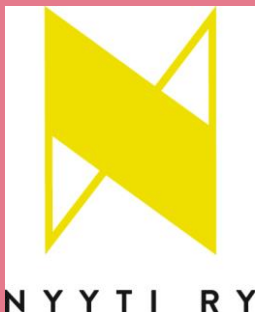




Uupumuksen ehkäisy ja jaksamisen
tukeminen

Mikä Jaksaa, jaksaa?

- Jaksaa, jaksaa? on kahden opiskelijoiden ja nuorten mielenterveyttä edistävän järjestön Nyyti ry:n ja Yeesi – Nuorten mielenterveysseura ry:n yhteinen hanke
- Tavoitteena kehittää keinoja opiskelu-uupumuksen vähentämiseksi toisella asteella



Koulutuksen sisältö

- Mitä on opiskelu-uupumus?
- Miten uupumusta voidaan ehkäistä ja opiskeluintoa vahvistaa?
- Samat sisällöt pätevät myös työssä jaksamiseen

Esittäydytään

- Vetäjät Eeva ja Anni tekniikassa
- Osallistujat:

Kirjoita chatiin nimesi ja tehtäväsi.

Kirjoita sen jälkeen Padletiin ainakin yksi asia, joka omassa arjessasi tukee jaksamistasi. Saat kirjoittaa useammankin. Linkki tulee chatiin.

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 koulunkäyntiin tai opiskeluun
 - 3) Riittämättömyyden tunteesta opiskelijana

Mitä on opiskelu-uupumus? 2/2

Tuoreimpana lisänä määritelmään

4) Emotionaalinen (tunnesäätely vaikeutuu) ja

5) Kognitiivinen (suoriutuminen heikentyy) tekijä

- Tällä hetkellä tutkimuskentällä ajatellaan, että uupumus on ilmiön keskiössä, ja voi johtaa emotionaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn laskuun (Schaufeli, 2019, julkaisematon), mikä puolestaan voi johtaa etääntymiseen ja riittämättömyyden tunteisiin.

Vaatimukset ja voimavarat –malli

Kuten työuupumuksen, myös opiskelu-uupumuksen teoretisoinnin taustalla on vaatimukset ja voimavarat -malli (Demerouti *et al*, 2001), jossa

- Ympäristön vaikutukset jaetaan kahteen luokkaan: vaatimuksiin ja voimavaroihin
- Vaatimukset vaativat fyysistä ja psyykkistä panosta ja ovat siksi yhteydessä fyysiseen/psyykkiseen rasitukseen
- Voimavarat ovat tekijöitä, jotka auttavat saavuttamaan tavoitteita, vähentävät vaatimusten aiheuttamaa kuormitusta sekä tukevat henkilökohtaista kasvua ja kehittymistä

Opiskeluinto voimavarana

- Vaatimukset ja voimavarat –mallissa 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
 - Sosiaalinen ulottuvuus?

Opiskeluintoa tukemalla voidaan vahvistaa motivaatiota ja sitä kautta lisätä voimavaroja

(Salmela-Aro, 2018)

Kokonaiskuormitus

- Elämässä on muutakin kuin työ tai opinnot, emmekä voi erottaa niitä asioita itsestämme.

- Haasteet ihmissuhteissa
- hoivavastuu
- fyysinen tai psyykkinen sairaus
- taloudelliset vaikeudet

koskevat sekä nuoria että aikuisia.

- Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus.
- Meillä on vain yksi jaksaminen kaikkia elämämme osa-alueita varten.

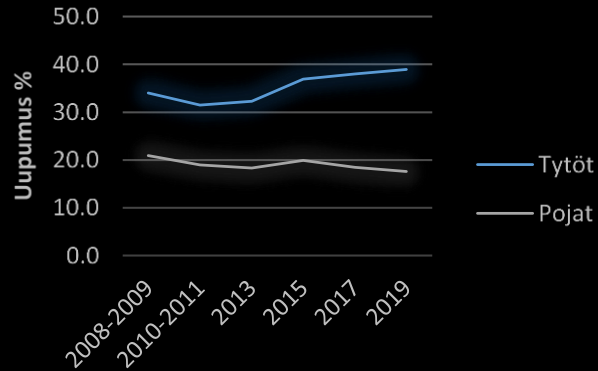
Uupumus ja nuoruus

- Nuorena identiteetti on vielä jäsentymätön
- Psyykkinen ja fyysinen kehitys vie voimia, neurologinen kehitys on vielä kesken
- Nuoruuteen kuuluu mielialan vaihtelua ja jopa lievää mielenterveysoireilua: miten tunnistaa koska oireet ovat vakavampia?
- Viivästynyt unirytm ja vähäisen unen aiheuttama väsymys ovat omiaan lisäämään väsymistä
- Ei vielä niin paljon kokemusta haasteista selviämisestä esim. oman työskentelyn organisointi

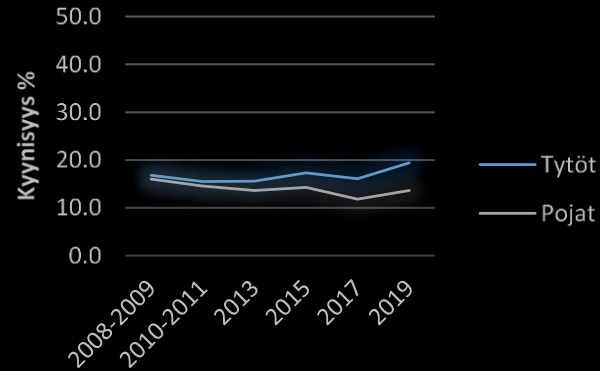
Uupumus Koulu-terveyskyselyssä

Lukio 1. ja 2.

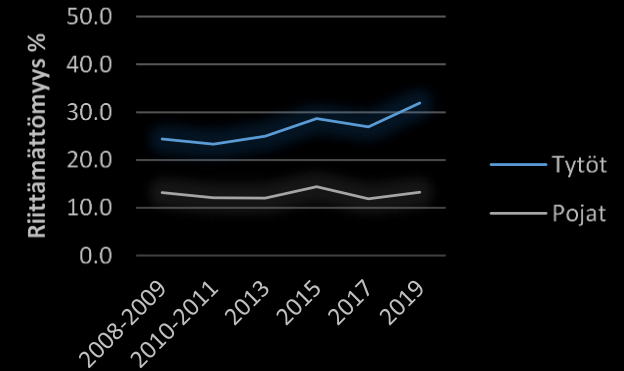
Uupumusasteinen väsymys koulutyössä



Opintojen merkityksen vähentyminen

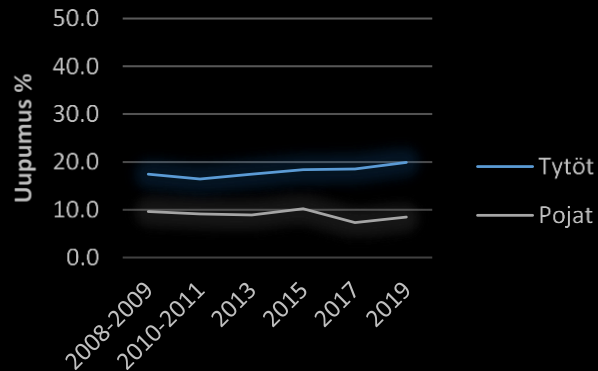


Riittämättömyyden tunne opiskelijana

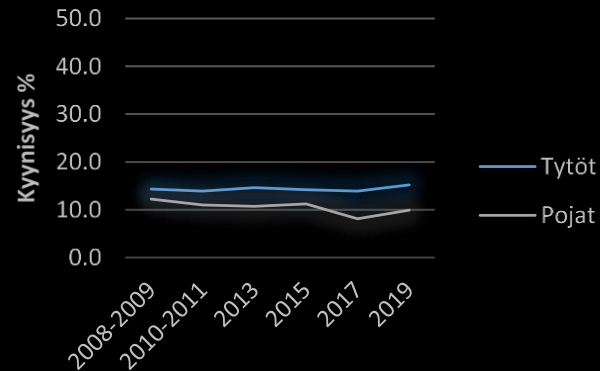


Ammattikoulu

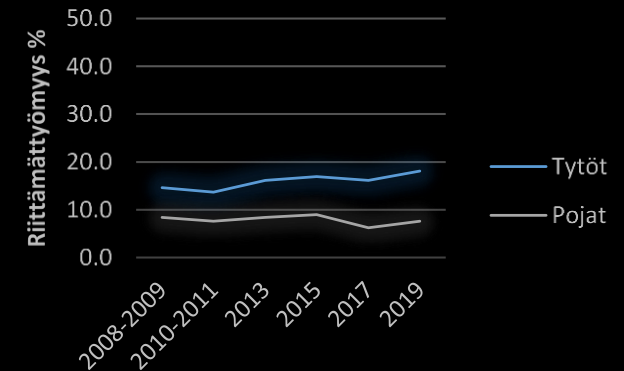
Uupumusasteinen väsymys koulutyössä



Opintojen merkityksen vähentyminen



Riittämättömyyden tunne opiskelijana



"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, joka puolestaan on nykyään alle 35-vuotiailla yleisin työkyvyttömyyden syy
- Uupumuksen ehkäisy on siis masennuksen ehkäisyä
- Vakavia vaikutuksia niin yksilön itsensä kuin yhteiskunnankin kannalta

Muistilista puheeksiottamiseen

- Ole suora ja selkeä.
- Lähde liikkeelle omasta huolesta ja pyri tukemaan, älä ratkaisemaan ongelmaa.
- Kysy, mitä toinen itse ajattelee asiasta.
- Kuuntele rauhallisesti ja anna aikaa.
- Rohkaise olemaan rehellinen ja osoita, että pystyt kuulemaan myös vaikeista asioista.
- Toisen tukeminen ja mahdollisesti avun tai tuen hakeminen.
- Huolehdi myös itsestäsi!

Tauko

Pidetään 8 minuutin venyttely- ja biotauko.

Opiskeluinnon ja motivaation vahvistaminen

- Sosiaaliset suhteet oppilaitoksessa ovat keskeisessä roolissa: niin opiskelukaverit kuin kannustavat opettajatkin. Näitä voidaan tukea erilaisilla yhteisöllisyyttä kehittäville ohjelmilla ja materiaaleilla.
- Kiinnostavat opiskelusisällöt ja suoritusmuodot auttavat omien kiinnostuksen kohteiden ja vahvuuksien löytämisessä
- **Optimaalisissa oppimiskokemuksissa** haasteellisuus, kiinnostavuus ja taidot ovat ihanteellisessa suhteessa toisiinsa

(Salmela-Aro, 2018)

Uupumuksen ehkäisy yksilön taholta

- Uupumusta olisi keskeistä pystyä ehkäisemään varhaisia merkkejä huomioimalla, jotta ei keskityttäisi vain jo kehittyneen uupumustilan tunnistamiseen ja hoitoon
- Miten tukea nuoria itsetuntemuksen kehittämisessä niin, että he oppivat havaitsemaan kuormittuneisuuden määrän itsessään ja tämän jälkeen keskittymään palauttavaan toimintaan?

Uupumuksen ehkäisy yhteisön taholta

- Yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä roolissa hyvinvoinnin edistämisessä ja suojaavat myös uupumukselta. Ryhmytymiseen kannattaa siis panostaa.
- Mielenterveystaitoja on hyvä pitää esillä arjessa. Avoin keskustelu mielenterveydestä ja jaksamisesta helpottaa asioiden puheeksi ottamista.
- Suorituskeskeinen ilmapiiri ja kilpailullisuus kuormittavat

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)

Mistä jaksamista?

Kun ihmisiä pyydetään kirjaamaan ylös asioita, jotka saavat jaksamaan, useimmiten mainitaan

- läheiset ihmissuhteet
- luonto
- harrastukset (esim. 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.

Jaksamisen tukeminen harrastusympäristössä

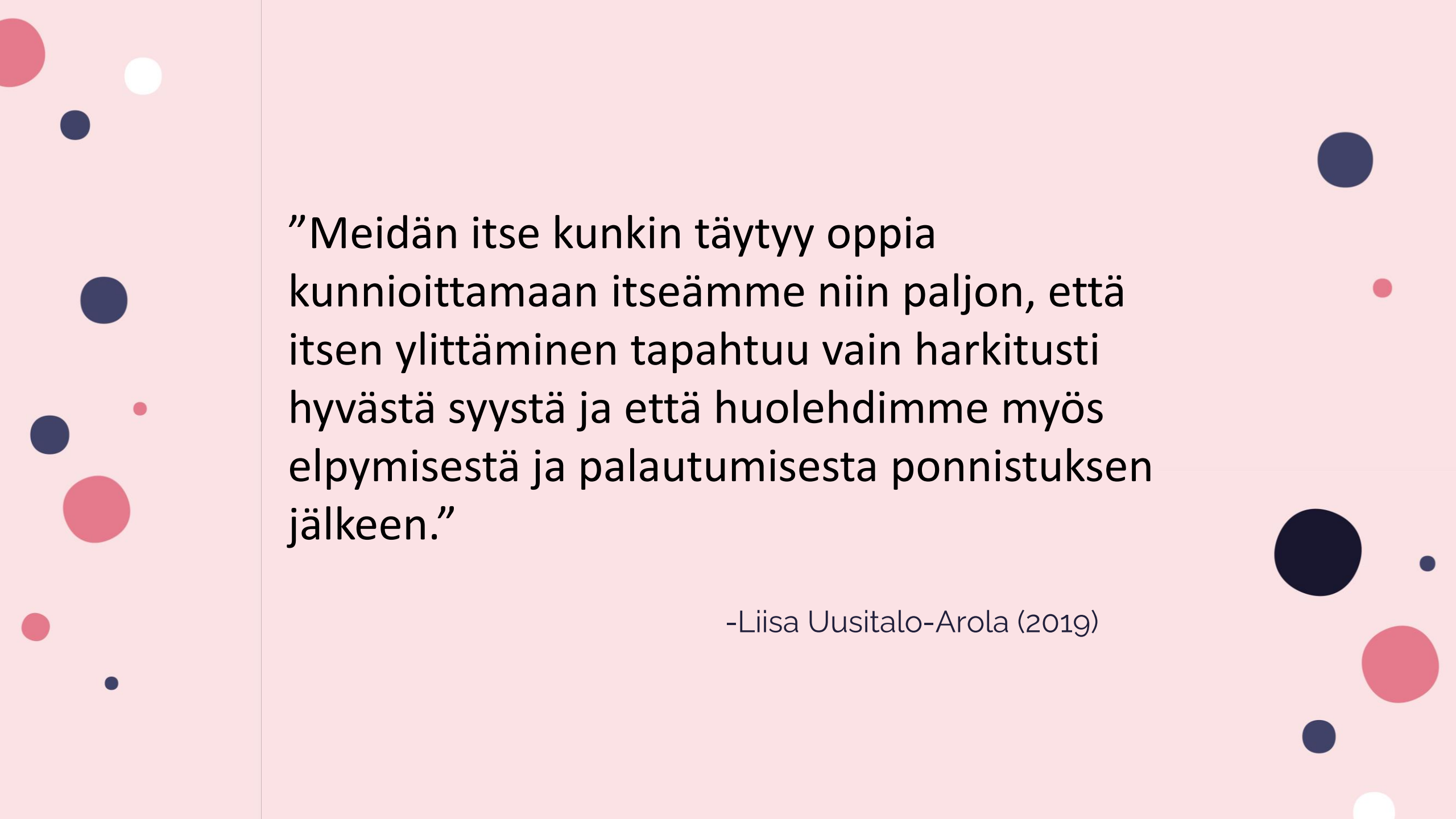
- Jakaudutaan pienryhmiin Break-Out roomeihin. Pohtikaa seuraavia kysymyksiä ja kirjatkaa vastauksenne Padletiin. Linkki löytyy chatista. Aikaa 15 min.
- Mikä harrastamisessa voi lisätä nuoren kokemaa kuormitusta?
- Miten nuorten ja opiskelijoiden jaksamista voi tukea harrastusympäristössä?
- Lopuksi käydään lyhyesti läpi ryhmissä syntyneitä ajatuksia.

Ajankäyttö ja työskentelyn rajaaminen

- Tekemisen ja olemisen sopiva suhde: jos elämässä on liikaa tekemistä, elämä menee suorittamiseksi. Jos elämä on pelkkää suorittamista ja velvollisuuksien hoitamista, alkaa elämästä kadota ilo.
- Jos elämässä taas on liikaa olemista, elämä kapeutuu ja psyykkinen energia ei ehkä lataudu. Mielekäs tekeminen sopivassa määrin auttaa psykologiseen irrottautumiseen työstä/opiskelusta ja lataa psyykkistä energiaa.

Ajankäyttö ja työskentelyn rajaaminen

- Aikaa olisi hyvä käyttää vapaa-ajalla juuri niihin asioihin, jotka ovat itselle tärkeitä ja joita arvostaa, jotta olisi mahdollista palautua ja kokea merkityksellisyyttä elämässään.
- Klassinen harjoitus on pohtia, mitä asioita arvostat ja haluaisit elämääsi ja sen jälkeen tarkastella, paljonko aikaa noille asioille arjessasi on.



”Meidän itse kunkin täytyy oppia kunnioittamaan itseämme niin paljon, että itsen ylittäminen tapahtuu vain harkitusti hyvästä syystä ja että huolehdimme myös elpymisestä ja palautumisesta ponnistuksen jälkeen.”

-Liisa Uusitalo-Arola (2019)

Itsemyötätunto

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

Itsemyötätunto

Tutkija Kristin Neff on määritellyt itsemyötätunnon koostuvan kolmesta ulottuvuudesta:

- **Ystävällisyys itseä kohtaan.** Kohtelemme itseämme välittävästi, pidämme itsestämme huolta, lohdutamme ja kannustamme itseämme. Muistamme, että elämään kuuluu keskeneräisyys ja se, ettemme aina onnistu kaikessa, mitä haluamme.
- **Jaettu ihmisyyys.** Muistamme, että kipeät tunteemme ja riittämättömyyden kokemuksemme ovat kaikille ihmisille tuttuja. Emme ole yksin vastoinkäymisissämme. Kaikki tekevät joskus virheitä ja kokevat vaikeita tunteita. Emme eristäydy muista vastoinkäymisten hetkellä.

Itsemyötätunto

- **Tietoinen läsnäolo.** Olemme läsnä myös vaikeille tunteille ja kohtaamme kärsimyksemme sellaisena kuin se on, liioittelematta tai vähättelemättä.
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseän tukee jaksamista, liiallinen itsekritiikki taas haittaa toimintaamme monin tavoin
- Liiallinen itsekritiikki voidaan määritellä rajoittavaksi tavaksi määritellä itsensä. Se näkyy ankarana tai rankaisevana asenteena itseä kohtaan. (Grandell, 2018)

Riittävyys tunteen vahvistaminen

- Käytä päivän lopuksi kolme minuuttia aikaa riittävyys 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

- Uupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynistymisestä ja riittämättömyyden tunteesta
- 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
- Ajankäytön ja työskentelyn rajaaminen kannattaa ja siihen löytyy avuksi monia menetelmiä
- On tärkeää tunnistaa omat palautumisen lähteet ja pitää niistä kiinni erityisesti kiireen ja stressin iskiessä
- Myötätunto ja armollisuus itseä kohtaan tukevat jaksamista

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

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 *et al* (2009) School burnout inventory. Reliability and validity. European Journal of Psychological Assessment, 25, 48-57.

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2012). The Schoolwork Engagement Inventory. European Journal of Psychological Assessment, 28(1), 60-67.

Salmela-Aro & Upadyaya (2014) School burnout and engagement in the context of demands-resources model. British Journal of Educational Psychology, 84, 137-151.

Schaufeli (2019) Burnout and work engagement. *Keynote lecture presented in Eawop Congress 29th May, Turin Italy.*

Kiitos!

Jaksaa, jaksaa? -hanke
Hankekoordinaattori
Eeva Koltola

eeva.koltola@nyyti.fi

050 475 9500

