



## 3.1 Työ hyvinvointia luomassa

*Paula Naumanen*

Työ antaa kiintopisteen ja rytmin elämään ja palkitsee taloudellisesti, sosiaalisesti ja henkisesti. Se antaa toimeentulon, jolla hankimme ravinnon, asunnon, vaatetuksen ja mahdollistamme muiden itsellemme tärkeiden hankintojen ja nautintojen toteutumista. Joskus työ voi olla myös terapiaa. Työtä tekemällä edistämme yhteiskuntarauhaa, pidämme yllä hyvinvointivaltion palveluja ja takaamme menestyksemme ja maineemme myös kansainvälisesti.

Työn kautta saamme työ- ja ystävyysuhteita, ja tätä kautta turvallisuutta ja arvostusta. Sosiaalisuus on osa ihmisenä olemista, ja työssä ihmisellä on mahdollisuus tyydyttää sosiaalisuuttaan.

Työssään ihminen voi hyödyntää persoonallisuuttaan ja osaamistaan. Työsuoritukseen liittyy fyysisen suorittamisen lisäksi myös tietoinen älyllisyys ja henkisyys, jonka myötä ihminen pyrkii jatkuvasti kehittämään kykyjään. Työn tulee olla sopivasti haastavaa, jolloin sen voi kokea mielekkääksi ja motivoivaksi.

Näillä kaikilla edellä mainituilla asioilla on myönteinen merkitys terveydellemme ja hyvinvoinnillemme.

Työstä saa ja pitääkin väsyä. Itsensä uuvuttaminen ei kuitenkaan ole työssä tärkein juttu. Jokainen meistä ansaitsee työssään onnistumisen kokemuksia. Jos työn tekeminen ja sen merkitys hämärtyy, on paikallaan pysähtyä miettimään työn perustehtävää. Kun ihminen tietää tehtävänsä, hän voi hyvällä omalla tunnolla keskittyä niiden toteuttamiseen ja samalla myös helpommin arvioida omaa onnistumistaan.

Työn tekemisessä on kyse siitä, että osataan ja hallitaan työ ja sen tekemisen ajoitus ja tapa, vaikutusmahdollisuudet työympäristöön, työn suunnitteluun ja työn sisältöön sekä tunnetaan työpaikan kokonaisuus ja oma osuus sen osana.

Yleensä työ on mielekästä silloin, kun se on sopivan vaativaa ja edellyttää kykyjen ja taitojen käyttöä melkein ääri rajoille asti. Liian yksinkertainen tai liian

monimutkainen työ ei ole kannustavaa. Vähiten kannustaa yksinkertainen työ, koska se ei edellytä kykyjen käyttöä. Jos työ on liian monimutkaista, työntekijä voi turhautua ja tuntea vastenmielisyyttä työtä kohtaan.

Työkokonaisuuden suorittaminen näkyvin tuloksin alusta loppuun on usein mielekkäämpää kuin osatyösuorituksen tekeminen. Työn tulisi olla syklisesti kokonainen ja sisältää suunnittelua, toteuttamista, arviointia, tulosten tarkastamista ja organisointia. Lisäksi sen tulisi olla hierarkkisesti kokonainen ja sisältää luovia älyllisiä tehtäviä sekä toisaalta rutiininomaisia tehtäviä.

Ihminen kokee työnsä mielekkääksi, jos sillä on jokin merkitys muille ihmisille tai organisaatiolle. Edes huippupalkalla täysin turhauttavaa työtä ei jaksata tehdä loputtomiin.

Silloin, kun työntekijällä on mahdollisuus suunnitella omat aikataulunsa, työmenetelmänsä ja asettaa tavoitteensa, on työ itsenäistä, mikä lisää yksilön vastuuntuntoa omasta työstään.

Työn tulee mahdollistaa vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Työntekijän tulee saada tieto, miten hyvin hän on onnistunut suorituksissaan. Työ itsessään voi myös tuottaa suoraa tietoa työn tuloksista.

Työ edistää terveyttä, kun työtehtävät ja tavoitteet ovat selkeät, työnjaosta on sovittu ja työ sujuu hyvin. Työn tulee olla sisällöllisesti mielekäästä, sopivan haastavaa ja oikein mitoitettua henkilön osaamiseen ja voimavaroihin nähden sekä antaa mahdollisuus uuden oppimiseen ja kehittymiseen sekä osallistumiseen ja työhön vaikuttamiseen. Turvallinen ja terveellinen työympäristö ja tehtäviin soveltuvat työvälineet tekevät työstä miellyttävän. Oikeudenmukainen ja toisia arvostava johtaminen, työyhteisön tuki, hyvä kohtelu ja myönteinen ilmapiiri edistävät niin terveyttä kuin työn tuloksellisuutta ja tehokkuuttakin.

Työ voi heikentää terveyttä, jos työssä vallitsee jatkuva ylisuuri työkuormitus, työn jatkuminen on epävarmaa, työssä esiintyy muutoksia ja irtisanomisia, työ on huonosti organisoitua, esimiestyössä ja johtamisessa on puutteita, ihmisiä kohdellaan huonosti, tiedottaminen on epämääräistä ja puutteellista tai henkilöllä on sairauksia tai oireita, joita työ pahentaa.

Vastustuskykyä elämän kolhuille, kuten vaikkapa työn menettämiselle, kannattaa jokaisen yrittää kerätä ajoissa. On hyvä tehdä erilaisia varasuunnitelmia vastoinkäymisiä ja tulevaisuutta varten. Irtisanominen voi avata uusia ovia, sellaisiakin, joita ei olisi muuten tullut ajatelleeksikaan.

Vaikka työ on ihmiselle tärkeää, on elämässä oltava muutakin. Työ ei saa olla ihmisen koko elämän sisältö. Jos hän menettää työnsä, se voi silloin tuhota hänen terveytensä, ellei hänellä ole elämässään muita tukipilareita ja varasuunnitelmia.

## Tietoa työsuhteesta

Työsuhde syntyy, kun työnantaja ja työntekijä sopivat työn tekemisestä, työ tehdään työnantajan johdon ja valvonnan alaisena ja työstä maksetaan palkkaa. Työsuhteelle on määritelty vähimmäisehdot, jotka perustuvat lakeihin ja työehtosopimuksiin. Lisäksi molemmilla osapuolilla, niin työnantajalla kuin työntekijälläkin, on oikeuksia ja velvollisuuksia sekä työsuhteen aikana että sen päättyessä.

Työsuojelu.fi -sivustolta <http://www.tyosuojelu.fi/tyosuhde> löydät tietoa seuraavista työsuhteeseen liittyvistä asioista:

- työsopimus
- työaika
- palkka
- vuosiloma
- muut vapaat työstä
- lomautus
- oikeudet ja velvollisuudet työssä
- päättyminen
- työtodistus
- vuokratyö
- yhdenvertaisuus
- autonkuljettajan työaika
- ulkomainen työntekijä
- lähetetty työntekijä
- nuori työntekijä
- työehtosopimus

*”Edes huippupalkalla täysin turhauttavaa työtä ei jaksa tehdä loputtomiin.”*