



# Työstressistä selviytyminen ja siitä palautuminen: käsiteanalyysi

Tässä teoreettisessa artikkelissa tarkastelemme työstressistä selviytymisen (engl. coping) ja siitä palautumisen (engl. recovery) yhtäläisyyksiä ja eroja suhteessa yksilön hyvinvointiin. Artikkelimme lisää tietoa siitä, kuinka ilmiöt liittyvät toisiinsa ja missä stressiprosessin vaiheessa niiden kummankin merkitys on keskeisintä hyvinvoinnin kannalta. Käsiteanalyysi osoitti, että stressistä selviytymisessä yksilön reagointi keskittyy stressitekijään, kun taas palautumisessa reagoidaan stressireaktioon. Stressistä selviytyäkseen yksilö pyrkii siis käsittelemään stressitekijää ja parhaimmillaan eliminoimaan sen. Palautumisen tavoitteena puolestaan on stressioreiden vähentäminen. Näin se voidaan nähdä myös viivästyneenä stressistä selviytymisenä. Selviytymistä stressistä on usein tutkittu kahden tai kolmen selviytymisstrategian avulla, kun taas palautumisessa on keskitytty ensisijaisesti palautumista edistäviin vapaa-ajan kokemuksiin. Selviytymisstrategioista tunne- ja välttelysuuntauneilla strategioilla on käsitteellisesti ongelmasuuntauneita strategioita enemmän yhteyttä palautumisen kokemuksiin, sillä ne liittyvät stressireaktioihin, niiden säätelyyn ja vähentämiseen sekä sitä kautta hyvinvoinnin ylläpitoon. Olemassa olevassa ainoassa empiirisessä tutkimuksessa nämä keskinäiset yhteydet jäivät kuitenkin heikoiksi. Jatkotutkimuksissa molempia ilmiöitä tulisi tarkastella integroivissa tutkimusasetelmissa, jotta saamme uutta tietoa niiden merkityksestä ja vuorovaikutuksesta ajassa etenevänä dynaamisena prosessina.

**AVAINSANAT:** palautuminen, palautumisen kokemus, selviytymisstrategiat, stressi

**ULLA KINNUNEN, SAIJA MAUNO**

## YDINASIAIAT

- työstressistä selviytymistä ja siitä palautumista on tutkittu toisistaan erillään
- käsiteanalyysimme mukaan stressistä selviytyminen keskittyy stressitekijöihin ja palautuminen stressireaktioihin
- palautuminen on viivästyntä stressistä selviytymistä, sillä se tapahtuu stressiprosessin myöhemmässä vaiheessa
- tunne- ja välttelysuuntauneilla selviytymisstrategioilla on yhteyttä palautumista edistäviin vapaa-ajan kokemuksiin
- jatkossa tarvittaisiin ilmiöitä integroivia tutkimusasetelmia

## JOHDANTO

Työstressi tutkitusti sairastuttaa suomalaisia (1). Mitä paremmin työntekijät onnistuvat selviytymään työstressistään ja palautumaan siitä, sitä terveempinä he myös pysyvät (2–6). Työstressitutkimuksessa näiden kahden prosessin – työstressistä selviytymisen ja palautumisen – keskeinen merkitys on tunnistettu. Myös arkikielessä ilmiöt yhdistetään toisiinsa, sillä palautumista pidetään yhtenä keinona selviytyä työstressistä. Vaikka molemmilla on sama päämäärä, stressin vähentäminen, niiden tutkimus on kuitenkin eriytynyt omiksi aloikseen. Aloitamme tarkastelun tutkimalla näiden ilmiöiden käsitteellisiä määritelmiä. Sen jälkeen tarkastelemme aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Lopuksi esitämme näkemyksiä siitä, kuinka näiden alojen tutkimusta voisi yhdistää uudella tavalla.

Stressitutkimus on ensisijaisesti kehitetty vastamaan kysymykseen, miten stressi voi johtaa sairastumiseen. Vasta myöhemmin kiinnostuttiin siitä, mitä voimme tehdä sairastumisen ehkäisemiseksi. Psykologista työstressitutkimusta on hallinut Richard Lazaruksen (7) näkemykset, jotka pohjautuivat hänen mittavaan tutkimustyöhönsä ja jotka ovat saaneet tukea lukuisissa empiirissä tutkimuksissa (2). Lazaruksen (7) mukaan stressiä ilmenee silloin, kun yksilöön kohdistuvat vaatimukset ylittävät hänen voimavaransa. Stressi tarkoittaa yksilön ja ympäristön vuorovaikutustilannetta, jonka siinä oleva yksilö arvioi menetykseksi, uhkaksi tai haasteeksi. Näistä stressi liittyy erityisesti uhkakokemuksiin. Stressin seuraukset voivat olla psykologisia, käyttäytymisessä ilmeneviä ja/tai fysiologisia. Lazaruksen (7) teoriassa painottuu yksilön tekemän kognitiivisen arvioinnin ja tulkinnan merkitys. Lazarus (7) painotti myös stressistä selviytymisen merkitystä. Toisin sanoen se, miten yksilö pyrkii selviytymään uhkatilanteesta ilmenevästä stressistä, on olennaista hänen hyvinvoinnilleen. Yksinkertaisesti tämä tarkoittaa sitä, että sairauteen ja pahoinvointiin ei altistakaan stressi sinänsä, vaan se tapa, jolla stressiä pyritään käsittelemään (hallitsemaan, säätelemään, minimoimaan) ja siten selviytymään siitä. Coping-tutkimuksen juuret yltävät siis 1960-luvulle. Tosin Suomessa ilmiö sai jalansijaa vasta vähän myöhemmin, 1980-luvulla.

Palautumisen tutkimus sen sijaan on tullut laajempaan tietoisuuteen vasta 2000-luvulla, jolloin kiinnostuttiin siitä, mitä työntekijät tekevät vapaa-ajallaan päästäkseen eroon stressin negatiivisista vaikutuksista (8). Se, että palautumisen tutkimus tuli tällöin ajankohtaiseksi, liittyy moniin suuriin työelämän muutoksiin. Yksi niistä on se, että työelämästä on tullut aina avoinna olevan logiikan mukaisesti toimiva, jossa aika levolle ja sen aikana tapahtuvalle palautumiselle on olennaisesti vähentynyt ja työn ja vapaa-ajan rajapinta hämärtynyt. Työstä palautuminen viittaa prosessiin, joka vähentää tai poistaa fysiologiset ja psykologiset stressioireet, jotka ovat syntyneet työn vaatimusten ja stressitekijöiden vuoksi (9). Palautuminen siis korjaa työstressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset yksilöön ja hänen elimistöönsä. Näin ollen näyttää siltä, että sekä stressistä selviytyminen että siitä palautuminen pyrkivät samaan päämäärään, kielteisten stressi-

reaktioiden, kuten esimerkiksi väsymyksen tai stressihormonitasojen, vähentämiseen ja alentamiseen. Seuraavaksi tarkastelemme yksityiskohdaisemmin kumpaakin käsitettä. Tarkastelumme perustuu aiheita dominoiviin teorioihin, jotka ovat saaneet runsaasti tutkimustukea ja jotka käsittelevät stressin syntyä ja siitä selviytymistä sekä palautumista prosessinäkökulmasta.

## STRESSISTÄ SELVIYTYMISEN KÄSITTE

Kuten aiemmin totesimme, kognitiiviset stressiteoriat, kuten Lazaruksen (7) teoria, painottavat stressistä selviytymisen merkitystä. Lazarus määrittelee selviytymisen jatkuvasti muuttuvina kognitiivisina ja käyttäytymisessä ilmenevinä pyrkimyksinä hallita, vähentää tai kestää (uhkaavan) tilanteen ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia, jotka yksilö arvioi omat resurssinsa ylittäviksi (10–11). Lazaruksen stressimalli työstressiin sovellettuna etenee seuraavanlaisena prosessina: Työympäristön vaatimukset käynnistävät primaariarvioinnin, jossa työntekijä arvioi, onko ko. tilanne harmiton, uhka vai mahdollisuus. Mikäli työntekijä arvioi tilanteen uhkaksi, käynnistyy sekundaariarviointi, jossa hän ottaa käyttöönsä erilaisia selviytymiskeinoja (engl. coping strategies). Tilanteesta selviytyminen näiden selviytymiskeinojen avulla johtaa lopulta joko suotuisaan tai epäsuotuisaan lopputulokseen hyvinvoinnin kannalta. Lopputuloksen onnistuminen – tai epäonnistuminen – vaikuttaa myös tulevaisuudessa yksilön tekemiin primaari- ja sekundaariarviointeihin palautejärjestelmän kautta. Prosessissa on siis kyseessä vastavuoroinen, dynaaminen vuorovaikutus työympäristön vaatimusten, yksilön stressistä selviytymisen ja lopputulosten välillä, minkä vuoksi Lazaruksen stressimallia kutsutaan interaktionaaliseksi tai transaktionaaliseksi malliksi. (10–11.)

Selviytymiskeinot jakautuvat kategorisesti kahteen pääluokkaan; ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja on kutsuttu myös aktiivisiksi tai lähestyviksi (engl. approaching/engagement coping) keinoiksi (12–13), koska ne pyrkivät ratkaisemaan ongelman eli eliminoimaan stressitilanteen aiheuttajan. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi tiedon etsintä, toimintasuunnitelman tekeminen tai muut pyrkimykset ottaa tilanne haltuun oman toimijuuden kautta. Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot ovat hyödylli-

siä silloin, kun tilanne on omassa kontrollissa (3). Tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja on kutsuttu myös passiiviseksi tai vetäytyviksi (engl. passive/disengagement coping) keinoiksi (12–13), koska ne pyrkivät pikemminkin lievittämään tilanteen aiheuttamaa stressiä tai muuttamaan omaa suhtautumista ongelmatilanteeseen kuin ratkaisemaan sen. Tyypillisiä tunnesuuntautuneita keinoja ovat esimerkiksi emotionaalisen tuen etsiminen, tilanteen uudelleen arviointi ja tilanteen hyväksyminen. Tunnesuuntautuneet keinot ovat hyödyllisiä silloin, kun tilanne ei ole omassa kontrollissa (3). Näiden keinojen lisäksi on erotettu myös kolmas kategoria, joka tunnetaan välittelevänä stressinhallintana (engl. avoidant coping) (14). Olennaista tällaisessa selviytymisessä on ongelmatilanteen välttely. Tyypillisiä keinoja ovat ongelman kieltäminen ja tilanteen välttely joko ajattelun tai käyttäytymisen tasolla. Vaikka olennaista onkin tilanteen ja käytetyn selviytymiskeinon hyvä yhteensopivuus, on kuitenkin osoitettu, että ongelmasuuntautuneet keinot yhdistyvät tyypillisemmin hyvinvointiin verrattuna tunne- ja välttelysuuntautuneisiin keinoihin, joskaan tulokset eivät ole ristiriidattomia tai havaitut yhteydet systemaattisesti voimakkaita (5,15–16). Teoriassa selviytymiskeinoja pidetään yksilön tietoisina pyrkimyksinä käsitellä stressiä (10). On toki mahdollista, että selviytymiskeinojen käyttö on myös jossain määrin ”automaatsoitunutta”, jolloin totutut selviytymiskeinot käynnistyvät ikään kuin automaattisesti, kun stressaava tilanne näin vaatii.

Stressin selviytymiskeinot kuvaavat, miten stressin käsittely tapahtuu käytännössä ajattelun ja käyttäytymisen tasolla, ja ne konkretisoivat olennaisella tavalla stressistä selviytymistä ihmisten arjessa. Työpsykologiassa stressistä selviytymisen tutkimus keskittyi pitkään juuri selviytymiskeinoihin (esim. 5,16–17). Myöhemmin 2000-luvulla tilannesidonnaisten selviytymiskeinojen tutkimus on enenevässä määrin syrjäyttänyt ns. yleisten selviytymiskeinojen tutkimusperinteen. Tämä saattoi osaksi johtua myös siitä, että yleiset stressistä selviytymisen kyselyt eivät toimineet työympäristössä psykometrisesti luotettavasti tai olivat liian pitkiä työpaikoilla tehtäviin tutkimuksiin. Uudemmissa tutkimuksissa on myös vaadittu huomion suuntaamista kahteen keskeiseen osa-alueeseen selviytymisessä; pystyvyysuskomuksiin (engl. coping self-efficacy) ja

joustavuuteen (engl. coping flexibility) (3,18–20). Stressistä selviytymiseen liittyvillä pystyvyysuskomuksilla viitataan siihen, missä määrin yksilö uskoo, että hänen stressistä selviytymisensä on toimivaa ja tehokasta tavoitteiden ja lopputuloksen kannalta (19–20). Stressistä selviytymisen joustavuus puolestaan on moniulotteinen käsite, jossa keskeistä on laaja selviytymiskeinojen valikoima ja niiden joustava ja tasapainoinen käyttö eri tilanteissa (3). Voimavarojen säilyttämisteorian (21) mukaisesti stressistä selviytymisen joustavuus ja pystyvyysuskomukset voidaan nähdä henkilökohtaisina voimavaroina, jotka auttavat yksilöä hankkimaan myös muita voimavaroja, kuten hyvinvointia.

### **PALAUTUMISEN KÄSITE**

Työpsykologisessa kirjallisuudessa palautuminen viittaa elpymisprosessiin, jonka aikana yksilön stressitaso, joka on kohonnut työn stressitekiään reagoimisen vuoksi, palautuu esimerkiksi työpäivän aikana koettua stressiä edeltävälle tasolle (22). Käytännössä palautumisen tarpeen tunnistaminen kytkeytyy stressireaktioihin. Onko henkilön elimistö viriämisen jälkeen palautunut perustasolle, ja kokeeko henkilö itse olevansa jälleen kyvykäs jatkamaan työntekoa? Tyypillisiä lyhytaikaisia stressioireita ovat negatiiviset tilat, joita kuvaa korkea viriäminen, kuten stressi, ahdistus tai ärtymys, ja negatiiviset tilat, joita kuvaa vähäinen viriäminen, kuten väsymys ja masentunut mieliala. Nämä oireet vähenevät, kun altistus stressitekijälle päättyy. Palautumista tapahtuu vapaa-aikana iltaisin, viikonloppuisin ja lomilla ja myös tauoilla työn aikana (8). Palautumisen tutkimustraditio perustuu pääasiassa stressi- ja voimavarateorioihin. Stressiteorioista tunnetuin on ponnistelujen ja palautumisen malli (9), jonka mukaan stressitekijät johtavat fysiologisiin ja psykologisiin kuormitusreaktioihin. Kun henkilö ei ole enää altistunut ko. stressitekijälle, kuormitusreaktiot vähenevät (ts. tapahtuu palautumista). Jos kuitenkin stressitekijä jatkaa olemassaoloaan joko konkreettisesti tai mentaalisesti, palautumista ei tapahdu ja henkilö aloittaa työnsä seuraavana päivänä ei-optimaalisessa (= kuormittuneessa) tilassa. Näin ollen välttämättä se ei riitä, että henkilö ei jatka työntekoa, vaan hänen tulisi myös päästä irti työhön liittyvistä (negatiivisista) ajatuksista. Jos näin ei tapahdu, seurauksena voi olla negatiivinen kehä, jossa kuormitusreaktiot

kasautuvat. Olennaista palautumiselle on siis se, että stressitekijät eivät ole läsnä (konkreettisesti/mentaalisesti) vapaa-ajalla. Voimavarateorioista eniten on sovellettu voimavarojen säilyttämis-teoriaa (21). Se painottaa voimavarojen olemas-saoloa ja käyttöä stressiprosessissa. Teorian mu-kaan työskentely stressaavissa oloissa uhkaa työntekijän energieettisiä (esim. energia, vireys) ja affektiivisia (esim. positiivinen mieliala, onnel-lisuus) voimavaroja, joiden palauttaminen stressaavaa tilannetta edeltävälle tasolle vaatii lisäre-surssien (esim. aika) käyttämistä. Palautumisessa on kyse työssä kuluneiden voimavarojen täyden-tämisestä.

Perustamme palautumistutkimuksen esitte-lyn pääasiassa Sabine Sonnentagin ja hänen työ-ryhmänsä tutkimuksiin, sillä Sonnentagia pide-tään työstä palautumisen johtavana tutkijana, joka on käynnistänyt alan tutkimuksen 1990-lu-vun lopulla ja julkaissut aiheesta runsaasti (23). Hänen mukaansa palautumistutkimus on keskit-tynyt palautumista edistäviin prosesseihin, eli vapaa-ajantoimintoihin ja vapaa-aikaan liitty-viin psykologisiin kokemuksiin (8). Näitä kahta prosessia Sonnentag (8) kollegoineen kutsuu pa-lautumisen ydinprosesseiksi. Toimintoihin kes-kittyvä lähestymistapa tutkii sitä, mitä yksilöt harrastavat vapaa-ajallaan, esimerkiksi liikunta, ystävien ja perheen kanssa seurustelu tai luke-minen ja TV:n katselu. Vapaa-ajan palautumista edistävät toiminnot ovat tutkimusten mukaan ns. matalan velvollisuuden aktiviteetteja erotuksena korkean velvollisuuden toiminnoista, kuten kotitaloustöistä ja lastenhoidosta (6, 24). Matalan velvollisuuden toiminnot, etenkin liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen, liittyvät koettuun hyvinvointiin ja palautuneeseen olotilaan, kun taas korkean velvollisuuden toimintojen yhtey-det ovat vastakkaiset (6,24–25). Velvollisuudet kohdistavat yksilöihin vaatimuksia ja kuluttavat voimavaroja, minkä vuoksi niiden ajatellaan es-tävän palautumista.

Psykologisiin kokemuksiin liittyvä lähesty-mistapa tarkastelee niitä psykologisia tiloja, joita henkilöillä on vapaa-ajallaan esimerkiksi eri toi-mintojen yhteydessä (8). Sonnentagin ja Fritzin (26) mukaan tällaisia psykologisia kokemuksia tai tiloja ovat psykologinen irrottautuminen työ-stä, rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli. Psykologinen irrottautuminen työstä tarkoittaa sitä, ettei tee eikä ajattele työtä vapaa-ajallaan.

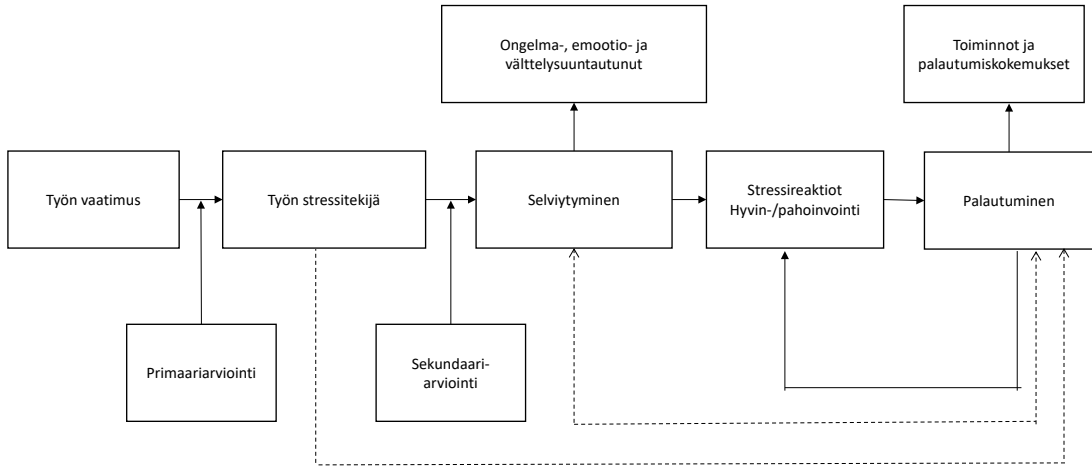
Rentoutuminen viittaa matalaan sympaattisen hermoston viriämiseen, jonka voi saavuttaa ke-hoa ja mieltä rauhoittavalla toiminnalla. Taidon-hallinnassa on kyse kokemuksesta, joka syntyy esimerkiksi uusien asioiden oppimisesta. Kont-rolli viittaa kokemukseen, joka kuvaa sitä, että voi päättää omista tekemisistään vapaa-ajallaan. Alun perin Sonnentag ja Fritz (26) liittivät nämä kokemukset mielialan säätelyyn siten, että eten-kin irrottautuminen ja rentoutuminen voitaisiin laskea ns. harhauttaviin (eng. diversionary) stra-tergioihin, joiden avulla pyritään välttelemään stressitilannetta ja pitämään siihen etäisyyttä. Niiden palauttava vaikutus syntyy ponnistelu-ten ja palautumisen mallin mukaisesti siitä, että tällöin stressitekijä ei ole läsnä kuormittamassa yksilöä mentaalisesti. Taidonhallinta ja kontrolli perustuvat puolestaan voimavarojen säilyttämis-teoriaan. Niiden avulla yksilö voi lisätä sisäisiä voimavarojaan. Kaikilla näillä kokemuksilla on todettu olevan myönteisiä yhteyksiä yksilön hy-vinvointiin, kuten palautuneeseen olotilaan ja elämäntyytyväisyyteen (4). Eniten on kuitenkin tutkittu psykologista irrottautumista ja rentou-tumista, joiden yhteydet hyvinvointiin on ha-vaittu yhdenmukaisesti eri tutkimuksissa (8). Kirjallisuudessa ei oteta kantaa, missä määrin nämä kokemukset perustuvat tietoisiin pyrki-myksiin ja missä määrin ne ovat esimerkiksi eri toimintoihin kytkeytyviä sivutuotteita. Toisaalta ne määritellään mekanismeiksi, joiden avulla palaututaan riippumatta kontekstista tai edeltä-västä toiminnasta (27). Sen sijaan vapaa-aikaan liittyvä tuunaus (engl. off-job crafting) perustuu ajatukseen tietoisesta pyrkimyksestä optimaali-seen olotilaan vapaa-ajalla esimerkiksi eri tarpei-ta tyydyttämällä (28).

## STRESSISTÄ SELVIYTYMISEN JA PALAUTUMISEN ASEMA STRESSIPROSESSISSA

Edellä esitetyn perusteella olemme kuviossa 1 (kiinteillä viivoilla) kuvanneet stressistä selviyty-misen ja palautumisen aseman stressiprosessissa teoreettisesti. Selviytyminen keskittyy ennen kaik-kea stressitekijään, kuinka siihen reagoidaan ja kuinka sitä voidaan käsitellä. Tämän käsittelyn seurauksena tulevat hyvinvoinnin ja/tai pahoin-voinnin kokemukset. Palautuminen puolestaan pyrkii korjaamaan stressiprosessin kielteiset seu-raukset eli palauttamaan yksilön voimavarat stressaavan tilanteen jälkeen. Tällaisina sisäisinä

voimavaroina korostuvat energia ja mieliala. Sonnentag ja Fritz (26) toteavat kuitenkin, että palautuminen voidaan nähdä myös ajallisesti viivästyneenä stressistä selviytymisenä (engl. time-delayed coping). Tällä he ilmeisesti viittaavat juuri siihen, että palautuminen kohdistuu stressireaktioihin, joista palaudutaan ennen kaikkea vapaa-ajan toimintojen ja kokemusten avulla. Ne auttavat palauttamaan yksilön voimavarat stressitilannetta edeltävälle tasolle. Lähin yhteys selviytymiskeinojen ja palautumisen kokemusten

välillä voidaan havaita välttelevän selviytymisen ja työstä irrottautumisen välillä. Toisaalta lopputulemaltaan niiden seuraukset ovat tutkimusten mukaan erilaiset, sillä välttely tyypillisesti johtaa kielteisiin seurauksiin (5,15–16), kun taas työstä irrottautuminen vapaa-ajalla johtaa positiivisiin seurauksiin (4,8,29). Myös tunnesuuntautuneen selviytymisen ja rentoutumisen välillä voidaan nähdä yhteyttä, sillä rentoutumalla pyritään säätelemään tunnetiloja ja mielialoja.



Kuvio 1: Stressistä selviytymisen ja siitä palautumisen asema stressiprosessissa kuvattuna Lazaruksen ja Sonnentagin teorioiden pohjalta.

Sonnentag ja Fritz (30) ovat myöhemmin esittäneet ns. stressori–irrottautuminen -mallin (engl. stressor–detachment model), jossa he perustelevat, miksi psykologinen irrottautuminen voi toimia välittäjänä (mediaattorina) ja/tai muuntajana (moderaattorina) stressitekijä–stressireaktio-prosessissa. Perustelut pohjautuvat osittain edellä kuvattuun Lazaruksen kognitiiviseen stressiteoriaan. Ensinnäkin työn stressitekijät voivat heikentää psykologista irrottautumista työstä vapaa-ajalla, mikä puolestaan heikentää yksilön hyvinvointia. Työn stressitekijä johtaa negatiivisen viriämisen (ml. negatiiviset tunteet ja kohonnut fysiologinen reagoiminen) kautta stressitekijän vatvomiseen ja sen käsittely-yrityksiin, mikä kuluttaa yksilön voimavaroja ja heikentää hyvinvointia. Kuitenkin, jos työn vaatimusta ei arvioida uhkaksi hyvinvoinnille tai siitä voidaan selvittää työpäivän aikana onnistuneen stressin

käsittelyn seurauksena, työstä irrottautuminen tai hyvinvointi eivät vaarannu. Toiseksi työstä irrottautuminen vapaa-ajalla voi laimentaa työn stressitekijän ja stressireaktion välistä yhteyttä. Irrottautuminen ikään kuin mahdollistaa henkisen tauon työn stressitekijästä vapaa-ajalla ja vähentää sen negatiivista vaikutusta. Molemmista prosesseista on tutkimusnäyttöä (esim. 30). Lisäksi on havaittu, että myös muut palautumisen kokemukset voivat toimia välittäjinä (31–32) ja/tai muuntajina (esim. 33–34).

Sonnentag ja Fritz (30) esittävät myös näemyksiä siitä, mikä voisi muuntaa työn stressitekijöiden ja irrottautumisen ja irrottautumisen ja stressireaktioiden välisiä yhteyksiä perustuen Lazaruksen teoriaan. Esimerkiksi työn stressitekijöiden vaikutukset työstä irrottautumiseen eivät olisi niin haitallisia, mikäli yksilöllä on henkilökohtaisia (esim. pystyvyyssusko) tai työ-

hön liittyviä (esim. sosiaalinen tuki) voimavaroja, sillä ne auttavat käsittelemään stressiä onnistuneesti. Stressistä selviytymiseen liittyvät pystyvyyskomukset ja joustavuus (ks. 3) voidaan myös nähdä tällaisina muuntavina henkilökohtaisina voimavaroina. Työn ajattelu vapaa-ajalla voi myös mahdollistaa ongelmasuuntautuneen stressin käsittelyn ja ratkaista ongelman ja siten edistää hyvinvointia. Työstä irrottautuminen ei puolestaan ole silloin tarpeen, jos työhön liittyvät ajatukset ovat positiivisia, sillä työn positiivinen reflektointi vapaa-ajalla voi vähentää uupumusta ja lisätä tarmokkuutta (35). Kuviota 1 on täydennetty stressori-irrottautuminen -malliin liittyvillä (katkoviivoin merkityillä) työn stresitekijöiden ja palautumisen ja selviytymisen ja palautumisen välisillä yhteyksillä.

### STRESSISTÄ SELVIITYMISEN JA PALAUTUMISEN HAVAITUT YHTEYDET TUTKIMUKSISSA

Vaikka stressistä selviytymisellä ja palautumisella on edellä kuvattuja yhtymäkohtia, ilmiöiden välisistä yhteyksistä on julkaistu vain yksi empiirinen tutkimus. Kuten aikaisemmin totesimme, selviytymistä on usein tutkittu kahden tai kolmen selviytymiskeinon avulla, kun taas palautumisessa on keskitytty palautumisen kokemuksiin vapaa-ajalla. Kehittäessään palautumisen kokemusten arviointimenetelmää (Recovery Experience Questionnaire, REQ) Sonnentag ja Fritz (26) tutkivat myös niiden yhteyksiä selviytymiskeinoihin. Tässä tutkimuksessa selviytymistä tutkittiin COPE-itsearviointimenetelmällä (36), joka käsittelee ongelma-, tunne- ja välttelysuuntautuneen selviytymisen. Heidän oletuksenaan oli, että käsitteiden välillä ilmenisi joitakin yhteyksiä. Ongelmasuuntautuneen selviytymisen oletettiin olevan heikosti positiivisesti yhteydessä taidonhallintaan ja kontrolliin, koska lähestyvän selviytymisen ennakointiin olevan yhteydessä myös aktiiviseen vapaa-aikaan: aktiivinen vapaa-ajanvietto tuottaa taidonhallinnan ja kontrollin kokemuksia. Tunnesuuntautuneen selviytymisen oletettiin olevan yhteydessä kaikkiin palautumisen kokemuksiin, sillä ne kaikki tarjoavat helpotusta työstressiin liittyvistä negatiivisista tunteista ja parantavat mielialaa. Välttämisuuntautuneen selviytymisen oletettiin olevan yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen työstä vapaa-ajalla. Muita korrelatiivisia yhteyksiä ei oletettu. Tulokset osoittivat, että yhteyksiä oli oletettua vähemmän ja ne jäivät

heikoiksi. Selviytymisen yksittäisistä osioista korkeimmat korrelaatiot olivat (instrumentaalisen ja emotionaalisen) sosiaalisen tuen ja rentoutumisen ( $r = .33$ ) välillä sekä aktiivisen selviytymisen ja taidonhallinnan ( $r = .26$ ) välillä. Lisäksi mielen tasolla tapahtuva välttely oli yhteydessä rentoutumiseen ( $r = .22$ ). Kaikki muut yhteydet jäivät alle .20 tason. (26.) Näin ollen sosiaalinen tuki ja välttely yhdistyivät rentoutumiseen ja aktiivisuus stressistä selviytymisessä yhdistyi aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Vähäisiä yhteyksiä selitettiin sillä, että käytetty selviytymisen arviointimenetelmä oli yleinen, ei työstressistä selviytymiseen pureutuva. Lisäksi heikkoja yhteyksiä voi selittää se, että selviytymiskeinoja ei arvioitu suhteessa tiettyyn työtilanteeseen; erilaiset tilanteet vaativat erilaisia keinoja Lazaruksen mallin mukaan (3,13). Toisaalta myös palautumisen kokemusten arviointimenetelmän osioista vain työstä irrottautumisen osiot liittyvät työhön. Tulosta voidaan tulkita myös osoituksena siitä, että käsitteiden välinen päällekkäisyys on vähäistä. Lisäksi ne vaikuttavat eri kohdissa stressiprosessia, vaikkakin pyrkien samaan lopputulokseen (stressin vähentäminen, hyvinvointi).

Jos stressistä selviytymistä lähestytään voimavaranäkökulmasta (21), voidaan havaita enemmän yhtäläisyyksiä selviytymisen ja palautumisen välillä. On varmasti lukuisia sisäisiä (yksilöön liittyviä) ja ulkoisia (ympäristöön liittyviä) voimavaroja, jotka ovat hyödyksi sekä selviytymisessä että palautumisessa. Esimerkiksi työntekijät, joilla on voimakas pystyvyysusko siihen, että he kykenevät selviytymään työn stresitekijöistä (ks. 3), kykenevät luultavasti myös palautumaan työstä tehokkaasti vapaa-ajalla, sillä heillä lienee myös usko siihen, että he löytävät sopivat palautumiskeinot. Myös palautumistutkimuksessa on tutkittu palautumiseen liittyvää pystyvyysuskoa (engl. recovery-related self-efficacy), joka määrittää yksilön positiiviseksi odotukseksi hyötyä palautumismahdollisuuksista (37). Jos henkilö uskoo pystyvänsä palautumaan vapaa-ajallaan, hän myös löytää todennäköisemmin itselleen tätä tukevat toimivat aktiviteetit ja kokemukset. Sonnentagin ja Kruehin (37) poikkileikkaustutkimuksessa palautumisusko oli voimakkaasti yhteydessä onnistuneeseen työstä irrottautumiseen vapaa-ajalla, joskaan muita palautumiskokemuksia ei tässä tutkimuksessa tarkasteltu. Interventiotutkimuksessa (38) havaittiin, että

korkea palautumisusko oli positiivisesti yhteydessä kaikkiin neljään palautumiskokemukseen kaikilla kolmella mittauskerralla. Parkerin ja Sprungin (39) päiväkirjatutkimuksessa palautumisusko muunsi heikon yöunen laadun ja väsymyksen välistä yhteyttä siten, ettei yhteyttä havaittu niillä, joilla oli korkea palautumisusko. Lisäksi korkea palautumisusko oli yhteydessä suoraan vähäisempään väsymykseen. Näin ollen tulokset viittaavat siihen, että myös palautumisusko – selviytymiseen liittyvän pystyvyyden lisäksi – on varteenotettava yksilöllinen voimavara, joka voi suojata kielteisiltä vaikutuksilta ja se olisi hyvä ottaa huomioon kehitettäessä stressi- ja palautumismalleja. Myös muilla stressiprosessiin liittyvillä uskomuksilla, kuten sillä, mitä yksilö ajattelee stressistä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin, terveyteen ja suoriutumiseen (engl. stress mindset) (40), voisi olla vastaavanlaista merkitystä. Mikäli stressin vaikutukset nähdään pikemmin positiivisina kuin negatiivisina, se on yhteydessä positiivisiin lopputuloksiin, kuten työstressitutkimuksissa on todettu. Esimerkiksi Casper kollegoineen (41) osoittivat, että työntekijät, jotka uskoivat stressin vaikutusten olevan positiivisia (positive stress mindset), käyttivät enemmän ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja (engl. approach coping) kuormittavina työpäivinä.

Myös keinovalikoiman laajuudella on merkitystä. Monipuolinen selviytymiskeinojen valikoima on todettu hyväksi hyvinvoinnin kannalta, ja tärkeää on myös keinojen joustava käyttö stressitilanteen kulloinkin vaatimalla tavalla (3). Tämä pätee myös palautumisen kokemuksiin, sillä henkilösuuntautuneella (engl. person-oriented) tutkimusotteella tehdyissä tutkimuksissa laaja kokemusten (31,42–43) tai aktiviteettien (44) tai niiden molempien (45) valikoima oli yhteydessä parhaaseen lopputulokseen, joka näkyi esimerkiksi vähäisenä väsymyksenä, korkeana tarmokkuutena, elinvoimaisuutena tai työssä suoriutumisenä. Palautumistutkimuksessa ei kuitenkaan ole tutkittu palautumiskokemusten tai aktiviteettien joustavaa käyttöä erilaisissa stressitilanteissa. Kokoavasti tulokset voi tulkita voimavarojen säilyttämisen teorian (21) avulla: kattava ja joustava valikoima selviytymis- ja palautumiskeinoja sekä usko siihen, että ne toimivat, tuottaa yksilölle uusia voimavaroja. Myös päinvastainen pätee saman teorian nojalla: ihminen, jonka voimavarat ovat puutteelliset, ei pysty käsittelemään

stressiä ja palautumista optimaalisella ja joustavalla tavalla eikä välttämättä usko edes onnistuvansa niissä. Näillä ajatuksilla on sovellusarvoa kehitettäessä interventioita stressistä selviytymiseen.

## YHTEENVETO JA JATKOTUTKIMUSIDEAT

Stressiprosessissa stressistä selviytyminen liittyy stressitekijään, kun taas palautuminen liittyy stressitekijöiden synnyttämiin stressireaktioihin, siten ne vaikuttavat eri kohdissa stressiprosessia. Sonnentag ja Fritz (26) ovatkin kutsuneet palautumista viivästyneeksi stressistä selviytymiseksi, joka voi viitata myös siihen, että palautuminen tapahtuu pääasiassa vasta vapaa-ajalla, kun taas stressinhallinta tapahtuu välittömämmin työpäivän aikana. Toki myös työpäivän aikana tapahtuu palautumista (46), mutta sen merkitys yksilön hyvinvoinnille on vähäisempää kuin vapaa-ajalla tapahtuvalla palautumisella (47). Vaikka tämä perusjako selviytymisen ja palautumisen välillä näyttää selkeältä, ilmiö on mutkikkaampi, jos tarkastellaan lähemmin selviytymisstrategioita ja palautumisen prosesseja. Palautuminen ei periaatteessa liity ongelmasuuntautuneisiin selviytymisstrategioihin, sillä palautumisen avulla ei pyritä eliminoimaan stressitekijää, joka taas on ongelmasuuntautuneen selviytymisen keskiössä. Kuitenkin Sonnentagin ja Fritzin (26) tutkimuksessa aktiivinen selviytyminen (ongelman ratkaisu) oli yhteydessä aktiiviseen vapaa-aikaan eli taidonhallintakokemusten hankintaan vapaa-ajalla, joten yksilön aktiivisuus eri elämän alueilla oli yhdistävä tekijä. Tähän aktiivisuuteen eri elämän alueilla voi tuki vaikuttaa pysyvämmät persoonallisuuden piirteet tai temperamentti, joilla on myös merkitystä selviytymiskeinojen käytölle (12). Selviytymisstrategioista tunne- ja välttelysuuntautuneilla strategioilla on puolestaan enemmän yhteyttä palautumisen kokemuksiin, sillä ne kaikki liittyvät stressireaktioihin, niiden säätelyyn ja vähentämiseen sekä sitä kautta hyvinvoinnin ylläpitoon. Etenkin rentoutuminen ja työstä irrottautuminen vapaa-ajalla voidaan nähdä selviytymisstrategioina, joiden avulla pyritään vapautumaan stressitekijään liittyvistä negatiivisista tunnetiloista. Ainoassa olemassa olevassa empiirisessä tutkimuksessa (26) nämä yhteydet jäivät kuitenkin heikoiksi: ajatuksen tasolla tapahtuva välttely liittyi ainoastaan rentoutumiseen. Tämä voidaan tulkita siten, että stressitekijän vatvomatta jättäminen mahdollistaa rentoutumisen.

Taulukkoon 1 on koottu tarkemmin stressistä ja yhtäläisyyksiä, joita olemme edellä olevissa luvuissa selviytymisen ja palautumisen keskeisiä eroja käsitelleet.

Taulukko 1. Stressistä selviytymisen ja siitä palautumisen yhtäläisyydet ja erot

	Stressistä selviytyminen	Stressistä palautuminen
Määrittely	Pyrkimykset hallita, vähentää tai kestää (uhkaavan) tilanteen vaatimuksia, jotka yksilö arvioi omat resurssinsa ylittäviksi Tapahtuu välittömästi	Yksilön stressitason palautuminen stressitekijään (vaatimukseen) reagoimista edeltävälle tasolle  Tapahtuu pääasiassa vapaa-ajalla, mutta myös työn aikana tauoilla
Keskeinen teoriapohja	Kognitiivinen stressiteoria Voimavarojen säilyttämisteoria	Ponnistelujen ja palautumisen malli Voimavarojen säilyttämisteoria
Asema stressiprosessissa	Reagoimista stressitekijöihin	Reagoimista stressireaktioihin
Tyypillinen itsearviointimenetelmä	Selviytymisstrategiat: ongelma-, tunne- ja välttelysuuntautuneet strategiat (esim. COPE)	Palautumisen kokemukset: irrottautuminen työstä, rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli vapaa-ajalla (REQ)
Selkein yhtäläisyys	Välttelysuuntautunut stressistä selviytyminen	Työstä irrottautuminen vapaa-ajalla
Pystyvyysusko	Selviytymiseen liittyvän pystyvyysuskon positiivinen merkitys stressiprosessissa	Palautumiseen liittyvän pystyvyysuskon positiivinen merkitys stressiprosessissa
Joustavuus	Laajan keinovalikoiman positiivinen merkitys suhteutettuna stressitilanteeseen	Useiden palautumiskokemusten (tai aktiviteettien tai molempien) positiivinen merkitys
Lopputulokset	Stressitilanteiden onnistunut ratkaiseminen edistää hyvinvointia ja kasvattaa voimavaroja	Onnistunut palautuminen edistää hyvinvointia ja kasvattaa voimavaroja

Jotta saisimme uutta tietoa stressistä selviytymisen ja palautumisen välisistä yhteyksistä, molempia ilmiöitä olisi syytä tarkastella integroiduissa tutkimusasetelmissä. Tarvitsimme erityisesti sellaista tutkimusta, jossa yksilöiden stressiprosessia tutkittaisiin ajassa etenevänä ilmiönä esimerkiksi päivä- ja viikkotasolla. Tällainen ns. päiväkirjatutkimus (48) mahdollistaisi sekä selviytymisen että palautumisen tutkimisen dynaamisena prosessina ja osoittaisi paremmin, kuinka ne etenevät rinnakkain/lomittain. Ihanteellisinta olisi, jos pystyisimme kiinnittämään tutkimuksen tietynlaiseen työstressitilanteeseen, jotta tilanne itsessään ei tuottaisi eroja prosessiin. Esimerkiksi erilaiset muutostilanteet työpaikoilla, jotka tyypillisesti aiheuttavat stressiä henkilöstölle, voisivat olla sopivia tutkimuskohteita. Tarvitsimme lyhyitä, mutta päteviä ja luotettavia arviointimenetelmiä, koska ne soveltuvat hyvin päiväkirjatutkimuksiin, joissa ideana on tehdä lyhyitä

kyselyitä toistuvasti päivän aikana, esimerkiksi aamulla, työpäivän aikana ja illalla vapaa-ajalla. Toisaalta tarvitsimme myös tutkimusta siitä, kuinka nämä lyhytaikaiset päivä- ja viikkotasoon prosessit kehittyvät pitemmällä aikavälillä. Käykö esimerkiksi niin, että jos selviytymisen ja palautumisen ongelmat kasautuvat, ne johtavat kroonisiin seurauksiin, kuten työuupumukseen ja sairastamiseen. Yksi keskeinen kysymys on, johtaako selviytymisen ongelmat palautumisen ongelmiin, kuten teoreettisesti voisi olettaa (ks. kuvio 1).

Vaikuttaa siltä, että etenkin palautumisen tutkimus voisi hyötyä stressistä selviytymisen tutkimuksesta. Selviytymisen tutkimuksella on kuitenkin pitemmät ja laajemmat juuret kuin palautumisen tutkimuksella, joka on enenevässä määrin käynnistynyt vasta 2000-luvulla työelämän muutosten myötä. Stressistä selviytymisen tutkimuksissa on jo pitkään kiinnitetty huomiota

tilanteeseen, joka tuottaa stressiä. Tilanteen luonne on usein myös määräävä tekijä sen suhteen, millaista selviytymistyyliä tarvitaan (3,10). Sen sijaan palautumisen tutkimuksessa itse tilanne ei ole saanut samassa määrin huomiota, vaikka työn vaatimuksiin ja stressitekijöihin sinänsä onkin kiinnitetty huomiota ja niiden on havaittu olevan haitaksi vapaa-ajan palautumiskokemuksille (6,8,29). Sonnentag (49) on myös kiinnittänyt huomiota ns. palautumisparadoksiin (engl. recovery paradox) eli siihen, että silloin, kun työn stressitekijät ovat voimakkaita ja palautumista erityisesti tarvittaisiin, palautumisprosessit eivät toimi tehokkaasti. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että palautumiseen ei jää tällöin riittävästi voimavaroja.

On hyvä huomata, että erilaiset työn vaatimukset ja stressitekijät voivat tuottaa erilaisia reaktioita ja olla eri määrin kuormittavia (esim. 50), mikä voi näkyä paitsi selviytymisessä myös palautumisessa. Tätä ilmiötä ei ole kuitenkaan vielä riittävästi tutkittu. Lisäksi työelämän muutostrendit (mm. digitalisaatio) tuottavat uudenlaisia työn vaatimuksia, joiden merkitystä tulisi jatkossa selvittää myös palautumisen ja selviytymisen tutkimuksissa. Kuten selviytymisen tutkimuksessa on havaittu, erilaisten selviytymiskeinojen joustava käyttö tilanteen mukaan tuottaa parhaan lopputuloksen (3,10,18). Tämä luultavasti pätee myös palautumiseen, eli olisi löydettävä toimivimmat keinot palautua kussakin työstressitilanteessa. Esimerkiksi ei-optimaalisessa, kuormittuneessa olotilassa ei liene parasta lähteä hankkimaan taidonhallintakokemuksia, vaan olisi pyrittävä rauhoittamaan tilanne vaikkapa rentoutumalla. Palautumisen kokemuksiin on myöhemmin lisätty muun muassa merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus (51), joten niiden huomioiminen jatkotutkimuksissa laajentaisi palautumisen mekanismien tutkimusta ja mahdollisia yhteyksiä selviytymiskeinoihin.

Interventioiden näkökulmasta erilaiset pystyvyyssuositukset voisivat auttaa sekä stressinhallinta- että palautumisprosesseissa. Interventio, jonka tarkoituksena olisi lisätä osallistujien stressinhallintaan ja palautumiseen liittyvää pystyvyyssuositusta, voitaisiin kohdistaa heihin, joilla on ongelmia stressinhallinnassa, sillä on todennäköistä, että tämä näkyy myöhemmin myös palautumisen pulmina. Stressin ajattelutapaan

liittyvistä interventioista (52) tiedämme, että omien ajattelutapojen tiedostaminen, näiden itseään toteuttavien ajatustapojen seurausten ymmärtäminen ja kyvykkyyden lisääminen valita aktiivisesti ajattelutapansa tavoitteen perusteella ovat avainasemassa muutettaessa stressiin liittyviä skeemoja. Nämä ajattelutapojen muokkaamiseen liittyvät neuvot pätevät luultavasti myös pystyvyyssuositukseen, jotka liittyvät stressistä selviytymiseen ja palautumiseen. Yleisesti pystyvyyssuosituksen lisäämisessä tärkeää on esimerkiksi opetella asettamaan sopivankokoisia tavoitteita ja hahmottamaan esteitä uudella tavalla sekä pyrkiä kehittämään yleistä minäpystyvyyttä (so. tunnetta siitä, että asioihin on ylipäänsä mahdollista vaikuttaa, toimijuuden edistäminen).

Tiedetään myös, että sekä selviytymiskeinoja (53–54) että palautumisen kokemuksia (38) voidaan vahvistaa interventioilla, joten myös edukatiiviset interventiot yhdistettyinä yksilöllisiin ja/tai ryhmäharjoituksiin olisivat hyödyllisiä. Esimerkiksi interventiolla (38), jossa annettiin tietoa palautumisen kokemuksista, reflektointiin omia tapoja palautua ja harjoiteltiin tavoitteiden asettamista, kyettiin parantamaan palautumiseen liittyvää pystyvyyssuositusta, lisäämään palautumiskokemuksia, parantamaan yöunta ja vähentämään koettua stressiä. Edukatiivisia interventioita voitaisiin suunnata etenkin työuraansa aloitteleville, jotta he saavat tietoa, millainen selviytyminen ja palautuminen edistää hyvinvointia auttaen siten heitä pysymään työ- ja toimintakykyisinä koko työuran. Toiminnalliset interventiot voivat pitää sisällään esimerkiksi palautumiseen ja selviytymiseen keskittyviä työpajoja sekä digitaalisia palveluita osana työhyvinvoinnin ja työkyvyn kehittämistä työpaikoilla ja työterveyshuolloissa.

#### **RAHOITTAJAT:**

Tutkimusta ei ole rahoittanut mikään taho.

#### **KIRJOITTAJIEN KONTRIBUUTIOT:**

Kinnunen ja Mauno ovat molemmat osallistuneet aiheen ideointiin. Kinnunen on vastannut palautumista käsittelevästä tekstistä ja Mauno stressistä selviytymistä käsittelevästä tekstistä. Kinnunen on vastannut myös siitä, että tekstit niveltäytyvät yhteen.

In this theoretical article we analyze the differences and similarities of two concepts related to work stress – coping and recovery – in relation to individual well-being. Our examination adds knowledge about how the concepts are related and in which phase of the stress process their role is most significant. Our conceptual analysis showed that coping focuses on stressors and recovery on stress reactions. Coping aims to deal with the stressor, optimally eliminating it, whereas work stress recovery strives for dealing with the stress reactions and symptoms. Recovery has also been considered delayed coping, because theoretically it occurs at a later phase in the stress process than coping. Coping has often been examined through two or three coping strategies, whereas recovery research has mainly focused on recovery experiences during off-job time. Emo-

tion- and avoidance-focused coping strategies have stronger relationships with recovery experiences than problem-focused strategies: they relate to stress reactions, regulating and reducing them, and are thus maintaining individual well-being. The single existing study, however, revealed that these associations are weak. In future studies both phenomena should be studied using an integrated study design in order to gain new knowledge about their roles and interaction as a dynamic longitudinal process.

**Keywords:** recovery, recovery experience, coping strategies, stress

Saapunut 04.03.2024  
Hyväksytty 20.10.2024

## LÄHTEET

- (1) Kivimäki M, Lindbohm J, Reijula K. Työstressi ja sairastavuus. *Lääketiet Aikak Duodecim* 2019;135(5):433–438. Työstressi ja sairastavuus (duodecimlehti.fi)
- (2) Biggs A, Brough P, Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. Kirjassa: Cooper CL, Quick JC (toim.) *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. Chichester: Wiley Blackwell; 2017, 351–364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- (3) Cheng C, Lau HP, Chan MP. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychol Bull* 2014 Nov;140(6):1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- (4) Headrick L, Park Y, Newman DA, ym. Recovery experiences for work and health outcomes: A meta analysis and recovery engagement exhaustion model. *J Business Psychol* 2023;38:821–864. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09821-3>
- (5) Shin H, Park YM, Ying JY, ym. Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychol: Res Practice* 2014;45(1):44–56. <https://doi.org/10.1037/a0035220>
- (6) Steed LB, Swider BW, Keem S, ym. Leaving work at work: a meta-analysis on employee recovery from work. *J Management* 2021;47:867–897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>
- (7) Lazarus R. *Psychosocial stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill; 1966.
- (8) Sonnentag S, Cheng BH, Parker SL. Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Ann Rev Organ Psychol Organ Behav* 2022;9(1):33–60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>
- (9) Meijman TF, Mulder G. Psychological aspects of workload. Kirjassa: Drenth PJD, Thierry H, de Wolff CJ (toim.) *Handbook of work and organizational psychology: Work psychology*. London: Psychology Press; 1998, Vol 2, 5–33.
- (10) Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
- (11) Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur J Pers* 1987;1:141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- (12) Connor-Smith JK, Flachsbart C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *J Pers Soc Psychol* 2007;93(6):1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- (13) Skinner EA, Edge K, Altman J, ym. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol Bull* 2003 Mar;129(2):216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- (14) Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 1989;56:267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- (15) Kato T. Frequently used coping scales: A meta-analysis. *Stress Health* 2015 Oct;31(4):315–323. <https://doi.org/10.1002/smi.2557>

- (16) Rantanen M, Mauno S. Auttavatko yksilölliset stressinhallintakeinot työstressin hallinnassa? *Psykologia* 2010;45(3):216–233.
- (17) Dewe PJ, O’Driscoll MP, Cooper CL. *Coping with work stress: A review and critique*. Chichester: Wiley Blackwell, 2010. <https://doi.org/10.1002/9780470711712>
- (18) Kato T. Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *J Counsel Psychol* 2012 Apr;59(2):262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- (19) Midkiff MF, Lindsey CR, Meadows EA, ym. The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychol* 2018;5:1. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1520437>
- (20) Tran T, Huong Nguyen H, Ian Shochet I, ym. Coping self-efficacy and thoughts of self-harm among adolescents in Vietnam: A longitudinal study. *Arch Suicide Res* 2024 Jul-Sep;28(3):1022–1034. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2265444>
- (21) Hobfoll SE. *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Press; 1998.
- (22) Sonnentag S, Venz L, Casper A. Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *J Occup Health Psychol* 2017;22(3):365–380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- (23) Sonnentag S, Stephan U, Wendsche J, ym. Recovery in occupational health psychology and human resource management research: An Interview with Prof. Sabine Sonnentag and Prof. Ute Stephan. *German J Human Resource Management* 2021;35(2):2741–281. <https://doi.org/10.1177/23970022211004599>
- (24) Sonnentag S. Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *J Occup Health Psychol* 2001;6(3):196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- (25) Headrick L, Park Y, Newman DA, ym. Not all recovery experiences are equal: A meta-analysis of recovery. *Academy of Management Annual Meeting Proceedings* 2019;(1):15682. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2019.15682abstract>
- (26) Sonnentag S, Fritz C. The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *J Occup Health Psychol* 2007;12(3):204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- (27) Chan PHH, Howard J, Eva N, ym. A systematic review of at-work recovery and a framework for future research. *J Voc Behav* 2022;137:103747. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103747>
- (28) de Bloom J, Vaziri H, Tay L, ym. An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *J Appl Psychol* 2020;105(12):1423–1446. <https://doi.org/10.1037/apl0000495>
- (29) Bennett AA, Bakker AB, Field JG. Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *J Organ Behav* 2018;39(3):262–275. <https://doi.org/10.1002/job.2217>
- (30) Sonnentag S, Fritz C. Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *J Organ Behav* 2015;36(S1):S72–S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- (31) Bennett AA, Gabriel AS, Calderwood C, ym. Better together? Examining profiles of employee recovery experiences. *J Appl Psychol* 2016;101:1635–1654. <https://doi.org/10.1037/apl0000157>
- (32) Kinnunen U, Feldt T, Siltaloppi M, ym. Job Demands-Resources Model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *Eur J Work Organ Psychol* 2011;20(6):805–832. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2010.524411>
- (33) Kinnunen U, Mauno S, Siltaloppi M. Job insecurity, recovery and well-being at work: recovery experiences as moderators. *Economy and Industrial Democracy* 2010;31(2):179–194. <https://doi.org/10.1177/0143831X09358366>
- (34) Siltaloppi M, Kinnunen U, Feldt T. Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work Stress* 2009;23(4):330–348. <https://doi.org/10.1080/02678370903415572>
- (35) Casper A, Tremmel S, Sonnentag S. Patterns of positive and negative work reflection during leisure time: A latent profile analysis. *J Occup Health Psychol*. 2019;24(5):527–542. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000142>
- (36) Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 1989;56:267–583. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- (37) Sonnentag S, Krueger U. Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *Eur J Work Organ Psychol* 2006;15:197–217. <https://doi.org/10.1080/13594320500513939>
- (38) Hahn V, Binnewies C, Sonnentag S, ym. Learning how to recover from job stress: Effects of recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *J Occup Health Psychol* 2011;16:201–216. <https://doi.org/10.1037/a0022169>
- (39) Parker Y, Sprung JM. Weekly work-school conflict, sleep quality, and fatigue: Recovery self-efficacy as a cross-level moderator. *J Organ Behav* 2015;36:112–127. <https://doi.org/10.1002/job.1953>
- (40) Crum AJ, Salovey P, Achor S. Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *J Pers Soc Psychol* 2013;104(4):716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>

- (41) Casper A, Sonnentag S, Tremmel S. Mindset matters: The role of employees' stress mindset for day-specific reactions to workload anticipation. *Eur J Work Organ Psychol*, 2017;26(6):798-810. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1374947>
- (42) Chawla N, MacGowan RL, Gabriel AS, ym. Unplugging or staying connected? Examining the nature, antecedents, and consequences of profiles of daily recovery experiences. *J Appl Psychol* 2020;105:19-39. <https://doi.org/10.1037/apl0000423>
- (43) Siltaloppi M, Kinnunen U, Feldt T, ym. Identifying patterns of recovery experiences and their links to psychological outcomes across one year. *Int Arch Occup Environ Health* 2011;84:877-888. <https://doi.org/10.1007/s00420-011-0672-1>
- (44) De Bloom J, Rantanen J, Tement S, ym. Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sci* 2018;40:151-173. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1356254>
- (45) Kinnunen U, Mäkikangas A. Longitudinal profiles of recovery-enhancing processes: Job-related antecedents and well-being outcomes. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20:5382. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075382> Kirjoittajat, 2023
- (46) Lyubykh Z, Gulseren D, Premji Z, ym. Role of work breaks in well-being and performance: A systematic review and future research agenda. *J Occup Health Psychol* 2022;27(5):470-487. <https://doi.org/10.1037/ocp0000337>
- (47) de Jonge J. What makes a good work break? Off-job and on-job recovery as predictors of employee health. *Indus Health* 2020;58(2):142-152. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2019-0097>
- (48) Lischetzke T. Daily diary methodology. Kirjassa: Michalos AC. (toim.) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Dordrecht: Springer; 2014. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_657](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_657)
- (49) Sonnentag S. The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Res Organ Behav* 2018;38:169-185. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>
- (50) LePine MA. The challenge-hindrance stressor framework: An integrative conceptual review and path forward. *Group Organ Management* 2022;47(2):223-254. <https://doi.org/10.1177/10596011221079970>.
- (51) Newman DB, Tay L, Diener E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *J Happiness Stud* 2014;15:555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- (52) Crum AJ, Santoro E, Handley-Miner I, ym. Evaluation of the "Rethink Stress" mindset intervention: A metacognitive approach to changing mindsets. *J Exper Psychol:General* 2023;152(9):2603-2622. <https://doi.org/10.1037/xge00011396>
- (53) Cheng C, Kogan A, Hin-man Chio J. The effectiveness of a new, coping flexibility intervention as compared with a cognitive-behavioural intervention in managing work stress. *Work Stress* 2012;26(3):272-288. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.710369>
- (54) Velana M, Rinkenauer G. Individual-level interventions for decreasing job-related stress and enhancing coping strategies among nurses: A systematic review. *Front Psychol* 2021;12:708696. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708696>

ULLA KINNUNEN

*PsT, professori (emerita)*

*Tampereen yliopisto*

*Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, psykologia*

SAIJA MAUNO

*PsT, professori*

*Tampereen yliopisto*

*Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, psykologia*

*yliopistonlehtori*

*Jyväskylän yliopisto*

*Psykologian laitos*