

Akavalaisten psykososiaalinen kuormitus ja työkyky

Akava Works selvitti kyselyllä akavalaisten ja muiden palkansaajien työssä kokemaa psykososiaalista kuormitusta. Kyselyn mukaan akavalaiset ja muut korkeakoulutetut kokevat muita palkansaajia enemmän häiritsevistä keskeytyksistä, usean eri asian yhtäaikaista tekemisestä, liiallisesta työn määrästä, työn intensiteetistä sekä työajan rajojen hämärtymisestä aiheutuvaa haitallista kuormitusta. Kuormitustekijöiden havaittiin olevan yhteydessä psyykkiseen työkykyyn, psyykkiseen oireiluun, koettuun työuupumusriskiin ja palautumiseen.

Selvityksen toteutus

Akava Works selvitti akavalaisten työn psykososiaalista kuormittavuutta touko-kesäkuun vaihteessa 2021. Selvitystä varten kerättiin kaksi kyselyaineistoa: 20–64-vuotiaita akavalaisia palkansaajia edustava aineisto (n=972) ja 20–64-vuotiaita muita kuin akavalaisia edustava aineisto (n=1 001). Aineiston keräsi Akava Worksin toimeksiannosta Kantar TNS Oy. Aineiston analysoi ja raportoi Akava Works. Aineistot painotettiin niin, että painotetut aineistot vastasivat sukupuoli-, ikä ja koulutustasorakenteeltaan perusjoukkoja (akavalaiset palkansaajat ja muut kuin akavalaiset palkansaajat)

Työn psykososiaalista kuormitusta selvitettiin kysymällä ” Kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat haitallista kuormitusta työssäsi tällä hetkellä?”:

- Häiritsevät keskeytykset
- Usean eri asian tekeminen yhtä aikaa
- Liiallinen työmäärä
- Kiire tai kireät aikataulut
- Taukojen vähäisyys työpäivän aikana
- Työhön liittyvät yhteydenotot työajan ulkopuolella
- Työn tekeminen työajan ulkopuolella
- Työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen

Psykososiaalisen kuormituksen lisäksi selvitettiin palkansaajien kokemuksia psyykkisestä ja fyysisestä työkyvystään ja työuupumusriskistään. Koettua työkykyä selvitettiin kysymyksillä:

- Missä määrin fyysiset vaivat haittaavat suoriutumistasi työtehtävissä?
- Missä määrin stressi, väsymys, tarkkaavaisuuden häiriöt tai muut psyykkiset vaikeudet haittaavat suoriutumistasi työtehtävissä?

Sekä fyysisen että psyykkisen työkyvyn kohdalla selvitettiin edelleen, ovatko työssä suoriutumista haittaavat fyysiset ja psyykkiset vaivat työperäisiä eli aiheutuneet osittain tai kokonaan työstä.

Koettua työuupumusriskiä selvitettiin kysymyksellä:

- Kuinka suurena riskinä pidät työuupumusta työssäsi?

Analyysi toteutettiin vertailemalla akavalaisia, muita korkeakoulutettuja ja muita kuin korkeakoulutettuja palkansaajia keskenään. Akavalaiset palkansaajat ovat suorittaneet vähintään alemman korkeakouluasteen tutkinnon, muut korkeakoulutetut vähintään alimman korkea-asteen tutkinnon. Muut kuin korkeakoulutetut ovat suorittaneet perus- tai toisen asteen tutkinnon.

Akavalaisten osalta selvitettiin lisäksi vaihtelevatko koettu psyykkinen työkyky, oireilu ja työuupumusriski työn psykososiaalisen kuormituksen mukaan. Tarkastelu toteutettiin erikseen jokaisen kuormitustekijän osalta vertailemalla kolmea ryhmää toisiinsa: ei lainkaan kuormitus kokevia, vähän tai melko vähän kuormitusta kokevia ja paljon tai melko paljon kuormitusta kokevia.

Akavalaiset kokevat toisen asteen tutkinnon suorittaneita enemmän psykososiaalista kuormitusta

Psykososiaalisella kuormituksella tarkoitetaan työn sisältöön, työn järjestelyihin ja työyhteisön toimivuuteen liittyvää kuormitusta, joka voi olla työntekijän kannalta haitallista. Tässä selvityksessä tarkastelu rajattiin työn sisältöön ja järjestelyihin liittyvään haitalliseen kuormitukseen. Työn sisältöön liittyvän kuormituksen osalta tarkasteltiin häiritsevien keskeytysten ja usean eri asian yhtäaikaisen tekemisen aiheuttamaa haitallista kuormitusta. Työn järjestelyihin liittyvän kuormituksen osalta tarkasteltiin työn määrän ja intensiteetin ja työajan rajojen hämärtyamisen aiheuttamaa haitallista kuormitusta.

Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen vastaukset poikkesivat muiden palkansaajien vastauksista sekä työn sisältöön että järjestelyihin liittyvän psykososiaalisen kuormituksen osalta. Akavalaisilla ja muilla korkeakoulutetuilla on muita palkansaajia yleisempää, että työssä koetaan paljon tai melko paljon haitallista psykososiaalista kuormitusta ja vähemmän yleistä, että työssä ei koeta lainkaan haitallista psykososiaalista kuormitusta.

Häiritsevät keskeytykset, usean eri asian yhtäaikainen tekeminen, liiallinen työn määrä, työn intensiteetti ja työajan rajojen hämärtyminen aiheuttavat akavalaisille enemmän haitallista kuormitusta kuin perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneille. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja tarkastelluissa työn kuormitustekijöissä.

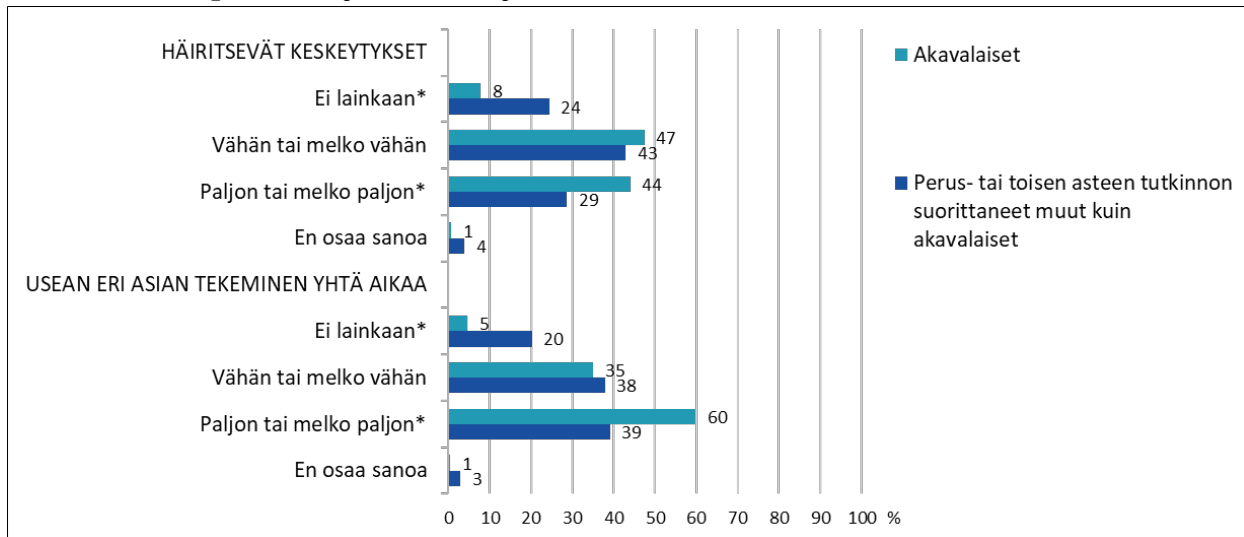
Keskeytysten ja usean eri asian yhtäaikaisen tekemisen aiheuttama kuormitus

Akavalaisista suurempi osuus kuin perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista vastasi häiritsevien keskeytysten ja usean eri asian yhtäaikaisen tekemisen aiheuttavan työssä paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta. Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista taas suurempi osuus vastasi, että keskeytykset ja usean eri asian yhtäaikainen tekeminen eivät aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta. (Kaavio 1.)

Häiritsevät keskeytykset aiheuttavat paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta 44 prosentille akavalaisista ja 29 prosentille perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista. Usean eri asian yhtäaikainen tekeminen aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta 60 prosentille akavalaisista ja 39 prosentille perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista. (Kaavio 1.)

Akavalaisista palkansaajista harvempi kuin joka kymmenes vastasi, että häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian yhtäaikainen tekeminen eivät aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta. Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista noin neljänneksellä häiritsevät keskeytykset eivät aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta ja joka viides vastasi, että usean eri asian yhtäaikainen tekeminen ei aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta. (Kaavio 1.)

Kuvio 1 Kuinka paljon häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian tekeminen yhtä aikaa aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä? Akavalaisien ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden palkansaajien vastausjakaumat.



*Tilastollisesti merkitsevä ero

Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja häiritsevien keskeytysten ja usean eri asian yhtäaikaisen tekemisen aiheuttamassa haitallisessa kuormituksessa.

Työn määrän ja intensiteetin aiheuttama kuormitus

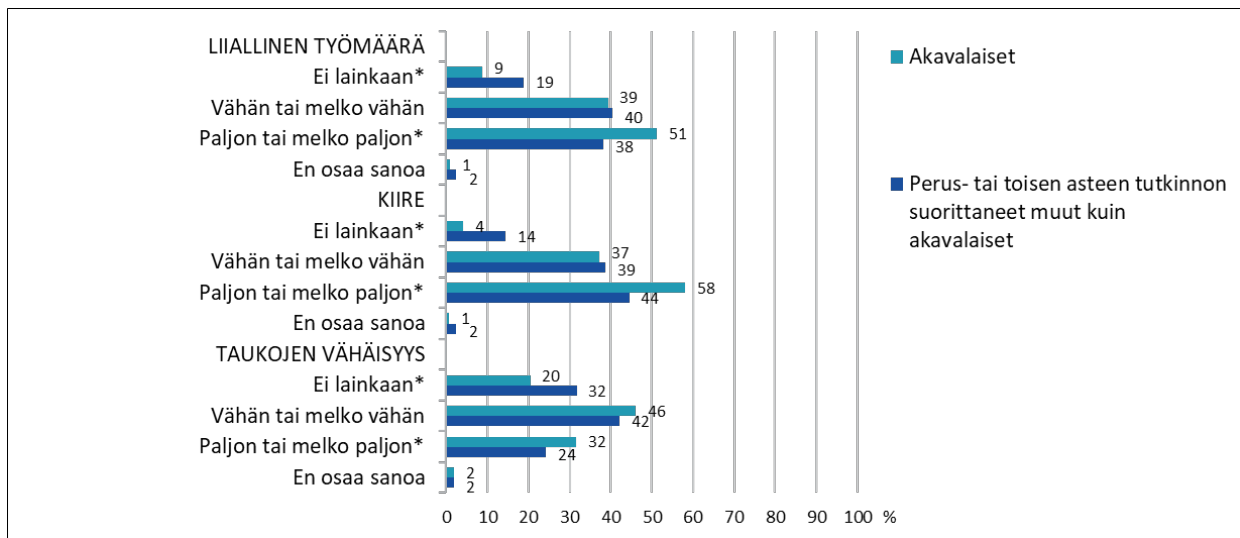
Akavalaisilla on perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneita yleisempää, että työn määrä ja intensiivisyys aiheuttavat paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta ja vähemmän yleistä että nämä eivät aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta.

Liiallinen työn määrä aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta 51 prosentille akavalaisista ja 38 prosentille perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista. Akavalaisista noin joka kymmenes ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista noin joka viides vastasi, että liiallinen työn määrä ei aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta työssä. (Kaavio 2.)

Työn intensiivisyyden aiheuttamaa kuormitusta selvitettiin kahdella kysymyksellä: kuinka paljon kiire ja kireät aikataulut ja kuinka paljon taukojen vähäisyys aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä. Kiire aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta 58 prosentille akavalaisista ja 44 prosentille perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista. Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista 14 prosenttia ja akavalaisista 4 prosenttia vastasi, että kiire ei aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta. (Kaavio 2.)

Taukojen vähäisyys aiheuttaa paljon tai melko paljon kuormitusta noin joka kolmannelle akavalaiselle ja noin joka neljännelle perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneelle. Akavalaisista joka viides ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista noin joka kolmas vastasi, että taukojen vähäisyys ei aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta työssä. (Kaavio 2.)

Kaavio 2 Kuinka paljon liiallinen työ määrä, kiire ja taukojen vähäisyys aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä? Akavalaisien ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden palkansaajien vastausjakaumat.



*Tilastollisesti merkitsevä ero

Akavalaiset kokevat perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneita enemmän työn määrään ja intensiivisyyteen liittyvää haitallista kuormitusta. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkittäviä eroja liiallisen työn määrän ja työn intensiivisyyden aiheuttamassa haitallisessa kuormituksessa.

Työajan rajojen hämärtymiseen liittyvä kuormitus

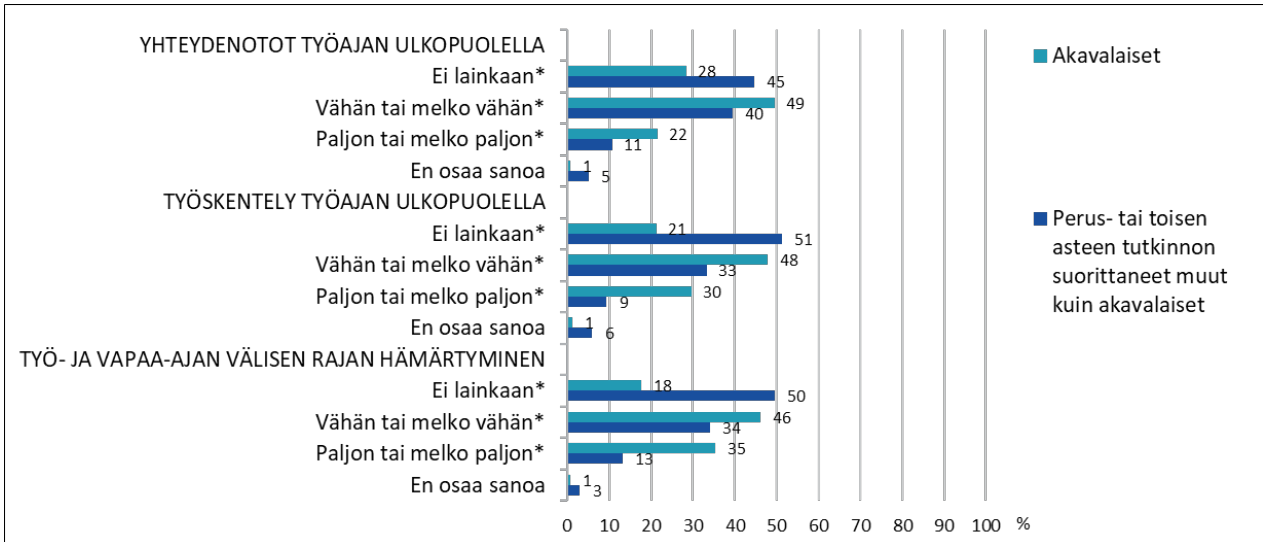
Akavalaisilla on yleisempää kuin perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneilla, että työhön liittyvät yhteydenotot ja työskentely työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta työssä. (Kaavio 3.)

Akavalaisista noin joka viides ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista noin joka kymmenes vastasi, että työajan ulkopuoliset yhteydenotot aiheuttavat paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta. Työskentely työajan ulkopuolella aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta noin 30 prosentille akavalaisista ja yhdeksälle prosentille perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista. (Kaavio 3.)

Akavalaisista 28 prosenttia ja 45 prosenttia perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista vastasi, että yhteydenotot työajan ulkopuolella eivät aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta. Joka viidennelle akavalaiselle ja joka toiselle perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneelle työajan ulkopuolella työskentely ei aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta työssä. (Kaavio 3.)

Työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta 35 prosentille akavalaisista ja 13 prosentille perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista. Akavalaisista 18 prosenttia ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneista puolet vastasi, että työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen ei aiheuta lainkaan haitallista kuormitusta. (Kaavio 3.)

Kaavio 3 Kuinka paljon yhteydenotot ja työskentely työajan ulkopuolella ja työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta? Akavalaisien ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden palkansaaajien vastausjakaumat.



*Tilastollisesti merkitsevä ero

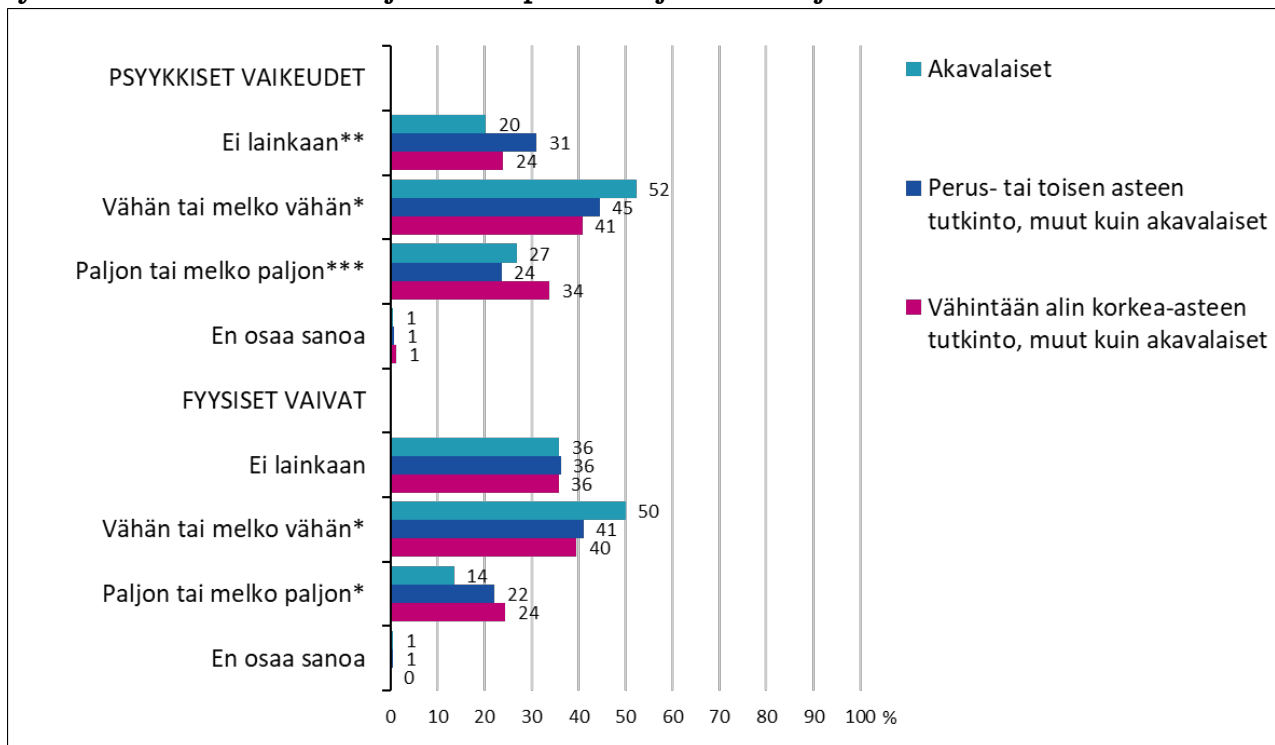
Työajan ulkopuolinen työn teko ja työhön liittyvä yhteydenotot ja työajan rajojen hämärtyminen aiheuttavat akavalaisille enemmän haitallista kuormitusta kuin perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneille. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.

Joka neljäs akavalainen kokee psyykkisten vaikeuksien haittaavan työtä paljon tai melko paljon

Kyselyssä selvitettiin missä määrin fyysiset vaivat ja psyykkiset vaikeudet, kuten stressi, väsymys ja tarkkaavaisuuden häiriöt haittaavat akavalaisien ja muiden palkansaajien suoriutumista työssä. Kyselyn mukaan muilla kuin akavalaisilla on akavalaisia yleisempää, että fyysiset vaivat haittaavat työtä paljon tai melko paljon (kaavio 4). Työstä aiheutuneet fyysiset vaivat ovat myös muilla kuin akavalaisilla yleisempiä kuin akavalaisilla. (Kaavio 5).

Korkeakoulutetuilla on muita palkansaajia yleisempää, että stressin, väsymyksen ja tarkkaavaisuuden häiriöiden kaltaiset psyykkiset vaikeudet haittaavat työstä suoriutumista. Paljon tai melko paljon työtä haittaavat psyykkiset vaikeudet ovat yleisimpiä muilla kuin akavalaisilla korkeakoulutetuilla palkansaajilla. Vähäiset tai melko vähäiset psyykkiset vaikeudet ovat yleisimpiä akavalaisilla. (kaavio 4.) Työstä aiheutuneet psyykkiset vaikeudet ovat akavalaisilla ja muilla korkeakoulutetuilla yleisempiä kuin muilla palkansaajilla. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa työstä aiheutuneiden psyykkisten vaikeuksien yleisyydessä. (kaavio 5.)

Kaavio 4 Missä määrin fyysiset vaivat ja psyykkiset vaikeudet haittaavat suoriutumista työtehtävissä? Akavalaisien ja muiden palkansaajien vastausjakaumat.

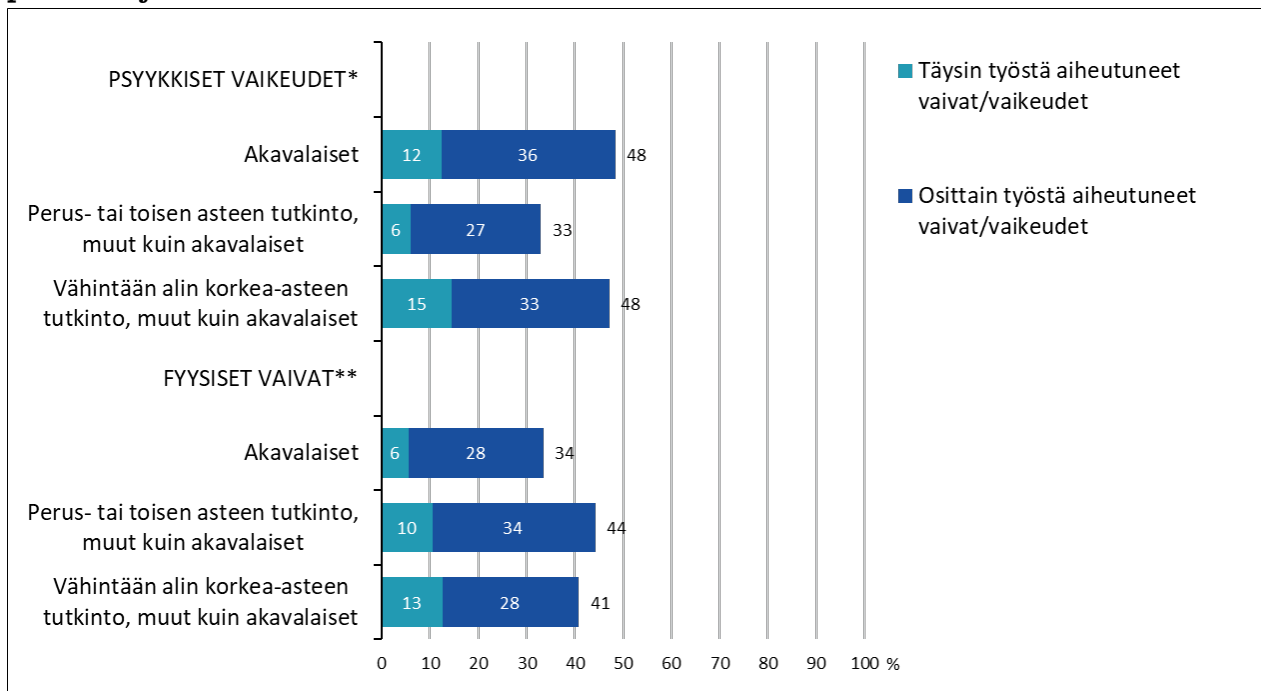


*Akavalaisien ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevää ero. Perus- ja toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden kuin akavalaisien korkeakoulutettujen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

**Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevää ero. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

***Muiden kuin akavalaisien korkeakoulutettujen ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevää ero Akavalaisien ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa

Kaavio 5 Työstä aiheutuneiden psyykkisten ja fyysisten vaivojen yleisyys akavalaisilla ja muilla palkansaajilla.



*Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

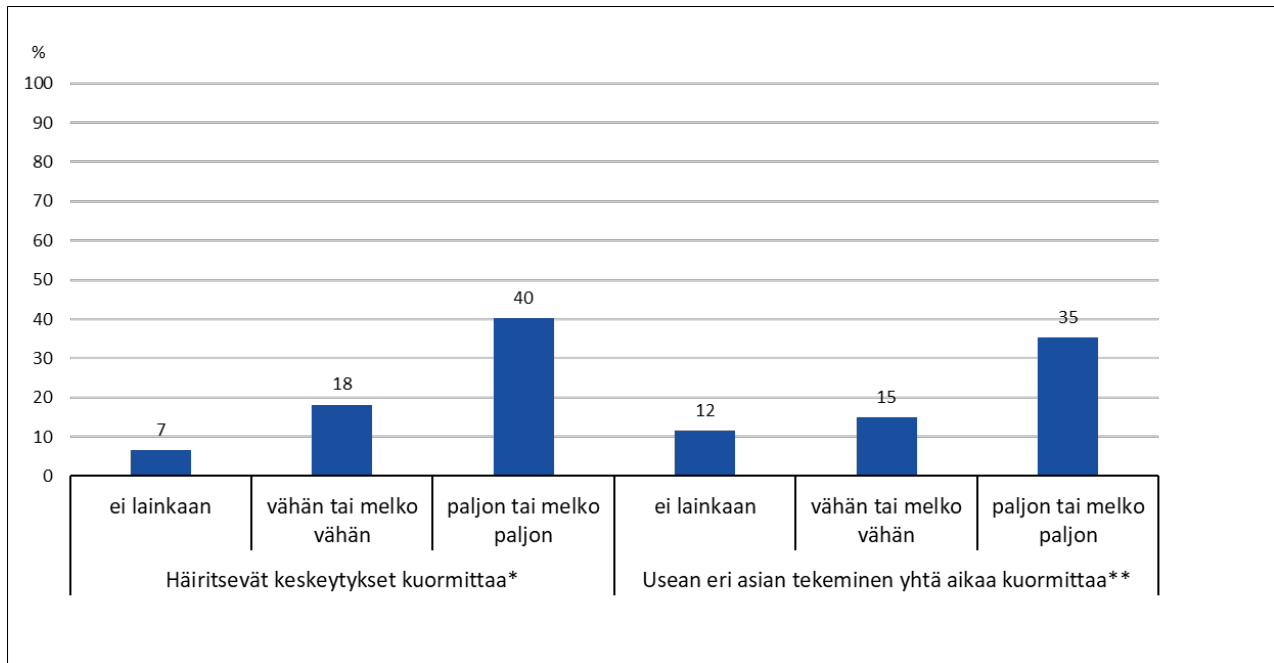
**Akavalaisien ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Muiden kuin akavalaisien korkeakoulutettujen ja perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa

Psykososiaalinen kuormitus on yhteydessä psyykkiseen työkykyyn

Psyykinen työkyky vaihtelee akavalaisilla työssä koetun haitallisen kuormituksen mukaan. Tarkasteltaessa erikseen työn sisällön, määrän, intensiteetin ja työajan rajojen hämärtyksen aiheuttaman haitallisen kuormituksen yhteyttä psyykkisiin vaikeuksiin, havaittiin että paljon tai melko paljon työtä haittaavat psyykkiset vaikeudet ovat muita yleisempiä niillä, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta. Vähiten yleisiä psyykkiset vaikeudet ovat niillä, jotka eivät koe työssään lainkaan haitallista kuormitusta.

Kaavio 6 kuvaa paljon tai melko paljon työtä haittaavien psyykkisten vaikeuksien yleisyyttä akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon työssä koetaan häiritsevien keskeytysten tai usean eri asian yhtäaikaisen tekemisen aiheuttamaa haitallista kuormitusta. Psyykkiset vaikeudet ovat sitä yleisempiä mitä enemmän työssä koetaan häiritsevien keskeytysten aiheuttamaa kuormitusta. Niillä, joilla usean eri asian tekeminen aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta, psyykkiset vaikeudet ovat yleisempiä kuin niillä, joilla usean eri asian yhtäaikainen tekeminen aiheuttaa vähän tai ei lainkaan kuormitusta.

Kaavio 6 Paljon tai melko paljon työtä haittaavien psyykkisten vaikeuksien yleisyys työn kuormittavuuden (häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian tekeminen yhtä aikaa) mukaan akavalaisilla



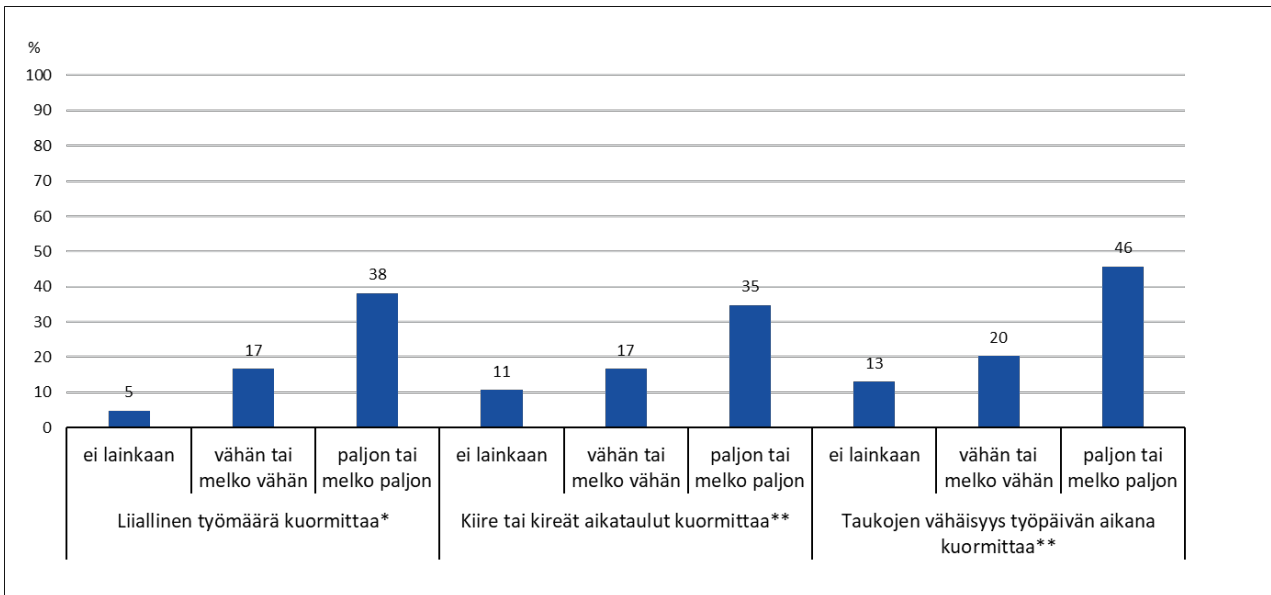
*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Kaavio 7 kuvaa paljon tai melko paljon työtä haittaavien psyykkisten vaikeuksien yleisyyttä akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon työssä koetaan liiallisen työmäärän, kiireen ja taukojen vähäisyyden aiheuttamaa haitallista kuormitusta. Psyykkiset vaikeudet ovat sitä yleisempiä mitä enemmän työssä koetaan liiallisen työmäärän aiheuttamaa haitallista kuormitusta.

Merkittävät psyykkiset vaikeudet yleisempiä niillä, joilla kiire aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta, kuin niillä, joilla kiire tai taukojen vähäisyys aiheuttaa vähän tai ei lainkaan kuormitusta. Samoin merkittävät psyykkiset vaikeudet yleisempiä niillä, joilla taukojen vähäisyys aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta, kuin niillä, joilla taukojen vähäisyys aiheuttaa vähän tai ei lainkaan kuormitusta.

Kaavio 7 Paljon tai melko paljon työtä haittaavien psyykkisten vaikeuksien yleisyys työn kuormittavuuden (liiallinen työmäärä, kiire tai kireät aikataulut ja taukojen vähäisyys) mukaan akavalaisilla



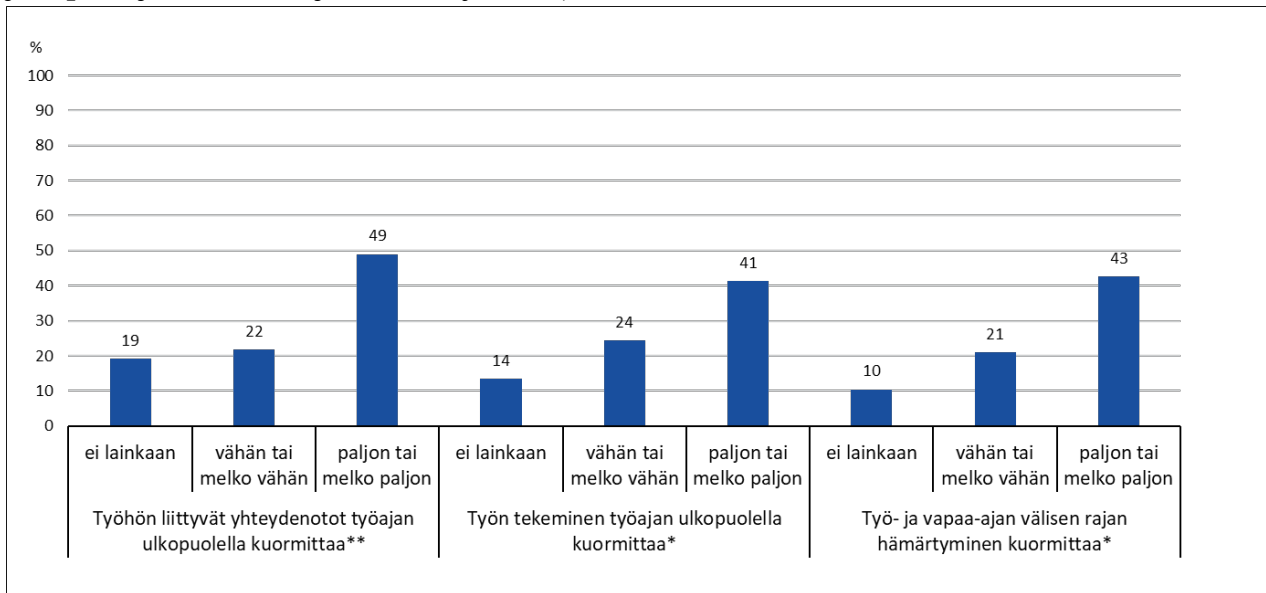
*Ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Kaavio 8 kuvaa paljon tai melko paljon työtä haittaavien psyykkisten vaikeuksien yleisyyttä akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon työajan ulkopuoliset yhteydenotot, työnteko työajan ulkopuolella sekä työajan rajojen hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta.

Psyykkiset vaikeudet ovat sitä yleisempiä mitä enemmän työn tekeminen työajan ulkopuolella tai työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta. Niillä akavalaisilla, joilla työhön liittyvät yhteydenotot aiheuttavat paljon tai melko paljon kuormitusta, psyykkiset vaikeudet ovat yleisempiä kuin niillä, joilla yhteydenotot aiheuttavat vähän tai ei lainkaan kuormitusta. (kaavio 8.)

Kaavio 8 Paljon tai melko paljon työtä haittaavien psyykkisten vaikeuksien yleisyys työn kuormittavuuden (työhön liittyvät yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen) mukaan akavalaisilla



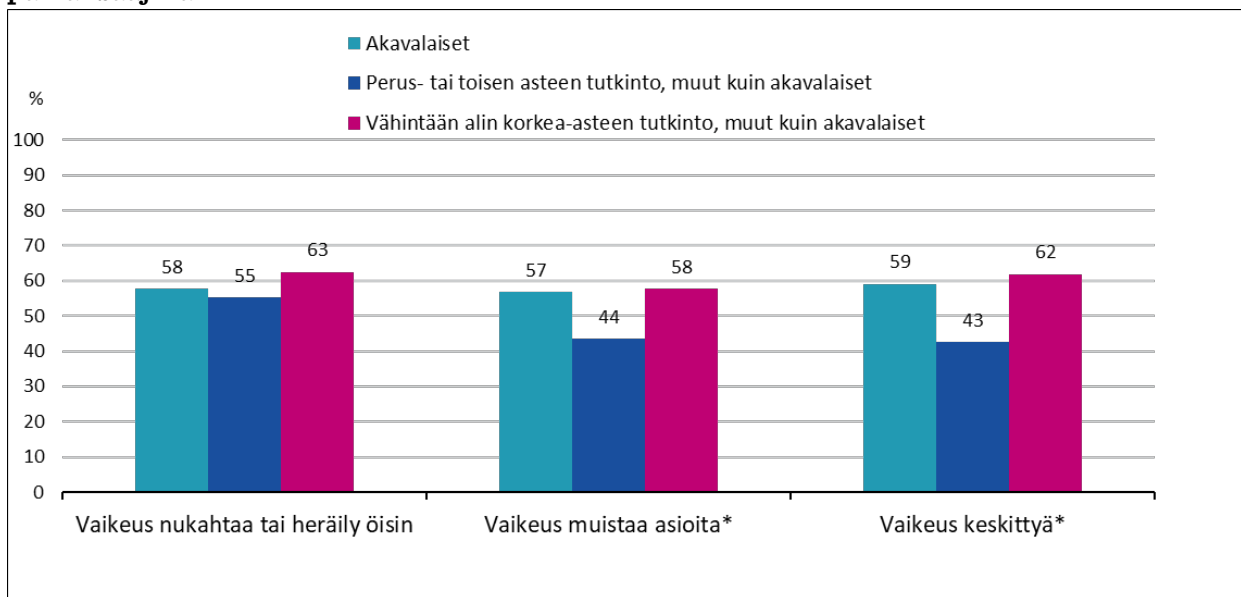
*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Psykykinen oireilu on korkeakoulutetuilla yleisempää kuin muilla palkansaajilla

Korkeakoulutetuista suurempi osuus kuin muista palkansaajista kokee vähintään kerran viikossa keskittymisvaikeuksia tai vaikeuksia muistaa asioita. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa uni- tai keskittymisvaikeuksien osalta. Viikoittaisten univaikeuksien yleisyydessä ei havaittu akavalaisien ja muiden palkansaajien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa. (Kaavio 9.)

Kaavio 9 Viikoittaisten uni-, muisti- ja keskittymisvaikeuksien yleisyys akavalaisilla ja muilla palkansaajilla



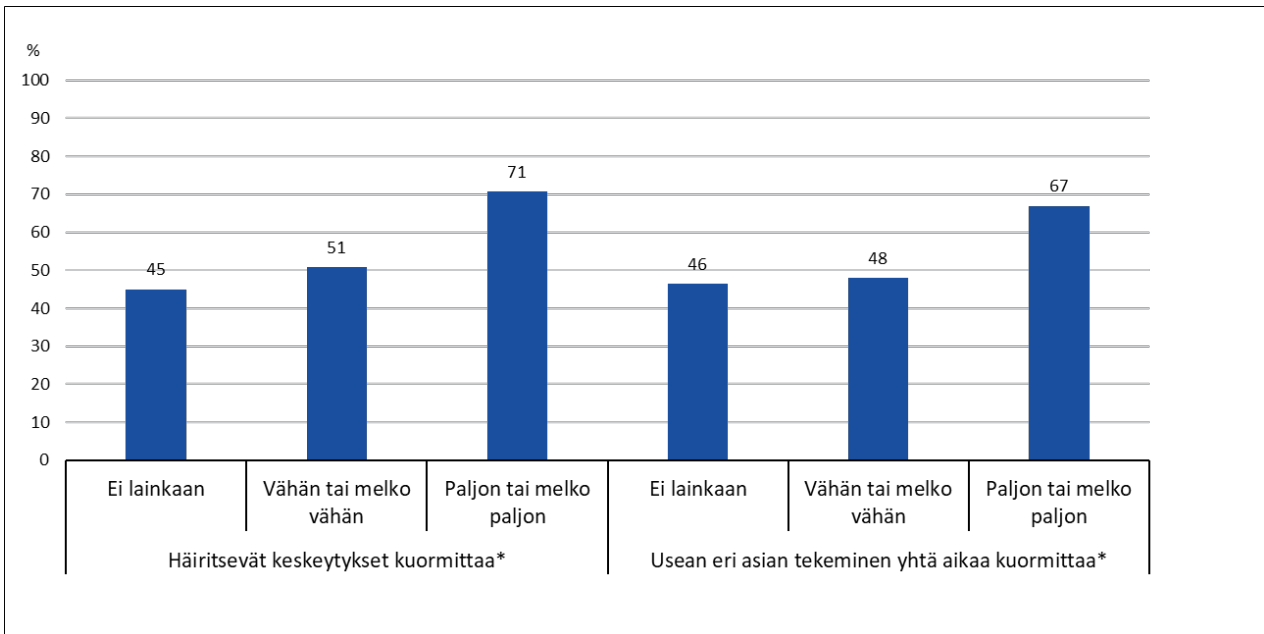
* Korkeakoulutettujen ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Psykososiaalinen kuormitus on yhteydessä psykkinen oireiluun

Viikoittaisten uni-, muisti- ja keskittymisongelmien yleisyys vaihtelee akavalaisilla työn psykososiaalisen kuormituksen mukaan. Viikoittaiset uni-, muisti- ja keskittymisongelmat ovat yleisimpiä niillä akavalaisilla, joilla työn sisältö, työn määrä ja intensiteetti ja työajan rajojen hämärtyminen aiheuttavat paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta.

Kaaviot 10–12 kuvaavat vähintään kerran viikossa nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä kokevien osuuksia akavalaisilla työn kuormittavuudeltaan erilaisissa ryhmissä. Univaikeudet ovat paljon tai melko paljon häiritsevien keskeytysten aiheuttamaa kuormitusta kokevilla yleisempiä kuin niillä, jotka kokevat vähän tai eivät lainkaan keskeytysten aiheuttamaa kuormitusta. Samoin ne, jotka kokevat paljon tai melko paljon usean eri asian yhtäaikaisesta tekemisestä johtuvaa kuormitusta, kokevat yleisemmin univaikeuksia kuin ne, joilla usean eri asian yhtäaikainen tekeminen kuormittaa vähän tai ei lainkaan. (Kaavio 10.)

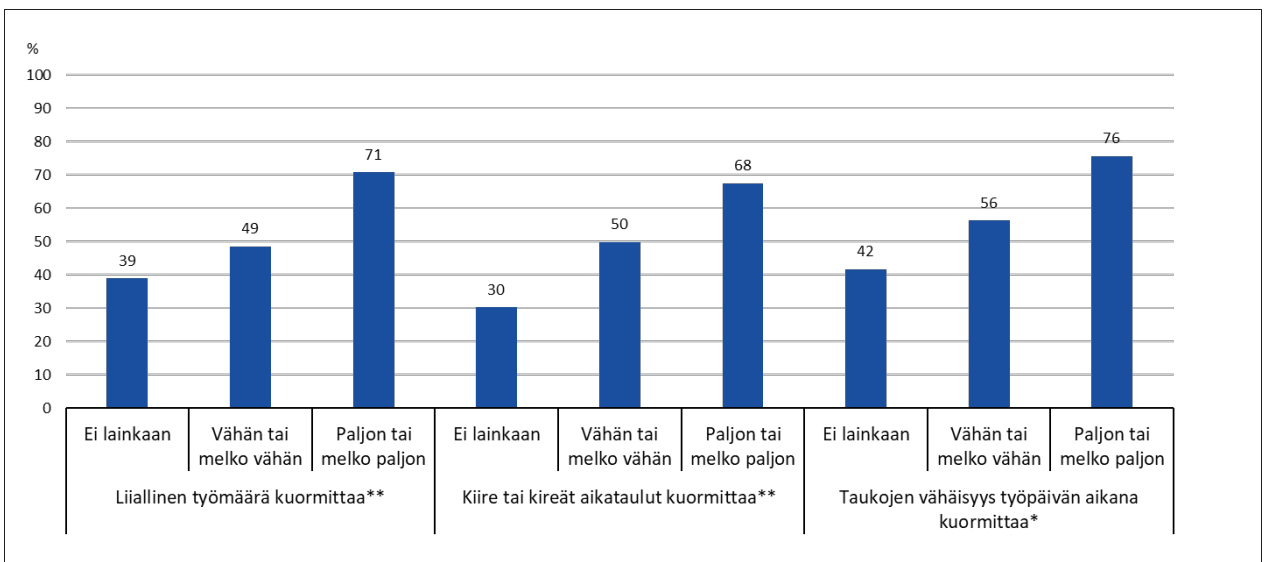
Kaavio 10 Viikoittaisten uniongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian tekeminen yhtä aikaa) mukaan akavalaisilla



*Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Univaikeudet ovat paljon tai melko paljon liiallisen työmäärän tai kiireen aiheuttamaa kuormitusta kokevilla yleisempiä kuin niillä, jotka kokevat vähän tai eivät lainkaan liiallisen työmäärän tai kiireen aiheuttamaa kuormitusta. Viikoittaiset uniongelmat ovat sitä yleisempiä mitä enemmän taukojen vähäisyyden koetaan aiheuttavan haitallista kuormitusta työssä. (Kaavio 11.)

Kaavio 11 Viikoittaisten uniongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (liiallinen työ määrä, kiire tai kireät aikataulut ja taukojen vähäisyys) mukaan akavalaisilla

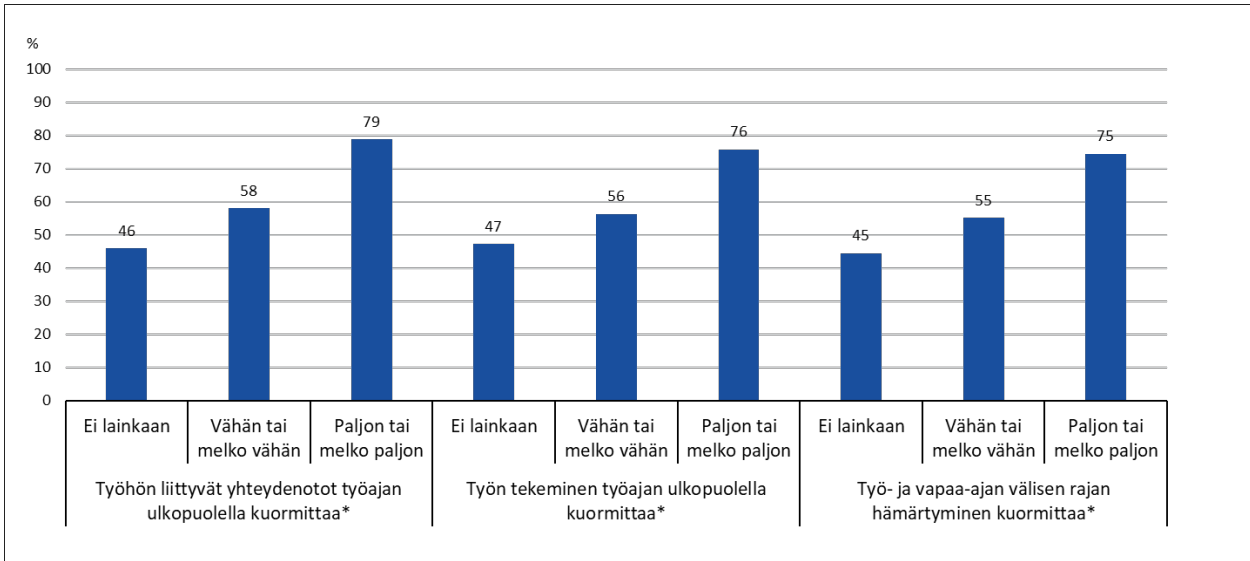


*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Viikoittaiset uniongelmat ovat sitä yleisempiä mitä enemmän työhön liittyvät yhteydenotot ja työn teko työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä. (Kaavio 12.)

Kaavio 12 Viikoittaisten uniongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (työhön liittyvät yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen) mukaan akavalaisilla

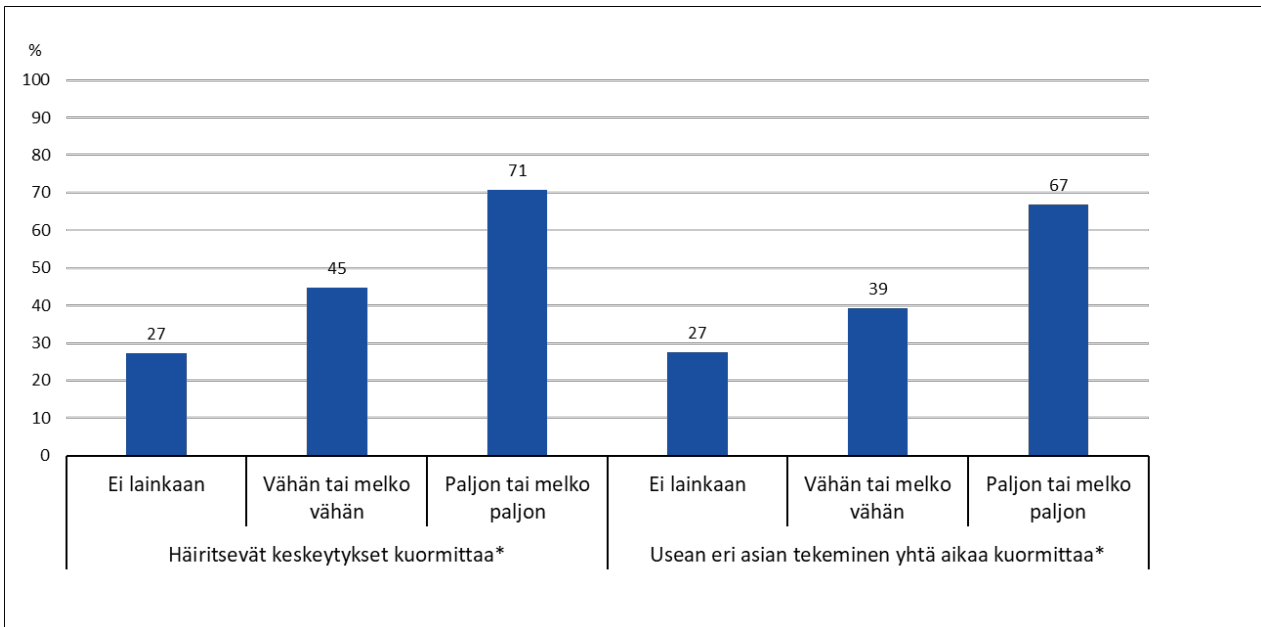


*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Kaaviot 13–15 kuvaavat vähintään kerran viikossa muistiongelmiä kokevien osuuksia akavalaisilla työn kuormittavuudeltaan erilaisissa ryhmissä. Muistiongelmat ovat paljon tai melko paljon häiritsevien keskeytysten aiheuttamaa kuormitusta kokevilla yleisempiä kuin niillä, jotka kokevat vähän tai eivät lainkaan häiritsevien keskeytysten aiheuttamaa haitallista kuormitusta. (Kaavio 13.)

Samoin muistiongelmat ovat yleisempiä niillä, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon usean eri asian yhtäaikaista tekemisestä aiheutuvaa kuormitusta kuin niillä, joilla usean eri asian yhtäaikaista tekeminen aiheuttaa vähän tai ei lainkaan haitallista kuormitusta. (Kaavio 13.)

Kaavio 13 Viikoittaisten muistamisongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian tekeminen yhtä aikaa) mukaan akavalaisilla

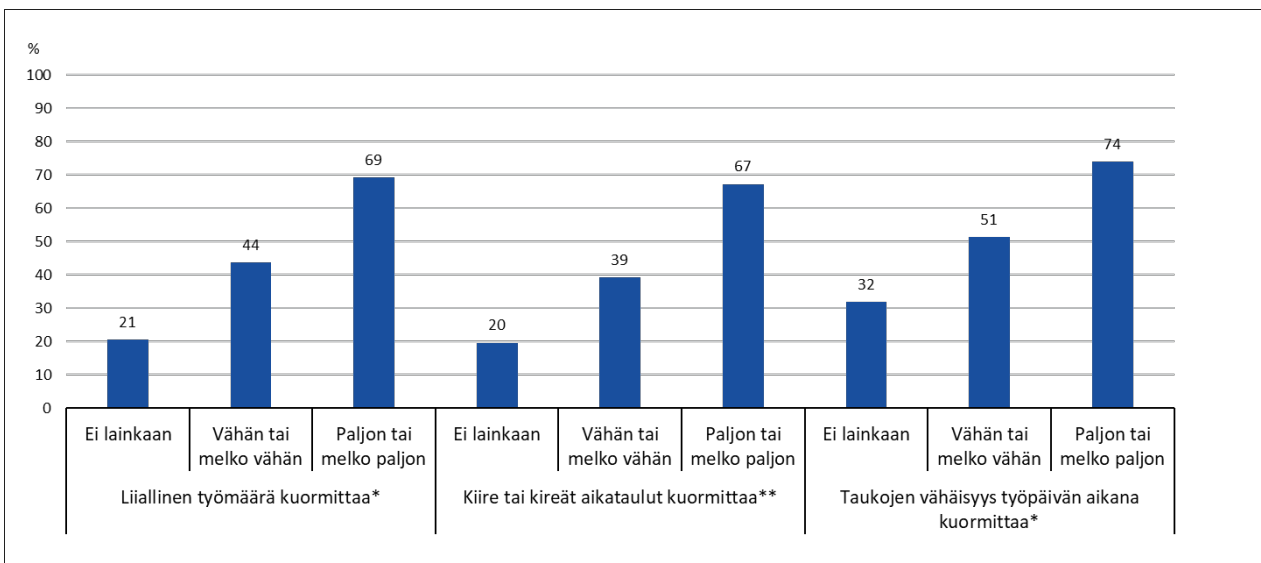


*Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Vähintään kerran viikossa koetut muistiongelmien ovat sitä yleisempiä mitä enemmän työssä koetaan liialliseen työmäärään, taukojen vähäisyyteen, työajan ulkopuoliseen työn tekoon ja yhteydenottoihin sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtymiseen liittyvää haitallista kuormitusta (Kaaviot 14 ja 15).

Niillä, joilla kiire aiheuttaa työssä paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta, viikoittain koetut muistiongelmien ovat yleisempiä kuin niillä, jotka kokevat vähän tai ei lainkaan kiireen aiheuttamaa haitallista kuormitusta. (Kaavio 14.)

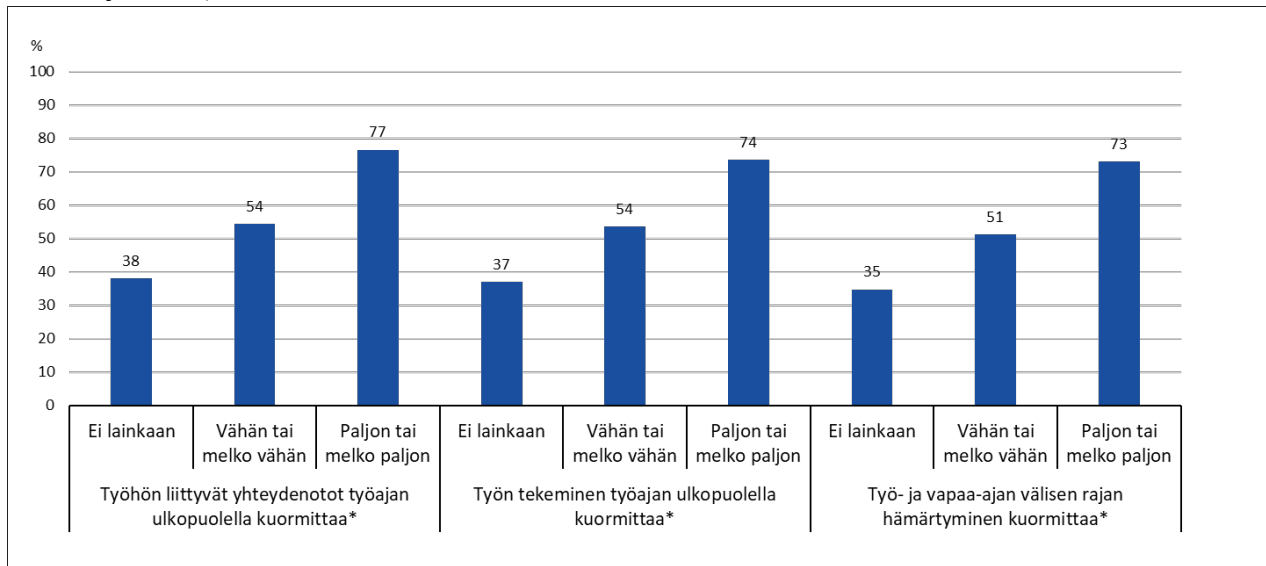
Kaavio 14 Viikoittaisten muistamisongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (liiallinen työmäärä, kiire tai kireät aikataulut ja taukojen vähäisyys) mukaan akavalaisilla



*Ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Kaavio 15 Viikoittaisten muistamisongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (työhön liittyvät yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen) mukaan akavalaisilla

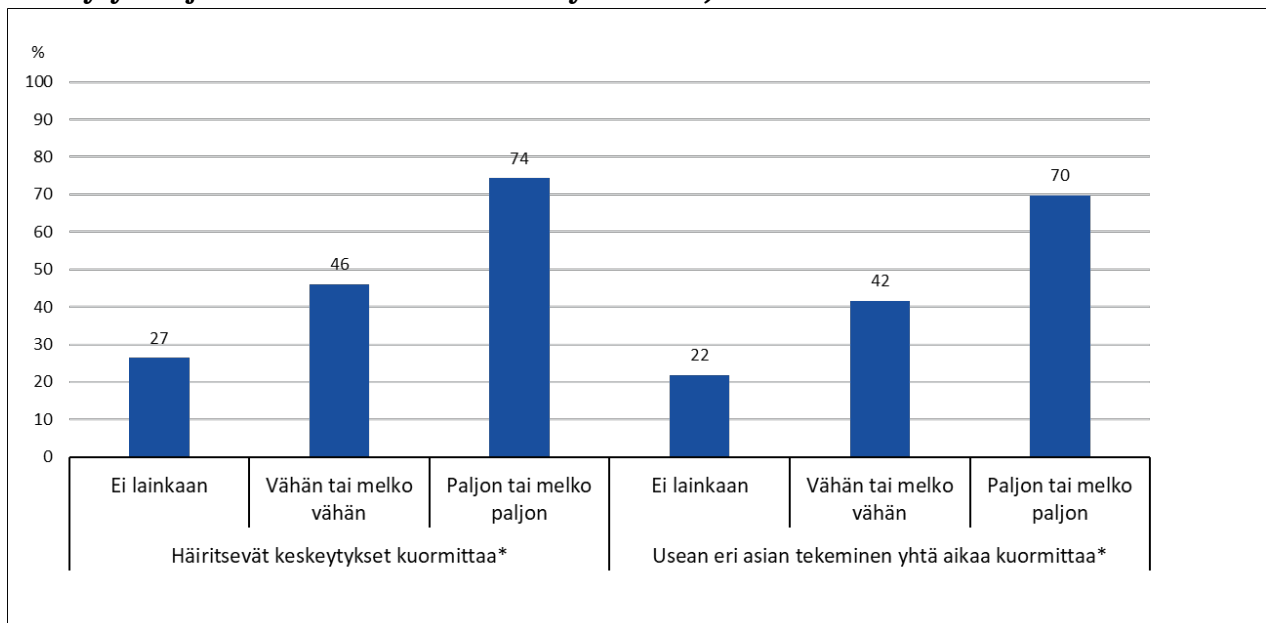


*Ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Kaaviot 26–28 kuvaavat vähintään kerran viikossa keskittymisongelmia kokevien osuuksia akavalaisilla työn kuormittavuudeltaan erilaisissa ryhmissä. Keskittymisongelmat ovat paljon tai melko paljon häiritsevien keskeytysten aiheuttamaa kuormitusta kokevilla yleisempiä kuin niillä, jotka kokevat vähän tai eivät lainkaan häiritsevien keskeytysten aiheuttamaa haitallista kuormitusta. (Kaavio 16.)

Samoin keskittymisongelmat ovat yleisempiä niillä, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon usean eri asian yhtäaikaisesti tekemisestä aiheutuvaa kuormitusta kuin niillä, joilla usean eri asian yhtäaikainen tekeminen aiheuttaa vähän tai ei lainkaan haitallista kuormitusta (Kaavio 16).

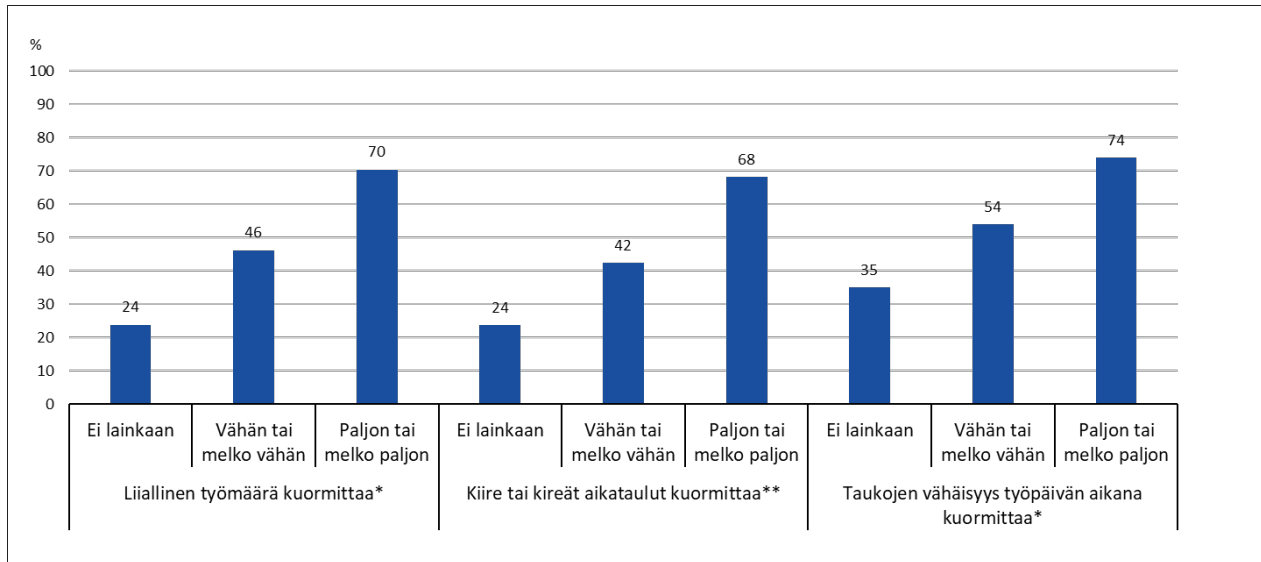
Kaavio 16 Viikoittaisten keskittymisongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian tekeminen yhtä aikaa) mukaan akavalaisilla



*Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Vähintään kerran viikossa koetut keskittymisongelmat ovat sitä yleisempiä mitä enemmän työssä koetaan liialliseen työmäärään ja taukojen vähäisyyteen liittyvää haitallista kuormitusta. (Kaavio 17.) Keskittymisongelmat ovat yleisempiä niillä, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon kiireestä aiheutuvaa kuormitusta kuin niillä, joilla kiire aiheuttaa vähän tai ei lainkaan haitallista kuormitusta. (Kaavio 17.)

Kaavio 17 Viikoittaisten keskittymisongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (liiallinen työmäärä, kiire tai kireät aikataulut ja taukojen vähäisyys) mukaan akavalaisilla

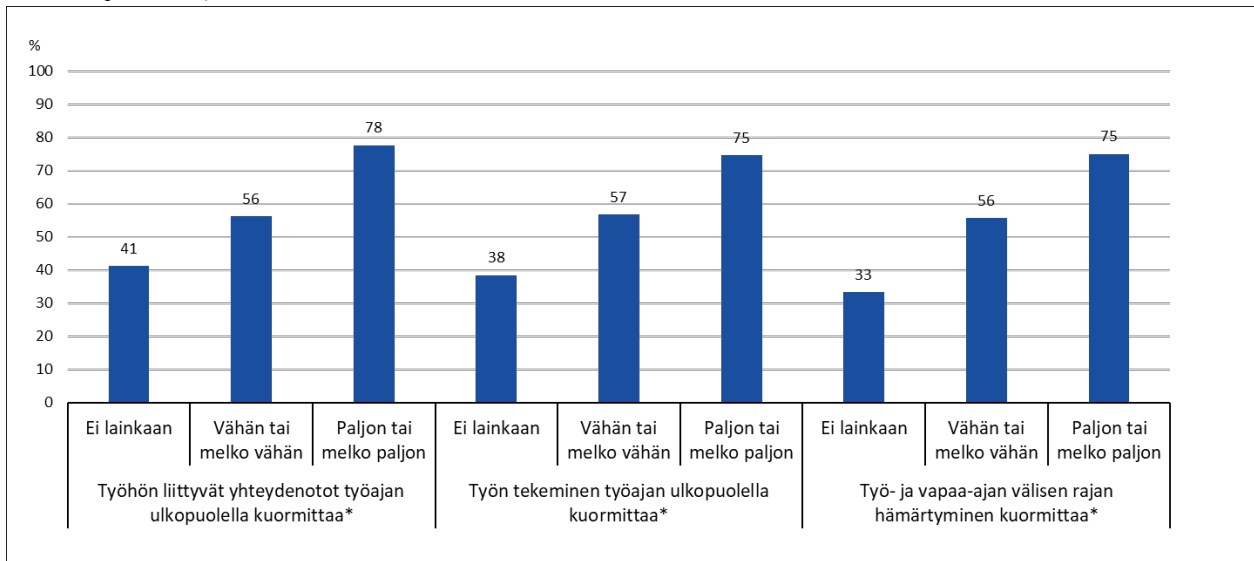


*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Viikoittaiset keskittymisongelmat ovat yleisempiä niillä akavalaisilla, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon työajan ulkopuolisten yhteydenottojen aiheuttamaa kuormitusta kuin niillä, joille yhteydenotoista aiheutuu vähän tai ei lainkaan haitallista kuormitusta. Samoin niillä, joilla työskentely työajan ulkopuolella aiheuttaa paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta, viikoittaiset keskittymisongelmat ovat yleisempiä kuin niillä, joilla työajan ulkopuolinen työskentely aiheuttaa vähän tai ei lainkaan kuormitusta. (Kaavio 18.)

Kaavio 18 Viikoittaisten keskittymisongelmien yleisyys työn kuormittavuuden (työhön liittyvät yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen) mukaan akavalaisilla

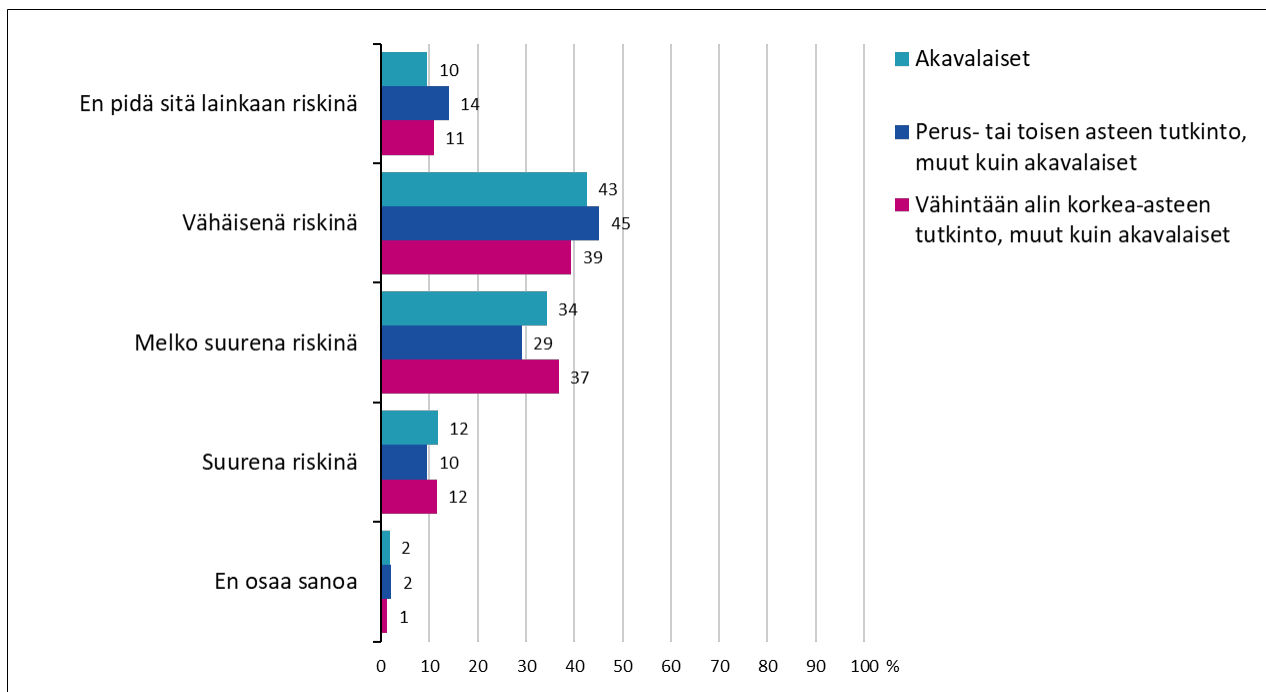


*Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Akavalaiset eivät eroa työuupumusriskin suhteen muista palkansaajista

Akavalaisien ja muiden palkansaajien välillä ei havaittu merkittäviä eroja itse arvioidussa työuupumusriskissä. Noin joka kymmenes palkansaaja ei pidä työuupumusta omassa työssään lainkaan riskinä. Reilu 40 prosenttia pitää riskiä vähäisenä ja noin kolmannes melko suurena. Omassa työssään työuupumusriskin arvioi suureksi noin joka kymmenes palkansaaja. (Kaavio 19.)

Kaavio 19 Kuinka suurena riskinä työuupumusta pidetään omassa työssä? Akavalaisien ja muiden palkansaajien vastausjakaumat.

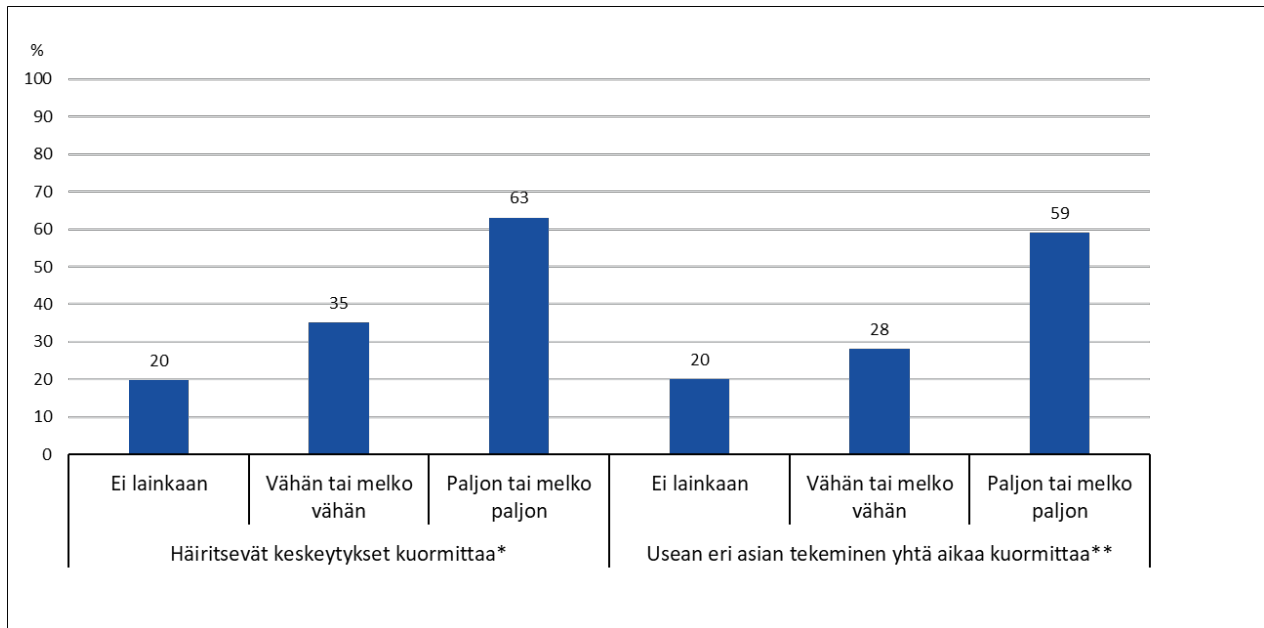


Psykososiaalinen kuormitus on yhteydessä koettuun työuupumusriskiin

Ne akavalaiset, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon työn sisältöön, työn määrään ja intensiteettiin ja työajan rajojen hämärtymiseen liittyvää haitallista kuormitusta arvioivat muita akavalaisia useammin oman työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi.

Kaaviossa 20 esitetään työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi kokevien osuudet akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian yhtäaikainen tekeminen aiheuttavat haitallista kuormitusta. Työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi arvioivien osuus on sitä suurempi mitä enemmän häiritsevien keskeytysten koetaan aiheuttavan työssä haitallista kuormitusta. Ne, jotka kokevat usean eri asian yhtäaikaisen tekemisen aiheuttavan paljon tai melko paljon kuormitusta, kokevat muita todennäköisemmin myös työuupumisriskinsä suureksi tai melko suureksi.

Kaavio 20 Työuupumusriskin suureksi tai melko suureksi kokevien osuudet työn kuormittavuuden (häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian yhtäaikainen tekeminen) mukaan akavalaisilla

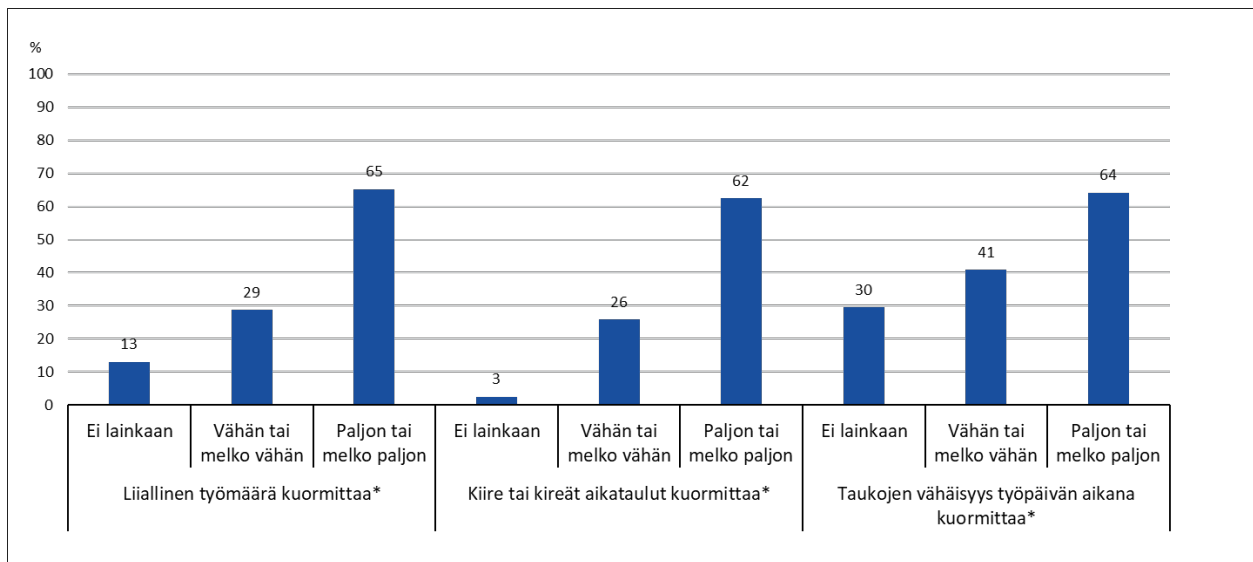


*Ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Kaaviossa 21 esitetään työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi kokevien osuudet akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon liiallinen työn määrä, kiire ja taukojen vähäisyys aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä. Työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi arvioivien osuus on sitä suurempi mitä enemmän liiallisen työn määrän, kiireen ja taukojen vähäisyyden koetaan aiheuttavan haitallista kuormitusta työssä.

Kaavio 21 Työuupumusriskin suureksi tai melko suureksi kokevien osuudet työn kuormittavuuden (liiallinen työn määrä, kiire ja taukojen vähäisyys) mukaan akavalaisilla

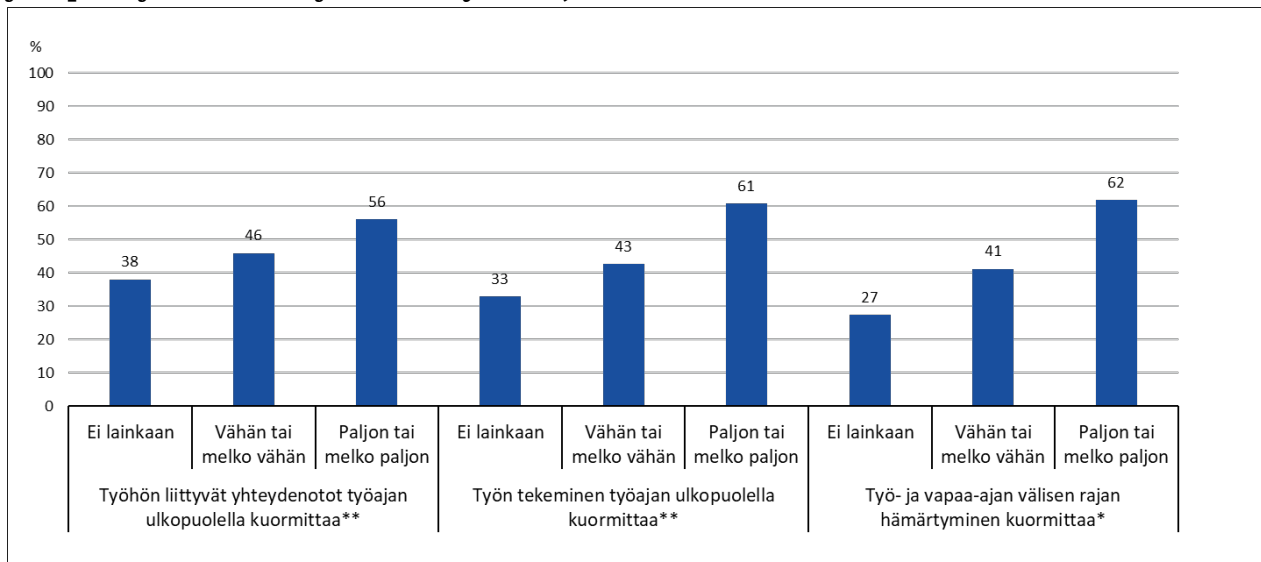


*Ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Kaaviossa 22 esitetään työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi kokevien osuudet akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon työhön liittyvät yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä.

Työuupumusriskinsä suureksi tai melko suureksi arvioivien osuus on sitä suurempi mitä enemmän työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen koetaan aiheuttavan haitallista kuormitusta. Ne, jotka kokevat työhön liittyvien yhteydenottojen tai työntekeksen työajan ulkopuolella aiheuttavan paljon tai melko paljon kuormitusta, kokevat muita todennäköisemmin myös työuupumisriskinsä suureksi tai melko suureksi. (Kaavio 22.)

Kaavio 22 Työuupumusriskin suureksi tai melko suureksi kokevien osuudet työn kuormittavuuden (työhön liittyvä yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen) mukaan akavalaisilla



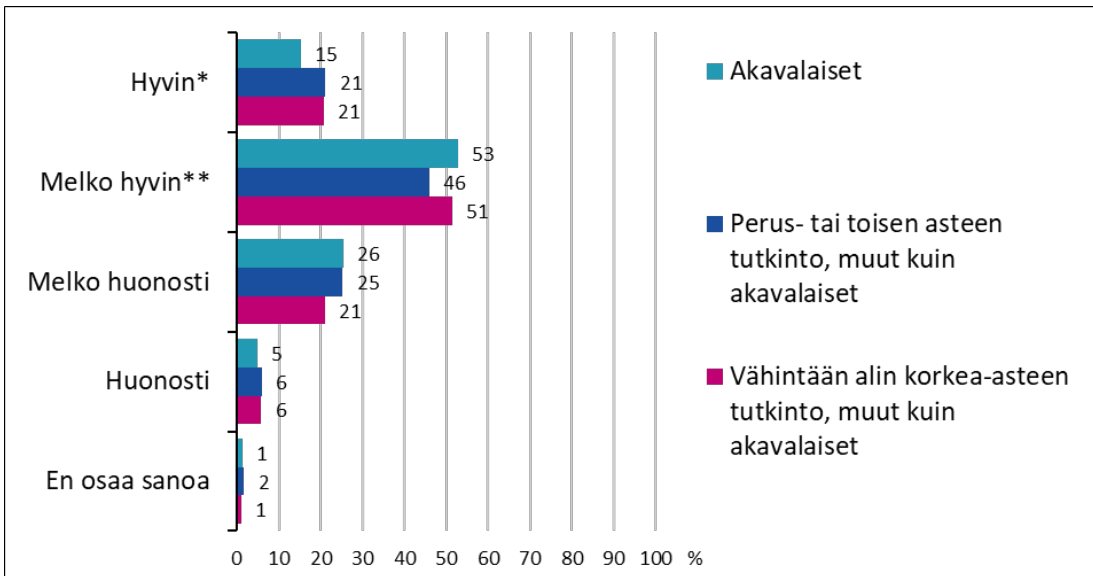
*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

**Paljon tai melko paljon kuormitusta kokevien ja muiden välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Ei lainkaan ja vähän tai melko vähän kuormitusta kokevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Suurin osa palautuu työstään hyvin

Suurin osa palkansaajista palautuu työstään hyvin tai melko hyvin. Akavalaisista 68 prosenttia vastasi yleensä palautuvansa työstään hyvin tai melko hyvin työpäivän jälkeen. Työviikon jälkeen hyvin tai melko hyvin arvioi palautuvansa 76 prosenttia ja lomalla 88 prosenttia. (Kaaviot 23–25.)

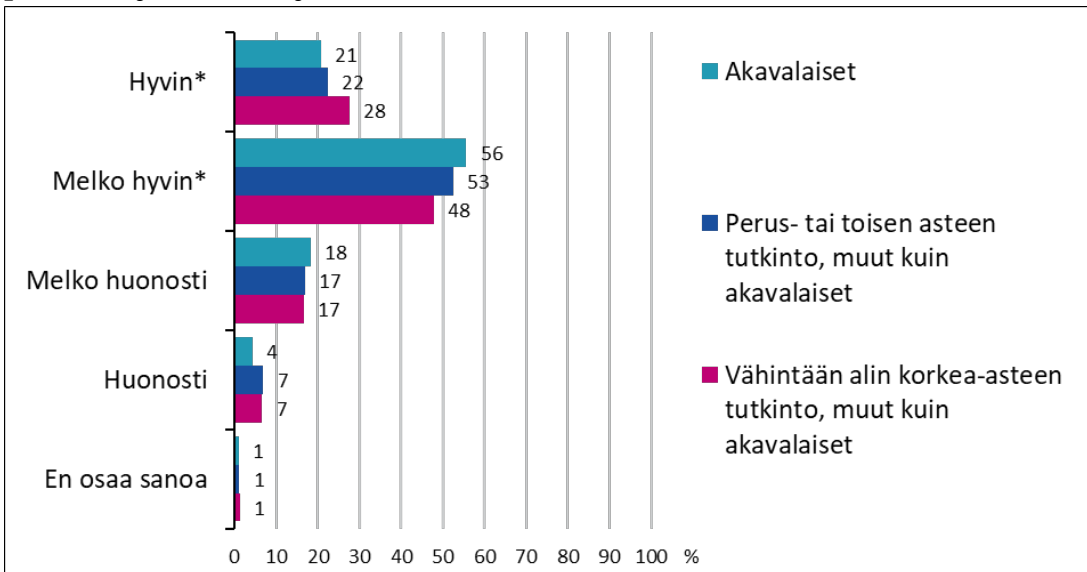
Kaavio 23 Kuinka hyvin työstä yleensä palaututaan työpäivän tai työvuoron jälkeen? Akavalaisten ja muiden palkansaajien vastausjakaumat.



*Akavalaisten ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden kuin akavalaisten korkeakoulutettujen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

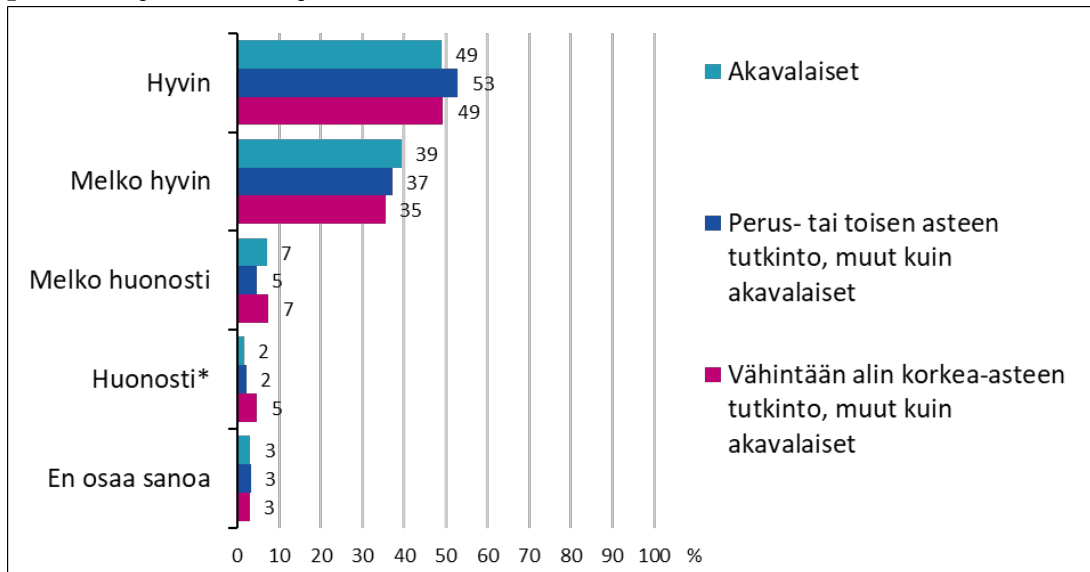
**Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden palkansaajien välillä on tilastollisesti merkitsevät ero. Akavalaisten ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Kaavio 24 Kuinka hyvin työstä yleensä palaututaan työviikon jälkeen? Akavalaisten ja muiden palkansaajien vastausjakaumat.



*Akavalaisten ja muiden korkeakoulutettujen välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden palkansaajien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Kaavio 25 Kuinka hyvin työstä yleensä palaudutaan lomalla? Akavalaisien ja muiden palkansaajien vastausjakaumat.



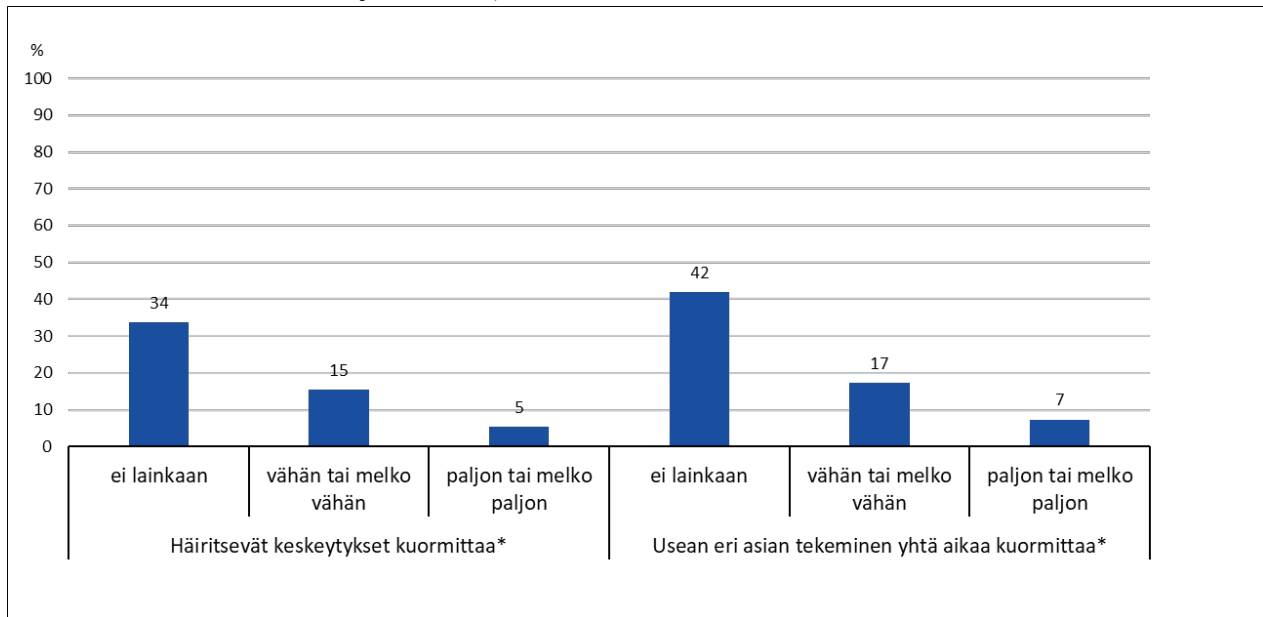
*Akavalaisien ja muiden korkeakoulutettujen välillä on tilastollisesti merkitsevä ero. Perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneiden ja muiden palkansaajien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.

Työstä palautuminen vaihtelee työn kuormittavuuden mukaan

Työstä palautuminen vaihtelee työn psykososiaalisen kuormittavuuden mukaan akavalaisilla. Työstä palaudutaan hyvin sitä todennäköisemmin mitä vähemmän työssä koetaan työn sisältöön, työn määrään ja intensiteettiin ja työajan rajojen hämärtymiseen liittyvää haitallista.

Kaaviossa 26 esitetään hyvin työstä palautuvien osuudet akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian yhtäaikainen tekeminen aiheuttavat haitallista kuormitusta. Työstä palaudutaan hyvin sitä todennäköisemmin mitä vähemmän häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian yhtäaikainen tekeminen aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä.

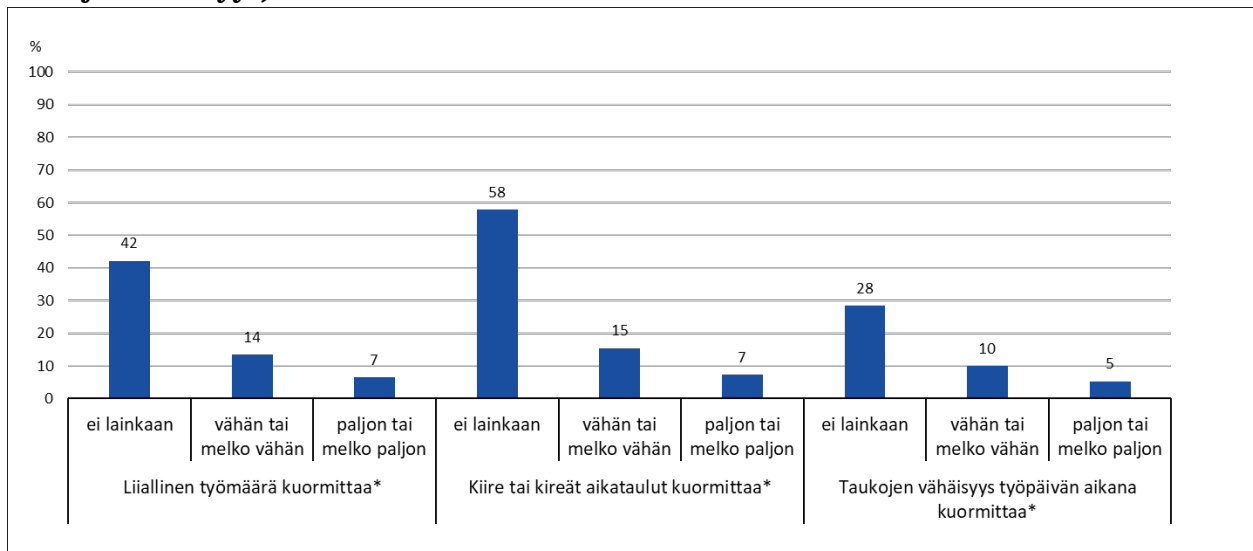
Kaavio 26 Hyvin työstä palautuvien osuudet työn kuormittavuuden (häiritsevät keskeytykset ja usean eri asian tekeminen yhtä aikaa) mukaan akavalaisilla



*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Kaaviossa 27 esitetään hyvin työstä palautuvien osuudet akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon liiallinen työn määrä, kiire ja taukojen vähäisyys aiheuttavat haitallista kuormitusta. Työstä palaudutaan hyvin sitä todennäköisemmin mitä vähemmän liiallinen työn määrä, kiire ja taukojen vähäisyys aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä.

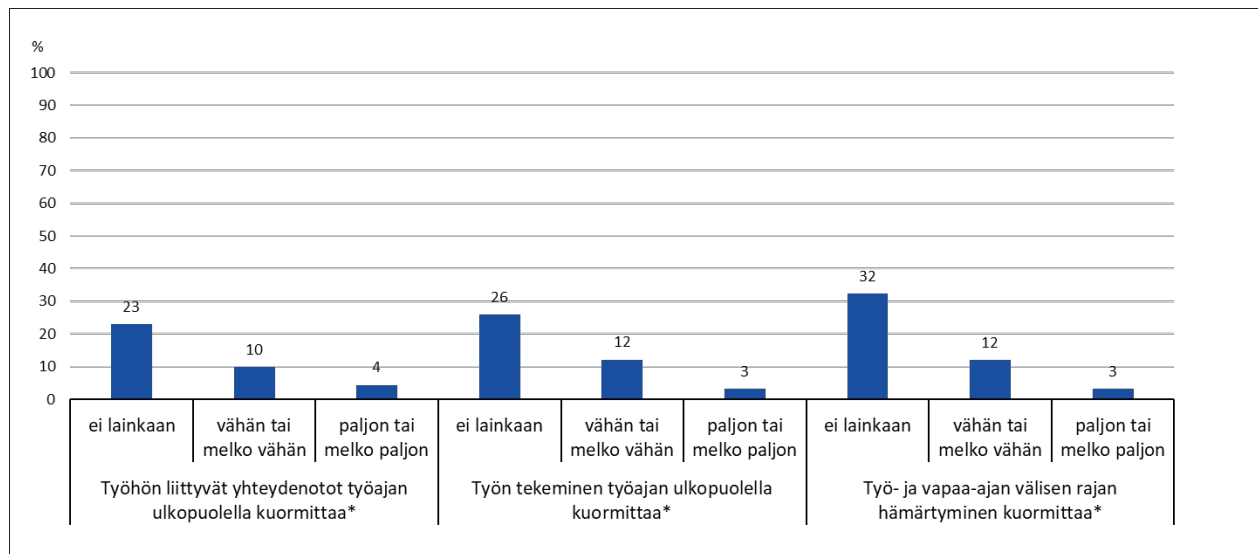
Kaavio 27 Hyvin työstä palautuvien osuudet työn kuormittavuuden (liiallinen työn määrä, kiire ja taukojen vähäisyys) mukaan akavalaisilla



*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Kaaviossa 28 esitetään hyvin työstä palautuvien osuudet akavalaisilla sen mukaan, kuinka paljon työhön liittyvät yhteydenotot ja työntekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta työssä. Työstä palaudutaan hyvin sitä todennäköisemmin mitä vähemmän työhön liittyvät yhteydenotot ja työntekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen aiheuttavat haitallista kuormitusta.

Kaavio 28 Hyvin työstä palautuvien osuudet työn kuormittavuuden (työhön liittyvä yhteydenotot ja työn tekeminen työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen) mukaan akavalaisilla



*Ryhmiä väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Yhteenveto

Akava Worksin tekemän selvityksen mukaan työn haitallinen psykososiaalinen kuormitus vaihtelee koulutustason mukaan palkansaajilla. Korkeakoulutetuilla akavalaisilla on yleisempää kuin perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneilla, että häiritsevät keskeytykset, usean eri asian yhtäaikainen tekeminen, liiallinen työn määrä, kiire, taukojen vähäisyys, työn tekeminen ja työhön liittyvät yhteydenotot työajan ulkopuolella sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtymien aiheuttavat paljon tai melko paljon kuormitusta. Akavalaisten ja muiden korkeakoulutettujen välillä ei havaittu eroa työn psykososiaalisessa kuormittavuudessa.

Työkykyä koskevissa kokemuksissa ja psyykkisessä oireilussa on koulutustason mukaista vaihtelua. Psyykkiset työstä aiheutuneet vaikeudet ovat korkeakoulutetuilla yleisempiä kuin muilla palkansaajilla. Fyysiset työstä aiheutuneet vaivat ovat muilla kuin akavalaisilla palkansaajilla yleisempiä kuin akavalaisilla. Vähintään kerran viikossa koetut muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat korkeakoulutetuilla yleisempiä kuin muilla palkansaajilla.

Psykososiaalinen kuormitus on yhteydessä psyykkiseen työkykyyn, psyykkiseen oireiluun, työstä palautumiseen ja koettuun työuupumusriskiin. Työtä merkittävästi haittaavat psyykkiset vaikeudet ja viikoittainen psyykinen oireilu ovat paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta kokevilla yleisempiä kuin muilla. Työstä palaudutaan hyvin sitä todennäköisemmin mitä vähemmän työssä koetaan haitallista kuormitusta. Ne, jotka kokevat työssään paljon tai melko paljon haitallista kuormitusta, kokevat työuupumusriskinsä muita useammin suureksi tai melko suureksi.

Aineiston piirteet

Taulukko 1 kuvaa akavalaisia ja muita kuin akavalaisia edustavien aineistojen piirteitä. Akavalaisia edustavassa aineistossa on suhteellisesti enemmän naisia, pysyvää kokoaikatyötä tekeviä, asiantuntijoita ja johtajia ja suhteellisesti vähemmän yrityksissä työtä tekeviä kuin muita kuin akavalaisia edustavassa aineistossa. Opetusalalla ja julkishallinnossa työtä tekevien osuus on akavalaisia edustavassa aineistossa suurempi kuin muita kuin akavalaisia edustavassa aineistossa.

Taulukko 1 Akavalaisten ja muiden kuin akavalaisten aineistojen piirteet

	Akavalaiset (n=972)	Muut kuin akavalaiset (n=1001)		Akavalaiset (n=972)	Muut kuin akavalaiset (n=1001)
Miehet	43 %	50 %	Työnantaja		
Naiset	57 %	50 %	Yritys	42 %	59 %
	100 %	100 %	Valtio	12 %	7 %
20-29-v.	9 %	22 %	Valtion liikelaitos	2 %	1 %
30-39-v.	25 %	24 %	Kunta	25 %	14 %
40-49-v.	28 %	23 %	Kuntayhtymä	6 %	5 %
50-59-v.	26 %	24 %	Kuntaomisteinen osakeyhtiö	2 %	1 %
Yli 59-v.	12 %	7 %	Järjestö	3 %	3 %
	100 %	100 %	Säätiö	1 %	1 %
Koulutus			Yliopisto	4 %	2 %
Perusaste	0 %	9 %	Ammattikorkeakoulu	1 %	0 %
Toinen aste	0 %	44 %	Seurakunta	1 %	1 %
Alin korkea-aste	4 %	11 %	Muu	2 %	3 %
Alempi korkeakouluaste	27 %	19 %	En osaa/halua sanoa	1 %	1 %
Ylempi korkeakouluaste	62 %	16 %		100 %	100 %
Tutkijakoulutus	6 %	1 %	Toimiala		
En osaa/halua sanoa	0 %	0 %	Opetus tai varhaiskasvatus	25 %	8 %
	100 %	100 %	Sosiaalipalvelut	6 %	12 %
Työsuhteen tyyppi			Julkinen hallinto	10 %	5 %
Palkansaaja pysyvässä kokoaikatyössä	87 %	80 %	Muu julkinen ala	14 %	10 %
Palkansaaja määräaikaisessa kokoaikatyössä	8 %	7 %	Teknolohiateollisuus	17 %	17 %
Palkansaaja osa-aikatyössä	3 %	10 %	Muu teollisuus	7 %	9 %
Nollatuntisopimus	1 %	2 %	Rakentaminen	4 %	7 %
	100 %	100 %	Kaupan ala	6 %	9 %
Ammattiryhmä			Yksityiset palvelut, muu kuin kaupan ala	12 %	16 %
Johtajat	27 %	23 %	Muu	5 %	9 %
Opettajat ja muut opetusalan asiantuntijat	20 %	3 %	En osaa sanoa	1 %	3 %
Tekniikan alan asiantuntijat	14 %	8 %			
Muiden alojen asiantuntijat	34 %	24 %			
Muut	6 %	42 %			
	100 %	100 %			