

7 YHTEENVETO

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten optikot jaksavat työssään ja mitkä tekijät vaikuttavat työssä jaksamiseen. Seuraavaksi kokoamme yhteen tutkimuksen keskeisimmät tulokset, jotka pyrkivät vastaamaan tutkimuksellemme asetettuihin tutkimusongelmiin. Yleisesti ottaen optikot voivat työssään edelleen melko hyvin, vaikka edelliseen tutkimukseen verrattuna työhyvinvointi on hieman heikentynyt joiltakin osin.

Onko iällä tai perhetaustalla vaikutusta työssä jaksamiseen?

Tutkimuksemme mukaan iällä on merkitystä työssä jaksamiseen. Vanhemmat vastaajat kokevat työkykynsä huonommaksi kuin nuoremmat ($r=-0,164$, $p<0,011$). (Liite 6: Taulukko 10). Vanhemmat kärsivät useammin myös unettomuudesta, joka vaikuttaa vireyteen ja työssä jaksamiseen. Perhetaustalla eli onko vastaajalla kotona asuvia lapsia tai asuuko hän yksin vai puolison kanssa, ei näytä olevan merkitystä vastaajien jaksamiseen.

Minkälaiset työn piirteet vaikuttavat työssä jaksamiseen?

Työssä jaksamiseen vaikuttaa vastaajan työmotivaatio. Työhönsä motivoitunut vastaaja kokee vähemmän stressiä ($p<0,001$) (Liite 6: Taulukko 1). Myös työilmapiirillä on merkitystä työssä jaksamiseen ja työkykyyn ($p<0,002$) (Liite 5: Taulukko 4). Työkykynsä huonoksi kokevat olivat tyytymättömämpiä työpaikkansa ilmapiiriin kuin sellaiset, jotka arvioivat työkykynsä hyväksi. Vaikuttamismahdollisuudet omaan työhön vaikuttaa työmotivaatioon. Työmotivaatio kasvaa, kun vaikutusmahdollisuudet omaan työhön lisääntyvät. Tulosten perusteella voidaan myös todeta, että vaikutusmahdollisuuksien lisääntyessä työkyky paranee.

Kuinka paljon alalla on sairauspoissaoloja?

Alallamme on sairauspoissaoloja melko vähän. Yli kolmanneksella vastaajista ei ole ollut yhtään poissaoloa viimeisen vuoden aikana. Sairauspoissaolopäivien keskiarvo on 5,23 ja maksimi 90 päivää. (Liite 4: Taulukko 21). Edellisessä tutkimuksessa keskiarvo oli 5,57 sairauslomapäivää eli arvo on hieman laskenut vuodesta 2006. Ikäryhmien välillä ei ole merkittävää eroa poissaolojen määrässä. Työperäisiä sairauspoissaoloja oli ainoastaan 8,2% kaikista vastaajista. 50-vuotiaat tai yli -ryhmästä työperäisiä sairauspoissaoloja löytyi eniten. (Liite 3: Taulukko 22).

Onko esimiehen toiminnalla vaikutusta työssä jaksamiseen?

Esimiehen toiminnalla on vaikutusta työssä jaksamiseen. Esimies vaikuttaa toiminnallaan työilmapiiriin, työmotivaatioon, stressin kokemiseen ja työkykyyn. Esimiehen toiminta vaikuttaa myös sairauspoissaoloihin jossain määrin. Tyytyväisyys esimiehen toimintaan lisää vastausten positiivisuutta (Liite 6: Taulukko 1). Suurimmalla osalla vastaajista esimiehenä on optikko tai optometristi, mutta myös kaupallisen koulutuksen saaneita esimiehiä on jonkin verran (Liite 4: Taulukko 6). Optikoilla ja optometristeillä ei välttämättä ole esimiestyön menestyksekkään suorittamisen edellyttämää koulutusta. Ne vastaajat, joiden esimies on saanut työtehtäviinsä koulutusta, olivat tyytyväisimpiä esimiestensä toimintaan ($r=-0,190$, $p<0,003$) (Liite 6: Taulukko 6).

Mikä on koettu stressin taso?

Vastaajista 8,8 % kokee stressiä usein työssään. Usein stressiä kokevien määrä on lisääntynyt 4 %:lla. Noin 24 % vastaajista tuntee itsensä stressaantuneeksi melko usein ja edelliseen tutkimukseen verrattuna määrä on lisääntynyt noin yhdeksällä prosenttiyksiköllä. Silloin tällöin stressiä kokee lähes 40 % vastaajista, mikä on 11.0 %-yksikköä vähemmän kuin vuonna 2006 tehdyssä tutkimuksessa. Stressin määrä on siis kasvanut edellisestä tutkimuksesta usein ja melko usein stressiä kokevien vastaajien osalta. (Liite 4: Taulukko 19C). Edellisen tutkimuksen tavoin 30-39-vuotiaiden ikäryhmässä stressiä koetaan eniten. Stressin tasoon vaikuttaa työmotivaatio, vaikutusmahdollisuudet omaan työhön, esimiehen toiminta sekä työpaikan ilmapiiri (Liite 6: Taulukko 1).

Minkälainen on koettu työkyky?

Noin 75 % vastaajista arvioi työkyvykseen 8 tai paremman (Liite 4: Taulukko 20). Vastaava luku vuonna 2006 oli yli 80 %, joten pientä laskua työkyvyssä on havaittavissa. Nuoremmat vastaajat arvioivat työkykynsä paremmaksi kuin vanhemmat. Vanhempien vastaajien heikompaan työkykyyn voi vaikuttaa työn fyysinen kuormitus ja iän myötä ilmenevät, toimintakykyyn vaikuttavat fysiologiset muutokset.

Onko näöntarkastuksiin käytettävissä olevalla ajalla yhteyttä koetun stressin tasoon?

Näöntarkastukseen käytettävissä olevalla ajalla ei voida sanoa olevan yhteyttä koetun stressin tasoon. Kuitenkin noin 60 % niistä vastaajista, joilla käytettävissä oleva aika on 20 minuuttia tai alle, tuntee näöntarkastukseen käytettävissä olevan ajan liian lyhyeksi. Etenkin nuoret vastaajat kaipaavat lisää aikaa tarkastuksien tekemiseen. (Liite 3: Taulukko 27E.)