

Työhyvinvointi vahvistuu ASLAK-kuntoutuksessa

Maija Tirkkonen ja Ulla Kinnunen
Tampereen yliopiston psykologian laitos



Miina Sillanpään Säätiö

ASLAK

ammattillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus

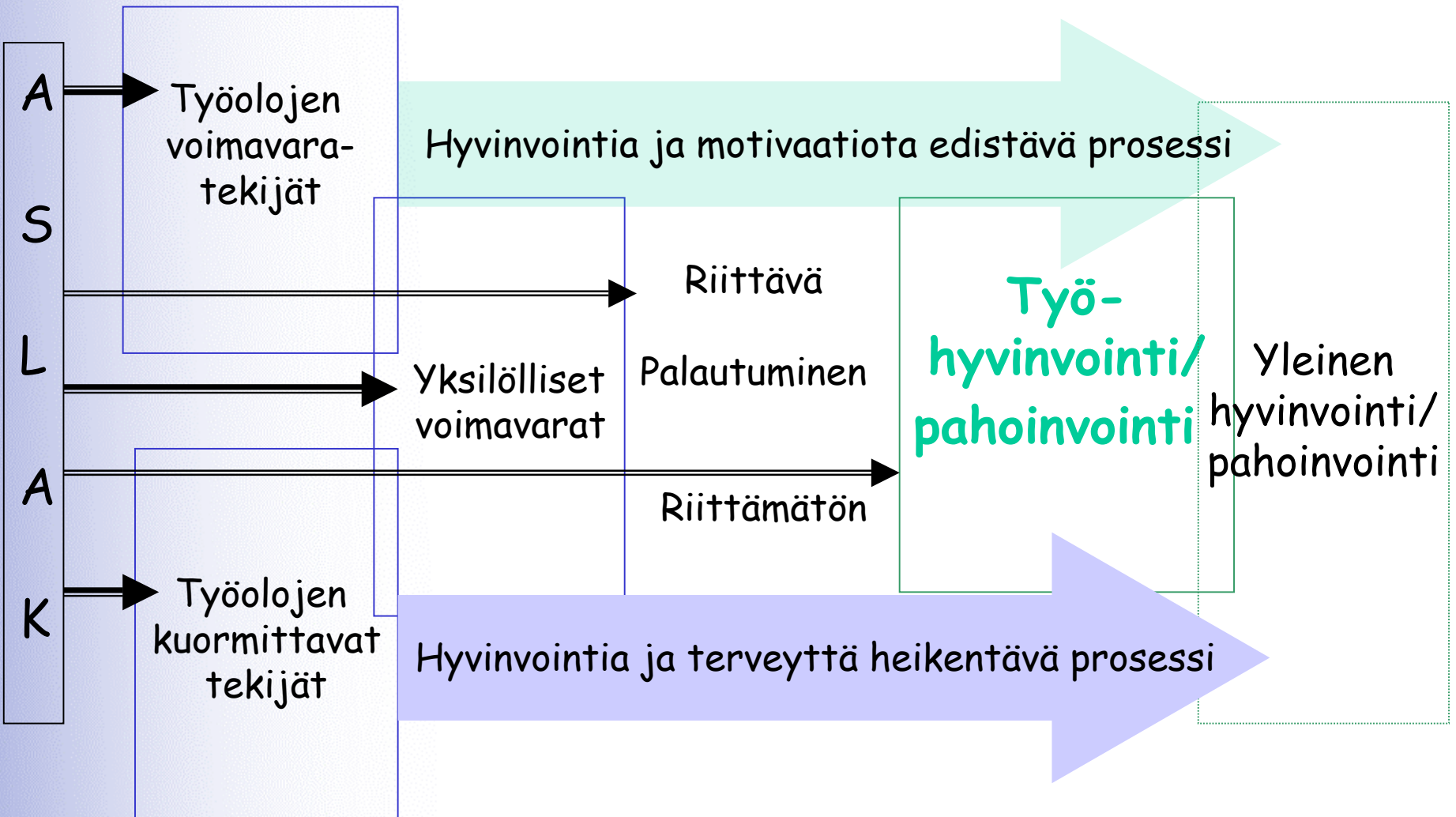
Kohderyhmä: työntekijät, joilla työstä johtuva kuormitus uhkaa terveyttä ja työkykyä.

Tavoitteet:

1. Parantaa ja ylläpitää työ- ja toimintakykyä.
2. Luoda edellytyksiä säilyttää työkyky pitkäaikaisesti.
3. Edistää terveyttä.
4. Mahdollistaa kuntoutujan omien työmenetelmien arvioiminen ja kehittäminen.
5. Kehittää työtä ja osaamista myös työyhteisöllisesti.

Toteutus: 15-22 vrk 8-10 hengen ryhmässä 3-4 jaksossa vuoden aikavälillä

Vaikuttaako ASLAK-kuntoutus työhyvinvointiin?



Tutkimuskysymykset

Vaikuttaako ASLAK

- a) työolojen kuormittaviin tekijöihin (työn aikapaineet, päätöksenteon vaativuus)
- b) työolojen voimavaroihin (vaikutusmahdollisuudet, ilmapiiri, esimiehen tuki)
- c) yksilöllisiin voimavaroihin (persoonallisuuden voimavarat ja palautumisen strategiat)
- d) työhyvinvointiin (palautumisen tarve, työn imu, työkyky) ja yleiseen hyvinvointiin (stressi, koettu terveys, positiivinen mieliala, energisyys).

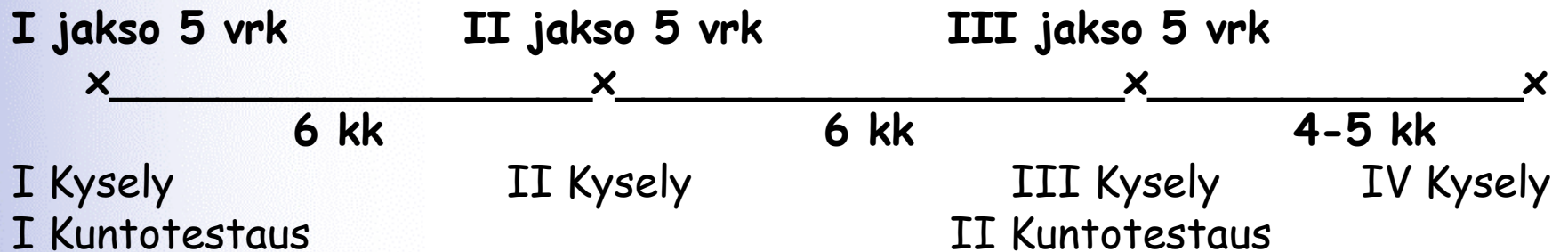
Tutkimuksen osallistujat

Esimiehiä tai asiantuntijoita (teollisuus-, rakennus-, palvelu-, sosiaali- ja terveysala) 20 ASLAK-kurssilta ja vertailuryhmästä

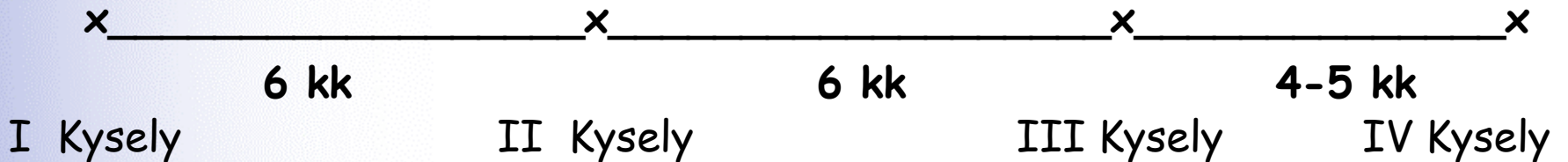
Taustamuuttuja		ASLAK-ryhmä n = 148	Vertailuryhmä n = 34
Sukupuoli: naisia **	%	57	83
Ikä (vuosia)	ka	49	50
Koulutus: vähintään opistotaso	%	87	97
Työnantajasektori: yksityinen	%	49	54
Nykyisessä yrityksessä (vuosia) **	ka	17,6	12,7
Viikkotyötunnit	ka	42	43
Alaisten määrä	ka	31	40

Tutkimusasetelma

ASLAK-kuntoutujaryhmä (N = 148)



Vertailuryhmä (N = 34)



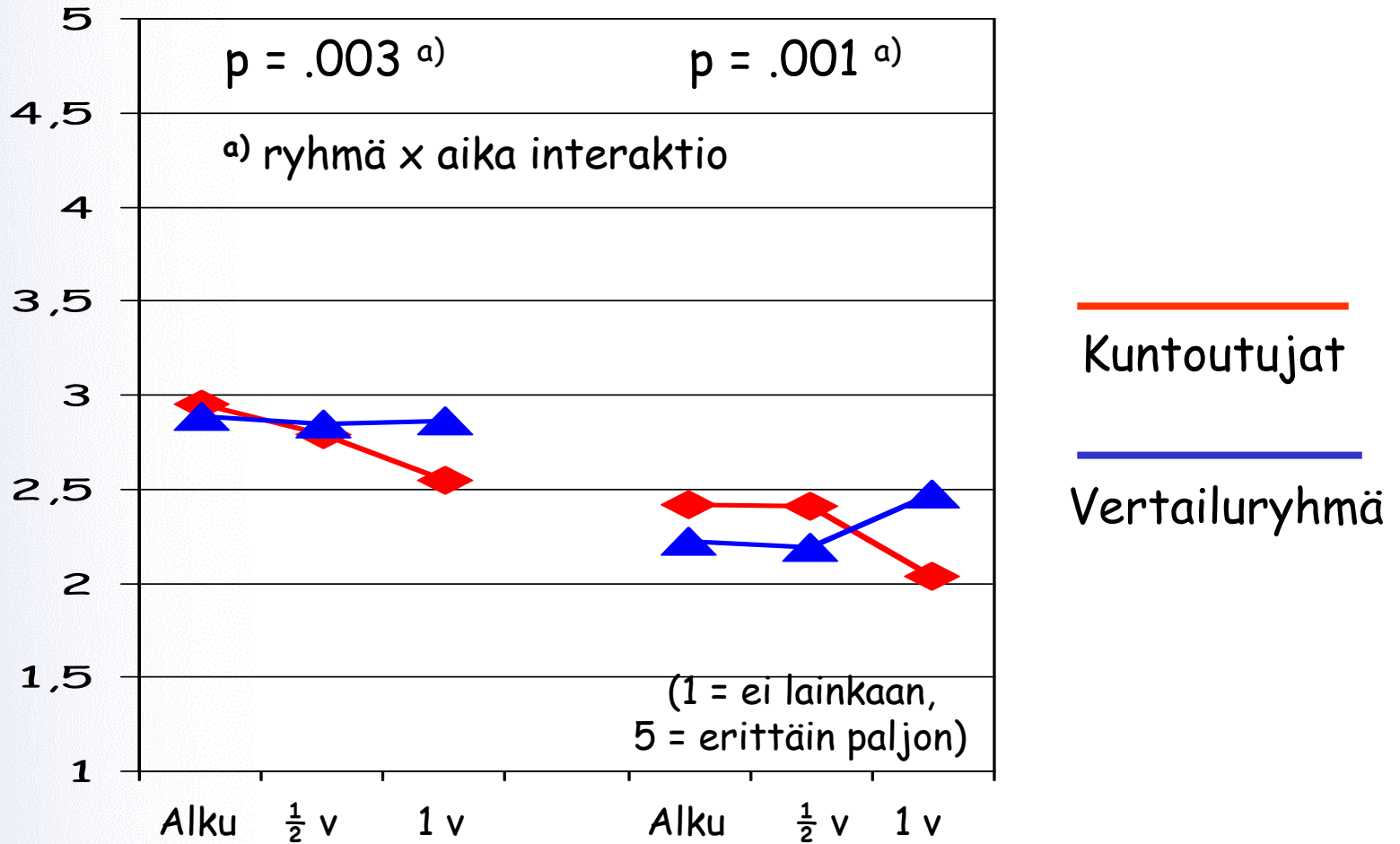
TULOKSET

Kuntoutujien ja vertailuryhmän vertailu

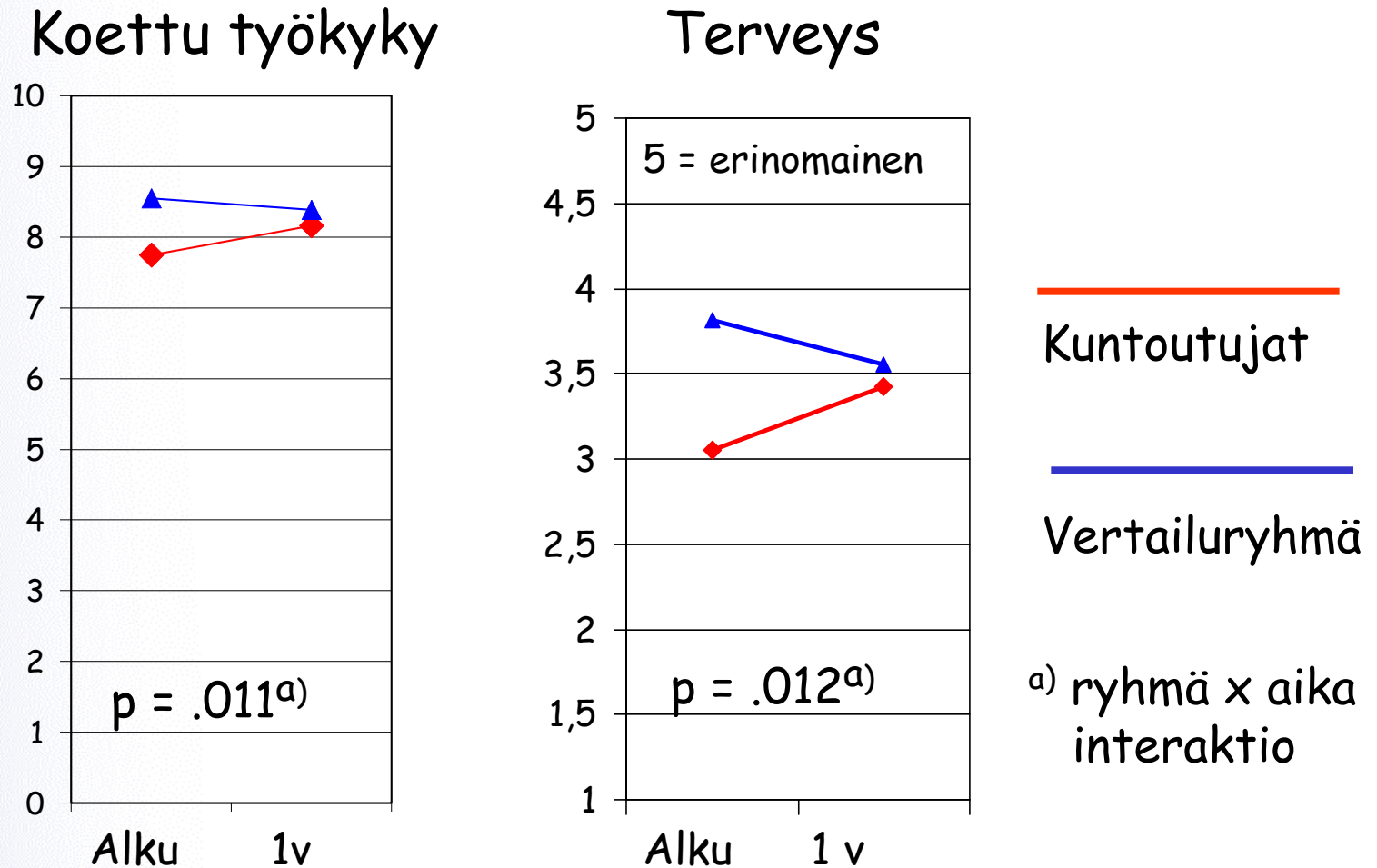
- Työn kuormittavat tekijät ennallaan
- Työn voimavaratekijät (vaikutusmahdollisuudet ja esimieheltä saatu tuki) vahvistuivat viitteellisesti ASLAK-ryhmässä
- Persoonallisuuden voimavarat vahvistuivat molemmissa ryhmissä
- Kuntoutujien hyvinvointi, koettu terveys ja työkyky vahvistuivat suhteessa vertailuryhmään (Kuvat 1-3)

Kuva 1. Kuntoutujien palautumisen tarve ja stressi vähenevät

Palautumisen tarve & stressi

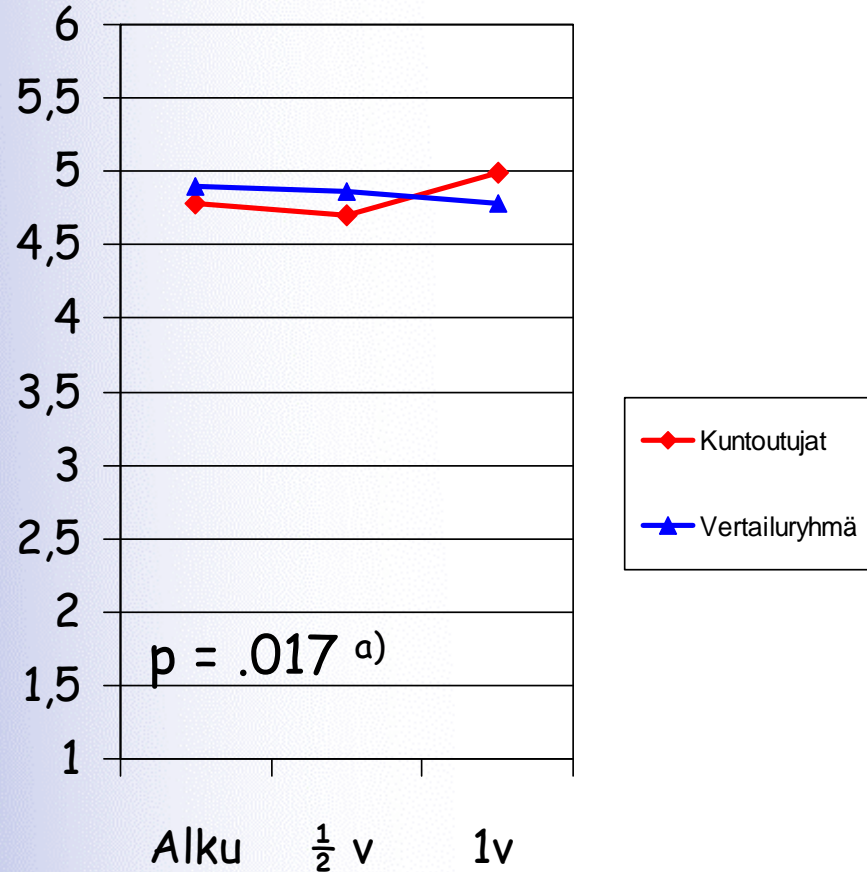


Kuva 2. Kuntoutujien koettu työkyky ja terveys vahvistuivat

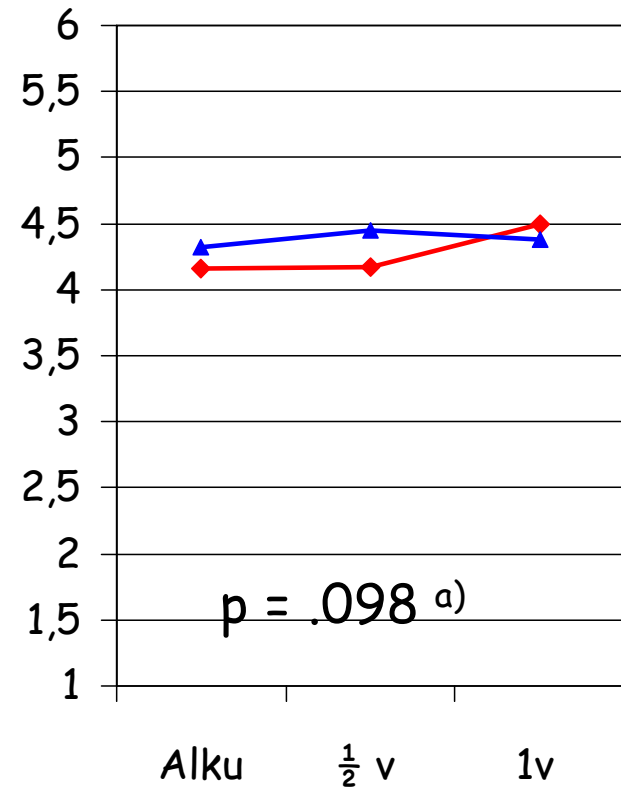


Kuva 3. Kuntoutujien positiivinen mieliala ja energisyys vahvistuivat

Positiivinen mieliala



Energisyys



a) ryhmä x aika interaktio

YHTEENVETO

ASLAK-kuntoutus

- vähensi työperäisestä väsymyksestä palautumisen tarvetta ja stressin kokemusta,
- vahvisti koettua terveyttä ja työkykyä
- vahvisti positiivista mielialaa (ja energisyyttä)

ASLAK-kuntoutus vahvisti vain viitteellisesti työn voimavaroja eikä vaikuttanut työn kuormittaviin tekijöihin.

4 - 5 kk kuntoutuksen jälkeen

1. Kuntoutujien työhyvinvointi oli edelleen kuntoutuksen viimeisen jakson tasolla
 - Työperäisestä väsymyksestä palautumisen tarve pienempi ja koettu työkyky parempi kuin alkumittauksessa.
 - + Vaikutusmahdollisuudet työssä vahvistuneet.
 - + Viikkotyötuntien määrä vähentynyt.
 - + Palautumisen strategiat; psykologinen irrottautuminen ja rentoutuminen vahvistuneet.
2. Yleinen hyvinvointi (positiivinen mieliala, energisyys ja koettu stressi) palasi pian kuntoutuksen loppumisen jälkeen alkumittauksen tasolle

Saavutettiin ASLAKin tavoitteet?

1. Työkyvyn parantaminen; *työkyky parani*
2. Työkyvyn pitkäaikainen säilyttäminen;
otettiin ensimmäiset askeleet
3. Edistää terveyttä; *osallistujat aktivoituivat terveellisten elämäntapojen kokeilemisessa.*
4. Omien työmenetelmien kehittäminen;
priorisointi, delegointi, yhteistyö lisääntyi ja rajaaminen selkiytyi
5. Kehittää työtä myös työyhteisöllisesti;
työolotekijöissä ei havaittu juuri muutoksia, niihin vaikuttaminen jää liikaa yksittäisen kuntoutujan vastuulle

Johtopäätökset

- Yksilötasolla lyhytaikaiset tavoitteet saavutetaan
- Kestävät vaikutukset edellyttävät
 - jatkuvaa itsestä huolehtimista ja todellisia toimintatapojen muutoksia (yksilö)
 - jatkuvaa kuormittavien tekijöiden rajaamista ja voimavaroista huolehtimista (työolot).
- Tarvitaan sekä yksilön että työpaikan pitkäjänteistä sitoutumista tavoitteiden mukaiseen toimintaan
 - tiivis yhteistyö kuntoutuksen, työterveyshuollon ja työpaikan välillä
 - selkeät tavoitteet alusta alkaen (yksilö - työolot)
 - seuranta ylläpitämään saavutettuja tuloksia.

Tutkimuksen rajoitukset

- Vertailuryhmä ei ole kontrolliryhmä
- Itsearviointiin perustuvat mittarit
- Tutkitun joukon pieni koko
- Esimiehet ja asiantuntijat ovat erityinen ryhmä
- Lyhyt (4-5 kk) seuranta-aika



Kiitos!

maija.tirkkonen@uta.fi