

Lehtinen Eero & Meller Dona

OPETTAJIEN KOKEMAN TYÖN INTENSIIVISYYDEN YHTEYS YLEISEEN TERVEYDENTILAAN

Psykologinen irrottautuminen yhteyttä muokkaavana sekä välittävänä tekijänä

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Psykologian pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Kesäkuu 2019

TIIVISTELMÄ

LEHTINEN, EERO & MELLER, DONA: Opettajien kokeman työn intensiivisyyden yhteys yleiseen terveydentilaan – psykologinen irrottautuminen yhteyttä muokkaavana sekä välittävänä tekijänä.

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologia

Kesäkuu 2019

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, onko opettajien kokemaa työn intensiivisyys yhteydessä heidän yleiseen terveydentilaansa. Lisäksi tutkittiin, muokkaako ja välittääkö psykologinen irrottautuminen työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä. Lopuksi vielä tutkittiin, millaiset palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ovat yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä käytettiin CATS-teoriaa sekä työstä irrottautumisen mallia.

Tutkimuksen poikkileikkausaineisto on kerätty vuoden 2018 kevään ja alkukesän aikana tutkimushankkeessa ”Työn intensifikaatio ja sen hallinta itsesätelyn voimavarojen avulla: laaja vertaileva tutkimus eri ammatti- ja ikäryhmissä”. Tämän tutkimuksen aineistoon kuului 2434 OAJ:n jäsentä. Tutkittavien keski-ikä oli 49 vuotta. Tutkittavista suurin osa oli naisia (79.4%) ja enemmistö työskenteli toistaiseksi voimassa olevalla työsopimuksella (82.1%). Tutkimuksen hypoteeseja tutkittiin hierarkkisella regressioanalyysillä.

Tutkimuksen oletusten mukaisesti koettaessa korkeaa työn intensiivisyyttä opettajat kokivat yleisen terveydentilansa huonommaksi. Oletus, että psykologinen irrottautuminen muokkaa työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä ei saanut tutkimuksessa tukea. Aikaisempien tutkimusten vastaisesti psykologinen irrottautuminen ei suojannut intensiivisen työn negatiivisilta terveysvaikutuksilta. Oletusten mukaisesti psykologinen irrottautuminen kuitenkin välitti työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä. Näyttää näin ollen siltä, että osa intensiivisen työn haitallisista terveysvaikutuksista selittyy psykologisen irrottautumisen heikkenemisen kautta. Työn ollessa intensiivistä opettajien oli vaikeaa irrottautua psykologisesti työstään, mikä oli yhteydessä heikompaan yleiseen terveydentilaan. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin oletusten mukaisesti, että kaikki tutkitut palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit olivat positiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että opettajien kokemaa työn intensiivisyys on stressitekijä, jolla on negatiivisia yhteyksiä opettajien yleiseen terveydentilaan. Lisäksi psykologinen työstä irrottautuminen on alhaista silloin, kun työ on hyvin intensiivistä, mikä on puolestaan yhteydessä opettajien terveydentilaan negatiivisella tavalla. Toisin sanoen intensiivisen työn negatiiviset terveysvaikutukset kulkevat osittain epäonnistuneen psykologisen irrottautumisen kautta. Psykologinen irrottautuminen ei kuitenkaan riitä suojaamaan opettajien terveyttä, minkä vuoksi olisikin tärkeää tehdä muutoksia opettajien työnkuvaan yhteiskuntatasolla. Opettajien työnkuva tulisi muuttaa siten, ettei työ ole liian intensiivistä, mikäli halutaan suojella opettajia erilaisilta terveysongelmilta ja pitää opetustyö laadukkaana. Lisäksi opettajia tulisi kannustaa viettämään vapaa-aikaansa palauttaviksi koettujen aktiviteettien parissa ja irtaantumaan työasioista vapaa-ajalla.

Avainsanat: työn intensiivisyys, yleinen terveydentila, psykologinen irrottautuminen, palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	1
1.1. Tutkimuksen lähtökohdat.....	1
1.2. Tutkimuksen taustateoriat	2
1.3. Työn intensiivisyys stressitekijänä.....	4
1.4. Työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan yhteydet	4
1.5. Psykologinen irrottautuminen palautumisen mekanismina	6
1.6. Psykologinen irrottautuminen yhteyttä muokkaavana tekijänä työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä	6
1.7. Psykologinen irrottautuminen yhteyttä välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä.....	7
1.8. Palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ja niiden yhteydet psykologiseen irrottautumiseen.....	9
1.9. Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit.....	10
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	12
2.1. Tutkimusaineisto ja tutkittavat.....	12
2.2. Tutkimuksen muuttujat	12
2.3. Aineiston analysointi.....	14
3. TULOKSET	16
3.1. Kuvailevat tulokset	16
3.2. Työn intensiivisyyden osa-alueiden yhteydet yleiseen terveydentilaan	19
3.3. Psykologinen irrottautuminen muokkaavana tekijänä työn intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä	19
3.4. Psykologinen irrottautuminen välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä	22
3.5. Palauttavien vapaa-ajan aktiviteettien yhteydet psykologiseen irrottautumiseen.....	24
4. POHDINTA	26
4.1. Tutkimuksen päätulokset	26
4.2. Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....	29
4.3. Tutkimuksen käytännön anti.....	31
LÄHTEET	34

1. JOHDANTO

1.1. Tutkimuksen lähtökohdat

Suomalaisista työntekijöistä noin puolet on kokenut työnsä henkisesti erittäin tai melko raskaaksi ja työtahdin kiristyneen vuosina 1977-2013 (Lehto & Sutela, 2015). Työelämän monimuotoinen intensiivisyys on lisääntynyt ja tämän kehityskulun odotetaan jatkuvan esimerkiksi robotisaation, digitalisaation sekä keinoälyn lisääntyessä tulevaisuudessa (Chesley, 2014; Green, 2004). Eräs kuormittava ala näyttäisi olevan opetusala, sillä vuoden 2017 työolobarometrin mukaan opettajien arviot työoloistaan ja työkyvystään ovat heikentyneet selvästi ja terveydelle vaarallista stressiä on opettajilla enemmän kuin työntekijöillä keskimäärin (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018). Opettajien työssä kuormitustekijöitä on liikaa, eikä työaika riitä työtehtävien tekemiseen (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018). Jatkuva työhön liittyvä kiire ja stressi sekä töiden ajattelu myös vapaa-ajalla voivat aiheuttaa työntekijän terveydelle merkittäviä negatiivisia seurauksia. Opettajien työhyvinvoinnin huomioiminen on tärkeää heidän terveytensä ja jaksamisensa ylläpitämisen kannalta. Lisäksi heidän hyvinvointinsa voi heijastua opetukseen ja kasvatuksen laatuun, mikä voi näkyä tulevaisuudessa myös oppilaiden hyvinvoinnissa.

Eräs työn vaativuutta ja stressaavuutta kuvaava ilmiö on työn intensiivisyys, jolla tarkoitetaan työelämässä lisääntynyttä työntekijän ponnistelujen määrää, mikä johtuu lisääntyneistä työn vaatimuksista (Kubicek, Paškvan, & Korunka, 2015). Työn intensiivisyys voi johtaa organisaatiosalla ekonomiseen tuottavuuteen (Green, 2001; Valeyre, 2004), mutta kääntöpuolena työn intensiivisyyden on todettu useissa tutkimuksissa olevan yhteydessä useisiin pahoinvoinnin osoittimiin, kuten psyykkiseen rasitukseen sekä laskeneeseen työtyytyväisyyteen (Green, 2001, 2004; Korunka, Kubicek, Paškvan, & Ulferts, 2015). Työn intensiivisyyden lisääntyessä on tärkeää tietää, millaisia vaikutuksia sillä on opettajien terveydelle ja miten opettajat voivat mahdollisesti itse ehkäistä intensiivisen työn haitallisia vaikutuksia omaan terveyteensä. Tässä tutkimuksessa on ensinnäkin tarkoituksena tutkia, onko opettajien kokema intensiivinen työ negatiivisessa yhteydessä heidän terveyteensä. Lisäksi halutaan selvittää, suojaako psykologinen irrottautuminen opettajien terveyttä työn ollessa intensiivistä ja välittykö intensiivisen työn yhteys opettajien terveyteen vähäisen psykologisen irrottautumisen kautta. Lopuksi vielä tutkitaan, millaiset vapaa-ajan aktiviteetit ovat yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Opettajien työhyvinvoinnin ja palautumisen tutkiminen on erittäin tärkeää, sillä esimerkiksi työn kuormittavuuden ja työmäärän paljouden vuoksi opettajien työssä jaksaminen on kääntynyt huonompaan suuntaan (Länsikallio,

Kinnunen, & Ilves, 2018). Työolobarometrin mukaan jaksaminen on heikointa sellaisissa oppilaitoksissa, joissa on tehty leikkauksia ja merkittäviä muutoksia työn sisältöön (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018). Työolobarometrin huonot tulokset heijastelevat siis yhteiskunnan resursointia koulutus- ja kasvatusalalla (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018). Opettajien työhyvinvoinnin tutkiminen onkin tärkeää, jotta uudelleenresursoinnin tärkeys voidaan osoittaa todeksi tieteellisten tutkimusten avulla. Seuraavaksi käsitellään tutkimuksen taustateorioita ja tärkeimpiä käsitteitä, sekä esitellään tutkimukseen liittyviä hypoteeseja.

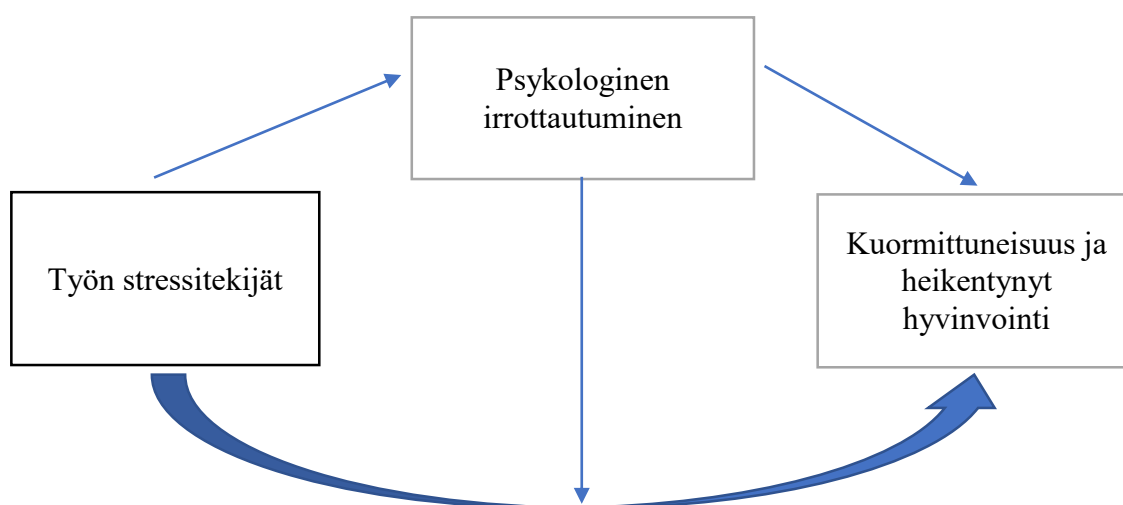
1.2. Tutkimuksen taustateoriat

Tämän tutkimuksen taustateoriana käytetään kognitiivisen aktivaation stressiteoriaa (engl. CATS; The cognitive activation theory of stress; Ursin & Eriksen, 2004). CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) perusajatus on, että stressireaktio syntyy silloin, kun jokin stressaava tilanne on ristiriidassa tarvittujen selviytymiskeinojen kanssa. Toisin sanoen stressiä syntyy silloin, kun esimerkiksi työ asettaa vaatimuksia, joista työntekijä ei usko selviytyvänsä. Ursinin ja Eriksenin (2004) ajatuksen mukaan stressiä siis syntyy silloin, kun yksilö tulkitsee jonkin ärsykkeen stressaavaksi, mistä voi seurata joko lyhykestoinen tai pitkäkestoinen elimistön stressitila. Stressi voi johtaa kasaantuessaan ja pitkittyessään terveysongelmiin.

Koska CATS (Ursin & Eriksen, 2004) on kognitiivinen stressiteoria, niin oleellista on se, miten yksilö kognitiivisesti tulkitsee omat vaikutusmahdollisuutensa stressaavassa tilanteessa ja millaista lopputulemaa tilanteesta odotetaan. Se miten stressitekijään reagoidaan ja mitkä reagoititavat ovat tilanteessa mahdollisia, riippuvat opituista odotuksista, joita kyseiseen stressitekijään liittyy (Ursin & Eriksen, 2004). Stressiä kohdatessaan yksilö voi odottaa selviytyvänsä haastavasta tilanteesta ja odottaa positiivista lopputulosta ja näin ollen onnistua käyttämään selviytymiskeinoja (Ursin & Eriksen, 2004). Odotusten ollessa puolestaan negatiivisia, yksilö voi kokea avuttomuutta tai toivottomuutta (Ursin & Eriksen, 2004). Oleellista on se, että yksilön odotusten ollessa positiivisia, selviytymiskeinoja käytetään, eikä stressi pääse vaikuttamaan terveyteen. Terveysongelmia syntyykin CATS-teorian mukaan silloin, kun yksilö kokee avuttomuutta tai toivottomuutta, eikä pysty muodostamaan selviytymiskeinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Avuttomuuden ja toivottomuuden tunteet voivat puolestaan johtaa terveellisten elämäntapojen laiminlyömiseen, jolloin stressi vaikuttaa terveyteen huonompien elämäntapojen kautta. Stressi voi vaikuttaa terveyteen myös elimistön virittymisen ja stressireaktioiden, kuten immuunivasteen heikentymisen kautta (Olf ym., 1995). Lyhykestoisella stressillä ei ole todettu sinänsä olevan negatiivisia vaikutuksia terveyden kannalta (Ursin & Eriksen, 2004), mutta haastava tilanne aiheuttaa aina vähintäänkin lyhykestoista stressiä

elimistölle ja lyhytkestoisinkin stressin kasaantuminen ja pitkittyminen saa aikaan allostaattisen kuorman eli elimistön fysiologisten stressireaktioiden kasaantumista (McEwen, 1998). Stressi voi siis heikentää terveyttä elimistön stressitilan pitkittymisen sekä avuttomuuden tai toivottomuuden kautta (Ursin & Eriksen, 2004). Toisin sanoen työn ollessa stressaavaa, kehon jatkuva virittyminen uuvuttaa ja sairastuttaa, minkä lisäksi myös terveyskäyttäytyminen voi huonontua, mikä johtaa entuudestaan terveyden heikentymiseen.

Toinen tutkimuksen taustateorioista käsittelee erityisesti psykologista irrottautumista (kuvio 1). Tämän työstä irrottautumisen mallin mukaan työn stressitekijät heikentävät työstä irrottautumista työn ulkopuoleisena aikana (Sonnetag, 2010). Toisin sanoen työntekijän altistuessa stressitekijöille on psykologinen työstä irrottautuminen vaikeampaa samalla kun onnistuneen psykologisen irrottautumisen ja palautumisen merkitys olisi työntekijän hyvinvoinnille erityisen tärkeää (De Croon, Sluiter, Blonk, Broersen, & Frings-Dresen, 2004). Psykologinen irrottautuminen voi välittää ja muokata työn stressitekijöiden ja työn kuormittavuuden välistä yhteyttä ja vaikuttaa näin ollen yksilön hyvinvointiin (Sonnetag & Fritz, 2015). Työstä irrottautumisen mallin mukaan psykologisella irrottautumisella on mahdollista vaimentaa tätä stressitekijöiden ja kuormittumisen välistä yhteyttä (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015). Työstä irrottautumisen mallin (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015) pohjalta nähdään, että psykologisella irrottautumisella on tärkeä rooli työn stressitekijöiden sekä hyvinvoinnin välillä. Seuraavissa kappaleissa esitellään tarkemmin työn intensiivisyyden, yleisen terveydentilan ja psykologisen työstä irrottautumisen käsitteitä ja sovitetaan ne käytettyihin taustateorioihin sekä tarkastellaan niihin liittyvää aikaisempaa tutkimusta.



Kuvio 1. Työstä irrottautumisen malli (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015).

1.3. Työn intensiivisyys stressitekijänä

Työpsykologisessa stressitutkimuksessa työn intensiivisyydellä viitataan usein Kubicekin ja kumppaneiden (2015) määritelmään, johon myös tämä tutkimus pohjautuu. Kubicekin ja kumppaneiden (2015) mukaan työn intensiivisyydellä tarkoitetaan sitä kasvanutta ponnistelun määrää, jonka työntekijä joutuu tekemään työn vaatimusten lisääntyessä. Heidän mukaansa työn intensiivisyys on monitahoinen rakenne, jota kuvailee esimerkiksi tarve työskennellä nopealla tahdilla, suorittaa useita tehtäviä samanaikaisesti sekä vähentää loppoaikaa. Työn vaatimukset ovat kuitenkin kasvaneet myös muilla ulottuvuuksilla, joita ovat itsenäinen suunnittelu, päätöksenteko työhön ja uraan liittyen sekä kasvaneet oppimisvaatimukset (Kubicek ym., 2015). Työn intensiivisyys on täten esimerkiksi lisääntyneitä työtunteja (engl. work extension) laajempi käsite (Paškvan, Kubicek, Prem, & Korunka, 2016). Työn intensiivisyys voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen, jotka ovat 1) kiristynyt työtahti ja useiden työtehtävien samanaikainen suorittaminen (ns. multitaskaus), 2) lisääntynyt vastuu työn suunnittelussa ja päätöksenteossa, 3) lisääntynyt itsenäinen urasuunnittelu ja oman uran hallinta, 4) lisääntyneet tieto- ja oppimisvaatimukset sekä 5) lisääntyneet taitovaatimukset (Kubicek ym., 2015). Työn intensiivisyyden lisääntyessä työntekijöiden oletetaan siis esimerkiksi tekevän enemmän vähemmässä ajassa, ottamaan enemmän vastuuta työhön liittyvässä suunnittelussa ja päätöksenteossa, kasvattamaan jatkuvasti osaamistaan ja tietämystään sekä huolehtimaan omasta kiinnostavuudestaan työmarkkinoilla. Työn intensiivisyys nähdään tässä tutkimuksessa stressitekijänä CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) sekä työstä irrottautumisen mallin (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015) pohjalta.

1.4. Työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan yhteydet

Tässä tutkimuksessa terveyttä havainnollistetaan yleisen terveydentilan kautta. Terveyden itsearvioinnit ennustavat hyvin terveyttä ja ne ovat herkkiä tunnistamaan terveydentilassa tapahtuvia muutoksia (Haddock ym., 2006). Yhden osion itsearvioinnit yleisestä terveydentilasta (engl. Self rated health) ovat kaikista yleisimmin käytettyjä terveydentilan mittareita (Bomback, 2013; Haddock ym., 2006). Yleinen terveydentila käsittää kokonaisvaltaisesti sekä fyysisen että psyykkisen terveyden ja havainnollistaa terveydentilaa suhteellisen pitkältä aikaväliltä (Bomback, 2013). Seuraavassa kappaleessa käsitellään intensiivisen työn yhteyksiä terveydentilaan.

Aikaisemmat tutkimustulokset työn intensiivisyyden ja terveyden välisestä yhteydestä ovat pitkälti tässä tutkimuksessa käytetyn CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) sekä työstä irrottautumisen mallin (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015) oletuksien mukaisia. Työn

intensiivisyydellä ja työn stressitekijöillä on todettu olevan yhteys sekä psykologiseen että fyysiseen terveyteen. Työn intensiivisyys on muun muassa yhdistetty korkeaan emotionaaliseen uupumukseen ja alhaiseen työn imuun (Kubicek, Korunka, & Ulferts, 2012), stressiin (Fein, Skinner, & Machin, 2017) ja useisiin psykosomaattisiin oireisiin, kuten väsymykseen sekä lievästi myös kehollisiin oireisiin, kuten selkäkipuihin (Franke, 2015). Monissa tutkimuksissa on lisäksi todettu, että erilaiset työn vaatimukset ja stressitekijät ovat yhteydessä psyykkisiin tai psykosomaattisiin oireisiin (Demerouti, Bakker, & Bulters, 2004; Garst, Frese, & Molenaar, 2000) sekä heikentyneeseen yleiseen terveydentilaan (Roelen, Koopmans, De Graaf, Van zanderbergen, & Groothoff, 2007). Myös psykososiaalisten työn vaatimusten on todettu olevan yhteydessä terveyteen liittyviin oireisiin, kuten päänsärkyyn, migreeniin, keskittymisvaikeuksiin, selkäkipuihin ja uniongelmiin sekä lisäksi henkiseen rasitukseen (Mayerl, Stolz, Grobschäld, Rásky, & Freidl, 2017). Korkeat työn vaatimukset on yhdistetty myös pitkittäistutkimuksessa emotionaaliseen uupumukseen, psykosomaattisiin oireisiin sekä alhaiseen työn imuun (Sonnetag, Binnewies, & Mojza, 2010). Hobfollin ja Freedyn (1993) mukaan työn vaatimukset uhkaavat työntekijän voimavaroja ja johtavat ajan kuluessa emotionaaliseen uupumiseen, kyynisyyteen sekä alhaisempaan suorituskykyyn. Lisäksi on havaittu, että työn vaatimustekijöillä sekä stressaavalla työllä on yhteys uupumukseen (Schaufeli, Bakker, & Van Rhenen, 2009), psykologiseen hyvinvointiin sekä terveysongelmiin (De lange, Taris, Kompier, Houtman, & Bongers, 2003; Sonnetag & Frese, 2003). CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) mukaan pitkään jatkunut stressi aiheuttaa terveyshaittoja ja työstä irrottautumisen mallin mukaan (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015) työn stressitekijät aiheuttavat heikentyntä hyvinvointia. Myös opettajien työolobarometrin mukaan työn hallitsemattomat muutokset ovat lisänneet terveydelle vaarallista työstressiä (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018).

Näiden havaintojen perusteella voidaan siis olettaa, että intensiivinen työ on yhteydessä opettajien heikentyneeseen yleiseen terveyteen. Tämän tutkimuksen ensimmäinen päättökysymys on: *ovatko työn intensiivisyyden osa-alueet yhteydessä yleiseen terveydentilaan?* Oletuksena on, että aikaisempaa terveyteen liittyvää tutkimusta, CATS-teoriaa (Ursin & Eriksen, 2004) sekä työstä irrottautumisen mallia (Sonnetag, 2010; Sonnetag & Fritz, 2015) mukaillen hyvin intensiivinen työ on yhteydessä heikentyneeseen yleiseen terveydentilaan (*hypoteesi 1*). Seuraavassa kappaleessa tarkastellaan lähemmin psykologisen irrottautumisen käsitettä.

1.5. Psykologinen irrottautuminen palautumisen mekanismina

Sonnentag ja Fritzin (2007) mukaan palautumiseen johtaa neljä erilaista psykologista mekanismia, jotka ovat psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallinnan kokemus sekä vapaa-ajan kontrolli. Psykologisella irrottautumisella tarkoitetaan kokemusta olla psyykkisesti irti työstään (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007). Yksilö ei tällöin mieti työtään, vaan pystyy sulkemaan työasiat pois mielestä. Psykologiseen irrottautumiseen ei riitä siis ainoastaan fyysinen poissaolo työpaikalta. Kun työntekijä ei irrottaudu työstään, niin työn stressitekijät pysyvät läsnä vapaa-ajallakin, mikä saattaa johtaa stressireaktioihin, kuten esimerkiksi unen heikkenemiseen, väsymykseen tai ahdistukseen (Sonnentag & Fritz, 2015). Työstä tulee siis irrottautua fyysisen työpaikalta poistumisen lisäksi myös henkisesti, jotta työn terveydelle negatiiviset vaikutukset eivät olisi koko ajan läsnä. Toisin sanoen psykologinen irrottautuminen mahdollistaa palautumisen työhön liittyvistä stressitekijöistä (Sonnentag & Fritz, 2015). Meijman ja Mulder olettivat jo 1998, että jos palautumista ei tapahdu, niin stressi kumuloituu, jolloin työntekijän terveys on uhattuna. Vaikka myös kaikilla edellä mainituilla palautumisen mekanismeilla on positiivisia terveysvaikutuksia, niin erityisesti heikko psykologinen irrottautuminen näyttäisi olevan yhteydessä huonompaan terveydentilaan (Sonnentag & Fritz, 2007). Sonnentag ja Fritz (2007) jopa ehdottavat, että psykologinen irrottautuminen olisi kaikista tärkein palautumisen mekanismi. Tässä tutkimuksessa keskitytäänkin juuri psykologiseen irrottautumiseen palautumisen mekanismina. Seuraavissa kappaleissa käsitellään psykologista irrottautumista yhteyttä muokkaavana sekä välittävänä tekijänä intensiivisen työn ja yleisen terveydentilan välillä.

1.6. Psykologinen irrottautuminen yhteyttä muokkaavana tekijänä työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä

Työstä irrottautumisen mallin (Sonnentag, 2010; Sonnentag & Fritz, 2015) mukaan psykologinen irrottautuminen työstä ei ole ainoastaan suorassa yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin, vaan se myös suojaa työhön liittyvän stressin negatiivisilta vaikutuksilta. Psykologinen irrottautuminen voi siis muokata työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä. Psykologisen irrottautumisen on todettu aikaisemmissa tutkimuksissa vaimentavan monien työn stressitekijöiden negatiivisia vaikutuksia työntekijän hyvinvointiin. Muun muassa työn stressitekijöiden kasvaessa psykologinen irrottautuminen suojaa uupumukselta (Etzion, Eden, & Lapidot, 1998) sekä psykologiselta rasitukselta (Sonnentag, Kuttler, & Fritz, 2010). Puolestaan työssä, jossa kontrolli on alhaista, psykologinen irrottautuminen vähentää työntekijän palautumisen tarvetta (Silttaoppi,

Kinnunen, & Feldt, 2009). Psykologinen irrottautuminen myös vaimentaa korkeiden työn vaatimusten yhteyttä psykosomaattiseen oireiluun (Sonnentag ym., 2010a). Työssä koettavan psykologisen rasituksen ollessa korkeaa, hyvin onnistunut psykologinen irrottautuminen ylläpitää työntekijän elämäntyytyväisyyttä (Moreno-Jimenez ym., 2009). CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) perusteella on myös mahdollista, että työn ollessa intensiivistä psykologisen irrottautumisen käyttäminen selviytymiskeinona voi ehkäistä stressin kasautumista ja vaikuttaa tätä kautta terveyteen. CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004), työstä irrottautumisen mallin (Sonnentag, 2010; Sonnentag & Fritz, 2015) sekä aikaisempien tutkimusten perusteella tässä tutkimuksessa oletetaan, että psykologinen irrottautuminen suojaa yleistä terveydentilaa, kun työ on hyvin intensiivistä (*hypoteesi 2*).

1.7. Psykologinen irrottautuminen yhteyttä välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että työn stressitekijöiden lisääntyessä psykologinen työstä irrottautuminen on hankalaa. Esimerkiksi Sonnentagin, Venzin ja Casperin (2017) mukaan työstressin lisääntyessä psykologinen irrottautuminen heikkenee. Sonnentagin ja Fritzin (2015) mukaan työn vaatimuksista erityisesti aikapaineet sekä suuri työmäärä, jotka ovat osa työn intensiivisyyttä, ennustavat heikompa psykologista irrottautumista työstä. Myös Kinnusen, Feldtin, Siltaopin ja Sonnentagin (2011) tutkimuksen mukaan aikapaineet, päätöksentekoon liittyvät vaatimukset sekä pitkät työajat ovat yhteydessä heikkoon psykologiseen työstä irrottautumiseen. Työhön liittyvistä tekijöistä myös työpäivän aikana koetut negatiiviset tapahtumat (Bono, Glomb, Shen, Kim, & Koch, 2013) sekä kesken jääneet työtehtävät ja saavuttamattomat työtavoitteet (Smit, 2016; Syrek, Weigelt, Peifer, & Antoni, 2016) ovat yhteydessä vapaa-ajan heikompaan psykologiseen irrottautumiseen. Sonnentagin (2012) mukaan näyttäisi siltä, että mitä enemmän työssä on aikapaineita, sitä vähemmän psykologista irrottautumista tapahtuu. Mikäli työ on hyvin stressaavaa, niin työntekijän voi olla vaikeaa irrottautua työstään työstä kumpuavien negatiivisten tunteiden ja lisääntyneiden kehollisten stressireaktioiden vuoksi (Sonnentag & Fritz, 2015). Negatiiviset tunteisiin ja kehollisiin reaktioihin liittyvät tuntemukset voivat aikaansaada työasioiden vavomista ja työasioiden hoitamista vapaa-ajalla, mikä on jo itsessään psykologisen työstä irrottautumisen vastaista (Sonnentag & Fritz, 2015).

Työn intensiivisyyttä ja psykologista irrottautumista voidaan tarkastella myös CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) avulla. CATS-teoria (Ursin & Eriksen, 2004) pitää sisällään ajatuksen, että stressitekijän kohdatessaan yksilö joko käyttää selviytymiskeinoa tilanteen ratkaistakseen tai

puolestaan vaipuu avuttomuuteen tai toivottomuuteen. Avuttomuuden ja toivottomuuden tunteet voivat huonontaa terveyskäyttäytymistä, eli tässä tapauksessa vähentää työn ulkopuolella tapahtuvaa palauttavaa psykologista irrottautumista (Ursin & Eriksen, 2004). Toisin sanoen työn muuttuessa intensiivisemmäksi on mahdollista, että psykologisen irrottautumisen määrä vähenee. Työn stressitekijöiden negatiivinen yhteys psykologiseen irrottautumiseen muodostaa siis selkeän ongelman ihmisen hyvinvoinnille, sillä stressaavissa työtilanteissa psykologinen irrottautuminen vähentyy juuri silloin, kun palautuminen olisi erityisen tärkeää työntekijän hyvinvoinnin kannalta.

Aikaisempien tutkimusten mukaan psykologinen irrottautuminen on positiivisessa yhteydessä työntekijän hyvinvointiin ja terveyteen. Wendschen ja Lohmann-Haislahin (2017) meta-analyysin mukaan hyvällä psykologisella irrottautumisella on yhteys parempaan fyysiseen sekä psykologiseen terveyteen. Sonnentagin ja Bayerin (2005) tutkimuksen mukaan työntekijät, jotka kokivat psykologista irrottautumista vapaa-ajallaan raportoivat olevansa paremmalla tuulella iltaisin verrattuna niihin, jotka eivät kokeneet psykologista irrottautumista. Myös suomalaisia työntekijöitä koskeneessa tutkimuksessa todettiin, että hyvä psykologinen irrottautuminen oli yhteydessä parempaan työperäiseen hyvinvointiin (Siltaoppi, Kinnunen, & Feldt, 2009). Alhaisen psykologisen irrottautumisen on lisäksi todettu olevan yhteydessä korkeampaan emotionaaliseen uupumukseen ja palautumisen tarpeeseen (Sonnentag ym., 2010b). Tutkimustiedon pohjalta voidaan siis todeta, että työn ollessa stressaavaa työasiat pyörivät jatkuvasti mielessä (ts. psykologista irrottautumista ei tapahdu), mikä puolestaan on yhteydessä heikompaan yksilön hyvinvointiin sekä terveyteen.

Psykologisen irrottautumisen roolia välittävänä tekijänä työn stressitekijöiden sekä hyvinvoinnin välillä on tutkittu vasta erittäin vähän. Kinnusen ja kumppaneiden poikkileikkaustutkimuksessa (2011) työn korkeammat vaatimukset (aikapaineet, päätöksenteon vaatimukset ja työtuntien määrä) olivat yhteydessä heikompaan psykologiseen irrottautumiseen, mikä oli puolestaan yhteydessä suurempaan työväsyytykseen. Safstromin ja Hartigin poikkileikkaustutkimuksessa (2013) työn vaatimusten lisääntyessä psykologinen irrottautuminen heikkeni, mikä oli puolestaan yhteydessä korkeampaan stressin määrään sekä alhaisempaan elämäntyytyväisyyteen. Myös muutamissa pitkittäistutkimuksissa on tutkittu psykologisen irrottautumisen välittävää roolia. Työn vaatimusten kasvaessa psykologinen irrottautuminen oli alhaisempaa, mikä puolestaan oli yhteydessä heikompaan palautumisen kokemukseen sekä lisääntyneeseen väsymyksen määrään (Von Thiele Schwarz, 2011).

Vaikka aikaisempaa tutkimusta on vasta vähän, niin psykologisen irrottautumisen toimiminen välittävänä tekijänä työn stressitekijöiden ja työntekijöiden hyvinvoinnin välillä on saanut jonkin verran tukea osakseen. Tässä tutkimuksessa oletetaan aikaisemman tutkimustiedon, CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) sekä työstä irrottautumisen mallin (Sonnentag, 2010; Sonnentag & Fritz,

2015) mukaisesti, että työn intensiivisyyden lisääntyessä psykologinen irrottautuminen vähenee, mikä on puolestaan yhteydessä heikompaan yleiseen terveydentilaan (*hypoteesi 3*). Koska psykologisen irrottautumisen tärkeys terveydelle on tunnistettu useissa tutkimuksissa, niin päätutkimuskysymysten lisäksi tässä tutkimuksessa halutaan selvittää, millaiset vapaa-ajan aktiviteetit ovat yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen.

1.8. Palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ja niiden yhteydet psykologiseen irrottautumiseen

Riittävä vapaa-ajan määrä ja osallistuminen miellyttäviin vapaa-ajan aktiviteetteihin on osoitettu monissa tutkimuksissa olevan yhteydessä parempaan terveyteen ja hyvinvointiin (Blasche, Arlinghaus, & Dorner, 2014; Christiansen & Matuska, 2006; Sonnentag, Arbus, Mahn, & Fritz, 2014). Iwasakin ja Mannellin (2000) mukaan vapaa-aika lieventää stressin vaikutuksia. Vapaa-ajan aktiviteetit tuovat energiaa, virkistävät ja palauttavat yksilön voimavaroja auttaen näin sietämään työelämän stressaavia vaatimuksia paremmin (Iwasaki, 2002). Vapaa-ajan tutkimuksessa ei ole yhtenevää mielipidettä vapaa-ajan aktiviteettien luokittelusta (De Bloom, Rantanen, Tement, & Kinnunen, 2017), mutta vapaa-ajan aktiviteetteihin liittyvä tutkimus on keskittynyt pääsääntöisesti lähinnä fyysiseen liikuntaan vapaa-ajan aktiviteetin muotona (Sonnentag ym., 2017). Tässä tutkimuksessa vapaa-ajan aktiviteetteja tutkitaan monipuolisesti sosiaalisen, fyysisen ja passiivisen ajankäytön kautta.

Aikaisempaa tutkimusta vapaa-ajan aktiviteettien ja stressistä palautumisen välisistä yhteyksistä on ollut vasta varsin vähän, eivätkä tulokset ole olleet yhteneviä (De Bloom ym., 2017). Aikaisempien tutkimusten epäyhtenäisten tuloksien takia monet tutkijat ovat tehneet johtopäätöksen, että tehdyillä aktiviteetilla ei itsessään ole niin suurta merkitystä, vaan merkittävämpää on yksilön subjektiivinen kokemus aktiviteetista ja sen palauttavasta määrästä (Sonnentag & Fritz, 2007). Vapaa-ajan aktiviteetteja on usein tutkittu toisistaan erillisinä yksittäisinä toimintoina, jolloin on jäänyt huomiotta se mahdollisuus, että ihmiset voivat tehdä vapaa-aikanaan useita erilaisia aktiviteetteja (De Bloom ym., 2017).

Vaikka subjektiivinen kokemus vapaa-ajan aktiviteetin sopivuudesta itselle on tärkeä, niin osa tutkimuksista osoittaa, että vapaa-ajan palauttavat aktiviteetit sekä palautumisen kokemukset eivät ole toisistaan irrallisia ilmiöitä (Sonnentag ym., 2017). Esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden on havaittu ennustavan korkeampaa psykologista irrottautumista työstä (Feuerhahn, Sonnentag, & Woll, 2014; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Myös sosiaalisella aktiivisuudella ja erityisesti yhteisten aktiviteettien tekemisellä puolison kanssa on löydetty yhteyksiä parempaan psykologiseen irrottautumiseen (Hahn, Binnewies, & Dormann, 2014; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Suurimmalla osalla työhön liittymättömistä vapaa-ajan aktiviteeteista on siis positiivinen yhteys palautumisen kokemuksiin yhteyden ollessa tutkimusten pohjalta voimakkaasti fyysisen aktiivisuuden kohdalla (Sonntag ym., 2017). Ajan käyttäminen työhön liittyviin aktiviteetteihin vapaa-ajalla on sen sijaan havaittu olevan yhteydessä alhaisempaan psykologiseen irrottautumiseen työstä (Hahn ym., 2014; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012), mikä onkin täysin psykologisen irrottautumisen käsitteen mukaista. Tässä tutkimuksessa tarkoituksena on lopuksi vielä tutkia, missä määrin palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ovat yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Aikaisemman tutkimuksen perusteella tässä tutkimuksessa oletetaan, että kaikki palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ovat positiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen (*hypoteesi 4*).

1.9. Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko opettajien kokema työn intensiivisyys yhteydessä heidän yleiseen terveydentilaansa. Lisäksi tarkastellaan psykologisen irrottautumisen roolia muokkaavana ja välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä sekä vapaa-ajan palauttavien aktiviteettien yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen. Tutkitut yhteydet ovat tarkemmin esitettyinä kuviossa 2. CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004), työstä irrottautumisen mallin (Sonntag, 2010; Sonntag & Fritz, 2015) sekä aiempien tutkimustulosten perusteella asetetaan seuraavat tutkimuskysymykset ja hypoteesit:

1. Ovatko työn intensiivisyyden osa-alueet yhteydessä yleiseen terveydentilaan?

H1: Työn intensiivisyyden osa-alueet ovat negatiivisessa yhteydessä yleiseen terveydentilaan.

2. Muokkaako psykologinen irrottautuminen yleistä terveydentilaa, kun työ on hyvin intensiivistä?

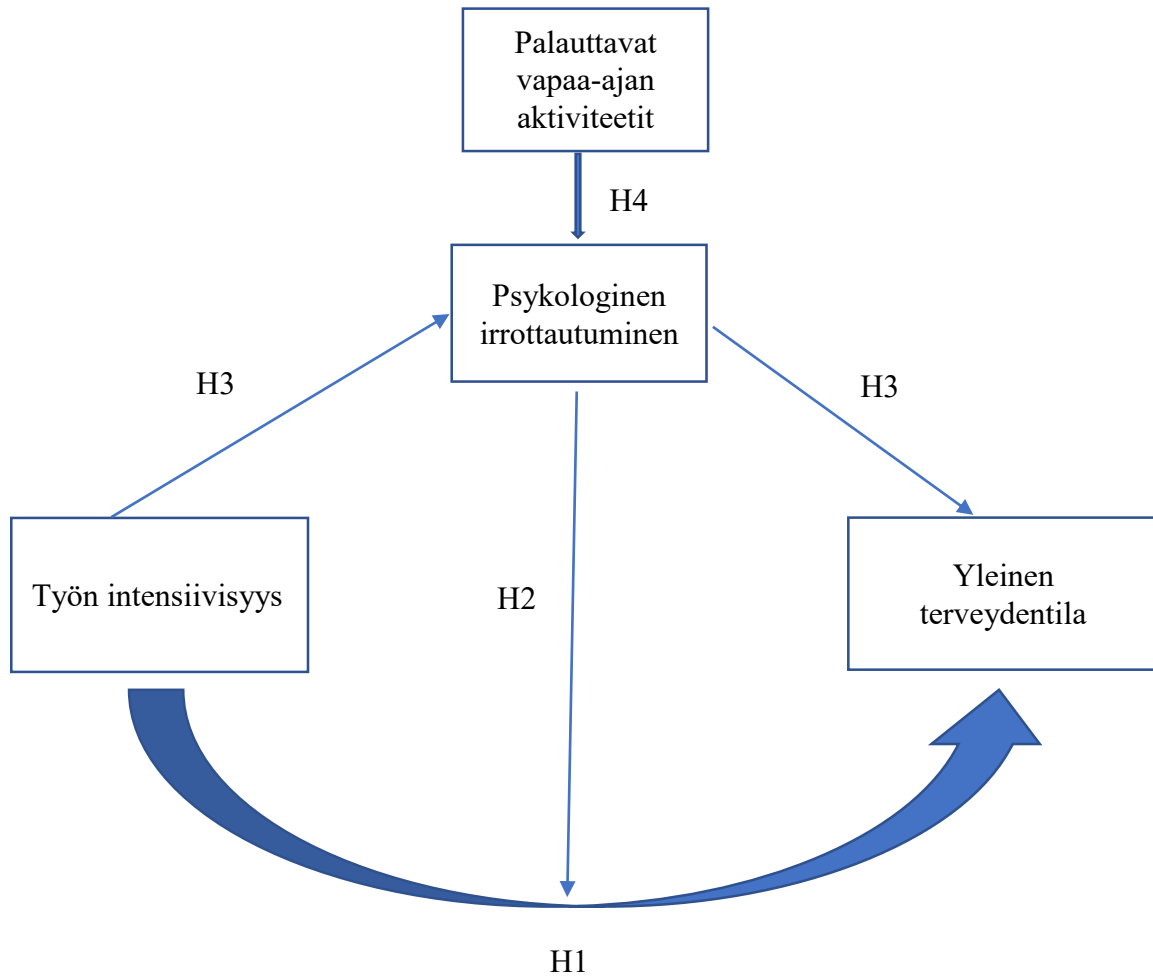
H2: Psykologinen irrottautuminen suojaa yleistä terveydentilaa, kun työ on hyvin intensiivistä.

3. Välittyykö työn intensiivisyyden yhteys yleiseen terveydentilaan psykologisen irrottautumisen kautta?

H3: Työn intensiivisyyden yhteys yleiseen terveydentilaan välittyy ainakin osittain psykologisen irrottautumisen kautta siten, että korkea työn intensiivisyys vähentää psykologista irrottautumista ja heikompi psykologinen irrottautuminen puolestaan heikentää yleistä terveydentilaa.

4. Ovatko palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen?

H4: Palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ovat positiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen.



Kuvio 2. Tutkimuksen hypoteesit kuvattuina.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1. Tutkimusaineisto ja tutkittavat

Tässä tutkimuksessa käytetään poikkileikkausaineistoa, joka kerättiin vuoden 2018 kevään ja alkukesän aikana tutkimushankkeessa ”Työn intensifikaatio ja sen hallinta itsesäätelyn voimavarojen avulla: laaja vertaileva tutkimus eri ammatti- ja ikäryhmissä”. Yhteistyöhankkeeseen osallistuivat Tampereen yliopisto sekä Jyväskylän yliopisto. Tutkimukseen osallistuivat opetusalan ammattijärjestö (OAJ), teollisuusliitto ry, palvelualojen ammattiliitto (PAM ry) sekä ammattiliitto Pro. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt valikoitiin ammattiliittojen sisältä satunnaisotannalla siten, että kysely lähetettiin 5000:lle henkilölle kussakin ammattiliitossa. Jokaisen ammattiliiton edustaja vastasi kyselylomakkeen jakelusta oman ammattiliittonsa sisällä ja kyselystä lähetettiin kaksi muistutusviestiä. Kysely lähetettiin osallistujille sähköisessä muodossa käyttäen Webropol-kyselyjärjestelmää. Tutkimukseen osallistuneet olivat täysi-ikäisiä ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Lisäksi tutkimusaineisto oli täysin anonymisoitu.

Tässä tutkimuksessa on käytetty ainoastaan opetusalan ammattijärjestön (OAJ) aineistoa, sillä tarkoituksena on tutkia opettajien kokemaa työn intensiivisyyttä. Opetusalan ammattijärjestön sisällä kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 5076 henkilölle, joista 2847 avasi sähköpostin ja lopullinen vastaajien määrä oli 2434. Vastausprosentiksi muodostui näin ollen 48. Vastaajien taustatietojen tarkastelu osoitti, että tutkittavat olivat iältään 19–68 -vuotiaita ja tutkittavien keski-ikä oli 49 vuotta ($kh = 11.0$). Tutkittavista suurin osa oli naisia (79.4 %). Tutkimukseen osallistuneista suurin osa työskenteli toistaiseksi voimassa olevalla työsopimuksella (82.1 %) ja pienempi osa määräaikaisella tai tilapäisellä työsopimuksella (17.9 %). Tutkittavista noin kymmenellä prosentilla oli alle kouluikäisiä lapsia. Tutkittu joukko oli muiden taustatekijöiden osalta edustava suhteessa opettajien ammattijärjestön (OAJ) perusjoukkoon, mutta yli 50-vuotiaat olivat otoksessa (57 % vs. 43 %) yliedustettuina.

2.2. Tutkimuksen muuttujat

Opettajien kokemaa *työn intensiivisyyttä* mitattiin Kubicekin ja kumppaneiden (2015) kehittämällä viisifaktorisella työn intensiivisyyden vaatimusten mittarilla (The intensification of job demands scale, IDS). Jokaisesta työn intensiivisyyden osa-alueesta muodostettiin keskiarvosummamuuttuja, jonka lisäksi lisääntyneisiin tietovaatimuksiin sekä lisääntyneisiin taitovaatimuksiin liittyvät osa-

alueet yhdistettiin yhdeksi keskiarvosummamuuttujaksi (tieto- ja taitovaatimukset), sillä ne korreloivat keskenään erittäin vahvasti ($r = .87, p < .001$).

Työtahdin kiristymistä ja useiden työtehtävien samanaikaista suorittamista (ns. multitaskausta; jatkossa kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät; $\alpha = .90$) arvioitiin esimerkiksi väittämällä: ”työtehtävien suorittamiseen on ollut yhä harvemmin riittävästi aikaa”. *Lisääntynyttä vastuuta työn suunnittelussa ja päätöksenteossa* (jatkossa itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimukset; $\alpha = .84$) arvioitiin esimerkiksi väittämällä: ”tehtävien suorittamistavoista on pitänyt päättää entistä useammin itsenäisesti”. *Lisääntynyttä itsenäistä urasuunnittelua ja oman uran hallintaa* (jatkossa urasuunnittelun vaatimukset; $\alpha = .76$) arvioitiin esimerkiksi väittämällä: ”ammattillista uraa on pitänyt suunnitella entistä useammin itsenäisesti”. *Tieto- ja taitovaatimuksia* ($\alpha = .93$) arvioitiin esimerkiksi väittämällä: ”työhön liittyvää tietotaitoa on pitänyt päivittää yhä useammin” ja ”uusia työprosesseja on täytynyt opetella yhä useammin”. Vastaajat arvoivat väittämiä asteikolla 1 (ei pidä lainkaan paikkansa) – 5 (pitää täysin paikkansa).

Yleistä terveydentilaa arvioitiin alun perin Ferrien, Shippleyn, Stansfeldin sekä Marmotin (2002) käyttämällä itsearviointin mittarilla, joka on suomennettu muotoon: ”Millaiseksi arvioisit yleisen terveydentilasi viimeksi kuluneen vuoden ajalta?”. Vastausvaihtoehdot olivat huono, kohtalainen, hyvä, oikein hyvä sekä erinomainen. Yhden kysymyksen mittaria voidaan pitää reliabelina yleisen terveydentilan kuvaajana (Bowling, 2005), jossa vastaaja pystyy itse arvioimaan ja priorisoimaan oman terveytensä erilaisia osa-alueita, maksimoiden näin mittarin herkkyyden tunnistaa vastaajan näkemystä omasta kokonaisvaltaisesta terveydentilastaan (Bjorner, Fayers, & Idler, 2005).

Psykologista irrottautumista arvioitiin Sonnentagin ja Fritzin (2007) kehittämällä palautumiskokemusten kyselyllä (The Recovery Experience Questionnaire, REQ), josta otettiin mukaan kuitenkin vain psykologinen irrottautuminen. Normaalin neljän psykologista irrottautumista mittaavan kysymyksen sijasta kyselyyn oli otettu yhteensä kolme kysymystä, jotka olivat: ”Unohdan työn”, ”En ajattele työtä lainkaan” ja ”Siirrän työasiat pois mielestäni”, vastausvaihtoehtojen ollessa 1 (täysin samaa mieltä) – 5 (täysin eri mieltä). Kysymyksistä muodostettiin psykologista irrottautumista kuvaava keskiarvosummamuuttuja ($\alpha = .89$).

Palauttavia vapaa-ajan aktiviteetteja arvioitiin mittarilla, joka pohjautuu De Bloomin, Rantasen, Tementin ja Kinnusen (2017) vapaa-ajan aktiviteetteja kartoittavaan kyselyyn. Tässä tutkimuksessa käytetty mittari piti sisällään neljä vastauskohtaa, jotka olivat ”Kävely, pyöräily tai muu kevyt liikkuminen (esimerkiksi kevyet piha- tai kotityöt)”, ”Liikunta vähintään 20 minuuttia kerrallaan niin, että vähintään lievästi hengästyttään ja hikoillaan”, ”Sosiaaliset suhteet (esimerkiksi ystävien tapaaminen tai yhteydenpito sosiaalisessa mediassa tai puhelimitse)” ja ”Lepäily ja oleilu (esimerkiksi television katseleminen, tietokonepelit, musiikin kuuntelu, oleilu). Näihin osioihin

vastattiin kysymyksellä “Kuinka usein käytät vapaa-aikaasi seuraaviin asioihin?” vastausvaihtoehtojen ollessa 1 (tuskin koskaan tai muutaman kerran vuodessa) – 6 (lähes päivittäin).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on huomattu sukupuolen olevan yhteydessä yleiseen terveydentilaan (Bambra ym., 2009; Pinillos-Franco & García-Prieto, 2017). Myös iän on havaittu olevan yhteydessä yleiseen terveydentilaan (Spuling, Wurm, Tesch-Römer, & Huxhold, 2015). Yleiseen terveydentilaan ovat aikaisempien tutkimusten mukaan yhteydessä myös se, onko työntekijällä lapsia (Floderus, Hagman, Aronsson, Marklund, & Wikman, 2009) sekä työsuhteen laatu (Benach, Gimeno, & Benavides, 2002). Analyysien taustamuuttujiksi valittiin aiemmissa tutkimuksissa havaittujen yhteyksien sekä tilastollisesti merkitsevien korrelaatioiden (taulukko 1) vuoksi sukupuoli, ikä, työsuhteen laatu (jatkossa nykyinen työsuhde) sekä se, onko tutkittavalla alle kouluikäisiä lapsia (jatkossa alle kouluikäiset lapset).

2.3. Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 23.0 -ohjelmaa sekä moderaatio- ja mediaatiomalleissa lisäksi PROCESS-makroa. Analyysien tekoon käytettiin vastemuuttujaan eli yleistä terveydentilaa koskevaan kysymykseen vastanneita tutkimushenkilöitä ($n = 1917$). Ensiksi suoritettiin lineaarisen regressioanalyysin edellytysten (Tabachnick & Fidell, 2013) testaus tarkastelemalla jäännöstermien lineaarisuutta Normal P-plot -kuvioista, normaalijakaantuneisuutta sirontakuviosta, muuttujien kollineaarisuutta (VIF = 1.3–2.2) sekä mahdollisia poikkeavia havaintoja (Cookin arvo = .01). Lineaarisen regressioanalyysin edellytykset täytyivät, eikä muuttujamuutoksia tarvinnut tehdä. Aineiston kuvailua varten tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokerrointa, muuttujien keskiarvoja ja keskihajontoja sekä frekvenssejä. Tutkimuksessa tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin $p < .05$.

Työn intensiivisyyden osa-alueiden yhteyttä yleiseen terveydentilaan (tutkimuskysymys 1) tarkasteltiin hierarkkisilla regressioanalyysillä. Ensin ajettiin malli, jossa olivat vain taustatekijät (sukupuoli, ikä, alle kouluikäiset lapset ja nykyinen työsuhde; malli 1), minkä jälkeen selittäväksi muuttujaksi valittiin kukin työn intensiivisyyden osa-alue erillisissä malleissaan (mallit 2–5).

Psykologisen irrottautumisen suojaavaa vaikutusta työn intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä (tutkimuskysymys 2) tarkasteltiin moderaatiomalleilla eli hierarkkisilla regressioanalyysillä, joihin lisättiin interaktiotermin. Ensin ajettiin malli, jossa olivat vain taustatekijät (sukupuoli, ikä, alle kouluikäiset lapset ja nykyinen työsuhde; malli 1), minkä jälkeen lisättiin työn intensiivisyyden osa-alueet sekä psykologinen irrottautuminen omissa malleissaan

(2–5). Lisäksi malleissa 2–5 lisättiin kulloisenkin työ intensiivisyyden osa-alueen sekä psykologisen irrottautumisen interaktio- eli yhdysvaikutustermi. Koska yhdysvaikutustermin muodostavat muuttujat oli mitattu samalla asteikolla, niiden standardisointi oli tarpeetonta ennen termin muodostamista.

Psykologista irrottautumista yhteyttä välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä (tutkimuskysymys 3) tutkittiin mediaatiomalleilla. Erillisiin malleihin lisättiin riippumattomana muuttujana vuorollaan kukin työn intensiivisyyden osa-alue, riippuvana muuttujana yleinen terveydentila ja mediaattorina psykologinen irrottautuminen. Jokaisessa mallissa kontrolloitiin taustamuuttujat (sukupuoli, ikä, alle kouluikäiset lapset ja nykyinen työsuhde).

Palauttavien vapaa-ajan aktiviteettien yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen (tutkimuskysymys 4) tutkittiin hierarkkisilla regressioanalyyseilla erillisissä malleissaan. Ensimmäisessä mallissa lisättiin vain taustatekijät (sukupuoli, ikä, alle kouluikäiset lapset ja nykyinen työsuhde), minkä jälkeen selittäväksi muuttujaksi valittiin kukin vapaa-ajan aktiviteetti erillisissä malleissaan (2–5).

3. TULOKSET

3.1. Kuvailevat tulokset

Tässä tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot ja keskihajonnat on koottu taulukkoon 1. Taulukosta nähdään, että tutkittavat raportoivat melko paljon työn intensiivisyyden kokemusta sen jokaisella osa-alueella. Kiristynyttä työtahtia ja päällekkäisiä työtehtäviä raportoitiin keskimäärin koettavan pääsääntöisesti (ka = 3.84 asteikolla 1–5). Itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimusten lisääntymistä työssä koettiin keskimäärin osittain tai pääsääntöisesti (ka = 3.52 asteikolla 1–5), kuten myös lisääntyneitä urasuunnittelun vaatimuksia (ka = 3.42 asteikolla 1–5). Lisääntyneitä tieto- ja oppimisvaatimuksia sekä lisääntyneitä taitovaatimuksia raportoitiin työn intensiivisyyden osa-alueista eniten (ka = 4.10 asteikolla 1–5). Tutkittavista jopa 65.5 % raportoitiin kokevansa vähintään pääsääntöisesti näitä vaatimuksia työssään. Tutkittavat kokivat yleisen terveydentilansa keskimäärin hyväksi tai oikein hyväksi (ka 3.22 asteikolla 1–5). Työn ulkopuolella tapahtuvan psykologisen irrottautumisen koettiin onnistuvan tutkittavien keskuudessa keskimäärin kohtalaisesti (ka = 2.57 asteikolla 1–5). Vapaa-ajan aktiviteeteista kevyttä liikuntaa harrastettiin varsin runsaasti (ka = 5.15 asteikolla 1–6) ja tutkittavista lähes puolet (48.4 %) raportoitiin tekevänsä jotain kevyttä liikuntaa lähes päivittäin. Hengästyttävää liikuntaa harrastettiin tyypillisimmin muutaman kerran viikossa (42.8 %, ka = 4.68 asteikolla 1–6). Suurin osa vastaajista käytti vapaa-aikaansa sosiaalisten suhteiden hoitamiseen vähintään muutaman kerran viikossa (66.0 %, ka = 4.78 asteikolla 1–6). Selvästi tyypillisimmin vapaa-ajalla käytettiin aikaa lepäilyyn ja oleiluun (ka = 5.54 asteikolla 1–6) tutkittavista valtaosan käyttäessä tätä ajankäyttömuotoa lähes päivittäin (67.2%).

Tutkimuksen muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin aluksi taulukossa 1 esitettyjen korrelaatioiden avulla. Työn intensiivisyyden osa-alueet olivat kaikki vähintään lievässä negatiivisessa yhteydessä yleiseen terveydentilaan. Kiristyneellä työtahdilla ja päällekkäisillä työtehtävillä oli vahvin yhteys heikompaan terveydentilaan ($r = -.21, p < .001$), mutta myös korkeammat itsenäiset työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimukset ($r = -.12, p < .001$), korkeammat oman työuran suunnitteluun liittyvät vaatimukset ($r = -.06, p < .05$) sekä suuremmat tieto- ja taitovaatimukset työssä ($r = -.08, p < .01$) olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä heikomman yleisen terveydentilan kanssa. Työn intensiivisyys oli lisäksi negatiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen: mitä enemmän koettiin kiristynyttä työtahtia ja päällekkäisiä työtehtäviä ($r = -.27, p < .001$), itsenäiseen työn suunnitteluun ja päätöksentekoon liittyviä vaatimuksia ($r = -.16, p < .001$), urasuunnitteluun liittyviä vaatimuksia ($r = -.12, p < .001$) sekä tieto- ja taitovaatimuksia ($r = -.18, p < .001$), sitä heikompana koettiin psykologinen työstä irrottautuminen.

Psykologisen irrottautumisen ja yleisen terveydentilan välillä havaittiin varsin voimakas yhteys ($r = .25, p < 0,001$), eli mitä enemmän koettiin psykologista irrottautumista, sitä paremmaksi koettiin myös yleinen terveydentila. Palauttavilla vapaa-ajan aktiviteeteilla oli lisäksi yhteys psykologiseen irrottautumiseen: mitä enemmän käytettiin aikaa kevyeen liikuntaan ($r = .12, p < .001$), hengästyttävään liikuntaan ($r = .15, p < .001$), sosiaalisiin suhteisiin ($r = .18, p < .001$) ja leppäilyyn sekä oleiluun ($r = .13, p < .001$), sitä enemmän koettiin psykologista irrottautumista.

Tutkimuksen taustamuuttujista sukupuoli oli yhteydessä kiristyneen työtahdin ja päällekkäisten työtehtävien ($r = -.11, p < .001$) sekä tieto- ja taitovaatimusten ($r = -.12, p < .001$) kanssa. Naiset kokivat näitä työn intensiivisyyden osa-alueita miehiä enemmän. Sukupuolella oli yhteys myös yleiseen terveydentilaan: miehet kokivat terveydentilansa parempana kuin naiset ($r = .07, p < .01$). Lisäksi miehet raportoivat parempaa psykologista irrottautumista kuin naiset ($r = .10, p < .001$). Sukupuolella oli myös vapaa-ajan aktiviteeteista sosiaalisiin suhteisiin käytettävän ajan kanssa yhteys ($r = -.14, p < .001$). Toisin sanoen naiset käyttivät miehiä enemmän aikaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja hoitamiseen vapaa-ajalla. Ikä oli yhteydessä kiristyneen työtahdin ja päällekkäisten työtehtävien ($r = .08, p < .001$) sekä tieto- ja taitovaatimusten ($r = .19, p < .001$) kanssa. Vanhemmat ihmiset kokivat siis näitä työn intensiivisyyden osa-alueita enemmän. Lisäksi ikä oli negatiivisesti yhteydessä urasuunnittelun vaatimusten kanssa ($r = -.07, p < .01$), eli nuoremmat kokivat tämän osa-alueen vaatimuksia enemmän kuin vanhemmat ihmiset. Ikä oli lisäksi negatiivisesti yhteydessä yleisen terveydentilan kanssa ($r = -.09, p < .001$) eli vanhemmat kokivat terveydentilansa nuorempia heikompana. Iän ja psykologisen irrottautumisen välillä havaittiin myös lievä yhteys ($r = .05, p < .05$), kuten myös iän ja kevyen liikkumisen ($r = .05, p < .05$) ja leppäilyn sekä oleilun ($r = .08, p < .01$) välillä. Vanhemmat ihmiset kokivat siis psykologista irrottautumista enemmän ja käyttivät näitä ajankäyttömuotoja vapaa-ajallaan nuorempia enemmän. Mikäli tutkittavalla oli alle kouluikäisiä lapsia, niin silloin raportoitiin työssä korkeampia tieto- ja taitovaatimuksia ($r = -.05, p < .05$), mutta toisaalta yleinen terveydentila ($r = .08, p < .01$) sekä psykologinen irrottautuminen ($r = .06, p < .01$) koettiin parempina kuin niillä, joilla ei ollut alle kouluikäisiä lapsia. Lisäksi siinä tapauksessa, että tutkittavalla oli alle kouluikäisiä lapsia, käytti hän vapaa-aikaansa enemmän leppäilyyn ja oleiluun ($r = -.14, p < .001$), kevyeen liikuntaan ($r = -.07, p < .01$) sekä hengästyttävään liikuntaan ($r = -.05, p < .05$). Toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa olevat kokivat kiristynyttä työtahtia ja päällekkäisiä työtehtäviä ($r = -.12, p < .001$), itsenäisiä työn suunnitteluun ja päätöksentekoon liittyviä vaatimuksia ($r = -.08, p < .01$) sekä työn tieto- ja taitovaatimuksia ($r = -.19, p < .001$) enemmän kuin määräaikaissä työsuhhteessa olevat. Toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa olevat raportoivat myös yleisen terveydentilansa heikompana kuin määräaikaissä työsuhhteessa olevat ($r = .07, p < .01$).

TAULUKKO 1. Muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja Pearsonin korrelaatiokertoimet ($N = 1737-1917$)

Muuttuja	Ka	Kh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Yleinen terveydentila	3.22	0.98	-													
2. Kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät ¹	3.84	1.02	-.21***	-												
3. Itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimukset ¹	3.52	.92	-.12***	.55***	-											
4. Urasuunnittelun vaatimukset ¹	3.42	.95	-.06*	.42***	.67***	-										
5. Tieto- ja taitovaatimukset ¹	4.10	.82	-.08**	.39***	.38***	.37***	-									
6. Psykologinen irrottautuminen ¹	2.57	1.03	.25***	-.27***	-.16***	-.12***	-.18***	-								
7. Kevyt liikunta ²	5.15	1.08	.22***	.01	-.00	-.02	.04	.12***	-							
8. Hengästyttävä liikunta ²	4.68	1.20	.31***	-.01	-.00	.04	.02	.15***	.58***	-						
9. Sosiaaliset suhteet ²	4.78	1.15	.18***	-.10***	-.06**	-.06*	-.01	.18***	.25***	.21***	-					
10. Lepäily ja oleilu ²	5.54	.82	.01	-.13***	-.10***	-.16***	-.06**	.13***	.13***	.06*	.24***	-				
11. Sukupuoli ³	.21	.41	.07**	-.12***	-.03	-.02	-.12***	.10***	-.01	.01	-.14***	-.03	-			
12. Ikä	49.60	10.66	-.09***	.02	.08***	-.06**	.18***	.06*	.05*	.02	-.02	.08**	.02	-		
13. Alle kouluikäiset lapset ⁴	.10	.30	.08**	.01	.00	.05	-.05*	.06*	-.07**	-.05*	-.05*	-.14***	.10***	-.32***	-	
14. Nykyinen työsuhde ⁵	.18	.38	.07**	-.12***	-.08***	.09***	-.19***	-.03	.03	.02	.01	-.04	-.02	-.45***	.04	-

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$; Ka = Keskiarvo, Kh = Keskihajonta

¹ Asteikko 1–5

² Asteikko 1–6

³ Sukupuoli: 0 = Nainen, 1 = Mies

⁴ Alle kouluikäiset lapset: 0 = Ei alle kouluikäisiä, 1 = Alle kouluikäisiä

⁵ Nykyinen työsuhte: 0 = Toistaiseksi voimassa oleva, 1 = Määräaikainen tai tilapäinen

3.2. Työn intensiivisyyden osa-alueiden yhteydet yleiseen terveydentilaan

Tutkimuksen ensimmäistä hypoteesia koskevat hierarkkisen regressioanalyysin tulokset ovat koottuna taulukkoon 2. Taulukosta nähdään, että taustatekijät (sukupuoli, ikä, alle kouluikäiset lapset ja nykyinen työsuhde) selittivät 1.8 % yleisen terveydentilan muutoksesta. Taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät selittivät 4.2 % yleisen terveydentilan muutoksesta. Vastaavasti itsenäisen työn suunnittelun vaatimukset selittivät 1.4 %, urasuunnittelun vaatimukset 0.6 % ja tieto- ja taitovaatimukset 0.3 % yleisen terveydentilan muutoksesta. Kaikki intensiivisyyden osa-alueet olivat negatiivisessa yhteydessä yleisen terveydentilan kanssa. Voimakkain yhteys löytyi kiristyneen työtahtin ja päällekkäisten työtehtävien (standardoitu regressiokerroin, $b^* = -.21$, $p < .001$) sekä yleisen terveydentilan välillä. Myös itsenäisen työn suunnittelun vaatimukset ($b^* = -.12$, $p < .001$), urasuunnittelun vaatimukset ($b^* = -.08$, $p < .01$) sekä tieto- ja taitovaatimukset ($b^* = -.06$, $p < .05$) olivat tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä yleisen terveydentilan kanssa. Toisin sanoen, mitä enemmän koettiin työn intensiivisyyttä, sitä huonommaksi raportoitiin yleinen terveydentila. Näin ollen tutkimuksen hypoteesi 1 sai analyysin pohjalta tukea. Taustamuuttujista tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä yleiseen terveydentilaan olivat sukupuoli ($b^* = .07$, $p < .01$), alle kouluikäiset lapset ($b^* = .06$, $p < .05$) ja nykyinen työsuhde ($b^* = .06$, $p < .05$). Toisin sanoen miehet, määräaikaaisessa työsuhteessa olevat sekä alle kouluikäisiä lapsia perheessään omaavat raportoivat yleisen terveydentilansa parempana.

3.3. Psykologinen irrottautuminen muokkaavana tekijänä työn intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä

Tutkimuksen hypoteesia 2 eli psykologisen irrottautumisen mahdollista muokkaavaa mekanismia työn intensiivisyyden osa-alueiden sekä yleisen terveydentilan välillä tutkittiin seuraavaksi. Taulukosta 3 nähdään, että työn intensiivisyyden osa-alueiden sekä psykologisen irrottautumisen yhdysvaikutustermien ei havaittu selittävän tilastollisesti merkitsevästi yleisen terveydentilan vaihtelua (standardoimattomat regressiokertoimet, $b = -.01-.01$, $p > .05$). Näin ollen tämän tutkimuksen perusteella psykologinen irrottautuminen ei muokkaa työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä. Toisin sanoen intensiivisempi työ oli yhteydessä heikompaan yleiseen terveydentilaan riippumatta psykologisen irrottautumisen määrästä. Hypoteesi 2 ei täten saanut tukea hierarkkisten regressioanalyysien tuloksista.

TAULUKKO 2. Yleisen terveydentilan selittyminen työn intensiivisyyden eri osa-alueilla:
hierarkkinen regressioanalyysi.

Yleinen terveydentila ($n = 1917$)					
	b^*	b^*	b^*	b^*	b^*
	Malli 1	Malli 2	Malli 3	Malli 4	Malli 5
<i>Taustatekijät</i>					
Sukupuoli ¹	.07**	.05*	.07**	.07**	.07**
Ikä	-.04	-.05	-.03	-.04	-.03
Alle kouluikäiset lapset ²	.06*	.06*	.06*	.06*	.06*
Nykyinen työsuhde ³	.06*	.03	.05	.06*	.05
<i>Riippumaton muuttuja</i>					
Kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät		-.21***			
Itsenäisen työn suunnittelun ja päättöksenteon vaatimukset			-.12***		
Urasuunnittelun vaatimukset				-.08**	
Tieto- ja taitovaatimukset					-.06*
ΔR^2	.018***	.042***	.014***	.006**	.003*
R^2	.018***	.059***	.032***	.024***	.020***

b^* = Standardoitu regressiokerroin

ΔR^2 = Selityksasteen (R^2) muutos, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

R^2 = Mallin selityksaste

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹Sukupuoli: 0 = Nainen, 1 = Mies, ²Alle kouluikäiset lapset: 0 = Ei alle kouluikäisiä, 1 = Alle kouluikäisiä, ³Nykyinen työsuhde: 0 = Toistaiseksi voimassa oleva, 1 = Määräaikainen tai tilapäinen

TAULUKKO 3. Psykologinen irrottautuminen työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä muokkaavana tekijänä.

Yleinen terveydentila ($n = 1714-1917$)					
	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
	Malli 1	Malli 2	Malli 3	Malli 4	Malli 5
<i>Taustatekijät</i>					
Sukupuoli ¹	.18**	.09	.13*	.13*	.13*
Ikä	-.00	-.01*	-.01*	-.01*	-.01*
Alle kouluikäiset lapset ²	.19*	.15	.14	.14	.13
Nykyinen työsuhde ³	.15*	.09	.13	.15*	.13
<i>Riippumaton muuttuja</i>					
Kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät		-.14*			
Itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimukset			-.11		
Urasuunnittelun vaatimukset				-.02	
Tieto- ja taitovaatimukset					-.05
<i>Moderaattori</i>					
Psykologinen irrottautuminen		.20*	.19*	.27**	.17
<i>Interaktio</i>					
Psykologinen irrottautuminen × kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät		-.00			
Psykologinen irrottautuminen × itsenäisen työn suunnittelun vaatimukset			.01		
Psykologinen irrottautuminen × urasuunnittelun vaatimukset				-.01	
Psykologinen irrottautuminen × tieto- ja taitovaatimukset					.01
ΔR^2	.018***	.077***	.064***	.060***	.058***
R^2	.018***	.095***	.082***	.078***	.076***

b = Standardoimaton regressiokerroin

ΔR^2 = Selityssasteen muutos, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

R^2 = Mallin selityssaste

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹Sukupuoli: 0 = Nainen, 1 = Mies, ²Alle kouluikäiset lapset: 0 = Ei alle kouluikäisiä, 1 = Alle kouluikäisiä, ³Nykyinen työsuhde: 0 = Toistaiseksi voimassa oleva, 1 = Määräaikainen tai tilapäinen

3.4. Psykologinen irrottautuminen välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä

Psykologisen irrottautumisen välittävään mekanismiin työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä liittyvät tulokset ovat koottuina taulukoihin 2, 4 ja 5. Mediaation olemassaolon tarkastelussa ensimmäisenä ehtona on se, että riippumaton muuttuja (työn intensiivisyyden osa-alueet) on tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä riippuvan muuttujan (yleinen terveydentila) kanssa (Baron, & Kenny, 1986). Tämä ehto täyttyi kaikkien intensiivisyyden osa-alueiden ja yleisen terveydentilan välillä (ks. taulukko 2). Seuraavaksi tarkasteltiin Baronin ja Kennyn (1986) toista ehtoa eli riippumattoman muuttujan yhteyttä mediaattoriin (psykologinen irrottautuminen). Taulukosta 4 nähdään, että taustatekijöiden kontrolloimisen jälkeen kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät ($b = -.28, p < .001$), itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimukset ($b = -.18, p < .001$), urasuunnittelun vaatimukset ($b = -.12, p < .001$) sekä tieto- ja taitovaatimukset ($b = -.24, p < .001$) olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Näin ollen myös tämä ehto mediaation olemassaololle täyttyi. Työn intensiivisyyden kasvaessa oli psykologinen irrottautuminen työstä siis heikompaa. Lopuksi tarkasteltiin vielä Baronin ja Kennyn (1986) kolmatta ehtoa eli mediaattorin (psykologinen irrottautuminen) yhteyttä riippuvaan muuttujaan eli yleiseen terveydentilaan työn intensiivisyys kontrolloiden. Taulukosta 5 nähdään, että psykologinen irrottautuminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yleisen terveydentilan kanssa (mallit 2–5, b -kertoimet välillä $.19$ – $.23, p < .001$) silloinkin, kun työn intensiivisyys oli mukana mallissa, joten myös kolmas ehto täyttyi. Toisin sanoen psykologisen irrottautumisen määrän kasvaessa raportoitiin yleinen terveydentila parempana.

Psykologisen irrottautumisen havaittiin välittävän työn intensiivisyyden kaikkien osa-alueiden yhteyksiä yleiseen terveydentilaan. Koska epäsuoran efektin jakauma ei välttämättä noudata normaalijakaumaa, epäsymmetriset 95 prosentin luottamusvälit (lv) arvioitiin bootstrapping-menettelmän (5000 otosta) avulla. Kiristyneen työtahdin ja päällekkäisten työtehtävien epäsuora yhteys yleiseen terveydentilaan oli $b^* = -.06, lv = -.07, -.04$. Koska luottamusväli ei sisältänyt arvoa nolla, kiristyneen työtahdin ja päällekkäisten työtehtävien yhteys yleiseen terveydentilaan välittyi tilastollisesti merkitsevästi psykologisen irrottautumisen kautta. Välittynyt yhteys oli osittainen, koska myös kiristyneen työtahdin ja päällekkäisten työtehtävien suora yhteys yleiseen terveydentilaan oli tilastollisesti merkitsevä samassa mallissa (ks. taulukko 5). Vastaavasti itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimusten ($b^* = -.04, lv = -.05, -.02$) sekä urasuunnittelun vaatimusten ($b^* = -.03, lv = -.04, -.02$) osalta löydettiin tilastollisesti merkitsevä osittainen epäsuora yhteys yleiseen terveydentilaan psykologisen irrottautumisen kautta. Tieto- ja taitovaatimusten ($b^* =$

-.05, $lv = -.06, -.03$) kohdalla epäsuora yhteys yleiseen terveydentilaan psykologisen irrottautumisen kautta oli myös tilastollisesti merkitsevä, mutta suoraa yhteyttä tieto- ja taitovaatimusten sekä yleisen terveydentilan välillä ei ollut (ks. taulukko 5). Näin ollen tieto- ja taitovaatimusten negatiivinen yhteys yleiseen terveydentilaan välittyi täysin heikomman psykologisen irrottautumisen kautta. Työn intensiivisyyden yhteys yleiseen terveydentilaan välittyi siis osittain tai täysin psykologisen irrottautumisen kautta siten, että työn ollessa intensiivistä psykologinen irrottautuminen oli vähäisempää, mikä puolestaan oli yhteydessä heikompaan yleiseen terveydentilaan. Mediaatioanalyysien tulokset olivat näin ollen tutkimuksen hypoteesin 3 mukaisia.

TAULUKKO 4. Työn intensiivisyyden osa-alueiden yhteydet psykologiseen irrottautumiseen.

Psykologinen irrottautuminen ($n = 1714-1716$)					
	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
	Malli 1	Malli 2	Malli 3	Malli 4	Malli 5
<i>Taustatekijät</i>					
Sukupuoli ¹	.23***	.15*	.21***	.22***	.17**
Ikä	.01**	.01*	.01**	.01**	.01***
Alle kouluikäiset lapset ²	.26**	.27**	.27**	.27**	.26**
Nykyinen työsuhte ³	.03	-.07	.02	.06	-.03
<i>Riippumaton muuttuja</i>					
Kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät		-.28***			
Itsenäisen työn suunnittelun vaatimukset			-.18***		
Urasuunnittelun vaatimukset				-.12***	
Tieto- ja taitovaatimukset					-.24***
ΔR^2	.018***	.074***	.026***	.013***	.033***
R^2	.018***	.092***	.044***	.031***	.051***

b = Standardoimaton regressiokerroin

ΔR^2 = Selityssasteen muutos, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

R^2 = Mallin selityssaste

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹Sukupuoli: 0 = Nainen, 1 = Mies, ²Alle kouluikäiset lapset: 0 = Ei alle kouluikäisiä, 1 = Alle kouluikäisiä, ³Nykyinen työsuhte: 0 = Toistaiseksi voimassa oleva, 1 = Määräaikainen tai tilapäinen

TAULUKKO 5. Yleisen terveydentilan selittyminen psykologisella irrottautumisella työn intensiivisyys kontrolloiden: hierarkkinen regressioanalyysi.

Yleinen terveydentila ($n = 1714-1716$)					
	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
	Malli 1	Malli 2	Malli 3	Malli 4	Malli 5
<i>Taustatekijät</i>					
Sukupuoli ¹	.18**	.09	.13*	.13*	.13*
Ikä	-.00	-.01*	-.01*	-.01*	-.01*
Alle kouluikäiset lapset ²	.19*	.15	.14	.14	.13
Nykyinen työsuhte ³	.15*	.09	.13	.15*	.13
<i>Riippumaton muuttuja</i>					
Kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät		-.15***			
Itsenäisen työn suunnittelun vaatimukset			-.09**		
Urasuunnittelun vaatimukset				-.05*	
Tieto- ja taitovaatimukset					-.01
Psykologinen irrottautuminen		.19***	.22***	.23***	.23***
ΔR^2	.018***	.077***	.064***	.060**	.057*
R^2	.018***	.095***	.082***	.078***	.075***

b = Standardoimaton regressiokerroin

ΔR^2 = Selitysasteen muutos, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

R^2 = Mallin selitysaste

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹Sukupuoli: 0 = Nainen, 1 = Mies, ²Alle kouluikäiset lapset: 0 = Ei alle kouluikäisiä, 1 = Alle kouluikäisiä, ³Nykyinen työsuhte: 0 = Toistaiseksi voimassa oleva, 1 = Määräaikainen tai tilapäinen

3.5. Palauttavien vapaa-ajan aktiviteettien yhteydet psykologiseen irrottautumiseen

Tulokset ovat esiteltyinä taulukossa 6. Tutkimuksen taustatekijät (sukupuoli, ikä, alle kouluikäiset lapset ja nykyinen työsuhte) selittivät 1.8 % psykologisen irrottautumisen muutoksesta. Taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen kaikki palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit eli kevyt liikunta ($b^* = .12, p < .001$), hengästyttävä liikunta ($b^* = .15, p < .001$), sosiaaliset suhteet ($b^* = .20, p < .001$) sekä lepäily ja oleilu ($b^* = .13, p < .001$) olivat positiivisessa yhteydessä psykologiseen

irrottautumiseen. Suurin selitysvoima oli sosiaalisilla suhteilla, joka selitti 3.8 % psykologisen irrottautumisen muutoksesta. Hengästyttävä liikunta selitti 2.3 %, lepäily ja oleilu 1.7 % ja kevyt liikunta 1.5 % psykologisen irrottautumisen varianssista. Tulokset olivat hypoteesin 4 mukaisia eli vapaa-ajan aktiviteetit olivat positiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Taustamuuttujista tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen olivat sukupuoli ($b^* = .09, p < .001$), ikä ($b^* = .08, p < .01$) ja alle kouluikäiset lapset ($b^* = .08, p < .01$). Toisin sanoen miehet, iältään vanhemmat henkilöt sekä alle kouluikäisten lasten vanhemmat raportoivat enemmän psykologista irrottautumista.

TAULUKKO 6. Palauttavien vapaa-ajan aktiviteettien yhteydet psykologiseen irrottautumiseen: hierarkkinen regressioanalyysi.

Psykologinen irrottautuminen ($n = 1713-1716$)					
	b^*	b^*	b^*	b^*	b^*
	Malli 1	Malli 2	Malli 3	Malli 4	Malli 5
<i>Taustatekijät</i>					
Sukupuoli ¹	.09***	.09***	.09***	.12***	.09***
Ikä	.08**	.07**	.08**	.09**	.08**
Alle kouluikäiset lapset ²	.08**	.08**	.08**	.09**	.09***
Nykyinen työsuhde ³	.01	.01	.01	.01	.02
<i>Riippumaton muuttuja</i>					
Kevyt liikunta		.12***			
Hengästyttävä liikunta			.15***		
Sosiaaliset suhteet				.20***	
Lepäily ja oleilu					.13***
ΔR^2	.018***	.015***	.023***	.038***	.017***
R^2	.018***	.032***	.041***	.056***	.034***

b^* = Standardoitu regressiokerroin

R^2 = Mallin selitysaste

ΔR^2 = Selitysasteen muutos, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹Sukupuoli: 0 = Nainen, 1 = Mies, ²Alle kouluikäiset lapset: 0 = Ei alle kouluikäisiä, 1 = Alle kouluikäisiä, ³Nykyinen työsuhde: 0 = Toistaiseksi voimassa oleva, 1 = Määräaikainen tai tilapäinen

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella opettajien kokeman työn intensiivisyyden yhteyttä yleiseen terveydentilaan sekä tutkia psykologista irrottautumista yhteyttä muokkaavana ja välittävänä tekijänä työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin palauttavien vapaa-ajan aktiviteettien yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen.

4.1. Tutkimuksen päätulokset

Ensimmäinen oletus, että opettajien kokema intensiivinen työ on negatiivisessa yhteydessä heidän yleiseen terveydentilaansa, sai tutkimuksessa tukea. Silloin, kun opettajien työ oli intensiivistä, heidän terveydentilansa oli huonompi. Tulos on taustateorioina käytettyjen CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) ja työstä irrottautumisen mallin (Sonntag, 2010; Sonntag & Fritz, 2015) sekä aikaisemman tutkimusnäytön (mm. Fein ym., 2017; Kubicek ym., 2012) perusteella muodostetun oletuksen mukainen. Kaikki intensiivisyyden osa-alueet (kiristynyt työtahti ja päällekkäiset työtehtävät, itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon vaatimukset, urasuunnittelun vaatimukset ja tieto- ja taitovaatimukset) olivat tilastollisesti merkitsevässä negatiivisessa yhteydessä opettajien yleiseen terveydentilaan. Toisin sanoen työn intensiivisyyden lisääntyessä opettajat raportoivat yleisen terveydentilansa heikompana.

Tässä tutkimuksessa terveyttä havainnollistettiin yleisen terveydentilan kautta. Tämä mittari huomioi vastaajan subjektiivisen kokonaisvaltaisen kokemuksen sekä fyysisestä että psyykkisestä terveydentilastaan (Bomback, 2013) ja ennustaa hyvin henkilön tulevaa sairastuneisuutta ja kuolleisuutta (Idler & Angel, 1990; Kaplan & Camacho, 1983; Mossey & Shapiro, 1982). Yleinen terveydentila itsearvioituna heijastelee myös yksilön elämäntapoja ja psykososiaalista hyvinvointia (Idler & Kasl, 1991) sekä on yhteydessä objektiivisemminkin mitattuun mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen (Eriksson, Undén, & Elofsson, 2001). Koska työn intensiivisyyttä kartoitettiin viimeksi kuluneen viiden vuoden ajalta ja yleistä terveydentilaa viimeisen vuoden ajalta, niin voidaan tulkita, että CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) oletus pitkittyneen stressin vaikutuksesta terveyteen toteutui. Pitkään jatkunut intensiivinen työ voi siis kasata työntekijän kehollista raskautta ja kokonaiskuormaa (ts. allostaattista kuormaa; McEven, 1998), mikä puolestaan on yhteydessä heikentyneeseen terveyteen. Heikentyneen terveyden lisäksi myös henkinen jaksaminen voidaan kokea huonoksi hyvin intensiivisen työn seurauksena. Tutkimuksen tulos on tärkeä, sillä opettajien

työn intensiivisyyden hallinta voisi parantaa opettajien yleistä terveydentilaa ja näin parantaa jaksamista ja ehkäistä työuupumusta.

Toinen tämän tutkimuksen päätutkimuskysymyksistä liittyi psykologisen irrottautumisen rooliin yhteyttä muokkaavana tekijänä opettajien kokeman työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä. Työstä irrottautumisen mallissa (Sonntag, 2010; Sonntag & Fritz, 2015) oletetaan, että psykologinen irrottautuminen suojaa hyvinvointia työn stressitekijöiltä. CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) perusteella puolestaan oletettiin, että psykologinen irrottautuminen työstä voidaan nähdä työntekijän selviytymiskeinona, joka vaikuttaa positiivisella tavalla terveyteen ja toimii näin ollen myöskin suojaavana tekijänä intensiivisen työn ja yleisen terveydentilan välillä. Tässä tutkimuksessa psykologinen irrottautuminen ei kuitenkaan muokannut minkään työn intensiivisyyden osa-alueen ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä. Toisin sanoen, vaikka opettaja irrottautuisikin työstään vapaa-ajallaan, niin tässä tutkimuksessa se ei suojannut intensiivisen työn haitalliselta yhteydeltä yleiseen terveydentilaan. Tutkimustulos oli täten CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004), työstä irrottautumisen mallin (Sonntag, 2010; Sonntag & Fritz, 2015) sekä aikaisempien tutkimusten (mm. Sonntag ym., 2010a; Sonntag ym., 2010b) perusteella muodostetun hypoteesin vastainen. Yksi mahdollinen syy, miksi työn intensiivisyyden ja psykologisen irrottautumisen yhteisvaikutusta ei tässä tutkimuksessa löytynyt on, että opettajien työstä irrottautuminen oli vähäisempää kuin muiden tutkimushankkeeseen osallistuneiden ammattiryhmien jäsenten (Mauno, Minkkinen, & Auvinen, 2019). Tuloksen perusteella voidaan myös ehdottaa, että vaikka opettajat käyttäisivät vapaa-aikaansa työstä irrottautumiseen ja työasioiden unohtamiseen, niin palautuminen ei ole riittävää, jotta se suojaisi opettajien hyvin intensiivisen työn negatiivisilta terveysvaikutuksilta. Vastuuta opettajien hyvinvoinnista ei näin ollen voi siis jättää täysin heille itselleen, vaan opettajien työnkuvaan tulisi tehdä yhteiskunnan tasolla muutos heidän hyvinvointinsa ja terveytensä ylläpitämiseksi.

Tutkimuksen kolmannen, CATS-teoriaan (Ursin & Eriksen, 2004) pohjautuvan oletuksen mukaan työn ollessa hyvin intensiivistä avuttomuuden ja toivottomuuden tunteiden seurauksena terveyskäyttäytyminen heikkenee eli tässä tapauksessa psykologinen irrottautuminen työstä vähenee, jolloin intensiivisellä työllä on myös välillisesti heikomman psykologisen irrottautumisen kautta haitallinen yhteys yksilön terveyteen. Myös työstä irrottautumisen mallin (Sonntag, 2010; Sonntag & Fritz, 2015) sekä aikaisempien tutkimusten (mm. Kinnunen ym., 2011; Smit, 2016; Sonntag ym., 2017) perusteella oletettiin, että hyvin intensiivinen työ vaikeuttaa psykologista irrottautumista, mikä puolestaan on negatiivisessa yhteydessä terveyteen. Tässä tutkimuksessa psykologisella irrottautumisella oli oletuksen mukainen tilastollisesti merkitsevä osittainen välittävä yhteys kiristyneen työtahdin ja aikapaineiden, itsenäisen työn suunnittelun ja päätöksenteon

vaatimusten sekä urasuunnittelun vaatimusten ja yleisen terveydentilan välillä. Näyttää näin ollen siltä, että osa intensiivisen työn haitallisista terveysvaikutuksista selittyy psykologisen irrottautumisen heikkenemisen kautta. Työn intensiivisyyden osa-alueista tieto- ja taitovaatimusten negatiivinen yhteys yleiseen terveydentilaan välittyi puolestaan täysin heikkomman psykologisen irrottautumisen kautta. Tämä voisi viitata siihen, että työn korkeiden tieto- ja taitovaatimusten takia työntekijä joutuu käyttämään erityisen paljon vapaa-aikaansa esimerkiksi oman osaamisen päivittämiseen ja itsensä kehittämiseen samalla heikentäen tai jopa estäen psykologisen irrottautumisen toteutumista ja työn intensiivisyydestä palautumista. Nämä ovat tärkeitä tutkimustuloksia, sillä vaikka psykologinen irrottautuminen ei tässä tutkimuksessa suojannut opettajia intensiivisen työn haitallisilta suorilta terveysvaikutuksilta, niin työn ollessa hyvin intensiivistä ja stressaavaa on kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota mahdollisimman hyvään psykologiseen irrottautumiseen, sillä paremman psykologisen irrottautumisen kautta voidaan ylläpitää yleistä terveydentilaa.

Kun työn intensiivisyys on vähäistä ja työn vaatimuksia ja stressitekijöitä on sopivasti, niin psykologinen irrottautuminen on helpompaa ja voi tapahtua ikään kuin automaattisesti. Psykologista irrottautumista on vaikeampaa saavuttaa silloin, kun intensiivinen työ painaa mieltä vapaa-ajallakin (Sonntag & Fritz, 2010, 2015). Pahimmassa tapauksessa työntekijä jopa tekee työasioita vapaa-ajallaan, mikä tekee psykologisesta irrottautumisesta mahdotonta (Hahn ym., 2014; Sonntag & Fritz, 2015; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Esimerkiksi työn intensiivisyyteen liittyvät tieto- ja taitovaatimukset voivat lisätä vapaa-ajalla tehtävän työhön liittyvän itseopettelun- ja opiskelun määrää vapaa-ajalla. Kun työ on todella intensiivistä, niin työntekijä herkästi ajattelee työasioitaan myös työajan ulkopuolella ja on näin psykologisesti läsnä työssään myös vapaa-ajallaan (Sonntag & Fritz, 2010, 2015). Intensiivinen työ, jossa on etenkin runsaasti aikapaineita ja päällekkäisiä työtehtäviä voi myös lisätä kehollisia stressireaktioita, rauhoittumisen vaikeutta, yleistä huolestuneisuutta tai jopa uniongelmia (Sonntag & Fritz, 2015), jolloin pahimmillaan työntekijä on ikään kuin vuorokauden ympäri töissä, koska ei pääse psykologisesti irti työstään. Tämä on yhteydessä opettajien heikompaan yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin ja tulisi huomioida opettajien työn suunnittelussa. Työn ei tulisi olla liian intensiivistä, mikäli opettajien hyvinvoinnista ja terveydestä halutaan huolehtia. Lisäksi opettajia tulisi kannustaa irrottautumaan työasioista ja työhön liittyvistä ajatuksista mahdollisimman hyvin vapaa-ajallaan, sillä tässä onnistuessaan he tekevät palveluksen omalle terveydelleen ja hyvinvoinnilleen.

Aiempi tutkimuskirjallisuus (Sonntag & Fritz, 2005, 2015) viittaa siihen, että työntekijän kannattaisi pyrkiä tietoisesti tekemään vapaa-ajallaan asioita, jotka hän on kokenut toimiviksi työasioiden unohtamisessa. Tutkimuksen viimeinen oletus käsittelikin palauttavia vapaa-ajan

aktiviteetteja ja niiden yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen. Aikaisemman tutkimuksen (De Bloom ym., 2017; Feuerhanh ym., 2014; Hanh ym., 2014; Sonnentag & Fritz, 2007; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012) perusteella muodostettu oletus, että kaikki palauttavat vapaa-ajan aktiviteetit ovat yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen sai tässä tutkimuksessa tukea, sillä kaikki mitatut vapaa-ajan aktiviteetit olivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi positiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Koska erilaisten aktiviteettimuotojen ja psykologisen irrottautumisen väliset yhteydet olivat voimakkuuksiltaan lähellä toisiaan, niin voidaan todeta, että vapaa-ajan aktiviteetin laadulla ei näyttäisi olevan niin suurta merkitystä psykologisen irrottautumisen kannalta, vaan tärkeämpää on, että henkilö itse kokee vapaa-aikansa ajankäytön työstä irrottavaksi. Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan oleellista psykologisen irrottautumisen kannalta onkin nimenomaan se, että vapaa-ajan aktiviteetti koetaan subjektiivisesti palauttavaksi.

Vaikka kaikki tässä tutkimuksessa tutkitut vapaa-ajan aktiviteetit olivat yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen, niin subjektiivinen kokemus psykologisesta irrottautumisesta ei aina välttämättä kuitenkaan tue CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) painottamaa allostaattisen kuorman hallitsemista. CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) pohjalta voidaan ajatella, että terveyden kannalta on tärkeää harrastaa sellaisia vapaa-ajan aktiviteetteja, jotka tukevat stressin kokonaiskuorman pysymistä tarpeeksi alhaisena. Toisin sanoen, vaikka psykologinen irrottautuminen on aina lähtökohtaisesti hyvä asia ja sillä on positiivinen yhteys terveyteen, niin täytyy muistaa, että psykologisesta irrottautumisesta huolimatta kaikki vapaa-ajan aktiviteetit eivät tietynä hetkenä välttämättä tue stressimäärän kokonaiskuorman pysymistä alhaisena. Jos esimerkiksi työ kuormittaa vahvasti työntekijän kognitiivista kapasiteettia, niin vapaa-ajan palauttavien aktiviteettien tulisi olla sellaisia, jotka ovat kognitiivisilta vaatimuksiltaan matalia, mahdollistaen näin riittävän palautumisen (Sonnentag, 2001).

4.2. Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen yhdeksi vahvuudeksi voidaan lukea muun muassa suuri aineisto, mikä lisää tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä opettajien keskuudessa. Aineisto on lisäksi hankittu satunnaisotannalla ja sisältää paljon erilaisia taustamuuttujia tutkittavien keskuudessa, mikä tuo kattavuutta aineiston sisällä. Myös se, että tutkimus keskittyi ainoastaan yhden ammattijärjestön jäseniin, tuo tärkeää tietoa erityisesti opettajista. Työn intensiivisyyttä ei ole tutkittu Suomessa juurikaan aikaisemmin tässä tutkimuksessa käytetyillä mittareilla, joten tämän tutkimuksen pohjalta saadaan uutta tietoa suomalaisten työn intensiivisyydestä ja sen yhteyksistä terveyteen. Lisäksi tietääksemme työn intensiivisyyden yhteyttä terveyteen ei ole aikaisemmin tutkittu näin laajalla

intensiivisyyden mittarilla. Myöskään vapaa-ajan aktiviteettien yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen ei ole aikaisemmin tutkittu kovin paljoa (De Bloom ym., 2017). Tutkimuksessa hyödynnetyt työn intensiivisyyden, yleisen terveydentilan ja psykologisen irrottautumisen mittarit olivat reliabiliteeteiltaan hyviä ja validiteeteiltaan luotettavia (Bomback, 2013; Kubicek ym., 2015; Sonnentag & Fritz, 2007).

Tässä tutkimuksessa käytettyä yleisen terveydentilan mittaria voidaan pitää varsin hyvänä terveyden osoittimena, sillä se kattaa kokonaisvaltaisesti niin psykologisen kuin fyysisenkin terveyden sekä ajallisesti laajan kokonaiskuvan omasta terveydestä (Bomback, 2013) ja on yhteydessä myös objektiivisesti mitattuun mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen (Eriksson, Undén, & Elofsson, 2001). Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että palautumista havainnollistettiin psykologisen irrottautumisen kautta, jota voidaan pitää jopa tärkeimpänä palautumisen mekanismeista (Sonnentag & Fritz, 2007). Vahvuutena voidaan nähdä myös tutkimusasetelman monipuolisuus, joka piti sisällään sekä suoria että epäsuoria yhteyksiä. Tutkimus sisältää useita käsitteitä ja useita tutkimuskysymyksiä, joiden pohjalta saadaan paljon tietoa tutkimuksessa käsitellyistä ilmiöistä ja niiden yhteyksistä, ja tältä pohjalta nousee myös esiin paljon jatkotutkimusmahdollisuuksia, jotta ilmiöitä voitaisiin ymmärtää mahdollisimman kattavasti.

Tutkimuksen yhtenä rajoituksena voidaan pitää poikkileikkausasetelmaa, joten havaittujen yhteyksien syy-seurausyhteyksistä ei voida tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Tutkimuksessa esimerkiksi todettiin, että intensiivinen työ oli yhteydessä heikompaan yleiseen terveydentilaan, mikä oli taustateorioiden ja aikaisemman tutkimusnäytön mukaista. Toisaalta tulos voi mahdollisesti kertoa myös siitä, että terveytensä huonoksi kokevat opettajat ovat niin uupuneita, että he kokevat työnsä sen takia intensiivisemmäksi kuin yleisen terveydentilansa paremmaksi raportoivat opettajat. On myös mahdollista, että kaikkein uupuneimmat opettajat eivät jaksaneet osallistua tutkimukseen. Pitkittäistutkimusten avulla voitaisiin saada lisää tärkeää tietoa tässä tutkimuksessa havaittujen yhteyksien suunnista ja mahdollisista syy-seuraussuhteista sekä saada vahvistusta tässä tutkimuksessa löydetylle psykologisen irrottautumisen välittävälle mekanismille työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä. Jatkotutkimuksissa olisi syytä esimerkiksi selvittää, päteekö tässä tutkimuksessa saatu löydös psykologisen irrottautumisen ja työn intensiivisyyden yhteisvaikutuksen puuttumisesta myös pitkittäisasetelmassa. Lisäksi CATS-teorian (Ursin & Eriksen, 2004) pohjalta voidaan olettaa, että kroonistunut pitkäaikainen stressi olisi erityisen haitallista terveydelle. Pitkittäistutkimusten avulla olisi mahdollista saada tästä yhteydestä tärkeää lisätietoa, jota poikkileikkaustutkimus ei tavoita.

Tämä tutkimus kohdistui ainoastaan opettajiin, joten tämä luo rajoitteita tutkimuksen tulosten yleistettävyydestä muihin aloihin. Näin ollen olisi tärkeää tutkia näitä yhteyksiä myös laajemmin

hyvin erilaisissa ammattiryhmissä. Lisäksi, vaikka psykologisen irrottautumisen käyttämistä palautumisen mekanismina voidaan pitää vahvuutena, se voidaan nähdä myös eräänä tutkimuksen rajoituksista. Palautumista kokonaisvaltaisemmin Sonnentag (2007) määritelmän mukaan tutkimalla olisi ollut mahdollista saada tietoa muun muassa siitä, voisivatko myös muut palautumisen mekanismit (rentoutuminen, taidon hallinnan kokemus tai vapaa-ajan kontrolli) suojata intensiivisen työn yhteydeltä huonompaan terveydentilaan. Pelkän psykologisen irrottautumisen sijasta kokonaisvaltaiseen palautumiseen kannustaminen voisi suojata myös opettajien kokonaiskuorman kasaantumista ja tukea näin terveyttä pitkällä tähtäimellä. Lisätutkimusta tarvittaisiinkin siitä, miten palautumisen muut mekanismit toimivat muokkaavina ja välittävinä tekijöinä opettajien työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välillä.

Tässä tutkimuksessa mielenkiinnon kohteena oli intensiivisen työn vaikutukset itsearvioituun yleiseen terveydentilaan. Yleistä terveydentilaa voisi olla hyvä tutkia jatkossa myös objektiivisemmalla mittarilla, mikä voisi tuoda vielä luotettavampaa tietoa opettajien terveydestä. Lisäksi jatkossa voisi olla tarpeen tutkia työntekijöiden kroonisen intensiivisen työn yhteyksiä terveyden lisäksi heidän työhyvinvointiinsa, kuten esimerkiksi sairauspoissaoloihin, työuupumukseen ja työn imuun. Opettajien työnkuvasta tulisi myös kartoittaa tekijöitä, jotka lisäävät työn intensiivisyyttä ja sitä, millä käytännön keinoilla näihin tekijöihin olisi mahdollista vaikuttaa, jotta työn stressitekijät ja intensiivisyys eivät nousisi liian korkeiksi. Olisi lisäksi tärkeää tietää, millä tavoin opettajien työn intensiivisyys ja terveys vaikuttavat opetuksen laatuun. Jos opettaja painii jatkuvasti korkean työstressin ja jopa työuupumuksen kanssa, niin laadukas pedagoginen opettajan työ voi olla vaakalaudalla. Myös vapaa-ajan aktiviteettien tutkiminen työn intensiivisyyden ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä muokkaavana ja välittävänä tekijänä voisi tarjota merkittävää lisätietoa. Tällä tavoin voitaisiin saada tietoa esimerkiksi siitä, toimiiko jokin vapaa-ajan aktiviteetti erityisen hyvin suojaavana tekijänä, kun työ on hyvin intensiivistä. Lisäksi tavoitettaisiin tietoa siitä, että vaikka jokin vapaa-ajan aktiviteetti olisi yhteydessä parempaan psykologiseen irrottautumiseen, niin tarkoittaako tämä välttämättä aktiviteetin olevan myös terveydelle hyödyllistä.

4.3. Tutkimuksen käytännön anti

Vuoden 2017 opettajia koskevan työolobarometrin tulokset olivat huolestuttavia ja tulosten mukaan opettajien omat arviot työoloistaan ja työkyvystään olivat heikentyneet, terveydelle vaarallista stressiä oli enemmän kuin työntekijöillä keskimäärin, kuormitustekijöitä oli liikaa, työaika ei riittänyt työtehtäviin ja jaksaminen oli heikentynyt erityisesti leikkausten seurauksena (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018). Näiden työolobarometrin tulosten ja tämän tutkimuksen mukaan opettajien työ on

hyvin intensiivistä ja opettajien kokema työn intensiivisyys on voimakkaassa yhteydessä heidän yleiseen terveydentilaansa. Opettajien työhyvinvoinnin ja yleisen terveyden ylläpitämisen kannalta olisikin erittäin tärkeää, ettei vastuu omasta hyvinvoinnista ja terveydestä jäisi täysin heille itselleen, vaan liian intensiiviseen ja kuormittavaan työhön ja sen rakenteisiin tulisi puuttua niin työnantajan kuin yhteiskunnankin toimesta. Leikkauksia ei tulisi enää tehdä opetuslalle, mikäli halutaan taata laadukas varhaiskasvatus ja suojella opettajien hyvinvointia yhteiskunnan toimesta. Työolobarometrin (Länsikallio, Kinnunen, & Ilves, 2018) mukaan myös esimerkiksi esimiestyöskentelyssä ja työtehtävien tasapuolisessa jakautumisessa on parantamisen varaa.

Koska opettajat on ajettu ahtaalle yhteiskunnan resursoinnin toimesta, eikä tulevasta työn muutoksesta ole vielä tietoa, niin tässä tutkimuksessa oli myös tärkeää tutkia, voivatko opettajat itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa psykologisen irrottautumisen avulla. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että psykologinen irrottautuminen ei pysty suojaamaan opettajien intensiivisen työn negatiivisilta terveysvaikutuksilta, mutta se välittää intensiivisen työn ja yleisen terveydentilan välistä yhteyttä. Intensiivisen työn seurauksena psykologinen irrottautuminen siis vaikeutuu, mikä puolestaan on yhteydessä heikompaan terveyteen. Vaikka psykologinen irrottautuminen ei tässä tutkimuksessa suojannutkaan terveyttä, niin tulokset osoittavat, että psykologisen irrottautumisen avulla on mahdollista kuitenkin lieventää intensiivisen työn negatiivisia terveysvaikutuksia. Opettajia tulisi siis tämän tutkimuksen perusteella kannustaa irrottautumaan työstään ja harrastamaan sellaisia vapaa-ajan aktiviteetteja, jotka koetaan subjektiivisesti työstä irrottaviksi ja palauttaviksi samalla yksilöllisen kokonaiskuorman huomioiden. Tämän lisäksi opettajien keskuudessa olisi hyvin oleellista lisätä tietoisuutta palautumisen merkityksestä heidän terveytensä ylläpitämisessä. Organisaatiotasolla tulisi myös luoda käytäntöjä, jotka mahdollistavat mikropalautumisen keskellä työpäivää, sillä palautuminen jo työaikana on yhteydessä hyvinvointiin päivätasolla ja jopa vuositasolla (Sianoja, 2018). Vaikka työ olisi hyvin intensiivistä, niin tässäkin tilanteessa pitäisi pystyä löytämään vapaa-ajalle sellaisia ajankäyttötapoja, joiden avulla olisi mahdollista päästä irrottautumaan täysin työstä. Palautumista ajatellen olisi tärkeää myös pystyä työajan noudattamiseen ja kotona tehtävän työn välttämiseen (Winwood, 2007), mihin tarvitaan kuitenkin sekä organisaatiotason että yhteiskuntatason toimia, sillä nykyisessä liian intensiivisessä ja vaativassa työssä työtehtäviä jää myös kotona toteutettaviksi ja mietittäviksi.

Vaikka psykologinen irrottautuminen on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ja sillä on periaatteessa mahdollisuus parantaa terveyttä, niin nykyisessä opettajien työtilanteessa psykologinen irrottautuminen on erittäin vaikeaa työn korkean intensiivisyyden vuoksi. Vastuuta opettajien terveyden ylläpidosta ei voida jättää ainoastaan opettajille itselleen, sillä intensiivinen työ on jo itsessään yhteydessä heidän heikompaan yleiseen terveydentilaansa, minkä lisäksi se myös vaikeuttaa

psykologista irrottautumista ja palautumista, mikä puolestaan johtaa entistä huonompaan terveyteen ja hyvinvointiin. Voidaan siis todeta, että opettajien työnkuvaan ja varhaiskasvatuksen budjetointiin tulisi tehdä suuriakin muutoksia, mikäli tavoitteena on ylläpitää opettajien terveyttä, hyvinvointia ja työkykyisyyttä. Sen lisäksi, että opettajien hyvinvointi on tärkeää heidän oman jaksamisensa sekä työsuoriutumisensa kannalta, niin sillä voi olla myös suuri vaikutus varhaiskasvatuksen ja opetuksen laadun kautta oppilaisiin. Jotta opettajien erittäin tärkeä yhteiskunnallinen kasvatuksellinen ja koulutuksellinen tehtävä toteutuisi mahdollisimman hyvin, olisi oleellista kiinnittää paljon huomiota heidän työnsä intensiivisyyden hallitsemiseen yhteiskunnan tasolla.

LÄHTEET

- Bambra, C., Pope, D., Swami, V., Stanistreet, D., Roskam, A., Kunst, A., & Scott-Samuel, A. (2008). Gender, health inequalities and welfare state regimes: A cross-national study of 13 european countries. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63, 38–44.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Benach J., Gimeno D. and G. Benavides F. (2002). *Types of employment and health in the european union*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2002.
- Bjorner, J.B., Fayers, P., & Idler E. (2005). Self-rated health. Teoksessa P, Fayers, R. Hays. (toim.), E. Idler. *Assessing Quality of Life in Clinical Trials* (s. 309–224). Oxford: Oxford University Press.
- Blasche, G. W., Arlinghaus, A., & Dorner, T. E. (2014). Leisure opportunities and fatigue in employees: A large cross-sectional study. *Leisure Sciences*, 36(3), 235–250.
- Bomback, A. (2013). Self-rated health and public health: a critical perspective. *Frontiers in public health*, 15(1), 1–4.
- Bono, J. E., Glomb, T. M., Shen, W., Kim, E., & Koch, A. J. (2013). Building positive resources: Effects of positive events and positive reflection on work-stress and health. *Academy of Management Journal*, 56(6), 1601–1627.
- Bowling, A. (2005). Just one question: if one question works, why ask several? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(5), 342–345.
- Chesley, N. (2014). Information and communication technology use, work intensification and employee strain and distress. *Work, Employment and Society*, 28(4), 589–610.
- Christiansen, C. H., & Matuska, K. M. (2006). Lifestyle balance: A review of concepts and research. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 49–61.
- De Bloom, J., Rantanen, J., Tement, S., & Kinnunen, U. (2017). Longitudinal Leisure Activity Profiles and Their Associations with Recovery Experiences and Job Performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151–173.
- De Croon, E. M., Sluiter, J. K., Blonk, R. W., Broersen, J. P. J., & Frings-Dresen, M. H. W. (2004). Stressful work, psychological job strain, and turnover: A 2-year prospective cohort study of truck drivers. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 442–454.

- De Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A. J., Houtman, I. L. D., & Bongers, P. M. (2003). “The very best of the millenium”: Longitudinal research and the demand-control-(support) model. *Journal of Occupational Health Psychology, 8*(4), 282–305.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Bulters, A. J. (2004). The loss spiral of work pressure, work-home interference and exhaustion: Reciprocal relations in a three-way study. *Journal of Vocational Behavior, 64*(1), 131–149.
- Eriksson, I., Undén, A. L., & Elofsson, S. (2001). Self-rated health. Comparisons between three different measures. Results from a population study. *International Journal of Epidemiology, 30*(2), 326–333.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology, 83*(4), 577–585.
- Fein, E. C., Skinner, N., & Machin, M. A. (2017). Work Intensification, Work–Life Interference, Stress, and Well-Being in Australian Workers. *International Studies of Management & Organization, 47*(4), 360–371.
- Ferrie, J. E., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A., & Marmot, M. G. (2002). Effects of chronic job insecurity and change in job security on self reported health, minor psychiatric morbidity, physiological measures, and health related behaviours in British civil servants: the Whitehall II study. *Journal of Epidemiology and Community Health, 56*(6), 450–454.
- Feuerhahn, N., Sonnentag, S., & Woll, A. (2014). Exercise after work, psychological mediators, and affect: A day-level study. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 23*(1), 62–79.
- Floderus, B., Hagman, M., Aronsson, G., Marklund, S., & Wikman, A. (2009). Work status, work hours and health in women with and without children. *Occupational and Environmental Medicine, 66*(10), 704–710.
- Franke, F. (2015). Is work intensification extra stress? *Journal of Personnel Psychology, 14*(1), 17–27.
- Garst, H., Frese, M., & Molenaar, P. C. M. (2000). The temporal factor of change in stressor-strain relationships: A growth curve model on a longitudinal study in East Germany. *Journal of Applied Psychology, 85*(3), 417–438.
- Green, F. (2001). It’s been a hard day’s night: The concentration and intensification of work in late twentieth-century Britain. *British Journal of Industrial Relations, 39*(1), 53–80.
- Green, F. (2004). Work intensification, discretion, and the decline in well-being at work. *Eastern Economic Journal, 30*(4), 615–625.

- Haddock, C. K., Poston, W. S., Pyle, S. A., Klesges, R. C., Vander Weg, M. W., Peterson, A., & Debon, M. (2006). The validity of self-rated health as a measure of health status among young military personnel: evidence from a cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 57(4), 57–66.
- Hahn, V., Binnewies, C., & Dormann, C. (2014). The role of partners and children for employees' daily recovery. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 39–48.
- Hobfoll, S. E., & Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. Teoksessa W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (toim.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research* (s. 115-133). Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.
- Idler, E. L., & Angel, R. J. (1990). Self-rated health and mortality in the NHANES-I epidemiologic follow-up study. *American Journal of Public Health*, 80(4), 446–452.
- Idler, E. L., & Kasl, S. (1991). Health perceptions and survival: Do global evaluations of health status really predict mortality? *Journal of Gerontology*, 46(2), 55–65.
- Iwasaki, Y. (2002). Exploring leisure coping processes: Roles of leisure activities and psychosocial functions of leisure coping. *Annals of Leisure Research*, 5(1), 27–50.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163–181.
- Kaplan, G., & Camacho, T. (1983). Perceived health and mortality: nine-year follow-up of the human population laboratory cohort. *American Journal of Epidemiology*, 117(3), 292–304.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011). Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805–832.
- Korunka, C., Kubicek, B., Paškvan, M., & Ulferts, H. (2015). Changes in work intensification and intensified learning: Challenge or hindrance demands? *Journal of Managerial Psychology*, 30(7), 786–800.
- Kubicek, B., Korunka, C., & Ulferts, H. (2012). Acceleration in the care of older adults: New demands as predictors of employee burnout and engagement. *Journal of Advanced Nursing*, 69(7), 1525–1538.
- Kubicek, B., Paškvan, M., & Korunka, C. (2015). Development and validation of an instrument for assessing job demands arising from accelerated change: The intensification of job demands scale (IDS). *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(6), 898–913.
- Lehto, A-M., & Sutela, H. (2015). Työolojen muutokset 1977-2013. Tilastokeskus.

- Länsikallio, R., Kinnunen, K., & Ilves, V. (2018). Opetusalan työolobarometri 2017. OAJ:n julkaisusarja 5:2018.
- Mauno, S., Minkkinen, J., & Auvinen, E. (2019). Työn intensifikaatio ja sen hallinta voimavarojen avulla (IJDFIN-hanke). Diaesitys.
- Mayerl, H., Stolz, E., Grobschädl, F., Rásky, É., & Freidl, W. (2017). The moderating role of personal resources in the relationship between psychosocial job demands and health: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 7(8).
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). *Psychological aspects of workload*. Teoksessa P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2. Painos, s. 5–33). Hove, England: Psychology Press.
- Moreno-Jiménez, B., Mayo, M., Sanz-Vergel, A. I., Geurts, S., Rodríguez-Muñoz, A., & Garrosa, E. (2009). Effects of work–family conflict on employees’ well-being: The moderating role of recovery strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 427–440.
- Mossey, J. M., & Shapiro, E. (1982). Self-rated health: a predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*, 72(8), 800–808.
- Olf, M., Brosschot, J. F., Godaert, G., Benschop, R. J., Ballieux, R. E., Heijnen, C. J., & Ursin, H. (1995). Modulatory effects of defense and coping on stress-induced changes in endocrine and immune parameters. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2(2), 85–103.
- Paškvan, M., Kubicek, B., Prem, R., & Korunka, C. (2016). Cognitive appraisal of work intensification. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 124–146.
- Pinillos-Franco, S., & García-Prieto, C. (2017). The gender gap in self-rated health and education in Spain. A multilevel analysis. *PloS One*, 12(12).
- Roelen, C. A. M., Koopmans, P. C., De Graaf, J. H., Van zandbergen, J. W., & Groothoff, J. W. (2007). Job demands, health perception and sickness absence. *Occupational Medicine*, 57(7), 499–504.
- Safstrom, M., & Hartig, T. (2013). Psychological detachment in the relationship between job stressors and strain. *Behavioral Sciences*, 3(3), 418–433.
- Schaufeli, W., Bakker, A., & Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 30(7), 893–917.

- Sianoja, M. (2018). *The virtues of rest: Recovery from work during lunch breaks and free evenings*. (Väitöskirja, Tampereen yliopisto, Tampere.) Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0786-8>
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23(4), 330–348.
- Smit, B. W. (2016). Successfully leaving work at work: The self-regulatory underpinnings of psychological detachment. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(3), 493–514.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: a diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196–210.
- Sonnentag, S. (2010). Recovery from fatigue: The role of psychological detachment. Teoksessa P. L. Ackerman (toim.), *Cognitive fatigue: The current status and future for research and application* (s. 253–272). Washington, CD: American Psychological Association.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological Detachment from Work During Leisure Time: The Benefits of Mentally Disengaging from Work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114–118.
- Sonnentag, S., Arbeus, H., Mahn, C., & Fritz, C. (2014). Exhaustion and lack of psychological detachment from work during off-job time: Moderator effects of time pressure and leisure experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 206–216.
- Sonnentag, S., & Bayer, U-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393–414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010a). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965–976.
- Sonnentag, S., & Frese, M. (2003). Stress in organizations. Teoksessa W. C. Borman, D. R. Ilgen, & R. J. Klimoski (toim.), *Comprehensive handbook of psychology* (12. Painos) *Industrial and organizational psychology* (s. 453–491). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 72–103.

- Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2010b). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 355–365.
- Sonnentag, S., Ventz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365–380.
- Spuling, S. M., Wurm, S., Tesch-Römer, C., Huxhold, O., & Mayr, U. (2015). Changing Predictors of Self-Rated Health. *Psychology and Aging*, 30(2), 462–474.
- Syrek, C., Weigelt, O., Peifer, C., & Antoni, C. H. (2017). Zeigarnik’s sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impairs employee sleep on the weekend through rumination. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 225–238.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2013) Using Multivariate Statistics. Pearson, Boston.
- Ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445–455.
- Ursin H., & Eriksen H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592.
- Valeyre, A. (2004). Forms of work intensification and economic performance in French manufacturing. *Eastern Economic Journal*, 30(4), 643–658.
- Von Thiele Schwarz, U. (2011). Inability to withdraw from work as related to poor next-day recovery and fatigue among women. *Applied Psychology: An International Review*, 60(3), 377–396.
- Winwood PC, Bakker AB, Winefield, AH. (2007) An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work strain. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 49(8), 862–867.
- Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2017). A Meta-Analysis on Antecedents and Outcomes of Detachment from Work. *Frontiers in Psychology*, 7, 2072.