



PAREMMALLA MIELELLÄ AMMATILISESSA KOULUTUKSESSA

Erno Juusela

Ammatillisen opettajankoulutuksen
kehittämishanke
Maaliskuu 2013
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Erno Juusela
Paremmalla mielellä ammatillisessa koulutuksessa.

Opettajankoulutuksen kehittämishanke, 15 sivua
Maaliskuu 2013

Kehityshankkeessa käsitellään ammattikoulun opettajan työtä paremman mielenterveyden näkökulmasta. Kehityshankkeessa aihetta tarkastellaan kahdesta näkökulmasta, jotka ovat opettajan työssä jaksaminen ja opiskelijoiden ongelmat, jotka ovat kuormittavia tekijöitä opettajan työssä.

Opettajan jaksamista pohditaan myötätuntouupumisen käsitteen kautta sekä tuodaan esille myötätuntouupumista ehkäiseviä tekijöitä. Opiskelijoiden ongelmia, joita tässä kehityshankkeessa käsitellään, ovat masennus ja päihteidenkäyttö.

Hankkeeseen kerättiin haastatteluaineisto nuorten kanssa työskenteleviltä opettajilta. Aineiston pohjalta keskeisiksi tekijöiksi nousivat kiire, joka aiheuttaa huolen siitä, ettei ehdi auttamaan opiskelijaa riittävästi. Opiskelijoiden masennus ja päihteidenkäyttö liittyivät ja kiertyivät ongelmiin koulunkäynnissä.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	OPETTAJAN JAKSAMINEN	5
	2.1 Myötätuntuupuminen opetustyössä.....	5
	2.2 Uupumisen ennaltaehkäisy	6
3	OPISKELIJOIDEN TUKEMINEN	8
	3.1 Opiskelijan masennus	8
	3.1.1 Masennus ja ihmissuhteet.....	9
	3.2 Päihteiden käyttö.....	10
	3.2.1 Päihdetyö opettajan näkökulmasta	10
4	HAASTATTELUAINEISTO	12
	4.1 Auttajan uupuminen ja jaksaminen	12
	4.2 Opiskelijoiden masennuksen ja päihteiden käytön vaikutukset.....	12
5	YHTEENVETO	14
	LÄHTEET.....	15

1 JOHDANTO

Tämä kehityshanke on tehty uusia ryhmänohjaajia varten, koska he joutuvat kohtaamaan suuren määrän mielenterveyttä koettelevia ongelmia työnsä keskellä. Olin itse toiminut ammattikoulun opettajana puolentoista vuoden ajan, kunnes työkuvaani tuli ryhmänohjaus. Ryhmänohjauksessa haasteet ja tavoitteet ovat suuret. Kuinka on mahdollista luotsata ryhmä mahdollisimman suurena ja eheänä koko lukuvuoden läpi? Tämä kehityshanke on tehty vastaamaan näihin haasteisiin paremman mielenterveyden näkökulmasta.

Kehityshanke on luonteeltaan tietoa lisäävä, ja se antaa opettajalle avaimia itsetutkiskeluun. Lisäksi tavoitteena on tarjota tietoa opiskelijoiden masennuksen ja päihteidenkäytön, lähinnä alkoholinkäytön, aiheuttamista ongelmista.

2 OPETTAJAN JAKSAMINEN

Nykypäivänä opettajat eivät ole enää ylhäältäpäin komentelevia auktoriteetteja, joiden käskyjä ei voida kyseenalaistaa, vaan opettaja on astellut alas korokkeeltaan ja tullut lähemmäksi opiskelijoita. Tämä lähellä oleminen on luonut opettajille paineen tutustua opiskelijoiden henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja vastata heidän erityistarpeisiinsa. Tärkeitä asioita, joista tulee opettajan työssä huolehtia, on opettajan oma jaksaminen ja oman rajallisuutensa tunnustaminen sekä hyvän työlaadun ylläpitäminen pitkällä aikavälillä. Käyn tässä luvussa lävitse asioita, jotka kuormittavat ammatillista opettajaa hänen työssään ja toisaalta asioita, joilla kuormitusta voidaan helpottaa.

Ammatillisen koulutuksen nuorisoasteella työskenneltäessä on huomioitava opettajien ja opiskelijoiden välinen sukupolvien kuilu, sillä nuoret ovat syntyneet täysin erilaiseen maailmaan kuin usein heidän vanhempiansa ikäiset opettajat. Huomisessa maailmassa asiat vain tehdään erilailla kuin eilisessä ja jotkut asiat, jotka ennen eivät olleet normaaleja, ovat osa arkielämää tänä päivänä. Tämä näkökulma tulee ottaa huomioon aina, kun tarkastellaan opetustyön haasteita. Tässä luvussa käsitellään opettajan myötätuntouupumista ja sen ehkäisyä opetustyössä.

2.1 Myötätuntouupuminen opetustyössä

Myötätuntouupumisella tarkoitetaan loppuun palamista, joka on psykofyysinen väsymystila auttamistyössä. Sillä tarkoitetaan lisäksi sekundääristä traumaattista stressiä, joka kuvaa auttajan kokemusta autettavan psyykkisen trauman vaikutuspiirissä. Myötätuntouupuminen tarkoittaa myös vastatunteita ja sijaistraumatisoitumista. Vastatunteet kuvaavat reaktioiden syntyä auttajassa ja niiden vaikututusta häneen itseän, autettavaan ja auttamissuhteen vuorovaikutukseen. Sijaistraumatisoitumisella tarkoitetaan auttajan kokemusmaailman muutoksia auttamistyön seurauksena. (Nissinen 2007, 50.)

Mielestäni jokainen, joka tekee työtä, jossa ollaan tekemisissä toisten auttamisen ja elämänhallinnan kanssa, joutuu kosketuksiin autettavien vaikeuksien, elämän raakuuden ja rikkinäisyyden kanssa. Työ pitää sisällään jotain, mikä ei ole niin sanotusti tavallista sosiaalista toimintaa vaan kuormittaa tekijäänsä kokonaisvaltaisesti, ja siksi asian tarkastelu on myös opettajan näkökulmasta tärkeää.

Emotionaalisesti kuormittavassa työssä on vaarana, että uupumisesta tehdään häiriö tai ongelma, joka henkilöityy jonkun tietyn ihmisen harteille. Kyseessä ei kuitenkaan ole pelkästään jonkun tietyn henkilön taipumus uupumukseen tai ammatillisuuden vajavaisuus. Kyseessä oleva ilmiö on normaali ja yleinen, ja toisaalta olisikin hälyttävää, jos työntekijänä ei tuntisi minkäänlaista huolta työstään eli tässä tapauksessa opettaja opiskelijoistaan. (Nissinen 2007, 13.)

Lindqvist (1992, 15) on sitä mieltä, että ammattilaisuuden synnyttämä tunnetäisyys asiakkaaseen saattaa antaa kokemuksen autettavalle, että hänet on jätetty yksin ja häntä ei myöskään ymmärretä. Ajattelen, että on hyvä jos opiskelija saa välittävän kokemuksen, mutta en kuitenkaan pidä koulua ja siellä työskentelevää opettajaa oikeana henkilönä opiskelijoiden perimmäisten henkilökohtaisten asioiden käsittelyssä.

2.2 Uupumisen ennaltaehkäisy

Auttajille tarkoitetun tuen suunnittelua tulisi ohjata kolme periaatetta: (1) tiedostaminen ja tunnistaminen, (2) tasapaino ja (3) yhteys muihin ihmisiin, omaan itseen ja elämää kannatteleviin tekijöihin (Nissinen 2007, 186).

Ymmärrän tiedostamisella tarkoitettavan opettajana omien rajojen ymmärtämistä ja oman jaksamisen rehellistä toteamista. Tiedostamisen tulisi olla päivittäistä ja asenteena mukana työssä. Kun johonkin epäkohtaan puututaan jo alkuvaiheissa, sen selvittäminen käy helpommin ja halvemmin kuin syvälle pinttyneen asian hoito. Tasapainon käsittelen työn ja muun elämän oikeanlaisena suhteena, sillä työ kuluttaa voimavaroja ja niitä on jollakin tapaa saatava takaisin, jottei ta-

pahtuisi loppuun palamista. Tasapainoa edistävät muun muassa liikunta, lepo ja oman mielenrauhan vaaliminen. Periaatteista monitahoisin on yhteys, se on henkilön yhteyttä itseän, läheisiin ja myös mahdollisesti johonkin suurempaan.

Yhteyttä tulisi tukea myös työpaikalla ja koko organisaatiossa. Mielestäni Suomalaisessa ammattikoulukulttuurissa on se vika, että työpaikalla on monen alan osaajia, kuten esimerkiksi ammattiopettaja, kuraattori, rehtori, opinto-ohjaaja ja erityisohjaaja. Jokaisella heistä on oma käsityksensä siitä, että miten asioita tulisi viedä eteenpäin ja käytännön tilanteissa yhteys saattaa olla koetuksella. Tähän asiaan tulisi kiinnittää huomiota kouluissa, ja olisi parempi, jos kaikki eri alojen ammattilaiset vetäisivät köyttä yhteen ja samaan suuntaan.

Opettajina meidän tulisi keskittyä siihen, että miten saisimme työntekijöinä normaaleissa oloissa arjen keskellä lievennettyä kuormitusta ja säilytettyä työn mielekkyyden.

3 OPISKELIJOIDEN TUKEMINEN

Nykyaikana mielenterveyden osa-alueisiin katsotaan kuuluvan niin psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17).

Mielenterveyttä ajatellaan nykyisin yhä enemmän positiivisesta näkökulmasta, ja se on ihmisen kokonaisvaltaista tasapainoista hyvinvointia. On hyvin vaikea vetää tarkkoja rajoja siitä, että mitkä asiat elämässä eivät kosketa mielen hyvinvointia ja vastaavasti mitkä koskettavat. Opiskelijoiden tukeminen ammattioppilaitoksessa on todella monitahoista ja monisyistä. Opiskelijan opiskelujen etenemiseen vaikuttaa hänen siihenastinen elämänsä hyvine ja huonoine kokemuksineen. Tässä luvussa käsitellään opiskelijoiden tukemista masennuksen ja päihteiden käytön näkökulmasta.

3.1 Opiskelijan masennus

Aku Kopakkala mainitsee kirjassaan *Masennus* (2009, 47), että toiset masentuneet varttuvat epäsuotuisissa sosiaalisissa ympäristöissä ja toiset eivät. Depressio on monen syyn yhteinen seuraus. Tästä voidaan päätellä, että masennus ei juonnu esimerkiksi vain opiskelijan kotioloista, vaan siihen liittyy laaja alaisesti ihmisen kokemukset elämästä. Siltalan (2005, 16) mukaan masennus sisältää syyllisyyden, epäluuloisuuden ja tarkoituksettomuuden tunteita sekä toivotonmuuden, päättämättömyyden, arvottomuuden ja epäonnistumisen kokemusta.

Opettajan näkökulmasta olen huomannut sen, että masennus näkyy ensimmäisenä opiskelijan poissaoloina ja keskittymiskyvyn puutteena. Opiskelija, joka kärsii masennuksesta, ei usko itseensä ja mahdollisuuksiinsa selviytyä annetuista tehtävistä. Tästä seuraa vetäytyminen, joka puolestaan syrjäyttää opiskelijaa muusta ryhmästä. Vetäytyminen ja syrjäytyminen muusta ryhmästä vaikuttavat nopeasti ja kielteisesti opiskelijan opintojen etenemiseen. Masentunut henkilö vaikuttaa kielteisesti myös ympäröivään ryhmään, vaikka hän on eristy-

nyt, sillä muut opiskelijat, joilla on motivaatio-ongelmia, saattavat ottaa hänestä mallia. Sen tähden on tärkeää puuttua asioihin ripeästi.

Opettajan näkökulmasta masennuksesta kärsivän opiskelijan opiskelu on kyseenalaista riippuen masennuksen mahdollisista oireista. Jos opiskelija on esimerkiksi itsetuhoinen, tulee opetukseen kiinnittää huomiota, kun työskennellään pajatiloissa, joissa käsitellään työkaluja sekä isoja ja kalliita koneita. Näiden käyttämisessä on olemassa tapaturmariski, jolloin on voitava luottaa opiskelijoiden asianmukaiseen käytökseen. Mikäli tätä luottamusta ei ole, opettaja joutuu tekemään lisätyötä opiskelijan opintojen etenemiseksi.

3.1.1 Masennus ja ihmissuhteet

Nykyaikaisessa yhteiskunnassa ihmisten sisäiset tunnot ja elämäkokemukset annetaan helposti median kautta kaikkien tietoon. Henkilökohtaisia ja pitkäkestoisia vuorovaikutussuhteita vältellään. Mutta lähes huomaamatta pikaläheisyys, pikatyödytys ja kaiken latistuminen muuttuvaksi tuottaa toistuvasti menetyksiä, joita ei edes havaita hylkäämisiksi. Nyky-yhteiskunta tarjoaa monenlaisia addiktio mahdollisuuksia kärsimyksen, haavoittuvuuden, tuskan, vihan ja surun tunteille. Tämä vie pikkuhiljaa kohti depressiota. (Siltala, 2005, 34.)

Pitkäkestoiset ja kestävät ihmissuhteet ovat mielestäni ensiarvoisen tärkeitä nuorten elämässä. Yhteiskuntamme ruokkii pikaläheisyyttä ja pikahoitoa myös koululaitoksien kautta. Opiskelijoiden ongelmia hoitavia ihmisiä ovat muun muassa opettaja, opinto-ohjaaja, koulu kuraattori, erityisohjaaja, terveydenhoitaja ja sosiaalityöntekijä. Ongelmaa pompotellaan tilanteen mukaan päivä kerrallaan ja kuitenkin se liian usein päättyy koululaitoksesta syrjäytymiseen. Kopakkala (2009, 129) mainitsee kirjassaan näkökulman, jonka mukaan mielialamme on seurausta siitä, minkälaisia ihmissuhteita meillä on. Pidän pitkäkestoisia ihmissuhteita nuorten elämän pohjana ja perustana. Nuorella tulisi olla aikuisia, jotka välittävät rakkautta ja joille voi purkaa elämäänsä, peilata sitä ja ottaa suuntaa elämälleen. Ilman turvallista aikuista nuori on eksyksissä ja yksinäinen.

3.2 Päihteiden käyttö

Päihdeongelmasta kärsivä ihminen on riippuvainen alkoholista tai muista päih-teistä. Ne rupeavat hallitsemaan käyttäjänsä elämää aiheuttaen monenlaisia ongelmia työssä ja kotona. Päihteiden ongelmakäyttäjä pyrkii saamaan päih-teistä nopeaa tyydytystä ja helpotusta. Päihteiden väärinkäyttö on yleistä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 151.)

Opiskelijoiden runsaaseen alkoholinkäyttöön tulee mielestäni suhtautua vaka-vasti ja ensiarvoisen tärkeää olisi tunnistaa alkoholin ongelmakäyttö mahdolli-simman varhain. Kouluterveyskyselyn 2009 (ks. Niemelä 2010) mukaan alko-holinkäyttö on ammattikoulutuksessa opiskelevilla opiskelijoilla merkittävästi yleisempää kuin lukiota käyvillä opiskelijoilla. Tämä tarkoittanee myös, että mahdollisia ongelmakäyttäjiä on enemmän ja siten tarvetta ennaltaehkäisevälle työlle.

3.2.1 Päihdetyö opettajan näkökulmasta

Ensiarvoisen tärkeää on asioihin puuttuminen heti ongelmien ilmettyä ja opiske-lijan ohjaaminen tukipalveluiden piiriin. Vastuu alaikäisen päihteidenkäytöstä on ensisijaisesti hänen vanhemmillaan, ja siksi ongelmien tullessa esiin tiedonkul-ku koulun ja kodin välillä on tärkeää.

Niemelä (2010, 118) mainitsee ajatuksen, että suomalaiset nuoret keskustelevat päihteiden käyttöön liittyvistä asioista vanhempiensa kanssa vain harvoin, eivätkä vanhemmat kanna huolta heidän päihdekokeiluistaan. Tämä on mieles-täni huolestuttava asia, mutta uskoisin, että avoimuus ja asioiden käsittely ko-deissa on yksi ratkaisun avaimista.

Koulun ryhmätilanteissa olisi hyvä luoda sellaista ilmapiiriä, jossa opetellaan puhumaan myös vaikeista asioista normaalisti, niin kuin ne ovat, ja etsiä tasa-painoa ja elämänhallintaa parantavia hyveitä. Urheilun harrastaminen, sosiaali-nen toiminta oppilaskunnassa ja yleinen kansalaisaktiivisuus ovat yksinkertaisia

asioita, joihin opiskelijoita on hyvä ohjata. Myös laki osaltaan velvoittaa oppilaitoksia tähän.

”Lisäksi ammatillisessa peruskoulutuksessa tulee tukea opiskelijoiden kehitystä hyväksi ja tasapainoisiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä tukea elinikäistä oppimista” (L630/98 5§).

Uskon, että ilmapiirillä, mitä koulussa vaalitaan ja mihin nuoria kannustetaan, on vaikutusta nuoren alkoholinkäyttöön ja elämässä ohjautumiseen.

4 HAASTATTELUAINEISTO

Tein kehityshankkeeseen liittyen haastatteluja kahdelle opettajalle. Haastatteluihin kuului kaksi eri kysymystä, jotka ovat:

1. Mitkä asiat uuvuttavat minua muiden auttajana ja mitkä asiat auttavat minua jatkamaan eteenpäin?
2. Miten opiskelijoiden masennus ja päihteidenkäyttö näkyvät työssäni ja vaikuttavat opiskelijan opiskelun kulkuun?

4.1 Auttajan uupuminen ja jaksaminen

Aineiston pohjalta uuvuttavaksi tekijäksi nousi keskeisesti kiire, joka haittaa asioiden perusteellista hoitoa. Toinen opettaja mainitsee, että kirjalliset työt vievät liikaa aikaa. Jaksamista parantaviksi tekijöiksi nousivat kollegat, perhe ja ystävät.

”Aikapula vaivaakin usein, esim. kirjallisia töitä on uusien koululakien myötä entistä enemmän”

”Koulun kollegoilta saan myös paljon voimaa”

”Oma perhe ja ystävät ovat tärkeitä, heidän kautta saan voimaantumaa kaikesta työstä ja touhusta”

4.2 Opiskelijoiden masennuksen ja päihteiden käytön vaikutukset

Masennus näkyi koulumaailmassa aineiston pohjalta opiskelijoiden apaattisuutena, osallistumattomuutena ja vastuuttomuutena. Opettajan mukaan nuoret kokevat ahdistusta, kun jäävät jälkeen muun ryhmän opiskelusta.

”Masennus näkyy tietynlaisena apaattisuutena, osallistumattomuutena”

”Opiskelija ei ota vastuuta opinnoistaan”

”Mitä enemmän nuori jää jälkeen koulutyöstään, sitä enemmän tilanne usein myös ahdistaa”

Aineiston pohjalta voidaan havaita, että opiskelijoiden päihteidenkäyttö aiheuttaa poissaoloja, häpeän tunteita ja myös ikäviä tapahtumia nuorten elämässä.

”Opiskelusta tulee poissaoloja ja nuori kokee erilaisia häpeän tunteita elämäntyylistään, vaikka kaverille näytelläänkin toisenlaista roolia”

”Päihdeongelmat saavat aikaan kaikenlaisia ikäviä tapahtumia nuorten elämässä”

5 YHTEENVETO

Kehityshanke alkoi opettajan oman jaksamisen käsittelyllä, siirtyi siitä opiskelijan ongelmien käsittelyyn ja aiheeseen nivottuun aineistoon, joka kerättiin opettajilta. Uskon, että jaksamisen käsittely koskettaa jollakin tavalla kaikkia opettajia eri oppilaitoksissa. Aineiston pohjalta keskeiseksi jaksamista kuormittavaksi tekijäksi nousi kiire. Kuormittavuuden kokemus tulee siitä, kun ei keritä tekemään asioita kunnolla.

Oli kuitenkin rohkaisevaa huomata, että kokeneet opettajat tiedostavat varsin hyvin heitä kuormittavia tekijöitä. Tiedostaminen onkin teorian mukaan ensimmäinen askel uupumisen ehkäisyssä. Asioita, joita ei tiedosteta, ei voida myöskään hoitaa, siksi niiden tiedostaminen on tärkeää. Toiseksi uupumista ehkäiseväksi asiaksi aineiston pohjalta nousi perheen ja ystävien tuki. Perheen tuella on suuri merkitys työpaineiden purkamisessa ja kuormittavien tekijöiden jakamisen mahdollisuus arjen keskellä on merkittävä etu.

Haastatteluaineiston pohjalta nousi esille masentuneen opiskelijan syrjäytyminen muun ryhmän opetuksesta. Syrjäytyminen näkyi haastatteluaineistossa asiana, joka vain kasvattaa opiskelijan ahdistusta. Olen sitä mieltä, että yksi ongelma luo toisen ja tämä vain jatkuu valitettavan usein huonoon suuntaan kohti syrjäytymistä. Päihteidenkäyttö on taas luonteeltaan hiukan erilainen asia, jossa keskeisenä ongelmana näkyi poissaolojen lisääntyminen. Mielestäni päihteidenkäytössä on kyse myös nuorten normaaleista kokeiluista eikä aivan kaikesta ei kannata huolestua, mutta vanhempien tulisi olla tietoisia nuorten kokeiluista. Yhteistyö nuoren huoltajien kanssa hänen päihdeongelmissaan on ensiarvoisen tärkeää.

Kehityshankkeeseen kerätty teoria, omat kokemukseni opettajantyössä ja haastatteluaineisto sopivat mielestäni yhteen ja tukevat toisiaan. Kehityshanke on luonteeltaan avoin, ja mielestäni on ollut vaikeaa rajata asioita, joita hankkeessa käsitellään. Uskon kuitenkin, että työstä on hyötyä uusille ryhmänohjaajille ja se saattaa herättää pohtimisen arvoisia ajatuksia tulevaisuuden toimintatavoista.

LÄHTEET

Finlex, laki ammatillisesta koulutuksesta L630/98 5§.

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630?search\[type\]=pika&search\[pi ka\]=ammatillinen%20koulutus](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630?search[type]=pika&search[pi ka]=ammatillinen%20koulutus)

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Kopakkala, A. 2009. Masennus. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Lindqvist, M. 1992. Auttajan varjo. Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Niemelä, S. 2010. Nuorten alkoholikäyttö. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kii-anmaa, K. Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Siltala, P. 2005. Depression synty ja monimuotoisuus. Teoksessa Lindqvist, M., Kuvaja, T., Rasilainen, A. Masennus, mustaa ja valkoista. Vantaa: Dark Oy.