



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonten
The Finnish Work Environment Fund



JUHO VAINION SÄÄTIÖ



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Työstressi, uni ja työkyvyn kehityspolut työuran aikana (Vielä julkaisemattomia tuloksia)

Marika Kontturi

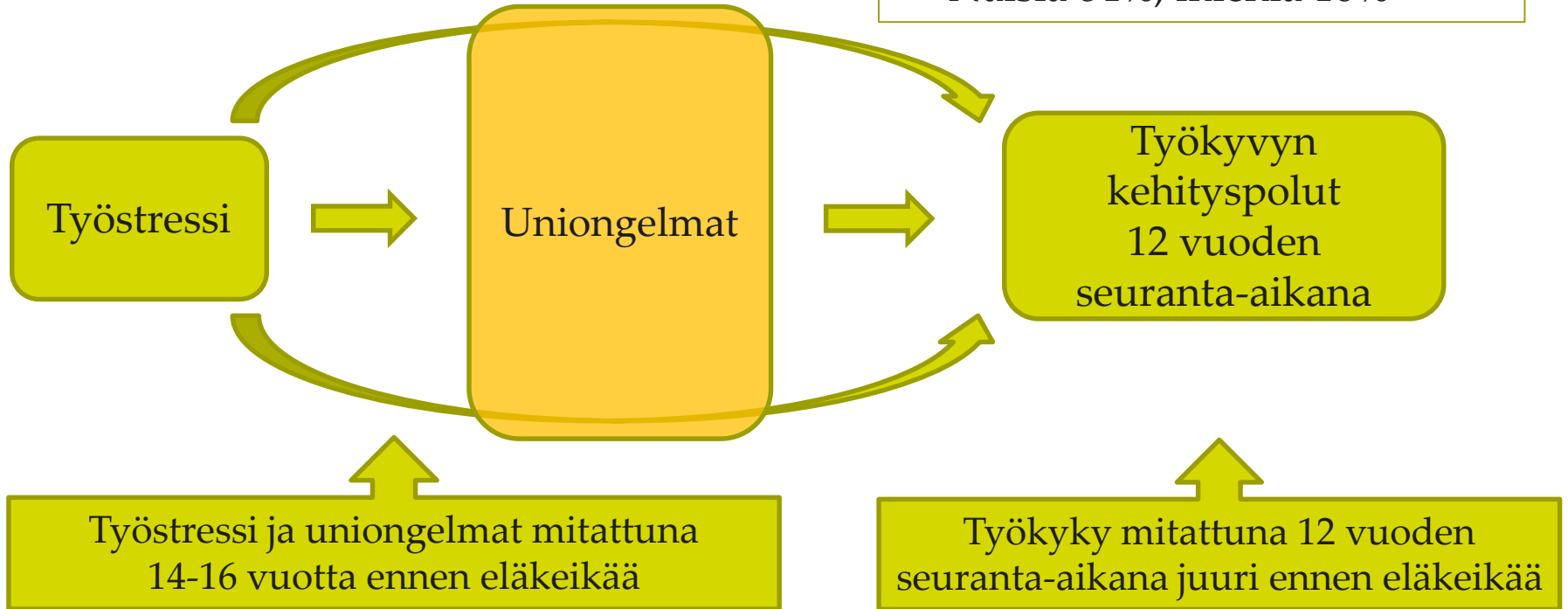
PsM, kliinisen terveystieteiden erikoispsykologi, tohtoriopiskelija (UEF)

*Muu työryhmä: Prakash KC, Jenni Ervasti, Jaana Pentti, Saana Myllyntausta,
Petri Karkkola, Kirsi Honkalampi, Jussi Vahtera, Sari Stenholm, Marianna Virtanen*

Tutkimuksen tarkoitus

Vastaajina 2707 henkilöä

- Keski-ikä tutkimuksen alussa 49.6 vuotta
- Naisia 84%, miehiä 16%



Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä ja että 0 tarkoittaisi, että et pystyisi lainkaan työhön. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?

Nykyinen työkykyni elinikäiseen parhaimpaan verrattuna

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Työkyvyn kehityspolut 12 vuoden seuranta- aikana

Erinomainen työkyky 5%

Hyvä työkyky 71%

Keskinkertainen työkyky 19%

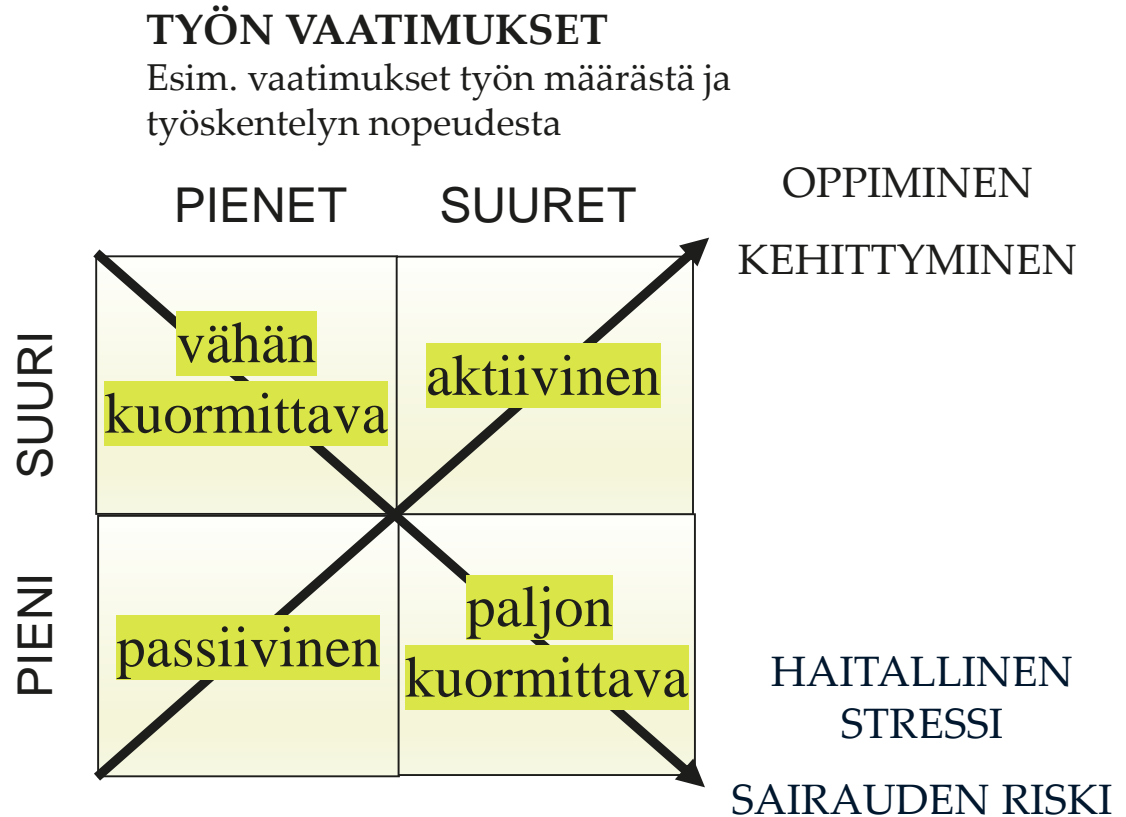
Matala laskeva työkyky 5%

Työstressiä mitattiin kahden teorian avulla:

1) Vaatimukset ja hallinta -teoria työn kuormituksesta (Job Demand-Control (JDC) Model)

Työn vaatimusten ja hallinnan epäsuhta (kyllä/ei)

TYÖN HALLINTA
Esim. päätöksentekoa, työn sisältöä tai työskentelytapoja koskeva hallinta



2) Ponnistelu-palkkio-epäsuhta (kyllä/ei)

(Effort-reward imbalance) –malli (Siegrist 1996)

Korkea ponnistelu

- Korkea työn kuorma
- Aikapaine töissä
- Työn vastuu
- Ylityö
- Keskeytykset ja häiriöt työpäivän aikana

- Liian matala palkka
- Arvostuksen puute kollegoilta / esimieheltä
- Vähäiset ylentymismahdollisuudet
- Työn epävarmuus

Matala palkkio

Uniongelmat

- Mitattiin Jenkinsin unikysely-mittarilla

Kuinka usein sinulla on viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana ollut seuraavia oireita?

		<u>viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana</u>					
	ei lainkaan	1-3 yönä/kk	noin yhtenä yönä/vko	2-4 yönä/vko	5-6 yönä/vko	lähes joka yö	
1) Nukahtamisvaikeuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2) Heräilyä useita kertoja yön aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3) Vaikeuksia pysyä unessa (mukaan- lukien liian aikaisen heräämisen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4) Olet tuntenut itsesi väsyneeksi ja uupuneeksi herättyäsi tavallisen yöunen jälkeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

- Muodostettiin yksi muuttuja: Uniongelmia (kyllä/ei)

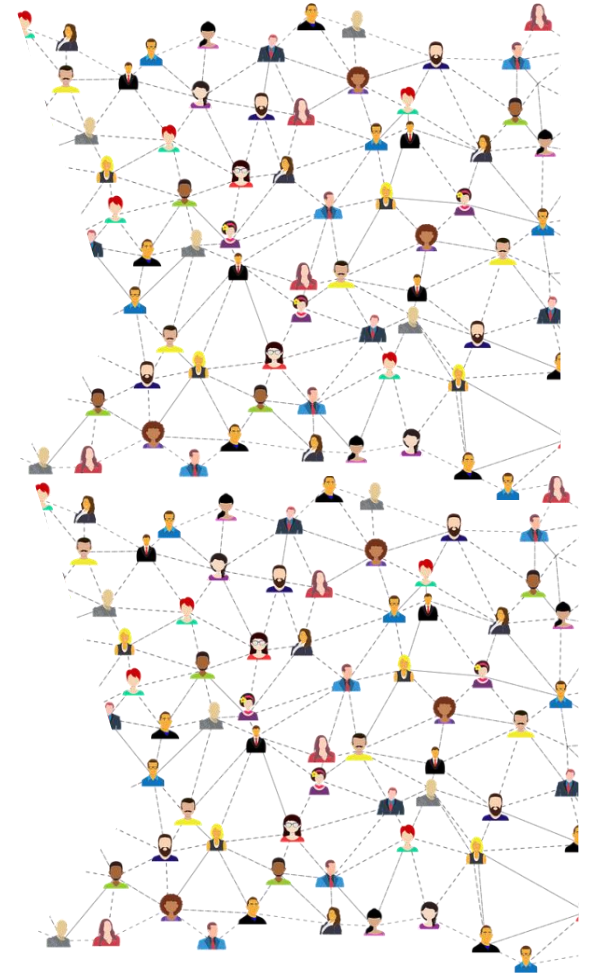


Tulokset



Yhteenvedo tuloksista

- 1) Noin 1/5 vastaajista kärsi työstressistä.
- 2) Noin 1/4 vastaajista kärsi uniongelmistä. Yleisin uniongelma oli katkonainen yöuni (17%)
- 3) Työstressin kokeminen lisäsi uniongelmien esiintymistä
- 4) Uniongelmat lisäsivät todennäköisyyttä matalampaan työkykyyn 12-vuotisen seurantajakson aikana
- 5) Työstressi lisäsi todennäköisyyttä matalampaan työkykyyn 12-vuotisen seurantajakson aikana
 - Uniongelmat selittivät osittain (12–33 %) tätä yhteyttä



Kiitos!
Kysymyksiä, kommentteja?



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

uef.fi



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

marika.kontturi@uef.fi



JUHO VAINION SÄÄTIÖ