

Tiedekunta-Fakultet-Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos-Institution-Department Sosiaalipsykologian laitos	
Tekijä-Författare-Author Hakanen, Jari			
Työn nimi-Arbetets titel-Title Työuupumuksesta työn imuun : työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla			
Oppiaine-Läroämne-Subject Sosiaalipsykologia			
Työn laji-Arbetets art-Level Väitöskirja		Aika-Datum-Month and year 2005-01-26	Sivumäärä-Sidantal-Number of pages 294
<p>Tiivistelmä-Referat-Abstract</p> <p>Väitöskirjatutkimuksessa tarkasteltiin työhyvinvointia seitsemästä näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitettiin elämänkulun, työuran rikkonaisuuden, yksityiselämän kriisien ja persoonallisuuden merkitystä työuupumukselle sekä aidosti myönteistä työhyvinvointikokemusta, työn imua, ja sitä edistäviä työn voimavaratekijöitä. Tutkimusaineistoina olivat Arvo Ylpön alun perin toteuttaman Terve lapsi tutkimuksen 35-vuotisseurannan osallistujat sekä suuren opetusalan organisaation henkilöstö. Lisäksi tutkimuksessa haastateltiin 35-vuotisseuranta-aineiston työuupuneimpia.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan yksityiselämän kriisien ja persoonallisuustekijöiden yhteys työuupumukseen oli vähäinen kuormittaviin työoloihin verrattuna. Yksityiselämän kuormitukset altistivat lievästi työuupumusoireilulle silloin, kun työn vaatimuksetkin olivat suuret. Kun työn vaatimukset olivat kohtuulliset, eivät yksityiselämän kuormitukset rasittaneet työhyvinvointia. Samaten velvollisuudentuntoisuus altisti työuupumusoireilulle ainoastaan työn vaatimusten ollessa suuret. Sen sijaan työuupumusoireiden syvetessä voimavarojen hiipuminen heijastui kodinhoitoon, kodin ihmissuhteisiin ja vapaa-ajan harrastuksiin. Työuupumus voikin näkyä aiemmin muussa elämässä kuin työssä, kun muun elämän voimavaroja sijoitetaan entistä vaativammaksi koettuun työhön siinä selviytymistä tavoitellen. Työuupumus onkin tulkittavissa voimavarojen menettämisen kierteeksi. Yhteenvetona työuupumus osoittautui selkeästi työperäiseksi ongelmaksi.</p> <p>35-vuotisseurannassa heikot sosioekonomiset lähtökohdat lapsuudessa olivat kielteisessä yhteydessä saavutettuun koulutustasoon, mikä vuorostaan altisti yksitoikkoisille töille. Yksitoikkoisissa ja kuormittavissa työoloissa työskenneillä oli myöhemmin muita todennäköisemmin työuupumusoireita, mikä edelleen ennusti aikeita siirtyä ennenaikaisesti eläkkeelle. Työuralla 13 vuoden aikavälillä koettu epävarmuus ja taloudellisen toimeentulon niukkuus olivat selvässä yhteydessä työuupumukseen ja elämään tyytymättömyyteen. Satunnainen katkos työuralla (esimerkiksi työpaikan vaihdos) saattoi sen sijaan olla työhyvinvoinnin näkökulmasta myönteinen asia.</p> <p>Työn imu tarkoittaa työssä koettua tarmokkuutta, omistautumista ja uppoutumista. Työn imu oli opetusalan työntekijöillä myönteisessä yhteydessä terveyteen ja työkykyyn sekä käänteisessä yhteydessä eläke- ja eroajatuksiin. Työn imua koettiin stressi- ja uupumusoireita yleisemmin kaikissa opetusalan ammattiryhmissä. Naiset, määräaikaiset työntekijät, alle 5 vuotta ja toisaalta yli 30 vuotta työssään toimineet sekä pitkää työviikkoa tekevät kokivat muita enemmän työn imua. Työn kuormittavat vaatimukset (mm. kireä työtahti ja kuormittavat oppilassuhteet) selittivät työuupumusoireilua, joka oli edelleen yhteydessä heikentyneeseen työkykyyn (työhyvinvoinnin 'jaksamispolku'). Samalla työn voimavaratekijät (mm. työn itsenäisyys, esimiehen tuki, arvostus) olivat yhteydessä työn imuun, joka edelleen vahvisti sitoutumista opetustyössä jatkamiseen (työhyvinvoinnin 'motivaatiopolku').</p> <p>Haluttaessa ylläpitää työntekijöiden terveyttä ja halua jatkaa työelämässä työhyvinvoinnin kahden polun, jaksamis- ja motivaatiopolun, huomioon ottaminen on tarpeellista. Työelämäntutkimusta ja julkista keskustelua työhyvinvoinnista on suunnattava siihen, mikä työntekijöissä on hyvää ja vahvaa ja miten luoda työpaikoille sellaiset olosuhteet, joissa työntekijä voi kokea saavansa tunnustusta ja arvostusta sekä kokea onnistumisia työhön sijoittamiensa voimavarojen vastineeksi.</p>			
<p>Avainsanat-Nyckelord-Keywords</p> <p>työhyvinvointi työuupumus työn imu voimavarat työolot työpsykologia elämäntutkimus perhe persoonallisuustekijät työura pitkittäistutkimus</p>			
Säilytyspaikka-Förvaringsställe-Where deposited			
<p>Muita tietoja-Övriga uppgifter-Additional information</p> <p>Sarja: Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 27 ISSN 1237-6175 ISBN 951-802-595-9</p>			