

Työterveyslaitos

Työhyvinvointi ja palautuminen opetustyössä

Kevan webinaari
21.4.2022

Anniina Virtanen, PsT, tutkija

Twitter: @_anniinavirtane

Instagram: @anniinavir



Puhujasta

- Toimin tutkijana Työterveyslaitoksella psykologiseen työhyvinvointiin liittyvien teemojen parissa.
- Psykologi, PsT
- Opettajien työkuormituksesta palautumista käsittelevä väitöskirjani valmistui 12/2021 Tampereen yliopistosta.
- Yleistajuinen tietokirja *Psykologinen palautuminen* (Tuuma-kustannus) julkaistiin 9/2021.



Webinaarin aiheita

- Työhyvinvointia tukevat ja haastavat tekijät opetustyössä
- Mitä psykologinen työstä palautuminen on ja miksi se on tärkeää?
- Millaisista merkeistä tunnistaa palautumisen tarpeen ja onnistuneen palautumisen?
- Miten opettaja voi tukea omaa palautumistaan ja vireystilan säätelyään vapaa-ajalla ja työpäivän aikana?



Työn vaatimukset ja voimavarat luovat puitteet työhyvinvoinnille ja palautumiselle

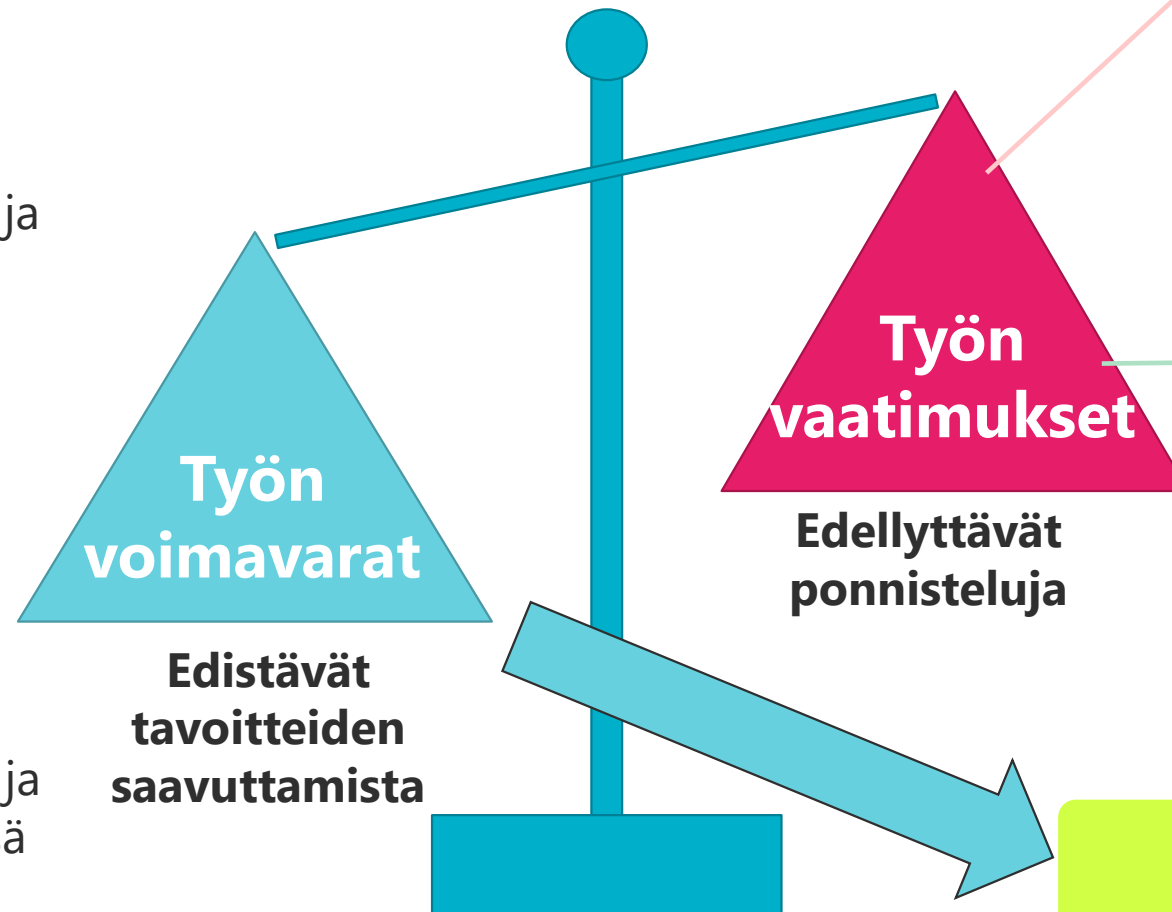
Työn vaatimus- ja voimavaratekijät

Työtehtävän voimavarat

- Itsenäisyys, omaan työhön vaikuttaminen
- Osallistuminen päätöksentekoon
- Tehtävien vaihtelevuus ja monipuolisuus
- Kehittävyys, työssä onnistuminen

Sosiaaliset voimavarat:

- Tuki kollegoilta, esihenkilöltä
- Yhteistyö
- Palaute ja arvostus
- Jaetut arvot, tavoitteet ja käytännöt työyhteisössä



Esteevaativatimukset



Energiaa vievät, työntekoa haittaavat (mm. byrokratia, työroolien ristiriidat, epätarkoituksenmukaiset työvälineet)

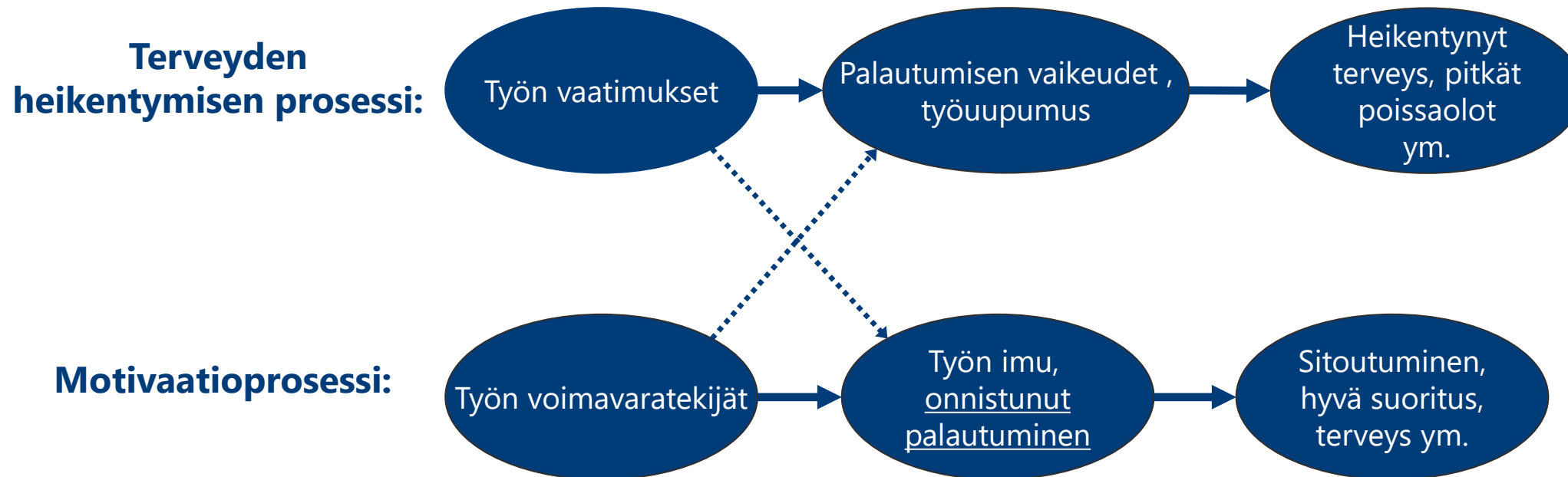
Haastevaativatimukset



Innostavat vaikkakin samalla voivat myös kuormittaa (mm. työmäärä, aikapaine, vaikeat tehtävät, suuri vastuu)

**Työn imu ja
parempi
palautuminen**

Työhyvinvoinnin kaksi polkua



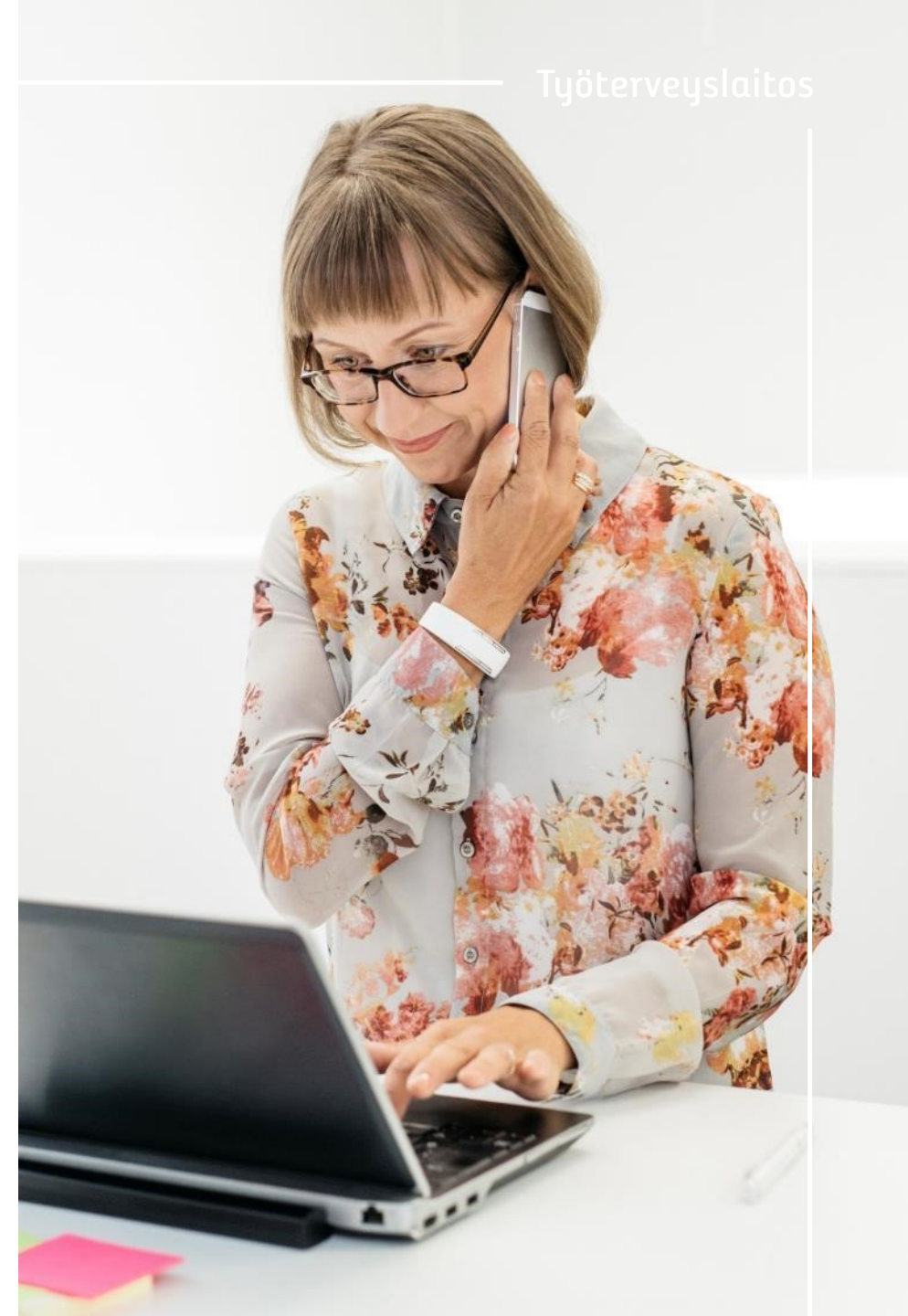
Työ voi samaan aikaan sekä uuvuttaa että innostaa – opettajilla sekä työstressiä ja uupumusta että työn imua esiintyy yleisesti.

Mikä opetustyössä tutkimusten mukaan kuormittaa?

- Kiire ja työn määrä
- Lisääntyneet työtehtävät
- Jatkuvat oppimisvaatimukset esim. digitaitojen suhteen
- Vuorovaikutuksen haasteet
- Epäasiallinen kohtelu ja kiusaaminen
- Tunnettyö eli oman tunneilmaisun ja –kokemusten hallinta työssä
- Suuret ryhmäkoot ja ryhmien monimuotoisuus
- Työn valuminen iltoihin ja viikonloppuihin → vähemmän aikaa palautumiselle

Usein opettajan työ sekä innostaa että kuormittaa

- Stressin ja kuormituksen lisäksi opetustyössä koetaan myös paljon työn imua ja merkityksellisyyttä – siitä huolimatta, että työoloissa olisi usein kehitettävää.
- Palautumista kuitenkin tarvitaan myös innostavassa työssä, sillä työn imu ei täysin suojaa stressin kielteisiltä vaikutuksilta.



**Mistä palautumisessa on kyse ja
mihin tarvitsemme sitä?**

Stressireaktio kehossa ja mielessä

- Koettu epätasapaino vaatimusten ja saatavilla olevien voimavarojen välillä
- Kokemus siitä, ettei tilanne ole hallinnassa, eikä ole varma, selviääkö vaatimuksista, joita itseensä kohdistuu
- Sympaattisen autonomisen hermoston aktivaatio eli **”taistele tai pakene – reaktio”**: syke kiihtyy, hengitys nopeutuu, lihakset jännittyvät, ruoansulatus hidastuu yms.
- Lyhytaikaisena stressi ei ole haitallista, vaan siitä voi olla hyötyäkin: se voi esimerkiksi auttaa keskittymään täysillä haastavissa tilanteissa.
- **Pitkittynyt stressi**, josta ei pääse välillä palautumaan, on kuitenkin yhteydessä lukuisiin terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin.

Miksi palautumisesta kannattaa kiinnostua?

- Onnistunut palautuminen ehkäisee stressin kasaantumista ja siis suojaa pitkittyneeseen stressiin liittyviltä terveysongelmilta.
- Palautuminen tukee tasapainoa työn ja muun elämän välillä.
- Kun palaudumme työstä, meille jää enemmän jaksamista panostaa kaikkeen siihen, mistä pidämme ja mikä meille on tärkeää työn ulkopuolella.
- Palautuminen auttaa paitsi voimaan hyvin, myös suoriutumaan paremmin työtehtävistä ja pitämään yllä työkykyä.
- **Palautuminen siis tekee hyvää paitsi opettajalle itselleen, myös välillisesti työyhteisölle ja oppilaille.**

Työstä palautuminen pähkinäkuoressa

- **Kehon ja mielen elpymistä työn aikaansaamista rasituksista**
- Työhön liittyvien ponnistelujen ehdyttämien psyykkisten ja fyysisten voimavarojen uusiutumista
- "Vastaliikettä" sille, mikä kuormittaa
- Palautuminen voi olla leppoisa oleilua ja lepoa mutta myös aktiivista tekemistä, joka tarjoaa vastapainoa työlle
- Uni ja lepo, mielekäs vapaa-ajan tekeminen ja **psykologiset palautumisen kokemukset**

Psykologinen palautuminen täydentää kehon palautumista

- Kehon ja hermoston palautumisessa keskeistä on vireystilan rauhoittaminen ja rentoutuminen.
- Psykologinen palautuminen puolestaan voi olla rentoutumisen ohella myös **kehoa ja mieltä aktivoivaa**: esimerkiksi rankkakin liikunta voi auttaa irrottautumaan työstä ja siten edistää mielen palautumista.
- Psykologisessa palautumisessa keskeistä on se, että vapaa-ajan tekeminen kuluttaa **erilaisia voimavaroja kuin työ**.



Palautuminen on tärkeintä silloin, kun on se on kaikkein haastavinta

- Korkeat työn vaatimukset saavat aikaan palautumisen tarvetta ja samaan aikaan vaikeuttavat palautumista.
- Uusien palautumista tukevien rutiinien luominen voi kuitenkin olla erityisen vaikeaa silloin, kun stressi on päässyt kasaantumaan eikä voimavaroja riitä uuden oppimiseen.
- Palautumiseen kannattaa siis panostaa ennaltaehkäisevästi jo silloin, kun asiat ovat kohtalaisen hyvin.

Sonnentag, 2018, "Recovery paradox"



**Palautumisen tarpeen ja
onnistuneen palautumisen
tunnistaminen vaatii oman kehon ja
mielen kuuntelua**

Palautumisen tarve voi väsyttää, tehdä ärtyisäksi ja saada vetäytymään vuorovaikutuksesta

Palautumisen tarpeen voi tunnistaa esimerkiksi seuraavista kokemuksista:

- Työpäivän jälkeen on vaikea rentoutua.
- Olosi on todella uupunut työpäivän päätteeksi.
- Tunnet olosi rentoutuneeksi yleensä vasta toisena vapaapäivänä.
- Työpäivän jälkeen haluat jatkuvasti vetäytyä omiin oloihisi.
- Kaikki vapaa-aikasi työpäivän jälkeen kuluu lepäämiseen.
- Työpäivän loppupuolella väsymys haittaa merkittävästi työsi sujumista.

Onnistuneen palautumisen merkkejä



Vapaaillan, viikonlopun tai loman jälkeen tunnen olevani rentoutunut, virkistynyt ja valmis palaamaan töihin.



Kaikki vapaa-aikani ei kulu työn rasituksista toipumiseen vaan ehdin ja jaksan tehdä minulle tärkeitä ja mielekkäitä asioita myös työpäivän jälkeen.



Pystyn säätelemään vireystilaani niin, etten ole jatkuvasti yli- tai alivireystilassa eli ylikierroksilla stressistä tai uupunut ja väsähtänyt.



Koen, ettei työstä johtuva kuormitus jatkuvasti häiritse perhe- ja muuta yksityiselämääni.

Mistä tunnistan pitkittyneen stressin?

- **Tiedonkäsittelyyn** liittyviä oireita: keskittymis- ja muistivaikeudet, asiasta toiseen hyppivät ajatukset, tunne siitä että (työ)asiat eivät ole hallinnassa
- **Tunne-elämän** oireita: ärtyneisyys, hermostuneisuus, avuttomuuden tunne, itsetunnon lasku, vaikeus hallita omia tunteita
- **Uniongelmat** ovat usein ensimmäinen merkki palautumisvajesta
- **Fyysisiä** oireita: päänsäryt, lihasjännitykset, hengitysongelmat vailla elimellistä syytä, ruoansulatusvaivat, sydämentykytykset, kohonnut verenpaine, jatkuva sairastelu

Palautumisen tarvetta voi olla vaikea tunnistaa, sillä jatkuvaan stressiinkin voi turtua.

Palautumista edistävät psykologiset kokemukset

Kuusi askelta mielen palautumiseen

(DRAMMA-mallin mukaan)

- **Työstä irrottautuminen:** lakkaan tekemästä ja ajattelemasta töitä
- **Rentoutuminen:** keho ja mieli rauhoittuvat
- **Omaehtoisuus:** koen, että voin itse päättää vapaa-ajastamme
- **Taidonhallinta:** haastan itseäni ja opin uutta työn ulkopuolella
- **Merkityksellisyys:** teen itselleni tärkeitä ja mielekkäitä asioita
- **Yhteenkuuluvuus:** koen läheisyyttä perheeni ja/tai ystäväieni kanssa, koen kuuluvani johonkin

Työstä irrottautuminen

- Tekemistä, joka vie **ajatukset pois stressitekijöistä** ja tarjoaa mielelle levon työn vaatimuksista
- Lomat auttavat mutta eivät riitä – miten irrottaudun töistä arjessa päivittäin tai edes viikottain?
- Mikä auttaisi unohtamaan huolta aiheuttavat tai ahdistavat asiat edes pieneksi hetkeksi?
- Mikä kilpailee huomiostasi työasioiden kanssa?

Sonnentag ym., 2017; Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017



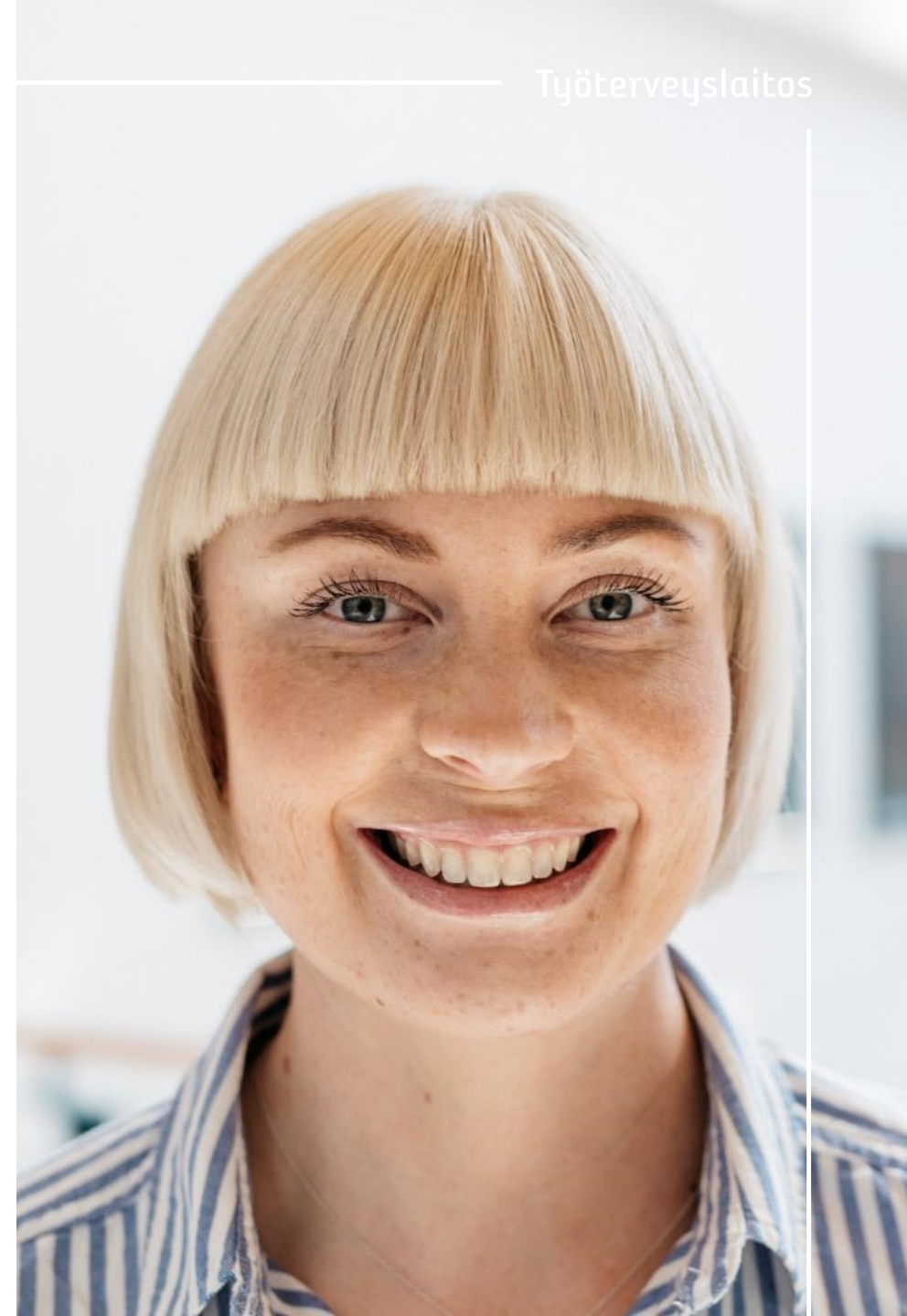
Rentoutuminen

- Miellyttävää tekemistä, joka ei juuri vaadi vaivannäköä ja joka mahdollistaa **sekä kehon että mielen rauhoittumisen**
- Vireystilan rauhoittaminen ahdistavina hetkinä – kokeile esimerkiksi: hengitysharjoitukset, perhoshalaus, läheisyys, rauhallinen liike, luonnossa oleilu
- Erityisen tärkeää kuormittavassa elämäntilanteessa (esim. ruuhkavuodet)



Omaehtoisuus

- Vaikutusmahdollisuudet omaan vapaa-aikaan ja työpäivän tauottamiseen
- Omien arvojen mukainen vapaa-ajan toiminta
- Jaksamisen huomiointi: mitä juuri nyt tarvitsen?
- Millaista minulle on omannäköinen vapaa-aika?



Taidonhallinta

- **Itsensä haastaminen** ja pystyvyyden kokemukset työn ulkopuolella, flow-kokemukset
- Taidonhallintaa kehittävä tekeminen vaatii vaivannäköä mutta tuo meille uusia henkilökohtaisia voimavaroja ja siten tukee palautumista.
- Uuden oppimista, omien näkökulmien laajentamista ja uudelle altistumista



Merkityksellisyys

- Vapaa-ajan tekeminen, joka tuntuu itselle mielekkäältä ja henkilökohtaisesti tärkeältä
- Mikä tuo merkityksellisyyttä elämääni silloinkin, kun vastoinkäymiset koettelevat?
- Miten vaalin yhteyttä itseeni ja muihin?
- Millaisia itsellesi tärkeitä päämääriä haluat edistää työn ulkopuolella?
- Mistä toivoisit, että sinut tunnetaan ja muistetaan?

Yhteenkuuluvuus

- **Läheiset ja merkitykselliset suhteet** toisiin ihmisiin ja yhteisöihin – miksei myös eläimiin tai luontoon
- Ihmissuhteiden laatu ja syvyys, ei (pelkkä) määrä
- Miten voisin jo tänään vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta läheisteni kanssa?



Yhteenkuuluvuus myös työyhteisössä tukee palautumista

- Yhteenkuuluvuuden kokemukset työtovereiden kesken auttavat palautumaan jo työpäivän aikana ja tekevät työstä mielekkäämpää.
- Sosiaalinen tuki ja haastavien työtilanteiden käsittely yhdessä myös auttavat jättämään työasiat työajalle.
- Omassa tutkimuksessamme kollegoiden seura ja ajan viettäminen opettajainhuoneessa edistivät tauoilla rentoutumista.



**Tauoilla työpäivän aikana
palautuminen auttaa säätelemään
kuormitusta ja pitämään
vireystilaa yllä**

Palauttavia hetkiä olisi hyvä mahtua myös työpäivään

- Tauoilla palautuminen pitää yllä virkeyttä ja keskittymiskykyä sekä ehkäisee työkuormituksen kasaantumista päivän aikana.
- Onko sinulla mahdollisuus pitää joka päivä edes yksi sellainen tauko, joka auttaa sinua lataamaan akkujasi ja irrottautumaan työasioista hetkeksi?
- Palautumista tapahtuu sekä pidemmällä tauoilla että lyhyiden mikrotaukojen aikana – jo parin minuutin hengittelytauco voi auttaa!



Tauoilla palautuminen heijastuu myös vapaa-aikaan

- Kun palaudumme stressistä jo työpäivän aikana, meillä jää usein myös illalle enemmän energiaa mielekkääseen tekemiseen.
- Suuri palautumisen tarve ja väsymys työpäivän päätteessä voi heijastua siihen, että vapaa-ajasta nautitaan vähemmän ja psykologiset tarpeet täyttyvät illalla heikommin.
- Merkityksellisiksi ja mielekkäiksi koetut tauot voivat heijastua myönteisiin tunteisiin vielä illallakin.



Van Hooff & Geurts, 2014; Van Hooff & De Pater, 2017; Virtanen ym. 2021

Palautumisen kokemukset tukevat myös tauoilla palautumista

DRAMMA-mallin mukaiset palautumisen kokemukset tukevat palautumista vapaa-ajan lisäksi myös tauoilla:

- Mikä auttaisi irrottautumaan työstä hetkeksi?
- Miten voisin rentoutua kesken työpäivän?
- Miten voisin vahvistaa omaehtoisuuden tunnetta ja vaikutusmahdollisuuksiani taukoihin liittyen?
- Mitä itselleni mielekästä ja merkityksellistä voin tehdä tauolla?
- Miten vahvistan yhteenkuuluvuuden kokemusta taukojen aikana?

Newman ym., 2014; Kinnunen ym., 2019; Virtanen ym., 2021

Mitä työpäivän aikaisessa palautumisessa ja kuormituksen säätelyssä tulisi huomioida?

- Riittävä määrä taukoja – miten onnistuisi opetustyössä?
- Yhteisten taukojen mahdollistaminen
- Tauoilla puhutaan muustakin kuin työstä – toisaalta vertaistuki ja yhdessä ideointi tärkeää
- Huomion kiinnittäminen siihen, mikä kuormittaa
- Sen miettiminen yhdessä, mikä keventäisi kuormitusta työssä
- Keskustelu työtehtävien tärkeysjärjestyksestä, organisoinnista ja mahdollisesta rajaamisesta
- Mahdollisuus pyytää apua ja tukea työssä



Pieniä palautumistekoja työpäivän aikana!

Rentoudun hetken tietoisesti	Teen tauolla jotain ihan muuta kuin työtä	Ajattelen tauolla jotain ihan muuta kuin työtä	Keskityn seuraamaan hengitystäni minuutiksi
Puhun työkavereiden kanssa muusta kuin työasioista	Puhun itselleni lempeästi	Huomaan työni tulokset päivittäin	Teen taukojumpan
Teen tauolla itse valitsemiani asioita	Vaihdan työasentoja	Vietän aikaa työkavereiden kanssa	Muistan juoda vettä
Syön ravitsevan lounaan	Kuuntelen lempimusiikkiani	Autan työkaveria	Teen jotain itselleni tärkeää

Kohti palautumista tukevia muutoksia omassa arjessa

- Mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä elämässä?
- Mihin asioihin haluat muutosta? Millainen muutos olisi aidosti arvojesi mukaista?
- Millaiset tunteet, ajatukset tai toiminta voivat estää arvojesi mukaista toimintaa?
- Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä heti tänään palautumisesi eteen?



KIITOS! Kysymyksiä tai kommentteja?

Twitter: @_anniinavirtane

Instagram: @anniinavir



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos

Lisätietoja Kevan vakuutetuille

- www.keva.fi -sivuilla tietoa eläkkeistä
- Omat eläketietosi -verkkopalvelussa voi hoitaa eläkeasioita milloin haluaa, avoinna 24/7
- Puhelinneuvonta, arkisin ma-pe klo 8.00 – 17.00
 - suomenkielinen puh. 020 614 2837
 - ruotsinkielinen puh. 020 614 2868
- Kevan postiosoite: Keva, 00087 KEVA
- Keva Facebookissa
- Työeläkevakuuttaja Keva:
www.facebook.com/tyoelakevakuuttajakeva
- Eläkeneuvoja:
www.facebook.com/kevaelakeneuvoja

