

OLIKO ILTASI MUKAVA?

Illan mielialaan yhteydessä olevat tekijät työkuormituksesta palautumisen näkökulmasta

**Roivas Päivi
Pro gradu –tutkielma
Psykologian laitos
Tampereen yliopisto
Elokuu 2010**

ROIVAS PÄIVI: Oliko iltasi mukava? Illan mielialaan yhteydessä olevat tekijät työkuormituksesta palautumisen näkökulmasta

Pro gradu –tutkielma, 34 s.
Ohjaaja: Ulla Kinnunen
Psykologia
Elokuu 2010

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, kuinka ihmiset käyttävät vapaa-aikaansa siten, että se palvelee työstä palautumisen prosessia ja hyvän mielialan kehittymistä. Tutkimuksessa selvitettiin, missä määrin työtä ajateltiin työpäivän jälkeen, minkä sävyisiä ajatukset olivat ja miten ne olivat yhteydessä illan mielialaan. Lisäksi tarkasteltiin, mitä vapaa-ajalla tehtiin ja kuinka nämä toiminnot olivat yhteydessä illan mielialaan. Erityistä huomiota tutkimuksessa kiinnitettiin vapaa-ajalla tapahtuvaan työstä irrottautumiseen ja sen välittävään rooliin työhön liittyvien ajatusten ja illan mielialan välillä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä käytettiin voimavarojen säilyttämis-teoriaa (Hobfoll, 1989, 2001), jonka perusteella hyvä mieliala voidaan nähdä tärkeänä voimavarana työkuormituksesta palautumisen prosessissa.

Tutkimus on osa laajempaa työkuormituksesta palautumista käsittelevää hanketta, joka on käynnissä Tampereen yliopiston psykologian laitoksella. Tämän tutkimuksen aineistona oli päiväkirjalomake, johon vastasi 81 työntekijää viidestä eri organisaatiosta. Päiväkirjaan vastanneista 68 % oli naisia, vastanneiden keski-ikä oli 42,5 vuotta ja suurimmalla osalla heistä (70 %) oli ylempi korkeakoulututkinto. Negatiivista ja positiivista mielialaa mitattiin Danielsin (2000) ”Measures of five aspects of affective well-being at work” -mittarilla. Työhön liittyviä ajatuksia, vapaa-ajantoimintoja ja työstä irrottautumista kysyttiin yksittäisillä kysymyksillä.

Tulokset osoittivat, että mieliala työstä tullessa oli yhteydessä erityisesti saman sävyiseen illan mielialaan. Työhön liittyvillä kielteisillä ajatuksilla oli yhteys illan negatiiviseen mielialaan siten, että mitä enemmän työhön liittyviä kielteisiä ajatuksia oli, sitä negatiivisempi oli illan mieliala ja sitä vähemmän koettiin positiivista mielialaa. Illan aikana tapahtuva työstä irrottautuminen oli yhteydessä sekä illan positiiviseen että negatiiviseen mielialaan; mitä heikommin irrottauduttiin työstä, sitä negatiivisempi oli mieliala ja mitä paremmin irrottautuminen onnistui, sitä positiivisempi oli illan mieliala. Irrottautuminen toimi myös osittaisena mediaattorina kielteisten työhön liittyvien ajatusten ja illan mielialan välillä. Toisin sanoen kielteiset työhön liittyvät ajatukset heikensivät psykologista irrottautumista työstä, mikä puolestaan heikensi illan mielialaa.

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että vapaa-ajalla ja sillä miten työkuormituksesta palauttavasti sen käyttää, on merkitystä illan mielialaan. Tärkeää olisi, että jokainen löytäisi itselleen sopivat keinot, jotka toimivat ehtyneitä voimavaroja täydentäen ja sitä kautta myös mielialaa parantavasti. Mielialaansa voi oppia säätelemään ja ylläpitämään työskentelyä ja hyvinvointia mahdollisimman hyvin edistävällä tasolla.

Avainsanat: mieliala, työhön liittyvät ajatukset, psykologinen irrottautuminen työstä, vapaa-ajantoiminnot, palautuminen

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO.....	1
1.1. Tutkimuksen lähtökohta.....	1
1.2. Mielialan merkitys työstä palautumisen prosessissa.....	2
1.2.1. Mitä tarkoitetaan mielialalla.....	2
1.2.2. Voimavarojen säilyttämisteoria.....	4
1.3. Hyvää mielialaa ja hyvinvointia ylläpitävät tekijät.....	5
1.3.1. Työstä irrottautuminen voimavarojen palauttajana ja ylläpitäjänä.....	5
1.3.2. Vapaa-ajan toiminnot, työstä palautuminen ja mieliala.....	7
1.4. Tutkimuskysymykset.....	8
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	10
2.1. Päiväkirjatutkimukseen osallistuneet tutkittavat.....	10
2.2. Menetelmät ja muuttujat.....	12
2.3. Aineiston analysointi.....	13
3. TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	14
3.1. Kuvailevat tulokset.....	14
3.2. Muuttujien väliset yhteydet.....	16
3.3. Mieliala työstä tullessa illan mielialan selittäjänä.....	19
3.4. Työhön liittyvät ajatukset illan mielialan selittäjinä.....	20
3.5. Vapaa-ajantoiminnot illan mielialan selittäjinä.....	21
3.6. Psykologinen irrottautuminen työstä illan mielialan selittäjänä.....	21
3.7. Psykologinen työstä irrottautuminen mediaattorina työhön liittyvien ajatusten ja illan mielialan välisessä yhteydessä.....	23
4. POHDINTA.....	26
4.1. Päätulokset.....	26
4.2. Rajoitukset.....	28
4.3. Lopuksi.....	30
LÄHTEET.....	31

1. JOHDANTO

1.1. Tutkimuksen lähtökohta

Mieliala on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta olennainen asia: se millaiseksi koemme mielialamme kotona, vaikuttaa käyttäytymiseemme ja toimintakykyymme työssä ja myös päivittäin, mielialamme työssä kulkeutuu kotiin ja vapaa-aikaan (Bakker & Geurts, 2004). Mielialaa pystytään säätelemään ja siihen voi vaikuttaa erilaisilla tekijöillä. Kuitenkin tutkimusta siitä, mitkä tekijät ennustavat etenkin mielialaa kotona on melko vähän. Asiaa on tutkittu viime aikoina päiväkirjatutkimuksen keinoin (ks. esim. Sonnentag & Zijlstra, 2006). Tällaisissa tutkimuksissa on pyritty kuvaamaan työstä palautumista prosessina ja mielialan sävyä merkinä palautumisen onnistumisesta.

Aikaisempien tutkimusten mukaan mielialaan vaikuttavia tekijöitä voidaan etsiä ihmisestä itsestään, sillä myönteinen ajattelu on yksi merkittävimmistä mielialaan vaikuttavista tekijöistä. Ajattelemalla ja puhumalla myönteisesti ihminen pystyy vaikuttamaan myönteisesti terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Esimerkiksi Binnewies ja Sonnentag (2009) ovat osoittaneet tutkimuksessaan, että positiivisella työhön liittyvällä ajattelulla (positive work reflection) oli myönteinen yhteys työntekijän työssä suoriutumiseen. Myös psykologinen irrottautuminen työasioista työpäivän jälkeen oli myönteisesti yhteydessä mielialaan työviikon lopussa (Sonnentag, Mojza, Binnewies & Scholl, 2008b) ja yleisemmin hyvinvointiin (Sonnentag & Bayer; Sonnetag & Fritz, 2007). Jos ajattelee jatkuvasti työasioita, on vaikeampaa nauttia vapaa-ajastaan ja saada lisättyä voimavarojaan muista ehkä mieluisista asioista (Sonnentag & Fritz, 2007). Se, mitä vapaa-ajalla ajattelee ja tekee, onkin todettu merkitykselliseksi hyvinvoinnin kannalta (esim. Sonnentag, 2001; Sonnentag & Zijlstra, 2006).

Nyky-yhteiskunnassa työstä irrottautumisen tekee haastavaksi vapaa-ajan ja työn muuttunut suhde. Lisääntynyt teknologia ja tehokkuuspaineet tuovat työasiat yhä useammin kotiin (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen & Rusko, 2007; Kinnunen & Mauno, 2009) ja raja työn sekä vapaa-ajan välillä on hämärtynyt entisestään (Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Ihmisen on vaikeampaa irrottautua työstä, kun työn tekeminen ei ole enää sidottu työpaikkaan. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan psykologisessa työstä irrottautumisessa ei niinkään merkittävää ole se, että ollaan fyysisesti poissa työpaikalta, vaan se, että työasioita ei pohdita enää vapaa-ajalla voimavaroja kuluttavassa merkityksessä (mm. Sonnentag & Bayer, 2005).

Tämän tutkimuksen avulla pyrin tuottamaan tietoa siitä, kuinka ihmiset käyttävät vapaa-aikaansa tavalla, joka palvelee työstä irrottautumista sekä hyvän mielialan kehittymistä. Etsin vastausta kysymykseen, mitkä tekijät selittävät illan mielialaa. Tällaisia selittäviä tekijöitä etsin työajan jälkeisestä ajasta ja erityisesti siitä, mitä tuolloin ajatellaan tai tehdään. Ensinnäkin tarkastelen, missä määrin työtä yleensä ajatellaan illan aikana ja minkälaisia nämä ajatukset ovat säilyttään. Toiseksi tutkin, mitä vapaa-ajalla tehdään ja kuinka nämä toiminnot ovat yhteydessä illan mielialaan. Kolmanneksi kiinnitän erityistä huomiota vapaa-ajalla tapahtuvaan työstä irrottautumiseen tarkastelemalla sen välittävää ja roolia työhön liittyvien ajatusten ja koetun mielialan välillä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä käytän voimavarojen säilyttämisteoriaa (Hobfoll, 1989, 2001), jonka perusteella mieliala voidaan nähdä tärkeänä voimavarana työstressistä palautumisessa.

1.2. Mielialan merkitys työstä palautumisen prosessissa

1.2.1. Mitä tarkoitetaan mielialalla?

Mieliala on keskeinen osa emotionaalista prosessia, eräänlainen perusta välittömälle emotionaalille viriämiselle. Se voidaan ymmärtää taustalla vaikuttavaksi ja alati läsnä olevaksi, tietyn valenssin (myönteinen–kielteinen) omaavaksi vireystilaksi, joka luo omat reunaehdot toiminnan määräytymiselle (Larsen, 2000). Mieliala ei ole sama asia kuin emootio (tunne), vaikka niillä onkin paljon yhteistä. Thayerin (1996) mukaan mieliala määritellään usein vähemmän intensiiviseksi ja kestoltaan pidemmäksi kuin emootio. Mieliala on usein alkamis- ja loppumisajankohdaltaan epämääräinen ja liukuva, merkitykseltään yleistynyt ja kestoltaan pitkittynyt emotionaalinen ilmiö. Sillä on hyvinvoinnin kannalta tärkeitä informatiivisia ja valmiuksia luovia tehtäviä. Mielialan voidaan nähdä olevan seurausta eräänlaisesta kokonaisvaltaisesta perspektiivistä menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaan (Näätänen, 2004). Mielialan taustalla vaikuttavat sekä biologiset että psykologiset prosessit (Thayer, 1996).

Mieliala on tärkeä monestakin syystä. Hyvä mieliala voi esimerkiksi auttaa suoriutumaan hyvin epämiellyttävistä tehtävistä ja epämiellyttävät sosiaaliset tilanteetkin voivat tuntua siedettäviltä, kun olemme hyvällä tuulella (Thayer, 1996). Toisaalta, jos mieliala on huono, voi normaalisti kiinnostava asia vaikuttaa tylsältä, mielenkiinnottomalta ja merkityksettömältä.

Myönteisessä mielialassa toiminta on helppoa ja tehokasta. Myönteisen mielialan on todettu parantavan erilaisten havaintojen tekoa (Isen, 2001). Thayer (1996) on esittänyt myönteisen mielialan kehittyneen evoluution myötä erityisesti tehokkaaseen työskentelyyn sopivaksi vireystilaksi, joka on mahdollinen tilanteessa, jossa välittömät stressitekijät eivät uhkaa. Vastaavasti, jos toiminnan tulokset ja sujuminen eivät vastaa haluttuja tavoitetiljoja, niin mielialan laatu saattaa olla tyytymätön, väsynyt ja epätoivoinen (Thayer, 1989).

Tieteellinen ymmärrys mielialasta edistyi 1980-luvulla, jolloin Watson ja Tellegen (1985) julkaisivat tutkimuksensa, jossa he käyttivät hyväkseen faktorianalyysia mielialan tutkimiseen. Heidän saamansa tulokset osoittivat, että mielialan eri variaatiot latautuvat kahdelle eri faktorille. Heidän mukaansa mielialaa voidaan mitata kahdella dimensiolla, jotka ovat positiivinen ja negatiivinen tunnetila. *Positiivista mielialaa* voidaan kuvata esimerkiksi sanoilla innostunut, aktiivinen, vireä ja vahva (enthusiasm, elation, activity, strength) ja nämä sanat ovat vastakohtia sanoille unelias, raukea, tylsä ja laiska (sleepy, drowsy, dull, sluggish). *Negatiivista mielialaa* voidaan kuvata sanoilla ahdistunut, pelokas, vihamielinen, väsynyt, hermostunut ja ylimielinen (distressed, fearful, hostile, jittery, nervous, scornful) ja nämä ovat vastakohtia sanoille tyyni, levollinen ja rentoutunut (calm, placid, relaxed). Watsonin ja Tellegenin (1985) tutkimuksen mukaan tunteet, jotka olivat yhteydessä energisyyteen, olivat siis positiivisia tunteita, kun taas jännittyneisyyteen yhteydessä olevat tunteet olivat negatiivisia tunteita. Thayer (1996) puolestaan mieltää, että jännittyneisyys ja energisyys näyttävät olevan pikemminkin ne komponentit, joita koetaan eri mielialoissa kuin negatiivinen ja positiivinen affekti. Kaikkiaan tutkimusten perusteella näyttää siltä, että on olemassa kaksi tai korkeintaan muutama perusmieliala, joka sisältää laajan määrän erilaisia tunnetiloja.

Mielialaa arvioimalla saadaan tietoa ihmisen yleisestä hyvinvoinnista. Ihmisen tunne siitä, kuinka väsynyt tai energinen hän kokee olevansa, antaa tärkeää tietoa fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Sen tiedon perusteella ihminen voi päätellä, tarvitseeko hän lepoa ja palautumista vai onko hän valmis toimintaan (Thayer, 1996). Ihminen pystyy arvioimaan itse mielialaansa ja myös säätelemään sitä. Tätä prosessia kutsutaan mielialan säätelyksi (mood regulation). Sillä tarkoitetaan sitä, että ihminen voi joko pyrkiä korottamaan tai madaltamaan energiatasoaan ja vähentämään jännittyneisyyttään. Aikaisempien tutkimusten mukaan ihmiset käyttävät yleisesti mielialan säätelyyn esimerkiksi sosiaalista vuorovaikutusta (puhelu ystävälle), ajatusten säätelyä (positiivisten asioiden ajattelu), musiikin kuuntelua, fyysistä harjoittelua, yksinoloa ja lepoa. Thayer (1996) ehdottaa parhaiksi mielialaa kohottaviksi säätelykeinoiksi ajatusten kontrollia (positiivinen ajattelu), liikuntaa, stressin hallintaa ja rentoutumista.

1.2.2. Voimavarojen säilyttämisteoria

Hobfollin (1989) työtovereineen kehittämä voimavarojen säilyttämisteoria (Conservation of Resources Theory) perustuu ajatukseen, että ihmiset pyrkivät saavuttamaan, suojaamaan ja palauttamaan voimavaroja, jotka koetaan itselle merkityksellisiksi. Voimavaroja voivat olla aineelliset tekijät (esim. talo, auto), olosuhteet (esim. pysyvä työpaikka, avioliitto), henkilökohtaiset ominaisuudet (esim. itsearvostus), erilaiset energian muodot (esim. voima, mieliala, tieto, raha) (ks. myös Kinnunen & Feldt, 2009).

Voimavarojen säilyttämisteorian (Hobfoll, 1989, 2001) mukaan yksilö kokee stressiä, kun 1) hän menettää voimavarojaan, 2) on vaarassa, menettää voimavaransa tai 3) hän epäonnistuu sijoittaessaan voimavarojaan, eikä saavuta tavoittelemansa voimavaraa ponnisteluista huolimatta (ks. Kinnunen & Feldt, 2009). Työstressistä palautumista puolestaan tapahtuu teorian mukaan 1) uusien voimavarojen hankkimisella, 2) uhattujen voimavarojen turvaamisella tai 3) menetettyjen voimavarojen palauttamisella. Teorian mukaan menetysten kehät ja ketjut ovat merkityksellisempiä hyvinvoinnin kannalta kuin saavutusten kehät ja ketjut. Stressitilanteessa yksilö pyrkii minimoimaan voimavarojen menettämisen (Kinnunen & Feldt, 2009). Hobfollin teoria eroaa muista stressiteorioista siten, että hänen mukaansa yksilö työskentelee voimavarojen parissa myös silloin, kun stressaava tilanne ei ole ajankohtainen (Hobfoll, 1989). Tällaisten ajanjaksojen aikana yksilö pyrkii saavuttamaan uusia voimavaroja tai korvaamaan menetettyjä voimavaroja hyödyntäen omia jo olemassa olevia voimavaroja (esim. aika) tai ympäristön voimavaroja (esim. ystävien tuki). Tällainen voimavarojen lisääminen auttaa yksilöä selviämään tulevista stressitilanteista (Hobfoll, 1989, 2001; ks. myös Kirves, 2009).

Palautumisen näkökulmasta sisäiset voimavarat, kuten energia ja myönteinen mieliala, ovat olennaisia (Sonntag, Binnewies & Mojza 2008a). Työkuormituksesta palautumiseen vaikuttavat olennaisesti työpäivän aikaiset tapahtumat ja työn vaatimukset, mutta myös vapaa-ajalla ja sillä, mitä silloin tehdään, on merkitystä palautumisen kannalta (ks. esim. Kinnunen, Siltaloppi & Mauno, 2009). Sonntagin ja Bayerin (2005) tutkimuksen mukaan myönteinen mieliala työstä tullessa ennusti voimakkaasti myönteistä mielialaa nukkumaan mennessä. Mikäli mieliala työstä tullessa on ollut kuitenkin sävyllään negatiivinen, voi ihminen pyrkiä palauttamaan mielialansa hyvinvoinnilleen suotuisaksi esimerkiksi miellyttävien vapaa-ajantoimintojen parissa. Ihminen, joka kykenee ylläpitämään ja tarvittaessa palauttamaan mielialansa toiminnalle ja hyvinvoinnilleen suotuisaksi, omaa sellaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia, jotka toimivat voimavarana työkuormituksesta palautumisessa (Hobfoll, 1989). Työkuormituksesta palautumisesta useita tutkimuksia tehneen

Sonntagin (esim. Sonntag, 2001; Sonntag ym., 2008ab) mukaan hyvä mieliala vapaa-ajalla on merkki siitä, että palautuminen on onnistunut ja voimavarot on kertynyt. On siis tärkeää ymmärtää, mitkä tekijät auttavat ylläpitämään hyvää mielialaa tai tarvittaessa palauttamaan mieliala myönteiseksi. Palautumisen kannalta oleellisena pidetään sitä, että samat voimavarat, joita käytetään tai menetetään työpäivän aikana, eivät olisi enää vapaa-ajalla käytössä. Esimerkiksi jos viettää päivän tietokoneen äärellä, olisi illalla hyvä viettää aikaa vaikka jonkin fyysisen toiminnan parissa.

1.3. Hyvää mielialaa ja hyvinvointia ylläpitävät tekijät

1.3.1. Työstä irrottautuminen voimavarojen palauttajana ja ylläpitäjänä

Palautumisesta on useita määritelmiä, joille yhteistä näyttää olevan se, että palautumista katsotaan yleensä tapahtuvan sen jälkeen, kun kuormittava stressitilanne tai tekijä on ohi. Palautuminen siis korjaa kuormituksen ja stressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset yksilöön sekä hänen elimistöönsä (Kinnunen & Feldt, 2009). Yleisesti ajatellaan, että tehtäessä työtä työn stressitekijöiden olemassaolo aiheuttaa stressireaktioita, kuten väsymystä ja heikentynyttä mielialaa. Palautuminen puolestaan saa aikaan vastakkaisen prosessin ja vähentää näin ollen stressiä tai poistaa sen kokonaan (Sonntag ym., 2008a). Tyypillisesti palautumista tapahtuu vapaa-aikana, kuten lomilla, viikonloppuisin, iltaisin ja yöunen aikana.

Työstressistä palautumista voidaan tarkastella sekä fysiologisesta että psykologisesta näkökulmasta (Kinnunen & Feldt, 2009). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan työstä palautumista psykologisesta näkökulmasta. Psykologisella näkökulmalla tarkoitetaan työntekijän omaa kokemusta työstä palautumisesta, mutta sillä viitataan myös niihin psykologisiin mekanismeihin tai strategioihin, jotka edistävät tai haittaavat työstä palautumista. Kyse on siis tavoista, jolla yksilöt palauttavat sisäisiä voimavarojaan ja siten ylläpitävät esimerkiksi hyvää mielialaa.

Psykologinen irrottautuminen työstä (psychological detachment from work) vapaa-aikana on yksi mekanismi, joka edistää palautumista (Sonntag & Fritz, 2006). Psykologisella irrottautumisella työstä tarkoitetaan ihmisen kokemusta olla irti työtilanteesta. Tällöin hän ei siis mieti aktiivisesti työasioitaan (Sonntag ym., 2008a; Sonntag & Fritz, 2006). Työasioiden ajattelu ylläpitää kognitiivista virittäytymistä, mikä merkitsee sitä, että samat psykofysiologiset järjestelmät kuin työssä kuormittuvat, ja siksi yksilö ei palaudu täydellisesti (Kinnunen & Feldt, 2009). Useiden

tutkimusten mukaan ne, jotka irrottautuvat työstään, ovat tyytyväisempiä ja voivat paremmin kuin ne, jotka eivät irrottaudu työstä, vaan ajattelevat työhön liittyviä kielteisiä asioita vapaa-ajallaan (Grebner, Semmer, & Elfering, 2005; Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag ym., 2008b).

Tutkimuksissa on kuitenkin myös todettu (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2006) että sillä, mitä ja minkälaisella tavalla ihminen ajattelee työtään, on merkitystä palautumisen onnistumiselle. Mikäli ihminen ajattelee tai jopa märehitsee (ruminate) työn negatiivisia puolia, on työstä irrottautuminen tärkeämpää kuin, jos hän ajattelee työn virittämiä myönteisiä kokemuksia. Työn virittämät myönteiset ajatukset eivät kuluta ihmisen voimavaroja vaan voivat jopa lisätä niitä ja parantaa mielialaa. Työn myönteisten puolien ajatteleminen kannattaa, sillä työhön liittyvä stressi vähenee ja ihminen kykenee siten vaikuttamaan myönteisesti koko hyvinvointiinsa (Sonnentag & Fritz, 2006). Myös Binnewiesin ja Sonnentagin (2009) tutkimuksen mukaan myönteisillä työn ulkopuolisilla kokemuksilla on positiivinen yhteys myöhempään työssä suoriutumiseen. He ehdottavatkin, että työntekijöiden tulisi huolehtia riittävästä palautumisesta ja ajatella työn myönteisiä puolia lisätäkseen voimavaroja, joiden avulla jaksavat paremmin työssä.

Eri alojen työntekijöihin kohdistuneen suomalaisen kyselytutkimuksen (ks. Kinnunen & Feldt, 2009) mukaan psykologinen työstä irrottautuminen oli yksi tehokkaimmista palautumisen mekanismeista. Jos työstä ei päästy irrottautumaan vapaa-ajalla, kokivat ihmiset voimakasta työajan jälkeistä palautumisen tarvetta. Päiväkirja-aineiston tarkastelussa tuli esiin, että onnistuneeseen irrottautumiseen liittyi se, ettei ajateltu työn kielteisiä puolia vaikka myönteiset puolet saattoivatkin tulla mieleen. Mitä paremmin illalla irrottauduttiin työstä, sitä levollisemmaksi mieliala koettiin seuraavana aamuna. Jos työhön liittyvät kielteiset ajatukset olivat olleet mielessä illalla, sitä todennäköisemmin aamun mieliala oli synkkä. Samansuuntaisia tuloksia on saanut myös Sonnentag ym. (2008a) tutkimuksessaan, jonka mukaan heikko irrottautuminen, negatiivinen aktivoituminen ja väsymys olivat positiivisessa yhteydessä toisiinsa. Tutkimuksessa todennettiin yhteys työstä irrottautumisen ja seuraavan aamun mielialan välillä: mieliala seuraavana aamuna oli sitä parempi, mitä paremmin irrottautuminen työstä illalla oli onnistunut.

Totterdall ja Parkinson (1999) ovat tutkineet erilaisten tunteiden säätelystrategioiden vaikutuksia ja he ovat todentaneet, että työasioiden jatkuva kielteinen ajattelu voidaan nähdä psykologisen irrottautumisen epäonnistumisena. Empiirinen tutkimus (Roger & Najarian, 1998; Young & Nolen-Hoeksema, 2001) on myös osoittanut, että kielteinen ajattelu on yhteydessä negatiivisen mielialan kokemukseen. Lisäksi on todettu, että kielteisten ajatusten pyörittäminen päässä on yhteydessä stressin indikaattoreihin, kuten hermostuneisuuden tunteeseen ja kohonneeseen kortisolin eritykseen. Thomsonin (2006) tutkimuksen mukaan jatkuva työasioiden ajattelu tyhjentää energiavarastoja ja lisää negatiivista tunnetilaa. Mikäli työasioiden kielteinen ajattelu jatkuu illalla,

on epätodennäköisempää, että ihminen nauttisi vapaa-ajastaan. Tutkimus onkin osoittanut, että ne, jotka irrottautuvat työstä, kokevat suurempaa tyytyväisyyttä ja hyvinvointia (Sonnentag & Fritz, 2007). Esimerkiksi Sonnentagin ja Bayerin (2005) tutkimuksen mukaan niinä päivinä, kun työstä irrottautuminen onnistui, tutkittavat kokivat positiivisempia tunnetiloja ja vähemmän negatiivisia tunnetiloja.

Edellä mainittujen tutkimustulosten perusteella sekä tarkastelemalla näitä Hobfollin (1989) teorian valossa (ks. myös Sonnentag & Bayer, 2005), voidaan todeta, että jos vapaa-ajalla jatkuvasti ajattelee työasioita negatiiviseen sävyyn, ei pysty hyötymään vapaa-ajastaan keräämällä voimavaroja (menetettyjen voimavarojen palauttaminen ja uusien hankkiminen). Tällaisella voimavarojen menetysten ketjulla on Hobfollin mukaan palautumisen onnistumisen kannalta voimakas kielteinen merkitys, kun taas työhön liittyvien positiivisten asioiden ajattelemisen voi edistää palautumista ja lisätä hyvinvointia käynnistämällä voimavarojen lisääntymisen ketjun.

1.3.2. Vapaa-ajan toiminnot, työstä palautuminen ja mieliala

Vapaa-ajan laadulla ja määrällä on keskeinen merkitys työkuormituksesta palautumisessa, sillä palautuminen tapahtuu yleensä työpäivän jälkeen. Tämän vuoksi työntekijöiden hyvinvoinnin ymmärtämiseksi pitää tarkastella työn lisäksi myös vapaa-aikaa. Stebbinsin (2004) mukaan ihmiset arvioivat koko elämänlaatussa vapaa-ajan kokemusten perusteella. Kaplanin (1975) määritelmän mukaan vapaa-aika on aikaa, jolloin olemme vapaita tekemään oman valintamme mukaan itsellemme mieluisia asioita. Tämä määritelmä rajaa ulkopuolelle esimerkiksi lasten hoidon ja itsestään huolehtimisen, koska ne ovat välttämättömiä tehtäviä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sellaisen vapaa-ajan määrä, joka on ns. omaa aikaa, on merkityksellistä työkuormituksesta palautumisen kannalta (ks. esim. Siltaloppi & Kinnunen, 2009).

Vapaa-ajan toiminnot voidaan jaotella matalatehoisiin toimintoihin, sosiaalisiin toimintoihin ja fyysisiin toiminnot (Sonnentag, 2001). Matalatehoiset toiminnot ovat vähän ponnisteluja vaativia kuten esim. television katselu ja musiikin kuuntelu. Sosiaalisilla toiminnoilla tarkoitetaan aktiviteetteja, joissa pääpaino on sosiaalisilla kontakteilla perheenjäsenten, ystävien tai muiden ihmisten kesken. Fyysisillä toiminnoilla tarkoitetaan liikuntaa ja fyysistä harjoittelua. Lisäksi vapaa-ajalla tehdään kotitöitä ja voidaan tehdä myös palkkatyötä.

Päiväkirjatutkimusten mukaan fyysiset ja sosiaaliset toiminnot edistävät palautumista, näyttö leppäilyn ja oleilun vaikutuksesta on vähäisempää (ks. katsaus esim. Siltaloppi & Kinnunen, 2009).

Kotityöt ja lastenhoito edellyttävät myös ponnistuksia ja voivat siten olla uuvuttavia. Päiväkirjatutkimukset eivät kuitenkaan ole osoittaneet päivän aikana tehtyjen kotitöiden olevan yhteydessä ennen nukkumaanmenoa koettuun hyvinvointiin (esim. Sonnentag, 2001; Sonnentag & Bayer, 2005). Työhön liittyvien tehtävien parissa vietetyllä vapaa-ajalla sen sijaan on negatiivinen yhteys yksilön hyvinvointiin ennen nukkumaanmenoa (Sonnentag, 2001). Työhön liittyvien tehtävien jatkaminen vapaa-ajalla kuluttaa ihmisen voimavaroja vastaavaan tapaan kuin työpäivän aikana tehdyt työt. Tämän takia töiden jatkaminen kotona illalla siis estää palautumista (Siltaloppi & Kinnunen, 2009).

Yhteenvetona todettakoon, että vapaa-ajalla ja sillä miten sen käyttää, on merkitystä työstä palautumisen ja yleisemmin hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi liikunta ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen edistävät palautumista. Aikaisempien tutkimusten valossa näyttää siltä, että vapaa-ajan toimintojen myönteiset vaikutukset välittyvät ainakin osittain psykologisten mekanismien kautta (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Saattaa olla, että nämä vapaa-ajan toimintojen myönteiset vaikutukset syntyvät osittain myös parantuneen mielialan välityksellä (Sonnentag & Zijlstra, 2006).

1.4. Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut työkuormituksesta palautumisen prosessista. Tätä vasten tarkastelen erityisesti sitä, mitkä tekijät vaikuttavat illan mielialan sävyyn. Hobfollin (1989) voimavarojen säilyttämisteorian mukaan mieliala voidaan nähdä tärkeänä voimavarana työkuormituksesta palautumisessa. Koettu illan myönteinen mieliala on merkki yleisestä hyvinvoinnista ja illan aikana tapahtuneesta onnistuneesta palautumisesta. Illan mielialaa selittäviä tekijöitä etsin palautumisen mekanismeista, erityisesti psykologisesta työstä irrottautumisesta. Puutteellista irrottautumista kuvastaa työasioiden kielteinen ajattelu vapaa-ajalla. Lisäksi tarkastelen erilaisissa vapaa-ajantoiminnoissa vietetyn ajan yhteyksiä illan mielialaan. Tutkimuksen asetelma on kuvattu kuviossa 1.

Tutkimuskysymykset, joihin etsin vastausta, ovat seuraavat:

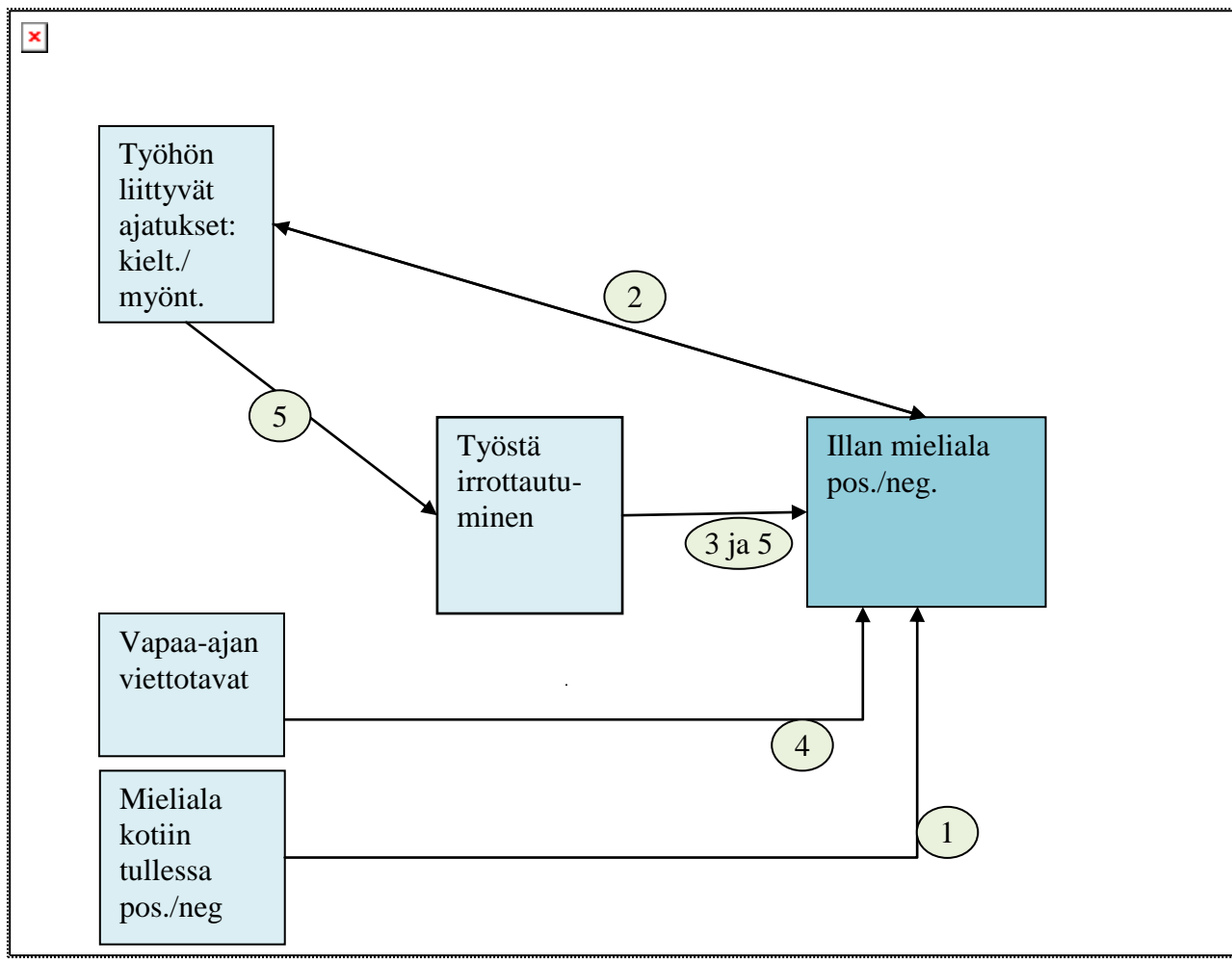
1. Millainen illan mieliala on sävyiltään? Ennustaako mieliala kotiin tullessa illan mielialaa?

Hypoteesi 1: Mieliala työstä tullessa ennustaa illan mielialaa siten, että negatiivinen mieliala kotiin tullessa on myös illalla sävyltään negatiivinen ja positiivinen mieliala on illalla sävyltään positiivinen.

2. Ovatko työhön liittyvät ajatukset (kielteiset vs. myönteiset) yhteydessä illan mielialaan?

Hypoteesi 2a: Työhön liittyvillä kielteisillä ajatuksilla työajan jälkeen on negatiivinen ja myönteisillä ajatuksilla positiivinen yhteys sävyttään myönteiseen mielialaan illalla.

Hypoteesi 2b: Työhön liittyvillä kielteisillä ajatuksilla on positiivinen ja myönteisillä ajatuksilla negatiivinen yhteys sävyttään negatiiviseen mielialaan illalla.



Kuvio 1. Tutkimusasetelma. Numerot viittaavat tutkimusongelmiin.

3. Onko psykologinen työstä irrottautuminen yhteydessä illan mielialaan?

Hypoteesi 3a: Hyvä irrottautuminen työstä työajan jälkeen on positiivisessa yhteydessä sävyltään myönteiseen mielialaan illalla.

Hypoteesi 3b: Heikko irrottautuminen työstä työajan jälkeen on positiivisessa yhteydessä sävyltään negatiiviseen mielialaan illalla.

4. Onko vapaa-ajan toiminnoilla yhteys illan mielialaan?

Hypoteesi 4a: Fyysisissä, sosiaalisissa ja matalatehoisissa toiminnoissa vietetty aika työajan jälkeen on positiivisesti yhteydessä sävyltään myönteiseen mielialaan illalla.

Hypoteesi 4b: Työhön liittyvien tehtävien suorittaminen ja kotityöt ovat negatiivisesti yhteydessä sävyltään myönteiseen mielialaan illalla.

5. Toimiiko psykologinen työstä irrottautuminen välittävänä tekijänä (mediaattorina) työhön liittyvien ajatusten ja illan mielialan välisessä yhteydessä?

Hypoteesi 5a: Psykologinen irrottautuminen työstä toimii mediaattorina työhön liittyvien kielteisten ajatusten ja illan mielialan (positiivisen ja negatiivisen) välisessä yhteydessä. Toisin sanoen kielteiset ajatukset työstä vähentävät työstä irrottautumista, minkä seurauksena illan positiivinen mieliala laskee ja negatiivinen mieliala voimistuu.

Hypoteesi 5b: Kun työhön liittyvät ajatukset ovat myönteisiä, on todennäköistä, että irrottautumista ei tarvita välittämään myönteisen ajattelun positiivisia seurauksia illan mielialaan.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1. Päiväkirjatutkimukseen osallistuneet tutkittavat

Tutkimus on osa laajempaa työkuormituksesta palautumista käsittelevää hanketta, joka on käynnissä Tampereen yliopiston psykologian laitoksella (ks. tarkemmin Kinnunen & Mauno, 2009). Hanke koostuu kolmesta kokonaisuudesta: 1) laajasta kyselytutkimuksesta ($n = 527$), 2) sen seurannasta ($n = 274$) ja 3) päiväkirjatutkimuksesta ($n = 81$). Tämä tutkimus hyödyntää hankkeen päiväkirja-aineistoa.

Tutkimukseen osallistui viisi organisaatiota, jotka olivat 1) rautakauppa ($n = 91$), 2) matkapalveluyritys ($n = 95$), 3) langattoman viestinnän ja ohjelmistotuotteiden yritys ($n = 107$), 4)

hotelli- ja ravintolapalveluiden konserni ja 5) koulutusorganisaatio ($n = 611$). Kaikkiaan organisaatioissa työskenteli 1042 työntekijää. Heitä lähestyttiin ensiksi kyselyllä keväällä 2007, jolloin heille lähetettiin maaliskesäkuussa työosoitteeseen 12-sivuinen kyselylomake. Täytetyt kyselylomakkeet palautettiin suljetuissa valmiiksi maksetuissa kirjekuorissa suoraan tutkijoille. Yhden muistutuskerran jälkeen palautui 527 täytettyä kyselyä, ja vastausprosentiksi muodostui 50,6 %. Organisaatioittain vastausprosentti vaihteli 45,7–63,0 %:n välillä.

Näiltä kyselyyn vastanneilta tiedusteltiin keväällä 2007, olivatko he halukkaita osallistumaan kolmen arkipäivän kestoiseen päiväkirjatutkimukseen. Halukkuutensa tuolloin ilmaisi 102 työntekijää. Päiväkirjatutkimuksen tullessa ajankohtaiseksi syksyllä 2007 osallistumishalukkuus pyydettiin varmistamaan. Tällöin selvisi, että osa ($n = 14$) alun perin kiinnostuksensa ilmaisesta jäisi pois tutkimuksesta. Kymmenen työntekijää oli vaihtanut työpaikkaa ja neljä ilmoitti, etteivät halua osallistua päiväkirjatutkimukseen esimerkiksi työkiireiden tai uupumuksen vuoksi. Päiväkirjalomake lähetettiin siten 88 työntekijälle joko koti- tai työosoitteeseen. Täytetyt päiväkirjat palautettiin suljetuissa kirjekuorissa postin kautta suoraan tutkijoille. Päiväkirjalomakkeen täytti ja palautti 81 työntekijää, joten vastausprosentiksi muodostui 92 %.

Päiväkirjaan vastanneista naisia oli yli puolet (68 %), vastaajien keski-ikä oli 42,5 vuotta. Suurin osa (83 %) eli parisuhteessa (joko avo- tai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa) ja noin puolella (58 %) oli kotona asuvia lapsia. Suurimmalla osalla (70 %) oli vähintään ylempi korkeakoulututkinto. Vastanneista yli puolet (64 %) työskenteli julkisella sektorilla koulutusalan organisaatiossa ja he osallistuivat aktiivisemmin päiväkirjatutkimukseen kuin yksityisten organisaatioiden työntekijät. Suurin osa (96 %) osallistujista työskenteli kokoaikaisesti ja teki keskimäärin 45,5 tunnin työviikkoa.

Kinnusen ja Maunon (2009) esittämän vertailun mukaan päiväkirjatutkimukseen osallistui naisia suhteessa enemmän kuin kyselytutkimukseen. Sen sijaan keski-ikältään päiväkirjatutkimukseen osallistuneet vastasivat kyselytutkimukseen osallistunutta joukkoa. Parisuhteessa olevia oli päiväkirjatutkimuksessa hiukan vähemmän ja myös kotona asuvien lasten lukumäärä oli pienempi kuin kyselytutkimukseen osallistuneilla. Päiväkirjatutkimukseen osallistuneilla oli useammin ylempi korkeakoulututkinto ja hiukan suurempi osa heistä oli myös määräaikaisessa työsuhteessa kuin kyselyyn vastanneissa.

2.2. Menetelmät ja muuttujat

Päiväkirjatutkimus toteutettiin marraskuussa 2007 viikolla 45 ja se kesti tiistaista torstaihin. Tänä aikana tutkittavat täyttivät 24-sivuista A5-kokoon taitettua päiväkirjalomakevihkoa. Vihko sisälsi kysymyksiä, joihin vastattiin kolmena eri ajankohtana: aamulla ennen töihin lähtöä, iltapäivällä töistä palattua ja illalla ennen nukkumaanmenoa. Koska osa ($n = 14$) päiväkirja-tutkimukseen osallistuneista oli vuorotyössä, heille laadittiin oma päiväkirjavihko, jossa huomioitiin erilaisista työajoista aiheutuvat lomakkeen täyttöajankohdat. Lisäksi vihkossa oli vapaata tilaa kutakin työpäivää koskeville kommenteille. Tämä tutkimus rajautuu tutkitun viikon ensimmäiseen päivään (tiistaihin). Rajaus tehtiin, koska tutkitulla viikolla (keskiviikkona) tapahtui koko Suomea järkyttänyt koulusurma, mikä heijastui myös päiväkirjatutkimukseen osallistuneiden mielialaan. Tällä rajauksella pyrittiin siis sulkemaan pois tutkimusta sekoittavat tekijät.

Mieliala. Mielialaa mitattiin Kevin Danielsin (2000) ”Measures of five aspects of affective well-being at work” -mittarilla. Vastajat arvioivat 6-portaisella asteikolla (1 = ei lainkaan, 6 = erittäin paljon) kaksi kertaa, missä määrin he kokivat erilaisia tunteita. Ensimmäinen arviointi tapahtui heti työpäivän jälkeen ja toinen nukkumaan mennessä. Mielialaa kuvaavat tunteet olivat ahdistunut, rentoutunut, synkkä, onnellinen, ikävystynyt, innostunut, väsynyt, vireä, ärtynyt ja levollinen. Danielsin (2000) mukaan työhön liittyvän mielialan mittaria voidaan tarkastella kahdella eri tasolla: toisaalta 2-ulotteisina tunnepareina (ahdistunut/rentoutunut, synkkä/onnellinen, ikävystynyt/innostunut, väsynyt/vireä, ärtynyt/levollinen) ja toisaalta kahtena pääulottuvuutena (negatiivinen ja positiivinen). Danielsin mukaan kahden pääulottuvuuden tarkastelu riittää esim. päiväkirjatutkimuksissa, joissa keskitytään mielialan päädimensioihin (positiivinen – negatiivinen) ja hypoteesit koskevat joko negatiivista tai positiivista mielialaa. Tässä tutkimuksessa tunteuksista muodostettiin siis kaksi summamuuttujaa, joista toinen kuvasi negatiivista (ahdistunut, synkkä ikävystynyt, ärtynyt) ja toinen positiivista (rentoutunut, onnellinen, innostunut, levollinen) mielialaa. Väsymys/vireys jätettiin pois, koska se alensi asteikkojen reliabiliteettia. Summamuuttujien Cronbachin alfat olivat seuraavat: työpäivän jälkeinen negatiivinen mieliala .74, työpäivän jälkeinen positiivinen mieliala .74, illan negatiivinen mieliala .74 ja illan positiivinen mieliala .69.

Työhön liittyvät ajatukset: Työhön liittyviä ajatuksia kysyttiin kahdella kysymyksellä illalla juuri ennen nukkumaanmenoa: ”Ajattelitko työsi kielteisiä puolia illan aikana?” sekä ”Ajattelitko työsi myönteisiä puolia illan aikana?”. Kysymyksiin vastattiin 6-portaisella asteikolla (1 = en lainkaan, 6 = koko ajan). Samantyyppisiä kysymyksiä on käytetty Sonnentagin päiväkirja-tutkimuksissa (Binnewies & Sonnentag, 2009).

Psykologinen irrottautuminen työstä. Psykologista irrottautumista työstä kysyttiin yhdellä kysymyksellä illalla ennen nukkumaan menoa: ”Pystyitkö irrottautumaan työstäsi henkisesti illan aikana?” Kysymykseen vastattiin asteikolla 1 (= en lainkaan) – 6 (= koko ajan) (Sonnetag & Bayer, 2005; Sonnetag & Fritz, 2007).

Vapaa-aika. Vapaa-ajan viettotapoja kysyttiin illalla juuri ennen nukkumaanmenoa seuraavalla kysymyksellä: ”Kuinka paljon käytit vapaa-aikaasi (= aikaa ennen töitä tai töiden jälkeen) alla mainittuihin asioihin?” Vapaa-ajan viettotavat, joita arvioitiin, olivat 1) kotityöt, 2) lastenhoito, 3) lepäily ja oleilu, 4) ystävien ja sukulaisten tapaaminen, 5) palkkatyö, 6) opiskelu, 7) liikunta ja ulkoilu sekä 8) muu harrastustoiminta, mikä? Vastaajan tuli arvioida käyttämänsä aika kuhunkin vapaa-ajan toimintoon tunteina ja minuutteina. Kysymys muotoiltiin hyväksi käyttäen Sonnetagin (2001) tutkimusta. Koska vain muutama oli vastannut kohtaan muu, se jätettiin tarkasteluista pois.

2.3. Aineiston analysointi

Taustamuuttujien (ikä, sukupuoli, lasten lukumäärä), työhön liittyvien ajatusten, työstä irrottautumisen, vapaa-ajantoimintoihin käytetyn ajan ja mielialan työstä tullessa yhteyksiä illan mielialaan tutkittiin ensin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Tämän jälkeen tutkittiin lineaarisella hierarkkisella regressioanalyysillä, selittivätkö edellä mainitut tekijät illan mielialaa (tutkimusongelmat 1–4). Taustamuuttujista kontrolloitiin sukupuoli, ikä ja lasten lukumäärä perheessä. Koska aineisto on pieni, kutakin selittäjää tutkittiin erillisin regressioanalysein taustamuuttujat kontrolloiden. Lisäksi aineistoa kuvaillaan muuttujien keskiarvojen ja -hajontojen sekä prosenttilukujen avulla.

Psykologisen irrottautumisen välittävää roolia illan mielialan ja työhön liittyvien ajatusten välillä (tutkimusongelma 5) tutkittiin regressioanalyysin avulla ns. mediaattorimallilla (Baron & Kenny, 1986). Baronin ja Kennyn (1986) mukaan mediaattorivaikutuksen esiintyminen edellyttää, että kaikki asetelmassa olevat kolme muuttujaa ovat yhteydessä toisiinsa. Toisin sanoen selitettävän muuttujan (tässä tutkimuksessa illan positiivinen/negatiivinen mieliala) on oltava yhteydessä selittävään muuttujaan (tässä tutkimuksessa työhön liittyvät ajatukset) sekä mediaattoriin (tässä tutkimuksessa psykologinen irrottautuminen työstä). Täydellisessä mediaattorimallissa alun perin tilastollisesti merkitsevä yhteys selittävältä muuttujasta selitettävään muuttujaan muuttuu tilastollisesti ei-merkitseväksi, kun mallissa kontrolloidaan mediaattorin vaikutus. Osittaisesta mediaattorista on kyse silloin, kun mediaattorin kontrollointi heikentää merkitsevästi selittäjän ja

selitettävän muuttujan välistä yhteyttä, vaikkei yhteys kokonaan poistuisikaan. Tällaisessa tapauksessa selittäväällä muuttujalla on sekä suora yhteys selitettävään muuttujaan että yhteys joka kulkee mediaattorin kautta.

3. TUTKIMUKSEN TULOKSET

3.1. Kuvailevat tulokset

Illan mielialan sävy. Päiväkirjatutkimuksessa ($n = 81$) illan mieliala oli sävyltään melko positiivinen ($ka = 3,41$, asteikolla 1–6). Mielialamuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vastausten jakautuminen eri vastausvaihtoehtoihin on esitetty taulukossa 1. Positiivista mielialaa koki illan aikana jonkin verran (vastausvaihtoehdot 3–4) tai erittäin paljon (5–6) noin 74 % vastaajista. Negatiivista mielialaa ($ka = 1,83$) koki erittäin paljon (5–6) vain n. 2,5 % vastaajista. Noin 73 % (vastausvaihtoehdot 1–2 ei lainkaan) ei kokenut negatiivisia tunteita illan aikana lainkaan. Samat vastaajat ovat saattaneet kokea illan aikana sekä positiivisia että negatiivisia tunteita ($r = -.54, p < .001$).

Taulukko 1. Illan mielialan sävy ($n = 81$)

Illan mieliala	Ka	Kh	ei lainkaan tai vähän (1–2)	jonkin verran (3–4)	erittäin paljon (5–6)
Positiivinen mieliala	3,41	.90	25,9 %	71,5 %	2,6 %
Negatiivinen mieliala	1,83	.81	72,8 %	24,7 %	2,5 %

Työhön liittyvät ajatukset. Vastaajilla oli jonkin verran kielteisiä ajatuksia ($ka = 2,56$, asteikolla 1–6) työhön liittyen illan aikana (ks. taulukko 2). Noin 60 % ajatteli illan aikana kielteisiä ajatuksia vähintään silloin tällöin (3–6), kun taas noin 40 % ei ajatellut kielteisiä ajatuksia illan aikana juuri ollenkaan (1–2). Kuitenkin vastaajilla oli myönteisiä ajatuksia työhön liittyen illan aikana keskimäärin hieman useammin ($ka = 2,90$). Vastaajista myönteisiä ajatuksia ajatteli vähintään silloin tällöin (3–6) noin 55 % ja noin 45 %:lla ei ollut lainkaan myönteisiä ajatuksia työhön liittyen illan

aikana (1–2). Kielteisten ja myönteisten ajatusten välillä ei ollut merkitsevää yhteyttä ($r = .18$) eli niitä ei juurikaan ajateltu samanaikaisesti.

Taulukko 2. Työhön liittyvät ajatukset ja työstä irrottautuminen illan aikana ($n = 80$)

	Ka	Kh	ei lainkaan tai vähän 1–2	Silloin tällöin/ usein 3–4	lähes koko ajan 5–6
Myönteiset ajatukset	2,90	1,28	40,0 %	36,3 %	23,7 %
Kielteiset ajatukset	2,56	1,09	45,0 %	52,5 %	2,5 %
Irrottautuminen työstä	3,56	1,37	22,8 %	45,5 %	32,1 %

Psykologinen irrottautuminen työstä. Työstä irrottauduttiin illan aikana melko hyvin (ka = 3,56, asteikolla 1–6; ks. taulukko 2). Noin 68 % vastaajista koki pääsevänsä illan aikana irti työasioista vähintään silloin tällöin (3–6), kun taas noin 32 % vastaajista koki, ettei kyennyt lainkaan irrottautumaan (1–2) työstä illan aikana.

Vapaa-ajantoiminnot. Vastaajilla oli omaa aikaa keskimäärin 3 h/ilta (kh = 2,07). Kotitöihin (ka = 0,88), lastenhoitoon (ka = 0,80) sekä leppäilyyn ja oleiluun (ka = 1,51) käytettiin eniten aikaa (ks. taulukko 3). Liikuntaan vastaajat käyttivät vapaa-ajantoiminnoista vähiten aikaa (ka = 0,32).

Taulukko 3. Eri vapaa-ajan toimintoihin käytetty aika illan aikana ($n = 80–81$)

Toiminto	Ka	Kh
Kotityöt	0,88	0,83
Lastenhoito	0,80	1,50
Lepäily ja oleilu	1,51	1,56
Sosiaaliset toiminnot	0,34	0,87
Palkkatyö	0,53	1,38
Liikunta	0,32	0,53

3.2. Muuttujien väliset yhteydet

Illan mieliala. Taulukossa 4 (s. 19–20) on esitetty tutkimuksen muuttujien keskinäiset Pearsonin korrelaatiot. Taulukosta nähdään, että mitä positiivisempi mieliala oli työstä tullessa, sitä enemmän koettiin yhtäältä positiivista mielialaa ($r = .45, p < .001$) ja sitä vähemmän koettiin toisaalta negatiivista mielialaa ($r = -.33, p < .05$) illan aikana. Samoin mitä negatiivisempi oli mieliala työstä tullessa, sitä enemmän koettiin negatiivista mielialaa illan aikana ($r = .54, p < .01$) ja sitä vähemmän koettiin positiivista mielialaa illan aikana ($r = -.23, p < .05$).

Työhön liittyvät ajatukset. Taulukosta 4 nähdään, että mitä useammin työhön liittyviä kielteisiä ajatuksia ajateltiin illan aikana, sitä negatiivisemmaksi koettiin illan mieliala ($r = .49, p < .01$) ja sitä vähemmän koettiin illan aikana positiivista mielialaa ($r = -.50, p < .01$). Myönteisillä työhön liittyvillä ajatuksilla ei ollut merkitsevää yhteyttä illan negatiiviseen ($r = -.12$) tai positiiviseen mielialaan ($r = .08$).

Psykologinen irrottautuminen työstä. Taulukon 4 perusteella voidaan todeta, että mitä paremmin kyettiin irrottautumaan työstä illan aikana, sitä enemmän koettiin positiivista mielialaa illan aikana ($r = .45, p < .01$) ja mitä heikommin irrottautuminen onnistui, sitä negatiivisempi oli illan mieliala ($r = -.45, p < .01$). Taulukosta nähdään myös, että työstä irrottautuminen ja kielteiset ajatukset työstä olivat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa ($r = -.65, p < .001$): mitä useammin kielteisiä ajatuksia ilmeni illan aikana, sitä heikommin päästiin työstä irti illan aikana. Sen sijaan myönteisten ajatusten yhteys irrottautumiseen oli heikompi, joskin samansuuntainen ($r = -.25, p < .05$).

Vapaa-ajantoiminnot. Taulukosta 4 nähdään, että lastenhoitoon käytetyllä ajalla oli negatiivinen yhteys illan positiiviseen mielialaan ($r = -.23, p < .01$), kun taas leppäilyyn ja oleiluun ($r = .31, p < .05$) käytetyllä ajalla oli positiivinen yhteys illan positiiviseen mielialaan. Toisin sanoen mitä enemmän käytettiin aikaa illan aikana lastenhoitoon, sitä vähemmän koettiin positiivista mielialaa, kun taas mitä enemmän käytettiin aikaa leppäilyyn ja oleiluun, sitä enemmän koettiin positiivista mielialaa illan aikana. Illan negatiiviseen mielialaan vapaa-ajantoiminnoilla ei ollut merkitsevää yhteyttä. Lisäksi havaitaan, että työstä irrottautuminen oli yhteydessä ainoastaan leppäilyyn ja oleiluun ($r = -.33, p < .01$): mitä enemmän illan aikana käytettiin aikaa leppäilyyn ja oleiluun, sitä heikommin työstä irrottauduttiin illan aikana.

Taulukko 4. Muuttujien keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja keskinäiset (Pearsonin) korrelaatiokertoimet ($N = 78-81$)

Muuttujat	Korrelaatiot									
	Ka	Kh	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Sukupuoli ¹	-	-	-							
2. Ikä	42,48	10,39		-						
3. Lasten lukumäärä	1,06	1,30	-.03	-.05	-					
4. Positiivinen mieliala, päivä	3,08	0,86	.06	-.06	-.06	-				
5. Negatiivinen mieliala, päivä	2,18	0,92	-.31**	-.13	.15	-.49***	-			
6. Myönteinen työn ajattelu	2,55	0,09	-.16	.11	.03	.19	-.03	-		
7. Kielteinen työn ajattelu	2,88	0,29	-.26*	-.09	.17	-.44***	.57***	.18	-	
8. Työstä irrottautuminen	3,60	1,36	-.26*	.04	-.07	.23*	-.30**	-.25*	-.65***	-
9. Kotityöt	0,88	0,84	-.24*	.22	.16	-.18	.01	.01	.01	-.12
10. Lastenhoito	0,80	1,50	-.12	-.08	.33**	-.15	.18	.03	.03	.04
11. Lepäily ja oleilu	0,51	1,56	.11	-.04	-.12	-.02	-.17	-.01	-.01	-.33**
12. Sosiaaliset toiminnot	0,34	0,87	-.04	-.10	-.23*	.12	.08	-.12	-.12	-.03
13. Palkkatyö	0,54	0,38	.01	.28*	-.06	-.09	-.16	-.03	-.03	-.05
14. Liikunta	0,32	0,53	-.19	.02	.05	.06	-.02	.06	.06	-.04
15. Positiivinen mieliala, ilta	3,41	0,90	.23*	.17	.02	.45***	-.23*	.08	-.50**	.45**
16. Negatiivinen mieliala, ilta	1,83	0,81	-.23*	-.12	.04	-.33**	.54***	-.12	.49**	-.45**

Taulukko 4 jatkuu.

Muuttujat	Korrelaatiot							
	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
9. Kotityöt	-							
10. Lastenhoito	.04	-						
11. Lepäily ja oleilu	.26*	-.03	-					
12. Sosiaaliset toiminnot	-.04	-.07	-.12	-				
13. Palkkatyö	-.18	.15	-.13	-.02	-			
14. Liikunta	-.00	-.05	.01	.17	-.01	-		
15. Positiivinen mieliala, ilta	-.01	-.23*	.31**	.01	-.22	-.02	-	
16. Negatiivinen mieliala, ilta	.07	.12	-.20	.01	-.13	-.01	-.54***	-

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

¹) 1 = Nainen, 2 = Mies

3.3. Mieliala työstä tullessa illan mielialan selittäjänä

Taulukossa 5 on esitetty hierarkkisen regressioanalyysin tulokset, joissa illan positiivista ja negatiivista mielialaa selitetään mielialalla työstä tullessa taustatekijät kontrolloiden. Taulukosta nähdään, että positiivinen mieliala työstä tullessa oli yhteydessä illan positiiviseen mielialaan ja negatiivinen mieliala työstä tullessa oli yhteydessä illan negatiiviseen mielialaan siten, että mitä negatiivisempi oli mieliala työstä tullessa, sitä negatiivisempi oli illan mieliala ja mitä positiivisempi oli mieliala työstä tullessa, sitä positiivisempi oli illan mieliala. Lisäksi sukupuoli liittyi mielialaan siten, että miesten mieliala oli parempi illan aikana kuin naisten. Mallilla kyettiin selittämään 28 % illan positiivisen mielialan vaihtelusta ja 33 % illan negatiivisen mielialan vaihtelusta.

Taulukko 5. Mieliala työstä tullessa illan mielialan selittäjänä

Selittäjät	<i>Negatiivinen illan mieliala</i>			<i>Positiivinen illan mieliala</i>		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustatekijät		.06	.06		.08	.08
1. Sukupuoli ¹	-.22*			.22*		
2. Ikä	-.11			.17		
3. Lasten lukumäärä	.02			.05		
Askel 2: Mieliala kotiin tullessa		.26***	.32***		.21***	.29***
7. Positiivinen mieliala, päivä	-.12			.48**		
8. Negatiivinen mieliala, päivä	.48***			.06		

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeisellä askeleella

ΔR^2 = selitysasteen muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

R^2 = selitysaste, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

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

¹ 1 = nainen, 2 = mies

3.4. Työhön liittyvät ajatukset illan mielialan selittäjinä

Taulukossa 6 on esitetty tulokset hierarkkisesta regressioanalyysistä, jossa illan positiivista ja negatiivista mielialaa selitettiin työhön liittyvillä myönteisillä ja kielteisillä ajatuksilla kontrolloiden taustamuuttujat. Taulukosta havaitaan, että työhön liittyvät kielteiset ajatukset osoittautuivat olennaisemmaksi selittäjäksi, sillä ne olivat yhteydessä sekä illan positiiviseen että negatiiviseen mielialaan. Mitä enemmän kielteisiä ajatuksia työhön liittyi illan aikana, sitä enemmän koettiin negatiivista mielialaa ja sitä vähemmän koettiin positiivista mielialaa. Myös myönteiset ajatukset näyttivät olevan lievästi yhteydessä illan negatiiviseen mielialaan siten, että mitä enemmän oli myönteisiä työhön liittyviä ajatuksia, sitä vähemmän koettiin negatiivista mielialaa. Malli selitti kaikkiaan 32 % illan negatiivisen mielialan vaihtelusta ja 34 % illan positiivisen mielialan vaihtelusta. Työhön liittyvien ajatusten selitysosuus oli 25 % kummassakin mallissa.

Taulukko 6. Työhön liittyvät ajatukset illan mielialan selittäjinä

Selittäjät	<i>Negatiivinen illan mieliala</i>			<i>Positiivinen illan mieliala</i>		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustatekijät		.07	.07		.09	.09
1. Sukupuoli ¹	-.16			.13		
2. Ikä	-.03			.18		
3. Lasten lukumäärä	-.07			.13		
Askel 2: Työhön liittyvät ajatukset		.25***	.32***		.25***	.34***
4. Myönteinen työhön liittyvä ajattelu	-.24*			.18		
5. Kielteinen työhön liittyvä ajattelu	.51***			-.52***		

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeisellä askeleella

ΔR^2 = selitysasteen muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

R^2 = selitysaste, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

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

¹ 1 = nainen, 2 = mies

3.5. Vapaa-ajantoiminnot illan mielialan selittäjinä

Taulukossa 7 on esitetty tulokset hierarkkisesta regressioanalyysistä, jossa vapaa-ajantoiminnoilla selitetään illan mielialaa kontrolloiden taustamuuttujat. Vapaa-ajantoiminnoista valittiin selittäviksi muuttujiksi vain lastenhoito sekä lepäily ja oleilu, joilla havaittiin merkitsevä korrelaatio illan mielialaan (ks. taulukko 4). Taulukosta 7 nähdään, että nämä vapaa-ajantoiminnot selittävät merkitsevästi illan positiivista mielialaa, mutta eivät illan negatiivista mielialaa. Toisaalta nämä valitut toiminnot eivät myöskään korreloineet merkitsevästi negatiiviseen mielialaan (ks. taulukko 4). Illan positiivisen mielialan vaihtelusta vapaa-ajantoiminnot selittivät 12 %. Tarkempi tarkastelu osoitti, että ainoastaan lepäily ja oleilu oli merkitsevä selittäjä ($\beta = .28$, $p < .05$). Mitä enemmän käytettiin aikaa lepäilyyn ja oleiluun, sitä positiivisempi oli illan mieliala.

Taulukko 7. Vapaa-ajan toiminnot illan mielialan selittäjinä

Selittäjät	<i>Negatiivinen illan mieliala</i>			<i>Positiivinen illan mieliala</i>		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustatekijät		.07	.07		.09	.09
1. Sukupuoli ¹	-.20			.18		
2. Ikä	-.12			.18		
3. Lasten lukumäärä	-.01			.14		
Askel 2: Vapaa-ajantoiminnot		.10	.03		.12**	.21**
4. Lastenhoito	.06			-.18		
5. Lepäily ja oleilu	-.17			.28*		

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeisellä askeleella

ΔR^2 = selitysasteen muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

R^2 = selitysaste, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

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

¹ 1 = nainen, 2 = mies

3.6. Psykologinen irrottautuminen työstä illan mielialan selittäjänä

Taulukossa 8 on esitetty tulokset hierarkkisesta regressioanalyysistä, jossa psykologisella irrottautumisella työstä selitettiin illan mielialaa kontrolloiden taustamuuttujat. Taulukosta havaitaan,

että psykologinen irrottautuminen työstä osoittautui merkitseväksi selittäjäksi sekä illan negatiivisen ($\beta = -.43, p < .001$) että positiivisen mielialan ($\beta = .45, p < .001$) kohdalla. Mitä heikommin irrottauduttiin työstä, sitä negatiivisempi oli illan mieliala ja vastaavasti mitä paremmin irrottauduttiin työstä, sitä myönteisempi oli illan mieliala. Psykologinen irrottautuminen työstä selitti 17 % illan negatiivisen mielialan vaihtelusta ja 19 % illan positiivisen mielialan vaihtelusta ja koko mallit vastaavasti 23 % ja 29 %.

Taulukko 8. Psykologinen irrottautuminen työstä illan mielialan selittäjänä

Selittäjät	<i>Negatiivinen illan mieliala</i>			<i>Positiivinen illan mieliala</i>		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustatekijät		.06	.06		.10*	.10*
1. Sukupuoli ¹	-.13*			.15		
2. Ikä	-.08			.19		
3. Lasten lukumäärä	-.02			.08		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen työstä		.17***	.23***		.19***	.29***
5. Psykologinen irrottautuminen työstä	-.43***			.45***		

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeisellä askeleella

ΔR^2 = selitysasteen muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

R^2 = selitysaste, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

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

¹ 1 = nainen, 2 = mies

3.7. Psykologinen työstä irrottautuminen mediaattorina työhön liittyvien ajatusten ja illan mielialan välisessä yhteydessä

Taulukossa 9 on esitetty tulokset hierarkkisista regressioanalyseista, joilla tutkittiin psykologisen työstä irrottautumisen välittävää roolia työhön liittyvien ajatusten ja illan mielialan välillä. Ensimmäisellä askeleella kontrolloitiin taustamuuttujat, toisella askeleella lisättiin malliin psykologinen työstä irrottautuminen ja kolmannella askeleella työhön liittyvät ajatukset (malli 2). Regressioanalyysissä selitettävänä muuttujana toimi illan negatiivinen ja positiivinen mieliala. Mikäli tästä analyysistä ilmenee, että työhön liittyvien ajatusten yhteydet illan mielialaan heikkenevät verrattuna analyysiin, jossa psykologista työstä irrottautumista ei kontrolloida (malli 1), tarkoittaa se sitä, että irrottautuminen toimii mediaattorina eli yhteyttä välittävänä tekijänä (ks. Baron & Kenny, 1986).

Tätä ennen kuitenkin tutkittiin, täyttääkö mediaattori siltä vaadittavat ehdot (ks. Baron & Kenny, 1986). Nämä vaadittavat ehdot täyttyivät kielteisen ajattelun suhteen, sillä psykologinen irrottautuminen työstä (mediaattori) oli yhteydessä kielteiseen työhön liittyvään ajatteluun

(riippumaton muuttuja) ja illan positiiviseen ja negatiiviseen mielialaan (riippuva muuttuja) ja työhön liittyvät kielteiset ajatukset olivat puolestaan yhteydessä illan negatiiviseen ja positiiviseen mielialaan (ks. korrelaatiot, taulukko 4). Myönteisen työhön liittyvän ajattelun (riippumaton muuttuja) osalta mediaattorille asetetut ehdot eivät täytyneet, sillä työhön liittyvällä myönteisellä ajattelulla ei ollut yhtyettä illan positiiviseen tai negatiiviseen mielialaan (ks. taulukko 4). Näin ollen työstä irrottautuminen ei voi toimia mediaattorina myönteisen työhön liittyvän ajattelun ja illan mielialan välillä Baronin ja Kennyn ajattelumallin mukaan. Tämän vuoksi sen välittävää roolia ei tutkittu regressioanalyysillä.

Taulukosta 9 nähdään ensinnäkin, että vaikka psykologisen työstä irrottautumisen vaikutus kontrolloitiin, säilyi työhön liittyvien kielteisten ajatusten yhteys illan positiiviseen ja negatiiviseen mielialaan edelleen merkitsevä (malli 2). Kuitenkin beta-kertoimet laskivat kielteisen ajattelun ja illan negatiivisen mielialan ($\beta = .47, p < .001$ vs. $\beta = .34, p < .01$) sekä kielteisen ajattelun että illan positiivisen mielialan yhteyden osalta ($\beta = -.49, p < .001$ vs. $\beta = -.33, p < .01$) verrattuna malliin 1. Toiseksi havaitaan, että kielteisen työhön liittyvän ajattelun selitysosuus väheni, kun mallissa (malli 2) oli mukana psykologinen irrottautuminen (20 % vs. 6 %, 22 % vs. 6 %). Tästä voidaan päätellä, että psykologinen työstä irrottautuminen toimii osittaisena mediaattorina työhön liittyvän kielteisen ajattelun sekä illan positiivisen että negatiivisen mielialan välillä.

Taulukko 9. Psykologisen työstä irrottautumisen yhteyttä välittävä rooli (mediaattori) työhön liittyvien kielteisten ajatusten ja illan mielialan välillä

Selittäjät	<i>Negatiivinen illan mieliala</i>						<i>Positiivinen illan mieliala</i>					
	<i>Malli 1</i>			<i>Malli 2</i>			<i>Malli 1</i>			<i>Malli 2</i>		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustatekijät		.07	.07		.06	.06		.09	.09		.10*	.10*
1. Sukupuoli ¹	-.24*			-.23*			.23*			.25*		
2. Ikä	-.10			-.09			.18			.20		
3. Lasten lukumäärä	.01			.01			.04			.05		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen työstä	-	-	-	.17***	.23**		-	-	-	.18***	.28***	
4. Psykologinen irrottautuminen työstä				-.43***						.45***		
Askel 3: Työhön liittyvät ajatukset		.20***	.27***		.06*	.30***		.22***	.31***		.06*	.35***
5. Kielteinen työhön liittyvä ajattelu	.47***			.34*			-.49***			-.33*		

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeisellä askeleella

ΔR^2 = selitysasteen muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

R^2 = selitysaste, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

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

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, kuinka ihmiset käyttävät vapaa-aikaansa tavalla, joka palvelee työkuormituksesta palautumista sekä hyvän mielialan kehittymistä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä käytin voimavarojen säilyttämisteoriaa (Hobfoll, 1989, 2001), jonka perusteella mieliala voidaan nähdä tärkeänä voimavarana työstressistä palautumisessa. Etsin tutkimuksessani vastausta kysymykseen, mitkä tekijät selittävät illan mielialaa. Erityisesti illan mieliala ennen nukkumaan menoa oli tarkastelun kohteena, koska se kertoo siitä, kuinka palautuminen työpäivän jälkeen on tapahtunut. Työpäivän jälkeinen palautuminen on puolestaan tärkeää, sillä onnistuneen jokapäiväisen palautumisen avulla voidaan ehkäistä työkuormituksen kasautuminen (Sonntag ym., 2008a). Illan mielialaan yhteydessä olevia tekijöitä etsin työajan jälkeisestä ajasta ja erityisesti siitä, missä määrin tuolloin yhtäältä ajatellaan työtä ja toisaalta irrottaudutaan siitä.

4.1. Päätulokset: hypoteesien saama tutkimustuki

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin, ennustaako mieliala kotiin tullessa illan mielialaa. Hypoteesi 1 näyttää saavan tukea siten, että mieliala työstä tullessa selittää erityisesti sävyltään samanlaista illan mielialaa. Tutkimustulos on samansuuntainen Sonntagin ja Bayerin (2005) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan myönteinen mieliala työstä tullessa ennusti voimakkaasti myönteistä mielialaa nukkumaan mennessä. Mielialan sävyssä näyttäisi olevan siis jatkuvuutta. Mieliala onkin määritelty (esim. Thayer, 1996) kestoltaan pitkittyneeksi emotionaaliseksi ilmiöksi, joten siinä havaittu tietty jatkuvuus on luonnollista. Kuitenkaan tässä tutkimuksessa aikaisempi mieliala ei selittänyt kuin noin 25 % illan mielialan vaihtelusta. Kaikkiaan tutkittavien joukossa illan mielialaa kuvattiin yleissävyltään positiiviseksi.

Hypoteesi 2a, jossa oletettiin, että työhön liittyvillä kielteisillä ajatuksilla työajan jälkeen on negatiivinen ja myönteisillä ajatuksilla positiivinen yhteys sävyltään myönteiseen mielialaan illalla, sai osittaista tukea; hypoteesi päti kielteisten ajatusten, mutta ei myönteisten ajatusten osalta. Myös hypoteesi 2b, jossa oletettiin kielteisten ajatusten olevan positiivisessa yhteydessä illan negatiiviseen mielialaan ja myönteisten työhön liittyvien ajatusten olevan negatiivisessa yhteydessä illan negatiiviseen mielialaan, sai osittaista tukea. Jälleen kielteiset ajatukset olivat merkityksellisiä illan

negatiivisen mielialan selittäjiä. Nämä tutkimustulokset ovat aikaisempien tutkimusten mukaisia. Työn kielteisten puolien ajattelemisen kuluttaa voimavaroja ja vaikuttaa näin ollen negatiivisesti illan mielialaan, kun taas myönteisten ajatusten ajattelemisen saattaa lisätä voimavaroja ja vähentää siten stressiä, mutta niiden vaikutus ei ole ollut yhtä voimakas kuin kielteisten ajatusten (Binnewies & Sonnentag, 2009; Fritz & Sonnentag, 2006). Tulos on myös Hobfollin (1998) voimavarojen säilyttämisteorian mukainen, sillä se painottaa negatiivisten kehien suurempaa merkitystä verrattuna positiivisiin kehiin ilmiöiden välillä. Kuitenkin kaikkiaan myönteiset työhön liittyvät ajatukset olivat yleisempiä illan aikana tutkittavien keskuudessa kuin kielteiset ajatukset.

Hypoteesi 3, jossa oletettiin, että työstä irrottautuminen työajan jälkeen on positiivisessa yhteydessä sävyllään myönteiseen mielialaan illalla ja vähäinen irrottautuminen taas on yhteydessä sävyllään negatiiviseen mielialaan illalla, sai tukea. Tutkimustulos on niin ikään aikaisempien tutkimusten mukainen, joissa on todettu, että ne, jotka irrottautuvat työstä vapaa-aikanaan kokevat, suurempaa tyytyväisyyttä ja hyvinvointia sekä enemmän positiivisia tunnetiloja ja vähemmän negatiivisia tunnetiloja, kuin ne, jotka eivät kykene irrottautumaan työstä työajan jälkeen (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007). Työstä irrottautuminen näyttäisi siis olevan merkityksellinen hyvän mielialan ylläpitäjä ja näin ollen tärkeä palautumisen kannalta.

Hypoteesi 4a, jossa oletettiin, että fyysisissä, sosiaalisissa ja matalatehoisissa toiminnoissa vietetty aika työajan jälkeen olisi positiivisesti yhteydessä sävyllään myönteiseen mielialaan illalla, sai tukea vain osittain. Lepäily ja oleilu illan aikana osoittautui ainoaksi illan positiivisen mielialan merkitseväksi selittäjäksi. Tämä tutkimustulos on aikaisempien tutkimustulosten mukainen siten, että matalatehoisissa toiminnoissa vietetyllä ajalla on todettu olevan positiivinen vaikutus hyvinvointiin (Sonnentag, 2001); joskaan tätä havaintoa ei ole tehty kaikissa tutkimuksissa (ks. esim. Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Lisäksi lastenhoito korreloi lievästi negatiivisesti positiiviseen mielialaan illalla, vaikka se ei enää regressioanalyysissä ollutkaan merkitsevä selittäjä. Toisin sanoen, mitä enemmän lastenhoitoa ilta sisälsi, sitä vähemmän positiivista mielialaa ilmeni nukkumaan mentäessä. Fyysisissä ja sosiaalisissa toiminnoissa vietetyn ajan osalta tutkimustulos oli oletusten ja aikaisemman tutkimuksen vastainen, joissa on todettu sosiaalisten ja fyysisten toimintojen edistävän parhaiten palautumista (Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Sonnentag, 2001). Se, ettei tässä tutkimuksessa ilmennyt kyseisiä yhteyksiä, voi liittyä siihen, että tutkimus kohdistui yhteen iltaan, jona aikana erityisesti liikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä ilmeni kaikista vähiten tutkituista vapaa-ajantoiminnoista. Näin ollen niiden vaikutus jäi vähäiseksi. Lisäksi oletuksen vastainen tulos voi johtua siitä, että ihmiset harrastavat niin eri asioita illan aikana, että korrelaatiot jonkin tietyn vapaa-ajantoiminnon ja illan mielialan välillä jäivät pieniksi tässä pienessä aineistossa.

Hypoteesi 4b, jossa oletettiin, että työhön liittyvien tehtävien suorittaminen ja kotityöt ovat negatiivisesti yhteydessä sävyltään myönteiseen mielialaan illalla, ei myöskään saanut tukea tässä aineistossa. Aikaisempien tutkimusten mukaan erityisesti palkkatyön tekemisellä vapaa-ajalla on ollut heikentävä vaikutus yksilön hyvinvointiin, kun taas kotitöiden yhteydestä on saatu vaihtelevia tuloksia (Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Sonnentag 2001). Nämä oletusten vastaiset tulokset saattavat johtua tämän tutkimuksen pienestä aineistosta ja siitä, että tutkittiin vain yhtä iltaa. Näihin vapaa-ajantoimintoihin ei illan aikana kulunut kovin paljon aikaa.

Hypoteesi 5a, jossa oletettiin, että psykologinen irrottautuminen työstä toimii mediaattorina työhön liittyvien kielteisten ajatusten ja illan mielialan (positiivisen ja negatiivisen) välisessä yhteydessä, sai tukea. Psykologinen työstä irrottautuminen toimi osittaisena mediaattorina työhön liittyvän kielteisen ajattelun sekä illan positiivisen että negatiivisen mielialan välillä. Toisin sanoen mitä enemmän kielteisiä ajatuksia työstä oli illan aikana, sitä heikommin työstä irrottauduttiin ja sitä negatiivisempi ja vähemmän positiivinen mieliala oli sävyltään illan aikana. Kuitenkin kielteiset työhön liittyvät ajatukset olivat myös suoraan yhteydessä illan mielialaan. Hypoteesi 5b oletettiin, ettei irrottautumisella ole vastaavaa välittävää roolia työhön liittyvän myönteisen ajattelun ja illan mielialan välillä. Vaikka yhtäältä välittävää roolia ei havaittukaan, niin toisaalta myönteinen työasioiden ajattelu illan aikana ei ollut lainkaan yhteydessä illan mielialaan. Kaikkiaan saatua tutkimustulosta voitaneen tulkita niin, että mikäli ihminen ajattelee työn kielteisiä puolia, on työstä irrottautuminen tärkeää hyvän mielialan ylläpitämisen näkökulmasta, kun taas työhön liittyvillä myönteisillä asioilla ei ole merkitystä. Tutkimustulos on aikaisempien tulosten mukainen siinä suhteessa, että onnistuneeseen irrottautumiseen on liittynyt se, ettei ole ajateltu työn kielteisiä puolia, vaikka myönteiset puolet ovat saattaneet tulla mieleen (Sonnentag ym., 2008b, Sonnentag & Fritz, 2007). Samoin aiemmin on todettu, että etenkin kielteiset työhön liittyvät ajatukset heikentävät irrottautumista ja siten myös palautumista (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007)

4.2. Rajoitukset

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on huomioitava, että tulosten tulkintaan liittyy joitakin rajoituksia. Ensinnäkin tutkittavien määrä oli pieni ($n = 81$). Tosin on hyvä muistaa, että tyyppillisesti päiväkirja-aineistot ovat melko pieniä (ks. esim. Sonnentag ym., 2008a). Vahvuutena voidaan pitää,

että vastausprosentti oli korkea 92 %. Vastaajat edustivat mm. työsuhteen (yhtä paljon sekä määräaikaista että pysyviä) sekä kotona asuvien lasten lukumäärän (yhtä paljon lapsettomia kuin lapsiperheitä) suhteen laajempaan kyselytutkimukseen osallistuvia. Vastaajat olivat eri aloilta, mutta koulutusorganisaatio oli kuitenkin vastaajien joukossa ylliedustettuna ja myös koulutukseltaan vastaajat olivat melko korkeasti koulutettuja. Naisia oli vastaajien joukossa myös selvä enemmistö. Tutkimusjoukko ei siis näiltä osin ole edustava, mikä heikentää tulosten yleistettävyyttä.

Lisäksi on hyvä muistaa, että aineisto perustuu itsearviointeilla hankittuun tietoon. Vastaustaipumukset vaihtelevat, mikä voi osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Toisilla on taipumus vastata varovaisesti, kun taas toiset saattavat vahvasti korostaa viimeaikaisia, kielteisiä tai myönteisiä kokemuksiaan. Toisaalta on argumentoitu itsearviointeihin kohdistuvan kritiikin olevan turhaan arvostelevaa ja tuomitsevaa (Crampton & Wagner, 1994). Itsearviointien on yleensä sanottu voimistavan havaittuja yhteyksiä. Toisaalta voidaan väittää, että tutkituista ilmiöistä ei ole mahdollista saada muilla tavoin tietoa; ihminen itse on oman tilansa paras asiantuntija. Kuitenkin jatkossa tarvitaan tutkimuksia, joissa itsearviointitieto yhdistetään esimerkiksi fysiologiseen tietoon palautumisesta.

Koska tutkimus oli päiväkirjatutkimus, johon vastattiin useamman kerran päivässä reaaliaikaisesti, sitä voidaan pitää intensiivisenä seurantatutkimuksena. Esimerkiksi illan mielialaa on arvioitu eri aikaan kuin työpäivän jälkeistä mielialaa. Kuitenkin työhön liittyvät ajatukset ja työstä irrottautuminen illan aikana on kysytty samanaikaisesti illan mielialan kanssa. Näin ollen tässä suhteessa kyse on poikkileikkausasetelmasta, minkä vuoksi syy-seuraussuhteita koskevia päätelmiä ei voi tehdä. Ei voida esimerkiksi varmasti sanoa, että kielteiset työhön liittyvät ajatukset aiheuttavat negatiivista mielialaa, eikä toisinpäin. Varmasti voidaan sanoa ainoastaan, että nämä kaksi seikkaa ovat yhteydessä toisiinsa.

Myös se, että tutkimuksessa voitiin keksittyä vain yhden illan tapahtumiin, on sen rajoite. Vaikka tutkimus kesti kolme arkipäivää, tutkimuksen aikana tapahtui koulusurma, joka vaikutti tutkittaviin, minkä vuoksi tutkimus rajattiin vain iltaan ennen koulusurman tapahtumista. Tieto olisi ollut luotettavampaa, jos sitä olisi ollut kolmen illan ajalta.

4.3. Lopuksi

Tässä tutkimuksessa keskityttiin tarkastelemaan illan mielialaa onnistuneen palautumisen merkinä aikaisempien palautumisen tutkimusten (esim. Sonnentag ym., 2008ab; Sonnentag & Fritz 2007) ja Hobfollin (1989) voimavarojen säilyttämisen teorian mukaisesti. Tulokset osoittivat, että illan mielialan määrittäjinä työhön liittyvät kielteiset ajatukset ja psykologinen irrottautuminen työstä olivat merkityksellisempiä kuin vapaa-ajanviettotavat illan aikana. Psykologisella irrottautumisella osoittautui olevan voimakas merkitys illan mielialaan; erityisesti silloin, kun mieleen tulevat työasiat ovat ikäviä, on niistä irrottautuminen tärkeää. Näin ollen tärkeää on irrottautua työstä vapaa-ajalla. Siinä voi auttaa erilaiset vapaa-ajantoiminnot, vaikkei tämä tutkimus tuekaan tätä näkökulmaa. Myös erilaiset työstä siirtymisriitit voivat auttaa. Tällainen voisi olla esimerkiksi työasioiden tietoinen nollaus kotimatkan aikana.

Tämän tutkimuksen toteuttamisen myötä heräsi myös jatkotutkimusaiheita. Tässä tutkimuksessa keskityttiin vain yhteen palautumista potentiaalisesti edistävään mekanismiin, eli työstä irrottautumiseen. Mielenkiintoista olisi tutkia jatkossa myös rentoutumisen, taidonhallintakokemusten ja vapaa-ajan kontrollin yhteyttä illan mielialaan (Sonnentag & Fritz, 2007). Tämä tutkimus keskittyi tarkastelemaan vapaa-ajan merkitystä, mutta tärkeää olisi saada tietoa myös työpäivän aikaisten tapahtumien (esim. kiireen, työn ja perheen vaatimusten yhteensovittamisen) vaikutuksesta illan mielialaan.

Nykytyöelämässä työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen vaikuttaa siihen, että työntekijä on yhä useammin itse vastuussa hyvinvoinnistaan ja työaikansa säätelystä. Jokainen pystyy vaikuttamaan vapaa-aikaansa, vaikka ei pystyisikään vaikuttamaan työoloihinsa. Tämän tutkimuksen perusteella voi suositella keinoiksi ylläpitää hyvää mielialaa riittävää lepäilyä ja oleilua vapaa-ajalla, pidättäytymistä työhön liittyvistä kielteisistä ajatuksista tai työn myönteisiin puoliin keskittymistä sekä psykologista irrottautumista työstä vapaa-ajalla etenkin silloin, kun työhön liittyvät ajatukset ovat kielteisiä.

LÄHTEET

- Bakker, A. B., & Geurts, S. (2004). Toward a dual-process model of work-home interference. *Work and Occupations*, 31, 345-366.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Binnewies, C., & Sonnentag S. (2009). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, 243-256.
- Crampton, S. M., & Wagner, J. A. (1994). Percept-percept inflation in micro-organizational research: An investigation of prevalence and effect. *Journal of Applied Psychology*, 79, 67-76.
- Daniels, K. (2000). Measures of five aspects of affective well-being at work. *Human Relations*, 53, 275-294.
- Feldt, T. & Kinnunen, U. & Rönkä, T. Kinnunen, M-L. & Rusko, H. (2007). Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja fysiologinen näkökulma.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery well-being and performance-related outcomes: The role of work load and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91, 936-945.
- Grebner, S., Semmer, N.K., & Elfering, A. (2005). Working conditions and three types of well-being: A longitudinal study with self-report and rating data. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 31-43.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.

Hobfoll, S.E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337-421.

Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11 (2), 75-85.

Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: Wiley.

Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 7-24). Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Kinnunen, U. & Mauno, S. (2009). Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 139-152). Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Kinnunen, M., & Rusko, H. (2009). Työkuormituksesta palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 7-24). Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Kirves, K. (2009). *Onnistuneen palautumisen hyöty? Työstä palautumisen yhteydet itsearvioituun terveyteen, uneen ja työuupumukseen*. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.

Näätänen, P. (2004). Mieliala, mielialan metakokemus ja työuupumus. *Psykologia*, 39(1), 29-45.

Roger, D., & Najarian, B. (1998). The relationship between emotional rumination and cortisol secretion under stress. *Personality and Individual Differences*, 24, 531-538.

Siltaloppi, M., & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma palautumiseen, *Työ ja ihminen*, vol. 21, pp 31-42, 2007.

Siltaloppi, M., & Kinnunen, U. (2009). Vapaa-aika ja palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 99-112). Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196-210

Sonnentag S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior. A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88, 518-528.

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, 393-414.

Sonnentag S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008a). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93, 674-684.

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, 204-221.

Sonnentag, S., Mojza, E. J., Binnewies, C., & Scholl, A. (2008b). Being engaged at work and detachment at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment and affect. *Work & Stress*, 22(3), 257-276.

Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, wellbeing, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91, 330-350.

Stebbins, R. A. (2004). Serious leisure, volunteerism and quality of life. Teoksessa J.T. Haworth & A. J. Veal (toim.), *Work and leisure* (s. 200-212) Sussex: Routledge.

Story, L. B., & Repetti, R.L. (2006). Daily occupational stressors and marital behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 690-700.

Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University.

Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods: Managing energy, tension and stress*. New York: Oxford University.

Thomson, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20, 1216-1235.

Totterdall, P., & Parkinson B. (1999). Use and effectiveness of self-regulation strategies for improving mood in a group of trainee teachers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 219-232.

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

Young, E. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Effect of rumination on the saliva cortisol response to a social stressor. *Psychoneuroendocrinology*, 26, 319-329.