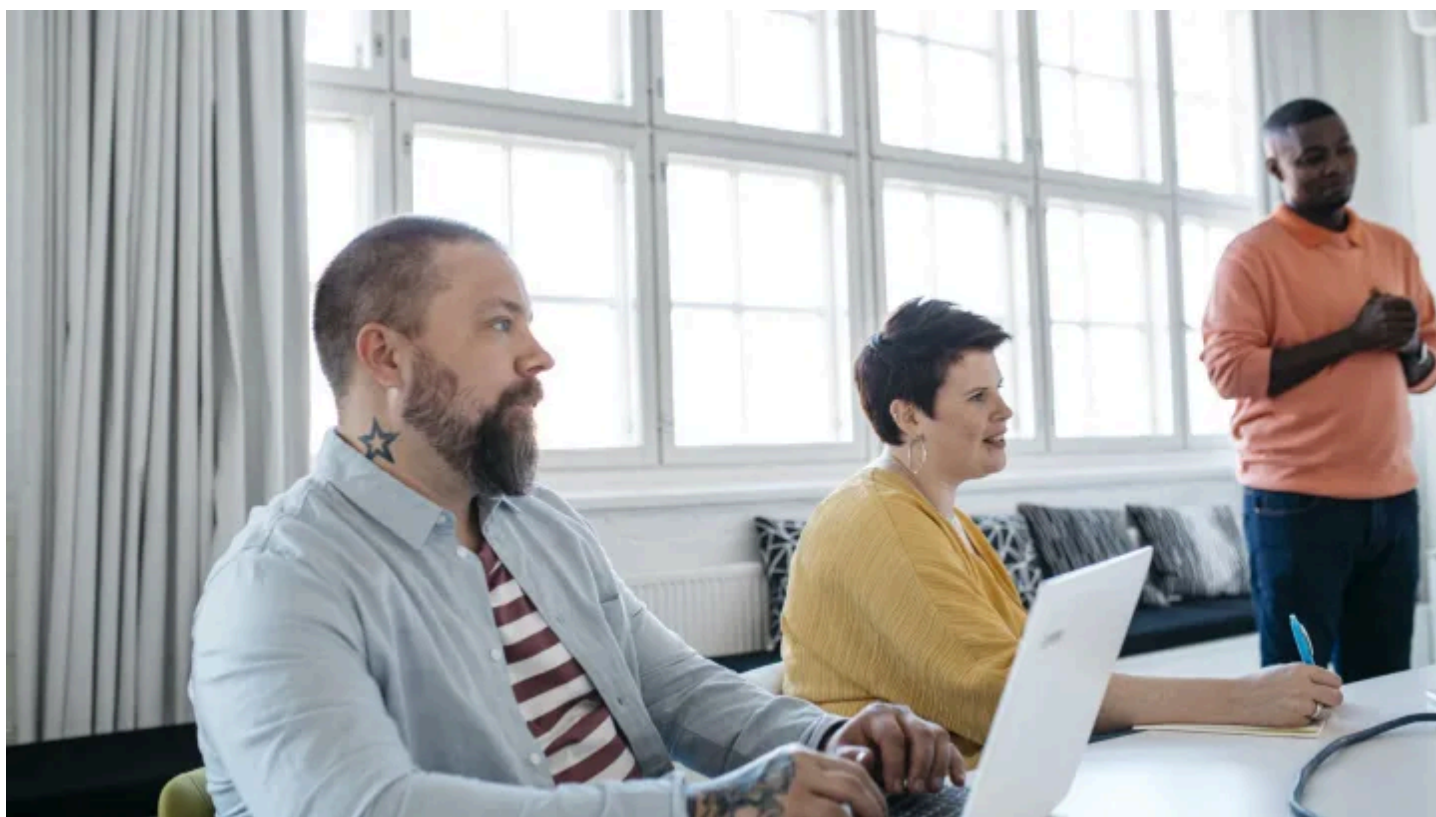


Psykososiaalisiin tekijöihin vaikuttamalla parempaa terveyttä – uusi materiaali avuksi työpaikoille

Mihin työn psykososiaalisiin tekijöihin työpaikoilla kannattaisi keskittyä terveyden edistämiseksi? Työterveyslaitos tutki työn voimavara- ja vaatimustekijöiden yhteyksiä sykevälivaihteluun. Uusi Hyvällä sykkeellä töissä -oppimateriaali ja työkirja tarjoavat välineitä kehittämiseen työyhteisöille ja työntekijöille.



Kati Karhula

erikoistutkija



Suvi Sankelo

asiantuntija

Työterveyslaitos tutki työn voimavara- ja vaatimustekijöiden yhteyksiä sykevälivaihteluun, joka kertoo elimistön kuormittuneisuuden ja palautumisen tilasta ja on keskeinen terveydestä kertova mittari. Tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät ja niiden yhdistelmät ovat keskeisimpiä terveyden edistäjiä ja heikentäjiä. Tutkimuksessa tekijöille ei kuitenkaan löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja.

– Tämä on jossain määrin yllättävä tulos. Uutta oli tarkastella laajasti vaatimustekijöiden lisäksi myös voimavaroja, joita on tutkittu tästä näkökulmasta vasta vähän, erikoistutkija **Kati Karhula** Työterveyslaitoksesta sanoo.

Tutkimushankkeeseen osallistui noin 200 Raision kaupungin eri alojen työntekijää, jotka muun muassa mittasivat työviikon ajan öisin omaa sykevälivaihteluaan. Valtaosalla työntekijöistä sykevälivaihtelu oli pysyvää. Tilastomallinnus jakoi heidät myös neljään ryhmään sykevälivaihtelun sekä työn vaatimusten ja voimavarojen mukaan. Noin 40 prosenttia työntekijöistä sijoittui ryhmään, jossa voimavaroja oli paljon ja vaatimuksia vähän. Voimavaratekijöiden osalta ryhmät poikkesivat eniten toisistaan työn monipuolisuuden, luottamuksen ja sosiaalisen tuen suhteen.

– Psykososiaalisiin tekijöihin vaikuttamalla voimme oikeasti edistää työhyvinvointia. Meidän henkilöstön ja esihenkilöiden käyttöön jää hankkeesta konkreettisia työkaluja työhyvinvoinnin ja psykososiaalisten voimavarojen edistämiseen, henkilöstöjohtaja **Piia Syvänen** Raision kaupungilta sanoo.

Oppimateriaali työyhteisöille kehittämisen tueksi, työntekijöille käytännönläheinen työkirja

Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että työn vaatimustekijöistä esimerkiksi aikapaine, keskeytykset ja rooliristiriidat ovat yhteydessä vähäisempään sykevälivaihteluun. Voimavaratekijöistä taas korkeampaan vaihteluun on yhdistetty tähän mennessä muun muassa työn monipuolisuus ja sosiaalinen tuki.

Nykytietoon pohjaavat Hyvällä sykkeellä töissä -oppimateriaali ja työkirja auttavat säätämään ja muokkaamaan työtä ja työoloja terveyttä edistävällä tavalla. Verkko-oppimateriaali tehtävineen on suunnattu työyhteisöille. Työkirja taas auttaa yksittäistä työntekijää soveltamaan oppimateriaalin asioita omaan työarkeen ja seuraamaan omaa sykevälivaihtelua.

– Sykevälivaihtelua seurattaessa on tärkeä muistaa, että se on yksilöllinen mittari, jolle ei ole viitearvoja. Työkirjan avulla voi pohtia, miten erilaiset tapahtumat työssä vaikuttavat omaan sykevälivaihteluun ja mitä arjessa kenties voisi kokeilla muokata, asiantuntija **Suvi Sankelo** Työterveyslaitoksesta sanoo.

Psykososiaaliset työolot ja sykevälivaihtelu – hyvällä sykkeellä parempaa terveyttä -hanketta rahoittavat Työsuojelurahasto, Raision kaupunki ja Työterveyslaitos.

Tutustu

[Hyvällä sykkeellä töissä -verkko-oppimateriaali ja työkirja](https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/hyvalla-sykkeella-toissa) (<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/hyvalla-sykkeella-toissa>)

Hankkeen sivu (<https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/psykososiaaliset-tyoolot-ja-sykevalivaihtelu-hyvalla-sykkeella-parempaa-terveytta-hyvalla-sykkeella>).

Lisätiedot

Erikoistutkija Kati Karhula, Työterveyslaitos, puh. 043 824 2267, kati.karhula@ttl.fi

Asiantuntija Suvi Sankelo, Työterveyslaitos, puh. 040 825 2614, suvi.sankelo@ttl.fi

Työterveyslaitos – 80 vuotta hyvinvointia työstä

Työelämä muuttuu jatkuvasti – ja me sen mukana. Olemme jo vuodesta 1945 rakentaneet terveellisempää ja turvallisempaa työelämää, jotta jokainen voi saada hyvinvointia työstä.

Tutustu tarinaamme (<https://www.ttl.fi/80-vuotta>), ja siihen, miten olemme vaikuttaneet suomalaiseen työelämään.

