

Opettajien hyvinvoinnin kehittyminen tietoisuustaito- sekä itsemyötätuntointervention avulla

Tietoisuustaitoja opettajan näkökulmasta on tutkittu stressin, työuupumuksen ja opetuksen tehokkuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa saatiin erittäin kannustavia tuloksia opettajien tietoisuustaitojen harjoituksesta. Heidän psykologiset oireensa sekä työuupumus vähenivät sekä itsemyötätunnon kokeminen vahvistui. (Flook, L. et al., 2013).

Suomessa ei ole tehty tutkimusta, jossa tieteellisesti tutkitaan tietoisuustaitoharjoituksen vaikutuksia suomalaisten opettajan hyvinvointiin koulussa sekä tunneälytaitoihin. Opettajien koulutuksessa tai täydennyskoulutuksessa ei tällä hetkellä juurikaan tarjota välineitä, jonka avulla opettajat pystyvät pitämään huolta työhyvinvoinnistaan. Tutkimukseni tuottaa uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää työelämässä.

Väitöskirjatutkimukseni tarkoituksena on lisätä ymmärrystä opettajien työhyvinvoinnista, tunneälytaidoista sekä siitä, voidaanko opettajien työhyvinvointiin ja tunneälytaitoihin vaikuttaa merkittävästi opettajille erikseen kehitetyn kahdeksan viikon tunne- ja tietoisuustaitoihin perustuvan ohjelman avulla sekä omalla aktiivisella tietoisuustaitoharjoituksella. Tutkimustyöni tavoitteena on selvittää mahdollisuutta tarjota tutkimukseen perustuvaa työhyvinvoinnin välinettä opettajille.

Väitöskirjassa tutkimuksen aineistona käytetään 25 peruskoulun erityisluokanopettajaa sekä luokanopettajaa. Aineisto kerättiin käyttäen oppimispäiväkirjoja, haastattelua sekä mittausinstrumenttiä. Tutkimuksessani aineistonkeruumenetelmiä painotetaan kvalitatiivisia sekä laadullista analyysia. Kuitenkin tämän lisäksi käytetään kvantitatiivista aineistoa, jotta pystytään tavoittamaan monipuolisempia vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen lähestymistapana on toimintatutkimus, jonka lähtökohtana on epistemologinen ajatus siitä, että akateemisella tutkimuksella voidaan ilmiön kuvailun, ymmärtämisen ja selittämisen lisäksi olla tavoitteena muuttaa niitä. Tavoitteena on rakentaa tietoa, joka kehittää ammatillisia ja yhteisöllisiä käytänteitä sekä lisää mukana olevien ihmisten hyvinvointia. Menetelmänä toimintatutkimuksella on tarkoituksena vaikuttaa tutkimuskohteeseen, sen toimintaan tai ympäristöön niitä kehittävästi.

Tutkimukseni tulee tuottamaan laaja-alaisesti tietoa tietoisuus- ja myötätuntotaitojen hyödyntämisestä koulumaailmassa. Tutkimukseni kautta saadaan tietoa, miten opettajien hyvinvointia koulussa sekä tunneälytaitoja voidaan tukea tietoisuustaitoja harjoittamalla ja tähän koulutusta tarjoamalla.

Väitöskirjamonografia ja tutkimus kokonaisuudessaan valmistuneen vuoden 2022 aikana.

Tutkimukseni tavoitteena on tuottaa ja rakentaa tietoa, joka kehittää ammatillisia ja yhteisöllisiä käytänteitä. Tutkimuksen tietoa voidaan hyödyntää suoraan opettajien koulutuksessa sekä täydennyskoulutuksen sisältöä kehittäessä. Jo alustavien tulosten pohjalta kehitetään opettajien valtakunnallista täydennyskoulutusohjelmaa.