



KUORMITUKSESTA KUKOISTUKSEEN TYÖHYVINVOINTI TUTKIMUSMAAILMASSA

Maarit Malin 7.11.2025

Väitöskirjatutkija, TtM, tth,
voimavarakeskeinen työnohjaaja



SIDONNAISUUDET

- Tekijänoikeuspalkkiot Duodecim



HYVINVOINTI PEILATEN ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAAN

- Itsemääräämisteorian kolmea psykologista perustarvetta autonomiaa, yhteisöllisyyttä ja kyvykkyyttä pidetään pohjana työntekijöiden hyvinvoinnille, sisäisen motivaation kehittymiselle ja sitoutumiselle.
- Decin ja Ryanin 1985 kehittämä itseohjautuvuusteoria Self-Determination Theory, SDT on makroteoria ihmisen motivaatiosta ja toiminnan ohjauksesta.
- Itsemääräämisteoria sisältää oletuksen ihmisestä aktiivisena ja itsensä kehittämiseen orientoituneena toimijana
- Ihminen on itseohjautuva, kun hän kokee tekevänsä valintoja oman käyttäytymisensä suhteen

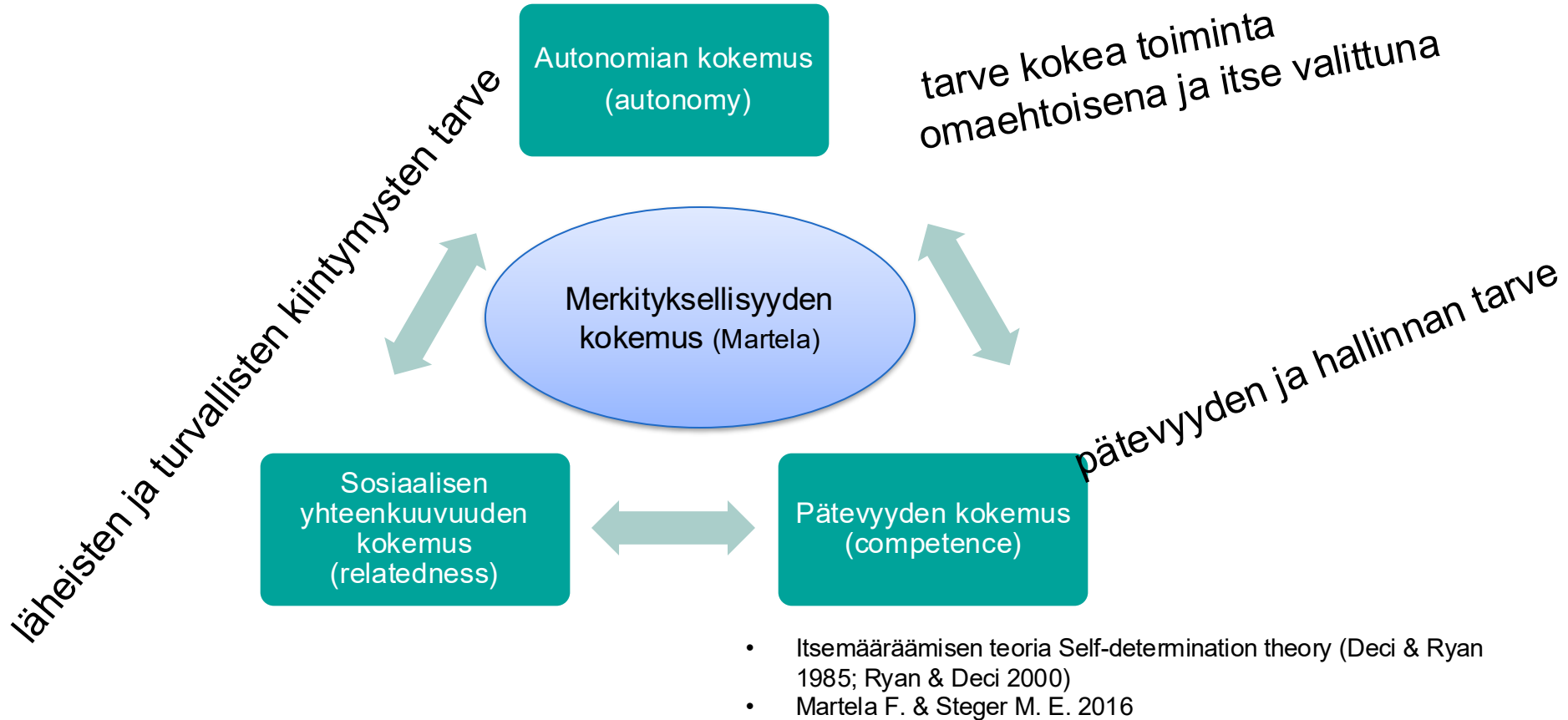
Itsemääräämisen teoria Self-determination theory (Deci & Ryan 1985; Ryan & Deci 2000)

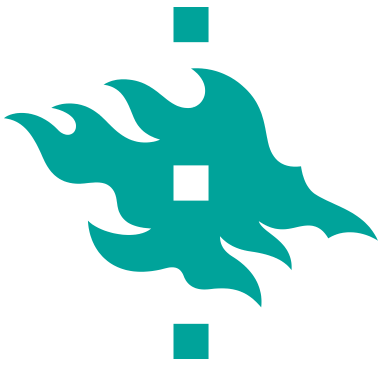


SISÄINEN JA ULKOINEN MOTIVAATIO

- Itsemääräämisteorian painottaa sisäisen ja ulkoisen motivaation eroja ja niiden välistä ”laatua”
- Sisäinen motivaatio on tahdonalaista motivaatiota, joka on esimerkki autonomisesta motivaatiosta, jolloin toiminta sisältää vapaata tahtoa ja kokemuksen valinnan mahdollisuudesta
- Ulkoinen motivaatio taas on esimerkki kontrolloidusta motivaatiosta, jolloin paine tulee ulkoapäin
- Käyttäytymistä voidaan luonnehtia sen mukaan, onko se autonomista vai kontrolloitua
- Perustarpeiden tyydyttyminen ennustaa globaalisti eri kulttuureissa ja ympäristöissä yleistä hyvinvointia

Perustarpeet omaehtoisen (sisäisen) motivation syntymiselle





Merkityksellisyys

- Elämän merkityksellisyyttä on jaoteltu kolmeen osa-alueeseen, koherenssiin, tarkoitukseen ja merkittävyyteen
- Elämä tuntuu koherentilta, kun pystymme näkemään yhteyksiä eri asioiden välillä
- Tarkoitus liittyy päämäärään ja motivaatioon
 - Sisältää mielekkäitä päämääriä ja suuntia
- Merkittävyys tai tärkeys liittyy oman elämän koettuun arvoon
- Miten merkitykselläsi koet nykyisen työsi? Pääsetkö toteuttamaan mielekkäitä, itsellesi merkityksellisiä asioista?



Yhteisöllisyys

- Miten yhteisöllisyyden tarpeesi toteutuu?
 - Onko yhteisöllisyys voimavaratekijä vai jotakin muuta?
 - Miten yhteisöllisyys vaikuttaa pystyvyysuskon tuntemuksiisi?
 - Miten yhteisöllisyys vaikuttaa autonomian kokemukseesi?

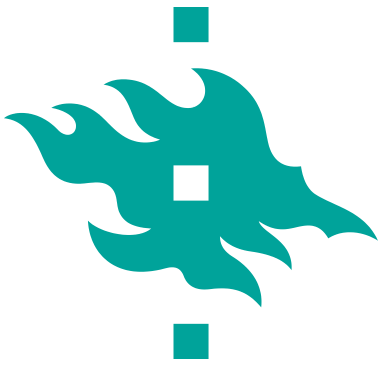




Autonomia

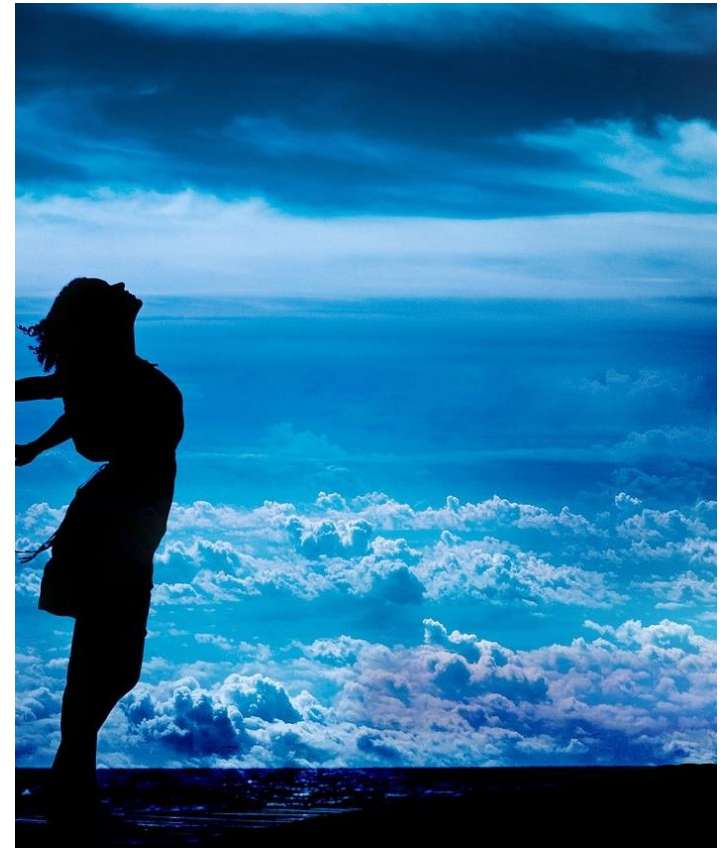
- Miten autonomian kokemus vaikuttaa jokapäiväiseen arkeesi?
 - Onko autonomiaa sopivasti, liikaa vai liian vähän?
 - Miten merkityksellinen elementti se on nykyisessä työssäsi?
 - Mieti erilaisia kokemuksia, jolloin autonomiaa on ollut liian vähän ja miten se on vaikuttanut hyvinvointiisi?

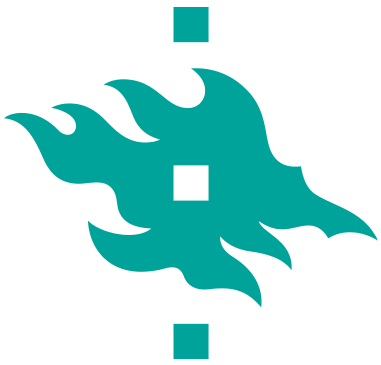




Pystyvyysusko

- Millainen on pystyvyysuskosi tällä hetkellä suhteessa meneillään oleviin tehtäviin?
 - Voitko kokea tekemisen virtaa, uppoutumisen kokemusta "flow"-tilaa?
 - Miten pystyvyysusko vaikuttaa työtehtäviesi määrään?
 - Pystytkö kokemaan pystyvyysuskon myötä mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia?

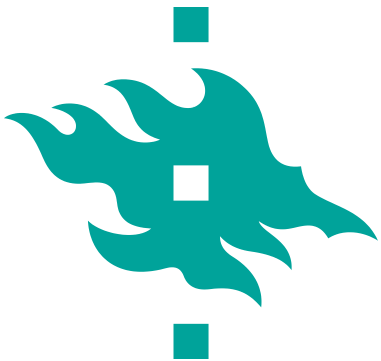




Perustarpeet ja työhyvinvointi

- Perustarpeet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa (Martela, F., Ryan, R.M., 2024)
- Pohdi perustarpeiden toteutumista oman työhyvinvointisi kohdalla. Korostuuko jokin elementti, vai ovatko ne tasapainossa keskenään?





- **Millaista arvostusta haluamme ja keneltä?**

Kaipaamme arvostusta kahdesta eri asiasta: siitä mitä teemme ja siitä, keitä olemme

Toiminta – nähkää **ponnisteluni** ja saavutukseni

- On syytä antaa arvo myös yrittämiselle ja vaivannäölle
- Suorittajan ansa
 - Toiminnan arvostamiseen liittyy vaara: hyväksynnän hakeminen suorittamisella
 - Vanhemmat ja lapsen suorittajan identiteetti

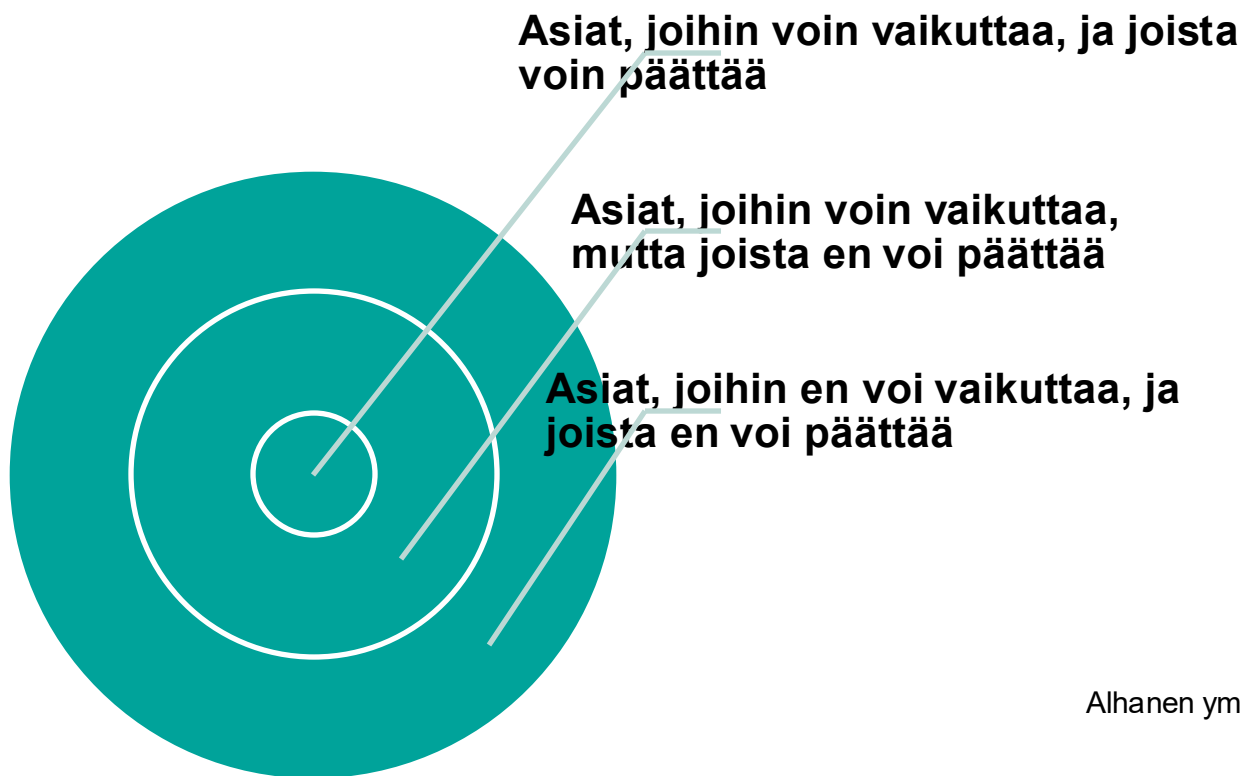
Ihmisyys – halu tulla nähdyksi omana itsenään

- Haluamme tulla rakastetuiksi sellaisena kuin olemme
- Ihmisyysarvostamisessa keskeistä on, että se ei edellytä suorituksia, tehdä jotakin tai saavuttaa jotakin ollaksemme arvokkaita
- Ihmisarvon tunnustamista, kunnioittavaa kohtelua ja läsnäolevaa kohtaamista

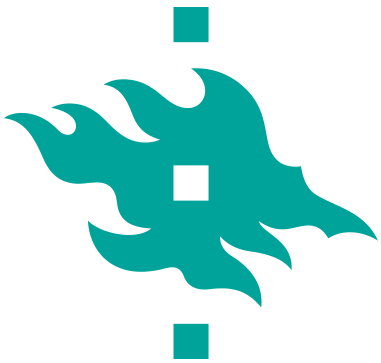
P.Tölli 2024



Vaikuttamisen kehä

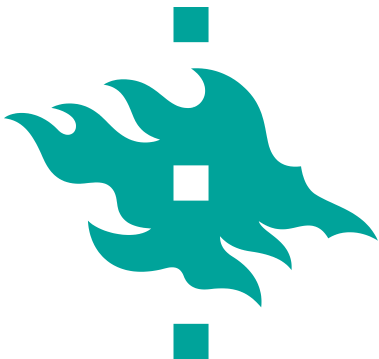


Alhanen ym. 2011



- Mitä voimavaroitekijöitä tunnistit?
- Mitkä osiot kaipaisivat vahvistusta?
 - Pystytkö vaikuttamaan johonkin asiaan?
 - Oletko sellaisessa asemassa, että voit vaikuttaa itsesi lisäksi myös muiden henkilöiden perustarpeiden toteutumiseen?

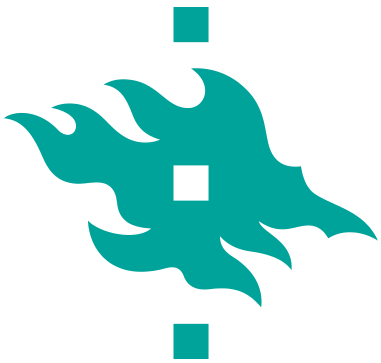




Mitä resilienssi on?

- = henkistä kapasiteettia, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattomasti, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa.
- Haasteiden kautta kasvanutta sisäistä tunnetta selviämisestä, kyvykkyydestä ja omien voimavarojen tunnistamisesta, luottoa itseen vaikeiden asioiden tullessa kohdalle
- Nousee esiin yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, jotka haastavat ihmisen totutut toimintamallit ja ajatukset
- Korostuu poikkeuksellisissa olosuhteissa kun tarvitaan joustavuutta, uusien ratkaisujen ja ajatusmallien käyttöönottoa sekä toiveikkuutta
- Resilienssi mahdollistaa sen, ettei ihminen mene rikki tai murru jokaisesta vastoinkäymisestä, vaan hän pystyy palautumaan kuormittavista tilanteista ja jatkamaan elämäänsä
- Erilaiset kyvyt tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojaan vaikuttaa niihin tulkintoihin, joita he erilaisista tilanteista muodostavat sekä niihin valintoihin, joita he elämässään tekevät

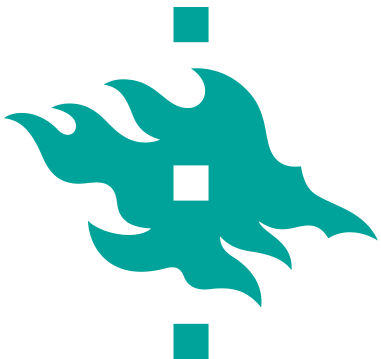




Voiko omaa resilienssiä kehittää?

- Resilienssi ei ole pysyvä ominaisuus
- Syntyy ihmisen kyvyistä ja taidoista tunnistaa ja hyödyntää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia voimavarojaan
- Yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus
- Erityisen tärkeää, kun yksilön luontaiset taipumukset ovat voimakkaassa ristiriidassa ympäristön kanssa
- Hankalien tilanteiden ratkaiseminen lisää pystyvyyskokemusta selviämään jatkossakin haastavista tilanteista
 - Voi vahvistua vastoinkäymisistä selviämisen kautta
 - Tiedolliset kyvyt
 - Positiiviset tunnekokemukset





**Välillä toiset
havaitsevat meissä
jotakin, mitä itse
emme ole
huomanneet
Joharin ikkuna**

	Minä tiedän	Minä en tiedä
Muut tietävät	Avoin alue	Sokea alue
Muut eivät tiedä	Salattu alue	Tuntematon alue

Joseph Luft ja Harry Ingham 1955



GTD, Getting things done

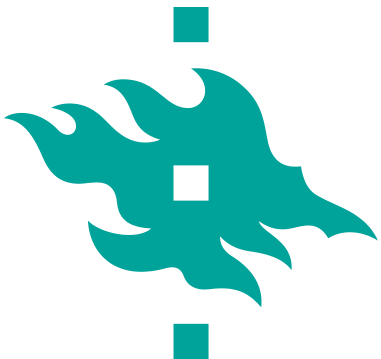
- Prokrastinaatio on asioiden lykkäämistä tai vetkuttelua, vaikka tietää, että sen tekemättä jättäminen aiheuttaa haittaa. Se ei ole laiskuutta, vaan usein liittyy itsesäätelyn vaikeuksiin, ahdistukseen ja epäonnistumisen pelkoon.



WRITING: THE THING THAT HAPPENS IN BETWEEN EXHAUSTING YOUR DEADLINE AND EXHAUSTING YOURSELF.

WWW.PHDCOMICS.COM

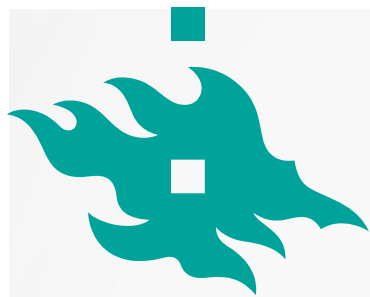
Heylighten & Vidal 2008



Keinoja (GTD)

- **Kerää:** Kerää kaikki mieleen tulevat tehtävät. Kirjoita tai sanele tehtävät selkeällä kielellä, esimerkiksi "lähetä lasku 3. toukokuuta" tai "kastele kasvit joka neljäs päivä 20. kesäkuuta alkaen ja 30. syyskuuta päättyen."
- **Käsittele:** Arvioi tehtävät huolellisesti ja varmista, että ne ovat toteutettavissa konkreettisin askelin. Jos jokin tehtävä ei ole realistinen, poista se. Tehtävät, jotka vievät alle kaksi minuuttia, kannattaa suorittaa heti.
- **Järjestä:** Järjestä tehtävät eri projekteihin. Pilko monimutkaiset tehtävät pienemmiksi alitehtäviksi. Aseta päivämäärät, määräajat, tunnisteet ja prioriteettitasot, jotta saat aikaiseksi paremman järjestyksen.
- **Katsasta:** Seuraa edistymistäsi säännöllisesti tarkastelemalla nykyisiä, tulevia ja suoritettuja tehtäviä varmistaaksesi, että asetat realistisia aikarajoja ja prioriteetteja. Tarkista päivittäinen, viikoittainen ja kuukausittainen tuottavuus, jotta voit säätää työmäärääsi tarvittaessa. Muista myös varata aikaa rauhoittua tehtävien suorittamisen jälkeen.
- **Tee:** Tee tehtäväsi! Ole tehokas ja priorisoi tehtävät käytettävissä olevan ajan, energiatasosi ja tehtävien kiireellisyyden mukaan.





LÄHTEITÄ

- McAnally K, Hagger MS. Self-Determination Theory and Workplace Outcomes: A Conceptual Review and Future Research Directions. Behav Sci (Basel). 2024 May 22;14(6):428. doi: 10.3390/bs14060428. PMID: 38920760; PMCID: PMC11200516.
- Martela, F., Ryan, R.M., 2024. Assessing Autonomy, Competence, and Relatedness Briefly Validating Single-Item Scales for Basic Psychological Need Satisfaction. Eur. J. Psychol. Assess. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000846>
- Heylighen F. & Vidal C. 2008. Getting Things Done: The Science behind Stress-Free Productivity. Long Range Planning Volume 41, Issue 6, December 2008, Pages 585-605 <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2008.09.004>
- Alhanen, K. Kasanaho, A. & Ahtiainen, O-P, kangas, M. Soini, T. & Soininen, J. 2011. Työnohjauksen käsikirja. Hämeenlinna. Pro Tammi. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Allen D. 2015. Getting things done – The Art of Stress-Free Productivity.
- Backman, Jukka. 2018. GTD – itsensä johtamisen 5 askelta. BoD – Books on Demand. Helsinki.
- Kiriakos C & Svinhufvus K. 2015. Tohtoritakuu – kirjoittamisen opas jatko-opiskelijalle ja tutkijalle. Printon. Tallinna.
- Lipponen, Krisse. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim. Printon. Tallinna.
- Martela, Frank. 2020. Elämän tarkoitus- suuntana merkityksellinen elämä. Kustantaja Gummerus Kustannus Oy. Scandbook UAB. Liettua
- Moisala, Mona. 2025. Tyhmä työelämä – kuinka pelastaa ajastustyöläisen aivot. Otava Kirjapaino. Keuruu.
- Pennonen. M. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Kustannus Oy Duodecim. Printon. Tallinna.
- Pietikäinen, A. 2011. Joustava mieli – Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yllotteesta. Kustannus Oy Duodecim. Bookwell Oy. Porvoo.
- Rope, T. 2021. Kalsariduunit – etätöön ilot ja kirot. Tammertekniikka. Tampere.
- Virtanen. A. 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus. Livonia Print Ltd., Latvia.
- Tölli P. 2024. Minä näen sinut – arvostuksen psykologiaa. Tammi. Painettu EU:ssa.



Kiitos!