



# Toiminnallinen tasapaino ehkäisee stressiä työssä

**SJOT – Scandinavian Journal of Occupational Therapy – tarjoaa uusinta tutkimustietoa toimintaterapiasta. Samalla se tuo monipuolisesti esille toimintaterapian hyötyjä ja vaikuttavuutta luotettavien tutkimusten kautta.**

Sanna Kyllönen

Stressi ja siihen liittyvät sairaudet ovat yleisiä erityisesti julkisen sektorin työntekijöillä. Ne ovat merkittävä taakka sekä yksilöille että koko yhteiskunnalle. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa riskitekijät, joihin puuttamalla voidaan estää sairastuminen ja sairastumisen haitalliset seuraukset, kuten sairauslomien. Riskitekijöiden tunnistamiseksi on tarkasteltava stressiä laaja-alaisesti ja huomioitava arjen toimintojen kirjo kokonaisuudessaan: ansiotyö, kotityöt, vapaa-ajan toiminta, palautuminen ja nukkuminen.

Tutkimukset osoittavat, että stressiin liittyvien sairauksien yhteydessä havaitaan usein toiminnallista epätasapainoa (occupational imbalance) eli epäsuhtaisuutta päivittäin toistuvien toimintojen välillä. Erityisesti naiset kokevat tasapainon eri toimintojen välillä tärkeäksi terveytensä kannalta ja epätasapainon usein heikentävän terveyttään. Miesten toiminnallisesta tasapainosta on tarjolla vain vähän tutkimustietoa, koska suurin osa toiminnallista tasapainoa koskevista tutkimuksista on tehty naisille tai tutkimusten tuloksia ei ole eritelty sukupuolittain.

Håkansson ja Ahlberg halusivat selvittää tarkemmin toiminnallisen tasapainon (occupational balance) vaikutusta stressiin. Tässä artikkelissa esitellään heidän tutkimuksensa, jonka tarkoitus oli selvittää jokapäiväisten toimintojen (everyday occupations), stressin ja stressiin liittyvien sairauksien mahdollista yhteyttä. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös kartoittaa mahdollisia eroja sukupuolten välillä.

## Tutkimuksen toteutus

Håkanssonin ja Ahlborgin tutkimus toteutettiin hyödyn-tämällä poikkileikkausaineistoa meneillään olevasta länsiruotsalaisia julkisen sektorin työntekijöitä koskevasta pitkittäistutkimuksesta. Tutkimuksessa hyödynnettiin kahta otosta, jotka valittiin satunnaisotannalla

kahden Länsi-Ruotsissa sijaitsevan julkisen sektorin organisaation työntekijärekisteristä. Tutkimuksen analyysi perustui yhteensä 3481 henkilön otantaan, jossa 2716 henkilöä oli naisia ja 765 miehiä.

Aineisto kerättiin postitetulla kyselyllä, joka sisälsi seuraavat osiot:

- Stressiin liittyvät sairaudet ja ongelmat, joita vastaajat arvioivat kolmella itsearvioinnilla.
- Havaittavissa oleva stressi, jota mitattiin kysymyksellä "Onko sinulla viimeistä kahtatoista kuukautta pitemmällä ajalla ollut jatkuvaa, havaittavissa olevaa stressiä?"
- Havainnot jokapäiväisistä toiminnoista, joita arvioitiin itsearvioinnilla.
- Taustamuuttajat, kuten ikä, siviilisääty ja kotona asuvien lasten määrä. Tähän osioon sisältyi myös fyysinen aktiivisuus, työssäolotunnit ja ylityötunnit.

Aineisto analysoitiin regressioanalyysillä, joka toteutettiin aineiston naisille ja miehille erikseen. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tehtiin kahden muuttujan analyysi, jossa tarkasteltiin mahdollisia yhteyksiä jokapäiväisten toimintojen sekä stressin ja siihen liittyvien sairauksien välillä. Toisessa vaiheessa näiden muuttujien yhteyttä tarkasteltiin monimuuttuja-analyysillä. Kolmannessa vaiheessa monimuuttuja-analyysiin sisällytettiin vaiheessa kaksi merkittävaksi osoittautuneet muuttajat.

Tutkimukseen valitun kohderyhmän ikä vaihteli 18 ja 70 ikävuoden välillä, mediaani-ikä oli 48 vuotta. Suurin osa kohderyhmään kuuluneista oli naimisissa tai asui puolisonsa kanssa ja puolella heistä asui myös lapsia kotona. Muutama kohderyhmään kuulunut huolehti kotonaan myös aikuisesta. Suurin osa kohderyhmään kuuluneista työskenteli kokopäiväisesti, ei tehnyt ylityötä ja ilmoitti harrastavansa jotain fyysisistä aktiviteetteja.





Yli puolet tutkimuksen kohderyhmästä koki epätasapainoa elämäänsä sisältyvien toimintojen välillä. He kokivat epätasapainoa myös niiden asioiden välillä, joita he tekivät itselleen ja joita he tekivät toisten ihmisten hyväksi. Yli puolet kohderyhmästä ei ilmoittanut kokevansa stressiä tai stressiin liittyviä sairauksia.

### **Yhteys toiminnallisen epätasapainon ja stressin välillä**

Tutkimuksen tuloksissa havaittiin selvä yhteys jokapäiväisten toimintojen epätasapainon sekä stressin ja stressiin liittyvien sairauksien välillä. Yhteys havaittiin sekä naisilla että miehillä.

Sukupuolten välillä esiintyi myös eroja. Ensimmäinen eroavaisuus liittyi epätasapainoon asioissa, joita tehdään toisten hyväksi ja itselle. Epätasapaino asioiden tekemisessä itselle ja muiden hyväksi osoittautui riskitekijäksi stressille ja stressiin liittyville sairauksille naisten keskuudessa, mutta ei miesten. Toinen sukupuolten välinen ero löytyi osa-aikatyöstä, joka naisten kohdalla yhdistyi miehiä selkeämmin stressiin liittyviin sairauksiin. Esimerkiksi Japanissa tehdyt tutkimukset osoittavat, että osa-aikatyötä tekevät miehet kokevat stressiä naisia enemmän johtuen todennäköisesti heidän asemastaan ja vastuustaan perheen elättäjänä. Osa-aikatyön aiheuttama stressi naisten keskuudessa voi kertoa naisten ja miesten välisestä lisääntyneestä tasa-arvosta Ruotsissa.

Fyysinen aktiiviteetti ei vaikuttanut stressiin liittyviin sairauksiin naisten keskuudessa, mutta vaikutusta havaittiin miesten keskuudessa. Toiminnallinen epätasapaino oli kuitenkin kokonaisuudessaan suurempi riski stressille ja stressiin liittyville sairauksille kuin mikään fyysinen aktiiviteetti.

### **Stressiä ja sairauslomia voidaan ehkäistä tasapainottamalla toimintoja**

Håkanssonin ja Ahlborgin tutkimuksen mukaan epätasapaino jokapäiväisten toimintojen välillä näyttää siis olevan merkittävä riskitekijä stressin ja stressiin liittyvien sairauksien syntymiselle sekä naisilla että miehillä. Se

### **Näin löydät tutkimusartikkeleita SJOT:sta:**

- Tuorein numero ja uusimmat artikkelit löytyvät lehden etusivulta: [www.tandfonline.com/toc/iocc20/current](http://www.tandfonline.com/toc/iocc20/current)
- Voit hakea artikkeleita SJOT:n [www-sivuilta](http://www.tandfonline.com) yläreunan hakukentästä englanninkielisillä hakusanoilla. Hakusanoina voit käyttää esimerkiksi artikkelin nimiä, avainsanoja tai tekijän nimiä.
- Tarkempaan artikkeleiden hakuun pääset klikkaamalla hakukentän suurennuslasi-kuvaketta.
- Tarkennetussa haussa voit rajata hakua esimerkiksi artikkelin julkaisupäivämäärällä tai käyttää useampia hakusanoja ja hakusanojen yhdistelmiä. Lisää hakuohjeita löydät seuraavasta linkistä: [www.tandfonline.com/page/help/search](http://www.tandfonline.com/page/help/search)
- Jos et löydä etsimääsi artikkelia, kannattaa kokeilla hakusanojen synonyymeja ja miettiä, mitä eri ilmaisuja voisit etsimästäsi aiheesta käyttää.

on jopa suurempi riski kuin mikään fyysinen aktiiviteetti tai sen puute. Naisten kohdalla riskitekijänä voi olla myös epätasapaino asioissa, joita tehdään toisten ihmisten hyväksi ja joita itse haluaa tehdä. Näin ollen tutkimus osoittaa, että stressiä sekä stressiin liittyviä sairauksia ja sairauslomia voidaan ehkäistä pyrkimällä toiminnalliseen tasapainoon päivittäin toistuvissa toiminnoissa.

Håkansson ja Ahlborg haluavat kuitenkin huomauttaa, että heidän tutkimuksensa sisälsi vain tiettyjä ennalta valittuja jokapäiväiseen elämään sisältyviä asioita, jotka voivat aiheuttaa stressiä ja siihen liittyviä sairauksia. Niiden lisäksi on olemassa muitakin stressiä ja siihen liittyviä sairauksia mahdollisesti aiheuttavia tekijöitä, kuten taloudellinen tilanne tai unihäiriöt. Lisätutkimusta tarvitaan sekä laajemmin stressiä aiheuttavista tekijöistä että laajemmalle kohderyhmälle kuin julkisen sektorin työntekijät. •

### **Lähde:**

- Håkansson, C. & Ahlborg, G. 2017. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy* 24 (1), 10-17.



## TOI tarjoaa jäsenilleen SJOT:n maksulliset artikkelit.

Ohjeet ja tunnukset maksulliseen sisältöön saat lähettämällä pyynnön osoitteeseen [sjot@toimintaterapeuttiliitto.fi](mailto:sjot@toimintaterapeuttiliitto.fi)

### Lisää työterveyttä käsitteleviä artikkeleita SJOT:ssa:

- Preventive behaviour at work – A concept analysis  
Alexandra Lecours & Pierre-Yves Thériault  
Pages 1-10 | Received 02 Jun 2016, Accepted 24 Sep 2016, Published online: 13 Oct 2016
- Factors related to the return to work potential in persons with severe mental illness  
Ulrika Bejerholm & Cecilia Areberg  
Pages 277-286 | Received 20 Sep 2013, Accepted 28 Jan 2014, Published online: 25 Mar 2014
- Jenica Lee & Gary Kielhofner  
Vocational intervention based on the Model of Human Occupation: a review of evidence  
Pages 177-190 | Received 16 Feb 2008, Accepted 29 May 2009, Published online: 26 Feb 2010
- Clinical utility of the worker role interview: a survey study among Swedish users  
Moa Yngve & Elin Ekblad  
Pages 416-423 | Received 19 Oct 2014, Accepted 09 Jan 2015, Published online: 22 Mar 2015
- Klara Jakobsen & Monica Lillefjell  
Factors promoting a successful return to work: from an employer and employee perspective  
Pages 48-57 | Received 05 Oct 2012, Accepted 16 Oct 2013, Published online: 29 Nov 2013
- Exploring communication and interaction skills at work among participants in individual placement and support  
Annika Lexén & Ulrika Bejerholm  
Pages 314-319 | Received 26 May 2015, Accepted 02 Oct 2015, Published online: 05 Nov 2015
- Ingeborg Frostad Liasset & Håvard Lorås  
Perceived factors in return to work after acquired brain injury: A qualitative meta-synthesis  
Pages 446-457 | Received 23 Apr 2015, Accepted 05 Feb 2016, Published online: 07 Mar 2016
- Karin Alice Mikkelsgård, Arild Granerud & Sevald Høye  
People with mental illness returning to work: A qualitative evaluation of a Norwegian project  
Pages 172-180 | Received 03 May 2014, Accepted 09 Jan 2014, Published online: 10 Feb 2014
- Experiences of the return to work process after stroke while participating in a person-centred rehabilitation programme  
Annika Öst Nilsson, Gunilla Eriksson, Ulla Johansson & Therese Hellman  
Pages 1-8 | Received 08 Jun 2016, Accepted 13 Oct 2016, Published online: 11 Nov 2016
- Birgitta A. Wästberg, Lena-karin Erlandsson & Mona Ek-lund  
Client perceptions of a work rehabilitation programme for women: The Redesigning Daily Occupations (ReDO) project  
Pages 118-126 | Received 01 Nov 2011, Accepted 03 Oct 2012, Published online: 25 Oct 2012
- Lana van Niekerk  
Identity construction and participation in work: Learning from the experiences of persons with psychiatric disability  
Pages 107-114 | Received 07 Aug 2014, Accepted 04 Sep 2015, Published online: 14 Oct 2015
- Lena Nordgren & Anne Söderlund  
Heart failure clients' encounters with professionals and self-rated ability to return to work  
Pages 115-126 | Received 19 Nov 2014, Accepted 26 Jul 2015, Published online: 04 Sep 2015
- Lee, J. & Kielhofner, G. 2010. Vocational intervention based on the Model of Human Occupation: a review of evidence. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 17 (3), 177-190.
- Sara McFadden, Amy MacDonald, Alanna Fogarty, Suzanne Le & Brenda K. Merritt, PhD  
Vocational assessment: a review of the literature from an occupation-based perspective  
Pages 43-48 | Published online: 22 Feb 2010
- Henrik B. Jacobsen, Johan Håkon Bjørngaard, Petter C. Borchgrevink, Astrid Woodhouse, Marius S. Fimland, Karen W. Hara & show all  
Describing patients with a duration of sick leave over and under one year in Norway  
Pages 72-80 | Received 31 Oct 2013, Accepted 18 Aug 2014, Published online: 20 Oct 2014

