



# Hyvinvointi työntekijän voimanlähteenä

Mistä virtaa työelämään? – Masters' Conference  
8.5.2015, TAMK

Anna Koski

Työhyvinvoinnin tutkimus- ja kehittämisryhmä  
Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos  
Johtamiskorkeakoulu, Tampereen yliopisto



# Työelämän uhat hyvinvoinnille

- **Tuki- ja liikuntaelinsairaudet** ovat yleisin työperäinen vaiva.
- **Työperäinen stressi** on Euroopan tasolla toiseksi yleisin työterveysongelma. Noin 50-60 % menetetyistä työpäivistä johtuu työperäisestä stressistä. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto.)
- **Mielenterveyden häiriöt** syynä 73 %:ssa kaikista 18-34 -vuotiaiden alkaneista työkyvyttömyyseläkkeistä vuonna 2012 (Ahola ym. 2014).



## Koettu terveys ja työkyky

- Työssä käyvien arvio omasta työkyvystä keskimäärin 8,3 (asteikko 1-10)
- 81 % arvioi ruumiillisen työkykynsä erittäin/ melko hyväksi
- 84% arvioi henkisen työkykynsä hyväksi

TTL, 2012



# Työn vaatimukset ja voimavarat

Työn määrällinen  
kuormittavuus

Epäoikeuden-  
mukaisuus

Arvostus

Työyhteisö

Epävarmuus  
jatkumisesta

Suuri vastuu

Palkitseminen

Esimiehen  
tuki ja palaute

Rooliristiriidat,  
epäselvä organisaatio

Liika  
henkinen  
haastavuus



Palaute Työn  
turvallisuus /  
ennakoitavuus  
Asiakas- ja  
yhteistyösuhteet

Työn ja muun  
elämän ristiriidat Tunteita kuormittava  
vuorovaikutus  
asiakkaiden kanssa

Vaikuttamisen  
mahdollisuus

Työn mielekkyys ja  
merkityksellisyys

Mahdollisuus  
kehittyä

Huono henki Työn fyysinen  
kuormittavuus

Oikeudenmukainen  
kohtelu

Huumori



Manka 1999, 2006,  
2011

Anna Koski, Työhyvinvoinnin tutkimus- ja kehittämisryhmä



# Henkilökohtainen työhyvinvointi

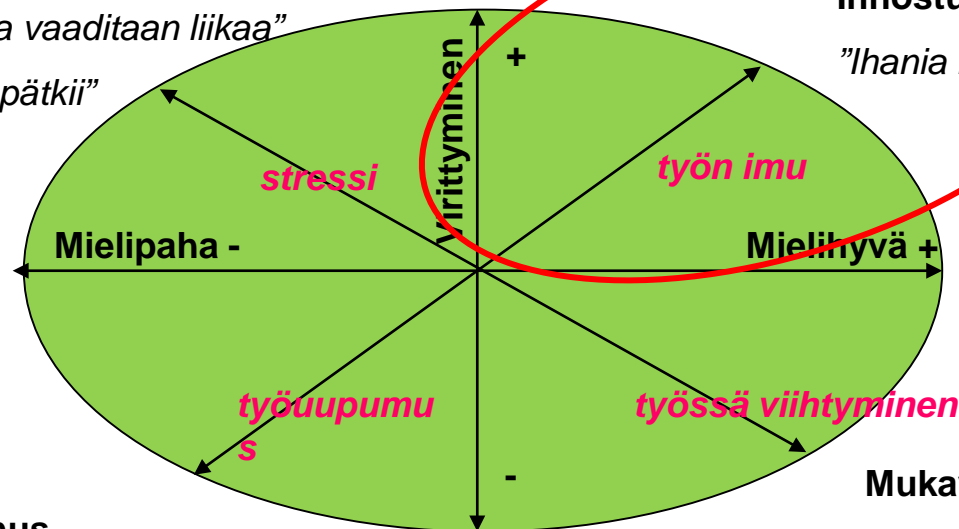
## Ahdistus

*"Minulta vaaditaan liikaa"*

*"Yöuni päätii"*

## Innostus

*"Ihania haasteita"*



## Masennus

*"Minusta ei ole mihinkään"*

*"En jaksa lähteä työhön."*

## Mukavuus

*"Ihan kivaa!"*

*"Olisiko jo aika saada uutta?"*

Warr 1990, Hakanen 2004, Manka 2007



# Työn imu

- **Tarmokkuus**, joka ilmenee energisyytenä, sinnikkyytenä ja työhön panostamisen haluna. Sen vastakohtana pidetään väsymystä.
- **Omistautuminen**, joka on työn merkitykselliseksi kokemista, innostusta ja ammattitilpeyden tunnetta. Sen vastakohtana pidetään kyynisyyttä.
- **Uppoutuminen**, joka on voimakasta keskittymistä ja työhön paneutumista. Sitä on kutsuttu myös flow-tilaksi.

Schaufeli, W., Salanova, M., Gontzalez-Roma, V. & Bakker A. B. 2002.



# Työn imun seuraukset

- Työhön sitoutuminen (pitkät työurat)
- Aloitteellisuus ja muu vapaaehtoinen suoriutuminen työssä
- Työssä suoriutuminen ja työn tuloksellisuus
- Oppimismotivaatio ja jatkokouluttautuminen
- Tyytyväisyys elämään ja muun elämän hyvinvointi
- Terveys

Hakanen 2009





# Mikä tukee työn imuun pääsemistä

- Ns. työn voimavarat (työolot ja itse työ)
- ”Tarttuminen” ihmisten välillä
- Yksilölliset voimavarat
- Palautuminen työpäivän rasituksista
- Kodin voimavarat

Hakanen 2009



# Psykologinen pääoma

- Yksilön myönteinen, kehitettävissä ja mitattavissa oleva henkinen voimavara.
- on yhteydessä parempaan suoriutumiseen työssä, työtyytyväisyyteen ja sitoutumiseen
- vaikuttaa siihenkin, miten työyhteisön tukea pystytään hyödyntämään työssä
- on opittavissa



Luthans, Norman, Avolio & Avey 2008.



# Psykologinen pääoman ulottuvuudet

- **Itseluottamus**, joka ilmenee ponnisteluna haastavien tavoitteiden eteen
- **Optimismi**, jolla tarkoitetaan uskoa onnistumisen mahdollisuuksiin tulevaisuudessa ja kykyyn itse vaikuttaa siihen
- **Toiveikkaus**, joka ilmenee kykynä pyrkiä tavoitteisiin tarvittaessa erilaisia reittejä kokeilemalla
- **Sitkeys / sinnikkyys**, jolla tarkoitetaan kykyä jatkaa tavoitteisiin pyrkimistä vastoinkäymisistä huolimatta ja palautua takaiskuista.

Luthans ym. 2006



# Korkea psykologinen pääoma

## Enemmän

- energiaa
- luovuutta,
- terveyttä,
- hyviä ihmissuhteita
- tuottavuutta ja suorituskykyä.

## Vähemmän

- kyynisyyttä
- stressiä
- ahdistusta

Luthans 2007



# Jokainen voi vaikuttaa omaan jaksamiseensa

- Terveellinen ravitseminen ja ruokailutottumukset
- Liikunta
  - > Työasento, -ergonomia ja töissä liikkuminen
  - > Vapaa-ajan liikuntatottumukset
- Palautuminen
  - > Työn tauotus
  - > Rentoutuminen ja uni
  - > Työn ja muun elämän tasapaino
- Henkisistä voimavaroista huolehtiminen
- Sosiaalisesta elämästä huolehtiminen





# Kuormittuminen työssä voi ylläpitää epäterveellisiä elämäntapoja

- Stressaantunut ja ylikuormittunut työntekijä ei välttämättä kykene ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja
- Seurauksena esim. lohtusyöminen, tupakointi, fyysinen passivoituminen

-> Tukitoimet tulisi kohdistaa niihin muokattavissa oleviin tekijöihin, jotka vaikuttavat työntekijän terveyskäyttäytymiseen

Miranda ym. 2015



# Palautuminen

- Prosessi, jossa yksilön tila palautuu esim. työpäivän aikana koettua kuormitusta ja stressiä edeltäneelle tasolle, ja voimavarat täydentyvät
- Pitää yllä hyvinvointia. Korjaa kuormituksen, stressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset yksilöön ja hänen elimistöönsä
- Edistäviä tekijöitä tauot töissä, lomat, aktiivinen vapaa-aika, liikunta, urheilu, sosiaaliset toiminnot, uusia voimavaroja tuottavat toiminnot
- Estäviä tekijöitä töihin liittyvät toiminnot (töiden valmistelu, sähköposti ym.), voimavaroja kuluttavat toiminnot



## Uni on palautumisprosessille välttämätön

- Kunnollinen, riittävän pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen nukkuminen on palautumisen kannalta tärkeää.
- sekä määrä että laatu ovat merkittäviä. Unen tarve on yksilöllinen, n. 7-9 tuntia
- Unettomuuden seurauksena mm. työ- ja toimintakyvyn heikkeneminen, mielialan lasku, sairastumisriskit
- Pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa lääkkeetön hoito (ohjattu ryhmäterapia) lääkehoitoa tuloksellisempaa (Järnefelt 2015).







# Työn ja muun elämän yhteensovittaminen

Elämässä pitää olla muutakin kuin työtä!

Priorisointi vapaa-ajalla:

psykkiset  
fyysiset  
sosiaaliset

} voimavarat

← Nämä ovat jäljellä kun työ päättyy!

Vaali omaa vointiasi ja suhteita läheisiin,  
kunnioita vapaa-aikaa



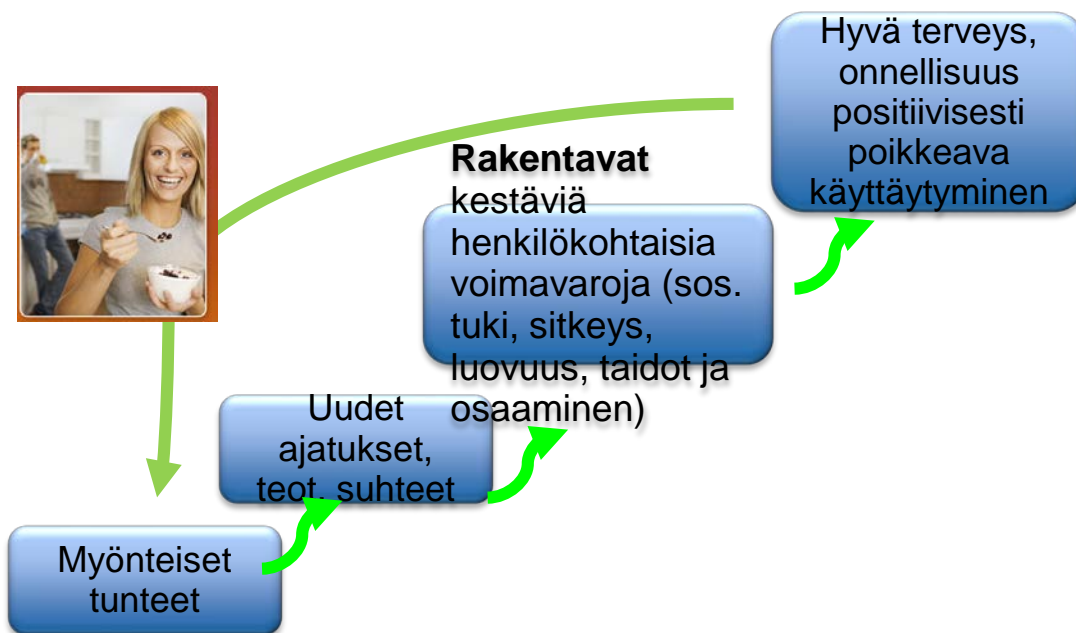
# Ei ole yhdentekevää, millaiset ajatukset luotsaavat elämää

- Millaisiin asioihin huomiosi muissa ihmisissä, työpaikan ja muun elämän haasteissa yleensä kiinnittyy?
- Aina voi tarkistaa omien ajatusten ja tunteiden mittasuhteita ja valita, miten niihin suhtautuu.

Olemme vapaita  
valitsemaan itse oman  
suhtautumisemme



## Myönteisten tunteiden merkitys



Cohn & Fredrickson, 2009



## Hyvän elämän ainekset

- Positiivisuus – minulla on myönteinen asenne elämään
- Innostus – koen säännöllisesti innostusta, kun jokin asia vie minua mukanaan
- Ihmissuhteet – minulla on merkittäviä ihmissuhteita
- Merkitys – elämälläni on jokin suurempi merkitys
- Saavutukset - saan aikaan tärkeänä pitämiäni asioita



Seligman, 2008 Aito onnellisuus



**Kiitos  
mielenkiinnostanne.  
Työniloa kevääseen!**

