

13.5.2022

Työuupumus nuorten naisten kokemana

Työuupumus on noussut viime vuosina ajankohtaiseen keskusteluun mediassa. Myös Covid19-pandemia on tuonut esiin varsinkin naisvaltaisella sosiaali- ja terveysalalla sekä opetus- ja työskentelevien uupumuksen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun kuntoutuksenohjaajan tutkinto-ohjelman opiskelijat Anne Mattila ja Maija Vänilä tarttuivat tähän ajankohtaiseen aiheeseen opinnäytetyössään "Kirjallisuuskatsaus nuorten naisten (20–34-vuotiaat) kokemasta työuupumuksesta ja siihen yhteydessä oleista tekijöistä".

Liian suuri työn määrä suhteessa käytettävissä oleviin resursseihin sekä vähäinen esihenkilöltä saatava tuki ovat työuupumukselle altistavia tekijöitä. Nuorilla naisilla saattaa lisäksi olla elämäntilanteessaan muitakin kuormittavia tekijöitä, kuten pienet lapset ja kesken olevat opiskelut, jotka voivat lisätä riskiä työuupumukseen. Positiivisena huomiona Mattila ja Vänilä haluavat nostaa esiin, että työuupumuksesta toipuminen voi toisaalta olla nopeaakin, kunhan työn vaatimat resurssit sekä tuki saadaan järjestettyä kuntoon.

Nuorten naisten työuupumuksen aihealueesta kerätyn kirjallisuuskatsauksen aineisto osoittaa, että työuupumus kehittyy, kun työntekijä ei enää koe hallitsevansa työn määrää. Tutkimustietoa on kerätty sekä suomenkielisistä että englanninkielisistä vertaisarvioituista tieteellisistä julkaisuista. Tulokset osoittavat, että työntekoa voidaan jatkaa pitkäänkin uupuneena eikä työuupumus välttämättä näy työyhteisölle tai esihenkilölle. Työntekijä sinnittelee työssään ja sairauslomalle jäämistä pyritään pitkittämään. Monesti työntekijät kokevat työuupumuksesta häpeääkin, minkä vuoksi eivät sitä halua tuoda esille. Toisaalta työuupumus ei diagnoosina yksinään kelpaa sairauspäivärahan saamiselle. Työuupumuksen diagnosoinnin yhteydessä käytetäänkin monesti muita työstressiin tai mielialaan liittyviä diagnooseja. Kelastosta saadun tiedon mukaan vuonna 2020 työuupumus on ollut yhtenä diagnoosina sairauspäivärahaa saaneiden joukossa reilulla kolmellasadalla henkilöllä. Vuoteen 2021 mennessä määrä on jo kaksinkertaistunut reiluun kuuteensataan henkilöön.

Pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvän työuupumuksen oireita ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistynyt asenne työtä kohtaan sekä ammatillisen indentiteetin mataltuminen. Työstä palautuminen on puutteellista. Työntekijän työuupumusta voidaan tukea niin työterveyshuollossa kuin esihenkilötyössä. Tärkeää on myös työnkuvan muokkaaminen, sillä sairausloma ei itsessään auta työntekijää, jos työhön palataan samaan tehtävään ja työkuormaan tai jos resursseihin ei tehdä muutoksia. Työntekijää voidaan tukea keskustelemalla, työterveydessä työntekijää voidaan auttaa hahmottamaan osaamistaan ja auttaa löytämään selviytymiskeinoja työstäpalautumiseen. Työuupumuksella on katsottu olevan yhteys masennukseen, joka taas on suurin riskitekijä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Työterveyshuollon tuki on tästäkin näkökulmasta tärkeää, jotta työntekijöiden työkykyisyyys säilyisi eikä ennenaikaisia eläkkeitä alkaisi.



Ajankohtaisesta kirjallisuuskatsauksesta saadaan kootusti tietoa nuorten naisten työuupumuksen piirteistä. Mattila ja Väsilä toivovat, että erityisesti työllisyyspalveluissa tai työterveydessä työskentelevät perehtyisivät aihealueeseen ja saisivat täten lisäämmärrystä työuupumuksen kehittymisen syistä sekä työuupuneen tukemiseen.

Lisätiedot

Mattila, A. & Väsilä, M. 2022. Kirjallisuuskatsaus nuorten naisten (20–34-vuotiaat) kokemasta työuupumuksesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Opinnäytetyö. Terveys- ja hyvinvointialat, kuntoutuksenohjaajan tutkinto-ohjelma. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Maija Väsilä, kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma SKI19SM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu n3158@student.jamk.fi

Opinnäytetyö on tallennettu Theseus-tietokantaan osoitteessa <https://publications.theseus.fi/>

Ohjaajat: Kuukkanen Tiina ja Pikkarainen Aila