



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Opettajan työhyvinvointi osana yhteisöllistä hyvinvointityötä

Miia Sainio, yliopistonlehtori, erityispedagogiikka



Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen merkittävä opetussuunnitelmatason ilmiö

- Hyvinvointiosaaminen laaja-alaisena osaamisen osa-alueena
- Hyvinvointi usean oppiaineen sisältönä
- Hyvinvoinnin edistäminen keskeisenä toimintakulttuuritason osana
 - Toimintatapojen ja käytänteiden tulisi tukea opiskelijan ja yhteisön hyvinvointia sekä ilmapiirin kiireettömyyttä ja turvallisuutta

Hyvinvointi mainitaan 166 kertaa Lukion opetussuunnitelman perusteissa ja 158 kertaa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa.



Huoli opettajien hyvinvoinnista esille jatkuvasti

Pääkirjoitus | Pääkirjoitus

hs.fi 2.4.2020

Opettaja venyy ja jaksaa, mutta voimat voivat loppua

Anna-Sofia Berner HS
8.2.2022 2:00 | Päivitetty 8.2.2022 8:27

Opettaja joka sai tarpeekseen

Opettajat ovat entistä uupuneempia. Alan jättänyt Herman Keränen toivoo, että entiset kollegat oppisivat asettamaan omat rajansa.

Kotimaa | Lukio

Anni Härkönen HS
10.11.2021 2:00 | Päivitetty 10.11.2021

Opettajan julkinen hätähuuto nosti karulla tavalla esiin lukion ongelmat: ”En ole koskaan ollut näin väsynyt”

MIELIPIDEKIRJOITUS | 1.5.2022

OAJ

Opettajan työ on muuttunut mahdottomaksi

Opettajat uupuvat kasvavan työmäärän alla, yhä harvempi hakee opettajankoulutukseen – lukion opettajalta tiukka kuitti yliopistoille: ”Jokin roti valmistuneiden määrään”

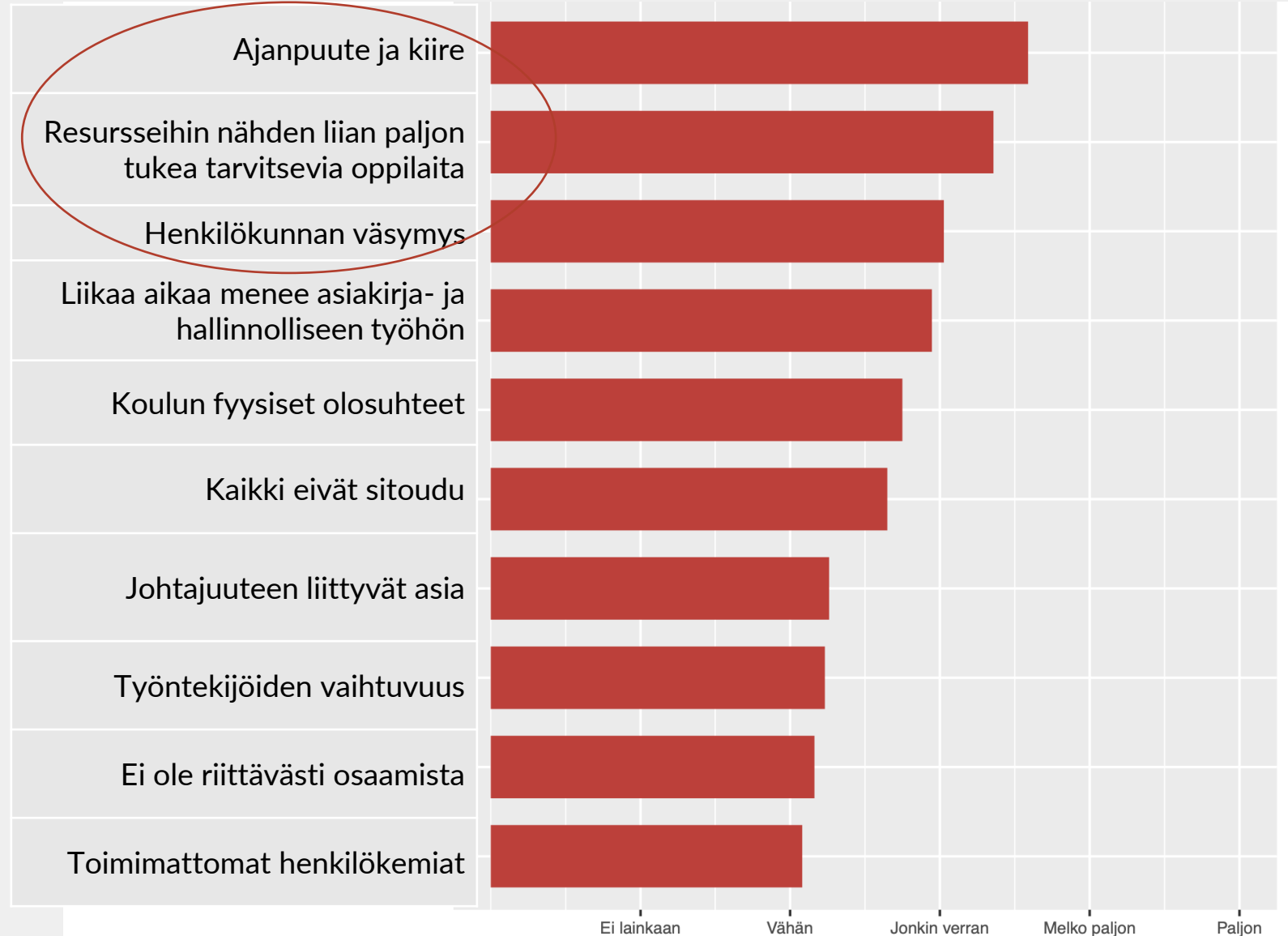
mtv-uutiset 1.08.2019



Hyvinvointityön esteet henkilökunnan näkökulmasta

- Ajanpuute, kiire ja jaksaminen kaikkein useimmin mainittuna

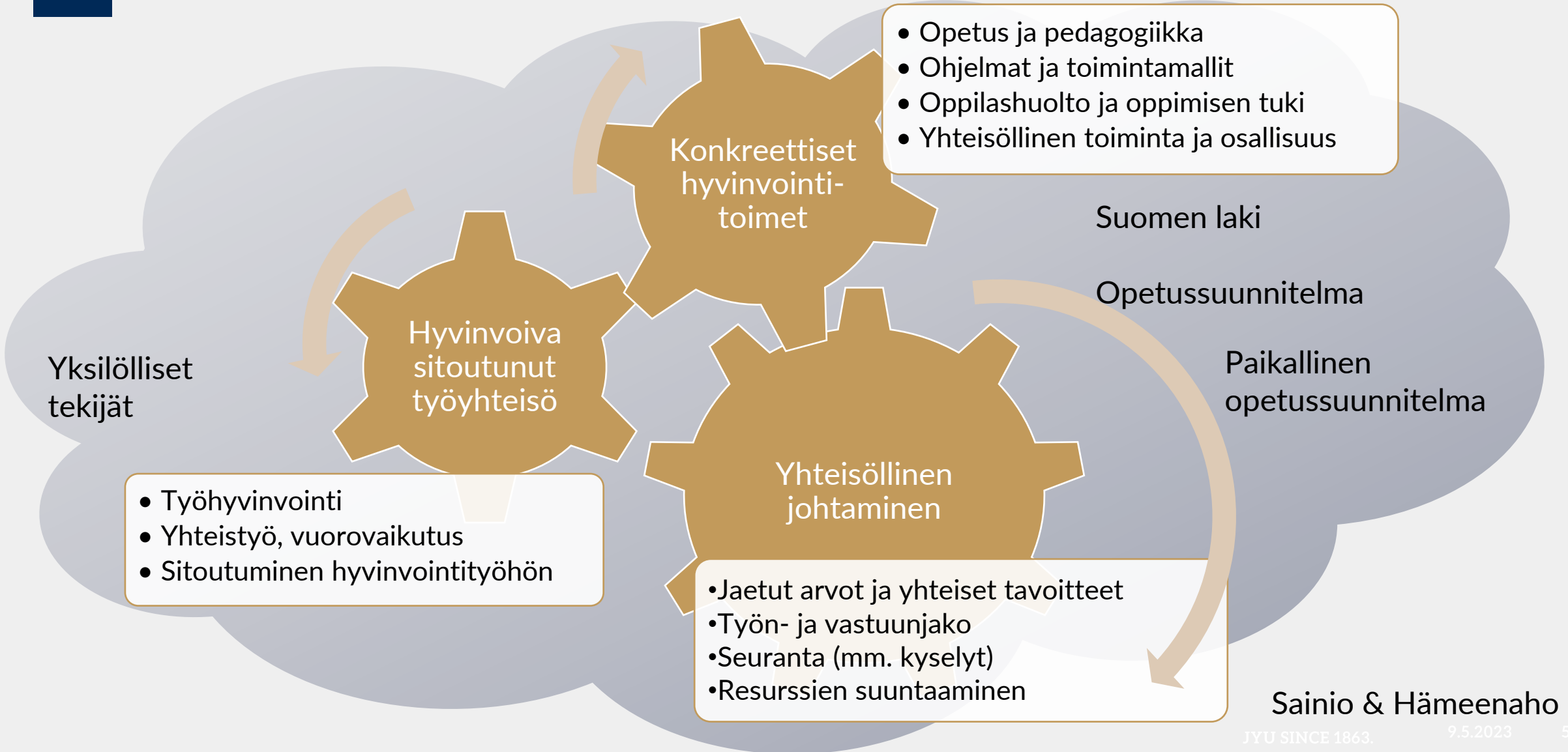
Kiire on kuluttavaa. Taukoja ei ole muuten, paitsi jos lähtee pois työpaikalta (esim. vapaatuntien aikana). Työ on jatkuvasti läsnä, ruokaillessakin, eikä 15 minuutin ruokatauko ole mistään kotoisin. (aineenopettaja)





Yhteisöllinen hyvinvointityö prosessina

Hyvinvointityötä tukevan toimintakulttuurin rakentuminen





Yhteys opettajien hyvinvoinnin ja oppilaiden hyvinvoinnin ja akateemisen menestyksen välillä

- Opettajan emotionaalinen uupumus yhteydessä muun muassa oppilaiden
 - standardoituihin testituloksiin (Arens & Morin, 2016; Klusmann ym., 2016)
 - kokemukseen opettajien tuesta (Ramberg ym., 2019)
 - kouluun tyytyväisyyteen (Arens & Morin, 2016)
 - motivaation muutoksiin (Shen ym., 2015)
- Tutkimuksia lisäksi ainakin opettajan stressin, hyvinvoinnin ja masennuksen yhteyksistä oppilaisiin
 - ”Stressi tarttuu” (Oberle & Schonert-Reichl, 2016)

Yhteinen selittävä tekijä? Negatiivinen kierre?
Opettajan tapa olla vuorovaikutuksessa, innostaa, kohdata ja panostaa opetukseen?

HUOM! Sosioekonomiset tekijät on tyypillisesti huomioitu, mutta tutkimukset kuitenkin korrelatiivisia ja toistaiseksi vielä vähän pitkittäistutkimuksia



Oma työhyvinvointisi

Työhyvinvointi tarkoittaa...

Omaa työhyvinvointiani
edistävät...



Työhyvinvointi kokonaisuutena

VAIKUTTAVIA
TEKIJÖITÄ ERI TASOILLA

Laajempi yhteisö

Organisaatio

Johtaminen

Yksilö

Työ itsessään

ILMENEMINEN YKSILÖN
KOKEMUKSINA

+ Flow-tila

+ Työn imu

+ Työtyytyväisyys

- Leipääntyminen

- Stressi

- Uupumus

VAIKUTUKSIA JA
SEURAUKSIA

Yksilön työhön
tyytyväisyys, työmotivaatio
ja sitoutuminen, työmoraali,
työssä jaksaminen, työkyky
ja terveys

Organisaation tuottavuus
ja laatu, poissaolojen ja
vaihtuvuuden vähäisyys

“

Vastuu työstä palautumisesta ei tulisi olla pelkästään yksittäisillä työntekijöillä

”



Anniina Virtanen (Psykologinen palautuminen)

Työhyvinvoinnista pidetään huolta, meillä on hyvä yhteishenki.
Työntekijää kuunnellaan ja autetaan. (aineenopettaja)

- Uupumus kehittyy yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Maslach, 2017)
 - Tilanne ja kontekstuaaliset tekijät ovat yhtä merkittäviä tekijöitä työuupumuksen kehittymisessä kuin yksilön ominaisuudet.



Samaan aikaan jokainen on vastuussa sekä omasta että koko yhteisön hyvinvoinnista

Miten huolehdin itsestäni?

Miten huolehdin koko yhteisön hyvinvoinnista?

Lyhyesti stressistä

Kuka pyörittää juoksupyörää?
Mihin voin itse vaikuttaa?

Koin, että vastavalmistuneelle opettajalle työtä oli liikaa. Toin asian ilmi esimiehelleni. Asiaan ei kuitenkaan tullut muutosta heti. Lopulta työmäärä keveni hieman, kun tein itse vähemmän töitä kuin aiemmin ja vedin pienemmällä panoksella (tein sen verran mitä jaksoin, ns. minimimäärän).
(aineenopettaja)





Hyvä paha stressi

- Stressillä tarkoitetaan kokemusta, jossa ihmiseen kohdistuu tai hän ennakoii kuormitustekijöitä, haasteita ja vaatimuksia, jotka ylittävät tai haastavat omat käytössä olevat voimavarat.
- Myös myönteiset asiat voivat kohottaa stressitasoa.
- Stressi ei itsessään ole hyvä tai paha – se on reaktio tilanteeseen sopeutumiseksi.
 - Lyhytkestoinen stressi voi toimia voimavarana, lääkkeenä vitkutteluun ja olla jopa hyväksi kehon puolustusjärjestelmälle.
 - Pitkäkestoinen, krooninen stressi on haitallista vaikuttaen kielteisesti aivojen toimintaan ja kehon puolustusjärjestelmään: Riskinä uupuminen ja sairastumiset

Stress is not what happens to you, but how you react to it
(Hans Selye)



Stressiä ja uupumusta voivat aiheuttaa monenlaiset asiat: Empatiastressi ja eettinen stressi

- Empatiastressi syntyy kun ihminen samaistuu toisen vaikeisiin tunnetiloihin
 - “Jäädä vangiksi toisen tunnetilaan” (Rothschild, 2010)
 - Toisinaan puhutaan myötätuntuuupumuksesta, mutta myötätunto voi kuitenkin suojata empatiastressin kielteisiltä vaikutuksilta (Singer & Klimecki, 2014).
- Eettinen stressi taas syntyy, kun opettaja kokee, ettei pysty toimimaan eettisesti oikein tai ei tiedä, mikä olisi oikea tapa toimia (Colnerud, 2015)

Colnerud, G. (2015). Moral stress in teaching practice. *Teachers and Teaching*, 21(3), 346–360.

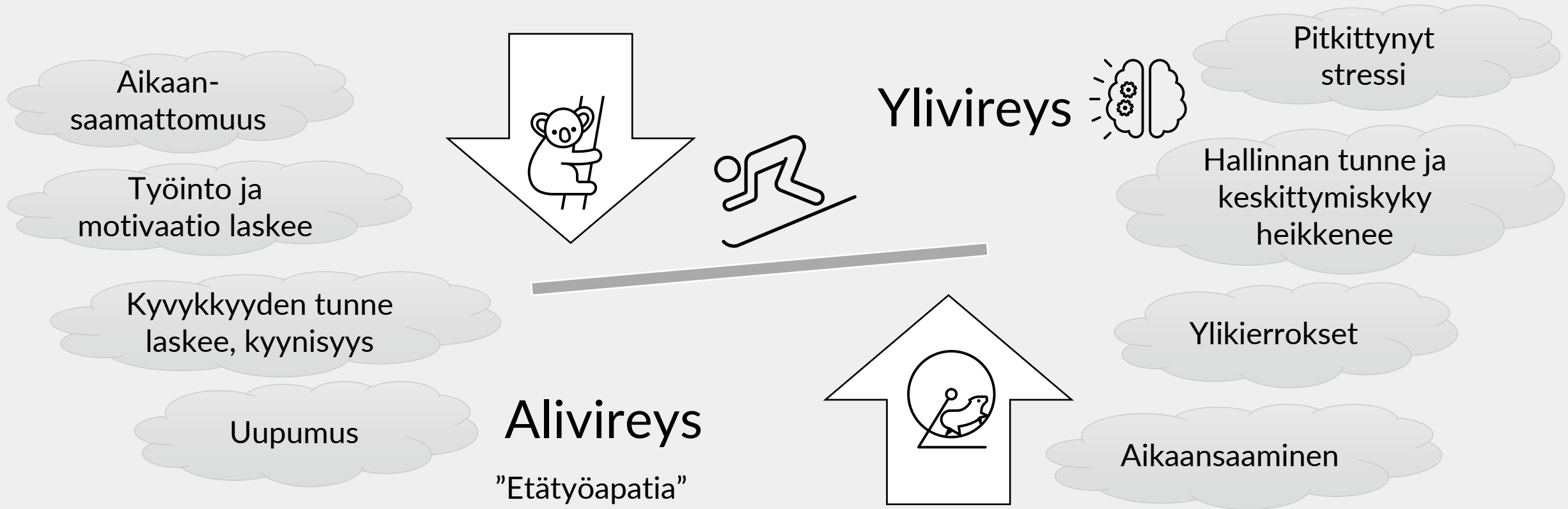
Klimecki, O.M., Singer, T. (2017). The Compassionate Brain. In J.R. Doty, M. Worline, E. Simon-Thomas, D. Cameron and S. Brown (Eds.) *Oxford Handbook on Compassion Science*. Oxford University Press.

Rothschild, B. ja Rand, M. L. (2010). Apua auttajalle: Myötätuntuuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.

Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878.

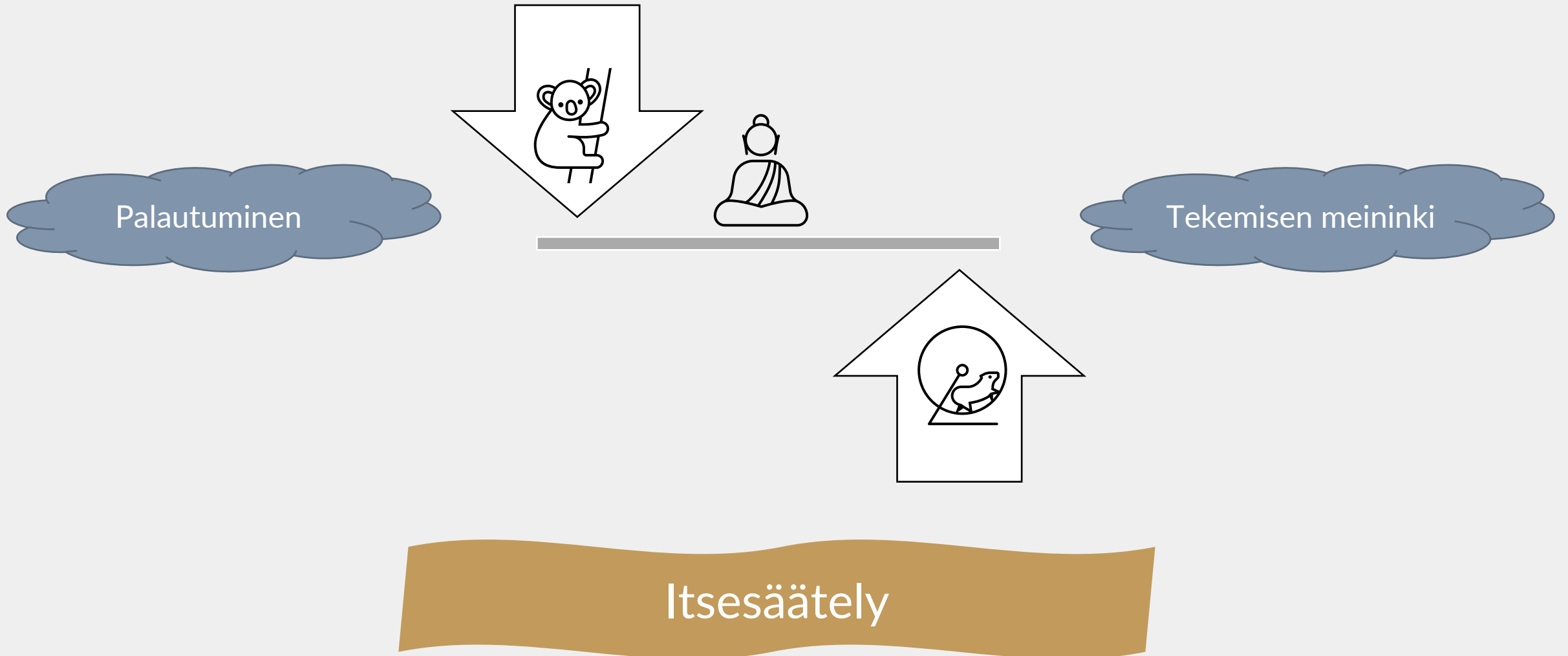


Stressin ja vireystilan yhteys





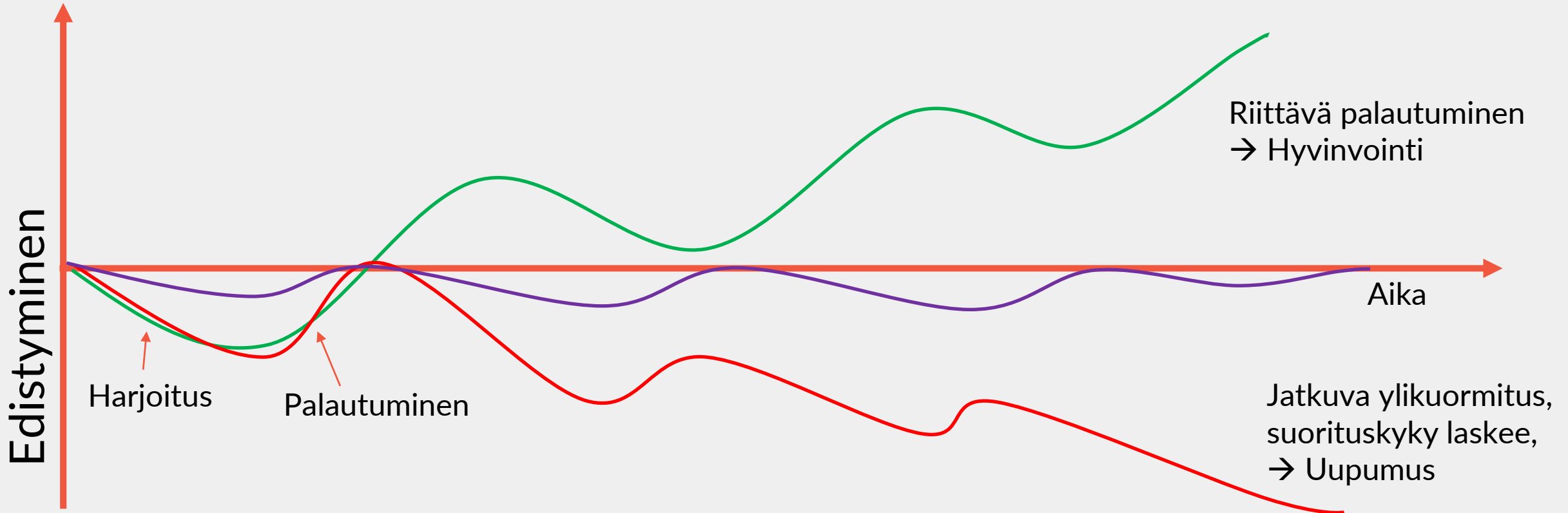
Sopivasti stressiä ja palautumista





Superkompensaatio - palautumisen merkitys

Palautumista ja lepoa ei tarvitse ansaita vaan jokaisella on oikeus niihin (Annina Virtanen)



Tauot on kuin rahan sijoittamista kestäväseen kohteeseen



Itsesäätelyn perusta



- Perustana säätelylle
 - Säännöllinen uni ja taspainoinen ravinto
 - Riittävät tauot ja palautuminen
 - Sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys
- Stressinsäätelyn ja joustavuuden kehittäminen mahdollista
 - Kehollisia säätelykeinoja: liikunta, kylmäaltistus, tietoisuustaito- ja hengitysharjoitukset, myötätuntomeditaatio...
 - Kognitiivisia säätelykeinoja: huomion suuntaaminen, tilanteeseen suhtautuminen (esteenä vai haasteena), uudelleen arviointi...
 - Sosiaalisia säätelykeinoja: keskustelu, yhdessä arviointi, peilaaminen, huumori...





Sinun pitäisi istua luonnossa tai meditoida 20 min päivässä...

Paitsi, jos olet kiireinen...

silloin sinun tulisi istua tunti.

- Vanha Zen-sanonta

Työpaikalla olisi hyvä olla paikkoja missä voi rentoutua ja päästä irti töistä, esim. hierontatuoleja, rauhoittumispaikkoja, rauhallinen ruokailutila henkilökunnalle. (aineenopettaja)





It is by being fully involved with every detail of our lives, good and bad, that we find happiness, not by trying to look for it directly. (J.S. Mill)

”Vaeltava mieli on onneton mieli”

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932–932.



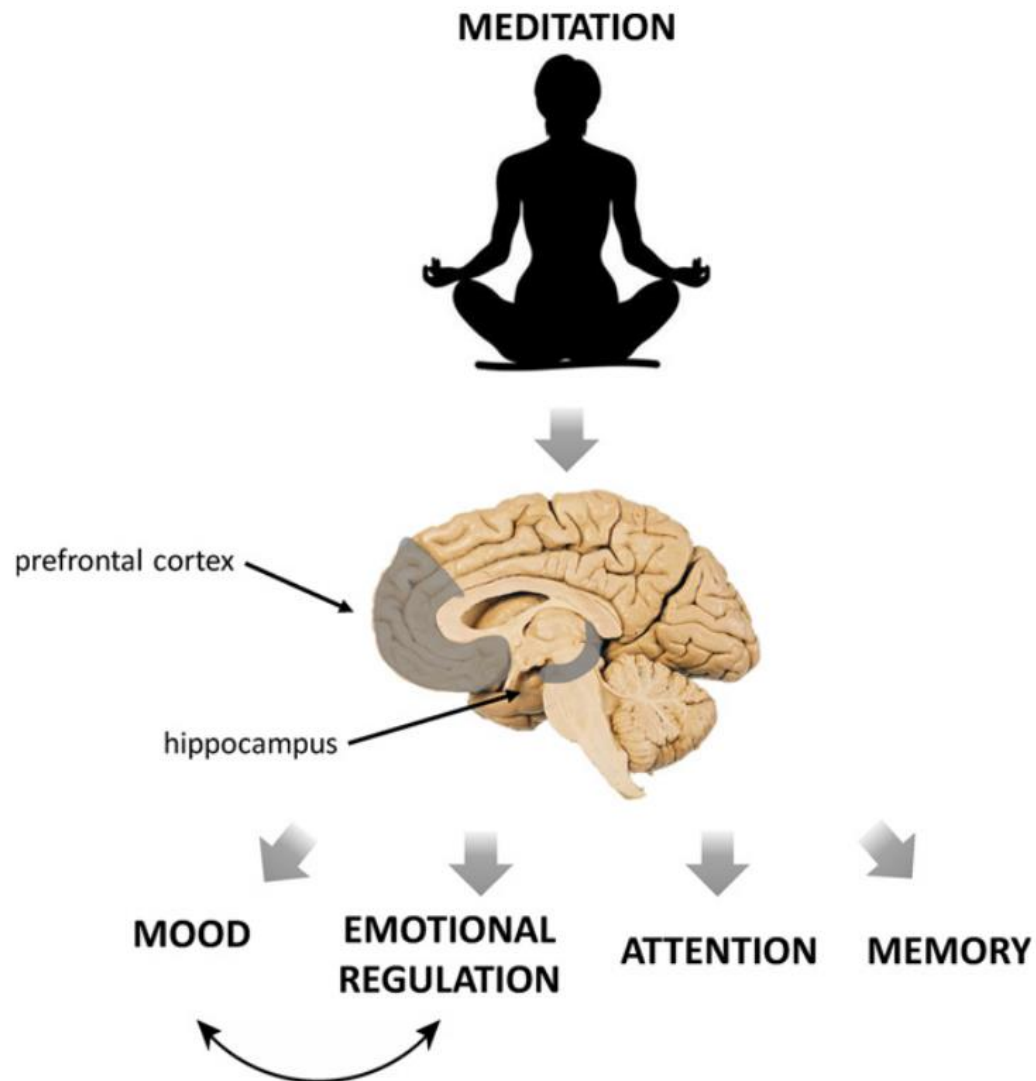


Meditaation hyödyt

- 13 minuutin meditaatioharjoittelu päivässä edistää tarkkaavaisuutta, muistia, mielialaa ja tunteidensäätelyä
 - Tutkittavat tekivät kahdeksan viikon ajan ohjatun meditaatioharjoituksen (tallenne) ja kontrolliryhmä kuunteli yhtä pitkään podcastia

Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, 356, 208–220.

GRAPHICAL ABSTRACT



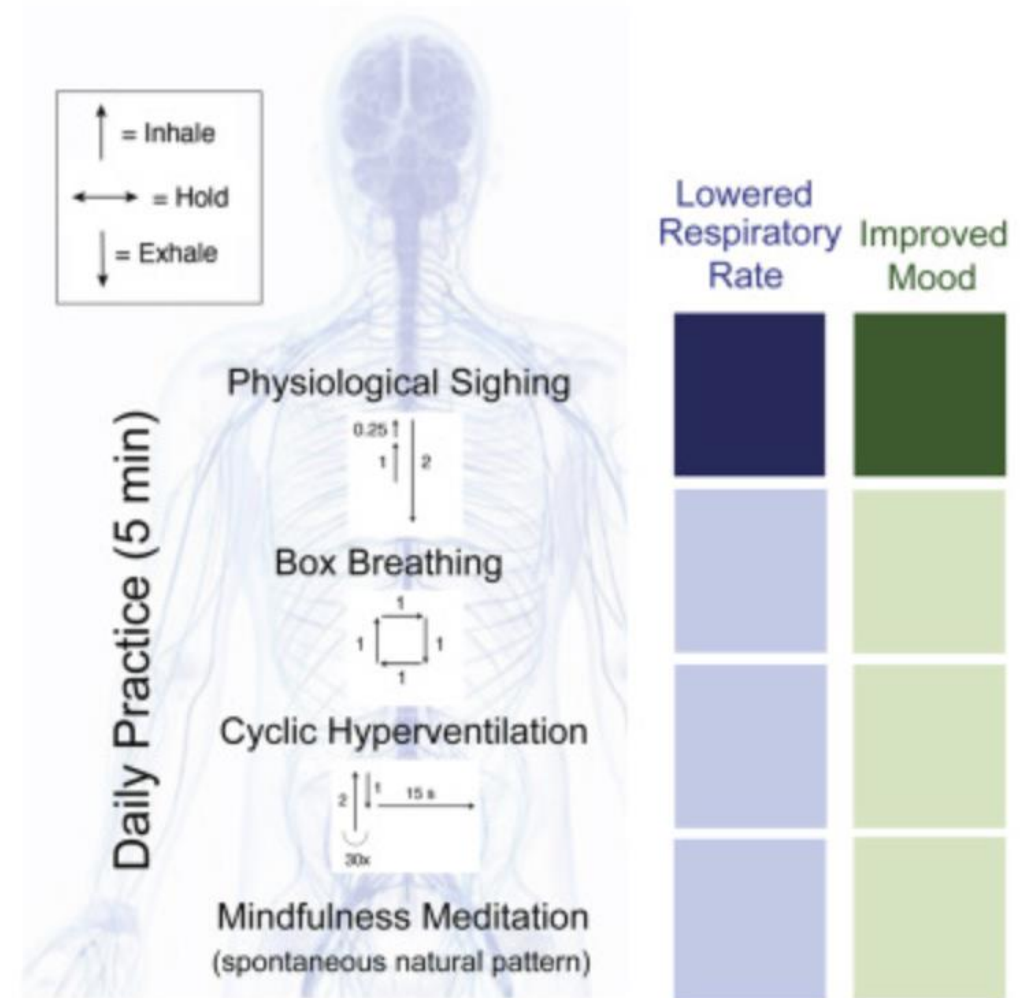


Viisikin minuuttia riittää

- Viiden minuutin päivittäiset hengitysharjoitukset / tietoisuustaitoharjoitus kohottavat mielialaa ja vähentää ahdistuneisuutta
- Hengitysharjoitukset jopa tehokkaampia stressinsäätelyyn kuin tietoisuustaitoharjoitukset

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

Graphical abstract

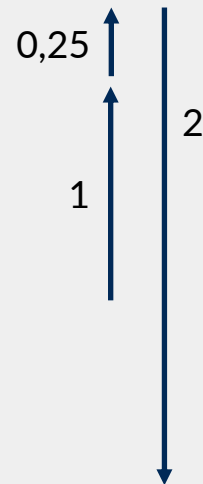




Pysähdy hetkeksi

- Tuo itsesi tähän hetkeen ja keholliseen tilaasi:
 - Kuuntele avoimesti ja uteliaasti omaa tilaa
 - Hyväksy tämänhetkinen vireys- ja tunnetilasi
 - Säättele hengitystä tietoisesti sitä syventäen

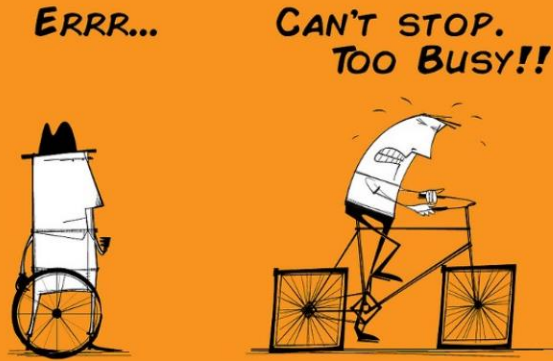
- 5 minuutin hengitysharjoitus



Breathing Techniques to Reduce Stress and Anxiety | Dr. Andrew Huberman
on the Physiological Sigh <https://www.youtube.com/watch?v=kSZKlupBUuc>



Keinojani palautua ja lisätä läsnäoloa työpäivän aikana



Lupaani itselleni varastaa aikaa

- Hengittämiselle
- Läsnäololle
- Kollegoiden kohtaamiselle
- Oppilaiden kohtaamiselle
- Ulkoilulle ja auringolle
- Ihan vain itselleni



Yhdessä tekeminen, yhteistyö ja hyvät suhteet kollegoiden kanssa työn suola

~~Suorittaminen, kilpailu~~

Uteliaisuus, yhdessä tekeminen, leikkimielisyys

Luovuus, hyvinvointi ja oppiminen

Hyvinvointityötä vaikeuttavana asiana

Vahva suorittamisen henki
(Aineenopettaja)

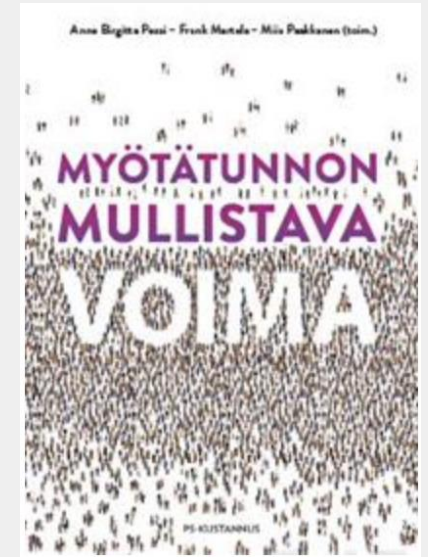
Opettajien hyvinvointiin panostetaan työkulttuurilla, jossa opettajanhuoneen sohvalle kokoonnutaan välitunneilla kahville ja keskusteluissa tasa-arvoisena osapuolena ovat opettajien lisäksi, koulusihteeri, atk-tuki, ohjaajat ja muu sosiaalityötä tekevät koulun henkilökunnan jäsenet.

Yhteiset hetket huokaista ovat merkittäviä hyvinvoinnin ylläpidon kannalta. Lisäksi kopiohuoneessa on hyvä ja keskusteluun innostava ilmapiiri. (aineenopettaja)



Myötätunto ja yhteisöllisyys työyhteisössä merkittävä voimavara

- Myötätunto kollegoiden ja esimiehen taholta on yhteydessä opettajien myönteiseen tunnetilaan ja sitä kautta työntöön, työhön tyytyväisyyteen ja sitoutumiseen sekä vähäisempään työuupumukseen (Eldor & Shoshani, 2016)
 - erityisen suuri merkitys silloin, kun ympäristö koettiin stressaavana
- Yhteisöllisyyden ja kunnioittavan vuorovaikutuksen merkitys kannattelevana tekijänä etäkouluaikana (Sainio ym. 2022)
- Kunnioittava vuorovaikutus on yhteydessä hyvinvointityöhön sitoutumiseen kouluyhteisöissä (Littunen & Lokkila, 2021)
 - Koulujen välillä eroja kunnioittavan vuorovaikutuksen ilmapiirissä ja myös henkilöstöryhmien välillä



Kirjasuositus



Mitä myötätunto on?

- Myötätunto: Ystävällisyyttä ja syvällistä ymmärrystä ja tietoisuutta omasta ja muiden elollisten olentojen kärsimyksestä yhdistettynä haluun ja pyrkimykseen vähentää tätä kärsimystä (Gilbert, 2013)
- Itsemyötätunto: Itseen suhtautuminen ystävällisesti ja armollisesti sekä hyväksyen epäonnistumisen osana normaalia elämää (Neff, 2003).

Affektiivinen

- Tunnetason kokemus

Kognitiivinen

- Tunteen tunnistaminen, nimeäminen

Perspektiivi

- Kyky erottaa itse toisesta

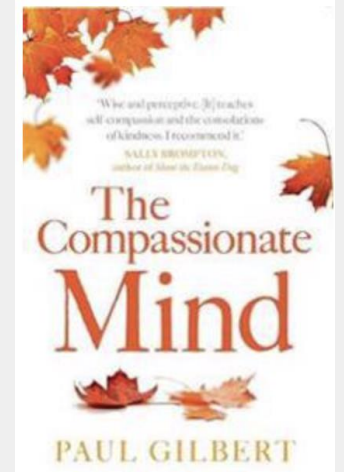
Motivionaalinen

- Halu toimia

“

I became convinced that, whatever intervention you used, you had to ensure that the patient experienced it with feelings of kindness and warmth

”



Paul Gilbert, The Compassionate Mind

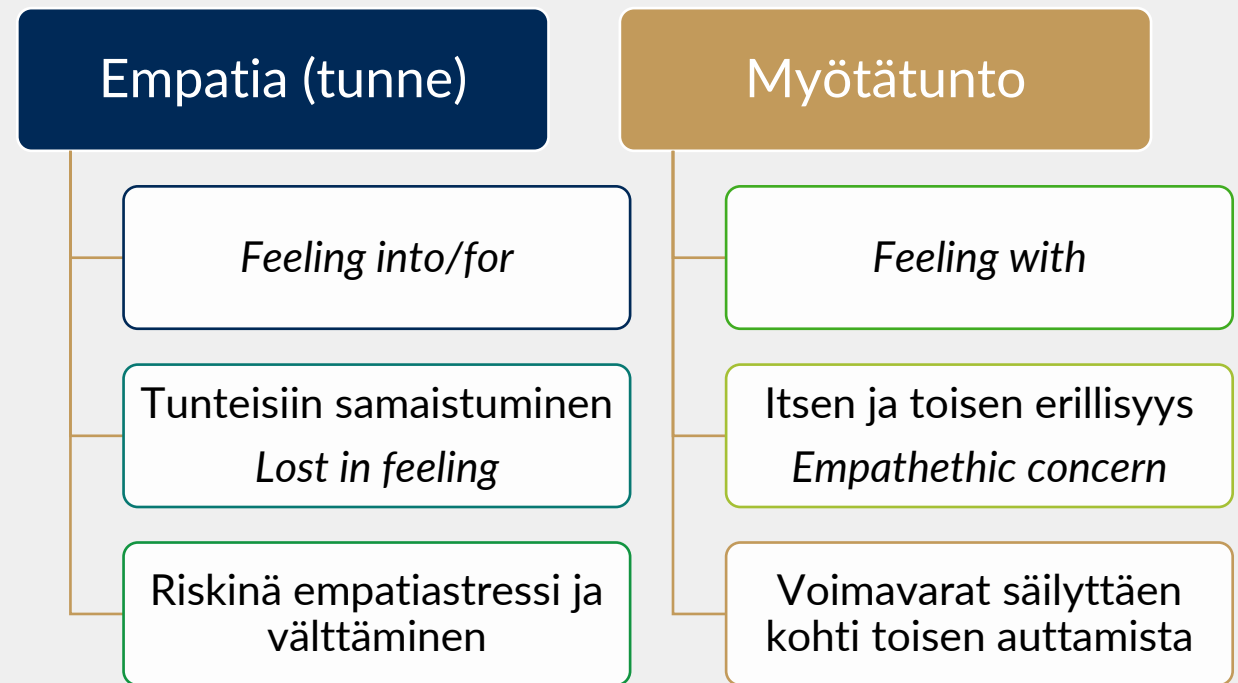
Myötätunto tärkeä lääke ehkäisemään pahoinvointia ja lisäämään hyvinvointia, mutta voiko sivuvaikutuksena esiintyä myötätuntouupumusta?



Myötätuntoinen säilyttää kyvyn tukea toista ja itseä

Compassion allows and respects the other's right to "own" their experiences (Porges)

- Pelkkä empatia voi olla kuormittavaa ja voi johtaa myös tilanteiden välttämiseen
- Myötätunto sen sijaan on yhteydessä tyyneyteen ja rauhallisuuteen
 - Edistää turvallisuuden tunnetta ja rauhoittumista (myönteisiä tunteita)
 - Ehkäisee välttämiskäyttäytymistä
 - Hermostoa rauhoittava ”stressin jarrukytkin”



Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878.

Porges, S. W. (2017). Vagal pathways: Portals to Compassion. Teoksessa E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Toim.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (ss. 189–202). Oxford University Press.



**Mitä paremmin huolehdimme itsestämme
ylläpitämällä ammatillista etäisyyttä
asiakkaisiin, sitä paremmin kykenemme
rehelliseen empatiaan ja myötäelämiseen ja
sitä hyödyllisempiä olemme heille**

Rotshchild & Rand, Apua auttajalle



Jokainen on vastuussa sekä omasta että koko yhteisön hyvinvoinnista

Miten huolehdin itsestäni?

Hyväksyn itseni, riitän, saan olla epävarma, opin lisää

Suunnittelen ja priorisoin

Huolehdin omista perustarpeistani

Miten huolehdin koko yhteisön hyvinvoinnista?

Viljelen myötätuntoa työyhteisössäni

Sitoudun yhteisiin tavoitteisiin

Kuuntelen ja autan muita



Hahmottele omia arvojasi, jotka ohjaavat toiminnan suuntaamista vaikeina hetkinä

- Mikä tekee tästä työstä merkityksellistä?
- Miten haluat työtäsi tehdä?
- Miten aiot huolehtia hyvinvoinnistasi?

Minulle opettajuudessa on merkityksellistä se, että...

Haluan tehdä työtäni...

Aion huolehtia omasta hyvinvoinnistani...



Olet merkittävä osa hyvinvointityön prosessia

Tärkeintä on oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen, mutta sitä ei voi tehdä ellei henkilöstökin voi hyvin. Ja henkilöstö ei voi hyvin, jos minä esimiehenä en jaksa kuunnella heitä ja hoitaa työtäni hyvin.

[kuvaa koulun kasvua ja muutosta] Nyt olisi välttämätöntä osata jakaa ja luottaa, kuunnella, aistia ja huomata. Pelkkä asioiden tekeminen ei riitä, kun yhteisten asioiden pitää myös tukea kaikkien hyvinvointia. Hyvinvointi rakentuu huomatuksi tulemisesta ja työssä saadusta arvostuksesta ja positiivisesta kohtaamisesta ja palautteesta.

Omaa työhyvinvointiani edistäisi tehtävien valikoiminen ja tärkeysjärjestykseen asettaminen. Aikataulut ja selkeät tavoitteet helpottaisivat asioiden valmistumista. Nyt tuntuu välillä, että asioita on sekavana massana aina vuoren kokoinen määrä edessä.
(Rehtori)



Muista ainakin nämä osana omaa ammatillisuuttasi



Anna tilaa pysähtymiselle ja levolle joka päivä: Palautumisen taito



Säilytä avoin ja utelias mieli: Läsnaolon taito



Kuuntele ja kunnioita muita ja tule kuulluksi: Myötätunnon taito