



# Työn imun yhteys sykemuuttujiin

---

Heikki Ruskon juhlaseminaari

15.5.2007

Piia Akkanen

# Työn imu (Work Engagement)

---

- Wilmar Schaufeli ja Arnold Bakker ovat kehittäneet work engagement -käsitteen vuosituhannen vaihteessa
- Jari Hakanen on suomentanut work engagement -käsitteen työn imuksi

# Työn imu Schaufelin ym. mukaan

---

- Monidimensioinen käsite – teoriassa koostuu kolmesta ulottuvuudesta: tarmokkuudesta, omistautumisesta ja uppoutumisesta.
  - **Tarmokkuus** kuvaa energisyyttä, halua panostaa työhön, sinnikkyyttä "*aikaansaamisen tuntemuksia, intoo piukeena*"
  - **Omistautuminen** kuvaa kokemuksia työn merkityksellisyydestä, innoituksesta, ylpeydestä sekä haasteellisuudesta "*ammattiylpeyttä ja työ hotsittaa*"
  - **Uppoutumisella** kuvataan keskittyneisyyden ja syventyneisyyden tilaa, jolloin aika kuluu nopeasti ja irrottautuminen työstä voi tuntua vaikealta "*työ tempaa mukaansa ja aika kuluu siivillä*"
- Huom. Työn imu ei tarkoita imussa toheltamista.

# Työn imu (Work Engagement)

---

- Voidaan mieltää käsitteelliseksi vastakohtaksi työuupumukselle, voidaan nähdä myös vastakohtana työhön kyllästymiselle (*"ei nappaa"*).
- Ennen kaikkea myönteinen ilmiö työelämässä – tutkimuksissa on havaittu hyvinvointia edistäviä vaikutuksia sekä yksilö- että organisaatiotasolla
  - *yhteys mm. psyykkiseen ja psykosomaattiseen terveyteen, hyvään itsearvioituun työkykyyn, sisäiseen motivaatioon, korkeatasoiseen työssä suoriutumiseen, myönteisiin asenteisiin työtä kohtaan ja vähäisempiin haluihin irtisanoutua työstä tai jäädä eläkkeelle.*

# Työn imun mittaaminen

---

- Työn imun mittaamiseksi on kehitetty Utrecht Work Engagement Scale 17 -kysely (UWES-17). Viime aikoina mittarista on kehitetty lyhennetty versio Utrecht Work Engagement Scale 9 (UWES-9).
  - *"Tunnen olevani täynnä energiaa, kun teen työtäni"; "Olen ylpeä työstäni"; "Kun työskentelen, työ vie minut mukanaan"*
  - Arvioidaan asteikolla 0 = ei koskaan – 6 = päivittäin
  - UWESilla voidaan mitata työn imua alasta ja ammatista riippumatta
- Tässä tutkimuksessa käytettiin lyhyen mittarin suomenkielistä versiota (Hakanen, 2002).



# Tutkimuksen taustaa

---

- Työn imulla on havaittu yhteys terveyteen, mutta yhteyttä välittäviä psykofysiologisia järjestelmiä ei ole juurikaan tutkittu.
- Työstressillä (ja työuupumuksella) tiedetään olevan yhteys autonomisen hermoston poikkeavan toiminnan välityksellä sydän- ja verisuonisairauksiin – olisiko myös työn imulla yhteys autonomisen hermoston toimintaan?



# Tutkimuksen tarkoitus

---

- Tutkia työn imun yhteyksiä Hyvinvointianalyysin tuottamiin sykemuuttujiin
- Selventää osaltaan myönteisen työhyvinvoinnin psykofysiologisia järjestelmiä



# Tutkimusasetelma ja tutkittavat

---

- Tutkimukseen otettiin mukaan 33 puhtauspalvelujen työntekijää (mukana vain "terveet").
- Hyvinvointianalyysin sykemuuttujista käytettiin kahden työpäivän keskiarvoja.
- Analyysit tehtiin osittaiskorrelaatiokertoimia hyödyntäen. Analyyseissa kontrolloitiin: BMI, ikä, työajan kesto ja työajan liike.



# Tulokset erityisen lyhyesti

---

- Työn imulla selvä yhteys sykemuuttujiin siten, että mitä enemmän työn imua sitä
  - matalampi keskisyke (-.362,  $p = 0.054$ )
  - suurempi sykevaihtelu (RMSSD .440,  $p = 0.017$ ; HFA .541,  $p = 0.002$ ; LFA .668,  $p = 0.000$ ; HFA+LFA .657,  $p = 0.000$ )
  - pienempi stressivektori (eli sympaattinen aktivaatio -.565,  $p = 0.001$ )
  - suurempi relaksaatiovektori (eli parasympaattinen aktivaatio .506,  $p = 0.005$ )



## Työn imu ja psykosomaattiset oireet

---

- Työn imulla ja psykosomaattisilla oireilla (esim. unettomuus, huimaus, hikoilu, haluttomuus) havaittiin negatiivinen yhteys
  - » mitä enemmän työn imua sitä harvemmin psykosomaattista oireilua



## Pohdintaa...

---

- Työn imulla yhteys fyysistä terveyttä kuvaaviin sykemuuttujiin
- Autonomisen hermoston toiminta näyttäisi välittävän työn imun ja terveyden yhteyttä
- Työn imu -käsitteenä; asenne-, motivaatio- vai hyvinvointikäsite?



---

**KIITOS**  
**ja erityinen kiitos Heikille**