



**MIELLEN TAIDOT &  
HYVINVOINTI  
MUUTTUNEESSA  
MAAILMANTILANTEESSA**

**Emmi Arponen**

Psykologi- ja koulutuspalvelut Emmi  
Arponen



# KUKA ?

Emmi Arponen

Psykologi (PsM)

Fysioterapeutti (ft)

Aikuiskouluttaja ja -opettaja

Terveystieteiden maisteri (TtM) 12/2022

Päivätyö psykologina aikuisten parissa

Lisäksi: koulutus-, opetus, psykologin lyhytterapeuttinen työskentely & erilaiset asiantuntijatehtävät

Ukrainan sota  
& maailman  
tilanne

Pandemia ja  
sen  
vaikutukset

Hyvinvointimme on  
viime vuosina ollut  
kollektiivisesti  
poikkeuksellisella  
koetuksella

Sosiaali- ja  
terveysalan  
tilanne

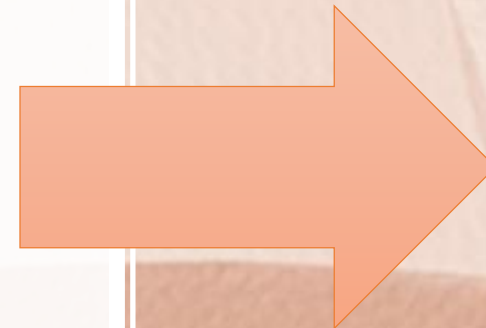
Ilmaston-  
muutos



**Herättää uudenlaista epävarmuutta ja  
turvattomuutta. Koettelee sopeutumis- ja  
joustamiskykyä**

# Sopeutumis- ja joustamiskyky on kimppu taitoja

- Ihmisen sopeutumiseen muuttuvissa ympäristöissä ja tilanteissa vaikuttavat huomattavasti:
  - Kyky reflektoida itseä ja tunnistaa omia tunnetiloja
  - Kyky ymmärtää toisia, toisten tunnetilojen havainnointi, empatia ja mentalisaatiokyky
  - Kyky tehdä yhteistyötä muiden kanssa - psykologisen turvallisuuden rakentaminen yhteisönä



”MIELEN  
TAIDOT” tai  
”RESILIENSSI”  
→ Voidaan  
harjoitella,  
kehittää ja  
vahvistaa!

# Miten mieli reagoi?

- Jokaisen mieli reagoi yksilöllisesti koettuihin ”uhkiin”, sekä epävarmoihin ja poikkeuksellisiin tilanteisiin (aiemmat kokemukset, geenit, temperamentti, resilienssi, kyky säädellä tunteita ym. vaikuttavat)
- Tunnesäätelyjärjestelmien avulla mielen toimintaa on mahdollista ymmärtää mm. evoluutiopsykologian ja integratiivisten teorioiden näkökulmasta
- Tunnesäätelyjärjestelmät ovat ikään kuin ”mielentiloja”, joiden välillä vaihtelemme säädelläksemme tunteitamme ja toimintaamme

## SAAVUTUSJÄRJESTELMÄ

Tarkoitus: Tavoitteiden saavuttaminen, motivaatio

Tunteita: Innostus, elinvoimaisuus, halu

Käyttäytymistä: Lähestyminen, sitoutuminen  
Dopamiini

## TURVAJÄRJESTELMÄ

Tarkoitus: sosiaalinen liittyminen, yhteys

Tunteita: tyyneys, rauhallisuus, turva, rentous

Käyttäytymistä: hellyys, ystävällisyys, huomio laajenee  
Etuotsalohko, oksitosiini

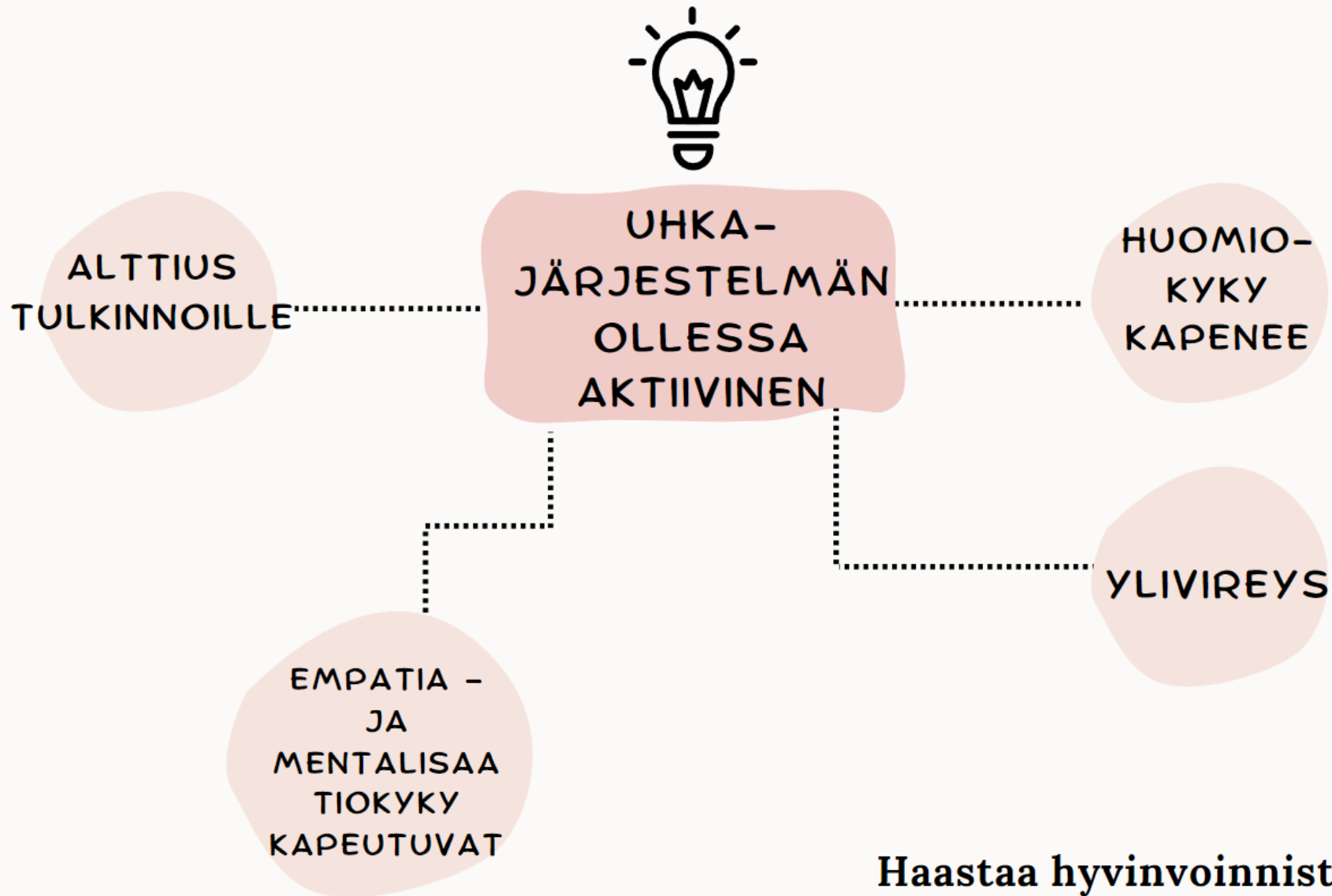
## UHKAJÄRJESTELMÄ

Tarkoitus: uhan havaitseminen, suojeleminen

Tunteita: viha ahdistus, häpeä,

Käyttäytymistä: välttäminen, sijaistoiminta, kritiikki

Amygdala, kortisoli, adrenaliini



Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208



**Haastaa hyvinvoinnista huolehtimista, jaksamista ja palautumista!**

# Lisäksi työelämä on intensiivistynyt eli työn vaatimukset ovat jatkuvasti lisääntyneet

- Työn intensiivistyminen heijastelee sosiaalista kiihtymistä eli sosiaalisten rakenteiden kiihtyvää muutosta, teknologian kehitystä ja koko elämäntahdin kiihtymistä
- Työn intensiivistymisellä tarkoitetaan mm: kiristynyttä työtahtia, päällekkäisiä tehtäviä, itsenäisen työn ja päätöksenteon lisääntymistä, sekä tieto- ja oppimisvaatimusten lisääntymistä
- Työn kiihtyvä intensiivistyminen vaatii työntekijöiltä **JÄTKUVASTI** yhä enemmän ponnistelemista ja resursseja. Ponnistelu kuluttaa voimavaroja ja työn kiihtymisen takia työntekijöillä on yhä vähemmän mahdollisuuksia esimerkiksi taukojen pitämiselle = negatiivinen työuupumukselle altistava kehä

*Esimerkiksi Minkkisen ym. (2019) opettajia ja tieteen ammattilaisia (N=2186) koskevassa tutkimuksessa eniten sekä uupumusasteista väsymystä että kyynistyneisyyttä havaittiin alaryhmässä, jossa työ oli vahvasti intensiivistynyt viime vuosien aikana. Lisäksi havaittiin, että työn intensiivistyminen kuormittaa työntekijöitä yhtä lailla sukupuolista riippumatta.*

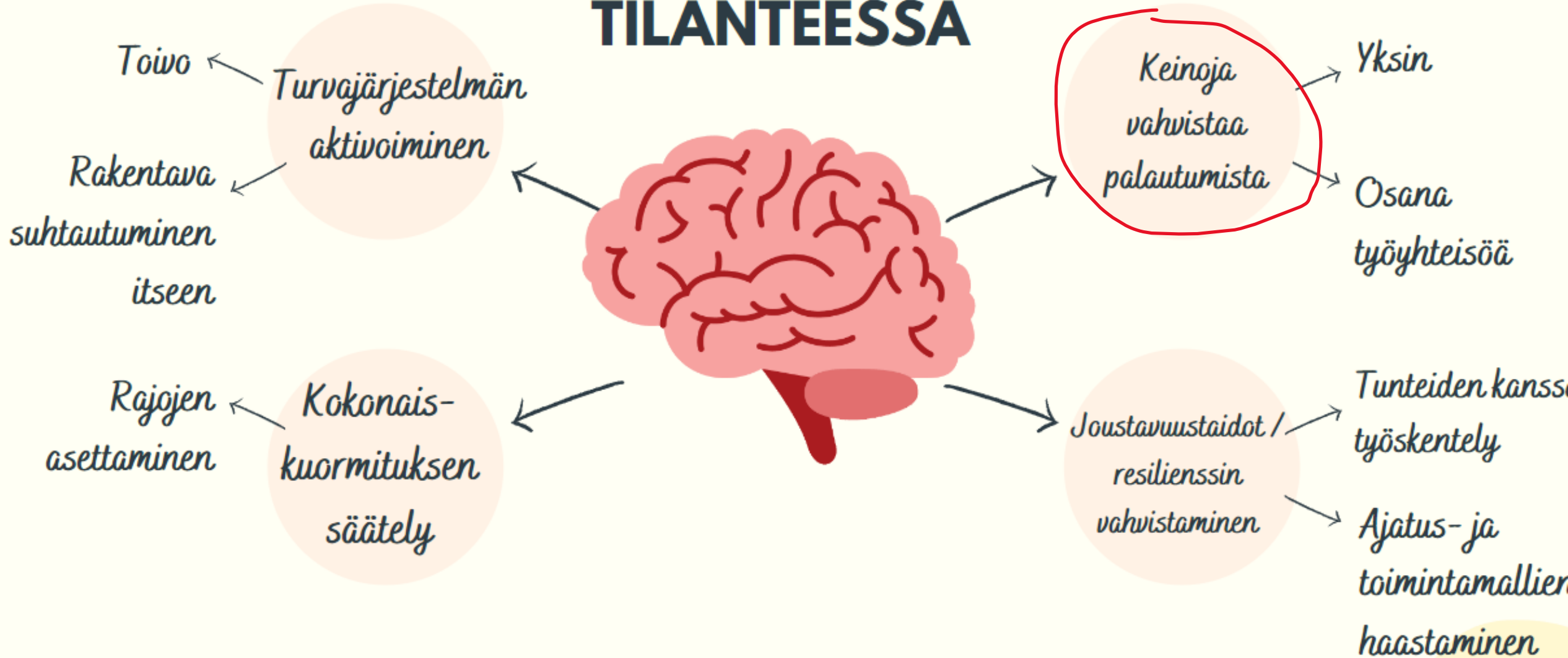



Millaisia (mielen) taitoja  
tarvitsemme, jotta jaksamme  
epävarmassa maailman  
tilanteessa ja intensiivistyneen  
työelämän keskellä?

---



# MIELLEN TAIDOT MUUTTUNEESSA MAAILMAN TILANTEESSA





*"Pitkäjänteistä,  
vaatii aikaa"*

*"Jokaisen  
panosta  
tarvitaan –  
yhteistä  
ponnistelua  
yhteisen hyvän  
eteen"*

# Palautumisen vahvistamisen kaksi tasoa

Minä  
yksilönä

Millaisia asioita yksilönä  
voin tehdä oman  
palautumiseni ja  
jaksamiseni  
vahvistamiseksi

Me  
työyhteisönä

Millaisia toimenpiteitä  
voimme työyhteisönä tehdä  
palautumisen ja  
hyvinvoinnin  
vahvistamiseksi?

Palautumisen  
vahvistuminen



# Minä yksilönä: mielen lepo eli psykologinen irrottautuminen

---

- Tutkimusten perusteella keskeisin palautumiseen vaikuttava tekijä on mielen tasolla tapahtuva irrottautuminen työstä = psykologinen irrottautuminen
- Jos työhön liittyvät asiat pyörivät jatkuvasti mielessä, saatamme huomaamattamme jäädä ylivirittyneeseen tilaan, jolloin kuormitus ei pääse purkautumaan, eikä palautuminen alkamaan
- Useat tutkimukset osoittavat, että psykologinen irrottautuminen edistää palautumista, lisää koettua hyvinvointia ja kytkeytyy myös vähäisempään uupumusasteiseen väsymykseen
- *Mieli ei irrottaudu kuormasta/ stressaavista ajatuksista väkisin.* Psykologian tutkimus osoittaa, että emme voi valita ajatuksiamme tai tunteitamme. Sama pätee kaikkiin työhön liittyviin ajatuksiin. Emme voi vain käskää mieltämme olemaan “ajattelematta”



# Kuinka psykologista irrottautumista vahvistetaan?

---

- Mielekkäällä tekemisellä ="aivot narikkaan", flow-tila
- "Joustavuustaidoilla (omia ajatuksia ja tunteita ei pyritä aktiivisesti kieltämään tai välttämään, vaan niihin opetellaan ottamaan etäisyyttä ja tutkailemaan niitä hyväksyvästi)
- Omia ajatusmalleja tiedostamalla - mitkä ajatusmallit lisäävät väsymystä ("pitäisi" -ajattelu, "kaikki tai ei mitään" -ajattelu)
- "Tunteet ovat dataa" -ajattelulla

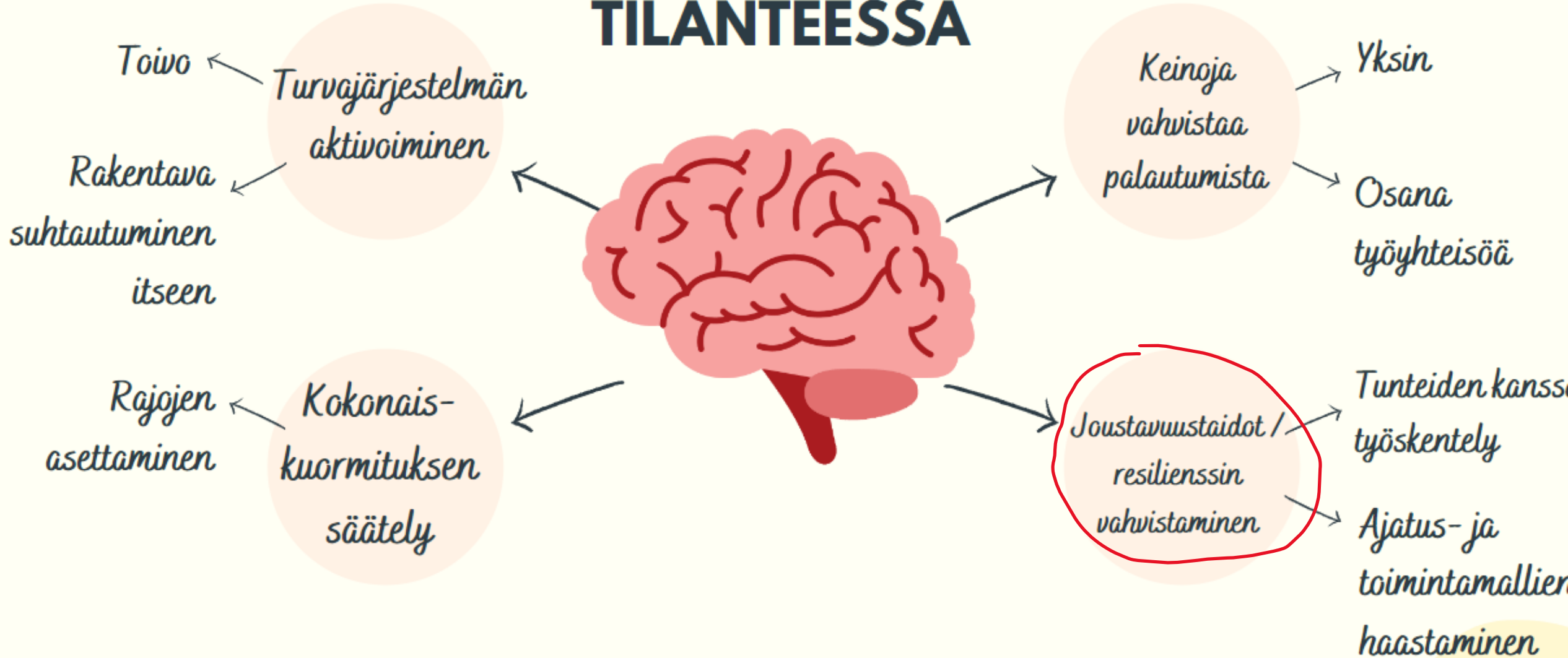


# Me työyhteisönä: työn intensiivistymistä hillitään yhdessä

---

- Vahvistamalla keskittymistä työn ydintehtäviin - taitojen ja tietojen uusintamisvauhdin tulisi olla kohtuullinen
- Riittäväillä tauoilla
- Varmistamalla riittävät (aika)resurssit mm. uusien tietojärjestelmien ja digiratkaisujen käyttöönotolle
- EI KEHITTÄMISTÄ VAIN ITSE KEHITYKSEN VUOKSI. Uusien työmenetelmien käyttöönotolle tulisi olla painavat syyt ja tutkimusnäyttö taustallaan

# MIELLEN TAIDOT MUUTTUNEESSA MAAILMAN TILANTEESSA





# Omia joustavuus- ja resilienssitaitoja on mahdollista kehittää

---

- Epävarmuuden tunteen kanssa työskentely on yksi keskeisimpiä tunnetaitoja, joita tarvitsemme
- Epävarmuus on epämukavaa, ja ohjaa automaattisesti välttämistä kohti. Tavat ”välttää” voivat olla moninaiset. Toisia epävarmuus ohjaa suorittamiseen, toisia turvallisuuden tunteen tavoitteluun ja toisia ahdistuksen kehämäiseen kierteeseen= ”halu ratkaista epävarmuuden tunne ja saada kontrollin tunne takaisin” on inhimillistä
- Jokaisella on oma yksilöllinen suhde epävarmuuden tunteeseen – omaa suhdetta kannattaa tutkailla. Millaiseen käyttäytymiseen epävarmuuden tunne minua ohjaa, ja onko se toivottu suunta? Mikä luo turvaa?



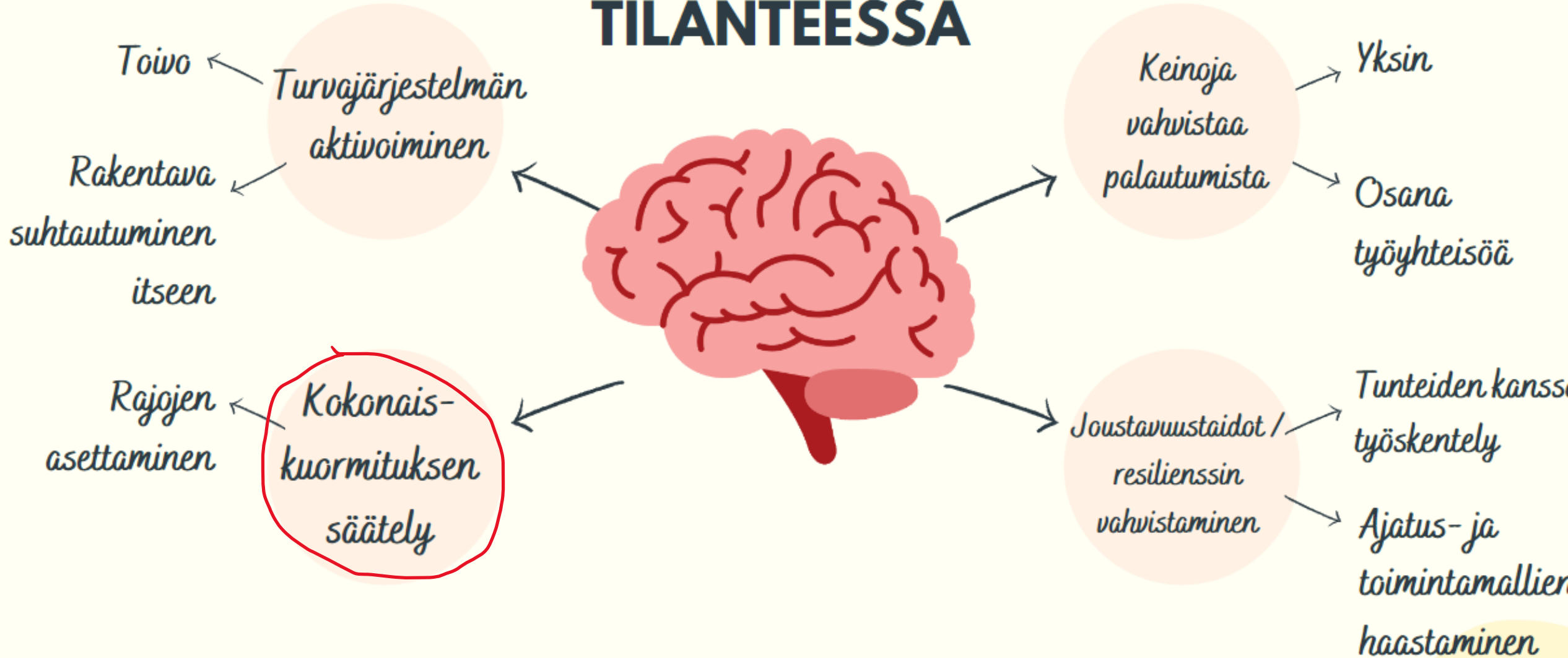


# Lepoon liittyvien uskomusten ja ajatusten haastaminen

---

- Erityisesti lepoon liittyy paljon pinttyneitä uskomuksia ja ajatusmalleja, jotka saattavat huomaamatta haastaa hyvinvointia ja jaksamista, kun uhkajärjestelmän aktiivisuus ohjaa ylivireyteen
  - Suomalainen sisu
  - ”Lepo täytyy ansaita”
  - Kiltteys ja velvollisuudentunto
  - Suhde tunnollisuuteen ja sitä kautta hyväksytyksi tulemiseen

# MIELLEN TAIDOT MUUTTUNEESSA MAAILMAN TILANTEESSA



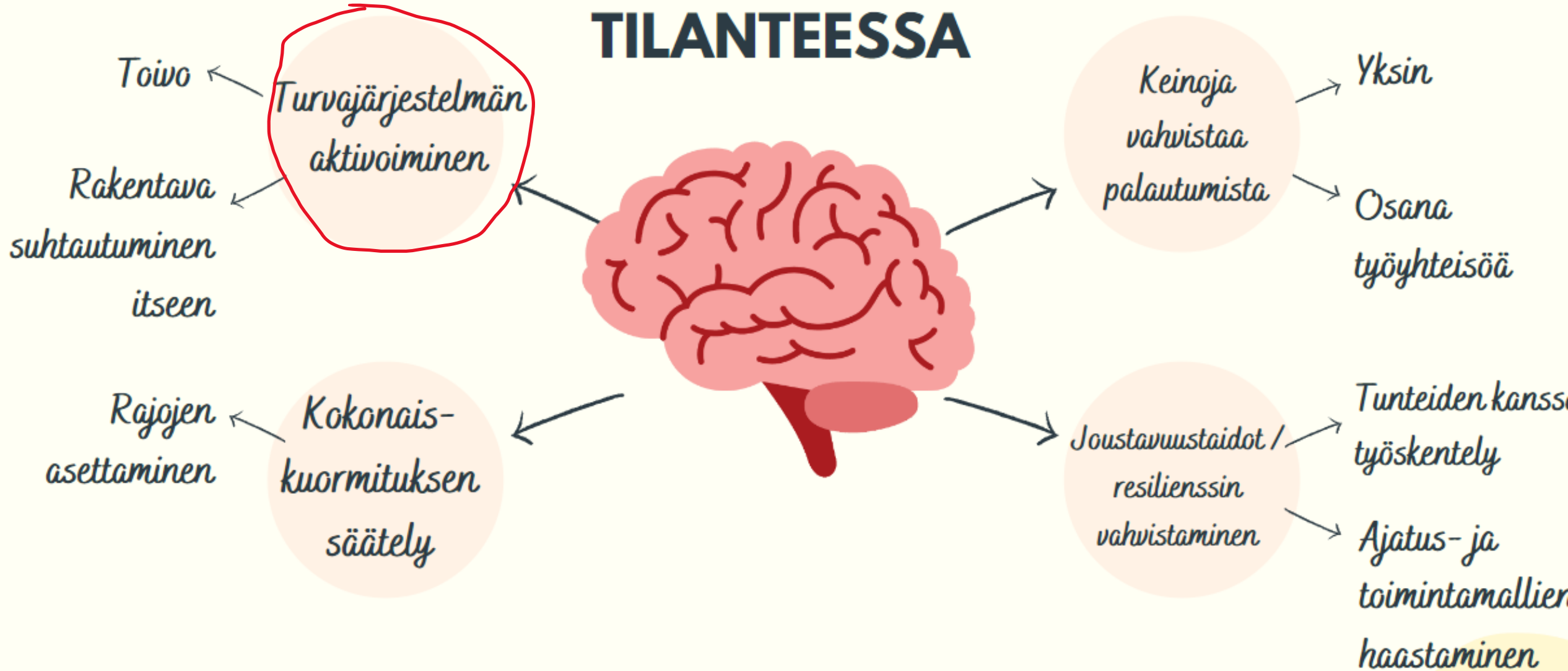


# Jokainen ei on kyllä levolle –rajojen asettaminen on hyvinvointiteko

---

- Kokonaiskuormituksen säätelyssä keskeistä on omien rajojen asettaminen
- Rajojen asettaminen ei usein ole helppoa, koska siitä voi seurata tunteita, kuten syyllisyyttä ja pelkoa pettymyksen tuottamisesta. Välttääksemme näitä tunteita, on ”helpompi” suostua – inhimillistä!
- *Moni huomaa suostuvansa asioihin, jotka eivät palvele omaa hyvinvointia ja arvoja*
- Kun opettelee asettamaan rajoja, aikaa vapautuu itselle tärkeille ja merkityksellisille asioille –kyseessä on harjoiteltavissa oleva mielen taito

# MIELLEN TAIDOT MUUTTUNEESSA MAAILMAN TILANTEESSA





# Turvaa ja rakentavaa suhtautumista itseen

---

- Myötätunto ja rakentava suhtautuminen itseä kohtaan ei usein tule mieleltä luonnostaan –vaatii harjoittelua ja usein itsekritiikin tutkailu voi olla avain itseen kohdistuvan rakentavan suhtautumisen löytymiseen
- Kuinka paljon oleskelet uhkajärjestelmässä ja kuinka paljon turvajärjestelmässä?
- Itsemyötätuntoon liittyy paljon väärinkäsityksiä, jotka ovat täysin inhimillisiä: ”en saa enää mitään aikaiseksi”, ”tulen laiskaksi”
- Katarina Meskanen: ”Tartu itseäsi kädestä, älä niskasta”



# Turvaa ja rakentavaa suhtautumista yhteisönä

---

- Yhteisöllistä turvaa eli psykologista turvallisuutta tarvitaan:
  - Ilmapiiri, jossa on turvallista ottaa riskejä ja epäonnistua
  - Epäonnistumisiin suhtaudutaan oppikokemuksina, virheistä ei rangaista
  - Jaettu yhteinen ymmärrys siitä, että on turvallista olla oma itsensä
  - Kunnioittava suhtautuminen erilaisuuteen & ihmisten erilaiseen osaamiseen → ei pelkoa, että joutuu naurunalaiseksi
  - Yhteisö, jossa on turvallista tuoda esiin myös keskeneräisiä ajatuksia, ilman pelkoa nolatuksi tai vähätellyksi tulemisesta
  - Kenenkään ei tarvitse olla valmis tai tietää kaikkea

*”MUUTOS TAPAHTUU ASKEL KERRALLAAN JA  
AJOITTAIN TIPAHDAMME VANHOIHIN KUOPPIIN”  
-Ronnie Grandell*

---



# Kiitos!

Otan mielelläni vastaan  
palautetta esimerkiksi  
nettisivujeni tai sähköpostini  
kautta. Ollaan yhteyksissä!



## Instagram

@emmi.arponen

## Nettisivut

[www.emmiarponen.com](http://www.emmiarponen.com)

## Email

[info@emmiarponen.com](mailto:info@emmiarponen.com)



# Lähteet

- Edmondson, A. 2018. *The Fearless Organization : Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth*
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23-43.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Ihanus, J. (2022). Auttamisambivalenssi ja empatiaaupumus (Pääkirjoitus). *Psykoterapia: Therapie-säätiön jäsenlehti*, 41(2), 89-91.
- Joutsenniemi, K., & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkirilehti*, 39(70), 2515-2519.
- Manka, M. L., & Manka, M. (2016). Työhyvinvointi.
- Manka, M-L., Heikkilä-Tammi, K & Vauhkonen, A. 2012. Työhyvinvointi ja tuloksellisuus
- Minkkinen, J., Mauno, S., Feldt, T., Tsupari, H., Auvinen, E., & Huhtala, M. (2019). Uhkaako työn intensiivistyminen työhyvinvointia? Intensiivistymisen yhteys työuupumukseen opetus- ja tutkimustyössä. *Psykologia*, 54(04), 255-301.
- Työstä hyvinvointia. 2010. Työturvallisuuskeskus.