

**TYÖSTÄ VAPAA-AJALLE ULOTTUVIEN KESKEYTYSTEN YHTEYS
HYVINVOINTIIN – MUUNTAAKO SEGMENTAATIOPREFERENSSI YHTEYTTÄ?**

**Sini Piironen
Psykologian Pro gradu -tutkielma
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Tampereen yliopisto
Marraskuu 2018**

PIIRONEN SINI: Työstä vapaa-ajalle ulottuvien keskeytysten yhteys hyvinvointiin – muuntaako segmentaatiopreferenssi yhteyttä?

Pro gradu -tutkielma, 37 s.

Ohjaaja: Ulla Kinnunen

Psykologia

Marraskuu 2018

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työstä vapaa-aikaan ulottuvien keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin (uupumusasteiseen väsymykseen, palautumisen tarpeeseen ja fyysisiin oireisiin). Tämän lisäksi tarkasteltiin, muuntaako segmentaatiopreferenssi työstä aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä käytettiin rajanhallinnan teorioita, joiden mukaan yksilöt luovat ja ylläpitävät rajoja työn ja vapaa-ajan välillä edistääkseen tasapainoa niiden välillä ja hallitakseen rooleille ominaisia vaatimuksia ja voimavaroja. Työstä aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä selitettiin ponnistusten ja palautumisen mallin avulla. Segmentaatiopreferenssin muuntavaa vaikutusta työstä aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin välillä lähestyttiin henkilön ja ympäristön yhteensopivuuden näkökulmasta.

Tutkimus perustuu Tampereen yliopiston ja Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n kanssa yhteistyössä toukokuussa 2017 kerättyyn ”*Työstä palautuminen tauoilla ja vapaa-aikana*” kyselytutkimukseen. Aineistossa ($N = 909$) oli edustettuna opettajia (aineen-, luokan-, erityisopettajia) sekä rehtoreita (mukaan lukien muita koulun johtajia tai hallinnollista työtä tekeviä). Vastaajien keski-ikä oli 50,6 vuotta ja heistä yli puolet (78 %) oli naisia. Alakoulun opettajia (luokan- ja erityisopettajia) oli 49,3 %, yläkoulun aineenopettajia 35,3 % ja loput 15,4 % työskenteli rehtoreina ja koulunjohtajina hallinnollisissa tehtävissä. Enemmistö vastaajista (86,3 %) oli pysyvässä työsuhteessa ja he työskentelivät keskimäärin 37,4 tuntia viikossa. Yhteyksiä analysoitiin hierarkkisella regressioanalyysillä ja varianssianalyysillä.

Oletusten mukaisesti mitä enemmän vastaajat raportoivat työstä aiheutuvia keskeytyksiä, sitä enemmän he raportoivat etenkin uupumusasteista väsymystä ja palautumisen tarvetta. Voimakkaampi segmentaatiopreferenssi, eli halukkuus erottaa työ ja vapaa-aika, oli yhteydessä heikompaan hyvinvointiin. Regressioanalyysit eivät tukeneet segmentaatiopreferenssin muuntavaa yhteyttä keskeytysten ja hyvinvoinnin välillä, mutta varianssianalyysillä tehdyt ryhmävertailut osoittivat keskeytysten negatiivisen yhteyden hyvinvointiin olevan voimakkaampi segmentaatiopreferenssin ollessa voimakas.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että työstä vapaa-ajalle ulottuvat keskeytykset uhkaavat opetustyössä työskentelevien palautumista ja hyvinvointia etenkin silloin, kun opettajat haluavat erottaa työn ja vapaa-aikansa. Näyttää myös siltä, että voimakas segmentaatiopreferenssi ei ole opettajille eduksi hyvinvoinnin näkökulmasta olettavasti siksi, että työtä ja vapaa-aikaa on vaikea pitää erillään opetustyössä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että organisaatioiden tulisi pyrkiä minimoimaan työstä vapaa-ajalle ulottuvat keskeytykset esimerkiksi rajoittamalla opettajien pääsyä työ sähköpostiin tai työpuhelimeen. Organisaatioiden lienee syytä ottaa huomioon opettajien erilaiset strategiat hallita rajaa työn ja vapaa-ajan välillä, ja tukea tätä niin, että opettajille jää tarvittava aika palautua vapaa-ajalla. Jatkossa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista ja sen yhteyttä hyvinvointiin tulisi tutkia tarkemmin esimerkiksi ottamalla huomioon työntekijän oman kokemuksen yhteensopivuuden toteutumisesta.

Asiasanat: työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen, segmentaatiopreferenssi, rajanhallinta, työstä aiheutuvat keskeytykset, hyvinvointi, uupumusasteinen väsymys, palautumisen tarve, fyysiset oireet

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
1.1.	Tutkimuksen tausta ja lähtökohdat	1
1.2.	Työn ja vapaa-ajan rajanhallinta	2
1.3.	Työstä vapaa-aikaan ulottuvien keskeytysten yhteys hyvinvointiin	5
1.4.	Segmentaatiopreferenssi keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä muuntavana tekijänä	8
1.4.1.	Segmentaatiopreferenssi ja sen yhteys hyvinvointiin	8
1.4.2.	Segmentaatiopreferenssi yhteyttä muuntavana tekijänä	9
1.5.	Tutkimusongelmat ja -hypoteesit	10
2	MENETELMÄT	12
2.1.	Tutkimuksen toteuttaminen ja osallistujat	12
2.2.	Mittarit ja muuttujat	13
2.3.	Aineiston analysointi	14
3	TULOKSET	15
3.1.	Kuvailevat tulokset ja muuttujien väliset korrelaatiot	15
3.2.	Työstä aiheutuvien keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin suorat yhteydet hyvinvointiin ja segmentaatiopreferenssin muuntava yhteys	18
4	POHDINTA	24
4.1.	Tutkimuksen päätulokset	24
4.2.	Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	26
4.3.	Tutkimuksen käytännön anti ja jatkotutkimusideat	27
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

1.1. Tutkimuksen tausta ja lähtökohdat

Työelämässä on tapahtunut viime vuosikymmeninä paljon muutoksia. Esimerkiksi työn luonne on muuttunut globalisaation, palvelualojen kasvamisen ja informaatioteknologian kasvun myötä. Kehittyneen viestintäteknologian myötä henkilöt voivat työskennellä vapaammin missä ja milloin vain, jolloin työ voi valloittaa osan työntekijän vapaa-ajasta. Viestintäteknologian kehityksen myötä yhteydenotot töistä vapaa-aikaan ovatkin lisääntyneet 2000-luvulla (Sutela & Lehto, 2014) ja tämän vuoksi monet työntekijät kokevatkin haasteita työn ja vapaa-ajan välisen rajan hallinnassa (Kossek, Lautsch, & Eaton, 2005; Matthews, Barnes-Farrell, & Bulger, 2010). Jatkuva saatavilla olo puhelimen ja sähköpostin avulla luo työntekijöille stressiä ja haasteita (Chesley, 2005; Derks, Duin, Tims, & Bakker, 2015). Vuoden 2017 työolobarometrin mukaan noin neljännes työntekijöistä saa työhön liittyviä puheluita tai viestejä vapaa-ajallaan vähintään viikoittain ja yhteydenotot ovat hieman kasvaneet (Lyly-Yrjänäinen, 2018). Työstä aiheutuvat keskeytykset ovat ongelmallista työntekijöiden hyvinvoinnin kannalta, sillä työn tunkeutuessa vapaa-ajalle, työntekijöille ei välttämättä jää aikaa palautua työn aiheuttamasta kuormituksesta. Tämä puolestaan vaarantaa heidän hyvinvointinsa, sillä palautuminen vapaa-ajalla edistää yksilöiden hyvinvointia (Kinnunen, Feldt, Siltaloppi, & Sonnentag, 2011; Fritz, Yankelevich, Zarubin, & Barger, 2010; Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2008).

Tässä tutkimuksessa työn ja vapaa-ajan vuorovaikutusta lähestytään rajanhallintateorian avulla. Työn ja vapaa-ajan välistä vuorovaikutusta voidaan tarkastella eri teoreettisten mallien avulla ja rajan hallinnan tutkiminen on lisääntynyt viime aikoina (Allen, Cho, & Meier, 2014). Rajanhallintateoriat pyrkivät kuvaamaan fyysistä, psykologista ja käyttäytymisessä ilmenevää rajaa työn ja vapaa-ajan välillä, jota yksilöt aktiivisesti toiminnallaan luovat ja ylläpitävät (Allen ym., 2014; Ashforth, Kreiner, & Fugate, 2000; Clark, 2000; Nippert-Eng, 1996b). Allenin ja kumppanien (2014) katsauksen mukaan tutkimuksissa usein kuvataan työn ja vapaa-ajan rajan vahvuutta, joka voi vaihdella heikoista rajoista (työ ja vapaa-aika yhdistetty) vahvoihin rajoihin (työ ja vapaa-aika vahvasti erotettu). Tässä tutkimuksessa rajanhallintaa lähestytään keskeytysten käsitteen avulla ottamalla huomioon työntekijöiden preferenssi rajan vahvuudesta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella työn ja vapaa-ajan välisten keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin (uupumusasteinen väsymys, palautumisen tarve ja fyysinen oireilu) suomalaisilla opettajilla. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään sitä, muuntaako segmentaatiopreferenssi, eli halukkuus erottaa työ ja vapaa-aika, keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä. Opettajan työssä rajan pitäminen työn ja vapaa-ajan välillä on hankalaa, sillä opettajilla työ tunkeutuu vahvasti kotiin (Länsikallio & Ilves, 2015) ja opetusalan työolobarometrin (2017) mukaan opettajien työaika ei enää riitä tehtäviin, jolloin työviikko venyy yhä enemmän. Turpeenniemi (2008) toteaaakin opettajien kokevan työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyneen, sillä heidän työnsä on entistä enemmän aikaan ja paikkaan sitoutumatonta, esimerkiksi erilaisten verkko-oppimisalustojen kehittymisen tai oppituntien valmistelun vuoksi. Tämän lisäksi opiskelijat olettavat nykyään herkemmin opettajan olevan koko ajan saatavilla. Kuten Onnismaa (2010) katsauksessaan kuvaa, aiempien tutkimusten perusteella opettajilla on ongelmia jaksamisen kanssa, millä puolestaan on merkitystä oppilaille. Esimerkiksi opettajien emotionaalisen uupumuksen on todettu olevan negatiivisesti yhteydessä oppilaiden matemaattisiin saavutuksiin (Klusmann, Richter, & Lüdtker, 2016). Opettajien hyvinvointi ja sen tutkiminen on tärkeää, sillä opettajilla on suuri merkitys yhteiskunnan kehittämisessä (Agha, Azmi, & Irfan, 2017) ja opettajien hyvinvointi heijastuu monin tavoin oppilaisiin (Onnismaa, 2010).

1.2. Työn ja vapaa-ajan rajanhallinta

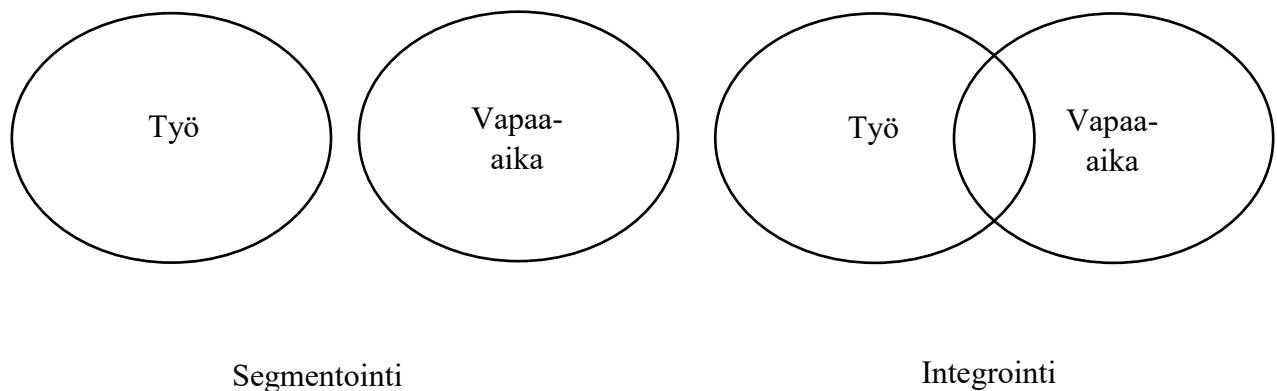
Työn ja vapaa-ajan vuorovaikutusta on tutkittu erilaisin näkökulmin ja painoituksin eri tieteenaloilla. Tässä tutkimuksessa työllä viitataan opettajien tekemään ansiotyöhön ja vapaa-aika nähdään ansiotyön ulkopuolisena aikana. Tämä tutkimus perustuu rajanhallinnan teorioihin, joiden mukaan yksilöt pyrkivät luomaan, ylläpitämään ja neuvottelemaan fyysisiä, psykologisia ja käyttäytymisessä ilmeneviä rajoja eri elämänalueiden, kuten työn ja vapaa-ajan välille (Allen ym., 2014; Ashforth ym., 2000; Clark, 2000; Nippert-Eng, 1996b). Allen kollegoineen (2014) kuvaavat katsauksessaan fyysisten rajojen liittyvän aikaan ja paikkaan, jotka kuvaavat sitä, milloin ja missä eri elämänalueille kuuluvia asioita hoidetaan (esim. työpuheluin vastaaminen tai sähköpostien lukeminen kotona). Clarkin (2000) mukaan psykologinen raja puolestaan liittyy elämänalueiden kognitiiviseen sisältöön, kuten ajatuksiin ja emootioihin (esim. työasioiden murehtiminen vapaa-ajalla). Käyttäytymiseen liittyvä raja kuvaa työntekijöiden käyttämiä sosiaalisia käytänteitä työn ja vapaa-ajan välillä, esimerkiksi erillisten kalenterien ja sähköpostien käyttö (Kreiner, Hollensbe, & Sheep, 2009) tai työhön liittyvän identiteetin tuominen vapaa-ajalle (Wepfer, Allen, Brauchli, Jenny, & Bauer, 2018).

Näiden erilaisten rajojen avulla hallitaan esimerkiksi eri rooleihin liittyviä vaatimuksia, voimavaroja, arvoja ja ajattelumalleja. Rajanhallinnan tarkoituksena on edistää sujuvaa siirtymistä ja tasapainoa eri roolien välillä (Ashforth ym., 2000). Vaikka rajateorioiden mukaan sosiaalinen ympäristö muokkaa jatkuvasti rajoja (Ashforth ym., 2000; Nippert-Eng, 1996b), Ammonsin (2013) mukaan on viitteitä siitä, että työntekijät harvoin muuttavat rajanhallinnan strategioitaan merkittävästi olosuhteiden muuttuessa, joten rajanhallinnanstrategiat voivat olla verrattain pysyviä.

Elämänalueiden rajoja kuvataan usein segmentaatio – integraatio -jatkumona, joka vaihtelee voimakkaasta segmentaatiosta voimakkaaseen integraatioon (Ashforth ym., 2000; Nippert-Eng 1996b). Kuten kuviossa 1 voidaan havaita, segmentaatiolla tarkoitetaan elämänalueiden (tässä tutkimuksessa työ ja vapaa-aika) irrallisuutta toisistaan, kun taas integraatio kuvaa työ ja vapaa-ajan yhdistämistä. Työn ja vapaa-ajan segmentointiin liittyy vahva raja, joka on fyysisesti, psykologisesti ja käyttäytymisen tasolla joustamaton ja läpäisemätön (Allen ym., 2014; Ashforth ym., 2000; Clark, 2000; de Man, Bruijn, & Groeneveld, 2008; Kossek, Ruderman, Braddy, & Hannum, 2012). Tällöin asioiden kulkeutuminen elämänalueelta toiselle on vähäistä ja esimerkiksi työt jätetään ovelle kotiin mentäessä (Kossek ym., 2005). Integroituihin elämän osa-alueisiin voidaan puolestaan liittää joustava ja läpäisevä raja, jolloin vapaa-aikaan ja töihin liittyvien roolien ja asioiden (mitä ja missä suoritetaan) suorittamisen välillä ei ole eroa (Kossek ym., 2005). Läpäisevyydellä tarkoitetaan sitä, missä määrin eri elämänalueisiin liittyvät asiat ja tunnetilat (esim. työasiat) vaikuttavat toiseen elämänalueeseen (esimerkiksi vapaa-aika) (Clark, 2000). Läpäisevyyteen liittyy myös kyky olla fyysisesti läsnä toisessa roolissa, mutta psykologisesti toisessa (Ashforth ym., 2000). Läpäisevyys ilmenee esimerkiksi siten, että kun yksilö vastaa kotona työpuheluun, hän on fyysisesti läsnä vapaa-ajan roolissa, mutta kiinni psykologisesti ja käyttäytymisen tasolla työroolissa. Raja on silloin läpäisemätön, kun yksilö ei esimerkiksi vastaa työpuheluihin kotona. Joustavuudella puolestaan tarkoitetaan sitä, missä määrin toinen elämänalue venyy toisen elämänalueen tarpeiden mukaan (Ashforth ym., 2000). Toisin sanoen, jos yksilö työskentelee ainoastaan työajalla työpaikalla ja vapaa-ajalla elää vapaa-ajan roolia, on raja näiden elämänalueiden välillä joustamaton. Raja on puolestaan joustava, jos yksilö voi valita vapaasti fyysisesti ja ajallisesti missä työskentelee (esimerkiksi hoitaa työasioita vapaa-ajallaan).

Rajaa voidaan myös luonnehtia epäsymmetriseksi tai symmetriseksi (Bulger, Matthews, & Hoffman, 2007; Hecht & Allen, 2009; Olson-Buchanan & Boswell, 2006). Epäsymmetrinen raja sallii keskeytykset vain toiseen suuntaan. Esimerkiksi vain yksityiselämä saa häiritä työelämää, mutta ei toisin päin. Symmetrinen raja on puolestaan yhtä vahva molempiin suuntiin. Hechtin ja Allenin (2009) mukaan raja työn ja vapaa-ajan välillä on usein epäsymmetrinen, sillä raja läpäisee enemmän työstä vapaa-ajalle kuin toisinpäin. Tässä tutkimuksessa keskitytäänkin vain työstä vapaa-ajalle

ulottuvaan rajaan, koska vapaa-ajan vahva raja kotona näyttää olevan tärkeämpi affektiivisen hyvinvoinnin kannalta kuin vahva raja töissä (Spieler, Scheibe, Stamo-Rossnagel, & Kappas, 2017). Toisin sanoen työasioiden tunkeutuminen kotiin nähdään hyvinvoinnin kannalta haitallisempaa kuin kotiin liittyvien asioiden ulottuminen töihin.



Kuvio 1. Segmentointi ja integrointi eri elämäalueiden välillä

Yksilöt luovat aktiivisesti rajoja eri roolien välille organisoidakseen ympäristöönsä ja pystyäkseen keskittymään kullakin hetkellä merkittävimpään rooliin (Ashforth ym., 2000). Yksilöt suosivat sitä roolia, joka tarjoaa tyydyttäviä ulkoisia tai sisäisiä palkkioita. Kossek ja kollegoiden (2005) mukaan rajanhallinnan strategioihin vaikuttavat työn rakenne ja ominaisuudet sekä yksilölliset tekijät. Yksilöt eroavat sen mukaan, kuinka tiukasti he haluavat pitää työn ja vapaa-ajan erillään – tätä voidaan kutsua *segmentaatiopreferenssiksi* (Ashforth ym., 2000; Kim & Hollensbe, 2017; Kossek ym., 2005; Kreiner 2006; Nippert-Eng, 1996a). Jos yksilö puolestaan haluaa vuorovaikutusta elämäalueiden välille ja yhdistää työ- ja vapaa-ajan roolit, on segmentaatiopreferenssi vähäinen. Nippert-Engin (1996a, 1996b) mukaan rajapreferenssi muotoutuu henkilön fyysisen, ajallisen ja kulttuurisen ympäristön myötä ja yksilö voi myös kehittää omaperäisiä tapoja rajojen luomiseen (Allen ym., 2014). Toisin sanoen yksilö itse muokkaa työn ja vapaa-ajan rajaa itselleen sopivaksi (esim. joillakin on eri kalenterit töihin ja vapaa-ajalle) ja pyrkii aktiivisesti hallitsemaan rajoja niin, että ne tukevat segmentaatiopreferenssiä (Nippert-Eng, 1996a). Koska teknologia mahdollistaa työn tekemisen kotona aikaisempaa helpommin, yksilöt pitävät rajaa yllä esimerkiksi säätelämällä, missä

ja milloin he käyttävät työhön liittyviä laitteita (Duxbury, Higgins, Smart, & Stevenson, 2014). Segmentaation myötä vuorovaikutus roolien välillä on minimoitu (Ashforth ym., 2000).

1.3. Työstä vapaa-aikaan ulottuvien keskeytysten yhteys hyvinvointiin

Tässä tutkimuksessa työn ja vapaa-ajan välistä rajaa lähestytään keskeytyksen (engl. *interruption*) käsitteellä, koska se kuvaa käytännössä sitä, kuinka yksilöt integroivat tai segmentoivat työtä ja vapaa-aikaa (Matthews ym., 2010). Keskeytyksillä tarkoitetaan elämäalueelta toiselle tunkeutuvaa käyttäytymistä (Kossek ym., 2012), esimerkiksi työpuheluihin ja sähköposteihin vastaamista vapaa-ajalla tai töiden tuomista kotiin. Keskeytysten myötä aika ja huomio siirtyy elämäalueelta toiselle (Kinnunen, Rantanen, de Bloom, Mauno, Feldt, & Korpela, 2016). Nykyään erilaiset sähköiset viestimet ovat yleistyneet myös koulumaailmassa, jolloin viestit oppilaiden vanhemmilta ulottuvat kotiin (Wilma-viestit).

Työn ulottumisella vapaa-ajalle voi olla merkittäviä seurauksia henkilön henkiseen hyvinvointiin. Adisan, Gbadmosin ja Osabuteyn (2017) mukaan mobiiliteknologian käyttäminen työajan jälkeen on haitallisesti yhteydessä henkilön terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän lisäksi työstä vapaa-ajalle ulottuvat keskeytykset ovat myös yhteydessä suurempaan psykologiseen stressiin (Kossek ym., 2012), kun taas keskeytysten vähäisen määrän, on todettu olevan yhteydessä suurempaan affektiiviseen hyvinvointiin (Spieler ym., 2017). Tätä työstä aiheutuvien keskeytysten yhteyttä heikentyneeseen hyvinvointiin voidaan selittää ponnistusten ja palautumisen mallin (engl. *effort-recovery model*, Meijman & Mulder, 1998) avulla. Mallin mukaan työn vaatimusten takia yksilö joutuu ponnistelemaan selviytyäkseen työtehtävistään. Ponnisteluista seuraa lyhytkestoisia psykologisia ja fysiologisia kuormitusreaktioita (kuten väsymys ja kohonnut syke), jotka voivat ilmetä käyttäytymisessä ja subjektiivisina tuntemuksina. Väsymys ja stressi ovat työn yleisimmät lyhytvaikutteiset seuraukset, sillä energiavarastomme tyhjenee ponnisteluiden myötä (Ziljstra & Cropley, 2006). Optimaalisessa tilanteessa nämä akuutit reaktiot palautuvat työpäivää edeltävälle tasolle vapaa-ajalla, mikä kertoo siitä, että seuraavaan työpäivään mennessä yksilö on palautunut työstä. Mallin mukainen palautuminen on siis elpymisprosessi, joka toimii vastakkaisena prosessina työn kuormittumisprosessille. Palautumista tapahtuu yksilön vapaa-ajan toimintojen (esim. liikunta) ja palautumiskokemusten (esim. psykologinen irrottautuminen työstä) avulla (Sonnetag & Fritz, 2007; ten Brummelhuis & Bakker, 2012), joten näin ollen vapaa-aika on tärkeää. Useiden tutkimusten

mukaan palautuminen vapaa-ajalla edistää yksilön hyvinvointia ja terveyttä (ks. esim. katsaukset Sonnentag & Fritz, 2015; Sonnentag, Venz, & Casper, 2017).

Jos akuutit reaktiot kuitenkin pitkittyvät tai ilmenevät toistuvasti, palautuminen epäonnistuu. Toisin sanoen, jos työn aiheuttamia keskeytyksiä koetaan paljon vapaa-ajalla, yksilö ei saa tarpeeksi taukoa työn vaatimuksista palautuakseen. Epäonnistunut palautuminen näkyy psykobiologisten järjestelmien aktivoitumisena. Joon siis vaikeus palautua työn vaatimista ponnisteluista vapaa-ajalla, minkä vuoksi hänen täytyy tehdä korvaavia ponnistuksia suoriutuakseen töistä asianmukaisesti (Geurts & Sonnentag, 2006). Tämän myötä kumuloitunut stressiprosessi johtaa kroonisiin negatiivisiin reaktioihin, kuten kroonistuneeseen korkeaan sykkeeseen, verenpainetautiin, krooniseen väsymykseen ja uniongelmiin (Sluiter, Frings-Dresen, van der Beek, & Meijman, 2001). Epäonnistuneen palautumisen myötä energiavarastojen täydennys epäonnistuu, minkä vuoksi yksilöllä ei ole riittävästi voimavaroja käsitellä tilannetta. Ilman kunnollista palautumista yksilö saattaa kokea stressaavat tekijät uhkana (Sonnentag & Geurts, 2009), joiden pitkittymisen seurauksena työntekijä voi kokea suurempaa väsymystä ja työuupumusta sekä muuten heikentynyttä hyvinvointia (Sonnentag & Fritz, 2007). Esimerkiksi työstä vapaa-ajalle ulottuvat keskeytykset, kuten puhelut tai sähköpostit työpaikalta, voidaan nähdä tällaisina terveyttä uhkaavina stressitekijöinä pitkään ja toistuvasti jatkuessaan.

Edellä mainitut työstä vapaa-aikaan ulottuvat keskeytykset uhkaavat työntekijän palautumista vapaa-ajalla, sillä silloin palautumisen kannalta tärkeä psykologinen irrottautuminen työstä häiriintyy (Derks, van Mierlo, & Schmitz, 2014; Sonnentag, Kuttler, & Fritz, 2010). Psykologinen irrottautuminen auttaa työstä palautumisessa (Sonnentag & Fritz, 2007; 2015) ja sillä tarkoitetaan kokemusta irrottautua työstä fyysisesti ja henkisesti vapaa-ajalla (Fritz & Sonnentag, 2006). Vapaa-ajalla tehty työ estää palautumista, koska aikaa jää vähemmän psykologista irrottautumista edistäville vapaa-ajan aktiviteeteille. Myös työasioiden ajattelu vapaa-ajalla uhkaa työstä irrottautumista ja siten hyvinvointia (Fritz & Sonnentag, 2006). Tutkijat ovatkin korostaneet selkeiden rajojen merkitystä palautumisen toteutumiselle (Park & Jex, 2011; Sonnentag ym., 2010), sillä vapaa-ajalla tehdyn työn tiedetään olevan yhteydessä heikompaan irrottautumiseen nukkumaan mentäessä (ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Tiedetään myös, että työhön liittyvän teknologian käyttö vapaa-ajalla (Chesley, 2005; Schmitz, 2014; Kreiner ym., 2009; Park, Fritz, & Jex, 2011) on uhaksi psykologiselle irrottautumiselle. Epäonnistunut psykologinen irrottautuminen näyttää olevan uhka hyvinvoinnille, sillä sen on todettu olevan yhteydessä työhön liittyvään uupumukseen ja palautumisen tarpeeseen (Derks ym., 2014; Sonnentag ym., 2010). Keskeytyksillä uskotaan olevan kestäviä negatiivisia vaikutuksia psykologiseen irrottautumiseen, sillä keskeytykset työstä vapaa-aikaan ennustivat

psykologisen irrottautumisen puutetta vuoden aikavälillä (Kinnunen, Feldt, de Bloom, Sianoja, Korpela, & Geurts, 2017).

Psykologinen irrottautuminen on positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin (Sonnetag & Fritz, 2015). Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan uupumusasteista väsymystä, palautumisen tarvetta ja fyysistä oireilua. Työuupumuksen ulottuvuuksista keskitytään ainoastaan sen emotionaaliseen komponenttiin eli uupumusasteiseen väsymykseen, sillä sitä voidaan pitää työuupumuksen ydinoireena (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Uupumusasteisella väsymyksellä tarkoitetaan tunnetta fyysisten ja henkisten voimavarojen ehtymisestä, joka syntyy liiallisen kuormituksen ja vaatimusten myötä (Demerouti Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001; Maslach & Leiter, 2008). Tähän väsymyksen tilaan liittyy keskeisesti tunteet fyysisestä väsymyksestä, ylikuormituksesta ja levon tarpeesta. Uupumusasteiseen väsymykseen liittyvä stressi ja krooninen väsymys ei tunnu helpottuvan lepäämällä. Toinen tämän tutkimuksen hyvinvoinnin kuvaajista on palautumisen tarve. Palautumisen tarpeella tarkoitetaan sitä, missä määrin yksilö kokee työpäivän aikaisten ponnisteluiden jälkeistä tarvetta toipua, virkistyä ja voimistua (Meijman & Mulder, 1998). Sen ajatellaan olevan merkinä riittämättömästä palautumisesta (van Veldhoven & Boersen, 2003). Palautumisen tarve voi ilmentyä energian puutteena ja haluttomuutena jatkaa tehtävää. Siihen liitetään ärtyneisyyttä, tunteiden ylikuormittuneisuutta ja suorituskyvyn heikentymistä (Jansen, Kant, & Bradt, 2002; Van Veldhoven & Boersen, 2003) sekä sosiaalista vetäytymistä (Sluiter ym., 2001). Tässä tutkimuksessa fyysistä hyvinvointia kuvataan erilaisten fyysisten oireiden avulla, esimerkiksi päänsärky, sydämentykytys ja niska- ja hartiavaivat (Spector & Jex, 1998), jotka voivat olla seurausta kasaantuneesta stressistä (Sluiter, ym., 2001). Stressi voi laukaista esimerkiksi päänsärkyä (Martin, Lae, & Reece, 2007) tai niskavaivoja (Viikari-Juntura, Martikainen, Luukkonen, Mutanen, Takala, & Riihimäki, 2001). Stressi voi myös lisätä fyysiselle terveydelle haitallista käyttäytymistä, kuten esimerkiksi tupakointia (Spector & Jex, 1998).

Työhön liittyvän teknologian käyttö vapaa-ajalla on useammassa tutkimuksessa todettu olevan yhteydessä heikompaan hyvinvointiin (Ninaus, Diehl, Terlutter, Chan, & Huang, 2015; Schieman & Young, 2013). Koska työstä aiheutuvat keskeytykset vaikeuttavat yksilön palautumista, voivat ne aiheuttaa yksilölle korkeampaa palautumisen tarvetta (Demerouti, Taris, & Bakker, 2007). Työn ja vapaa-ajan integrointi, eli työasioiden hoitaminen myös vapaa-ajalla, on yhteydessä suurempaan uupumukseen, vähäisempään palautumiseen ja heikompaan hyvinvointiin (Wepfer, ym., 2018). Töihin liittyviin aktiviteetteihin käytetty aika vapaa-ajalla on positiivisesti yhteydessä palautumisen tarpeeseen (Sonnetag & Zijlstra, 2006) ja korkeaan uupumukseen aamulla (ten Brummelhuis & Trougakos, 2014).

1.4. Segmentaatiopreferenssi keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä muuntavana tekijänä

1.4.1. Segmentaatiopreferenssi ja sen yhteys hyvinvointiin

Tässä tutkimuksessa tutkitaan segmentaatiopreferenssiä työstä aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä mahdollisesti muuntavana tekijänä. Preferenssi kuvaa henkilön halukkuutta yhdistää eli integroida (integraatiopreferenssi) tai erottaa eli segmentoida (segmentaatiopreferenssi) työ ja vapaa-aikaa (Kreiner, 2006). Toisin sanoen segmentaatiopreferenssi (vs. integraatiopreferenssi) kuvaa sitä, minkä verran yksilö haluaa pitää työ ja vapaa-ajan roolit sekä näihin elämän osa-alueisiin liittyvät asiat erillään (vs. yhdessä). Segmentaatiopreferenssin ollessa vähäinen (integraattorit), yksilö haluaa pitää työn ja vapaa-ajan lähekkäin, luoden läpäiseviä rajoja elämänalueiden välille (Ashforth ym., 2000; Derks, Bakker, Peters, & van Wingerden, 2016). Yksilöt, joilla segmentaatiopreferenssi on voimakas (segmentoitijat), luovat enemmän ja vahvempia rajoja esimerkiksi työhön liittyvän teknologian käyttöön vapaa-ajalla (Park & Jex, 2011). Yksilö siis pyrkii luomaan rajoja preferenssinsä mukaisesti (Ashforth ym., 2000; Nippert-Eng, 1996b).

Tutkimustulokset segmentaatiopreferenssin yhteyksistä hyvinvointiin ovat ristiriitaista, sillä yhteyksiä löytyy positiivisiin ja negatiivisiin seurausmuuttujiin. Park ja Jex (2011) havaitsivat tutkimuksessaan voimakkaan segmentaatiopreferenssin olevan yhteydessä yksilöiden vähäisempään työn ja perheen väliseen konfliktiin, joka puolestaan on yhteydessä parempaan hyvinvointiin. Rothbard, Phillips ja Dumas (2005) kuitenkin havaitsivat, että halukkuus roolien segmentointiin oli negatiivisesti yhteydessä työtyytyväisyyteen ja organisaatioon sitoutumiseen. Voimakas segmentaatiopreferenssi oli myös positiivisesti yhteydessä emotionaaliseen uupumukseen (Foucreault, Ollier-Malaterre, & Ménard, 2018). Segmentaatiopreferenssin yhteyttä muihin tässä tutkimuksessa käytettäviin hyvinvointimuuttujiin ei tietämykseni mukaan ole aikaisemmin tutkittu. Segmentaatiopreferenssin on kuitenkin todettu olevan positiivisesti yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen (Hahn & Dormann, 2013; Park ym., 2011), jonka puolestaan tiedetään olevan yhteydessä positiivisesti moniin hyvinvointimuuttujiin. Ihmiset, jotka irrottautuvat psykologisesti työstään vapaa-ajalla, raportoivat vähäisempää uupumusta ja vähäisempää palautumisen tarvetta (Siltaloppi, Kinnunen, & Feldt, 2009) sekä vähäisempiä fyysisiä oireita (Shimazu, Sonnentag, Kubota, & Kawakami, 2012). Toisin sanoen mitä enemmän työntekijä haluaa erottaa työn ja vapaa-aikansa, sitä enemmän hän kokee psykologista irrottautumista, joka on puolestaan positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin.

Ristiriitaiset tulokset voivat liittyä siihen, että segmentaatiopreferenssin yhteyttä on tutkittu erillään todellisuudesta, eli siitä, voiko henkilö toteuttaa preferenssiään käytännössä (Kreiner, 2006). Toisin sanoen, vaikka ihmiset pyrkivät luomaan rajoja preferenssinsä mukaisesti, se ei ole aina mahdollista esimerkiksi työn luonteen vuoksi. Jos preferenssin ja todellisuuden välillä on yhteensopimattomuutta, hyvinvointi voi kärsiä, kun taas preferenssin ja todellisuuden kohdatessa voidaan todennäköisesti hyvin.

1.4.2. Segmentaatiopreferenssi yhteyttä muuntavana tekijänä

Edellä sanotun mukaisesti, tässä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, muuntaako segmentaatiopreferenssi työstä aiheutuvien keskeytysten negatiivista yhteyttä yksilön hyvinvointiin. Kuten aiempaan on esitelty, keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin voidaan selittää ponnistusten ja palautumisen malliin (Meijman & Mulder, 1998) avulla. Työstä vapaa-ajalle suuntautuvat keskeytykset haittaavat yksilön psykologista irrottautumista vapaa-ajalla, jonka takia palautuminen työpäivän aikaisista stressireaktioista on vaarassa. On kuitenkin mahdollista, että henkilön segmentaatiopreferenssi muuntaa preferenssin ja hyvinvoinnin yhteyttä. Silloin kun yksilön segmentaatiopreferenssi on vähäinen, keskeytysten aiheuttamat negatiiviset seuraukset voivat olla vähäisemmät kuin silloin, jos hän voimakkaasti preferoi eri elämäalueiden segmentaatiota.

Preferenssien ja todellisuuden kohtaamista voidaan tarkastella henkilön ja ympäristön sopivuuden (engl. *person-environment fit*) näkökulman avulla (Kreiner, 2006; Kristof, 1996), jolla tarkoitetaan ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien (engl. *supplies*) yhteensopivuutta yksilön tarpeiden, arvojen tai preferenssien kanssa. Kun työntekijän tarpeet ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet kohtaavat, yhteensopivuus (engl. *fit*) saavutetaan. Tässä tutkimuksessa työstä vapaa-aikaan suuntautuvien keskeytysten määrää kuvaa ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia (todellisuus) ja yksilön segmentaatiopreferenssin voimakkuus yksilöä. Jotta yhteensopivuus yksilön ja työn välillä saavutettaisiin, keskeytysten pitäisi olla vähäisiä, mikäli segmentaatiopreferenssi on voimakas. Jos yksilön tarpeet eivät kohtaa ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien kanssa, voidaan puhua näiden välisestä epäsopivuudesta (engl. *mismatch*). Esimerkkinä epäsopivuudesta on se, että henkilö, jolla on korkea segmentaatiopreferenssi, kokee paljon työn aiheuttamia keskeytyksiä vapaa-ajallaan (esim. saa kotiin paljon työhön liittyviä puheluita). Teoria ennustaa, että yhteensopivuus yksilön tarpeiden ja ympäristön todellisen tilanteen välillä on yhteydessä parempaan hyvinvointiin (Kristof, 1996).

Myös aikaisempi tutkimus tukee ajatusta toivotun ja toteutuneen tilanteen yhteensopivuuden yhteydestä parempaan hyvinvointiin sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Ammons, 2013; Chen, Powell, & Greenhaus, 2009; Daniels & De Jonge, 2010; Kreiner, 2006; Piszczek & Berg, 2014; Rothbard, ym., 2005). Segmentaatiopreferenssin ollessa korkea, työhön liittyvän teknologian käyttö vapaa-ajalla oli voimakkaammin positiivisesti yhteydessä emotionaaliseen uupumukseen (Piszczek, 2017). Kun segmentaatiopreferenssi oli vähäinen (integroijat), viestintäteknologian käytön vaikutus hyvinvointiin ei ollut niin vahvaa (de Man ym., 2008), sillä toivotun ja toteutuneen tilanteen välillä vallitsi yhteensopivuus. Myös Olson-Buchanan ja Boswellin (2006) tutkimus tukee ajatusta, että integroijilla affektiiviset reaktiot vapaa-ajalla koettuihin työstä aiheutuviin keskeytyksiin olisivat vähemmän negatiivisia. Edwards ja Rothbard (1999) toteavat yhteensopivuuden toteutumisen ennustavan parempaa hyvinvointia, kuten perhetyytyväisyyttä, vähempää ahdistusta ja masennusta. Tämän lisäksi Kreinerin (2006) mukaan yhteensopivuus on yhteydessä työntekijän kokemaan matalampaan stressiin.

Kuten Xie, Ma, Zhou ja Tang (2018) toteavat, työhön liittyvä teknologian käyttö vapaa-ajalla voidaan kokea ympäristön tarjoamana mahdollisuutena, joka voi vaikuttaa työntekijän emotionaaliseen uupumiseen riippuen heidän segmentaatiopreferenssistään. Integroivat yksilöt voivat esimerkiksi tehokkaammin hallita aikaa eikä keskeytyksiä koeta uhaksi hyvinvoinnille (Duxbury ym., 2014; Piszczek, 2017). Voimakkaan segmentaatiopreferenssin vuoksi roolin vaihtaminen keskeytystilanteissa on hankalaa, koska keskeytykset tulevat odottamatta (Ashforth ym., 2000; de Man ym., 2008). De Man ja muut (2008) kuvailevat odottamattomien keskeytysten saattavan aiheuttaa segmentoijille vaikeuksia keskittyä kotiin tulleeseen työpuheluun ja unohtaa se myöhemmin. Toisin sanoen keskeytykset eivät ole heidän preferenssiensä mukaisia, mistä voi seurata hyvinvoinnin heikkenemistä. Edellä mainittuun teoriaan ja aikaisempaan empiiriseen tutkimukseen nojaten voidaan olettaa, että segmentaatiopreferenssi muuntaa keskeytysten ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä riippuen siitä, kohtaako henkilön toivoma tila todellisuuden kanssa.

1.5. Tutkimusongelmat ja -hypoteesit

Tutkimuksen päätavoitteena oli tarkastella opettajien kokemien työn ja vapaa-ajan välisten keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin sekä sitä, muuntaako segmentaatiopreferenssi tätä yhteyttä. Oletuksena oli, että opettajat kokevat paljon keskeytyksiä työstä kotiin, sillä työpäivää jatketaan usein kotona. Tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä käytettiin rajanhallinnan teorioita, joiden mukaan

yksilöt luovat ja ylläpitävät rajoja työn ja vapaa-ajan välillä edistääkseen tasapainoa niiden välillä ja hallitakseen rooleille ominaisia vaatimuksia ja voimavaroja (Ashforth ym., 2000; Clark, 2000). Tämän lisäksi tutkimus perustui Meijmanin ja Mulderin (1998) ponnistusten ja palautumisen malliin, jonka mukaan keskeytykset uhkaavat palautumista, kuten työstä irrottautumista, ja siten hyvinvointia (Sonnentag & Fritz, 2015). Keskeytysten myötä onnistunut työpäivän jälkeinen palautuminen on vaarassa Segmentaatiopreferenssin muuntavaa vaikutusta työstä aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin välillä lähestyttiin henkilön ja ympäristön yhteensopivuuden näkökulmasta (Kreiner, 2006; Kristof, 1996), jolla tarkoitetaan työn tarjoamien mahdollisuuksien yhteensopivuutta yksilön toiveiden kanssa. Näiden teorioiden sekä aikaisempien empiiristen havaintojen perusteella tutkimuksessa asetettiin seuraavat tutkimuskysymykset ja hypoteesit (kuvio 2):

1. Ovatko työstä vapaa-aikaan ulottuvat keskeytykset yhteydessä hyvinvointiin (uupumusasteinen väsymys, palautumisen tarve, fyysiset oireet)

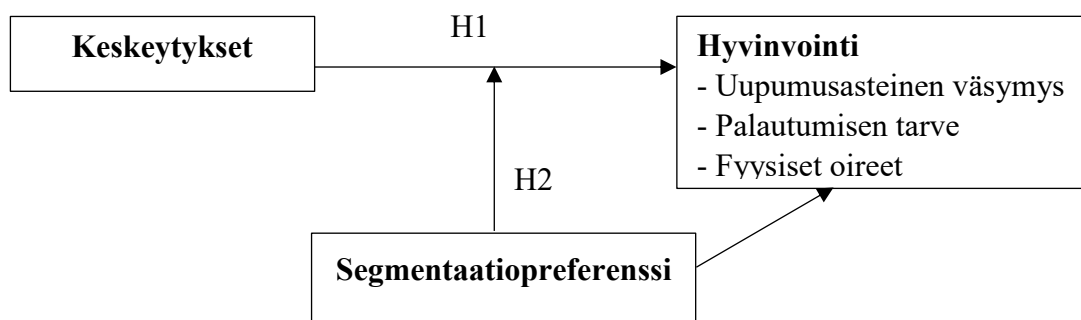
Hypoteesi 1: Työstä vapaa-aikaan ulottuvat keskeytykset ovat yhteydessä heikompaan hyvinvointiin eli suurempaan uupumusasteiseen väsymykseen (H1a), palautumisen tarpeeseen (H1b) ja fyysiseen oireiluun (H1c).

2. Onko segmentaatiopreferenssi yhteydessä hyvinvointiin?

Aiempien ristiriitaisten tutkimustulosten vuoksi tähän kysymykseen ei aseteta hypoteesia

3. Muuntaako segmentaatiopreferenssi työstä aiheutuvien keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin?

Hypoteesi 2: Segmentaatiopreferenssi muuntaa työstä aiheutuvien keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin siten, että segmentaatiopreferenssin ollessa voimakas, keskeytysten negatiivinen yhteys uupumusasteiseen väsymykseen (H2a), palautumisen tarpeeseen (H2b) ja fyysisiin oireisiin (H2c) on vahvempi kuin segmentaatiopreferenssin ollessa vähäinen.



Kuvio 2. Tutkimuksen asetelma ja hypoteesit

2 MENETELMÄT

2.1. Tutkimuksen toteuttaminen ja osallistujat

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty yhteistyössä Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n kanssa kyselytutkimuksena toukokuussa 2017. Aineisto kerättiin sähköpostitse lähetetyllä Webropol -ohjelmalla luodulla elektronisella kyselyllä, jonka OAJ lähetti kaikkiaan 3500 opettajalle ympäri maata. Kysely lähetettiin 1500 aineenopettajalle, 1500 luokanopettajalle (sisältäen erityisopettajat) sekä 500 rehtorille (sisältäen muut koulun johtajat ja hallinnollista työtä tekevät) seuraavin rajauksin: aineen- ja luokanopettajista 500 oli alle 45-vuotiaita, 500 oli 45–55-vuotiaita ja 500 oli yli 55-vuotiaita. Toimimattoman sähköpostin vuoksi palautuneiden 224 viestin osalta otosta täydennettiin valitsemalla siihen toinen alkuperäistä opettaja- ja ikäryhmää edustava vastaaja. Kahden muistutusviestin jälkeen kyselyyn saatiin kaikkiaan 909 vastausta, joten vastausprosentti oli 26 (909/3500). Parhaiten kyselyyn vastasivat luokanopettajat (30 %), toiseksi parhaiten rehtorit (28 %) ja heikoiden aineenopettajat (21 %). Verrattaessa vastanneiden opettajien (ts. rehtorit ja koulujohtajina hallinnollisissa tehtävissä työskentelevät pois lukien) taustatietoja OAJ:n jäsenrekisteritietoihin havaittiin, että tutkimukseen osallistujat olivat vanhempia, useammin naisia ja useammin aineenopettajia kuin OAJ:n jäsenistössä. Osallistujien vanhempi ikä liittyy tapaan, jolla otos muodostettiin.

Tutkimuksen taustatietojen tarkastelu osoitti, että vastaajista yli puolet (78,0 %) oli naisia ja keski-ikä vastaajilla oli 50,6 vuotta (kh = 9,76). Suurin osa vastaajista (77,5 %) asui puolison/kumppanin kanssa, lapsia oli 39,2 %:lla vastaajista. Tutkimukseen vastanneiden kotona asui keskimäärin yksi huollettavaa lapsi (kh = 1,10) ja nuorimman kotona asuvan huollettavan lapsen keskimääräinen ikä oli 10,3 vuotta (kh = 6,89). Tutkimukseen osallistuneet työskentelivät keskimäärin 37,4 tuntia viikossa (kh = 9,24) viikoittaisen työtuntien vaihdellessa viidestä tunnista 80 tuntiin. Suunnilleen puolet (49,3 %) vastaajista työskenteli luokanopettajana tai erityisopettajana, reilu kolmannes (35,3 %) aineenopettajana ja 15,4 % esimiesasemassa (esimerkiksi rehtori). Enemmistö vastaajista (86,3 %) oli pysyvässä tai toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa ja tyypillisesti vastaajat työskentelivät kokopäiväisesti (95,2 %). Valtaosa (93,4 %) vastaajista työskenteli peruskoulussa ja lähes kaikki (92,7 %) olivat työskennelleet nykyisen työnantajan palveluksessa yli vuoden.

2.2. Mittarit ja muuttujat

Tutkittavat vastasivat laajasti kyselyyn, jossa kysymykset liittyivät työhön, työympäristöön, vapaa-aikaan, hyvinvointiin, terveyteen ja yleisiin taustatekijöihin. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin seuraavia työn ja vapaa-ajan rajaa sekä hyvinvointia koskevia kysymyksiä:

Keskeytyksiä työstä vapaa-ajalle tutkittiin kolmella väittämällä (Kossek ym., 2012), joita arvioitiin viisiportaisella asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä). Vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa seuraaviin väittämiin ”Vastaan työhöni liittyviin puheluihin ja viesteihin (tekstiviestit, sähköpostit, Wilma -viestit) vapaa-ajallani”, ”Tuon säännöllisesti töitä kotiin” ja ”Sallin työni aiheuttamat keskeytykset viettäessäni aikaa perheeni tai ystäväni kanssa”. Mittarin kolmesta osiosta muodostettiin summamuuttuja keskeytykset työstä vapaa-aikaan, jonka Cronbachin alfakeroin oli .72.

Segmentaatiopreferenssiä mitattiin Kreinerin (2006) luoman mittarin kolmella väittämällä. Vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa viisiportaisella asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä) seuraaviin väittämiin: ”En pidä siitä, että minun pitää ajatella työtäni kotona ollessani”, ”En pidä siitä, että työasiat hiipivät kotielämäni” ja ”Minusta on parempi pitää työasiat työpaikalla”. Mittarin kolmesta osiosta muodostettiin segmentaatiopreferenssiä kuvaava summamuuttuja, jonka Cronbachin alfakeroin oli .78.

Hyvinvointia mitattiin uupumusasteisen väsymyksen, palautumisen tarpeen ja fyysisten oireiden avulla. *Uupumusasteista väsymystä* mitattiin kolmella väittämällä (esim. ”Nukun usein huonosti erilaisten työasioiden takia”), jotka perustuvat Bergen Burnout Inventoryyn (BBI-9) (Salmela-Aro, Rantanen, Hyvönen, Tilleman, & Feldt, 2011). Väitteitä arvioitiin kuusiportaisella asteikolla 1 (täysin samaa mieltä) – 6 (täysin eri mieltä). Summamuuttujan (käännetty asteikko) Cronbachin alfakertoimeksi saatiin .76. *Palautumisen tarvetta* arvioitiin lyhennetyllä ”Need for Recovery” –mittarilla (van Veldhoven & Boersen, 2003). Vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa kuuteen väittämään (esim. ”Tultuani kotiin toisten tulisi jättää minut joksikin aikaa omiin oloihin”), joihin vastattiin viisiportaisella asteikolla 1 (täysin samaa mieltä) – 5 (täysin eri mieltä). Mittarin Cronbachin alfakeroin oli .87. *Fyysisiä oireita* kartoitettiin ”Physical Symptoms Inventoryn” (Spector & Jex, 1998) seitsemällä oireella (esim. päänsärky, vatsavaivat sekä niska- ja hartiavaivat), joiden esiintyvyyttä viimeisen kuukauden aikana arvioitiin kuusiportaisella asteikolla 1 (tuskin koskaan) – 6 (lähestulkoon joka päivä). Kuudesta väittämästä muodostetun summamuuttujan Cronbachin alfakeroin oli .75.

Taustamuuttujina tutkimuksessa tarkasteltiin *sukupuolta, ikää ja työtuntien määrää*. Aiempien tutkimustulosten mukaan iän ja uupumusasteisen väsymyksen yhteydet ovat ristiriitaisia. Brewerin ja Shapartin (2004) meta-analyysin sekä Maslachin ja muiden (2001) mukaan vanhemmat ihmiset kokevat vähemmän uupumusasteista väsymystä, kun taas Aholan (2007) mukaan nuoremmat työntekijät kokevat uupumusasteista väsymystä vähemmän. Myös pitkien työtuntien (Hu, Chen, & Cheng, 2016) ja naissukupuolen (ks. meta-analyysi Purvanova & Muros, 2010) on todettu olevan yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen. Palautumisen tarvetta kokevat enemmän vanhemmat työntekijät ja naiset (Kiss, de Meester, & Braeckmam, 2008). Tämän lisäksi pitkä työaika viikossa on yhteydessä palautumisen tarpeeseen (Jansen, Kant, Aml Amelsvoort, Nijhuis, & van den Brandt, 2003). Naissukupuoli (Gijsbers van Wiik, Huisman, & Kolk, 1999) ja pitkä työaika (Nixon, Mazzola, Bauer, Krueger, & Spector, 2011; Sato, ym., 2012) ovat yhteydessä suurempiin fyysisiin oireisiin.

2.3. Aineiston analysointi

Aineiston tilastolliseen analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics -ohjelman versiota 23. Aluksi tutkimuksessa tarkastettiin riippuvien hyvinvointimuuttujien eli uupumusasteisen väsymyksen, palautumisen tarpeen ja fyysisten oireiden summamuuttujien jakaumien normaalisuus Kolmogorov-Smirnovin testin ja histogrammien avulla. Testin mukaan muuttujat eivät olleet normaalijakautuneita ($p < .001$), mutta histogrammien mukaan uupumusasteinen väsymys noudatti normaalijakaumaa kohtalaisesti, palautumisen tarve -muuttuja oli hieman vasemmalle vino ja fyysiset oireet -muuttuja huomattavasti oikealle vino. Tässä tutkimuksessa aineisto oli kuitenkin iso ($N = 909$) ja regressioanalyysin tiedetään tuottavan luotettavia tuloksia isossa aineistossa, vaikka muuttujat eivät olisi täysin normaalijakautuneita (ks. esim. Metsämuuronen, 2009; Nummenmaa, 2010). Näin ollen muuttujia käytettiin alkuperäisessä muodossa. Tämän jälkeen tarkasteltiin aineiston kuvailua varten summamuuttujien keskiarvoja, keskihajontoja ja frekvenssejä. Seuraavaksi tarkasteltiin muuttujien välisiä korrelaatioita (Pearson).

Päämenetelmänä tutkimuksessa käytettiin regressioanalyysia, jolla tutkittiin työstä aiheutuvien keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin suoria yhteyksiä hyvinvointiin eli a) uupumusasteiseen väsymykseen, b) palautumisen tarpeeseen ja c) fyysisiin oireisiin. Lisäksi regressioanalyysin avulla tutkittiin sitä, muuntaako segmentaatiopreferenssi työstä vapaa-aikaan ulottuvien keskeytysten yhteyttä hyvinvointiin. Keskeytyksistä ja segmentaatiopreferenssistä muodostettiin standardoidut muuttujat, jotta multikollineaarisuudelta vältyttäisiin. Kertomalla nämä standardoidut muuttujat

luotiin yhdysvaikutustermi eli interaktiotermi. Hierarkkisiin regressiomalleihin lisättiin ensimmäisellä askeleella taustamuuttujat (sukupuoli, työtunnit), joiden vaikutus kontrolloitiin. Toisella askeleella malliin lisättiin riippumaton muuttuja eli työstä aiheutuvat keskeytykset. Kolmannella askeleella lisättiin muuntava tekijä eli segmentaatiopreferenssi. Viimeisellä askeleella malliin lisättiin interaktiotermi (keskeytykset työstä vapaa-aikaan \times segmentaatiopreferenssi).

Muuntavan vaikutuksen tutkimisen lisäanalyysija varten tutkittavat jaettiin neljään ryhmään keskeytysten määrän (vähän/paljon) ja segmentaatiopreferenssin voimakkuuden (vähäinen/voimakas) mukaan. Katkaisupisteenä ryhmiin jakamisessa käytettiin mediaania (keskeytykset: mediaani 3,33 ja segmentaatiopreferenssi: mediaani 3,67). Ryhmät määriteltiin seuraavasti: 1 = *segmentaatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopimattomuus* (segmentaatiopreferenssi $ka \geq 3,67$) ja työstä vapaa-aikaan suuntautuvat keskeytysten $ka \geq 3,33$), 2 = *integraatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopimattomuus* (segmentaatiopreferenssi $ka < 3,67$ ja keskeytykset työstä vapaa-aikaan $ka < 3,33$), 3 = *integraatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopivuus* (segmentaatiopreferenssi $ka < 3,67$ ja työstä vapaa-aikaan suuntautuvat keskeytysten $ka \geq 3,33$) sekä 4 = *segmentaatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopivuus* (segmentaatiopreferenssi $ka \geq 3,67$ ja keskeytykset työstä vapaa-aikaan $ka < 3,33$). Ryhmien muodostamisen jälkeen tarkasteltiin ryhmien välisiä eroja eri hyvinvointimuuttujissa yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Ryhmien väliset parivertailut tehtiin testimuuttujien varianssien yhtäsuuruudesta riippuen. Bonferroni-korjauksella tai Dunnettin T3-testillä.

3 TULOKSET

3.1. Kuvailevat tulokset ja muuttujien väliset korrelaatiot

Taulukkoon 1 on koottu taustamuuttujien ja summamuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja muuttujien väliset korrelaatiot (Pearson). Tutkimukseen vastanneet raportoivat keskeytyksiä työstä vapaa-aikaan keskimääräisesti ($ka = 3,4$, asteikko 1–5). Segmentaatiopreferenssiä koettiin myös keskimääräiseksi ($ka = 3,6$, asteikko 1–5). Vastaajista lähes puolella (46,5 %, $ka \geq 4,0$) segmentaatiopreferenssi oli voimakas eli lähes puolet vastaajista halusi pitää työn ja vapaa-ajan erillään. Uupumusasteista väsymystä ($ka = 3,6$, asteikko 1–6) ja palautumisen tarvetta ($ka = 3,3$,

asteikko 1–5) koettiin melko paljon. Fyysisiä oireita vastaajat kokivat keskimäärin noin kerran kuukaudessa ($ka = 2,3$, asteikko 1–6).

Korrelaatioiden tarkastelu (taulukko 1) osoitti, että työstä aiheutuvat keskeytykset vapaa-aikaan olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin hyvinvointimuuttujiin. Toisin sanoen mitä enemmän keskeytyksiä koettiin, sitä enemmän koettiin uupumusasteista väsymystä ($r = .21, p < .01$), palautumisen tarvetta ($r = .11, p < .01$) ja fyysisiä oireita ($r = .09, p < .01$). Korkeampi segmentaatiopreferenssi oli yhteydessä suurempaan uupumusasteiseen väsymykseen ($r = .39, p < .01$), kasvaneeseen palautumisen tarpeeseen ($r = .41, p < .01$) ja suurempiin fyysisiin oireisiin ($r = .24, p < .01$) eli mitä halukkaampi henkilö on pitämään työ- ja vapaa-aikansa erillään, sitä heikompa hyvinvointia raportoitiin. Työstä aiheutuvien keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin välillä oli negatiivinen yhteys ($r = -.32, p < .01$). Toisin sanoen, kun työ ja vapaa-aika haluttiin pitää erillään, keskeytyksiä työstä vapaa-aikaan koettiin vähemmän.

Hyvinvointimuuttajat olivat positiivisesti yhteydessä toisiinsa seuraavanlaisesti: uupumusasteinen väsymyksen kasvaessa palautumisen tarvetta ($r = .67, p < .01$) ja fyysisiä oireita ($r = .42, p < .01$) raportoitiin enemmän. Lisäksi palautumisen tarve ja fyysiset oireet olivat myös positiivisesti yhteydessä ($r = .45, p < .01$) eli kasvanut palautumisen tarve oli yhteydessä kasvaneisiin fyysisiin oireisiin.

Taustamuuttujista kaikkiin hyvinvointimuuttujiin oli yhteydessä sukupuoli ja työtunnit. Naiset kokivat heikompa hyvinvointia: he kokivat enemmän uupumusasteista väsymystä ($r = -.08, p < .05$), enemmän palautumisen tarvetta ($r = -.18, p < .01$) ja fyysisiä oireita ($r = -.21, p < .01$). Mitä enemmän viikossa työskenneltiin, sitä enemmän koettiin uupumusasteista väsymystä ($r = .33, p < .01$), palautumisen tarvetta ($r = .18, p < .01$) ja fyysisiä oireita ($r = .08, p < .01$). Aikaisemman tutkimuksen vastaisesti ikä ei tässä tutkimuksessa ollut yhteydessä hyvinvointi muuttujiin, joten tämä taustamuuttuja jätettiin pois tulevista regressioanalyseistä.

TAULUKKO 1. Muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja keskinäiset korrelaatiot (Pearson) ($N = 907-909$).

Muuttujat	Ka	Kh	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Sukupuoli ¹	-	-							
2. Ikä (vuosina)	50,55	9,76	-.03						
3. Työtunnit viikossa	37,44	9,24	.06	-.03					
4. Keskeytykset työstä vapaa-aikaan (1-5)	3,39	1,00	-.04	.03	.17**				
5. Segmentaatiopreferenssi (1-5)	3,62	0,95	.04	-.09*	.09*	-.32**			
6. Uupumusasteinen väsymys (1-6)	3,56	1,18	-.08*	-.01	.33**	.21**	.39**		
7. Palautumisen tarve (1-5)	3,30	0,98	-.18**	-.03	.18**	.11**	.41**	.67**	
8. Fyysiset oireet (1-6)	2,30	0,92	-.21**	-.03	.08*	.09*	.24**	.42**	.45**

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

1) 1 = nainen, 2 = mies

3.2. Työstä aiheutuvien keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin suorat yhteydet hyvinvointiin ja segmentaatiopreferenssin muuntava yhteys

Työstä vapaa-aikaan aiheutuvien keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin suoria yhteyksiä eri hyvinvointimuuttujiin (uupumusasteinen väsymys, palautumisen tarve ja fyysiset oireet) tarkasteltiin erillisillä regressioanalyysillä.

Uupumusasteinen väsymys. Hierarkkisen regressioanalyysin tulokset on esitetty taulukossa 2. Ensimmäisellä askeleella malliin lisättiin taustamuuttujat (sukupuoli ja työtunnit), jotka selittivät 11,9 % ($p < .001$) uupumusasteisen väsymyksen vaihtelusta. Molemmat taustamuuttujat olivat mallissa tilastollisesti merkitseviä. Naiset raportoivat uupumusasteista väsymystä miehiä enemmän ($\beta = -.10$, $p < .01$) ja mitä enemmän työntekijällä oli viikossa työtunteja, sitä enemmän hän koki uupumusasteista väsymystä ($\beta = .34$, $p < .001$).

Toisella askeleella malliin lisättiin riippumaton muuttuja eli keskeytykset työstä vapaa-aikaan. Taulukosta 2 nähdään, että työstä vapaa-aikaan aiheutuvat keskeytykset olivat positiivisesti ($\beta = .15$, $p < .001$) yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen, joten hypoteesi H1a sai tukea. Toisin sanoen mitä enemmän henkilö koki vapaa-ajallaan työstä aiheutuvia keskeytyksiä, sitä enemmän hän koki uupumusasteista väsymystä. Myös taustamuuttujat säilyivät merkitsevinä. Keskeytysten lisääminen malliin paransi mallin selitysasetta 2,2 % ($p < .001$).

Kolmannella askeleella malliin lisättiin segmentaatiopreferenssi, jonka myötä mallin selitysaseta parani 19,3 %:lla ($p < .001$). Myös edelliset muuttujat olivat tilastollisesti merkitseviä ja koko mallin selitysaseta oli 33,4 % ($p < .001$). Segmentaatiopreferenssi oli positiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen ($\beta = .47$, $p < .001$) eli mitä enemmän työntekijä koki segmentaatiopreferenssiä, eli halua pitää työ ja vapaa-aika erillään, sitä korkeampi oli hänen uupumusasteinen väsymyksensä.

Regressioanalyysin neljännellä askeleella malliin lisättiin interaktiotermin keskeytykset \times segmentaatiopreferenssi. Kuten taulukosta 2 voidaan huomata, interaktiotermin ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = .758$). Näin ollen hypoteesin H2a:n vastaisesti keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin yhdysvaikutus ei näyttänyt selittävän tilastollisesti merkitsevästi uupumusasteista väsymystä. Toisin sanoen tämän tutkimuksen mukaan segmentaatiopreferenssi ei muuntautunut työstä vapaa-aikaan aiheutuvien keskeytysten yhteyttä uupumusasteiseen väsymykseen.

TAULUKKO 2. Uupumusasteisen väsymyksen ja palautumisen tarpeen selittyminen keskeytyksillä ja segmentaatiopreferenssillä: regressioanalyysin tulokset

Muuttujat	Uupumusasteinen väsymys ($n = 908$)				Palautumisen tarve ($n = 908$)			
	β Malli 1	β Malli 2	β Malli 3	β Malli 4	β Malli 1	β Malli 2	β Malli 3	β Malli 4
Askel 1: Taustamuuttujat								
1. Sukupuoli ¹	-.10**	-.10**	-.10***	-.10***	-.19***	-.19***	-.19***	-.19***
2. Työtunnit	.34***	.31***	.24***	.24***	.19***	.18***	.11***	.11***
Askel 2: Keskeytykset								
3. Keskeytykset		.15***	.31***	.31***		.07*	.23***	.23***
Askel 3: Segmentaatio- preferenssi								
4. Segmentaatio- preferenssi			.47***	.47***			.48***	.48***
Askel 4: Interaktiot								
5. Keskeytykset \times segmentaatiopreferenssi				-.01				-.01
ΔR^2	.12***	.02***	.19***	.00	.07***	.01*	.20***	.00
R^2	.12***	.14***	.33***	.33***	.07***	.07***	.27***	.27***

β = Standardoitu regressiokerroin mallin eri askeleilta

ΔR^2 = Selityksasteen muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana

R^2 = Selityksaste

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

¹ Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies

Palautumisen tarve. Taulukosta 2 voidaan nähdä, että ensimmäisellä askeleella malliin lisätyt taustamuuttujat selittivät 6,7 % palautumisen tarpeesta ($p < .001$). Naiset kokivat miehiä enemmän palautumisen tarvetta ($\beta = -.19, p < .001$). Tämän lisäksi työtunnit olivat positiivisesti yhteydessä palautumisen tarpeeseen ($\beta = .19, p < .001$). Toisin sanoen mitä enemmän työntekijä työskenteli, sitä enemmän hän koki palautumisen tarvetta.

Toisella askeleella malliin lisättiin työstä vapaa-aikaan aiheutuvat keskeytykset, jonka yhteys palautumisen tarpeeseen oli merkitsevä ($p < .05$), lisäten mallin selityssastetta 0,5 %. Hypoteesi H1b sai siis tukea. Yhteys keskeytysten ja palautumisen tarpeen välillä oli positiivinen eli mitä enemmän henkilö koki työstään aiheutuvia keskeytyksiä vapaa-ajalla, sitä enemmän hän koki palautumisen tarvetta. Taustamuuttujat säilyivät merkitsevinä, jolloin koko mallin selityssaste oli 7,1 %.

Kolmannella askeleella malliin lisättiin segmentaatiopreferenssi, jonka yhteys palautumisen tarpeeseen oli merkitsevä ja positiivinen ($\beta = .48, p < .001$). Toisin sanoen mitä enemmän työntekijä koki halukkuutta erottaa työnsä ja vapaa-aikansa, sitä enemmän hän koki palautumisen tarvetta. Segmentaatiopreferenssin lisääminen malliin lisäsi selityssastetta 19,9 % ($p < .001$).

Neljännellä askeleella malliin lisättiin interaktiotermin keskeytykset \times segmentaatiopreferenssi. Interaktiotermin ei lisännyt mallin selityssastetta merkitsevästi ($p = .703$). Toisin sanoen segmentaatiopreferenssillä ei ollut muuntavaa vaikutusta työstä aiheutuvien keskeytysten ja palautumisen tarpeen välillä. Täten hypoteesi H2b ei saanut tukea.

Fyysiset oireet. Taulukosta 3 voidaan huomata, että regressioanalyysin ensimmäisellä askeleella malliin lisätyt taustamuuttujat selittivät fyysisten oireiden vaihtelusta 5,4 % ($p < .001$). Naiset raportoivat miehiä enemmän ($\beta = -.22, p < .001$) fyysisiä oireita. Mitä enemmän työtunteja raportoitiin viikossa, sitä enemmän henkilö koki fyysisiä oireita ($\beta = .09, p < .01$).

Toisella askeleella malliin lisättiin työstä vapaa-aikaan aiheutuvat keskeytykset. Tämän muuttujan lisääminen malliin ei muuttanut mallin selityssastetta tilastollisesti merkitsevästi ($p = .056$), joten tältä osin ensimmäinen hypoteesi (H1c) ei saanut tukea. Toisin sanoen työstä vapaa-aikaan aiheutuvilla keskeytyksillä ei ollut omaa selitysvoimaa fyysisiin oireisiin taustamuuttujien kontrolloinnin jälkeen.

Kolmannella askeleella malliin lisättiin segmentaatiopreferenssi, joka lisäsi mallin selityssastetta 7,7 % ($p < .001$). Segmentaatiopreferenssin yhteys fyysisiin oireisiin oli positiivinen ($\beta = .30, p < .001$) eli mitä enemmän työntekijä koki segmentaatiopreferenssiä, sitä enemmän hän raportoi fyysisiä oireita. Tässä mallissa työtunnit eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä fyysisiin oireisiin ($p = .190$), kun taas toisesta askeleesta poiketen työstä vapaa-aikaan aiheutuvien keskeytysten positiivinen yhteys fyysisiin oireisiin ($\beta = .16, p < .001$) oli tilastollisesti merkitsevä.

TAULUKKO 3. Fyysisten oireiden selittyminen työstä aiheutuvilla keskeytyksillä ja segmentaatiopreferenssillä: regressioanalyysin tulokset

	Fyysiset oireet ($n = 908$)			
	β Malli 1	β Malli 2	β Malli 3	β Malli 4
Askel 1: Taustamuuttujat				
1. Sukupuoli ¹	-.22***	-.22***	-.22***	-.22***
2. Työtunnit	.09**	.08*	.04	.04
Askel 2: Keskeytykset				
3. Keskeytykset		.06	.16***	.17***
Askel 3: Segmentaatiopreferenssi				
4. Segmentaatiopreferenssi			.30***	.30***
Askel 4: Interaktiot				
Keskeytykset \times segmentaatiopreferenssi				-.01
ΔR^2	.05***	.00	.08***	.00
R^2	.05***	.06***	.14***	.14***

β = Standardoitu regressiokerroin mallin eri askeleilta

ΔR^2 = Selitysasteen muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana

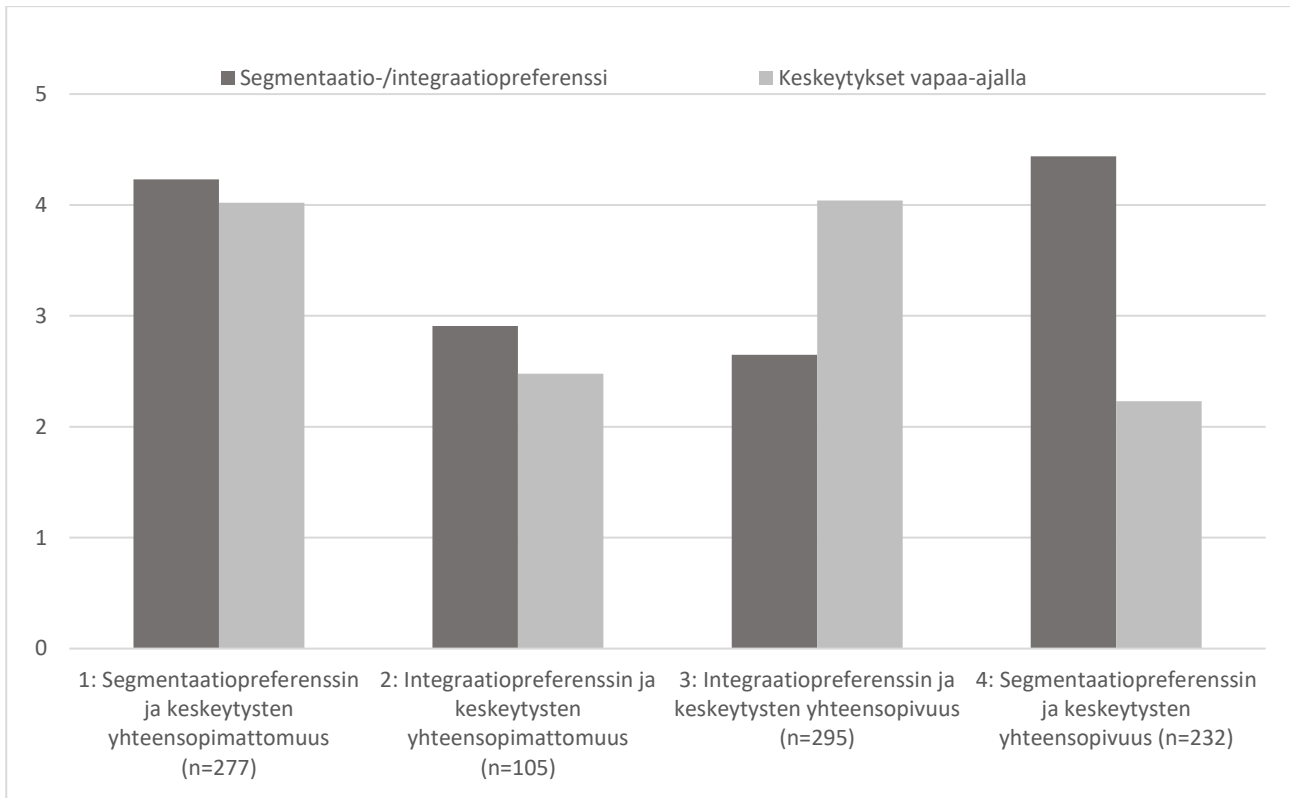
R^2 = Selitysaste

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

¹ Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies

Neljännellä askeleella malliin lisättiin keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin välinen interaktiotermi. Tämä interaktio termi ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = .730$), joten segmentaatiopreferenssillä ei ollut muuntavaa vaikutusta työstä aiheutuvien keskeytysten ja fyysisten oireiden välillä. Toisin sanoen hypoteesi H2c ei saanut tukea. Myöskään työtunneilla ei ollut merkitsevää yhteyttä tässä mallissa ($p = .19$). Mallin lopullinen selitysaste oli 13,5 %.

Mahdollista muuntavaa vaikutusta tarkasteltiin vielä muodostamalla ryhmät, jotka erosivat toisistaan keskeytysten määrän (vähän – paljon) ja segmentaatiopreferenssin voimakkuuden (matala – voimakas) mukaan (ks. kuvio 3). Varianssianalyysien tulosten mukaan ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja hyvinvointimuuttujissa. Taulukosta 4 nähdään, että ryhmät erosivat toisistaan uupumusasteisen väsymyksessä ($p < .001$), palautumisen tarpeessa ($p < .001$) ja fyysisissä oireissa ($p < .001$).



Kuvio 3. Keskeytysten määrän ja segmentaatiopreferenssin voimakkuuden mukaan muodostetut ryhmät

Ryhmien parivertailuissa havaittiin, että uupumusasteisen väsymyksen osalta kaikki ryhmät erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Ryhmien järjestys voimakkaimmasta uupumusasteisesta väsymyksestä vähäisimpään oli seuraava: (1) segmentaatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopimattomuus ($ka = 4,18$), (4) segmentaatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopivuus ($ka = 3,57$), (3) integraatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopivuus ($ka = 3,22$) ja vähiten uupumusasteista väsymystä raportoitiin (2) integraatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopimattomuus -ryhmässä ($ka = 2,86$). Toisin sanoen eniten uupumusasteista väsymystä koettiin silloin, kun työntekijä halusi erottaa työn ja vapaa-aikansa, mutta työstä aiheutui vapaa-ajalle paljon keskeytyksiä. Vähiten uupumusasteista väsymystä koettiin silloin, kun halukkuus työn ja vapaa-ajan erottamiseen oli vähäinen ja keskeytyksiä koettiin vähän. Täten H2a sai osittain tukea.

Myös H2b saa osittaista tukea ryhmien välisistä parivertailuista. Erot ryhmien välillä palautumisen tarpeen suhteen ilmenivät niin, että ryhmässä 1, jossa koettiin paljon keskeytyksiä ja voimakasta segmentaatiopreferenssiä, raportoitiin eniten palautumisen tarvetta ($ka = 3,74$), vähiten palautumisen tarvetta koettiin ryhmässä 2, jossa segmentaatiopreferenssi oli vähäinen ja keskeytyksiä vähän ($ka = 3,42$). Yhteensopivuusryhmien 3 ja 4 välillä ei ollut tilastollista eroa, mutta ne asettuivat tilastollisesti merkitsevästi edellä mainittujen kahden ryhmän väliin. Toisin sanoen eniten

palautumisen tarvetta kokivat opettajat, jotka preferoivat työn ja vapaa-ajan erottamista ja kokivat työssään runsaasti työstä aiheutuvia keskeytyksiä. Vähiten palautumisen tarvetta kokivat opettajat, jotka kokivat vähän keskeytyksiä ja preferoivat työn ja vapaa-ajan yhdistämistä.

Fyysisten oireiden osalta erot ryhmien välillä näyttäytyivät samoin kuin palautumisen tarpeen kohdalla: eniten fyysisiä oireita raportoitiin jälleen segmentaatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopimattomuus –ryhmässä 1 (ka = 2,60). Toiseksi eniten fyysisiä oireita koettiin segmentaatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopivuus ryhmässä 3 (ka = 2,10) ja integraatiopreferenssin ja keskeytysten yhteensopivuus ryhmässä 4 (ka = 2,00), jotka eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Vähiten fyysisiä oireita koettiin integraatiopreferenssi ja keskeytysten yhteensopimattomuus –ryhmässä 2 (ka = 2,35). Täten H2c sai myös osittain tukea.

TAULUKKO 4. Ryhmien keskiarvojen vertailut hyvinvoinnissa: varianssianalyysin tulokset

		Ryhmät						
		1	2	3	4			
		<i>n</i> = 277	<i>n</i> = 105	<i>n</i> = 295	<i>n</i> = 232			
						<i>df</i>	<i>F</i>	pari- vertailut ^a
Uupumusasteinen väsymys	ka	4,18	2,86	3,22	3,57	3,905	54.50***	1 > 2, 3, 4 2 < 3, 4 3 < 4
	kh	1,03	1,05	1,17	1,07			
Palautumisen tarve	ka	3,74	2,77	2,98	3,42	3,905	46.03***	1 > 2, 3, 4 2, 3 < 4
	kh	0,80	0,91	1,03	0,89			
Fyysiset oireet	ka	2,60	2,00	2,10	2,35	3,905	19.76***	1 > 2,3,4 2, 3 < 4
	kh	1,02	0,78	0,83	0,88			

*** $p < .001$

df = vapausasteet; *F* = testisuure

^a Dunnetin T3/Bonferroni -testi

Kootusti voidaan sanoa, että H2 sai silloin tukea, kun opettajat raportoivat työstä vapaa-aikaan suuntautuvia keskeytyksiä paljon ja halusivat pitää työn ja vapaa-ajan erillään. Tässä yhteensopimattomuustilanteessa heidän hyvinvointinsa oli heikointa. Toisaalta niiden opettajien hyvinvointi näyttäytyi parhaalta, jotka halusivat yhdistää työnsä ja vapaa-aikansa ja kokivat vähän työstä vapaa-ajalle ulottuvia keskeytyksiä.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli ensinnäkin selvittää, ovatko opettajien kokemat työhön liittyvät keskeytykset vapaa-ajalla yhteydessä heidän hyvinvointiinsa (uupumusasteinen väsymys, palautumisen tarve ja fyysiset oireet). Tämän lisäksi tarkasteltiin segmentaatiopreferenssin yhteyttä työntekijän hyvinvointiin ja sitä, muuntaako henkilön segmentaatiopreferenssi työstä aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä olivat työn ja vapaa-ajan rajan hallintaan liittyvät rajanhallintateoriat. Keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyttä tarkasteltiin ponnistusten ja palautumisen mallin avulla ja segmentaatiopreferenssin muuntavaa vaikutusta tarkasteltiin yksilön ja ympäristön yhteensopivuuden näkökulmasta.

4.1. Tutkimuksen päätulokset

Ensimmäinen hypoteesi (H1a, H1b ja H1c) työstä vapaa-aikaan ulottuvien keskeytysten yhteydestä hyvinvointiin sai osittain tukea. Tässä tutkimuksessa työstä vapaa-ajalle ulottuvien keskeytysten yhteys uupumusasteiseen väsymykseen (H1a) ja palautumisen tarpeeseen (H1b) oli oletusten mukaisesti positiivinen. Näin ollen mitä enemmän henkilö koki työstään aiheutuvia keskeytyksiä vapaa-ajalla, sitä enemmän hän koki uupumusasteista väsymystä ja palautumisen tarvetta. Nämä tulokset vahvistavat aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan työntekijän kokemien keskeytysten on havaittu olevan yhteydessä suurempaan uupumusasteiseen väsymykseen ja palautumisen tarpeeseen (esim. Demerouti ym., 2007; Ninaus ym., 2015; Schieman & Young, 2013; Sonnentag & Zijlstra, 2006; ten Brummelhuis & Trougakos, 2014; Wepfer ym., 2018). Keskeytyksiä voidaan siis pitää ponnistusten ja palkkioiden mallin (Meijman & Mulder, 1998) mukaisesti vapaa-ajalla tapahtuvaa palautumista heikentävänä tekijänä, minkä vuoksi sen on negatiivisesti yhteydessä työntekijän hyvinvointiin. Keskeytysten vuoksi opettajat eivät saa tarpeeksi aikaa vapaa-ajallaan psykologiseen irrottautumiseen, joka puolestaan johtaa palautumisen epäonnistumiseen (Sonnentag & Fritz, 2007; 2015). Tällöin stressiprosessi pitkittyy ja opettajien hyvinvointi vaarantuu. Keskeytykset selittivät kuitenkin vain muutaman prosenttiyksikön (1–2 %) uupumusasteisesta väsymyksestä ja palautumisen tarpeesta. Hypoteesin vastaisesti keskeytyksillä ei ollut kuitenkaan yhteyttä henkilön kokemiin fyysisiin oireisiin (H1c) sen jälkeen, kun taustatekijät kontrolloitiin. Korrelaatiotasolla havaittiin kuitenkin lievä positiivinen yhteys. Tämä hypoteesin vastainen tulos voi

selittyä sillä, että fyysiset oireet kuvaavat fyysistä terveyttä, johon vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin työ ja siinä koettu kuormitus ja stressi. Fyysisten oireiden kehittyminen vaatii myös pitemmän ajan, mikä voi myös selittää vähäisempiä yhteyksiä.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli segmentaatiopreferenssin yhteyttä hyvinvointiin ja tähän tutkimuskysymykseen ei asetettu hypoteesia aikaisemman empiirisen tutkimuksen ristiriitaisten tulosten vuoksi. Tutkimuksen mukaan segmentaatiopreferenssi oli negatiivisesti yhteydessä kaikkiin hyvinvointimuuttujiin selittäen uupumusasteisen väsymyksen vaihtelusta 19 %, palautumisen tarpeen vaihtelusta 20 % ja fyysisten oireiden vaihtelusta 8 %. Toisin sanoen opettajien korkea halukkuus pitää työ ja vapaa-aika erillään oli yhteydessä heikompaan hyvinvointiin. Tulos uupumusasteisen väsymyksen osalta on samansuuntainen Foucreaultin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksen kanssa. He totesivat voimakkaan segmentaatiopreferenssin olevan yhteydessä suurempaan uupumusasteiseen väsymykseen. Tutkimuksessaan he pohtivat tämän voivan johtua siitä, että organisaation ja ympäristön normit työn ja vapaa-ajan yhdistämisestä eivät välttämättä tue segmentaatiopreferenssiä, jolloin segmentaatiota preferoivat joutuvat ponnistelemaan ja käyttämään enemmän panostusta siinä onnistumiseen. Nämä lisääntyneet ponnistelut voivat johtaa uupumusasteiseen väsymykseen. Tämä voinee olla tilanne myös opettajien kohdalla, sillä opettajan työn luonteeseen kuuluu hyvin vahvasti se, että työt seuraavat työpäivän jälkeen kotiin, jolloin segmentaatiopreferenssi olisi yleisten normien vastaista. Vahva organisaatiokulttuuri ja normit saattavat myös ajaa työntekijän työskentelemään kotona preferenssista huolimatta (Kim & Hollensbe, 2018). Jos työntekijät havaitsevat muiden työntekijöiden työskentelevän kotona, he onnistuvat epätodennäköisemmin irrottautumaan työstä psykologisesti preferenssistään huolimatta (Park ym., 2011). On siis mahdollista, että opettajat kokevat preferenssistään huolimatta painetta sallia keskeytykset vapaa-ajalla ja täten työskentelevät kotona, joka puolestaan on yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin. On myös mahdollista, että segmentaatiopreferenssin negatiivinen yhteys hyvinvointiin selittyy sillä, että henkilöt, jotka haluavat erottaa työn ja vapaa-ajan, eivät opettajan työn luonteesta johtuen voi toimia preferenssinsä mukaisesti. Segmentaatiopreferenssin ja hyvinvoinnin negatiivinen yhteys voi selittyä myös sillä, että huonosti voivat opettajat kokevat suurempaa halua erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Koska kyseessä on poikkileikkaustutkimus, syy- ja seuraussuhteita ei voida tietää.

Tutkimuksen toinen hypoteesi (H2a, H2b ja H2c) segmentaatiopreferenssin muuntavasta vaikutuksesta keskeytysten ja hyvinvointimuuttujien välillä ei saanut tukea regressioanalyysissa. Segmentaatiopreferenssi ei siis muuntanut työstä vapaa-ajalle ulottuvien keskeytysten yhteyttä uupumusasteiseen väsymykseen, palautumisen tarpeeseen tai fyysisiin oireisiin. Toisin sanoen opettajan omalla halukkuudella erottaa tai yhdistää työ ja vapaa-aika ei ollut merkitystä keskeytysten ja hyvinvointiseurausten välillä. Kun asiaa tarkasteltiin lisäanalyysien avulla muodostamalla neljä

ryhmää keskeytysten määrän ja segmentaatiopreferenssin voimakkuuden mukaan, voitiin kuitenkin havaita, että kaikkien hyvinvointimuuttujien osalta hyvinvointi oli heikointa ryhmässä, jossa koettiin paljon keskeytyksiä ja jossa segmentaatiopreferenssi oli voimakas. Tämä ryhmä erosi tilastollisesti merkitsevästi kaikista muista ryhmistä. Näin ollen hypoteesi sai varovaisesti tukea ryhmävertailuista. Toisin sanoen opettajat, jotka halusivat erottaa työn ja vapaa-ajan, mutta kokivatkin vapaa-ajalla paljon työn aiheuttamia keskeytyksiä, kokivat eniten uupumusasteista väsymystä, palautumisen tarvetta ja fyysisiä oireita. Hypoteesia perusteltiin henkilön ja ympäristön sopivuuden näkökulman avulla, jonka mukaan työntekijälle tarjottujen mahdollisuuksien kohdatessa hänen tarpeittensa, arvojensa tai preferenssinsä kanssa, yhteensopivuus saavutetaan, minkä puolestaan on todettu olevan yhteydessä parempaan hyvinvointiin (Ammons, 2013; Chen ym., 2009; Daniels & De Jonge, 2010; Kreiner, 2006; Kristof, 1996; Piszcek & Berg, 2014; Rothbard ym., 2005). Tämä näytti pätevän siinä ryhmässä, missä segmentaatiopreferenssi oli voimakas ja samaan aikaan keskeytyksiä ilmeni runsaasti.

4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimus antaa tärkeää tietoa työstä vapaa-ajalle ulottuvien keskeytysten ja segmentaatiopreferenssin yhteydestä hyvinvointiin sekä näiden yhdysvaikutuksesta. Tutkimustuloksia tarkasteltaessa tulee kuitenkin huomioida joitakin tutkimukseen liittyviä rajoitteita. Tulosten yleistettävyyttä heikentää tutkimuksen alhaiseksi jäänyt vastausprosentti (26 %), sillä yleensä vastausprosentti organisaatiokyselyissä on keskimäärin 35,5 %:n luokkaa (Baruch & Holton, 2008). Tämän vuoksi on hyvä pohtia, ovatko tutkimukseen osallistuneet valikoituneet jonkin tietyn kriteerin mukaan, joka puolestaan voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. On mahdollista, että valikoituminen on tapahtunut koetun hyvinvoinnin mukaan esimerkiksi niin, että eniten palautumisen tarvetta kokevat tai kaikkein uupuneimmat ovat heikon jaksamisen vuoksi jättäneet vastaamatta kyselyyn. On myös hyvä huomioida se, että verrattuna OAJ:n jäsenrekisteriin iäkkäät, aineenopettajat ja naiset olivat ylliedustettuina tässä aineistossa. Ikä ei kuitenkaan ollut yhteydessä valittuihin hyvinvointimuuttujiin ja sukupuoli kontrolloitiin tehdyissä analyyseissä. Tuloksia tulkittaessa tulee ottaa myös huomioon se, että tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat ainoastaan opettajat, jolloin tuloksia ei voida yleistää laajemmin muihin työntekijöihin. Lisäksi tutkimuksen heikkoutena on se, että kyseessä oli poikkileikkaustutkimus, joka asettaa omat rajoituksensa tulkinnoille. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida siksi sanoa varmaksi sitä, aiheuttaako keskeytykset tai korkea segmentaatiopreferenssi

hyvinvoinnin heikkenemistä vai tapahtuuko toisinpäin, eli heikko hyvinvointi johtaa haluun pitää eri elämänalueet erossa toisistaan. Jatkossa tarvittaisiin pitkittäistutkimusta varmistamaan ilmiöiden välisiä syy-seuraussuhteita.

Tuloksia arvioitaessa tulee myös ottaa huomioon, että ne perustuvat itsearviointiin. Itsearviointiin saattaa esimerkiksi vaikuttaa vastaajan sen hetkinen mieliala tai erilaiset vastaamistaipumukset, jotka voivat vahvistaa saatuja yhteyksiä. Tämän tutkimuksen tutkittavat ilmiöt olivat kuitenkin sellaisia, joita on luontevaa tutkia subjektiivisten arvioiden kautta. Tutkimuksen isona vahvuutena on kuitenkin suhteellisen suuri otoskoko ($N = 909$). Suuri otoskoko on hyödyksi tilastollisten analyysien luotettavuuden ja tulosten yleistettävyyden (opettajien joukossa) kannalta. Lisäksi tutkimuksessa käytettävillä mittareilla oli hyvä teoreettinen perusta ja kaikkien mittareiden reliabiliteetit olivat hyviä (alfakerroin yli .70). Analyysit toteutettiin vakiintunein parametrisin menetelmin, mikä osaltaan lisää tulosten luotettavuutta. Analyysien vaatimat normaalioluetukset eivät olleet täysin voimassa, mutta aineiston iso koko mahdollistaa oletuksista joustamisen. Tämä on kuitenkin hyvä ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa. Tutkimuksen ansiona voidaan pitää sen tuomaa tietoa segmentaatiopreferenssin yhteydestä hyvinvointiin, sillä aikaisemmat tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Tutkimuksen vahvuutena on myös se, että sillä pystyttiin osoittamaan työstä aiheutuvien keskeytysten haitallisuus hyvinvoinnille etenkin silloin, kun työ ja vapaa-aika halutaan pitää erillään.

4.3. Tutkimuksen käytännön anti ja jatkotutkimusideat

Tutkimus rajanhallinnan odotusten ja toteutumisen välillä on tietävästi melko nuorta ja siten tämä tutkimus tuo uutta tietoa tutkituista ilmiöistä. Työn ja vapaa-ajan välinen suhde on tärkeässä asemassa työikäisellä väestöllä, joten on tärkeää tutkia, miten näiden eri elämänalueiden välinen suhde on yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Tämä tutkimus vahvistaa aikaisempaa tutkimusta keskeytysten yhteydestä heikompaan hyvinvointiin (Edwards & Rothbard, 1999; Kreiner, 2006). Tässä tutkimuksessa vapaa-ajalla koettujen työstä aiheutuvien keskeytysten todettiin olevan yhteydessä opettajien heikentyneeseen hyvinvointiin. Työstä aiheutuvien keskeytysten myötä opettajilla on vähemmän aikaa palautua vapaa-ajalla. Etenkin opettajien kohdalla tieto heikompaan hyvinvointiin yhteydessä olevista asioista on tärkeää, sillä heidän hyvinvointinsa heijastuu monin tavoin myös oppilaisiin (Klusmann ym., 2016; Onnismaa, 2010). Näin ollen opettajien olisi hyödyllistä rajata työpäiviensä jatkumista vapaa-ajalla, mikä on yleistä opettajien keskuudessa (Länsikallio & Ilves, 2015). Tätä voitaisiin tukea paremmin myös organisaatiotasolla siten, että opettajilla olisi mahdollista

tehdä kaikki, myös oppituntien valmisteluun liittyvät työt, työpaikalla. Organisaatio voisi myös suojata työntekijän vapaa-aikaa esimerkiksi rajoittamalla sähköpostiin tai työpuhelimien pääsyä vapaa-ajalla. Täten vapaa-ajalla jäisi enemmän aikaa palautumiselle, joka on yhteydessä parempaan hyvinvointiin. Jos työtä ei voida muuttaa, pitää työntekijän itse luoda työlle psykologiset, ajalliset ja fyysiset rajat esimerkiksi niin, että rajoittaa kotona työskentelyn tiettyyn aikaan tai paikkaan. Yksilön on hyvä panostaa vapaa-ajan aktiviteetteihin, jotka tukevat häntä irrottautumaan töistä. Myös erilaisten vapaa-ajalla psykologista irrottautumista tukevien toimien (kuten liikunta) tukeminen organisaation taholta voisi auttaa opettajia palautumaan. Hyvinvoiva opettaja on myös organisaation etu.

Koska aikaisempi tutkimus segmentaatiopreferenssin yhteydestä hyvinvointiin on ristiriitaista, tätä aihetta olisi hyvä tutkia jatkossa lisää. Myös pitkittäistutkimus segmentaatiopreferenssin osalta olisi tärkeää, jotta saataisiin tietoa siitä, miten segmentaatiopreferenssi vaikuttaa pitkällä aikavälillä. Pitkittäistutkimuksen myötä saataisiin tietoa myös siitä, muuttuuko segmentaatiopreferenssi ajan myötä. Organisaatiokulttuurilla voi olla merkitystä sille, käyttäytyykö työntekijä preferenssin mukaisesti. Park ja muut (2011) havaitsivat, että ne työntekijät, jotka havaitsivat työkavereidensa työskentelevän kotona, irrottautuivat työstään psykologisesti epätodennäköisemmin, vaikka heillä olisi preferenssi segmentoida (Park ja muut, 2011). Tutkimusta voisi tulevaisuudessa suunnata siihen, miten käyttää työpaikan normeja positiivisella tavalla. Organisaatio voisi myös rohkaista koko työyhteisöä rajojen luomiseen.

Heikointa opettajien hyvinvointi oli silloin, kun he halusivat erottaa työn ja vapaa-aikansa, mutta työstä aiheutui silti keskeytyksiä vapaa-ajalle. Opettajien olisi syytä ottaa tämä huomioon, sillä heidän työhönsä liittyy keskeisesti työpäivän jatkaminen kotona. Tämän tuloksen kohdalla on kuitenkin syytä pitää mielessä, että regressioanalyysit eivät paljastaneet yhdysvaikutuksia, vaan ne nousivat esiin vain ryhmävertailuissa. Kristof-Brown ja Billsberry (2013) tuovat esiin näkökulman siitä, että yhteensopivuutta voisi olla hyödykästä tutkia mieluummin siitä näkökulmasta, miten työntekijä itse kokee yhteensopivuuden. Tätä tutkineena Bogaerts, De Cooman ja Gieter (2018) toteavat empiirisesti vahvistaneensa, että tätä näkökulmaa voitaisiin käyttää hyödyksi työntekijöiden työhyvinvoinnin parantamiseksi. Heidän tutkimuksen mukaan kokemus työn ja ympäristön yhteensopivuuden toteutumisesta negatiivisesti yhteydessä koettuun stressiin. Jatkotutkimusta työn keskeytysten ja preferenssin yhteensopivuudesta ja yhteydestä hyvinvointiin voitaisiin tarkastella jatkossa myös tästä näkökulmasta.

Kaikkiaan tutkimus antoi tuoreen näkökulman tutkia segmentaatiopreferenssin muuntavaa vaikutusta työstä vapaa-ajalle aiheutuvien keskeytysten ja hyvinvoinnin yhteyden välillä, sillä aihetta on alettu tutkimaan vasta viime aikoina. Työstä vapaa-ajalle tunkeutuvien keskeytysten yhteys

heikompaan hyvinvointiin on todettu tämän tutkimuksen lisäksi useissa aikaisemmissa tutkimuksissa. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa keskeytysten olevan erityisen haitallisia hyvinvoinnin kannalta silloin, kun opettajat haluavat itse erottaa työn ja vapaa-aikansa. Täten lienee organisaatioiden kannalta hyödyllistä ottaa opettajien kohdalla huomioon heidän yksilölliset tarpeensa työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen suhteen. Tässä tutkimuksessa tutkittiin kuitenkin vain opettajien ammattiryhmää, joten samoja asioita olisi tärkeä tutkia myös muilla ammattiryhmillä. Tutkimalla tarkemmin työntekijän yhteensopivuutta työympäristönsä kanssa voidaan saada selville organisaatioiden ja työntekijän kannalta merkittävää tietoa mahdollisista tavoista tukea työntekijän yhteensopivuutta työympäristönsä kanssa niin, että tarvittava palautuminen onnistuu ja työntekijä voi hyvin. Työnantajien on syytä ottaa huomioon, että työntekijät eroavat sen suhteen, miten he haluavat yhdistää työn ja vapaa-ajan ja sen mahdolliset vaikutukset tämän hyvinvointiin. Vaikka tämä tutkimus osittain vahvistaa aikaisempaa tutkimusta, työelämän hämärtyneiden rajojen vuoksi rajan hallintaan liittyvää tutkimusta tarvitaan edelleen

LÄHTEET

- Adisa, T. A., Gbadamosi, G., & Osabutey, E. L. (2017). What happened to the border? the role of mobile information technology devices on employees' work-life balance. *Personnel Review, 46*(8), 1651–1617.
- Agha, K., Azmi, F. T., & Irfan, A. (2017). Work-life balance and job satisfaction: An empirical study focusing on higher education teachers in Oman. *International Journal of Social Science and Humanity, 7*(3), 164–171.
- Ahola, K. (2007). *Occupational burnout and health*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. (2014). Work-family boundary dynamic. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior 1*, 99–121.
- Ammons, S. K. (2013). Work-family boundary strategies: Stability and alignment between preferred and enacted boundaries. *Journal of Vocational Behavior, 82*(1), 49-58.
- Ashforth, B., Kreiner, G., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *The Academy of Management Review, 25*(3), 472-491.
- Baruch, Y., & Holtom, B. (2008). Survey response rate levels and trends in organizational research. *Human Relations, 61*, 1139–1160.
- Bogaerts, Y., De Cooman, R., & De Gieter, S. (2018). Getting the work-nonwork interface you are looking for: The relevance of work-nonwork boundary management fit. *Frontiers in Psychology, 9*(1158), 1–12.
- Brewer, E. W., & Shapard, L. (2004). Employee Burnout: A Meta-Analysis of the Relationship Between Age or Years of Experience. *Human Resource Development Review, 3*, 102–123.
- Bulger, C. A., Matthews, R. A., & Hoffman, M. E. (2007). Work and personal life boundary management: Boundary strength, Work/Personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(4), 365–375.
- Chen, Z., Powell, G. N., & Greenhaus, J. H. (2009). Work-to-family conflict, positive spillover, and boundary management: A person-environment fit approach. *Journal of Vocational Behavior, 74*(1), 82–93.
- Chesley, N. (2005). Blurring boundaries? linking technology use, spillover, individual distress, and family satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 67*(5), 1237–1248.
- Clark, S. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations, 53*(6), 747–770.

- Daniels, K., & Jonge, d., J Jan. (2010). Match-making and match-breaking: The nature of match within and around job design. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(1), 1–16.
- de Man, R., de Bruijn, J., & Groeneveld, S. (2008). What makes the home boundary porous? The influence of work characteristics on the permeability of the home domain. Teoksessa C. Warhurst, D. R. Eikhof & A. Haunschild (toim.), *Work less, live more?* (s. 93–114). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- Demerouti, E., Taris, T., W., & Bakker, A., B. (2017). Need for recovery, home-work interference, and performance: Is lack of concentration the link? *Journal of Vocational Behavior*, 71(2), 204–220.
- Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & Wingerden, P. (2016). Work-related smartphone use, work–family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, 69(5), 1045–1068.
- Derks, D., Van Duin, D., Tims, M., & Bakker, A. B. (2015). Smartphone use and work–home interference: The moderating role of social norms and employee work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 155–177.
- Derks, D., van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74–84.
- Duxbury, L., Higgins, C., Smart, R., & Stevenson, M. (2014). Mobile technology and boundary permeability. *British Journal of Management*, 25(3), 570–588.
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (1999). Work and family stress and well-being: An examination of person-environment fit in the work and family domains. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 77(2), 85–129.
- Foucreault, A., Ollier-Malaterre, A., & Ménard, J. (2018). Organizational culture and work–life integration: A barrier to employees’ respite? *The International Journal of Human Resource Management*, 29(16), 2378–2398.
- 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), 936–945.

- 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*, 977–983.
- Geurts, S. A., & 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.
- Gijsbers van Wijk, Cecile M.T, Huisman, H., & Kolk, A. M. (1999). Gender differences in physical symptoms and illness behavior: A health diary study. *Social Science & Medicine, 49*(8), 1061–1074.
- Hahn, V. C., & Dormann, C. (2013). The role of partners and children for employees' psychological detachment from work and well-being. *The Journal of Applied Psychology, 98*(1), 26–36.
- Hecht, T. D., & Allen, N. J. (2009). A longitudinal examination of the work–nonwork boundary strength construct. *Journal of Organizational Behavior, 30*(7), 839–862.
- Hu, N. C., Chen, J-D., & Cheng, T-J. (2016). The associations between long working hours, physical inactivity, and burnout. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 58*(5), 514–518.
- Jansen, N. W. H., Kant, Y., & van den Brandt, P. A. (2002). Need for recovery in the working population: Description and associations with fatigue and psychological distress. *International Journal of Behavioral Medicine, 9*(4), 322–340.
- Jansen, N., Kant, I., van Amelsvoort, L., Nijhuis, F., & van den Brandt, P. (2003). Need for recovery from work: Evaluating short-term effects of working hours, patterns and schedules. *Ergonomics, 46*(7), 664–680.
- Kim, S. & Hollensbe, E. (2017). Work interrupted: A closer look at work boundary permeability. *Management Research Review, 40*(12), 1280–1297.
- Kim, S., & Hollensbe, E. (2018). When work comes home: Technology-related pressure and home support. *Human Resource Development International, 21*(2), 91–106.
- 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., Feldt, T., Bloom, J. d., Sianoja, M., Korpela, K., & Geurts, S. A. E. (2017). Linking boundary crossing from work to nonwork to work-related rumination across time: A variable- and person-oriented approach. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(4), 467–480.

- Kinnunen, U., Rantanen, J., de Bloom, J., Mauno, S., Feldt, T., & Korpela, K. (2016). Työn ominaisuuksien merkitys työn ja yksityiselämän välisen rajan hallinnassa. *Työelämän tutkimus* 14 (3), 209–222.
- 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.
- Klusmann, U., Richter, D., & Lüdtko, O. (2016). Teachers' emotional exhaustion is negatively related to students' achievement: Evidence From a large-scale assessment study. *Journal of Educational Psychology*, 108(8), 1193–1203.
- Kossek, E. E., Lautsch, B. A., & Eaton, S. C. (2005). Flexibility enactment theory: Implications of flexibility type, control, and boundary management for work–family effectiveness. Teoksessa E. E. Kossek & S. J. Lambert (toim.), *Work and life integration: Organizational, cultural and individual perspectives* (s. 243–261). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kossek, E., Ruderman, M., Braddy, P., & Hannum, K. (2012). Work-nonwork boundary management profiles: A person-centered approach. *Journal of Vocational Behavior*, 81(1), 112–128.
- Kreiner, G. E. (2006). Consequences of work-home segmentation or integration: A person-environment fit perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 27(4), 485–507.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics. *The Academy of Management Journal*, 52(4), 704–730.
- Kristof, A. L. (1996). Person-organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. *Personnel Psychology*, 49(1), 1–49.
- Kristof-Brown, A. L., & Billsberry, J. (2013). Fit for the future. Teoksessa A. Kristof-Brown & J. Billsberry (toim.), *Organizational Fit: Key Issues and New Directions* (s.1–18). West Sussex: JohnWiley and Sons.
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2018). Työolobarometri 2017. *Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja; 3/2018*. Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160557>
- Länsikallio, R., & Ilves, V. (2015). OAJ opetusalan työolobarometri 2015. *OAJ:n julkaisusarja 4:2016*. Opetusalan ammattijärjestö. Saatavilla <https://www.oaj.fi/cs/oaj/OAJn%20tyoolobarometri%20>

- Länsikallio, R., Kinnunen, K., & Ilves, V. (2018). Opetusalan työolobarometri 2017. *OAJ:n julkaisusarja 5:2018*. Opetusalan ammattijärjestö. Saatavilla <https://www.oaj.fi/cs/oaj/Opetusalan%20tyoolobarometri%202017>
- Martin, P. R., Lae, L., & Reece, J. (2007). Stress as a trigger for headaches: Relationship between exposure and sensitivity. *Anxiety, Stress & Coping, 20*(4), 393–407.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498–512.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology 52*(1), 387–422.
- Matthews, R. A., Barnes-Farrell, J. L., & Bulger, C. A. (2010). Advancing measurement of work–family boundary characteristics. *Journal of Vocational Behavior, 77*(3), 447–460.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological Aspects of Workload. Teoksessa P. J. D. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff (toim.), *New Handbook of Work and Organizational Psychology: volume 2: Work Psychology* (s. 5–34). Hove, UK: Psychology Press.
- Metsämuuronen, J. (2009). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus.
- Ninaus, K., Diehl, S., Terlutter, R., Chan, K., & Huang, A. (2015). Benefits and stressors - perceived effects of ICT use on employee health and work stress: An exploratory study from Austria and Hong Kong. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 10*(1), 28838–15.
- Nippert-Eng, C. (1996a). Calendars and keys: The classification of "home" and "work". *Sociological Forum, 11*(3), 563–582.
- Nippert-Eng, C. E. (1996b). *Home and work: Negotiating boundaries through everyday life*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Nixon, A. E., Mazzola, J. J., Bauer, J., Krueger, J. R., & Spector, P. E. (2011). Can work make you sick? A meta-analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms. *Work & Stress, 25*(1), 1–22.
- Nummenmaa, L. (2010). *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi
- Olson-Buchanan, J. B., & Boswell, W. R. (2006). Blurring boundaries: Correlates of integration and segmentation between work and nonwork. *Journal of Vocational Behavior, 68*(3), 432–445.
- Onnismaa, J. (2010). Opettajien työhyvinvointi: katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. *Raportit ja selvitykset 2010:1*. Opetushallitus. Saatavilla https://www.oph.fi/julkaisut/2010/opettajien_tyohyvinvointi

- Park, Y., & Jex, S. M. (2011). Work-home boundary management using communication and information technology. *International Journal of Stress Management*, 18(2), 133–152.
- Park, Y., Fritz, C., & Jex, S. M. (2011). Relationships between work-home segmentation and psychological detachment from work: The role of communication technology use at home. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(4), 457–467.
- Piszczyk, M. M. (2017). Boundary control and controlled boundaries: Organizational expectations for technology use at the work-family interface: Boundary control or controlled boundaries? *Journal of Organizational Behavior* 38(4), 592–611.
- Piszczyk, M. M., & Berg, P. (2014). Expanding the boundaries of boundary theory: Regulative institutions and work–family role management. *Human Relations*, 67(12), 1491–1512.
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185.
- Rothbard, N. P., Phillips, K. W., & Dumas, T. L. (2005). Managing multiple roles: Work-family policies and individuals' desires for segmentation. *Organization Science*, 16(3), 243–258.
- Salmela-Aro, K., Rantanen, J., Hyvönen, K., Tilleman, K., & Feldt, T. (2011). Bergen burnout inventory: Reliability and validity among Finnish and Estonian managers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84(6), 635–645.
- Sato, K., Hayashino, Y., Yamazaki, S., Takegami, M., Ono, R., Otani, K., Konno, S., Kikuchi, S., & Fukuhara, S. (2012). Headache prevalence and long working hours: The role of physical inactivity. *Public Health*, 126(7), 587–593.
- Schieman, S., & Young, M. C. (2013). Are communications about work outside regular working hours associated with work-to-family conflict, psychological distress and sleep problems? *Work & Stress*, 27(3), 244–261.
- Shimazu, A., Sonnentag, S., Kubota, K., & Kawakami, N. (2012). Validation of the Japanese version of the Recovery Experience Questionnaire. *Journal of Occupational Health*, 54, 196–205.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychological work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23, 330–348.
- Sluiter, J. K., Frings-Dresen, M. H. W., van der Beek, A. J., & Meijman, T. F. (2001). The relation between work-induced neuroendocrine reactivity and recovery, subjective need for recovery, and health status. *Journal of Psychosomatic Research*, 50(1), 29–37.

- 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., & 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), 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72–S103.
- Sonnentag, S., & Geurts, S. A. E. (2009). Methodological issues in recovery research. Teoksessa S. Sonnentag, P., Perrewe & D. C. Ganster, *Current perspectives on job-stress recovery* (s. 1–36). Research in Occupational Stress and Well-being, Volume 7. Bingley, UK: Emerald.
- Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2010). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior, 76*(3), 355–365.
- 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), 365–380.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology, 91*, 330–350.
- Spector, P. E., & Jex, S. M. (1998). Development of Four Self-Report Measures of Job Stressors and Strain: Interpersonal Conflict at Work Scale, Organizational Constraints Scale, Quantitative Workload Inventory, and Physical Symptoms Inventory. *Journal of Occupational Health Psychology, 3*(4), 356–367.
- Spieler, I., Scheibe, S., Stamov-Roßnagel, C., & Kappas, A. (2017). Help or hindrance? Day-level relationships between flextime use, work-nonwork boundaries, and affective well-being. *Journal of Applied Psychology, 102*(1), 67–87.
- Sutela, H. & Lehto, A-M. (2014) Työolojen muutokset 1977–2013. Helsinki: Tilastokeskus.
- ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(4), 445–455.
- ten Brummelhuis, L. L., & Trougakos, J. P. (2014). The recovery potential of intrinsically versus extrinsically motivated off-job activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 87*, 177–199.

- Turpeenniemi, K. (2008). *Siedä olevaa, muuta tulevaa: Hyvinvointialojen opettajien stressin kokeminen*. (Väitöskirja Lapin yliopisto). Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- van Veldhoven, M. V., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the "need for recovery scale". *Occupational and Environmental Medicine*, 60(1), i3–i9.
- Viikari-Juntura, E., Martikainen, R., Luukkonen, R., Mutanen, P., Takala, E. -, & Riihimäki, H. (2001). Longitudinal study on work related and individual risk factors affecting radiating neck pain. *Occupational and Environmental Medicine*, 58(5), 345–352.
- Wepfer, A. G., Allen, T. D., Brauchil, R., Jenny, G. J., & Bauer, G. F. (2018). Work-life boundaries and well-being: Does work-to-life integration impair well-being through lack of recovery? *Journal of Business and Psychology*, 33(6), 727–740.
- Xie, J., Ma, H., Zhou, Z. E., & Tang, H. (2018). Work-related use of information and communication technologies after hours and emotional exhaustion: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 79, 94-104.
- Ziljstra, 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). New York: Psychology Press.