

GRADUAIHEITA

Työpsykologia ja hyvinvointi

Ulla Kinnunen

6.5.2019

Työkuormituksesta palautuminen: työ- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien integroiminen (1)

Erilaisten taukojen merkitys työkuormituksesta palautumisessa ikääntyvillä opettajilla (2)

- Aineistot:
 - Vuoden 2013 poikkileikkausaineisto (N = 1238) - tietotyö
 - Vuosien 2013-14 seuranta-aineisto (N = 841) - tietotyö
 - Vuosien 2013-14-15 seuranta-aineisto (N = 664) - tietotyö
 - Vuoden 2017 poikkileikkausaineisto (N = 905) - opettajat

 - kognitiivisesti ja emotionaalisesti kuormittava työ
 - kyselyillä kerättyä tietoa

Mahdollisia graduaihteita (1):

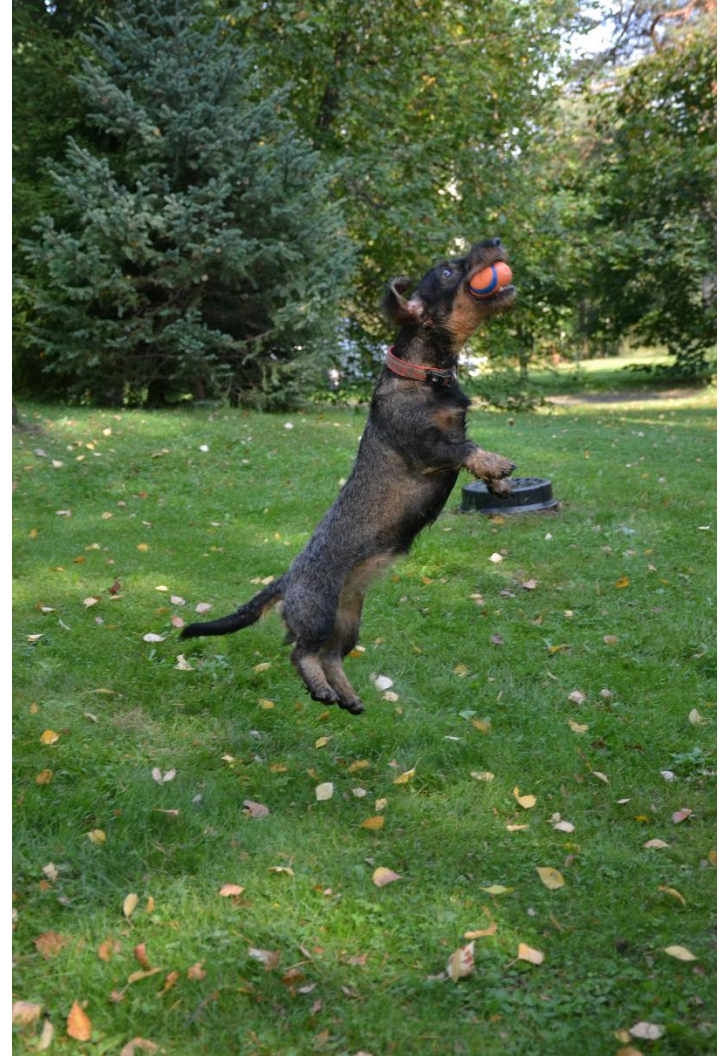
- Tietoa 1) työstä ja hyvinvoinnista, 2) työympäristöstä, 3) työn ja vapaa-ajan rajapinnasta, 4) vapaa-ajasta, 5) terveydestä ja hyvinvoinnista
1. Kuinka pysyvää työn imu on kahden vuoden seurannassa ja mitkä työhön ja työstä palautumiseen liittyvät tekijät ovat yhteydessä pysyvyyteen ja muutokseen työn imussa?
 2. Muuntavatko työn vaatimukset vapaa-ajan palautumiskokemusten yhteyttä koettuun hyvinvointiin?
 3. Muuntaako ikä vapaa-ajan palautumiskokemusten yhteyttä koettuun hyvinvointiin?
 4. Vahvistaako työasioiden tunneperäinen vatvominen työn vaatimusten yhteyttä koettuun pahoinvointiin?
 5. Kuinka liikunta ja uni yhdessä edistävät hyvinvointia?

Mahdollisia graduaihteita (2):

- Tietoa 1) työstä ja hyvinvoinnista, 2) työstä ja vapaa-ajasta, 3) erilaisista tauoista työpäivän aikana, 4) terveydestä ja hyvinvoinnista. 5) työstä ja iästä
1. Missä määrin työpäivän aikaiset tauot (ruokatauko, välitunnit) edistävät koettua hyvinvointia? Kummat ovat merkityksellisempiä?
 2. Kuinka työpäivän aikainen ja työpäivän jälkeinen palautuminen ovat yhteydessä toisiinsa ja koettuun hyvinvointiin?
 3. Muuntavatko työn vaatimukset taukojen palautumiskokemusten yhteyttä koettuun hyvinvointiin?
 4. Auttavatko energian hallintastrategiat lisäämään hyvinvointia työssä?
 5. Missä määrin palautuminen työstä (tauoilla ja vapaa-ajalla) on yhteydessä arkielämän kognitiivisiin virheisiin (cognitive failures)?
 6. Mikä ennustaa itsearvioitua työkykyä ja eläkeajatuksia?

Kaikkiaan

- 5 opiskelijaa
- Seminaari alkaa syksyllä
- YHTEYDET PARHAITEN
sähköpostitse:
Ulla.Kinnunen@tuni.fi



Topics offered by **Jessica de Bloom**

- Off-job crafting intervention
- Hybrid intervention for employees: On-site training & smartphone app
- Supporting data collections in fall/winter 2019

- Master thesis on project data for **1 student**



Interested? Email: Jessica.debloom@tuni.fi