

Hyvä vuorovaikutus opettajan hyvinvoinnin lähteenä

Virpi-Liisa Kykyri
Johtava psykologi, PsT
SUHOn talvipäivät, Kokkola
6-7.2.2009

Positiivinen psykologia

- Vastaliike ongelmien ja häiriöiden valtavirralla psykologia-tieteessä
- Psykologia ei tuota riittävästi tietoa siitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista
"knowledge of what makes life worth living"
(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5)

Myönteisten tunteiden merkitys

- ovat ihmisen keskeinen voiman lähde
- rohkaisevat joustavaan, ennakkoluulottomaan ajatteluun
- auttavat arjessa tekemään sen, mikä on tehtävä, ja selviytymään siitä, mistä on selviydyttävä



Myönteisyys ja toiveikkuus

- lisäävät ihmisten avuliaisuutta toisiaan kohtaan
- synnyttävät luovuutta ja joustavuutta
- lisäävät sinnikkyyttä myös hankalissa tehtävissä ja tilanteissa
- esimiestehtävissä myönteisyys ja toiveikkuus ovat erityisen tärkeitä
—————> entä opetustyö?

Optimistit

- luopuvat mahdottomista tehtävistä nopeammin
- kiinnostavat tarkempaa huomiota merkittäviä riskitekijöitä koskevaan informaatioon
- huomioivat paremmin itseensä kohdistuvan kritiikin
- ovat tyytyväisempiä työhönsä ja elämäänsä

Yhteenkuuluvuus ja tarve liittyä

- Ihminen on ennen kaikkea sosiaalinen olento, jolla on biologinen perustarve liittyä ja solmia harmonisia ihmissuhteita
- Tarvitsemme toinen toisiamme
 - ollaksemme ihmisiä
 - tullaksemme omaksi itseksemme
 - tuen, turvan ja kannustuksen vuoksi
 - nauttiaksemme elämästä



Ei ole ihmisen hyvä olla yksinäänsä...



- Hyvät ihmissuhteet tuovat lisää elinvuosia, mutta myös lisää elämää vuosiin
- Heikko sosiaalinen verkosto ja eristäytyminen ihmissuhteista ennustaa kuolleisuutta selkeämmin ja voimakkaammin kuin ylipaino tai tupakointi

Johtopäätös:

Yksinäisyys tappaa



Hyvät vai huonot ihmissuhteet ?

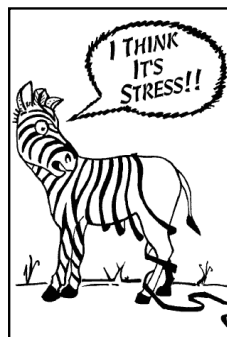
(Reis & Gable 2003)

- Ihmissuhteet ja niihin liittyvät ongelmat ovat keskeisimpiä surun ja tuskan aiheita elämässä (esim. puolison kuolema, avioero, kiusatuksi tuleminen)
- Konfliktit ja vihamielisyys vahingoittavat immuunijärjestelmäämme – vastustuskykymme heikkenee



Johtopäätös:

- Huonot ihmissuhteet ja huono vuorovaikutus sairastuttavat



Stress Reduction Kit

**Bang
Head
Here**

Directions:
1. Place kit on FIRM surface.
2. Follow directions in circle of kit.
3. Repeat step 2 as necessary, or until unconscious.
4. If unconscious, cease stress reduction activity.

Mitä vuorovaikutus on?

- Vuorovaikutus on ihmiselle elintärkeää
- Vuorovaikutustaitoja opetellaan lapsesta saakka, mutta kukaan ei tule täysin valmiiksi ja harjoitella voi aina
- Keskustelu, kuuntelu, sanallinen ja sanaton viestintä, ongelmanratkaisutaidot
- Länsimainen kulttuuri on turhan asiakeskeinen ja verbaalinen; ihmiset ja teot myös tärkeitä

Vuorovaikutus on

- periaatteessa yksinkertaista, käytännössä monimutkaista
- ihmisten välistä
- henkilökohtaista
- kaksisuuntaista



- Ymmärtäminen ja tilannetaju tärkeitä

Aikuisen vastuu:

- vastaan siitä että viestini ymmärretään
- kysyn, jos toisen viesti jää epäselväksi
- kerron mielipiteeni kun sen aika on

Huono vuorovaikutus



- saa osallistujan tuntemaan itsensä "vähemmän ihmiseksi"
- ei ole aidosti dialogista
- yksi tai useampi osallistuja ei anna puheen vaikuttaa mielipiteisiinsä, asenteisiinsa tai tunteisiinsa
- joku ei tahdo osallistua sellaiseen prosessiin, jota hän ei voi yksipuolisesti hallita ('jyrääjä')

Keskustelu ei edisty...



"Et keskustellut", sanoi Ihaa. "Ensin puhuu yksi ja sitten puhuu toinen. Sinä sanoit 'Terve' ja Vilahdit Ohi. Häntäsi vilkkui sadan metrin päässä mäellä kun minä vielä harkitsin vastaustani. Aioin sanoa 'Mitä?' - mutta oli tietenkin jo liian myöhäistä."

"Minulla oli kiire."

"Pitäisi Antaa ja Saada", jatkoi Ihaa. "Pitäisi Vaihata Ajatuksia. 'Terve' - 'Mitä'. Asia ei edisty, varsinkaan kun keskustelun jälkipuoliskolla toisesta näkyy pelkkä häntä."

Hyvä vuorovaikutus



- tekee ihmiselle hyvää
- on 'totta' eli uskottavaa siinä tilanteessa ja ihmissuhteessa, jossa vuorovaikutus tapahtuu
- on avointa muutokselle
- sallii erilaisia tulkintoja (ei yksiäänistä, vain yksi totuus kerrallaan)
- on keskeneräistä, ei täysin valmista ja lopullista (Penman, 1992)

Hyvän vuorovaikutuksen tukipilareita

- Positiivinen palaute tärkeää
- Negatiivisen tunneilmaisun vähentäminen: avoimet vihamielisyyden osoitukset
 - moittiminen, kritiikki, puolustautuminen ja mykkäkoulu kuormittavat ja ovat yleisiä huonosti toimivissa työyhteisöissä – ja eroon päätyvissä avioliitoissa
- Anteeksiantaminen ja mukautuvaisuus liittyvät sitoutumiseen, tyytyväisyyteen sekä vakauteen – sekä työssä että parisuhteissa!

Vuorovaikutuksen kehittäminen

- perustaitoja voi opetella
 - tunnelman rakentaminen, "small talk"
 - puhuminen ja kuunteleminen
 - palautteen antaminen ja vastaanottaminen
 - harjoittelu aidoissa tilanteissa
- harjoittelu ei kuitenkaan takaa sitä, että vuorovaikutusta voisi hallita
- vuorovaikutus on "surffailua" jollakin, jota ei voi täydellisesti hallita - vaatii rohkeutta heittäytyä

Ongelmanratkaisu ihmissuhteissa



- mikään ihmissuhde ei ole täysin ongelmaton
- ongelma ei ratkea "unohtamalla"
- hankalien asioiden puheeksi ottaminen on yllättävän tehokas keino
- kun haluat vaikuttaa toisen toimintaan, käytä minä-viestejä
- jos voit viivästyttää omaa suuttumistasi, se auttaa asian selvittelyä

Hankalat ihmiset vai hankalat tilanteet?



Hankalat ihmiset

- Ihmiset voidaan jakaa jatkuvasti mukaviin ja jatkuvasti hankaliin
- Huomio keskittyy hankalan ihmisen muuttamiseen
- Johtaa helposti turhautumiseen
- Voi johtaa myös asteittain pahenevaan konfliktiin

Hankalat tilanteet

- Ihmiset ovat pohjimmiltaan mukavia, mutta voivat joutua ikäviin tilanteisiin
- Huomio omiin toimintavaihtoehtoihin
- Toimija tavallaan voittaa aina – ainakin oppii

Koulun ihmissuhteet?



Osallistumisen ja kuulluksi tulemisen tärkeys

- Neljäsluokkalainen Mikael ja luokkasamiesten vaali
- Lukiolainen Laura:
"Oppilas kuuntelee opettajaa, jos opettaja kuuntelee oppilasta"

Tutkimustietoa osallistumisesta

- Osallistuminen antaa mahdollisuuden suunnitella omaa toimintaansa ja se vahvistaa hallinnan tunnetta
- Kokemus siitä, että voi vaikuttaa joihinkin asioihin elämässään, on hyvinvoinnin kannalta tärkeä
- Sairastavuus on yleisempää työpaikoilla, jotka koetaan epäoikeudenmukaisesti ja epädemokraattisesti johdetuiksi
- Masennuksen riski kasvaa, jos ihminen kokee, että hän ei voi vaikuttaa omiin asioihinsa - vrt. opittu avuttomuus

Opettajien valintakokeiden kehittäjien näkökulma Mikä opettajia motivoi?

- Moni opettajaksi aikova ajattelee, että opettaja on auktoriteetti, jonka tärkein tehtävä on pitää porukka kurissa
- Monella opettajaksi haluavalla on vahva halu esiintyä
- Moni nauttii siitä, että saa käyttää valtaa

Kosonen & Rähä, Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, 2008

Opettajien valintakokeiden kehittäjien näkökulma: Mitä opettajan ammatti vaatii?

- Toisen ihmisen kohtaamisen taitoa
- Kykyä kuunnella
- Halua ja kykyä sietää erilaisuutta
- Taitoa luoda suhteita mm. oppilaiden vanhempiin
- Taitoa toimia ongelmatilanteissa ja ratkaista ristiriitoja
- Kysymys: Motivoiko minua kuunteleminen, kohtaaminen, suhteiden luominen, ristiriitojen ratkaiseminen?

Kosonen & Rähä, Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, 2008

Pohdittavaksi:

- Vaikuttaisiko omaan jaksamiseen ja hyvinvointiini, jos kehittäisin taitojani kohdata ja kuunnella oppilaita paremmin?



Opiskelijalta...

...saatu...



...hyvä...

...palautel

Työn imu (work engagement)

- Työntekijän kokonaisvaltainen hyvinvointi työssä
- Työuupumuksen vastakohta
- Kohtuulliset työn vaatimukset sekä voimavarojen vahvistaminen työyhteisöissä edistävät työn imua
- Työn imun kokemukset liittyvät henkilökohtaiseen aloitteellisuuteen sekä työn voimavaratekijöihin
 - Sosiaalinen tuki
 - Itsenäisyys
 - Taitojen monipuolinen käyttö
 - Mahdollisuus keskittyä jne.
- Vastavuoraisia suhteita – aloitteellisuus ennustaa työn imua ja hyviä työn voimavaratekijöitä, ja päinvastoin

Opettajien voimavaratekijöitä työssä ovat:

- Selkeät vastuut ja odotukset työltä
- Myönteinen ja avoin ilmapiiri
- **Vahva sosiaalinen tuki työtovereilta**
- Esimiehet kuuntelevat työhön liittyviä ongelmia ja ovat oikeudenmukaisia
- Korkea työtyytyväisyys, motivaatio ja hyvä työn hallinta
- Hyvä työkyky
- Suhteellisen hyvä tasa-arvoisuus
 - Eri ikä-, sukupuoli- ja palvelussuhderyhmät eivät systemaattisesti koe työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä eri tavoin

Työterveyslaitoksen tutkimus
2007, n=391, Krista Pakkin

Haasteita opettajan työssä ovat:

- Työstä johtuva stressi
 - Henkinen uuvuttavuus, kiire ja työn ruuhkautuminen
- **Henkinen väkivalta ja kiusaaminen**
- Oppilaiden ja heidän vanhempiensa taholta tuleva sanallinen väkivalta
- Esimiestyön kehittäminen, erityisesti työnteon tukemisen ja kehittämisen osalta
- Henkilöstön huomioon ottaminen kunnan ja organisaation taholta
 - Ruotsiin ja Norjaan verrattuna selkeästi heikommät arvot Suomessa
 - Mm. palkitseminen, työntekijöistä huolehtiminen, terveyttä ja hyvinvointia kohtaan osoitettu kiinnostus

Työterveyslaitoksen tutkimus
2007, n=391, Krista Pakkin

Vahtaminen...

...juoruilu ja mustamaalaaminen...

...ja siitä syntyvä luulotautisuus...

Pohdittavaksi:

- "Työpaikalla olemme toinen toistemme työympäristö"

Projektikoordinaattori Tuula Löf, Pohjanmaa-hanke

- Millainen työympäristö minä olen työkavereilleni?

Tavoitteena tulla...

...kohdatuksi...

...sellaisena kuin on.