

Carita Sammalniemi

LEPO! – TYÖAIKA-AUTONOMIAN VAIKUTUS TYÖAJAN  
JÄLKEISELLE PALAUTUMISELLE JULKISESSA  
TERVEYDENHUOLLOSSA

Pro gradu – tutkielma

Hallintotiede/Johtamisen psykologia

Lapin yliopisto

2017

## Sisällys

Sisällys .....	1
1 Johdanto .....	3
1.1 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat .....	3
1.2 Tutkimuksen viitekehys ja tavoite .....	6
2 Metodi .....	8
2.2 Osallistujat .....	8
2.3 Aineiston hankinta .....	9
2.4 Aineiston analyysi.....	10
3 Tulokset.....	12
3.1 Irrottautuminen ja kiertoilmaisut.....	12
3.2 Rentoutuminen ja kiertoilmaisut .....	13
3.3 Uni ja kiertoilmaisut .....	15
3.4 Työhön paluu ja kiertoilmaisut.....	17
3.5 Vapaa-aika ja kiertoilmaisut.....	18
4 Johtopäätökset.....	19
4.1 Tulosten yhteenveto ja yhteys tutkielmakirjallisuuteen .....	19
4.2 Tulosten merkitys ja luotettavuus .....	23
Lähteet.....	25
Liite 1.....	30

# LEPO! – TYÖAIKA-AUTONOMIAN VAIKUTUS TYÖAJAN JÄLKEISELLE PALAUTUMISELLE JULKISESSA TERVEYDENHUOLLOSSA

Carita Sammalniemi

Hallintotiede/Johtamisen psykologia

Pro gradu – tutkielma

32 sivua

1 Liite

2017

## Tiivistelmä:

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan julkisen terveydenhuollon työntekijöiden palautumista työpäivän jälkeen. Tutkimus on johtamisen psykologian alalla osa työelämässä tapahtuvaa itsesäätelyn tutkimuskokonaisuutta ja perustuu soveltaen Sonnentagin ja Fritzin (2007) palautumisen mekanismien malliin. Erityisesti mielenkiinnon kohteina ovat vuorotyön vaikutus palautumiselle sekä työaika-autonomian merkitys palautumiselle.

Tutkimus on tehty käyttäen summatiiivista sisällönanalyysia. Tutkimuskysymys tutkimuksessa on, millainen vaikutus työaika-autonomialla on palautumiselle julkisessa terveydenhuollossa. Tutkimuskysymystä tarkastellaan palautumisen mekanismien, rentoutumisen, työstä irrottautumisen ja hallinnan sekä kontrollin kokemusten kautta. Lisäksi tutkimuksessa on kysytty haastateltavien unen riittävydestä sekä työhön palaamisen mielekkyydestä työpäivän ja vapaapäivän jälkeen.

Tärkeimpänä tutkimustuloksena korostuu se, että työaika-autonomia vaikuttaa kaikkiin palautumisen mekanismeihin. Suurin vaikutus työaika-autonomialla on rentoutumiseen ja kontrollin sekä hallinnan kokemuksiin. Lisäksi työvuorojen havaittiin olevan yhteydessä palautumisen mekanismeihin. Julkiselle terveydenhuollossa tulokset tarkoittavat sitä, että vuoroihin ja niiden suunnitteluun sekä työntekijöiden palautumista tukeviin itsesäätelytaitoihin tulee kiinnittää huomiota päivittäisjohtamisessa. Sillä, miten vuorot ajoittuvat, voi olla suuri merkitys palautumisen onnistumiselle.

Avainsanat: Palautuminen, palautumisen mekanismit, summatiivinen sisällönanalyysi, työaika-autonomia, työhön paluu, uni

Suostun luovuttamaan tutkielman kirjastossa käytettäväksi.

# 1 Johdanto

## 1.1 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan työstä palaututumista työajan jälkeen julkisessa terveydenhuollossa. Erityisesti kiinnostuksen kohteena on, millainen vaikutus vuorotyöllä ja työaika-autonomialla on palautumiseen. Tutkimuksen tieteenteoreettiset käsitteet ovat palautuminen ja työaika-autonomia, joiden merkitystä tarkastelen erityisesti julkisen terveydenhuollon kontekstissa. Tämä tutkimus sijoittuu johtamisen psykologian alalla työntekijöiden itsesääätelyä ja tilannejohtamisen menettelytapoja koskeviin keskusteluihin. Seuraavaksi esittelen palautumisen teoreettisia lähtökohtia ja sitä, millaisia palautumisen haasteita julkisessa sairaanhoidossa esiintyy. Lopuksi tarkastellaan lähemmin työaika-autonomian käsitettä.

Palautumismekanismi on psykofysiologinen elpymisprosessi, jonka tarkoituksena on palauttaa käyttöön voimavarat, jotka on menetetty työssä. Erityisen tärkeää on havaittu olevan palautumisen, joka tapahtuu päivittäin työpäivän jälkeen (Hakola, 2010). Psykkistä palautumista on pääasiassa tutkittu yksilön oman kokemuksen kautta (Peltomaa, 2015). Esimerkiksi siinä missä joku kokee tietyn tilanteen uhkaavana omalle jaksamiselle, voi toinen kokea tilanteen haasteeksi (Kantolahti, 2010). Yksilön kokemat mielialat kertovat psyykkisestä palautumisesta (Sonnentag ym., 2007). Minkään tietyn aktiviteetin ei ole havaittu auttavan palautumaan. On tutkittu, että perustavia tekijöitä palautumisessa ovat rentoutuminen tai psykologinen irrottautuminen työhön liittyvistä asioista (Sonnentag ym., 2007). Fysiologisen palautumisen tarkoituksena on, että elimistö pääsee stressitilasta lepotilaan. Jotta energia- ja hormonitasot palautuisivat, täytyy lepotilan olla lisäksi riittävän pitkä. (Kinnunen ym. 2009). Huono unen laatu ja riittämätön unen määrä vähentävät yksilön suorituskykyä (Peltomaa, 2015).

Palautuminen ehkäisee väsymyksen kasaantumista, joka pahimmillaan voi johtaa terveyden vaarantumiseen (Sonnentag, 2006). Kasautuessaan kuormitus heikentää hyvinvointia ja terveyttä (Hakola, 2010). Väliaikainen kova paine ei ole haitaksi, jos yksilö kykenee huolehtimaan omasta palautumisestaan. Voimavarojen elpymistä hidastavia tekijöitä on havaittu olevan esimerkiksi vuorotyö ja pitkään jatkunut työviikko (Manka, 2015). Myös kiire, työn suuri vastuullisuus, työpaikan vaihtaminen tai työn vaatimustason kasvaminen sekä liiallinen fyysinen kuormitus voivat olla esteenä palautumiselle. Palautumista hankaloittavia tekijöitä ovat myös ikä, oman ajan riittämättömyys, töiden tekeminen vapaa-ajalla, perhe-elämän vaativuus ja sosiaalisen kanssakäymisen puute. Palautumisen tarve voi kasvaa jos työpaikalla sosiaaliset suhteet ovat huonot (Peltomaa, 2015).

Meijman ja Mulder (1998) ovat kehittäneet ponnistelujen ja palautumisen mallin, Effort-Recovery Model, joka useista muista malleista poiketen painottaa palautumisen psykologista näkökulmaa. Tässä mallissa tarkastellaan suhdetta työn aikaansaamien vaatimusten ja työntekijän oman palautumisen välillä, eli työn tuomaa kuormitusta sekä kuormituksesta palautumista. Mallin mukaan yksilö pyrkii vastaamaan työpäivän vaatimuksiin sen hetkisten voimavarojensa mukaan. Porges (1995) on määritellyt työntekijän voimavarat psykologiseksi taidoiksi, psykofysiologiseksi tilaksi ja työntekijän reagoitavuudeksi. Reagoitavuuksia ovat esimerkiksi selviytymiskeinot, työntekijän usko omaan kykyihinsä ja tunne-elämän tasapaino (Kinnunen ym., 2009)

Hobfollin vuonna 1998 kehittämä Conservation Of Resources Theory eli voimavarojen säilyttämisteoria (COR) selittää sitä, miksi yksilön voimavarat ovat tärkeitä työstä palautumiselle. Teorian mukaan ihmiset pyrkivät saavuttamaan, säilyttämään, huolehtimaan ja suojelemaan tärkeiksi kokemiaan asioita. Useiden tutkimusten mukaan esimerkiksi positiivinen näkemys itsestä on yksilölle tärkeä voimavara. Lisäksi voimavarat voivat olla esineellisiä, kuten auto ja talo tai tilanteellisia kuten työllisyys tai avioliitto. Siinä missä voimavarojen menettämällä on yleensä nopea ja suuri vaikutus ihmisiin, voi voimavaroihin panostaminen auttaa yksilöä puolustautumaan voimavarojen menetystä vastaan ja edesauttaa toipumista voimavarojen menetyksestä. (Folkman, 2011). Lisäksi voimavarat voivat lisätä yksilöiden merkityksellisyyden ja sitoutuneisuuden tunnetta (Hobfoll, 1988).

The Job Demands-Resources mallin, (JD-R) eli työn vaatimusten ja voimavarojen – mallin, ovat kehittäneet Bakkeri ja Demerouti vuonna 2007. JD-R – mallin mukaan työn olosuhteet voidaan jakaa kahteen kategoriaan, työn vaatimuksiin ja voimavaroihin. Työn vaatimukset on liitetty uupumukseen ja loppuun palamiseen. (Schaufeli, 2001). Ne vaativat työntekijältä fyysisiä ja psyykkisiä ponnisteluja, sekä kuluttavat voimavaroja. Tämän mallin mukaan aina työn vaatimuksia ei tarvitse nähdä kielteisesti. Kuitenkin, jos työntekijä joutuu ponnistelemaan paljon eikä hän pysty palautumaan tarpeeksi, voivat työn vaatimukset saada kielteisiä stressireaktioita aikaan työntekijässä (Kinnunen ym., 2009). Voimavarojen avulla työntekijä onnistuu saavuttamaan tavoitteita työssään. Samalla työn voimavarat vähentävät työn kielteisiä tekijöitä, kuten työn vaatimuksien aiheuttamia sairauksia. Bakkeri ja Demerouti (2007) nimeävät työn voimavaroiksi esimerkiksi sosiaalisen tuen ja etenemismahdollisuudet sekä vaikutusmahdollisuudet työpaikalla. (Kinnunen ym. 2009). Voimavaroilla on myös havaittu olevan myönteinen yhteys esimerkiksi unen laatuun (Manka, 2015).

Sonnentag ja Fritz (2007) havaitsivat tutkimuksessaan, että palautumista tutkiessa voidaan erottaa neljä toisistaan erillistä palautumisen mekanismia, jotka ovat irrottautuminen, rentoutuminen, hallintakokemukset ja kontrolli vapaa-ajalla. Sonnentag ja Fritz ovat kehittäneet mittausmenetelmän nimeltä The Recovery Experience Questionnaire, jolla tutkitaan psykologista irrottautumista työstä, rentoutumista, taidon hallintakokemuksia ja kontrollia. (Sonnentag ym.,2007). Palautumisen mekanismit eivät poista työn vaatimustekijöitä, mutta ne estävät niitä kehittymästä uhaksi hyvinvoinnille (Kinnunen ym. 2009).

Irrottautuminen työstä tarkoittaa sitä, että ihminen ei ole enää kiinni tehtävissä, jotka liittyvät työhön. Psykologiseen irrottautumiseen ei riitä pelkkä poistuminen työpaikalta, vaan työstä irrottautumista tapahtuu vasta, kun työntekijä itse kokee päässeensä irti työstään. Psykologinen irrottautuminen työstä on yhdistetty positiiviseen mielialaan ja alhaiseen väsymykseen (Sonnentag ym., 2007). Vaikka työstä irrottautuminen on yleisesti nähty prosessina, joka edistää palautumista, on tarkasteltu myös mahdollisuutta, että työasioiden ajattelu vapaa-ajalla ei välttämättä ole pelkästään negatiivinen asia. Kun työntekijä vapaa-ajallaan miettii mahdollisesti mieltään painavia työasioita, saattaa hän vapaa-ajallaan keksiä ratkaisun työssä kohtaamiinsa ongelmiin (Leppänen ym., 2007).

Hallintakokemukset ovat vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa, joiden aikana ihminen voi kokea hallitsevansa jonkin taidon hyvin. Taidonhallintakokemusten tulee olla tekijälleen haastavia ja niiden kautta voi oppia uutta tai vahvistaa jo opittuja taitoja. Esimerkiksi uusi harrastus tai kielen opiskelu voi tuoda ihmiselle tunteen omasta pätevyydestä. Näin hankitaan uusia voimavaroja, jotka auttavat edistämään palautumista. Kontrolli vapaa-ajalla tarkoittaa yksilön mahdollisuutta päättää vapaa-ajastaan. Kun yksilö saa itse päättää omasta vapaa-ajastaan, toimii hän todennäköisesti niin, että pääsee tekemään jotakin itselle mielekäästä. (Kinnunen ym. 2009).

Kun elimistön toiminta rauhoittuu, yksilö kokee rentoutumista. Rentoutuminen voi tapahtua kehossa ja mielessä joko samanaikaisesti tai erikseen (Kataja, 2003). Rentoutumiseen liittyy paljon myönteisiä tunteita, jotka voivat toimia vastapainona töiden aikana koetulle kuormitukselle ja sen aiheuttamille negatiivisille tunteille. (Hakanen, 1999). Rentoutuessa kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia, esimerkiksi lihasten jännitys vähenee ja hengitys muuttuu tasaisemmaksi. Psykkisenä vaikutuksena mieli pääsee rauhoittumaan (Katajainen ym., 2003).

Suomessa pysyvästi asuvat henkilöt on potilaan asemaa ja oikeuksia koskevan lain (1992/785) mukaan oikeutettu hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Työvoimapula julkisessa terveydenhuollossa lisää työpaineita, jotka aiheuttavat sen, että työntekijöiden pitää joustaa ja tehdä

enemmän ylitöitä kuin ennen (Heponiemi ym. 2009). Esimerkiksi suuret potilasmäärät, sairauspoissaolot, hankalat työajat sekä niistä riittämättömäksi jäävä palautuminen lisäävät hoitajien paineita (Hakola, 2010). Tutkimusten mukaan suuret vaatimukset hoitajia kohtaan vaikuttivat enemmän loppuun palamisen kokemiseen, kuin itse hoitajan työ (Spooner-Lane ym., 2008). Lisäksi sairaalatoimintaan voidaan ajatella liittyvän tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että työn mielekkyys vähenee. Esimerkiksi potilasvirta, jota voi olla vaikea hallita voidaan nähdä haasteena, joka vaikeuttaa työtehtävien organisointia (Syväjärvi ym. 2012). Haasteet julkisessa terveydenhuollossa, esimerkiksi kiire ja henkilöstövaje, voivat vaikuttaa negatiivisesti hoidon laatuun (Kvist, 2004). Hoitotyön laadun lasku näkyy muun muassa siinä, että kommunikaatio potilaiden kanssa vähenee ja potilaiden hygieniasta huolehtiminen heikkenee. (Partanen, 2002). Tutkimusten mukaan hoitajat tuntevat suurta vastuuta potilaistaan ja kokevat syyllisyyden tunnetta ja stressiä silloin, kun heillä ei ollut aikaa hoitaa potilasta sillä tavalla, kuin he kokivat parhaaksi (Ladegaard GrønkJær, 2013).

Työaika-autonomiaksi kutsutaan työntekijän osallistumista omien työvuorojensa suunnitteluun. Työvuorosuunnittelussa periaatteena on, että jokaisessa vuorossa on oikea määrä henkilökuntaa. (Hakola, 2010). Lisäksi työvuorojen suunnittelussa otetaan huomioon se, miten työ ja lepo ajoittuvat. Kuormittumisen vähentämiseksi työvuorosuunnittelussa pyritään ottamaan huomioon se, että palautumisajat ovat riittävät päivittäisellä ja viikoittaisella tasolla (Hakola, 2007). Tarkoituksena ei ole, että työntekijät saavat valita omat työvuoronsa, vaan suunnittelun avulla saadaan ehdotus työvuoroluettelosta ja vastuu lopullisista työvuoroista on työnantajan edustajalla (Hakola ym., 2010). Usein elämäntilanteella on vaikutusta työvuorotoiveisiin ja työvuorosuunnitteluun, työaika-autonomian hyvänä puolena pidetäänkin työvuoroihin liittyvien toiveiden toteuttamista (Unkila ym. 2008). Koko työyhteisö on vastuussa siitä, että toiminta on sujuvaa ja työntekijöiden tarpeet huomioidaan oikeudenmukaisesti (Hakola, 2010).

## 1.2 Tutkimuksen viitekehys ja tavoite

Tässä tutkimuksessa pääteorianaan käytetään Sonnenatagin ja Fritzin (2007) havaitsemia palautumisen mekanismeja. Valitsin tämän teorian pääteoriaksi tutkimukseeni, sillä Sonnenatagin ja Fritzin (2007) teoria on hyvin tunnettu ja sitä käytetty useissa palautumisen tutkimuksissa. Lisäksi palautumisen mekanismit antavat laajan käsityksen palautumiseen vaikuttavista prosesseista. Eri osa-alueiden erottelun kautta on mahdollista tutkia tarkemmin palautumista ja työaika-autonomian sekä työvuorojen merkitystä palautumisen osa-alueille. Ilman eri palautumisen mekanismien tarkastelua tutkimuksessa olisi mahdollista selvittää vain, onko työaika-autonomialla ja työvuoroilla yleisesti vaikutusta palautumiseen. Esittelen työstä irrottautumisen ja rentoutumisen omina

osioinaan, mutta tiivistän hallintakokemukset ja kontrollin vapaa-ajalla yhdeksi osa-alueeksi sillä niiden käsittelemät palautumisen keinot ovat hyvin lähellä toisiaan. Koska Sonnentag ja Fritz pohjaavat mallinsa muihin aikaisempiin teorioihin, koen tarpeelliseksi yhdistää käyttämäni pääteoriaan myös muita palautumisen teorioita. Sonnentag ja Fritz pohjaavat esimerkiksi psykologiset mekanismit Meijmanin ja Mulderin (1998) ponnistelujen ja palautumisen malliin, johon rentoutuminen ja psykologinen irrottautuminen perustuvat. Taidonhallintakokemus ja kontrolli vapaa-ajalla perustuvat Hofbollin (1998) voimavarojen säilyttämisteoriaan.

Käytän tutkimuksessa Hobfollin (1998) COR - teoriaa siten, että oletan ihmisten pyrkivän säilyttämään ja panostamaan niihin henkilökohtaisiin voimavaroihin, jotka he kokevat tärkeiksi. Tutkin voimavaroja hallintakokemusten ja kontrollin kautta kiinnittämällä huomiota vapaa-aikaan ja sen merkityksellisyyteen sekä siihen, millaisena tutkittavat kokivat vapaa-aikansa. Tutkin vapaa-aikaa laajemmin, sillä vaikka teorian mukaan hallintakokemusten ja kontrollin avulla panostetaan voimavarojen säilyttämiseen, kuuluu arkeen paljon muutakin. Voi olla, että vapaa-aikana aika kuluu myös velvollisuuksiin, eikä voimavaroihin panostamiselle ole mahdollisuutta. Tutkin lisäksi sitä, suunnittelevatko haastateltavat vapaa-aikaansa työaika-autonomian avulla siten, että aikaa järjestetään itselle tärkeille asioille eli mahdollisille voimavaroille. Oletan, että esille voi nousta Bakkerin ja Demeroutin (2007) JR-D – teorian mukaisia voimavaroja, jotka auttavat jaksamaan työssä.

Yhdistän lisäksi mukaan Meijmanin ja Mulderin (1998) ponnistelujen ja palautumisen mallin ajatuksen siitä, että jatkuva puutteellinen palautuminen voi heijastua negatiivisesti psykologisiin ja fyysisiin olotiloihin. Eli jos haastateltavat kokevat, että palautumisen mekanismit eivät onnistu, voidaan ajatella palautumisen olevan jatkuvasti puutteellista. Jatkuva puutteellinen palautuminen voi johtaa esimerkiksi työuupumukseen. Tutkin ponnisteluja ja palautumista erikseen palautumisen mekanismien kautta. Näin voi olla mahdollista tarkastella, vaikuttaako jokin tietty mekanismi palautumiseen enemmän kuin toinen.

Palautuminen on psykofyysinen prosessi, joten koin, että psykologisen palautumisen lisäksi on tärkeää tutkia myös palautumisen fyysisiä osa-alueita. Tämä tutkimus on tehty haastattelujen avulla, joten varsinaiset palautumiseen liittyvät fyysiset tutkimukset eivät olleet mahdollisia. Fyysisistä palautumista mittaavien tutkimusten sijaan valitsin tutkimukseen yhden palautumiseen liittyvän fyysisen osa-alueen ja tutkin sitä tarkemmin haastattelujen avulla. Osa-alueeksi valitsin unen ja tutkin tarkemmin sitä, millaiseksi unen riittävyys koetaan eri vuoroissa ja millainen vaikutus unella on palautumiseen. Uni on tärkeä osa palautumisen kokemusta ja aikaisemmissä tutkimuksissa



työvuoroilla on havaittu olevan siihen vaikutusta. Unen määrän ja laadun on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu vaikuttavan työntekijöiden suorituskykyyn.

Tarkastelen lisäksi yhtenä palautumisen osa-alueena työhön paluuta. Se, miten työntekijä pystyy seuraavana työpäivänä vastaamaan työnsä vaatimuksiin, riippuu siitä, miten työtehtävistä on palauduttu työajan jälkeen. Yhdeksi palautumisen kriteereistä on todettu aikaisemmissa tutkimuksissa olevan se, kokeeko työntekijä itse olevansa valmis palaamaan työhön. (Kinnunen ym., 2009). Työhön palaaminen voi siis kertoa siitä, ovatko haastateltavat kyenneet palautumaan riittävästi edellisen päivän ponnisteluista ennen kuin he kohtaavat seuraavan päivän haasteet.

Tutkimuksessa tarkastellaan sitä, mikä merkitys työaika-autonomialla on työstä irrottautumiselle, rentoutumisen kokemuksille, hallintakokemuksille ja kontrollille, unelle sekä työhön paluulle julkisen terveydenhuollon kontekstissa. Tutkin myös sitä, millainen merkitys eri vuoroilla on palautumisen osa-alueisiin. Tutkimuskysymykseni on, millainen vaikutus työaika-autonomialla on palautumiselle julkisessa terveydenhuollossa.

## 2 Metodi

### 2.2 Osallistujat

Tämä tutkimus toteutettiin haastattelemalla viittä eri osastoilla työskentelevää Lapin Keskussairaalan työntekijää. Lapin Keskussairaala on osa Lapin sairaanhoitopiiriä. Lapin sairaanhoitopiiri on kuntayhtymä, jonka omistaa 15 kuntaa, ja se kuuluu Oulun yliopistollisen sairaalan erityisvastuualueeseen. Lapin sairaanhoitopiiri vastaa yhteistyössä perusterveyshuollon ja sosiaalihuollon kanssa erikoissairaanhoidon palveluista, päihdeongelmaisten hoidosta ja kuntoutuksesta omalla alueellaan (<http://www.lshp.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri>).

Tutkimukseen on valittu henkilöitä, joilla on mahdollisimman paljon kokemusta erilaisien työvuorojen tekemisestä. Haastateltavien elämäntilanteet, ikä ja aikaisempi työkokemus vaihtelivat toisistaan paljon. Suurin osa haastateltavista oli naisia ja tämä sukupuolijakauma kuvasi hyvin julkisen terveydenhuollon rakennetta. Mielenkiintoista oli, että vaikka Feldtin ym. (2009) mukaan yhteiskunnassa ja työ-organisaatioissa vallitsevat edelleen sukupuoleen sidotut sosiaaliset normit, jotka voivat aiheuttaa enemmän haasteita naisille kuin miehille, ei sukupuoli tässä tutkimuksessa noussut merkittäväksi tekijäksi (Feldt., 2009). Tähän tutkimukseen osallistuneet olivat tehneet useampaa vuoroa työuriensa aikana, joista tyypillisimmät työvuorot olivat päivätyö, kolmivuorotyö,

kaksivuorotyö ergonomisella kierrolla ja ilman ergonomista kiertoa. Päivätyössä työaika on kello kahdeksasta aamulla kello neljään iltapäivällä. Päivätyössä töitä tehdään viisi päivää yhtäjaksoisesti, jonka jälkeen viikonloput ovat vapaapäiviä. Kolmivuorotyössä työhön kuuluu aamu-, ilta- sekä yövuorot, jotka voidaan tehdä missä järjestyksessä tahansa. Työtä voidaan tehdä myös viikonloppuisin.

Kaksivuorotyö voi sisältää joko aamu- ja iltavuoron tai ilta- ja yövuoron. Henkilö, joka tekee kaksivuorotyötä, tekee siis vain kahta kolmivuorotyön vuoroista. Kaksivuorotyössä töitä voidaan tehdä myös viikonloppuisin. Tässä vuororytmissä vuorot voivat olla missä järjestyksessä tahansa ja niitä voidaan tehdä useita peräkkäin. Kaksivuorotyö ergonomisella kierrolla on muuten sama kuin kaksivuorotyö, mutta siinä vuorot voivat olla vain tietyssä järjestyksessä. Esimerkiksi vapaapäivältä voi tulla vain aamuvuoroon ja aamuvuorosta voi mennä joko aamuvuoroon tai iltavuoroon mutta iltavuorosta ei voi mennä muihin vuoroihin kuin iltavuoroon. Tällöin vältytään aamusta iltavuoroon menemiseltä.

## 2.3 Aineiston hankinta

Ennen aineiston hankintaa tutustuin laajasti palautumisen teorioihin ja aikaisempiin tutkimuksiin palautumisesta. Suunnittelin tutkimuksen haastattelurungon (liite 1) luvussa 1.2 kuvaamani tutkimuksen viitekehyksen perusteella. Tein haastatteluun eri osioita, joita olivat työstä irrottautuminen, rentoutuminen, kontrollintunne ja hallintakokemukset. Fyysisen palautumisen tutkimus on liitetty tutkimukseen unen osa-alueen avulla. Lisäksi tutkin tunnetta työhön palaamisesta.

Ennen varsinaisten haastattelujen tekemistä haastattelin Lapin Keskussairaalassa osastonjohtajaa siitä, millaisia työvuoroja Lapin Keskussairaalassa tehdään ja mitä vuorot käytännössä tarkoittavat. Tiedot auttoivat haastattelun tekemisessä sekä tutkimuskysymysten muodostamisessa. Sain lisäksi Lapin Keskussairaalalta minua ohjanneelta henkilöltä sekä osastonjohtajalta ehdotuksia tutkimuskysymyksistä, joihin he olivat kiinnostuneita saamaan vastauksia. Lisäsin nämä kysymykset osaksi jo muodostamaani haastattelurunkoa. Harjoitushaastatteluja tehdessäni havaitsin muodostamani haastattelukysymykset yhtä lukuun ottamatta toimiviksi. Päätin kuitenkin pitää tämän kysymyksen mukana ja kokeilla sen toimivuutta oikeassa haastattelutilanteessa. Huomasin kuitenkin pian, että kysymys ei anna tarpeeksi lisää informaatiota ja jätin kysymyksen lopullisesti pois.

Haastateltavien kanssa sovimme sähköpostilla haastatteluajat – ja paikat. Osan haastatteluista tein haastateltavien kotona ja osa haastatteluista tehtiin Lapin Keskussairaalan tiloissa. Haastattelun aluksi kysyin haastateltavilta luvan nauhoittamiseen ja kerroin lisää tutkimuksen aiheesta sekä tutkimuksen etenemisestä. Kaikki haastateltavat suostuivat tutkimukseen osallistumiseen ja antoivat luvan nauhoittamiseen. Haastattelujen aikana ilmeni ongelmia vain yhden haastattelun aikana, jolloin nauhuri lakkasi toimimasta. Ongelma ratkaistiin kuitenkin puhelimen nauhurin avulla, ja koska nauhurin toimimattomuus huomattiin heti, ei haastattelusta jäänyt mitään nauhoittamatta. Tutkimus on tehty siten, että ketään haastateltavista ei voi tunnistaa. Jos yksittäinen haastateltava poikkeaa kertomallaan muista haastateltavista, on se kuitenkin otettu analyysissä huomioon.

Kuuntelin nauhoitukset useampaan kertaan, sillä Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan haastattelujen uudelleen kuunteleminen voi tuoda esiin uusia sävyjä haastattelusta. (Ruusuvuori ym., 2005). Haastattelujen purkamisessa haasteita aiheuttivat tilanteet, joissa haastateltavien puhe kuulosti epäselvältä. Jos nauhoituksesta ei saanut useamman kuuntelunkaan jälkeen selvää, tein litterointiin merkinnän epäselvyydestä ja ajatuksen siitä, mitä haastateltava mahdollisesti tarkoitti. Kohdat joissa epäselvyyksiä ilmeni, eivät olleet haastattelun kannalta merkityksellisiä. Kun kaikki haastattelut oli purettu omiksi tiedostoikseen, aloitin aineiston analysoimisen summatiivisen sisällönanalyysin avulla.

## 2.4 Aineiston analyysi

Tein aineiston analyysin käyttämällä sisällönanalyysia. Kyseessä on perusanalyysimenetelmä, jonka voidaan katsoa olevan yksittäinen metodi, jolla on väljä teoreettinen kehys (Tuomi, 2013). Tutkimusmenetelmänä sisällönanalyysi on joustava ja se täytyy sovittaa omaan materiaaliin sopivaksi (Schreier, 2012). Sisällönanalyysissä on eri tyylejä, joita ovat perinteinen, ohjaava ja tiivistetty eli summatiivinen sisällönanalyysi. Perinteisessä sisällönanalyysissä aineisto ohjaa analyysia ja ohjaavassa sisällönanalyysissä teoria ohjaa aineiston luokittelua. Summatiiviseen sisällönanalyysiin kuuluu sisällön tai avainsanojen laskemista ja vertailua. (Hsieh ym., 2005)

Tässä tutkimuksessa on laaja teoria johon tutkimus pohjautuu, joten on perusteltua käyttää summatiivista sisällönanalyysia. Summatiivinen sisällönanalyysi sopii tämän tutkimuksen toteuttamiseen teoriaohjaavaa analyysia paremmin, sillä teoriaohjaavassa analyysissä ei ole yleistä testata tietyn teorian toimivuutta. Summatiivisen sisällönanalyysin avulla etsin aineistosta vain ne asiat, jotka liittyivät teoriaan, joten aineistosta saatiin kaikki tutkimuksen kannalta oleellinen hyödynnettyä. Hsieh ym. (2005) mukaan summatiivinen sisällönanalyysi aloitetaan etsimällä aineistosta avainsanoja (Hsieh ym., 2005). Tämän tutkimuksen aineistoissa avainsanat olivat

irrottautuminen, uni, työhön paluu ja vapaa-aika. Käytin avainsanojen etsintään irrottautumisesta ilmaisuja unohtaa, irtau\*, irti\* ja mieltä. Rentoutumisesta käytin avainsanoja rento, rentoutua ja unesta uni, nukkuu. Työhön palaamisesta etsin sanoja työhön p\*, paluu, palata, tulla t\* ja vapaa-ajasta vapaa-aika, harr\*. Vapaa-ajan oletan sisältävän haastateltavien kertomia asioita heidän kontrolli- ja hallintakokemuksistaan. Vaikka sana vapaa-aika on laaja käsite, on se valittu avainsanaksi, sillä se todennäköisesti antaa parhaiten tietoa siitä, mitä vapaa-ajalla yleisesti tehdään. Hallintakokemukset ja kontrolli sanoina eivät välttämättä ole luonteivia esimerkiksi harrastuksista puhuttaessa.

Seuraavaksi kiinnitin huomiota sanojen esiintymistiheyteen. Taulukossa 1 on esitettyä avainsanat ja niiden esiintymiskerrat aineistossa. Hsieh ym. (2005) mukaan summatiivinen sisällönanalyysi etenee siten, että aineistosta etsitään avainsanojen jälkeen kiertoilmaisuja, eli ilmaisuja jotka vaikuttavat liittyvän avainsanoihin, vaikka haastateltavat eivät käytä juuri tiettyä avainsanaa (Hsieh ym., 2005). Avainsanojen ja kiertoilmaisuja esiintymistiheys voi kertoa käsiteltävän ilmiön tärkeydestä. Taulukossa 1 on esitettyä avainsanojen ja kiertoilmaisuja esiintymiskerrat aineistossa.

Taulukko 1

Avainsana	Irrottautuminen	Rentoutuminen	Uni	Työhön palaaminen	Vapaa-aika
Esiintymiskerta	40	28	43	20	64
Kiertoilmaisu	Irrottautuminen	Rentoutuminen	Uni	Työhön palaaminen	Vapaa-aika
Esiintymiskerta	46	32	31	47	34

Kiertoilmaisuja irrottautumiselle olivat nollaaminen, rauhoittuminen ja erilaiset unohtamisen keinojen kuvailut. *No tuota joo, kyllähän niitä pitkään käy et varsinki kiireisenä päivänä, kyllä se mieli niiku palaa siihen vaikka kuinka yrität nollata, nii tulit mistä vuorosta tahansa.* Rentoutumiselle kiertoilmaisuja olivat oma aika, oleilu ja erilaiset kuvaukset rentouttavista asioista. *Semmonen että pitää olla vähän itsekäs välissä, että niiku ottaa semmosta omaa aikaa —.* Unelle kiertoilmaisuja olivat esimerkiksi väsymys, uupumus, hereillä oleminen ja valvominen. *Sen oikeen tunsi niikö kehossansa, että miten miten se oli niikö hirviän uupunu, siis koko ajan fyysisesti tunsi sen, miten on niikö väsyny.* Työhön palaamisen kiertoilmaisuja olivat kuvailut omasta olotilasta ennen töihin menemistä. *No tietysti koskaan ei ole vapaapäiviä liikaa, että vähän tuota tulee se ahistus silloin, niin sanottu ahistus, silloin vapaapäivän iltapäivällä.* Vapaa-ajalle eli hallinta- ja

kontrollikokemuksille kiertoilmaisuja olivat harrastukset ja sosiaaliset kanssakäymiset ja sellaisten asioiden tekeminen, jotka toivat itselle voimaa ja olivat mielekkäitä. *Mää teen semmosia asioita mitkä musta on kivaa, mä käyn talleilla ja sitte mää käyn koiran kans lenkeillä ja sit mää käyn kuntosalilla* --. Kiertoilmaisuksen merkityksen avataan tarkemmin tulososiossa.

Työvuoroja on tarkasteltu yleisemmällä tasolla. Eri työvuoroista ei ole summatiivisella sisällönanalyysillä eroteltu avainsanoja tai esiintymiskertoja, sillä kaikki haastateltavat eivät olleet tehneet samoja työvuoroja. Sen sijaan haastateltavien kertomia havaintoja työvuorojen vaikutuksista palautumisen mekanismeihin sekä uneen ja työhön paluuseen on tarkasteltu yleisemmin. Näin esille tulee haastateltaville oleellimmat kokemukset työvuorojen vaikutuksista.

## 3 Tulokset

### 3.1 Irrottautuminen ja kiertoilmaisut

Irrottautumisesta puhuessaan haastateltavat käyttivät ilmaisuja itsensä nollaaminen, työasioiden unohtaminen ja työasioiden miettiminen sekä työstä irrottautuminen. -- *kyllä se mieli niiku palaa siihen, vaikka kuinka yrität nollata, nii tulit mistä vuorosta tahansa*. Irrottautumisesta kerrottiin kiertoilmaisuksen kautta, esimerkiksi kertomalla vuorojen jäävän mieleen työpäivän jälkeen. Useat haastateltavista kertoivat rauhoittumisen olevan hankalaa, he esimerkiksi kuvailivat käyvänsä ylikierroksilla. *Niin jos ollu hektinen, on ollu paljon tapahtumia, nii kyllä se vie sen oman aikansa ennen ku pääset rauhoittumaan*—. Lisäksi haastateltavat kertoivat irrottautumisen keinoistaan, esimerkiksi liikunta mainittiin sellaisena asiana, jonka avulla työasiat sai pois mielestä. Hallintakokemusten voidaan siis ajatella auttavan työasioista irrottautumisessa. *Joo kyl se hyvin pitkälle on sillai niiku, että miten mää unohan, nii kyl tuo liikunta on yks mitä mää tai harrastetaan salilla käynnit, lenkillä käynnit nää, että kyl ne on ne millä sitä niiku pääsee aika helposti pois*. Suoria ilmaisuja ja kiertoilmaisuja työstä irrottautumisesta oli lähes saman verran. Työstä irrottautumisen ilmaisuja oli yhteensä 86 (ks. taulukko 1). Esiintymistiheys oli melko korkea verrattuna muihin ilmaisuihin ja se voi kertoa irrottautumisen tärkeästä merkityksestä palautumiselle.

Haastateltavat kertoivat, että työstä irrottautuminen riippui paljon siitä, mitä vuorossa tapahtui ja vähemmän siitä, mitä vuoroa he tekivät. *Se riippuu ihan niistä työasioista, et kuin vakavia juttuja ne on ollu. Se riippuu nii ehkä siitä työpaikasta niikö enemmän, että se oli mitä oli, niin sitä saatto joskus niinkö vähän mieltä, että miten tästä taas selvitään ilman kauheita haukkuja tästä aamusta*.

Kiireinen työpäivä, jossa tapahtui paljon, jäi pidemmäksi aikaa mieleen kuin rauhallinen päivä. *No tuota joo, kyllähän niitä pitkään käy et varsinki kiireisenä päivänä, niin tuota kyllä se mieli niiku palaa siihen --. Myös väsymyksellä kerrottiin olevan merkitystä. Silloin aikoinaan ku tein sitä aamuvuoroa, nii sitä on monta kertaa sitten sillee väsyne, ja siinä väsyneessä tilassa, oikein väsyneessä tilassa, nii sitä jää niiku enemmän ehkä kiinni niihin asioihin--.*

Vuoroilla katsottiin olevan jonkin verran merkitystä työstä irrottautumiseen. Esimerkiksi yövuorossa, jonka jälkeen pääsi heti nukkumaan, työasiat eivät juurikaan jääneet mieleen. *Joo vaikuttaa, siis tuota öö ehkä ehkä iltavuoron jälkeen nii se näkyy, yövuoron jälkeen se ei ehkä niinkään näy, sitä on jo kummiski sen verran puhki sit ku tulee, että sitä vaan rupee nukkumaan ja pääsee niiku sillee sit poijes. Iltavuoro mainittiin useasti sellaisena vuorona, jonka jälkeen työasiat jäivät helposti mieleen. Iltavuoroon mieleen jäämiseen vaikutti useasti kiire ja iltavuoron tapahtumat. No joskus iltavuorosta ku tuun, nii jos se vuoro on ollu oikeen semmonen säpäkkä siis niiku näin, nii joskus on niiku, että ku meet kotiin nii on semmonen käyt semmosella ylikierroksilla. Aamuvuoron koettiin yleisesti vaikuttavan palautumiseen positiivisesti. Tähän näytti vaikuttavan se, ettei aamuvuoro ollut yhtä kiireinen kuin iltavuoro. Tuota mm.. ehkä aamuissa on ollu niin tuota nykypäivänä työ on ilta ja -yö painotteista, että meillä on aamut aika kohtuu rauhallisia, et niissä ehtii ne omat asiansa hoitamaan hyvin ja tuota, hyvin ja hyvin mut kuitenkin, ehtii hoitamaan paljon paremmin kuin tuota hektisen vuoron jälkeen.*

Lisäksi illasta aamuvuoroon meneminen koettiin useasti huonoksi työstä irrottautumiselle. Seuraavan päivän työvuoro painoi usein mieltä ja useat haastateltavista kokivat, ettei edellisestä vuorosta ollut ehtinyt palautua ennen seuraavan päivän työvuoroa. *Semmosena se vapaa-aika oli niikö väsynyttä aikaa, laadullisesti huonoa huonoa aikaa silleen, että ilta aamuja joutu tekemään ja näitä, niin kyllä se työ oli niiku enemmän sitte läsnä siellä kotonaki. Tutkimuksessa esiin nousi havainto työkokemuksen tuomasta positiivisesta vaikutuksesta työstä irrottautumiselle. Useat haastateltavat kertoivat, että mitä kauemmin he ovat tehneet työtään, sitä helpompaa työstä irrottautumisesta on tullut. -- Mää tuossa oon nyt niiku huomannu, että mitä enmmän tätä aikaa kuluu ja mitä enemmän mää oon tuolla ollu niiku töissä, nii tuota sitä helpommks ne tulee sillai, että mää vapaapäivällä vaan unohan niiku koko homman.*

### **3.2 Rentoutuminen ja kiertoilmaisut**

Rentoutumisesta kertoessaan haastateltavat käyttivät sanoja rentoutuminen, rentoutua ja oma-aika. Kiertoilmaisuja rentoutumiselle olivat oleilu ja akkujen lataaminen sekä kuvaukset tilanteista, jotka haastateltavat kokivat rentouttavina. Rentoutuminen tapahtui useasti esimerkiksi television

katselemisen tai pelkän passiivisen oleskelun avulla. *Joku tv tai nettihomma, joku miellyttävä ohjelma öö urheilutapahtumat, kaikki tämmöset, ja tietysti semmoset mielenkiinnon kohteet, nii kyllähän niissä rentoutuu ja sitten taas kotona oleminen, että sehän on ihan kuningasjuttu.. Voi olla, siis antaa itelleen luvan ihan vaan olla, ei tarvi touhuta sitä koko aikaan.* Rentoutumista kuvattiin 60 kertaa melko tasaisesti suorien ilmaisujen ja kiertoilmaisujen kautta (taulukko 1). Rentoutumisen pienempi esiintymistiheys verrattuna muihin osa-alueisiin voi johtua siitä, että samat keinot jotka auttoivat rentoutumaan, liittyivät myös muihin palautumisen mekanismeihin.

Lähes kaikki haasteltavat kokivat pystyvänsä rentoutumaan omassa työrytmissään. Työaika-autonomialla voidaan siis ajatella olevan vaikutusta rentoutumiseen. Haastateltavat pyrkivät valitsemaan itse niitä vuoroja, jotka koettiin sellaisiksi että rentoutuminen mahdollistuu. Tärkein määritelmä rentoutumiselle vaikutti olevan se, että pääsee tekemään jotakin itselle mielekästä, jonka avulla ajatukset pystyi ikään kuin nollaamaan. *Tosiaan joku elokuvan katsominen tai joku se sarja mitä tykkää seurata.. No sitte voi käyä vaikka ystävättären kans kahvilla kaupungilla seki on tosi kiva .. Tekee vain erilaista.* Rentoutuminen vaikutti olevan yhteydessä irrottautumiseen sekä hallinnan ja kontrollin kokemukseen. Esimerkiksi harrastus ja liikunta voitiin kokea rentouttavina. *No käsityöton hyvä, sitten liikuntahan rentouttaa --.*

Haastateltavat, jotka kokivat, että he eivät kyenneet rentoutumaan työpäivän päätteeksi, kokivat useasti uupumusta. He kertoivat tunnistavansa rentoutumisen merkityksen palautumiselle ja uskoivat uupumuksensa johtuvan juuri rentoutumisen puutteesta. *Että kyllähän niinku yhä enemmän ja enemmän se vapaa-aika ja varsinki sen laatu korostuu, että tuota täytyy niiku osata pitää se sillee laadullisena ja osata rentoutua. No en varmaankaan (pysty rentoutumaan). En varmaankaan, koska olen nyt kuitenkin tässä jamassa, ko olen (työuupumus).* Rentoutumista pidettiin useasti ehtona palautumiselle ja kaikki haastateltavat pitivät rentoutumista tärkeänä. *Esimerkiksi mulla on yks syksy ollu sillaa, että määhän olin varmaan burn outin partaalla, että määhän itkin tuolla työpaikalla kesken kierron, ku mä olin nii väsyny. -- Että vaikka nyt se kämppä huutais siivoojaa nii sitte vaan niiku että no.. että oon itsekäs ja rentoudun.* Vapaa-ajan määrä vaikutti rentoutumiseen, haastateltavat kertoivat esimerkiksi yhden päivän vapaan menevän lepoon ja pyrkimykseen rentoutua. Kuitenkin yhden päivän vapaat koettiin pääosin huonoksi palautumisen kannalta. *Että kyllähän se niiku työ periaatteessa vie aikapaljon toisaalta sitä vapaa-aikaa sillä lailla, että et se ei niikö tavallaan se vois melkee sanoa, että se ei ainakaan se ykkös vapaa ei aina ole sinun omaa aikaa vaan se on sitä, että sää niikö siinä lataat nopeasti akkuja – .*

Vuorot vaikuttivat rentoutumiseen siten, että yövuorossa ollessa pyrittiin rentoutumaan seuraavana päivänä. Iltavuorosta aamuvuoroon mentäessä mahdollisuus rentoutua koettiin huonona. *Kolmivuorotyötä niin eh.. viimisinä vuosina enhän mä pystynyt rentoutumaan siis, mä rupesin niikö hermoilemaan niitä yövuoroja tosiaan, niin monta päivää ennen ku ne etes oli, nii kyllä minussa oli semmonen jonkulainen kireys. Tämä vuorokierto koettiin useasti juuri ei –ergonomisen vuoron haittapuolena. -- Sitte ku mä tein tätä ei-ergonomista ja kaksivuorotyötä niin..no siinä rasitti tietysti se illasta aamuun tulo, että siinä ei kyllä niikö pystynyt rentoutumaan oikeastaan, siinä jäi se aika niin vähäksi.*

Ergonomista kiertoa noudattava työvuoro koettiin hyväksi rentoutumiselle. Kun iltavuorosta lähtiessä vastassa ei voinut olla aamuvuoroa, koettiin illat rentouttavina. *Niin se on aivan upea tunne, silloin mä oon tosi rento ko mä pääsen kotia, ku mä tiedän, että ei tarte paniikissa laukkoo niikö suunnilleen työvaatteet päällä nukkumaan –. Iltavuorot koettiin yleisesti hyväksi rentoutumisen kannalta, sillä päivällä itselle jäi omaa aikaa ennen töihin menoa. No tuota kyllä mie pystyn rentoutumaan kaikista parhaiten tietenki sillä vapaa-ajalla, että mulla on ihan vapaapäivä mutta myös silloin, ku menen iltavuoroon töihin. Osa haastateltavista koki, että pelkkää päivävuoroa tehtäessä työviikon aikana rentoutuminen oli hankalaa. No ei se ollu (rentouttavaa) koska mä vaan niikö stressasin, että kohta pitää lähteä nukkumaan. Rentoutuminen tapahtui viikonloppuna ja erityisesti lauantaita kuvailtiin päiväksi, jolloin rentoutuminen onnistui parhaiten. No kyllähän se oli varmaan se lauantai semmonen lötköpäivä, sitä vaan niiku rentoutu ja nautti sitä.. siitä olemisesta.*

### 3.3 Uni ja kiertoilmaisut

Unesta haastateltavat käyttivät ilmaisuja uni, nukkua ja nukkuminen. Kiertoilmaisuja unelle olivat kuvailut nukkumisen vaikeuksista, valvominen ja herääminen. *Ja monesti sitte se meni semmonen yliväsymyksen puolelle, että sitte kun sää niikö laitoit nukkumaan, nii se uni ei tullukkaan. Sit sää niikö makasit vaan siinä, että no voi ei huomennaki aamu vuoro ja missä se uni nyt on--.* Lisäksi haastateltavat kuvailivat väsymyksen tunnetta erilaisissa vuoroissa. *--Öitä yritti tehdä nii oli semmonen kesto väsymys ja puhumattakaan sitten siitä kolmivuorotyöstä, että kyl siinä oli semmonen kesto väsymys tuntu, että oli päällä niikö koko ajan.* Unesta kertovien ilmaisujen esiintymistiheys oli yhteensä 74 kertaa (ks. taulukko 1). Esiintymistiheys oli korkea verrattuna muihin osa-alueisiin. Tämä voi korostaa unen riittävyyden ja laadun merkittävyyttä palautumisen onnistumiselle.

Unen vaikutti eniten yövuoro, jolloin unen määrä usein koettiin riittämättömäksi. Yövuoron jälkeen unen tarve koettiin suureksi ja osa haastateltavista kertoi lopettaneensa yövuoron tekemisen



siitä palautumisen haasteellisuuden vuoksi. *Mutta tuota sit ku pääset sen kahen yön jälkeen kotiin, ja nukut siihen puolelle päiville, jotta pääset siihen omaan rytmiin taas takasin, nii se ensimmäinen yö sitä nukkuu hyvin, mut sitte se päivä, normaali päivä, on kyllä ihan toisaikanen. Että kyllä sitä ihan toisissa maailmoissa, ei ole tarmoa tarttua asioihin, että niiku äskön sanoin, nii ihan zombina kyllä menee pari päivää.*

Ergonomisen työvuorokierron aikana unen riittävyys koettiin paremmaksi, kuin ei-ergonomisessa vuorossa. *Ja sit ku saa tehdä ergonomiiaa ja kaikkee kaikki on sillee kunnossa, että on saanu hyvin nukkua, nii se on ihan laadullisesti hyvä aikaa sitten.* Haastatteluissa toistuivat kuvailut iltavuorosta aamuvuoroon menemisen hankaluudesta. Iltavuorosta aamuvuoroon siirtymisessä huonoksi puoleksi koettiin se, että aikaa nukkumiselle jäi liian vähän. Tämä vuororytmi koettiin oman elämänrytmin vastaiseksi ja tätä vuoroa haastateltavat kuvailivat hankalaksi palautumisen kannalta. Osa haastateltavista kertoi, ettei pystynyt nukkumaan ollenkaan ennen seuraavan päivän aamuvuoroa. *Ja varsinki se ilta aamu systeemi on ihan järkyttävää. Mulla saatto mennä öitä et mä en nukkunu yhtään niitten vuorojen välissä ja öö stressasinko minä niistä töistä, stressasinko minä siitä aikasesta herätyksestä, vaan onko se vaan se minun kello niin sekasin, et se ei niiku ymmärtäny et hei, nyt tässä välissä pitäis nukkua.*

Iltavuorosta aamuvuoroon meneminen koettiin ongelmalliseksi palautumisen kannalta, etenkin, jos vuoroja oli useampi peräkkäin. Osa haastateltavista oli hyödyntänyt työaika-autonomiiaa suunnittelemalla vuoronsa siten, että he tekevät kaksivuoroa ergonomisella kierrolla, jolloin vältetään iltavuorosta aamuvuoroon meneminen. *Ilt-aamu vuoroihin sen välisenä aikana, että saatto olla, että mä en nukkunu ku tunnin kaks tai sitte en nukkunu jopa ollenkaan. Tai sitte nukuin viis tuntia, mut se oli sillai, että se alko käymään niiku tosi raskaaks ja se taas johtu varmaan siitä, että tuota mä omassa mielessä pyöritin niitä työasioita liian paljon myös omalla ajallani, kun olin jo päässyt töistä--.*

Kaikki haastateltavista korostivat hyvän yöunen merkittävyyttä. -- *Että ku sie jäät vapaalle, niin sen päivän aikana ehkä mietit niitä tapahtumia mut kyl se sitten nukutun hyvin nukutun yön jälkeen, niin kyllä jo sitten oot ihan omillas.* Pitkään jatkunut riittämätön uni koettiin jopa turvallisuusriskinä -- *Äärettömän suuri turvallisuuskysymys, niiku tuossa mejän alalla, (univaje).. se on äkkiä vaarallista.* Haastateltavat kertoivat, että työasioiden ajattelu aiheuttaa nukahtamisen vaikeuksia. Työstä irtautumisen voidaan siis katsoa vaikuttavan uneen. *Ihan tämmönen, siis niiku no, työuupumus elikkä on.. on tiukkaa osastolla, ei tehdä töitensä kunnolla ja ihän tämmöset, ne vaikuttaa tällä hetkellä erittäin paljon mun uneen--.* Lisäksi henkilökohtaisilla asioilla oli vaikutusta

riittävän unen määrään ja nukkumiseen. -- *Sitte se henkilökohtanen, no sanotaan vaikka joku vakava tuota tilanne sairastuminen tai joku muu, nii nii kyllä se tietenki sitte henkisesti rasittaa enemmän myöskin sitä yötä.*

### 3.4 Työhön paluu ja kiertoilmaisut

Haastateltavat käyttivät ilmaisuja töihin paluu ja töihin meneminen sekä töihin lähteminen kertoessaan palaamisesta työhön joko vapaapäivän tai työpäivän jälkeen. -- *yleensä on mukava palautua töihin.* Kiertoilmaisut työhön palaamiselle olivat useimmiten kuvailuja työhön palaamiseen liittyvistä tuntemuksista ja työhön palaamisen herättämistä ajatuksista. -- *Joskus on mukava, innolla oottaa sitä töihin paluuta niikö yleensä. Mutta tuota niin niin, kuuluuhan siihen se oma ahistuksensa sillon viimisenä vapaapäivänä.* Työhön palaamiseen liittyviä ilmauksia oli yhteensä 67, joista suurin osa oli kiertoilmaisuja (ks. taulukko 1). Tämä voi kertoa siitä, että työhön palaamisesta on luontevampaa kertoa työhön palaamiseen liittyvien tuntemusten kautta kuin suorien ilmaisujen avulla. Kuvailut työhön palaamisen tuntemuksista voivat kertoa suoraa ilmaisuja paremmin esimerkiksi siitä, kokiko haastateltava palautuneensa ennen seuraava työpäivää.

Työhön paluun haastateltavat kokivat pääosin positiivisena, oli sitten kyse työhön paluusta työpäivän jälkeen tai vapaapäivältä työvuoroon. *Mm no ei oikeastaan sen vapaapäivältä paluu, ei se ollu sen ku.. sen erikoisempaa.* Tämä voi viitata siihen, että haastateltavat kokivat pystyvänsä palautumaan riittävästi työvuorosta ennen seuraavan työpäivän ponnisteluita. Kaikki haastateltavat kertoivat, että töihin on pääsääntöisesti mukava palata, kun he tekevät nykyistä, itselle sopivaa työvuororytmiä. Työhön paluuseen vaikuttivat positiivisesti vapaa-ajalla saatu lepo, työkaverit ja se, että oma työ koettiin mielekkääksi. -- *Töihin on tosi mukava mennä pääsääntöisesti, kyllä mä työstäni tykkään. Mulla on mukavat työkaverit ja tuota tämä työ on hyvin palkitsevaa.*

Hankaluuksia työhön palaamiselle tuottivat raskaat ja pitkät viikot, joissa oli monta peräkkäistä työpäivää. *No varmaan (vaikutti työhön palaamiseen) se onko saanu levätyä ja... että onko palautunu siis siitä työputkesta, mikä on siinä ennen vapaapäivä.* Osa haastateltavista koki, että paluu töihin pitkiltä vapailta oli jopa hankalampaa kuin työhön paluu työvuoron jälkeen, sillä vapaisiin oli ehtinyt tottua. *Joskus tuntuu, että pitemmiltä vapailta on vielä hankalempi tulla töihin.* Pääsääntöisesti pidemmät peräkkäiset vapaapäivät kuitenkin koettiin paremmiksi palautumisen kannalta, kuin yhden päivän vapaat. --*Mutta tietysti jos on vaikka yks vapaapäivä ollu, ja ei oo oikeen niiku palautunu, nii sitte tietysti tuntuu, että oi että, miten mä nyt jaksan tätä.*

Päivävuoroa tehneet kertoivat, että viiden päivän peräkkäiset työvuorot tuntuivat raskailta ja pelkkää päivävuoroa tehdessä vapaa-aika tuntui vähäiseltä, jopa olemattomalta. *Niin nii, kylläpä se vapaa-aika jää kovin vähäiselle.* Päivävuoroa tekevät kokivat, että loppuviikkoa kohden töihin meno tuntui hankalalta. *Mitä lähemmäs loppuviikkoa mennään, nii se tavallaa, sitä niikö jää oottamaan sitä viikonloppua kokoajan, niiku nii, se tuntuu aina se viimeiset päivät, tuntuu aina raskaimmalta.* Tämä voi viitata siihen, etteivät he kokeneet palautuneensa kotona ennen seuraavan päivän työvuoroa. Oma aika painottui vain viikonlopuille, jotka menivät pääasiassa lepäämiseen. *No kyl se maanantai oli sitkas tuota niin aamu, aina semmonen ku sää tiesit.. sä tiesit jo, että sulla on viis aamua niikö siinä taas odotettavissa.* Yövuoroa tehneet kokivat pääosin yövuorosta yövuoroon menemisen haastavaksi. *Sitte mä en millään meinannu enää palautua siinä välipäivänäkään, että mä olin ihan väsyny ku mää menin siihen toiseen yöhön ja sitten mää en palautunu vaikka olis ollu.. kaks vapaapäivää--.*

Kaikki haastateltavat kokivat paluun iltavuorosta aamuvuoroon hyvin haastaviksi. Haastateltavat kertoivat, ettei näiden vuorojen välillä ollut tarpeeksi aikaa palautua ja seuraavaan vuoroon oli hankala mennä. *Mm nii se yö jäi todella lyhyeksi ja niin siitä oli kyllä vaikea tulla töihin, tuntui ettei millään jaksu. Illasta aamuun meno, niin siinähan on, siinä on liian vähän sitä palautumisaikaa.*

### 3.5 Vapaa-aika ja kiertoilmaisut

Vapaa-ajasta kertovia suoria ilmaisuja ja kiertoilmaisuja oli yhteensä 98, eniten verrattuna muihin tutkittaviin osa-alueisiin (ks. taulukko 1). Suuri esiintymistiheys voi kertoa vapaa-ajan merkittävydestä ja sen vaikutuksesta palautumiselle. Vapaa-ajasta kerrottaessaan haastateltavat puhuivat harrastuksistaan ja omasta ajastaan. Kiertoilmaisuja vapaa-ajalle olivat kuvaukset vapaa-ajalla tehdyistä asioista. *Ihan arkisista askareista niin ihan normaaliin nuihin liikunta juttuihin.* Haastateltavat mainitsivat perheen ja sosiaaliset suhteet useasti vapaa-aikaan liittyvinä tärkeinä asioina. Sosiaaliset suhteet auttoivat jaksamaan työssä ja arjessa ja toivat voimia. *Esimerkiksi niiku rakkaani kanssa me tehään hirveän paljon yhdessä ja meistä on mukava tehdä yhdessä --.*

Haastateltavat kertoivat useasti suunnittelevansa työvuoroja omat harrastukset huomioon ottaen. Harrastukset toistuivat kiertoilmaisuna hallintakokemuksille ja kontrollille. *Öööm kyllä sillä lailla, että tuota mä periaatteessa niiku vaikka maanatai illat, että ne on mulla yleensä toiveena, että en tee maanantaisin iltoja ku siellä on oma harrastus.* Kaikki haastateltavat kertoivat omista harrastuksistaan sekä siitä, että kykenivät niiden avulla sekä irrottautumaan työasioista että rentoutumaan. Hallintakokemukset ja kontrolli voidaan siis katsoa olevan yhteydessä irrottautumiseen ja rentoutumiseen. Tärkeää vaikutti olevan se, että asia jota tehtiin, ei liittynyt

työhön millään tavalla. *Varsinki kesä aikaan ku tuo kalastus on sillai mulle semmonen hirveen hyvä henkireikä, palautumispaikka ja ajatusten unohuspaikka.*

Harrastukset ja oma-aika koettiin tärkeiksi ja haastateltavat kertoivat pitävänsä vapaa-aikaansa suuressa arvossa. Vapaa-ajalla tehtiin itselle mieluisien asioiden lisäksi myös velvollisuuksia. Velvollisuudet veivät omaa aikaa, mutta niiden ajateltiin kuuluvan arkeen eikä niitä ei koettu ikäviksi asioiksi. *Nyt ehkä on helpompi tehdä niitä juttuja, mitkä oikeasti on mukavia, ja niiku sanoin joutuuhan siis ei.. eihän tää vaan oo näin, että joututaanhan me myös tekemään ne velvotteet kaikki ihan normaalisti. Mutta mikäs siinä, eihän imurointikaan niin ikävää ole eikä kaupassa käynti.* Vuorotyön yhdeksi suurimmista eduista haastateltavat kertoivat työn vaihtelevuuden ja arkivapaat, jolloin aikaa jäi tehdä itselle mieluisia asioita. *Esimerkiksi nuo arkivapaat, että ku toiset lähtee töihin ja kouluun ja kaikki, nii sie saat olla niiku yksin ja tehdä just niiku tehdä just niiku semmosta, että tää on mun omaa aikaa. Että mä voin tehdä just niiku haluan sen päivän.*

Vuorojen koettiin vaikuttavan vapaa-aikaan siten, että useat päivävuoroa tehneet työntekijät kokivat vapaa-aikansa vähäisemmäksi kuin muissa vuoroissa *Ainaki sillon, ku mää tein sitä päivävuoroa, nii mullahan ei ollu sitä vapaata minun mielestä ikinä ollenkaan.* Oma-aika painottui lähinnä viikonlopuille. *Siis periaatteessa, että sitä vaan niiku monesti se lauantai meni siinä vähän niiku sillai, että teki kaikkea semmosta mikä oli kivaa ja mistä sai niiku taas sitte voimia jaksaa niiku puurtaa.* Yövuorossa vapaa-aikaa jäi päivällä enemmän itselle. *Joo no se on tosiaan, että jos tuut yöksi töihin, sulla on päivä aikaa tehdä ihan mitä tahansa.* Tosin yövuorosta tullessa seuraavana päivänä olo oli väsynyt ja vaikka aikaa oli, ei välttämättä ollut energiaa käydä esimerkiksi harrastuksissa.

## 4 Johtopäätökset

### 4.1 Tulosten yhteenveto ja yhteys tutkielmakirjallisuuteen

**Vapaa-aikaan panostamisella voidaan tukea palautumisen onnistumista.** Tässä tutkimuksessa korostui vapaa-ajan merkitys palautumiselle. Vaikka vapaa-aikaan kuului mielekkäiden asioiden lisäksi velvollisuuksia, tämän tutkimuksen mukaan ne eivät ole esteenä palautumiselle. Tulokset ovat suurelta osin yhteneväisiä Winwoodin ym. (2006) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan kodin tuomat velvollisuudet eivät vaikuttaneet väsymyksen tunteeseen ja palautumiseen (Winwood ym., 2006). Tutkimuksen perusteella vapaa-ajalla panostettiin harrastuksiin, perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Näiden asioiden voidaan ajatella olevan Hobfollin (1988) teorian mukaisia voimavaroja. Vapaa-aikaa koskevat tutkimustulokset ovat yhdenmukaisia suhteessa tutkimuksiin, joissa on

korostettu perhe-elämän merkitystä. Esimerkiksi Ahonen ym. (2006) mukaan sujuva perhe-elämä voi tuoda voimavaroja työhön (Ahonen, ym., 2006). Työaika-autonomia onkin tuonut aiemmissa tutkimuksissa hyviä tuloksia työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa (Heponiemi ym. 2009). Hyvinvointitutkimuksen mukaan myös sosiaalisen elämän ja harrastusten yhteensovittaminen koettiin helpommaksi, kun työvuoroihin kyettiin vaikuttamaan itse (Sinivaara ym. 2008).

Julkisessa sairaanhoitoloissa vapaa-aikaan panostamiselle haastetta voi tuoda vuorotyö. Erityisesti yövuorot voivat tuoda haasteita sosiaalisen elämän ja työelämän yhteensovittamiselle. Elämänrytmi, joka eroaa esimerkiksi muiden perheenjäsenten tai ystävien rytmistä, voi hankaloittaa työn ja sosiaalisen elämän yhteensovittamista vaikka työvuoroihin kyettäisiinkin vaikuttamaan riittävästi. Jatkuva kiire ja raskaasta työstä aiheutuva paine voivat tuoda uupumuksen tunnetta ja tuoda haasteita vapaa-ajalla tapahtuvalle toiminnalle. Toisaalta vuorotyö mahdollistaa vapaapäivät arkipäivinä, jotka tämän tutkimuksen mukaan vaikuttivat positiivisesti palautumiseen. Vapaapäivät arkipäivinä koettiin tämän tutkimuksen mukaan tukevan palautumisen onnistumista.

**Itselle sopivan vuororytmin tekeminen auttaa palautumisen onnistumisessa.** Tämän tutkimuksen perusteella eri vuorojen vaikutukset palautumiselle tunnistetaan julkisessa terveydenhuollossa. Tässä tutkimuksessa korostuu erityisesti oman palautumisen tuntemus ja palautumisen kokemuksen yksilöllisyys. Työvuoron valintaan vaikuttivat esimerkiksi kokemus omasta jaksamisesta, elämäntilanne ja ikä. Itselle sopimattomat vuorot vaikuttivat negatiivisesti työstä irrottautumiseen ja rentoutumiseen sekä uneen. Tämän tutkimuksen mukaan työvuoroja suunniteltiin siten, että palautuminen onnistuu. Humphriesin ym. (2000) tutkimuksessa todetaan, että kun hoitajat nauttivat työstään ja kokevat olevansa sopivia työtehtäviinsä, heidän työtyytyväisyytensä kasvaa (Skinner ym., 2000.) Tämä tutkimus tukee näitä aikaisempia havaintoja. Tämän tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että työstä pystytään nauttimaan ja palautuminen helpompaa, kun työ ja vuorot koettiin itselle sopivaksi. Oman työn mielekkyys ja palautumisen onnistuminen voivat lisätä työntekijän tunnetta työhön palaamisen mielekkyydestä.

Itselle sopiva työvuororytmi löytyi tämän tutkimuksen mukaan kokemuksen kautta. Mitä enemmän kokemusta oli, sitä paremmin osattiin luoda itselle työvuororytmi, jossa palautuminen onnistui. Uraansa aloittaville työntekijöille haastetta palautumiseen voi tuoda kokemattomuus, itselle sopivia työvuoroja ei ehkä vielä tunnisteta. Haastetta sopivan työvuororytmin toteuttamiselle voi tuoda julkisen terveydenhuollon työn ilta- ja yöpainotteisuus. Vaikka tämän tutkimuksen mukaan ilta- ja yövuorot vuorot koettiin usein haasteellisiksi palautumisen kannalta, ovat nämä vuorot olleet tärkeitä julkisen terveydenhuollon toiminnalle. Toisaalta näistäkin vuoroissa palautumista voidaan tämän

tutkimuksen mukaan edesauttaa keskittymällä palautumisen mekanismien onnistumiseen vapaa-ajalla.

**Työaika-autonomialla on vaikutusta palautumiselle.** Tämän tutkimuksen mukaan julkisessa terveydenhuollossa työvuoroihin pystyttiin vaikuttamaan riittävästi itse ja työaika-autonomia koettiin pääosin hyväksi asiaksi. Tutkimus osoittaa, että julkisessa terveydenhuollossa on mahdollista työaika-autonomian avulla suunnitella työvuorot niin, että palautuminen onnistuu. Työaika-autonomialla on vaikutusta hallintakokemuksille ja kontrollille, sillä työvuoroja suunniteltaessa aikaa pyrittiin järjestämään juuri harrastuksille ja omalle ajalle. Monet kokivat myös pystyvänsä rentoutumaan ja irrottautumaan työstä harrastustensa parissa, joten työaika-autonomialla on vaikutusta myös näihin mekanismeihin. Työasioista irrottautumiseen vaikutti kuitenkin paljon myös esimerkiksi työvuoron hektisyys, perhe-elämä ja ikä.

Työaika-autonomian toimivuuden voidaan olettaa edellyttävän itsensä ja oman rytmin tuntemusta. Itsensä johtamisen näkökulmasta on tärkeää, että työntekijät ymmärtävät, millaiset asiat ovat heille tärkeitä ja mikä edesauttaa heidän palautumistaan. Työaika-autonomian toteutus voi olla kuitenkin haasteellista, vaikka itselle sopiva työvuororytmi on löytynyt. Omien työvuorotoiveiden lisäksi tulee ottaa huomioon myös muiden työntekijöiden toiveet ja työntekijöiden tarve eri vuoroissa. Johtamisen näkökulmasta julkisessa terveydenhuollossa työntekijöiden työvuorotoiveiden toteuttaminen ja niiden sovittaminen eri osaston tarpeisiin voi olla haastavaa. Selkeät pelisäännöt työyhteisössä ja toimiva kommunikaatio voivat helpottaa esimiesten asemaa ja työaika-autonomian toteutumista. Vaikka työaika-autonomialla on vaikutusta palautumiseen, voi joissain vuorokierroissa työaika-autonomian hyödyntäminen olla haasteellista. Esimerkiksi kaksivuorotyössä on rajallinen määrä mahdollisuuksia vaikuttaa työvuoroihin, joten työaika-autonomian merkitys voi tässä vuorokierrossa toisinaan jäädä vähäiseksi.

**Työvuorokierrolla on merkitystä palautumisen onnistumiselle.** Tämä tutkimus tuo esille ergonomisen kierron ja ei – ergonomisen kierron merkityksen palautumiselle. Ergonomisen kierron koettiin tukevan palautumisen onnistumista. Itä-Suomen yliopiston, Työterveyslaitoksen ja Helsingin kaupungin yhteistyönä toteutettu tutkimus osoitti, että eteenpäin kiertävä vuorotyöjärjestelmä edistää sairaanhoitajien jaksamista, työkykyä ja terveyttä. (Järvelin-Pasanen ym., 2015). Tämän tutkimuksen perusteella julkisessa terveydenhuollossa palautumisen kannalta haastavana voidaan pitää ei - ergonomista työvuorokiertoa. Erityistä haastetta tuotti siirtyminen iltavuorosta aamuvuoroon. Iltavuorosta aamuvuoroon siirryttäessä unen määrä koettiin riittämättömäksi ja rentoutuminen hankalaksi. Unkilan ym. (2008) tutkimuksessa etuna

työaikaergonomiassa pidettiin juuri sitä, ettei iltavuorosta tarvitse mennä aamuvuoroon (Unkila ym. 2008). Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että vanhemmilla työntekijöillä on unihäiriöitä ja väsymystä eniten silloin, kun he tekevät taaksepäin kiertävän järjestelmän mukaisia vuoroja. (Hakola, 2007). Ei – ergonomisen kierron vähentäminen tai poistaminen kokonaan voi kuitenkin olla haasteellista julkisen terveydenhuollon toiminnan näkökulmasta. Henkilökunnan vaje ja potilaiden suuri ja edelleen kasvava määrä voi saada aikaan sen, että henkilökunnan on toisinaan tehtävä myös palautumisen kannalta epäsuotuisaa työvuoorytmiä.

**Palautumisen mekanismit määrittävät palautumisen onnistumista.** Tässä tutkimuksessa palautumisen mekanismeista irrottautuminen oli selkeästi yhteydessä palautumisen onnistumiseen. Työasioista irrottautumisella oli erityisesti vaikutusta uneen sillä työasioiden ajattelun koettiin häiritsevän unta ja lepoa. Tämä havainto tukee Sonnentagin ym. tutkimusta (2008), jonka mukaan psykologisen irtautumisen puute oli yhteydessä väsymykseen ja negatiiviseen aktiivisuuteen, kun taas rentoutuminen ja hallintakokemukset olivat yhteydessä tyyneyteen ja positiiviseen aktiivisuuteen (Sonnentag ym., 2008). Sonnentagin ym. (2010) tutkimus osoitti, että epäonnistunut psykologinen irrottautuminen oli yhteydessä tunneperäiseen uupumiseen ja palautumisen tarpeeseen (Sonnentag ym., 2010). Niin kauan kun yksilöllä on vaikeuksia irrottautua psykologisesti työstään ja palautua vapaa-ajalla, on todennäköistä, että hallintakokemukset epäonnistuvat. (Sonnentag ym., 2006). Tämä tutkimus on yhteneväinen näiden havaintojen kanssa, tämän tutkimuksen mukaan työasioiden ajattelu vapaa-ajalla koettiin häiritseväksi ja sen koettiin hankaloittavan palautumisen onnistumista.

Tämän tutkimuksen mukaan hallintakokemukset olivat tärkeitä palautumiselle. Esimerkiksi liikunta ja harrastukset nousivat tärkeiksi tekijöiksi palautumisen onnistumiselle. Tämä tutkimus on yhteneväinen Mankan (2015) havaintojen kanssa, joiden mukaan liikunnan avulla mielestä saa pois stressaavia ajatuksia ja se tuo hyvää mieltä psykologisten ja fysiologisten mekanismien kautta. (Manka, 2015). Tämän tutkimuksen mukaan urheilun avulla kyettiin rentoutumaan ja ajatukset saatiin pois työasioista. Lisäksi vapaa-ajalla tehty mielekäs toiminta lisäsi palautumisen tuntemusta. Rentoutumista koskevat tutkimustulokset tukevat Hakasen (1999) tulkintaa siitä, että rentoutumisen tavat ilmenevät moniulotteisesti (Hakanen, 1999). Tämän tutkimuksen mukaan kuitenkin myös pelkkä passiivinen oleilu tuki rentoutumisen onnistumista.

Tämän tutkimuksen mukaan puutteellinen palautuminen lisäsi työuupumuksen riskiä. Erityisesti rentoutumisen vaikeudet liittyvät tämän tutkimuksen mukaan työuupumuksen kokemiseen. Ilman rentoutumisen kokemusta koettiin useammin uupumusta työssä. Tulokset ovat yhteneviä

Sonnentag ym. (2010) tutkimuksen kanssa, jossa tarkasteltiin työntekijöiden vapaa-ajan kokemuksia. Esimerkiksi rentoutumisen viikonloppuna todettiin lisäävän positiivisia tunteita ja vähentävän negatiivisia tunteita. (Sonnentag ym., 2010).

## 4.2 Tulosten merkitys ja luotettavuus

Johtamisen psykologian näkökulmasta työaika-autonomian edustaa työntekijöiden itsesäätelytaitoja ja niiden kehitystä. Työaika-autonomian toteuttaminen vaatii esimiestasolta tilannejohtamisen kykyä, eteenkin julkisessa terveydenhuollossa, jossa työympäristö on hektinen ja haastava. Työntekijöiden työvuorotoiveiden huomioon ottaminen voi lisätä työntekijöiden tunnetta omista vaikutusmahdollisuuksistaan ja näin lisätä työtyytyväisyyttä. Työstä irrottautumista haittasi erityisesti kiire työpaikalla, joten kiinnittämällä huomiota tilannejohtamiseen ja henkilökunnan riittävään määrään sekä työolosuhteisiin voitaisiin pyrkiä vaikuttamaan työstä irrottautumiseen.

Tämän tutkimuksen tulokset antavat suuntaa siitä, mikä merkitys työaika-autonomialla on työstä palautumiselle. Aineiston rajallisuuden vuoksi sitä ei voida yleistää koskemaan kaikkia julkisen terveydenhuollon työntekijöitä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuskysymysten huolellinen tekeminen sekä se, että samaa palautumisen osa-aluetta tutkittiin usealla kysymyksellä, (ks. liite 1). Haastateltavat antoivat johdonmukaista tietoa, vaikka samaa asiaa kysyttiin eri kysymyksillä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimusaiheen laaja teoriapohja ja tutkimusaiheeseen tehty perusteellinen perehtyminen.

Haastattelun luotettavuuteen voi vaikuttaa negatiivisesti se, että haastateltavilla ei ollut muistiinpanoja liittyen aikaisempiin kokemuksiin. Kysyttäessä aikaisemmin tehdyistä vuoroista, haastateltavat joutuivat tosinaan muistelemaan pitkänkin ajan taakse, mikä voi vaikuttaa haastateltavien kertoman luotettavuuteen. Tässä tutkimuksessa itsearviointi on kuitenkin sopiva tutkimuskeino ja se voi lisätä tutkimuksen luotettavuutta, sillä Kinnusen ym. (2009) mukaan palautumisen kokemusta voidaan tarkastella vain itsearvioinnin avulla. Työntekijä tietää itse, milloin hän tarvitsee palautumista ja onko palautumista tapahtunut (Kinnunen ym., 2009).

Tässä tutkimuksessa käytetty teoria palautumisen mekanismeista yhdistettynä työhön paluun tunteisiin sekä koettuun unen riittävyteen julkisen terveydenhuollon kontekstissa tuo uutta näkökulmaa palautumisen tutkimukseen. Eri osa-alueet tuovat tietoa siitä, millainen vaikutus niillä on palautumisen onnistumiselle ja kuinka ne voi ottaa julkisessa terveydenhuollossa paremmin huomioon. Uutena havaintona voidaan pitää työkokemuksen tuomaa positiivista vaikutusta työstä irrottautumisen onnistumiselle. Tutkimuksessa käytetty menetelmä painotti vapaa-ajan ja



rentoutumisen merkitystä palautumiselle. Vapaa-aika painottui mahdollisesti sen vuoksi, että yhdistin hallintakokemukset ja kontrollin tunteen yhteiseksi osa-alueeksi. Näiden osa-alueiden tarkasteleminen erikseen olisi kuitenkin ollut tarpeetonta, sillä ne käsittelivät tässä tutkimuksessa lähes samoja asioita. Tutkimus antoi onnistuneesti tietoa työaika-autonomian ja eri vuorojen vaikutuksista palautumisen mekanismeille, unelle ja työhön paluun kokemukselle.

Aiheita jatkotutkimukselle on useita. Vuorojen merkitystä palautumiselle olisi syytä tutkia tarkemmin, sillä vuorot näyttävät tämän tutkimuksen mukaan olevan yhteydessä työstä palautumiseen. Tässä tutkimuksessa vuoroja on tutkittu vain yleisellä tasolla ja johtopäätöksiä vuorojen ja palautumisen yhteydestä ei voi tehdä laajemmin. Mielenkiintoista olisi myös työaika-autonomiata toteuttavien ja toteuttamattomien työntekijöiden palautumisen vertailu. Tällä tavalla voi paljastua lisää työaika-autonomian merkityksestä palautumiselle. Lisäksi tutkimus työkokemuksen vaikutuksesta palautumisen onnistumiselle voisi tuoda mielenkiintoista tietoa palautumisen keinojen mahdollisesta kehittämisestä työuran aikana.

## Lähteet

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I., & Nurmi, J. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Porvoo; Helsinki: WSOY.

Demerouti E., Bakker AB., Nachreiner F., Schaufeli W. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. Luettu 2.12.2016. [https://www.researchgate.net/profile/Friedhelm\\_Nachreiner/publication/11920243\\_The\\_Job\\_Demands-Resources\\_Model\\_of\\_Burnout/links/0fcfd5062e0a181c1d000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Friedhelm_Nachreiner/publication/11920243_The_Job_Demands-Resources_Model_of_Burnout/links/0fcfd5062e0a181c1d000000.pdf)

Fritz C., Sonnentag S., Spector P., Jennifer A. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. Luettu 2.12.2016. [https://ub-madoc.bib.uni-mannheim.de/29280/1/fritz\\_et\\_al\\_2011.JOB.pdf](https://ub-madoc.bib.uni-mannheim.de/29280/1/fritz_et_al_2011.JOB.pdf)

Feldt, T., Kinnunen, U., & Mauno, S. (2005). Työ leipälajina: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Folkman, F. (2001). The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford University Press.

Hakanen, J. (1999). Voiman lähteet: Työn voimavarojen ABC. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hakanen J. (2009). Työn imun arviointimenetelmä. Luettu 3.12.2016. [http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test\\_manual\\_UWES\\_Finnish.pdf](http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_Finnish.pdf).

Hakola, T. (2007). *Toimivat ja terveet työajat* (2. uud. p.). Helsinki: Työterveyslaitos.

Hakola, T., & Kalliomäki-Levanto, T. (2010). *Työvuorosuunnittelu hoitoalalla: Ergonomiaa, autonomiaa, hyvinvointia*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Heponiemi T., Sinervo T., Vänskä J., Halila H., Elovainio M., (2009). Lääkärien ja sairaanhoitajien työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeudet. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46 14–22.

Hobfoll S. (1988). *The Ecology of Stress*. Series in Health, Psychology and Behavioral Medicine. New York, Hemisphere Publishing Corp.

Hsieh H., Shannon S. (2014). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. Luettu 3.12.2016. file:///C:/Users/Sonera/Downloads/Qual\_Health\_Res-2005-Hsieh-1277-88.pdf.

Järvelin-Pasanen S., Hakola T., Lindholm H., Louhevaara V., Paukkonen M., Puttonen S., (2014). Luettu 3.12.2016 *Työajat ja sykevälivaihtelu opetus ja hoitotyötä tekevillä naisilla*. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1618-1/urn\\_isbn\\_978-952-61-1618-1.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1618-1/urn_isbn_978-952-61-1618-1.pdf).

Katajainen, A., Lipponen, K., & Litovaara, A. (2003). *Voimavarat käyttöön: Hyvää oloa ja onnellisuutta*. Helsinki: Duodecim. 2003

Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita.

Kantolahti, T., Tikander T., & Parvikko, O. (2010). Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta: Työhyvinvointifoorumi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kinnunen U., Mauno S. (2009). *Irtiottoja Työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. (toim.)

Kvist T., (2004). *Hoidon laatu-potilaiden ja henkilöstön yhteinen asia? Quality of care-a common issue for patients and staff? [Ph.D. thesis]*, University of Kuopio, Department of Nursing Science, Kuopio, Finland. Luettu 3.12.2016. file:///C:/Users/Sonera/Downloads/210509%20(1).pdf

Ladegaard Grønkjær L. *Klinisk Sygepleje* (2013). Nurses' experience of stress and burnout: a literature review 27. årgang, nr. 1. Luettu 3.12.2016. [http://klinisksygepleje.munksgaarddanmark.dk/fileadmin/user\\_upload/Filer/Ubeskyttede/2013/2013-1/nurses\\_experience.pdf](http://klinisksygepleje.munksgaarddanmark.dk/fileadmin/user_upload/Filer/Ubeskyttede/2013/2013-1/nurses_experience.pdf).

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992). <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. Luettu 3.12.2016.

Lapin sairaanhoitopiiri. Luettu 03.12.2016. <http://www.lshp.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri>

Leppänen Anneli ja Takala Esa-Pekka Työ ja ihminen (2007). Työterveyslaitos, Aikakausikirja 21. vuosikerta.

Manka, M. (2015). *Stressikirja: Mistä virtaa?* Helsinki: Talentum.

Peltomaa, H. (2015). *Stressi, palautuminen ja hyvinvointi: Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan* (1. p.). [Kerava]: Opintoverkko.

Partanen P., (2002). *Hoitohenkilöstön mitoittaminen erikoissairaanhoidossa. Nurse staffing in acute care tertiary hospitals* [Ph.D. thesis], University of Kuopio, Department of Nursing Science, Kuopio, Finland. Luettu 03.12.2016. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_951-781-938-2/urn\\_isbn\\_951-781-938-2.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-781-938-2/urn_isbn_951-781-938-2.pdf).

Ruusuvuori, J., Tiittula, L., & Aaltonen, T. (2005). *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino

Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. Los Angeles (Calif.): Sage Publications.

Sinivaara, Maria & Aschan, Hanna (2008). *Työaika-autonomia-yhteisöllinen työvuorosunnittelumalli*. Teoksessa Koponen, Leena & Hopia, Hanna (toim.) Vetovoimainen terveydenhuolto. Hoitotyön vuosikirja 2008. Sairaanhoitajaliitto: Suomen Graafiset palvelut Oy, 101 - 116.

Skinner V., Madison J., Humphries J., (2000). *Job satisfaction of Australian nurses and midwives: A descriptive research study*. Luettu 3.12.2016. [http://www.ajan.com.au/vol29/29-4\\_skinner.pdf](http://www.ajan.com.au/vol29/29-4_skinner.pdf).

Sonnentag S., Krueger U., (2006). *Psychological detachment from work during off-job, time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy*. European Journal of

Work and Organizational Psychology ; 15 (2006), 2. - pp. 197-217 Luettu 2.12.2016  
[.https://pdfs.semanticscholar.org/efd9/a80984ebde6c1973cf5c42696391ce324eb7.pdf](https://pdfs.semanticscholar.org/efd9/a80984ebde6c1973cf5c42696391ce324eb7.pdf).

Sonnentag S., Fritz C. (2007) *The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. Journal of Occupational Health Psychology, Vol 12(3), Jul 2007, 204-221. Luettu 2.12.2016.

Sonnentag S., Binnewies C., Mojza E., (2008) *Did You Have A Nice Evening?" A Day-Level Study on Recovery Experiences, Sleep, and Affect*. University of Konstanz. Luettu 2.12.2016.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/1fab/8abbbf2893b4d7367054fda39b479e76b1625.pdf>

Sonnentag S., Kuttler I., Fritz C.(2010). *Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment*. Luettu 2.12.2016.  
Sonnentag S., Kuttler I., Fritz C.(2010). [https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10791/sonnentag.kuttler.fritz.pdf?sequence=1-](https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10791/sonnentag.kuttler.fritz.pdf?sequence=1)

Spooner Lane, R. and Patton, W. (2008). *Determinants of burnout among public hospital nurses*. *Australian Journal of Advanced Nursing*. Luettu 2.12.2016.  
<http://www.ajan.com.au/vol25/vol25.1-1.pdf>

Syväjärvi, A., Lehtopuu, H., Perttula, J., Häikiö, M. & Jokela J. (2012) *Inhimillisesti tehokas sairaala. Työn mielekkyys henkilöstön kokemana*. Lapin yliopistokustannus

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6., uud. laitos.). Helsinki: Tammi

Unkila R., Bergroth U., Talonen K., Mattila E., Hiidenhovi H., Julin A., Kuronen M., Salmela L., Tuomisto E., Ruoranen R., Heino H., Thomassen A., Kaihlaniemi-Liukko K., Kotiniitty T. (2008). *Uudet työvuorot, parempi työhyvinvointi*. Tampereen yliopistollinen sairaala, Yhtymähallinto, Tampere. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 5/2008. Luettu 3.12.2016

Winwood P., Winefield A., Lushington K. (2006). *Work-related fatigue and recovery: the contribution of age, domestic responsibilities and shiftwork*. Journal of Advanced Nursing Volume 56, Issue 4, pages 438–449, November.

Zijlstra F. (2006). *After work is done: Psychological perspectives on recovery from work.* European Journal of Work and Organizational Psychology 15 (2), 129-138.

## Liite 1

Haastattelukysymykset

Millaista vuoroa teet? Miksi?

Millaisia vuoroja olet tehnyt aikaisemmin? Miksi et tee niitä enää?

Oletko riittävästi itse pystynyt vaikuttamaan vuoroihin?

Mitä mieltä olet työaika-autonomiasta?

IRTAUTUMINEN:

Miten työ näkyy vapaa-ajassasi? Millaiseksi koet työn näkyvyyden vapaa-ajassa?

Millä tavalla unohdat tai unohdatko työpäivän haasteet työpäivän lopuksi?

Mitkä asiat vaikuttavat siihen kuinka kauan työasioiden unohtamiseen menee työpäivän jälkeen?

Millaisina hetkinä huomaat ajattelevasi työasioita vapaa-ajalla? Kuinka useasti nämä hetket toistuvat?

TYÖHÖN PALUU:

Työpäivän jälkeen miltä sinusta tuntuu mennä seuraavana päivänä töihin? Mitkä asiat vaikuttavat tähän?

Millaista on tulla töihin vapaapäivän jälkeen? Voisitko kuvailla oloa? Mitkä asiat vaikuttavat tähän?

Millaiseksi koet eron työhön paluun vapaapäivän työpäivän jälkeen? Mitkä asiat vaikuttavat tähän?

Miten koet vapaa-ajan ja vapaapäivien riittävyyden? Tehdessäsi tätä vuoroa? Kun teit muita vuoroja?

RENTOUTUMINEN:

Mieti milloin ja kuinka usein koet voitavasi rentoutua? Miten vuoro vaikuttaa?

Koetko että pääset tarpeeksi usein rentoutuneeseen tilaan?

Mikä merkitys eri vuoroilla on rennon olotilan saavuttamiseen?

## HALLINTAKOKEMUKSET JA KONTROLLI:

Millaista vapaa-aikasi on?

Millä adjektiiveilla kuvailisit sitä?

Mieti mikä merkitys sinulle? Miten koet että erilaiset vuorot vaikuttavat vapaa-aikaan?

Millaista vapaa-aikasi on eri vuorojen aikana?

## UNI:

Miten kuvailisit unen riittävyttä tällä hetkellä? Tässä vuorossa? Muissa vuoroissa?

Mitkä asiat työvuoron lisäksi vaikuttavat uneesi?

## YHTEENVETO:

Voisitko kuvailla, vaikuttaako oman palautumisen tuntemus työaika-autonomiassa esimerkiksi työvuororytmitykseen? Jos ei, niin mikä vaikuttaa?

Mikä muu mahdollisesti vaikuttaa?

Kuinka tärkeitä on palautuminen sinulle?

Kuinka mielekkääksi koet työn?

Tunnistaako erilaisten työaikojen vaikutuksen palautumiseen?