huomaamatta. Kuormitustekijöihin reagoimiseen vaikuttavat yksilön ominaisuudet, joita ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, yleinen kunto, yksilöllinen osaaminen, motivaatio ja asenteet. Stressin aiheuttajia on monia, mutta riippumatta aiheuttajasta vaikuttaa stressi fysiologisesti verrattain samoin tavoin. (Peltomaa 2015, 51.)

Keskeinen asia stressissä on sen kesto. Stressi voi ilmetä lyhytkestoisena, yksittäisestä tapahtumasta johtuvana tai pitkäaikaisena pitkään jatkuvasta kuormittavasta tekijästä johtuen. Kohtuullisen kestoisena ja suuruisena se saa yksilön yleensä parantamaan suorituksiaan ja tällaista stressiä yksilö kestää pitkäaikaista paljon paremmin. Jos stressi taas on pitkäkestoista ja jatkuvaa, voi se monella eri tapaa olla haitaksi yksilön terveydelle. (Keltikangas-Järvinen 2008, 171; Peltomaa 2015, 51; Terveyskirjasto 2010; Työterveyskirjasto.)

Stressitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Omat tavoitteet ja sisäiset yllykkeet luokitellaan sisäisiksi stressitekijöiksi, kun taas muiden asettamat tavoitteet ja ympäristön tekijät ulkoisiksi. Yksilön kehityksen kannalta voi olla haitallista, jos stressiä ei koe ollenkaan, sillä sellaiset vaatimukset, jotka pistävät tiukoille, mutta eivät ylikuormita, kehittävätkin. (Ahola & Lindholm 2012a, 11.)

## **2.1 Stressi fysiologisesti**

Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto luovat yhdessä autonomisen hermoston, joiden kautta stressireaktio syntyy. Parasympaattisen hermoston tarkoitus on ylläpitää monia kehon normaalitilan toimintoja, kuten nukahtamista, ruoansulatusta ja lihaksien rentoutumista. Sympaattinen hermosto taas aktivoituu erikoistilanteissa. Elimistön stressireaktio on peräisin ajalta, kun ihmisen kokema vaara aiheutti joko taistelun vaaraa vastaan tai pakenemisen vaaran aiheuttajalta. Edelleen kun kehomme kohtaa yllättävän vaaratilanteen, käynnistyy kehossamme sarja automaattisia toimintoja, jotka valmistavat elimistömme maksimaaliseen suoritukseen. Stressireaktio käynnistyy, kun aivokuori viestittää uhkavasta tilanteesta hermostoa pitkin lisämunuaisten ytimeen. Tällöin lisämunuainen erittää verenkiertoomme stressihormoneita, adrenaliinia ja noradrenaliinia, jotka kiihdyttävät sydämen sykettä. Samalla verenpaine nousee, verenkierro vilkastuu ja veri syöksyy sisäelimiin lihaksiin. Kehon aistit herkistyvät ja hikoilu kiihtyy. Ennaltaehkäiseviä kipua lievittäviä hormoneja ja kortisolia vapautuu kehon käyttöön. Kun stressireaktion synnyttämä vaaratilanne on ohi, sympaattinen hermosto väistyy parasympaattisen hermoston tieltä, jolloin

keho palaa rentoutuneeseen tilaan ja normaalitoiminnot, kuten syke, palautuvat. (Jokiniva 2013, 31–32; Virtanen & Sinokki 2014, 193.)

Nykypäivänä stressitilanteet ovat huomattavasti erilaisia luonnontilaiseen elämään verrattuna. Yksilö altistuu arjessa jatkuvasti stressiärsykkeille, jolloin keho käynnistää automaattisesti sympaattisen hermoston stressireaktion. Usein ärsykkeet ovat hyvin pieniä, jotka itsessään eivät järkytä hermostoamme, mutta kasaantuneena ne aiheuttavat keholle stressireaktion. Näistä jatkuvista stressiärsykkeistä johtuen kehon parasympaattinen hermosto pääsee liian harvoin tekemään eheyttävää työtään. (Jokiniva 2013, 31–32.)

Kestoltaan erilaiset stressitilat aktivoivat eri tavoin eri fysiologisia järjestelmiä. Lyhytkestoinen stressi aiheutuu hetkellisesti stressaavasta tekijästä kuten auton renkaan hajoamisesta tai avainten unohtamisesta. Lyhytkestoinen stressi synnyttää autonomisessa hermostossa hetkellisen reaktion, joka käynnistyy nopeasti, mutta myös palautuu lähtötasolle pian stressitekijän poistuttua. Jos stressi on pitkäaikaista, aktivoi se myös elimistön hitaammin reagoivat ja palautuvat hormonaaliset säätelyjärjestelmät. Tällaisen pitkäaikaisen stressin voivat aiheuttaa esimerkiksi terveyden tilan muutos, työtehtävät tai taloudellinen tilanne. Pitkäaikainen stressi ei ilmene lyhytaikaisen tapaan äkillisinä piikkeinä vaan sen kuormittavuus aiheutuu ajallisesta kestosta. (Peltomaa 2015, 51.)

## **2.2 Stressin syyt ja oireet**

Kuten aiemmassa luvussa kerrottiin, stressitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Henkilökohtaiset tavoitteet ja sisäiset ylläkkeet ovat sisäisiä stressitekijöitä, kun taas muiden asettamat tavoitteet ja ympäristötekijät ulkoisia. Työstressiä aiheuttavat niin psyykkiset kuin sosiaalisetkin kuormitustekijät. Psyykkiset kuormitustekijät ovat liitännäisiä itse työhön ja sen sisältöön, kun taas sosiaalisia kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi työn vuorovaikutustilanteet. (Ahola & Lindholm 2012a, 11; Työterveyslaitos 2014.)

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 1.) on esitelty erilaisia stressiä aiheuttavia tekijöitä. Traumaattiset tapahtumat, kuten läheisen kuolema, luonnon katastrofi tai terrori-isku, laukaisevat yksilössä usein eriasteisen stressireaktion. Läheisen kuoleman sattua omalle kohdalle stressireaktio on monesti voimakas ja välttämätön tilanteesta selviämiseen, kun taas luonnon katastrofia tai terrori-iskua maailmalla ei välttämättä koeta stressaavaksi, ellei tilannetta koeta omakohtaiseksi. Työttömyys tarkoittaa monesti taloudellisen tilanteen epävarmuutta ja turhautumista, jotka osaltaan stressaavat. Töiden luoma vastuunkanto on sopivissa määrin positiivista stressiä luova tekijä, mutta liiallisena sekin koetaan stressaavaksi. Liiallinen vastuu, kiire tai epäsovivat työtehtävät voivat johtaa työuupumukseen,

joka itsessään on erittäin stressaava tilanne. Perhe-elämän tai parisuhteen ongelmat ovat yksityiselämässä stressiä aiheuttavia tekijöitä, jotka usein heijastuvat myös työelämään. Usein stressin syy onkin hankala tunnistaa yhdeksi tietyksi tekijäksi, vaan monesti stressi-tila on usean tekijän summa. (Terveyskirjasto 2010.)



Kuvio 1. Stressin syitä (Terveyskirjasto 2010)

Stressin aiheuttama psykofyysinen tila saa elimistössä aikaan monenlaisia muutoksia ja oireita. Haasjoen & Ollikaisen (2010, 53) luokittelussa oireet on jaettu psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin oireisiin. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi liiallinen hikoilu, väsymys, voimattomuus, univaikeudet, lihassärky ja päänsärky sekä yleinen vastustuskyvyn heikkeneminen. Stressiin viittaavia psyykkisiä oireita vastaavasti ovat hajamielisyys, uupumuksen tunne, masentuneisuus, ahdistus, muistivaikeudet, kiinnostuksen heikkeneminen ja päätöksenteko vaikeudet. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52–53.)

Terveyttä edistävät tavat, kuten liikunta, rentoutuminen, lepo ja monipuolinen ruokavalio, kärsivät usein yksilön kokiessa stressiä. Päinvastoin esimerkiksi alkoholin ja tupakan liika-käyttö lisääntyvät stressaavissa tilanteissa luoden riskin terveydelle. (Peltomaa 2015, 68.)

Negatiivinen affektiivisuus eli taipumus nähdä itsensä ja ympäröivät asiat kielteisessä valossa, lisää riskiä sairastua stressiperäisiin sairauksiin. Arkikielessä paremmin kielteisenä elämänasenteena tunnettu negatiivinen affektiivisuus on kytköksissä yksilön synnynnäiseen temperamenttiin. Temperamentilla tarkoitetaan yksilön yksilöityjä persoonallisuuspiirteitä ja käyttäytymistäipumuksia. Se voi toimia joko suojana stressiä vastaan tai altistaa yksilöä stressille. Temperamentin avulla voidaan osin selittää, miksi samat ulkoiset tekijät eivät aiheuta stressiä kaikille. Myös yksilöiden eroavat tunne-reaktiot, elimistön reagoinnit ja stressistä palautuminen ovat osittain temperamentin määräämää. (Ojanperä 2016; Pulkki-Råback 2012, 45.)

## 2.3 Eustressi ja distressi

Tieteellisten tutkimusten avulla stressi-ilmiötä on saatu täsmennettyä. Näiden tutkimusten pohjalta on luotu käsitys, ettei stressillä ole aina huonoa vaikutusta yksilöön. Stressi ei siis ole yksistään kielteinen ja välteltävä asia, vaikka se usein mielletäänkin negatiiviseksi. Kohtuullisena määränä stressi parantaa toimintavalmiuttamme ja auttaa haasteista ja tavoitteista selviytymisessä. Sitä voidaankin pitää yksilön toimintakykyyn myönteisesti vaikuttavana asiana. Stressi-ilmiön myönteiset vaikutukset katoavat vasta siinä vaiheessa, kun yksipuolinen stressi on jatkunut niin kauan, että elimistön sopeutumismahdollisuudet ovat heikenneet. Ojanperän (2016) artikkelissa Turun yliopiston tutkija Noora Schein onkin todennut stressin olevan negatiivinen asia vain silloin, kun se jää päälle eikä enää palvele mitään tarkoitusta, kuten selviytymistä jostain vaikeasta tehtävästä. (Ojanperä 2016; Peltonmaa 2015, 49–53; Terveyskirjasto 2010; Vartiovaara 2004, 14).

Eustressistä puhutaan silloin, kun käsitellään positiivisiin tunteisiin ja asioihin liittyvää stressiä. Siitä puhuttaessa tarkoitetaan sellaisia haasteita, joista yksilö pystyy selviämään, ja jotka ennemmin kehittävät kuin aiheuttavat stressille tyypillisiä fyysisiä haittoja. Eustressiä ilmenee usein tilanteissa, jotka yksilö kokee jollain tapaa motivoivina tai innostavina. Esimerkiksi mieleinen tekeminen tai ihastuminen voivat synnyttää tällaista positiivista stressiä. Eustressi koetaan myönteiseksi ja nautinnolliseksi, eikä sitä nähdä uhkana tai pahana asiana. Positiivinen stressi saa kuitenkin kehossa aikaan samat fysiologiset muutokset kuin negatiivinen stressi; muutokset vain ovat usein lievempiä eivätkä niin selkeästi havaittavissa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 171; Terveyskirjasto 2010; Työterveyskirjasto, Vartiovaara 2004, 14–15.)

Eustressin vastakohtana pidetään distressiä eli negatiivisiin tunteisiin ja asioihin liittyvää stressiä. Se on niin sanottua pahaa stressiä, joka voidaan jakaa kahteen erilaiseen stressiin: akuuttiin distressiin ja krooniseen distressiin. Akuutti distressi on voimakasta, mutta nopeasti häviävää, josta palautuminen tapahtuu nopeasti. Kun taas kyseessä on krooninen distressi, tarkoitetaan sillä pitkään jatkuvaa stressitilaa, josta voi koitua erilaisia haittoja yksilön terveydelle. Jos kyseessä ei ole positiivinen eikä negatiivinen stressi vaan niiden välimaasto, käytetään siitä termiä neustressi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 171; Terveyskirjasto 2010; Työterveyskirjasto, Vartiovaara 2004, 14.)

## 2.4 Psykkinen ja fyysinen stressi

Stressi ilmenee niin psyykkisesti kuin fyysisesti erilaisina oireina ja reaktioina. Näin ollen stressi kyetään jakamaan psyykkiseen ja fyysiseen stressiin. Mielentilaan ja käyttäytymi-

seen vaikuttava psyykinen stressi voi pitkään jatkuessaan johtaa psyykkiseen uupumukseen, joka työperäisenä tunnetaan paremmin työuupumuksena tai burnout-tilana. Olosuhteiden kuormittava vaikutus taas luo fyysistä stressiä. (Peltomaa 2015, 49.)

Psyykinen stressi koetaan mielen epätasapainona ulkoisten ja sisäisten voimavarojen ja mahdollisuuksien välillä. Se uhkaa mielen tasapainoa, jota pystytään hallitsemaan käyttäytymisen muutoksilla. Psyykkistä stressiä ilmenee tunne-elämässä, käyttäytymisen muutoksina, sosiaalisissa suhteissa, univaikeuksina ja fyysisinä oireina. Tyypillisimpiä psyykkisiä stressioireita ovat jännittyneisyys, levottomuus ja ahdistuneisuus, joita yksilö kokee esimerkiksi uusissa tilanteissa tai esiintyessään. Jos kyse on normaalista jännittyneisyydestä tai ahdistuneisuudesta, laukeaa se psyykkistä stressiä tuottaneen tilanteen loputtua. (Peltomaa 2015, 66–67.)

Sijaistoiminto on yksi käyttäytymisen muoto psyykkistä stressiä kokevalle henkilölle. Tällöin aikataulujen kiristyessä koetaan tarvetta siirtää toiminnot johonkin aivan eri asiaan, vaikka loogisesti ajateltuna olisi kannattavaa jatkaa asian parissa, jotta se edistyisi. (Peltomaa 2015, 66–67.)

## **2.5 Stressin hallintakeinot**

On monia keinoja ja vinkkejä hallita stressiä. Sen kanssa voi joko elää ja hyväksyä stressin tai yrittää välttää stressiin altistavia kuormitustekijöitä tietoisesti. Nämä hallintakeinot voidaan karkeasti jaotella olosuhteita muuttaviin (problem-focused coping) ja reagointia lieventäviin (emotion-focused coping) keinoihin. Ongelmakeskeisessä toiminnassa stressitekijään tartutaan aktiivisesti pyrkien poistamaan stressiä aiheuttava tekijä. Ongelmakeskeisessä toiminnassa kartoitetaan ongelma, selvitetään keinot sen ratkaisemiseksi ja ratkaistaan ongelma. Silloin, kun stressiä käsitellään emotionaalisia puolustusmekanismeja eli defensesjä käyttäen, ei keskitytä itse stressoreihin vaan pyrkimys on minimoida stressin aiheuttama epämiellyttävä olo. Tällöin stressi joko pyritään torjumaan kokonaan mielestämme, kielletään se tai lähdetään loogiselle puolustuskannalle stressiä vastaan. Defensesihin tukeutumalla stressi lievittyy hetkellisesti, mutta stressin aiheuttajat eivät poistu. Jos defensesjä käyttää pidemmän aikaa ensisijaisena keinona stressinhallinnassa, sitoo se turhaa energiaa muusta toiminnasta pois. (Aronen & Lindholm 2012b, 26; Härmä & Sallinen 2004, 73–74.)

Merkittävä suojatekijä stressiä vastaan on laadukas uni. Nykypäivänä on kuitenkin helppo sekoittaa elimistön luonnollinen unirytmiksi keinovalon ja elektroniikan avulla. Erilaisten lait-

teiden avulla on helppo pysytellä hereillä myös silloin, kun elimistö luontaisesti pyrkisi nukkumaan. Aivokuoren kohonnut vireystaso hankaloittaa nukahtamista ja unessa pysymistä. Jos stressin seurauksena unen määrä ja laatu kärsivät, on yksilö tällöin väsyneenä yhä alttiimpi stressaantumaan seuraavan päivän koitoksissa. Stressillä ja unen häiriytymis-herkkyydellä onkin toisiaan vahvistava yhteys. Myös rentoutuminen on tärkeä voimavara stressiä vastaan. Rentoutuminen ehkäisee stressin fyysisiä, emotionaalisia ja psyykkisiä oireita, mutta ei itsessään hävitä stressinaiheuttajia. Rentoutuessa etenkin kehon fyysinen kireys vähenee ja irtaantuminen stressitekijöistä helpottuu. Rauhoittuminen ja rentoutuminen auttavat näkemään stressaavat tilanteet eri näkökulmasta ja edistävät toiminnan tehokkuutta. (Peltomaa 2015, 57.)

Yksi viime vuosina yhä enemmän esille noussut keino stressin hallintaan on luonto ja hiljaisuus. Japanilaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että metsäkävelyt saavat elimistössä aikaan verenpaineen alenemista, stressihormonien vähenemistä ja immuniteetin nousua. Suomalaisista yli miljoona asuu myös sellaisella alueella, jossa turvallisena pidetty 55 desibelin melutaso ylittyy jatkuvasti. Tämä herkistää elimistöä stressille entisestään. (Jokinen 2013, 107.)

## **2.6 Vuorotyö ja työn kuormittavuus stressin hallinnassa**

Vuorotyö on työaikalain (1996/605) mukaan määritelty sellaiseksi työksi, jossa vuorot vaihtuvat säännöllisesti ja muuttuvat ennalta sovittujen aikojen mukaan. Vuorojen nähdään vaihtuvan säännöllisesti silloin, kun vuoroon tulevan ja vuorossa olevan vuorot ovat enintään tunnin päällekkäin tai vuorojen väliin jää korkeintaan yhden tunnin väli. (Työaikalaki 1996/605.)

Tavallisesti vuorotyössä vuorot ovat peräkkäisiä, mutta laki mahdollistaa vuoroille tunnin päällekkäisyyden tai väliajan. Vuorotyölle tyypillistä on, etteivät vuorot ole joka päivä samoina aikoina tai viikonpäivinä, vaan niiden välillä ilmenee vaihtelevuutta. Työntekijän tulee tietää ennen vuoroa sen kesto ja ennalta on sovittava vuoron vaihtumisesta. Työnkuovan on kuitenkin vuorosta riippumatta oltava samankaltainen kaikissa vuoroissa ja työntekijän on tehtävä kaikkia vuoroja, ellei erillistä sopimusta ole tehty. Työsuojeluviranomaisen on mahdollista myöntää lupa työaikalain poikkeamiseen vuorotyössä. Erillinen sopimus työsuojeluviranomaisen kanssa voi hyväksyä esimerkiksi työaikajärjestelyn vuorotyössä, jossa vuorojen vaihtuvuus ei ole työaikalain mukaista tai vuorot eivät kaikkien työntekijöiden kohdalla muutu ollenkaan. (Työsuojelu 2016.)

Keskimääräiselle viikkotyöajalle, vuorokausilevolle, yötyölle ja vuosilomalle on määritelty vähimmäisstandardit työaikalaissa (TAL). Keskimääräinen viikkotyöaika tarkoittaa viikon aikana keskimäärin tehtäviä tunteja. Vuorokausilepo tarkoittaa kahden vuoron väliin jäävää lepoaikaa, joka työaikalain mukaan on suurimmassa osassa tilanteita 11 tuntia tai vähintään 9 tuntia. Lepoajan pituuden lyhentämisestä on mahdollista sopia työntekijän kanssa tehtävällä sopimuksella. Työ, joka tapahtuu kello 23:n ja 6:n välisenä aikana, on yötyötä. Vuosilomalla taas tarkoitetaan vuoden aikana kertyviä lomapäiviä. (Työaikalaki 1996/605.)

Vuorotyön epäsäännöllisyys asettaa monia haasteita itsestä ja ihmissuhteista huolehtimiselle. Vuorotyön suunnittelulla ja omilla valinnoilla onkin huomattava merkitys vuorotyön haittojen ehkäisyssä. Sopivat elämäntavat ja stressinhallintakeinot helpottavat vuorotyötä tekevää henkilöä. Kun elimistö on lepotilassa, työnteko ei ole niin stressaavaa ja terveydelle haastavaa. Tällöin on tärkeää pystyä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Suurimpina haittoina vuorotyöläisen elämässä ovat usein uni- ja nukkumisvaikeudet sekä erilaiset terveysongelmat. Uni- ja nukkumisvaikeudet johtuvat siitä, ettei elimistö pysy mukana jatkuvasti vaihtuvassa työrytmissä, joka heijastuu suoraan unen määrään ja laatuun. Vuorotyöllä voi olla myös vaikutuksia metabolisen oireyhtymän kehittymiseen. Metabolinen oireyhtymä on aineenvaihduntahäiriö, jossa henkilöllä on samaan aikaan useita terveyttä uhkaavia häiriöitä, kuten vuorotyöstä aiheutuva kuormitus. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 121; Helasti 2008; Koskinen 2013, 21–24.)

Vuorotyössä myös sairastumisen riski voi kasvaa. Epäsäännöllinen vuorokausirytmii altistaa usein epäsäännölliselle ruokarytmille ja ruoan laadun heikentymiselle. Elimistömme ei ole myöskään luotu kestämään suuria ruoka-annoksia yöaikaan, minkä vuoksi esimerkiksi yötyöt aiheuttavat monelle tekijälleen erilaisia fysiologisia vaivoja, kuten närästystä ja muita mahavaivoja. (Hakola yms. 2007, 121; Helasti 2008.)

Vuorotyön ja työn yleiseen kuormittavuuteen vaikuttaa työn määrän lisäksi työn laatu. Työssä pitäisi olla tarpeeksi haastetta, juuri sen verran, että yksilö tuntee hallitsevansa ja suoriutuvansa työstään. Työ koetaan sopivasti kuormittavana, kun se nähdään riittävän haastavana ja määrältään hyvänä. Jos työ on liian vaikeaa tai sitä on liian paljon, on se niin laadullisesti kuin määrällisestikin ylikuormittavaa. Päinvastaisesti, jos työ on liian vähäistä tai yksilön mielestä liian helppoa ja yksinkertaista, työ on laadultaan ja määrältään alikuormittavaa. (Nummelin 2008, 69.)



Psyykkisesti vaativa työ, johon yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa, on sopivasti kuormittavaa työtä. Tällaiseksi työksi voidaan määritellä itsenäinen, selkeä tavoitteinen ja sisällöllisesti vaihteleva ja mielenkiintoinen työ. Työn vaatimusten ja hallinnan mallissa kuvastetaan sitä, miten työn psyykkiset vaikutukset ja työntekijän mahdollisuudet hallita omaa työtään vaikuttavat yksilön terveyteen. Mallissa kuvatut työn psyykkiset vaatimukset pitävät sisällään sekä työn määrälliset vaatimukset, että työn laadulliset vaatimukset. Määrällisiä vaatimuksia voi olla esimerkiksi kiire tai työn langettamat aikapaineet, kun taas laadullisia vaatimuksia ovat esimerkiksi ristiriitaiset tavoitteet. Mahdollisuus käyttää ja kehittää omaa osaamistaan ja päätösvalta omaan työhönsä muodostavat työntekijän hallintamahdollisuudet. (Ahola & Virtanen 2012, 37–41; Nummelin 2008, 69.)

Sopivasti kuormittava työ ja innostuneisuus työtä kohtaan luovat myönteistä stressiä, joka parantaa yksilön suoritusta ja kohottaa mielialaa sekä toimintakykyä. Tällaisessa työssä stressi koetaan energisoivana voimavarana. Kun yksilö kokee itsensä arvostetuksi työyhteisössään, lisää se positiivista tunnelatausta. Työn ollessa sopivasti kuormittavaa on yksilöllä mahdollisuus kehittyä ja palauttaa kulutettuja voimavarojaan. Työssä oppimista edesauttaa jännite yksilön taitojen ja työn luomien vaatimusten välillä. Sopivasti kuormittavassa työssä yksilö kokee pystyvänsä toteuttamaan omaa itseään työnsä kautta. Huolimatta siitä, että työ välillä on psyykkisesti kuormittavaa, on hallinnan tunne mahdollista säilyttää silloin, kun yksilöllä on riittävä osaaminen ja mahdollisuus vaikuttaa omaan työtahtiinsa. Myönteinen ja rohkaiseva ilmapiiri osaltaan vaikuttavat työsuoritukseen ja vähentävät kuormittavuutta. (Nummelin 2008, 69–70.)

Ylikuormittavan työn yksi perus piirre on, että sen vaikutusmahdollisuudet ovat vähäiset tai ne puuttuvat kokonaan. Liiallinen, aikapaineita ja kiirettä sisältävä työ on määrällisesti ylikuormittavaa. Kuormittumisen riskiä kasvattavat jatkuva kiire ja alituinen työtehtävien kasvu, jos työssä ei ole itsesäätelyn mahdollisuutta. Sekä työtilanne että yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat stressin ilmenemiseen. (Nummelin 2008, 70; PAM 2014.)

Ei ole itsestään selvää, että ylikuormittava työ koetaan stressaavana, vaan siihen vaikuttaa merkittävästi se, kuinka yksilö kokee omat vaikuttamismahdollisuutensa. Hallinnan tunteen omaavat henkilöt stressaantuvat usein vähemmän kuin ne, joilta puuttuu hallinnan tunne. Riski stressaantua ja sairastua on huomattavasti suurempi ylikuormittavaa työtä tekevillä kuin vähemmän kuormitustekijöitä sisältävän työn tekijöillä. (Ahola & Virtanen 2012, 38; Nummelin 2008, 70; PAM 2014.)

Alikuormittava työ taas on sellaista, jossa työn psyykkiset vaatimukset ja vaikutusmahdollisuudet ovat vähäiset. Liian helppo ja yksinkertainen työ koetaan usein laadullisesti alikuormittavana. Työn vähäisistä ponnisteluista johtuen työ on henkisesti kuormittavaa. Tällaisessa työssä toisaalta yksilön aloitekyky vähenee, mutta päinvastoin turhautuminen lisääntyy. Vähäinen ja rutiininomainen työ saa yksilön kyllästymään, minkä vuoksi itsensä toteuttaminen tiedollisesti ja taidollisesti kärsii. Alikuormittavassa työssä usein mahdollisuus tai halu oppia uutta heikkenee, mistä seuraa motivaation ja työtyytyväisyyden tason heikkeneminen. Myös sillä, vastaako työ asetettuihin odotuksiin, on vaikutusta yksilön työmotivaatioon. (Nummelin 2008, 73–74; PAM 2014.)

Alikuormittava työ luo pitkään jatkuessaan yksilön hyvinvoinnille riskin yksilön kokiessa, etteivät työnvaatimukset ja vaikutusmahdollisuudet vastaa haluttua tasoa. Tällöin myös vapaa-aika voi kärsiä, koska yksilön työhyvinvointi kärsii alikuormittavasta työstä. Pitkään jatkuessaan alikuormittava työ voi kuluttaa yksilön voimavaroja yhtä paljon kuin ylikuormittava työkin. Tämän vuoksi on tärkeää löytää kultainen keskitie työn kuormittavuuden suhteen. (Nummelin 2008, 73–74.)

### 3 Psyykkinen palautuminen

Palautuminen on prosessi, jonka aikana yksilön tila palautuu työpäivän aiheuttamasta työkuormituksesta sitä edeltävälle tasolle. Sille on useita eri määritelmiä, joille kaikilla on yhteistä se, että palautumista nähdään tapahtuvan sen jälkeen, kun kuormittava tilanne tai stressinaiheuttaja ovat poissa. Palautumisen tehtävä on siis korjata yksilölle ja hänen elimistölleen kuormituksesta aiheutuneet negatiiviset vaikutukset. Mankan (2016, 181) mukaan yksilön kuormittuminen on automaattista, mutta palautumismekanismien avulla pystytään palauttamaan menetetyt voimavarat. Tällöin ei ole haitallista, vaikka välillä kokisikin kovaa painetta, kunhan pitää huolen palautumisestaan. (Kinnunen & Feldt 2009, 7; Kinnunen & Mauno 2009, 2; Manka 2016, 181; Työterveyslaitos 2013.)

Ihmisen hyvinvoinnille ja toiminnan sujumiselle tärkeää on onnistunut palautuminen ja riittävä unen määrä. Palautumista voidaankin vertauskuvallisesti kuvata akkujen lataamisprosessiksi. Kun palautuminen on onnistunut, on työntekijä aktiivisempi, aikaansaavempi työssään ja oppii helpommin uutta. Mitä heikompi yksilön terveys on tai mitä kuormittuneempana hän kokee työnsä, sitä suurempi merkitys palautumisella on. Peltomaa (2015, 82) määritelmässä palautuminen nähdään stressitilan elpymisprosessina ja vastavoimana rasitukselle ja stressille. (Kinnunen & Feldt 2009, 7; Kinnunen & Mauno 2009, 2; Peltomaa 2015, 82; Sallinen & Ahola 2012, 83; Työterveyslaitos 2013.)

Palautumisprosessi voidaan nähdä monitahoisena, psyykkisiä ja fyysisiä osatekijöitä sisältävänä kokonaisuutena, jonka aikana yksilön voimavarat palautuvat. Tämän mukaan palautumisprosessi lähtee käyntiin silloin, kun työjaksojen välissä on riittävästi aikaa levolle. Manka (2011, 184) on jakanut yksilön voimavarat yksilöllisiin ja ympäristöstä johtuviin. Henkilökohtaisiin voimavaroihin voidaan lukea terveys ja energisyys, taito ratkaista ongelmia, vuorovaikutustaidot ja positiiviset uskomukset. Päinvastoin, sosiaalinen tuki ja aineelliset edellytykset, esimerkiksi varallisuus, ovat positiivisia ympäristön voimavaroja. (Kinnunen & Feldt 2009, 8; Manka 2011, 184; Sallinen & Ahola 2012, 78.)

Työstä palautuminen jaetaan karkeasti fysiologiseen ja henkiseen eli psyykkiseen palautumiseen. Palautumisprosessi on onnistunut, kun yksilön elimistö on stressin aiheuttaman kuormituksen jälkeen palautunut tarpeeksi pitkäksi aikaa perustasolle (fysiologinen palautuminen) eli työpäivän aikana kulutetut voimavarat ovat ehtineet uusiutua, ja kun yksilö itse kokee olevansa kykenevä ja valmis jatkamaan töitään (psykologinen palautuminen). Sallinen ja Ahola (2012, 79) ovat jakaneet palautumismekanismit fysiologisen ja psyykkisen lisäksi myös passiiviseen ja aktiiviseen palautumiseen riippuen siitä, miten palautumi-

nen tapahtuu. Passiivinen palautuminen tarkoittaa kuormitustilanteen pysäyttämistä matalaintensiteettisten toimintojen, kuten luonnossa liikkumisen avulla. Aktiivisessa palautumisessa palautuminen taas tapahtuu korkeaintensiteettisten, voimavaroja täydentävien toimintojen kautta esimerkiksi liikunnan avulla. (Joutsenniemi 2015; Kinnunen & Feldt 2009, 8; Sallinen & Ahola 2012, 78–79.)

Anna Joutsenniemen artikkelissa (2/2015) työterveyslaitoksen dosentti Kirsi Aholan mukaan aiemmasta työnkuormituksesta on palaututtava ennen kuin seuraava rupeama alkaa. Jos työn aiheuttamat ponnistelut ja palautuminen ovat epätasapainossa, voi siitä muodostua terveysriski. Kun työstä palautuminen on riittämätöntä, on työntekijän vaikea vastata työn vaatimuksiin ja stressin kielteisten vaikutusten kasautuminen on mahdollista. Palautumisella on erityisen tärkeä merkitys etenkin silloin, kun korkea aktiivisuus on osa työn tekoa. Onnistuneesti palautuneella työntekijällä työn sujumisen edellytykset ovat kohonneet, jolloin työntekijällä on riittävästi voimavaroja työn tarjoamiin haasteisiin, enemmän aloitteellisuutta sekä uuden oppimiseen tarvittavat voimavarat. Sekä työpäivän että vapaa-ajan ominaisuudet vaikuttavat onnistuneeseen palautumiseen. (Joutsenniemi 2015; Sallinen & Ahola 2012, 78.)

On todettu, että palautumisella on yhteys yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Sen epäonnistuuessa sekä hyvinvointi että terveys kärsivät. Jos palautuminen ei ole riittävä, altistaa se masennukselle, verenkiertoelimistön sairauksille, kohonneeseen verenpaineeseen ja jopa kuolleisuusriskin kasvuun. Unen ja riittämättömän palautumisen on huomattu olevan vielä isompi terveysriski kuin stressi työ- ja vapaa-ajalla. Ikääntyvillä ja vanhenevilla ihmisillä palautumiseen tarvittava aika usein pitenee. Tämä johtuu ikääntyvän hermostosta, jonka toiminta ei ole enää niin tehokasta kuin mitä se on aiemmin ollut. Ikääntyessä myös fyysinen suoritus- ja toimintakyky heikkenevät. (Peltomaa 2015, 82–84.)

Elimistöllä on uuden palautumisteorian mukaan aktiivisesti toimiva palautumisjärjestelmä, niin kutsuttu rauhoittumisjärjestelmä, joka toimii käänteisesti stressireaktioon nähden. Tämä järjestelmä aktivoituu kosketuksen avulla tai rauhallisissa ja miellyttävissä tilanteissa. Tämän kosketukseen perustuvan palautumisjärjestelmän vuoksi esimerkiksi pienen lapsen äidin rauhallisuus on aivan eri luokkaa verrattuna muihin, koska äidit ovat jatkuvasti kosketuksissa oman lapsensa kanssa. (Manka & Manka 2016, 182.)

Hallintamahdollisuudet työssä mahdollistavat palautumisen. Toisaalta mitä enemmän työhönsä pystyy vaikuttamaan ja mitä vapaampaa työ on, sitä harvemmin yksilö on psyykkisesti täysin irrottautunut työstään. Työnhallinnan tunne on kuitenkin suojatekijä stressille.

Ristiriitaisena esimerkkinä tästä toimii etätyöskentely. Etätyöskentely luo vapauden säädellä omia työaikoja ja suunnitella oma ajankäyttö mieleiseksi, mutta samaan aikaan se myös lisää velvollisuudentunnetta ja vastuuntuntoa, mikä voi johtaa stressin syntyyn ja syödä tavallista palautumiselle tarvittavaa aikaa. Toisaalta omien hallintamahdollisuuksien parantuminen auttaa luomaan tunteen omasta psyykkisestä palautumisestaan. (Peltomaa 2015, 90; Sallinen & Ahola 2012, 81.)

Voimavarojen säilyttämisteorian mukaan on kolme eri tapaa palautua: hankkimalla uusia voimavaroja, turvaamalla uhattuja voimavaroja ja palauttamalla jo menetettyjä voimavaroja. Tärkeintä työnkuormituksesta palautumiselle ovat sisäiset voimavarat, joita ovat esimerkiksi positiivinen mieliala ja vireys. Pääsääntöisesti yksilön voimavaroja on pyrittävä lisäämään, jotta palautuminen on mahdollista. Voimavaroilla on niin sanottu kehävaikutus: niillä on tapana kasaantua. Myönteisesti katsottuna uuden voimavaran hankkiminen johtaa toiseen uuteen voimavaraan. Päinvastoin, voimavaran menettämisestä seuraa usein myös toisen voimavaran menettäminen. (Kinnunen & Feldt 2009, 11.)

Palautumisen yhteydessä voidaan puhua myös kokonaistyökuormasta, johon kuuluu palkkatyön lisäksi kotityöt. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan palautumisessa on eroja sukupuolesta riippuen johtuen kokonaistyökuorman eroavasta määrästä. Tutkimuksen mukaan johtotehtävissä työskentelevät miehet palautuivat työpäivästä samanlaista työtä tekeviä naisia paremmin. Stressihormonitasot työpäivän päätyttyä lähtivät miehillä laskuun, kun taas naisilla niiden huomattiin kohonneen mahdollisesti johtuen kokonaistyökuorman suuremmasta määrästä. (Peltomaa 2015, 84.)

### **3.1 Palautumisen tarve**

Voimavarojen vähentyessä ja väsyessä yksilön palautumisen tarve kasvaa. Palautumisen tarve onkin käsitteenä tärkeä osa palautumista. Se kuvastaa akuuttia töiden jälkeistä väsymystä ja hetkellistä haluttomuutta jatkaa vallitsevan toiminnan parissa tai ottaa vastaan uusia tehtäviä. Palautumisen tarve on ensimmäinen merkki riittämättömästä palautumisesta ja yksilön hyvinvoinnin vaarallisesta kehityssuunnasta huonoon suuntaan. Sitä voidaan pitää ensioireena kuormittumiselle ja tarpeena sisäisten voimavarojen uusimiseen. (Kinnunen & Feldt 2009, 12–14; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 198.)

Yksilön kokema palautumisen tarve viittaa koettuun tarpeeseen muodostaa katkos työn aiheuttamiin kuormituksiin; yksilöllä on väliaikainen haluttomuus suorittaa työtään koskevia vaatimuksia. Palautumisen tarve on emotionaalinen tila, jolloin yksilö luontaisesti ko-

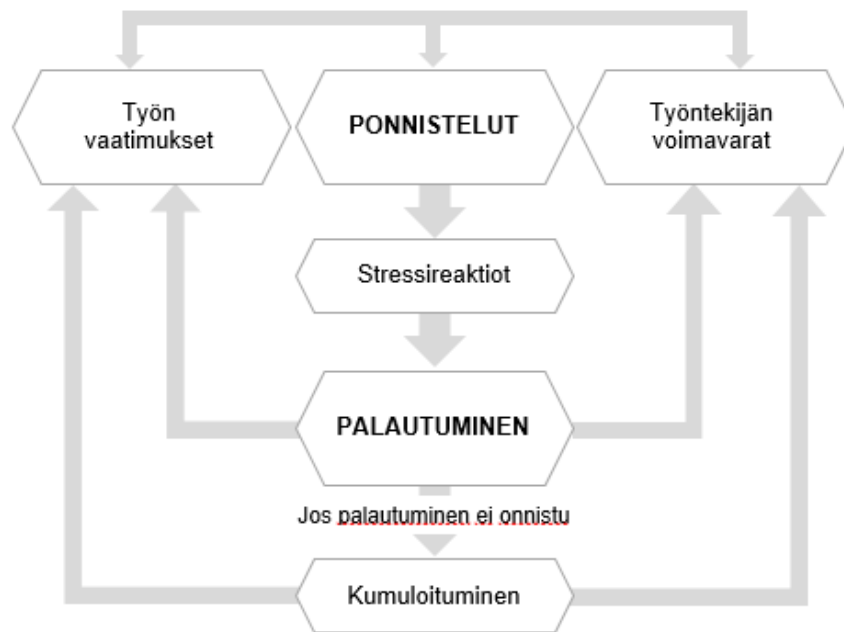
kee tarvetta vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä, kokee energiatasojen laskua ja ärtymystä sekä on ylikuormittunut. Hälyttävänä merkkinä liian vähäiselle palautumiselle voidaan pitää edellä mainittujen lisäksi myös epävarmuuden tunnetta, joka ilmenee vaikeutena tehdä pieniäkin päätöksiä ja hidastella päätöksen teon kanssa. Yhtäjaksoisen psyykkisen palautumisen tarpeen on havaittu enteilevän yksilölle pidempiaikaisia negatiivisia seurauksia, kuten psykosomaattista oirehtimista ja työuupumusta. (Kinnunen & Feldt 2009, 12–14; Luukkala 2011, 57; Peltomaa 2015, 82–86.)

Palautumisen tarve voi syntyä työnkuormittavuuden lisäksi myös työn imun yhteydessä. Työn imu tarkoittaa vilpittömästi myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä. Työn imussa työ on innostavaa, mielenkiintoista ja mieleistä, jolloin työhön panostetaan keskimääräistä enemmän ja sitä ollaan valmiita tekemään myös muiden puolesta. Vaikka työn imu onkin hyvin palkitsevaa työntekijälle, on se myös väsyttävää ja voimavaroja kuluttavaa, ja yhtä lailla palautumista vaativaa työtä. (Hakanen 2011, 38–99.)

Työhön liittyvät psykologiset vaatimukset, joita ovat esimerkiksi työpaikan tai työalan vaihto, työtehtävien vaatimustason kasvu ja heikot vaikutusmahdollisuudet lisäävät palautumisen tarvetta. Päinvastoin työn antamat voimavarat voivat edesauttaa palautumisprosessia. Lisäksi työn ja perhe-elämän välillä vallitsevat kiistat ja erimielisyydet voivat lisätä yksilön palautumisen tarvetta. Jos työpaikan sosiaaliset suhteet ovat heikolla mallilla, sitä todennäköisemmin yksilöllä ilmenevä palautumisen tarve on suurempi. (Peltomaa 2015, 89; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 199.)

### **3.2 Ponnistelujen ja palautumisen malli**

Ponnistelujen ja palautumisen malli (engl. Effort-Recovery model; Meijman & Mulder, 1998) kuvaa työn vaatimusten yksilölle tuottamien ponnistelujen ja yksilön palautumisen välistä suhdetta. Alla olevassa kuviossa (Kuvio 2.) on mallinnettu sitä, kuinka yksilö ponnistelee jokaisena työpäivänä omien voimavarojensa mukaan vastatakseen työn vaatimuksiin. Psykologiset taidot, reagointitaitumukset ja psykofysiologinen tila muodostavat yksilön voimavarat. (Kinnunen & Feldt 2009, 8–9; Meijman & Mulder 1998, 5–6.)



Kuvio 2. Ponnistelujen ja palautumisen malli (engl. Effort-Recovery Model) (Meijman & Mulder 1998, 9)

Yksilön kokemia kuormitusreaktioita voidaan tarkastella hänen tuntemaan stressin ja kuormittuneisuustason avulla. Kun työn aiheuttama kuormitus vähenee työpäivän jälkeen, on palautumisen mahdollista alkaa. Lähtökohtaisesti palautumisen on mahdotonta alkaa niin kauan kuin vaatimustekijät ovat vielä läsnä. (Kinnunen & Feldt 2009, 9–10; Meijman & Mulder 1998, 8–9.)

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta edullisin tilanne on, kun yksilön ponnistelujen ja palautumisen välillä vallitsee tasapaino. Päinvastoin epäsuhta syntyy silloin, kun palautuminen ei ole onnistunut tai se ei ole riittävää suhteessa ponnistuksiin. Epäsuhta aiheuttaa riskitekijän terveydelle ja hyvinvoinnille etenkin, jos se on pitkäkestoinen tai ilmenee hyvin voimakkaana. Kun ponnistelujen ja palautumisen välillä ei vallitse tasapaino, on yksilön ponnistettava entistä enemmän saavuttaakseen työn vaatimukset, jolloin hänellä saattaa ilmetä epäsuhdan aiheuttamia oireita, kuten voimakasta väsymystä, univaikeuksia ja/tai psykosomaattisia oireita. Työajan jälkeisellä palautumisella on suora yhteys siihen, miten yksilö on kykenevä kohtaamaan seuraavan työpäivän asettamat vaatimukset ja ponnistelut. Ponnistelujen ja palautumisen mallin mukaan palautumista on mahdollista tapahtua silloin, kun työssä käytettäviä psykofysiologisia järjestelmiä ei kuormiteta enää vapaaajalla. (Meijman & Mulder 1998, 8–10.)

### 3.3 Unen ja levon vaikutus palautumiseen

Riittävä uni on palautumiselle elintärkeää ja samalla merkittävä suojatekijä stressiä vastaan. Palautumiseen tarvittava unen määrä on hyvin yksilöllinen. Keskimäärin yksilö tarvitsee 7–9 tuntia unta palautuakseen, mutta pieni osa tarvitsee enemmän tai selviää vähemmällä unella. Unen laadulla on myös merkitystä: syvässä unessa palautuu parhaiten. Hyvälaatuisen uneen vaikuttaa nukkumaan menemisen ja yöllisen toiminnan lisäksi toimintamme päivän aikana. On tärkeää, että päivittäiset elämäntapamme ja –rytmimme tukevat unta ja vireystasoa päivisin. (Sallinen & Ahola 2012, 83; Toppinen-Tanner, Vanhala, Puttonen, Larvi & Vaaranen 2015, 59.)

Aivot ovat keskeinen osa unen säätelyssä, koska niiden mekanismit ja välittäjäaineet säätelevät unta ja valveilla oloa. Jos yöunen laatu ei ole riittävää tai unen määrä liian pieni, ilmenee se väsymyksenä ja suorituskyvyn laskuna seuraavana päivänä monin eri tavoin. Tutkimuksissa on myös löydetty ja todettu yhteys stressin ja unen laadun välillä. (Manka & Manka 2016, 181; Peltomaa 2015, 57–99; Sallinen & Ahola 2012, 83.)

Univaje on tila, jossa unen päivittäinen määrä on keskimäärin yli kaksi tuntia pienempi kuin sellainen unen määrä, jonka yksilö tarvitsee ollakseen virkeä seuraavana päivänä. Univajeen lisäksi liian lyhyet unet jo kahtena peräkkäisenä yönä heikentävät suorituskykyä ja valppautta. Univajeesta palautumista ei pysty tapahtumaan viikonlopun aikana, jos univajetta kasaantuu koko työviikon ajalta. Pitkäaikainen univaje ilmenee erilaisina oireina, kuten väsymyksenä, alentuneena keskittymiskyynä, uusien asioiden oppimisen vaikeuksina ja alttiutena erilaisille fyysisille ja psyykkisille sairauksille. Vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Joillakin pitkittynyt univaje voi ilmetä toimintakyvyn merkittävänä heikkenemisenä, kun taas toisilla univaje ei ilmene lähes laisinkaan. Vaikka univajetta seuraavina öinä unen määrä olisikin tarpeellinen, vaikuttaa univaje silti suorituskykyyn ja elimistön toimintoihin. Univajeesta johtuen heikentyneet psykologiset toiminnot usein normalisoituvat nopeasti, kun taas univajeesta johtuvat fyysiset, keholle haitalliset muutokset voivat jopa voimistua hyvin nukuttujen öiden jälkeen. (Peltomaa 2015, 100.)

Aina pelkkä lepo ei kuitenkaan ole riittävää palautumisen kannalta. Mieleinen, monipuolinen ja suhteessa työhön erilainen tekeminen voivat edistää psyykkistä palautumista jopa paremmin kuin pelkkä lepo ja uni. Liikunta, luovat harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat esimerkkejä aktiviteeteista vapaa-ajalla, jotka edesauttavat palautumista. (Sallinen & Ahola 2012, 81.)





Kuvio 3. Uneen vaikuttavia tekijöitä (Luukkala 2011, 101)

Yllä olevassa kuviossa (Kuvio 3.) on selvennetty, mitkä asiat vaikuttavat uneen. Eri-ikäisinä unen tarve ja laatu vaihtelevat. Lapsilla unen tarve ja laatu ovat hyvin erilaisia ikäihmisiin nähden. Terveystilan muutokset voivat kivuillaan häiritä yöuntamme. Liikunnallisella elämäntavallamme ja monipuolisella ruokavaliolla lisäämme unen tarvetta, kun taas vähäisellä liikunnalla ja kevyellä ruokavaliolla selviämme vähemmällä unella. Myönteinen, kohtuullisesti koettu stressi edesauttaa untamme, kun taas pitkäaikainen, kuormittava stressi heikentää unen laatuamme. Nukkumisen yhteydessä voidaan puhua unihygienista, eli siitä millaiset uniolosuhteet meillä on. Unihygienia voi joko parantaa tai heikentää unen laatuamme. Kun nukkumistilamme on tarpeeksi pimeä ja hiljainen sekä sänkymme oikeanlainen, parantavat ne unen laatua. Myös myönteisten mielikuvien ehdollistaminen makuuhuoneeseen sekä mukavien asioiden miettiminen ennen nukahtamista parantavat untamme. Tällöin emme yhdistä kielteisiä asioita, kuten riitelyä uneen. (Luukkala 2011, 101.)

### 3.4 Työn tauottamisen vaikutus palautumiseen

Työn tauottaminen on määritelty Työturvallisuuslain 23.8.2002/738 31 §:ssä seuraavasti: ”Jos työ on yhtäjaksoista paikallaoloa vaativaa tai yhtäjaksoisesti kuormittavaa, työn lomaan on järjestettävä mahdollisuus tarvittaessa sellaisiin taukoihin, jotka sallivat lyhytaikaisen poistumisen työpisteestä.” Kyseisen lain mukaan työntekijällä on siis oikeus taukoihin työpäivän aikana. (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738.)

Työpäivän aikana pidettävät tauot edistävät työntekijän palautumista työn aiheuttamasta kuormituksesta. Palauttava tauko on hyvä pitää silloin, kun keskittyminen työstä alkaa herpaantua. Tällöin aivot ja mieli tarvitsevat taukoa. Tauon pituuden tarve on hyvin yksilöllistä kuten myös se, kuinka usein taukoja on hyvä pitää. Esimerkiksi kaksi tuntia raskasta työtä vaatii usein noin puolen tunnin palauttavan tauon, jonka aikana aivot pääsevät irti työstä ja työnkuormasta, jolloin palautuminen on mahdollista. Palautumisen kannalta tärkeintä onkin tehdä jotain aivan muuta kuin ennen taukoa. (Leskinen & Hult 2010, 62–63; Sallinen ja Ahola 2012, 82.)

Yksilö tarvitsee palauttavia taukoja työpäivän aikana, sillä työpäivän aikana elimistön viireystaso vaihtelee. Työpäivä kokonaisuudessaan ei ole yhtä tehokasta työskentelyaikaa, koska henkinen vireys vaikuttaa työntekijän tehokkuuteen. Vireystasoa pystytään pitämään yllä säännöllisten taukojen avulla. Rytmittämällä työpäivän oikein työhön ja taukoihin, pystyy siitä saamaan parhaan mahdollisen hyödyn. (Leskinen & Hult 2010, 62–63.)

Kinnunen ja Mäkikangas (2012, 99) ovat tehneet tutkimuksen, joka käsittelee työssä koettua tarmokkuutta ja uupumusasteista väsymystä. Tämän tutkimuksen tutkimustuloksista käy ilmi, että palautumisella on yhteys myönteiseen energisyyteen, ja että lounastaukojen säännöllinen pitäminen lisää tarmokkuuden kokemista samalla vähentäen uupumusasteista väsymystä. (Kinnunen & Mäkikangas 2012, 99.)

### **3.5 Lomien ja vapaa-ajan vaikutus palautumiseen**

Palautumista tapahtuu pitkin päivää. Oleellinen osa palautumista on lähteä ajallaan pois työpaikalta ja saada ajatukset pois työstä. Myös arkiympäristöstä poistuminen edesauttaa palautumista. Jaksottamisella ja rytmittämällä pystytään säätelemään palautumisen määrää niin, että palautumisprosessin on mahdollista käynnistyä. (Peltomaa 2015, 83; Sallinen & Ahola 2012, 82; Työterveyslaitos 2013.)

Palautuminen työnkuormituksesta tapahtuu taukojen, arki-iltojen, viikonloppujen ja lomien aikana. Lomat tarjoavat pituutensa puolesta parhaimman mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen palautumiseen, mutta niiden vähyys edellyttää ympärivuotista palautumista, eikä palautumista voi laskea pelkästään lomien varaan. Loman kestolle ei ole selkeää suositusta, vaan sen kesto riippuu kuormittuneisuuden tasosta; fyysiseen palautumiseen tarvittava palautuminen kestää usein psyykkistä kauemmin. On myös tutkittu, että lomien palauttava vaikutus on hyvin lyhytaikaista. Palauttavan loman vaikutukset kestävät vain parisen viikkoa. Aholan (2012, 82) tekemässä tutkimuksessa on tutkittu lyhyiden lomien vaikutusta

palautumiseen. Tuloksista käy ilmi, että lomien myönteiset vaikutukset tulevat esiin etenkin silloin, kun työasiat on saatu pois mielestä niin konkreettisesti kuin psyykkisestikin. On huomattu, että psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen on mahdollista jo lyhyenkin, keskimäärin neljän päivän loman aikana. Näin ollen lyhytkin loma on eduksi hyvinvoinnille. (Joutsenniemi 2015; Kinnunen & Mauno 2009, 3; Sallinen & Ahola 2012, 82.)

Päiväkirjatutkimuksilla on tutkittu päivittäistä palautumista. Näissä tutkimuksissa tutkittavat pitivät päiväkirjaa tutkimusjakson ajan. Tutkimuksista on selvinnyt, että työntekijä pystyy vaikuttamaan siihen, kuinka palautuminen onnistuu sekä työajallaan että vapaalla ollessaan. Sopivalla työnkuormittavuudella ja oikeaoppisella tauotuksella on mahdollista estää kuormituksen kasaantumista työpäivän aikana, jolloin onnistunut palautuminen voi tapahtua jo saman illan aikana. Hyvällä työn hallinnalla taukojen pitäminen ja työstä irrottautuminen helpottuu. Vastaavasti liian suuret työn vaatimukset ja vähäinen vaikuttamisen mahdollisuus estävät palautumisen tapahtumista. (Sallinen ja Ahola 2012, 80.)

Sallisen ja Aholan (2012, 81) esille tuomissa Sonnentagin monissa tutkimuksissa on tutkittu, että riittävän laadukas vapaa-aika, sen riittävä määrä, työaikojen noudattaminen ja työn tekemisen välttäminen kotona ovat edellytykset onnistuneeseen palautumiseen. Psykologinen irrottautuminen työstä on tärkeää palautumiselle, mutta ei kuitenkaan pakollista, sillä mieluisat työhön liittyvät ajatukset eivät aina ole hidastava tekijä palautumisprosessissa. Sonnentagin päiväkirjatutkimuksissa on myös todettu, että aika, joka käytetään kotitöiden tekoon, ei ole palauttavaa, koska usein kotityöt koetaan pakonomaisina tehtävinä eikä niitä nähdä palauttavina toimintoina. Kotitöiden palauttavavaikutus on kuitenkin hyvin yksilöllistä. (Sallinen & Ahola 2012, 81.)

On tutkittu myös sitä, millaiset vapaa-ajan aktiviteetit edistävät palautumista. Esimerkiksi sosiaaliset toiminnot, kuten vietetty aika ystävien tai perheen kanssa, lisäävät palautumista, koska sosiaaliset toiminnot tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen tukeen. Sosiaalisen tuen on huomattu olevan tärkeä resurssi, minkä on todettu vähentävän työn vaatimusten negatiivista vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Kuitenkin sosiaalisilla toiminnoilla voi olla positiivisten vaikutusten lisäksi myös negatiivisia vaikutuksia päivittäiseen palautumiseen. Moni saattaa kokea osan vapaa-ajan sosiaalisista toiminnoista velvollisuutena eikä niinkään mahdollisuutena rentoutua tai palautumiskeinona. Tällöin niiden palauttavavaikutus usein kärsii ja kuormitus saattaa jopa lisääntyä. (Manka 2016, 181–185.)

Luontomaiseman katsomisen on todettu rentouttavan fysiologisesti jo vain viidessä minuutissa toimistoympäristössä tapahtuneen stressaavan tilanteen jälkeen. Havaintojen mu-

kaan luontomaiseman rentouttava vaikutus johtuu siitä, että luontomaisema kasvattaa yksilön itseluottamusta ja nostattaa mielialaa. (Manka 2016, 181–185; Oerlemans, Bakker & Demerouti 2014, 199.)

## 4 Psyykkiset palautumismekanismit

Sonnentag ja Fritzin (2007) mukaan palautumiseen ei vaikuta tietty aktiviteetti vaan palautuminen muodostuu taustalla olevista ominaisuuksista kuten rentoutumisesta tai psykologisesta irrottautumisesta työasioista. Yksilöiden välillä löytyy eroja, kuinka palautuminen tapahtuu ja millaiset tekijät edistävät palautumista. Taustalla olevat psykologiset kokemukset ovat kuitenkin merkittävän samanlaisia riippumatta yksilöstä. Osa kokee palautuvansa työn aiheuttamasta kuormituksesta lukemalla kirjaa rauhassa, kun taas osa kokee kävelylenkin palauttavana. Vaikka palautumisaktiviteetit eroavat toisistaan, ovat taustalla olevat prosessit, kuten rentoutuminen, hyvin samanlaisia. Tämän vuoksi on oleellista perehtyä tarkemmin yksilön taustalla vaikuttaviin palautumisprosesseihin; psykologiseen irrottautumiseen, rentoutumiseen, kontrolliin vapaa-ajalla ja taidon hallintakokemuksiin. (Sonnentag & Fritz 2007, 204.)

Palautumismekanismit voidaan jakaa passiiviseen ja aktiiviseen palautumiseen sen perusteella, kytkeytyvätkö ne kuormitustilanteen pysäyttämiseen vai voimavarojen täydentymiseen. Kaksi ensimmäistä, psykologinen irrottautuminen ja rentoutuminen, perustuvat ponnistelujen ja palautumisen malliin (Meijman & Mulder 1998, 9), ja ovat ensisijaisesti osa passiivista palautumista eli kuormituksen pysäyttämistä. Työstä irrottautuminen ja rentoutuminen täyttävät mallin ehdon olla käyttämättä työssä käytettäviä psykofysiologisia systeemejä vapaa-ajalla, jolloin palautumisen on mahdollista tapahtua. Passiivisissa palautumismuodoissa palautuminen tapahtuu matalaintensiteettisten toimintojen, kuten luonnossa liikkumisen kautta. Taidon hallintakokemukset ja vapaa-ajan kontrolli pohjautuvat yksilön voimavarojen säilyttämiseen, elpymiseen ja uudistumiseen edistäen aktiivista palautumista korkeaintensiteettisillä toiminnoilla. Kokonaisuudessaan yllämainituissa psykologisissa mekanismeissa on kyse strategioista, joiden avulla yksilöt kykenevät täydentämään omia ehtyneitä voimavarojaan. (Kinnunen & Feldt 2009, 18; Sallinen & Ahola 2012, 79–80.)

### 4.1 Psykologinen irrottautuminen

*Psykologinen irrottautuminen* (eng. psychological detachment) työasioista on merkittävää mille tahansa palautumisprosessille. Etzion, Eden ja Lapidot (1998, 579) ottivat käyttöön termin irrottautuminen (eng. detachment) luonnehtimaan yksilön poissaoloa työstä. Termillä pyritään kuvaamaan fyysisen poissaolon lisäksi myös henkistä poissaoloa työstä. (Sonnentag & Fritz 2007, 205.)

Psykologisessa irrottautumisessa yksilö on psyykkisesti irti työstään, tilassa, jossa ajatukset eivät harhaile työhön ja sen aiheuttamiin velvollisuuksiin. Työasiat on saatu suljettua pois mielestä. Saavuttaakseen psykologisen irrottautumisen työstään pelkkä fyysinen poissaolo työpaikalta ei riitä, vaan ajatukset on saatava täysin pois työn aiheuttamista vaatimuksista. Tämä onnistuu joko tietoisesti sulkemalla ajatukset pois tai välillisesti tekemällä jotain joka irrottaa ajatukset pois työstä. Kun vapaa-aikaa käyttää työasioiden miettimiseen, pitää se yllä kognitiivista virittymistä, aivojen psykofysiologisia systeemejä, jolloin palautuminen ei pääse alkamaan. Aivojen samojen osien ollessa käytössä niin työssä kuin vapaa-ajalla ei yksilö kykene kokonaisvaltaiseen palautumiseen, vaan prosessi jää vajavaiseksi. (Hakanen 2011, 100; Kinnunen & Feldt 2009, 18; Peltomaa 2015, 87; Sonnentag & Fritz 2007, 205–206; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 197–199.)

On todettu, että suuri työnkuormitus, esteet ja vastoinkäymiset vaikeuttavat psykologista irrottautumista. Psykologisen irrottautumisen onnistuessa sen on havaittu olevan yhteydessä alhaiseen psyykkiseen oirehtimiseen, vähäiseen uupumukseen ja palautumisen tarpeeseen sekä vähäisiin masennuksen oireisiin ja laadullisesti hyvään yöuneen. Kuitenkin, mitä enemmän yksilö kokee työn vaatimuksia, sitä heikompaa psykologinen irrottautuminen on, mikä ilmenee väsymyksen lisääntymisenä. (Sonnentag & Fritz 2007, 205–206; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 197–199.)

Viime vuosikymmeninä muuttuneet työntekotavat ovat luoneet uuden vaikeuden työstä irrottautumiseen. Kehittynyt tietotekniikka luo mahdollisuuden tuoda töitä kotiin, jolloin työ- ja vapaa-ajan raja ei ole enää yhtä selkeä. Rajoilla on psykologinen tarkoitus yksilön hyvinvoinnille ja palautumiselle, sillä ne helpottavat muodostamaan psyykkistä etäisyyttä työpaikan ja vapaa-ajan välille. Mikäli nämä työ- ja vapaa-ajan erottavat rajat hämärtyvät tai jopa häviävät kokonaan, on irrottautuminen työn vaatimuksista hyvin hankalaa tai jopa mahdotonta. Usein työ- ja vapaa-ajan rajan kadotessa siitä on haittaa ihmisuhteille ja vapaa-ajanvietolle sekä siitä syntyy terveysriski yksilölle. (Peltomaa 2015, 89.)

## 4.2 Rentoutuminen

*Rentoutuminen* (eng. relaxation) on prosessi, joka usein liitetään vapaa-ajan aktiviteetteihin. Rentoutuessaan yksilö saavuttaa alhaisen virittyneisyyden tason ja myönteisen tunnetilan, mitkä on mahdollista saada aikaan joko tarkoituksellisesti tai vapaa-ajan toimintojen yhteydessä. Rentoutuessaan yksilön psykofysiologinen aktiivisuuden taso laskee eli sydämen syke hidastuu ja lihasten jännitys vapautuu. Rentoutuminen on yhteydessä psykologisen irrottautumisen tapaan psyykkisen oirehtimisen vähyyteen, hyvään virkeytasoon, vähäiseen palautumisen tarpeeseen ja laadukkaaseen uneen. Rentoutuneisuuden

tilaan voi päästä oleskelemalla, luonnossa liikkumisella, musiikin kuuntelulla tai muiden omien mielipuuhiin parissa. (Sonnentag & Fritz 2007, 206; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 197.)

Rentoutuessa virittymisen taso vähenee ja myönteiset tunnetilat lisääntyvät, mikä tekee rentoutumisesta tärkeää palautumisen kannalta kahdesta eri syystä. Ensinnäkin rentoutuminen vähentää virittyneisyyden tasoa. Kun elimistö on ylivirittyneessä tilassa, käy se yli- kierroksilla eikä palautumisprosessi pääse alkamaan. Jos elimistö on pitkäkestoisesti ylivirittynyt, riski sairastua lisääntyy. Rentoutumisprosessin avulla virittyneisyyden tila alenee, jolloin sairastumisen riski vähenee, ja palautuminen voi alkaa. Toiseksi, rentoutuminen lisää myönteisiä tunnetiloja. Myönteiset tunteet kumoavat negatiivisia tunteita ja näin ollen rentoutumisen tuottamien myönteisten tunnetilojen myötä myös negatiivisia tunteita esiin- tyy vähemmän. Nämä myönteiset tunnetilat edes auttavat työstressin aiheuttamia kieltei- siä tuntemuksia nousemasta esiin. Mitä parempaa rentoutuminen työtä edeltävänä päi- vänä on ollut, sitä levollisempi ja myönteisempi mieliala on seuraavana päivänä töihin läh- tiessä. Empiiriset tutkimustulokset todistavat, että rentoutumiskokemukset auttavat palau- tumaan stressiin liittyvistä vaivoista niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. (Kinnunen & Feldt 2009, 19; Sonnentag & Fritz 2007, 206; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 197.)

### **4.3 Taidon hallintakokemukset**

*Taidon hallintakokemuksilla* (eng. mastery experiences) tarkoitetaan niitä vapaa-ajan toi- mintoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden kokea itsensä päteväksi. Tällaiset kokemukset tar- joavat haasteita ja oppimiskokemuksia vapaa-ajalla kehittämällä yksilön sellaisia puolia, joita ei työssä voi käyttää. Kyse voi olla joko uusien voimavarojen hankinnasta tai jo olemassa olevien vahvistamisesta. Tyypillisiä esimerkkejä ovat esimerkiksi uuden kielen opettelu tai uuden harrastuksen aloittaminen. Vaikka uudet kokemukset aiheuttavat lisävaatimuksia vapaa-ajalle, auttavat ne työstä palautumisessa, koska ne auttavat saamaan aikaan uusia taitoja, lisäävät pätevyyttä ja pystyvyyttä. Tällöin kyse on uusien sisäisten voimavarojen hankinnasta, mitkä edistävät palautumista. (Hakanen 2011, 101; Sonnentag & Fritz 2007, 206; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 197–198.)

Taidon hallintakokemukset haastavat yksilöä ilman, että ne ylikuormittavat kykyjä. Niiden saavuttaminen ei välttämättä ole vaivatonta, vaan se vaatii tietynasteista itsesääätelyä ja - kontrollia. Esimerkiksi uuden kielen oppiminen vaatii kontrollia lähteä kurssille eikä jäädä impulsiivisesti kotiin kurssin sijaan. (Sonnentag & Fritz 2007, 206.)

#### 4.4 Kontrolli vapaa-ajalla

Ihmisillä on luonnollinen tarve kontrolloida elämäänsä. Kontrolli voidaan määritellä yksilön kyvyksi valita oma toimintansa yhdestä tai useammasta vaihtoehdosta. Näkemys kontrollin tunteesta perustuu yleiseen havaintoon, että kontrolli omasta ajastaan edistää yksilön hyvinvointia. Yksilöllinen kontrolli on liitetty positiivisiin reaktioihin. Siihen esimerkiksi liittyy matalampi ahdistuneisuus ja korkeampi psyykinen hyvinvointi. Sonnentagin ja Fritzin artikkelissa on myös viitattu Larsonin tutkimukseen vuodelta 1989, jossa kontrolli vapaa-ajalla on positiivisesti liitännäinen onnellisuuden kanssa. Jos yksilön kyky reagoida ja vaikuttaa sosiaaliseen maailmaansa alenee, voi siihen liittyä korkeampi riski psyykkisistä sairauksista. Tällainen alhaisen kontrollin tunteen kokemus voi johtaa edelleen kielteiseen itsearviointiin ja laskevaan omanarvontuntoon, joihin voi liittyä masennusta tai ahdistuneisuutta. (Kinnunen & Feldt 2009,19; Sonnentag & Fritz 2007, 206–207).

Kontrollin tunne auttaa yksilöä valitsemaan ne vapaa-ajan aktiviteetit, jotka on aikaisemmin koettu palauttaviksi. Se toimii ikään kuin ulkoisena voimavarana, joka helpottaa palautumista. Kontrollin avulla yksilön lisääntynyt hyvinvointi ja mahdollisuus oman toimintansa säätelyyn usein lisääntyy, koska kontrolli lisää palautumisprosessin onnistumisprosenttia. (Kinnunen & Feldt 2009, 19; Sonnentag & Fritz 2007, 207.)



## 5 Tutkimus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kiteyttää vuorotyön ja stressin vaikutusta palautumisprosessiin. Empiirisen tutkimuksen tavoitteena ja ydinongelmana on selvittää, **kuinka vuorotyö vaikuttaa yksilön psyykkiseen palautumiseen**. Tutkimuksen alaongelmia ovat:

1. Miten vuorotyön stressitekijät vaikuttavat stressin yksilölliseen kokemiseen?
2. Miten palautuminen koetaan vuorotyössä?
3. Kuinka eri palautumismekanismit edistävät palautumisprosessia vuorotyön aiheuttamasta työkuormituksesta?

Alaongelmissa esille tulevilla palautumismekanismeilla tarkoitetaan neljännessä teorialuvussa esiteltyjä Sonnentagin ja Fritzin (2007) neljää palautumismekanismia: psykologista irrottautumista, rentoutumista, taidonhallinta kokemuksia ja vapaa-ajan kontrollia. Tutkimusongelmiin vastataan johdannossa esitetyn peittomatriisin (Taulukko 1.) mukaisessa järjestyksessä.

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmänä on käytetty puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on ennalta laaditut, mutta niihin on mahdollista vaikuttaa haastattelun edetessä. Haastattelu etenee tilanteen mukaan, mikä tarkoittaa, että kysymysten järjestystä sekä määrää voidaan muuttaa. Puolistrukturoidun haastattelun etuna onkin juuri se, että jokainen haastattelu voidaan tehdä juuri haastattelutavalle sopivaksi vaikuttamalla haastattelun kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.)

Tutkimusmenetelmänä puolistrukturoitu haastattelu kuuluu laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen piiriin. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on vastata kysymyksiin mitä, miksi ja kuinka. Laadullisen tutkimuksen kysymyksen asettelussa käytetään joko avointa kysymystä tai teemaan pohjautuvaa tutkimusmenetelmää. Tiedonkeruu kvalitatiivisessa tutkimuksessa tapahtuu joko ryhmäkeskustelujen tai yksilöhaastattelujen avulla. Tällöin tarkastelu kohdistuu haastateltavien mielipiteisiin sekä niiden syy-seuraus pohdintoihin. (Eskola & Suoranta 2008, 15.)

Laadullisesta tutkimuksesta voidaan karkeimmillaan puhua tutkimustapana, jossa tutkimusaineisto ja analyysi kuvataan ei-numeerisesti. Aineisto laadullisissa tutkimuksissa perustuukin teksteihin. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisten aineiston keruutapojen, haastattelun ja havainnoinnin, lisäksi voidaan hyödyntää myös esimerkiksi kirjeistä tai päiväkirjoista kerättyjä aineistoja. (Eskola & Suoranta 2008, 15.)

Tutkimusmenetelmänä haastattelu on hyvin joustava menetelmä, jonka avulla tutkittavista saadaan tietoa kielellisen vuorovaikutuksen avulla. Yhtenä suurimmista eduista haastattelututkimuksessa on se, että siinä pystytään säätelemään aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla haastateltavat huomioiden. Tutkimuskysymyksiä järjestystä voidaan vaihdella ja esittää mahdollisia lisäkysymyksiä tilanteesta riippuen, jolloin syntyy enemmän mahdollisuuksia tulkita vastauksia verrattuna esimerkiksi kyselylomaketutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204–205.)

Haastattelututkimus valikoitui tämän opinnäytetyön menetelmäksi, koska haastateltavat haluttiin nähdä yksilöinä, subjekteina. Haastateltaville annettiin mahdollisuus toimia aktiivisina tutkimuksen osapuolina luomassa vastauksillaan uusia merkityksiä. Haastattelututkimuksen etuna onkin saatujen vastauksien selventäminen haastattelutilanteessa, jota haluttiin hyödyntää. Lisäksi valittu kohderyhmä olisi ollut vaikea tavoittaa niin suurissa määrin, että kyselytutkimus olisi ollut mahdollista toteuttaa.

## **5.2 Aineiston hankinta**

Tutkimuksen aineistona käytetyt haastattelut toteutettiin kahdella eri tapaa. Neljä haastattelusta tehtiin haastattelemalla kasvotusten ja viides haastattelu puhelimen välityksellä, johtuen haastateltavan ja haastattelijan pitkästä välimatkasta. Haastattelut tehtiin puolistrukturoituina haastatteluina niin, että niissä oli tarkentavien kysymysten mahdollisuus.

Haastattelut toteutettiin kahden kesken haastateltavan ja haastattelijan kanssa rauhallisessa paikassa, mikä mahdollisti haastateltaville avoimen ja vapaamuotoisen ilmapiirin vastata haastattelukysymyksiin. Haastatteluissa keskityttiin selvittämään haastateltavien kokemuksia vuorotyön stressaavuudesta, stressistä palautumista ja eri palautumismekanismien hyödyntämisestä. Näiden vastauksien tavoitteena oli saada kokonaiskuva yksilön palautumisesta vuorotyössä sekä selvittää, mitkä keinot koettiin tehokkaimmiksi osana palautumista.

Aineisto on kerätty viidestä kohderyhmän henkilön haastattelusta, ja saadut vastaukset on kirjattu ylös heti haastattelutilanteissa. Haastattelumuistiinpanot on tehty sanasta sanaan

haastateltavan sanomisten mukaan, kuitenkin jättäen pois haastatteluissa ilmenneet tutkimuksen kannalta merkityksettömät ja tutkimusaiheen ulkopuoliset aiheet. Haastattelumuistiinpanojen pohjalta lähdettiin työstämään tutkimustuloksia.

Kohdejoukoksi valikoituivat alle 25-vuotiaat, asiakaspalvelutehtävissä työskentelevät vuorotyöläiset. Kaikilla haastateltavilla on vähintään kahden vuoden työkokemus vuorotyöstä. Haastateltavat henkilöt on koottu samasta ikäryhmästä hyvin eri aloilta, jotta tutkimukseen saataisiin enemmän moniulotteisuutta. Valitsemalla haastateltavat eri aloilta, mahdollistetaan monipuolisemman tiedonsaannin. Vaikka haastateltavat työskentelevät eri aloilla, oli haastatteluvastauksista helppo löytää yhtäläisyyksiä vuorotyöstä palautumiseen.

Kohdejoukko valikoitui oman intressin mukaan, ja osaksi sen vuoksi, että kuulun itse samaan kohdejoukkoon. Kun tutkija on osa tutkittavaa kohdejoukkoa, parantaa se analyysin syvällistä tarkastelua, tutkittavien ymmärtämistä ja ilmiön parempaa hahmottamista. Haittapuolina kuulumisesta kohderyhmään voi olla esimerkiksi yksipuolinen havainnointi tai saatujen tulosten tulkinnan puoltaminen oman näkökannan mukaan. On tärkeää tiedostaa omat sidokset kohderyhmään tutkimuksen laadun ja luotettavuuden takia, minkä vuoksi olen pyrkinyt analysoinnin ja tutkimustulosten tulkinnan tekemään neutraalista näkökulmasta minimoiden haittapuolet mutta maksimoiden kohderyhmään kuulumisen hyvät puolet.

Haastattelukysymykset on koottu koskien kolmea pääaluetta. Ne on laadittu noudattaen opinnäytetyön sisällön etenemistä. Ensimmäinen osio käsittää neljä ensimmäistä kysymystä, jotka keräävät haastateltavista tutkimuksen kannalta merkittäviä taustatietoja. Toinen osio kietoutuu stressin ympärille selvittäen esimerkiksi millaiset tekijät aiheuttavat haastateltavissa stressiä. Kolmas ja samalla viimeinen osio selvittää haastateltavien palautumisprosessia aluksi yleisellä tasolla, jonka jälkeen paneudutaan neljän palautusmekanismin käyttöön.

### **5.3 Aineiston analysointi**

Analyysin tehtävänä on selkeyttää tutkimusaineistoa luoden uutta informaatiota aiheesta. Aineistoa tiivistäessä pyritään saamaan epäyhtenäisestä aineistosta selkeä ja havainnollinen. Eskola & Suoranta (2008, 137) ovatkin todenneet aineiston analysoinnin olevan tutkimuksen haasteellisin vaihe. Tutkimuksen analysointi voidaan jakaa kolmeen osatehtävään: luokitteluun, analysointiin ja tulkintaan, jotka ovat liitännäisiä toisiinsa, mutta silti varsin erilaisia. Painotus näiden osatehtävien välillä riippuu tutkimuskohteesta ja tutkimuksen tyylistä. (Eskola & Suoranta 2008, 137; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11–12.)

Ensimmäinen askel haastattelututkimuksen analysointiin on tutustua haastatteluista saatuun aineistoon. Toiseksi aineisto luokitellaan ja yritetään havaita yhteyksiä tutkimuksessa käytettyyn teoriapohjaan. Saatu aineisto erotellaan teema-alueisiin, joissa kartoitetaan aineistoissa esiintyviä yhtäläisyyksiä. Haastattelututkimuksissa tutkittavien lukumäärää on vaikea arvioida etukäteen, sillä haastattelujen riittävä määrä selviää vasta tutkimuksen edetessä. Saturaatiopisteen eli kylläntymisen on katsottu tapahtuvan silloin, kun tietoa on kerätty niin kauan, ettei haastatteluista saada enää uutta tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 182; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 110–111.)

Kvalitatiivisessa haastattelututkimuksessa analysointi eroaa merkittävästi kvantitatiivisen tutkimuksen analysointi tavoista. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa haastattelututkimuksessa analysointi tapahtuu usein jo haastattelua tehtäessä. Aineiston analysointia voidaan tehdä samanaikaisesti aineiston keruun, tulkinnan ja narratiivisen raportoinnin kanssa. Lisäksi yksi merkittävimmistä eroista laadullisen ja määrällisen tutkimuksen analysointi tavoissa on, että laadullisen tutkimuksen analysointi tehdään lähes kokonaan ilman numeerista tietoa, kun taas määrällinen tutkimus analysoidaan pitkälti eri lukujen avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 136.)

Tämän tutkimuksen analysointi on tehty luokittelemalla ja yhtenäistämällä saatuja vastauksia. Haastattelukysymykset on jaoteltu kolmeen eri kategoriaan, joiden avulla tutkimustulosten analysointi oli yksinkertaisempaa kuin jos kategoriointia ei olisi tehty. Kategoriointin avulla saaduista vastauksista oli helppoa löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden pohjalle analysointi rakentui. Mitä useammin saatuja haastatteluvastauksia kävi läpi, sitä selvemmin eri aiheet ja osa-alueet nousivat esille.

#### **5.4 Kohderyhmän ja haastateltavien esittely**

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui asiakaspalvelutehtävissä vuorotyötä tekevät, alle 25-vuotiaat nuoret aikuiset. Kohderyhmän valinta pohjautui pitkälti haluun selvittää omassa ikäluokassani palautumisenkokemuksia. Haastateltaviksi valikoitui viisi eri aloilla työskentelevää vuorotyötä asiakaspalvelutehtävissä tekevää nuorta aikuista. Työskentely eri aloilla mahdollistaa sen, että tutkimustuloksista saadaan moniulotteisempia, koska kokemus on monelta eri alalta yhden spesifioidun alan sijaan.

Haastateltavilla on monia yhteisiä piirteitä. Kaikki haastateltavat työskentelevät erilaisissa asiakaspalvelutehtävissä, ja ovat iältään alle 25-vuotiaita. Haastateltavien tähänastinen

työura on koostunut pitkälti työpaikoista, joissa on tehty vuorotyötä. Haastatteluihin vastanneet tutkittavat pysyvät nimettöminä tässä tutkimuksessa, mutta heistä puhuttaessa käytetään kirjaimia A, B, C, D ja E. He kaikki tekevät vuorotyötä asiakaspalvelualueilla. Haastateltavat B, C, D ja E työskentelevät työssä, joka sisältää asiakaskontakteja kasvotusten, ja haastateltava A työskentelee työssä, jossa asiakkaisiin ollaan yhteydessä puhelimen välityksellä.

Haastateltava A työskentelee asiakaspalvelukeskuksessa. Työn toimenkuvana on puhelintyöskentely asiakkaiden ja yrityksen muiden henkilöiden kanssa. Hän on tehnyt vuoroitaita kokonaisuudessaan noin viiden vuoden ajan. Nykyisessä työssään hän on työskennellyt reilu viisi kuukautta. Hänen työnsä on kolmivuorotyötä, joka pitää sisällään myös yövuoroja.

Haastateltava B työskentelee ravintola-alalla. Työn toimenkuvana on raaka-aineiden valmistus, ravintolan siisteyden ylläpito ja asiakaspalvelu. Hän on tehnyt urallaan vuorotyötä noin kaksi vuotta, josta koko ajan hän on työskennellyt nykyisessä työssään. Työvuorot hänellä ovat hyvin epäsäännöllisiä ja sisältävät kerran kuussa kaksi yövuoroa.

Haastateltava C työskentelee ravintola-alalla osa-aikaisena opintojensa ohella. Työ pitää sisällään kahvien ja pienten välipalojen valmistamista, kahvilan siivousta ja asiakaspalvelua. Hänellä on kokemusta vuorotyöstä kolmesta eri työpaikasta yli kahden vuoden ajalta. Nykyisessä työssään hän on ollut kaksi vuotta. Aiemmasta työpaikasta hänellä on kokemusta myös yövuoroista, mutta nykyisessä työssään hän ei tee yövuoroja.

Haastateltava D työskentelee kaupanalalla asiakaspalvelutehtävissä. Hän on töissä vaatetelepassa myyjänä. Työ pitää sisällään myymälän siisteyden ylläpitoa, tuotteiden vastaanottamista ja asiakaspalvelua. Kokemusta vuorotyöstä hänellä on yli viisi vuotta useasta eri yrityksestä. Nykyisessä työssään hän on ollut vajaan kahden vuoden ajan.

Haastateltava E työskentelee ravintola-alalla. Hänen toimenkuvansa on ravintolan avaaminen ja sulkeminen, raaka-aineiden valmistus sekä asiakaspalvelu. Hän on tehnyt vuorotyötä noin kahden vuoden ajan. Hän on saanut oman vuorotyökokemuksensa nykyisestä työstään. Työvuorot ovat hyvin epäsäännöllisiä ja sisältävät myös yövuoroja.

Jokaisen haastateltavan työpäivän kuva määräytyy työvuoron ajankohdan mukaan. Työnkuvat vaihtelevat huomattavasti riippuen viikonpäivästä ja vuoron ajankohdasta. Haastateltava A:lla on haastateltavista kaikkein säännöllisimmät työvuorot, koska hän tekee kol-

mivuorotyötä, jossa työvuorot seuraavat toisiaan saman kierron mukaan. Muut haastattelut työskentelevät pääsääntöisesti koulun ohella, jolloin työvuorot painottuvat iltaan tai viikonloppuun eikä vuorojen ajankohta ole samanlainen.

## 6 Tutkimustulokset

Tutkimustulos osio pitää sisällään peittomatriisin mukaisessa järjestyksessä saadut tutkimustulokset. Johdannossa esitelty peittomatriisi (Taulukko 1.) näyttää, että asetettuihin tutkimusongelmiin pystytään saavuttamaan vastaus haastattelukysymysten pohjalta.

Tutkimuksessa saadut tulokset ovat suuntaa antavia ja tukevat hyvin tietoperustassa esiteltyä tietoa. Ne pohjautuvat viiteen haastatteluun, jonka vuoksi niiden yleistettävyys ja luotettavuus on heikolla tasolla. Kuitenkin vastauksista on löydettävissä paljon samankaltaisuuksia.

### 6.1 Vuorotyön stressitekijät

Tutkimuksen ensimmäinen alaongelma on ”Miten vuorotyön stressitekijät vaikuttavat stressin yksilölliseen kokemiseen?” Tähän vastaavien haastattelukysymysten tulokset on esitelty alla.

Stressaavaksi työnsä koki aika ajoin kaikki haastateltavat. Stressaavuuden tunteeseen vaikutti huomattavasti se, millainen työvuoro on ollut ja kuinka osaavia muut samassa vuorossa olleet ovat. Kuitenkaan kaikki stressi ei ole aina negatiivista vaan jotkut yllättävät tilanteet synnyttävät myös myönteisen stressireaktion. Haastateltava C toi esille, että kokee työnsä stressaavaksi silloin, kun on uusien työntekijöiden kanssa vuorossa ja itse vanhimpana työntekijänä vastuussa työvuorossa. Stressiä aiheuttavia tekijöinä mainittiin myös kiire, aikataulujen äkillinen muuttuminen, yllättävät tilanteet, esimiehen toiminta, koulun ja työn yhdistäminen sekä hankalat asiakastilanteet. Haastateltavat kokivat työnsä pääosin kuitenkin melko vähän stressaavaksi.

Kaikki haastateltavat kokivat säännöllisen työn olevan vähemmän stressaavaa kuin vuorotyön, johtuen rutiinien puutteesta, unirytmien epäsäännöllisyydestä ja mahdottomuudesta suunnitella asioita pidemmällä kuin vuorolistat näyttävät. Vuorotyö koettiin myös joidenkin osalta vapaudeksi, koska se on eri lailla sitovaa kuin säännöllinen työaika. Henkilö A kuvaili vuorotyötä näin: ”Välillä kyllä oikeasti nautin vuorotyöstä. Ne on niin erilaisia ne vuorot, että kyllä minä ainakin pidän sitä hyvänä asiana.” Myös haastateltava E kertoi omasta kokemuksestaan vuorotyön ja säännöllisen työajan eroista seuraavasti: ”Ei ole varsinaista kokemusta (säännöllisestä työajasta), mutta kun on tehnyt säännöllisemmin tiettyä vuoroa, on siitä tullut rutiini ja koen sen olevan helpompaa kuin jatkuvasti vaihtuvat vuorot.”

Haastateltavista kaksi kertoi nukkuvansa noin kahdeksan tuntia yössä, ja kokevansa sen riittäväksi, kun taas kolme muuta haastateltavaa kertoivat nukkuvansa noin yhdeksän tuntia, mikä koettiin välillä hiukan liiankin pitkäksi ajaksi. Stressin koettiin vaikuttavan vaihtelevasti unen laatuun ja määrään. Kahdessa haastattelussa tuli ilmi aamuvuorojen aikaisen herätyksen stressaavan ja näin ollen vaikuttavan unen laatuun ja määrään. Pelko, ettei herätykseen heräisikään, laukaisi stressireaktion näissä kahdessa haastattelussa.

Haastatteluissa haluttiin myös selvittää, miten ennen nukahtamista mielessä mahdollisesti pyörivät työasiat vaikuttavat uneen. Haastateltavilla usein työasioiden ajattelu ennen nukkumaanmenoa johtui takana olevasta stressaavasta tai muuten erilaisesta työpäivästä, jonka aikana oli tapahtunut jotain normaalista poikkeavaa. Päänvaivaa ennen nukkumaanmenoa aiheutti myös epätietoisuus siitä, oliko kaikki tarvittavat asiat tullut tehdyksi ennen työvuoron päättymistä. Tämä nousi esille etenkin, jos haastateltava oli ollut vastuuhenkilönä kyseisessä työvuorossa. Jokaisessa haastattelussa kävi ilmi, että työasioita mietittiin ennen nukkumaanmenoa vain tilanteissa, joissa työpäivä oli ollut erityisen stressaava. Kaksi haastateltavaa mainitsi myös unta hankaloittavana tekijänä työpäivästä kulu- neen ajan. Mitä enemmän aikaa oli ehtinyt työpäivän ja nukkumaanmenon välillä kulu- maan, sitä todennäköisemmin työpäivä oli saatu pois mielestä.

Työn kuormittavuus oli yhteydessä stressin kokemiseen. Kaikki haastateltavat kokivat työnsä olevan ylikuormittavaa stressaavina aikoina, usein johtuen kiireestä. Kolme haas- tateltavaa koki työnsä välillä ylikuormittavaksi, suurimmaksi osaksi sopivaksi, mutta hiljai- sina sesonkeina myös alikuormittavaksi. Kuormittavuus koettiin suurimman osan ajasta olevan sopivan kuormittavaa, josta palautuminen koettiin helpoksi.

## **6.2 Palautuminen vuorotyössä**

Toinen tutkimukselle asetettu alaongelma koski palautumisen kokemista vuorotyössä. Tässä osiossa selvitettiin, miten palautumista tapahtuu ja millaisin keinoin palautuminen onnistuu. Tätä toista alaongelmaa koskevien haastattelukysymysten tulokset on esitelty alla.

Kun kysyttiin työvuorosta palautumisaikaa, olivat vastaukset hyvin erilaisia, kuitenkin pää- painona, että palautumisen koettiin onnistuvan vuorojen välissä. Kahdesta haastattelusta kävi ilmi, että mitä pidempi aika työvuorojen välillä on, sitä useammin mieli oli ehtinyt pa- lautua ennen uutta työvuoroa. Toisaalta palautumisen onnistumiseksi mainittiin myös, ettei mielessä saa olla valmiiksi murehdittavia ja stressaavia asioita, jotta ne eivät pääse häiritsemään palautumisprosessia. Haastateltava C toi edellä mainitun asian esille näin:



”Joo kyl mä ainakin ennen seuraavaa työpäivää, ellei oo jotain mitä mieltii etukäteen vaik just uusii työntekijöitä joita pitää kouluttaa tai pitää korvaa jonkun saikkuu tai jotain.” Jos palautuminen vuorojen välillä koettiin epäonnistuneeksi, oli töihin takaisin meno raskaampaa kuin palautumisen onnistuessa vuorojen välissä.

Työvuorolla koettiin olevan vaikutusta työpäivän jälkeen tapahtuvan palautumisen kanssa. Kaikista haastatteluista nousi esille, että palautuminen koettiin helpommaksi ja nopeammaksi aamuvuoron kuin iltavuoron jälkeen. Palautumista edistävänä tekijänä koettiin mahdollisuus tehdä mielekkäitä asioita työvuoron jälkeen. Tästä johtuen aamuvuoro koettiin huomattavasti parempana vuorona palautumisen kannalta, koska aamuvuoron jälkeen yleensä on vielä koko ilta aikaa tehdä mieleisiä asioita verrattuna iltavuoron jälkeiseen aikaan. Iltavuoron päätyttyä on usein melkein välittömästi mentävä nukkumaan, eikä samanlaista omaa aikaa ole kuin aamuvuoron päätyttyä.

Haastateltavista kolmella oli kokemusta yövuorojen tekemisestä. Heistä jokainen koki yövuoron olevan palautumisen kannalta hankalinta, koska elimistön rytmi on yövuoron jäljiltä sekaisin. Lisäksi nukkuminen yövuoron jälkeen koettiin haastavammaksi ja unen laatu ja määrä heikommaksi, mitkä hidastavat entisestään palautumista.

Keskimääräiseksi palautumisajaksi arvioitiin reilu tunti työvuoron päättymisen jälkeen. Poikkeuksena yllätykselliset tai kiireelliset työvuorot, joiden tapahtumat jäivät vielä työpäivän jälkeenkään pyörimään päässä. Myös stressin nähtiin vaikeuttavan palautumisprosessin alkua. Haastateltava A nosti esille palautumista nopeuttavana tekijä sen, jos heti työpäivän jälkeen oli suunnitelmissa jotain mieleistä tekemistä.

Moni haastateltava kertoi työpäivän aikana tapahtuvien palauttavien taukojen vaihtelevan huomattavasti vuorosta riippuen. Osalla tauot määräytyivät työehtosopimusten mukaan, mutta esimerkiksi ravintola-alalla työskentelevät kertoivat taukojen pitämisen olevan välillä haasteellista, ellei lähes mahdotonta. Taukojen pitäminen koettiin stressaavana etenkin silloin, jos tauoilla ei saanut olla rauhassa vaan tauon aikana oli riski joutua hetkellisesti takaisin töihin. Haastateltava C kertoi, että heillä on käytössään vartin tauko vuoron pituudesta riippumatta, mutta välillä kiireestä johtuen taukoa on mahdotonta pitää. Haastateltava A taas nosti esille, että aamuvuoroissa taukojen pitäminen on varmaa ja huomattavasti helpompaa kuin ilta- tai yövuoroissa, johtuen suuremmasta henkilöstömäärästä. Toisaalta haastateltava A vastasi pitävänsä ilta- ja yövuorojen aikana useammin pienempiä taukoja työn sallimissa rajoissa.

Kaikki haastateltavat kokivat pystyvänsä tasapainottamaan työ- ja vapaa-ajan oikein. Kaksi haastateltavaa kertoi tasapainottamisen olevan melko helppoa, koska työ ei ole kooikaista. Kiireaikojen ja iltavuorojen koettiin olevan esteenä tasapainottamiselle. Haastateltava A nosti esille, että iltavuorojen aikaan, on hankalampi tasapainottaa työ- ja vapaa-aika oikein, koska vuoron jälkeen ei kerkeä enää tehdä oikein mitään. Myös koulun ja työn yhdistäminen koettiin hankalaksi johtuen siitä, että oman vapaa-ajan löytäminen voi olla hankalaa, kun koulun ja työn yhdistää ja joutuu jatkuvasti olemaan jommankumman parissa.

Yksityiselämän vaikeuksien koettiin vaikuttavan vaihtelevasti palautumiseen. Kaksi haastateltavista koki yksityiselämän vaikeuksien unohtuvan työssä, koska työhön täytyy keskittyä täysillä, kun taas haastateltava D sanoi seuraavasti: ”Jos yksityiselämän puolella on tapahtunut jotain sellaista, joka pyörii mielessä vielä työssäkin niin koen sen palautumista vaikeuttavana tekijänä.” Jos sekä yksityiselämä että työ koettiin stressaavana, se nähtiin palautumiselle erittäin hankalana yhdistelmänä.

### **6.3 Palautumismekanismit osana palautumisprosessia**

Kolmas ja tutkimukselle viimeinen asetettu alaongelma oli ”Kuinka eri palautumismekanismit edistävät palautumisprosessia vuorotyön aiheuttamasta työnkuormituksesta?” Palautumismekanismit ovat Sonnentaginin & Fritzin määrittelemiä keinoja palautumiseen. Tulokset on esitelty alla.

Haastateltavista kolme koki palautuvansa parhaiten passiivisten keinojen avulla, ja kaksi koki palautumisen olevan yhtä tehokasta sekä passiivisten että aktiivisten keinojen avulla. He, jotka kokivat passiiviset keinot tehokkaammiksi, nostivat esille, että työpäivän jälkeen on erityisen tärkeää vain olla ja rentoutua. Haastateltava E koki tärkeäksi heti työvuoron jälkeen rentoutua passiivisia keinoja apuna käyttäen, jonka jälkeen siirtyä aktiivisiin keinoihin ja palautua niiden avulla. Toisaalta osa haastateltavista näki aktiiviset keinot parempana palautumiskeinona, koska silloin ajatukset on mahdollista saada täysin pois työstä, kun täytyy keskittyä täysillä tekemäänsä asiaan.

Television katselu nousi esille jokaisesta haastattelusta, kun kysyttiin, mitä passiivisia keinoja haastateltavat käyttävät palautumiseen. Muita monessa haastattelussa esille nousseita keinoja olivat läheisten kanssa olo ja yksinään oleskelu, puhelimen ja tietokoneen käyttö, päiväunien ottaminen, lemmikkien kanssa oleilu, musiikin kuuntelu sekä alkoholi pienissä määrissä. Aktiivisia keinoja nousi esille huomattavasti vähemmän, koska moni koki passiiviset keinot tehokkaampina. Haastateltavat A ja E kokivat omat harrastuksensa

palauttavina. Myös autolla ajo ja shoppailu nousivat esille palautumiskeinoina. Kotityöt ja kokkaaminen koettiin palautumista hidastaviksi tekijöiksi.

Jokainen haastateltava kertoi miettivänsä työasioita myös vapaa-ajallaan. Psykologinen irrottautuminen töistä nähtiin hankalana etenkin stressaavien päivien jälkeen, tai jos työvuorojen ulkopuolella tuli vietettyä aikaa työkavereidensa kanssa, koska usein työasiat nousivat silloin puheenaiheiksi. Tarve kertoa työssä tapahtuneista asioista koettiin tärkeäksi, jotta työasiat saatiin pois mielestä. Haastateltava A toi esille vaikeuden päästä irti työasioista, koska hänelle työympäristö on vielä melko uusi. Tietynlainen epävarmuus omasta ammattitaidosta mietityttää myös vapaa-ajalla.

Neljästä palautumismekanismista rentoutuminen nähtiin tärkeimpänä keinona palautua. Jokainen haastateltava kertoi tarpeesta rentoutua työpäivän jälkeen ennen kuin on valmis tekemään jotain muuta. Yksin olo ja kavereiden tai kumppanin kanssa oleskelu koettiin tärkeäksi. Taidon hallintakokemuksia ei nähty niin tärkeinä keinoina palautua, vaikka osa haastateltavista kokikin omien taitojen kehittämisen keinoksi palautua. Haastateltava E kertoi palautuvansa neulomisen avulla, koska se kehittää sekä motorisia taitoja että antaa onnistumisen elämyksiä. Vaikka opiskelu täyttääkin itsensä kehittämisen periaatteet, nähtiin se useammin kuormittavana kuin palauttavana tekemisenä. Kontrollin tunne omasta vapaa-ajasta koettiin myös kaikkien haastateltavien toimesta palauttavaksi.

## 7 Pohdinta

Pohdinta osiossa pohditaan ja verrataan tutkimuksessa saatua tietoa jo olemassa olevaan viitekehykseen. Saatuja tutkimustuloksia tarkastellaan suhteissa aikaisempiin tutkimuksiin, ja tuodaan esille myös potentiaalinen jatkotutkimusaihe tämän tutkimuksen jatkona tehtäväksi. Tässä osiossa tarkastellaan myös tutkimuksen luotettavuutta ja laatua, sekä arvioidaan opinnäytetyöprosessin kulkua. Luvun lopussa on vielä itsearviointi koskien opinnäytetyöprosessia.

### 7.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Yhteenvetona tutkimustuloksista voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien psyykinen palautuminen on hyvällä tasolla ja kokonaisuudessaan onnistunutta. Jokainen haastateltava tiedostaa, minkälaisin keinoin pystyy edistämään omaa palautumistaan ja välttämään ylimääräistä stressiä omassa työssään. Työn kuormittavuuden stressitekijät tiedetään hyvin, ja vaikkei niitä aina pystytäkään välttämään, niistä aiheutuva stressi osataan käsitellä oikein. On positiivista huomata, kuinka paljon omaan palautumiseen panostetaan, jotta työssä jaksaminen parantuisi.

Oli odotettavissa, että vuorotyö koetaan haastavampana työmuotona kuin päivätyöt. Tämä johtuu usein epäsäännöllisyydestä työajoissa ja vaikeudesta rytmittää muu elämä muuttuvien työaikojen mukaan. Jatkuvasti vaihtuvat työajat vaikeuttavat vapaa-ajan rutiinien ylläpitämistä sekä rasittavat elimistöä jatkuvasti vaihtuvalla rytmillään. Työterveyslaitos (2016a) on omassa artikkelissaan todennut samoin: epäsäännöllisiä työaikoja noudattavat henkilöt ovat stressaantuneempia, hermostuneempia ja kroonisesti väsyneempiä kuin päivätyötä tekevät.

Palautuminen eri työvuoroista on erilaista. Tutkimuksessa saadut tulokset olivat hyvin samankaltaisia, mitä itse olen vuorotyössä kokenut ja mitkä asetin tutkimuksen hypoteeseiksi. Psyykinen palautuminen on oletettavasti helpointa aamuvuoron jälkeen ja hankalinta yövuorojen jälkeen. Mitä pidempi palautumisaika on vuorojen välillä, sitä onnistuneempi palautumisprosessi kokonaisuudessaan on. Tämä johtuu usein siitä, että vapaaajallaan on aikaa tehdä itselle mieleisiä asioita työn ajattelemisen sijaan.

Tutkimuksen tulokset osoittavat haastateltavien osaavan hyödyntää monia eri palautumismekanismeja palautumisessaan. Tärkeimmäksi keinoksi nousi rentoutuminen, mikä kaikessa yksinkertaisuudessaan on helpoiten tunnistettava palautumisenkeino. Ulkoilu, oleskelu, television katseleminen ja läheisten läsnäolo olivat käytetyimpiä keinoja rentoutua ja

irrottautua vuorotyön aiheuttamasta rasituksesta. Nämä passiiviset palautumismekanismit ovat usein kaikista palauttavimpia keinoja, jotka on helppo nimetä osaksi palautumista. Haastateltaville oli huomattavasti vaikeampaa tunnistaa aktiivisia palautumiskeinoja, kuten uusien taitojen opettelua tai muuta aivotyötä vaativa toimintaa. Monissa tutkimuksissa on kuitenkin pystytty toteamaan juuri aktiivisten keinojen olevan palauttavampia, rentouttavampia ja voimaannuttavampia keinoja. Aktiivisista keinoista etenkin taidonhallinta kokemusten on todettu synnyttävän onnistumisen kokemuksia, mielihyvän tuntemuksia sekä ajatusten harhaannuttamista työasioista. Aiempien tutkimustulosten nojalla olisi tärkeää, että passiivisten palautumiskeinojen lisäksi osattaisiin tunnistaa paremmin myös aktiivisia palautumiskeinoja.

Asiakaspalvelutehtävissä ja vaihtelevassa vuorotyössä kuormittavuus voi välillä nousta suureksikin, koska jatkuvat vuorovaikutustilanteet uusien ihmisten kanssa kuluttavat yksilön voimavaroja. Tällöin psyykkisen palautumisen tärkeys korostuu. Työnkuvasta johtuen uskon rentoutumisen nousseen tärkeimmäksi palautumiskeinoksi. Hengähtäminen hektisen työvuoron jälkeen on tärkeää oman jaksamisen ja psyykkisen palautumisen kannalta. Usein hengähtäminen luokitellaan rentoutumiseksi, mitä kautta juuri rentoutuminen oli käytetyin ja tunnistetuin palautumiskeino.

Kokonaisuudessaan työn stressaavuus oli hyvin alhaista tasoa. Haastateltavien työnkuvat eivät pitäneet sisällään suurta vastuuta, minkä uskon olevan yksi syy vähäiseen työn aiheuttamaan stressiin. Lisäksi haastateltavien stressistä palautuminen oli kiitettävällä tasolla ja oma palautumisen tarve osattiin tunnistaa hyvin. Stressiä kuitenkin koettiin ajoittain, mutta sen ei nähty vaikuttavan merkittävästi omaan palautumiseen.

Uskon, että jokaisen edun mukaista olisi oppia tunnistamaan vielä aiempaa paremmin itselle parhaat palautumiskeinot, myös ne vähemmän käytetyt. Usein paras palautumiskeino ei ole pitkällä tähtäimellä passiivinen rentoutuminen vaan aktiivinen omien taitojen hyödyntäminen ja uusien kehittäminen. Psyykkisen palautumisen kannalta yksi tärkeimmistä osista onnistuneessa palautumisprosessissa on kyetä psykologisesti irrottautumaan omasta työstä vapaa-ajalla, mikä on helpointa työstä täysin eroavan aktiviteetin avulla. Rentoutuessa ajatukset voi olla hankala saada täysin pois työstä, kun taas aivoja kuormittamalla ja keskittymistä vaativalla toiminnalla ajatukset harhautuvat huomaamatta ajattelemaan jotain muuta kuin työhön liittyviä asioita. Tämän vuoksi suosittelenkin käyttämään aiempaa enemmän aikaa selvittääkseen, mitkä ovat niitä omia mieleisiä aktiivisia keinoja onnistuneeseen palautumiseen.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuuspohdinta

Haastatteluaineiston luotettavuudesta puhuttaessa on huomioitava haastattelujen laatu. Jos esimerkiksi litterointi on tehty eri haastatteluissa eri sääntöjä noudattaen ja sattumanvaraisesti, heikentävät ne tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuus on kuitenkin liitännäinen myös muihin seikkoihin. Reliaabelius ja validius käsitteinä perustuvat ajatukselle, että tutkijalla on mahdollisuus päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja objektiiviseen to- tuuteen. Molempia käsitteitä käytetään myös silloin, kun puhutaan mittaamisesta. (Hirs- järvi & Hurme 2015, 185.)

Reabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta eli tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen rehabiliteetti määritellään niin, että samalla tutkimusmenetelmällä saadaan kahdella eri tut- kimuskerralla samanlainen tulos. Se siis mittaa tutkimustulosten toistettavuutta eli tutki- muksen kykyä tuottaa ei sattumanvaraisia tuloksia. Jotta sama tutkimustulos saadaan kahdella eri mittauskerralla, on tutkimustulosten oltava luotettavia eikä sattumanvaraisia. Tulokset määritellään sattumanvaraisiksi silloin, kun tutkimuksen otoskoko on hyvin pieni. Usein haastattelututkimuksien luotettavuutta voidaan kyseenalaistaa myös sillä, että haas- tattelutilanteessa haastateltavat saattavat jättää kertomatta merkittäviä, mutta henkilökoh- taisia asioita tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 186; Hirsjärvi, Remes & Sa- javaara 2009, 205–206.)

Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty mittaus- tai tutkimusmene- telmä kykenee mittaamaan juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoitus tut- kia. Toisin sanoen se mittaa tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimustavoitteita määriteltäessä on huomioitava niiden tarkkuus, jotta virheellisyys tutkittavissa asioissa voidaan välttää. Mit- taustulosten valiuden kannalta tärkeää on, että käsitteet ja muuttujat ovat määritelty tar- peeksi tarkasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään usein pätevyyden ja luotettavuuden sijaan tarkaste- lemaan tutkimuksen uskottavuutta ja yleistettävyyttä. Tässä tutkimuksessa saatuja tulok- sia ei voida yleistää koskemaan koko kohderyhmää, koska tutkittavien määrä on hyvin sattumanvarainen ja melko pieni. Vaikka tutkittavien vastaukset olivat hyvin samankaltai- sia ja tutkimustulokset melko yhteneväisiä, ei tutkimus ole tarpeeksi luotettava yleistettä- väksi koskemaan koko kohdejoukkoa. Jos sama tutkimus tehtäisiin eri kohderyhmän hen- kilöille, olisi mahdollista, että tutkimustulokset poikkeaisivat tässä tutkimuksessa saaduista tuloksista. On kuitenkin mahdollista, että tulokset voisivat olla hyvin samankaltaisia, koska tässä tutkimuksessa saadut tulokset olivat jo hyvin samanlaisia eri haastateltavien välillä.

Parantaakseen tämän tutkimuksen yleistettävyyttä ja uskottavuutta, olisi tutkimus ollut hyvä toteuttaa suuremmassa mittakaavassa ja kenties yhteneväisemmälle kohdejoukolle. Laajemmin toteutettuna olisi päästy lähemmäksi saturaatiopistettä ja tutkimuksen yleistettävyys olisi ollut parempaa luokkaa. Näin pienellä tutkimuskoolla tutkimustuloksia voidaan pitää pintaraapaisuna aiheeseen. Toisaalta haastatteluissa saadut vastaukset olivat melko yhteneväisiä, jolloin voidaan arvioida saturaation olleen lähellä.

Jatkotutkimuksena olisi hyvä toteuttaa laajempi määrällinen tutkimus koskien yksilön psyykkistä palautumista vuorotyössä. Kvantitatiivisen tutkimuksen etuna on kvalitatiivista tutkimusta suuremmat otantakoot ja paremmat mahdollisuudet hyödyntää erilaisia analysointityökaluja tutkimustulosten analysointiin. Määrällisissä tutkimuksissa analysoinnin aputyökaluina voidaan hyödyntää erilaisia kertoimia, kuten korrelaatiokerrointa. Laajemman tutkimuksen avulla tutkimustuloksista saataisiin oikein toteutettuna luotettavampia ja ne olisivat paremmin yleistettävissä valittuun kohdejoukkoon.

### **7.3 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyöprosessissa opin hyödyntämään entistä paremmin koulutuksestani saamia tietoja ja taitoja, minkä koin hyvin opettavaisena. Omat tietotaitoni ja tiedonhakutaitoni paraniivat huomattavasti prosessin aikana. Lisäksi koen päässeeni opinnäytetyötä kirjoittaessani syvemmälle aiheeseen kuin millään opintojeni aikaisella kurssilla. Vaikka olen opinnoissani tehnyt monia pienempiä raportteja yksin tai ryhmässä, oli opinnäytetyön tekeminen aivan erilainen kokemus. Aiheen päättäminen, opinnäytetyörungon hahmotteleminen, tiedon kerääminen ja tutkimuksen tekeminen olivat kokonaisuudessaan yllättävän iso kokonaisuus, jonka kasaaminen vaati paljon aikaa.

Kokonaisuutena tämä opinnäytetyö on kattava kokonaisuus stressistä ja psyykkisestä palautumisesta sekä tietoperustan että tutkimuksen osalta. Koin onnistuvani teoriaosuudessa erittäin hyvin saaden aikaan selkeän, loogisesti etenevän ja helposti ymmärrettävän tietoperustan aiheesta. Tutkimukselle asettamani tavoitteet olivat realistisia ja toteutettavissa. Työn rakenne on kokonaisuudessaan selkeä ja onnistunut.

Teoriaosuutta kirjoittaessani koin haastavana saada siitä tarpeeksi tiivis ja kattava. Jouduin rajaamaan ylimääräisen tiedon pois tietoperustasta ja kirjoittamaan vain tutkimuksen kannalta tärkeistä asioista. Onnistuin hyödyntämään monipuolisia, ajantasaisia lähteitä kirjoittaessani tietoperustaa, sekä saamaan aikaan keskustelua lähteiden välillä. Aiheesta löytyi melko vähän eriäviä mielipiteitä, koska palautuminen ja stressi ovat aiheina pitkälti

ihmisen fysiologiaan pohjautuvia ilmiöitä, joista tieto on hyvin samankaltaista lähteistä riippumatta. Teoriaosuudessa itselläni toimi motivaattorina oppia aiheesta yhä enemmän, koska koin aiheen hyvin omakohtaiseksi ja arkielämään yleistettäväksi.

Aloitin konkreettisesti opinnäytetyöni tekemisen syksyllä 2016, mutta aloin miettiä mahdollista aihetta jo saman vuoden keväällä. Opinnäytetyöni sain valmiiksi alkuvuodesta 2017. Koin onnistuvani kokonaisuudessaan prosessissa kiitettävästi, vaikka tämän opinnäytetyön kirjoittaminen ei ollut aivan yksinkertaista. Suurimpana vaikeutena koin aikataulutuksen ja välitavoitteiden asettamisen itselleni. Omat työkiireet hidastivat prosessin valmistumista, mutta niistä huolimatta onnistuin pysymään tavoitteessani. Suurimpana vahvuutena työssäni pidän lähteiden monipuolista käyttöä ja kattavaa tietoperustaa.

Olisi ollut mielenkiintoista toteuttaa tutkimus suurempana määrällisenä tutkimuksena, jolloin tutkimustulosten analysointi olisi ollut aivan erilainen kokemus ja tutkimustulokset olisivat olleet paremmin yleistettävissä perusjoukkoon. Myös toimeksianto tälle opinnäytetyölle olisi antanut enemmän yleistettävyyttä, koska tällöin tutkimustulokset olisivat olleet yleistettävissä toimeksiantoyritykseen.



## Lähteet

- Ahola, K. & Lindholm, H. 2012a. Mitä stressi on? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä, s. 11–14. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Ahola, K. & Lindholm, H. 2012b. Miten stressi kehittyy? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä, s. 21–26. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Ahola, K. & Virtanen, M. 2012. Mikä aiheuttaa stressiä? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä, s. 34–44. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Etzion, D., Eden, D. & Lapidot, Y. 1998. Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Turun kriisikeskus. Nuorten kriisityö –hanke. Suomen Mielenterveysseura. Turku.
- Hakanen, J. 2011. Työn imu. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, J., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos ja kirjoittajat. Vammala.
- Helasti, P. 27.6.2008. Vuorotyö aiheuttaa uniongelmia. Terveys. Hyvä terveys. Luettavissa: [http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/vuorotyö\\_aiheuttaa\\_uniongelmia](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/vuorotyö_aiheuttaa_uniongelmia). Luettu 18.1.2017.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. 1.–2. painos. Työterveyslaitos.

Jabe, M. 2010. Voitko hyvin työssäsi? Opas alaiselle ja esimiehelle. Yrityskirjat Oy. Vantaa.

Jokiniva, M. 2013. Hengähdyshetkiä. Opas stressittömään elämään. Gummerus Kustannus Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. 3. painos. WSOY. EU.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.). Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia, s.7–27. Psykologian laitos. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Kinnunen, U. & Mäkikangas, A. 13.2.2012. Työssä koetun tarmokkuuden, uupumusasteisen väsymyksen ja palautumisen väliset yhteydet työviikon aikana. Tieteelliset artikkelit. Psykologia 47 (02). Luettavissa: <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/47/2/tyos-sako.pdf>. Luettu 17.11.2016.

Koskinen, H-A. 2013. Melu, työn fyysinen rasittavuus ja vuorotyö sekä metabolinen oireyhtymä: erillis- ja yhteisvaikutukset sepelvaltimotaudin vaaraan. Väitöskirja. Tampere University Press. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9274-7>. Luettu 1.3.2017.

Laki työajasta 9.8.1996/605.

Laki työturvallisuudesta 23.8.2002/738.

Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi – Kristallisoitunut toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Luukkala, J. 2011. Jaksaa, jaksaa, jaksaa... Työhyvinvointitaitojen kirja. PRO Tammi. Hämeenlinna.

Manka, M-L. 2011. Työn ilo. 1.–2. painos. WSOYpro Oy. Helsinki.

Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Talentum Pro. Helsinki.

Meijman, T. F. & Mulder, G. 1998. Psychological aspect of workload. Teoksessa P. J. D. Drenth & H. Thierry (toim.). Handbook of work and organizational psychology. Vol 2. Work psychology, s.5–33. Hove. Englanti. Psychology Press.

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn – varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. WSOYpro. Juva.

Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B. & Demerouti, E. 2014. How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study. Teoksessa Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations. Vol. 28, No. 2. s. 198–216. Routledge.

Ojanperä, P. 14.11.2016. Tule joulukuusi kiireinen. Kaleva. Luettavissa: <http://www.epress.fi/reader/issue/1907/129818/30>. Luettu 16.11.2016.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. (uud.) painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

PAM. 12.2.2014. Kuormittuminen työssä. Palvelualojen ammattiliitto. Luettavissa: <https://www.pam.fi/wiki/kuormittuminen-tyossa.html>. Luettu 17.11.2016.

Peltomaa, H. 2015. Stressi. Palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Hansaprint. Vantaa.

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. 3. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Pulkki-Råback, L. 2012. Miksi ihmiset kokevat stressin eri tavoin? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä, s. 45–53. Työterveyslaitos. Helsinki.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Sallinen, M. & Ahola, K. 2012. Miten stressistä voi palautua? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä, s. 78–90. Työterveyslaitos. Helsinki.

Sonnentag, S. & Fritz, C. 2007. The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*.

Terveyskirjasto. 2010. Stressi. Duodecim. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976). Luettu 1.11.2016.

Tirkkonen, M. & Kinnunen, U. 2013. Palautumisen tehostaminen kasvattaa työhyvinvointia. Teoksessa *Psykologia* 48 (2013): 3, s. 196–210. Elektra. Luettavissa: <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/48/3/palautum.pdf>. Luettu 3.11.2016.

Toppinen-Tanner, S., Vanhala, A., Puttonen, S., Larvi, T. & Vaaranen, H. 2015. Voimaa arkeen. Työterveyslaitos. Helsinki. Multiprint. Vantaa.

Työsuojelu. 17.11.2016. Vuorotyö. Luettavissa: <http://www.tyosuojelu.fi/tietoa-meista/asiointi/luvut-ja-ilmoitukset/vuorotyö>. Luettu 10.1.2017.

Työterveyskirjasto. Eustressi. Duodecim. Luettavissa: [http://www.tyoterveyskirjasto.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=eus&p\\_selaus=5369&p\\_osio=#5369](http://www.tyoterveyskirjasto.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p_teos=eus&p_selaus=5369&p_osio=#5369). Luettu 4.11.2016.

Työterveyslaitos. 25.10.2013. Vinkkejä palautumiseen. Työhyvinvointi. Luettavissa: [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/lepo\\_ja\\_palautuminen/vinkkejä\\_palaautumiseen/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/vinkkejä_palaautumiseen/sivut/default.aspx). Luettu 19.9.2016.

Työterveyslaitos. 21.3.2014. Työstressi. Työhyvinvointi. Luettavissa: <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/stressi/tyostressi/sivut/default.aspx>. Luettu 23.11.2016.

Työterveyslaitos. 5.9.2016a. Vuorotyö. Työkykyinen työntekijä. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>. Luettu 17.1.2016.

Työterveyslaitos. 22.7.2016b. Vuorotyö ja terveys. Työhyvinvointi. Luettavissa: [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat\\_terveys\\_hyvinvointi/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx). Luettu 24.11.2016.

Van der Klink, J. J. L., Blonk, R. W. B., Schene, A. H. & van Dijk, F. J. H. 2001. The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki. Duodecim.

Virtanen, P. & Sinokki, M. 2014. Hyvinvointia työstä. Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Tallinna. Tietosanoma Oy.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset

#### Psyykkinen palautuminen työn aiheuttamasta stressistä vuorotyössä -haastattelu

1. Millä alalla ja millaisessa työpaikassa työskentelet?
2. Kuinka kauan olet ollut mukana työelämässä?
3. Kuinka pitkään olet työurallasi tehnyt vuorotyötä?
  
4. Kuinka stressaavana koet työsi?
5. Millaiset asiat aiheuttavat stressiä työssäsi?
6. Jos sinulla on kokemusta säännöllisestä työajasta, koetko vuorotyön stressaavampana kuin säännöllisen työajan?
7. Kuinka psyykkisesti kuormittavaksi koet työsi tavallisena työpäivänä? (ylikuormittava/alikuormittava)
8. Koetko stressin vaikuttavan unesi laatuun?
9. Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket yössä? Koetko sen riittäväksi?
10. Pyöriivätkö työasiat mielessäsi ennen nukahtamista?
  
11. Koetko palautuvasi työn aiheuttamasta stressistä ennen seuraavaa työpäivää?
12. Kuinka nopeasti työpäivän jälkeen koet olevasi palautunut työn aiheuttamasta kuormituksesta ja stressistä?
13. Huomaatko eroja palautumisessasi eri vuorojen jälkeen? (aamuvuoro vs. iltavuoro)
14. Millaisia taukoja pidät työpäivän aikana ja kuinka usein?
15. Pystytkö tasapainottamaan työ- ja vapaa-ajan mielestäsi oikein?
16. Koetko yksityiselämän vaikeuksien vaikuttavan työstä palautumiseesi?
  
17. Koetko palautuvasi paremmin aktiivisten vai passiivisten palautumismekanismien avulla? (aktiivinen = taidon hallintakokemukset ja kontrolli vapaa-ajalla, passiivinen = psykologinen irrottautuminen töistä ja rentoutuminen)
18. Millaisia passiivisia tai aktiivisia keinoja käytät palautumisprosessissasi? (esim. liikunta, ulkoilu, puuhastelu kotona, oleskelu, TV, tietokone, sosiaalinen media, läheiset, herkuttelu, alkoholin nauttiminen, harrastukset yms.)
19. Pääsetkö psykologisesti irrottautumaan työstä vapaa-ajalla? Vai mietitkö työasioita myös vapaa-ajalla?
20. Miten tärkeäksi koet rentoutumisen osana palautumisprosessia? Miten rentoudut?

21. Huomaatko palautuvasi hyvin taidonhallintakokemusten avulla? (eli työstä eroavien, taitoja kehittävien toimintojen parissa)
22. Miten koet vapaa-ajan kontrollin/kontrollin puutteen vaikuttavan omaan palautumiseesi?