

Uupumus ja jaksamisen tukeminen

Mieli liikkeelle –hankkeiden teemasparraus 25.11.2022



Kuka puhuu?

- Eeva Koltola,
sosiaalipsykologi, VTM
- Nyyti ry:ssä asiantuntijana
Iloliike -hankkeessa
- Työskennellyt hyvinvoinnin
edistämisen parissa
tutkimusmaailmassa ja
kehittämistehtävissä
järjestö- ja kuntasektorilla.

Jaksaa, jaksaa?

Nyyti ry:n ja Yeesi – Nuorten mielenterveysseura ry:n yhteinen hanke opiskelu-uupumuksen vähentämiseen ja opiskeluinnon lisäämiseen toisella asteella 2019–2022 (toukokuu)



Mitä on opiskelu-uupumus 1/2

- Opiskelu-uupumusta mitataan samoilla tekijöillä kuin työuupumusta (Salmela-Aro et al., 2009; Maslach et al. 2001).
- Opiskeluun liittyvä stressioireyhtymä, joka muodostuu kolmesta tekijästä
 - 1) Uupumusasteisesta väsymyksestä
 - 2) Kyynisestä suhtautumisesta opiskeluun
 - 3) Riittämättömyyden tunteesta opiskelijana



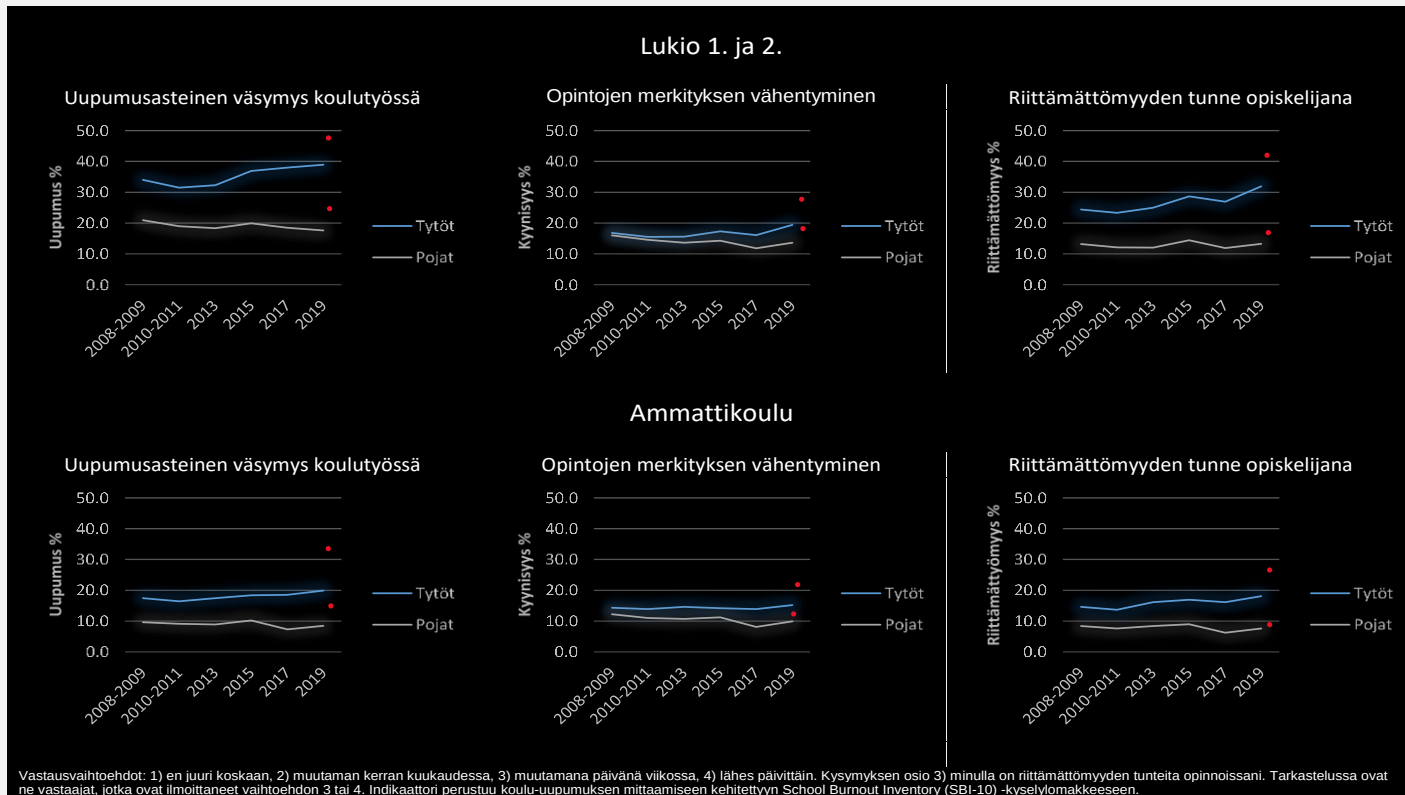
Mitä on opiskelu- uupumus 2/2

Määritelmää on täydennetty
lisäämällä

4) Emotionaalinen
(tunnesäätely vaikeutuu) ja

5) Kognitiivinen
(suoriutuminen heikentyy)
tekijä

Uupumus Kouluterveyskyselyssä 2008-2021



Padlet-työskentely

- Näkyvätkö opiskelijoiden jaksamisen haasteet oppilaitoksessanne? Miten?
- Kirjaa ajatuksiasi Padlettiin, linkki chatissa.

Uupumus ja nuoruus

- Nuorena identiteetti on vielä jäsentymätön
- Psyykkinen ja fyysinen kehitys vie voimia, neurologinen kehitys on vielä kesken
- Nuoruuteen kuuluu mielialan vaihtelua ja jopa lievää mt-oireilua: miten tunnistaa koska oireet ovat vakavampia? (Aina kannattaa ottaa asia puheeksi!)
- Viivästynyt unirytm ja vähäisen unen aiheuttama väsymys ovat omiaan lisäämään väsymistä
- Ei vielä niin paljon kokemusta haasteista selviämisestä esim. oman työskentelyn organisointi, vaikeudet ihmissuhteissa

Opiskelijan voinnin arvioiminen

- Opiskelijan voinnin arvioimisessa moniammatillinen yhteistyö on tärkeää. Opiskeluhoolto toimii aineenopettajan tukena ja opettaja jakaa omia havaintojaan -> onko opiskelijan opiskelukyky riittävä vai pitäisikö hänen olla sairauslomalla tai opiskella jollain toisella tapaa?
- Opiskelijan ohjaaminen opiskeluhoollon palveluihin sekä tarpeen mukaan muun terveydenhuollon piiriin.
- Tunnetko oman paikkakuntasi matalan kynnyksen palvelut?
- Tärkeää hahmottaa myös oman osaamisen rajat ja se, missä itse osaa tai voi auttaa.



Rajaaminen

- Kuormittuneita opiskelijoita voi olla syytä kannustaa myös rajaamaan tekemisen määrää, jostain on voitava karsia
- Ajoittaisia kuormitushuippuja voi olla, mutta jatkuvan liian suuren kuormituksen alla murtuu jokainen ennen pitkää
- Sama pätee kuormittuneisiin opettajiin



”Miksi tästä uupumuksesta pitää puhua?”

- Uupumus syntyy vähitellen, joten sitä voi olla vaikea huomata
- Toipuminen on sitä hitaampaa, mitä kauemmin uupumustila on kestänyt vrt. urheilijoiden ”ylikunto”
- Uupumus uusiutuu helposti
- Voi johtaa myös masennukseen
- Mielenterveyssyyt ovat nykyään alle 35-vuotiaiden yleisin työkyvyttömyyden syy
- Uupumuksen ehkäisy on myös masennuksen ehkäisyä
- Vakavia vaikutuksia niin yksilön itsensä kuin yhteiskunnankin kannalta

Opiskeluinto voimavarana

- Opiskelun yhtenä voimavarana toimii opiskeluinto, joka koostuu kolmesta tekijästä
 - Energisyys (emotionaalinen): Energinen opiskelija on sinnikäs, näkee vaivaa ja suhtautuu myönteisesti opiskeluun
 - Päättäväisyys (kognitiivinen):Päättäväinen opiskelija sitoutuu opiskeluun
 - Uppoutuminen opiskeluun (toiminnallinen): Uppoutuminen tarkoittaa opiskeluun liittyvää flown tapaista virtauskokemusta
- Oppimisen sosiaalista ulottuvuutta painotetaan entistä enemmän
- Opiskeluintoa tukemalla voidaan vahvistaa motivaatiota ja sitä kautta lisätä opiskelijan voimavaroja

(Salmela-Aro, 2018)

Uupumuksen ehkäisy: yksilö

- Uupumusta olisi keskeistä pystyä ehkäisemään varhaisia merkkejä huomioimalla, jotta ei keskityttäisi vain jo kehittyneen uupumustilan hoitoon
- Yksilön kannalta on tärkeää kehittää omaa itsereflektiotaan niin, että havaitsee kuormittuneisuuden määrän itsessään ja tuntee omat palautumisen keinonsa.
 - > Miten tukea nuoria tämän itsetuntemuksen kehittämisessä?
(Yksi keino on tunnetaitojen opettelu.)

Kuormitusmittari 1/2

- Löytyy verkosta sivulta [Kuormitusmittari.fi](https://kuormitusmittari.fi)
- Verkkopohjainen itsearviointin väline, joka auttaa tunnistamaan toisen asteen opiskeluun liittyviä voimavaroja
- Mittari antaa palautteen ja vinkkejä vastausten perusteella
- Sisällöstä vastaavat professori Katariina Salmela-Aro ja väitöstutkija Kati Puukko

Esimerkkikuva Kuormitusmittarista

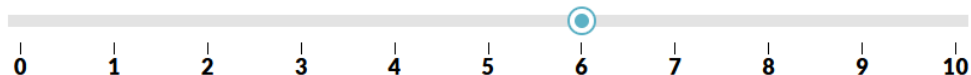
1) Opiskeluinto

Opiskeluinto tarkoittaa positiivista suhtautumista opiskeluun ja koulunkäyntiin. Sitä kuvastaa tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen opiskeluun.

Olen innostunut opiskelusta.

0= Täysin eri mieltä

10= Täysin samaa mieltä



Tunnen olevani täynnä energiaa kun opiskelen.

0= Täysin eri mieltä

10= Täysin samaa mieltä



1 / 7

seuraava »

Kuormitusmittari 2/2

- Mittarissa jaksamista tarkastellaan seitsemän tutkimuksessa tunnistetun tekijän kautta (Salmela-Aro, 2018):
 - Opiskeluinto
 - Yhteisöllisyys
 - Uupumusasteinen väsymys
 - Kyynisyys
 - Riittämättömyys
 - Keskittymisvaikeudet
 - Tunteiden hallinnan vaikeudet

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

- Löytyy Mielenterveystalon uusilta sivuilta
- Tätä voi suositella opiskeluhuollolle opiskelijoille vinkattavaksi
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma>

Pienryhmäkeskustelu

- Jakaudutaan pienryhmiin keskustelemaan
- Miten kuormitusmittari tai opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma olisi hyödynnettävissä opiskelijoiden kanssa? Kirjatkaa joitakin ajatuksianne Padlettiin.

Uupumuksen ehkäisy: yhteisö

- Yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä roolissa hyvinvoinnin edistämisessä ja suojaavat myös uupumukselta. Ryhmytymiseen kannattaa siis panostaa.
 - Esim. Yhdessä yhteisöksi –materiaalit
<https://www.nyyti.fi/hankkeet/yhdessayhteisoksi/materiaalipankki/>
- On tärkeää kehittää oppilaitoksen toimintatapoja niin, että opiskelijoiden hyvinvointia seurataan säännöllisesti ja kuormittavia rakenteita pyritään purkamaan
 - Esim. joustavat suoritusmuodot, työmäärän tasaisempi jakautuminen, yksilöllinen tuki, myötätuntoinen ilmapiiri
- Suorituskeskeinen ilmapiiri ja kilpailullisuus kuormittavat

Mitä kuuluu? -koulutusmateriaali

- Koostuu neljästä osiosta
 - Mielenterveys- ja tunnetaidot
 - Jaksaminen ja uupumus
 - Yhteisöllisyys ja sosiaaliset taidot
 - Puheeksiottaminen ja avun hakeminen
- Jokaiseen osioon olemassa myös videoluennot, paikan päällä toteutettavat tehtäväosiot ja niiden purut
- Löytyvät Yeesin verkkosivuilta:

<https://www.yeesi.fi/jaksaa-jaksaa/mita-kuuluu-koulutukset/>

Tunnetaidot

- Tunnetaidot ovat kaikkia niitä taitoja, joita käytämme yrittäessämme vaikuttaa siihen, miltä itsestämme tai toisista ihmisistä tuntuu
- Hyvät tunnetaidot tarkoittavat sitä, että tiedostaa ja ymmärtää kuhunkin tilanteeseen liittyvät tunteet ja osaa toimia niin, että tunteet tulevat huomioiduksi
- Tunnetaidot koostuvat tiedoista ja taidoista. Tiedät, miltä itsestäsi ja muista tuntuu. Tiedät myös miten nuo tunteet vaikuttavat toimintaan ja miten voit toiminnassasi ottaa ne huomioon. Taidot tarkoittavat näiden tietojen hyödyntämistä; osaat ajatella ja toimia tunteet huomioiden.

(Lahtinen & Rantanen, 2018)

Fyysinen perushuolto 1/2

- eli levosta, syömisestä ja ulkoilusta huolehtiminen.
- **Fyysisen perushuollon laiminlyönti aiheuttaa tunnehaavoittuvuuden lisääntymistä kaiken ikäisissä ihmisissä.**
- Fyysinen sairastuminen, ruokailujen unohtaminen, liian vähäinen uni ja päivittäisen liikunnan ja ulkoilun vähentäminen aiheuttavat meille fyysistä kuormitusta.

(Myllyviita, 2018)

Fyysinen perushuolto 2/2

- **Tunteiden säätelytaidot joutuvat suurimpien haasteiden alle silloin, kun samaan aikaan on sekä psyykkistä että fyysistä kuormitusta.**
- Psyykkisiin kuormitustekijöihin on usein vain sopeuduttava ja kestävä niitä jonkin aikaa, mutta fyysisiin kuormitustekijöihin voimme vaikuttaa ja helpottaa tilannettamme välittömästi.

(Myllyviita, 2018)

Jaksamisen tukeminen oppilaitoksissa

- **Miten oppilaitoksessanne tuetaan opiskelijoiden ja henkilöstön jaksamista? Kaipaisitteko vielä jotain lisää?**

Itsemyötätunto 1/3

Itsemyötätunto on kykyä kohdella itseään rakentavalla tavalla: ystävällisesti, ymmärtäen, mutta myös oikeanlaista vaativuutta osoittaen. Voimme siis edellyttää itseltämme asioita, mutta emme suhtaudu itseemme ankarasti tai lannistavasti.



Itsemyötätunto 2/3

- Kristin Neff on määritellyt itsemyötätunnon koostuvan kolmesta ulottuvuudesta:
 1. Ystävällisyydestä itseä kohtaan. Kannustamme ja rohkaisemme itseämme. Vaikeina hetkinä kohtelemme itseämme ystävällisesti ja rakentavasti tuomitsemisen tai sättimisen sijaan.
 2. Jaetusta ihmisyydestä. Haavoittuvuus, virheiden teko ja kärsimys ovat osa kaikkien elämää. Kukaan ei ole täydellinen. Ihmisenä olemisen tarkoittaa epätäydellisyyttä.
 3. Tietoisesta läsnäolosta. Kohtaamme myös vaikeat tunteet ja kärsimyksen. Emme vähättele tai liioittele niitä.

Itsemyötätunto 3/3

- Täydellisyyden tavoittelu tai liikavaativuus ovat riskejä hyvinvoinnin näkökulmasta. Pitkään jatkuessaan liiallinen ponnistelu voi altistaa uupumukselle, masennukselle ja ahdistukselle.
- Itsemyötätunto on vaativuuden, armottomuuden ja perfektionismin vastavoima. Myötätuntoinen suhtautuminen itseän tukee jaksamista.



Kun ihmisiä pyydetään kirjaamaan ylös asioita, jotka saavat jaksamaan, useimmiten mainitaan läheiset ihmissuhteet, luonto, harrastukset (liikunta, musiikki), lemmikkieläimet.

Nämä ovat myös asioita, jotka tutkitusti vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin. Näistä palauttavista asioista myös usein karsitaan ensimmäisenä kun kuormitus kasvaa, vaikka se johtaa palautumisen heikkenemiseen.

Riittävyys tunteen vahvistaminen

- Käytä työ-/opiskelupäivän lopuksi kolme minuuttia aikaa riittävyyden tunteen vahvistamiseen.
- Mieti, mitä sait tänään aikaan tai missä tehtävässä edistyt vaikka vähänkin.
- Aina kun huomiosi siirtyy asioihin, joita et ehtinyt tehdä, tai asioihin, jotka jäivät kesken, palauta lempeästi huomiosi jälleen niihin asioihin, joita sait aikaan tai joissa edistyt.
- Kiitä itseäsi ponnistelusta päivän aikana. Kiitä itseäsi aikaansaaduista tehtävistä.
- Kiitä vielä niistä asioista, joissa edistyt hieman. Vaikka vielä on paljon tehtävää, oli se mitä tänään teit, merkityksellistä.

Muista ainakin nämä

- Mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä ei voi erottaa toistaan
- Uupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynistymisestä ja riittämättömyyden tunteesta. Uupuneen tunnesäätely ja suoriutuminen vaikeutuvat.
- Uupumus on sinnikäs seuralainen, voi johtaa masennukseen ja jopa työkyvyttömyyteen ja on siksi otettava vakavasti
- Fyysisistä perustarpeista huolehtiminen auttaa mieltä jaksamaan
- Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja jaksamisen ydintä
- On tärkeää tunnistaa omat palautumisen lähteet ja pitää niistä kiinni erityisesti kiireen ja stressin iskiessä
- Myötätunto ja armollisuus itseä kohtaan tukevat jaksamista

A low-angle photograph looking up at several tall evergreen trees, likely spruce or fir, heavily laden with a thick layer of white snow. The branches are dark green and contrast sharply with the bright white snow. The background is a clear, pale blue sky. The text is centered over the middle of the image.

**KIITOS OSALLISTUMISESTA!
HYVÄÄ LOPPUVUOTTA.**

Lähteet

- Lahtinen, Anulisa & Rantanen, Jarkko (2018). Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. PS-kustannus.
- Myllyviita, Katja (2018): Tunne tunteesi. Duodecim.
- Neff, Kristen (2020): [www. self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)
- Nurmi, Heli (2017): Työuupumuksen itsehoito: kuinka kierrän karikot. Duodecim.
- Salmela-Aro, Katariina, toim. (2018): Motivaatio ja oppiminen. PS-kustannus.
- Uusitalo-Arola, Liisa (2019): Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Tuuma kustannus.
- Kouluterveyskyselyn tulokset: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, koostedia Lauri Hietajärvi.
- Demerouti *et al* (2001) The Job Demands-Resources Model of Burnout. Journal of Applied Psychology, vol 86, no. 3, 499-512.
- Maslach *et al* (2001) Job Burnout. The Annual Review of Psychology, vol 52, 397-422.
- Salmela-Aro *et al* (2009) School burnout inventory. Reliability and validity. European Journal of Psychological Assessment, 25, 48-57.
- Salmela-Aro & Upadyaya (2014) School burnout and engagement in the context of demands-resources model. British Journal of Educational Psychology, 84, 137-151.