

Tiivistelmä – Post doc - tutkimusstipendi

Kronotyypin merkitys työn imun kokemiselle ja fyysisen aktiivisuuden rooli työstressin ehkäisemiseksi – Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 – tutkimus

Hankkeessa selvitettiin vuorokausirytmien eli kronotyypin, työaikamuodon ja uniongelmiin merkitystä työn imun kokemiselle. Toiseksi hankkeessa tarkasteltiin vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen kunnan merkitystä työstressin kokemiselle. Hankkeen tavoitteena oli tarkastella yksilöllisten ja terveyskäyttäytymiseen liittyvien tekijöiden merkitystä työhyvinvoinnille työn imun ja työstressin näkökulmista.

Tutkimusaineisto koostui Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 – väestöpohjaisesta aineistosta, joista tässä tutkimuksessa hyödynnettiin 31-vuoden ja 46-vuoden seurantojen kyselylomaketutkimuksia sekä klinisiä tutkimuksia.

Hankkeen alustavat tulokset osoittavat, että kronotyypillä on merkitystä työn imun kokemiselle. Iltatyypit kokivat vähemmän työn imua aamu- ja päivätyyppeihin verrattuna. Työaikamuoto ei moderoinut kronotyypin ja työn imun välistä yhteyttä, mutta uniongelmat moderoivat kronotyypin ja työn imun välistä yhteyttä. Kronotyypillä on merkitystä työhyvinvoinnin rakentumiselle ja jatkotutkimuksissa tulisi selvittää miten kronotyypin kielteisiä vaikutuksia työn imulle voitaisiin vähentää. Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus oli naisten osalta yhteydessä korkeampiin työn vaatimuksiin, kun taas miesten osalta aerobinen kunto oli yhteydessä matalampaan työstressiin ja korkeampaan työn hallintaan. Lihaskunto oli myös yhteydessä matalampaan työstressiin ja työn vaatimuksiin naisten ja miesten osalta. Korkea työn hallinta ja korkeat työn vaatimukset olivat myös yhteydessä korkeampaan vapaa-ajan kohtuuripeään ja kokonaisaktiivisuuteen. Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ja fyysinen kunto voivat ennaltaehkäistä työstressiä ja edistää stressinhallintaa.

Hankkeen aikana valmistuneet käsikirjoitukset

Kiema-Junes, H., Saarinen, A., Ala-Mursula, L. & Hintsanen, M. Associations of chronotype, work schedule, and sleep problems with work engagement experiences in middle age – The Northern Finland Birth Cohort 1966. (*Arvioitavana Journal of Occupational Health – lehdessä*)

Kiema-Junes, H., Saarinen, A., Korpelainen, R., Niemelä, M., Ala-Mursula, L., Vahid, F. & Hintsanen, M. Associations between leisure time physical activity and cardiorespiratory and muscular fitness with job strain – A Northern Finland Birth Cohort 1966 study (*Valmis käsikirjoitus lähdessä lehteen*)