

Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle

Mika Nyberg, TtM, asiakkuuspäällikkö
@mikanyberg

Mielenterveyden työkalut

- Perustuvat tutkimukseen ja nostavat esiin teemoja, joilla on yhteys mielenterveyteen työssä
- Lisäävät työpaikan kykyä vahvistaa mielen hyvinvointia ja reagoida ongelmatilanteisiin
- Tukevat inhimillistä työkulttuuria
- Työkalut ovat kättä pidempiä välineitä, eivät itseisarvo
- Osa työkaluista tukee tilannekuvan muodostamisessa, osa tarjoaa laajemman mallin
- Työkaluja käytetään työpaikalla yhdessä
- Työkalut ovat osa työkykyjohtamista





Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle



Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle

ASIAKASLUPAUS

Kysely tuottaa tiedon työuupumuksen yleisyydestä työpaikalla ja vinkit jatkotoimiksi.

KENELLE

Työpaikoille, joilla halutaan tunnistaa työuupumusriskin olemassaolo ja yleisyys.

FORMAATTI

12 kysymystä liittyen työuupumuksen oireisiin (krooninen väsymys, henkinen etääntyminen työstä sekä kognitiivisten toimintojen ja tunteiden hallinnan häiriöt).

HYÖDYT

Sekä työpaikka että yksilöt saavat palautteena ohjeet mitä tehdä, jos työuupumusta esiintyy.

ORGANISAATION PROSESSIT

Nykytilanteen arviointi, kehittämistyön suunnittelu, seuranta

KESTO

Vastaamiseen 5 minuuttia + tulosten yhteenveto ja kehittämistoimet

Työuupumuksen oireet ja kehittyminen sekä työkalun tausta

Työuupumuksen oireet

(Schaufeli, Desart & De Witte, 2019; Hakanen & Kaltiainen, 2020)



Krooninen väsymys

Voimavarojen ehtyminen, joka johtaa fyysiseen ja henkiseen väsymykseen:

- Vaikeuksia aloittaa uusi työpäivä
- Väsyminen pientenkin ponnistelujen jälkeen
- Vaikeuksia rentoutua ja palautua työpäivän jälkeen



Henkinen etääntyminen työstä

- Vahva vastentahtoisuus työskentelyä kohtaan
- Henkinen etääntyminen
- Halu vältellä työkavereita ja asiakkaita
- Välinpitämättömyys ja kyynistyminen



Kognitiivisten toimintojen häiriöt

- Muisti- ja keskittymisvaikeuksia
- Heikentynyt kognitiivinen suorituskkyky
- Vaikeuksia ajatella selkeästi ja oppia uutta
- Unohtelu ja hajamielisyys



Tunteiden hallinnan häiriöt

Vahvoja tunnereaktioita:

- Turhautumista ja vihaisuutta työtä kohtaan
- Ärtynisyyttä
- Ylireagointia tunteilla, vaikeus hallita surun tai vihan tunteita työssä

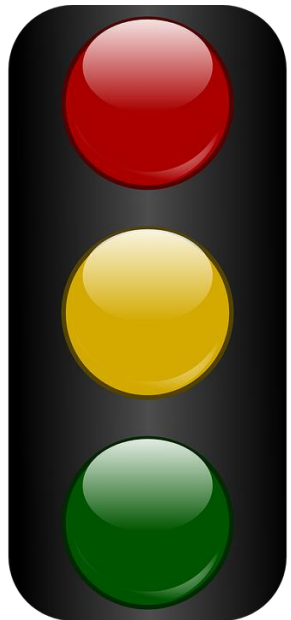
Työuupumuksen kehittyminen

- Työuupumus on seurausta pitkittyneestä työstressistä, jonka tuloksena voimavarat lopulta ehtyvät.
- Oletuksena on, että usein ensimmäiseksi kehittyy kroonistuva väsymys, josta seuraa kognitiivisten ja emotionaalisten toimintojen häiriintyminen. Seurauksena ihminen voi pyrkiä suojautumaan ja kehittämään henkisesti etääntyneen, kyynistyneen asenteen työhönsä.
- On syytä erottaa eriasteinen työuupumusoireilu vakavasta työuupumuksesta, jossa ihminen ei enää sillä hetkellä ole työkykyinen ja voi kokea myös esimerkiksi masennusta.
- Työuupumusoireiden kanssa rinnan tai niiden seurauksena voi esiintyä erilaisia psykosomaattisia oireita, unettomuutta ja esimerkiksi masennusoireita.

Työkalun tausta

- Työkalun kyselyssä työuupumuksen oireyhtymää arvioidaan sen neljän pääoireen mukaan. Ne perustuvat Belgiassa ja Hollannissa Schaufelin ym. (2020) ajantasaistettuun määritelmään työuupumuksesta ja sen pohjalta kehitettyyn kyselyyn, jossa jokaista oiretta arvioidaan kolmella väittämällä.
- Työkalun kysely ja sen pohjalta tuotettu työuupumuksen liikennevalomalli on validoitu Suomen oloissa vertailemalla ns. terveen työikäisen väestön ja työterveyshuollon työuupumuksesta kärsivien asiakkaiden vastauksia (Hakanen ja Kaltiainen, 2022).
- Työkalussa käytetystä työuupumuksen arvioinnin kyselymenetelmästä saat lisätietoa [menetelmän käsikirjasta](#).

Työuupumuksen liikennevalomalli



**Todennäköinen
työuupumus**

Työuupumusoireet haittaavat arjesta selviytymistä ja edellyttävät välittömiä toimia tilanteen korjaamiseksi.

**Kohonnut riski
työuupua**

On aika tunnistaa ongelma ja toimia hyvinvoinnin palauttamiseksi.

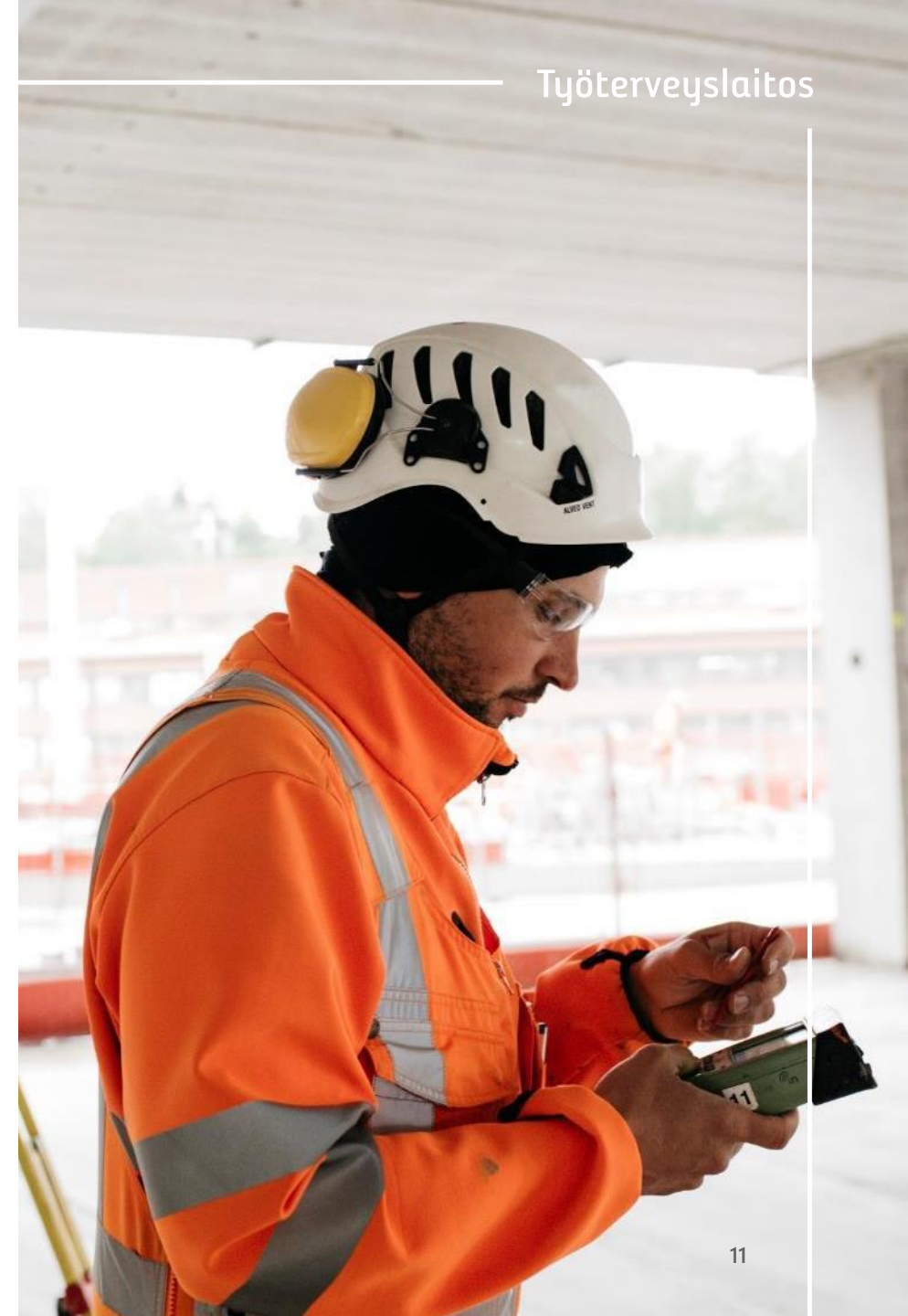
**Ei
työuupumusoireita**

Hyvinvoinnin alue tai ei työuupumusoireita.
Stressi, kyllästyminen tai vähäinen työn imu mahdollisia.

Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle -työkalun käyttö ja sisältö

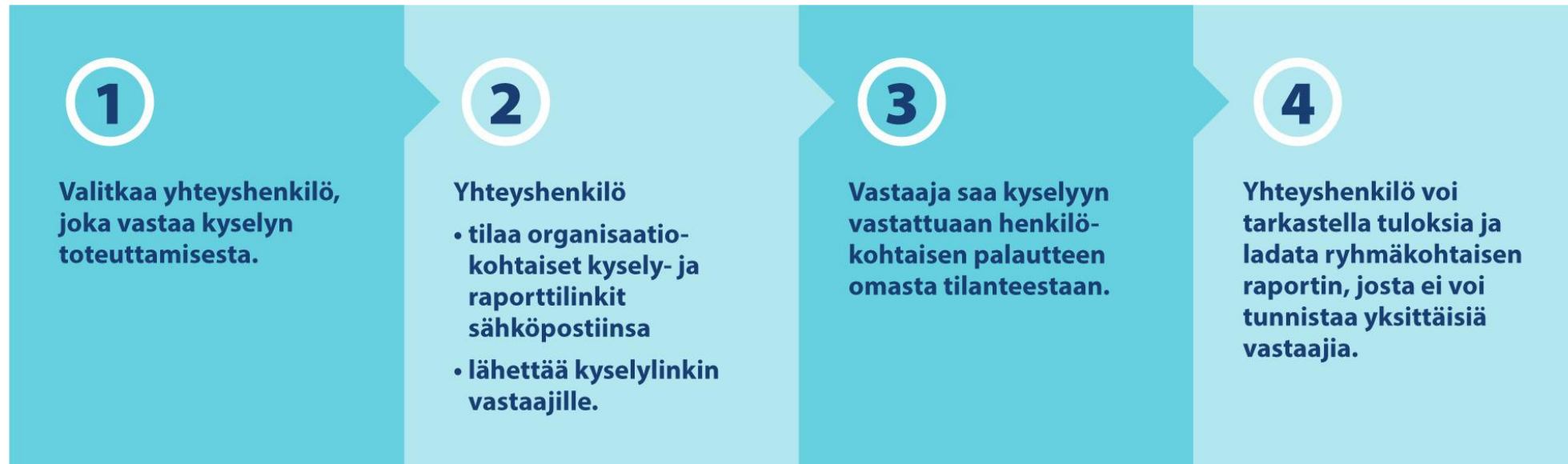
Työkalun hyödyt

- Työpaikka saa ajantasaisen tiedon työntekijöiden ja eri yksiköiden työuupumusoireiden yleisyydestä ja vakavuudesta.
- Kyselyyn vastaavat työntekijät saavat tiedon, onko heillä työuupumusoireita ja jos on, minkä asteisia ne ovat.
- Sekä työpaikka että työntekijät saavat palautteena ohjeet mitä tehdä, jos työuupumusta esiintyy.
- Tietojen avulla on mahdollista kehittää työoloja työuupumuksen vähentämiseksi ja ennalta ehkäisemiseksi.



**Soveltuu työpaikoille,
joilla halutaan tunnistaa
työuupumusriskin
olemassaolo ja yleisyys.**

Näin hyödynnät Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle -työkalua



2. Yhteyshenkilö jakaa kyselylinkin soveltuville vastaajille, kuten oman työpaikan tai yksikön työntekijöille. Tietosuojan varmistamiseksi tarvitaan **vähintään 10 vastaajaa**. **Kyselylinkki on voimassa 21 päivän ajan** linkkien tilaamisesta lukien.
3. Kukin vastaaja vastaa kyselyyn itsenäisesti. Kyselyn täyttämiseen menee aikaa muutamia minuutteja. Vastaaja voi ladata omat tuloksensa pdf-tiedostona.
4. **Raporttilinkki on voimassa 60 päivää**. Yhteyshenkilö tallentaa raportin (Powerpoint) itselleen tämän ajan sisällä.

Esimerkki kyselyn kysymyksistä

Kysely koostuu 12 väittämästä.

Työuupumuksen jokaista oiretta arvioidaan kolmella väittämällä.

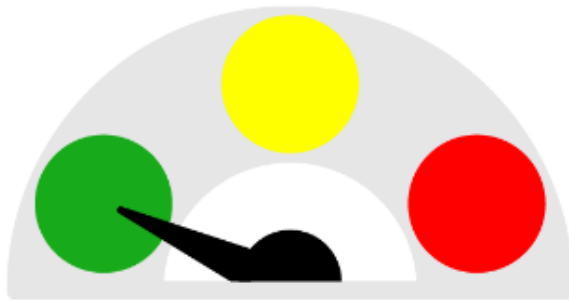
Kuinka usein koet seuraavia tuntemuksia työssäsi?

*		Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
	Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi työssäni	☐	☐	☐	☐	☐
	Tunnen itseni fyysisesti uupuneeksi työssäni	☐	☐	☐	☐	☐
	En juurikaan palaudu työpäivän jälkeen	☐	☐	☐	☐	☐
*		Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
	Työni on hyvin vastenmielistä	☐	☐	☐	☐	☐
	Olen kyyninen sen suhteen, mitä työni merkitsee muille	☐	☐	☐	☐	☐
	En ole kiinnostunut enkä innostunut työstäni	☐	☐	☐	☐	☐

Esimerkki yksilön tuloksista: vihreä valo

✓ Tuloksesi

Tuloksesi



Vastaustesi perusteella työuupumuksen liikennevalomallin tulos on vihreä, eli sinulla ei tällä hetkellä ole työuupumusta.

Tuloksesi perusteella sinulla ei ole työuupumusoireita. Suomalaisista noin kolme neljästä kuuluu tähän ryhmään. Testituloksena vihreä valo on hyvä!

Vertailu Miten Suomi voi? -tutkimukseen

Tuloksesi



Miten Suomi voi? 2023 - tutkimus



Pieni arvo tarkoittaa vähemmän ja suuri arvo enemmän koettuja työuupumusoireita

Tuloksissa arvo yksi on paras ja arvo viisi on heikoin

LATAA PDF-RAPORTTISI

> Vinkit

Esimerkki yksilön tuloksista: keltainen valo

✓ Tuloksesi

Tuloksesi



Vastaustesi perusteella työuupumuksen liikennevalomallin tulos on keltainen, eli sinulla on kohonnut riski työuupua.

Tuloksesi perusteella sinulla on jonkin verran tai ajoittain työuupumusoireita. Suomalaisista joka kuudes kuuluu tähän ryhmään.

Olet varmaan itsekkin huomannut, ettei hyvinvointisi työssä ole paras mahdollinen. Sinulla voi olla yleisiä stressioireita, kuten nukkumisvaikeuksia ja fyysisiä oireita, esimerkiksi toistuvaa päänsärkyä. Näitä esiintyy usein jo ennen työuupumuksen kehittymistä ja työuupumuksen ydinoireiden rinnalla.

✓ Vinkit

Vertailu Miten Suomi voi? -tutkimukseen

Tuloksesi

2.8

Miten Suomi voi? 2023 - tutkimus

2.2

Pieni arvo tarkoittaa vähemmän ja suuri arvo enemmän koettuja työuupumusoireita

Tuloksissa arvo yksi on paras ja arvo viisi on heikoin

[LATAA PDF-RAPORTTISI](#)

Esimerkkipoiminta keltaisen valon yksilöpalautteesta

Vaikka ihminen voi sinnitellä pitkään työuupumusoireiden kanssa, nyt on aika tunnistaa haasteet ja ryhtyä toimimaan hyvinvoinnin palauttamiseksi. Voit esimerkiksi pohtia, millaista elämäsi olisi ja jaksaisitko, jos työuupumusoireesi pysyisivät tällä tasolla seuraavat kaksi vuotta? Entä jos oireet pahenisivat? Pidäthän siis huolta, ettei tilanteesi muutu huonommaksi, vaan suunta olisi kohti parempaa hyvinvointia.

Mieti, mitä sinun on mahdollista tehdä työuupumusoireidesi syiden vähentämiseksi tai poistamiseksi.

Entä kenen puoleen voit kääntyä saadaksesi korjatuksi työoloja ja parannetuksi hyvinvointiasi? *[teksti jatkuu]*

Sanalliset palautteet ovat erilaiset eri tuloksille.

Mitä enemmän vastaajalla on työuupumusoireilua, sitä enemmän annetaan vinkkejä tilanteen korjaamiseksi.

Esimerkki työpaikan raportista

- Raportti sisältää tietoa tulosten keskiarvoista ja jakaumista. Lisäksi raportissa on ohjeita toimenpiteisiin.
 - Vertailutietona esitetään työuupumuksen yleisyystiedot Suomen työikäisellä väestöllä.
- Suurilla työpaikoilla voidaan saada tieto työuupumuksen yleisyydestä myös työpaikan eri yksiköissä, jos vastaajamäärät varmistavat tietosuojan vastaajille eli vastaajia on ryhmässä vähintään 10.
- Raporttilinkki on voimassa 60 päivää. Yhteyshenkilö tallentaa raportin (Powerpoint) itselleen tämän ajan sisällä.

Tulosten keskiarvo

Tuloksenne

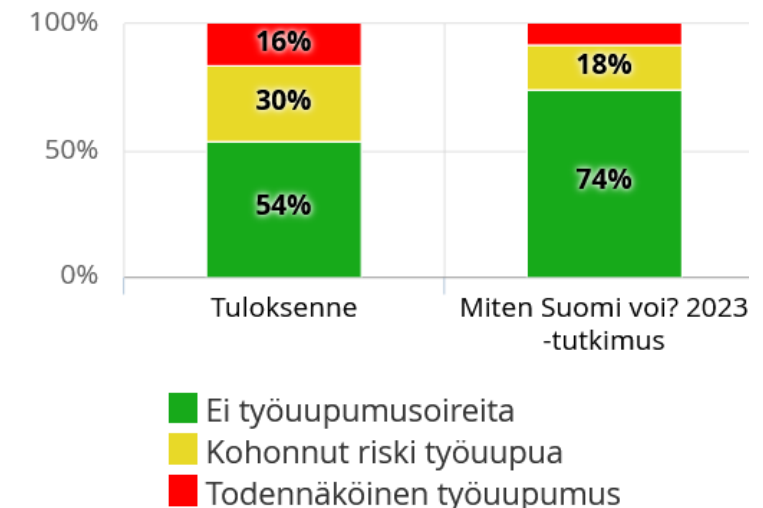
2.5

Miten Suomi voi? 2023 -tutkimus

2.2

Pieni arvo tarkoittaa vähemmän ja suuri arvo enemmän koettuja työuupumusoireita

Vastausten jakauma organisaatiossa



Esimerkki työpaikan raportista, jossa tuloksia kerätty ja jaoteltu eri yksiköistä/osastoilta

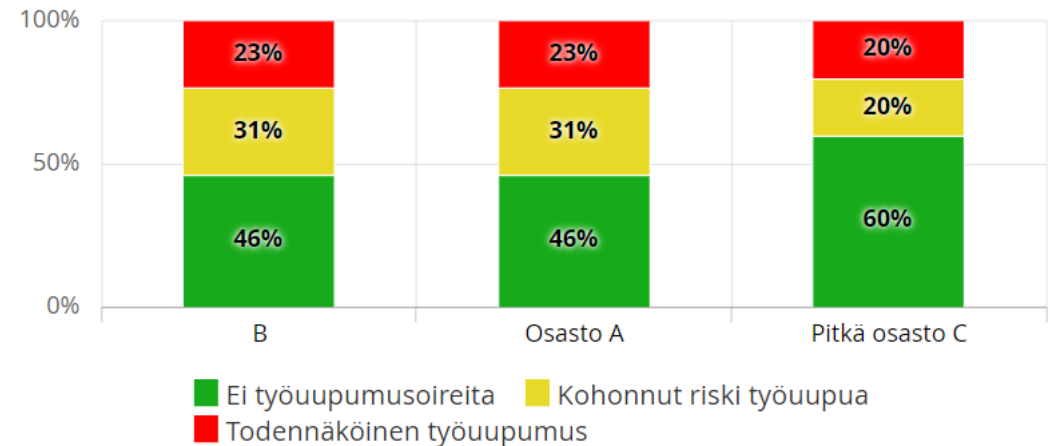
▼ Tulokset osastoittain

Osastokohtaiset keskiarvot



Pieni arvo tarkoittaa vähemmän ja suuri arvo enemmän koettuja työuupumusoireita

Osastokohtaiset histogrammit



► Toimenpiteet

Työterveyslaitos

Ota maksuttomat työkalut ja materiaalit käyttöön osoitteessa

MIELENTERVEYDENTYÖKALUPAKKI.FI

