

Raisio kaupunki
Eero Vainio
Kaupunginjohtaja

TIEDOTE

1/2

Työn voimavarat ja terveys -tutkimus- ja
kehittämishankekokonaisuus

4/6/2021

Tutkimushankkeen tausta

Työterveyslaitoksella on suunnitteilla tutkimus- ja kehittämishanke, jossa selvitetään psykososiaalisten työolotekijöiden ja terveyden välistä yhteyttä. Työterveyteen voidaan vaikuttaa kahdesta näkökulmasta: toisaalta voidaan puuttua ongelmiin ja epäkohtiin ja pyrkiä vähentämään niitä, toisaalta voidaan tunnistaa ja lisätä aidosti työterveyttä edistäviä tekijöitä. Toistaiseksi niin suomalainen kuin kansainvälinen työterveystutkimus on keskittynyt selvittämään työssä ja työolosuhteissa ilmenevien ongelmien ja puutteiden aikaansaamia terveysriskejä ja psykososiaaliset työolotekijät onkin käsitetty pitkälti vain kuormittavina ja riskinä työntekijän terveydelle. Sen sijaan on hyvin vähän tietoa siitä, millainen yhteys työhön ja työpaikkaan liittyvillä myönteisillä psykososiaalisilla työolotekijöillä eli ns. työn voimavaroilla on terveyteen. Kuitenkin, jos huomio keskitettäisiin vahvemmin terveyttä tukevien työolojen ylläpitämiseen ja kehittämiseen, olisi mahdollista ennaltaehkäistä työolosuhteissa ilmeneviä ongelmia ja epäkohtia ja välttyä niihin liittyvien puutteiden korjaamiselta ja mahdollisilta sairauskustannuksilta.

Tutkimushankkeen tavoite

Suunnitteilla olevassa kaksivuotisessa tutkimushankkeessa (2022–2024) on tavoitteena määrittää terveyden kannalta olennaisimmat työn ja työpaikan psykososiaaliset voimavaratekijät, joihin jatkotutkimukset ja työpaikkojen kehittämistoimet olisi kannattavinta keskittää. Työn psykososiaaliset voimavarat määritellään laajasti kattaen työtehtävä- (esim. autonomia, työn vaihtelevuus), työyhteisö- (esim. sosiaalinen tuki) ja organisaatiotason (esim. luottamus, oikeudenmukaisuus) voimavarat. Näin voidaan selvittää laaja-alaisesti erilaisten ja eritasoisten työolosuhteiden terveyshyötyjä. Terveyttä tarkastellaan autonomisen hermoston toimintaa kuvaavia biomarkkereita (sydämen sykevaihtelu) hyödyntäen. Autonomisen hermoston toimintaan keskitytään siksi, että se säätelee monia kehon tärkeitä toimintoja kuten sydänlihaksen ja sileän lihaskudoksen toimintaa, ruoansulatusta, verenkiertoa, hengitystä sekä rauhaseritystä. Siten autonomisen hermoston toiminnalla on tärkeä rooli sekä erilaisten sairauksien että paremman terveyden kannalta. Lisäksi psyykkisten kokemusten yhteys kehon reaktioihin välittyy autonomisen hermoston toiminnan kautta.

Tutkimushankkeen käytännön toteutus

Käytännössä tutkimushanke toteutetaan siten, että tutkimukseen osallistuvien työntekijöiden (n = 300) autonomisen hermoston toimintaa kartoitetaan mittaamalla sydämen sykettä seitsemän peräkkäisen yön ajan (työviikon ja viikonlopun ajan) keväällä 2022 (arvio huhtikuussa). Samaan aikaan työntekijöille toimitetaan sähköpostitse kyselylomake, jossa kartoitetaan työhön liittyviä psykososiaalisia tekijöitä sekä sykemittauksiin liittyviä poissulkutekijöitä (kuten tietyt perussairaudet tai käytetty lääkitys). Sykemittausten ajan työntekijät myös täyttävät sähköistä päiväkirjaa, johon merkitään mm. nukkuma-ajat sekä mahdollinen akuutti sairastuminen. Mittaukset ja kysely uusitaan syksyllä 2022. Tutkimusanalyseissa selvitetään, millaisia terveysprofiileja sykemittausten avulla voidaan muodostaa ja tarkastellaan työolotekijöiden yhteyttä näihin terveysprofiileihin. Mallinnusten avulla voidaan määrittää tietyn työolotekijän todennäköisyys aikaansaada parempaa terveyttä kuvaava profiili ja samalla saadaan tietoa siitä, mihin tekijöihin työssä kannattaisi puuttua, jotta edistettäisiin terveyttä.

Tutkimuksen hyöty organisaatiolle

Raision kaupungin työpaikat saavat käyttöönsä tiiviin organisaatiotason tulokoosteen keskeisimmistä työterveyttä ennakoivista työolotekijöistä. Lisäksi tutkimuksen tuloksista järjestetään Raision kaupungin työpaikoille tiedotustilaisuus, jossa tutkimusryhmä selventää ja täsmentää tutkimuksen tuloksia työntekijöille. Samassa tilaisuudessa tarjotaan käytännön esimerkkejä tärkeiksi osoittautuneiden työn psykososiaalisten voimavaratekijöiden kehittämiseksi. Saadun tiedon avulla työtä ja työolosuhteita voidaan kehittää kuntasektorin työntekijöiden (ja erityisesti juuri Raision kaupungin työntekijöiden) työterveyttä edistäväksi. Tutkimukseen perustuva tieto siitä, mitkä tekijät työolosuhteissa ovat terveyden kannalta olennaisimpia, on konkreettinen lisäarvo tulevaisuuden työolojen suunnittelussa.

Tutkimuksen hyöty työntekijälle

Jokainen tutkimukseen osallistunut työntekijä saa jokaisen mittausyön tuloksista henkilökohtaisen kirjallisen raportin. Raportti tarjoaa yleistajuisia tietoja unen määrästä ja riittävyydestä sekä kehon stressi- ja palautumisreaktioista. Lisäksi työntekijä voi soveltaa organisaatiotason tulokoosteessa esiteltyjä tietoja suhteessa oman yöunensa laatuun ja pohtia, kuinka paljon oman yöajan palauttavuuteen vaikuttaa tulokoosteessa keskeisimmiksi nousseet työolotekijät.

Tutkimuksen rahoitus

Tutkimushankkeen alustava budjetti on 200 000 €. Tutkimukseen tullaan hakemaan rahoitusta Työsuojelurahastolta (hakuaika 09/2021). Toinen keskeinen hankkeen rahoittaja olisi Työterveyslaitos. Lisäksi rahoittajat yleensä edellyttävät osallistuvalla organisaatiolta nimellistä taloudellista panostusta sitoutumisensa varmistamiseksi (esim. 2000–3000 €).

Tutkimuksen jatkosuunnitelmat

Tavoitteena on, että Työn voimavarat ja terveys -tutkimus- ja kehittämishankekokonaisuus koostuisi kahdesta toisiaan seuraavasta osahankkeesta. Tutkimushankeosuuden jälkeen on tarkoitus toteuttaa kaksivuotinen kehittämishankeosuus. Kehittämishankkeen tavoite on edistää tutkimuksessa keskeisiksi nousseita työn psykososiaalisia voimavaratekijöitä työpaikoilla toteutettavien kehittämishankkeiden avulla. Kehittämishankkeeseen on suunnitteilla hakea rahoitusta erillisessä rahoitushaussa tutkimushankeosuuden jälkeen (02/2024).

Ystävällisin terveisin ja tutkimusryhmän puolesta,

Piia Seppälä

PsT, Erikoistutkija, hankkeen vastuututkija

Työterveyslaitos

Arinatie 3

00370 Helsinki

puh. +358 43 824 4216

piia.seppala@ttl.fi