

# TYÖKUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN HALLINTA

Antti Aro

johtava työterveyspsykologi  
Diacor terveystalvelut Oy

# TYÖN VAATIMUKSET – TYÖN VOIMAVARAT –malli (Schaufeli)

Työn vaatimukset -> Stressi -> Työuupumus -> Terveysmenetykset

↓ TASAPAINO ↑

Työn voimavarat -> Työhalu -> Sitoutuminen organisaatioon -> Tuottavuus ja tyytyväisyys

# Terve kuormitustilanne

- Keskeinen terveeseen kuormitustilanteen indikaattori on ***hallinnan tunne***
- Hallinnan tunne = elämän kokeminen järjestyneeksi, hallittavaksi ja mielekkääksi
- Kuormitustilanne on terve kun
  - palautumisaika on kohtuullinen
  - palautumisvaikeuksia ei ole
  - stressiperäisiä toiminnallisia oireita ei ole (lievät satunnaiset oireet ok)

# Optimi vai maksimi?

- Kuormitusoptimi useimmilla ihmisillä on 80% - tarkoittaa että reservejä on
- 90%:n kuormitus tuottaa palautumisvaikeuksia ja stressioireita
- Kuormitusmaksimi 100% ok lyhytaikaisesti (kuormitushuiput), hypermaksimi >100% mahdollinen hetkellisesti
- Vaativassa asiantuntijatyössä kuormitusoptimi on 40%!

# Palautumisprosessit (recovery processes)

- Stressinhallinnan saralla kuuma aihe on tällä hetkellä palautumisprosessit eli kuinka palaudutaan työkuormituksesta
- Palautumisessa ihmisen psyykkinen systeemi elpyy ja fysiologinen systeemi siirtyy lepotilaan (=kierrokset laskevat)
- Myönteiset tunnekokemukset ovat kriittisiä palautumisen onnistumiselle

# Palautumisongelmat

- Vähintään lievä palautumisvaje on aikamme vitsaus – ”kulutamme pääomaa”
- Palautumisen siirtäminen johtaa helposti palautumisvajeeseen, koska kun palautumista siirretään palautumisaika pitenee
- Pitkäaikainen palautumisvaje vahingoittaa terveyttä!

# Psykologinen ja fysiologinen palautuminen

- Psykologisesti palauttavaa
  - Vaihtelu
  - Elämykset
  - Jakaminen
  - Onnistumisen/ valmiiksi saamisen kokemukset
  - Fyysinen rasitus
- Fysiologisesti palauttavaa
  - Lepo
  - Kevyt liikunta
  - Hoiva

# Palautumisstrategiat

- Irrottautuminen työstä (psychological detachment)
- Rentoutuminen
- Onnistumisen kokemukset yksityiselämässä
- Yksityiselämän hallinta (mastery)

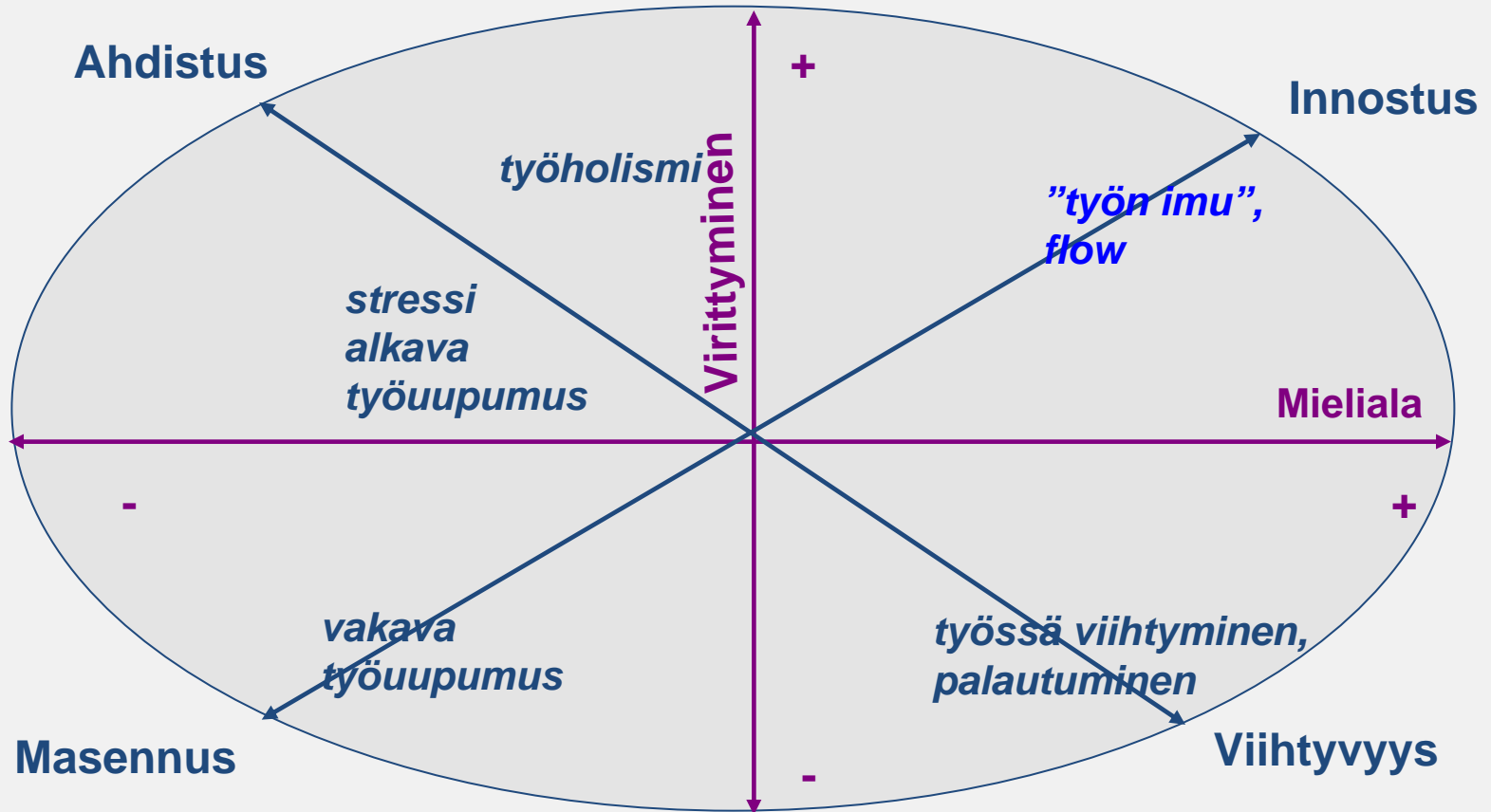


# Motivaatio palautumisen indikaattorina

- Sisäinen motivaatio (=halu tehdä) on myös luotettava merkki palautumisesta
  - Vastakohtana ”Thank you but no thank you”
- Toimii myös toisin päin: motivoivat kokemukset (onnistuminen, jakaminen, huomio) palauttavat
- Työväsymyksen ja työuupumuksen herkin merkki on sisäisen motivaation kriisiytyminen

# Jakaminen (sharing) palauttaa

- Hyvin tärkeää palautumisen kannalta on, että työstä nousevat tunteet tulevat prosessoiduksi (erityisesti negatiiviset tunteet) – työtunteiden ammatillinen erittely
- Märehtiminen (ruminaatio) hidastaa ja vaikeuttaa palautumista
- Sosiaalinen ja kollegiaalinen tuki on tärkeää!
- Hyvä työkäytös (civility) suojaa työväsyykseltä



Warr (1999), Hakanen (2004)

# Miten mitata palautumista?

- ”Tunnetko itsesi palautuneeksi työkuormituksesta työpäivän jälkeen?”
- Koettu palautumisen tarve on herkkä palautumisongelmien indikaattori
  - Ennustaa esim. työuupumusta

(Kinnunen & Mauno, 2009)

# Oletko palautunut?

- Aamulla herätessä suhtaudut päivän haasteisiin myönteisen toiveikkaasti ja uteliaasti
- Iltapäivällä tunnet itsesi päteväksi, vireäksi ja varmaksi työssä
- Illalla työpäivän jälkeen pystyt irrottautumaan työstä ja rentoutumaan
- Illalla nukkumaan mennessä olet levollinen ja nukahtaminen on helppoa