



Heikki Ruskon juhlaseminaari
"Sykettä työhön ja urheiluun"

Työkuormituksesta palautuminen

- psykologinen ja fysiologinen näkökulma

15.5.2007

Taru Feldt



Työstressi työpsykologisen tutkimuksen keskiössä

- Stressi aiheuttaa hyvinvointi- ja terveysongelmia
- Stressistä koituu taloudellisia menetyksiä organisaatioille ja yhteiskunnalle
- Stressi heikentää organisaatioiden tuloksellisuutta
- Lainsäädäntö edellyttää työnantajalta työympäristön turvallisuutta



Mitä stressi on ?

1. Ärsyke (stressitekijä)

esim. fyysiset työolot, työtehtävien vaatimukset, rooliepäselvyydet, ihmissuhteet, traumaattiset tapahtumat, organisaatiomuutokset

2. Stressireaktio

stressitekijöiden herättämät fysiologiset ja psykologiset vasteet yksilössä

3. Epätasapainotila yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa

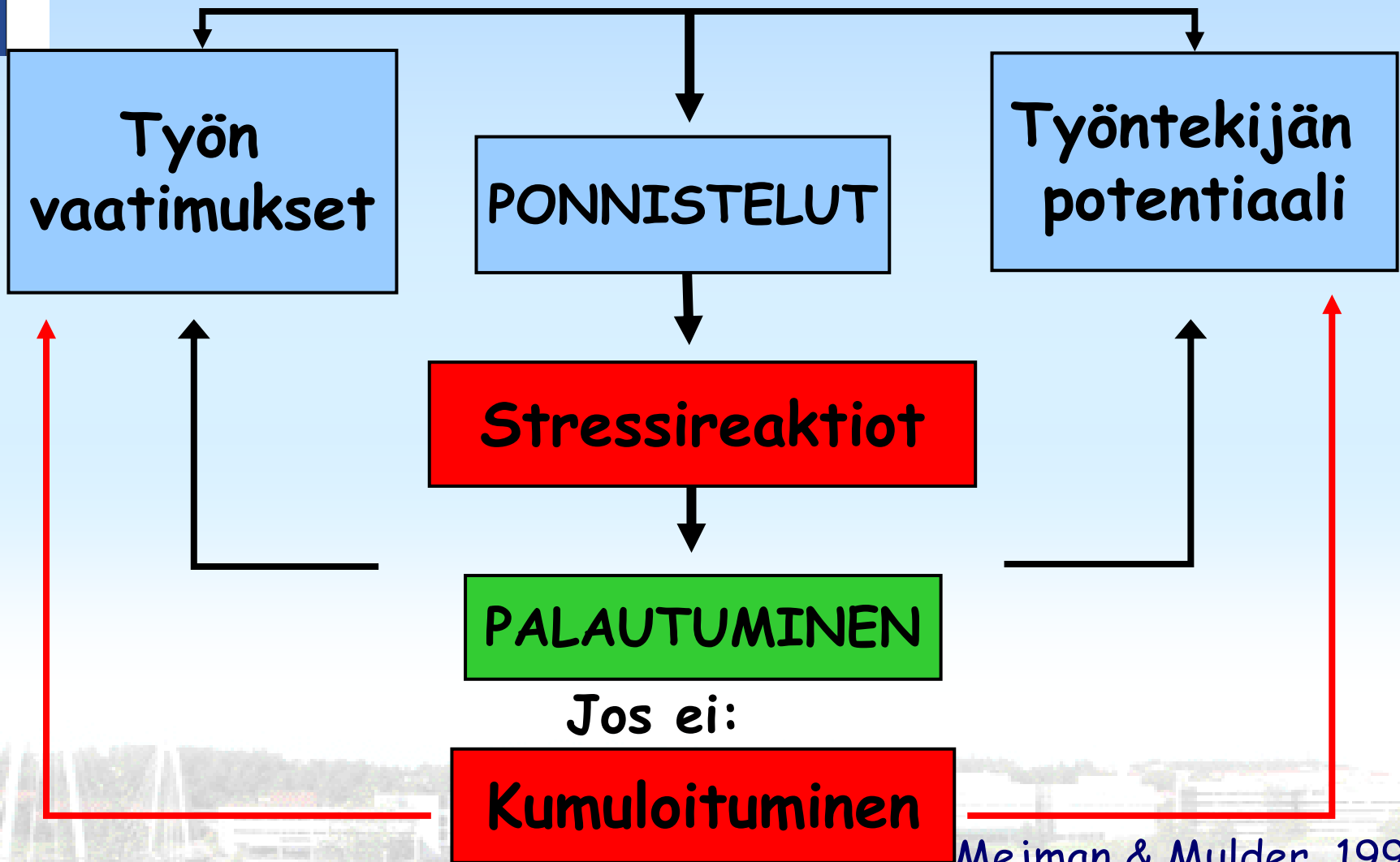


Työstressistä palautumisen tutkimukseen

- Rajaton työ
 - Jatkuvan tavoitettavuuden vaatimukset
 - Yksilöiden ja yritysten välinen kilpailu
 - Tavoitettavuuden vaatimukset
-
- European Journal of Work and Organizational Psychology, 2006 (vol 15, no 2)



Ponnistelujen ja palautumisen välinen tasapaino



(Mejman & Mulder, 1998)



Palautumisen arvioiminen kyselyllä: "Palautumisen tarve"

- Palautumisen tarve (need for recovery)
 - ylikuormittumisen ja ärtymyksen tuntemukset, tarve vetäytyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, energian puute
- 11-osioinen palautumisen tarpeen kysely (Veldhoven & Broersen, 2003) Esim:
 - "koen vaikeaksi rentoutua työpäivän jälkeen"
 - "tultuani kotiin, toisten tulisi jättää minut joksikin aikaa omiin oloihini"
 - "työpäivän jälkeen tunnen itseni todella lopen väsyneeksi"(vastausasteikko 1=kyllä, 2=ei)

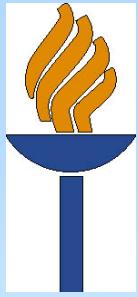


Palautumisen arvioiminen kyselyllä: "Palautumisen kokemus"

Recovery Experience Questionnaire (16 osiota)
(Sonnentag & Fritz, painossa)

1. Psykologinen irrottautuminen
"Unohdan työn"
2. Rentoutuminen
"Teen rentouttavia asioita"
2. Taidonhallintakokemus
"Pyrin hankkimaan uusia näkemyksiä"
4. Kontrolli
"Hoidan asiat sillä tavoin kuin haluan ne tehtävän"

1=täysin samaa mieltä, 5=täysin eri mieltä



SYTY-projekti: Stressin ja palautumisen arvioiminen kyselyllä ja sykeanalyysillä

SYTY-projektin työryhmä:

Heikki Rusko

Taru Feldt

Marja-Liisa Kinnunen

Ulla Kinnunen

Tiina Hoffman

Piia Akkanen

Terhi Rönkä

Tanja Juuti

Tero Myllymäki

Marjo Ajoviita

Reetta Heinonen

Saija Mauno

Kaisu Martinmäki

Arja Uusitalo

Juhani Smolander

Organisaatiot:

Jyväskylän yliopisto

(liikuntabiol. ja psykologia)

TEKES

Firstbeat Technologies Oy

Suunto Oy

Jyväskylän Seudun Työterveys

Peurunka

KIHU



Tavoite

- Sykeväliperusteisen Hyvinvointianalyysin (HVA; Firstbeat Technologies Oy) kehittäminen ja soveltaminen työterveyshuollon ja kuntoutuksen tarpeisiin
- Yhdistää objektiivisia (syke, kortisoli, liike) ja subjektiivisia (psykologiset kyselyt) arviointimenetelmiä työstressin ja palautumisen tutkimisessa



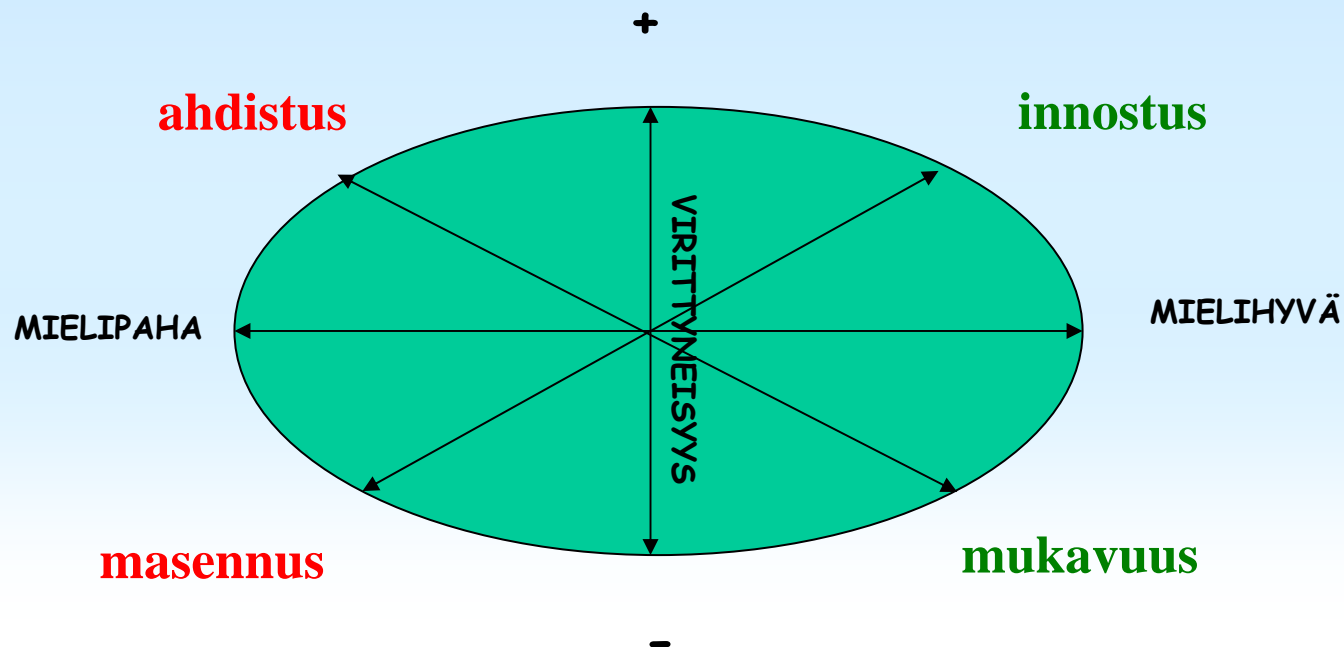
The associations between physiological and self-rated stress and relaxation during day shift among cleaning staff (Feldt, Rönkä, Rusko, Kinnunen & Kinnunen, 2007):

KYSYMYS:

Onko fysiologisesti määritellyt stressi- ja rentoutumistilat yhteydessä itseraportoituihin kielteisiin ja myönteisiin hyvinvoinnin kuvaajiin työpäivien aikana?



Affektiivinen työhyvinvointi- Peter Warrin malli (1990;1994)



Ks. Kinnunen & Feldt, 2005



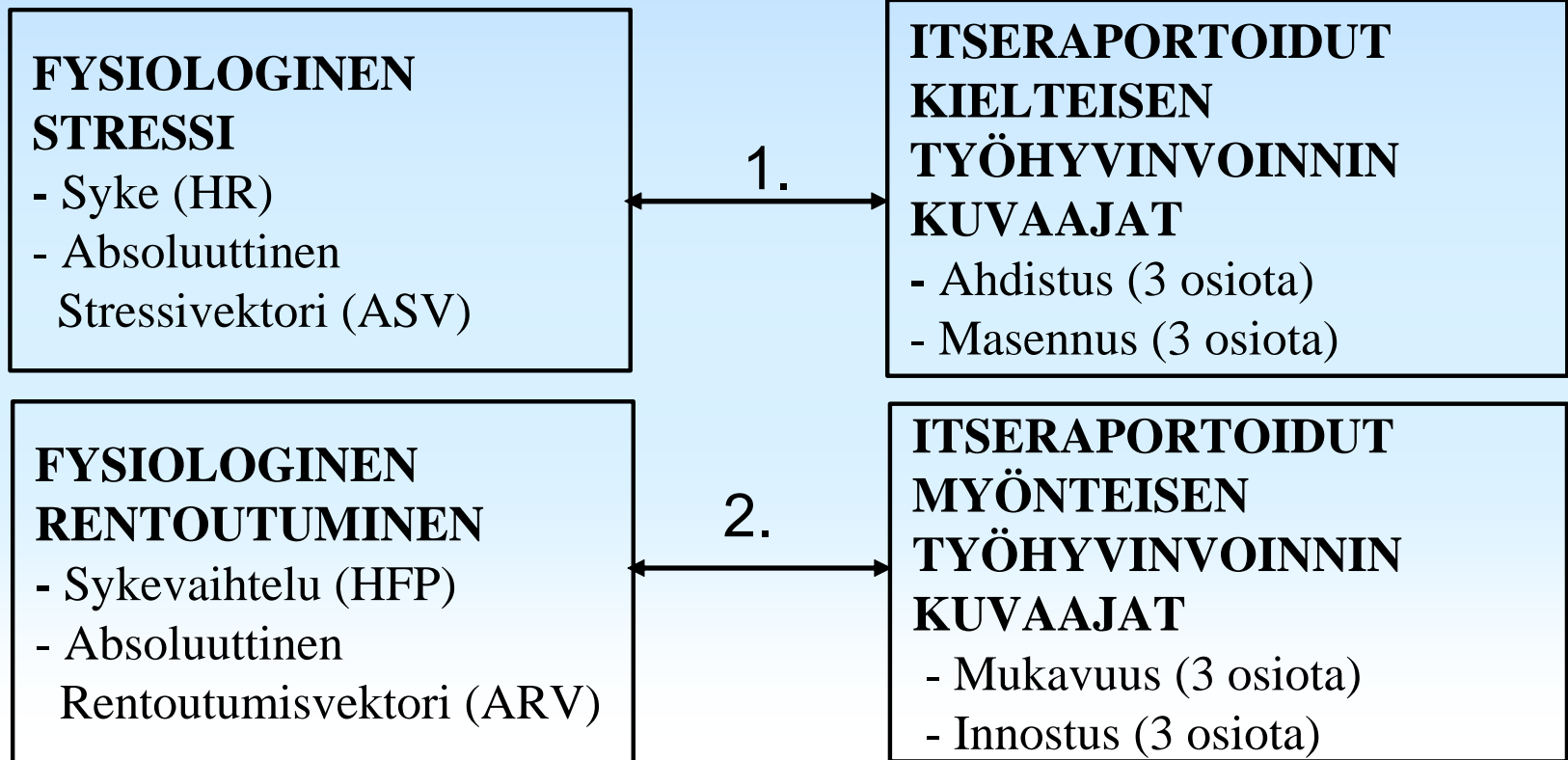
TUTKITTAVAT

- 38 siivousalan naista
 - keski-ikä 46 vuotta (23 - 64)
 - suurin osa siivoustyössä (n=36), lisäksi mukana kaksi esimiestyötä tekevää
 - 31:lla työsuhde vakinainen, 7:llä määräaikainen
 - peruskoulun jälkeistä koulutusta 2 v. (0 - 6)
 - työkokemusta nykyisestä ammatista 16v. (1 - 41)
 - BMI:n keskiarvo 25, ylipainoisia (BMI>25) 55%
 - 42% (n=16) tupakoi vähintään satunnaisesti, 26% (n=10) säännöllisesti



TUTKIMUSASETELMA

erikseen työajalle päivänä 1 ja 2



Kontrolloitavia tekijöitä: työajan kesto, liike, ikä, BMI, tupakointi ja kofeiinituotteiden käyttö



KORRELAATIOTARKASTELUJEN TULOKSIA - ensimmäinen päivä

Osittaiskorrelaatiot, kun kontrolloitu työajan kesto ja liikkeiden määrä

FYSIOLOGISET KUVAAJAT

ASV

HR

HF2

ARV

ITSERAPORTOIDUT KUVAAJAT

Ahdistus

Masennus

Mukavuus

Innostus

-.383*
(.023)

-.427*
(.011)

.286 (.096)

.418*
(.012)



KORRELAATIOTARKASTELUJEN TULOKSIA - jälkimmäinen päivä

Osittaiskorrelaatiot, kun kontrolloitu työajan kesto ja liikkeiden määrä

FYSIOLOGISET KUVAAJAT

ASV

HR

HF2

ARV

ITSERAPORTOIDUT KUVAAJAT

Ahdistus

Masennus

Mukavuus

Innostus

$-.438^*$
(.012)

$.309$ (.085)

$.360^*$
(.043)



YHTEENVETOA

- Fysiologisten ja itseraportoitujen kuvaajien välillä löytyi yhteyksiä työpäivien aikana
- Erityisesti itseraportoidut rentoutumisen ja tyytyväisyyden (mukavuus) olivat positiivisesti yhteydessä fysiologisiin rentoutumisen kuvaajiin ja kielteisesti stressin kuvaajiin
- Itseraportoidulla stressillä (ahdistus) ei havaittu yhteyksiä fysiologisiin kuvaajiin



Voit lukea lisää...



Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M-L., & Rusko, H. (2007). Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja Fysiologinen näkökulma.

Teoksessa: TOP 1: Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta (toim. A. Aro, Feldt, T., & Ruohomäki, V.) s. 60-81. Edita.