

# Hyvinvointia korkeakouluopettajalle ja -kehittäjälle

**Tutkimuspohjaisia hyvinvointiharjoitteita ja  
materiaaleja korkeakoulupedagogiikan  
Koulutukseen**

Webinaari on suomenkielinen ja se tallennetaan osittain

Webinaari 31.3.2023

Kokko-hanke

HAMK & Turun yliopisto

Liisa Postareff, Sara Rönkkönen, Viivi Virtanen,

Jere Riekkinen

*Sinulle korkeakoulupedan kouluttaja ja kehittäjä*

2021  
2022  
2023

**KOKKO**



# OHJELMA 9.00-10.30

9.05	Avauspuheenvuoro & HowUTeach
<i>9.40</i>	<i>Reflektio I itsenäisesti, keskustelua</i>
9.50	Harjoite: Lelutyöpaja
<i>10.05</i>	<i>Reflektio II itsenäisesti, keskustelua</i>
10.15	Tänään jaettavasta materiaalipankista & palautteen keruu
10.20	Itsemyötätuntoharjoitus
10.30	LOPPU

# TAPA TOIMIA



- Webinaarin aikana on alustus- ja johdanto-osuuksia, joiden aikana osallistujat saavat rauhassa kuunnella esittäjää. Toivottavasti pystyt keskittymään webinaariin ja sulkemaan muut työsovellukset webinaarin ajaksi.



- Kysymyksiä ja kommentteja toivotaan chatin kautta tai puheenvuoroa pyytämällä koska vaan –aina saa keskeyttää.



- Pohdintaharjoitukset tehdään itsenäisesti Flinga-alustaa hyödyntäen. Emme mene pienryhmiin, mutta toivomme aktiivista yhteiskehittämistä ja rohkaisemme avaamaan mikkiä ja kommentoimaan.



- Toiveena ja tavoitteena on, että tehdään tästä yhdessä vuorovaikutteinen ja mukava tilaisuus kaikille!



# TAVOITTEET

- Esitellä korkeakouluopettajille ja -kehittäjille hyvinvointiharjoitteita (osin viimeaikaiseen korkeakoulupedagogiseen hyvinvointitutkimukseen perustuvia) ja materiaaleja opettajan oman hyvinvoinnin tueksi
- Tarjota pääsy materiaaleihin, jotka ovat suoraan otettavissa käyttöön ja sovellettavissa omaan opetukseen ja koulutukseen sekä korkeakoulupedagogisen koulutuksen tueksi.



## **AVAUSPUHEENVUORO & HOWUTEACH**

- Liisa Postareff, johtava tutkijayliopettaja
- Viivi Virtanen, tutkijayliopettaja
- Sara Rönkkönen, lehtori

HAMK Edu-tutkimusyksikkö

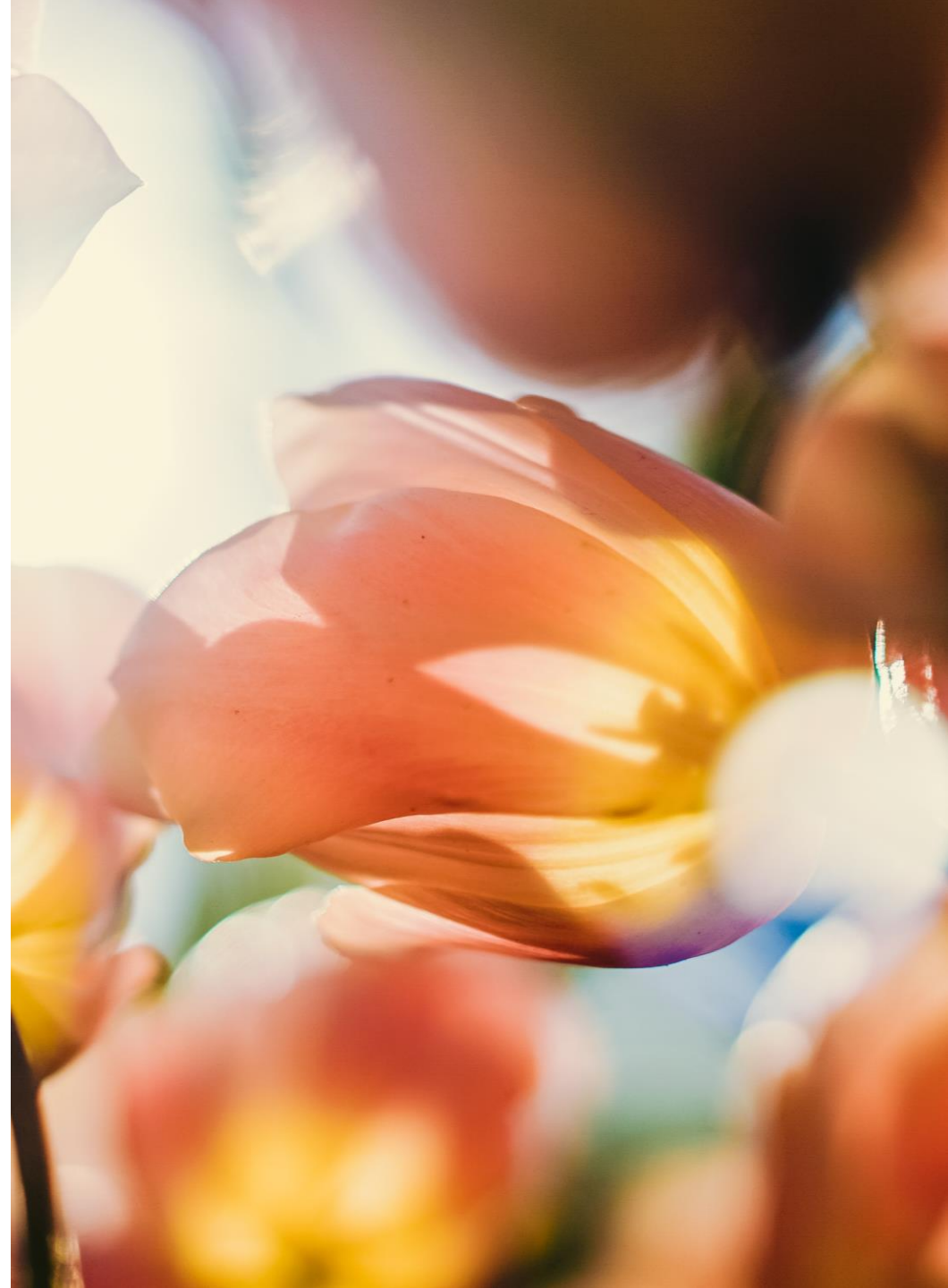


# Miksi korkeakouluopettajien hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota?

- Opetusta on luonnehdittu stressaavaksi ammatiksi; stressikokemukset ja uupumus ovat yleisiä opettajilla (Aloe et al., 2014; Skaalvik & Skaalvik, 2017; Virtanen ym., in preparation).
- Pitkittynyt stressi on yhteydessä työtyytyväisyyden heikkenemiseen (Collie, Shapka & Perry, 2012) ja uupumusriskiin (de Looft et al., 2018).
- Opetukseen liittyy paljon tunteita, sekä positiivisia että negatiivisia (Postareff & Lindblom-Ylänne, 2011)
- Opettajan hyvinvointi on yhteydessä opiskelijoiden oppimiseen (Collie, Shapka & Perry, 2012)
- Hyvinvointi on yhteydessä opetuksen prosesseihin ja opettajana kehittymiseen (mm. Cao et al., 2018; Hascher & Waber, 2021).
- Opettajien työn vaatimukset ovat muuttuneet ja lisääntyneet, mutta hyvinvointiin kohdistuvaa tutkimusta on tehty vielä verrattain vähän

# Hyvinvointia voidaan tarkastella useiden eri käsitteiden kautta, mm.:

- **Tunteet** (mm. Pekrun, 2016)
  - Positiiviset vs. Negatiiviset
  - Aktivoivat vs. Passivoivat
- **Itsemyötätunto**
  - Kyky suhtautua itseensä hyväksyvästi ja ystävällisesti ja nähdä virheet ja epäonnistumiset osana ihmisyyttä (Neff ym., 2007).
- **Psykologinen joustavuus**
  - Kyky toimia erilaisissa haastavissakin tilanteissa tavoitteellisesti ja omien arvojensa mukaisesti epämiellyttävistä ajatuksista tai tunteista huolimatta (Bond et al., 2006)
- **Pystyvyysuskomukset**
  - Tilannesidonnainen arvio omista kyvyistä opettajana, vaikuttaa omalta osaltaan vahvasti siihen, miten sinnikkäästi opettaja jaksaa yrittää haastavissa ja yllättävissä tilanteissa (Bandura et al., 1999).
- **Stressi** (mm. Cooper & Travers, 2012)
  - Haasteet ja vaatimukset ylittävät käytettävissä olevat voimavarat
  - Stressi yleisesti; Opetukseen liittyvä stressi; Stressin koettu vaikutus
- **Uupumus** (burnout; Salmela-Aro ym., 2019)
  - uupumusasteinen väsymys; riittämättömyyden tunne; kyynisyys



# THEwellbeing-tutkimushanke

- After teaching, I just sat on the floor and gasped.
  - Enhancing higher education teachers' teaching processes and wellbeing (01.09.2022 – 31.08.2026)
- Tutkimme korkeakouluopettajien opetusprosessien ja hyvinvoinnin (opetukseen liittyvät tunteet, stressi, työtyytyväisyys, uupumus) välisiä yhteyksiä.
- Aineistot: Kyselyt, haastattelut, EDA (älysormus), experience sampling, opetustilanteiden videointi
- Hankkeessa kehitetään ja toteutetaan interventio, jonka avulla tuetaan oppimislähtöistä opetusta ja opettajien hyvinvointia mindfulness-pohjaisia käytäntöjä ja ohjattua reflektiota hyödyntäen.





# Korkeakouluopettajien stressi ja uupumus

- 32 korkeakouluopettajan haastattelututkimus
  - **Kaikki opettajat:** Riittämättömyyden tunteita (esim. kokemus siitä ettei pysty tukemaan opiskelijoiden oppimista tai aktivoimaan opiskelijoita riittävästi)
  - **Suuri osa opettajista:** Uupumuksen tunteita (usein liittyy suureen työmäärään)
  - **Jotkut opettajat:** Kyynisyyden tunteita

Virtanen, V., Hailikari, T., Murtonen, M., Parpala, A., & Postareff, L. (in preparation): Stress and burnout? University teachers' experiences of teaching.

# Kolme opettajaryhmää, joiden hyvinvoinnissa eroja

1  
Hyvinvoivat  
opettajat  
(n=11)

- Ei stressiä tai vähäistä stressiä
- Vahva pystyvyyden tunne
- Itsemyötätunto
- Kokemus tuen saannista

2  
Stressaan-  
tuneet  
opettajat  
(n=11)

- Voimakas stressi (ajoittaista)
- Kohtalainen pystyvyyden tunne
- Riittämättömyyden tunne, uupumusta
- Itsemyötätunto ja itsekriittisyys
- Kokemus tuen saannista vaihtelee

3  
Erittäin  
stressaan-  
tuneet  
opettajat  
(n=10)

- Voimakas pitkittynyt stressi
- Pystyvyyden tunne vaihtelee
- Uupumuksen, riittämättömyyden ja kyynisyyden tunteita
- Itsekriittisyys
- Eivät koe saavansa tukea

# Henkilökohtaiset resurssit

Kun työn vaatimukset ovat suuret, henkilökohtaiset resurssit suojaavat negatiivisilta tuntemuksilta (mm. ahdistus, stressi).

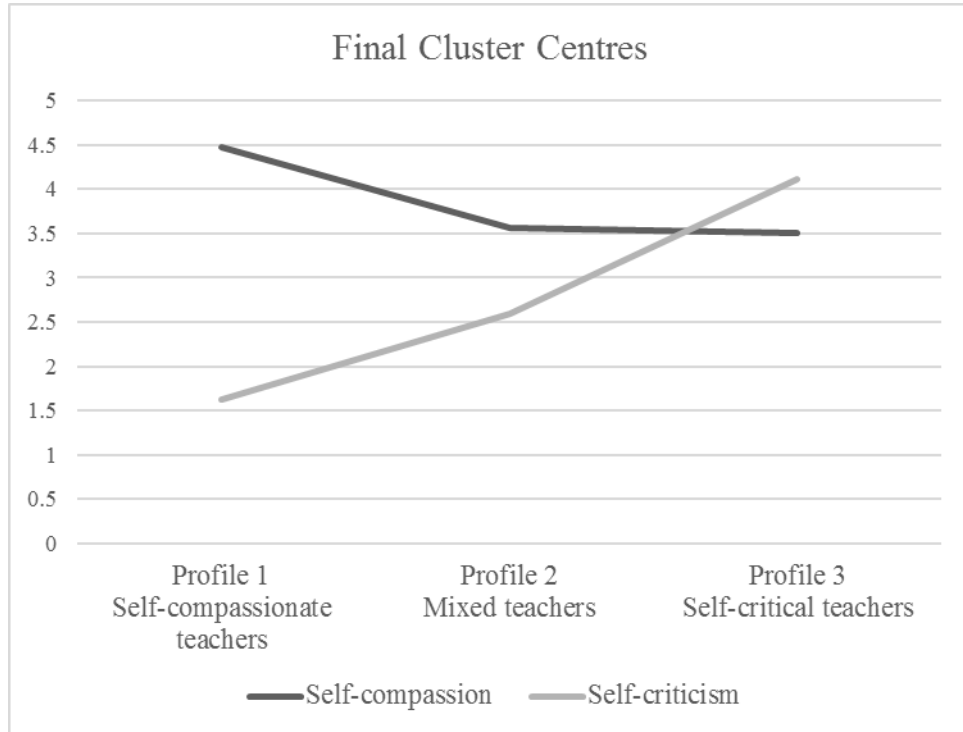
Henkilökohtaisia resursseja ovat mm.:

- Itsemyötätunto
- Vahva pystyvyyden tunne
- Työstä palautumisen keinot
- Selviytymisstrategiat (coping strategies)
  - Emotion-focused
  - Problem-focused

(e.g. Tremblay & Messervey, 2011; Xanthopoulos et al., 2007)



# Esimerkki itsemyötätunnon suojaavasta vaikutuksesta



Item/factor	Face-to-face	Online
Stress 1	<b>Self-critical teachers experience more stress</b> than Self-compassionate and Mixed teachers.	<b>Self-critical teachers experience more stress</b> than Self-compassionate and Mixed teachers.
Stress 2	<b>The stress shows in teaching situations less for Self-compassionate teachers</b> than for Self-critical and Mixed teachers.	<b>The stress shows in teaching situations less for Self-compassionate teachers</b> than for Self-critical teachers.
Exhaustion	<b>Self-critical teachers experience more exhaustion</b> than Self-compassionate teachers.	NS
Self-efficacy	<b>Self-critical teachers experience lower self-efficacy</b> than Self-compassionate teachers.	<b>Self-critical teachers experience lower self-efficacy</b> than Self-compassionate teachers.

# HowUTeach itsereflektiotyökalu

## *Higher Education Teachers' Approaches to Teaching (HEAT)*

- Interactive approach
- Unreflective approach
- Transmissive approach
- Organised approach

## **Content of the HowUTeach**

### *Experiences of work environment and community*

- Autonomy
- Support

### *Psychological well-being*

- *Self-Efficacy*
- *Teaching-related burnout (SBI, Salmela-Aro et al. 2009)*

Parpala, A. & Postareff, L. (2022). Supporting high-quality teaching in higher education through the How UTeach self-reflection tool. *Journal of Professional and Vocational Education*.

<https://journal.fi/akakk/article/view/113327/67189>



# Esimerkki vastapalautteesta - Pystyvyysuskomus

*AMK-aineiston keskiarvo: 4,2*

*Sinun keskiarvosi:*

Tämä skaala sisältää väittämiä liittyen pystyvyysuskomuksiisi opetuksen suhteen. Pystyvyysuskomukset tarkoittavat uskomusta siitä, pystyykö opettaja tekemään työnsä hyvin ja vaikuttamaan opiskelijoiden oppimiseen. Pystyvyysuskomus ei ole pysyvä ja tilanteesta riippumaton ominaisuus, vaan se saattaa vaihdella paljonkin ajankohdasta tai tehtävästä toiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vahvat pystyvyysuskomukset ovat yhteydessä pienempään uupumusriskiin (Skaalvik & Skaalvik, 2007) ja suurempaan työtyytyväisyyteen (Zee & Koomen, 2016). Vahvat pystyvyysuskomukset ovat tutkimuksen mukaan selkeästi yhteydessä vuorovaikutukselliseen opetustapaan (Postareff ym. 2022).

Jos sait korkeat arvot tässä skaalassa, sinulla on vahva uskomus, että voit vaikuttaa opiskelijoiden oppimiseen. Jos sait matalat arvot tässä skaalassa, voit ensinnäkin pohtia syitä, miksi oma arviiosi pystyvyydestä opettajana on alhainen.

Pystyvyysuskomus ei ole pysyvä ominaisuus. Pystyvyysuskomuksiin on mahdollista vaikuttaa, esimerkiksi reflektion, keskustelun ja oppimisen kautta. Onko työyhteisössäsi tai lähipiirissäsi joku, kenen kanssa voisit keskustella opetuksesta? Mitä enemmän ymmärrät oppimisprosessia sitä helpompi on pärjätä erilaisissa opetustilanteissa. Voitko seurata kollegan opetusta, tai pyytää häntä seuraamaan opetustasi? Näiden, tai vastaavien, keinojen kautta on mahdollista kehittää omia opetukseen liittyviä pystyvyysuskomuksia.

# Vuorovaikutteinen opetus tukee opettajan hyvinvointia

- Vuorovaikutteinen, opiskelijoita aktivoiva opetustapa on yhteydessä
  - positiivisiin tunteisiin opetusta kohtaan
  - itsemyyötätuntoon
  - vahvoihin pystyvyysuskomuksiin
  - vähäisempään stressiin ja burnoutiin
  - työyhteisöltä saadun tuen kokemukseen
- ...verrattuna tiedon siirtämiseen pohjautuvaan opetustapaan.
- Myös opettajan reflektiivisyys ja ymmärrys oppimisen prosessista tukee opettajan hyvinvointia.

(mm. Cao et al., 2018; Kordts-Freudinger, 2017; Lahdenperä et al., in prep.; Postareff & Lindblom-Ylänne, 2011; Postareff et al., in prep.; Trigwell, 2012; Myllykoski-Laine ym., 2022)





# Case HAMK / LearnWell-koulutus opettajille ja HowUteach

- HowUteach-kysely tehdään HAMKissa osana 5op pedakoulutusta
- Kysely tehdään lähipäivän osana (alustus + n. 15 min aikaa vastata)
- Halukkaat voivat jättää yhteystietonsa, jos haluavat henkilökohtaisen tuloksen (keskiarvo)
- Yhteystietonsa jättäneille lähetetään henkilökohtaiset tulokset
- Kysely puretaan seuraavan lähipäivän osana (alustus + aikaa lukea palaute + aikaa ryhmäreflektiolle)





## Case HAMK / mitä edellyttää fasilitoijalta?

- Kyselylinkin hallinnointi, (sis. tietosuoja, jos kerätään henkilötietoja)
- Skaalat ja väittämät pitää olla tiedossa ("avain")
- Keskiarvojen laskeminen (esim. Excelissä) skaaloista, joista annetaan palaute
- Vastapalautepohjan muokkaaminen (ryhmän keskiarvot vs. korkeakouluaineiston keskiarvo)

## HOWUTEACH

Itsenäinen pohdinta Flingassa

<https://flinga.fi/s/FXWNFPW>

- **Miten voisit hyödyntää omassa opetuksessasi tai koulutuksessasi?**
- **Miten kehittäisit?**





## **LELUTYÖPAJA**

**opettajan ja kehittäjän  
itsereflektion ja  
ryhmäreflektion tukena**

- Liisa Postareff,  
johtava tutkijayliopettaja
- Viivi Virtanen, tutkijayliopettaja
- Sara Rönkkönen, lehtori

# Ohjeistus:

Otetaan samalla 2min kävely- ja liiketauko

1. Pohdi, millainen on hyvinvointia tukeva opetus- ja oppimisympäristö.
2. Valitse yksi esine/lelu/tavara, joka kuvastaa jotakin, mikä on mielestäsi tärkeää hyvinvoivan opetus- ja oppimisympäristön näkökulmasta.
3. Varaudu kohta avaamaan kamerasi ja näyttämään valitsemasi esine muille :)



# Esimerkki 'lelupajan' kulusta: Hyvinvoiva opetus-oppimisympäristö

## Pohtikaa, millainen on hyvinvointia tukeva oppimisympäristö

- Miten hyvinvointi voi näkyä oppimisympäristössä?
- Mikä rooli opettajalla/ohjaajalla on?
- Millaisia tunteita siellä on?
- Millainen on fyysinen ympäristö?

Vaihe 1.  
5 minuuttia

**1. Itsenäisesti:** Valitse muutama (esim. 4) esine sen perusteella, mikä on mielestäsi olennaista ja tärkeää hyvinvoinnin kannalta opetus-oppimisympäristössä.

Vaihe 2.  
10 min

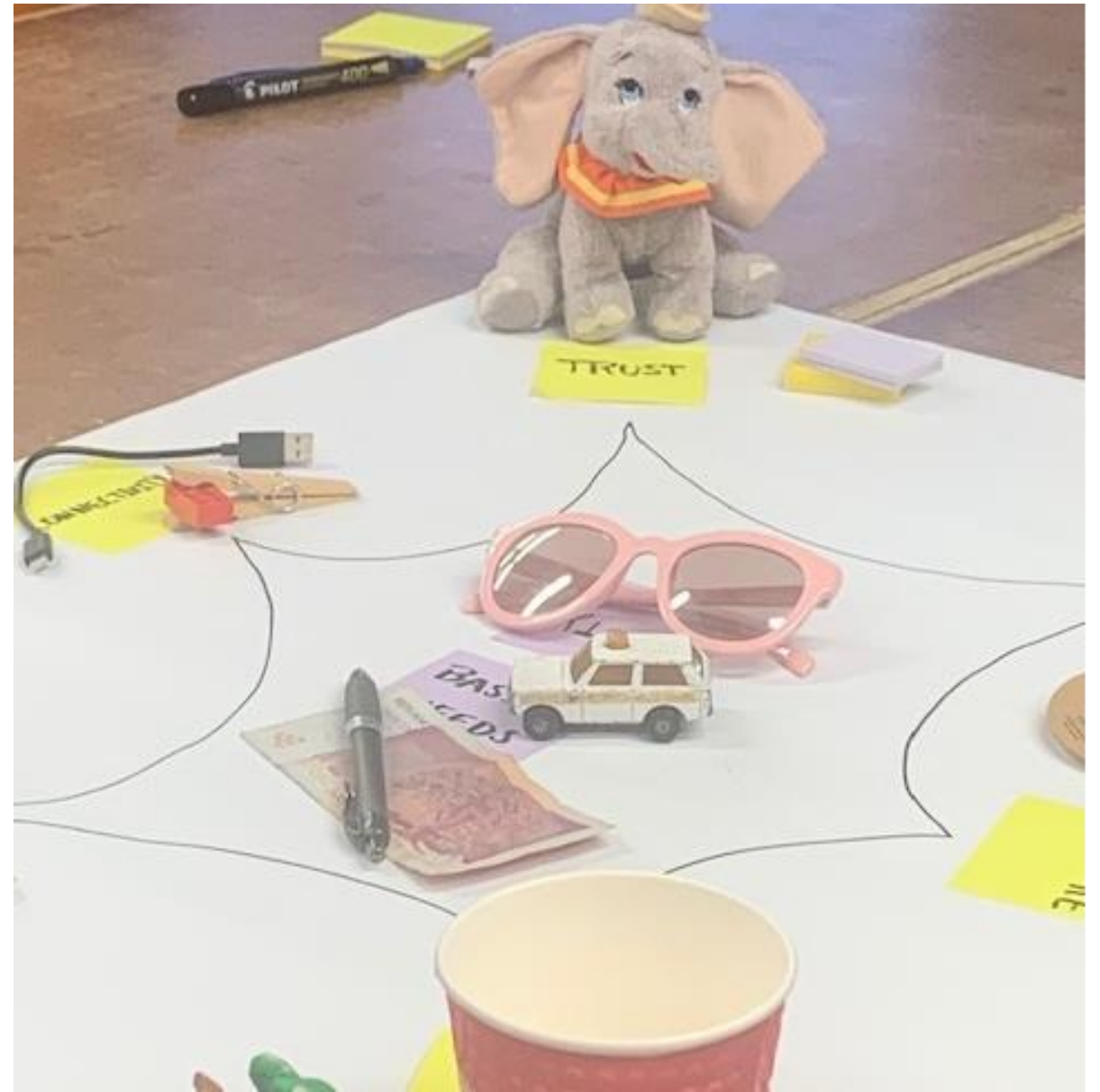
**2. Kierrokset ryhmässä (4-6 henkilöä):** Jokainen vuorollaan selittää, miksi valitsi yhden esineen ja vuoro vaihtuu.

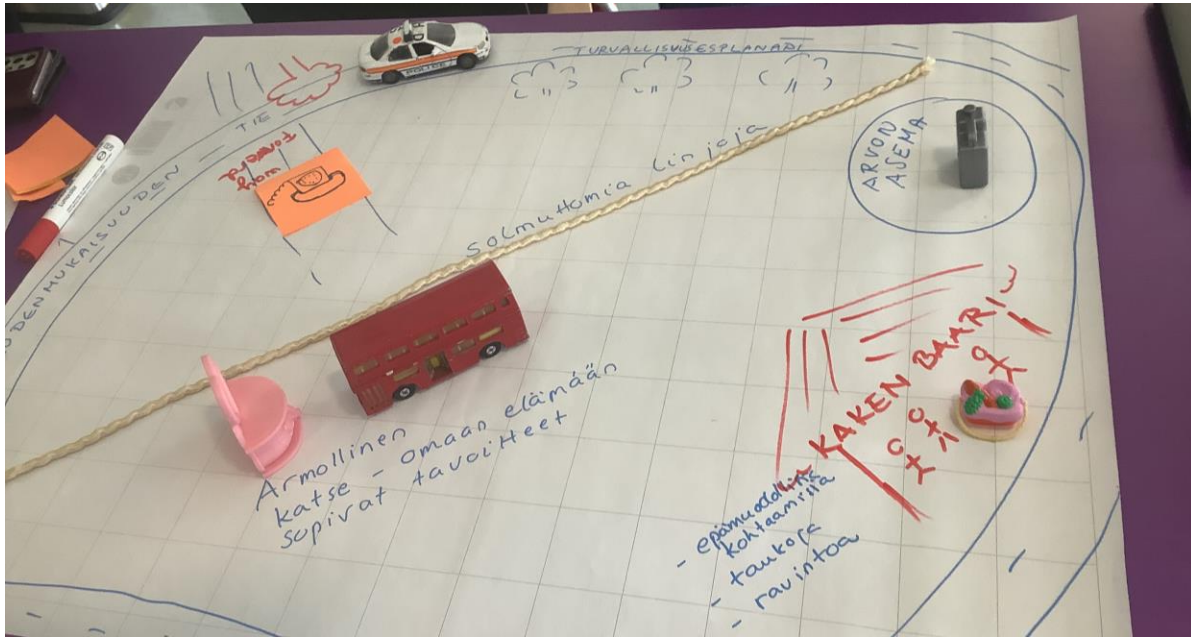
Vaihe 3.  
15 min

**3. Keskustelu ja työskentely:** Rakentakaa erilaisia esineitä hyödyntäen hyvinvointia tukeva oppimisympäristö ja nimetkää ja ryhmitelkää olennaisia tekijöitä. Hyödyntäkää posteria ja post-it -lappuja.

Vaihe 4.  
15 min

**4. Jakaminen:** Kertokaa muille, mitkä tekijät ovat olennaisia hyvinvoinnin kannalta opetus-oppimisympäristössä.





## LELUTYÖPAJA

Itsenäinen pohdinta Flingassa

<https://flinga.fi/s/FXWNFPW>

- **Miten voisit hyödyntää omassa opetuksessasi tai koulutuksessasi?**
- **Miten kehittäisit?**







# LOPUKSI

- Materiaaleja koulutuksen ja kehittämisen tueksi lähetetään tähän webinaariin ilmoittautuneille ennen pääsiäistä (*täydentyä vuoden aikana, lataa itsellesi 31.12.2023 mennessä*)
- Muista vastata Kokko-hankkeen loppukyselyyn kun saat sen! Linkki lähetetään kouluttajille ja kehittäjille yhteisesti pääsiäisen jälkeen.
- Pikapalaute: Zoom poll



# Lähteitä ja luettavaa

- Acton, R., & Glasgow, P. (2015). Teacher wellbeing in neoliberal contexts: A review of the literature. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 40(8), 99-114.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Cao, Y., Postareff, L., Lindblom, S., & Toom, A. (2018). Teacher educators' approaches to teaching and the nexus with self-efficacy and burnout: examples from two teachers' universities in China. *Journal of Education for Teaching*, 44(4), 479-495.
- Cooper, C., & Travers, C. (2012). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Routledge.
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411.
- Kordts-Freudinger, R. (2017). Feel, Think, Teach--Emotional Underpinnings of Approaches to Teaching in Higher Education. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 217-229.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Pekrun, R. (2016). Academic emotions. *Handbook of motivation at school*, 2, 120-144.
- Postareff, L., Lahdenperä, J., & Virtanen, V. (2021). The role of self-compassion in teachers' psychological well-being in face-to-face and online teaching during COVID-19. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 23(3), 13-27.
- Postareff, L., & Lindblom-Yläne, S. (2011). Emotions and confidence within teaching in higher education. *Studies in Higher education*, 36(7), 799-813.
- Postareff, L., Lahdenperä, J., Hailikari, T. & Parpala, A. (2022). The dimensions of teaching in higher education: a new analysis of teaching profiles (submitted for Teaching and Teacher Education).
- Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L., & Lonka, K. (2019). Work burnout and engagement profiles among teachers. *Frontiers in psychology*, 10, 2254.
- Temiz, T., & Topcu, M. S. (2013). Preservice teachers' teacher efficacy beliefs and constructivist-based teaching practice. *European journal of psychology of education*, 28(4), 1435-1452.
- Van Schalkwyk, S., Leibowitz, B., Herman, N. & Farmer, J. (2015). Reflections on professional learning: Choices, context and culture. *Studies in Educational Evaluation*, 46, 4–10. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2015.03.002>.

<https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>

<https://oivamieli.fi/>



## ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS: Ystävällisyysmeditaatio

Lähde: Yhdistetty useammasta lähteestä, esim.  
<https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

Juulia Lahdenperä, HAMK Edu; muokannut Sara  
Rönkkönen, HAMK Edu

