

Nuorten työuupumus on kasvanut

Heli Kiema-Junes

08.03.2023 06:00

FORUM24



Yksi neljästä nuoresta on vaarassa uupua työelämässä. Nuorten hyvinvoinnin haasteet, ruuhkautuneet mielenterveyspalvelut ja sairauspoissaoloista sekä työkyvyttömyyseläkkeistä johtuvat kustannukset ovat olleet yhteiskunnallisessa keskustelussa paljon esillä. Miksi erityisesti nuoret ovat vaarassa uupua työelämässä?

Työuupumus kehittyy pitkittyneen työstressin seurauksena, jolloin työntekijän voimavarat suhteessa työn vaatimuksiin ovat liian vähäiset. Stressiä aiheuttaa työpaikoilla kiireen ja määrällisen kuormituksen lisäksi erityisesti työn psykososiaaliset kuormitustekijät, kuten epäselvät tehtäväkuvat ja tavoitteet, esihenkilön puutteellinen tuki sekä työn epävarmuus.

Työuupumuskeskustelu pyörii usein yksilötasolla, vaikka työuupumuksen taustalla vaikuttavat erityisesti organisaatioon liittyvät tekijät. Vastoin yleistä ajatustapaa pelkkä työn määrä ei uuvuta, vaan esimerkiksi epäselvät vastuut, toimimattomat järjestelmät ja kielteinen työkulttuuri ovat keskeisiä syitä työuupumuksen taustalla.

Etätöiden lisääntyessä vaarana on myös yhteisöllisyyden mureneminen, joka on työyhteisön toimivuuden kannalta kriittistä. Yhteisöllisyyden puute nakertaa myös henkistä jaksamista.

Nuorten työuupumusoireilun taustalla vaikuttaa lisääntyneet vaatimukset jo opiskeluaikana, josta siirrytään yhä kiristyvämmän työtahdin ja tehostamisvaatimusten värittämään työelämään. Nuorten yleinen epävarmuus tulevaisuutta kohtaan ilmastokriisin ja turvallisuustilanteen sekä koronapandemian myötä on myös yleistynyt.

Vanhemmilla sukupolvilla on kokemusta myös toisenlaisista ajoista ja siten myös mahdollisuus nähdä haastavien aikojen yli, kun taas nuorille tulevaisuus näyttäytyy epävarmana. Tilannetta ei helpota työhön liittyvä lisääntynyt epävarmuus, joka on tutkitusti yksi työuupumusta lisäävä tekijä.

Työhyvinvoinnissa on kyse tasapainosta. Työn korkeat vaatimukset edellyttävät riittäviä työn voimavaroja eli esihenkilön ja työyhteisön tukea, ennustettavuutta, työn palkitsevuutta ja arvostusta sekä myönteistä työkuultuuria.

Työturvallisuuden osalta työpaikat ovat sitoutuneet ”nolla tapaturmaa” tavoitteeseen, voitaisiinko seuraavaksi tavoitella ”nolla työuupumusta”? Fyysisiin tapaturmiin ja työperäisiin sairauksiin on suhtauduttu monta vuosikymmentä äärimmäisen vakavasti, miksi henkisen hyvinvoinnin kannalta vastaavanlaista heräämistä ei ole tapahtunut?

Korkeat työn vaatimukset edellyttävät työn voimavarojen vahvistamista, kuten myönteisen työkuulttuurin rakentamista. Liikkeelle voi lähteä vaikkapa arvostuksen osoittamisesta työkaverille, esimerkiksi kiittämällä hyvin tehdystä työstä.

Heli Kiema-Junes,
Psykologian yliopisto-opettaja,
Oulun Yliopisto