Lomalla lipettiin – etätyöarjen katkaiseminen on tärkeää

4.8.2021

Töistä irrottautuminen kesälomalla on tärkeää, että luovuus saa sytykkeitä seuraaviin työhaasteisiin vastaamiseen. Ennen koronapandemiaa useat opettajat keräsivät energiaa lukuvuoden haasteisiin ulkomaille suuntautuvalla lomamatkalla. Kun päästiin liesuun ja sai unohtaa kelloon tuijottelun, oli helpompi unohtaa työhön liittyvät asiat. Oliko tänä kesänä kenties haastavampaa tavoittaa lomamoodia ja päästä irti töistä etätyövuoden jälkeen? Moni opettaja toteutti suurimman osan opetuksestaan viime vuonna etätyönä kotiympäristössä. Loman aloittaminen samassa ympäristössä saattoi olla haastavaa. Työstä palautuminen voi olla vaikeampaa, koska työn ja vapaa-ajan välinen raja ei ole enää niin selvä. Miten heittäytyä vapaalle ja päästää irti? Mihin lähteä lipettiin, että työmoodin saisi hetkeksi kytkettyä pois?

Liesua ja lipettiä tarvitaan lomamoodin tavoittamiseksi nykyaikana aikaisempaa enemmän, koska ajatustyötä ja luovuutta vaativa työelämä on hektistä ja jokaisen työpanoksesta halutaan ottaa kaikki irti. Työstä palautuminen kunnolla on tarpeen. On tärkeää, että aivot, keho ja mieli saa irrottautua ja elpyä lukuvuoden työstä. Hyvä palautuminen mahdollistaa arjen mielekkyyden ja sen, että opettaja jaksaa tehdä työnsä hyvin ja elää tasapainoista elämää. Se mahdollistaa myös luovuuden kukoistamisen, jota tarvitaan erityisesti uusien tutkimus- ja kehittämishankkeiden suunnittelussa.

Hyvä työstä palautuminen on tärkeää

Onnistunut työstä palautuminen on tärkeää hyvinvoinnille ja terveydelle, koska se ennaltaehkäisee kuormituksen kumuloitumista ja fyysisiä haittavaikutuksia. Pitkittynyt kuormitus ja stressi voivat johtaa sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen, unihäiriöihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä työuupumukseen. Heikko työstä palautuminen tai palautumattomuus voivat altistaa epäterveelliselle käyttäytymiselle, päihteiden käytölle tai herkkujen ahmimiselle, mikä pahentaa edelleen työntekijän tilannetta. Kuormituksen oravanpyörä olisi saatava katkaistua.

Mistä opettaja voisi tunnistaa, palautuuko hän tarpeeksi työkuormituksesta? Yksi mittari voisi olla sykevälivaihtelun seuraaminen, mutta siitä ei saisi tehdä orjuuttavaa stressiä. Sykevälivaihtelua voi selvittää esimerkiksi Firstbeat-mittauksilla. Firstbeat-mittaus antaa tietoa kuormitusajankohdista ja palautumisjaksoista. Mittaustulosten perusteella voi pohtia, miten muuttaisi arkeaan vähemmän kuormittavaksi ja miten edistäisi palautumistaan. Monet opettajat seuraavat kuormitustaan sekä suoriutumistaan ja palautumistaan myös sykemittareiden, älysormusten tai älykellojen avulla. Teknisten välineiden avulla saadaan tietoa siitä, mitkä työtehtävät tai vapaa-ajan asiat kuormittavat tai stressaavat. Haastavaa on se, että etätyössä työ- ja vapaa-aikaa ei aina eroteta toisistaan. Se, mitä tapahtuu vapaa-ajalla, vaikuttaa töihin ja se, mitä tapahtuu töissä, vaikuttaa myös vapaa-aikaan.

Jos fyysinen peruskunto on hyvä ja kuormittuminen ei ole voimakasta, opettaja palautuu työkuormituksesta

nopeammin. Palautumista voivat hidastaa kuitenkin ikääntyminen ja erilaiset fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä heikentävät pitkäaikaissairaudet. Pitkittynyt kuormitustilanne vaatii pidemmän palautumisajan. Myös unen laadulla ja määrällä on merkitystä palautumisen kannalta.

Työkykyä ja työn imua parantava palautuminen

Työnantajan on tärkeä kiinnittää huomiota työntekijöiden työkyvyn ja työn imun edistämiseen sekä työstä palautumisen tukemiseen, koska erityisesti ajattelutyötä vaativien töiden ja tehtävien kuormittavuus on kasvanut viime vuosina. Pölösen (2020) mukaan Ilmarisen työkyvyttömyyseläkehakemusten määrä on kasvanut viime vuonna peräti seitsemän prosenttia edellisvuodesta. Asia on merkittävä, sillä työkyvyttömyys aiheuttaa suuret kustannukset sekä työntekijöille, työnantajille että yhteiskunnalle. Työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseen on panostettava, sillä työkyvyttömyyseläkkeiden kustannukset ovat vuositasolla noin 2,5 miljardia euroa. On tärkeä huomata, että jokainen työkyvyttömyyseläke kasvattaa eläkemenoja ja pienentää verotuloja.

Tilastokeskuksen (2020) mukaan työkyvyttömyyttä aiheuttavat Suomessa eniten mielenterveyden häiriöt (43 %), tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (25 %), hermoston sairaudet (9 %) sekä verenkiertoelinten sairaudet (6 %). Työkyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia ja terveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä vaikuttamalla työntekijöiden fyysiseen ja psyykkiseen työkykyyn. On tärkeää etsiä yhdessä myös tekijöitä, joilla voidaan lisätä työn imua. Työ tuntuu mielekkäältä, innostavalta ja kiinnostavalta, kun työntekijä tuntee työn imua ja onnistumisen kokemuksia työtä tehdessään. Aika kuluu nopeasti työntekijän uppoutuessa innostuneesti ja keskittyneesti työhönsä, johon hänellä on mahdollisuus itse vaikuttaa. Sopivan haastavat ja ammatillisen kehityksen mahdollistavat työtehtävät, kannustava esimies sekä leppoisa työilmapiiri edistävät työssä jaksamista, eikä työhön lähteminen tunnu ahdistavalta pakkopullalta. Työn imua kokeva työntekijä kokee työnsä mielekkääksi ja nauttii siitä.

Työn imuun voidaan määritellä liittyvän kolme keskeistä hyvinvoinnin ulottuvuutta, jotka ovat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Tarmokkuus merkitsee kokemusta energisyydestä, halua panostaa työhön sekä sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinkäymisten hetkinä. Omistautuminen sisältää kokemuksia merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta ja haasteellisuudesta työssä. Uppoutuminen kuvastaa syvällistä keskittymistä ja paneutumista työhön sekä siitä koettua aitoa nautintoa. Työn imun kokemukseen sisältyy tunne ajan kulumisesta siivillä. Jopa työstä irrottautuminen voi tuntua vaikealta. Työnantajan näkökulmasta työn imun ruokkiminen on tärkeää, koska työn imua kokevat työntekijät ovat sitoutuneita, aloitteellisia, innovatiivisia ja uudistushakuisia. He eivät pelkää haasteita ja lisäksi he ovat valmiita auttamaan työkavereitaan arjen haasteissa. (Työn imu 2020.)

Vaikka työn imu on lähtökohdiltaan toivottava ja positiivinen tila, se voi pitkällä aikavälillä kuitenkin heikentää työntekijän palautumista, jos työntekijä ei kykene irrottautumaan työstä vapaa-ajallakaan. (Kinnunen, Mauno & Siltaloppi 2009.) Riski heikkoon palautumiseen on olemassa, jos työstä irrottautuminen koetaan vaikeana etätyöaikana.

Sopivan työn imun ja työstä palautumisen edistämiseksi on tärkeää ottaa aikaa itselleen ja sopivalle ”lipetille”, joka edistää työkykyä ja työn imua. Jokainen voi itse tykönään miettiä, mistä löytyy itselle se paras ja sopivin lipetti. Onneksi kotimaa tarjoaa monta kaunista ja voimaannuttavaa lipettiä. Joku voi löytää lipettinsä myös uppoutumalla mielenkiintoisiin lukuelämyksiin tai voimaannuttaviin harrastuksiin.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK, Sosiaali- ja terveysala

Lähteet:

Kinnunen U, Mauno S & Siltaloppi M. (2009). Työ ja palautuminen. Teoksessa Kinnunen U & Mauno S. (toim.): Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 41 – 66.

Pölönen J. (2020). Työllisyys ja työkyky tulevaisuuden tekijöinä. Ilmarinen. https://www.ilmarinen.fi/ilmiot/blogit/jouko-polonen/tyollisyys-ja-tyokyky/

Tilastokeskus. (2020). Tilastokeskuksen PxWeb -tietokannat. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__yri__yrti__oik/statfin_yrti_pxt_11qc.px/

Työn imu. (2020). Työterveyslaitos. https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/