

Voimavarat ja palautuminen

10.4.2025

Maatalousyrittäjien työn luonne on muuttunut ja työn vaatimukset lisääntyneet maatilojen ja maatalousyrittäjien määrän vähentyessä sekä hoidettavan peltoalan kasvaessa viime vuosina (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen, 2017). Erilaisten kasvinviljelytilojen määrä on kasvanut suhteessa kotieläintiloihin. Harvoilla pelloilla laiduntaa enää lypsykarjaa kesäisin.

Maatalousyrittäjien arki voi olla kausiluonteisesti erityisen kuormittavaa. Keväisin ja syksyisin peltotyöt voivat työllistää yömyöhään. Kylvötöissä ja sadonkorjuussa ollaan säiden armoilla. Erityisesti kevättulvat saattavat aiheuttaa stressiä, jos pellon muokkaamiseen päästään myöhemmin kuin normaalisti. Maatalousyrittäjät tarvitsevat monenlaisia voimavaroja arjessa selviytyäkseen.

Voimavarat ja jaksaminen

Jaksamista ja hyvinvointia voidaan tukea edistämällä työntekijöiden voimavaroja, kuten työn imua, osaamista, pystyvyyden tunnetta ja mahdollisuuksia palautumiseen (Työterveyslaitos, i.a.). Maatalousyrittäjien työn imua voivat edistää mahdollisuudet hyödyntää omaa kokemusta ja monipuolisia taitojaan sekä myös kehittyä haastavassa ja vaativassa työssä, jonka sisältöä voi kekseliäästi itse muokata (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen, 2017). Yksi palkitseva ja mielihyvää tuottava tekijä on se, että maatalousyrittäjä voi nähdä omien kättensä jäljet työssään. Iloa tuottaa, kun vilja alkaa orastaa tai perunapelto kukkia.

Maatalousyrittäjien henkilökohtaisia voimavaroja voidaan tukea myös huomioimalla heidän elämäntilanteensa. Hyvä terveys voidaan nähdä kulmakivenä sille, että maatalousyrittäjä kokee työkykynsä hyväksi ja jaksaa jatkaa työtään eläkeikään saakka (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen, 2017). Perkiö-Mäkelän ja Hirvosen (2017) raportin mukaan maatalousyrittäjien jaksamista voivat edistää terveyttä ylläpitävät toimet ja heidän sairauksiensa hyvä ennaltaehkäisy ja hoito. Erityisesti on tarpeen kiinnittää huomiota tuki- ja

liikuntaelinoireiden ja psyykkisten oireiden lievittämiseen, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä maatalousyrittäjien uupumista ja työurien ennenaikaista keskeytymistä.

Voimavarat voidaan määritellä laajana ilmiönä, joka kattaa erilaisia resursseja, joita yksilöt, yhteisöt ja organisaatiot voivat hyödyntää tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ne voidaan jakaa esimerkiksi fyysisiin, henkisiin, taloudellisiin, inhimillisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin. Fyysinen kunto on maatalousyrittäjälle merkittävä fyysinen voimavara, joka vaikuttaa hänen kykyynsä suorittaa päivittäisiä tehtäviä ja osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Se sisältää yksilön kokemuksen omasta kestävyydestään ja voimistaan. Siihen liittyvät myös nivelten ja lihasten liikkuvuus, tasapaino ja koordinaatiokyky.

Kestävyys tarkoittaa kykyä ylläpitää fyysistä aktiivisuutta pitkän ajan kuluessa. Hyvä kestävyys mahdollistaa pitkäkestoisesti kuormittavassa työssä jaksamisen ilman liiallista väsymystä. Kestävyys on yhteydessä voimaan, joka tarkoittaa lihasten kykyä tuottaa voimaa. Voimaharjoittelu voi parantaa lihasvoimaa, mikä puolestaan helpottaa raskaita fyysisiä tehtäviä, kuten nostamista ja kantamista.

Maatalousyrityksen töissä tarvitaan erinomaista fyysistä tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Koordinaatio voidaan määritellä kykynä yhdistää eri kehon osien liikkeet sujuvasti ja tarkasti. Tasapainoa tarvitaan muun muassa työskenneltäessä epätasaisessa maastossa, pelloilla ja metsissä sekä erilaisissa keliolosuhteissa. Tasapainoa edellyttää myös työskentely kosteissa navettaolosuhteissa, joissa liukas lattia saattaa vaatia nopeita korjausliikkeitä.

Fyysiset voimavarat vaikuttavat myös henkiseen hyvinvointiin, sillä ne voivat vähentää stressiä ja kohentaa mielialaa. Hyvä fyysinen peruskunto voidaan nähdä monipuolisena voimavarana, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. Inhimilliset voimavarat ovat myös yhteydessä koettuun elämänlaatuun, työniloon ja onnellisuuteen. Ne tarkoittavat esimerkiksi monipuolista osaamista, tietoa, taitoja ja kykyjä. Inhimilliset voimavarat ovat hyvin yksilöllisiä, mutta niitä voidaan edistää myös sosiaalisen kanssakäymisen myötä. Inhimilliset ja sosiaaliset voimavarat liittyvät verkostoihin, suhteisiin ja yhteisön tukeen. Ne voivat sisältää sosiaalista pääomaa, kuten luottamusta, yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä, jotka edistävät yhteisten tavoitteiden saavuttamista.

Maatalousyrittämiseen saattaa liittyä toisinaan suuria taloudellisia huolia, sillä esimerkiksi koneinvestoinnit, kasvinsuojeluaineet ja apulantahankinnat ovat kalliita.

Työtapaturmat ja työhön liittyvät sairaudet

Maatalousyrittäjien vakavat työtapaturmat ja työhön liittyvät sairaudet sekä ammattitaudit voivat toisinaan aiheuttaa työkyvyttömyyttä ja estää työssä jatkamisen täysin tai osittain (Kauppinen ym., 2012). Osa vakavista työhön liittyvistä sairauksista johtuu altistumisesta työympäristön fysikaalisille, kemiallisille tai biologisille haittatekijöille. Erityisesti pölyinen, meluinen ja tapaturmavaaralliseksi koettu työympäristö voi lisätä työntekijöiden halukkuutta eläköityä varhain vaikka työkyky ei olisikaan vielä alentunut. Myös Van den Berg ym. (2010) ovat todenneet fyysisesti kuormittavan työn olevan yhteydessä ennenaikaiseen eläköitymiseen.

Voimavaroja ja resilienssiä edistävää koulutusta Tulevaisuus maaseudulla-hankkeessa

Voimavarojen tunnistaminen sekä niiden tehokas hyödyntäminen ja kehittäminen voivat auttaa jaksamista maataloustöissä. Tulevaisuus maaseudulla -hankkeessa toteutetaan eteläpohjalaisten maatalousyrittäjien voimavaroja ja resilienssiä edistävää koulutusta. Koulutuksessa huomioidaan maatalousyrittäjien arjen moninaiset kuormittavat tekijät ja etsitään ratkaisuja kuormituksen vähentämiseen ja palautumisen edistämiseen.

Hankkeen koulutuksissa tarkastellaan jaksamiseen ja resilienssin kokemukseen yhteydessä olevia henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja. Koulutuksissa keskustellaan mm. henkisen pääoman ydinalueista; itseluottamuksesta, sinnikkyydestä, realistisesta optimismista, toiveikkuudesta ja sitkeydestä. Sitkeys määritellään resilienssinä, jolle on tyypillistä kyky joustaa ja palautua ennalleen rasituksen jälkeen. Maatalousyrittäjien resilienssi näkyy koulutuksissa käytyjen keskusteluiden mukaan siten, että vastoinkäymisiä kohdattaessa ei lannistuta, vaan jatketaan yrittämistä uusin keinoin ja vaihtoehtoisia etenemistapoja kokeillen. Kyky olla realistisesti optimistinen tarkoittaa, että maatalousyrittäjä näkee ympärillään enemmän myönteisiä mahdollisuuksia kuin uhkia tai kielteisiä asioita. Hän myös tunnistaa oman toimintansa ja työnsä merkityksen onnistumisten aikaansaamisessa. Realistisesti optimistinen maatalousyrittäjä osaa ennakoida haastavia tilanteita ja pohtia mahdollisen epäonnistumisen syitä tarvittaessa laajemmin sekä on armollinen itselleen. Jos ensin valittu tie nousee edessä pystyyn, toiveikas ihminen keksii muita tapoja tavoitteidensa saavuttamiseksi. Maataloustyössä jaksaminen vaatii myös tervettä itsekkyyttä, oman rajallisuuden hyväksymistä, itsensä ja omien aikaansaannostensa arvostamista sekä omista voimavaroista huolehtimista. On tärkeää muistaa, että itsestä huolehtimiseen liittyvä terve itsekkyys ei ole ketään vastaan, se on valintoja ja vastuunottamista omasta jaksamisestaan.

Tulevaisuus maaseudulla -hanke on Euroopan unionin osarahoittama ja saa rahoitusta EU:n maaseuturahastosta.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
SEAMK

Mika Uitto
TtM, väitöskirjatutkija, TKI asiantuntija
SEAMK

Panu Weckman
Insinööri (AMK), TKI asiantuntija
SEAMK

Lähteet

Kauppinen, T., Salminen, S., Hirvonen, M., & Perkiö-Mäkeä, M. (2012). Työtapaturmat, työympäristön haittatekijät ja työssä jatkamisajatukset. Teoksessa: M. Perkiö–Mäkelä & T. Kauppinen (toim.). Työ, terveys ja työssä jatkamisajatukset. Työ ja ihminen tutkimusraportti 41. Työterveyslaitos, Helsinki, s. 42–54.

Perkiö-Mäkelä, M., & Hirvonen, M. (2017). Maatalousyrittäjien koettu työkyky ja työssä jatkamisajatukset Työterveyslaitos. Helsinki.

Työterveyslaitos (i.a.). Miten lisään työntekijöiden voimavaroja? https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/hyvan-mielen-tyopaikka/2-miten-lisaan-tyontekijoiden-voimavaroja#:~:text=Hyvinvointia%20voidaan%20tukea%20lis%C3%A4%C3%A4m%C3%A4ll%C3%A4%20tietoisesti%20ty%C3%B6ntekij%C3%B6iden%20voimavaroja%2C%20kuten,voimavaroja%20voidaan%20tukea%20huomioimalla%20ty%C3%B6uran%20vaihe%20ja%20el%C3%A4m%C3%A4ntilanne.

Van den Berg, T.I., Elders, L.A., & Burdorf, A. (2010). Influence of Health and Work on Early Retirement. Journal of occupational and environmental medicine 52(6), 576–583. doi: 10.1097/JOM.0b013e3181de8133.