



TERVE OPPIVA MIELI – KEHITTÄMISHANKE

Loppuraportti

Emilia Keijonen
Terve Oppiva Mieli -hankekoordinaattori
Folkhälsanin tutkimuskeskus

Tiivistelmä

Folkhälsanin tutkimuskeskuksen Terve Oppiva Mieli (TOM) -kehittämishanke oli vuosina 2016-2018 toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama terveyden edistämisen hanke, jonka tavoitteena oli edistää koululaisten ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia jalkauttamalla tietoisuustaidot peruskouluihin. Kehittämishankkeen aikana suoritimme toteutettavuustutkimuksen selvittääksemme, miten parhaalla mahdollisella tavalla jalkauttaa tietoisuustaidot osaksi kouluarkea. Kehittämishankkeeseen rekrytoitiin 89 kouluhenkilökunnan jäsentä neljästä Suomen kunnasta.

Kehittämishankkeen aikana kehitimme peruskoulujen kouluhenkilökunnalle räätälöidyn kaksiosaisen TOM-tietoisuustaitokoulutuksen (TOM-koulutus), joka järjestettiin kolmessa eri koulutusmuodossa: 1) lähiopetuskoulutuksena; 2) lähi+verkkokoulutuksena ja 3) verkkokoulutuksena.

Ensimmäinen koulutusosio oli kouluhenkilökunnan omaa hyvinvointia edistävä 8 viikon hyvinvointikoulutus ja toinen koulutusosio oli tietoisuustaitojen jalkauttamiseen kouluarkeen keskittyvä 6 viikon koulutusosio. Koulutuksen jälkeen osallistujat aloittivat tietoisuustaitojen ohjaamisen oppilaille koulutuksen aikana jaetun TOM-Open Oppaan avulla. Osallistujat täyttivät tutkimuslomakkeita koulutuksen aikana sekä yhden seurantakyselyn 3-6 kuukauden kuluttua koulutuksen päättymisestä.

TOM-koulutukseen osallistuneet olivat tyytyväisiä koulutukseen, he arvioivat koulutuksen soveltuvan kouluhenkilökunnalle ja he suosittelisivat koulutusta kollegoilleen. Osallistujat kokivat saaneensa työkaluja sekä oman että oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseen. Osa koulutukseen osallistuneista koki koulutuksessa opittujen taitojen hyödyttäneen hankalien tilanteiden selvittämisessä. Lisäksi osa osallistujista oli havainnut vuorovaikutuksen oppilaisiin parantuneen. Koulutukseen osallistuneet pitivät tietoisuustaitoharjoitteita hyödyllisinä oppilaille ja he arvioivat harjoitteiden sopivan hyvin yhteen koulun tavoitteiden ja arvojen kanssa.

TOM-koulutus otettiin hyvin vastaan peruskoulujen kouluhenkilökunnan keskuudessa ja se soveltui hyvin suomalaiseen kouluympäristöön. Kehittämishankkeen aikana kerättyjä tutkimustuloksia, palautteita ja kokemuksia tullaan hyödyntämään tietoisuustaitojen jalkauttamisessa opetus- ja kasvatusalalle kaikilla koulutusasteilla varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle.

Abstract

Healthy Learning Mind –development project was a Finnish health promotion project that was conducted at Folkhälsan Research Center during 2016-2018. The project was financed by the Ministry of Social Affairs and Health. The aim of the project was to promote wellbeing among students and school personnel by implementing mindfulness practices into schools. During the development project we conducted a feasibility study in order to assess the best means to implement mindfulness practices into schools. 89 participants from four Finnish municipalities were recruited for the development project.

During the development project we developed a twofold mindfulness-based training course tailored for school personnel in Finnish comprehensive schools. The training course was delivered in three different formats: 1) a contact training course; 2) a combination of contact training course and webcourse and 3) a webcourse.

The first module was an 8 week wellbeing course tailored for school personnel and the second module was a 6 week course of implementing mindfulness practices into classrooms. During the second module school personnel received a Teacher's Guide including mindfulness practices for students in order to implement mindfulness practices into classrooms. Participants filled in research questionnaires during the training course and a follow-up questionnaire 3-6 months after the completed training course.

Participants were satisfied with the mindfulness-based training course. They evaluated the training course to be feasible for school personnel and they would recommend the training course to their colleagues. Self-reported wellbeing benefits of the training course indicated that school personnel adopted tools in order to promote their own and students' wellbeing. A few participants reported having benefit of mindfulness skills in order to manage difficult situations at school. Additionally a few participants had noticed positive changes in the interaction with students. Participants reported mindfulness practices to be beneficial for students and they assessed mindfulness practices to be in accordance with goals and values of the school.

The mindfulness-based training course was well received among school personnel in Finnish comprehensive schools and it is applicable in the Finnish school environment. Research data, feedback and experiences gained during the development project will be applied in order to implement mindfulness practices at every stage from the day care up to high school.

Sammandrag

Det Välmående och Lärande Sinnet –utvecklingsprojektet var ett finländskt hälsofrämjande projekt som utfördes på Folkhälsans forskningscentrum under åren 2016 – 2018. Projektet finansierades av social- och hälsovårdsministeriet. Syftet med detta projekt var att främja välbefinnande bland elever och skolpersonal genom att implementera övningar i medveten närvaro i skolor. Under utvecklingsprojektet utförde vi en genomförbarhetsstudie för att kartlägga de bästa möjliga sätten att implementera övningar i medveten närvaro i grundskolor. 89 deltagare från fyra finländska kommuner rekryterades till projektet.

Under utvecklingsprojektet skapade vi en tvådelad mindfulness-baserad utbildning för skolpersonalen i finländska grundskolor. Utbildningen ordnades i tre olika former: 1) en kurs med närundervisning, 2) en kurs med kombinerad när- och nätbaserad undervisning 3) en nätbaserad kurs.

Den första modulen var ett 8 veckors välmåendeprogram för skolpersonalen och den andra modulen var ett 6 veckors program om att implementera övningar i medveten närvaro i klassrum. Under den andra modulen fick deltagarna en Lärarmanual, som innehöll övningar i medveten närvaro för elever. Deltagarna fyllde i frågeformulär under utbildningen. En uppföljning genomfördes 3 – 6 månader efter avslutad utbildning.

Deltagarna var nöjda med den mindfulness-baserade utbildningen. Deltagarna utvärderade utbildningen som genomförbar i skolkontexten och de skulle rekommendera utbildningen för kolleger. Själv-rapporterade resultat visade att skolpersonalen tillägnade sig verktyg för att främja sitt eget samt elevernas välbefinnande. Några rapporterade även att de hade fått verktyg för att hantera svåra situationer samt att de hade märkt positiva förändringar i interaktionen med eleverna. Deltagarna rapporterade att övningar i medveten närvaro var gynnsamma för eleverna och utvärderade att övningarna var i enlighet med skolans målsättningar och värderingar.

Den mindfulness-baserade utbildningen togs väl emot bland skolpersonalen i finländska grundskolor och den kan tillämpas i den finländska skolmiljön. Forskningsdata, respons och erfarenheter kommer att tillämpas för att implementera övningar i medveten närvaro på alla utbildnings stadier från daghem till andra stadiet.

Sisällysluettelo

Tiivistelmä.....	1
Abstract	2
Sammandrag.....	3
1. Johdanto	0
1.1. Aikaisemmat tutkimukset	0
2. TOM-kehittämishankkeen toteutus	1
3.1. TOM-kehittämishankkeen vaiheet	3
3.2. TOM-koulutuksen osallistujat	3
4. Kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelman koulutuspalautteet	4
4.1. Koulutustyytyväisyys	4
4.2. Hyvinvointiohjelman suositteleminen kollegoille.....	5
4.3. Hyvinvointiohjelman hyödyllisyys suhteessa (työ)hyvinvointiin	5
4.4. Tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyt.....	6
4.5. Tietoisuustaitojen hyödyt haastavissa luokkatilanteissa.....	7
5. Tietoisuustaitojen jalkauttaminen luokkiin –koulutusosion koulutuspalautteet	8
5.1. Koulutustyytyväisyys	8
5.2. Koulutusosion suositteleminen kollegoille.....	8
6. Tietoisuustaitojen ohjaaminen oppilaille –seurantakyselyn tulokset.....	9
6.1. Tietoisuustaitojen ohjaamisen säännöllisyys	9
6.2. Tietoisuustaitojen hyödyt luokkahuoneessa	10
6.3. Kouluhenkilökunnan ja oppilaan välinen vuorovaikutus	11
7. Yhteenveto	12
8. Lopuksi	14
Lähteet.....	15

1. Johdanto

Terve Oppiva Mieli (TOM) -kehittämishanke on vuosina 2016-2018 Folkhälsanin tutkimuskeskuksessa toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama terveyden edistämisen hanke, jonka tavoitteena on edistää koululaisten ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia jalkauttamalla tietoisuustaidot suomalaisiin peruskouluihin. Hankkeen aikana kouluhenkilökunnalle tarjottiin työkaluja heidän oman hyvinvointinsa ja työssä jaksamisensa edistämiseen sekä oppilaiden laaja-alaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

TOM-kehittämishanke on jatkoa vuosina 2014-2016 toteutetulle TOM-interventiotutkimushankkeelle, jossa kartoitetaan tietoisuustaidoiksi kutsuttujen tarkkaavaisuusharjoitteiden vaikuttavuutta lasten ja nuorten tarkkaavaisuuteen, itsesäätelyyn, resilienssiin, oppimiseen, mielenterveyteen, myötätuntoon ja onnellisuuteen. TOM-tutkimuksessa verrataan kolmea tutkittavien ryhmää: 1) tietoisuustaitoja harjoittanut interventioryhmä, 2) rentoutusharjoituksia tehnyt kontrolliryhmä ja 3) normaalia opetussuunnitelmaa noudattanut ryhmä (1). TOM-interventiotutkimuksen tulokset osoittavat tietoisuustaitojen edistävän 12-15-vuotiaiden koululaisten hyvinvointia verrattuna tavallisiin rentoutusharjoituksiin (2).

TOM-tutkimus- ja TOM-kehittämishankkeen taustalla on koulumaailmasta kantautuva viesti kouluarjen rauhattomuudesta ja levottomuudesta sekä tarve opettaa lapsille ja nuorille hyvinvoinnintaitoja. Lasten ja nuorten lisääntyvät mielenterveyden häiriöt huolestuttavat kasvatus- ja opetusalan ammattilaisia. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportin mukaan noin 20 % maailman nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä ja esiintyvyyden ennustetaan kasvavan vuosittain (3). Myös Suomessa luvut ovat vastaavanlaiset (4). Lisäksi kouluhenkilökunnan jäsenet raportoivat uupumuksesta, työn hektisyydestä ja kuormittavuudesta (5).

Nykypäivän virikekylläisessä ja hektisessä yhteiskunnassa korostuu tulevaisuuden metataitojen, kuten resilienssin, yhteistyö-, tunne- ja itsesäätelytaitojen sekä kriittisen ajattelun, ongelmanratkaisukyvyyn ja luovuuden opettaminen lapsille ja nuorille (6). Opettaakseen näitä tärkeitä taitoja tarvitsevat opetus- ja kasvatustieteen ammattilaiset täydennyskoulutusta, tukea ja konkreettisia työkaluja. TOM-kehittämishanke vastaa tähän tarpeeseen tarjoamalla koulutusta ja kouluarkeen integroitavissa olevan tietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavan materiaalipaketin.

1.1. Aikaisemmat tutkimukset

Kouluympäristössä sovellettavat tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat ovat levinneet laajasti ympäri maailmaa. Tutkimuksissa on todettu tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien olevan hyväksyttävä ja toteutettava keino edistää hyvinvointia oppilaiden ja kouluhenkilökunnan parissa (7). Tietoisuustaitoharjoitteilla tarkoitetaan tarkkaavaisuusharjoitteita, joiden aikana huomio suunnataan valittuun kohteeseen, kuten hengitykseen, aistimuksiin tai kehon tuntemuksiin, uteliaalla ja hyväksyvällä asenteella (8).

Suomalaisessa TOM-tutkimuksessa sekä kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu tietoisuustaitoharjoitteiden edistävän lasten ja nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä (2, 9). TOM-tutkimuksen tulokset osoittavat resilienssin lisääntyneen ja masennuksen esiintyvyyden vähentyneen tietoisuustaitoja harjoittaneessa ryhmässä verrattuna rentoutusryhmään. Lisäksi 7-luokkalaisten kohdalla sosio-emotionaalinen toimintakyky vahvistui tietoisuustaitoja harjoittaneessa ryhmässä verrattuna rentoutusryhmään (2). Kansainvälisissä tutkimuksissa on osoitettu tietoisuustaitoharjoitteiden positiiviset vaikutukset tarkkaavaisuuteen, itsesäätelyyn, resilienssiin ja oppimiseen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin (10-11).

Tutkimukset osoittavat kouluhenkilökunnalle räätälöityjen tietoisuustaito-ohjelmien edistävän kouluhenkilökunnan hyvinvointia, mielenterveyttä ja tunteiden säätelyä sekä vähentävän stressiä (12-13). Tutkimuksissa on myös havaittu, että opettajan vahvistunut sosio-emotionaalinen kyky edistää luokkahuoneen positiivista ilmapiiriä, oppimista ja oppilaiden sosio-emotionaalisten taitojen kehittymistä (14).

Suomalainen TOM-tutkimus sekä kansainväliset tutkimukset tukevat tietoisuustaitoharjoitteiden jalkauttamista kouluihin. TOM-kehittämishankkeen aikana selvitimme toteuttavuustutkimuksen keinoin, miten tietoisuustaitoharjoitteet ovat jalkautettavissa suomalaisiin peruskouluihin. Tässä raportissa kuvataan TOM-kehittämishankkeen toteutus ja tulokset.

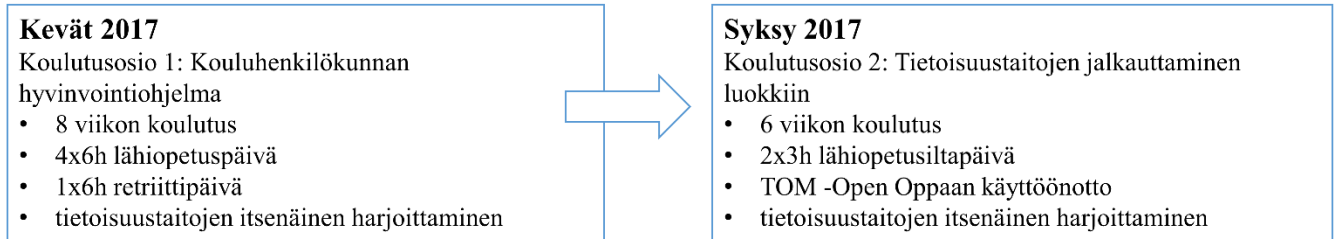
2. TOM-kehittämishankkeen toteutus

TOM-kehittämishankkeen aikana työryhmämme kehitti perusopetuksen kouluhenkilökunnalle räätälöidyn kaksiosaisen TOM-tietoisuustaitokoulutuksen (TOM-koulutus). Toteutimme TOM-koulutuksen kolmessa eri koulutusryhmässä, jotka olivat lähiopetuskoulutus (kuvio 1), lähi+verkkokoulutus (kuvio 2) ja verkkokoulutus (kuvio 3). Koulutukset olivat sisällöllisesti yhteneväiset kaikissa koulutusryhmissä, vain koulutuksen toteutustavat poikkesivat toisistaan.

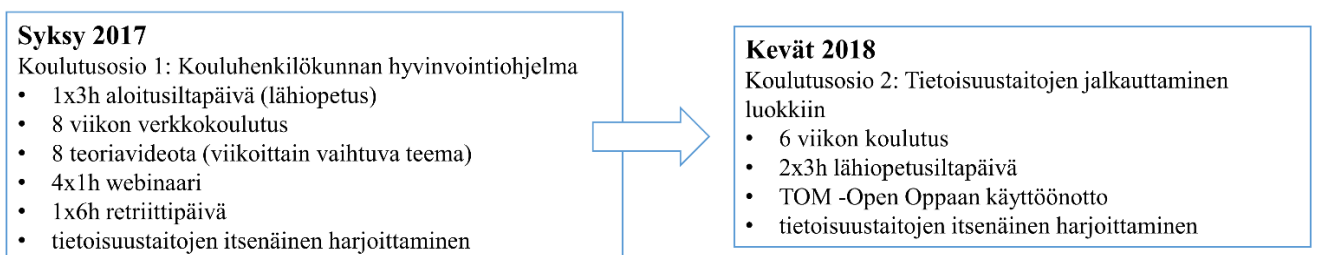
Ensimmäinen koulutusosio oli kahdeksan viikkoa kestävä kouluhenkilökunnan oma hyvinvointiohjelma, jonka tavoitteena oli edistää kasvattajan omaa hyvinvointia, mm. itsesäätelyä, stressinhallintataitoja, mielenterveyttä, tunteiden tunnistamista ja hallintaa, myötätuntoa, onnellisuutta sekä työssä jaksamista ja viihtymistä. Lähiopetusryhmän koulutusosio koostui neljästä lähiopetuspäivästä, itsenäisestä tietoisuustaitojen harjoittamisesta ja retriittipäivästä. Lähi+verkkokoulutusryhmän koulutusosio koostui aloitusiltapäivästä, kahdeksasta teoriavideosta, itsenäisestä tietoisuustaitojen harjoittamisesta, neljästä kouluttajan ohjaamasta webinaarista ja retriittipäivästä. Verkkokoulutusryhmän koulutusosio koostui kahdeksasta teoriavideosta, itsenäisestä tietoisuustaitojen harjoittamisesta ja neljästä kouluttajan ohjaamasta webinaarista.

Koulutus jatkui kuusi viikkoa kestäväällä tietoisuustaitojen jalkauttamisen luokkiin – koulutusosiolta ensimmäisen koulutusosion päätyttyä. Toisen koulutusosion aikana kouluhenkilökunnan jäsenet saivat vinkkejä ja työvälineitä tietoisuustaitoharjoitteiden jalkauttamiseksi kouluun lasten ja nuorten itsetuntemuksen, hyvinvoinnin, tunne- ja vuorovaikutustaitojen, myötätunnon, onnellisuuden ja oppimisen vahvistamiseksi. Osallistujat saivat käyttöönsä lasten ja nuorten tietoisuustaitoharjoitteita sisältävän TOM-Open Oppaan. Lähiopetus- sekä verkko+lähiopetusryhmän koulutusosio koostui kahdesta koulutusiltapäivästä ja tietoisuustaitojen itsenäisestä harjoittamisesta.

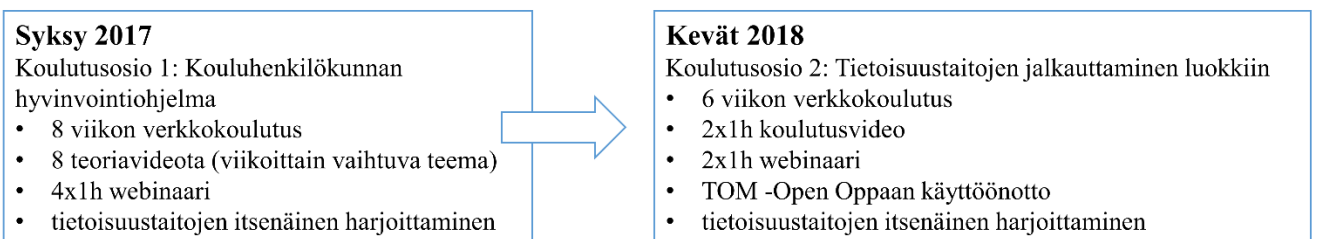
Verkkokoulutusryhmän koulutusosio koostui kahdesta teoriavideosta, kahdesta webinaarista ja tietoisuustaitojen itsenäisestä harjoittamisesta.



Kuvio 1: Lähiopetusryhmän koulutus rakenne



Kuvio 2: Lähi+verkkokoulutusryhmän koulutus rakenne

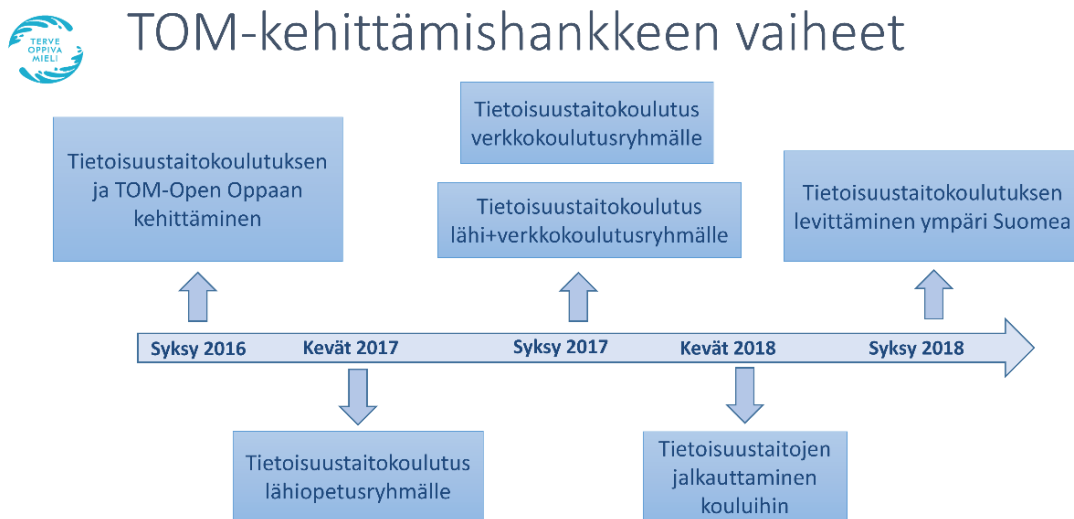


Kuvio 3: Verkkokoulutusryhmän koulutus rakenne

Toteutettavuustutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkein ennen koulutuksen aloitusta sekä ensimmäisen ja toisen koulutusosion päätyttyä. Osallistujat vastasivat seurantakyselyyn 3-6 kuukauden kuluttua koulutuskokonaisuuden päättymisestä. Toteutettavuustutkimuksessa kartoitimme koulutustyytyväisyyttä, koulutuksen soveltuvuutta kouluhenkilökunnalle, koulutuksen suosittelemista kollegoille, koettuja hyvinvointihyötyjä, harjoittamisen vaikutuksia oppilaan ja opettajan väliseen vuorovaikutukseen sekä tietoisuustaitoharjoitteiden jalkauttamisen onnistumisia ja haasteita.

3.1. TOM-kehittämishankkeen vaiheet

Kehittämishanke toteutettiin vuosien 2016-2018 aikana (kuvio 4). Kehittämishankkeeseen ilmoittautui yhteensä 89 perusopetuksen kouluhenkilökunnan jäsentä kahdesta Etelä-Suomen kunnasta ja kahdesta Itä-Suomen kunnasta. Osallistujat jaettiin kolmeen koulutusryhmään seuraavasti: 1) lähiopetusryhmä (N=17), 2) lähi+verkkokoulutusryhmä (N=26) ja 3) verkkokoulutusryhmä (N=46). Koulutuksen alkuvaiheessa muutama osallistuja perui osallistumisensa, ja koulutuksen aloitti yhteensä 81 osallistujaa.



Kuvio 4: TOM-kehittämishankkeen vaiheet vuosina 2016-2018

3.2. TOM-koulutuksen osallistujat

TOM-koulutuksen osallistujista 68,5 % (N=76*) oli luokanopettajia, aineenopettajia ja erityisopettajia. Lisäksi mukana oli neljä koulukuraattoria, kaksi rehtoria ja yksi psykologi. Muita osallistujia olivat kahdeksan koulunkäynninohjaajaa, viisi erityiskoulunkäynninohjaajaa, kaksi resurssiopettajaa, yksi koulusihteeri ja yksi oppilaanohjaaja (taulukko 1).

Ammattinimike	N	%
Luokanopettaja	18	23,7
Aineenopettaja	18	23,6
Erityisopettaja	16	21,1
Koulukuraattori	4	5,3
Psykologi	1	1,3
Rehtori	2	2,6
Joku muu toimi	17	22,4
Yhteensä	76	100

**Alkukyselyyn vastanneet*

Taulukko 1: TOM-koulutukseen osallistuneiden taustatiedot

4. Kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelman koulutuspalautteet

Seuraavaksi kuvataan ensimmäisen koulutusosion, eli kouluhenkilökunnan 8 viikon hyvinvointiohjelman palautekyselyn vastaukset. Palautekyselyyn vastanneita oli yhteensä 54. Vastausprosentti oli 67.

4.1. Koulutustyytyväisyys

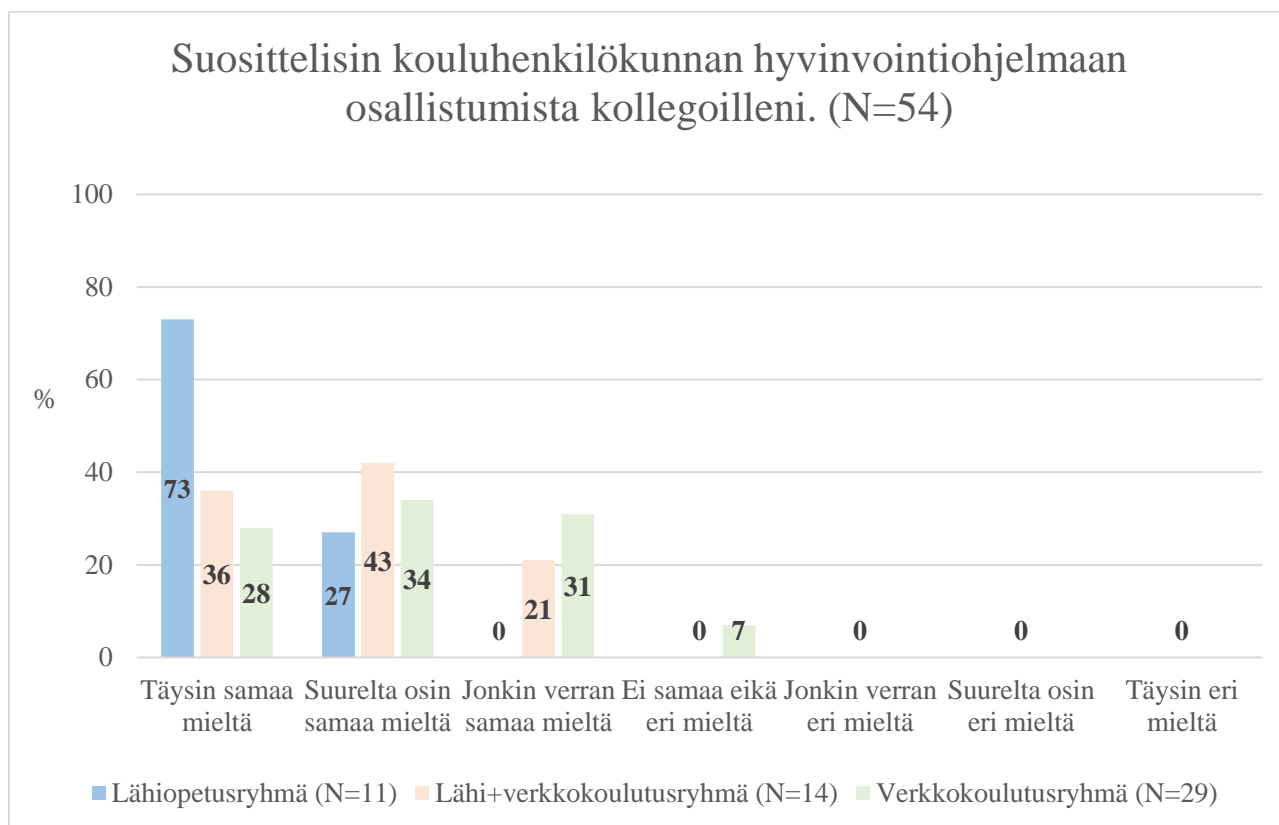
Kaikkien koulutusryhmien osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelmaan. Kolmen ryhmän keskiarvo oli 8.54. Koulutustyytyväisyyttä arvioitiin asteikolla 0-10 (0=en lainkaan tyytyväinen-10= erittäin tyytyväinen). Taulukossa 2 on esitetty koulutusryhmien keskiarvot erikseen.

Koulutusryhmä	Keskiarvo
Kaikki ryhmät yhdessä (N=54)	8.54
Lähiopetusryhmä (N=11)	9.45
Lähi+verkkokoulutusryhmä (N=14)	8.43
Verkkokoulutusryhmä (N=29)	8.24

Taulukko 2: Kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelman koulutustyytyväisyys

4.2. Hyvinvointiohjelman suosittelu kollegoille

Osallistujat suosittelisivat kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelmaan osallistumista kollegoilleensa. Lähiopetusryhmässä ja lähi+verkkokoulutusryhmässä 100 % osallistujista suosittelisi koulutusta ja verkkokoulutusryhmässä 93 % osallistujista (kuvio 5).



Kuvio 5: Kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelman suosittelu kollegoille

4.3. Hyvinvointiohjelman hyödyllisyys suhteessa (työ)hyvinvointiin

Osallistujat (N=54) kokivat hyvinvointiohjelman hyödyllisenä suhteessa omaan (työ)hyvinvointiinsa. Kaikkien koulutusryhmien keskiarvo oli 5.78 asteikolla 1-7 (1=ei lainkaan hyödyllinen-7=erittäin hyödyllinen). Taulukossa 3 on esitetty koulutusryhmien keskiarvot erikseen.

Koulutusryhmä	Keskiarvo
Kaikki ryhmät yhdessä (N=54)	5.78
Lähiopetusryhmä (N=11)	6.27
Lähi+verkkokoulutusryhmä (N=14)	5.93
Verkkokoulutusryhmä (N=29)	5.52

Taulukko 3: Kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelman hyödyllisyys suhteessa (työ)hyvinvointiin

4.4. Tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyt

Lähiopetus- sekä lähi+verkkokoulutusryhmään kuuluneista 100 % (N=25) koki hyötynensä tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Verkkokoulutusryhmään kuuluneista 96 % (N=29) koki hyötynensä tietoisuustaitojen harjoittamisesta.

Pyysimme osallistujia kuvaamaan tarkemmin, millaisia hyötyjä he kokivat saaneensa. Avovastauksista muodostui 7 kategoriaa: 1) vahvistunut kyky rauhoittua ja pysähtyä; 2) lisääntynyt tietoisuus ja läsnäolo omassa arjessa; 3) vahvistunut kyky rentoutua; 4) paremmat työkalut hankalien tilanteiden käsittelyyn; 5) parempi kyky tunnistaa omia tunteita ja kehontuntemuksia; 6) vahvistuneet stressinhallintaidot ja 7) parantunut unenlaatu. Suluissa on ilmoitettu, kuinka monessa vastauksessa kyseinen hyöty esiintyi.

1) Vahvistunut kyky rauhoittua ja pysähtyä (16)

”Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja rauhoittumaan tietoisesti.”

”Pystyn rauhoittumaan nopeammin kuin aiemmin”

”Harjoitukset rauhoittavat arkea”

2) Lisääntynyt tietoisuus ja läsnäolo omassa arjessa (12)

”Pystyn harjoitteiden avulla tulemaan ns. läsnä hetkeen ja irrottautumaan arjen kiireestä sekä muista asioista. Tällöin saan mieleni lepäämään.”

”Kun rauhoitun, asiat sujuvat sen jälkeen paremmin, koska ne ovat ikään kuin asettuneet oikeisiin mittasuhteisiin.”

”Tulee tilaa observoida tapahtumia ilman että reagoi niihin suoraan.- -”

3) Vahvistunut kyky rentoutua (8)

”Pystyn rentoutumaan hektisen päivän keskellä. Hartianseudun kireys on jonkin verran vähentynyt.”

”Pystyn rentoutumaan harjoitteiden aikana hyvin. Koen myös saavani niistä voimaa jaksaa paremmin.”

”Ajattelen saavani levollisuutta arjen tilanteisiin. Rentoutuminen.”

4) Paremmat työkalut hankalien tilanteiden käsittelyyn (6)

”Läsnäolon lisääntyminen, vaikeiden ajatusten käsittely - pystyn päättämään, etten jää pyörittämään ajatuksia, --”

”En joudu niin helposti kierroksille hektisissä tilanteissa.”

”Kyky rauhoittua hankalissakin tilanteissa on parantunut.”

5) Parempi kyky tunnistaa omia tunteita ja kehontuntemuksia (4)

”Havainnoin ja tiedostan paremmin omia tuntemuksiani.”

”Osaa tarkkailla itseänsä, omaa kehoa ja ajatuksia - huomaa omia reaktioita”

”Oloni on ollut parempi ja levollisempi harjoitusten tekemisen jälkeen. Myötätunto omaa kehoani kohtaan on lisääntynyt ja olen myös tullut tietoisemmaksi kehostani.”

6) Vahvistuneet stressinhallintaidot (4)

"Tuntuu, että olen levollisempi. On ollut vähemmän työkuorman aiheuttamaa stressiä. Ja jos stressin tunteita tulee kiireen keskellä, niin osaan hidastaa. --"

"Rauhallisempi mieli. En stressaa niin paljon pienistä asioista kuin aiemmin."

7) Parantunut unenlaatu (4)

"Yöuni on laadukkaampaa, olen vähemmän takakireä --"

"Olen saanut työajatuksia lakkaamaan/hiipumaan sen verran taka-alalle, että olen saanut nukahdettua uudestaan."

4.5. Tietoisuustaitojen hyödyt haastavissa luokkatilanteissa

Kouluhenkilökunnan hyvinvointiohjelman jälkeen 59 % osallistujista (N=53) koki hyötynensä koulutuksessa oppimistaan taidoista hankalissa luokkahuonetilanteissa. Pyysimme vastaajia kuvaamaan tarkemmin, millaisissa tilanteissa he olivat käyttäneet tietoisuustaitoja, ja miten se oli vaikuttanut tilanteiden ratkaisemiseen. Avovastauksia tuli yhteensä 29 ja niissä korostettiin seuraavia asioita: oman itsensä rauhoittaminen ennen reagoitua tilanteesta, keskittyminen kyseiseen tilanteeseen välittämättä seuraavasta tiedossa olevasta tilanteesta, tietoisuus omasta kommunikoinnista ja parempi kuuntelemisen taito.

Esimerkkejä vastauksista:

"Olen rauhallisempi ja ystävällisempi, en niin impulsiivinen. Pystyn olemaan läsnä oppilaille ja itselleni."

"Olen luonteeltani rauhallinen mutta kerään kroppaani jännitteitä haastavissa tilanteissa. Olen tehnyt myös töissä tauolla istumaharjoituksia ja sopivissa kohdissa hengitysharjoituksia. Näin olen saanut purettua kehooni ja mieleeni kertynyttä jännitystä. Tämä on vähentänyt kuormittumistani ja lisännyt omaa hyvinvointiani ja jaksamista töissä."

"Oppilaan käyttäytyessä haastavasti olen enemmän läsnä ja huomaan minussa nousevat tunteet ja pystyn toimimaan harkitummin - -".

"Kiireisissä tai esim. hälyn takia stressaavissa hetkissä huomaan itsessäni nousevan ärtymyksen ja pystyn rauhoittamaan itseni esim. hengityksillä tai sanomalla asiasta päättäväisen rauhallisesti oppilaille."

"Oppituntien aloittaminen on ollut helpompaa, kun on jaksanut odottaa oppilaiden rauhoittumista eli tietoisesti kohtaamalla ensin heidät."

5. Tietoisuustaitojen jalkauttaminen luokkiin –koulutusosion koulutuspalautteet

Seuraavaksi esitetään vastaukset toisen koulutusosion koulutustyytyväisyydestä ja koulutuksen suosittelemisesta kollegoille. Koulutustyytyväisyyttä kartoitettiin verkkokoulutusryhmältä ja lähi+verkkokoulutusryhmältä (N=29). Koulutusosion suosittelemista kartoitettiin kaikilta koulutusryhmiltä (N=40).

5.1. Koulutustyytyväisyys

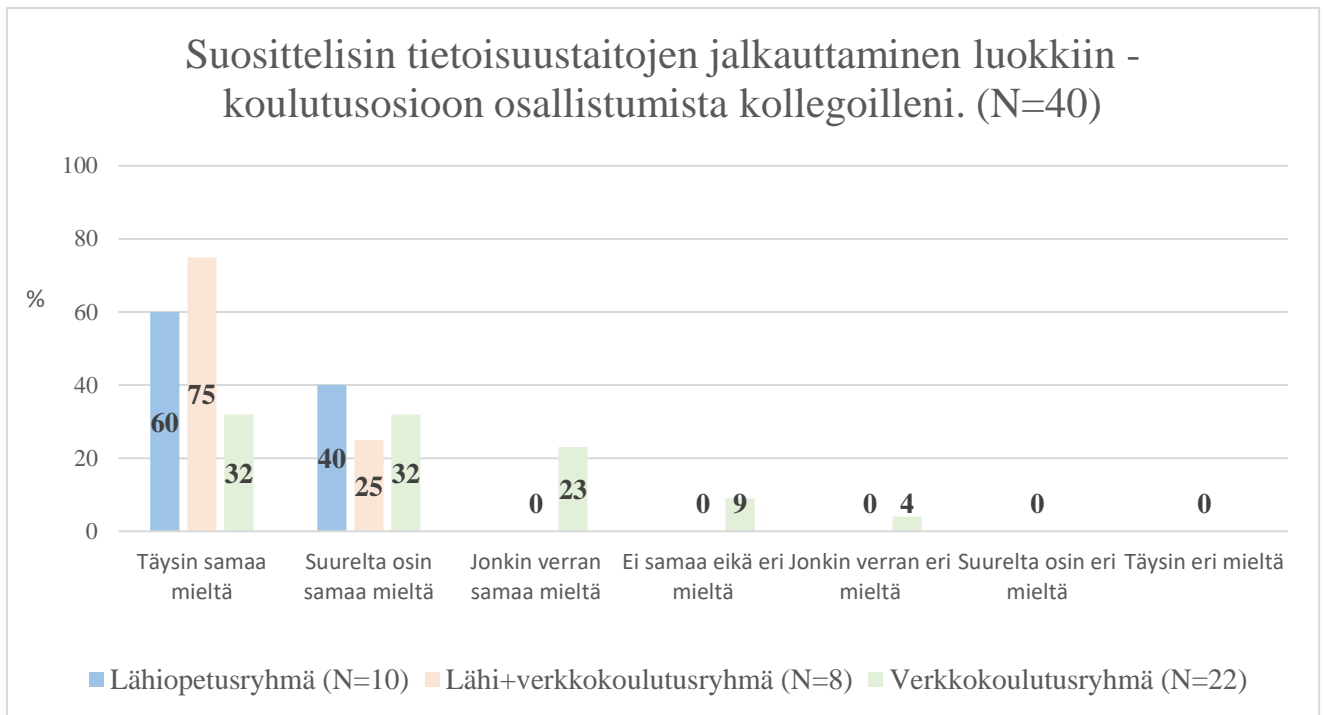
Verkkokoulutusryhmän ja lähi+verkkokoulutusryhmän osallistujat (N=29) olivat tyytyväisiä tietoisuustaitojen jalkauttaminen luokkiin -koulutusosioon keskiarvon ollessa 8.21. Koulutustyytyväisyyttä arvioitiin asteikolla 0-10 (0=en lainkaan tyytyväinen-10= erittäin tyytyväinen) (taulukko 4).

Koulutusryhmä	Keskiarvo
Molemmat koulutusryhmät yhdessä (N=29)	8.21
Verkkokoulutusryhmä (N=7)	8.43
Lähi+ verkkokoulutusryhmä (N=22)	8.14

Taulukko 4: Tietoisuustaitojen jalkauttaminen luokkiin –koulutusosion koulutustyytyväisyys

5.2. Koulutusosion suositteleminen kollegoille

Kaikkien koulutusryhmien osallistujat (N=40) arvioivat väittämää suosittelisin tietoisuustaitojen jalkauttaminen luokkiin -koulutusosioon osallistumista kollegoilleni asteikolla 1-7 (1= täysin eri mieltä-7=täysin samaa mieltä). Lähiopetus- ja lähi+verkkokoulutusryhmään kuuluneista 100 % ja verkkokoulutusryhmään kuuluneista 87 % suosittelisi koulutusosiota kollegoillensa (kuvio 6).



Kuvio 6: Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena –koulutusosion suosittelu kollegoille

6. Tietoisuustaitojen ohjaaminen oppilaille –seurantakyselyn tulokset

Tietoisuustaitojen ohjaaminen oppilaille -seurantakysely lähetettiin kolmen kuukauden kuluttua koulutusosion päättymisestä verkkokoulutus- ja lähi+verkkokoulutusryhmälle sekä kuuden kuukauden kuluttua lähiopetusryhmälle. Seurankyselyyn vastanneiden määrä jäi pieneksi muistutuksista huolimatta.

6.1. Tietoisuustaitojen ohjaamisen säännöllisyys

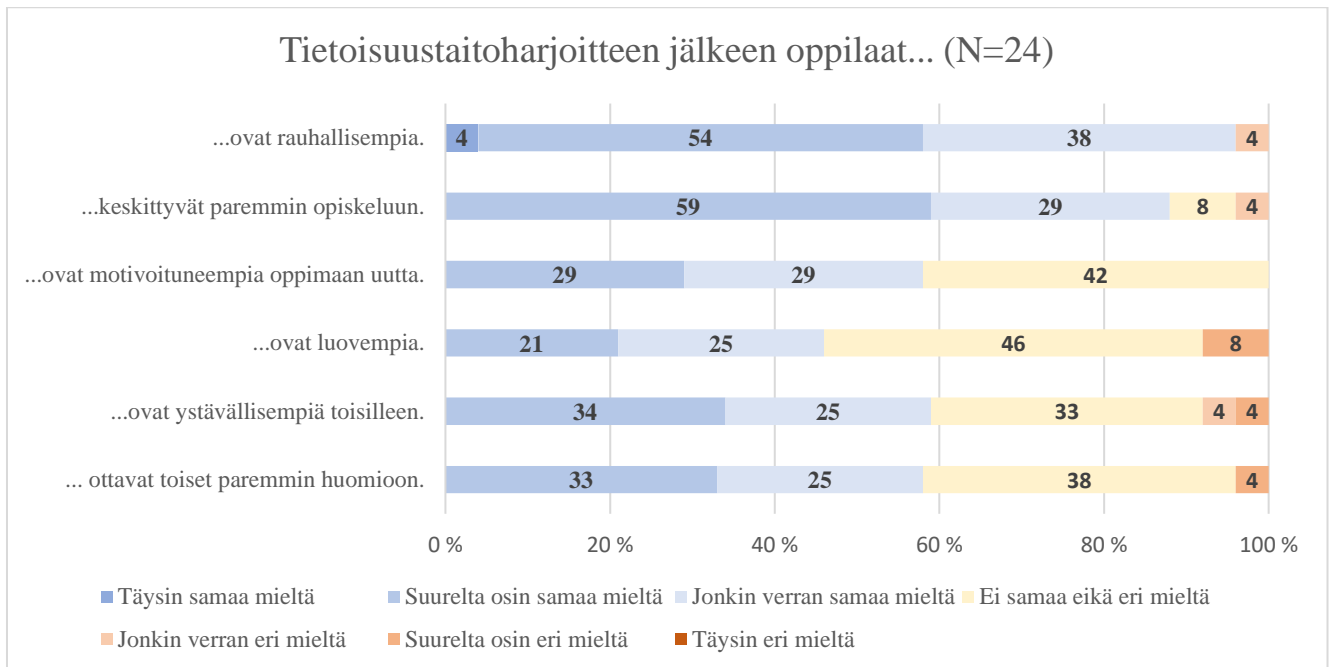
Kysyimme osallistujilta, kuinka usein he olivat tehneet harjoitteita oppilaiden kanssa. Suurin osa vastaajista oli tehnyt harjoitteita vähintään kerran viikossa tai muutaman kerran viimeisen kuukauden aikana (taulukko 5).

	% (N=25)
Päivittäin	4
3-4 kertaa viikossa	16
Noin kaksi kertaa viikossa	20
Vähintään kerran viikossa	32
Muutaman kerran viimeisen kuukauden aikana	28

Taulukko 5: Kuinka usein olet tehnyt harjoitteita oppilaiden kanssa?

6.2. Tietoisuustaitojen hyödyt luokkahuoneessa

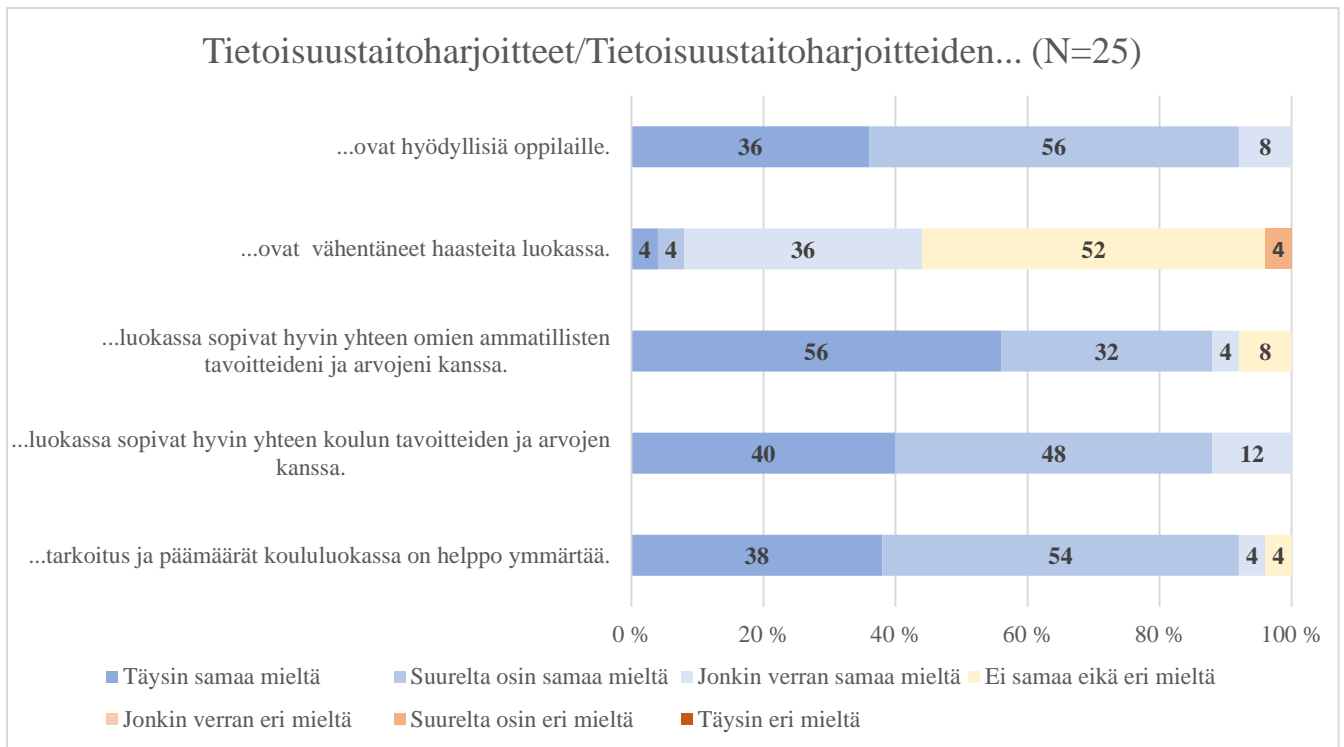
Kysyimme osallistujilta, miten tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyt näkyivät luokkahuoneessa. Kyselyyn vastanneista 96 % (N=24) koki tietoisuustaitoharjoitteista olleen hyötyä luokassa. Kuviossa 7 on esitetty tietoisuustaitoharjoitteiden hyötyjä kartoittavia väittämiä, joita vastaajat arvioivat 1-7-portaisella asteikolla (1=täysin eri mieltä-7=täysin samaa mieltä). Suurin osa vastaajista arvioi oppilaiden olevan rauhallisempia ja keskittyvän paremmin opiskeluun tietoisuustaitoharjoitteen jälkeen. Muiden väittämien kohdalla vastaajat olivat pääosin samaa mieltä tai suhtautuivat väittämään neutraalisti valitsemalla vaihtoehdon ei samaa eikä eri mieltä.



Kuvio 7: Tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyt oppilaiden parissa

Kuviossa 8 on esitetty väittämiä tietoisuustaitoharjoitteiden hyödyllisyydestä oppilaille ja luokassa esiintyvien haasteiden vähenemisestä sekä kolme väittämää tietoisuustaitoharjoitteiden tavoitteista sekä yhteensopivuudesta kasvattajan ammatillisten ja koulun arvojen kanssa. Kaikki vastaajat arvioivat tietoisuustaitoharjoitteiden olevan hyödyllisiä oppilaille. Vastauksissa oli eniten hajontaa *tietoisuustaitoharjoitteet ovat vähentäneet haasteita luokassa* –väittämän kohdalla.

Suurin osa vastaajista oli samaa mieltä seuraavien väittämien kohdalla: 1) tietoisuustaitoharjoitteet luokassa sopivat hyvin yhteen kasvattajan omien ammatillisten tavoitteiden ja arvojen kanssa, 2) tietoisuustaitoharjoitteet luokassa sopivat hyvin yhteen koulun tavoitteiden ja arvojen kanssa ja 3) tietoisuustaitoharjoitteiden tarkoitus ja päämäärä koululuokassa on helppo ymmärtää.



Kuvio 8: Tietoisuustaitoharjoitteiden soveltuminen koulun ja kasvattajan tavoitteisiin ja arvoihin

6.3. Kouluhenkilökunnan ja oppilaan välinen vuorovaikutus

Seurantakyselyyn vastanneista 39 % (N=31) oli havainnut muutosta kouluhenkilökunnan ja oppilaan välisessä vuorovaikutussuhteessa kehittämishankkeen aikana. Pyysimme vastaajia kertomaan tarkemmin, millaista muutosta he olivat havainneet. Vastauksissa nousi esille luottamuksen lisääntyminen, tietoisesta läsnäolon ja rauhallisuuden lisääntyminen kohtaamisissa sekä positiivisen ilmapiirin vahvistuminen.

”Olen vetänyt harjoitteita oppilaille, joita en tunne. Seuraavalla kerralla kohtaaminen on hyvinkin tuttavallinen ja positiivissävytteinen”

”He jollain lailla ehkä ymmärtävät minua paremmin, olen heille myös ihminen enkä vaan opettaja.”

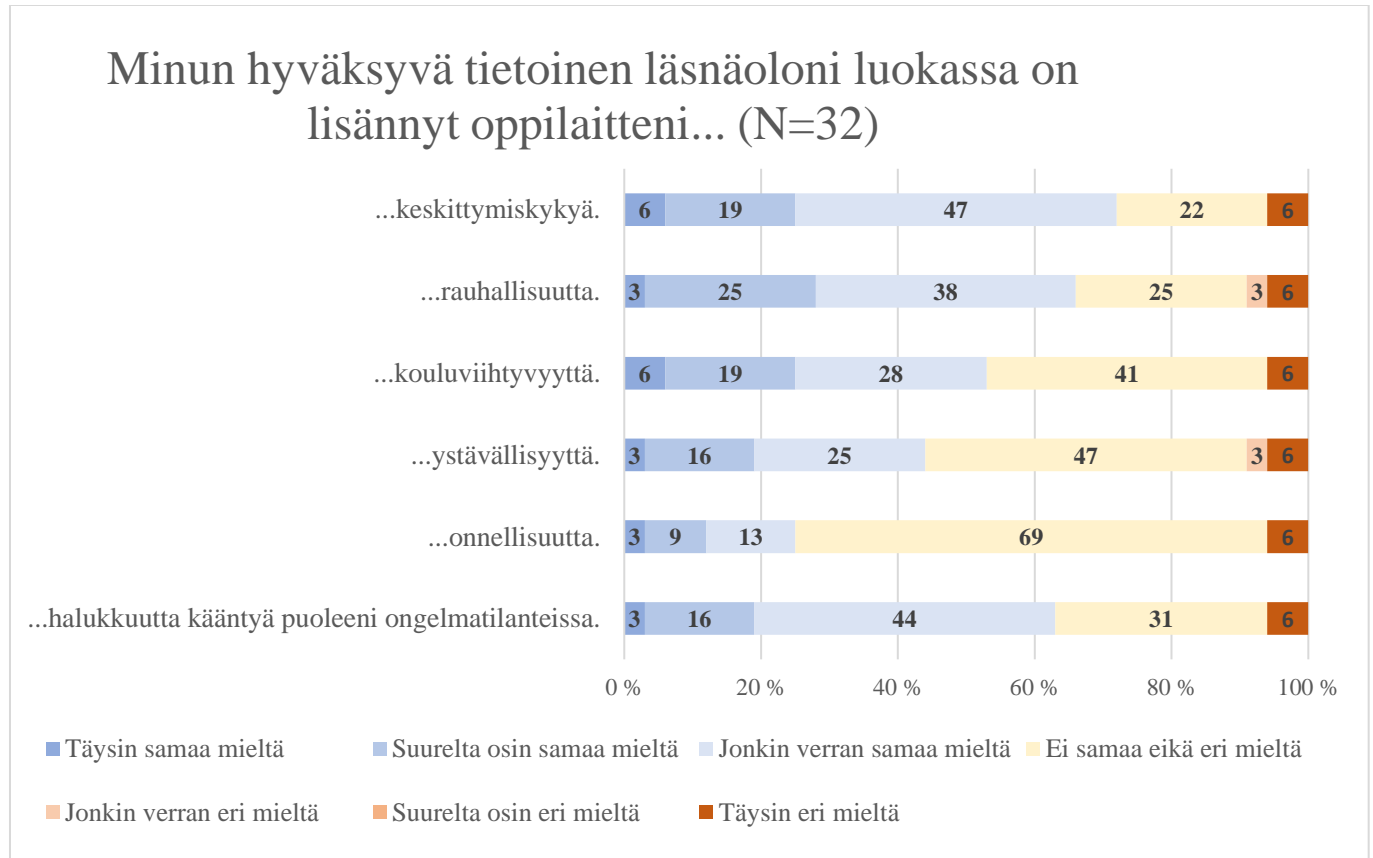
”Pystyn paremmin olemaan rauhallinen tilanteissa, joissa asiat eivät mene toivotulla tavalla. Tämä parantaa vuorovaikutusta oppilaiden kanssa. –”

”Olemme puhuneet oppilaiden kanssa sellaisista asioista, mistä ilman harjoituksia ei olisi tullut puhuttua.”

”Olen pyrkinyt olemaan enemmän tietoisesti läsnä ja avoimempi kohtaamaan oppilaita.”

”Koe että oppilaat kokevat minut hieman helpommin lähestyttävänä.”

Lisäksi pyysimme vastaajia arvioimaan, miten heidän hyväksyvä tietoinen läsnäolonsa oli lisännyt oppilaiden hyvinvointia luokassa (kuvio 9). Yleisesti voidaan todeta, että kasvattajan hyväksyvä tietoinen läsnäolo oli hieman lisännyt keskittymiskykyä, rauhallisuutta, kouluviihtyvyyttä, ystävällisyyttä, onnellisuutta ja halukkuutta kääntyä aikuisen puoleen ongelmatilanteissa.



Kuvio 9: Kasvattajan oman hyväksyvän tietoisien läsnäolon vaikutus oppilaisiin

7. Yhteenveto

TOM-kehittämishankkeen tavoitteena oli jalkauttaa tietoisuustaidot suomalaisiin peruskouluihin, kehittää kouluhenkilökunnalle räätälöity tietoisuustaitokoulutus ja kartoittaa, miten parhaalla mahdollisella tavalla jalkauttaa tietoisuustaidot osaksi peruskoulujen arkea.

Koulutustyytyväisyys molempien koulutusosioiden osalta oli korkea. Keskiarvoerot koulutusryhmien välillä olivat pienet, mikä osoittaa kaikkien koulutusmuotojen soveltuvan kouluhenkilökunnalle. Ensimmäisen koulutusosion korkein keskiarvo oli lähiopetusryhmällä ja pienin verkkokoulutusryhmällä, jolla myös oli korkea keskiarvo. Lisäksi osallistujat suosittelisivat koulutusta kollegoilleensa kaikissa koulutusryhmissä.

Osallistujat arvioivat kouluhenkilökunnan omaa hyvinvointia edistävän hyvinvointiohjelman hyödyllisenä suhteessa omaan (työ)hyvinvointiinsa kaikissa koulutusryhmissä. Osallistujien vastauksissa korostuivat heidän itseraportoimansa koetut hyvinvointihyödyt: 1) vahvistunut kyky rauhoittua ja pysähtyä; 2) lisääntynyt tietoisuus ja läsnäolo omassa arjessa; 3) vahvistunut kyky rentoutua; 4) paremmat työkalut hankalien tilanteiden käsittelyyn; 5)

parantunut kyky tunnistaa omia tunteita ja kehontuntemuksia; 6) vahvistuneet stressinhallintaidot ja 7) parantunut unenlaatu. Koetut hyvinvointihyödyt tulivat esille kaikissa koulutusryhmissä.

Hyvinvointihyötyjen lisäksi yli puolet koulutuspalautteeseen vastanneista koki hyötynensä koulutuksessa oppimistaan taidoista hankalissa luokkahuonetilanteissa. Hankalissa tilanteissa hyödyiksi koettiin oman itsensä rauhoittaminen ennen reagoitua, keskittyminen kyseiseen tilanteeseen välittämättä seuraavasta tilanteesta, tietoisuus omasta kommunikoinnista ja parempi kuuntelemisen taito. Vastaajat, jotka olivat koulutuksen aikana havainneet muutosta oppilaan ja kouluhenkilökunnan välisessä vuorovaikutuksessa kertoivat luottamuksen, tietoisuuden läsnäolon ja rauhallisuuden lisääntyneen kohtaamisissa oppilaan kanssa sekä positiivisen ilmapiirin vahvistuneen.

Seurantakyselyyn vastanneista kaikki koki tietoisuustaitoharjoitteiden olevan hyödyllisiä oppilaille ja niiden sopivan hyvin yhteen koulun tavoitteiden ja arvojen kanssa. Vastaukset tietoisuustaitoharjoitteiden tarkoituksesta sekä yhteensopivuudesta ammatillisiin sekä koulun arvoihin vahvistavat tietoisuustaitoharjoitteiden soveltuvan kouluarkeen.

Oppilaiden toiminnassa mahdollisesti tapahtuvan muutoksen arviointi osoittautui haastavaksi. Oppilaiden toimintaa kartoitaviin väittämiin tuli kysymyssarjoista eniten ei samaa eikä eri mieltä -vastauksia. Suunta on kuitenkin rohkaiseva. Suuri osa vastaajista koki tietoisuustaitojen harjoittamisen olevan hyödyllisiä oppilaille.

Kehittämishankkeen aikana saadut tulokset ja koulutuspalautteet osoittavat TOM-koulutuksen olevan hyväksyttävä ja soveltuva hyvinvointikoulutus peruskoulujen kouluhenkilökunnalle lähiopetuskoulutus-, lähi+verkkokoulutus- ja verkkokoulutusryhmässä. Skaalautettavissa oleva verkkokoulutus mahdollistaa kouluhenkilökunnan osallistumisen koko Suomen alueelta asuinpaikasta riippumatta, mikä tukee verkkokoulutuksen järjestämistä jatkossa. Lähiopetuskoulutukseen kuuluvat elementit kuitenkin vahvistavat tietoisuustaitojen harjoittamista, joten esimerkiksi retriittipäivien ja koulutusiltapäivien järjestäminen on suositeltavaa liittää jatkoksi verkkokoulutukselle.

Hankkeen tuloksia arvioidessa on syytä huomioida vastaajien vähäinen määrä. Koulutuksen aloitti 81 osallistujaa, mutta kyselylomakkeisiin vastanneiden määrä pieneni koulutuksen edetessä. Ensimmäisen koulutusosion jälkeiseen kyselylomakkeeseen vastasi 54 osallistujaa (vastausprosentti 67), toisen koulutusosion jälkeiseen kyselylomakkeeseen 40 (vastausprosentti 49) ja seurantakyselyyn 32 osallistujaa (vastausprosentti 40). Koulutuksen keskeyttäneitä (sähköpostitse) oli 10. Keskeyttämisen syytä olivat sairastuminen, aikataululliset haasteet sekä yllättävät muutokset elämäntilanteessa.

Eri koulutusryhmien osallistujamäärät vaihtelivat suuresti, minkä vuoksi koulutusryhmien tilastollista vertailua ei tehty toteutettavuutta ja hyväksyttävyyttä arvioitaessa. Kehittämishankkeen aikana emme keränneet tutkimusaineistoa oppilailta resurssien vähyyden vuoksi. TOM-koulutuksen ja TOM -Open Oppaan toteutettavuutta ja hyväksyttävyyttä vahvistaisi oppilailta kerätty palaute, mikä on syytä huomioida tulevissa tutkimuksissa ja hankkeissa.

8. Lopuksi

Kehittämishankkeen aikana kehitetty TOM-koulutus on otettu hyvin vastaan kouluhenkilökunnan keskuudessa ja se soveltuu hyvin suomalaiseen kouluympäristöön. Hankkeen aikana saimme arvokasta tietoa tietoisuustaitojen jalkauttamisesta, tietoisuustaitokoulutuksen järjestämisestä ja koetuista hyvinvointihyödyistä kouluhenkilökunnan keskuudessa.

Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama Terve Oppiva Mieli -kehittämishanke päättyi joulukuussa 2018, minkä jälkeen olemme jatkaneet aktiivisesti työtä kehittämämme tietoisuustaitokoulutuksen parissa. Lukuvuodeksi 2018-2019 saimme Opetushallituksen myöntämän täydennyskoulutusrahoituksen koulutuksen järjestämistä varten ja tuolloin koulutukseemme osallistui 240 kouluhenkilökunnan jäsentä. Lukuvuoden 2019-2020 koulutuksiimme ilmoittautui yhteensä 200 osallistujaa.

Koulutusten kysyntä on suurta ja koulukentällä on selkeä tarve saada kouluarkeen soveltuvia, tehokkaita oppilaiden ja kouluhenkilökunnan mielenterveyttä, hyvinvointia, oppimista, sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistäviä työkaluja. Kehittämämme verkkokoulutuksen ansiosta TOM-koulutusta on tarjolla ympäri Suomen ja kouluhenkilökunnan jäsenet voivat osallistua siihen asuinpaikasta riippumatta. Kehittämishankkeen aikana saatujen rohkaisevien palautteiden myötä jatkamme päämäärätietoisesti työtä tietoisuustaitojen jalkauttamisen parissa kasvatus- ja opetusalailla kaikilla koulutusasteilla varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle.

TOM-työryhmä kiittää lämpimästi kaikkia kehittämishankkeeseen osallistuneita kouluhenkilökunnan jäseniä. Osallistujien mukanaolo on mahdollistanut kehittämishankkeen laadukkaan onnistumisen. Hankkeen aikana saatujen arvokkaiden palautteiden ja kehitysehdotusten avulla olemme kehittäneet Suomen peruskouluihin jalkautettavissa olevan tietoisuustaitokoulutuksen.

Lähteet

1. Volanen S-M., Lassander M., Hankonen N., Santalahti P., Hintsanen M., Simonsen N., Raevuori A., Mullola S., Vahlberg T., But, A. & Suominen S. (2016). Healthy Learning Mind - a school-based mindfulness and relaxation program: a study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 11; 4 (1):35.
2. Volanen S-M., Lassander M., Hankonen N., Santalahti P., Hintsanen M., Simonsen N., Raevuori A., Mullola S., Vahlberg T., But A. & Suominen S. (2019). Healthy Learning Mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260: 660-669.
3. World Health Organisation (2017). *Leading the realization of human rights to health and through health: report of the High-Level Working Group on the Health and Human Rights of Women, Children and Adolescents*. Haettu 9.4.2020 osoitteesta: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255540/9789241512459-eng.pdf;jsessionid=0C60E172A9ACB60A6B5457E14F3A9245?sequence=1>
4. THL (2019). Haettu 27.4.2020. osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>.
5. OAJ (2017). *Opetusalan työolobarometri*, OAJ:n julkaisusarja 5:2018. Haettu 9.4.2020 osoitteesta: https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2018/tyoolobarometri_final_0905_sivut.pdf
6. OECD. (2018). *The Future of Education and Skills –Education 2030*. Haettu 9.4.2020 osoitteesta: [https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf)
7. McKeering, P. & Hwang, Y-S. (2018). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 1–18.
8. Meiklejohn, C., Phillips, C., Lee Freedman, M., Lee Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L. et al. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3; 291-307.
9. Felver, J., Hoyos, C., Tezanos, K. & Singh, N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.
10. Carsley, D., Khoury, B. & Heath, N.L. (2018) Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness* 9, 693–707.
11. Thierry, K., Bryant, H., Nobles, S. & Norris, K. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805–821.
12. Hwang Y-S., Goldstein H., Medvedev O., Singh N., Noh J-E., & Hand K. (2019) Mindfulness-Based Intervention for Educators: Effects of a School-Based Cluster Randomized Controlled Study. *Mindfulness* 10, 1417–1436.
13. Jennings P., Doyle S., Oh Y.; Rasheed D., Frank J. & Brown, J. (2019). Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and well-being. *Journal of School Psychology*, 76, 186-202.
14. Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R.. & Greenberg, M. (2017). Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028.