

**Koulupsykologien psykologisen työstä irrottautumisen
yhteydet unen laatuun ja palautumisen kokemukseen
päiväkirjatutkimuksen valossa**

Suvi Saarelainen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2015

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

SAARELAINEN, SUVI: Koulupsykologien psykologisen työstä irrottautumisen yhteydet unen laatuun ja palautumisen kokemukseen päiväkirjatutkimuksen valossa

Pro gradu -tutkielma, 30 s.

Ohjaaja: Taru Feldt

Psykologia

Toukokuu 2015

Tutkimuksessa selvitettiin koulupsykologien viikonlopun aikaisen psykologisen työstä irrottautumisen yhteyksiä unen laatuun ja palautumisen kokemukseen. Lisäksi tutkittiin eroavatko koulupsykologien psykologinen työstä irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus taustatekijöiden mukaan (sukupuoli, ikä, työsuhteen muoto, työtunnit, oppilasmäärä, kotona asuvat lapset). Kolme viikkoa kestäneen päiväkirjatutkimuksen kyselyt toteutettiin kolmena peräkkäisenä perjantaina ja niitä seuranneina kolmena peräkkäisenä maanantaina keväällä 2014. Perjantaisin kysyttiin työviikon aikaista unen laatua, kun taas maanantaisin kysyttiin viikonlopun aikaista psykologista irrottautumista, unen laatua ja palautumisen kokemusta. Tutkimukseen osallistui 133 koulupsykologia, joista valtaosa (95 %) oli naisia. Vastaajien ikä vaihteli 25–64 vuoden välillä ($ka = 38.02$, $kh = 9.53$). Keskimääräisesti tarkasteltuna koulupsykologien psykologinen työstä irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus olivat melko hyviä. Regressioanalyysien tulokset osoittivat, että mitä paremmin koulupsykologin viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen onnistui, sitä parempi oli viikonlopun aikainen unen laatu ja palautumisen kokemus. Taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen psykologinen irrottautuminen selitti 4–10 % viikonlopun unen laadusta ja 30–32 % viikonlopun palautumisen kokemuksesta. Viikonlopun psykologinen irrottautuminen ei sen sijaan ollut yhteydessä seuraavan työviikon aikaiseen unen laatuun. Riippumattomien otosten t-testit ja korrelaatiotarkastelut osoittivat, että koulupsykologien taustatekijöillä ei ollut viikoittaista ja systemaattista yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen, unen laatuun ja palautumisen kokemukseen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen työstä irrottautuminen on tärkeää viikonlopun unen laadun ja erityisesti palautumisen kokemuksen kannalta.

Avainsanat: psykologinen irrottautuminen, unen laatu, palautumisen kokemus, koulupsykologit

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
1.1 Psykologinen irrottautuminen työkuormituksesta palautumisen mekanismina.....	2
1.2 Unen laatu	5
1.3 Palautumisen kokemus.....	7
1.4 Tutkimuksen tavoitteet.....	8
2. MENETELMÄT	10
2.1 Tutkittavat	10
2.2 Muuttujat.....	11
2.3 Aineiston analysointi.....	12
3. TULOKSET	13
3.1 Taustatekijöiden yhteydet psykologiseen irrottautumiseen, unen laatuun ja palautumisen kokemukseen.....	13
3.2 Viikonlopun psykologisen irrottautumisen yhteydet viikonlopun unen laatuun ja palautumisen kokemukseen.....	16
3.3 Viikonlopun psykologisen irrottautumisen yhteys seuraavan työviikon unen laatuun.....	21
4. POHDINTA	22
4.1 Taustatekijöiden merkitys psykologiselle irrottautumiselle, unen laadulle ja palautumisen kokemukselle	22
4.2 Psykologisen irrottautumisen merkitys unen laadulle ja palautumisen kokemukselle	24
4.3 Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....	25
4.4 Johtopäätökset ja suositukset	25
LÄHTEET	27

1. JOHDANTO

Koulupsykologin työ on monipuolista, itsenäistä ja haastavaa (Nevalainen, 2010). Työ sisältää esimerkiksi yksilökeskusteluja oppilaiden kanssa, psykologisten tutkimusten tekoa, oppilashuoltoryhmässä toimimista, konsultaatioavun antamista, ryhmäinterventioiden järjestämistä sekä yhteistyötä koulun henkilökunnan ja oppilaiden perheiden kanssa (Nevalainen, 2010). Usein asiakasmäärä on suuri, ja yhdellä koulupsykologilla voi olla useampi koulu hoidettavanaan (Nevalainen, 2010). Työ voi olla emotionaalisesti melko yksinäistä, sillä koulupsykologi työskentelee kouluissa ammattikuntansa ainoana edustajana (Joutsamo, Karppinen, & Nordin, 2007) ja tietyllä tapaa vieraalla maaperällä opettajien hallitsemassa organisaatiossa (Ahtola & Kiiski-Mäki, 2010). Lisäksi koulupsykologeina toimii paljon nuoria psykologeja, joiden taidot ja ammatti-identiteetti ovat vielä kehitysvaiheessa (Ahtola & Kiiski-Mäki, 2010). Koulupsykologin työ voi siis olla kuormittavaa monesta eri syystä. Koiviston (2004) tutkimuksen mukaan suomalaiset koulupsykologit kokevatkin työuupumusta yleisemmin kuin työväestö keskimäärin, sillä kyselyyn vastanneista koulupsykologeista noin kolmasosa kärsi kohtalaisesta tai vakava-asteisesta uupumuksesta.

Koulupsykologin työ on vaativaa viikkotyötä, joten työkuormituksesta palautuminen esimerkiksi viikonloppujen aikana on tärkeää. Työkuormituksesta palautuminen on keskeistä yksilön terveyden, hyvinvoinnin (Geurts, 2014; Kinnunen & Mauno, 2009) ja työssä suoriutumisen kannalta (Sonntag & Fritz, 2014). Erityisen tehokas palautumista edistävä mekanismi on psykologinen työstä irrottautuminen, jolla tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa työasioiden sulkemista pois mielestä ja työhön liittyvistä toiminnoista pidättäytymistä (Sonntag & Fritz, 2014). Mikäli psykologinen irrottautuminen ei onnistu, kasvaa riski stressireaktioihin sekä palautumisen ja hyvinvoinnin ongelmiin, kuten esimerkiksi heikentyneeseen uneen (Pereira & Elfering, 2014; Sonntag & Fritz, 2014).

Vaikka psykologiseen irrottautumiseen liittyvät tutkimukset ovat lisääntyneet voimakkaasti viime vuosina (Sonntag & Fritz, 2014), ei asiaa ole tiettävästi aikaisemmin tutkittu koulupsykologien keskuudessa. Tässä päiväkirjatutkimuksessa pyrin paikkaamaan aiempien tutkimusten puutteita, joten tarkoitukseni on selvittää koulupsykologien viikonlopun aikaisen psykologisen työstä irrottautumisen yhteyksiä unen laatuun ja palautumisen kokemukseen. Tutkimustietoa voivat hyödyntää niin koulupsykologit itse kuin myös heidän työnantajansa, ja sillä voidaan vaikuttaa koulupsykologien hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

1.1 Psykologinen irrottautuminen työkuormituksesta palautumisen mekanismina

Työkuormituksesta palautuminen on psykofysiologinen prosessi, jossa yksilö palautuu työn aiheuttamasta kuormituksesta (Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Psykologisella palautumisella tarkoitetaan yksilön kokeman kuormittuneisuuden ja väsymyksen vähenemistä sekä yksilön kokemusta siitä, että hän on jälleen kykenevä ja valmis jatkamaan työhön liittyvien tehtävien ja haasteiden parissa (Kinnunen & Feldt, 2009; Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Fysiologisella palautumisella taas tarkoitetaan yksilön elimistön palautumista perustasolle stressin aiheuttaman viriämisen jälkeen (Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Palautumista voi yleensä tapahtua vasta sen jälkeen, kun kuormitusta aiheuttava stressitilanne tai stressitekijä on poissa (Kinnunen & Feldt, 2009; Sonnentag & Geurts, 2009). Tällöin työkuormituksen ja stressin aiheuttamat kielteiset seuraukset yksilöön ja hänen elimistöönsä voivat korjaantua palautumisen kautta (Kinnunen & Feldt, 2009). Palautuminen onkin ratkaisevan tärkeää yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Geurts, 2014), sillä puutteellinen palautuminen voi johtaa esimerkiksi työuupumukseen (Siltaloppi & Kinnunen, 2007).

Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan palautumista voidaan tarkastella subjektiivisena palautumisen kokemuksena (engl. recovery experience), jolla viitataan palautumista edistäviin psykologisiin mekanismeihin. Toisin sanoen palautumista voi tapahtua neljän eri psykologisen mekanismin kautta, joita ovat psykologinen irrottautuminen (engl. psychological detachment), rentoutuminen (engl. relaxation), taidon hallintakokemukset (engl. mastery experiences) ja kontrolli vapaa-ajalla (engl. control during leisure time). Tässä tutkimuksessa keskityn psykologiseen irrottautumiseen, koska se on tutkimusten mukaan merkityksellisin ja tehokkain palautumisen mekanismi (Kinnunen & Feldt, 2009; Kinnunen, Feldt, Siltaloppi, & Sonnentag, 2011; Siltaloppi, Kinnunen, & Feldt, 2009; Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007). Esimerkiksi Kinnunen ja Mauno (2009) totesivat tutkimuksessaan psykologisen työstä irrottautumisen olevan tehokkain ja toimivin mekanismi, kun palautumisen kuvaajana käytettiin yksilön omaa työkuormituksesta palautumisen kokemusta. Myös Sonnentagin ja Fritzin (2007) tutkimuksen mukaan psykologisen irrottautumisen yhteys hyvinvointiin oli kaikkein voimakkain.

Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa, että yksilö on psyykkisesti irti työstään, toisin sanoen hän ei mieti työtään ja esimerkiksi siihen liittyviä ongelmia (Sonnentag & Fritz, 2007). Jotta psykologista irrottautumista voi tapahtua, on yksilön siis lakattava ajattelemasta työtään eli pelkkä fyysinen poissaolo työpaikalta ei riitä (Sonnentag & Bayer, 2005). Sonnentagin (2012) mukaan psykologinen irrottautuminen edellyttää, että yksilö sulkee työasiat pois mielestään ja pidättäytyy myös työhön

liittyvistä toiminnoista eli ei esimerkiksi lue vapaa-ajallaan työhön liittyviä sähköposteja. Psykologista työstä irrottautumista voi tapahtua esimerkiksi työpäivien jälkeen iltaisin ja vapaapäivien aikana (Sonnetag & Fritz, 2014). Etenkin viikonloput tarjoavat monille, kuten myös koulupsykologeille, hyvän mahdollisuuden irrottautua työstä (Sonnetag & Fritz, 2014). Huomioitavaa on, ettei vapaa-ajalla tapahtuva psykologinen työstä irrottautuminen merkitse huonoa asennetta työtä kohtaan, sillä esimerkiksi työlle omistautumisen määrä ei ole yhteydessä psykologisen irrottautumisen määrään (Kühnel, Sonnetag, & Westman, 2009; Sonnetag, 2012).

Psykologinen irrottautuminen perustuu ponnistelun ja palautumisen malliin (engl. The Effort-Recovery Model) (Meijman & Mulder, 1998; Sonnetag & Fritz, 2007). Ponnistelun ja palautumisen mallin mukaan palautumista voi tapahtua, kun vapaa-ajalla ei rasiteta samoja psykofysiologisia systeemejä, joita tarvitaan työssä (Meijman & Mulder, 1998). Tällöin kuormituksen kasaantuminen keskeytyy, elimistön toiminta tasapainottuu ja palaa vähitellen lepotilaan, mikä taas johtaa yksilön voimavarojen palautumiseen (Geurts & Sonnetag, 2006). Mikäli yksilö ei pysty psykologisesti irrottautumaan, vaan esimerkiksi ajattelee työhön liittyviä ongelmia, kuormittuvat samat psykofysiologiset systeemit kuin työssä ollessa ja täydellinen palautuminen estyy (Sonnetag & Fritz, 2007).

Tutkimusten mukaan vapaa-ajalla tapahtuva psykologinen työstä irrottautuminen on hyödyllistä yksilön hyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen kannalta (Sonnetag, 2012; Sonnetag & Fritz, 2014). Puutteellisen psykologisen irrottautumisen on todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen psykologiseen hyvinvointiin (Sonnetag, Binnewies, & Mojza, 2008) ja stressireaktioihin (Safstrom & Hartig, 2013; Sonnetag & Fritz, 2014). Päiväkirjatutkimusten mukaan vapaa-ajallaan psykologisesti työstään irrottautuneilla henkilöillä oli parempi mieliala ja he kokivat vähemmän uupumusta illalla ja seuraavana aamuna (Sonnetag & Bayer, 2005; Sonnetag ym., 2008). Binnewiesen, Sonnetagin ja Mojzan (2010) tutkimuksen mukaan viikonloppun psykologinen irrottautuminen ennusti alkuviikon palautumisen kokemusta, eli mitä paremmin psykologinen irrottautuminen onnistui viikonloppuna, sitä parempi oli palautumisen kokemus työviikon alussa. Myös eräässä viisi päivää kestäneessä päiväkirjatutkimuksessa todettiin, että mikäli psykologinen irrottautuminen onnistui illalla, oli palautumisen kokemus aamulla parempi (Volman, Bakker, & Xanthopoulou, 2013).

Myös pitkittäis- ja poikittaistutkimuksissa on havaittu psykologisen irrottautumisen myönteiset yhteydet hyvinvointiin. Fritzin, Sonnetagin, Spectorin ja McInroen (2010) pitkittäistutkimuksen mukaan viikonloppun psykologinen irrottautuminen ennusti seuraavan työviikon myönteistä tunnetilaa. Yhteys oli voimakkaampi heti viikonloppun jälkeen verrattuna työviikon loppuun. Vuoden kestäneessä pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että psykologinen työstä irrottautuminen suojsi

yksilön hyvinvointia ja työn imua (Sonntag, Binnewies, & Mojza, 2010). Sonntagin ja Fritzin (2007) poikittaistutkimuksen mukaan psykologinen irrottautuminen oli myönteisessä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja kielteisessä yhteydessä muun muassa psyykkiseen oirehtimiseen, emotionaaliseen uupumukseen, masennusoireisiin ja univaikeuksiin.

Psykologisen irrottautumisen on todettu toimivan sekä mediaattorina että moderaattorina työn stressitekijöiden ja työntekijän hyvinvoinnin välillä (Sonntag & Fritz, 2014). Psykologisen irrottautumisen mediaattorivaikutus havaittiin muun muassa työn vaatimusten ja työntekijän uupumuksen välillä, toisin sanoen korkeat työn vaatimukset, kuten pitkät työpäivät ja aikapaineet, olivat yhteydessä heikkoon psykologiseen irrottautumiseen, joka taas oli yhteydessä uupumukseen (Kinnunen ym., 2011). Erään toisen tutkimuksen mukaan psykologinen työstä irrottautuminen välitti työn vaatimusten ja stressin sekä työn vaatimusten ja elämäntyytyväisyyden välistä yhteyttä (Safstrom & Hartig, 2013). Sonntagin ym. (2010) pitkittäistutkimuksessa havaittiin psykologisen irrottautumisen moderaattorivaikutus: kun yksilö kykeni vapaa-ajallaan irrottautumaan työstään, olivat työn vaatimukset, kuten aikapaineet, hänelle vähemmän haitallisia. Moderaattorivaikutus havaittiin niin ikään eräässä poikittaistutkimuksessa, jossa psykologisen irrottautumisen todettiin suojaavan työntekijän hyvinvointia etenkin silloin, kun vaikutusmahdollisuudet työssä olivat heikot (Siltaloppi ym., 2009). Samassa tutkimuksessa todettiin myös, että mitä paremmin yksilön psykologinen työstä irrottautuminen onnistui, sitä vähemmän hän koki työuupumusta ja palautumisen tarvetta.

Sonntagin ja Bayerin (2005) mukaan heikko psykologinen irrottautuminen ei ole aina hyvinvoinnin riskitekijä, vaan olennaista on pikemminkin työhön liittyvien ajatusten sisältö. Jos työntekijä on saanut ison projektin onnistuneesti päätökseen tai on saanut hyvää palautetta, voi työasioiden ajattelu vapaa-ajalle kohottaa hänen mielialaansa (Sonntag & Bayer, 2005). Sonntagin ja Fritzin (2014) mukaan työasioiden pohtiminen vapaa-ajalla voi myös auttaa keksimään ratkaisuja työhön liittyviin ongelmiin ja sitä kautta lievittää stressiä.

Tietyt tekijät voivat edistää ja toiset taas vaikeuttaa yksilön psykologista työstä irrottautumista. Esimerkiksi perhetekijät (kumppani, lapset) saattavat edesauttaa psykologista irrottautumista (Siltaloppi, Kinnunen, Feldt, & Tolvanen, 2011). Myös Sonntag ja Kruehl (2006) havaitsivat, että lasten olemassaolo oli myönteisessä yhteydessä psykologiseen työstä irrottautumiseen. Sukupuolen ja iän on todettu olevan yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen siten, että naisten ja vanhempien työntekijöiden irrottautuminen onnistui hieman heikommin (Kinnunen & Feldt, 2009). Suuri työtaakka ja työn aikapaineet olivat myös yhteydessä heikkoon psykologiseen irrottautumiseen (Sonntag & Bayer, 2005; Sonntag & Fritz, 2007). Stressaavan työpäivän jälkeen yksilö saattaa jatkaa työskentelyä kotona, jolloin irrottautuminen ei luonnollisestikaan onnistu (Sonntag & Bayer,

2005). Hän saattaa myös ajatella kesken jääneitä työtehtäviään tai murehtia seuraavan työpäivän töitä (Sonntag & Bayer, 2005). Palautumisen kannalta psykologinen irrottautuminen on kuitenkin erityisen tarpeellista juuri silloin, kun yksilö kokee työn määrällistä ylikuormitusta tai kun työn imu on korkea (Sonntag & Bayer, 2005; Sonntag, Mojza, Binnewies, & Scholl, 2008).

Koulupsykologien työ on viikkotyötä, jolloin viikonloput ovat vapaa-aikaa. Työn haasteellisuus, kiireisyys ja itsenäisyys voivat kuitenkin mahdollisesti vaikeuttaa viikonlopun aikaista psykologista työstä irrottautumista. Monet koulupsykologit ovat myös nuoria (Ahtola & Kiiski-Mäki, 2010), jolloin työkokemusta ei ole ehtinyt vielä karttua ja monet asiat ovat uusia. Tästä saattaa seurata epävarmuutta ja työasiat voivat olla mielessä vapaa-ajallakin, mikä voi vaikeuttaa palautumista ja esimerkiksi heikentää unen laatua. Toisaalta jos psykologinen työstä irrottautuminen onnistuu, on sillä todennäköisesti myönteinen vaikutus koulupsykologin hyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen. Tällä on merkitystä tietenkin koulupsykologille itselleen, mutta myös lapsille, nuorille ja muille ihmisille, joiden kanssa koulupsykologi työskentee. Mikäli koulupsykologi voi hyvin, hän todennäköisemmin myös suoriutuu ja jaksaa työssään paremmin.

1.2 Unen laatu

Uni on edellytys yksilön terveydelle ja optimaaliselle päivittäiselle toiminnalla (Zijlstra & Cropley, 2006), ja se on myös ensiarvoisen tärkeää palautumiselle sekä psykologisesti että fysiologisesti (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen, & Rusko, 2007). Uni vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, mielialaan ja suorituskyykyyn sekä on olennainen myös esimerkiksi keskushermoston, aineenvaihdunnan ja immuunijärjestelmän regeneroitumisen kannalta (Åkerstedt, Nilsson, & Kecklund, 2009).

Unta voidaan tarkastella sekä keston eli määrän että laadun suhteen. Tässä tutkimuksessa keskityn koulupsykologien unen laatuun. Heikkoa unenlaatua kuvaavat erilaiset univaikeudet kuten esimerkiksi nukahtamisvaikeudet, riittämätön uni, unessa pysymisen vaikeudet ja liian varhainen herääminen (Groeger, Zijlstra, & Dijk, 2004; Sonntag & Geurts, 2009). Unen häiriintyminen tai unenpuute voivat aiheuttaa sen, ettei olo ole aamulla virkistynyt ja palautunut (Zijlstra & Sonntag, 2006). Etenkin juuri unen laatu on unen määrää tärkeämpi palautumisen kannalta (Rook & Zijlstra, 2006). Heikon unenlaadun on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi matalaan affektiiviseen hyvinvointiin töissä ja vähäiseen työstä nauttimiseen (Kompier, Taris, & van Veldhoven, 2012). Pitkäaikainen vähäinen tai heikentynyt uni voi johtaa muun muassa aineenvaihdunnan häiriöihin,

masennukseen ja työuupumukseen (Åkerstedt ym., 2009). Yli 12000 suomalaista aikuista koskeneen tutkimuksen mukaan puutteellisesta unesta kärsi joka viides (Hublin, Kaprio, Partinen, & Koskenvuo, 2001).

Unen laatua voidaan arvioida erilaisten objektiivisten mittausten ja subjektiivisten arviointien avulla (Kinnunen & Feldt, 2009), joista jälkimmäistä käytetään tässä tutkimuksessa. Subjektiivisilla arvioinneilla viitataan yksilön omiin tuntemuksiin muun muassa siitä, miten hyvin hän kokee nukkuneensa yöllä ja miten palautuneeksi ja virkeäksi hän olonsa tuntee aamulla (Kinnunen & Feldt, 2009).

Viikonloput ovat tärkeitä palautumisen kannalta (Pereira & Elfering, 2014; Rook & Zijlstra, 2006). Esimerkiksi eräässä lähes 2000 osallistujaa sisältäneessä tutkimuksessa todettiin, että viikonloppuisin unen kesto oli pidempi ja olo aamuisin virkistyneempi kuin arkipäivinä (Groeger ym., 2004). Päiväkirjatutkimusten mukaan etenkin lauantai oli palautumiselle suotuisa päivä, sillä tuolloin unen laatu oli parempi (Pereira & Elfering, 2014; Rook & Zijlstra, 2006). Sen sijaan maanantain vastaisena yönä unen laatu oli melko heikko, mikä viittaa siihen, että viikonlopun hyödylliset vaikutukset heikkenivät jo sunnuntai-iltana. Syynä tähän saattoi olla se, että tutkittavat ajattelivat ja murehtivat työasioitaan sunnuntai-iltana, mikä heikensi unen laatua seuraavana yönä (Rook & Zijlstra, 2006.)

Psykologisen työstä irrottautumisen on havaittu olevan yhteydessä sekä unen määrään että laatuun. Groegerin ym. (2004) mukaan psykologinen irrottautuminen oli yhteydessä vapaapäivien unen ajalliseen pituuteen, eli mikäli työntekijä kykeni olemaan ajattelematta työtään, oli hänen viikonlopun ja vapaapäivien unen kesto pidempi. Eräässä toisessa tutkimuksessa todettiin, että onnistunut psykologinen irrottautuminen oli yhteydessä hyvään unen laatuun (Hahn, Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2011). Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan heikko psykologinen työstä irrottautuminen vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua. Samankaltaiseen tulokseen päädyttiin myös eräässä päiväkirjakirjatutkimuksessa, jonka mukaan epäonnistunut psykologinen irrottautuminen aiheutti psykofysiologista aktivoitumista, mikä heikensi seuraavan yön unta (Pereira & Elfering, 2014).

Myös työstressin on todettu olevan yhteydessä heikkoon unen laatuun (Kompier ym., 2012). Syynä tähän voi olla vaikeudet psykologisessa irrottautumisessa, eli yksilö miettii ja murehtii työhön liittyviä asioita, jolloin hänen on vaikea nukahtaa (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Esimerkiksi Groegerin ym. (2004) tutkimuksessa 17 prosenttia vastaajista kertoi univaikeuksien syyksi työasioiden murehtimisen. Myös eräässä yli 5000 vastaajaa sisältäneessä tutkimuksessa todettiin yhteys työasioiden murehtimisen ja heikon unen laadun välillä, eli heikosta unen laadusta kärsivät työntekijät ruminoivat työasioitaan eniten (Kompier ym., 2012). Kruegerin ja Friedmanin (2009)

laajan väestöpohjaisen tutkimuksen mukaan suurempi työtuntimäärä, pienet lapset, naimattomuus ja korkeampi ikä olivat yhteydessä vähäisempään uneen. Myös eräissä toisessa tutkimuksessa havaittiin, että kokemukset unessa pysymisen ja uudelleen nukahtamisen vaikeuksista sekä liian varhaisesta heräämisestä lisääntyivät iän myötä (Marquié, Folkard, Ansiau, & Tucker, 2012).

1.3 Palautumisen kokemus

Palautumista voidaan lähestyä ja arvioida monella eri tavalla (Kinnunen & Mauno, 2009). Ensinnäkin palautumista voidaan arvioida objektiivisesti käyttämällä erilaisia fysiologisia mittareita, joilla voidaan mitata muun muassa keskisykettä ja sykevaihtelua. Toisaalta palautumista voidaan arvioida myös erilaisten itsearviointien avulla, esimerkiksi kysymällä yksilön palautumisen tarvetta (engl. need for recovery). Eräs tapa arvioida yksilön palautumisen onnistumista on kysyä hänen palautumisensa tasoa (engl. state of being recovered/feeling recovered), jolla viitataan tunteeseen olla sekä fyysisesti että psyykkisesti virkistynyt (Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009; Sonnentag & Krueger, 2006). Tässä tutkimuksessa käytän siitä nimitystä palautumisen kokemus.

Binnewiesen ym. (2010) mukaan työviikon alun palautumisen kokemus heijastaa viikonlopun aikana tapahtunutta palautumista. Mikäli palautuminen on onnistunut viikonlopun aikana, on yksilöllä käytettävissään enemmän voimavaroja tulevan viikon työssä suoriutumiseen, jolloin työtehtävät eivät tunnu niin kuormittavilta. Vastaavasti palautumisen ollessa heikkoa, voimavaroja työssä suoriutumiseen on vähemmän.

Päiväkirjatutkimuksissa on havaittu, että psykologinen työstä irrottautuminen on yhteydessä palautumisen kokemukseen. Binnewiesen ym. (2010) neljä työviikkoa kestäneen tutkimuksen mukaan viikonlopun psykologinen irrottautuminen oli myönteisessä yhteydessä alkuviiikon palautumisen kokemukseen, joka puolestaan ennusti muun muassa yksilön työviikon aikaista tehtäväsuoriutumista, aloitekykyä ja ponnistelua. Palautumisen onnistuminen viikonloppuisin on siis tärkeää ja hyödyllistä sekä yksilön että organisaation näkökulmasta katsottuna (Binnewies ym., 2010). Samankaltaiseen tulokseen päädyttiin myös eräissä toisessa päiväkirjakirjatutkimuksessa, jonka mukaan onnistunut psykologinen irrottautuminen illalla ennusti parempaa palautumisen kokemusta seuraavana aamuna (Volman ym., 2013). Aamun palautumisen kokemus taas oli myönteisessä yhteydessä työssä suoriutumiseen, toisin sanoen työntekijät, jotka kokivat olevansa aamulla palautuneita, suoriutuivat työssään paremmin (Volman ym., 2013).

Päiväkirjatutkimusten mukaan onnistunut palautumisen kokemus oli yhteydessä voimakkaaseen työn imuun ja flow- eli elämysvirtauksen kokemukseen sekä vähäisiin työuupumus oireisiin. Esimerkiksi Mäkikankaan ym. (2014) mukaan onnistunut palautuminen oli yhteydessä korkeaan tarmokkuuden ja matalaan uupumuksen tasoon. Myös Sonnentag (2003) totesi, että vapaa-ajan onnistunut palautumisen kokemus oli myönteisessä yhteydessä seuraavan päivän työn imuun. Erään viisi päivää kestäneen päiväkirjatutkimuksen mukaan aamun palautumisen kokemus oli myönteisessä yhteydessä työpäivän elämysvirtaukseen, eli mitä paremmin yksilö koki palautuneensa, sitä enemmän hän keskimäärin koki elämysvirtausta (Debus, Sonnentag, Deutschin, & Nussbeck, 2014). Kinnusen ja Maunon (2009) mukaan huonoksi arvioitu palautuminen työpäivien jälkeen lisäsi vuoden aikana työuupumuksen oireita, kuten väsymystä ja kyynistyneisyyttä.

Tutkimuksissa on todettu monien yksilöön ja hänen työhönsä liittyvien tekijöiden yhteys palautumisen kokemukseen. Iän ja perhetilanteen yhteydestä palautumiseen on kuitenkin saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia. Sosiaali-, terveys- ja palvelualan työntekijöitä koskeneen päiväkirjatutkimuksen mukaan vanhemmat työntekijät arvioivat palautuvansa parhaiten (Mäkikangas ym., 2014). Myös lähes 850 sairaanhoitajaa koskeneen tutkimuksen mukaan yli 55-vuotiaat palautuivat parhaiten, kun taas 18–24-vuotiaat palautuivat heikoiten (Winwood, Winefield, & Lushington, 2006). Sen sijaan koulutus-, matkapalvelu-, it-, kaupan- sekä hotelli- ja ravintola-alan työntekijöitä koskeneen tutkimuksen mukaan 50–54-vuotiaat kokivat palautumisen vaikeuksia enemmän kuin alle 30-vuotiaat (Kinnunen & Feldt, 2009). Lisäksi yli 50-tuntista työviikkoa tekevillä työntekijöillä oli riski palautumisen vaarantumiseen, sillä he raportoivat enemmän palautumisen vaikeuksia kuin alle 35-tuntista työviikkoa tekevät (Kinnunen & Feldt, 2009). Saman tutkimuksen mukaan parisuhde tai kotona asuvat lapset eivät olleet yhteydessä palautumiseen. Winwoodin ym. (2006) tutkimuksessa sen sijaan todettiin, että sairaanhoitajat, jotka olivat parisuhteessa tai joilla oli lapsia, palautuivat paremmin.

1.4 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän päiväkirjatutkimuksen tavoitteena on tutkia koulupsykologien viikonlopun aikaisen psykologisen työstä irrottautumisen yhteyksiä unen laatuun ja palautumisen kokemukseen. Lisäksi tavoitteena on tutkia eroavatko psykologinen työstä irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus koulupsykologien taustatekijöiden mukaan. Päiväkirjatutkimuksen kyselyt toteutettiin

kolmena peräkkäisenä perjantaina ja niitä seuranneina kolmena peräkkäisenä maanantaina. Perjantaisin koulupsykologit arvioivat työviikon aikaista unen laatuaan, kun taas maanantaisin he arvioivat viikonlopun aikaista psykologista irrottautumistaan, unen laatuaan ja palautumisen kokemuksestaan.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen hypoteesit laadittiin niiltä osin, kun aiheesta oli aiempaa tutkimustietoa. Toinen ja kolmas tutkimushypoteesi muodostettiin sekä aiemman tutkimustiedon että ponnistelun ja palautumisen mallin pohjalta. Tarkat tutkimuskysymykset ja hypoteesit ovat:

1. Eroavatko koulupsykologien (viikonlopun) psykologinen työstä irrottautuminen, (viikonlopun, työviikon) unen laatu ja (viikonlopun) palautumisen kokemus taustatekijöiden mukaan (sukupuoli, ikä, työsuhteen muoto, työtunnit, oppilasmäärä, kotona asuvat lapset)?

H1a: Koulupsykologit, jotka ovat vanhempia iältään, joilla on paljon työtunteja ja joilla ei ole kotona asuvia lapsia, kokevat vähemmän psykologista irrottautumista.

H1b: Koulupsykologit, jotka ovat vanhempia iältään, joilla on paljon työtunteja ja joilla on kotona asuvia lapsia, kokevat unen laatunsa heikommaksi.

H1c: Koulupsykologit, joilla on paljon työtunteja, raportoivat heikompaa palautumisen kokemusta.

2. Miten koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen työstä irrottautuminen on yhteydessä viikonlopun aikaiseen unen laatuun ja palautumisen kokemukseen?

H2: Mitä paremmin koulupsykologin viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen onnistuu, sitä parempi on viikonlopun aikainen unen laatu ja palautumisen kokemus.

3. Miten koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen työstä irrottautuminen on yhteydessä seuraavan työviikon aikaiseen unen laatuun?

H3: Mitä paremmin koulupsykologin viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen onnistuu, sitä parempi on seuraavan työviikon aikainen unen laatu.

2. MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on osa Koulupsykologien työhyvinvointi – tutkimusta, joka tehtiin yhteistyössä Psykologiliiton ja Koulupsykologien työryhmän kanssa. Tutkimus kohdistettiin kaikkiin Psykologiliiton rekisteriin kuuluviin koulupsykologeihin ($n = 548$), joille lähetettiin sähköinen kyselylomake Psykologiliiton edustajan toimesta. Tutkimuksesta tiedotettiin myös koulupsykologien Facebook-ryhmässä. Toimimattomia sähköposteja oli kymmenen, joten lopullinen otos oli 538. Peruskyselyn aineisto kerättiin huhti-toukokuussa 2014 ja vastaukset tulivat suoraan tutkijoille. Vastauksia saatiin 270 eli vastausprosentti oli 50.

Edellä kuvatussa peruskyselyssä tiedusteltiin vastaajien halukkuutta osallistua kolme viikkoa kestävään päiväkirjatutkimukseen, johon 136 vastasi haluavansa osallistua. Tämä tutkimus kohdistui niihin koulupsykologeihin, jotka osallistuivat päiväkirjatutkimukseen. Päiväkirjatutkimuksen kyselyt lähetettiin vastaajien sähköpostiin kolmena peräkkäisenä perjantaiamuna ja niitä seuranneina kolmena peräkkäisenä maanantaiamuna toukokuussa 2014 (9.5–26.5.2014). Kyseinen ajankohta valittiin siitä syystä, että viikot olivat täysiä viiden työpäivän viikkoja ilman arkivapaita. Myös päiväkirjatutkimuksen vastaukset tulivat suoraan tutkijoille. Päiväkirjatutkimukseen osallistui 133 koulupsykologia (25 %), sillä kolme alun pitäen kiinnostuksensa ilmaiseista ei kuitenkaan vastannut päiväkirjakyselyihin. Vastanneiden määrä vaihteli päivästä riippuen 123:n ja 129:n välillä (9.5 $n = 126$, 12.5 $n = 129$, 16.5 $n = 124$, 19.5 $n = 123$, 23.5 $n = 123$, 26.5 $n = 124$).

Päiväkirjatutkimukseen osallistuneista koulupsykologeista suurin osa ($n = 126$, 95 %) oli naisia. Vastaajien ikä vaihteli 25–64 vuoden välillä ($ka = 38.02$, $kh = 9.53$). Valtaosa teki kokoaikatyötä ($n = 120$, 90 %), kun taas osa-aikatyötä teki kymmenesosa vastaajista ($n = 13$, 10 %). Viikoittainen työtuntimäärä oli keskimäärin 37.04 tuntia (*vaihteluväli* 8–50, $kh = 4.12$) ja vastualueen oppilasmäärä oli keskimäärin 1154.82 (*vaihteluväli* 80–5000, $kh = 645.21$). Kotona asuvia lapsia oli 71 vastaajalla (53 %) ja 62 vastaajalla (47 %) ei ollut kotona asuvia lapsia.

Edustavuusanalyseissa selvitettiin kuinka pelkkään peruskyselyyn ($n = 137$) ja peruskyselyn lisäksi päiväkirjatutkimukseen vastanneet ($n = 133$) koulupsykologit erosivat toisistaan. Ristiintaulukoinnin ja riippumattomien otosten t-testin tulokset osoittivat, että päiväkirjatutkimukseen osallistuneet eivät eronneet peruskyselyyn vastanneista sukupuolen tai iän

suhteen. Päiväkirjatutkimukseen osallistuneissa oli sen sijaan enemmän kokopäivätyötä tekeviä (90 %, sovitettu standardoitu jäännös 4.8) kuin pelkkään peruskyselyyn (66 %) vastanneissa ($\chi^2(1) = 22.58, p < .001$). Riippumattomien otosten t-testien ja ristiintaulukoinnin mukaan vastaajat eivät eronneet toisistaan työtuntien, oppilasmäärän tai kotona asuvien lasten osalta.

2.2 Muuttujat

Psykologista irrottautumista koskevat kysymykset poimittiin Sonnentagin ja Fritzin (2007) Recovery Experience Questionnaire (REQ) – kyselystä. Kysymykset kohdistettiin alkuperäisestä kyselystä poiketen koskemaan viikonlopun irrottautumista. Näin ollen psykologista irrottautumista mitattiin kolmena peräkkäisenä maanantaina seuraavalla tavalla: ”Arvioi missä määrin seuraavat väittämät toteutuivat kuluneen viikonlopun aikana (perjantai- ja sunnuntai-illan välisenä aikana):” 1) Unohdan työn, 2) En ajattele työtä lainkaan, 3) Siirrän työasiat pois mielestä, 4) Irrottaudun hetkeksi työn vaatimuksista. Vastaajat arvioivat väitteitä viisiportaisen asteikon avulla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Väitteistä muodostettiin erikseen kunkin viikonlopun psykologista irrottautumista kuvaava keskiarvoistettu summamuuttuja, jonka suuremmat arvot kuvasivat parempaa psykologista irrottautumista. Keskiarvoistettujen summamuuttujien reliabiliteetit olivat hyviä (taulukko 1).

Viikonlopun aikaista unen laatua kysyttiin kolmena peräkkäisenä maanantaina seuraavalla tavalla: ”Koitko perjantain ja lauantain välisenä yönä seuraavia nukkumiseen liittyviä vaivoja/ongelmia?” 1) Nukahtamisvaikeudet, 2) Toistuvat yö heräämiset (ja vaikeus nukahtaa uudelleen), 3) Tunne, ettet ole virkistynyt aamulla herätessäsi (virkistämätön uni). Samat osiot kysyttiin erikseen jokaiselta viikonlopun yöltä (pe-la, la-su, su-ma) ja vastaajat arvioivat niitä käyttäen viisiportaista asteikkoa (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Osioista muodostettiin erikseen kunkin viikonlopun ja viikonlopun yön unen laatua kuvaava keskiarvoistettu summamuuttuja, jonka suuremmat arvot merkitsivät heikompaa unen laatua. Keskiarvoistettujen summamuuttujien reliabiliteetit olivat hyviä (taulukko 1).

Työviikon aikaista unen laatua kysyttiin kolmena peräkkäisenä perjantaina seuraavalla tavalla: ”Kuinka usein koit tämän viikon aikana seuraavia nukkumiseen liittyviä vaivoja/ongelmia?” 1) Nukahtamisvaikeudet, 2) Toistuvat yö heräämiset (ja vaikeus nukahtaa uudelleen), 3) Tunne, ettet ole virkistynyt aamulla herätessäsi (virkistämätön uni). Vastausasteikko vaihteli välillä 1 (= en

lainkaan) – 4 (= päivittäin). Osioista muodostettiin erikseen kunkin työviikon aikaista unen laatua kuvaava keskiarvoistettu summamuuttuja, jonka suuremmat arvot merkitsivät heikompa unen laatua. Keskiarvoistettujen summamuuttujien reliabiliteetit olivat kohtalaisia (taulukko 1).

Palautumisen kokemusta koskeva kysymys poimittiin Sonnentagin ja Kruehin (2006) kyselystä: ”Kuinka hyvin koit palautuneesi työsi aiheuttamasta kuormituksesta viikonlopun aikana?” Vastausvaihtoehtoja oli viisi: 1 = huonosti, 2 = melko huonosti, 3 = kohtalaisesti, 4 = melko hyvin, 5 = hyvin.

Taustatekijöinä tutkittiin sukupuolta, ikää, työsuhteen muotoa (kokoaikatyö/osa-aikatyö), työtunteja (keskimäärin viikossa), oppilasmäärää ja kotona asuvia lapsia (on/ei). Taustatekijöihin liittyvät kysymykset kysyttiin peruskyselyssä.

2.3 Aineiston analysointi

Aineiston tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 22.0-ohjelmalla. Psykologista irrottautumista, unen laatua ja palautumisen kokemusta kuvattiin keskiarvoilla ja keskihajonnoilla. Toistomittausten varianssianalyysillä selvitettiin eroavatko muuttujien keskiarvot toisistaan eri mittauskerroilla. Keskiarvoerojen parittaiset post hoc-vertailut tehtiin Bonferroni-menetelmällä.

Riippumattomien otosten t-testien avulla selvitettiin eroavatko vastaajien psykologinen irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus sukupuolen, työsuhteen muodon ja mahdollisten kotona asuvien lasten mukaan. Ennen t-testiä kaksi muuttujaa, työsuhteen muoto ja kotona asuvat lapset, luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaisiksi (kokoaikatyö/osa-aikatyö, on kotona asuvia lapsia/ei kotona asuvia lapsia). Taustatekijöistä iän, oppilasmäärän ja työtuntien yhteyttä psykologiseen irrottautumiseen, unen laatuun ja palautumisen kokemukseen selvitettiin Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla.

Psykologisen irrottautumisen yhteyttä unen laatuun ja palautumisen kokemukseen tutkittiin alustavasti Pearsonin korrelaatiokertoimilla ja tämän jälkeen lineaaristen regressioanalyysien avulla. Regressiomalleihin lisättiin ensimmäisinä selittäjinä aiempien testien perusteella vastemuuttujiin yhteydessä olevat taustamuuttujat ja toisena selittäjänä psykologinen irrottautuminen.

3. TULOKSET

3.1 Taustatekijöiden yhteydet psykologiseen irrottautumiseen, unen laatuun ja palautumisen kokemukseen

Psykologisen irrottautumisen, unen laadun ja palautumisen kokemuksen keskiarvot ja –hajonnat sekä toistomittausten varianssianalyysien tulokset on esitetty taulukossa 1. Koulupsykologien psykologinen irrottautuminen onnistui kolmen viikonlopun aikana yleisesti melko hyvin. Parivertailut osoittivat, että psykologinen irrottautuminen oli keskimäärin voimakkainta päiväkirjatutkimuksen kolmantena viikonloppuna ja heikointa toisena viikonloppuna.

Sekä viikonlopun että työviikon aikainen unen laatu olivat kolmen viikon aikana keskimäärin melko hyviä. Viikonlopun aikaista unen laatua tarkemmin tarkasteltaessa selvisi, että unen laatu oli keskimäärin parasta lauantai-sunnuntai öinä ja heikointa sunnuntai-maanantai öinä. Keskiarvoerojen parivertailut osoittivat, että sunnuntai-maanantai öiden unen laatu erosi kaikkina mittausajankohtina viikonlopun kahdesta muusta yöstä.

Koulupsykologien palautumisen kokemus oli kolmen viikonlopun aikana yleisesti varsin hyvä. Parivertailut osoittivat, että palautumisen kokemus oli keskimäärin voimakkainta päiväkirjatutkimuksen kolmantena viikonloppuna ja heikointa toisena viikonloppuna.

TAULUKKO 1. Muuttujien osioiden lukumäärät, vaihteluvälit, keskiarvot, keskihajonnat ja Cronbachin alfat sekä eri mittauskertojen keskiarvojen vertailut (toistomittausten varianssianalyysi) $n = 111-129$

Muuttujat	Osioiden lkm.	Vaihtelu- väli	ka	kh	Cronbachin alfa	F	df	p	Pari- vertailut ²
Psykologinen irrottautuminen (1. viikonloppu)	4	1-5	3.62	0.93	.87	4.11	2, 230	.018	
Psykologinen irrottautuminen (2. viikonloppu)	4	1-5	3.52	1.04	.88				
Psykologinen irrottautuminen (3. viikonloppu)	4	1-5	3.80	0.91	.87				3. vkl > 2. vkl
Unen laatu (1. viikonloppu) ¹	9	1-5	1.87	0.65	.79	1.16	2, 230	.314	
Unen laatu (2. viikonloppu) ¹	9	1-5	1.90	0.73	.82				
Unen laatu (3. viikonloppu) ¹	9	1-5	1.85	0.80	.88				
Unen laatu (1. viikonloppu) pe-la	3	1-5	1.75	0.76	.60	34.05	1.55, 198.60	.000	pe-la < su-ma
Unen laatu (1. viikonloppu) la-su	3	1-5	1.65	0.73	.63				la-su < su-ma
Unen laatu (1. viikonloppu) su-ma	3	1-5	2.19	0.90	.57				
Unen laatu (2. viikonloppu) pe-la	3	1-5	1.77	0.85	.64	24.08	1.49, 179.70	.000	pe-la < su-ma
Unen laatu (2. viikonloppu) la-su	3	1-5	1.72	0.77	.62				la-su < su-ma
Unen laatu (2. viikonloppu) su-ma	3	1-5	2.21	1.02	.70				
Unen laatu (3. viikonloppu) pe-la	3	1-5	1.73	0.84	.72	23.97	1.73, 211.00	.000	pe-la < su-ma
Unen laatu (3. viikonloppu) la-su	3	1-5	1.69	0.89	.80				la-su < su-ma
Unen laatu (3. viikonloppu) su-ma	3	1-5	2.15	1.05	.75				
Unen laatu (1. työviikko)	3	1-4	1.77	0.58	.57	1.14	2, 220	.323	
Unen laatu (2. työviikko)	3	1-4	1.80	0.62	.59				
Unen laatu (3. työviikko)	3	1-4	1.84	0.64	.60				
Palautumisen kokemus (1. viikonloppu)	1	1-5	3.71	0.89		6.01	1.89, 217.67	.003	
Palautumisen kokemus (2. viikonloppu)	1	1-5	3.64	1.04					
Palautumisen kokemus (3. viikonloppu)	1	1-5	3.95	1.05					3. vkl > 2. vkl

1 = kaikkien kolmen yön (pe-la, la-su, su-ma) yhteinen summamuuttuja, 2 = Parittaiset erot $\alpha = 0.05$ Bonferroni korjauksella

Ensimmäisenä tutkimustavoitteena oli selvittää eroavatko koulupsykologien psykologinen työstä irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus taustatekijöiden mukaan. Riippumattomien otosten t-testien tulokset osoittivat, että naiset ja miehet eivät juurikaan eronneet toisistaan psykologisen irrottautumisen ja unen laadun suhteen. Ainoastaan viikonlopun kahtena eri yönä naisten unen laatu (2. viikonloppu pe-la: $ka = 1.73$, $kh = 0.82$, la-su: $ka = 1.69$, $kh = 0.76$) oli miesten unen laatua (pe-la: $ka = 2.44$, $kh = 1.15$, la-su: $ka = 2.33$, $kh = 0.82$) parempi (pe-la: $t(120) = -2.03$, $p < .05$, la-su: $t(120) = -2.02$, $p < .05$). Lisäksi naisilla ($ka = 4.02$, $kh = 0.97$ / miehet: $ka = 2.50$, $kh = 1.23$) oli parempi palautumisen kokemus päiväkirjatutkimuksen kolmantena viikonloppuna ($t(121) = 3.71$, $p < .001$), mutta kahtena muuna viikonloppuna palautumisen kokemuksessa ei ollut eroa naisten ja miesten välillä.

Korrelaatiotarkastelut ja riippumattomien otosten t-testien tulokset osoittivat, että ikä, työsuhteen muoto ja oppilasmäärä eivät olleet tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen, viikonlopun ja työviikon aikaiseen unen laatuun tai palautumisen kokemukseen. Myöskään työtunnit eivät olleet korrelaatiotarkastelujen mukaan yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen. Työtunnit olivat sen sijaan yhteydessä unen laatuun ja palautumisen kokemukseen. Kielteinen yhteys työtuntien ja unen laadun välillä ilmeni kahden viikonlopun (2. viikonloppu: $r = -.23$, $p < .05$, 3. viikonloppu: $r = -.18$, $p < .05$) ja yhden työviikon aikana (1. työviikko: $r = -.18$, $p < .05$) siten, että mitä enemmän oli työtunteja, sitä parempi oli unen laatu. Tarkemmin viikonlopun öitä tarkasteltaessa selvisi, että kyseinen yhteys ilmeni neljänä eri yönä (1. viikonloppu la-su: $r = -.20$, $p < .05$, 2. viikonloppu pe-la: $r = -.23$, $p < .05$, 2. viikonloppu la-su: $r = -.22$, $p < .05$, 3. viikonloppu pe-la: $r = -.21$, $p < .05$). Lisäksi työtunnit olivat myönteisessä yhteydessä yhden viikonlopun palautumisen kokemukseen (3. viikonloppu: $r = .21$, $p < .05$), eli mitä enemmän oli työtunteja, sitä parempi oli palautumisen kokemus. Edellä kuvatut yhteydet olivat kuitenkin melko heikkoja.

Riippumattomien otosten t-testien tulosten mukaan tutkittavat, joilla oli kotona asuvia lapsia, eivät juurikaan eronneet niistä tutkittavista, joilla ei ollut kotona asuvia lapsia. Ainoastaan toisen viikonlopun sunnuntai-maanantai yön unen laatu oli parempi ($t(120) = 1.99$, $p < .05$) niillä, joilla oli kotona asuvia lapsia ($ka = 2.04$, $kh = 0.93$) verrattuna niihin, joilla ei ollut kotona asuvia lapsia ($ka = 2.40$, $kh = 1.09$).

3.2 Viikonlopun psykologisen irrottautumisen yhteydet viikonlopun unen laatuun ja palautumisen kokemukseen

Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ensiksi Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla, jonka jälkeen niitä tutkittiin tarkemmin lineaarisilla regressioanalyysillä. Regressioanalyysit tehtiin erikseen kaikille kolmelle viikonlopulle ja unen laadun osalta erikseen vielä jokaiselle viikonlopun yölle. Tulokset osoittivat, että koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen oli kielteisessä yhteydessä viikonlopun aikaiseen unen laatuun, eli mitä paremmin psykologinen irrottautuminen onnistui, sitä parempi oli unen laatu (taulukko 2–5). Päiväkirjatutkimuksen ensimmäisenä viikonloppuna psykologinen irrottautuminen selitti taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen 10 % unen laadusta (taulukko 2). Kyseisen viikonlopun yksittäisten öiden unen laadusta psykologinen irrottautuminen selitti 5–8 % (taulukko 3). Toisena viikonloppuna psykologinen irrottautuminen ei ollut yhteydessä unen laatuun (taulukko 2). Tosin sunnuntai-maanantai yönä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ja psykologinen irrottautuminen selitti 4 % unen laadusta (taulukko 4). Kolmantena viikonloppuna psykologinen irrottautuminen selitti taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen 4 % unen laadusta (taulukko 2). Yksittäisten öiden kohdalla yhteys oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevä ainoastaan perjantai-lauantai yönä (taulukko 5).

TAULUKKO 2. Psykologisen irrottautumisen yhteys viikonlopun unen laatuun (lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	Unen laatu 1. vkl (<i>n</i> = 129)			Unen laatu 2. vkl (<i>n</i> = 122)			Unen laatu 3. vkl (<i>n</i> = 123)		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustamuuttujat		.06	.06		.09**	.09**		.04	.04
Sukupuoli (0 = mies, 1 = nainen)	-.14			-.12			-.08		
Kotona asuvat lapset (0 = ei, 1 = on)	-.14			-.18*			-.09		
Työtunnit	-.17*			-.24**			-.15		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen	-.32***	.10***	.16***	-.15	.02	.12**	-.20*	.04*	.09*

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

TAULUKKO 3. Psykologisen irrottautumisen yhteys 1. viikonlopun eri öiden unen laatuun (lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	Unen laatu (1. vkl) pe-la (<i>n</i> = 129)			Unen laatu (1. vkl) la-su (<i>n</i> = 129)			Unen laatu (1. vkl) su-ma (<i>n</i> = 129)		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustamuuttujat		.04	.04		.06	.06		.04	.04
Sukupuoli (0 = mies, 1 = nainen)	-.08			-.15			-.11		
Kotona asuvat lapset (0 = ei, 1 = on)	-.16			-.04			-.15		
Työtunnit	-.11			-.18*			-.12		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen	-.22*	.05*	.09*	-.27**	.07**	.13**	-.29**	.08**	.12**

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

TAULUKKO 4. Psykologisen irrottautumisen yhteys 2. viikonlopun eri öiden unen laatuun (lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	Unen laatu (2. vkl) pe-la (n = 122)			Unen laatu (2. vkl) la-su (n = 122)			Unen laatu (2. vkl) su-ma (n = 122)		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustamuuttujat		.08*	.08*		.09**	.09**		.05	.05
Sukupuoli (0 = mies, 1 = nainen)	-.16			-.15			-.01		
Kotona asuvat lapset (0 = ei, 1 = on)	-.07			-.15			-.21*		
Työtunnit	-.22*			-.21*			-.16		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen	-.10	.01	.09*	-.05	.00	.10*	-.19*	.04*	.09*

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

TAULUKKO 5. Psykologisen irrottautumisen yhteys 3. viikonlopun eri öiden unen laatuun (lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	Unen laatu (3. vkl) pe-la (n = 123)			Unen laatu (3. vkl) la-su (n = 123)			Unen laatu (3. vkl) su-ma (n = 123)		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustamuuttujat		.06	.06		.04	.04		.02	.02
Sukupuoli (0 = mies, 1 = nainen)	-.08			-.13			-.01		
Kotona asuvat lapset (0 = ei, 1 = on)	-.10			-.10			-.04		
Työtunnit	-.18*			-.09			-.12		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen	-.20*	.04*	.10*	-.17	.03	.07	-.17	.03	.05

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen oli erittäin voimakkaassa myönteisessä yhteydessä viikonlopun aikaiseen palautumisen kokemukseen, eli mitä paremmin psykologinen irrottautuminen onnistui, sitä parempi oli palautumisen kokemus (taulukko 6). Taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen psykologinen irrottautuminen selitti palautumisen kokemuksesta ensimmäisenä viikonloppuna 30 %, toisena 32 % ja kolmantena 31 %.

TAULUKKO 6. Psykologisen irrottautumisen yhteys palautumisen kokemukseen (lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	Palautumisen kokemus 1. vkl (<i>n</i> = 129)			Palautumisen kokemus 2. vkl (<i>n</i> = 122)			Palautumisen kokemus 3. vkl (<i>n</i> = 123)		
	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Askel 1: Taustamuuttujat		.02	.02		.01	.01		.13***	.13***
Sukupuoli (0 = mies, 1 = nainen)	.17*			.14			.32***		
Työtunnit	-.01			.00			.09		
Askel 2: Psykologinen irrottautuminen	.55***	.30***	.32***	.57***	.32***	.34***	.57***	.31***	.45***

β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana

ΔR^2 = selityksasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3.3 Viikonlopun psykologisen irrottautumisen yhteys seuraavan työviikon unen laatuun

Korrelaatiotarkastelut osoittivat, että koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen ei ollut yhteydessä seuraavan työviikon aikaiseen unen laatuun (2. työviikko: $r = -.16$, $p = .08$, 3. työviikko: $r = -.16$, $p = .09$). Näin ollen tilastollisia analyysejä ei jatkettu pidemmälle.

4. POHDINTA

4.1 Taustatekijöiden merkitys psykologiselle irrottautumiselle, unen laadulle ja palautumisen kokemukselle

Tutkimus osoitti, että koulupsykologien psykologinen työstä irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus olivat keskimäärin melko hyviä. Vastaavanlaiseen eri ammattiryhmiä koskeneeseen päiväkirjatutkimukseen verrattuna (Binnewies ym., 2010) oli koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen ja palautumisen kokemus keskimäärin hieman parempaa tasoa. Huolimatta työhön liittyvistä haasteista, koulupsykologien palautuminen onnistuu siis yleisesti varsin hyvin tai ainakin kohtalaisesti. Koulupsykologien työ on viikkotyötä, joten säännölliset viikonloppuvapaat voivat osaltaan vaikuttaa myönteisesti psykologiseen irrottautumiseen, unen laatuun ja palautumisen kokemukseen. Toisaalta koulupsykologien työ on itsenäistä ja vaativaa (Nevalainen, 2010), minkä voisi ajatella aiheuttavan haasteita palautumiselle. Ehkä koulupsykologeilla on kuitenkin tietoa ja ymmärrystä työhyvinvointiin ja palautumiseen liittyvistä tekijöistä oman koulutuksen ja työkokemuksen kautta. On siis mahdollista, että koulupsykologeilla on käytössään hyviä ja tehokkaita keinoja palautumiseen.

Keskiarvotasolla koulupsykologien psykologinen irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus pysyivät kolmen viikon aikana suhteellisen samalla tasolla, vaikka pieniä eroja olikin havaittavissa. Myös aiemmissa muihin ammattiryhmiin kohdistuneissa pitkittäistutkimuksissa on havaittu psykologisen irrottautumisen ja palautumisen kokemuksen olevan melko pysyviä (Kinnunen & Feldt, 2009; Kinnunen ym., 2011). Tässä tutkimuksessa suurimmat erot ilmenivät viikonlopun eri öiden unen laadun keskiarvojen vertailuissa. Tulokset osoittivat, että koulupsykologien unen laatu oli keskimäärin parasta lauantai-sunnuntai öinä ja heikointa sunnuntai-maanantai öinä, mikä on yhteneväinen havainto aiempien muita ammattiryhmiä koskevien tutkimusten kanssa (Pereira & Elfering, 2014; Rook & Zijlstra, 2006). On siis todennäköistä, että tietoisuus tulevasta vapaa- tai työpäivästä vaikuttaa myös koulupsykologien unen laatuun.

Taustatekijöiden merkitys koulupsykologien psykologiselle irrottautumiselle, unen laadulle ja palautumisen kokemukselle jäi vähäiseksi. Hypoteesin (H1a) vastaisesti koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen ei eronnut iän, työtuntien tai kotona asuvien lasten mukaan. Aiemmissä tutkimuksissa korkeampi ikä on ollut yhteydessä heikompaan

psykologiseen irrottautumiseen (Kinnunen & Feldt, 2009) ja toisaalta taas lasten olemassaolo voimakkaampaan psykologiseen irrottautumiseen (Siltaloppi ym., 2011; Sonnentag & Krueger, 2006). On kuitenkin huomioitava, että edellä mainituissa tutkimuksissa ei tutkittu koulupsykologeja, joten ero saattaa johtua esimerkiksi eri ammattiryhmästä, työnkuvasta ja työajoista.

Hypoteesin (H1b) vastaisesti koulupsykologien ikä ei ollut yhteydessä viikonlopun tai työviikon aikaiseen unen laatuun. Aiemmissa tutkimuksissa korkeampi ikä on ollut yhteydessä heikompaan unen laatuun (Krueger & Friedman, 2009; Marquié ym., 2012), tosin kyseisissä tutkimuksissa ei tutkittu koulupsykologeja. Hypoteesin (H1b) ja aiemman tutkimustiedon vastaisesti (Krueger & Friedman, 2009) suurempi työtuntimäärä oli joinakin mittausajankohtina yhteydessä parempaan unen laatuun. On kuitenkin huomioitava, että kyseinen yhteys oli varsin heikko. Saattaa olla, että suurempi viikoittainen työtuntimäärä aiheuttaa väsymystä, mistä johtuen unen laatu on parempi. Ehkä enemmän työtunteja tekevillä koulupsykologeilla on myös paremmin aikaa hoitaa työtehtäviään, jolloin työ ei kuormita niin paljon ja sitä kautta heikennä unen laatua. Lisäksi on mahdollista, että vähemmän työtunteja tekevillä koulupsykologeilla on pieniä lapsia, jotka voivat heikentää unen laatua. Vastoin hypoteesia (H1b) ne koulupsykologit, joilla oli kotona asuvia lapsia, eivät kokeneet unen laatuaan heikommaksi. Päinvastoin yhtenä yönä unen laatu oli parempi niillä, joilla oli kotona asuvia lapsia. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan selvitetty minkä ikäisiä kotona asuvat lapset olivat, joten lasten iän mahdollinen rooli edellä mainittuun yhteyteen ei tule ilmi. Lisäksi naisilla oli joinakin mittausajankohtina parempi unen laatu kuin miehillä, mutta tutkimukseen vastanneiden miesten vähäisestä määrästä johtuen pitkälle meneviä johtopäätöksiä ei tästä voida tehdä.

Hypoteesin (H1c) vastaisesti koulupsykologien suurempi viikoittainen työtuntimäärä oli yhteydessä parempaan palautumisen kokemukseen. Tähän saattaa liittyä osittain samoja syitä kuin edellä esitellyt työtuntien ja unen laadun kohdalla. On kuitenkin tärkeä huomata, että työtunnit olivat yhteydessä palautumisen kokemukseen vain yhtenä viikonloppuna ja yhteys oli voimakkuudeltaan melko heikko. Naisten palautumisen kokemus oli yhtenä viikonloppuna parempi kuin miesten, mutta pitkälle meneviä johtopäätöksiä ei tästä kannata tehdä tutkimukseen vastanneiden miesten vähäisestä määrästä johtuen.

Kaiken kaikkiaan koulupsykologien psykologinen irrottautuminen, unen laatu ja palautumisen kokemus eivät siis juurikaan eronneet taustatekijöiden mukaan. Vaikka joinakin mittausajankohtina eroja ilmeni, ne eivät olleet viikoittaisia ja systemaattisia. Lisäksi osa havaituista yhteyksistä oli varsin heikkoja, jolloin pitkälle menevien johtopäätösten tekeminen ei ole mielekäästä.

4.2 Psykologisen irrottautumisen merkitys unen laadulle ja palautumisen kokemukselle

Hypoteesin (H2) mukaisesti koulupsykologin onnistunut psykologinen irrottautuminen oli joinakin mittausajankohtina yhteydessä viikonlopun hyvään unen laatuun. Tulos on yhdensuuntainen aiemman muita ammattiryhmiä koskeneen tutkimustiedon kanssa (Hahn ym., 2011; Pereira & Elfering, 2014; Sonnentag & Fritz, 2007). Taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen viikonlopun psykologinen irrottautuminen selitti 4–10 % viikonlopun unen laadusta. Psykologisella työstä irrottautumisella on siis merkitystä koulupsykologien unen laadulle, mutta sitä selittävät myös monet muut tekijät. Aiemmissa muihin ammattiryhmiin kohdistuneissa tutkimuksissa esimerkiksi stressin on todettu olevan yhteydessä heikkoon unen laatuun (Kompier ym., 2012; Åkerstedt ym., 2012).

Hypoteesin (H2) mukaisesti koulupsykologin onnistunut psykologinen irrottautuminen oli yhteydessä viikonlopun hyvään palautumisen kokemukseen. Toisin sanoen, kun koulupsykologi kykenee viikonloppuna sulkemaan työasiat pois mielestä ja pidättäytyy myös työhön liittyvistä toiminnoista, on hänen palautumisen kokemuksensa parempi. Tulos on yhdensuuntainen ponnistelun ja palautumisen mallin (Meijman & Mulder, 1998) sekä aiemman muita ammattiryhmiä koskeneen tutkimustiedon kanssa (Binnewies ym., 2010; Volman ym., 2013). Taustatekijöiden kontrolloinnin jälkeen viikonlopun psykologinen irrottautuminen selitti 30–32% viikonlopun palautumisen kokemuksesta. Psykologisella työstä irrottautumisella on siis suuri merkitys koulupsykologien palautumisen kokemukselle.

Hypoteesin vastaisesti (H3) koulupsykologin viikonlopun aikainen psykologinen irrottautuminen ei ollut yhteydessä seuraavan työviikon aikaiseen unen laatuun. Yhteys oli oletuksen suuntainen, mutta se ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tämä saattaa johtua siitä, että työviikon aikaista unen laatua mitattiin perjantaisin yhtenä koko viikkoa koskevana arviona. On mahdollista, että viikonlopun psykologinen irrottautuminen on yhteydessä alkuviiikon öiden unen laatuun, mikä ei välttämättä tule ilmi kysyttäessä koko viikon unen laatua kerralla työviikon lopussa. Toisaalta aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että viikonlopun hyödylliset vaikutukset saattavat heiketä jo sunnuntai-iltana (Pereira & Elfering, 2014; Rook & Zijlstra, 2006). Näihin tutkimuksiin peilaten tulokset olivat samansuuntaisia.

4.3 Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Suomalaisten koulupsykologien työhyvinvointia on tutkittu aiemmin hyvin vähän, joten tämä tutkimus tuotti uutta tietoa koulupsykologien psykologisesta irrottautumisesta, unen laadusta ja palautumisen kokemuksesta. Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös päiväkirja-asetelmaa, jolloin mittauskertoja oli useita. Otokoko ($n = 133$) oli varsin hyvä päivätkimukselle, ja otoksen edustavuus verrattuna pelkkään peruskyselyyn vastanneisiin oli hyvä, joskin kokopäivätyötä tekevät olivat yliedustettuina.

Tähän tutkimukseen liittyy muutamia rajoituksia, jotka on syytä ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Ensiksikin tulosten yleistettävyyttä ajatellen on huomioitava matalahko vastausprosentti (25 %). Toisena rajoituksena voidaan pitää työviikon unen laadun mittaamista yhtenä koko viikkoa koskevana arviona työviikon lopussa. Lisäksi tässä tutkimuksessa on keskitytty muuttujakeskeiseen lähestymistapaan, joka perustuu keskiarvoihin ja korrelaatioihin koko aineiston ja tiettyjen tutkijan määrittelemien ryhmien välille. Jatkossa aihetta olisikin hyödyllistä tutkia myös henkilökeskeisestä näkökulmasta käsin. Tällöin voitaisiin etsiä ja vertailla erilaisia luonnollisesti ilmeneviä ryhmiä tai tyyppisiä, jotka eroavat psykologisen irrottautumisen, unen laadun ja palautumisen kokemuksen suhteen, kuten esimerkiksi tyypilliset- ja epätyypilliset ryhmät tai palautumisprofiileiltaan erilaiset ryhmät. Tämä tutkimus herättää myös kysymyksen siitä, mitkä tekijät edistävät ja toisaalta taas vaikeuttavat psykologista irrottautumista. Olisi hyödyllistä tutkia esimerkiksi millaiset vapaa-ajan viettotavat tai toiminnot ovat erityisen tehokkaita psykologisen irrottautumisen kannalta. Lisäksi koulupsykologien psykologista irrottautumista olisi tärkeää tutkia myös työviikon ajalta ja viikonlopun yksittäisten päivien kohdalla, jolloin voitaisiin esimerkiksi selvittää tarkemmin johtuuko sunnuntai-maanantai öiden heikompi unen laatu juuri psykologisen irrottautumisen vaikeuksista.

4.4 Johtopäätökset ja suositukset

Johtopäätöksensä voidaan todeta, että koulupsykologien viikonlopun aikainen psykologinen työstä irrottautuminen on tärkeää viikonlopun unen laadun ja erityisesti palautumisen kokemuksen kannalta. Koulupsykologien kannattaa siis yrittää päästä irti vapaa-ajalla tapahtuvasta työasioiden ajattelusta,

koska silloin unen laatu ja palautumisen kokemus ovat parempia. Psykologisella irrottautumisella on näin ollen vaikutusta koulupsykologien hyvinvointiin ja sitä kautta myös työssä suoriutumiseen, mikä on tärkeää paitsi koulupsykologin, myös organisaation ja oppilaiden näkökulmasta katsottuna. Psykologiseen irrottautumiseen onkin syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Erään suomalaisen päiväkirjatutkimuksen mukaan lastenhoito, ystävien ja sukulaisten tapaaminen, liikunta, ulkoilu, lepäily ja oleilu edistivät psykologista työstä irrottautumista parhaiten (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Toisaalta jokaisella on omat yksilölliset keinot irrottautua työstä vapaa-ajalla (Kinnunen & Mauno, 2009). Koulupsykologin kannattaakin siis etsiä ja hyödyntää itselleen sopivia ja mieluisia, psykologista irrottautumista tukevia vapaa-ajan viettotapoja. Vaikka koulupsykologi on itse vastuussa vapaa-ajastaan, voi myös työnantaja omalta osaltaan tukea psykologisen irrottautumisen ja palautumisen onnistumista. Esimerkiksi työn aikapaineiden vähentymisen ja toisaalta taas vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisen on todettu tehostavan psykologista työstä irrottautumista (Tirkkonen & Kinnunen, 2013). Työnantaja voisikin edistää koulupsykologin psykologista irrottautumista esimerkiksi tarjoamalla riittäviä resursseja, vaikutusmahdollisuuksia ja työnohjausta.

LÄHTEET

- Ahtola, A., & Kiiski-Mäki, H. (2010). Koulupsykologinen työ Suomessa - Opettajien ja muun oppilashuoltohenkilöstön käsityksiä. *Psykologia*, 45(3), 234-249.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2009). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(3), 243-256.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2010). Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(2), 419-441.
- Debus, M. E., Sonnentag, S., Deutsch, W., & Nussbeck, F. W. (2014). Making flow happen: The effects of being recovered on work-related flow between and within days. *Journal of Applied Psychology*, 99(4), 713-722.
- Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M.-L., & Rusko, H. (2007). Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja fysiologinen näkökulma. Teoksessa A. Aro, T. Feldt & V. Ruohomäki (toim.), *Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta* (s. 60–82). Helsinki: Edita.
- Fritz, C., Sonnentag, S., Spector, P. E., & McInroe, J. A. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior*, 31(8), 1137-1162.
- Geurts, S. A. E. (2014). Recovery from work during off-job time. Teoksessa G. F. Bauer & O. Hämmig (toim.), *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach* (s.193-208). New York: Springer.
- Geurts, S. A. E., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 482-492.
- Groeger, J. A., Zijlstra, F. R. H., & Dijk, D.-J. (2004). Sleep quantity, sleep difficulties and their perceived consequences in a representative sample of some 2000 british adults. *Journal of Sleep Research*, 13(4), 359-371.
- Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2011). Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 202-216.
- Hublin, C., Kaprio, J., Partinen, M., & Koskenvuo, M. (2001). Insufficient sleep - a population-based study in adults. *Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 24(4), 392-400.
- Joutsamo, I., Karppinen, A., & Nordin, K. (2007). Psykologina perusopetuksessa. Teoksessa S. Raninen & T. Takalo (toim.), *Psykologina koulussa* (s. 41-50). Helsinki: Edita.

- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 7–27). Tampereen yliopisto, Psykologian laitos.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011). Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805-832.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (2009). Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 139-152). Tampereen yliopisto, Psykologian laitos.
- Koivisto, T. (2004). Koulupsykologien psykososiaalisen työympäristön ja työuupumuksen yhteys. Licensiaattityö. Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.
- Kompier, M. A. J., Taris, T. W., & van Veldhoven, M. (2012). Tossing and turning - insomnia in relation to occupational stress, rumination, fatigue, and well-being. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 38(3), 238-246.
- Krueger, P. M., & Friedman, E. M. (2009). Sleep duration in the United States: A cross-sectional population-based study. *American Journal of Epidemiology*, 169(9), 1052–1063.
- Kühnel, J., Sonnentag, S., & Westman, M. (2009). Does work engagement increase after a short respite? The role of job involvement as a double-edged sword. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 575-594.
- Marquié, J., Folkard, S., Ansiau, D., & Tucker, P. (2012). Effects of age, gender, and retirement on perceived sleep problems: Results from the VISAT combined longitudinal and cross-sectional study. *Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 35(8), 1115-1121.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. Teoksessa P. J. D. Drenth & H. Thierry (toim.), *Handbook of work and organizational psychology: Vol. 2. Work psychology* (s. 5–33). Hove: Psychology Press.
- Mäkikangas, A., Kinnunen, S., Rantanen, J., Mauno, S., Tolvanen, A., & Bakker, A. B. (2014). Association between vigor and exhaustion during the workweek: A person-centered approach to daily assessments. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(5), 555-575.
- Nevalainen, V. (2010). Koulupsykologitoiminta. Teoksessa P. Nieminen, V. Nevalainen & J. Holma (toim.), *Psykologin ammattikäytännöt* (s. 156-167). Helsinki: Edita.
- Pereira, D., & Elfering, A. (2014). Social stressors at work and sleep during weekends: The mediating role of psychological detachment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 85-95
- Rook, J. W., & Zijlstra, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 218-240.
- Safstrom, M., & Hartig, T. (2013) Psychological detachment in the relationship between job stressors and strain. *Behavioral Sciences*, 3(3), 418-433.

- Siltaloppi, M., & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. *Työ ja ihminen* 21(1), 30–41.
- Siltaloppi, M., & Kinnunen, U. (2009). Vapaa-aika ja palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia* (s. 99-125). Tampereen yliopisto, Psykologian laitos.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23(4), 330-348.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., Feldt, T., & Tolvanen, A. (2011). Identifying patterns of recovery experiences and their links to psychological outcomes across one year. *International archives of occupational and environmental health*, 84(8), 877-888.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88(3), 518-528.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological Detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions In Psychological Science*, 21(2), 114-118.
- Sonnentag, S., & Bayer, U.-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393–414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674-684.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965–976.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2014). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1002/job.1924>.
- Sonnentag, S., & Geurts, S. A. E. (2009). Methodological issues in recovery research. Teoksessa S. Sonnentag, P. L. Perrewé & D. C. Ganster (toim.), *Current perspectives on job-stress recovery. Research in occupational stress and well-being*, Vol 7, (s. 1-36). Bingley : Emerald JAI.
- Sonnentag, S., & Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 197-217.
- Sonnentag, S., Mojza, E. J., Binnewies, C., & Scholl, A. (2008). Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work & Stress*, 22(3), 257-276.

Tirkkonen, M., & Kinnunen, U. (2013). Palautumisen tehostaminen kasvattaa hyvinvointia. *Psykologia*, 48(3), 196-210.

Volman, F. E., Bakker, A. B., & Xanthopoulou, D. (2013). Recovery at home and performance at work: A diary study on self-family facilitation. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(2), 218-234.

Winwood, P. C., Winefield, A. H., & Lushington, K. (2006). Work-related fatigue and recovery: The contribution of age, domestic responsibilities and shiftwork. *Journal of Advanced Nursing*, 56(4), 438-449.

Zijlstra, F. & Cropley, M. (2006). Recovery after work. Teoksessa: F. Jones, R. J. Burke, & M. Westman (toim.), *Work-Life Balance: A psychological perspective*. (s. 219-234). Hove : Psychology Press.

Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 129–138.

Åkerstedt, T., Nilsson P. M. & Kecklund, Göran. (2009). Sleep and recovery. Teoksessa S. Sonnentag, P. L. Perrewé, & D. C. Ganster (toim.), *Current perspectives on job-stress recovery*. Research in occupational stress and well-being, Vol 7, (s. 205-247). Bingley : Emerald JAI.

Åkerstedt, T., Orsini, N., Petersen, H., Axelsson, J., Lekander, M., & Kecklund, G. (2012). Predicting sleep quality from stress and prior sleep – a study of day-to-day covariation across six weeks. *Sleep Medicine*, 13(6), 674-679.