

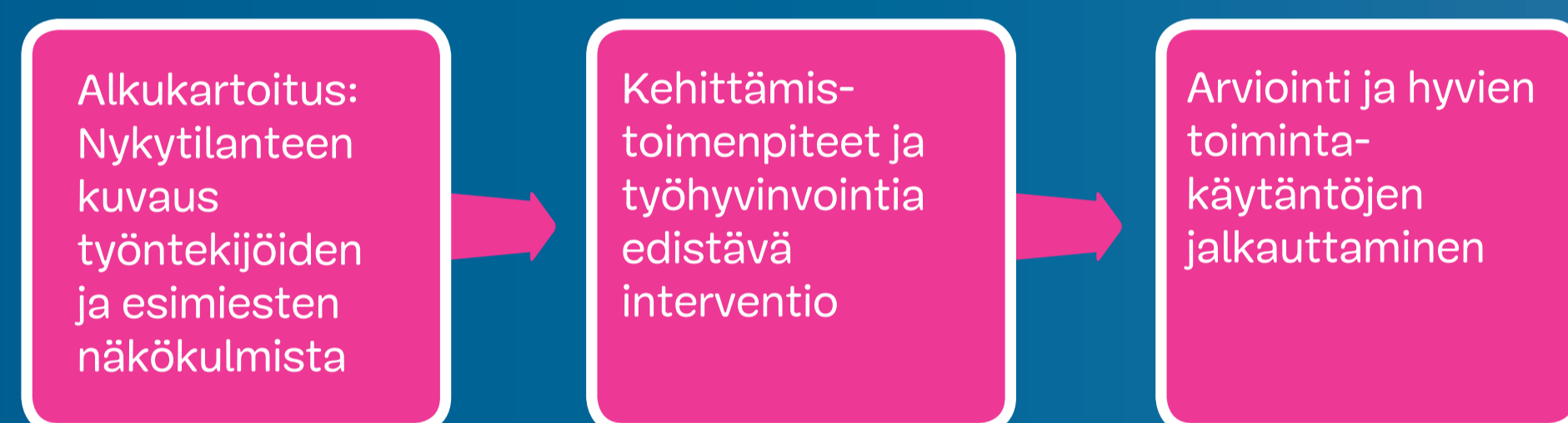
# TYÖNTEKIJÖIDEN PÄIVITTÄISET KOKEMUKSET EPÄTYYPILLISESTÄ TYÖAJASTA:

## Take care 24/7 –projektin alkukartoituksen tuloksia.

Mari Punna TtM JAMK, Anna Rönkä PsT JAMK,  
Sanna Sihvonen TtT JAMK, Ulla Teppo TtM JAMK, Kaisa Aunola PsT JY,  
Tapio Mäkelä HL JAMK, Marianne Ekonen KTL JAMK

### TAUSTA

Epätyypillisinä työaikoina tehtävä työ ja muutokset uni-valve rytmissä kuormittavat hyvinvointia ja terveyttä. Työntekijä voi kuitenkin omilla terveysvalinnoillaan edistää omaa hyvinvointia ja palautumista. Tässä posterissa esitellään **Take Care 24/7 –projektin alkukartoituksen tuloksia työntekijöiltä kerätystä mobiilipäiväkirja-aineistosta**. Projektikonaisuuden eteneminen (2013-14):



### TÄMÄN TUTKIMUKSEN TAVOITE

Työntekijöiden päivittäisten mielialojen, terveyskäyttäytymisen sekä kuormitusta lisäävien ja palautumista edistävien tekijöiden kartoittaminen.

### MENETELMÄT JA TOTEUTUS

**Mobiilipäiväkirjatutkimus:** tunnetiloja, työstä palautumista ja hyvinvointia koskevat kysymykset päivittäin viikon ajan. **Web-kysely** työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. **Tutkittavat:** ei-perinteistä työaikaa tekeviä kolmesta eri osuuskaupasta (n=38). **Aineiston analysointi:** SPSS- ja MPLus –tilasto-ohjelmat, yksilöllisten viikkokuvaajien analysointi ja avointen kysymysten sisällön erittely.

### TULOKSIA

Taustatietoja tutkittavista ja itsearvoitu palautuminen

<b>Tutkittavien taustatietoja</b>	naisia 90% ikä ka. 35v avo- tai avioliitossa 72% ei lapsia 59%
<b>Työvuoron jälkeen palautui</b>	hyvin 31% vaihtelevasti 66%
<b>Vapaapäivien aikana palautui</b>	hyvin 52% vaihtelevasti 31%

Mielialat, uni ja liikunta tutkimusviikon aikana

Työntekijöiden mielialat sekä liikunnan ja unen määrä vaihtelivat suuresti päivästä toiseen (Kuvio 1). Päivittäisellä **liikunnalla ja unen määrällä** oli selvä yhteys mielialojen laatuun: mitä enemmän työntekijä oli liikkunut ja nukkunut kyseisenä päivänä, sitä tyytyväisempi ja energisempi ja sitä vähemmän rasittunut ja väsynyt hän oli.

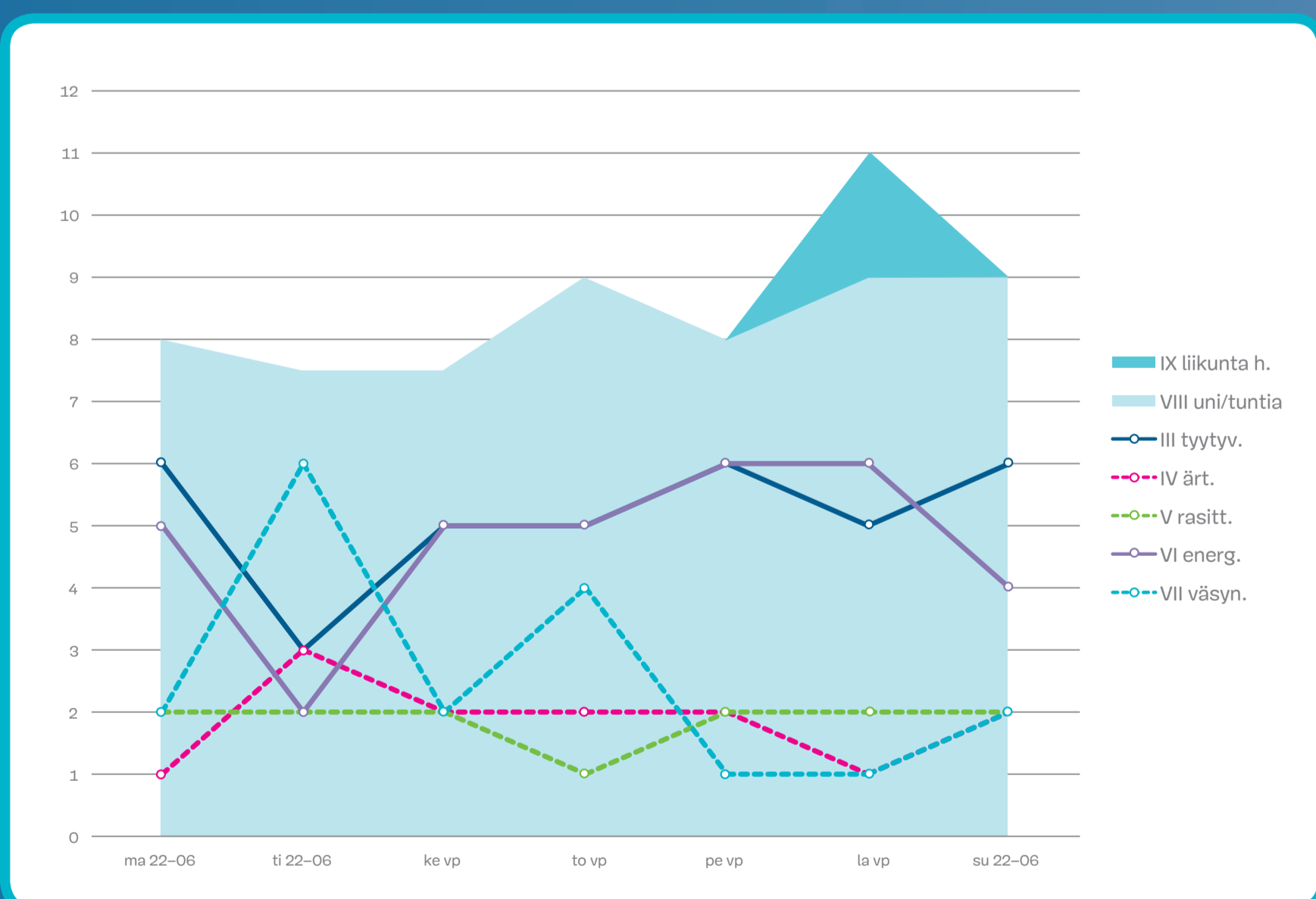
**"Heti työn jälkeen näin minulle tärkeää ihmistä pari tuntia. Rentouduin hänen seurassaan ja sen jälkeen nukuin riittävät unet."**

**"Lenkillä käydessäni saan ajatukset hyvin irti kaikesta. Metsässä yksin, kuunnella vain luonnon ääniä."**

Mobiilipäiväkirjatutkimuksen tuloksia

<b>Palautumista edistävät tekijät</b>	-Riittävä uni ja lepo -Perheen ja läheisten kanssa vietetty aika -Liikunta, pihatyöt "Viettämällä aikaa ystävien kanssa olen onnistunut palautumaan"
<b>Kuormitusta aiheuttavat ja palautumista heikentävät tekijät</b>	-Ongelmat työn ja vapaa-ajan haasteiden yhteen-sovittamisessa -Kiire töissä ja vaikeus palautua -Äkilliset muutokset työvuoroissa "Jouduin jatkaa työvuoroani kiireen takia ja vapaa-ajan suunnitelmat meni siitä syystä uusiksi."

Kuvio 1 Mielialat ja terveyskäyttäytyminen yhdeltä työntekijältä



Tuloksia tullaan hyödyntämään työntekijöiden hyvinvointia edistävässä interventiossa. Interventio toteutetaan keväällä 2014 mobiiliväestöisenä ryhmäinterventiona.