

University of Vaasa

Department of Management and Organization

Routamaa, V. (2004). Jaksa työssä, jaksaa elämässä, teoksessa Itsetuntemuksesta voimaa työssäjaksamiseen, *Sanomalehtiyliopisto 2002*, Levón-instituutti, julkaisu nro 23. Vaasa 2004

Abstrakti

Työkäisen elämästä noin kolmannes kuluu työssä. Ei siis ole aivan yhdentekevää, miten tuon elämän kolmanneksen viettää ja jaksaa. Nykyisin yhä useammin niin julkinen kuin yksityinenkin keskustelu kääntyy näkemään huolta työssä jaksamisesta. Pessimistisemmät puhuvat uupumisesta, jaksamisen loppumisesta. 'No mitä kuuluu' kysymyksen valitettava vastaus lienee nykyisin järjestään: 'Kiitos hyvää mutta liikaa kiirettä pitää'. Jatkuva kiire tai kiireen tuntu, 'muotikiirekin' aiheuttaa myös negatiivista stressiä, jolla on kielteinen vaikutus työssä jaksamiseen pidemmällä aikavälillä. Sinänsä pieni kiire ja paine terveessä ilmapiirissä on yleensä työtä tehostava ja motivoivakin olotila. Kiire on usein 'itse tehtyä', mutta kieltämättä suuntaus työelämässä on ollut 'vähemmän tekijöitä enemmän töitä'. Jos helsinkiläinen juoksee sressaantuneella kieli vyön alla metrolle, kun seuraava lähtee vasta kahden, kolmen minuutin päästä, kuka kiireen aiheuttaa?