



ELISA UOSUKAINEN
Terveystenhoitaja YAMK
Tampereen ammattikorkeakoulu



OUTI ILOSALO
Terveystenhoitaja YAMK
Tampereen ammattikorkeakoulu



MIRVA KOLONEN
Projektipäällikkö
Kestävä aivoterveys -hanke
Tampereen ammattikorkeakoulu



KIRSI TOLJAMO
Projektikoordinaattori
Kestävä aivoterveys -hanke
Tampereen ammattikorkeakoulu

Hoitajan työssä tunteet näkyvät ja tuntuvat

Suomalaisia tutkimuksia hoitajien hoitotyössä kokemista tunteista on tehty vasta vähän. Viime vuonna valmistuneessa YAMK-opinnäytetyössä tutkittiin muistisairaiden pitkäaikaisosastolla työskentelevien hoitajien työssään kokemia tunteita sekä niiden ilmenemistä eettisesti kuormittavissa tilanteissa.



Pixelboy

Myönteiset tunteet syntyvät koetuista tilanteista potilaiden tai työkavereiden kanssa. Myönteisiä tunteita koetaan päivittäin töiden sujuessa, hoitotilanteiden onnistuessa tai asukkaiden ollessa tyytyväisiä. Kielteisiä tunteita ovat esimerkiksi ärsyyntyminen, riittämättömyys, turhautuminen ja suru. Turhautumisen tunteet ilmenevät hoitotilanteissa, joissa hoitajan ohjausryhtyksistä huolimatta potilaalla esiintyi ymmärtämättömyyttä siitä, mitä hänen piti tehdä. Ärsyyntymisen tunne nousi tilanteissa, kun hoitotyötä ei voitu toteuttaa laadukkaasti, ja suru puolestaan saattoi hoitotilanteissa.

Tunteet saavat näkyä työpaikalla. Tunteiden näyttämässä tulee kuitenkin huomioida kollegat, erityisesti negatiivisia tunteita näytettäessä. Itkeminen ja nauraminen ovat luonnollisia tunteita työyhteisössä, mutta asukkaiden tai heidän omaistensa läsnä ollessa tunteita täytyy toisinaan peitellä. Tunteiden peitteleminen saattaa lisätä hoitajien kokemaa tunnekuormaa.

Työyhteisössä kielteiset tunteet näyttäytyvät myönteisiä tunteita herkemmin. Hoitotyötä voi tehdä myös kokematta erityisiä tunteita. Tunteiden puuttuminen on seurausta pitkästä työkokemuksesta samantyyppisten potilaiden kanssa, mikä on johtanut karaistumiseen. Karaistumisen myötä surullisiinkin tilanteisiin suhtaudutaan neutraalisti eikä onnistumisenkaan herätä erityisiä tuntemuksia.

Työssä koetut tunteet kuormittavat hoitajaa

Kun työssä koetaan paljon erilaisia tunteita, ne kuormittavat psyykkisesti ja fyysisesti. Psyykkisenä kuormitustekijänä koetaan ärtyisyyttä vapaa-ajallakin, ja sitä purettiin usein perheenjäseniin. Fyysisenä kuormitustekijänä on nukahtamisvaikeuksia.

Mieluiten tunteita purettiin työkaverin kanssa.

Tunteiden käsittely koetaan tärkeäksi ja siihen toivotaan mahdollisuuksia työpäivänkin aikana. Erityisesti työnohjausta toivotaan, mutta sitä ei ole aina saatavilla. Vapaa-ajalla tunteiden käsittelyn keinoina ovat erilaiset harrastukset tai puolison kanssa puhuminen vaihtolovelvollisuus huomioiden. Mieluiten tunteita puretaan työkaverin kanssa, koska toisella hoitajalla on ymmärrystä työn luonteesta ja mahdollisuus antaa vertaistukea.

Tunteet tarttuvat asukkaisiin ja työkavereihin

Koetut tunteet tarttuvat herkästi työkavereihin ja asukkaisiin, ja negatiiviset tunteet tarttuvat herkemmin kuin positiiviset tunteet. Kielteiset tunteet huonontavat työilmapiiriä ja työyhteisön kielteinen tunneilmapiiri saattaa jatkua työvuorosta toiseen lisäten myös asuk-

kaiden levottomuutta ja ärtyisyyttä. Lisäksi johtajien tunteiden koetaan tarttuvan herkästi, ja sillä on olennainen merkitys työyhteisön tunneilmapiiriin.

Jokaisella on vastuu tunneilmapiirin luomisessa työyhteisössä. Myönteiset tunteet tekevät työilmapiiristä kevyemmän. Tunteiden käsittely ja positiivisen palautteen antaminen edistävät myönteisen työilmapiirin kehittymistä.

Jokaisella on vastuu tunneilmapiirin luomisessa työyhteisössä.

Eettisesti kuormittavat tilanteet

Eettisesti haastavia tilanteita koetaan päivittäin ja ne liittyvät hoitotyöhön ja hoitajien keskinäiseen yhteistyöhön. Esimerkiksi asukkaan rajoittaminen, pakottaminen tai eristäminen sekä hoitajien erilaiset tavat tehdä hoitotyötä koetaan eettisesti haastaviksi tilanteiksi. Kiire vaikuttaa työhön päivittäin, ja hoitajat uskovat lisäresurssien mahdollistavan laadukkaamman hoitotyön tekemisen.

Kun hoitotyötä ei voi toteuttaa laadukkaasti, se aiheuttaa ärsyyntymisen, surun ja säälin tunteita. Huonosti ja kiireessä hoidettu työ aiheuttaa huonoa omaatuntoa, mikä lisää tunnekuormaa. Eettisten arvojen vastaisesti toimiminen nostaa esiin niin ikään kielteisiä tunteita.

Tunteiden tutkiminen tärkeää

Koetut tunteet ovat merkittävä osa hoitotyötä, ja siksi niiden tutkiminen on tärkeää. Tunteiden tarttumisen näkökulmasta erityisesti myönteistä tunneilmapiiriä tulee vaalia ja kehittää.

Myönteistä tunneilmapiiriä tulee vaalia ja kehittää.

Tunteisiin liittyvää tutkimusta tulee laajentaa eri hoitotyön yksiköihin ja hoitajakoulutukseen, jotta tulevaisuudessa tunteiden merkityksen ymmärrys lisääntyy ja tunneilmapiirin kehittäminen työyhteisöissä tulee osaksi työhyvinvointia. ■

► *”En ole robotti. Pitkäaikaisosastolla työskentelevien hoitajien tunnekokemuksia” -opinnäytetyö (Tampereen ammattikorkeakoulu, Terveystenhoitajan YAMK -ohjelma) tehtiin osana Tampereen ammattikorkeakouluyhteisön koordinoimaa Kestävä aivoterveys -hanketta, jonka tavoitteena on laaja-alainen aivoterveysten ja työhyvinvoinnin edistäminen eri ammattialoilla sekä työvälineiden ja toimintatapojen kehittäminen työhyvinvoinnin ja organisaatioiden tuloksellisuuden edistämiseksi. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR).*