

MITÄ KUULUU?

Jaksaminen ja uupumus



Mitä on jaksaminen?

- **Kokonaisvaltaista hyvinvointia**
 - Mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä
 - näitä kahta ei voi erottaa toisistaan, olemme kokonaisuus
- **Yksilöllistä**
 - kuormittavat tekijät ja voimavarat ovat yksilöllisiä
 - jokaisella omat keinonsa arjen tasapainon ylläpitämiseen
- **Jaksamiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät**
 - esimerkiksi toimintakyky, motivaatio, ympäristö, sosiaaliset suhteet, opiskelutaidot, tuen ja avun saaminen.

Harjoitus: jaksamisjana

Olo on hyvin väsynyt
jatkuvasti. Arki tuntuu
kohtuuttoman raskaalta ja
tuntuu, että kuormitusta
on liikaa.

Olo on hyvä ja pääosin
energinen. Arki sujuu ja
jos kuormitusta on, siitä
on mahdollista palautua.



Mihin kohtaan janaa asettaisit oman jaksamisesta tällä hetkellä?

Voit tarkastella olotilaasi esimerkiksi kuluneen viikon osalta.

Mitä on opiskelu-uupumus?

Opiskeluun liittyvä stressioireyhtymä, joka muodostuu vakiintuneen määritelmän mukaan kolmesta tekijästä:

- 1) Uupumusasteisesta väsymyksestä**
- 2) Kyynisestä suhtautumisesta koulunkäyntiin tai opiskeluun**
- 3) Riittämättömyyden tunteesta opiskelijana**

Myös uupumuksen emotionaalinen ja kognitiivinen ulottuvuus on hiljattain huomioitu tutkimuksessa.

Mitä on opiskelu-uupumus?

- Teoreettisena taustana uupumuksen tutkimuksessa on käytetty usein vaatimukset ja voimavarat -mallia.
- Ihminen kestää suurta kuormitusta ja ruuhkahuippuja, kunhan hänellä on mahdollisuus palautumiseen.
- Liiallinen ja jatkuva paine ja stressi kuormittaa elimistön palautumisjärjestelmän ja voi johtaa uupumiseen.
- Kuka tahansa terve ihminen voi uupua, jos kuormitus on liiallista ja liian pitkäaikaista.

Harjoitus: tasapaino

Kuormittaa

Mitkä asiat arjessasi kuormittavat sinua?

Kuormittaa, mutta tuo myös energiaa

Mitkä asiat arjessasi ovat osaksi kuormittavia, mutta tuovat sinulle myös energiaa?

Tuo energiaa ja palauttaa

Mitkä asiat arjessasi tuovat sinulle energiaa ja auttavat palautumaan kuormituksesta?

Kohti tasapainoa

- Äskeisessä harjoituksessa pohdittiin:
 - omassa arjessa **kuormittavien tekijöiden** tunnistamista
 - **mielenterveyttä ja jaksamista tukevien tekijöiden** tunnistamista
- On hyvä opetella myös:
 - **liiallisen kuormituksen** tunnistamista:
Miltä kehossani tuntuu, kun olen ylikuormittunut?
Mitä muutoksia ajatuksissani ja tunteissani tapahtuu, kun olen ylikuormittunut?

Kokemus opiskelu-uupumuksesta

"Opiskelen vielä ja aloitin jo ekana vuonna tekemään opiskelun ohella töitä. Tein 3-4krt viikossa töitä ja opiskelin lähiopetuksessa samaan aikaan. Talven jälkeen ja vuoden vaihduttua aloin huomaamaan, että olen tosi väsynyt, ahdistunut ja ei tule riittävästi unta, lepoa ja ravintoa.

Itselleni se opiskelija-uupumuksen myöntäminen oli kaikkein vaikein asia koko hommassa. Kun sain myönnettyä sen itselle oli apuakin paljon helpompi hakea ja onneksi sain sitä opiskelijahuollosta kuraattorilta.

Meni vuosi että sain kaiken tasapainoon ja aloin oikeesti laittamaan itseni edelle, mikä on aiemmin ollut mulle haastavaa."

Miten uupumusta voi ehkäistä?

- Mihin voi itse vaikuttaa?
 - Tasapainon ylläpitäminen omassa arjessa eli **palautumisen ja voimavarojen tukeminen** kuormituksen vastapainona
 - Kokonaisvaltainen hyvinvointi eli **mielenterveyden huoltaminen** sekä **fyysinen perushuolto** (ravinto, liikkuminen, uni ja lepo)
 - **Itsemyötätunnon** ja **armollisuuden** harjoittelu

Miten uupumusta voi ehkäistä?

- Mihin voi itse vaikuttaa?
 - **Opettele tunnistamaan** levon ja palautumisen tarpeesi
 - **Hae apua ja tukea ajoissa:** oman oppilaitoksen opiskeluhuolto, kunnalliset ja matalan kynnyksen palvelut
 - **Kysy myös muilta mitä kuuluu:** yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden merkitys jaksamiselle on suuri

Miten uupumusta voi ehkäistä?

- Mitkä tekijät vaikuttavat opinnoissa?
 - **Opiskelutaitojen harjoittelu** (esimerkiksi kyky etsiä tietoa eri lähteistä, tiedon omaksuminen, merkityksien ymmärtäminen ja muistin tukeminen)
 - **Opiskelun tuki oppilaitoksessa** (esimerkiksi erityisopetus, yksilöllinen tuki, opinto-ohjaus, ryhmänohjaajan tuki, opiskeluhuolto, kurssikokeisiin liittyvä tuki kuten lisäaika)
 - **Mielenterveystaidot ja mielenterveyden tukeminen** ovat esillä: puhutaan mielenterveydestä, jaksamisesta ja tuesta avoimesti

Muista nämä kolme asiaa:

Omasta jaksamisesta huolehtiminen on kuormituksen ja palautumisen välisen tasapainon ylläpitämistä.

Jos kuormitus on jatkuvaa ja liiallista, kuka tahansa voi uupua. Uupumuksesta on mahdollista toipua, kun saa apua ja tukea.

Jaksaminen ja uupumus ovat yksilöllisiä.
Hyvä itsetuntemus auttaa löytämään omat voimavarat ja keinot jaksamisen tukemiseen.

Mistä apua ja tukea?

- **Verkossa:**

- SEKASIN-chat:
sekasin247.fi
- Chatteja ja keskusteluryhmiä:
nyyti.fi/opiskelijalle
- Tukea ja chatteja kootusti:
nuortennetti.fi
nuortenlinkki.fi/mista-apua
- Itsenäisesti tehtävä
Elämäntaitokurssi:
hyvakysymys.fi/kurssi/et/

- **Oppilaitoksessa:**

- Opinto-ohjaaja
- Erityisopettaja
- Kuraattori
- Psykologi
- Terveystenhoitaja
- Nuorisotyöntekijä
- Ryhmänohjaaja
- Muu henkilökunta

KIITOS!



Lähteet

- De Beer, L. T., Schaufeli, W. B., De Witte, H., Hakanen, J. J., Shimazu, A., Glaser, J., ... & Rudnev, M. (2020). Measurement invariance of the Burnout Assessment Tool (BAT) across seven cross-national representative samples. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5604.
- Mielenterveys elämäntaitona, Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille, 2014.
- Nurmi, Heli. Työuupumuksen itsehoito - Kuinka kierrän karikot, 2017.
- Opetushallitus: oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa (5.6.2020)
- Opetushallitus: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019
- Oppimisvaikeus.fi: oppimisvaikeus.fi/tukea/tukea-opiskeluun/opiskelutaidot/ (5.6.2020)
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2012). The Schoolwork Engagement Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(1), 60-67.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137-151.
- Salmela-Aro, K. *Motivaatio ja oppiminen*, 2018.
- Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT)-Test Manual*. KU Leuven, Belgium: Internal report.
- Uusitalo-Arola, Liisa. *Uuvuksissa - Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin*, 2019.