



# Henkinen kuormittuminen ja sen hallinta

2.11.2011 Raija Antikainen

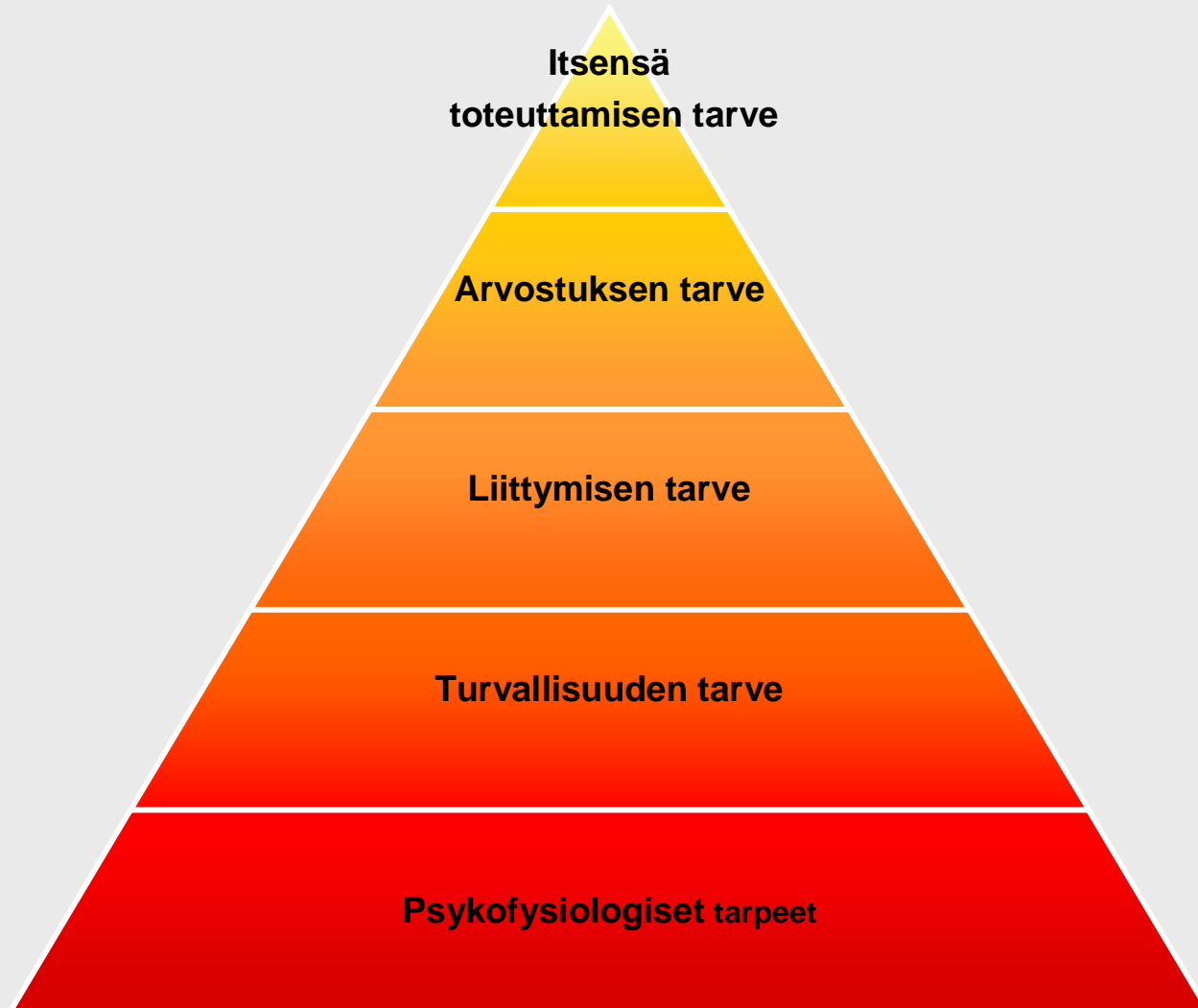


- **Henkinen kuormitus kuvaa työn ihmiselle asettamia vaatimuksia. Kuormitus voi olla ali- tai ylikuormitusta määrällisesti tai laadullisesti. Työn vaatimuksia nimitetään kuormitustekijöiksi ja niiden vaikutusta ihmiseen kuormittuneisuudeksi. Henkiseen kuormittumiseen vaikuttaa työtilanne kokonaisuudessaan eli kaikki työhön sisältyvät vaatimukset ja erilliset kuormitustekijät yhdessä. Ihminen vaikuttaa myös itse kuormittumiseensa esimerkiksi työtapojen valinnalla.**



tarvehierarkia)

## TYÖHYVINVOINNIN PORTAAT (Maslow'n





## Hyvinvointi ja psyykkinen itsesäätely

- **Voidakseen hyvin ihminen pyrkii pitämään yllä** psyykkistä tasapainoaan ja välttämään tietoisesti ristiriitoja
- **Tasapainoa horjuttavat** ulkoiset vaatimukset **kuten** ympäristön odotukset **ja** omat sisäiset paineet **ja elimistön vaatimukset**
- **Ulkoiset ja sisäiset vaatimukset tarjoavat** uhkia ja haasteita

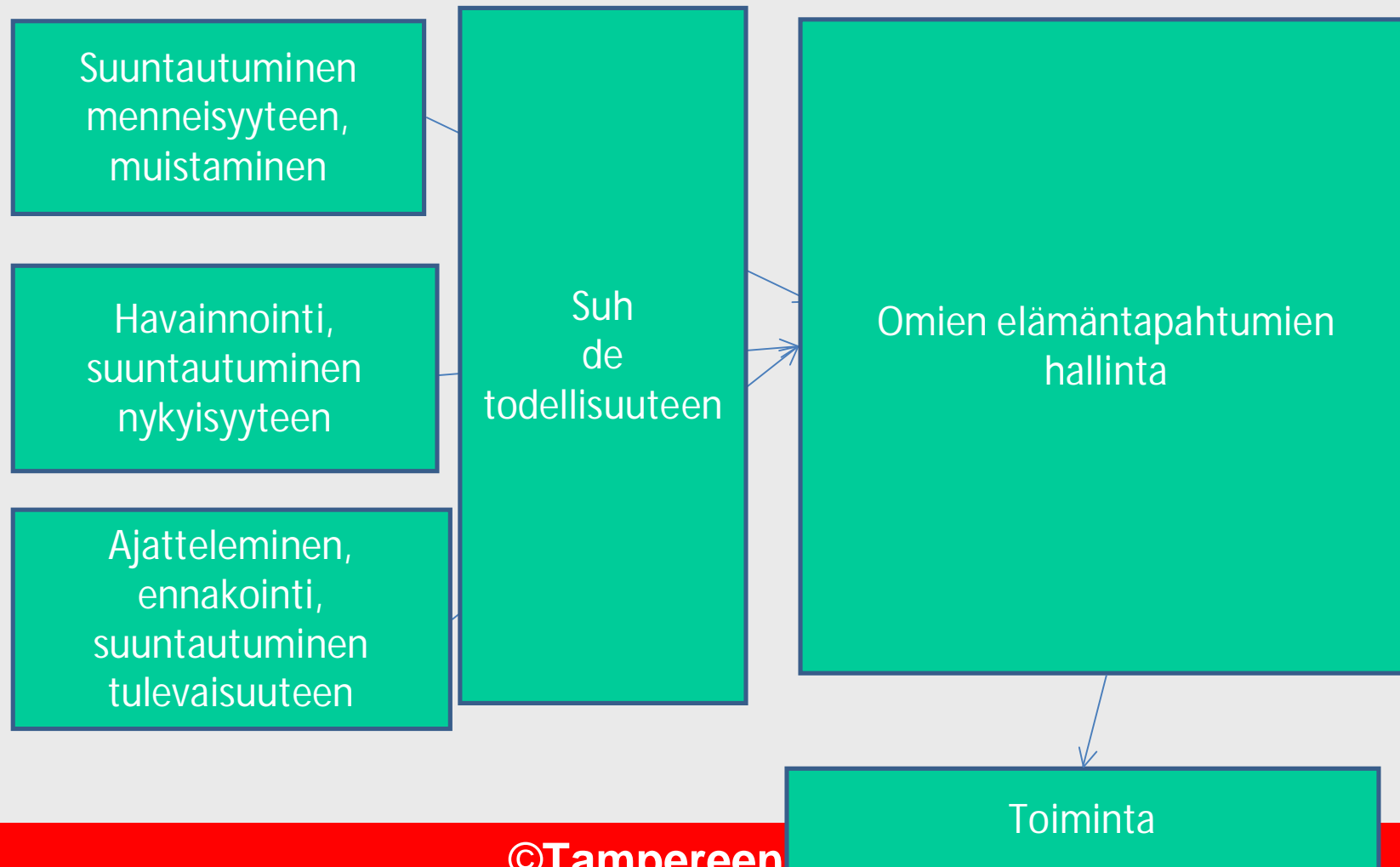


## Psyykkisen itsesäätelyn keinot

- **tietoiset hallintakeinot ja sisäiset mallit joilla ihminen muokkaa omaa sisäistä kokemusmaailmaansa ja ulkoista toimintaansa**
- **kehittyvät elämän aikana, lapsuudessa mallioppimisen kautta**
- **tulevat näkyviin erityisesti muutos-, stressi- ja kriisitilanteissa**



# Psyykkisen toiminnan perusrakenne



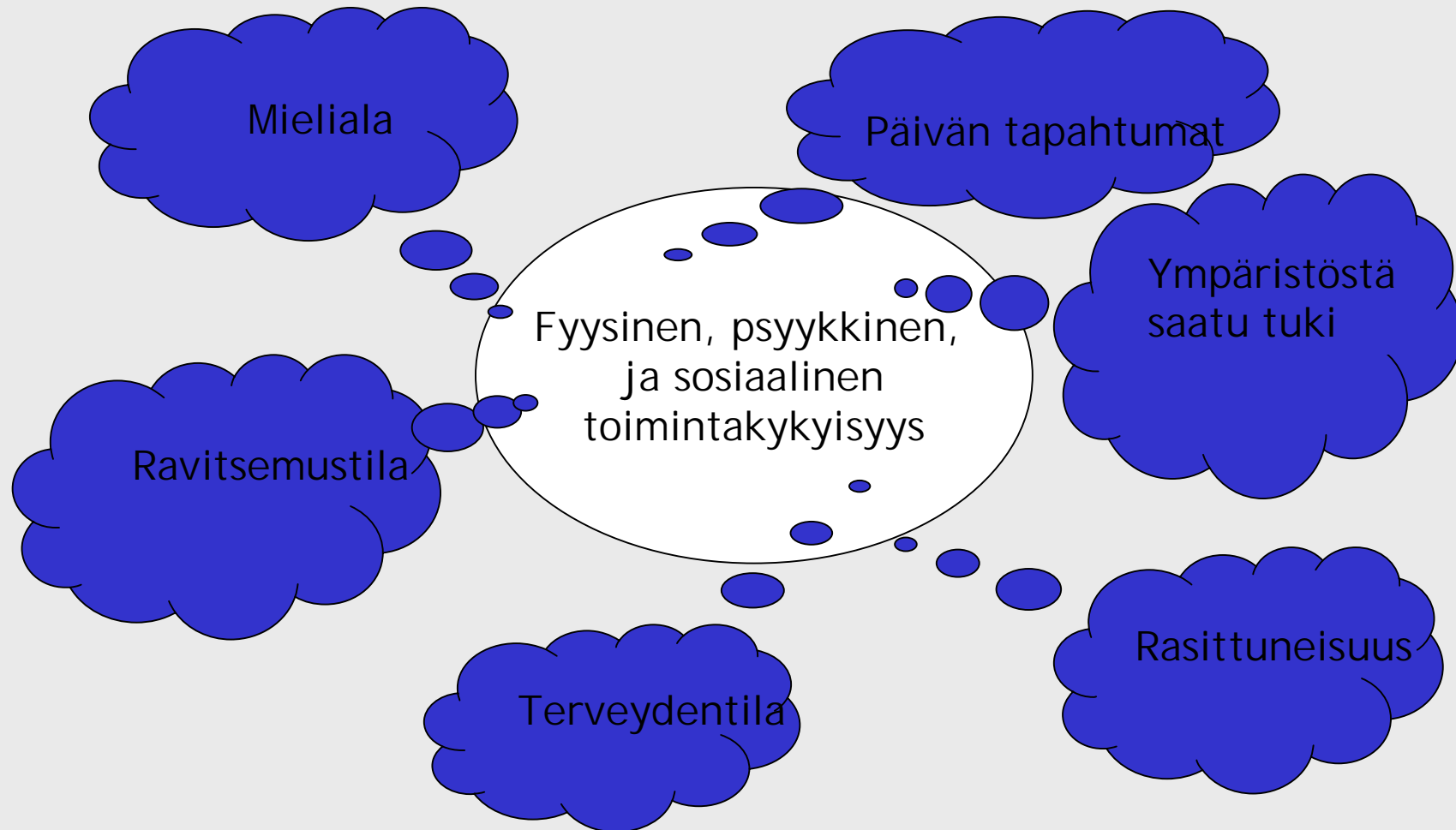


## Minän puolustuskeinot eli defenssit

- yksilön sopeutumiskeinoja jotka toimivat automaattisesti ja usein tiedostamattomasti
- defenssien kehitys liittyy olennaisena osana persoonallisuuden kehitykseen
- tietyt defenssit korostuvat eri ikävaiheissa; alkukantaiset, varhaiset defenssit lapsuudessa ja kypsät aikuisuudessa



## Tilannekohtaiseen toimintakykyisyyteen vaikuttavat mm. seuraavat tekijät:







## Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu mm.

- oppiminen
- ajattelu, päättelykyky
- toiminnan ohjaus ja suunnittelutaidot
- toimintaan ryhtyminen, toiminnan ylläpitäminen
- tarkkaavaisuus ja keskittyminen
- toiminnan loppuun suorittaminen
- muistitoiminnot
- ohjeen kuunteleminen, ymmärtäminen ja noudattaminen, tiedon käsittely kuulohavainnon avulla
- lukeminen ja kirjoittaminen, lukemisen ymmärtäminen
- vuorovaikutussuhteisiin osallistuminen ja ylläpitäminen
- tunnetaidot: tunteiden ilmaiseminen, vastaanottaminen empatiakyky jne.
- visuaalinen huomio- ja hahmottamiskyky, tiedon käsittely näköhavainnon avulla
- Elämän hallinta esim. pettymysten kestäminen, omien tunteiden hallinta, arjen toimintojen hallinta, ajan hallinta
- Itsetunto, mielenterveys



# Stressistä

- **Sopiva määrä stressiä parantaa suorituskykyä**
- **Stressin kokeminen on yksilöllistä**
- **Ihmisen keho reagoi stressiin automaattisesti**
- **Krooninen stressi syntyy, kun ihminen joutuu ponnistelemaan voimiensa ylärajoilla**
- **Kestämme pitkään paineita, olemme sitkeitä ja tunnollisia**



- **Alamme pitää epänormaalia tilannetta normaalina – ihminen sopeutuu**
- **Uupumuksen kehittymiseen vaikuttavat yksilön hallintakeinot stressitilanteessa**
- **Sosiaalinen tuki tutkimusten mukaan on tärkein yksittäinen ennaltaehkäisevä tekijä**



- **Pitkittyessään haitallinen stressi voi johtaa uupumukseen**
- **Onko työstäni mitään hyötyä, työlläni ei ole merkitystä, sitä ei arvosteta**
- **Ammatillinen itsetunto laskee**



# Työkyky

Työyhteisön työkyky

Yksilön työkyky

Työ-  
organisaation  
työkyky



## **Mikä kuormittaa kasvatus- ja opetustyössä**

- **psykkisen ja fyysisen väkivallan uhka, oppilaiden kiusaamisen kohteeksi joutuminen, loukkaava kielenkäyttö**
- **opettajien työhyvinvointiongelmien ovat tutkimusten mukaan lisääntyneet eri maissa**
- **henkilökohtaiset ajattelu- ja toimintatavat esim. suoritustilanteissa, itsen syyttäminen, opettaja arvioi itsensä muita huonommaksi**
- **koulutyö aiheuttaa jatkuvaa stressiä, viikonloppu ei riitä palautumiseen**
- **Hyväkuntoiset kokevat itsensä vähemmän stressaantuneiksi**



## **mikä kuormittaa ...**

- **stressistä palautuminen vaikeutuu iän myötä, mielenterveyssyistä varhaiseläkkeelle jääminen on yleistynyt opettajilla**
- **vuorovaikutus vanhempien kanssa**
- **vuorovaikutus oppilaiden/opiskelijoiden kanssa**
- **tehtävät jotka eivät kuulu toimenkuvaan**
- **työn ja vapaa-ajan rajan epäselvyys**
- **e-stressi**
- **opettajien hyvinvointi heijastuu oppilaisiin**
- **opettajien toivottu eläkeikä 60v**
- **rehtorien jaksaminen**



## Työuupumuksen kehitys

Työn vaatimukset  
Työn antamat mahdollisuudet

Ihmisen edellytykset  
Ihmisen tavoitteet ja odotukset

Voimakas ristiriita  
Ponnistelu ylikuormittuneena ja turhautuneena  
Stressi  
Kyvyttömyys muuttaa tilannetta tai asennoitumista  
Väsymys  
Toimintakyvyn heikkeneminen  
Työnilon katoaminen  
Kyynistyminen  
Hallinnan tunteen menettäminen  
Itsetunnon romahtaminen  
Uupumus





## AKTIIVISTA PUUTTUMISTA VAADITAAN

- huomataan työntekijän työkäyttäytymisessä muutos verrattuna aikaisempaan käyttäytymiseen
- työntekijän tuloksellisuus tai työn laatu on alkanut heikentyä
- työtoverit ovat huolestuneet työntekijästä tai valittavat hänestä
- työntekijällä on ongelmia sitoutua työaikoihin
- työntekijän käyttäytyminen viittaa alkoholin tai päihteiden ongelmakäyttöön
- työntekijän työkyky ei vastaa työn vaatimuksia tai huomataan työkyvyn laskua, esim. Keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmia
- työntekijällä on konflikti yhden tai useamman työtoverinsa kanssa tai työpaikan ristiriidat sitovat ihmisten työhönsä tarvitsemaa energiaa
- työpaikalla joku kokee tulevansa häirityksi tai syrjityksi
- työyhteisön toiminnan laatu, tehokkuus tai työn sujuvuus ovat muuttumassa heikompaan suuntaan



## Työhön liittyvät tunteet

- Omien tunteiden ilmaiseminen ja säätely työssä
- Omat tunteet kriisitilanteissa
- asiakkaiden tunneilmaisut ja tunteiden säätely
- Osaamisen ja jaksamisen tunteet
- Väsymyksen ja jaksamattomuuden tunteet, kyynisyys
- Positiivisen palautteen merkitys puutostilat



## Työn kuormittavuus ihmissuhdetyössä

- Ihmissuhdetyössä henkisen kulumisen huomaa usein vasta kun on jo kulunut
- Vuorovaikutussuhteiden suuri määrä kuormittaa
- Asiakkaiden voimakkaiden tunteiden vastaanottajana toimiminen kuormittaa
- Ammatillisessa ja vastuullisessa roolissa pysyminen sitoo voimavaroja
- Työtuloksia voi olla vaikea nähdä
- Oma riittämättömyyden tunne



## Jaksamattomuuteen ja työuupumukseen liittyviä oireita

- uniongelmat ovat nykyisin hyvin yleisiä
- stressi vaikuttaa laajasti ihmisen elämään
- psyykkisellä tasolla liiallinen stressi ilmenee ahdistuneisuutena, ärtyneisyytenä, suuttumuksena, levottomuutena ym.
- fyysisellä tasolla särkyjä, huimausta, vatsaoireita
- työuupumus on vakava työssä kehittyvä stressi-oireyhtymä
- työuupumuksessa työn vaatimukset ja ihmisen edellytykset ovat ristiriidassa keskenään
- työuupumukseen liittyy usein masennusta



## Jaksamista tukevia asioita

- vahva ammatti-identiteetti
- kollegojen tapaaminen, kokemusten vaihto
- konsultaatio- ja työnohjausmahdollisuus, tuki akuuteissa tilanteissa
- työajan ja vapaa-ajan rajaaminen siinä missä mahdollista, ajanhallinta yleensä
- lomat, lepo, oman vapaa-ajan käyttö
- päivärytmi, rutiinit, oman työn hallinta
- tunnetuki, tietotuki ja arvostustuki
- kehityskeskustelut esimiehen kanssa
- mahdollisuus vaikuttaa omaan työolosuhteisiin, työjärjestelyihin ja työn sisältöön



## Hyvinvoivien koulujen ominaisuuksia

- kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus työyhteisön jäsenten välillä
- vuorovaikutuksen jatkuvuus sen lyhytkestoisuudesta huolimatta
- jaettu vastuu ihmisten kesken
- yhteisöllisyyttä tukevat rakenteet (esimerkiksi parityö, tiimit, palaverit) sekä
- avoimuuden kulttuuri, joka helpottaa ristiriitojen käsittelemistä



## Psyykkistä työhyvinvointia parantavat

- **selkeä työnkuva**
- **työn itsenäisyys**
- **ammattitaitoa ja osaamisen kehittämistä tukeva täydennyskoulutus**
- **mahdollisuus osallistua oman työn suunnitteluun**



- Mentorointi, työnohjaus, esimiesten johtajuustaitojen kehittäminen, yhteisöllisyyden kehittäminen, vahvuuksien kartoittaminen ja rehtorien työtaakan järkevöittäminen.
- Voimavaratekijöiden kehittäminen ja ylläpitäminen
- Rehtorilla on työilmapiirin ja työmotivaation ylläpitämisessä suuri rooli
- Pedagogista johtajuutta tarvitaan
- Kollegan apu ja tuki
- Tarinat ja rituaalit
- Ammatin hallinta
- Perustehtävän kirkastaminen





## Työssä ohjaamiseen liittyviä käsitteitä

- Työnopetus, työhön opastaminen
- Perehdyttäminen
- Mentorointi
- Työnohjaus



# Kiire

- ajankäytön uudistaminen edellyttää usein sekä yksilön että työyhteisön toimenpiteitä
- työajan seuranta on yksi keino puuttua kiireeseen



Tarvittavia toimenpiteitä voi olla esimerkiksi:

- **Esimiestyön parantaminen, kehityskeskustelujen käyminen**
- **Työyhteisön pelisäännöistä sopiminen, tiedon kulun parantaminen**
- **Työnohjaus**
- **Työmäärään puuttuminen**
- **Työtehtävien muuttaminen**
- **Työtapoihin vaikuttaminen**
- **Töiden priorisointi**
- **Työnjaosta sopiminen**
- **Säännöllisten työpaikkapalavereiden pitäminen**
- **Koulutuksen järjestäminen jne**



# Voimavarojen arviointi

- Työntekijän oma käsitys ja tunteet tilanteesta keskeisiä arvioinnissa
- Työntekijään luottaminen
- Työntekijän toiveet ongelman suhteen
- Henkilökohtaisten ja ympäristön voimavarojen etsiminen yhdessä
- Tavoitteena yhteinen arviointi
- Arvioi älä diagnosoi
- Varo syyllistämistä



Jokaisella pitäisi olla sopivassa suhteessa viikottain:

**Liikunta**

**Ravinto**

**Uni**

**Työ**

**Ihmissuhteet**

**Harrastukset**

**Joutenolo**

**Nauttiminen**



## Lähdeluettelo

- **Pietikäinen Arto,(2010) Joustava Mieli, Helsinki**
- **Onnismaa Jussi, Opettajien työhyvinvointi 2004-2009 OPH Raportit ja selvitykset 2010:1**
- **Suomalainen Satu,(2008) Uupumuksesta varhaiseen puuttumiseen ja hyvinvointiin, ppt esitys**