

ANNIINA VIRTANEN

PSYKOLOGINEN
PALAUTUMINEN



tuuma



SISÄLLYS

ESTÄ NURKAN TAKANA VAANIVA PALAUTUMISVAJE AJOISSA.....	9
MISTÄ TUNNISTAA, ETTÄ PALAUTUMISEEN OLISI SYYTÄ KIINNITTÄÄ ENEMMÄN HUOMIOTA?.....	11
MISTÄ TÄSSÄ KIRJASSA ON KYSE?.....	15
MITEN JUURI MINÄ PÄÄDYIN KIRJOITTAMAAN TÄMÄN KIRJAN?.....	18

TYÖSTÄ PALAUTUMINEN KOSKEE SEKÄ MIELTÄ ETTÄ KEHOA

STRESSI ASJU MIELESSÄ JA KEHOSSA.....	23
JATKUVA TAISTELUUN TAI PAKENEMISEEN VALMISTAUTUMINEN EI TOIMI ARJESSA.....	24
KEHON AKUUTTI STRESSIREAKTIO.....	26
PITKITTYNYT STRESSI JOHTAA ALIVIREYTEEN JA UUPUMUKSEEN.....	27
KEHON JA HERMOSTON PALAUTUMINEN.....	31
HERMOSTON RAUHOITTAMINEN.....	32
STRESSIÄ EI VOI JÄRKEILLÄ POIS KEHOSTA.....	34
VOISIKO ÄLYTEKNOLOGIA AUTTAA?.....	35
PSYKOLOGINEN TYÖSTÄ PALAUTUMINEN – NÄIN MIELI ELPYY.....	37
MITÄ TEORIAM KERTOVAT PSYKOLOGISESTA PALAUTUMISESTA?.....	39
HARJOITUS: MIKÄ ARJESSASI TUKEE JA HAASTAA PALAUTUMISTA?.....	44
PERSOONALLISUUDEN JA TEMPERAMENTIN VAIKUTUKSET.....	45
MITÄ EROA JA YHTEISTÄ ON FYSIOLOGISELLA JA PSYKOLOGISELLA PALAUTUMISELLA?.....	47

NÄIN VAHVISTAT PSYKOLOGISEN PALAUTUMISEN KOKEMUKSIA

MIKÄ PALAUTTAA?.....	53
LOMAILUN VAIKUTUKSET OVAT USEIN LYHYKKEISTOISIA.....	54
UNI ON IKIISESTI EHDOTON YKKÖNEN.....	55
LUONTOYMPÄRISTÖ AUTTAA PALAUTUMAAN.....	60
ENTÄ VAPAA-AJAN PAKOLLISET ASKAREET TAI VIHDEMEDIAN KULUTTAMINEN?.....	63
HYVIN ERILAISET AKTIVITEETIT VOIVAT TUOTTAAM SAMANTYYPPIISIÄ PALAUTUMISEN KOKEMUKSIA.....	66

DRAMMA – KUUSI ASKELTA PSYKOLOGISEEN PALAUTUMISEEN.....	69
Mistä DRAMMA-mallissa on kyse?.....	70
KURKISTUS TEOREETTISIIN VIITEKEHYKSIIN DRAMMA-MALLIN TAUSTALLA.....	72
1 TYÖSTÄ IRROTTAUTUMINEN.....	75
RAJAT TYÖLLE JA VAPAA-AJALLE.....	78
HARJOITUS: RITUAALI VAPAALLE VAIHTAMISEEN.....	81
HARJOITUS: HUOLIHETKI.....	82
TIETOINEN LÄSNÄOLO.....	83
HARJOITUS: MYÖNTEISEN KOKEMUKSEN FIILISTELY.....	85
HARJOITUS: TIETOISEN LÄSNÄOLON SOVELTAMINEN ARKISIIN ASKAREISIIN.....	86
ONKO TYÖASIOIDEN AJATELLO VAPAA-AJALLA AINA HAITALLISTA PALAUTUMISEN KANNALTA?.....	87
2 RENTOUTUMINEN.....	89
HELPOUSTA OLOON HENGITYKSEN KEINON.....	91
HARJOITUS: HENGITYKSEN SEURANTA.....	93
HARJOITUS: LAATIKKOHENGITYS.....	94
RENTOUTUMINEN ALKAA KEHOSTA.....	94
MIELEN RENTOUTUMINEN.....	97
3 OMAEHTOISUUS.....	99
OMANNÄKÖINEN ARKI JA VAPAA-AIKA.....	100
VAHVISTA OMIA RAJOJASI.....	102
HARJOITUS: OMIEN RAJOJEN KARTOITTAMINEN.....	105
JOKAINEN TARVITSEE JOSKUS OMAA AIKAA.....	106
4 TAIDONHALLINTA.....	109
FLOW-KOKEMUKSISTA VIRTAA VAPAA-AIKAAN.....	111
TAIDONHALLINNAN HETKET ARJESSA.....	116
HARJOITUS: ARJEN SEIKKAILU.....	117
HARJOITUS: ÄLTISTÄ ITSESI UUSILLE IDEOILLE.....	118
5 MERKITYKSELLISYYS.....	119
ELÄMÄN TARKOITUSTA ETSIMÄSSÄ.....	123
YHTEYS MUJIN JA ITSEEN.....	124

OMIEN ARVOJEN MUKAINEN ELÄMÄ.....	126
HARJOITUS: OMIEN ARVOJEN KIRKASTAMINEN.....	129
HARJOITUS: PARHAAN MAHDOLLISEN VAPAA-AJAN TARKASTELU.....	131
6 YHTEENKUULUVUUS.....	133
KIINTYSSUHTEET PERUSKALLIONA.....	134
TÄRKEÄ PSYKOLOGINEN PERUSTARVE.....	137
NÄHDYKSI JA KOHDATUKSI TULEMISEN KOKEMUS.....	139
MITEN VAHVISTAA YHTEYTTÄ OMIIN LÄHEISIIN?.....	141
HARJOITUS: OMIEN LÄHEISTEN SUHTEIDEN KARTOITTAMINEN.....	145
KOOSTEHARJOITUS: TARKASTELE PALAUTUMISEN MAHDOLLISUUKSIASI KOKONAISVALTAISESTI.....	147
KOOSTEHARJOITUS: ARVIOI OMIA PALAUTUMISKEINOJASI.....	153
PALAUTUMINEN TYÖPÄIVÄN AIKANA.....	157
LOUNAS- JA KAHVITAUOT.....	158
MUUTAMAN MINUUTIN MIKROTAUOT.....	162
HARJOITUS: KOHTI PALAUTTAVAMPIA TAUKOJA.....	164
TYÖN TUUNAUS.....	165
TYÖYHTEISÖN TUKI.....	167
TARVITTAESSA TYÖTERVEYSPSYKOLOGIN VASTAANOTOLLE.....	170
PALAUTUA VOI VAIN, KUN KOKEE OLEVANSA TURVASSA.....	173
TURVATTOMUUDEN TUNNE JA TRAUMAATTISET KOKEMUKSET.....	174
TURVALLINEN KOSKETUS.....	176
HARJOITUS: TURVAPAIKKAMIELIKUVA.....	177
IHMISARVOSI EI OLE KIINNI SIITÄ, KUINKA PALJON TEET TÖITÄ TAI MITÄ TÖITÄ TEET.....	179
VAPAA-AJALLA ON MUUTAKIN MERKITYSTÄ KUIN TARJOTA TYÖLLE VASTAPAINOA.....	183
EI-MINKÄÄN TEKEMISEN VALLANKUMOUKSELLISUUS.....	186
LOPUKSI.....	189
SUOSITELTAVAA LISÄLUKEMISTA KIRJAN AIHEPIIREISTÄ.....	193
KIITOKSET.....	195
VIITTEET.....	197
LÄHTEET.....	205

ESTÄ NURKAN TAKANA VAANIVA PALAUTUMIS- VAJE AJOISSA

Jaksatko tehdä viikonloppuisin ja arki-iltaisin muutakin kuin vain maata uupuneena sohvan pohjalla ja jotenkuten suoriutua pakollisista kotitöistä? Tunnetko loman tai viikonlopun jälkeen olevasi siinä määrin latautunut, ettet joudu palaamaan takaisin töiden pariin jo valmiiksi kuormittuneena? Nämä ovat keskeisiä onnistuneen työstä palautumisen merkkejä.

Onnistunutta mielen palautumista kuvastaa myös tunne siitä, että työn ja muun elämän välillä vallitsee ainakin pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna itselle sopiva tasapaino. Harvan elämä tietenkään on pelkkää tyyneyttä ja tasapainoa joka ikinen päivä tai viikko. Jos kuitenkin opit kuuntelemaan palautumisen tarpeitasi, ymmärrät vähitellen sen, että erityisen hektisen ajanjakson jälkeen kuormitusta on hyvä tasapainottaa ottamalla välillä hiukan rennommin. Tärkeä merkki onnistuneesta palautumisesta on myös se, ettei työhön liittyvä kuormitus jatkuvasti häiritse muuta elämääsi, kuten tärkeitä ihmissuhteita.

Miten hyvin sinä palaudut työstäsi näiden merkkien perusteella?

Psykologista palautumista eli mielen palautumista työn aikaansaamasta kuormituksesta on tutkittu eniten siitä näkökulmasta, miten se ennustaa hyvinvointiin liittyviä muuttujia. Koska kyse on omakohtaisista kokemuksista, näitä hyvinvoinnin osa-alueita on usein tutkittu itsearviointimenetelmillä. Onnistunut palautuminen on tutkitusti yhteydessä ainakin seuraavanlaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin¹:

- ▶▶ elinvoimaisuuden ja energisyyden tunne
- ▶▶ tyytyväisyys omaan elämään ja vapaa-aikaan
- ▶▶ enemmän myönteisiä tunteita
- ▶▶ vähemmän kielteisiä tunteita
- ▶▶ myönteisempi mieliala
- ▶▶ vähäisemmät uupumusoireet ja pienempi riski työuupumukselle.

Viime vuosina on tutkittu yhä enemmän myös työstressin, psykologisen palautumisen ja kognitiivisten toimintojen, kuten keskittymiskyvyn ja muistin, yhteyttä. Työasioiden kielteinen vatvominen voidaan nähdä onnistuneen palautumisen vastakohtana. Eräässä tutkimuksessa² esimerkiksi selvitettiin, miten tällainen vatvominen on yhteydessä arkisiin kognitiivisiin virheisiin, kuten asioiden unohteluun, uusien tehtävien aloittamisen vaikeuteen ja levottomuuteen istua paikoillaan. Osallistujat, joilla oli enemmän taipumusta työasioiden vatvomiseen, raportoivat tutkimuksessa enemmän vaikeuksia muun muassa uusien projektien aloittamisessa ja loppuunsaattamisessa, muistissa ja asioiden tekemisessä järkevässä järjestyksessä. Omassa tuoreessa tutkimuksessamme puolestaan havaittiin, että vapaa-ajalla palautumisen kokemuksista varsinkin rentoutuminen ja vaikutusmahdollisuudet omaan vapaa-aikaan olivat yhteydessä vähäisempiin kognitiivisiin virheisiin³.

MISTÄ TUNNISTAA, ETTÄ PALAUTUMISEEN OLISI SYYTÄ KIINNITTÄÄ ENEMMÄN HUOMIOTA?

Kun kysymme toisiltamme arkisia kuulumisia, yksi tavallisimmista vastuksista lienee jokin muunnelma ”kiirettä pitää” -fraasista. Jokainen meistä varmasti tunnistaa kiirettä, pitkiä työpäiviä, ahkeruutta ja tuotteliaisuutta ihannoivan puheenparren, joka useimmissa asiayhteyksissä kehystää sitä, miten puhumme työelämästä. Huippusuoritusten ja menestymisen ihannointi on kulttuurissamme tavallista. Ihanneihmisellä vaikuttaisi olevan aina monta rautaa tulella niin työssä kuin vapaallakin.

Valitettavasti jatkuva kiire kuitenkin uuvuttaa, kaventaa vapaa-aikaa, vaikuttaa kielteisesti suhteisiimme toisten ihmisten ja itsemme kanssa sekä syö elämän merkityksellisyyttä. Emme ehkä tunnista sitä, mikä meille on oikeasti tärkeintä – tai emme ainakaan malta pysähtyä rauhassa sen äärelle. Arjesta voi tulla pelkkää vaatimusten viidakossa selviytymistä sen sijaan, että siihen mahtuisi tasapainoisesti niin mielekästä työtä kuin merkityksellistä vapaa-aikaa, kuten läheisiin ihmissuhteisiin panostamista, harrastuksia ja lepoa.

Onneksi suhtautumisessamme kiireeseen ja palautumiseen on meneillään jonkinlainen kulttuurin murros. Unesta huolehtimisesta on tullut aiempaa trendikkäämpää, ja esimerkiksi mindfulness-harjoitusten ja joogan suosio kertoo siitä, että moni meistä kaipaa elämäänsä enemmän väljyyttä, hidastamista ja aikaa latautumiselle.

Joskus tahtia hidastaessa ja esimerkiksi tasapainoista hengitystä ja läsnäoloa harjoitellessa käy niin, että turhaudumme, kun huomaamme olevamme paljon jännittyneempiä ja virittyneempiä kuin etukäteen luulimme. Ei ole tavatonta, että lopulta itsensä äärelle pysähtyessään – usein vasta pakon edessä, kuten työuupumuksen koettuaan – ihminen tunnistaa kärsineensä jatkuvasta stressistä vuosikausia, jopa vuosikymmeniä, tunnistamatta sitä.

Palautumisen äärelle pysähtyminen ei suinkaan ole aina helppoa. Suorittamiseen ja kiireeseen tottuneelle hidastaminen ja pysähtyminen voi olla todella vaikeaa ja herättää enemmän kielteisiä kuin myönteisiä tunteita. Esimerkiksi psykologi ja psykoterapeutti Hanna Markuksela⁴ kertoo, että moni hänen asiakkaistaan ei tunnista kuntoutuskursseilla lainkaan arjessa syvän rauhoittumisen hetkiä: monelle rentoutuminen tarkoitti vain harvoin tapahtuvia mökkireissuja ja muita arjesta selkeästi erottuvia hemmotteluhetkiä. Onko rentoutuminen sinulle osa arkea vai vasta odotettu palkinto pitkästä aherruksesta? Itsensä palkitsemisessa ei tietenkään ole mitään väärää, mutta palautumisen hetket ovat tärkeitä myös ihan tavallisen arjen keskellä. Palautumista ja lepoa ei tarvitse ansaita, vaan jokaisella on oikeus niihin.

Pitkittynyt stressi ja palautumisvaje voivat oireilla monin tavoin, ja oireet vaihtelevat jossain määrin ihmisten välillä. Niinpä onkin tärkeää harjoitella kuuntelemaan omaa kehoaan ja mieltään, jotta tunnistaa, mikä omassa olotilassa kielii kasvaneesta palautumisen tarpeesta. Pidä silmällä ainakin seuraavia kasaantuneen ja pitkittyneen stressin tavallisia oireita:

1. Onko sinulla tiedonkäsittelyyn liittyviä ongelmia, kuten keskittymis- ja muistivaikeuksia? Hyppivätkö ajatuksesi asiasta toiseen? Tai tunnetko, että työasiat tai muut arjen velvollisuudet eivät ole hallinnassasi?
2. Kärsitkö tunne-elämän oireista, kuten ärtyneisyydestä tai hermostuneisuudesta? Onko sinulla vaikeuksia hallita tunteitasi ja niiden ilmaisuja? Ehkä koet myös avuttomuuden tunteita tai itsetunnon heikkenemistä?
3. Onko sinulla uniongelmia, kuten nukahtamisvaikeuksia tai yöllistä heräilyä? Etkö saa enää uudelleen unta, jos herää keskellä yötä? Tai koetko aamulla, ettet normaaleista yöunista huolimatta ole virkistynyt?
4. Kärsitkö epämääräisistä fyysisistä oireista, joille ei löydy kunnollista selitystä? Kasaantuneesta stressistä voivat kielii esimerkiksi päänsäryt, lihasjännitykset, hengitysongelmat, ruoansulatusvaivat, sydämentykytykset, kohonnut verenpaine tai flunssakierre.

Edellä mainitut oireet ja tuntemukset voivat toki johtua muustakin kuin stressistä, ja varsinkin uusien oireiden ilmaantuessa on hyvä kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Joskus nimittäin stressioireiksi mieltämiemme vaivojen taustalta voikin paljastua muusta syystä johtuvia terveysongelmia, jotka vaativat hoitoa.

Palautumisvaje kehittyy tyypillisesti pikkuhiljaa, mikä vaikeuttaa sen tunnistamista, kun taas isoihin, äkkinäisiin muutoksiin on monesti helpompi reagoida. Hektisessä arjessa fokuksemme on usein arjesta suoriutumisessa, jolloin emme ehdi pysähtyä kehon ja mielen hienovaraisten viestien äärelle. Toisaalta saatamme tunnistaa keholliset oireet mutta jättää huomioimatta sen, että ärsyynnymme aiempaa helpommin tai tulkitsemme ympäristöämme ja muita ihmisiä kielteisemmin. Myös tällaiset käyttäytymiseen ja tunne-elämään liittyvät huomiot kertovat usein pitkittyneestä kuormituksesta. Joskus saattaa käydä niinkin, että joku läheisistämme huomaa käyttäytymisemme muuttuneen jo ennen kuin itse huomaamme muutosta. Pitkään jatkuneeseen kuormitustilaan voi myös tottua, mikä saattaa vaikeuttaa palautumisvajeen tunnistamista.

Moni havahtuu kuormittumiseen vasta silloin, kun pitkittynyt ylivireystila lopulta humpsahtaa alivireyteen ja uupumukseen. Voimat ovat niin lopussa, ettei keho enää onnistu palautumaan esimerkiksi liikunta-suorituksista. Uupumuksesta toipuminen vie yleensä aikaa. Vaikka arjen toimintakyky näyttäisi palautuneen suunnilleen aiemmalle tasolle, kehon palautuminen voi olla vielä kesken. Tällaisen tilan välttämiseksi olisikin tärkeää huolehtia palautumisesta jo silloin, kun tilanne on vielä kohtalaisen hyvä. Onnistunut palautuminen ei auta ainoastaan selviämään räpiköiden stressin ja kuormituksen keskellä, vaan se voi myös auttaa parantamaan hyvinvointia ja suorituskykyä entisestään silloinkin, kun voimme ihan hyvin.

Stressiä ei kuitenkaan kannata pelätä liikaa, sillä se on luonnollinen ja hyödyllinen osa elämää. Stressistä stressaaminen ei ole tarpeen, kunhan muistamme palautua riittävästi. Palautumisen ei välttämättä tarvitse olla tasaisen tylsää hissuttelua, vaan tasapainoiseen arkeen mahtuu myös vireytilan ääripäitä, kunhan emme pysyttele yli- tai alivireytilassa pitkiä aikoja.

Tosiasia on, ettet koskaan pääse pysyvästi kuormituksesta eroon. Mutta ei sinun tarvitsekaan, sillä monet työssä ja muussakin elämässä kuormittavat asiat, kuten uutta oppimista vaativat projektit ja vastuu, voivat sopivissa määrin myös innostaa ja inspiroida. Täysin haasteeton työ todennäköisesti käy ennemmin tai myöhemmin tylsäksi.

Kiireisen ja vaativan työelämän lisäksi meihin kohdistuu työn ulkopuolella vaatimuksia, jotka voivat aiheuttaa kuormitusta ja palautumisen tarvetta. Sen lisäksi, että haluamme suoriutua työstämme kunnialla, haluamme tietysti olla hyviä vanhempia, puolisoita ja ystäviä sekä pitää tunnollisesti huolta terveydestämme ja elintavoistamme – ja näitä kaikkia meiltä myös odotetaan.

Jos kuukaudesta ja vuodesta toiseen jatkaa tauotonta paahtamista erilaisten vaatimusten sekamelskassa, ei suoraan sanoen ole ihme, jos jossain vaiheessa uupuu ja joutuu joksikin aikaan pysähtymään täysin saadakseen voimansa takaisin. Tämän ehkäisemiseksi tarvitsemme onnistunutta palautumista ja paremman tasapainon työn ja kaikkien muiden meille merkityksellisten elämänalueiden välille.

Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti ajatuksesta, että kiire on merkki elämässä onnistumisesta? Entä jos uskaltaisit lähteä hyvällä omallatunnolla kävelylenkille kesken työpäivän, ottaa nokoset tai kuulumisia kysyttäessä kertoa, että juuri nyt ei ole kiire, sillä priorisoin oman hyvinvointini korkeammalle kuin jatkuvan epämukavuusalueelle kurkottelun ja omien rajojen rikkomisen?

MISTÄ TÄSSÄ KIRJASSA ON KYSE?

Tässä kirjassa tutustumme siihen, miten voit katkaista stressin kasaantumisen kierteen ja ehkäistä palautumisvajeen syntymistä tai puuttua jo olemassa olevaan palautumisvajeeseen. Etsin kanssasi juuri sinulle sopivia keinoja tukea mielesi hyvinvointia arjessa. Stressin välttelemisen sijaan pyrimme tulemaan toimeen sen kanssa ja näkemään sen hyvätkin puolet.

Esittelen sinulle pureksittavaksi kokonaisvaltaisen näkökulman mielen palautumiseen työkuormituksesta. Palautuminen tuo usein mieleen lepäämisen ja rentoutumisen ponnistelujen välissä – oli kyse sitten urheilun kaltaisista fyysisistä harjoitteista tai mielen ponnisteluista tiedollisesti tai sosiaalisesti haastavassa työssä. Rentoutuminen ja lepo ovatkin tärkeitä myös psykologisen palautumisen näkökulmasta. Psykologinen palautuminen on kuitenkin muutakin kuin pelkkää vireystilan rauhoittamista. Se voi olla hyvinkin aktiivista toimintaa, joka tarjoaa vastapainoa työlle ja auttaa meitä toteuttamaan itseämme työn ulkopuolella.

Lähestymme psykologista palautumista eli mielen palautumista työstä ja muusta arjen kuormituksesta kuuden sitä tutkitusti edistävän kokemuksen kautta. Palautumisessa ei ole kyse ainoastaan työkyvyn ylläpidosta ja terveysongelmien ennaltaehkäisystä, vaan se voi auttaa meitä kukoistamaan ja elämään kokonaisuudessaan hyvää ja merkityksellistä elämää.

Toivon, että saat tästä kirjasta hyviä perusteluja sille, miksi sinun kannattaa kiinnittää huomiota palautumiseen ja päästää irti kiireestä silloin, kun voit siihen vaikuttaa. Maksimaalisen tehokkuuden ja suoriutumiskyvyn tavoittelun sijaan inhimillisessä työelämässä tulisi olla tilaa myös esimerkiksi työn suunnittelulle, reflektoinnille ja työtovereiden kanssa keskustelulle, joiden hyötyjä on haastavaa mitata. Työelämässä on luonnollisesti monia epäkohtia, joihin et välttämättä voi itse vaikuttaa suoraan. Tässä kirjassa keskityn erityisesti siihen, mitä jokainen meistä voi tehdä paremman palautumisen eteen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että työhyvinvointi olisi vain yksittäisen työntekijän vastuulla.

Kirja käsittelee palautumista erityisesti psykologisesta näkökulmasta. Niinpä pohdimme sitä, miten voimme paitsi toipua työn aikaansaamista rasituksista myös tuoda elämäämme vastapainoa työlle ja tehdä vapaa-ajastamme itsemme näköistä, merkityksellistä, aidosti rentouttavaa ja virkistävää. Kirja alkaa peruskäsitteiden määrittelyllä ja keskeisiin ilmiöihin tutustumisella. Seuraavassa luvussa pääset lukemaan perustietoa siitä, mitä kehossamme ja mielessämme tapahtuu, kun koemme stressiä. Pehdymme myös palautumisen keholliseen puoleen, jolla on merkittävä rooli myös mielen palautumisessa. Tämän jälkeen esittelen sinulle tarkemmin, mitä tutkimukset kertovat työstä palautumisesta ja millaiset tekijät tukevat tai estävät sen kokemista. Myöhemmin tutustumme kirjan keskeiseen teoreettiseen viitekehykseen, DRAMMA-malliin, joka käsittää kuusi palautumisen kokemusta:

1. työstä irrottautuminen eli englanniksi *detachment*
2. rentoutuminen eli *relaxation*
3. omaehtoisuus eli *autonomy*
4. taidonhallinta eli *mastery*
5. merkityksellisyys eli *meaning*
6. yhteenkuuluvuus eli *affiliation*.

Näitä palautumiskokemuksia käsittelevistä luvuista löydät konkreettisia vinkkejä ja harjoituksia siihen, miten voit omassa elämässäsi tukea psykologista palautumista niin vapaa-ajalla kuin tauoilla työpäivän aikana. Kirjan loppuksi pohdin vapaa-ajan roolia hieman laajemmin osana hyvää ja tasapainoista elämää.

Kirjaa tuskin kannattaa ahmia kannesta kanteen yhdeltä istumalta. Etenkin psykologisten kokemusten pääluvuissa eli luvuissa, jotka on merkitty numeroin 1–6, voi olla tarpeen tutustua yhteen lukuun kerrallaan ja sen jälkeen pohtia ja kokeilla. Jos kuuntelet äänikirjaa vaikka leppoisaalla kävelylenkillä, keskeytä kuuntelu välillä ja vietä hetki omien ajatustesi seurassa tai keskity kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huomaat kirjan edetessä,

että psykologisen palautumisen kokemuksiin liittyy usein tietynlainen helittämisen ja olennaisen äärelle pysähtyminen.

Pidä mielessäsi, että aluksi sinun täytyy toistaa uusia palautumistapoja, jotta ne vähitellen vakiintuvat automaattisiksi rutiineiksi tai jopa erottamattomiksi osiksi arjessasi. Kukaan ei voi tarjota sinulle psykologisen palautumisen pilleriä, mutta kun alat luottavaisesti tarkastella omia kokemuksiasi, saat taatusti toimivia aineksia omaan elämäsi. Muistathan myös vaalia lempeyttä ja armollisuutta itseäsi kohtaan, jotta palautumisesta ei tule sinulle yksi suoritus lukuisten muiden joukossa. En halua tukea ajatusta siitä, että vapaa-aikaa ja lepoa pitäisi optimoida, jotta voisit parhaalla mahdollisella tavalla ja olisit siten myös tehokkain ja paras versio itsestäsi. Usein ihminen palautuu itselleen mielekkään ja merkityksellisen tekemisen sivutuotteena. En siis suosittele sinua laatimaan itsellesi tarkkaa palautumista edistävien toimintojen lukujärjestystä vaan kokeilemaan kirjan ideoita käytännössä rennolla otteella ja omien tämänhetkisten voimavarojesi mukaan.

MITEN JUURI MINÄ PÄÄDYIN KIRJOITTAMAAN TÄMÄN KIRJAN?

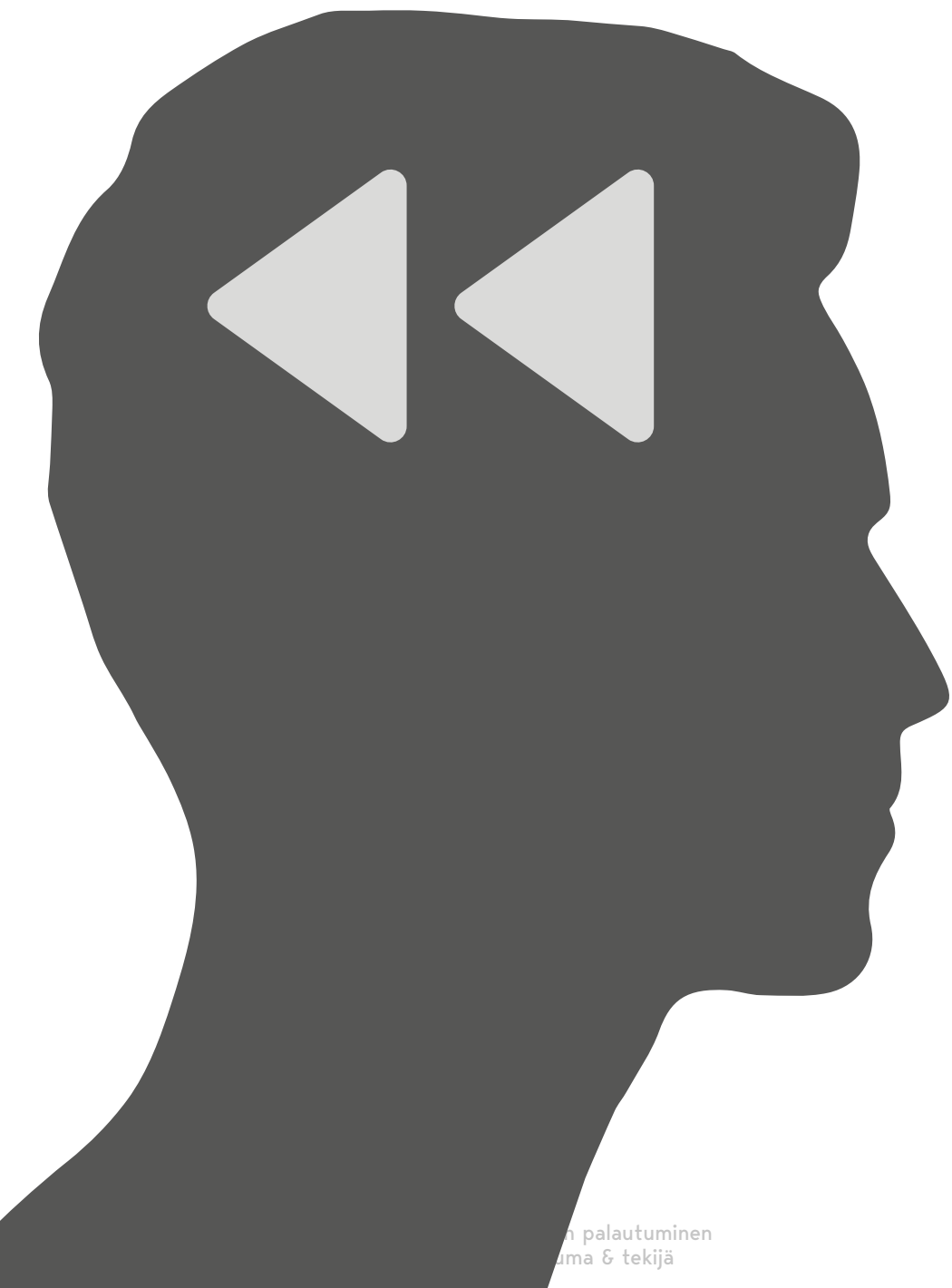
Oma historiani työstä palautumisen parissa alkoi vuonna 2017, kun psykologiksi valmistuttuani ja uravalintoja hetken kriiseiltyäni päädyin tutkijaksi aihetta käsittelevään tutkimushankkeeseen Tampereen yliopistossa. Tutkimushankkeessa pääsin myös turvallisesti ja upeiden ammattilaisten, professori Ulla Kinnusen ja akatemiatutkija Jessica de Bloomin, ohjauksessa aloittamaan väitöskirjani, jonka aiheeksi muotoutui suomalaisten opettajien psykologinen työstä palautuminen vapaa-ajalla, lomilla ja työpäivän aikaisilla tauoilla.

Tätä kirjoittaessani väitöskirjatyöni on viimeistä vaille valmis. Minun on helppo todeta, että palautumiseen tutustuminen ammatillisesta ja teoreettisesta näkökulmasta on vaikuttanut hurjasti myös omaan elämään – ja toivon mukaan myös läheisten elämään. Niin paljon aiheesta on tullut puhuttua myös työn ulkopuolella. Tilanteessa on oikeastaan jotain hieman ristiriitaista: jos työkseen tutkii palautumista, onko palautumisesta puhuminen vapaa-ajalla loppujen lopuksi kovinkaan palauttavaa? Joka tapauksessa olen itsekkin stressiherkkänä ja näkökulmasta riippuen neuroottisena tai tunnollisena ihmisenä ottanut monia palautumistutkimuksen oppeja osaksi omaa arkeani.

Tutkijan näkökulmasta psykologinen palautuminen ja työhyvinvointi ovat osoittautuneet siinä mielessä kiitollisiksi aihepiireiksi, että hyvin harvalla on vaikeuksia ymmärtää, mitä tutkin. Käytännössä jokaisella on kokemusta stressistä ja siitä palautumisesta tai ainakin palautumisen tarpeesta työelämässä tai opinnoissa. Koska ilmiö läpäisee meidän jokaisen arjen, olen tutkimustyöni alkumetreiltä saakka pitänyt tärkeänä kirjoittaa ja keskustella aiheesta myös yleistajuisilla foorumeilla, kuten sosiaalisessa mediassa. Tämän kirjan sisältö ja näkemykset ovat muotoutuneet tutkimusten, kirjallisuuden ja ihmisten kanssa käymieni keskustelujen pohjalta. Kuten

kirjaa lukiessasi huomaat, taustani psykologina vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisesta perspektiivistä ilmiötä tarkastelen.

Tämän kirjan näkökulma painottuu siihen, mitä jokainen meistä voi tehdä oman palautumisensa eteen. On kuitenkin syytä muistaa, että vastuu työstä palautumisesta ei tulisi olla pelkästään yksittäisillä työntekijöillä. Myös työoloilla ja laajemmalla yhteiskunnallisella kontekstilla on valtava merkitys sen kannalta, miten voimme työssä ja sen ulkopuolella ja miten onnistumme elämään tasapainoista elämää, johon mahtuu työn lisäksi myös muita meille tärkeitä asioita. Vaikka kirjoitan paljon nimenomaan työstä palautumisesta, johon suurin osa tutkimusesimerkeistä liittyy, valtaosa tämän kirjan ajatuksista ja vinkeistä on helposti sovellettavissa myös esimerkiksi opiskelusta ja muista arjen kuormittavista velvollisuuksista palautumiseen.



...n palautuminen
...uma & tekijä

TYÖSTÄ
PALAUTUMINEN
KOSKEE SEKÄ
MIELTÄ ETTÄ KEHOA

STRESSI ASUU MIELESSÄ JA KEHOSSA

Stressillä voidaan viitata monenlaisiin asioihin, kuten stressitekijöihin eli stressin aiheuttajiin, ihmisen kokemaan stressireaktioon, joka ilmenee sekä fysiologisella että psykologisella tasolla sekä yksilön ja ympäristön vuorovaikutukseen ja siinä ilmenevään epätasapainoon. Tässä luvussa suuntaamme katseen siihen, mistä stressissä on kyse: Millaiset tekijät aiheuttavat stressiä? Miten se ilmenee meissä? Millaisia vaikutuksia sillä on hyvinvointiimme?

Mikä sinulle aiheuttaa työssäsi ja arjessasi stressiä? Miten stressi ilmenee kehossasi ja mielessäsi?

Stressi elää sekä mielessä että kehossa. Mielen tasolla sitä voidaan lyhyesti kuvailla vaatimusten ja voimavarojen epätasapainoksi: kun koemme kasvavia vaatimuksia ja havaitsemme omat resurssimme riittämättömiksi, hallinnan tunteemme horjuu tai häviää. Meihin iskee tunne, että langat eivät pysy enää käsissämme, jolloin koemme tilanteen uhkaavaksi ja stressaavaksi. Sen lisäksi, että stressi tuntuu kehossa ja mielessä, se vaikuttaa merkittävästi myös ajatteluunne, tunteisiinne ja käyttäytymiseenne niin työssä kuin vapaa-ajalla.

Kognitiivisen stressimallin⁵ mukaan yksilön ominaisuudet ja osaaminen vaikuttavat siihen, miten arvioimme potentiaalisesti stressaavia tilanteita.

Kun kohtaamme vaativan tilanteen – kuten edessä olevan työhaastattelun tai esiintymisen – arvioimme ensin, uhkaako tilanne selviytymiskeinojamme. Jos havaitsemme edessä olevan haasteen uhkaavaksi, seuraavaksi arvioimme kykyämme selvitä siitä: onko käytettävissämme juuri nyt keinoja, joilla pystymme ratkaisemaan tilanteen parhain päin? Jos tällaisia selviytymiskeinoja ei tunnu löytyvän, seuraa stressin kokemus. Tämä arviointiprosessi tapahtuu yleensä tiedostamattomasti ja salamannopeasti. Usein arvioimme uhkia ja selviytymistämme niistä automaattisesti ja intuitiivisesti aiempien kokemustemme, tunteidemme ja ajatusmalliemme pohjalta. Kognitiivisen stressimallin mukaan henkilökohtaiset ja ympäristöön liittyvät voimavarat suojaavat stressin kokemuksilta. Tunnistatko, millaiset arkiset tilanteet juuri sinä koet herkästi voimavarojasi uhkaaviksi? Entä mitkä voimavarat auttavat sinua selviämään näistä tilanteista?

JATKUVA TAISTELUUN TAI PAKENEMISEEN VALMISTAUTUMINEN EI TOIMI ARJESSA

Kehossamme stressi ilmenee niin sanottuna taistele tai pakene -reaktiona. Toisin sanoen stressi valmistaa meitä kohtaamaan uhkaavan tilanteen joko taistelemalla sitä vastaan tai liukenemalla paikalta. Kolmas vaihtoehto, johon tyypillisesti turvaudumme vasta viimeisessä hädässä, kun emme pysty taistelemaan tai pakenemaan, on paikoilleen jähmettyminen tai niin sanottu jäätyminen. Kun stressi iskee, kehossamme tapahtuu nopeasti lukuisia muutoksia: esimerkiksi sydämen syke kiihtyy, hengitys tihentyy ja lihakset jännittyvät, mikä valmistaa meitä kohtaamaan uhkaavan tilanteen tai juoksemaan karkuun. Jos vaikkapa kohtaamme metsässä karhun tai näemme pikkulapsen juoksevan autotielle, tällaisesta reaktiosta on tietysti valtava hyöty, sillä sen ansiosta saamme kaikki voimamme käyttöön. Niinpä

tällaisissa ylivoimaisen stressaavissa tilanteissa ihminen saattaa ylittää itsensä ja löytää itsestään esimerkiksi paljon enemmän fyysistä voimaa kuin olisi koskaan uskonut.

Mutta milloin viimeksi jouduit tällaiseen tilanteeseen – jos koskaan? Ikävä kyllä leijonanosa arjessa kohtaamistamme stressitekijöistä on sellaisia, joihin taistelemisen tai pakeneminen ei varsinaisesti tehoa. Emme voi loputtomasti juosta karkuun deadlineja, kasaantuvia töitä, työuralla etene-
misen paineita, hankalia asiakkaita, ulkonäköpaineita tai ristiriitoja kotona puolison kanssa. Silti kehomme reagoi nykyajalle tyypillisiin stressitekijöihin samalla tavalla kuin murisevan karhun kaltaisiin hyvin konkreettisiin ja äkillisiin uhkiin. Kun emme pysty taistelemaan tai pakenemaan, vaikka kehomme valmistautuu siihen, emme välttämättä pääse purkamaan stressiä toimintaan. Tällöin se voi helposti pitkittyä ja kasaantua, jolloin sillä on lukuisia kielteisiä vaikutuksia terveyteemme ja hyvinvointiimme.

Stressi ei kuitenkaan nykypäivänäkään ole pelkästään kielteinen ilmiö. Positiivisimmillaan se saa meidät liikkeelle ja potkii kohti huippusuorituksia, joiden jälkeen voimme taas palauttaa ponnistelussa kuluttamamme voimat. Lyhytkestoinen stressi ei suinkaan ole meille haitaksi, vaan esimerkiksi jännittävässä tilanteissa, kuten esiintyessä tai työhaastattelussa, se voi sopivissa määrin auttaa meitä pysymään energisinä, keskittyneinä ja suorituskykyisinä. Pohdi tilanteita, joissa olet mielestäsi suoriutunut esimerkiksi edellä kuvatuista koitoksista erityisen hyvin. Miltä kehosi ja mielesi tuntuivat itse tilanteessa? Olitko täysin rento vai kenties hiukan jännittynyt mutta täynnä energiaa ja täysin läsnä tilanteessa?

Stressireaktio on tarpeellinen myös siksi, koska se varoittaa, jos kuormitamme itseämme liikaa. Kun opimme tunnistamaan stressin varoitusmerkit ja stressistä palautumisen tarpeen, voimme oppia myös suojelemaan terveyttämme ja työssä jaksamistamme.

LÄHTEET

- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. Työuupumus (burnout). www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 29.6.2018.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. Routledge.
- Ainsworth, M. D. S. & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341.
- Alarcon, G., Eschleman, K. J. & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: a meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263.
- Antonelli, M. & Donelli, D. (2018). Effects of balneotherapy and spa therapy on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review. *International Journal of Biometeorology*, 62(6), 913–924.
- Avanzi, L., van Dick, R., Fraccaroli, F. & Sarchielli, G. (2012). The downside of organizational identification: relations between identification, workaholism and well-being. *Work & Stress*, 26(3), 289–307.
- Baird, B., Smallwood, J. & Schooler, J. W. (2011). Back to the future: autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1604–1611.

- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S. & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117–1122.
- Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273.
- Barnes, C. M. (2012). Working in our sleep: Sleep and self-regulation in organizations. *Organizational Psychology Review*, 2(3), 234–257.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Belenky, G., Wesensten, N. J., Thorne, D. R., Thomas, M. L., Sing, H. C., Redmond, D. P., ... & Balkin, T. J. (2003). Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. *Journal of Sleep Research*, 12(1), 1–12.
- Bellezza, S., Paharia, N. & Keinan, A. (2017). Conspicuous consumption of time: when busyness and lack of leisure time become a status symbol. *Journal of Consumer Research*, 44(1), 118–138.
- Berg, J. M., Grant, A. M. & Johnson, V. (2010). When callings are calling: crafting work and leisure in pursuit of unanswered occupational callings. *Organization Science*, 21(5), 973–994.
- 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.
- Brosschot, J. F., Gerin, W. & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113–124.

- Bryant, F. B., Smart, C. M. & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227–260.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236.
- Chen, C. C. & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: a literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709–719.
- Chen, Z., Williams, K. D., Fitness, J. & Newton, N. C. (2008). When hurt will not heal: exploring the capacity to relive social and physical pain. *Psychological Science*, 19(8), 789–795.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97.
- Creswell, J. D. & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407.
- Cropley, M., Zijlstra, F. R., Querstret, D. & Beck, S. (2016). Is work-related rumination associated with deficits in executive functioning? *Frontiers in Psychology*, 7, 1524.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. & Kompier, M. A. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 613–633.

- De Bloom, J., Kinnunen, U. & Korpela, K. (2015). Recovery processes during and after work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(7), 732–742.
- De Bloom, J., Rantanen, J., Tement, S. & Kinnunen, U. (2018). Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151–173.
- De Bloom, J., Ritter, S., Kühnel, J., Reinders, J. & Geurts, S. (2014). Vacation from work: a 'ticket to creativity'? The effects of recreational travel on cognitive flexibility and originality. *Tourism Management*, 44, 164–171.
- Debats, D. L., Drost, J. & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: a combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359–375.
- Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A. & Schoebi, D. (2017). More than just sex: affection mediates the association between sexual activity and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(3), 287–299.
- Eschleman, K. J., Madsen, J., Alarcon, G. & Barelka, A. (2014). Benefiting from creative activity: the positive relationships between creative activity, recovery experiences, and performance-related outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87(3), 579–598.
- Frankl, V. (1981). *Ihmisyiden rajalla*. Suom. O. Jokinen ja E. Sandberg. Otava.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 936.
- Fritz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A. & Barger, P. (2010). Happy, healthy, and productive: the role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 977.
- Ford, M. T., Heinen, B. A. & Langkamer, K. L. (2007). Work and family satisfaction and conflict: a meta-analysis of cross-domain relations. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 57–80.

- Hahn, V. C. & Dormann, C. (2013). The role of partners and children for employees' psychological detachment from work and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 98(1), 26.
- Hakanen, J. (2020). Omaa työtä merkityksellistämässä. *Työn tuuli*, 1, 29–37.
- Harju, L. K. & Hakanen, J. J. (2016). An employee who was not there: a study of job boredom in white-collar work. *Personnel Review*.
- Harju, L., Hakanen, J. J. & Schaufeli, W. B. (2014). Job boredom and its correlates in 87 Finnish organizations. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(9), 911–918.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228.
- Heintzelman, S. J. (2021). Keynote-luento Sosiaalipsykologian päivillä, 16.4.2021.
- Heintzelman, S. J. & King, L. A. (2019). Routines and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(5), 688–699.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma.
- Hurley, D. B. & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579–588.
- Hülshager, U. R., Lang, J. W., Depenbrock, F., Fehrmann, C., Zijlstra, F. R. & Alberts, H. J. (2014). The power of presence: the role of mindfulness at work for daily levels and change trajectories of psychological detachment and sleep quality. *Journal of Applied Psychology*, 99(6), 1113.
- Kallio, M. Haastattelu 31.3.2021.

- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Kim, S., Park, Y. & Niu, Q. (2017). Micro-break activities at work to recover from daily work demands. *Journal of Organizational Behavior*, 38(1), 28–44.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*, 7–27. Yliopistopaino.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Sianoja, M., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. (2017). Identifying long-term patterns of work-related rumination: associations with job demands and well-being outcomes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 514–526.
- Kiss, P., De Meester, M. & Braeckman, L. (2008). Differences between younger and older workers in the need for recovery after work. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 81(3), 311–320.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. *Duodecim*, 124(6), 683.
- Korpela, K. & Kinnunen, U. (2011). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure Sciences*, 33, 1–14.
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12(3), 249–258.
- Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G. & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33(4), 572–589.

- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & place*, 14(4), 636–652.
- Krajewski, J., Sauerland, M. & Wieland, R. (2011). Relaxation-induced cortisol changes within lunch breaks—an experimental longitudinal worksite field study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(2), 382–394.
- Krajewski, J., Wieland, R. & Sauerland, M. (2010). Regulating strain states by using the recovery potential of lunch breaks. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(2), 131.
- Kubicek, B., Paškvan, M. & Korunka, C. (2015). Development and validation of an instrument for assessing job demands arising from accelerated change: the intensification of job demands scale (IDS). *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(6), 898–913.
- Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. A. & de Bloom, J. (2021). Need satisfaction and optimal functioning at leisure and work: a longitudinal validation study of the DRAMMA model. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 681–707.
- Kuykendall, L., Lei, X., Zhu, Z. & Hu, X. (2020). Leisure choices and employee well-being: comparing need fulfillment and well-being during TV and other leisure activities. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 12(2), 532–558.
- Kühnel, J. & Sonnentag, S. (2011). How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *Journal of Organizational Behavior*, 32(1), 125–143.
- Kühnel, J., Zacher, H., De Bloom, J. & Bledow, R. (2017). Take a break! Benefits of sleep and short breaks for daily work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 481–491.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A. & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The journal of positive psychology*, 5(5), 367–376.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leavitt, K., Barnes, C. M., Watkins, T. & Wagner, D. T. (2019). From the bedroom to the office: workplace spillover effects of sexual activity at home. *Journal of Management*, 45(3), 1173–1192.
- LePine, J. A., Podsakoff, N. P. & LePine, M. A. (2005). A meta-analytic test of the challenge stressor–hindrance stressor framework: an explanation for inconsistent relationships among stressors and performance. *Academy of Management Journal*, 48(5), 764–775.
- Litwiller, B., Snyder, L. A., Taylor, W. D. & Steele, L. M. (2017). The relationship between sleep and work: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 102(4), 682.
- Long, C. R. & Averill, J. R. (2003). Solitude: an exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P. & Jones, C. M. (2018). The importance of leisure and the psychological mechanisms involved in living a good life: a content analysis of best-possible-selves texts. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 18–28.
- Lyytinen, N. Haastattelu, 17.2.2021.
- Manicavasagar, V., Perich, T. & Parker, G. (2012). Cognitive predictors of change in cognitive behaviour therapy and mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(2), 227.
- Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. & Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44–59.
- Markuksela, H. Haastattelu, 27.1.2021.
- Martela, F. (2020). *Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä*. Gummerus.
- Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.

- Martela, F., Ryan, R. M. & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282.
- Martin, M. (2016). Hengityksen virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Kirjapaja.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Matzer, F., Nagele, E., Bahadori, B., Dam, K. & Fazekas, C. (2014). Stress-relieving effects of short-term balneotherapy – a randomized controlled pilot study in healthy adults. *Complementary Medicine Research*, 21(2), 105–110.
- Mauno, S., Minkkinen, J., Tsupari, H., Huhtala, M. & Feldt, T. (2019). Do older employees suffer more from work intensification and other intensified job demands? Evidence from upper white-collar workers. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 4(1).
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.
- Meier, L. L., Cho, E. & Dumani, S. (2016). The effect of positive work reflection during leisure time on affective well-being: results from three diary studies. *Journal of Organizational Behavior*, 37(2), 255–278.
- Meijman, T. F. & Mulder, G. (2013). Psychological aspects of workload. *Teoksessa A handbook of work and organizational psychology*, 15–44. Psychology Press.
- Michel, A., Bosch, C. & Rexroth, M. (2014). Mindfulness as a cognitive–emotional segmentation strategy: an intervention promoting work–life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87(4), 733–754.

- Mohren, D. C. L., Jansen, N. W. H. & Kant, I. J. (2010). Need for recovery from work in relation to age: a prospective cohort study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 83(5), 553–561.
- Mojza, E. J., Lorenz, C., Sonnentag, S. & Binnewies, C. (2010). Daily recovery experiences: the role of volunteer work during leisure time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 60.
- Mojza, E. J., Sonnentag, S. & Bornemann, C. (2011). Volunteer work as a valuable leisure-time activity: a day-level study on volunteer work, non-work experiences, and well-being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 123–152.
- Mäkikangas, A., Feldt, T., Kinnunen, U. & Mauno, S. (2013). Does personality matter? A review of individual differences in occupational well-being. Teoksessa A. B. Bakker (toim.) *Advances in positive organizational psychology*, 107–143. Emerald Group Publishing.
- Naumann, J., Kruza, I., Denkel, L., Kienle, G. & Huber, R. (2020). Effects and feasibility of hyperthermic baths in comparison to exercise as add-on treatment to usual care in depression: a randomised, controlled pilot study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–13.
- Naumann, J., Sadaghiani, C., Kruza, I., Denkel, L., Kienle, G. & Huber, R. (2018). Effects and feasibility of hyperthermic baths for patients with depressive disorder: a randomized controlled clinical pilot trial. *bioRxiv*.
- Newman, D. B., Tay, L. & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: a model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92–106.
- Niemiec, C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133–144.

- Olafsen, A. H. and Frølund, C. W. (2018). Challenge accepted! Distinguishing between challenge- and hindrance demands. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 33 No. 4/5, 345–357.
- Pietikäinen, A. (2014). Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D. & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: a meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145–1167.
- Querstret, D. & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 341–353.
- Raevuori-Helkamaa, A. (2016). Mindfulnessin terveystvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim.
- Ragsdale, J. M., Beehr, T. A., Grebner, S. & Han, K. (2011). An integrated model of weekday stress and weekend recovery of students. *International Journal of Stress Management*, 18(2), 153.
- Ratcliffe, E. & Korpela, K. M. (2018). Time- and self-related memories predict restorative perceptions of favorite places via place identity. *Environment and Behavior*, 50(6), 690–720.
- Rapolienė, L., Razbadauskas, A., Šalyga, J. & Martinkėnas, A. (2016). Stress and fatigue management using balneotherapy in a short-time randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Reinecke, L. & Hofmann, W. (2016). Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441–461.
- Reinecke, L., Hartmann, T. & Eden, A. (2014). The guilty couch potato: the role of ego depletion in reducing recovery through media use. *Journal of Communication*, 64(4), 569–589.

- Reinecke, L., Klatt, J. & Krämer, N. C. (2011). Entertaining media use and the satisfaction of recovery needs: recovery outcomes associated with the use of interactive and noninteractive entertaining media. *Media Psychology*, 14(2), 192–215.
- Reizer, A. & Mey-Raz, N. (2019). Slowing down vacation fade-out effects. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 213.
- Rosenborg, M. (2019). Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Viisas elämä.
- Ross, S. R. & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3–8.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Schaufeli, W. B., Desart, S. & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT) –Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9495.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A. & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745–756.

- Schnieder, S., Stappert, S., Takahashi, M., Fricchione, G. L., Esch, T. & Krajewski, J. (2013). Sustainable reduction of sleepiness through salutogenic self-care procedure in lunch breaks: a pilot study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*.
- Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C. & Broadway, J. M. (2014). The middle way: finding the balance between mindfulness and mind-wandering. *Psychology of Learning and Motivation*, 60, 1–33.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ... & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105.
- Sianoja, M., Kinnunen, U., de Bloom, J. & Korpela, K. (2015). Insufficient recovery from job stress as a risk factor for poor health and well-being. Teoksessa C. R. Hopkins (toim.) *Job stress. Risk factors, health effects and coping strategies*, 27–47. Nova Science Publishers.
- Sianoja, M., Kinnunen, U., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. A. E. (2016). Recovery during lunch breaks: testing long-term relations with energy levels at work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*.
- Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K. & Kinnunen, U. (2018). Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 428.
- Sinkkonen, J. (2004). Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Duodecim*, 120(15), 1866–1873.
- 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.

- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204.
- Sonnentag, S. & Schiffrer, C. (2019). Psychological detachment from work during nonwork time and employee well-being: the role of leader's detachment. *The Spanish Journal of Psychology*, 22.
- Sonnentag, S., Venz, L. & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: what have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365.
- Sousa, T. & Neves, P. (2020). Two tales of rumination and burnout: examining the effects of boredom and overload. *Applied Psychology*.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N. & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686–694.
- Trougakos, J. P. & Hideg, I. (2009). Momentary work recovery: the role of within-day work breaks. Teoksessa S. Sonnetag, P. L. Perrewé & D. C. Ganster (toim.) *Current perspectives on job-stress recovery*, 37–84. Emerald Group Publishing.
- Trougakos, J. P., Hideg, I., Cheng, B. H. & Beal, D. J. (2014). Lunch breaks unpacked: the role of autonomy as a moderator of recovery during lunch. *Academy of Management Journal*, 57(2), 405–421.
- Tuisku, K., Virtanen, M., De Bloom, J. & Kinnunen, U. (2016). Cultural leisure activities, recovery and work engagement among hospital employees. *Industrial Health*, 54(3), 254–262.
- Tuomilehto, H. & Vornanen, J. (2019). *Nukkumalla menestykseen*. Tammi.
- Twohig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: a systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637.

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.
- van Hooff, M. L. & de Pater, I. E. (2017). Let's have fun tonight: The role of pleasure in daily recovery from work. *Applied Psychology*, 66(3), 359–381.
- van Hooff, M. L. & Geurts, S. A. (2014). Need satisfaction during free evening hours: examining its role in daily recovery. *Stress and Health*, 30(3), 198–208.
- Van Laethem, M., Beckers, D. G., Kompier, M. A., Dijksterhuis, A. & Geurts, S. A. (2013). Psychosocial work characteristics and sleep quality: a systematic review of longitudinal and intervention research. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 535–549.
- Van Laethem, M., Beckers, D. G., Kompier, M. A., Kecklund, G., van den Bossche, S. N. & Geurts, S. A. (2015). Bidirectional relations between work-related stress, sleep quality and perseverative cognition. *Journal of Psychosomatic Research*, 79(5), 391–398.
- Viinikka, L. Sauna ja terveys. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 10.11.2020.
- Virtanen, A., de Bloom, J. & Kinnunen, U. (2020). Relationships between recovery experiences and well-being among younger and older teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 93(2), 213–227.
- Virtanen, A., de Bloom, J. & Kinnunen, U. (2021). Työstä palautumisen kokemusten yhteys arjen kognitiivisiin virheisiin suomalaisilla opettajilla. Hyväksytty julkaistavaksi *Psykologia*-lehdessä.
- Virtanen, A., de Bloom, J., Reins, J. A., Syrek, C., Lehr, D. & Kinnunen, U. (2019). Promoting and prolonging the beneficial effects of a vacation with the help of a smartphone-based intervention. *Gedrag en Organisatie*, 32(4), 250–278.

- von Dreden, C. & Binnewies, C. (2017). Choose your lunch companion wisely: the relationships between lunch break companionship, psychological detachment, and daily vigour. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(3), 356–372.
- Walter, J. & Haun, V. C. (2020). Positive and negative work reflection, engagement and exhaustion in dual-earner couples: exploring living with children and work-linkage as moderators. *German Journal of Human Resource Management*.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79.
- Waytz, A., Hershfield, H. E. & Tamir, D. I. (2015). Mental simulation and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(2), 336.
- Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2017). A meta-analysis on antecedents and outcomes of detachment from work. *Frontiers in Psychology*, 7, 2072.
- Wheatley, D. & Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23–45.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
- Wiseman, R. (2015). Pää tyynnyyn. Hyvän unen kahdeksan oppituntia. Suom. H. Naski. Atena.
- Woolfolk, R. L. & Wasserman, R. H. (2005). Count no one happy: eudaimonia and positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 81.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C. & Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: a meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1863–1882.

Zacher, H., Brailsford, H. A. & Parker, S. L. (2014). Micro-breaks matter: a diary study on the effects of energy management strategies on occupational well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 287–297.