



*Elämän  
tähdien*

# HUUMORI TYÖYHTEISÖSSÄ

Susanna Lisma 17.11.2017

Osastonhoitaja, TtM

Leikkausosasto 4/ PSHP



**MITÄ HUUMORI ON?**

**MILLAISIA HUUMORITYYLEJÄ- JA LAJEJA ON OLEMASSA?**

**MITÄ ON HUUMORINTAJU?**

**MILLAISISSA TILANTEISSA HUUMORIA KÄYTETÄÄN?**

**MILLAISIA KOETTUJA VAIKUTUKSIA HUUMORILLA ON?**

# HUUMORI... MITÄ SE ON?

- ❖ Sosiaalista toimintaa, joka ilmenee tahattomasti tai tarkoituksella, eleillä tai äänellä
  - ❖ Sisältää positiivisen tunteen, joka esiintyy hauskanpitona, nauruna ja vitsikkyytenä
- ❖ Subjekttiivinen kokemus ja edellyttää reflektointitaitoja
  - ❖ Keskeistä on tulkitaanko se hyvän- vai pahantahtoiseksi



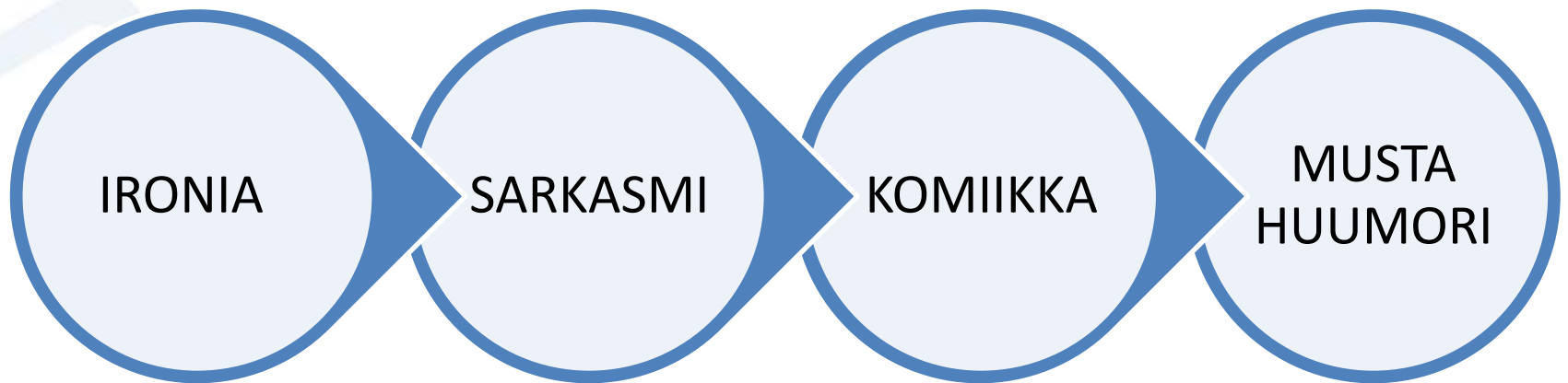
# HUUMORINTAJU

- ❖ Älyllinen kyky
- ❖ Esteettinen herkkyys
- ❖ Käyttäytymismalli
- ❖ Luonteenlaatu
- ❖ Elämänasenne
- ❖ Selviytymis- ja puolustuskeino



(Martin 2007. The psychology of humor. An integrative approach)

# HUUMORIN LAJEJA



# HUUMORIN TYYLIT



(Martin 2007. The psychology of humor. An integrative approach)

# HUUMORILLA ON MERKITYSTÄ

- ❖ Huumori on kontekstiin ja kulttuuriin sidottu ilmiö, joka johtaa moniin sekä työntekijä-, esimies-alaissuhde-, työyhteisö- että organisaatiotasoisiin lyhyt- ja pitkävaikutteisiin hyötyihin.
- ❖ Huumori edistää yksilöiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä lyhyt- ja pitkävaikutteisesti.
  - ❖ Lisää elämänhallinnan tunnetta tasapainottamalla tunteita, lisäämällä optimismia, sitkeyttä ja vähentämällä stressiä. Huumorilla on myös pitkäaikaisia vaikutuksia mielenterveydelle itsetunnon paranemisen myötä.
- ❖ Huumorilla on tärkeä merkitys hoitotyön työyhteisöissä sekä hoitajan ja potilaan että hoitajien keskinäisessä vuorovaikutuksessa.
- ❖ Huumorilla on työyhteisöissä tärkeä rooli kulttuurin luomisessa.



# HUUMORI ON YHTEISÖLLISTÄ LIIMAA

- ❖ Lisää työntekijöiden välistä kollektiivista tehokkuutta ja mahdollistaa tiimityön
- ❖ Liittää työntekijät organisaation kulttuuriin, vähentää hierarkiaa, auttaa sopeutumaan työyhteisöön, luo miellyttävän työympäristön ja kehittää työhyvinvointia
- ❖ Edesauttaa toisiin tutustumisessa ja vuorovaikutussuhteiden rakentamisessa, luottamuksen syntymisessä ja sen vaalimisessa
- ❖ Lisää toveruutta/ yhteisöllisyyttä työyhteisön vaikeissa tilanteissa sekä ongelmien ratkaisukykyä ja eri näkökulmien esille tuloa

*Vesa P. 2009. Aineistolähtöinen teoria hyvää oloa ja työhyvinvointia edistävästä huumorista hoitajien keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, Tampere. Acta Universitatis Tamperensis no. 1471.*



# TARINOITA HUUMORISTA

*" Huumori on auttanut työilmapiirin ylläpidossa. Nauru on auttanut pahoina päivinä. Kurja puoli on että käytämme melko rankkaa huumoria ja ulkopuolisen korvaan myös ronskia huumoria. "*

*" Eräänä päivänä eräs hoitaja, ei ilmeisesti kehdannut suoraan puhua kiveksistä, jotka ovat huono kuntoiset ja niihin laitetaan rasvaa. Siinä hoitaja yrittää selittää kuinka "kulkuset" olivat sellaiset... Yms.. Ja tästä joku lähti laulamaan joululaulua "kulkuset, kulkuset riemuin ..... Ja tämänjälkeen koko porukka nauroi !!! Piristi päivää! "*

*(hoitajat.net)*



# HUUMORI MUISTISAIRAIDEN HOITOTYÖSSÄ

- ❖ Muistisairaiden hoitotyössä hoitajat kokivat huumorin olennaiseksi osaksi vuorovaikutusta. Hoitajat suoriutuivat hoitotoimenpiteistä paremmin ja pääsivät vaikeista ja noloista tilanteista eteenpäin ilman, että kenellekään jäi nolouden tunnetta.
- ❖ Huumorilla ja naurulla oli muistisairaiden elämänlaatua parantava vaikutus
- ❖ Hoitaja voi käyttää huumoria tietoisesti luomaan parempaa mieltä ja iloa muistisairaiden ihmisten elämään.

*(Häyhä 2013 Hoitajien näkemyksiä huumorista muistisairaiden ihmisten hoitotyössä)*

# HUUMORI JOHTAMISESSA 1/3

- ❖ Esimies käyttää huumoria työntekijöiden
  - ❖ työtehtävien selkeyttämiseen ja työsuorituksen parantamiseen
  - ❖ motivointiin
  - ❖ käytöksen muuttamiseen
  - ❖ stressin sietokyvyn parantamiseen, voimaannuttamiseen
  - ❖ välisen kollegiaalisuuden lisäämiseen
  - ❖ innovatiivisen ajattelun, ongelmanratkaisukyvyn ja ideoiden tuottamisen kehittymiseen

Lisäksi esimies käyttää huumoria

- ❖ lieventääkseen hierarkian aiheuttamia haasteita
- ❖ helpottaakseen vuorovaikutusta ja yhteistyötä työntekijöiden kanssa

# HUUMORI JOHTAMISESSA 2/3

- ❖ Esimiesten huumorinkäytön on todettu lisäävän
  - ❖ esimiehen ja työntekijän yhteenkuuluvuuden tunnetta
  - ❖ työtyytyväisyyttä
  - ❖ työntekijöiden tyytyväisyyttä esimiestä kohtaan
  - ❖ työryhmän yhtenäisyyttä, tasa-arvoisia suhteita ja keskinäistä luottamusta
  - ❖ työntekijöiden sitoutumista organisaatioon

# HUUMORI JOHTAMISESSA 3/3

- ❖ Johtajan huumorin tyyli vaikuttaa esimies-alaisuuteeseen eri tavoin. Erityisesti johtajan lämmin huumori on yhdistetty hyvään johtajuuteen ja johtajan tehokkuuteen. Esimiehen on osattava vaihdella huumorin käyttöään vastaanottajien odotuksien mukaan, jotta huumorilla on positiivinen vaikutus yksikön suoritukseen.
- ❖ Esimiehen käyttäessä huumoria siitä tulee myös alaisten keskuudessa hyväksyttävämpää. Työntekijät, jotka kokevat esimiehensä huumorintajuisiksi, ovat tyytyväisempiä työhönsä. He myös kuvailevat useammin esimiehiään hyviksi johtajiksi.
- ❖ Esimiehet voivat käyttää huumoria myös negatiivisessa merkityksessä.
  - ❖ Sortava huumori
  - ❖ Kontrolloituva huumori
  - ❖ Peittelevä huumori

# HUUMORIN POSITIIVISET VAIKUTUKSET TYÖYHTEISÖISSÄ

- Osastonhoitajien kokemana huumori
  - Sujuvoittaa sekä esimiehen että hoitajien työtä
  - Lisää sekä esimiehen että hoitajien hyvinvointia
  - Lisää yhteisöllisyyttä
  - Kehittää alaistaitoja

*(Lisma 2016. Esimies-alaissuhteen huumorin koetut positiiviset vaikutukset hoitotyön työyhteisöissä)*

# ESIMIESTYÖN SUJUVOITUMINEN 1/5

## ❖ Helpottaa vuorovaikutusta

- ❖ *”Et jos tavallaan sellanen asia joka on kuitenkin tärkeä hoitaa ja tärkeätä antaa se palaute ja on tärkeätä et se palaute menee perille, niin sitten sitä voi vähän tilanteesta riippuen höystää huumorilla.” (H4)*

## ❖ Tekee esimiehestä hoitajille läheisemmän

## ❖ Luo toimivan esimies-alaissuhteen

## ❖ Luo hoitajille turvallisen olon

- ❖ *”Kyl se ehkä sitä semmosta...jotenkin semmisiin luottamuksellisiin väleihin vaikuttaa että tavallaan ilot ja surut voi kertoa.” (H13)*

# HYVINVOINNIN LISÄÄNTYMINEN 2/5

- ❖ Voimaannuttaa
- ❖ Parantaa työilmapiiriä
  - ❖ ” Sillä hetkellä on ollut rankkaa siellä töissä ja pitää tuulettaa se ajatus pihalle. Ja se tulee usein huumorin kautta.” (H5)
- ❖ Saa ajatukset pois raskaasta työstä
  - ❖ ”Et ei olla niin mahdottoman totisia ja niin kauheen asialinjalla joka asiassa. Et ei tää niin haudanvakavaa tää meidän meno täällä oo.” (H7)
- ❖ Auttaa hoitajia jaksamaan yksityiselämässä



# YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄNTYMINEN 3/5

- ❖ Lisää me-henkeä

- ❖ ” Et ei olis rajoja, vaan tulis semmonen tunne et me yhdessä tehdään ja kaikki menee samaan suuntaan. Tavoitteet on niinku samat. ” (H7)

- ❖ Saa esimiehen tuntemaan itsensä työyhteisön jäseneksi

- ❖ Tuo positiivisen tunnelman työyhteisöön

# ALAISTAITOJEN KEHITTYMINEN 4/5

## ❖ Lisää itsetuntemusta

- ❖ *”Se auttaa siihen, että et pystyy... että ei pidä itsellään jos on tehnyt jonkun huolimattomuus jutun. Ne pystytään tuomaan esille huumorin kautta ja sanomaan monia sitten helpommin.” (H6)*

## ❖ Laajentaa ajattelua

## ❖ Auttaa suhteuttamaan työn vaatimuksia

- ❖ *”Varmaan mittasuhteet tuli sit jotenki kuntoon siinä kohtaa ja hoksattiin et kaikennäköisiin tilanteisiin sitä työssään joutuu.” (H7)*

# HOITAJIEN TYÖN SUJUVOITUMINEN 5/5

- ❖ Lisää työn tehokkuutta
- ❖ Pientää muutosvastarintaa
  - ❖ *”Ehkä semmonen tilanne et me ollaan osastotunnilla käsitelty jotakin asiaa et me nyt muutetaan tää. Et tästä lähin tehdään jokin asia eri lailla kuin ennen. Voi tulla kovakin vastaryöppy . Et sitten ehkä ne ihmiset siihen paremmin sitoutuu ja paremmalla mielellä.” (H13)*
- ❖ Lisää kehittämismyönteisyyttä

# VOIDAANKIN SANOA, ETTÄ ...

- ❖ Huumori on oleellinen osa hyvinvoivia hoitotyön työyhteisöjä. Huumori lisää sekä osastonhoitajan että hoitajien hyvinvointia ja edesauttaa työn sekä perhe-elämän yhteensovittamisessa.
- ❖ Huumori lisää yhteisöllisyyttä ja kasvattaa työyhteisön sosiaalista pääomaa.
- ❖ Huumori on osa toimivaa esimies-alaissuhdetta. Huumori sujuvoittaa sekä osastonhoitajan ja hoitajien työn tekemistä ja kehittää alaistaitoja.
- ❖ Huumori helpottaa osastonhoitajaa muutosten läpiviennissä työyhteisössä. Se lisää kehittämismyönteisyyttä ja pienentää muutosvastarintaa.

# VINKKEJÄ HUUMORIN KÄYTTÖÖN HOITOTYÖSSÄ

## ***Käytännön vinkki***

Huumori ei ole vain nauramista. Se voi olla sanallista leikittelyä ja älyllistä oivaltamista. Tärkeää on potilaan kunnioittaminen.

### **1. Ole huumorintajuinen omalla tavallasi.**

Huumori hoitotyössä voi olla olosuhteista syntyvää ja spontaania tai suunniteltua vitsailua. Onnistunut huumori lieventää jännitystä ja tuottaa hyvää mieltä. Potilastakin voi rohkaista olemaan oma huumorintajuinen itsensä.

### **2. Rohkeasti, mutta potilaan ehdoilla.**

Ilo ja huumori auttavat muodostamaan hyvän hoitosuhteeseen. On tärkeää olla aidosti läsnä, kunnioittaa potilasta ja luoda positiivista ilmapiiriä. Huumorin käytön tulee tapahtua potilaan ehdoilla ja sopia tilanteeseen.

### **3. Tartuta ilo potilaisiin ja pidä huolta työyhteisöstä.**

Iloinen hoitaja voi parantaa työyhteisön henkeä ja tuoda potilaille hyvää mieltä. Huumorin avulla voi käsitellä ahdistavia tilanteita, ja se voi olla selviytymiskeino niin potilaille kuin hoitajalle itsellekin. Työyhteisön yhteishenki voi lujittua positiivisen huumorin avulla.

*(Åstedt-Kurki Sairaanhoidaja-lehdessä 2/2016)*



*Kiitos*

