



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Työntekijänä 24h taloudessa: Mobiilipäiväkirjatutkimus päivittäisestä hyvinvoinnista ja terveydestä

Anna Rönkä JY, Sanna Sihvonen JAMK, Mari Punna
JAMK, Ulla Teppo JAMK & Kaisa Aunola JY








JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Näkökulmamme epätyypilliseen työaikaan

- ▣ Epätyypillisen työajan haasteet ja mahdollisuudet työntekijöiden näkökulmasta
- ▣ Työelämäntutkimus + Terveysten edistäminen
- ▣ Päiväkirjatutkimus: päivittäisen hyvinvoinnin ja siihen vaikuttavien tekijöiden tarkastelu
- ▣ Epäsäännöllisen vuorotyön terveysriskit:
Kuinka vahvistaa ja edistää hyvinvointia?
Kuinka palautua työkuormitukselta?

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on kuvata epäsäännöllistä vuorotyötä tekevien työntekijöiden päivittäistä hyvinvointia ja selvittää siihen vaikuttavia tekijöitä

- Miten päivittäiset mielialat vaihtelevat viikon aikana?
- Millaisissa tilanteissa työntekijät kokevat kuormittuvansa eniten ja miten he palautuvat työn aiheuttamasta kuormituksesta?
- Ovatko uni ja liikunta yhteydessä työntekijän mielialaan?



jamk.fi



Osallistujat

- Epätavallista työaikaa tekeviä työntekijöitä (n=38), jotka työskentelivät kauppaa-, matkailu- ja majoitusalailla.
- Suurin osa naisia, keski-ikä 35 vuotta, 41%:lla lapsia, 62% työskenteli sekä päivä- että yövuoroissa.



jamk.fi



Menetelmänä mobiilipäiväkirja

- Vastaaminen viikon ajan, kerran päivässä
- Käytössä mobiililaitteille sovitettu web-ohjelma
- Kysymyksiin vastaaminen omalla matkapuhelimella
- Strukturoidut mielialaa (ärtymystä, kuormittuneisuutta, väsymystä, tyytyväisyyttä, energisyyttä), unta, fyysistä aktiivisuutta ja ateriointia kartoittavat kysymykset
- Avoimet kysymykset liittyen kuormitukseen ja palautumisprosessiin

*Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä?
(1=en ollenkaan tyytyväinen,
7=hyvin tyytyväinen)*

Kuvaile viime päiviltä tilanne, jossa onnistuit hyvin työstä palautumisessa



jamk.fi



Tulokset

- Mielialaa kuvaavien muuttujien viikkokeskiarvot: tyytyväisyys (5.2), energisyys (4.2.), ärtymys (2.1) ja väsymys (3.1)
- Viikkokeskiarvot: uni (7,5 h), liikunta (28 min/päivä) ja ateriointi (pääaterian syöminen 4.6 päivänä)
- Intraclass korrelaatiot (0.11- 0.31) osoittivat suurta päivittäistä vaihtelua mielialoissa ja terveyskäyttäytymisessä.






jamk.fi






Tilanteita, jolloin työ kuormitti työntekijää vapaa-ajalla

- 1. Kun työn ja perheen vaatimukset kasautuivat tai olivat ristiriidassa**
“Eilen mietin miten pysyn hereillä yövuorossa, koska olin herännyt aikaisin ja tehnyt paljon kotitöitä, enkä ehtinyt nukkua päiväunia.”
- 2. Vaikeuksia työstä palautumisessa kiireisen päivän jälkeen**
” Torstaina töissä oli niin kiire, etten osannut rauhoittua kotiin tultuani.”
- 3. Äkillisiä muutoksia työajoissa**
“Kiireen takia minut soitettiin töihin jo aikaisemmin ja vapaa-ajan suunnitelmat menivät pieleen.”




Tilanteita, joissa työstä palautuminen onnistui hyvin

- 1. Riittävästi unta ja lepoa työvuoron jälkeen**
“Eilen järkyttävän kiireisen työvuoron jälkeen nukuin päiväunet”
- 2. Vapaa-ajan vietto perheen ja ystävien kanssa**
”Vapaapäivänä leppoista oleskelua lasten kanssa”
- 3. Liikunta**
”Lenkeillä saan pääni tyhjennettyä. Yksin metsässä kuuntelen vain luonnon ääniä.”
- 4. Vapaalla ja riittävästi aikaa irroittautua töistä**
”Minulla oli 2 vapaapäivää putkeen ja tein kaikenlaisia mielekkäitä ja mukavia asioita”




Tilanteita, joissa työntekijät rentoutuivat

- 1. Rauhalliset ja kiireettömät aamut**
"Herättyäni aamulla join kahvini ilman mitään kiirettä."
- 2. Kotona oleskelu ja TV:n katselu**
"Makasin sohvalla ja katsoin telkkaria."
- 3. Omalla pihalla oleilua**
"Nautiskelin omalla terassilla auringon paisteesta."

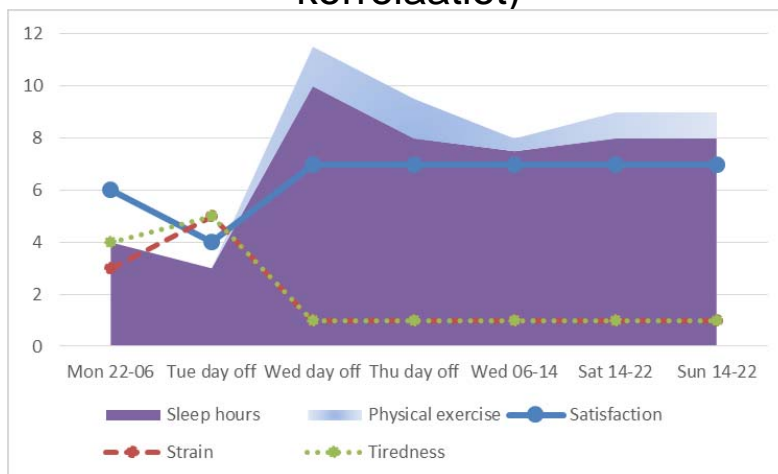




Tilanteita, joissa työntekijät tunsivat itsensä energiseksi

<p>TYÖSSÄ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Työssä onnistuminen <i>"Eilen illalla paljon asiakkaita ja hurja kiire, aivan äärrajoilla, lähes paniikki, mutta samalla energiapiikki..."</i> 2. Hyvä ilmapiiri ja lämpimät välit työkavereihin <i>"—henkilökunta oli mukavaa. Kivat työkaverit kannustivat ja aika lensi."</i> 3. Positiivinen asiakaspalautte <i>"Asiakkaat ja onnistuneet tilanteet tuovat energiaa. Tänään keskellä hässäkkää sain positiivista palautetta ja hymyjä."</i> 	<p>VAPAA-AJALLA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liikunnan jälkeen <i>"Aamulla lenkin jälkeen istuin auringossa aamiaisella."</i> 2. Vietettyäni aikaa kavereiden ja perheen jäsenten seurassa <i>"Koko perhe koossa yhteisellä päivällisellä..."</i>
---	---

Mitä enemmän liikuntaa ja unta, sitä parempi mieliala (osoittimena sisäiset korrelaatiot)



jamk.fi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteenvetoa

- Haasteet työntekijöiden hyvinvoinnissa:
 - **Fyysinen aktiivisuus vähäistä**
 - **Haasteita työstä palautumisessa**
 - **Haasteita työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa**
- Hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen 24h taloudessa vaatii **säännöllisyyttä** elintavoissa: **riittävä unta, liikuntaa ja syömistä**
- Tärkeää myös **sosiaaliset suhteet, kiireetön ajanvietto perheen ja ystävien parissa ja mielekkäät vapaa-ajan harrasteet.**



jamk.fi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

KIITOS! KYSYMYKSIÄ/KOMMENTTEJA?

anna.k.ronka@jyu.fi
sanna.sihvonen@jamk.fi



jamk.fi

