

## Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset

Palautuminen on prosessi, jonka aikana yksilön henkinen ja fyysinen tila palaa kuormitusta edeltävälle tasolle. Työkuormituksesta palaututaan taukojen, arjen vapaa-ajan ja lomien aikana. Onnistunut palautuminen edistää ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Palautumisen onnistuminen edellyttää irrottautumista työstä ja työssä kuluneiden voimavarojen täydentämistä. Lyhyestäkin lomasta on hyötyä. Fyysinen aktiivisuus ja itseä miellyttävien asioiden tekeminen edistävät loman hyvinvointivaikutuksia. Mitä kuormittuneempi työntekijä on, sitä pidempi irrottautuminen työstä on tarpeen. Koska loman hyvinvointia lisäävät vaikutukset haihtuvat nopeasti, on hyvä sijoitella lomia pitkin vuotta ja huolehtia palautumisesta myös arkena.

**Työkuormitus** tarkoittaa sekä fyysistä että henkistä kuormittumista työssä, ja sitä esiintyy kaikessa työssä (Lindström ym. 2005). Palautuminen on prosessi, jonka aikana yksilön tila palautuu kuormitusta edeltävälle tasolle ja käytetyt voimavarat täydentyvät (Geurts ja Sonnentag 2006, Kinnunen ja Mauno 2009). Palautuminen käynnistyy, kun työn vaatimukset eivät enää ole läsnä eli käytännössä silloin, kun ihminen lakkaa sekä tekemästä että ajattelemasta työtään. Palautumista voidaan pitää onnistuneena, kun työntekijän elimistö on ollut lepotilassa riittävän kauan kulutettujen voimavarojen korvaamiseksi (fysiologinen palautuminen) ja kun työntekijä kokee itsensä jälleen kyvykkääksi ja valmiiksi jatkamaan työtehtäviensä parissa (psykologinen palautuminen).

Työntekijän terveydelle on edullista, että hän ehtii palautua aiemmasta kuormituksesta ennen seuraavaa työrupeamaa. Mahdollinen epäsuhta työssä ponnistelun ja palautumisen välillä voi muodostua terveysriskiksi, jos epäsuhta on voimakas tai jatkuu pitkään. Tämän lisäksi riittämättömästi palautuneen työntekijän voimavarat vastata työn vaatimuksiin ja kohdata uusia haasteita ovat tavanomaista heikommat.

### Työkuormituksesta palautumisen psykologiset mekanismit

Psykologista palautumista tapahtuu ainakin neljän mekanismin avulla (Kinnunen ja Mauno 2009, Pennonen 2011). Nämä mekanismit ovat irrottautuminen, rentoutuminen, taitojen hallinta ja tekemisen kontrolli vapaa-ajalla.

Irrottautumisella tarkoitetaan siirtymistä tilaan, jossa yksilö ei mieti työhön liittyviä asioita vaan pystyy sulkemaan ne pois mielestään. Sen lisäksi, että lähtee pois työpaikaltaan, on siis myös oltava ajattelematta työtään. Työasioiden pohtiminen, sähköpostin lukeminen ja työpuhelut ylläpitävät kognitiivista virittyneisyyttä ja kuluttavat voimavaroja. Rentoutumalla pyritään alhaiseen virittyneisyyteen ja myönteiseen tunnetilaan.

Rentoutuminen onnistuu sekä tarkoituksellisesti leväten että muiden, työhön kuulumattomien toimintojen yhteydessä, esimerkiksi luonnossa liikkuen tai musiikkia kuunnellen. Irrottautuminen ja rentoutuminen palvelevat ensisijaisesti passiivista palautumista eli työkuormituksen pysäyttämistä.

Taitojen hallintaa edistävät sellaiset vapaa-ajan toiminnot, jotka tarjoavat haasteita, op-



Kuva: iStock

pimiskokemuksia ja mahdollisuuksia pystyvyyden kokemiseen. Palautumisen kannalta ne ovat erityisen hyödyllisiä, jos vapaa-ajan tekeminen on erilaista kuin työ. Tekemisen kontrolli tarkoittaa sitä, että ihminen voi itse päättää, mitä asioita, miten ja milloin hän tekee vapaa-ajallaan. Tekemisen kontrolli antaa ihmiselle mahdollisuuden toimia omaehtoisesti ja tehdä itselleen mieluisia asioita. Taitojen hallinta ja tekemisen kontrolli edistävät aktiivista palautumista eli auttavat työntekijää täydentämään voimavarojaan.

### Loman merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Työkuormituksesta palaudutaan taukojen, arki-iltojen, viikonloppujen ja lomien aikana. Lomat ovat näistä pisimpiä ajanjaksoja, ja siksi ne tarjoavat hyvän mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen palautumiseen. Kesäloman merkitystä työntekijän terveydelle on tutkittu hyvin vähän. Lomista kertynyt tutkimusnäyttö on

tuvista pitkittäisaineistoista, joissa tutkittiin lyhyitä lomia (talviloma, pääsiäisloma tai pidennetty viikonloppu). Niistä saadut tulokset ovat parhaimmillaan suuntaa-antavia.

**Onko lomanvietto tarpeellista?** Seitsemän tutkimusta sisältäneen meta-analyysin perusteella lomalla oli myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin (de Bloom ym. 2009). Loman aikana ihmiset olivat paremmalla tuulella ja kokivat itsensä terveemmiksi, tyytyväisemmiksi, energisemmiksi ja vähemmän jännittyneiksi (de Bloom ym. 2010). Lomaa viettäneet kokivat itsensä hieman onnellisemmiksi kuin ne, jotka eivät viettäneet lomaa (Nawijn ym. 2010). Loma vaikutti voimakkaimmin koettujen oireiden ja uupumusasteisen väsymyksen vähenemiseen (de Bloom ym. 2009).

Sydäntautiriskiryhmään kuuluvia keskiikäisiä miehiä tutkittaessa havaittiin, että mitä useammin riskiryhmään kuulunut henkilö oli viettänyt vuosilomansa, sitä harvemmin hän sairastui sydäntautiin tai kuoli ennenaikaisesti (Gump ja Matthews 2000). Palautumisen merkitys oli sitä suurempi, mitä heikompi

henkilön terveys oli tai mitä kuormittavampi hänen työtilanteensa oli (Winwood ym. 2007). Säännöllisesti onnistunut palautuminen voi estää haitallisia terveysvaikutuksia myös kuormittavassa työssä (Winwood ym. 2007). On kuitenkin muistettava, että terveyden ylläpidon lisäksi loma on tärkeä myös työn ja muun elämän yhteensovittamisen ja henkilön tyytyväisyyden elämäänsä kannalta.

**Onko loma aina myönteinen asia?** Talvilomaa käsitelleessä tutkimuksessa todettiin, että hyvinvointi parani loman aikana suurimmalla osalla lomailijoista (de Bloom ym. 2011a). Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet tätä positiivista vaikutusta.

**Miten lomasta hyötyy eniten?** Winwoodin ym. (2007) mukaan lepo ja oma vapaa-aika edistivät fyysisistä palautumista ja virkistävä, työstä eroava tekeminen edisti psyykkistä palautumista. Ne työntekijät, joiden hyvinvointi koheni loman aikana, olivat olleet lomallaan aktiivisia ja harrastaneet fyysisiä sekä muita itseään miellyttäviä aktiviteetteja (de Bloom ym. 2011a). Lisäksi he olivat onnistuneet välttymään epämiellyttävilta kokemuksilta.

Mahdollisuus loman myönteisiin hyvinvointivaikutuksiin kasvaa, kun työasiat saa jätetyksi pois mielestä loman ajaksi. Työstä irrottautumista edistävät esimerkiksi keskeneräisten töiden kirjaaminen muistiin ja sijaistamisesta sopiminen. Mahdollisuuden rauhalliseen töiden aloitukseen ja rentoutumiseen vapaa-ajalla on todettu pidentävän loman myönteisiä vaikutuksia (Kühnel ja Sonnentag 2011).

**Kuinka pitkä loman pitäisi olla?** Psykkisen hyvinvoinnin on todettu paranevan jo noin viikon mittaisen talviloman sekä lyhyen, keskimäärin nelipäiväisen loman aikana (de Bloom ym. 2010). Lyhyestäkin lomasta on siis hyötyä hyvinvoinnille. Fyysiseen palautumiseen tarvittavan irtautumisen kesto riippuu työntekijän kuormittumisen määrästä. Mitä kuormittuneempi työntekijä on, sitä pidempi irtautuminen työstä on tarpeen palautumisen onnistumiseksi (Kinnunen ja Mauno 2009).

**Onko yksi pitkä loma parempi kuin useampi lyhyt?** Loman vaikutusten on todettu haihtuvan melko nopeasti loman jälkeen

## YDINASIA

- ▶ Lomajärjestelyistä sopiminen auttaa välttämään loman aikaisia ongelmia ja pettymyksiä.
- ▶ Lomalle ei voi määritellä yleisesti suositeltavaa kestoja, mutta jo lyhytkin loma täydentää työntekijän psyykkisiä voimavaroja.
- ▶ Koska loman vaikutus haihtuu nopeasti, on hyvä järjestää mahdollisuuksia lomalla pitkin vuotta.
- ▶ Pehmeä lasku töihin ja arkeen loman jälkeen pidentää loman myönteisiä vaikutuksia.
- ▶ On tärkeää huolehtia päivittäisestä palautumisesta pitkin vuotta.

(Westman ja Eden 1997, de Bloom ym. 2009). Väsymystä vähentävä vaikutus kesti hieman pidempään kuin vaikutukset muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin (de Bloom ym. 2010). Niillä henkilöillä, joiden hyvinvointi parani loman aikana, vaikutus kesti keskimäärin 2–4 viikkoa. Koska loman hyvinvointivaikutukset ovat lyhytkestoisia, on suositeltu, että lomaa pidettäisiin vuoden aikana useampia kuin yksi.

**Saako lomalla tehdä töitä?** Palautuminen työkuormituksesta onnistuu parhaiten silloin, kun vapaa-ajalla ei hoideta työasioita. Työnteko lyhyen loman aikana heikensi loman jälkeistä hyvinvointia (de Bloom ym. 2011b). Etenkin kielteiset työhön liittyvät ajatukset lomalla olivat hyvinvoinnin kannalta haitallisia (Fritz ja Sonnentag 2006).

**Pitääkö lomalla lähteä jonnekin?** Lomamatkoista tehdyt tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että työkuormituksesta palautuminen onnistuu paremmin, kun työntekijä lähtee pois arkiympyröistään (de Bloom ym. 2010). Nawijn ym. (2010) totesivat lomamatkan edistäneen lomalaisen onnellisuutta kotiinpaluun jälkeen vain silloin, kun matkan koettiin olleen hyvin onnistunut ja rentouttava.

## Lopuksi

Koska lomaa on parhaassakin tapauksessa mahdollista viettää harvoin ja koska loman hyvinvointivaikutukset haihtuvat nopeasti, työntekijöiden on syytä huolehtia pitkin vuotta päivittäisestä palautumisestaan. Tämä edellyttää työajan noudattamista, kotona tehtävän työn välttämistä, säännöllistä riittävää lepoa sekä mieluisaa, vaihtelevaa ja virkistävää tekemistä työn vastapainoksi (Winwood ym. 2007). Vapaa-ajan viettotapojen lisäksi työolosuhteet vaikuttavat palautumisen on-

nistumiseen (Fritz ja Sonnentag 2006). Työn tauotuksesta ja työkuormituksen kohtuullisuudesta huolehtiminen tukevat päivittäistä palautumista. Terveys- ja hyvinvointivaikutusten lisäksi hyvin palautuneet työntekijät ovat työssään tyytyväisempiä, sitoutuneempia ja oma-aloitteisempia sekä oppivat paremmin uusia asioita (Sonnentag 2003). ■

**KIRSI AHOLA, PsT, dosentti**  
Työterveyslaitos, Helsinki

### SIDONNAISUUDET

Kirjoittajalla ei ole sidonnaisuuksia

#### KIRJALLISUUTTA

- de Bloom J, Kompier M, Geurts S, de Weerth C, Taris T, Sonnentag S. Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *J Occup Health* 2009;51:13–25.
- de Bloom J, Geurts SAE, Taris TW, Sonnentag S, Weerth C, Kompier MAJ. Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work Stress* 2010;24:196–216.
- de Bloom J, Geurts SAE, Sonnentag S, Taris T, de Weerth C, Kompier MAJ. How does vacation from work affect employee health and well-being? *Psychol Health* 2011a;26:1606–22.
- de Bloom J, Geurts SA, Kompier MA. Effects of short vacations, vacation activities, and experience on employee health and well-being. *Stress Health* 2011b; doi: 10.1002/smi.1434. Julkaistu verkossa 28.12.2011.
- Fritz C, Sonnentag S. Recovery,

well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *J Appl Psychol* 2006;91:936–45.

- Geurts SAE, Sonnentag S. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scand J Work Environ Health* 2006;32:482–92.
- Gump BB, Matthews KA. Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosom Med* 2000;62:608–12.
- Kinnunen U, Mauno S (toim.). Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopisto, 2009.
- Kühnel J, Sonnentag S. How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *J Organ Behav* 2011;32:125–43.
- Lindström K, Elo A-L, Hopsu L, ym.

Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA. Helsinki: Työterveyslaitos, 2005.

- Nawijn J, Marchand MA, Veenhoven R, Vingerhoets AJ. Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Appl Res Quality Life* 2010;5:35–47.
- Pennonen M. Recovery from work stress. Antecedents, processes and outcomes. Väitöskirja. Tampereen yliopisto 2011.
- Sonnentag S. Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *J Appl Psychol* 2003;88:518–28.
- Westman M, Eden D. Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. *J Appl Psychol* 1997;82:516–27.
- Winwood PC, Bakker AB, Winefield AH. An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work strain. *J Occup Environ Med* 2007;49:862–71.

## Summary

### Psychologic health effects of summer vacation and other leisure time

Successful recovery from workload promotes well-being and functional capacity. It requires breaking away from work and restoration of resources used up at work. Even a short vacation is beneficial. Physical activity and performing tasks bringing self-pleasure will promote vacation effects towards well-being. The more loaded the worker, the longer is the necessary period of breaking away from work. Since the vacation effects towards well-being vanish quickly, it is good to allocate vacations throughout the year, taking care of having breaks and opportunities for recovery also during everyday life.