

Tunnollisuus & työn imu

Missä menevät omat rajani?



Työn imu

Työn imulla tarkoitetaan työssä koettua myönteistä tunnetilaa ja motivoituneisuutta, joka koostuu tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen kokemuksista.

Työn imua edistävät niin henkilökohtaiset kuin organisaatioonkin liittyvät voimavarat, jotka voivat liittyä esimerkiksi

- työn sisältöön ja haastavuuteen
- esihenkilöltä ja työyhteisöltä saatuun tukeen
- työstä saatuun palautteeseen
- työn merkityksellisyyteen

Työn imu on erityisesti kipuoireisen kannalta tärkeää!

- vähentää sairauspoissaoloja ja sairaana työskentelyä
- vaikuttaa myönteisesti itse arvioituun terveyteen





Työn vaatimukset

Työntekijän henkisiä ja fyysisiä voimavaroja heikentävät työhön liittyvät vaatimukset. Usein liittyvät esimerkiksi

- liialliseen työmäärään
- työn liialliseen haastavuuteen
- työn toimimattomiin järjestelyihin
- työroolien epäselvyyteen



Työn voimavarat

Tasapainoksi tarvitaankin työmotivaatiota ja -hyvinvointia tukevia voimavaroja. Työn voimavarat ovat psyykkisiä, sosiaalisia tai materiaalisia tekijöitä, jotka auttavat

- saavuttamaan työhön liittyviä tavoitteita
- kohtaamaan työn vaatimuksia
- työntekijän oppimista ja kasvua työssään

**Työn imu ei synny pelkästään työn
voimavaroista – vaan sopivasta
tasapainosta työn vaatimusten ja
voimavarojen välillä!**



Voiko työn imu uuvuttaa?

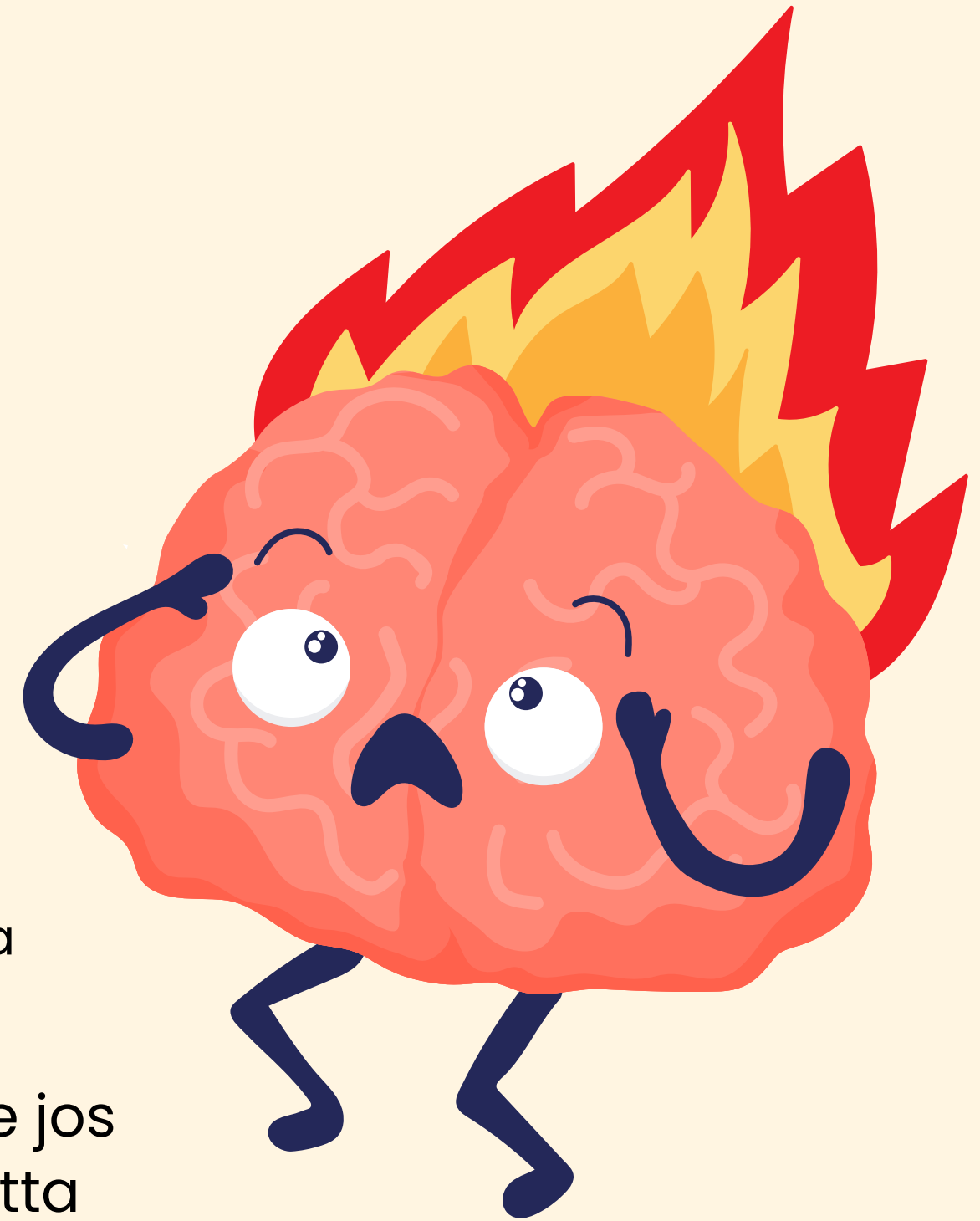
Työn imun vastakohta ei ole työuupumus, eikä se ole myöskään verrattavissa työriippuvuuteen

- työn imun vastakohtana voidaan pitää työhön leipääntymistä
- työholismilla, eli työriippuvuudella on erilaiset taustatekijät kun työn imulla

Vaikka työn imu on lähtökohtaisesti työuupumukselta suojaava tekijä, niin ne eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia tiloja

- työn imua on mahdollista kokea myös silloin, kun työn vaatimukset ovat liiallisia

Työn vaatimukset voivat lisäävät riskiä työuupumuksen kehittymiselle jos niille altistutaan pitkäaikaisesti, tai jos työntekijällä ei ole mahdollisuutta palautua työstään riittävästi ja laadukkaasti.



Kipuoireet ja palautuminen

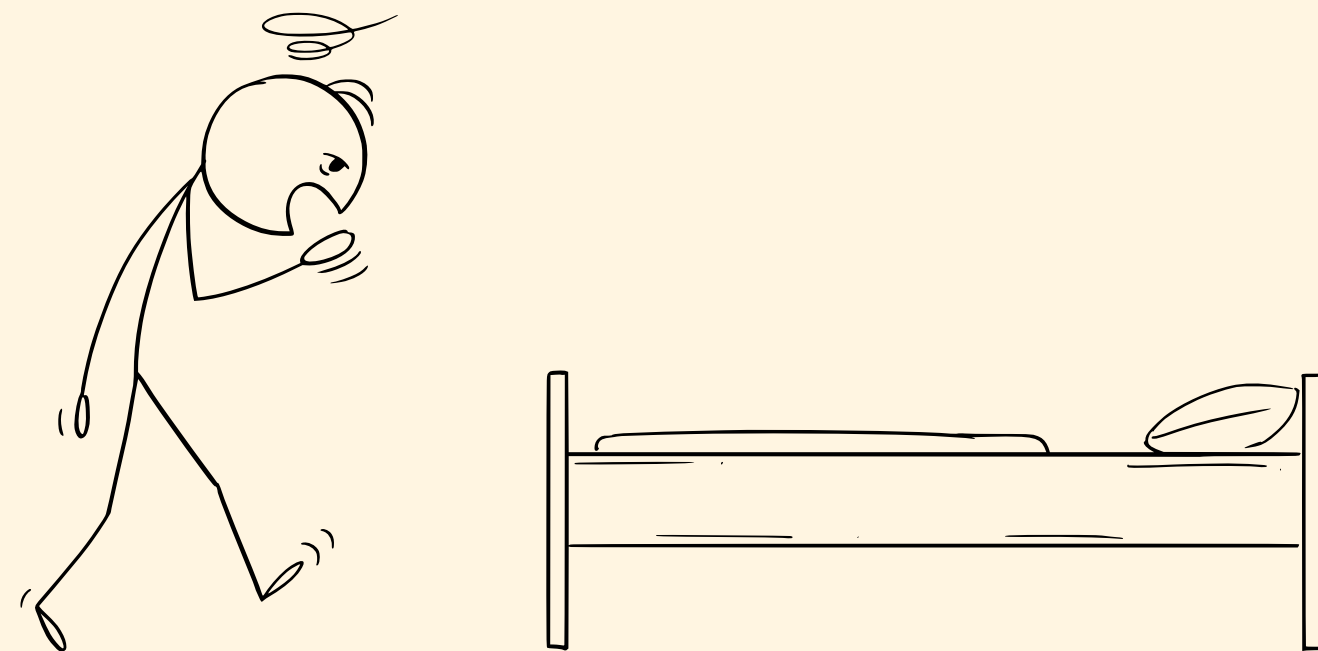
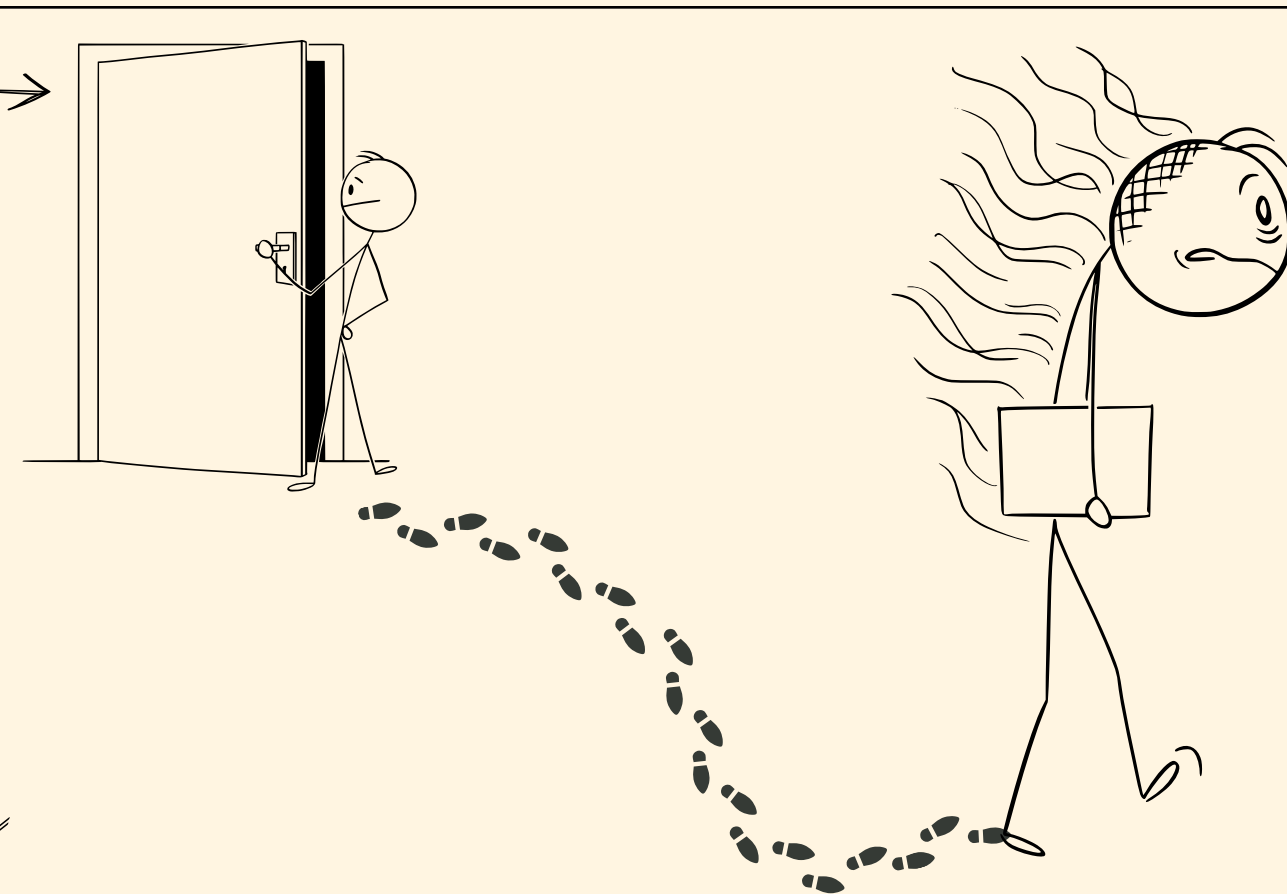
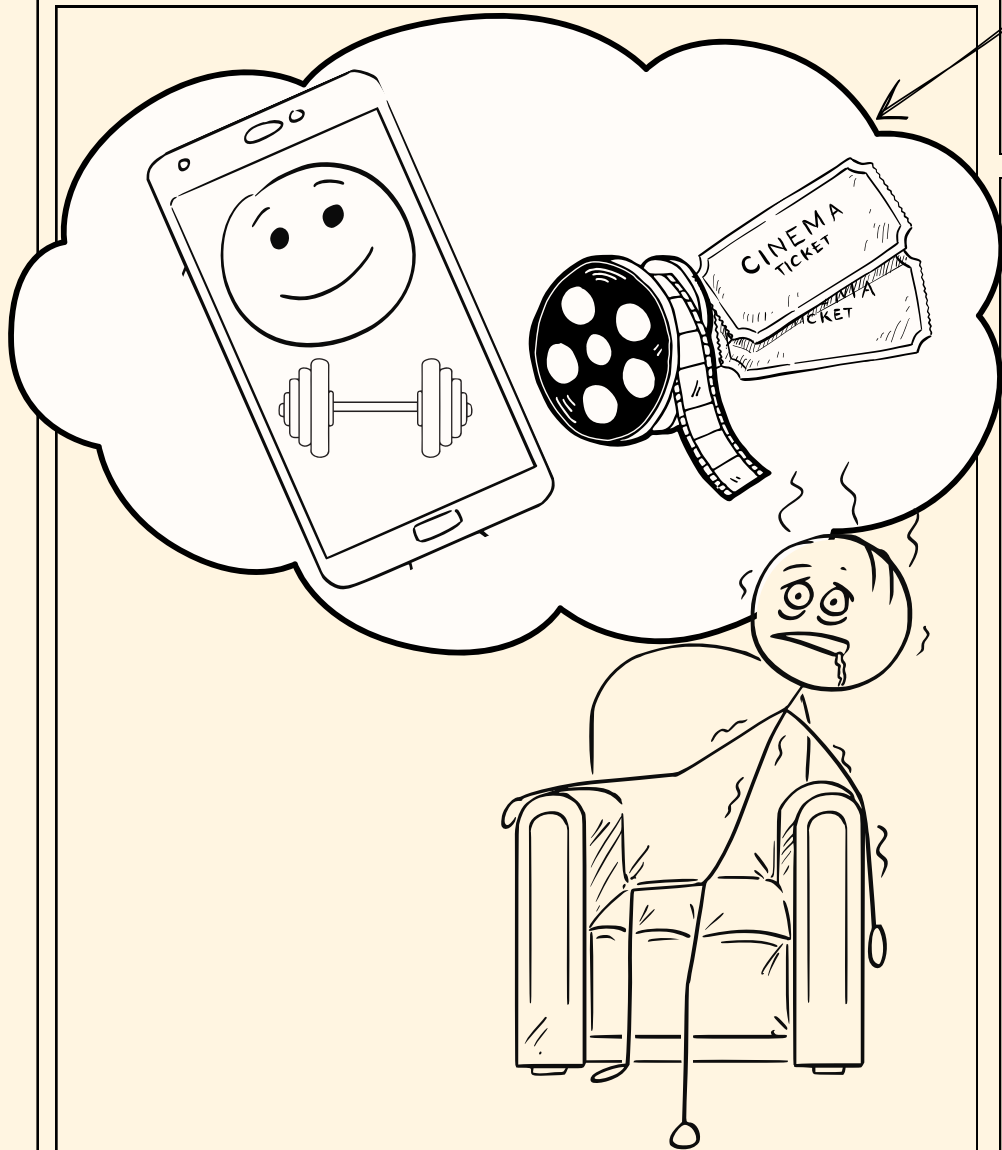
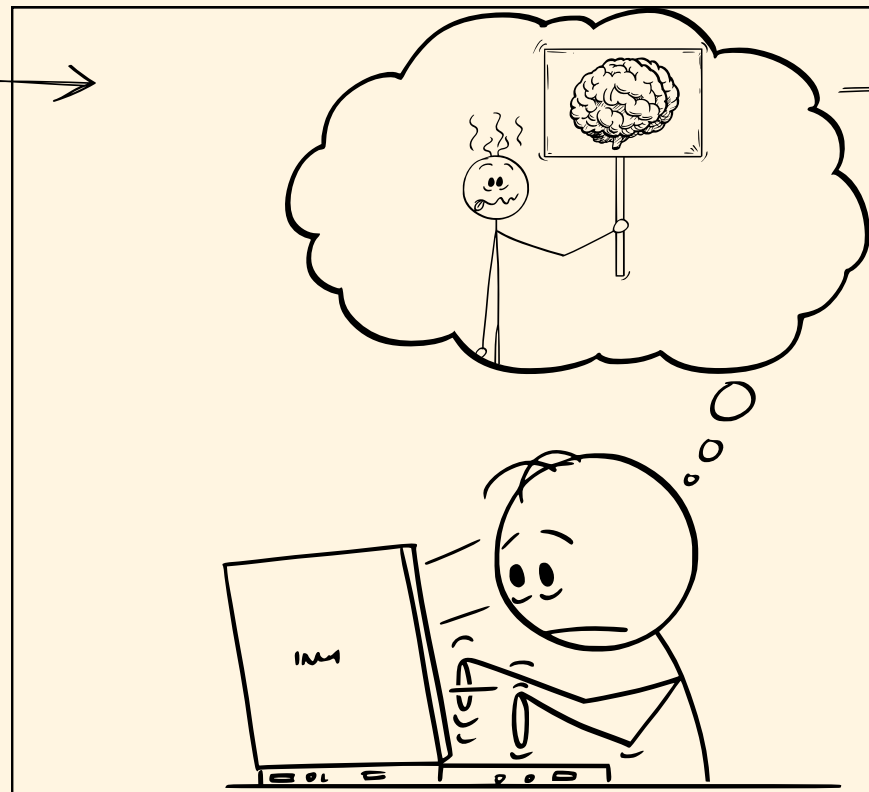
Työn imu saattaa myös olla tehokas kivunlievittäjä. Kun työ motivoi ja innostaa, kipu ei pääse tietoisuuteen yhtä helposti, kun tylsistymisen aikana

→ jos kipu häiritsee vapaa-aikaa, palautumiseen tulee kiinnittää huomiota

Pitkäaikaissairaus voi ennustaa työuupumuksen todennäköisyyttä tai kohonnutta riskiä. Onkin tärkeää tunnistaa, että työn vaatimukset voivat olla liikaa myös silloin, kun työ on itselle voimavara.

Jotta uupumusoireilua voidaan välttää, on tärkeää tunnistaa omia rajoja, ja esimerkiksi palautumisen heikentymistä. Vastan jälkeen työpaikalla voidaan tehdä tarvittavia sopeutuksia.





Palaudunko riittävästi?

Mitä useampaan kysymykseen vastaat ”kyllä”, sitä suurempi palautumisen tarpeesi ja heikompaa päivittäinen palautumisesi on.

1. Koen vaikeaksi rentoutua työpäivän jälkeen
2. Työpäivän jälkeen tunnen itseni todella väsyneeksi
3. Yleisesti ottaen kykenen rentoutumaan vasta toisena vapaapäivänä
4. Minulla on keskittymisvaikeuksia vapaa-ajallani työpäivän jälkeen
5. Minun on vaikea osoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan, kun olen juuri tullut töistä kotiin
6. Työpäivän jälkeen olen usein liian väsynyt ryhtymään muuhun toimintaan
7. Tultuani kotiin toisten tulisi jättää minut joksikin aikaa rauhaan



Miksi omat rajat voivat olla hukassa?

Omien rajojen ylittäminen voi liittyä esimerkiksi ulkopuolelta tuleviin tai sisäisesti omaksuttuihin suorituspaineesiin, normeihin tai ihanteisiin. Esimerkiksi:

→ kipuoireisen työntekijän paineet suoriutua normien mukaisesti

Paineet eivät välttämättä perustu esimerkiksi esihenkilöltä tai työyhteisöltä saatuun palautteeseen, vaan omiin mielikuviin ja odotuksiin, jotka aiheuttavat liiallista puurtamista itsearvioitujen "vajaavaisuuksien" kompensoimiseksi työssä.

Tunnistatko itsessäsi taipumusta vähätellä ja sivuuttaa omia tunteita tai tarpeita?



Omien rajojen hahmottaminen

Omien rajojen tunnistamisessa keskeistä on omien tunteiden ja tarpeiden kuulostelu.

Harjoittelun voi aloittaa tietoisesti pysähtymällä esimerkiksi kerran päivässä → tärkeää tunnistaa tunteiden koko kirjo, sillä erilaiset tunteet voivat kertoa rajojen lisäksi myös myös tarpeiden täyttymisestä sekä voimavaroista!

Työkaluja omien tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen

Apuna voit käyttää esimerkiksi tunnelistoja ja -karttoja. Hyötyä voi olla myös kehon tuntemusten huomioimisesta (perhosia vatsassa, pala kurkussa, rintaa puristaa)

- miltä minusta tuntuu/miltä kehossani tuntuu?
- tunnistanko mihin asiaan tunne tai kokemus liittyy?
- mitä minä tarvitsen?



Lähteitä ja lisämateriaaleja

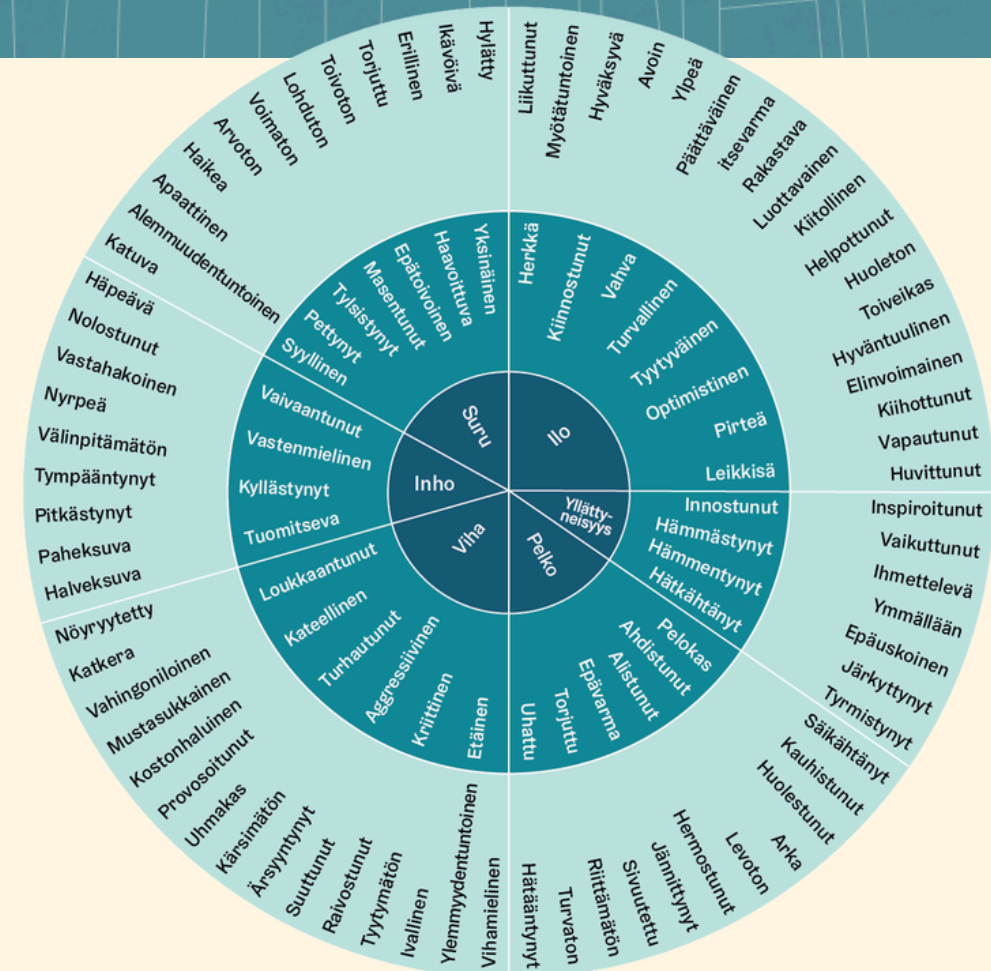
J. Hakanen & R. Perhoniemi. (2012). Työn imun ja työuupumuksen kehityskulut ja tarttuminen työtoverista toiseen. Työterveyslaitos. Helsinki.

J. Hakanen (2011). Työn imu. Työterveyslaitos. Helsinki.

Mieli ry: tunteiden vuoristorata. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/>

Helsingin kaupunki: Digimielen omahoito-ohjelma. <https://digimieli.hel.fi/omahoito-ohjelmat/muuttuneen-elamantilanteen-omahoito/hyvaksynnän-taito/>

Työterveyslaitos: työhyvinvointitesti. <https://q.surveypal.com/tyohyvinvointitesti/>



Kiitos!

Sairaalan hyvä työelämä -hankkeeseen ja sen materiaaleihin voi tutustua osoitteessa korento.fi/tyoelama

