

Hyvinvointia sopivasta kuormituksesta ja tyytyväisyydestä

25.9.2026

Olemme tottuneet pitämään lepoa positiivisena asiana ja kuormitusta negatiivisena. Onko asia kuitenkaan niin mustavalkoista? Uutta näkökulmaa tarvitaan, että voimme nähdä asioista useampia puolia.

Avoimen Iltamissa valmentaja ja puhuja Kalle Lassila (2026) muistutti yleisöään, että pelkkä lepo ei riitä palautumiseen. Kuormitus ei ole meidän vihollisemme, kuten olemme helposti saattaneet ajatella. Lassila esitti hyviä perusteita ajatukselleen. Kuormitus ylläpitää ja kehittää meidän psyykkistä, sosiaalista sekä fyysistä kyvykkyyttämme. Palautumisen merkitys taas tekee kuormituksesta kehitystä eikä kulumista. Ihminen tarvitsee siis molempia. Jos vain lepäämme, saattaa alkaa tapahtua hiipumista tai toiminnallisuuden vähenemistä. Jos taas kuormitumme ilman palautumista, koemme kulumista tai uupumista. Balanssi näiden välillä tukee kehitystämme. Palautumisen tarkoitus ei siis ole Lassilan mukaan tehdäkään elämästämme kuormituksetonta vaan mahdollistaa meille kehittymisemme kannalta tärkeää kuormitusta.

Lassila puhui kolmesta perustarpeesta, joihin lepo ei anna vastausta. Näitä ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Tekemisen määrä ei niinkään ole ratkaiseva vaan se, teetkö asioita, joihin olet itse voinut vaikuttaa. Ihminen voi tehdä paljonkin asioita eikä kuormitu niitä valtavasti, kunhan hän kokee ne mielekkääksi. Kyvykkyyden kokemuksella puolestaan tarkoitetaan sitä, että ihminen saa onnistumisen kokemuksia ja kokee osaavansa ja pystyvänsä. Tällöin tekemisen tulee ollakin hieman haastavaa, ja sen haastavuuden voittaminen kasvattaa. Ihminen tarvitsee myös yhteisöllisyyttä, osallisuuden kokemusta siitä, että kuluu johonkin.

Paljon puhutaan nuorten aikuisten uupumuksesta. Ajattelemme usein asiaa niin, että pitäisi karsia kuormitusta nuorten aikuisten elämästä. Mitä jos Lassilan opit kantaisivatkin ja nuoret aikuiset tarvitsisivatkin

enemmänkin kokemusta siitä, että heidän tekemisellään on merkitystä? Ponnisteluilla saavutetaan jotain itselle merkityksellistä. Oman ajan ja energian panostaminen toisessa kohtaa tuottaisikin kyvykkyyttä, yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyttä. Jospa tuolloin kuormitusta ei nähtäisi vain jonain, josta tulee päästä eroon vaan jonain, joka kasvaa hedelmää ja antaa paljon enemmän kuin mitä siihen sijoittaa?

Utelias mieli hyvinvoinnin osana

Millaiseen työelämään nuoret aikuiset ovat astuneet tai astumassa? Tai millaisena he näkevät elämän ylipäänsä? Kestävän hyvinvoinnin professori Arto O. Salonen Suomen Mielenterveys, MIELI ry:n Mielen Puolikkaat podcastissa (i.a.) kertoo, että meillä on mahdollisuus tehdä vielä hyvinvointimurros, se vain vaatii ratkaisukeskeisiä toimia. Meidän tulisi ymmärtää mitä todellinen hyvinvointi on. Salosen mukaan se on enemmänkin laatua kuin materiaalia. Uusia oivalluksia tuottava utelias mieli on osa todellista hyvinvointia. Nykyinen käsityksemme hyvästä elintasosta ei ole tuonut ratkaisua. Jos tinkisimme elintasosta, voisimme kokea parempaa hyvinvointia ja vähemmän yksinäisyyttä ja riittämättömyyttä. Salosen mukaan juuri nämä ovat ydinkysymyksiä hyvinvoinnin näkökulmasta.

Nuoret aikuiset arvostavat Salosen mukaan työyhteisön ilmapiiriä enemmän kuin mitä aikaisemmat sukupolvet. Tämän voisi nähdä kertovan siitä, että he arvostavat sitä, että työssä viihdytään ja se koetaan merkitykselliseksi.

Toisaalta jatkuvan kasvun tai menestyksen tavoittelu voi aiheuttaa pahoinvointia. Alle 30-vuotiaiden työkyvyttömyys on lisääntynyt Salosen mukaan 10 vuoden sisään. Nuorilla aikuisilla on kokemus, että he ei riitä sellaisenaan. Tämän vuoksi meidän olisi tärkeä muuttaa käsitystämme tyytyväisyydestä nykyhetkeen. Miten näytämme, että arvostamme itseämme ja toisiamme tässä hetkessä? Ihminen tarvitsee merkityksellisyyttä kuten Lassilakin painotti. Olisikin tärkeä löytää oman näköisensä ala, jossa ei koe arvoristiriitoja ja voisi kokea merkityksellisyyttä omalla tekemisellään.

Miten muutosta lähdetään tekemään? Ei suoraan tekoihin, koska Lassilan (2026) mukaan se ei useinkaan toimi. Tarvitaan steppejä ennen sitä. Muutos alkaa pysähtymisestä. Kun pysähdytään, voidaan havahtua asioihin mihin ei ole itse ennen kiinnittänyt huomiota. Sen jälkeen tarvitaan tiedostamista eli ymmärrystä siitä mistä on kyse ja mitä pitäisi tehdä. Kun tämän jälkeen syntyy halu omista motiiveista käsin, ollaan jo tekemisen äärellä ja tarvitaan keinoja, miten muutetaan omaa tekemistä. Hyvinvointimuutosta kohti sopivalla rakentavalla kuormituksella ja nykyhetken arvostamisella.

KESTO – Etelä-Pohjanmaan nuoret tekijät: osaamisella ja tuella kiinni kestävään työelämään -hanke on Euroopan unionin osarahoittama.

Tutustu hankkeeseen verkossa: KESTO**Elina Hokkanen**
SEAMK

Kirjoittaja toimii KESTO-hankkeessa jatkuvan oppimisen asiantuntijana.

Lähteet

Lassila, K. (19.8.2026). Lassila K. (Avoimen Iltamat luento). Julkaisematon luentoesitys.

Salonen, A.O. (i.a.). *Miten rakennetaan kestävää hyvinvointia, Arto O. Salonen?* Mieli ry. https://mieli.fi/podcastit/miten-rakennetaan-kestavaa-hyvinvointia-arto-o-salonen/