

LAB ammattikorkeakoulu  
Sosiaali –ja terveysala Lappeenranta  
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Sosiaali –ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen  
Uusyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen

Friman Mia, Hämäläinen Jonna ja Ryyänen Anna-Maija

## **The Happiness Practice -hyvinvointiohjelman vaikutukset Myllymäen koulussa**

**– henkilökunnan ja oppilaiden näkökulma**

## Tiivistelmä

Mia Friman, Jonna Hämäläinen ja Anna-Maija Ryyänen  
The Happiness Practice -hyvinvointiohjelman vaikutukset Myllymäen koulussa –  
henkilökunnan ja oppilaiden näkökulma, 78 sivua, 11 liitettä  
LAB ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen  
Uusyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen  
Opinnäytetyö 2020  
Ohjaajat: yliopettaja Niina Nurkka ja lehtori Minna Koponen, LAB ammattikor-  
keakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää The Happiness Practice -hyvinvointiohjelman (THP) vaikutusta Myllymäen koulun henkilökunnan hyvinvointiin, oppilaiden kouluviihtyvyyteen sekä koulun yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Tavoitteena oli löytää kehittämissuhteita THP -hyvinvointiohjelman muokkamiseksi suomalaiseen koulujärjestelmään sopivaksi.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kahdessa osassa. Ensimmäisessä vaiheessa kerättiin tietoa THP -koulutuksessa mukana olleelta koulun henkilökunnalta ryhmähaastatteluin, jossa hyödynnettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Toisessa vaiheessa kartoitettiin oppilaiden näkemyksiä toiminnallisilla menetelmillä, joita olivat Kahoot -sovellus sekä mymiö seinälle -menetelmä. Aineisto kerättiin huhti- ja toukokuussa 2019. Tulosten perusteella THP -ohjelman vaikutuksia henkilökunnan hyvinvointiin tai oppilaiden kouluviihtyvyyteen ei voi yleistää. Haastatteluissa nousi esiin, että jokainen osallistuja oli kokenut koulutuksen henkilökohtaisesti. Oppilaat eivät juuri olleet kokeneet muutoksia henkilökunnan tavassa olla tai toimia luokassa. Suurin osa oppilaista kertoi, että heidän luokkansa ilmapöytä oli pysynyt samanlaisena verrattuna syyslukukautteen.

Kehittämissuhteissa nostetaan esiin haastattelutulosten perusteella koulutettavan aiheen oppimisen kannalta suomalaisen koulutusjärjestelmän tuntemisen tärkeys, koulutuksessa käytetyn kielen merkitys, miten THP -koulutuksen teemoja voisi käydä läpi oppilaiden kanssa sekä se, kuinka koulutus tukisi paremmin yhteisöllisyyttä koulussa. Lisäksi huomioidaan koulutuksen toteutus, joka rauhallisemmassa aikataulussa helpottaisi uusien ajatusmallien sisäistämistä.

Asiasanat: THP, koulutus, yhteisöllisyys, osallisuus, kouluviihtyvyys, työhyvinvointi

## **Abstract**

Mia Friman, Jonna Hämäläinen ja Anna-Maija Ryyänen  
The Happiness Practice –well-being program in Myllymäki primary school – view-  
point of personnel and students, 78 pages, 11 appendices  
LAB University of Applied Sciences  
Health Care and Social Services, Lappeenranta  
Master's Degree Programme in Social and Health Care Development and Man-  
agement  
Master's Degree Programme in Social Service Counselling, Participation and  
Management  
Master's Thesis 2020  
Instructors: Ms. Niina Nurkka, and Minna Koponen, Principal Lecturer, LAB Uni-  
versity of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to examine how The Happiness Practice- well-being program (THP) has influenced personnel's well-being at work, students school satisfaction, and the participation and community spirit at Myllymäki primary school. The aim was to find recommendations how to modify THP- well-being program more suitable for the Finnish school system.

The data were collected in two parts. The first part of the information was collected by interviewing the personnel who were involved at the THP -training at the Myllymäki primary school. Interviews were group interviews. The second part of the data were collected from the pupils. With the pupils two functional methods were used, a Kahoot -questionnaire and an emoticon on the wall. The data were collected between April and May 2019. The results of the thesis show that the effects of the THP -training are difficult to evaluate unambiguously. The results of the interviews showed that every participant had personal experience about THP -training, that is why generalisation about the results were impossible to made. Pupils reported that they had not noticed any differences in personnel's behaviour in the classroom. The majority of the pupils told that the atmosphere in their class was the same compared to the fall term.

A few development suggestions, basing on the results of this thesis, for the future were a good knowledge of the Finnish school system, the importance of the training language and how to cover the themes of THP -training with pupils and also how to improve community spirit. Furthermore, a longer time for training would help to assimilate new forms of thinking models.

Keywords: THP, education, communality, participation, work well-being

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Kouluviihtyvyys .....	6
2.1	Yhteisöllisyys .....	7
2.2	Osallisuus .....	8
2.3	Opettajien työhyvinvointi .....	9
3	The Happiness Practice (THP) –ohjelma.....	10
3.1	THP:n periaatteet.....	10
3.2	Return On Happiness –mittari.....	12
4	Myllymäen koulussa käytössä olevat hyvinvointimenetelmät.....	14
4.1	Tietoisuustaidot.....	14
4.2	Ratkaisukeskeisyys .....	15
4.3	Terve oppiva mieli.....	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	18
6	Opinnäytetyön toteutus.....	18
6.1	Toimintaympäristö ja kohderyhmä .....	19
6.2	Opinnäytetyön vaiheet .....	20
6.3	Haastattelut.....	22
6.4	Toiminnalliset menetelmät .....	27
7	Opinnäytetyön tulokset .....	30
7.1	Henkilökunnan näkemykset .....	30
7.2	Oppilaiden kokemukset.....	49
8	Johtopäätökset ja pohdinta .....	56
8.1	Tulosten yhteenveto .....	56
8.2	THP- kehittämissuositukset.....	60
8.3	Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi .....	66
8.4	Opinnäytetyön eettinen tarkastelu .....	68
	Lähteet.....	73

## Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset henkilökunnalle

Liite 2 Saatekirje henkilökunnalle

Liite 3 Saatekirje oppilaiden vanhemmille

Liite 4 Suostumuslomake

Liite 5 Tutkimuskysymykset oppilaille ja hymiö seinälle

Liite 6 Analysointiesimerkki: koulutukseen osallistuminen

Liite 7 Analysointiesimerkki: koulutuksen järjestelyt, sisältö ja toteutus

Liite 8 Analysointiesimerkki: vaikutukset työhyvinvointiin ja työmotivaatioon

Liite 9 Analysointiesimerkki: vaikutukset työilmapiiriin, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen

Liite 10 Analysointiesimerkki: vaikutukset luokan toimintaan, ilmapiiiriin ja oppilaiden käyttäytymiseen

Liite 11 Analysointiesimerkki: vaikutukset omaan ajattelutapaan

# 1 Johdanto

Käypä hoito -suositusten (2018) mukaan on huomattu, että lasten ja nuorten käytösongelmia kouluissa vähentävät koko luokalle annettu ja huolellisesti toteutettu tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen. Alle 11-vuotiaille käytöshäiriön riskissä oleville lapsille suunnatut, varhaiskasvatuksessa ja kouluissa toteutettavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjelmat saattavat vähentää lasten epäsosiaalista käytöstä, kun ne kohdistuvat erityisesti tunne-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojen aktiiviseen opettamiseen. Joissain ohjelmissa koko opiskeluympäristö strukturoidaan niin, että odotukset käytökselle ovat yhteneväisiä ja selkeitä sekä positiiviseen käyttäytymiseen tuetaan johdonmukaisesti koko kouluyhteisössä. Kyseiset ohjelmat sisältävät tarpeeksi koulutusta ja tukea niitä toteuttaville koulun henkilökunnalle sekä myöskin toiminnan seurannan. (Käypä hoito -suositus 2018.)

Vuosina 2014–2016 Suomessa on ollut käynnissä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama tutkimus- ja kehittämishanke nimeltään Terve Oppiva Mieli, jonka tarkoituksena on ollut kehittää koululaisten ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä. Hankkeessa kehitettiin oppilaille ja opettajille kohdennettua tietoisuus pohjaista hyvinvointiohjelmaa sekä selvittiin, kuinka tietoisuustaidot saadaan osaksi kouluarkea. Lasten ja nuorten keskuudessa harjoitettujen tietoisuustaitojen vaikuttavuutta on tutkittu suhteellisen vähän. (Volanen ym. 2016; TOM -hanke.)

Lappeenrannan kaupungin perusopetuksen strategiseen toimintasuunnitelmaan vuosille 2017–2021 on kirjattu tavoitteeksi ratkaisukeskeinen toimintakulttuuri, tarkoituksenaan edistää oppilaiden ja henkilökunnan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi tavoitteena on henkilöstön ”työn imun”, eli myönteisen tunne- ja motivaatiotilan kokemusten, vahvistuminen sekä henkilöstön pitkäjännitteisen kehittämisen tukeminen. Oppilaiden näkökulmasta tavoitteena on lisäksi laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden vahvistuminen sekä oppiminen omien vahvuuksien kautta. (Lappeenrannan kaupunki 2018b.)

Myllymäen koulussa on vuodesta 2016 lähtien harjoiteltu mindfulness -eli tietoisuustaitoja. Koulu on mukana ensimmäisenä yhteisönä Yhdysvaltojen ulkopuolella pilotoimassa hyvinvointiohjelmaa nimeltään The Happiness Practice (<http://www.experiencehappiness.biz>), josta käytetään lyhennettä THP, myös tässä opinnäytetyössä. Ohjelman tarkoituksena on vahvistaa lasten kanssa toimivien aikuisten hyvinvointia ja onnellisuutta ja sen myötä parantaa myös lasten kouluviihtyvyyttä sekä oppimista. (Lappeenrannan kaupunki 2018a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää THP -hyvinvointiohjelman vaikutusta Myllymäen koulun henkilökunnan hyvinvointiin, oppilaiden kouluviihtyvyyteen sekä koulun yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Tavoitteena on löytää kehittämissuositus THP -hyvinvointiohjelman muokkaamiseksi suomalaiseen koulujärjestelmään sopivammaksi.

## **2 Kouluviihtyvyys**

Kouluviihtyvyyden rinnakkaiskäsitteenä voidaan pitää kouluiloa, jota Leskisenoja (2016, 17) kuvaa myönteisten tunteiden, koulun hyvien ihmissuhteiden, kouluviihtyvyyden, hyvän opiskelumotivaation sekä oppimisen yhdistelmäksi. Kouluviihtyvyyttä voidaan myös opettaa. (Leskisenoja 2016, 7.) Janhusen (2013) oppilaiden kouluhyvinvointia käsittelevän väitöstutkimuksen mukaan yhteisöllisyyden, turvallisuuden ja osallisuuden kokeminen koulussa lisää voimakkaasti koulumotivaatiota ja -mielekkyyttä sekä koulussa viihtymistä. Oppilaiden mielestä koulun ilmapiirin rakentumiselle tärkeää on kaikkien koulu yhteisön jäsenten vaikutus, mutta opettajien käyttäytymisellä ja asennoitumisella on sille erityisen merkittävä rooli. Koulun toiminnassa yhdistyvätkin yhä enemmän pedagoginen ja sosiaalinen toiminta. (Janhunen 2013, 61–64, 68–69.) Leskisenojan (2016) väitöstutkimuksessa nousi esiin, että opettajien keskeistä roolia luokassa vahvistivat opettajan positiivinen persoona ja tuki sekä vuorovaikutus ja opettajan käyttämät luokkakäytänteet. Ne koettiin merkittävinä kouluiloa vahvistavina tekijöinä (Leskisenoja 2016, 161, 166–167, 169.) Hardingin ym. (2018) mukaan opettajien hyvinvoinnin uskotaan vaikuttavan oppilaiden kouluviihtyvyyteen ja sitä kautta myös oppimiseen.

Harisen & Halmeen (2012) tutkimuksessa todetaan, että kouluviihtyvyys ei ole joko hyvää tai huonoa, vaan se on monien asioiden summa. Siihen vaikuttavat niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin ympäristö. Tutkijat viittaavat omassa tutkimuksessaan 1970-luvulta peräisin olevaan Rieselin tutkimukseen, jossa oppilaat ovat määritelleet kouluviihtyvyyden olevan riippuvainen koulun sisäisistä vuorovaikutussuhteista. (Harinen & Halme 2012, 17.)

## **2.1 Yhteisöllisyys**

Yhteisöllisyys ei synny automaattisesti, vaan se rakentuu, siihen kasvetaan ja sitä pitää rakentaa pitkäjänteisesti. Yhteisöllisyyden määrittelemineen on vaikeaa, sillä yhteisöllisyys juontuu yhteisöistä, jotka toimivat erilaisissa ympäristöissä ja konteksteissa. Kokemus yhteisöllisyydestä muodostuu yhteisön toiminnassa, yhteisön rakentuessa. Yhteisöllisyys perustuu kokemuksellisiin tunteisiin, jonka vuoksi on tärkeää, että yksilöt saavat positiivisia kokemuksia omista yhteisöistään ja niihin kuulumisesta. Koivula (2013) viittaa Wiesenfeldiin (1996), jonka mukaan yhteisöllisyys saa alkunsa yhteisöön kuuluvien yksilöiden identiteeteistä. Yksilö yhdistää oman itsensä osaksi yhteisöä, jolloin "minusta" tulee "me". (Koivula 2013.)

Koulun aikuisten mielestä oppilaiden kouluviihtyvyyteen vaikuttaa eniten yhteisöllisyys. Koulua pidetään hyvänä kasvualustana ja koululla vietetyllä ajalla on oppilaille suuri merkitys. Kouluarjen asioihin vaikuttavat hyvinvoinnin ulottuvuuksista yhteisöllisyys, turvallisuus, identiteetti, toiminnallisuus ja osallisuus. Tärkeimmiksi tekijöiksi yhteisöllisyyden kokemisessa nousivat kaverisuhteet, koulun ilmapiiri ja opettajan suhtautuminen oppilaisiin. Koulujen hyvinvointityössä tulisi kiinnittää erityistä huomiota oppilaiden sekä opettajien välisiin suhteisiin. (Aho-kas-Heikkinen 2017.) Myös Nurmen (2013) tutkimuksessa todettiin vahva sosiaalinen merkitys koulun arjessa. Sen mukaan lukion opiskelijat kokevat myönteisinä asioina koulussa yhteisöllisyyden, opettaja-opiskelija -suhteet, kaverit ja ystävät sekä paikat, joissa voi kokoontua. Koulu on lapsille ja nuorille paikka, jossa sosiaaliset suhteet ovat isossa roolissa ja se on paikka, jossa nuori viettää ison osan nuoruudestaan. (Nurmi 2013.)

Opiskelijoiden mielestä opettaja on yhteisöllisyyden mahdollistaja, mutta ei kuitenkaan aina toimi sen mukaisesti. Yhteisöllisyyden rakentumiseen vaikuttavat opettajan vuorovaikutustaidot. Opiskelijat kuvailivat opettajan vuorovaikutustaitoihin kuuluvan innostamisen, tunteiden ilmaisemisen, tunnelman luomisen, opiskelijoiden huomioon ja kontaktin ottamisen opiskelijoihin. Opettajan rooliin yhteisöllisyydessä vaikutti, se miten herkästi opettaja ilmaisi positiivisia tunteitaan, kun taas negatiivisten tunteiden ilmaiseminen latisti yhteisöllisyyttä. Opiskelijat liittivät yhteisöllisyyden opiskelijaryhmissä olemiseen ryhmätöiden aikana sekä muiden opiskelijoiden kanssa keskustelemiseen. (Multisilta 2011.)

## **2.2 Osallisuus**

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R. Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017) määrittelevät osallisuuden kolmeen eri osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue on osallisuus omaan elämään, jolla tarkoitetaan yksilön autonomiaa, oman elämänsä ennakoitavuutta sekä oman elämän hallittavuutta. Toinen osa-alue on osallisuus vaikuttamisena esim. eri palveluissa, elinympäristössään sekä yhteiskunnassa. Tällä tarkoitetaan vaikuttamista ja vaikuttumista. Yksilölle annetaan mahdollisuuksia vaikuttaa esim. oman elinympäristönsä asioihin ja tapahtumiin niillä keinoilla, joita yksilöllä on käytössään (esim. äänestys, taide ym.). Kolmantena osa-alueena on paikallinen osallisuus, eli liittyminen eri vuorovaikutussuhteisiin ja hyvinvointia lisääviin elementteihin, joissa tapahtuu resurssien jakamista. Toisin sanoen, lisätään mahdollisuuksia lähelle ihmisiä, rakentamalla ja järjestämällä heille osallistumisen paikkoja (esim. kokoontumistilat), jossa he voivat vaikuttaa oman elämänsä ja elinympäristönsä asioihin. Samalla luodaan merkityksellisyyttä ja vuorovaikutussuhteita sekä jaetaan yhdessä resursseja yhteisen hyvän eteen. (Isola ym. 2017, 23–38.)

Koululaisten jokapäiväinen osallisuus omaan koulupäivään vaikuttaa heidän yleiseen hyvinvointiinsa. John-Akinolan ja Nic-Gabhainn (2014) osoittivat tutkimuksessaan, että mitä enemmän oppilaat saivat olla osallisena koulupäiväänsä, sitä todennäköisemmin he kertoivat voivansa paremmin. John-Akinola ja Nic-Gabhainn (2014) viittaavat Simovskaan (2004), jonka tutkimuksen mukaan lapsen läheinen suhde omaan ympäristöönsä, esim. kouluun, mahdollistaa paremman osallisuuden. Simovska (2004) on myös todennut, että lapsen suhteilla opettajiin



ja muihin oman elämänsä aikuisiin on positiivinen vaikutus hänen kokemaansa osallisuuteen koulussa ja muussa elämässään. (John-Akinola & Nic-Gabhainn 2014.) Lasten osallisuutta australialaisessa koululuokassa tutkineet Theobald ja Kultti (2012) havaitsivat, että vaikka opettaja pyrki ottamaan lapsia mukaan päätöksentekoon ja kannusti heitä kertomaan mielipiteitään, tilanteesta muodostui teennäinen ja keskusteluissa opettajan ja oppilaan roolit olivat jäykkiä. Osallisuutta rajaavia tekijöitä koulumaailmassa voivat olla itse koulujärjestelmä ja sen muodollisuudet sekä siihen liittyvät struktuurit. (Theobald & Kultti 2012.)

### **2.3 Opettajien työhyvinvointi**

Opettajien ammattijärjestö OAJ:n vuonna 2017 tekemän, opettajien ja opetusalan esimiesten työhyvinvointia, työoloja ja turvallisuutta mittaavan työbarometrin mukaan työn ilo, työstä innostuminen ja työtyytyväisyys eivät aiempaan tapaan kannattele työhyvinvointia. Kiire, lisääntynyt ja epätasaisesti jakautunut työmäärä ja oppilaiden lisääntyneet ongelmat vaikuttavat siihen, että koettu työkyky on heikentynyt ja työstressiä koetaan enemmän kuin muualla työelämässä. Terveystilat ja puutteet työoloissa lisäävät mm. poissaoloja työstä. Esimiehen rooli työhyvinvoinnin johtajana koetaan merkittävänä. (Länsikallio ym. 2017.)

Opettajien työhyvinvointi näyttäytyy monisyisenä ilmiönä. Työn eri elementteihin, kuten oppilassuhteisiin, voi liittyä yhtä aikaa väsymistä samoin kuin työssä tapahtuvia onnistumisen kokemuksia. Opettajien ja heidän työyhteisönsä hyvinvointi tai käänteisesti pahoinvointi vaikuttavat oppilaisiin, heidän oppimiseensa ja kasvuun. (Salovaara & Honkonen, 2013, 9–10; Harding ym. 2018.) Opettajien on vaikeaa luoda positiivista opettaja-oppilas -suhdetta, mikäli opettaja kokee työnsä kuormittavaksi ja työhyvinvointinsa huonoksi (Harding ym. 2018).

OAJ on nimennyt vuoden 2019–2020 työhyvinvoinnin lukuvuodeksi. Se kysyy, “opettaja, voitko hyvin” ja tarjoaa työkaluja työssä jaksamiseen, tavoitteena lisätä jäsentensä työhyvinvointia. (OAJ 2019.) Työterveyslaitoksen työhyvinvointiin profiloitunut tutkija Jari Hakanen (2019) haluaa nostaa esiin työhyvinvoinnin positiivisen näkökulman. Hänen mukaansa ihmiset haasteista huolimatta useimmiten pitävät työstään, auttavat toisiaan ja pitävät työpaikalla on myös hauskaa. Hyvinvointia on hänen mukaansa vaikea ymmärtää vain ongelmien kautta. Se

onkin tasapainoilua voimaannuttavien ja kuormittavien asioiden välillä. (Hakanen 2019.)

### **3 The Happiness Practice (THP) -ohjelma**

The Happiness Practice -ohjelman (<http://www.experiencehappiness.biz/>), eli THP:n ovat kehittäneet yhdysvaltalaiset Nancy O'Brien ja Linda Saggau. Ohjelma sai alkunsa heidän havaitessaan, että jatkuva stressi heikentää ihmisten mahdollisuuksia tehdä muutoksia omassa elämässään tai selvittää hankalista elämäntilanteista. Ohjelman tarkoituksena on auttaa yksilöitä, tiimejä tai organisaatioita tukemalla hyvinvointia yksilöiden omassa elämässä sekä työssä. Onnellisuuden määrittely on THP -ohjelman ydin ja tässä yhteydessä onnellisuus määritellään sisäiseksi, synnynnäiseksi tyyneydeksi. (The Happiness Practice 2018.)

#### **3.1 THP:n periaatteet**

THP -ohjelma perustuu viiteen vahvaan ja kokonaisvaltaiseen onnellisuuden periaatteeseen omasta toiminnasta ja tunteista (kuva 1). Ajatuksena on, että mitä tietoisemmin ja johdonmukaisemmin periaatteita harjoittaa, sitä paremmin sisäinen hyvä olo ja onnellisuus näkyvät ulospäin. (The Happiness Practice 2015; The Happiness Practice 2018.) Positiivisen psykologian avulla voidaan vahvistaa ihmisen sosiaalista, emotionaalista ja psykologista hyvinvointia. Sen ydinsanoma voidaan tiivistää lauseeseen "What you focus on, will grow" eli keskittämällä huomiosi tiettyyn asiaan, voit kehittää sitä (Leskisenoja 2016.) THP -ohjelmassa on nähtävissä positiivisen psykologian elementtejä, kuten ajatus, että ominaisuuksia, tässä tapauksessa onnellisuutta, on mahdollista vahvistaa tietoisesti. Suomalainen terveystieteellinen tutkimus Duodecim viittaa useisiin tutkimuksiin, kuten Kesebir & Diener (2008), joiden mukaan tyytyväisyys omaan elämään tuo esiin ihmisen parhaat puolet, lisää sosiaalisuutta ja luottamusta muihin ihmisiin sekä parantaa yhteistyötaitoja (Mattila 2018). THP -ohjelmaan sisältyy valmennus opeteltavaan aiheeseen teoriassa ja käytännössä, nettiwebinaarit, opettajien asioiden reflektointi sekä taitojen harjoittelu vapaa-ajalla. Ohjelmassa käytetään lisäksi Return On Happiness -mittaria mittaamaan osallistujien onnellisuuden lisääntymistä ohjelman aikana. (The Happiness Practice 2018.)



Kuva 1. The Happiness Practice -ohjelman viisi perusperiaatetta (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015).

THP:n periaatteet ovat tietoinen läsnäolo, tunteiden kunnioitus, kontrollista vapautuminen, mietitään yhdessä mikä toimii nyt ja opi elämän oppitunnit (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015). Ensimmäinen periaate on suomennettuna tietoinen läsnäolo (engl. be conscious), jonka tavoitteena on oppia tuntemaan ja tunnistamaan omia tunteitaan sekä nimeämään niitä. Omat ajatukset (head) sekä tuntemukset (heart) toimivat paremmin yhdessä, kun ihminen pystyy tietoisesti tunnistamaan niitä. (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015.)

Toinen periaate on tunteiden kunnioitus (engl. honor feelings), jonka tavoitteena on oppia käsittelemään sitä tunnetietoa, jota ensimmäisen periaatteen aikana on opittu tunnistamaan. Tunteet ovat mukana tietoisessa päätöksenteossa sekä toiminnassa ja kommunikoinnissa muiden kanssa. Esimerkiksi kun ihminen huomaa tuntevansa ahdistusta, hän kunnioittaa tunnettaan ja osaa sanoittaa asian tarvittaessa muille tai jättää jonkin asian tekemättä, mikäli ei pysty toimimaan tunteen kanssa järkevästi. (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015.)

Kolmantena periaatteena on kontrolloimisesta vapautuminen (engl. release control to be empowered), jota seuraa lopulta voimaantuminen. Tässä periaatteessa pyritään tunnistamaan tilanteita, joissa huomaa käyttävänsä liiallista kontrollia (esim. jumiutuminen tiettyihin tapoihin) sekä mietitään, miltä tuntuu, kun päästää näistä toimintamalleista irti. Periaatteen tavoitteena on luopua liiasta kontrollista, saaden tilalle jotain uutta, samalla voimaantuen sekä tuottaen hyvää energiaa ympärilleen. (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015.)

Neljännessä periaatteessa mietitään mikä toimii nyt (engl. co-create what works now). Periaatteen tavoitteena on yhdessä muiden kanssa etsiä ja nähdä uusia näkökulmia pulmallisten tilanteiden ratkomiseen. Kahdella yksilöllä ei ole asioista samoja näkemyksiä. Ratkaisukeskeisyys ja neljäs periaate sisältävät samoja ajatusmalleja siitä, että tehdään sitä, mikä toimii ja asetutaan arvostavasti kuuntelemaan kaikkien osapuolien näkemyksiä ja kokemuksia asiasta. (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015.)

Viimeinen, eli viides periaate on opi elämän oppitunnit (engl. learn life lessons), jossa on tavoitteena irrottautua menneisyyden ajatusmalleista ja uskomuksista. Esimerkiksi uskomus itsestä kömpelönä tietotekniikan kanssa, jätetään pois ja käännetään ajatus positiiviseen haluun oppia ja osata. (Torniainen2019b; The Happiness Practice 2018; The Happiness Practice 2015.)

### **3.2 Return On Happiness -mittari**

THP -ohjelmassa käytetään Return On Happiness -mittaria, mikä muokataan yksilöllisesti jokaiselle organisaatiolle sopivaksi. Lisäksi mittariin kuuluu kaksi vakio-

osiota, joista toinen mittaa ohjelmassa mukana olevien henkilöiden tyytyväisyyttä koulutuksen kokonaisuuteen ja toinen osallistujien henkilökohtaisia kehittymistuloksia, joihin luetaan mm. onnellisuus, stressi, innovaatiot sekä muutosjoustavuus, joka tarkoittaa sitä, kuinka hyvin henkilöstö on valmis antamaan apua sitä tarvitseville. (Torniainen 2019b.)

Koulun henkilökunnasta koottiin pieni ryhmä miettimään, mitä he haluavat vakio-  
mittareiden lisäksi THP -ohjelmassa mitata. Mittarin pohjana käytettiin laajaa hyvinvointikyselyä, jonka koulu oli itse toteuttanut keväällä 2018 ja johon olivat vastanneet sekä opettajat että oppilaat. Koulun hyvinvointikyselyssä oppilaiden kohdalla oli noussut vahvasti esille, erityisesti poikien kokemus siitä, että he eivät tule kuulluksi ja henkilökunnan tuloksista työhyvinvoinnilla nähtiin olevan yhteys tämän kaltaisille kokemuksille. Hyvinvointikyselyn tulosten pohjalta Myllymäen koulun yhdeksi teemaksi Return On Happiness -mittariin muodostui työyhteisötasolla henkilökunnan hyvinvoinnin lisääntyminen ja sen vaikutus oppilaiden käyttäytymiseen luokassa, jota mitattiin observoimalla oppilaiden käyttäytymisen muuttamista THP -koulutuksen aikana. (Torniainen 2019b.)

Koulun omassa kyselyssä havaittiin lisäksi, että mitä väsyneempi työntekijä on, sitä helpommin hän jää omaan luokkaansa eikä käy välitunnilla kahvihuoneessa juttelemassa muiden kanssa. Tähän perustuen yhdeksi mitattavaksi teemaksi valittiin taukojen pitämisen lisääntyminen. Myös sairauspoissaolojen vähenemistä päätettiin seurata, koska sairaspoissaolot linkittyvät työhyvinvointiin ja haluttiin tietää vähenevätkö ne koulutuksen myötä. Organisaatiotasolla koulu halusi mitata lisäksi henkilökunnan osallistumista erilaisiin kokouksiin, kuten ohjaajien mentorointiin, tiimipalavereihin ja opettajien kokouksiin. (Torniainen 2019b.)

THP -ohjelman toimesta mitataan koulutukseen osallistuneiden henkilöiden mielipiteitä ja toimintaa aiheeseen liittyen, vielä n. vuoden ajan, keväälle 2020 asti, edellä mainittuja Return On Happiness -mittareita käyttäen. Tämän lisäksi koulutuksessa olleiden sähköpostiin tulee viikoittain tietoiskuja, kyselyjä sekä aforismeja, joiden avulla mm. muistutetaan periaatteiden jatkuvan harjoittelun tärkeydestä sekä kartoitetaan THP:n hyötyjä. (Torniainen 2019b.)

## **4 Myllymäen koulussa käytössä olevat hyvinvointimenetelmät**

Myllymäen koulussa korostuvat ratkaisukeskeisyys, yhteisöllisyys sekä tulevaisuuteen suuntaavuus, joka on koulun internetsivuilla kiteytetty lauseeseen “Myllymäkeläiset kulkevat yhdessä rohkeasti eteenpäin, sydän, silmät ja kädet avoinna, valmiina oppimaan uutta” (Peda.net 2019a). Koulun periaatteissa näytetyvät vahvasti hyvinvointiin liittyvät asiat, kuten tunnetaidot, vuorovaikutus, ympäristö, kuormituksen tasapaino, liikunta ja tietoisuustaidot (Torniainen 2019a).

Myllymäen koulussa käytetään vaihtelevasti erilaisia hyvinvointimenetelmiä. Kaikki koulun erityisopettajat ovat käyneet toimintaterapeutti ja mindfulness-ohjaaja Merja Tompurin “Tyyni ja valpas mieli” -koulutuksen. Lisäksi osa henkilökunnasta on osallistunut Terve oppiva mieli -koulutukseen ja käynyt mindfulness-peruskurssin. Torniainen (2019a) arvion mukaan tietoisuustaitoihin, jota sisältyy kaikkiin em. koulutuksiin, on perehdytetty reilusti yli puolet koulun henkilökunnasta. (Torniainen 2019a.)

Oppilaille puhutaan koulussa yleisesti tietoisuustaidoista tai käytetään termejä rentoutusharjoitus ja keskittymisharjoitus. Koulussa käytettyjä menetelmiä ovat mm. luonnonäänien tai musiikin kuuntelu, pallohieronta, hengitysharjoitukset ja mielikuvaharjoitukset. Opettajia ja ohjaajia ei ole velvoitettu käyttämään menetelmiä, vaan käyttö perustuu vapaaehtoisuuteen ja vaihtelee luokittain. Osa käyttää menetelmiä säännöllisesti, mutta on myös luokkia, joissa niitä ei käytetä ollenkaan. (Torniainen 2019a.)

### **4.1 Tietoisuustaidot**

Mindfulness tunnetaan Suomessa termillä tietoinen hyväksyvä läsnäolo. Tietoisuus ja läsnäolo liitetään vallitsevaan hetkeen. Mieli usein vaeltaa menneisyyteen tai tulevaisuuteen, vaikka olisi tärkeää olla läsnä tässä hetkessä. Oppimalla kehittämään tietoisuutta, voidaan saada käyttöön kaikki voima ja vahvuus, jonka myötä on mahdollisuus tehdä itselleen parempia valintoja, jopa muuttaa elämän suuntaa. (Kabat-Zinn 2017.) Tietoisuustaidoista ja niiden harjoittamisesta hyötyvät kaikenikäiset. Tietoisuustaitojen avulla harjoitellaan mm. mielen rauhoitta-

mista, hyväksyvää havainnointia sekä stressin alentamista. On havaittu, että tietoisuustaitojen käyttäminen vaikuttaa luovuuden ja positiivisten tunteiden lisääntymiseen, oppimiskyvyn ja muistin paranemiseen sekä itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen. (Suomen mielenterveysseura 2019.) Että voi olla täyspainoisesti läsnä hetkessä ja keskittyä vain siihen hetkeen, missä on, vaatii harjoittelua ja aktiivista olemista (Aitlahti & Reinikainen 2018). Leikkisyys, hyväksyntä ja uteliaisuus tuovat tehoa tietoisien läsnäolon harjoittamiseen (Kabat-Zinn 2017).

Fox ym. (2014) mukaan teoriapohjaisten oppisisältöjen lisäksi koulut ovat alkaneet keskittyä entistä enemmän oppilaiden tunnetilojen, vahvuuksien ja hyvinvoinnin vahvistamiseen positiiviseen psykologian kautta. Hyvinvointi ja onnellisuus liitetään oppimiseen, eikä oppimisen ja onnellisuuden tavoittelussa ole nähty ristiriitaa. Myös tietoisuustaidot voidaan linkittää positiiviseen psykologiaan ja niistä käytetään yleisesti myös nimitystä mindfulness. (Fox ym. 2014.) Koska minäkuvan muodostuminen ja oppiminen tapahtuvat suurimmaksi osaksi ryhmässä, vuorovaikutuksessa muiden kanssa, omalla koululuokalla ja siinä mitä siellä tapahtuu, voi olla iso merkitys lapsen kokemuksesta omasta itsestään. Samalla, kun ryhmässä harjoitetaan tietoisuustaitoja, huolehditaan niin oman itsen kuin ryhmänkin hyvinvoinnista ja huomioimisesta. Keinot hallita omaa itseään sekä mieltään vähentävät mm. stressiä ja auttavat omien tavoitteiden saavuttamisessa. (Aitlahti & Reinikainen 2018.)

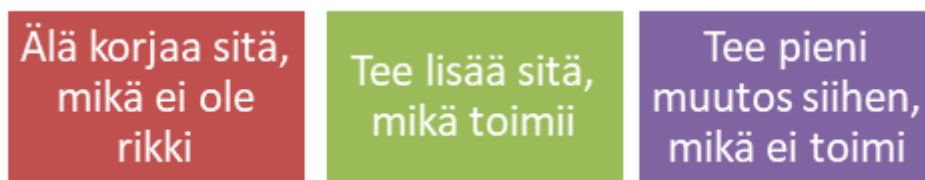
## **4.2 Ratkaisukeskeisyys**

Ratkaisukeskeisyys on toimintamalli, jossa on ajatuksena keskittyä ihmisestä tai ryhmästä löytyviin voimavaroihin. Siinä huomioidaan yksilön tai ryhmän elämässä sattuneet poikkeukset ja edistymiset ja käytetään niitä ratkaisujen etsimiseen hankalissa tilanteissa. (Niemi-Pynttari 2013.) Ratkaisukeskeisyys ei tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan ratkaisut pulmiin etsitään yhdessä yhteisön tai yksilön kanssa keskustellen ja pohtien tavoitteita ja näkökulmia. Ratkaisukeskeisyydessä ei keskitytä ongelmapuheeseen ja ongelmiin johtaneisiin syihin, vaan käännetään puhe ratkaisupuheeksi, jossa pohditaan ihmisten kanssa, miten he haluaisivat asioiden olevan ja millaisilla keinoilla tavoitteisiin päästäisi. (Kurttila & Aaltola 2015.) Aina ratkaisuja ei ole saatavilla, mutta voidaan etsiä päämääriä tai

voimavaroja, joiden avulla vaikeista asioista päästään eteenpäin tai kestetään vastoinkäymisiä paremmin. Ratkaisukeskeisyys on siis käytännön strategia, joka antaa välineitä toimia ongelmatilanteissa ja kehittämistyössä. (Hirvihuhta & Litovaara 2003.)

Suomessa ratkaisukeskeisyyttä käytetään ja sovelletaan monilla aloilla, joissa ihmisten välinen vuorovaikutus on keskeisessä roolissa, kuten esimerkiksi kouluissa tai päiväkodeissa. Ratkaisukeskeisyyttä lähestytään useilla eri tavoilla, kuitenkin aina korostaen asiakkaan tai työntekijän arvostusta, kunnioitusta, tasaverstaista yhteistyötä sekä yhteisön tai organisaation tavoitteiden ottamista työskentelyn lähtökohdaksi. (Hirvihuhta & Litovaara 2003.) Ratkaisukeskeisessä työtöteessä selkiytetään ensin tavoite, jonka jälkeen mennään kohti tavoitetta pienin askelin ja matkalla huomataan pienetkin onnistumiset (Kurttila & Aalto 2015).

Ratkaisukeskeisen työtavan säännöt kiteytetään kolmeen kohtaan (kuva 2). Ajattelun taustalla on näkökulma siihen, että pohditaan yhdessä mitä aiemmin on tehty vastaavissa ongelmatilanteissa ja miten niistä on päästy eteenpäin, mitkä keinot ovat silloin toimineet. Tehdään lisää sellaisia asioita, jotka jo toimivat, ei muuteta toimivia työskentelytapoja. Ratkaisukeskeisydessä painotetaan sitä, että jo pieni muutos, vain hienosäätö, voi saada aikaan muutosta. Muutos voi olla esimiehestä tai työyhteisöstä lähtöisin. Ratkaisukeskeisydessä painotetaan selkeää tavoitetta, mutta ennen kaikkea voimavaroja, eli jo olemassa olevia voimavaroja ja vahvuuksia sekä aiempia onnistuneita ja toimivia asioita. (Kurttila & Aalto 2015, 25-27.)



Kuva 2. Ratkaisukeskeisyyden säännöt (Hirvihuhta & Litovaara 2003; Kurttila & Aalto 2015)

Lappeenrannan kaupunki on kouluttanut perusopetuksen henkilöstöään vuodesta 2008 lähtien ratkaisukeskeiseen ajatteluun. Kouluttamisen tavoitteena on



saada kouluihin ratkaisukeskeinen toimintakulttuuri. Lappeenranta on ensimmäinen kaupunki Suomessa, mikä on suurin toimenpitein muokannut koulujensa toimintakulttuuria ratkaisukeskeiseksi. Vuonna 2017 Lappeenrannan peruskoulujen ratkaisukeskeinen toimintakulttuuri valittiin kansainväliseksi koulutusinnovatioksi. (ePressi 2017.)

### **4.3 Terve oppiva mieli**

Terve Oppiva Mieli (TOM) on vuosien 2014–2016 aikana, Folkhälsanin tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston toteuttama terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen tutkimus- ja kehittämishanke, johon on osallistunut 3519 koululaista opettajineen ja vanhempineen. Hankkeessa on kartoitettu miten tietoisuustaidot vaikuttavat 12–15-vuotiaiden koululaisten mielenterveyteen, stressinhallintaan, tarkkaavaisuuteen, onnellisuuteen ja myötätuntoon. Tavoitteena on ollut lisätä koululaisten ja opetushenkilöstön hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä suomalaisissa peruskouluissa. Tutkimus kehittyi sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksen myötä Happy -hankkeeksi, jossa tarkoituksena on kehittää tutkimustulosten pohjalta opettajille ja oppilaille tietoisuusperusteiset hyvinvointiohjelmat ja jalkauttaa ne osaksi suomalaista peruskoulua. Kouluhenkilökunnalle hyvinvointiohjelma tarjoaa työkaluja stressinhallintaan, oman hyvinvoinnin edistämiseen ja työssä jaksamiseen. Oppilaille kohdalla tuetaan hyvinvointia, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä rauhallista kouluympäristöä. (Terve Oppiva Mieli 2018a.)

Vuoden 2019 aikana hankkeessa on analysoitu tutkimusaineistoa ja raportoitu tuloksia sekä järjestetty Terve oppiva mieli -tietoisuustaitokoulutuksia. Opettajien koulutus on kaksiosainen ja molemmat osat sisältävät mm. viikoittaisen videoluennon, itsenäistä tietoisuustaitojen harjoittamista, reaaliaikaisen webinaarin kahden viikon välein sekä oppimispäiväkirjan pitämistä. Toisessa osiossa tietoisuustaitoja viedään oppitunneille. (Terve Oppiva Mieli 2018b.) Kyseessä on hyvin samanlaisiin asioihin pureutuva prosessi sekä aiheen, että menetelmien suhteen kuin THP -hyvinvointiohjelma.

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää THP -hyvinvointiohjelman vaikutusta Myllymäen koulun henkilökunnan työhyvinvointiin ja oppilaiden kouluviihtyvyyteen sekä vaikutuksia yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen koulussa. Menetelmäksi tässä opinnäytetyössä valittiin laadullinen tutkimusmetodi, koska halutaan syventää jo aiemmin Myllymäen koulussa tehdyistä kyselytutkimuksista saatua tietoa. Kyselyt on toteuttanut THP -ohjelma itse. Lisäksi opinnäytetyössä on tavoitteena saada aikaan kehittämissuositus, miten THP -hyvinvointiohjelmaa voisi kehittää vielä paremmin suomalaiseen kouluympäristöön toimivaksi.

### **Opinnäytetyön kehittämistehtävät**

1. Selvitetään, miten koulun henkilökunta kokee THP -hyvinvointiohjelman vaikuttaneen heidän työhyvinvointiinsa sekä koulun osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.
2. Selvitetään, millaisia muutoksia oppilaat ovat kokeneet koulun henkilökunnan toiminnassa, luokkansa tai koulun ilmapiirissä lukukauden aikana, kun henkilökunta on ollut THP -koulutuksessa.
3. Tulosten pohjalta esitetään kehittämissuositus THP -hyvinvointiohjelman soveltamisesta suomalaiseen kouluympäristöön sopivaksi.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

Tutkimus on vaiheittain etenevä prosessi, jossa noudatetaan tiettyä etenemistapaa. Tutkimuksen menetelmälliset valinnat voivat vaikuttaa prosessin kulkuun. (Lähdesmäki ym. 2010.) Tutkimusmenetelmä vaikuttaa muihin tutkimuksen osa-alueisiin, joihin kuuluvat, aineiston hankintamenetelmä ja analyysimenetelmä sekä niiden noudattaminen. (Lähdesmäki ym. 2015a.) Laadullisia menetelmiä käytetään, kun tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä tietoa on vähän tai sitä halutaan syventää sekä ymmärtää paremmin. (Ojasalo ym. 2014; Toikko & Rantanen 2009.) Laadullista tutkimusta toteutetaan tässä opinnäytetyössä teemahaastatte-

lun sekä toiminnallisten tutkimusmenetelmien avulla. Tässä kappaleessa kuvataan kohderyhmä, toimintaympäristö, opinnäytetyön vaiheet, käytetyt tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi.

## **6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä**

Opinnäytetyöhön osallistuva Myllymäen koulu sijaitsee Lappeenrannassa, Hies sillan kaupunginosassa. Koulussa on yhteensä 394 oppilasta, iältään 6–15 vuotta. Luokkatasoja on ensimmäisestä luokasta yhdeksänteen luokkaan. Koulussa on yleisen ja erityisen tuen oppilaita. Erityistä tukea saa yhteensä 95 oppilasta, joista 85 opiskelee pienryhmässä. Pienryhmiä on yhdeksän, joista seitsemän on alakoulussa ja kaksi on yläkoulussa. Pienryhmillä on yhteistyöluokkia, joiden kanssa toteutetaan samanaikaisopetusta, ikätaso ja tuen tarve huomioon ottaen. (Toivanen 2019a.)

Myllymäen koulussa THP -hyvinvointiohjelman pilottiin osallistui syksyllä 2018 ja keväällä 2019 koulun rehtori, laaja-alainen erityisopettaja, yhdeksän opettajaa ja kolme koulunkäynninohjaajaa. Jokaisesta pienryhmästä pilottiin osallistui yksi aikuinen, opettaja tai ohjaaja. Lisäksi kolme opettajaa yleisopetuksen luokilta. THP -koulutuksessa ei ollut mukana koko koulun henkilöstö, joten kaikki koulun oppilaat eivät saa koulutukseen osallistuvan opettajan tai ohjaajan opetusta. (Toivanen 2019a.)

Opettajien mielipiteitä opinnäytetyössä kartoitettiin ryhmähaastattelujen avulla ja mukaan haastatteluihin pyrittiin saamaan kaikki THP -pilottiin osallistuvat Myllymäen koulun opettajat ja ohjaajat, lukuun ottamatta koulun rehtoria ja yhtä ryhmässä mukana ollutta koulunkäynnin ohjaajaa. Tähän päädyttiin tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi, koska uskottiin että henkilökunnan olisi helpompi kertoa mielipiteensä mahdollisimman luontevasti, ilman rehtorin, heidän esimiehensä läsnäoloa. Koulunkäynninohjaaja jätettiin haastattelun ulkopuolelle, koska hän kouluttautuu THP -ohjaajaksi ja toimi tämän opinnäytetyön työelämäohjaajana ja on siksi objektiivisuuden kannalta jäävi osallistumaan tutkimukseen. Kaikille tutkimukseen halutuille henkilöille lähetettiin kutsu ryhmähaastatteluun sähköpostilla koulun rehtorin välityksellä. Haastatteluihin ilmoittautuminen tapahtui suoraan opinnäytetyön tekijöille, osallistujien anonymiteetin varmistamiseksi.

Osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastatteluihin osallistui loppujen lopuksi yhdeksän henkilökunnan jäsentä, jotka haastateltiin kolmessa 2–3 hengen ryhmässä. Lisäksi yksi henkilö haastateltiin aikataulusyistä yksin.

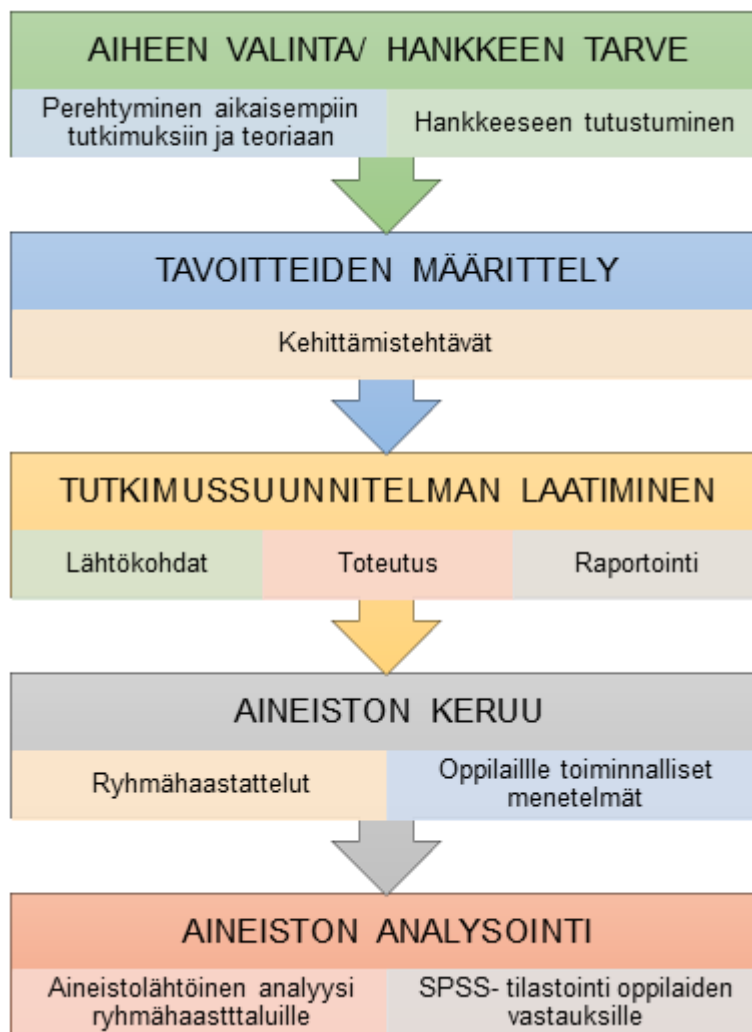
Oppilaiden mielipiteitä opinnäytetyössä puolestaan kartoitettiin toiminnallisten menetelmien avulla. Yhtenä valintakriteerinä tutkimukseen osallistumisessa oli, että oppilaat olivat luokilta, joiden opettaja tai ohjaaja oli mukana THP -koulutuksessa, jolloin olisi mahdollista arvioida THP:n vaikutusta oppilaisiin. Toisena kriteerinä oli, että oppilaat pystyisivät mahdollisimman itsenäisesti suorittamaan toiminnallisen osuuden. Koululta ehdotettiin, että oppilaita otettaisiin mukaan koulun jokaisesta luokkatiimistä, jotka jakautuvat luokkien mukaan seuraavasti; luokat 1–2, luokat 3–4 ja luokat 5–6 sekä yläkoulu. Luokat 1–3 päätettiin kuitenkin jättää pois edellä mainitun kriteerin takia ja näin ollen toiminnalliseen tutkimukseen kutsuttiin mukaan oppilaita luokkatasoilta 4–9. Kyseisten luokkien oppilaiden vanhemmille lähetettiin kutsut tutkimukseen rehtorin välityksellä. Etukäteen ilmoitautumista ei ollut, joten tieto osallistujien määrästä oli arvoitus tutkimuspäivään asti. Tutkimukseen osallistui yhteensä 35 oppilasta. Tuloksissa näistä huomioitiin vain kolmen ryhmän, yhteensä 24 oppilaan, vastaukset. Yhden ryhmän tulokset hylättiin, koska ryhmässä kaksi oppilasta sopi vastaavansa tarkoituksella samalla tavalla. Toisessa hylätyssä ryhmässä oli nuorempia oppilaita, kun mitä oli sovittu, eivätkä he osanneet käyttää Kahoot -sovellusta riittävän sujuvasti.

Halusimme rajata opinnäytetyön oppilaille suunnatun toiminnallisen osuuden ulkopuolelle luokan aikuiset, jotta he eivät vaikuttaisi oppilaiden vastauksiin. Olimme sopineet koulun rehtorin kanssa, että avustajat saisivat olla mukana auttamassa, kuten normaalissa luokkatilanteessakin, mikäli oppilailta oli erityisen tuen tarvetta tutkimukseen osallistumisessa, esimerkiksi kysymysten ymmärtämisen tai kirjoittamisen suhteen.

## **6.2 Opinnäytetyön vaiheet**

Lähdesmäen ym. (2010) mukaan tutkimuksen ensimmäinen vaihe on aiheen valinta. Tässä opinnäytetyössä aihetta ehdotettiin Myllymäen koululta ja sitä työstettiin yhteistyössä koulun rehtorin ja THP:sta vastaavan koulunkäynninohjaajan

kanssa. Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyössä perehdyttiin aiheeseen aikaisempien tutkimusten pohjalta, syventäen käsitystä tutkimusaiheesta, samalla keräten teoriataustaa sekä pohjaa kehittämistehtäville. (Lähdesmäki ym. 2010; kuva 3.) Opinnäytetyössä päädyttiin selvittämään THP -hyvinvointiohjelman vaikutusta Myllymäen koulun henkilökunnan työhyvinvointiin, oppilaiden kouluviihtyvyyteen sekä koulun yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Lisäksi haluttiin saada aikaiseksi kehittämissuunnitelma siitä, miten THP -ohjelmaa voisi kehittää paremmin suomalaiseen kouluympäristöön sopivaksi.



Kuva 3. Opinnäytetyön vaiheet.

Seuraavaksi opinnäytetyöprosessissa tutustuttiin syvemmin THP -ohjelmaan sekä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, jonka pohjalta määriteltiin tarkemmin opinnäytetyön tarkoitusta sekä kehittämiskysymyksiä. Koska opinnäytetyössä on kysymys tutkimuksellisesta kehittämisestä, tutkimuskysymysten sijaan puhutaan

arviointi- tai kehittämiskysymyksistä. Tutkimuksellisessa kehittämisessä kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhdetta voidaan määrittää siten, että tutkimuksessa saatua tietoa sovelletaan kehittämisessä. Tällöin tutkimus tuottaa uutta tietoa, jota voidaan soveltaa käytäntöön ja kehittämistyöhön. Kehittämistyön avulla pyritään luomaan käytännöllisiä interventioita, joiden päämäärä on saavuttaa esimerkiksi uusia parannettuja palveluita. (Toikko & Rantanen 2009, 19–20, 117.) Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli soveltaa tutkimuksesta saatavaa tietoa pohjaksi kehittämisehdotukselle, miten THP -ohjelmaa voisi soveltaa vielä paremmin suomalaiseen kouluympäristöön.

Opinnäytetyösuunnitelmaan kirjattiin tutkimuksen lähtökohdat sekä toteuttamisen ja raportoinnin suunnitelma. Suunnitelma ohjaa tutkimuksen etenemistä ja se voi tarkentua tai muuttua tutkimusprosessin aikana. (Lähdesmäki ym. 2010). Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa laadittiin kysymysrunko teemahaastatteluihin (liite 1), joka pohjautui teoriaan ja opinnäytetyön tarkoitukseen. Suunnitelmaseminaarin jälkeen haettiin opinnäytetyölle tutkimuslupa. Tutkimusluvan varmistuttua ohjeiden mukaiset saatekirjeet tutkimuksesta (liite 2 ja 3) sekä suostumuslomakkeet (liite 4) lähetettiin koulun rehtorin välityksellä tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmille ja tutkimukseen osallistuvalla henkilöstöllä. Mahdolliset tutkimukseen liittyvät kysymykset sekä haastatteluihin ilmoittautumiset ohjattiin tekemään suoraan opinnäytetyön tekijöille, koska haluttiin varmistaa haastateltavien anonymiteettiä.

Ensimmäinen osa opinnäytetyön aineistonkeruusta toteutettiin Myllymäen koulun henkilökunnan ryhmähaastatteluissa. Haastattelut toteutettiin Myllymäen koululla huhti- ja toukokuun aikana vuonna 2019.

### **6.3 Haastattelut**

Haastattelut ovat yksi keino kerätä aineistoa tutkimuksiin sekä opinnäytetöihin. Tutkija on itse tuottamassa vuorovaikutteisesti aineistoa yhdessä haastateltavien kanssa. Haastatteluilla saadaan nopeasti syvällistä tietoa ja sen avulla korostuu yksilöiden mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti, myös uusia näkökulmia voi nousta esiin. Haastattelutapoja voidaan luoki-

tella esimerkiksi sen mukaan, miten haastattelija ja haastateltava ovat vuorovaikutuksessa haastattelutilanteen ajan. Se voi olla esim. puolistrukturoitu haastattelu, strukturoitu eli lomakehaastattelu tai avoin haastattelu, joka lähentelee enemmän keskustelua kuin haastattelua. Jatkokäsittelyä varten haastattelu tallennetaan aina jollain tavalla, esimerkiksi muistiinpanoja tekemällä, täyttämällä lomake, äänittämällä tai videoimalla. (Ojasalo ym. 2014; Jyväskylän yliopisto 2015.)

Laadulliselle tutkimukselle tyypillinen menetelmä on puolistrukturoitu ryhmähaastattelu. Kun kysymykset laaditaan ennakkoon, haastattelu on puolistrukturoitu, mutta tutkija voi halutessaan vaihtaa kysymysten järjestystä haastattelutilanteen edetessä. Tilanteeseen sopimattomat kysymykset voidaan jättää kysymättä, mutta tilanteessa mieleen tulevia kysymyksiä voidaan esittää lisänä. Puolistrukturoitua haastattelua käytetään tyypillisesti tilanteessa, jossa on tarkoituksena tutkia esimerkiksi jonkin ilmiön merkitystä osallistujille tai kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksien tulkinnan tukena. (Ojasalo ym. 2014.) Opinnäytetyön aiheita on tutkittu aiemmin myös kvantitatiivisen tutkimusmetodin avulla ja nyt tietoa aiheesta halutaan syventää kvalitatiivisesti ryhmähaastatteluin. Tämän opinnäytetyön haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina haastatteluina, joissa haastattelutilanteessa oli kysymysten lisäksi vapaata keskustelua, jossa osallistujat kertoivat kokemuksia THP -koulutuksesta. Haastattelurunko oli ennalta mietitty, mutta haastattelijat pystyivät tilanteen edetessä tekemään esim. tarkentavia kysymyksiä.

Haastattelujen suunnitteluvaiheessa on tarkoin pohdittava haastattelutilanteeseen vaikuttavia tekijöitä, joita on mm. ryhmän koko ja sen ohjaamiseen liittyvät haasteet sekä ryhmän sisäinen vuorovaikutus. Ryhmähaastattelussa on tyypillisesti 3–12 osallistujaa ja sen etuna on ryhmän dynamiikka, mikä parhaimmillaan vie asioita uudelle tasolle. Haittana voi kuitenkin olla, että ryhmän dynamiikka ohjautuu noudattamaan enemmistön mielipiteitä. Suuren ryhmän ohjaaminen voi olla haastavaa ja se voi olla haitaksi ryhmän sensitiivisyydelle, mistä johtuen arat ja herkäät aiheet on helpompi käsitellä pienemmässä ryhmässä. (Juvakka & Kylmä 2007, 84.) Ojasalon ym. (2014) mukaan haastattelijoina on hyvä olla enemmän kuin yksi, mikä auttaa rennomman ilmapiirin luomisessa sekä voi virittää

keskustelua monipuolisemmaksi. Toinen haastattelijoista voi lisäksi keskittyä havainnoimaan osallistujien reaktioita ja kirjaamaan niitä. (Ojasalo 2014). Tässä opinnäytetyössä ryhmäkoko oli pieni, jolloin mm. ryhmän hallinta ja sensitiivisyyden huomioiminen oli helpompaa. Lisäksi ryhmässä oli kaksi haastattelijaa, joista toinen veti haastattelun päävastuun ja toinen kirjasi huomioita ylös ja esitti mm. lisäkysymyksiä. Kun paikalla oli kaksi haastattelijaa, edellä olevat näkökulmat oli mahdollista ottaa huomioon.

Ryhmähaastattelussa vetäjä pitää keskustelun teeman mukaisena, huomioiden, että kiinnostuksen kohteena olevat aiheet käydään läpi. Yksi tilaisuus kestää noin 1–3 tuntia. Tällainen menetelmä sopii hyvin, kun tutkittavasta aiheesta ei ole paljoa tietoa tai olemassa oleva tieto on epämääräistä. (Ojasalo ym. 2014.) Opinnäytetyössä ryhmähaastattelut järjestettiin 2–3 hengen ryhmissä ja aikaa varattiin n. puolitoista tuntia ryhmää kohden. Ryhmiä oli kolme ja kaikki ryhmähaastattelut suoritettiin saman päivän aikana. Yksi henkilökunnan jäsen haastateltiin oppilaiden toiminnallisena päivänä, koska hän ei päässyt osallistumaan ryhmähaastatteluihin. Opinnäytetyön alkuunpanijoihin lukeutuvat koulun rehtori ja THP -ohjelmasta vastaava koulunkäynninohjaaja, opinnäytetyön työelämäohjaaja, eivät osallistuneet ryhmähaastatteluihin. Tällaisella toimintatavalla saadaan rehellisempiä vastauksia muilta tutkimukseen osallistuvilta henkilökunnan jäseniltä ja taataan vastausten anonymiteetti. Tämä lisää tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta.

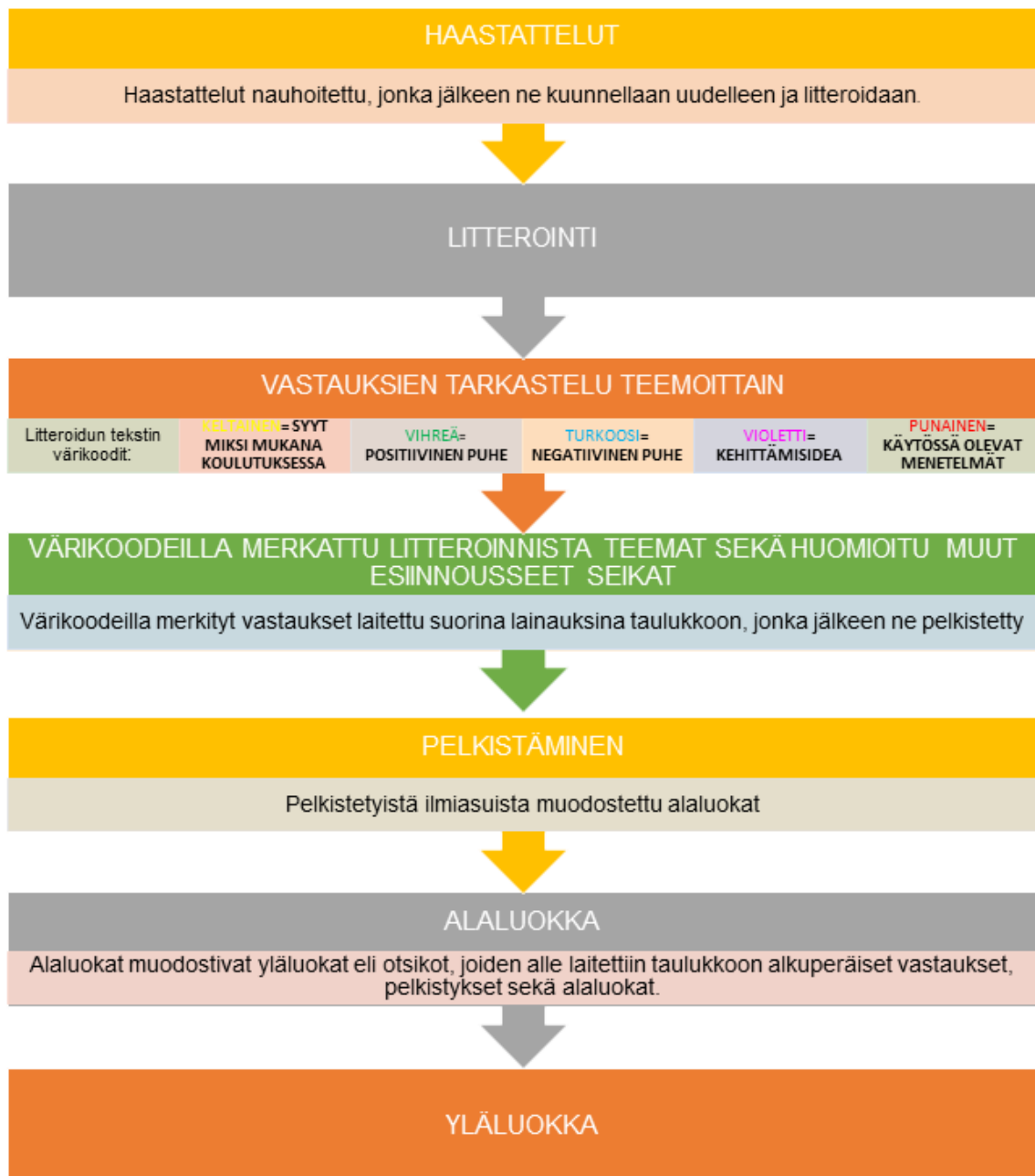
Haastattelut on hyvä äänittää, jotta niihin voidaan palata tarvittaessa. Äänitteet helpottavat myös haastattelujen puhtaaksi kirjoittamista, eli litterointia. Litterointi kannattaa tehdä mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jolloin asiat ovat vielä haastattelijan tuoreessa muistissa ja tulevia haastatteluja voidaan muokata esiin nousseiden asioiden mukaisesti. Tekstit analysoidaan lukemalla aineistot läpi useaan kertaan, jonka jälkeen ne luokitellaan ja liitetään teemoihin ja käytettyyn teoriaan. Teemoittelusta aineistosta etsitään osallistujille yhteisiä ilmiöitä tai asioita. (Ojasalo ym. 2014, 110–111.) Myllymäen koulun henkilökunnan haastattelut nauhoitettiin Saimaan ammattikorkeakoulun laitteilla ja ne kuunneltiin läpi mahdollisimman pian niiden jälkeen, sillä oppilaille laadittavat kysymykset (liite 5)



muotoituivat opettajien haastatteluista nousseista teemoista. Opettajilta saatu aineisto kuunneltiin myöhemmin uudelleen ja samalla litteroitiin eli kirjoitettiin kirjalliseen muotoon. Tarkempi aineiston analyysi tehtiin vasta, kun kaikki tutkimusaineisto oli kerätty, oppilaille tehtyjen toiminnallisten menetelmien jälkeen.

### **Haastatteluaineiston analyysi**

Henkilökunnan haastatteluaineistoa analysoitaessa, opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä analyysia (kuva 4; Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Aineistolähtöisessä analyysissa luodaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Tutkimuksen tuloksena on tarkoitus saada teoreettinen ymmärrys aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Aineistolähtöisessä analyysissa (kuva 4) saatetaan puhua aineiston pelkistämisestä, ryhmittelystä, alakategorioiden, yläkategorioiden ja yhdistävien kategorioiden luomisesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).



Kuva 4. Aineistolähtöisen analyysin prosessi.

Tässä opinnäytetyössä litteroituun tekstiin merkittiin värikoodein eri teemat, kuten syyt miksi mukana koulutuksessa, positiivinen puhe, negatiivinen puhe ja kehittämisideat. Teemoista nousi useita yläkategorioita, joihin litteroidusta tekstistä haluttiin saada vastauksia. Ensimmäisenä kerättiin haastateltavien vastaukset taulukkoon suorina lainauksina, värikoodein merkittyjen teemojen mukaan (kuva

5). Sen jälkeen suorista lainauksista muodostettiin pelkistetyt ilmaisut. Pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alakategoriat, joista saatiin vastaukset yläkategorioihin ja sitä kautta kehittämistehtäviin.

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTYS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
mie lähin niinku avoimin mielin selvittää mitä se on.	Avoin mieli koulutukseen lähtiessä	AVOIMUUS	TUNTEMUKSET KOULUTUKSEEN LIITTYEN
tavallaan toivo, et toivottavasti olls jotain niinku hyötyä tai sellasta että jotakin itselle uutta	Toiveena hyötyä ja uutta omalle itselle	HYÖTY ITSELLE	TUNTEMUKSET KOULUTUKSEEN LIITTYEN
ne tuli tota netin välityksellä kaikki, kaikki nää on käyny läpi. Ja sitten niitä harjoituksia aina mahdollisuuksien mukaan mitä siit tuli.	Koulutusmateriaali netin välityksellä, sai tehdä myös omaan tahtiin	OMA AKTIIVISUUS/TAHTI	KOULUTUKSEN TOTEUTUS
tavallaan niinku jotain, mitä sai itselle, et ihan ok. Ja viel niinku työaikana, ja sit ei tarvinnu tehdä mitään esseita ja semmosia	Jotain itselle Koulutus työaikana, ilman kirjallisia töitä	KOULUTUS TYÖAIKANA	KOULUTUKSEN JÄRJESTELYT
ne oli tavallaan voimaannuttavia osaltaan ne hetket olla siellä, Metsä-luokassa ja kuunnella se 40minuuttia, kert se oli itselle omaa aikaa, vaikka sit välii niinku ties on iso tai työtä on vaik mitä muuta pitäs tehdä. Mut toisaalt siin sai sit tehdä itsellesä, et sai niinku	Voimaannuttavia hetkiä itselle Omat ajatukset ja pohdinta	KOULUTUSKERTA VOIMAANNUTTAVAA	KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

Kuva 5. Esimerkki analysoinnista.

## 6.4 Toiminnalliset menetelmät

Tietoa tutkimuksessa voidaan hankkia kyselyllä, joka on mahdollista toteuttaa usealla eri tavalla. Siihen, miten kysely toteutetaan, mitä kysytään ja miten vastaajajoukko rajataan, vaikuttaa se mitä tutkimuksessa halutaan saada selville. Kyselyn laatimisessa sekä toteuttamisessa on runsaasti eri tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kyselyssä saataviin vastauksiin ja niiden informatiivisuuteen. Yleensä ennen kyselyä on hyvä paneutua sen ongelmakohtiin sekä pilotoida kysely. Kyselyn vastauksia voidaan analysoida sekä määrällisesti että laadullisesti. (Lähdesmäki ym. 2009.) Aineistoa kerättiin koulun oppilailta heille tarkoitettujen toiminnallisten menetelmien avulla. Toinen opinnäytetyössä käytettävä toiminnallinen menetelmä oli digitaalinen Kahoot -sovellus, joka oli jo entuudestaan tuttu Myllymäen koulun oppilaille (Toivanen 2019b). Kahoot on koulumaailmassa tuttu nettipohjainen menetelmä, jota pääsääntöisesti käytetään oppimisen tukena ja jonka avulla voidaan tuoda pelillisyyttä ja mielenkiintoa opetukseen. Kahoot -oh-

jelmaan voidaan laatia kysymyksiä, johon käyttäjät, tässä opinnäytetyössä oppilaat, vastaavat. Ohjelma vaatii käyttäjiltä älylaitteen ja nettiyhteyden. (Peda.net 2019b.) Tässä opinnäytetyössä oppilaat käyttivät joko omia puhelimiaan, koulun tabletteja tai lpadeja.

Sovellukseen luodun kyselyn avulla kartoitettiin oppilaiden mielipiteitä liittyen heidän kokemuksiinsa kouluviihtyvyydestä, erilaisista luokassa tehdyistä tietoisuustaitoharjoituksista, opettajan toiminnasta ja luokan ilmapiiristä. Lisäksi mielipiteitä kysyttiin hymiö seinälle -rastilla, joissa oppilaat laittoivat vastaukseksi kysymyksestä sopivimman hymiö -merkin paperille. Oppilaille toteutettavan kyselyn sekä hymiö seinälle -kysymys (liite 6) tarkentuivat henkilökunnan ryhmähaastattelujen jälkeen, pohjautuen haastatteluista esiin nousseisiin teemoihin.

### **Kahoot -sovellus ja aineiston analyysi**

Nykyisin monilla lapsilla ja nuorilla on käytössään niin tieto- kuin mobiiliteknologiaa, joten niiden käyttäminen oppimisen tukena kouluissa ei ole heille vierasta. Mobiiliteknologian käyttäminen on osoittautunut toimivaksi, sillä sen avulla lasten ja nuorten tavanomaisia oppimisympäristöjä on voitu laajentaa koko ympäröivään yhteiskuntaan ja informaalisiin ympäristöihin. Tällaisen teknologian avulla lapset ja nuoret voivat esimerkiksi dokumentoida toimintaansa ja olla vuorovaikutuksessa niin ystäviinsä kuin opettajiinsakin. Visuaalinen teknologia auttaa lapsia ja nuoria oppimaan, hahmottamaan ja ymmärtämään uusia asioita paremmin. Se myös tukee lasten ja nuorten yhteistoiminnallista työskentelyä sekä vuorovaikutusta. Lapset ja nuoret ovat motivoituneita erilaisiin peleihin. Erityisesti oppimiseen suunnitellut pelit edesauttavat mm. ongelmanratkaisutaitoja, päätöksentekoa sekä tiedon prosessointia. (Kronqvist & Kumpulainen 2011; 95-96.) Lipponen (2007) kirjoittaa Kronqvistin & Kumpulaisen (2011) kirjassa, että osallistumisen myötä nuorten ja lasten ymmärrys omasta itsestä muuttuu ja kasvaa. Toisin sanoen, heille muodostuu käsitys itsestään toimijana, jonka ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä arvostetaan. (Kronqvist & Kumpulainen 2011,111.)

Kahoot -sovellusta käytettiin siten, että kysymykset sekä vastausvaihtoehdot heijastettiin koulun liikuntasalin seinälle. Oppilaat valitsivat omalla älylaitteellaan ky-

symykseen omasta mielestään sopivimman vastauksen. Vastaus valittiin painamalla omasta laitteestaan vastausta kuvaavaa kuviota, aikaa kysymyksen lukemiseen ja vastaamiseen oli 60 sekuntia. Kysymykset käsittelivät (liite 6) THP -ohjelmaa, tietoisuustaitoja eli koulussa käytössä olevia hyvinvointimenetelmiä, opettajan toimintaa ja tunnelmaa luokassa sekä koulussa. Kahoot -ohjelma tallensi valmiit tulokset kysymys kerrallaan Excel taulukkoon. Jokaiselle luokalle tehtiin omat kyselyt, joista tallennettiin omat tulokset. Kaikkien luokkien tulokset syötettiin SPSS -ohjelmaan, josta saatiin jokaisen kysymyksen vastauksien prosentit. Tuloksista tehtiin kuviot SPSS -tilastojen pohjalta, joka kertoo vastausten jakautumisesta.

### **Hymiötä seinälle- menetelmä ja tulosten analyysi**

Toinen oppilaille tehty toiminnallinen aineistonkeruu oli hymiötä seinälle -menetelmä. Jokainen oppilas kiinnitti seinällä olevalle pahville mielipidettänsä parhaiten kuvaavan hymiön heille esitettyyn yhteen kysymykseen. Kaikilla luokka-asteilla oli oma pahvi, johon tulokset kerättiin.

1) Isolle seinälle kiinnitettävälle pahville oli kirjoitettu isolla kysymys ”Miten viihdyt koulussa tällä hetkellä verrattuna syyslukukauteen?”

2) Pöydällä pahvin edessä oli neljää erilaista hymiötä ja kysymysmerkki. Jokaisen hymiön tarkoitus oli selitetty seinällä sekä pöydällä olevalla lapulla. Vastausvaihtoehdot hymiöiden perusteella olivat paremmin, samalla tavalla, huonommin ja en osaa sanoa. (liite 6)

3) Jokainen oppilas valitsi omaa mielipidettään vastaavan hymiön ja kiinnitti sen seinälle.

4) Tuloksena saatiin suuntaa antavaa tietoa, miten oppilaat viihtyvät koulussa tällä hetkellä verrattuna syyslukukauteen.

5) Saadut tulokset tallennettiin tekstinä ja valokuvana. (Falck 2019.)

Hymiöistä otettiin valokuvat jokaisen luokka-asteen jälkeen ja eri hymiöiden määrät laskettiin. Oppilaiden tulokset tilastoitiin SPSS -ohjelmalla, jossa laskettiin jokaiseen kysymykseen vastauksien prosentuaaliset osuudet ja vertailtiin niitä. Tämän jälkeen vastaukset kirjoitettiin sanalliseen muotoon ja osasta tehtiin havainnoiva kuvio. Hymiö seinälle -vastauksista tehtiin kuvio, joka kertoo vastauksien jakautumisesta.

## **7 Opinnäytetyön tulokset**

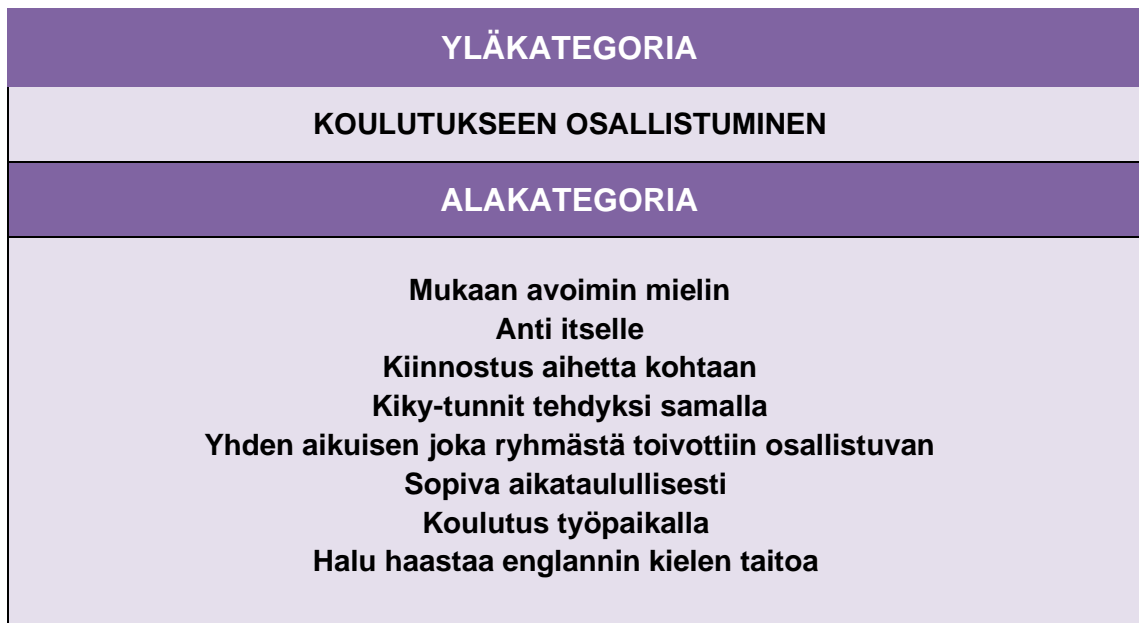
Tässä luvussa kuvataan koulun henkilökunnan haastattelujen tuloksia haastatteluteemoittain sekä kerrotaan taustatekijöistä, joita haastateltavilta kysyttiin. Tuloksissa tuodaan esiin kehittämistehtävän kannalta keskeiset asiat. Tämä luvun kuvissa esitetään haastatteluteemoihin liittyvät tärkeimmät alakategoriat. Lisäksi kuvataan oppilaiden Kahoot -sovellus ja Hymiö seinälle -menetelmän tulokset. Sekä henkilökunnan että oppilaiden tulokset kerrotaan kuvioin ja sanallisesti.

### **7.1 Henkilökunnan näkemykset**

Opettajia ja ohjaajien näkemyksiä THP:n vaikutuksesta kartoitettiin ryhmähaastattelujen avulla, joihin osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä. Kahdessa ryhmässä oli kolme ja yhdessä ryhmässä kaksi haastateltavaa. Neljäs haastatelluista pidettiin oppilaiden toiminnallisena päivänä ja tähän osallistui vain yksi henkilö, joka ei ryhmähaastattelupäivinä pystynyt osallistumaan haastatteluihin.

#### **Koulutukseen osallistuminen**

Koulutukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja lähes puolet haastatelluista kertoi lähteneensä mukaan avoimen ennakkoluulottomasti, kiinnostuneena tutustumaan täysin uuteen tai jo jonkin verran tuttuun aiheeseen. Yli puolet kertoi aiheen kiinnostuksen olleen yksi syy osallistumiseen. Osalla Innostusta lisäsi, että koulutus oli suunnattu omaan hyvinvointiin, se järjestettiin helposti työpaikalla koulupäivän jälkeen, koulutuksen avulla pystyi suorittamaan kiky-tunteja ja sai haastettua omaa englannin kielen taitoaan. (Kuva 6; liite 6.)



Kuva 6. Yläkategoria ja alakategoriat koulutukseen osallistumisesta.

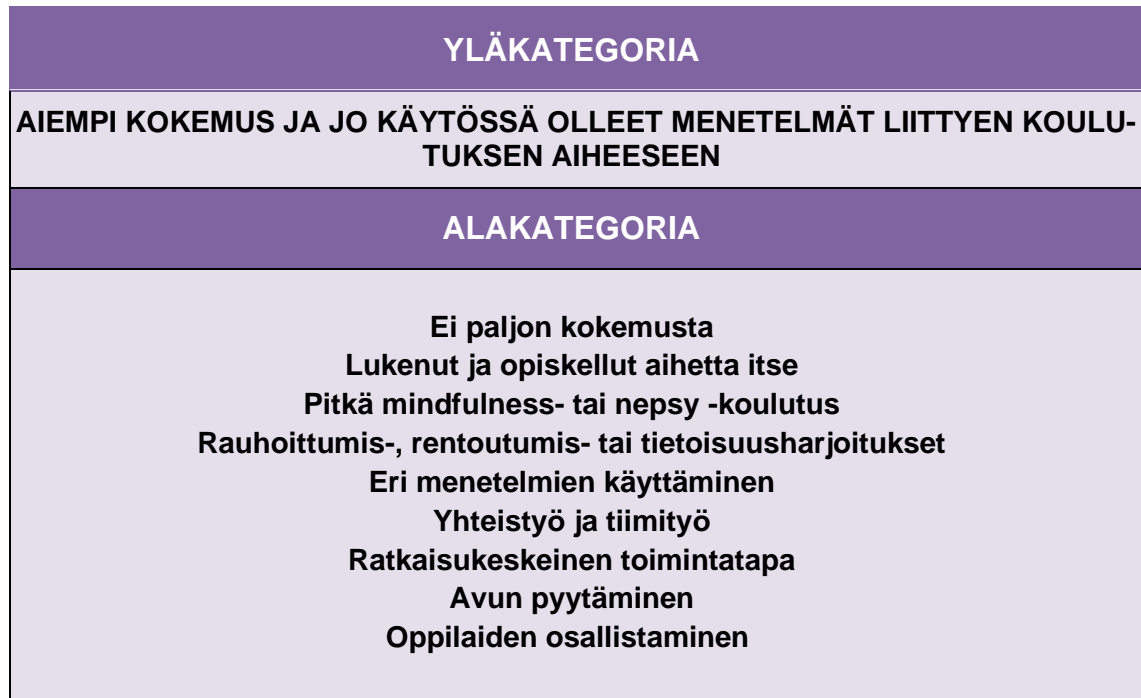
Vaikka koulutus oli vapaaehtoinen, aiheutti se myös paineita osallistumiselle, koska yhden aikuisen luokasta toivottiin osallistuvan. Yli puolet opettajista tai ohjaajista kertoi osallistumiseen vaikuttaneen sen, että jonkun luokalta oli osallistuttava. Tämä ja koulutuksen alkaminen nopealla aikataululla aiheutti jonkin verran ristiriitaisia tunteita koulutuksen suhteen. (Kuva 6.)

*Mie lähin sen takii mukaa että, no osittain myöskii se et haettiin henkilöitä et pitäis sen ja sen kokonen ryhmä tulla. Se oli osittain se syy ja et kerranki tuodaan niinku opiskelumahollisuus näin lähelle...sit myöskin mie aattelin et tää on englannin kielinen, et mie lähen vähä haastamaa, ymmärränks mie enää englannist mitää että, et sekii oli semmonen osatekijä. Toki et aihekkii kiinnosti.*

### **Aiempi kokemus ja jo käytössä olleet menetelmät liittyen koulutuksen aiheeseen**

Haastateltavien taustat vaihtelivat THP -aiheeseen liittyvän kokemuksen suhteen. Muutama oli käynyt pitkän nepsy -koulutuksen, mindfulness-kurssin tai pienempiä aiheeseen liittyviä kursseja. Yli puolet haastatelluista oli itse lukenut tai

opiskellut aihetta tutustuen mm. ajanhallintaan, stressinhallintaan tai ratkaisukeskeisyyteen liittyviin asioihin ja käynyt esim. joogassa. Kolmasosa haastatelluista kertoi, ettei heillä ollut paljoa kokemusta vastaavanlaisista aiheista. (Kuva 7.)



Kuva 7. Yläkategoria ja alakategoriat aiempi kokemus ja jo käytössä olleet menetelmät liittyen koulutuksen aiheeseen.

Myllymäen koulussa on käytetty ennen THP -koulutusta mm. hengitys- ja rentoutusmenetelmiä oppilaiden kanssa esim. tuntien alussa tai ennen koetta rauhoittamaan mieltä ja auttamaan keskittymisessä. Osassa luokista on oppilaille ja luokan aikuisille käyty kouluttamassa kyseisiä rauhoittumistaitoja. Menetelmien käyttö perustuu vapaaehtoisuuteen ja haastattelujen perusteella käyttö vaihtelee, niin että osa käyttää menetelmiä jopa päivittäin ja osa satunnaisesti tai ei lainkaan. Haastatteluissa tuli kommentteja, joiden mukaan menetelmiä voitaisi käyttää enemmän. (Kuva 7.)

THP:hen liittyvät, ratkaisukeskeinen toimintatapa sekä avun pyytäminen ovat niin ikään olleet arkea koulussa jo aiemmin. Tiimien välinen työskentely ja yhteistyö kaikkein kanssa nähtiin tärkeänä mm. ongelmien ennakoinnissa ja toiminnan suunnittelussa. Myös oppilaiden osallistaminen esim. vastuuoppilastoiminnan



keinoin on ollut osa koulun toimintatapaa, mutta tämän kerrottiin useissa kommenteissa toteutuneen hieman heikosti mm. siksi, ettei oppilailta välttämättä ole riittävästi työkaluja toiminnan toteuttamiseen. (Kuva 7.)

*Sit mie nään ite sen avun pyytämisen paljon myös sellasena, et tavallaan ennalta yhes mietitään et mitä tehään jossain tilanteessa. Meillä on ainakin tosi paljon luokassa aikuisten kesken, et myö niinku keskustellaan tilanteesta ja mietitään, miten vois seuraavalla kerralla tehä tai mitä seuraavana päivänä voitas tehä. Et niitä yhes mietitään, mut et se on myös sitä avun pyytämistä, et yhes suunnitellaa.*

### **Odotukset koulutuksesta ja niiden täytyminen**

Noin puolet haastatelluista kertoi lähteneensä koulutukseen avoimin mielin ilman ennako-odotuksia tai odotukset olivat myönteisiä. Koulutuksessa oli haastatelville paljon jo ennestään tuttuja asioita, mutta lähestymistapa mainittiin uudeksi. Kolmasosa kuvasi odottavansa koulutukselta helpotusta ja hyötyä itselle, omaan arkeen ja koulutyöhön, mikä osin toteutuikin. Koulutuksesta kerrottiin jääneen mm. asioita tai käytäntöjä arkeen. (kuva 8.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>ODOTUKSET KOULUTUKSESTA JA NIIDEN TÄYTTYMINEN</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<b>Avoimin mieli</b> <b>Ei ennako-odotuksia</b> <b>Jäi avoimia kysymyksiä</b> <b>Ennakkoluuloisuus häveni</b> <b>Helpottavia asioita arkeen ja koulutyöhön</b> <b>Odotukset täyttyivät / osittain täyttyivät</b> <b>Odotukset eivät täytyneet</b> <b>Tutuja asioita, lähestymistapa uutta</b>

Kuva 8. Yläkategoria ja alakategoriat odotukset koulutuksesta ja niiden täyttymisestä.

Koulutukseen suhtauduttiin ennakkoon kuitenkin myös pessimistisellä asenteella, joka erään vastaajan mukaan kuitenkin häiväsi, koska koulutus oli tunnelmaltaan hyvä ja mielenkiintoinen. Toisaalta hyvän vireen mainittiin myös huonontuneen koulutuksen edetessä, koska Return on -tutkimustulosten perustelut eivät olleet muutaman haastateltavan mukaan tieteellisesti uskottavia tai koulutuksesta jäi liikaa avoimia kysymyksiä, kuten mikä THP:stä tekee juuri THP:n. Kysymys nousi esiin, koska ohjelma vaikutti osan haastateltavista mukaan olevan yhdistelmä monesta metodista ilman omaa ideaa. Pessimististä ennakkoasennetta koulutusta kohtaan aiheuttivat myös kulttuurierot sekä koulutuksen alun informointi, jonka useammassa kommentissa ei koettu olleen riittävän avointa tai tasapuolista. (kuva 8.)

*Sit tavallaan siinä oli niinku monta semmosta, tuntu et siinä on monta tuttua asiaa yhistetty tavallaan vientituotteeksi, että on ratkasukeskeisyyttä ja muuta.*

### **Koulutukseen sitoutuminen**

Koulutukseen sitoutumisesta kysyttäessä selvisi, että yli puolet haastatelluista kertoi osallistuneensa kaikkiin tai lähes kaikkiin tapaamisiin. Pieni osa koulutukseen osallistuneista jäi pois tapaamisista jo heti alkuvaiheessa, mutta varmuutta täysin lopettaneiden määrästä ei ole tiedossa, koska osa kuunteli webinaarit kotona. Kaksi kolmasosaa haastatelluista kertoi, ettei ollut pystynyt syystä tai toisesta täysipainoisesti sitoutumaan koulutukseen ja useampi heistä ilmaisi huonoa omaatuntoa tai harmistusta siitä. Kolmasosa haastatelluista pohti, että mahdollisesti koulutuksen anti olisi ollut parempi, jos sitoutuminen olisi ollut parempaa. (Kuva 9.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>KOULUTUKSEEN SITOUTUMINEN</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<p><b>Ei pystynyt tai halunnut täysipainoisesti sitoutumaan</b>  <b>Osallistunut kaikkiin tai lähes kaikkiin tapaamisiin</b>  <b>Tapaamisiin valmistautuminen vajavaista</b>  <b>Liian vähän harjoittelua vapaa-ajalla</b>  <b>Hyvin valmistautuneena tapaamisista enemmän irti</b>  <b>Osa kuunteli tapaamiset kotona</b></p>

Kuva 9. Yläkategoria ja alakategoriat koulutukseen sitoutumisesta.

Tapaamisiin valmistautumisen ja kotona harjoittelun merkitys tiedostettiin useissa kommentteissa. Eräs haastateltava koki, ettei vastavuoroinen asioiden jakaminen ryhmässä toteutunut hänen osaltaan, koska valmistautuminen jäi vähälle. Varsin yleisesti koettiin, että hyvin valmistautuneena sai enemmän irti tapaamisista ja hyödyn saaminen vaatisi itseltään panostusta. Kotona harjoittelu, niin usein kun oli asetettu tavoitteeksi, oli ainakin kolmasosalla haastateltavalla jäänyt toteutumatta. Harjoittelemattomuuteen vaikutti mm. haastateltavien kiireinen aikataulu, motivaation puute aihetta kohtaan sekä loppuosan periaatteiden vaatuvuus suhteessa panostushaluun tai mahdollisuuteen. (Kuva 9.)

*Mie kyl yritin vapaa-ajallaki harjotella, mut sit mie THP ideologian mukaan en hirveesti stressannu jos en jostain syystä ehtiny, keiriny tai aina en osannukkaa. Ja kyl mie huomasin, ku olin oikee valmistautunu siihen Happiness Huddleen, olin miettiny niit asioita ja oikee kirjannu asioita ylös ni ihan eri tavalla sai irti siitä ryhmäsessiosta.*

### **Koulutuksen järjestelyt, sisältö ja toteutus**

Haastatteluissa kiiteltiin, että työnantaja tarjoaa työaikana ilmaisen koulutuksen, jonka materiaali oli mahdollista käydä läpi myös muuna ajankohtana netin välityksellä. Kaikkien tapaamisten kesto, aikataulusta kiinni pitäminen sekä maanan-

tai-iltapäivä ajankohtana saivat kiitosta, koska koulutukseen oli helppo jäädä suoraan tuntien päättyessä. Toisaalta aika koettiin myös hankalana, sillä osalla olivat tunnit vielä kesken tai maanantai viikonlopun jälkeen saattoi olla kiireinen. Yli puolet haastateltavista kertoi kokeneensa hyvänä koulutuksen säännölliset tapaamiset ryhmän kanssa, joissa kollegojen kanssa keskustelujen ja yhdessä tekemisen koettiin mm. vahvistavan yhteisöllisyyttä ja ratkaisukeskeisyyttä ja asiat tuli paremmin tehtyä, kun jos ne olisivat jääneet omalle vastuulle. Huddle -kerrat saivat kiitosta myös, mm. koska niissä koulutettavat saivat keskustella kulloises-takin aiheesta omien esimerkkien kera. Toisaalta tuotiin esiin, etteivät kaikki halunneet tuoda tapaamisessa esiin tunteitaan tai kokemuksiaan, mm. kielen tai muiden syiden takia. Yli puolet haastatelluista antoi positiivista palautetta tapaamisten alussa käytännössä tehdyistä hengitys- ja rauhoittumisharjoituksista ja kolmasosa kiitteli kouluttajien yleisesti käyttämiä hyviä käytännöllisiä esimerkkejä, jopa siinä määrin, että ne erään haastateltavan mukaan antoivat anteeksi teoreettisen tietoperustan puutetta, josta tuli jonkin verran kritiikkiä. (Kuva 10.)

Koulutuksen toteutuksen englannin kielellä kertoi yli puolet haastatellusta kokeneen haastavana. Kieli vaikeutti mm. aiheeseen perehtymistä ja itsensä ilmaise-mista. Erityisesti tunnesanastossa mainittiin olevan sävyeroja vrt. suomen kie-leen. Kielen lisäksi kaupallisuuden tuntu ja kulttuurierojen vaikutus koulutukseen ja sen esimerkkeihin tuli esiin negatiivisessa valossa useammassa kommentissa. Noin kolmasosa haastateltavista kertoi kaivanneensa esimerkkejä, joita olisi voinut siirtää suoraan koulumaailmaan. Joku haastateltava mainitsi, että koulutus sisälsi hyviä perusasioita, mutta ei mitään uutta esimerkiksi oppilaiden kanssa toimimiseen. Toisaalta muutama haastateltava kiitti sitä, että koulutus oli kohdennettu pitkälle itselle, omaan jaksamiseen, eikä olisi kaivannut mukaan oppilasnäkökulmaa. (Kuva 10; liite 7.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>KOULUTUKSEN JÄRJESTELYT, SISÄLTÖ JA TOTEUTUS</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<p><b>Ajankohta hyvä</b>  <b>Ajankohta haastava</b>  <b>Yhteiset, aikataulutetut tapaamiset hyviä</b>  <b>Enemmin yhteisiä keskusteluja</b>  <b>Asioista muistuttaminen</b>  <b>Yhdessä tehdyt hengitys- ja rauhoittumisharjoitukset hyviä</b>  <b>Käytännönläheiset esimerkit hyviä</b>  <b>Huddlet hyviä</b>  <b>Huddlet haastavia</b>  <b>Teemat hyviä</b>  <b>Ei jättäisi mitään pois</b>  <b>Tuttua asiaa / kaipasin uutta</b>  <b>Oma aktiivisuus käydä asioita läpi hyvää (esim. jälkikäteen)</b>  <b>Kieli haasteena</b>  <b>Kulttuurisidonnaisuuden vaikutus ja kaupallisuuden tuntu</b>  <b>Koulusidonnaisuus puuttui</b>  <b>Liian nopea eteneminen (muutokselle vähän aikaa)</b>  <b>Luokkaobservoinnin toimivuus</b>  <b>Observointi- ja tutkimustulosten tulkinta ja luotettavuus häiritsi</b></p>

Kuva 10. Yläkategoria ja alakategoria koulutuksen järjestelystä, sisällöstä ja toteutuksesta.

Teemoja kiiteltiin useissa kommentteissa ja kiitosta sai mm. oman itsen hyvinvoinnin, taukojen pitämisen, avun pyytämisen, irti päästämisen sekä rauhoittumisen korostaminen kuormittavan työn vastapainona. Suurin osa haastateltava kertoi kuitenkin kokeneensa, että teemat vaihtuivat liian nopeasti ja että ylipäänsä aika oli lyhyt uusien asioiden ja periaatteiden sisäistämiseen sekä muutoksen tekemiseen. Erityisesti irti päästäminen koettiin vaikeana teemana oppia lyhyessä ajassa ja viimeisiä periaatteita pidettiin usealta taholta vaikeana ja jopa liian henkilökohtaisena jakaa ryhmässä. Kolmasosa haastateltavista kertoi kaivanneensa keskustelua ja pohdintaa aiheista ilman THP -ohjaajia esim. ryhmätapaamisten jälkeen. (Kuva 10.)

Yli puolet haastateltavista kertoi, että koulutukseen sisältynyt luokkaobservointi oli heidän mielestään siihen huonosti sopiva. Kritiikkiä sai observoinnin ajan-kohta, perjantai, jolloin oppilaat olivat jo väsyneitä viikon työstä tai heillä oli ollut erityispäiviä (mm. halloween-juhlat). Lisäksi kritisoitiin observoinnin käytännön toteutettavuutta luokassa, jossa on vain yksi aikuinen samaan aikaan opettamassa ja havainnoimassa luokan toimintaa. Luokkaobservointi koettiin myös irrallisena suhteessa koulutukseen. Muutamassa mielipiteessä observoinnin kriteerejä ei pidetty riittävänä johtopäätösten tekemiselle. Toisaalta kuultiin myös vastakkaista mielipidettä, jonka mukaan observoinnin koettiin sujuneen käytännössä hyvin ja sen uskottiin kertovan, kuinka opettaja tai ohjaaja on pystynyt siirtämään omaa käyttäytymistään oppilaisiin. (Kuva 10.)

Observoinnin lisäksi yleisesti THP:n tutkimusten luotettavuus mietitytti. Erään haastateltavan mukaan on mahdoton sanoa, että tutkimustulokset johtuvat juuri THP:stä, vaikka se voi osaltaan vaikuttaa, mutta muutkin asiat pitäisi huomioida. Tutkimusvaliditeetti ei joidenkin haastateltavien mukaan täyttynyt ja mm. lyhyt seuranta-aika sekä tutkittavien anonymiteetti kyselyiden suhteen jäi mietityttämään. (Kuva 10.)

*...et mä ajattelin näin että oppilaitten käyttäytymiseen vaikuttavat niin monitahoiset seikat että tällasella niinku ulkoa observoimalla ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä et joku asia johtus just siitä thp:stä ja varsinkin kun sehän tulis niinku hyvin monen mutkan kautta, siis minun, kun mehän ei suoraan olla heille nyt tässä opetettu mitään hengitysharjoituksia tai thp:tä vaan se vaikutushan tulis niinku minun käyttäytymisen kautta heihin. Et henkilökohtasest ajattelen niin että ne syyt on niin moninaiset että ei voi niinku tällasia johtopäätöksiä suoraan vetää...*

Mielipiteet koulutuksen sisällöstä jakautuivat paljon. Toinen ääripää ei kommenttien mukaan kokenut saaneensa koulutuksesta mitään uutta, eikä hyötyä itselleen ja että vastaavia ja parempiakin koulutuksia löytyisi Suomesta, suomen kielellä. Toinen ääripää koki koulutuksen hyvänä juuri omalle itselleen, eikä ei olisi jättänyt koulutuksesta mitään pois. (Kuva 10.)

## Vaikutus työhyvinvointiin ja työmotivaatioon

Lähes puolet haastatelluista kertoi THP:n vahvistaneen työhyvinvointia tavalla tai toisella. Koulutuksen vaikutuksia työhyvinvointiin kuvattiin toteutuneen oman sisäisen hyvinvoinnin lisääntymisen kautta. Se, että sai koulutuksesta tietoisuutta omista tunteistaan ja mm. vahvistusta oman hyvinvoinnin tärkeydestä sekä sen välittymisestä muihin, on lisännyt joidenkin haastateltavien työhyvinvointia. Säännölliset kokoontumiset työkavereiden kanssa koulutuksen yhteydessä ovat kommenttien mukaan osaltaan lisänneet positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin, koska tapaamiset lisäsivät keskinäistä kommunikointia ja opettivat tuntemaan työkavereita paremmin. Koulutus on tuonut joillekin haastateltavista rauhallisuutta kohdata arjen tilanteita, provosoitumatta liikaa, mikä puolestaan on lisännyt työhyvinvointia kuormittavan työn keskellä. Haastattelun aikana kouluvuosi oli jo pitkällä keväässä, joten monet haastateltavat toivat esiin kevään väsymyksen koulunkäynnin suhteen, niin oppilailla kuin opettajillakin. Työssä jaksamista helpotti kevätväsymyksen keskellä, tietoisuuden lisääntyminen ja omien tunteiden tunnistaminen kouluarjessa. (Kuva 11; liite 8.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>VAIKUTUS TYÖHYVINVOINTIIN JA TYÖMOTIVAATIOON</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<b>Vahvistanut työhyvinvointia</b> <b>Toisiinsa tutustuminen lisäsi työhyvinvointia ryhmässä</b> <b>Taukojen pitämisen korostaminen lisäsi työhyvinvointia</b> <b>Tietoisuus omista tunteista lisäsi työhyvinvointia</b> <b>Omaan hyvinvointiin satsaaminen lisäsi työhyvinvointia</b> <b>Työhyvinvointiasioiden esiin nostaminen hyvää</b> <b>Oma rauhallisuus lisännyt työhyvinvointia</b> <b>THP tukenut työmotivaatiota</b> <b>Ei vaikutusta työmotivaatioon</b> <b>Arvioinnin vaikeus</b>

Kuva 11. Yläkategoria ja alakategoriat työhyvinvointiin ja työmotivaatioon.

Hieman alle puolet haastatelluista kertoi koulutuksen tukeneen työmotivaatiota ja vastaavasti hieman yli puolen kohdalla sillä ei ollut vaikutusta motivaatioon. Useampi edellä mainitusta ryhmästä mainitsi työmotivaation olleen jo hyvällä tasolla. Muutama haastateltava kertoi, että koulutus on vaikuttanut positiivisesti, niin että he odottavat koulupäiviä ja mahdollisuuksia hyödyntää THP:n antamia työkaluja. Koulutuksen vaikutuksia työmotivaatioon tai työhyvinvointiin pidettiin myös vaikeana arvioida. (Kuva 11.)

*Ainakin työssä viihtymistä se on lisännyt. Ja kyllähän se työhyvinvointiakin siinä mielessä et työpäivän ajanakin saatan hengittellä, ku sattuu sellanen hetki et oon vaikka yksin tuolla luokassa tai näin et ainahan se on kotiinpäin ja positiivinen asia et jos pystyt rauhoittumaan omassa työssä ku se on, että ei pidä provosoitua ja kuitenkin se kuormitus on kova ja täytyyhän olla keinot myös itsellä ja tää on yks siihen.*

### **Vaikutus työilmapiiriin, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen**

Yli puolet haastateltavista nosti esiin, että työpaikan ilmapiiri on hyvä ja suvaitsevainen. Kolmasosa heistä kommentoi, että iloisuus ja yhteishenki on ollut näkyvissä enemmän lukuvuoden aikana ja he toivat esille myös, että huumori on lisääntynyt kahvihuoneessa tai uskoivat sitä aina olleen, mutta ovat kiinnittäneet asiaan nyt enemmän huomiota. Useampi heistä kuitenkin pohti, että, pelkästään THP:n vaikutusta työilmapiiriin on vaikea arvioida. (Kuva 12.)

Lähes kaikki haastateltavat pohtivat, että kokemus koulutuksesta on jäänyt pitkälti koulutuksessa mukana olleiden sisäiseksi tai osan mukaan on jopa jakanut työyhteisöä, mm. koska koulutuksessa käsitellyjä asioita ei, joitain poikkeuksia lukuun ottamatta, olla jaettu juurikaan muun henkilökunnan kanssa. Osa haastateltavista harmitteli myös, että ryhmän sisällä ei ollut aikaa tai mahdollisuuksia jakaa koulutuksessa nousseita ajatuksia keskenään, esim. koulutuskerran jälkeen. Muutama haastateltava kertoi, että koulutukseen osallistuminen jakoi alussa työyhteisöä ja herätti negatiivisia tunteita työyhteisön sisällä, mm. siksi, että avoimuus ennen koulutusta ja siitä kertominen muille ei ollut tasapuolista. (Kuva 12; liite 9.)



<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>VAIKUTUS TYÖILMAPIIRIIN, OSALLISUUTEEN JA YHTEISÖLLISYYTEEN</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<p><b>Ilmapiiri hyvä ja suvaitsevainen</b>  <b>Iloisuus, huumori ja yhteishenki näkynyt lukuvuoden aikana</b>  <b>THP:n vaikutuksen arviointi vaikeaa</b>  <b>Vaikutus jäänyt koulutuksessa olevien sisäiseksi</b>  <b>Koulutus jakoi työyhteisöä</b>  <b>Kokemusten jakaminen THP -ryhmän sisällä hyvää</b>  <b>Työn kuormittavuus (ei ehdi kahvihuoneeseen tauolle)</b>  <b>Avoimuus koulutuksesta kertomisessa puuttui</b>  <b>Avun pyytäminen ja yhteistyö ei muuttunut, ollut jo hyvää</b>  <b>Avun pyytäminen lisääntynyt</b></p>

Kuva 12. Yläkategoria ja alakategoriat koulutuksen vaikutuksesta työilmapiiriin, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.

*Ja jollain taval ehkä ilosempiikii, et meil on aika hyvä huumori vaik kahvihuonees ja meil on niinko aika hyvä yhteishenkiki miust nyt. Ehkä aikasemmikii on ollu, mut nyt on. Monet tekijät varmaa vaikuttaa.*

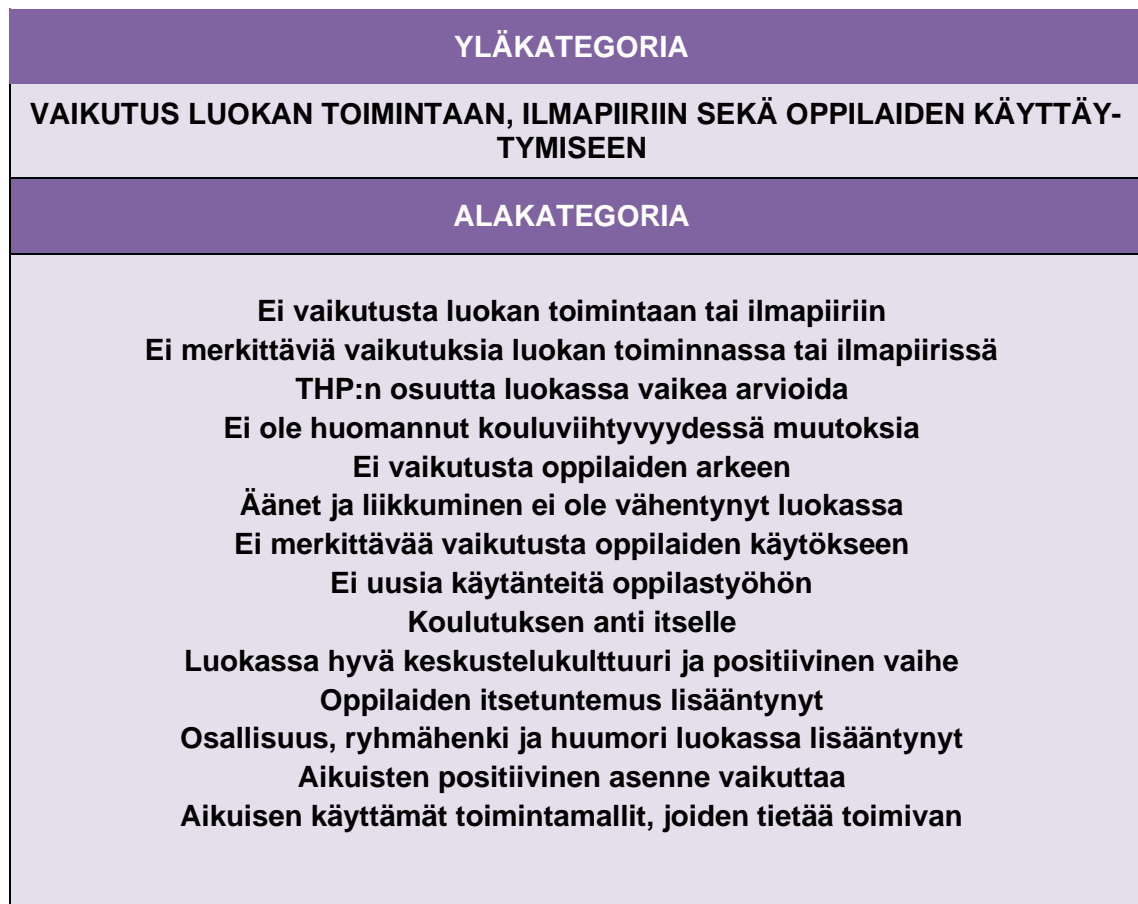
Myös kiire ja kuormittavuus työssä on haastanut yhteisöllisyyttä. Kaikki eivät esimerkiksi ehdi kahvihuoneeseen taukoja pitämään, huolimatta siitä, että koulutuksessa korostettiin taukojen tärkeyttä. Yli puolet haastatelluista kertoi, ettei avun pyytäminen ollut koulussa lisääntynyt, vaan se on ollut hyvällä tasolla ja edellytys työn tekemiselle jo ennen THP:tä. Muutama mainitsi pyytävänsä apua helpommin koulussa, mikä erään haastatellun mukaan on vaikuttanut yhteistyöhön positiivisesti. Kotona, vapaa-ajalla avun pyytäminen tai töiden jakaminen oli lisääntynyt useammalla haastateltavalla. (Kuva 12.)

*Et se jako, kun siel on osa ja kaikki ei ookaan ja et tää ei niinku silleen tukenu työyhteisöä, miun mielest, et jos se ois ollu kaikille.*

### **Vaikutus luokan toimintaan, ilmapiiriin sekä oppilaiden käyttäytymiseen**

Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että THP -koulutuksella ei ollut merkittävää vaikutusta tai vaikutusta lainkaan luokan toimintaan tai ilmapiiriin ja osa heistä

pohti, että oli vaikea sanoa, johtuivatko havaitut muutokset THP:stä vai muista ulkoisista tai luokan sisäisistä tekijöistä. Erään haastateltavan mukaan oli mahdollista sanoa, että tutkimustulokset johtuvat juuri THP:stä, vaikka se hänen mukaansa saattoi osaltaan vaikuttaa asiaan, mutta muutkin vaikutukset pitäisi siinä tapauksessa huomioida. Lähes puolet haastateltavista kuvasi, että koulutuksen anti oli suurimmaksi osaksi heille itselle, eikä sitä ollut ainakaan vielä suoraan pystytty siirtämään luokan toimintaan. Varsinkaan kun koulutuksesta ei ole puhuttu oppilaille. Näitä näkökulmia tukivat haastateltavien ajatukset, joiden mukaan koulutuksessa ei näkynyt suoraa yhteyttä, oppilaiden kanssa olemiseen. Toisaalta hyvät ratkaisukeskeiset menetelmät, joita THP koulutuksessakin sivuttiin, olivat jo entuudestaan tuttuja luokan aikuisille ja ne olivat olleet jo ennen THP:tä käytössä. (Kuva 13; liite 10.)



Kuva 13. Yläkategoria ja alakategoriat koulutuksen vaikutuksesta luokan toimintaan, ilmapiiriin sekä oppilaiden käyttäytymiseen.

Useampi haastateltavista koki kuitenkin, että luokan keskustelukulttuuri, positiivisuus tai oppilaiden itsetuntemus olivat parantuneet, mutta THP:n suoranaista vaikutusta ei tässäkään tapauksessa voinut määrittellä. (Kuva 13.)

*Tää oli ehkä mulle niinku hieman hämärä osuus tässä. Mä en niinku kauheesti näe tästä kysesisest koulutuksesta suoraa yhteyttä siihen miten mä niinku oppilaitten kans olisin, et ehkä se on sit jo mulla ollut sellanen ratkaisukeskeisyys ja sen kaltanen siinä ja, mut mä en niinku henkilökohtasest kokenut saavani suoraan siihen työhön, oppilaiden kans tehtävään työhön sillai mitään.*

Oppilaiden käyttäytymiseen suuri osa haastateltavista ei nähnyt koulutuksella olleen yhteyttä, eivätkä omat mahdollisesti muuttuneet ajatukset ainakaan vielä näkyneet lapsiryhmässä. Perusteluina oli mm. jo aiemminkin todettu seikka, että koulutuksessa keskityttiin itseen, ei oppilaisiin. Toisaalta haastateltavat pohtivat koulutuksen vaikuttaneen oppilaisiin positiivisesti luokan aikuisten tiedostavan ja positiivisen asennoitumisen sekä toimivien työskentelymallien mahdollisen lisääntymisen kautta. Haastatteluissa nostettiin esiin myös koulutuksen aikana jonkin verran lisääntynen positiivisen palautteen antamisen merkitys oppilaiden käyttäytymiseen. Lisäksi pohdittiin, että mahdollisesti aikuiset ovat alkaneet tehdä enemmän toimivampia asioita. (Kuva 13.)

*Mie luulen et meijänkii luokas johtuu aika paljon siitä et se meijän aikuisten tiimi pystyy kattoo tosi pitkään positiivisest, et eihän myö olla heille oppilaille kerrottu mitään täst koulutuksesta, et mie luulen vaa et ne tunteet tarttuu ja toimintatapa tarttuu, et mie luulen et se on sitä mallia vaa.*

### **Vaikutus omaan ajattelutapaan**

Suurimmalle osalle haastateltavista koulutuksen anti oli nimenomaan henkilökohtainen ja erään kommentin mukaan "kaikkea pientä on tullut omaan olemiseen. Yli puolet haastateltavista kertoi kiinnittävänsä aiempaa enemmän huomiota omaan hyvinvointiin sekä rauhoittumiseen. Niin ikään yli puolet haastateltavista koki, että tietoisuus omista ja muiden tunteista sekä omasta toiminnasta oli lisääntynyt. Lisäksi useat haastateltavat kertoivat saaneensa koulutuksesta hyviä vinkkejä kontrollista vapautumiseen sekä negatiivisista tunteista irti päästämi-

seen ja positiivisuuden vahvistamiseen. Koulutuksen ansiosta muutama haastateltavista oli oppinut luottamaan enemmän oppilaisiin ja alkanut huomioimaan ja tunnistamaan huonosti käyttäytyvän lapsen tunteita laajemmin. (Kuva 14; liite 11.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>VAIKUTUS OMAAN AJATTELUTAPAAN</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<p><b>Kaikkea pientä tullut omaan olemiseen</b>  <b>Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen lisääntynyt</b>  <b>Positiivisuuden ja huumorin vahvistuminen</b>  <b>Tietoisuus lisääntynyt</b>  <b>Huomio omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen lisääntynyt</b>  <b>Huomio omaan rauhallisuuteen/rauhottumiseen lisääntynyt</b>  <b>Ei ota asioita liian henkilökohtaisesti</b>  <b>Asioista irti päästäminen lisääntynyt</b>  <b>Muutos itsessä pidemmän ajan prosessi</b>  <b>Ei muutosta</b></p>

Kuva 14. Yläkategoria ja alakategoriat koulutuksen vaikutuksesta omaan ajattelutapaan.

Kaksi kolmasosaa haastatelluista kuvasi huumorin, avoimuuden ja positiivisuuden lisääntyneen koulutuksen aikana ja positiivisuus oli ruokkinut itseään myös kotioloissa ja esimerkiksi haastavien oppilaiden kanssa toimiessa. Haastavasti käyttäytyvästä oppilaasta on erään haastateltavan mukaan helpompi uskoa hyvää ja oppilaalle osaa paremmin antaa arvon ja uuden mahdollisuuden. Useampi uskoi, että hyvät asiat korostuvat, kun ei anna sellaisten asioiden vaikuttaa, joille ei itse mahda mitään. Myötätunto ja hyväksyntä oppilaita sekä myös itseä kohtaan oli lisääntynyt. Koulutus opetti useille haastateltavista rentoutta ja mm. ettei ota asioita liian henkilökohtaisesti. (Kuva 14.)

Muutama haastateltava kommentoi myös toisen suuntaisesti, ettei THP:lla ole ollut vaikutusta omaan tapaan ajatella. Haastateltavat kommentoivat myös, että muutos ajattelutavassa on pidemmän ajan prosessi, eikä voi tapahtua näin nopeasti. (Kuva 14.)

*Joo siis mieki näkisin et tää on, tää on miun mielest semmonen ku, paljo pidemmän ajan prosessi kun mitä toi koulutus kestää. Et siel ehkä saa jonku prosessin alkuun ja sit siel käyvään ne tosi nopeessa tahdissa ne, osa-alueet läpi. Mut sitä, et ei se.. Miten sen nyt selittä. Jotenki et se vaatii tosi paljo pidemmän ajan et se oikee muutos itsessä tapahtuu.*

## **Vaikutus omaan toimintaan**

Lähes kaikkien haastateltavien mukaan tavalla tai toisella tietoisuus omasta käyttäytymisestä oli koulutuksen myötä lisääntynyt. Tunteiden sanoittamisen helpottumisen mainitsi myös lähes puolet haastateltavista. Yli puolet haastateltavista kertoi, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja itseensä satsaaminen oli myös koulutuksen myötä lisääntynyt, eikä oman itsensä laittaminen etusijalle tuntunut itsekkäältä, koska hyvä siirtyy uuden ajattelun mukaan ympäristöön. Omaan hyvinvointiin liittyen useampi haastateltava kertoi nykyään käytännössä tekevänsä esim. hengitysharjoituksia itsensä rauhoittamiseen. Myös omaa aikaa kerrottiin otettavan helpommin. Kaikkea ei tarvitse hoitaa itse, vaan uskalletaan höllätä ja antaa aikaa itselle ja siihen liittyen tilaa muille. Kontrollista irti päästämisen kerrottiin lisääntyneen. Riittää kun tekee parhaansa. (Kuva 15.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>VAIKUTUS OMAAN TOIMINTAAN</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<p><b>Tietoisuus omasta käyttäytymisestä lisääntynyt</b>  <b>Tunteiden sanoittaminen</b>  <b>Rentoutumis- ja hengityshetket lisääntyneet</b>  <b>Itseen ja omaan hyvinvointiin keskittyminen lisääntynyt</b>  <b>Rauhallisuus lisääntynyt</b>  <b>Positiivisen palautteen anto ja asennoituminen lisääntynyt</b>  <b>Kontrolloimisesta luopuminen</b>  <b>Ratkaisukeskeisyys lisääntynyt</b>  <b>Ei muutosta tai uutta</b>  <b>Mahdolliset tiedostamatta vaikuttavat asiat</b></p>

Kuva 15. Yläkategoria ja alakategoriat koulutuksen vaikutuksesta omaan toimintaan.

Useilla haasteltavilla rauhallisuus arjessa ja tähän liittyen ratkaisukeskeisyys, esimerkiksi haastavissa tilanteissa lasten kanssa, oli lisääntynyt. Eräs haastateltava kertoi kiinnittävänsä paljon huomiota omaan oloon, käyttäytymiseen ja rauhoittumiseen. Oppilaiden kuuntelemisen ja havainnoinnin sekä heidän tunteidensa tiedostamisen koettiin myös kohentuneen. Positiivista palautetta lähes puolet haastateltavista kertoi antavansa oppilaille aiempaa herkemmin ja uskoi asioiden onnistumiseen. (Kuva 15.)

*No mie oon kyl, yrittäny nyttten enemmän, pitää itestäni huolta. Ku siinä aika paljon korostettiin sitä just että.. Että se oma.. Et jos sinä voit hyvin niin ihmiset siun ympärillä voi hyvin. Niin se on jotenki kyllä nyttten, et oon raivannu tilaa sille että on itelle enemmän aikaa.*

Kolmasosa haastateltavista pohti, että THP:ssä esiin nostetut asiat saattavat vaikuttaa käyttäytymiseen myös tiedostamatta. Muutama haastateltavista koki, ettei THP:llä ole ollut vaikutusta tai se ei ole tuonut mitään uutta omaan tapaan olla suhteessa aiempaan. Heidän mukaansa koulutuksessa opetetut asiat ovat olleet käytössä jo ennen THP:tä. Mainittiin mm., että kokouksiin on osallistuttu ennen koulutustakin, eikä vastoin koulutuksen suositusta taukojen pitäminen ole lisääntynyt, kiireen takia. Eräs haastateltava tosin pohti, ettei ehkä ole osannut siirtää koulutuksessa saatuja tietoja työhönsä. (Kuva 15.)

*No mie yritän aina siis omille oppilaille antaa sitä positiivista palautetta ja sen positiivisen kautta lähestyä niitä asioita. Niin ehkä tää vaan vahvasti sitä. Ja sit ehkä, ku siellä oli se, mikä se oli se release control. [naurua] Niin, ehkä se näkyy silleen. Et pikkasen on päästäny sitä kontrollii. Ku miul on aika semmonen, luokka joka tarvi aika semmosen aikuisjohtoisen ohjauksen lähestulkoon koko ajan. Niin ehkä mie oon sitä yrittäny vähä nyttten, hölätä niin sanotusti. Et ehkä se siinä näkyy.*

### **Kehittämisehdotukset**

Haastatteluissa nousi esiin erilaisia kehittämisehdotuksia, jotka liittyivät koulutuksen järjestelyihin, toteutukseen, sisältöön, kouluttajiin ja koulutuksen hyödynnettävyyteen suomalaisessa koulujärjestelmässä. Kehittämisehdotuksia tuli myös työssä jaksamisen tukemiseen. (Kuva 16.)

<b>YLÄKATEGORIA</b>
<b>KEHITTÄMISEHDOTUKSET</b>
<b>ALAKATEGORIA</b>
<p><b>Koulutus ja keskustelut suomen kielellä</b>  <b>Välikokoontumiset</b>  <b>Kaikki aikuiset koulutukseen</b>  <b>Koulutuksen kesto</b>  <b>Suomalaisen koulujärjestelmän tuntemus</b>  <b>Kouluttajat ja materiaali</b>  <b>Jatko-osa, kuinka sovelletaan tietoa lasten kanssa</b>  <b>Rauhoittumisen, tunnetaitojen ja toisten hyväksymisen opettaminen oppilaille</b>  <b>Työhyvinvoinnin näkökulma enemmän esille</b>  <b>Työhyvinvointiin riittäisi hieman kevyempi koulutuskin</b></p>

Kuva 16. Yläkategoria ja alakategoriat koulutuksen kehittämisehdotuksista.

Koulutuksen järjestelyihin liittyen esitettiin, että koulutuksen anti olisi parempi, mikäli kaikki koulun aikuiset kävisivät koulutuksen. Tämä mahdollistaisi paremmin sen, että koko työyhteisön sitoutuisi toteuttamaan koulutuksessa opittuja asioita, jolloin koulutus hyödyttäisi kaikkia koulun oppilaita ja tukisi paremmin yhteisöllisyyttä koulussa. Kouluttajia pidettiin useissa kommentoissa lämpiminä, luontevina tai heillä kerrottiin olevan hyviä, käyttökelpoisia käytännön esimerkkejä. Lisäksi mainittiin, että kouluttajien käytännölliset opit korvasivat jopa tutkitun tiedon puutetta, vaikka koulutukselle toivottiinkin muutamassa mielipiteessä tieteellisiä perusteluja. Haastatteluissa nousi esiin myös, ettei kouluttajien valintaa perusteltu ja lähes puolet haastateltavista esitti kehittämisehdotuksena suomenkieliset kouluttajat, joilla on suomalaisen kulttuurin ja koulumaailman tuntemus. (Kuva 16.)

Koulutuksen toteutukseen liittyen muutamit haastateltavat esittivät toiveen, että koulutus olisi työpäivän aikana. Läsnäoloa pidettiin myös tärkeänä käsiteltävien asioiden (tunteet, kokemukset ja ajatukset) vuoksi. Lähes puolet haastatelluista esitti toiveen tehtävien välissä ilman ohjaajia pidettävistä välikokoontumisista, joissa koulutuksen teemoja olisi voitu pohtia yhdessä, suomeksi keskustellen. Ehdotettiin myös vaihtoehtoisesti, että ajatuksenvaihtoa käytäisiin heti koulutuskerran jälkeen. Koulutuksen koettiin myös laajenneen isoksi aiheeksi, minkä

vuoksi ehdotettiin aihealueiden pilkkomista pienempiin osiin. Teemoille ja muutosvaiheelle toivottiin myös pidempää aikaa. Noin kolmasosa haastatelluista mainitsi erityisesti loppupään periaatteiden, neljännen ja viidennen tason, olleen vaikea ja niihin täysipainoinen paneutuminen olisi vaatinut enemmän aikaa ja sitoutumista. Kiinnostus koulutusta kohtaan hiipui muutamilla loppua kohden, koska periaatteet olisivat vaatineet ajallisesti liikaa panostusta. Lisäksi todettiin, että loppuvaiheen periaatteet eivät liittyneet työhön, vaan olivat todella henkilökohtaisia ja piti miettiä halusiko niitä jakaa ryhmässä. Vaikka koulutuksen nopeaa etenemistä kritisoitiin ja ehdotettiin pidempää koulutusta aiheen syventämiseksi, niin kuultiin myös kokemus, että nopea aikataulu teki koulutuksesta tehokkaan. (Kuva 16.)

Noin puolet haastatelluista mainitsi kehitysehdotuksena suomenkielinen koulutus. Kielen koettiin vaikeuttaneen itsensä ilmaisemista, erityisesti tunnesanasto koettiin haastavana. Aiheesta keskustelun suomen kielellä uskottiin toimivan vapautuneemmin kuin englanniksi. Myös eriäviä mielipiteitä kielestä esiintyi. Osa piti hyvänä, että materiaali oli englanniksi, koska suomennettuna asiasällöt voisivat muuttua tai koulutus kehitti englannin kielen taitoa. (Kuva 16.)

Koulutuksen kehittämisehdotuksissa nousi useaan otteeseen esiin oppilaisiin liittyvät menetelmät tai oppilaille suunnattu materiaali ja koulutus. Ehdotettiin mm. koulutukselle jatko-osaa, jossa olisi tietoa siitä, kuinka soveltaa koulutuksessa saatua tietoa lasten kanssa työskennellessä sekä vastaavaa pakettia oppilaille. Haastattelussa ideoitiin, että koulutukseen voisi sisältyä vihkonen, joka syventyy oppilaiden kanssa olemiseen. Lisäksi ehdotettiin yksiin kansiin koottuja rentoutumisharjoituksia sekä ohjeita, kuinka käydään läpi tunnetiloja oppilaiden kanssa. Muutama haastateltava ehdotti toimintamallia lapsille, jotka tarvitsevat tukea käyttäytymiseen ja että koulutusta voitaisiin käyttää erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa tunteiden reflektoinnissa. Useampi haastateltava oli samaa mieltä siitä, että oppilaille olisi tärkeää opettaa säännöllisesti ja selkeästi rauhoittumisen taitoja sekä toisten hyväksymistä. (Kuva 16.)

THP -koulutuksen hyödynnettävyydestä suomalaiseen koulujärjestelmään liittyen lähes puolet haastateltavista nosti esiin, että koulutuksen tulisi paremmin linkittyä suomalaiseen koulumaailmaan ja siinä voisi olla tietoa suomalaisesta



koulujärjestelmästä. Toivottiin myös koulutuksen syventämistä lisäämällä keskusteluja ja jakamalla toimivia työkaluja arkeen. Hyödynnettävyydestä haastateltavat toivat esiin lisäksi tunteiden säätelyn taitojen opettamisen. Muutama ei kaivannut koulutukseen suoraan mitään oppilaille, koska koki, että se olisi tehnyt koulutuksesta kuormittavamman. Osan mielestä ei ollut tarpeen rajata, mitkä menetelmät kohdistuvat työhön ja mitkä omaan itseen, mm. siksi, että mitä paremmin luokan aikuinen voi, sitä paremmin hän pystyy hoitamaan työnsä ja se heijastuu myös oppilaisiin. (Kuva 16.)

Kehittämisehdotuksia työssä jaksamisen tueksi tuli myös jonkin verran. Toivottiin, että koulutuksessa olisi tuotu esiin työhyvinvoinnin näkökulmaa. Esitettiin ehdotuksia, että koulutuksessa olisi keinoja työssä jaksamiseen sekä palautumiseen, koska tulevaisuudessa keinot ovat tarpeellisia ja ennaltaehkäisy tärkeää. Toisaalta vastauksista nousi esiin, että työhyvinvointiin riittäisi hieman kevyempikin koulutuskin. Lisäksi kysyttiin, miksi oli järjestetty vain THP -koulutus ja onko tarpeen kehittää THP -ohjelmaa vai voisiko tarjota useita erilaisia tapoja työhyvinvoinnin ylläpitoon ja kehittämiseen. (Kuva 16.)

*Nnn...joo...No, nää asiat, mitä täs oli justinsa, että kieli ja kulttuuri ja ei-koulusidonnaista ja...ja sitte oli jo niin tuttu nää ratkasukeskesyys-asiat, että tota ni...ja ja jotenki, ku tätä on nyt jotenki niin paljon Suomessa tutkittu, täst löytyy paljon Suomessakin niinku, tota harjotus ja tämmöst materiaali valtavasti, että ois niinku suomalaista, että se tukis enempi meitä niinku täällä. Et tuntu niinku vähän kaukaa haetulta, että lähetään niinku Jenkeist tuomaan tämmöstä. Et en niinku näkis, et niin, et tätä lähtis enempi jakamaan, niinku esimerkiks ratkasukeskeinen koulutus, mitä niinku Lappeenrannassa on vahvasti koulutettu ja edelleen koulutetaan. Niin tota että tää ois sellanen juttu, niin en, en koe ollenkaan et tää ois sellanen. Sit jotaki suomalaista.*

## **7.2 Oppilaiden kokemukset**

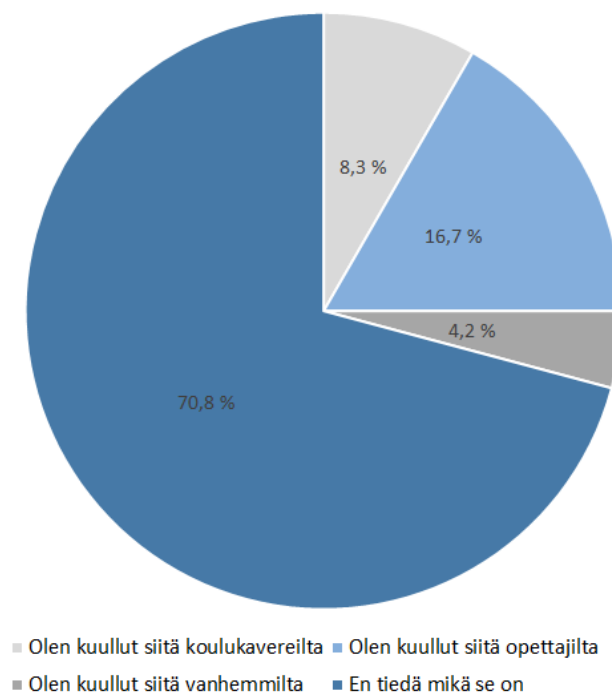
Oppilaiden kokemuksia muutoksista opettajien tai ohjaajien toiminnassa sekä luokan tai koulun ilmapiirissä ja kouluviihtyvyydessä kartoittavaan Kahoot -kyselyyn osallistui viisi ryhmää, joissa oli yhteensä 35 oppilasta. Tuloksissa näistä huomioitiin vain kolmen ryhmän, yhteensä 24 oppilaan, vastaukset. Yhden ryh-

män tulokset hylättiin, koska ryhmässä kaksi oppilasta sopi vastaavansa tarkoituksella samalla tavalla. Toisessa hylätyssä ryhmässä oli nuorempia oppilaita, kun mitä oli sovittu, eivätkä he osanneet käyttää Kahoot -sovellusta riittävän sujuvasti. Kahoot -kyselyssä oli valmiiksi laadittuja kysymyksiä, johon oppilaiden tuli vastata tietyssä ajassa, kunnes vaihtui uusi kysymys. Nuoremmille oppilaille tämä oli haastavaa, eikä aikataulun puitteissa ollut mahdollista opastaa jokaista henkilökohtaisesti. Hymiö seinälle tuloksessa huomioitiin kaikki vastanneet oppilaat eli 35, koska siihen pystyi vastaamaan myös sovittua nuoremmat oppilaat.

### The Happiness Practice

Oppilaista 70,8 % (n=17) eivät tieneet, mikä on The Happiness Practice (kuva 17). Loput vastanneista oppilaista olivat saaneet tietää The Happiness Practicesta opettajilta 16,7 % (n=4), koulukavereilta 8,3 % (n=2) ja vanhemmilta 4,2 % (n=1). Oppilaista 66,7 % (n= 16) eivät tieneet, mitä The Happiness Practice -ohjelmassa opettajat tai ohjaajat tekevät. Vastanneista 16,7 % (n=4) oli sitä mieltä, että THP:ssä opettajat tai ohjaajat opettelevat tunnistamaan tunteitaan, 12,5 % (n=3) mukaan opettajat tai ohjaajat opettelevat kuuntelemaan paremmin itseään ja toisia, 4,2 % (n=1) mukaan opettelevat rentoutumaan paremmin.

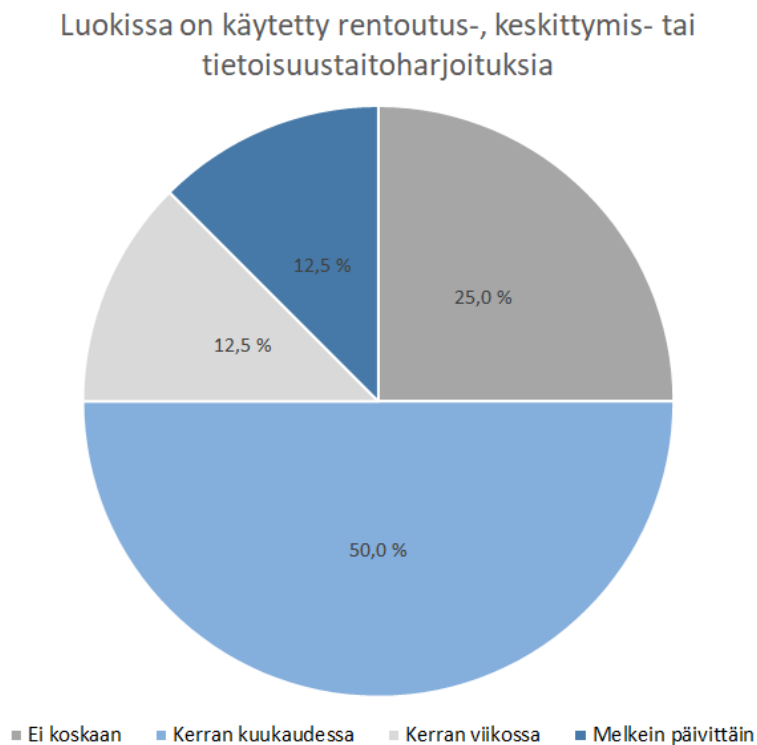
Tiedätkö mikä on The Happiness Practice-ohjelma?



Kuva 17. Oppilaiden tietämys The Happiness Practice -ohjelmasta (N=24).

### **Myllymäen koulussa käytetyt hyvinvointimenetelmät**

Oppilaiden mukaan opettaja tai ohjaaja oli puhunut tietoisuustaidoista tai käyttänyt niitä kerran kuukaudessa 33,3 % (n=8), kerran viikossa 20,8 % (n= 5) ja melkein päivittäin 20,8 % (n=5). Vastanneiden mukaan 25 % (n=6) opettajista/ohjaajista ei ole puhunut tietoisuustaidoista tai käyttänyt niitä.



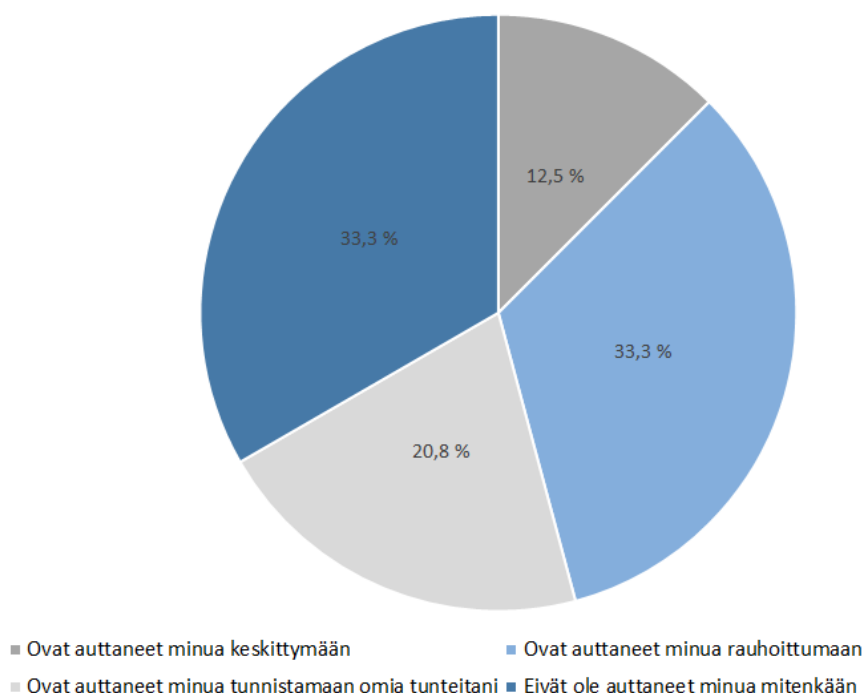
Kuva 18. Luokissa käytettyjen rentoutus-, keskittymis- ja tietoisuustaitoharjoitusten määrä (N=24).

Luokissa on oppilaiden mukaan käytetty rentoutus-, keskittymis- tai tietoisuustaitoharjoituksia (kuva 18) kerran kuukaudessa 50 % (n=12), kerran viikossa 12,5 % (n=3) ja melkein päivittäin 12,5 % (n=3). 25 % (n=6) vastanneista oppilaista oli sitä mieltä, ettei luokissa ole koskaan käytetty rentoutus-, keskittymis- tai tietoisuustaitoharjoituksia. Tutuin tai eniten käytetty harjoitus luokissa oli hengitysharjoitus 66,7 % (n=16). Muita käytettyjä harjoituksia olivat pallohieronta tai luonnonäänien kuuntelu 8,3 % (2) mielikuvaharjoitukset 4,2 % (n=1). Oppilaista 20,8 % (n=5) vastasi, ettei luokassa ole käytetty hengitysharjoituksia, mielikuvaharjoi-

tuksia, luonnonäänien kuuntelua tai pallohierontaa. Oppilaat pitivät eniten menetelmänä pallohieronnasta tai luonnonäänien kuuntelusta 37,5 % (n= 9). Vastanneista 25 % (n=6) piti eniten hengitysharjoituksista sekä 16,7 % (n=4) mielikuva-harjoituksista. Vähiten oppilaat pitivät hengitysharjoituksista 29,2 % (n=7), mielikuva-harjoituksista 29,2 % (n=7) ja pallohieronnasta 25,0 % (n=6).

Oppilaista 37,5 % (n=9) halusi, että harjoituksia voisi tehdä silloin kun haluaa. 29,2 % (n=7) halusi tehdä harjoituksia ennen koetta ja 25,0 % (n=6) silloin kun luokassa on levotonta. Vastanneista 8,3 % (n=2) halusi, että harjoituksia ei tehtäisi lainkaan. Tietoisuustaitoharjoitukset (kuva 19) ovat auttaneet vastanneista oppilaista 33,3 % (n=8) rauhoittumaan, 20,8 % (n=5) tunnistamaan omia tunteitaan ja 12,5 % (n=3) keskittymään. Oppilaista 33,3 % (n=8) oli sitä mieltä, että tietoisuustaitoharjoitukset eivät ole auttaneet heitä mitenkään. Vastanneista oppilaista 45,8 % (n=11) oli sitä mieltä, että koulussa voitaisiin tehdä useammin rentoutus- ja keskittymis- ja tietoisuustaitoharjoituksia. 20,8 % (n=5) oli sitä mieltä, että harjoituksia tehdään sopivan usein. Oppilaista 12,5 % (n=3) mukaan harjoituksia voitaisiin tehdä vähemmän ja 20,8 % (n=5) mukaan niitä ei tarvitsisi tehdä lainkaan. Vastanneista 54,2 % (n=13) ei ollut käyttänyt ollenkaan rentoutus- keskittymis- tai tietoisuustaitoharjoituksia. 25,0 % (n=6) oli käyttänyt harjoituksia kerran viikossa ja 20,8 % (n=5) kerran kuukaudessa.

Tietoisuustaitoharjoitukset

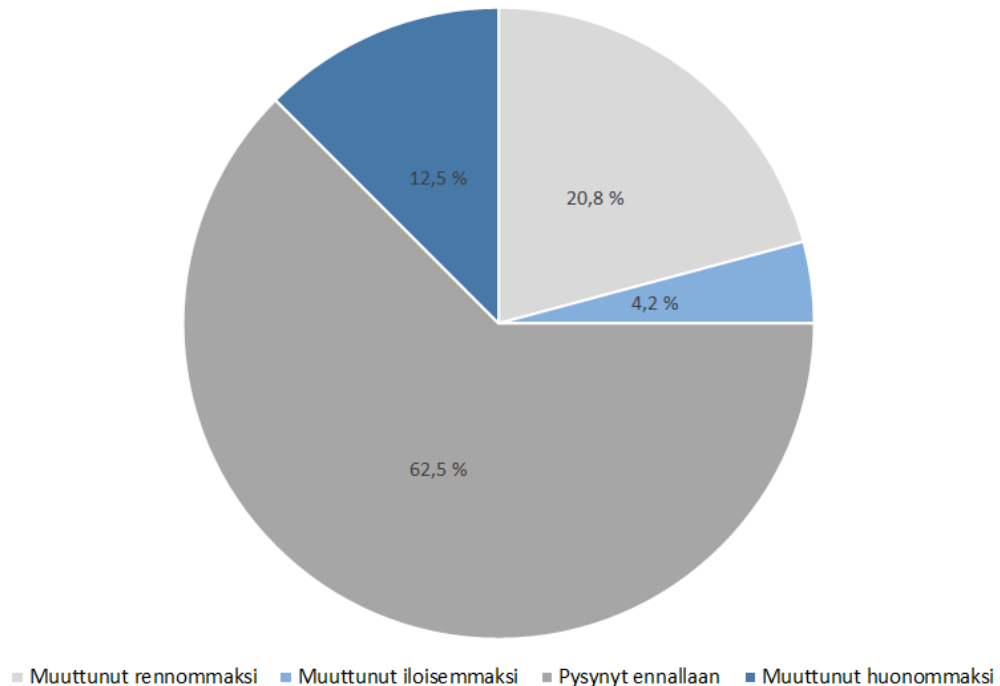


Kuva 19. Tietoisuustaitoharjoitusten vaikutukset (N=24).

### Luokan ilmapiiri ja opettajan toiminta

Luokan ilmapiiri on lukuvuoden aikana (kuva 20) pysynyt ennallaan vastanneista oppilaista 62,5 %:n (n=15) mukaan. 20,8 % (n=5) vastasi, että luokan ilmapiiri on muuttunut rennommaksi ja 4,2 % (n=1) mukaan iloisemmaksi. Oppilaista 12,5 % (n=3) oli sitä mieltä, että luokan ilmapiiri oli muuttunut huonommaksi lukuvuoden aikana. Luokan ilmapiiriin vaikuttavat vastanneiden 58,3 % (n=14) mukaan eniten suhteet luokkatovereihin. Vastanneiden mukaan luokan ilmapiiriin on vaikuttamassa myös opettajan rauhallisuus ja tyytyväisyys 16,7 % (n=4) ja opettajan läsnäolo luokkatilanteissa 12,5 % (n=3). Kaikkien mielipiteiden huomioinen, vaikutti 12,5 % (n=3) mukaan luokan ilmapiiriin.

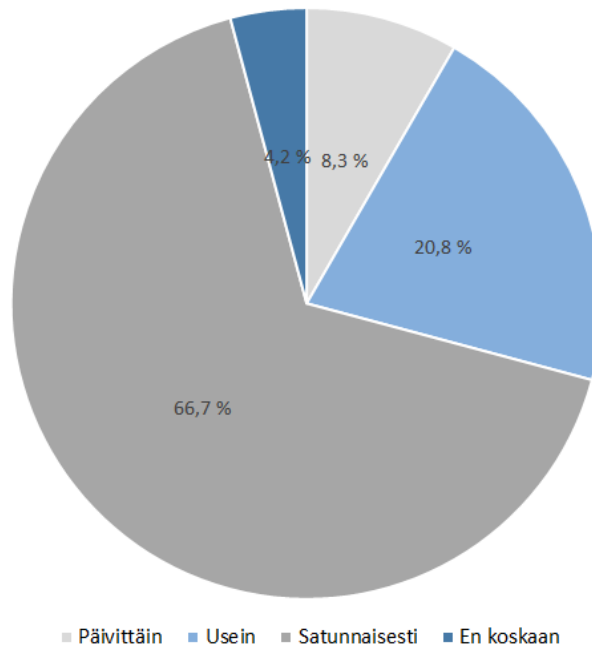
### Luokan ilmapiiri on lukuvuoden aikana



Kuva 20. Oppilaiden mielipide luokan ilmapiiristä (N=24)

Oppilaiden mukaan opettaja tai ohjaaja on ottanut oppilaat mukaan luokan toimintaan ja huomionut heidän mielipiteitään 50,0 % (n=12) samalla tavalla kuin lukuvuoden alussa, 25,0 % (n=6) mielestä huonommin kuin lukuvuoden alussa, 20,8 % (n=5) oppilaista ei ole kiinnittänyt asiaan huomiota ja 4,2 % (n=1) paremmin kuin lukuvuoden alussa. Oppilaiden mukaan opettajan tai ohjaajan koettiin olevan läsnä ja kuuntelevan oppilaita samalla tavalla kuin lukuvuoden alussa 37,5 % (n=9), huonommin kuin lukuvuoden alussa 25,0 % (n=6), paremmin kuin lukuvuoden alussa 4,2 % (n=1) ja 33,3% (n=8) ei ollut kiinnittänyt asiaan huomiota. Oppilasta 37,5 % (n=9) oli sitä mieltä, että opettaja tai ohjaaja auttaa heitä nykyisin luokassa yhtä paljon kuin lukuvuoden alussa. 25,0 % (n=6) vastanneista oli sitä mieltä, että opettaja/ohjaaja auttaa heitä vähemmän kuin lukuvuoden alussa. 37,5 % (n=9) oppilaista ei ollut kiinnittänyt asiaan huomiota. Oppilaista 66,7% (n=16) sai satunnaisesti opettajalta/ohjaajalta positiivista ja kannustavaa palautetta (kuva 21). 20,8% (n=5) oppilaista sai usein ja 8,3 % (n=2) sai päivittäin positiivista ja kannustavaa palautetta. Oppilaista 4,2 % (n=1) oli sitä mieltä, ettei saanut koskaan positiivista ja kannustavaa palautetta opettajilta/ohjaajilta.

### Saan opettajalta/ohjaajalta positiivista ja kannustavaa palautetta



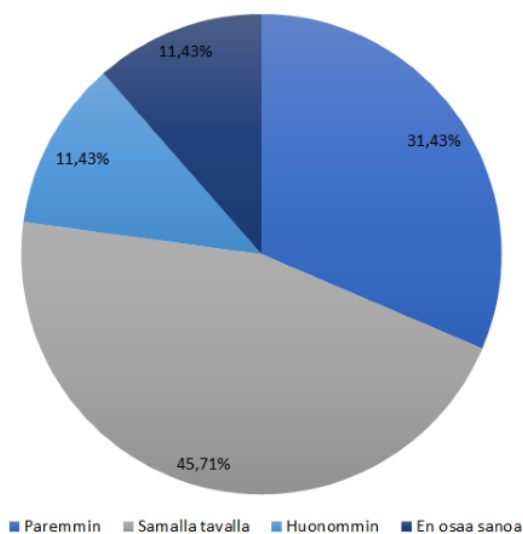
Kuva 21. Oppilaiden mielipide positiivisen ja kannustavan palautteen saamisesta (N=24)

Oppilaat vastasivat, että opettajaa/ohjaajaa kuvasi parhaiten sana huomioiva 20,8 % (n=5), läsnä oleva 12,5 % (n=3) ja rauhallinen 4,2 % (n=1). Oppilaista 62,5 % (n=15) oli sitä mieltä, ettei mikään ehdotetuista sanoista (rauhallinen, läsnä oleva, huomioiva) kuvannut heidän opettajaansa.

### Koulussa viihtyminen (hymiö seinälle)

Oppilaista 45,7 % (n=16) viihtyivät koulussa samalla tavalla kuin syyslukukautena (kuva 12). Heistä 31,4 % (n=11) viihtyi paremmin ja 11,4 % (n=4) huonommin. 11,4 % (n=4) vastanneista ei osannut sanoa miten viihtyy koulussa syyslukukautteen verrattuna (kuva 22).

### Miten viihdyt koulussa tällä hetkellä verrattuna syyslukukauteen?



Kuva 22. Oppilaiden mielipide koulussa viihtymisestä. (N=35)

## 8 Johtopäätökset ja pohdinta

Opettajien hyvinvointi vaikuttaa oppilaisiin, heidän oppimiseensa ja kasvuun. (Salovaara & Honkonen, 2013, 9–10; Harding ym. 2018). Myllymäen koulussa on kiinnitetty huomiota opettajien hyvinvointiin ja koulu oli mukana pilotoimassa ensimmäisenä yhteisönä Yhdysvaltojen ulkopuolella hyvinvointiohjelmaa nimeltään The Happiness Practice. Ohjelman tarkoituksena on vahvistaa lasten kanssa toimivien aikuisten hyvinvointia ja onnellisuutta ja sen myötä parantaa myös lasten kouluviihtyvyyttä sekä oppimista. (Lappeenrannan kaupunki 2018a.) Tässä kappaleessa pohditaan opinnäytetyössä toteutettujen opettajien ja ohjaajien ryhmähaastattelujen sekä oppilaiden toiminnallisten menetelmien tuloksia THP:n vaikutuksesta. Lisäksi tutkimus tuloksiin pohjautuen esitetään kehittämissuositus THP -hyvinvointiohjelman muokkaamiseksi paremmin suomalaiseen koulujärjestelmään sopivaksi.

### 8.1 Tulosten yhteenveto

**THP:n vaikutus henkilökunnan työhyvinvointiin, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen**



Opettajien työhyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät, kuten oppilassuhteet, väsyminen, kiire sekä työmäärä. Työyhteisön hyvinvointi sekä työssä tapahtuvat onnistumisen kokemukset lisäävät työhyvinvointia. Voidaan todeta, että työhyvinvointi on tasapainon hakemista voimaannuttavien ja kuormittavien asioiden välillä. (Salovaara & Honkonen 2013, 9–10; Harding ym. 2018; Länsikallio 2017; Hakanen 2019.) Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli selvittää miten, opettajat kokevat THP -hyvinvointiohjelman vaikuttaneen heidän työhyvinvointiinsa sekä koulun osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.

Haastattelutulosten mukaan koulutuksen vaikutuksia työhyvinvointiin kuvattiin toteutuneen enimmäkseen oman sisäisen hyvinvoinnin lisääntymisen kautta. Koulutus lisäsi tietoisuutta omista tunteista ja vahvisti sitä, että oma hyvinvointi vaikuttaa muihin. Lisäksi säännölliset kokoontumiset THP -ryhmän kesken koulutuksen aikana vaikuttivat positiivisesti työhyvinvointiin, koska tapaamiset lisäsivät henkilökunnan keskinäistä vuorovaikutusta ja opettivat tuntemaan työkavereita paremmin.

Koulutuksen vaikutuksia työmotivaatioon haastateltavat kokivat vaikeaksi arvioida. Osa, hieman alle puolet vastaajista koki koulutuksen vaikuttaneen työmotivaatioon positiivisesti, mm. THP:stä saatujen työssä hyödynnettävien menetelmien takia ja osa, hieman yli puolet kokivat, että koulutuksella ei ole ollut vaikutusta työmotivaatioon, joka kuvattiin useissa kommentteissa olleen jo valmiiksi hyvää. Haastattelut toteutettiin kouluvuoden lopussa ja vastauksissa pohdittiin, että kevätväsymys saattoi heikentää työmotivaatiota niin oppilailta kuin opettajillakin ja Koulutus toimi joillakin haastateltavilla helpotuksen tuojana, koska se toi tietoisuutta omista tunteista ja auttoi näin tunnistamaan omia tunnetiloja, tässä tapauksessa kevätväsymystä, kouluarjessa.

Yhteisöllisyys muodostuu yhteisön toiminnassa, perustuen yksilöiden kokemuksellisiin tunteisiin. Olisikin tärkeää, että yksilöt saavat positiivisia kokemuksia omista yhteisöistään ja niihin kuulumisesta. Koulun henkilökunnan mielestä yhteisöllisyys vaikuttaa kouluhyvinvointiin eniten. Kouluissa tulisikin kiinnittää erityisesti huomiota opettajien ja oppilaiden välisiin suhteisiin. Yhteistyö sekä yhteisöllisyys nousevat merkittäviksi voimiksi työssä jaksamisessa. Yhteisöllisyys lisää työhyvinvointia sosiaalisen kanssakäymisen vaikutuksesta, mikä puolestaan

toimii yksilön tukiverkkona työelämässä. (Koivula 2013; Ahokas-Heikkinen 2017; Lipponen ym. 2017.) Osallisuuden voi jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, joista ensimmäinen on osallisuus omaan elämään, eli yksilön oman elämän ennakoitavuus sekä hallittavuus. Toinen osa-alue on vaikuttamisen näkökulma, jolloin yksilö voi vaikuttaa omaan elinympäristöönsä ja yhteiskuntaan. Kolmantena osallisuuden alueena voidaan pitää vuorovaikutussuhteisiin ja hyvinvoinnin elementteihin liittymistä. Läheinen suhde omaan ympäristöönsä, esim. kouluun, mahdollistaa paremman osallisuuden. Lisäksi hyvät ja positiiviset suhteet oman elämänsä ihmisiin vaikuttaa kokemukseen osallisuuteen koulussa ja muussa elämässään. (Isola ym. 2017; John-Akinola & Nic-Gabhainn 2014.) THP:n vaikutuksesta koulun osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen tuloksissa nousi erityisesti esille se, että koulutuksesta kertominen koulutuksen ulkopuoliselle henkilöstölle on ollut vähäistä ja kokemus koulutuksesta on jäänyt pääosin koulutuksessa olleiden väliseksi. Tämä ei ole tukenut työyhteisössä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Koulutukseen osallistuminen jakoi näin ollen työyhteisöä ja nostatti alussa negatiivisia tunteita työyhteisön sisällä. Myös kiire ja kuormittavuus työssä on haastanut yhteisöllisyyttä niin, että osa on kokenut, ettei ehdi mm. pitämään taukoja, kuten THP suosittaa. Osa haastatelluista on kuitenkin kokenut, että ilmapiiri ja me-henki koulussa on vuoden aikana parantunut, mutta THP:n vaikutusta tähän ei ole luotettavasti pystytty todentamaan. Lisäksi mahdollinen THP:n vaikutus kouluviihtyvyyden suhteen on haastateltavien mukaan tapahtunut pääosin henkilökohtaisella tasolla.

Opettajien ja ohjaajien mielipiteet THP:n vaikutuksista oppilaisiin jakoivat mielipiteitä. Suurin osa opettajista ja ohjaajista ei uskonut THP:llä olleen vaikutuksia luokan toimintaan ja ilmapiiriin tai he eivät pystyneet sanomaan johtuivatko havaitut muutokset THP:stä vai muista ulkoisista tai luokan sisäisistä tekijöistä. Koulutus oli jäänyt pääosin haastateltavien omiin ajatuksiin, eikä sitä viety suoraan luokan toimintaan. Haastateltavien mukaan koulutuksessa ei näkynyt suoraa yhteyttä oppilaiden kanssa olemiseen. Osa kuitenkin koki, että luokan keskustelukulttuuri ja positiivisuus olivat parantuneet, mutta THP:n suoranaista vaikutusta ei tässäkään tapauksessa voinut määrittellä. Myöskään oppilaiden käyttäytymiseen suuri osa haastateltavista ei nähnyt koulutuksella olleen yhteyttä, eivätkä

omat mahdollisesti muuttuneet ajatukset näkyneet lapsiryhmässä. Useat haastateltavat pohtivat kuitenkin, että luokassa on hyvä ilmapiiri ja oppilaiden itsetuntemus näkyi nousseen selvästi. Muutamat haastateltavat pohtivat koulutuksen vaikuttaneen oppilaisiin positiivisesti luokan aikuisten tiedostavan ja positiivisen asennoitumisen sekä toimivien työskentelymallien kautta. Haastatteluissa nostettiin esiin myös koulutuksen aikana jonkin verran lisääntynen positiivisen palautteen antamisen merkitys oppilaiden käyttäytymiseen. Lisäksi pohdittiin, että mahdollisesti aikuiset ovat alkaneet tekemään toimivampia asioita. Koulutuksen ansiosta osa haastateltavista oli oppinut luottamaan enemmän oppilaisiin ja alkanut huomioimaan ja tunnistamaan huonosti käyttäytyvän lapsen tunteita laajemmin.

### **Oppilaiden kokemat muutokset koulun ilmapiirissä ja henkilökunnan toiminnassa THP -ohjelman aikana**

Koululaisten hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät, kuten osallisuus, yhteisöllisyys ja opettajien sekä heidän työyhteisönsä hyvinvointi (John-Akinola ja Nic-Gabhainn 2014; Salovaara & Honkonen, 2013, 9–10; Harding ym. 2018; Ahokas-Heikkinen 2017). Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli selvittää, ovatko oppilaat kokeneet muutoksia koulun henkilökunnan toiminnassa, luokkansa tai koulun ilmapiirissä lukukauden aikana, kun henkilökunta on ollut THP -koulutuksessa.

Luokan ilmapiiristä ja sen muutoksista kysyttäessä oppilaiden tuloksissa nousi esiin, että suurin osa vastanneista oppilaista koki luokan ilmapiirin pysyneen lukuvuoden aikana ennallaan. Iso osa vastanneista viihtyi koulussa samalla tavalla ja vain noin kolmannes viihtyi paremmin, verrattuna syyslukukauteen. Oppilaiden huomioimisessa tai heidän ottamisessaan mukaan luokan toimintaan oli vain yhden oppilaan mukaan tapahtunut muutos positiivisempaa suuntaan lukuvuoden alkuun verrattuna. Puolet vastanneista oli sitä mieltä, että opettaja tai ohjaaja huomioi heitä saman verran ja neljäsosan mukaan opettaja huomioi heitä huomommin kuin lukuvuoden alussa. Opettajan läsnäoloon ja oppilaiden kuuntelemiseen liittyen vain yksi oppilas oli sitä mieltä, että opettaja tai ohjaaja oli läsnä ja kuunteli oppilaita paremmin kuin lukuvuoden alussa, kun taas 37,5% koki opettajan/ohjaajan olevan läsnä ja kuuntelevan oppilaita samalla tavalla kuin lukuvuoden alussa. Neljännes oppilaista koki opettajan/ohjaajan olevan läsnä ja kuuntelevan oppilaita huomommin kuin lukuvuoden alussa. Oppilaista suurin osa sai

satunnaisesti opettajalta/ohjaajalta positiivista ja kannustavaa palautetta ja noin viidennes oppilaista sai usein positiivista ja kannustavaa palautetta. Ainoastaan yksi oppilaista oli sitä mieltä, ettei saanut ohjaajilta/opettajilta koskaan positiivista ja kannustavaa palautetta opettajilta.

Useat tekijät voivat vaikuttaa koulun ja luokan ilmapiiriin sekä kouluviihtyvyyteen, joten suoria johtopäätöksiä THP:n vaikutuksesta ei pystynyt opinnäytetyön perusteella tekemään. Myöskään kun kyselyä ei ole tehty ennen THP -koulutusta niin tuloksia ei voida vertailla lähtötilanteeseen. Suuria muutoksia ilmapiiriin, kouluviihtyvyyteen, oppilaiden huomioiseen, opettajien läsnäoloon ja kuuntelemiseen ei kuitenkaan oppilaiden tuloksien perusteella havaittu.

## **8.2 THP -kehittämisehdotukset**

Haastatteluissa nousi esiin erilaisia kehittämisehdotuksia, jotka liittyivät koulutuksen järjestelyihin, toteutukseen, sisältöön, kouluttajiin ja koulutuksen hyödynnettävyyteen suomalaisessa koulujärjestelmässä (kuva 23). Toisaalta opinnäytetyön tuloksissa pohdittiin, että miksi vain THP -koulutus ja onko tarpeen kehittää THP -ohjelmaa vai voisiko tarjota muita menetelmiä. Tässä kappaleessa peilataan tuloksista esiin nousseita kehittämisehdotuksia Yhdysvalloissa kehitettyyn CARE for teachers -malliin, mikä on mindfulnessiin perustuva, opettajien sosiaalista ja emotionaalista osaamista edistävä ja stressiä vähentävä hyvinvointiohjelma, joka pyrkii parantamaan myös vuorovaikutusta luokassa. Ohjelmassa harjoitetaan THP:n lailla tunnetaitoja, tietoista läsnäoloa, stressin vähentämiseen tähtäviä taitoja sekä kuuntelemisen ja välittämisen taitoja. CARE fo teachers -ohjelmalla on osoitettu olevan tilastollisesti merkitseviä myönteisiä vaikutuksia opettajien tunteiden säätelyyn, tietoisuuteen, stressiin ja kiireen kokemiseen. Lisäksi sen on mm. osoitettu olevan tehokas keino luokassa tapahtuvan vuorovaikutuksen edistämässä. (Jennings ym. 2017.)

HENKILÖKUNNAN KEHITTÄMISEHDOTUKSET/AIHEET					
Suomalaisen koulujärjestelmän ja -ympäristön tunteminen sekä suomenkieliset kouluttajat	Oma äidinkieli: ilmaiseminen, tunnesanasto  Materiaali suomeksi	Yhteisöllisyys ja koulutukseen sitoutuminen/ motivoituminen	Koulutuksen soveltaminen oppilaiden kanssa	Koulutuksen kesto  Pidempi aika periaatteille	Observoinnin irrallisuus suhteessa koulutukseen/toteutuksen hankaluus
OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISEHDOTUKSET					
Kouluttajina koulumaailman asiantuntijat, jotka tuntevat suomalaisen järjestelmän ja ovat perehtyneet tietoisuustaitoihin ja niiden käyttämiseen koulussa	Suomenkielinen kokonaisuus, luentomateriaalit voisivat olla kansainvälisiä, mutta niitä käsiteltäisiin suomeksi	Kartoitetaan etukäteen organisaation ja henkilökunnan koulutustarve sekä halu/innostus osallistumiseen	Ohjeita/vinkkejä, kuinka oppilaiden kanssa voi käydä läpi koulutuksen asioita  Oppilaiden toiveet tietoisuustaitojen harjoittamisesta	Asioiden oppiminen vaatii pidemmän ajan ja seurannan  Kokonainen kouluvuosi	Observointiin valittaisiin yksi henkilö, joka suorittaa havainnoinnin luokassa sovittuina ajankohtina, esim. neljä kertaa kouluvuoden aikana

Kuva 23. Kehittämisehdotukset.

On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä tapahtuu ennen ja jälkeen koulutuksen, ei pelkästään koulutuksen aikana. Olisi tärkeää varmistaa etukäteen, että koulutukseen osallistujat ovat motivoituneita sekä pääsevät koulutuksen jälkeen käyttämään koulutuksessa opittuja taitoja työssään. (Salas ym. 2012.)

Kaiken koulutuksen kehittämistoiminnan ensimmäisen askeleen tulisi olla koulutustarpeiden analyysi, jossa arvioidaan oman organisaation ja henkilöstön koulutustarve. Kartoituksen tulosten tulisi antaa käsitys siitä, kuinka koulutus sijoittautuisi organisaation sisällä, mikäli halutaan maksimoida koulutukseen osallistuvien motivaatio ja koulutuksen onnistuminen. Osana koulutustarpeiden analysointiprosessia tulisi selvittää myös nykyiset työ- ja oppimisvaatimukset sekä jatkuvan

muutosnopeuden vuoksi yrittää ymmärtää kykyjä, joita työntekijöillä tulisi olla muutokseen tuleviin muutoksiin. Tällöin vältetään tarpeettomalla tiedolla ylikuormittamista ja edistetään koulutuksen tehokkuutta. Tarpeiden analysoinnissa olisi erotettava toisistaan se, mitä koulutettavien on tiedettävä ja mitä heidän on käytettävä. (Salas ym. 2012.) Kehittämisehdotuksena olisi, että organisaatiossa, toteutettaisiin koulutustarpeiden tai tietyn koulutuksen sisällön kartoitus yhdessä koko henkilökunnan kanssa, esim. lukuvuoden alussa. Tällöin kaikki henkilökunnan jäsenet pääsisivät miettimään omia kehittämistarpeitaan, joihin kaipaavat syventämistä, lisäkoulutusta tai -tukea. Koulu voisi hyödyntää kartoitusta, kun koulutuksia suunnitellaan tai tilataan. Koulutuksen jälkeen tapahtuva, uusien opittujen tietojen ja taitojen jakaminen muulle yhteisölle, tulisi lisäksi huomioida. Tulisi varata riittävästi aikaa mm. yhteiselle keskustelulle, pohdinnalle sekä mahdollisuudelle nostaa uusia käytänteitä tai toimintamalleja koko koulun arkeen.

Kun työyksiköissä kerrotaan tulevista koulutuksista, tulisi välttää luomasta vääriä odotuksia koulutuksen suhteen. Koulutukseen osallistuvien olisi saatava realistinen kuva koulutuksen sisällöstä sekä ymmärrys koulutuksen merkityksellisyydestä työn kannalta. (Salas ym. 2012.) Kehittämisehdotuksessa esitetäänkin kiinnittämään huomiota hyvään ennakkoinformointiin, jonka avulla luodaan koulutuksesta realistinen käsitys osallistujille. Kehittämisehdotuksessa suositellaan myös, että koko henkilöstö koulutetaan, jolloin koulutus vahvistaisi osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ja kaikki sitoutuisivat koulutukseen. Näin ollen muutos koulussa olisi laaja-alaisempaa eikä jäisi vain pienen ryhmän sisäiseksi. Samalla henkilökunta tutustuisi paremmin työtovereihinsa ja voitaisiin helpommin luoda yhteneviä toimintamalleja koulutuksen pohjalta.

Motivaatio oppia on tärkeää jo ennen koulutusta, koulutuksen aikana ja sen jälkeen, ja sitä tulisi edistää koko oppimisprosessin ajan. Oppimismotivaatiota voidaan parantaa tarjoamalla koulutukselle esimiehen ja organisaation avoin tuki sekä avaamalla ja selkiyttämällä koulutuksen sisällön ja henkilökunnan oppimistarpeiden välistä yhteyttä. (Salas ym. 2012.) Haastatteluissa kritiikkiä antaneet haastateltavat kokivat, ettei kiinnostusta koulutukseen osallistumisesta kartoitettu etukäteen, vaan osallistuminen oli valmiiksi rajattu yhteen aikuiseen/luokkaan. Tä-

män vuoksi joillekin osallistuminen tuntui pakonomaiselta, kun taas toiset osallistuivat erittäin mielellään. Tällöin siis motivaatiota oppimiselle ei ollut otettu tarpeeksi huomioon. Kehittämissuunnitelmassa oppimismotivaatiota vahvistettaisiin henkilöstön ja organisaation koulutustarpeen ja halukkuuden kartoituksella sekä valitsemalla koulutus sisällöltään tarvetta vastaavaksi.

Leppänen (2018) kirjoittaa väitöskirjassaan aikuisten oppimiskokemuksista yhteisövoimaisen oppimisprosessin näkökulmasta. Aikuisten yhteisöllisessä oppimisessä on tiiviisti mukana sosiaalinen vuorovaikutus, jossa oppimisprosessi on enemmän aiempia käsityksiä korjaavaa. Sosiaalinen vuorovaikutus laajentaa ja antaa tuoreita näkökulmia oppijoille. Ryhmässä opeteltavien asioiden oppimistuloksiin vaikuttavat ryhmän koko sekä elinkaari. (Leppänen 2018.) Opettajien haastatteluissa nousi esiin useaan kertaan se, miten he kokivat mielekkäänä yhdessä olemisen sekä rikkautena Happy -huddle kerroilla opeteltavien asioiden jakamisen. Toisaalta koulutus sai myös kritiikkiä siitä, että oppimisen jakamista olisi pitänyt olla enemmän ryhmäläisten kesken, erityisesti suomen kielellä, jolloin vuorovaikutus olisi vielä paremmin tukenut oppimista. Uusien haastavimpien teemojen oppimiselle ja sisäistämiseksi toivottiin myös enemmän aikaa. Esimerkiksi CARE for teachers -ohjelma (Jennings ym. 2017) koostui kokonaisuudessaan 30 tuntia kestävästä lähikoulutuskokonaisuudesta, mikä oli jaettu viiteen kuuden tunnin pituiseen päivään. Lähikoulutuspäivät pidettiin neljän kuukauden aikana. Jaksojen välissä ja niiden jälkeen koulun opettajat harjoittelivat, refleктоivat ja sovelsivat materiaalia omaan työhönsä. Kokonaisuudessaan CARE for teachers -ohjelma kesti kokonaisen kouluvuoden, jonka aikana opettajat saivat lähikoulutuksen lisäksi henkilökohtaista valmennusta aiheeseen mm. puhelimitse kouluttajilta sekä kotona käytettävää materiaalia liittyen mm. mindfulness-harjoitteluun. (Jennings ym. 2017.) Koulutuksessa olisi hyvä kiinnittää huomiota kokoontumisten määrään, laatuun sekä muutoksille varattuun aikaan, erityisesti kun koulutukseen liittyvät teemat ovat syvällisiä ja vaativat osallistujilta pohtimista sekä uusien toimintamallien opettelua. Kehittämissuunnitelmaksi olisi koulutuksen pidempi kesto. Tapaamiset voisi toteuttaa esimerkiksi kerran kuussa kahden tunnin pituisena kokoontumisena, johon sisältyisi nykyistä enemmän ryhmäläisten välistä, refleктоivaa keskustelua ja oppimisen jakamista. Jokaiseen koulutuskertaan sisältyisi yhteinen loppukeskustelu, jossa saisi pohtia ja käydä läpi omia ajatuksiaan sekä

iloita yhdessä uuden oppimisesta. Kokonaisuudessaan koulutus kestäisi kokonaisen kouluvuoden.

Myös Näykki (2014) on tutkinut aikuisopiskelijoiden yhteisöllistä oppimista. Yhteisöllisen oppimisen voima rakentuu siihen, kun joukko ihmisiä erilaisista taustoista ja erilaisilla kokemuksilla, sitoutuvat pohtimaan ja ratkaisemaan erilaisia tehtäviä. Kun opiskelijat itse seuraavat oppimistaan, sitä voidaan pitää vaikuttavana oppimisena. Oppimisprosessissa opiskelijoiden tulee seurata ryhmänsä ilmapiiriä, että se pysyy yhteisölliselle oppimiselle otollisena. (Näykki 2014.) Haastattelutoksissa nousi erittäin vahvasti esille koulutuksen kieli. Haastateltavat kertoivat, että heidän oli vaikea välillä ilmaista itseään vieraalla kielellä, mikä vaikutti koulutuskerroille valmistautumiseen, itsensä ilmaisemiseen sekä uuden asian oppimiseen. Kehittämisehdotuksena olisi vastaava suomenkielinen koulutus, jossa osa materiaalista voisi olla kansainvälistä, mutta sitä käsiteltäisiin yhdessä suomen kielellä. Lisäksi mukana koulutuksessa olisi myös suomalaisia tutkimuksia. Koulutuksen suomenkielisyys helpottaisi oppimista sekä itsen ja tunteiden ilmaisua. Myös koulutuskerroille valmistautuminen, esim. tehtävien tekeminen, olisi luontevampaa, asioiden ymmärtäminen helpompaa eikä tarvitsisi tapaamisissa jännittää puhumista tai sen ymmärtämistä.

Yhtenä kehittämissuosituksena olisi lisäksi koulutuksen linkittyminen suomalaisen koulujärjestelmään. Kouluttajilla olisi vankka kokemus sekä teoriaan perustuva tieto ja ymmärrys suomalaisesta koulujärjestelmästä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, kuten työn kuormittavuudesta, työssä jaksamisesta sekä haastavien oppilaiden kanssa toimimisesta. Lisäksi kouluttajilla olisi osaamista ja tietoa tietoisuustaitojen käyttämisestä kouluympäristössä. Koulutukseen voisi sisältyä myös jatko-osa tai materiaalia oppilaisiin liittyen, jossa käytäisiin läpi esimerkiksi tunteiden säätelyä ja rauhoittumista. CARE for teachers -ohjelmassa (Jennings ym. 2017) koulutuksesta vastasivat kolme, vähintään maisteritason psykologiasta, kasvatuksesta tai opetuksesta, suorittanutta henkilöä. Heillä piti myös olla vähintään kahden vuoden kokemus ohjelmasta sekä omakohtaista mindfulnessin harjoittelua. (Jennings ym. 2017.)



Vaikka THP -koulutus oli enemmän henkilökunnan omaan hyvinvointiin kohdistettu koulutus, osa haastatelluista olisi toivonut työkaluja oppilaiden kanssa toimimiseen. Haastatteluissa nousi esiin ajatuksia, joissa ehdotettiin vastaavaa koulutusta oppilaille tai materiaalia opettajille, jota he voisivat käyttää oppilaiden kanssa toimiessaan. Kehittämisehdotuksena esitetään, että luentomateriaaleista ja koulutuksessa käytettävistä materiaaleista tehtäisiin toinen versio, jota muokattaisiin lasten ja nuorten kanssa käytettäväksi. Harjoiteltavat asiat ja harjoitteet olisivat leikkilisiä, ja sovellettavissa kaiken ikäisille koululaisille, sisältäen esim. pallohierontaa ja luonnonääniä kuuntelua sekä rauhoittumisharjoituksia tehtäväksi ennen koetta tai levottoman oppitunnin rauhoittamiseen. Oppilaat opettelisivat aluksi taitoja yhdessä opettajan kanssa, jonka jälkeen he voisivat tehdä harjoitteita silloin, kun itse haluavat. Harjoitteisiin liitettäisiin myös positiivisen palautteen antamisen harjoittelu, niin opettajalta oppilaalle kuin oppilaalta oppilaalle. Toisena koulutuksen toteutukseen liittyvänä kehittämisehdotuksena on, että luokassa toimiva henkilökunta opiskelisi ensin esimerkiksi THP:n ensimmäisen periaatteen ”tietoinen läsnäolo” ja harjoittelisi sitä käytännössä tietyn ajanjakson, jonka jälkeen periaatteen harjoittelu siirrettäisiin luokkaan ja harjoiteltaisiin sitä yhdessä oppilaiden kanssa. Kun koko henkilökunta ja oppilaat yhdessä opiskelisivat periaatteita ja tekisivät koulutuksen harjoituksia, ne juurtuisivat helpommin osaksi koulun toimintakulttuuria ja lisäisivät yhteisöllisyyttä. Koulussa on paljon oppilaita erilaisista kulttuureista, joten henkilökunnan tulee kartoittaa oppilaat, jotka eivät saa syystä tai toisesta osallistua tämän tyyliin opetukseen.

Koulutukseen liittyi myös luokkaobservointi, mikä koettiin sekä haastavana toteuttaa että irrallisena osana suhteessa koulutukseen. Haastateltujen mukaan opettaja tai koulunkäynninohjaaja teki havainnointia samalla, kun hoiti omia työtehtäviään, eli opetusta. Kritiikkiä saikin opettamisen ja havainnoinnin päällekkäinen hoitaminen. Yksi haastateltava oli saanut luvan, että ulkopuolinen henkilö observoi luokan toimintaa, koska hän ei pystynyt irrottautumaan omasta työtehtävästään. Observointipäiviä sattui myös koulun erikoispäiville, esim. halloweenjuhlien yhteyteen, jolloin oppilaissa näkyi selkeästi erilaisen koulupäivän tuoma levottomuus ja jännitys. CARE for teachers -ohjelmassa observoijana luokassa toimi erillinen, koulutettu havainnoija kouluvuoden alussa syksyllä sekä kouluvuoden lopussa keväällä. Observointi oli jaettu kahdelle päivälle, samalle viikolle, niin

syksyllä kuin keväällä ja päivät oli sovittu satunnaisiin ajankohtiin. Observoinnissa oli kolme aihealuetta (luokan tunneilmapiirin tuoma tuki, luokan ja oppilaiden toimintaan liittyvä tuki sekä opettajan ohjeiden antama tuki), jotka olivat ennalta määrättyjä ja valmiina havainnointikaavakkeessa nimeltään CLASS. (Jennings ym. 2017.) Kehittämisehdotuksena olisi, että observoinnin tulisi suorittamaan luokan ulkopuolinen, joka kerralla sama henkilö, jonka kanssa ajankohdat olisi sovittu etukäteen satunnaisille päiville. Observoinnin voisi toteuttaa koko kouluvuoden kestävässä koulutuksessa, esimerkiksi syyslukukaudella kaksi kertaa, lukukauden alussa ja loppupuolella sekä kevätlukukauden alussa ja lopussa. Näin saataisiin mitattua tietoa useammalta kerralta, ja saman mittajaan käyttäminen parantaisi mm. tulosten validiteettia.

Haastattelujen perusteella, THP -koulutus oli antanut osallistuneille paljon omaan itseen ja omiin ajatuksiin ja tunteisiin liittyvää voimaantumista. Rauhoittuminen keskellä kiireistä arkea ja omien ajatusten kuunteleminen sai paljon kiitosta, ja monet olivat oppineet tunnistamaan omia ja esimerkiksi luokassa vallitsevia tunteita sekä sanoittamaan niitä itselleen, että oman luokan oppilaillekin paremmin.

### **8.3 Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi**

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa kiinnitetään huomiota tutkimuksen tarkoitukseen ja kohteeseen, aineiston keruuseen, tutkimuksen tiedonantajiin sekä tutkijan ja tiedonantajien suhteeseen, tutkimuksen keston, aineiston analyysiin, tutkimuksen luotettavuuteen sekä raportointiin. Tutkimuksen kohde kuvaa, mitä ollaan tutkimassa ja miksi. Tutkijan sitoumuksia myös tarkastellaan luotettavuutta arvioitaessa ja se tarkoittaa sitä, miksi tutkijan mielestä tutkimus on tärkeä ja mitä oletuksia tutkimukseen on liittynyt sitä aloitettaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Tämän tutkimuksen tutkijoilla ei ollut aiempaa tietoa tutkittavasta THP -menetelmästä eikä sitoumuksia siihen ja halusimme tietoisesti jäädä THP -koulutuksen ulkopuolelle, vaikka koulutukseen tarjoutui mahdollisuus.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa kiinnitetään huomiota, miten aineiston keruu on tapahtunut. Tuomi & Sarajärvi (2009) toteavat, että tutkimuksen tiedonantajiin liittyvää luotettavuutta arvioitaessa huomioidaan, miten ja millä perusteella tutkimuksen tiedonantajat valittiin, miten heihin otettiin yhteyttä sekä miten

paljon heitä on. Tämän tutkimuksen tiedonantajiksi valittiin ne henkilöt, joiden oletetaan tietävän eniten tutkittavasta asiasta. Myllymäen koulun henkilökunnan osalta kutsu lähetettiin kaikille, jotka ovat olleet osallisina THP -koulutukseen ja oppilaista valittiin yksi luokka koulun jokaisesta tiimistä, jotka jakautuvat 1–2, 3–4, 5–6 sekä 7–9 luokkiin. Kaikilta luokka-asteilta oli mukana sekä yleisopetuksen että erityisen tuen oppilaita, jotta oppilaiden mielipiteitä saataisiin kattavasti eri ikäisiltä ja kehitystasoisilta lapsilta. Kaikki oppilaat olivat saaneet opetusta THP -koulutuksen käyneeltä opettajalta tai ohjaajalta.

Coolican (2014) mukaan tutkittaville on annettava mahdollisuus keskeyttää koe halutessaan. Tutkijan on myös huolehdittava tiedonantajien anonymiteetistä. Tutkija–tiedonantaja suhdetta arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota, miten suhde on toiminut ja ovatko tiedonantajat lukeneet tutkimuksen tulokset ennen julkaisua. Tutkimuksen tiedotteessa kerrotaan myös tutkimuksen aikataulu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Tämän tutkimuksen tiedotteessa informoitiin tutkittavia tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta lopettaa tutkimus halutessaan. Lisäksi huolehdittiin siitä, ettei tutkimuksessa esiin tulleita mielipiteitä pysytä yhdistämään henkilöihin. Aineiston analyysiä arvioitaessa tulee pohtia, miten aineisto on analysoitu ja miten on päädytty tuloksiin ja johtopäätöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141). Vastaavaa analyysin ja johtopäätösten tarkkaa pohdintaa tehtiin tämän opinnäytetyön raportissa.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa mietitään, miten tutkimus on eettisesti korkeatasoinen sekä miksi tutkimusraportti on luotettava. Tutkimusprosessin julkisuudella tarkoitetaan tutkimuksen yksityiskohtaista raportointia sekä sitä, että tutkijakollegat arvioivat prosessia ja tutkimukseen osallistujat arvioivat tulosten sekä johtopäätösten osuvuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa triangulaation eli tutkimusmenetelmien yhteiskäytön avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta pyrittiin varmistamaan mm. raportoimalla tutkimuksen etenemistä sekä tuloksia mahdollisimman yksityiskohtaisesti koko prosessin ajan. Tutkimusraportti julkaistiin Theseuksessa, jossa se on vapaasti arvioitavissa. Lisäksi tutkimuksesta julkaistiin lehdistötiedote. Tutkittavien annettiin mahdollisuus lukea tutkimustulokset ja kommentoida tuloksia ennen niiden

julkaisua, minkä avulla arvioitiin tutkimuksen johtopäätösten paikkansapitävyyttä. Tämä lisää onnistuessaan tutkimuksen luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä käytettävät tutkimusaineistotriangulaatio, tutkijatriangulaatio sekä menetelmätriangulaatio paransivat osaltaan luotettavuutta. Tutkimusaineistotriangulaatio toteutui tutkimuksessa siten, että tietoa kerättiin useammalta tiedonantajaryhmältä eli opettajilta sekä oppilailta. Opinnäytetyössä oli kolme henkilöä keräämässä ja analysoimassa aineistoa, joten tältä osin tutkimus sisälsi tutkijatriangulaation. Menetelmätriangulaatio toteutui siten, että aineistoa kerättiin usealla eri menetelmällä eli ryhmähaastatteluilla ja toiminnallisilla menetelmillä.

Tässä opinnäytetyössä tulosten luotettavuuteen vaikuttaa aineiston pieni määrä. Oppilaiden osallistumisaktiivisuus oli odotettua pienempi ja kahden luokan vastaukset jouduttiin hylkäämään, mikä heikentää tulosten yleistettävyyttä ja siten luotettavuutta. Oppilaiden tuloksista ei ollut vertailukohdetta ennen THP -ohjelmaa, joten muutoksen vertailu ennen ja jälkeen THP -koulutusta ei ollut mahdollista. Ylipäänsä THP:n suoraa vaikutusta oppilaiden tuloksiin olisi ollut mahdoton tämän tutkimuksen osalta luotettavasti arvioida, mm. koska muiden tekijöiden osuutta ei tämän tutkimuksen puitteissa ollut mahdollista poissulkea. Opettajien tuloksia arvioidessa on hyvä ottaa huomioon ryhmähaastattelu tilanteena ja pohtia miten ihmiset uskaltavat tuoda mielipiteensä ryhmässä esiin vai myötäilevätkö he muita.

#### **8.4 Opinnäytetyön eettinen tarkastelu**

Tutkimusta tehdessä täytyy pohtia monia eettisiä seikkoja, ja tieteessä pyrkimys objektiivisuuteen sekä rehellisyyteen muodostavat edelleenkin tutkijoiden työn perustan. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 15.) Clarkeburn & Mustajoki (2007, 53) toteavat, että tutkimuksessa aiheen valinta on yksi eettisistä kysymyksistä. Heidän mukaansa täytyy arvioida, onko tutkimus ajan ja vaivan arvioinen eli kannattaako ilmiötä tutkia. Aiheen valinnan eettisessä pohdinnassa mietitään, miksi kyseistä aihetta ryhdytään tutkimaan ja kenen ehdoilla päädytään valitsemaan kyseinen aihe (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129–130.) THP -hyvinvointiohjelman valintaan vaikuttivat mm. aiheen ajankohtaisuus ja tuoreus. Ohjelma oli ollut Myllymäen koulun käytössä vasta alle vuoden ja sitä oli esitelty mm. paikallisuutisissa.

Ohjelman vaikutuksista on kuitenkin vasta vähän tietoa ja se on THP -organisaation itsensä julkaisemaa, joten lisätietoa vaikutuksista toivottiin Myllymäen koulun henkilökunnan taholta, joka oli hankkeen alullepanija. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan puolueetonta tietoa THP -ohjelman vaikutuksista mm. koulun yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen, jotka jo itsessään ovat eettisesti tarkasteltuna tärkeitä tekijöitä kouluhyvinvoinnin kannalta. Tätä tutkimusta tehtiin kouluhenkilöstön ja lasten ehdoilla, ilman sitoumuksia tutkittavaan ilmiöön.

Tuomi & Sarajärvi (2009) toteavat tekstissään, että tutkimuksen eettisyys pohjautuu siihen, että ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tähän sisältyy se, että tutkijan täytyy selittää tutkittaville tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä mahdolliset tutkimukseen liittyvät riskit (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 66–67). Tutkittaville on myös kerrottava tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että heillä on oikeus keskeyttää tutkimus koska tahansa tai kieltää itsen kohdistuvan aineiston julkaisu. Tutkijan täytyy huolehtia siitä, että tutkimuksen suostumuksen annettuaan tutkittavat tietävät mihin ovat osallistumassa. Tähän sisältyy tutkittavien hyvinvoinnin asettaminen tutkimuksen edelle. Tietoja ei saa luovuttaa muille tai käyttää muuhun kuin sovitun tutkimustarkoitukseen. Lisäksi tutkittavien anonymiteetti tulee säilyttää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129–130.)

Tutkimuksessa eettiset ratkaisut ja uskottavuus kuuluvat yhteen. Uskottavuus perustuu hyvään tieteelliseen käytäntöön, joka on sitä, että tutkija noudattaa tiedeyhteisön toimintatapoja eli huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä, huolellisuutta tutkimustyössä, tuloksia tallennettaessa, esittäessä sekä tutkimusta arviotaessa. Tulokset olisi julkaistava avoimuutta käyttäen. Tutkijan täytyy huomioida myös muiden tutkijoiden työ, kunnioittaa heidän työtään sekä annettava omassa tutkimuksessa niille kuuluva arvo ja merkitys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Tässä tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan rehellisyyttä avoimuutta ja huolellisuutta tutkimuksen etenemisessä, tulosten tallentamisessa, hävittämisessä, esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Muiden tekstejä ei ole plagioitu ja lähdeviitteet on merkitty LAB ammattikorkeakoulun kirjaamisohjeiden mukaisesti.

Tuomi & Sarajärvi (2009) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy se, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti sekä tieteellisen tiedon mukaisesti. Tutkimussuunnitelma opinnäytetyössä tehtiin huolella ja tieteellisiä vaatimuksia seuraten. Projektissa edettiin menetelmä edellä, minkä takia pieniä muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan tuli prosessin edetessä. Vaikka muutoksia tehtiin, tutkimuksen eettisyyttä varmistettiin koko prosessin tarkalla raportoinnilla.

Kuten jo aiemmin on tullut esiin, tässä tutkimuksessa on huolehdittava useista eettisyyteen liittyvistä seikoista. Tutkimusluvut haettiin Lappeenrannan koulutoimenjohtajalta. Ohjeiden mukaiset saatekirjeet tutkimuksesta sekä suostumuslomakkeet laadittiin koulun henkilöstölle ja oppilaiden vanhemmille. Saatekirjeillä varmistettiin tutkimuksiin osallistujien riittävä, selkokielineen tiedonsaanti tutkimukseen liittyvistä asioista; tutkimuksen tarkoitus, tavoite, eteneminen, luottamuksellisuus, anonymiteetti sekä aineiston käsittely ja hävittäminen. Lisäksi saatteessa kerrottiin vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää tutkimus. Suostuteltua tai painostusta ei käytetty. Eettisyyttä ja tutkimuksen läpinäkyvyyttä varmistettiin sillä, että ennen tutkimusluvan allekirjoittamista tutkittavilla oli mahdollisuus olla yhteydessä tutkijoihin, saadakseen lisätietoa tutkimuksesta. Tutkimuksessa käytettävien menetelmien alussa em. asiat kerrottiin tutkittaville vielä kertaalleen.

Kun tutkimuksessa on mukana lapsia tai nuoria, on välillä vaikeuksia vakuuttua siitä, että he todella tietävät millaisesta tutkimuksesta on kyse ja varmistua autonomian toteutumisesta (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 66–67). Tässä tutkimuksessa oli myös tärkeää arvioida havainnointiin osallistuvien henkilöiden pätevyyttä sekä vapaaehtoisuutta, erityisesti kun mukana on lapsia ja nuoria. Lisäksi oli huomioitava erityisluokalla olevien lasten (esim. lievästi kehitysvammaiset) kyky ymmärtää ja toteuttaa annettavat tehtävät. Tutkijoilla tässä työssä on kokemusta ammattiensa puolesta erilaisten lasten kanssa toimimisesta. Mukana on mm. varhaiskasvatuksen opettaja, lastenkin kanssa työskentelevä fysioterapeutti sekä lasten psykiatrisella osastolla pitkään työskennellyt sairaanhoitaja/terveydenhoitaja. Ennen tutkimusta pyrittiin selvittämään erityistä tukea tarvitsevien las-

ten määrä ja tarpeet, jotta olisi voitu valmistautua heidän kohdallaan esim. menetelmien helpottamiseen tai avustajan mukana oloon tutkimustilanteessa. Tästä huolimatta tutkimuksen aikana ilmeni yllättäviä tilanteita muutaman oppilaan käyttäytymisen hallitsemisessa sekä yllättäen mukaan tulleen odotettua nuoremman luokan ohjaamisessa.

Tutkimuksessa on huolehdittava tutkittavien hyvinvoinnista, mikä asetettiin ehdottomasti myös tässä tutkimuksessa tavoitteiden edelle. Tällä tutkimuksella ei uskottu olevan haittaa tutkittavien terveydelle tai hyvinvoinnille, vaikutuksen oletettiin olevan jopa päin-vastainen. Tutkimustilanteet pyrittiin tekemään kaikille ilmapiiriltään ja ympäristöltään turvallisiksi, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisääviksi tilanteiksi. Oppilaille saatettiin tiedoksi, että tutkimuksesta pois jäänti tai sen keskeyttäminen on sallittavaa ilman mitään seuraamuksia. Haastattelutilanteet olivat tunnelmaltaan luontevia ja haastateltavat kertoivat asioista rehellisen tuntuisesti. Toiminnallisissa tutkimuksissa ilmapiiri oli niin ikään hyvä. Oppilaat kuuntelivat ohjeita sekä kysymyksiä ja toimivat hyvin yhteistyössä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

Tutkimuksen aineiston käsittelyssä ja säilytyksessä vaalitaan huolellisuutta. Nauhoituksia ja kirjallista materiaalia säilytetään lukitussa paikassa ja niitä käsittelevät vain tutkijat. Aineisto hävitetään, kun tiedot on raportoitu kirjallisesti. Raportointi suunniteltiin tehtävän viimeistään 1.9.2019, mutta aineiston analyysiin ja raportin kirjoittamiseen meni arvioitua enemmän aikaa ja aikataulu viivästy. Aineiston analyysissä huomioitiin tutkimukseen osallistuvien yksityisyyden suojeleminen sekä tutkimustulosten raportoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, etteivät haastateltavat tule tunnistetuiksi. Tutkimustuloksissa julkaistuissa lainauksissa ja taulukoissa ei käytetty tunnistenumeroita ja tunnistettavia puhetyylejä muokattiin, koska haastateltavien määrä oli niin pieni, että heidän tunnistamisensa olisi muuten ollut mahdollista. Erityisen tärkeänä anonymiteetistä huolehtimista pidetään, kun kyse on alaikäisistä henkilöistä, kuten tässä tutkimuksessa.

Tutkimusryhmän asema, oikeudet, osuus tekijyydestä, vastuut sekä velvollisuudet on määriteltävä sekä raportoitava kirjallisesti. Myös sidonnaisuudet sekä rahoituslähteet on kerrottava tutkimukseen osallistuville sekä tutkimustuloksia julkaistaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Tämän työn tutkimusraportissa

kerrotaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen tausta, eteneminen, aineiston hankinta ja analysointi sekä johtopäätökset ja tutkimuksen tulokset. Opinnäytetyöllä ei ollut ulkopuolisia sidonnaisuuksia tai rahoitusta.



## Lähteet

Ahokas-Heikkinen, J. 2017. Kouluhyvinvointi on monen tekijän summa: Kouluhyvinvoinnin aikuisten näkemyksiä kouluhyvinvoinnista. Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.

Aitlahti, K. & Reinikainen, S. 2018. Polkuja rauhoittumiseen. Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy. Helsinki.

Alasuutari, P. & Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. (2007). Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Coolican, H. 2014. Research methods and statistics in psychology. London: Hodder.

ePressi 2017. Lappeenrannan peruskoulujen ratkaisukeskeinen toimintakulttuuri on valittu kansainväliseksi koulutusinnovaatioksi. <https://www.epressi.com/tiedotteet/kulttuuri-ja-taide/lappeenrannan-peruskoulujen-ratkaisukeskeinen-toimintakulttuuri-on-valittu-kansainvaliseksi-koulutusinnovaatioksi.html>. Luettu 17.9.19.

Falck, H. 2019. Lasten Mieliä kuuleminen. Kalevan nuoret. <https://nuorisoseurat.fi/wp-content/uploads/2016/06/lasten-mielipiteiden-kuuleminen-menetelmiä-osallisuus-nuorisoseurat.pdf>. Luettu 12.2.2019.

Fox Eades, J.M., Proctor, C. & Ashley, M. (2014). Happiness in the classroom. In Handbook of positive psychology at school. [https://www.pprc.gg/wp-content/uploads/2014/07/J.Eades\\_.Happiness-in-the-Classroom.OxfordHandbook-ofHappiness.2014.pdf](https://www.pprc.gg/wp-content/uploads/2014/07/J.Eades_.Happiness-in-the-Classroom.OxfordHandbook-ofHappiness.2014.pdf). Luettu 8.1.2019.

Hakanen, J. 2019. Työ itsessään tuo hyvinvointia. OAJ. Ajankohtaista. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2019/tutkija-jari-hakanen-tyo-itsessaan-tuo-hyvinvointia/>. Luettu 12.10.2019.

Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu – kouluhyvinvointia hakemassa. Suomen UNICEF. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 56. <https://docplayer.fi/103650-Hyva-paha-koulu-kouluhyvinvointia-hakemassa.html>. Luettu 6.1.19.

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Cambell, R., Aray, R., Mutphy, S. & Kidger, J. 2018. Reeach. Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing. Published in Journal of Affective Disorders. Volume 242, 1 January 2019, Pages 180-187. <https://reader.else->

vier.com/reader/sd/pii/S0165032718301733?to-ken=517E8B04926B041100E0F806F84E5B132224B4FB272A8B023C23932A3AB03F00412F7FC7FA16AE349C7986F1C1AA169. Luettu 29.12.18.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja Kirjoita. Otavan kirjapaino oy.

Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2003. Ratkaisun taito. Tammi.

Härkönen, E. 2017. Digitalisaatio oppimisen ja opetuksen tukena. Blogi. Turun Yliopisto. <https://blogit.utu.fi/utu/2017/11/17/digitalisaatio-opetuksen-ja-oppimisen-apuna/>. Luettu 11.2.2019.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R. Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. Työpöytä 33/2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1). Luettu 13.10.19.

Janhunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Väitöstudium. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1021-9/urn\\_isbn\\_978-952-61-1021-9.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1021-9/urn_isbn_978-952-61-1021-9.pdf). Luettu 4.1.2018.

Jennings, P.A., Brown, J.L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H. & Greenberg, M. T. (2017, February 13). Impacts of the CARE for Teachers Program on Teachers' Social and Emotional Competence and Classroom Interactions. Published in Journal of Educational Psychology. [https://curry.virginia.edu/uploads/resourceLibrary/Jennings\\_CARE\\_2017.pdf](https://curry.virginia.edu/uploads/resourceLibrary/Jennings_CARE_2017.pdf). Luettu 27.12.2018

John-Akinola, Y. & Nic-Gabhainn, S. 2014. Children's participation in school: a cross-sectional study of the relationship between school environments, participation and health and well-being outcomes. BMC Public Health 2014 14:964. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-964>. Luettu 3.2.2019.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Haastattelut. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>. Luettu 1.1.2020.

Kabat-zinn, J. 2017. Mindfulness, tietoisien läsnäolon perusteet. Paino oy Nord Print ab (toinen uudistettu painos, edellinen 2013). alkuperäisteos Mindfulness for beginners by John Kabat-Zinn.

Kabat-Zinn, J. 2008. Kehon ja mielen viisaus; Tietoisien läsnäolon parantava voima. Basam Books.

Koivula, M. 2013. Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa Pienten piirissä - yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Marjanen, P., Marttila, M. Varsa, M. (toim.) 2013. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kurttila, M. & Aalto, P. 2015. Pomon parhaat ratkaisut. Valmentava käsikirja tiukoihin tilanteisiin. Helsingin seudun kauppakamari.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita.

Käypä hoito –suositus. 2018. Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrian jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Luettu 27.2.2019.

Lappeenrannan kaupunki 2018a. Tiedote. Lappeenrannan Myllymäen koulussa opitaan ja opetetaan onnellisuutta yhdysvaltalaisen hyvinvointiohjelman avulla – ohjelma esillä avoimessa tilaisuudessa 21.11. Tiedote. Julkaistu: 07.11.2018.

Lappeenrannan kaupunki. 2018b. Perusopetuksen strateginen toimintasuunnitelma 2017-2021. Oivallan, onnistun, opin. Ilolla, sisulla, sydämellä. [https://issuu.com/nitroid/docs/lpr\\_kasvatusjaopetus\\_strategia\\_issu](https://issuu.com/nitroid/docs/lpr_kasvatusjaopetus_strategia_issu). Luettu 2.12.2018.

Leppänen, T. 2018. Yhteisövoimainen oppimisprosessi. Substantiivinen teoria aikuisten ryhmässä oppimisen kokemuksista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56980/978-951-39-7334-6\\_vaitos17022018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56980/978-951-39-7334-6_vaitos17022018.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 21.11.19.

Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa – PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. Väitöskirja. Lapin yliopisto. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62568/Leskisenoja\\_Eliisa\\_ActaE198\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62568/Leskisenoja_Eliisa_ActaE198_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu 15.12.2018.

Lipponen, H., Hirvensalo, M. & Ilmanen K. 2017. Arvostus, yhteisöllisyys ja oppilaiden tukeminen ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien kokemuksen työhyvinvoinnin ytimessä. Tutkimusartikkeli. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54781/lipponenhirvensaloilmanenarvostus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 24.11.19.

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. 2010. Tutkimusprosessi. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi>. Luettu 9.1.2019.

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. 2015a. Menetelmäpolku. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku>. Luettu 9.1.2019.

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. 2015c. Poikittaistutkimus. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/poikittaistutkimus>. Luettu 9.1.2019.

Lähdesmäki, T. 2009. Kyselyt. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt>. Luettu 5.3.2019.

Länsikallio, R., Kinnunen, K. & Ilves, V. 2017. Opetusalan työolobarometri. OAJ:n julkaisusarja 5:2018.

Mattila, A. 2018. Duodecim Terveyskirjasto. Onnentaidot 27.8.2018. Kustannus Oy Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00904&p\\_hakusana=tietoisuus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00904&p_hakusana=tietoisuus). Luettu 25.2.2019

Metsämuuronen, J. 2011. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. uudistettu-painos. E-kirja. International Methelp.

Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. E-kirja opiskelijalaitos. International Methelp.

Multisilta, C. 2011. Yhteisöllisyys ihanteena, vertaistuki voimavarana: Opiskelijoiden käsityksiä yhteisöllisestä oppimisesta yliopistossa. Pro Gradu tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Niemi-Pynttäri, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>. Luettu 10.11.19.

Nurmi, A. 2013. Yhteisöllinen koulu? Lukiolaisten kokemuksia koulusta sosiaalisena ympäristönä. Pro Gradu tutkielma. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

Näykki, P. 2014. Affective and effective collaborative learning. Process-oriented design studies in a teacher education context. Väitöskirja. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526206882.pdf>. Luettu 21.11.19.

OAJ 2019. Työhyvinvointi. <https://www.oaj.fi/arjessa/tyohyvinvointi/>. Luettu 12.10.2019.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Peda.net. 2019a. Myllymäen koulu. <https://peda.net/lappeenranta/peruskoulu/myllymaenkoulu>. Luettu 3.9.2019.

Peda.net. 2019b. Hankkeet. <https://peda.net/hankkeet/tvt-tietopankki/kahoot2/kahoot>. Luettu 10.5.2019.

Rissanen, R. 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 6.2.2019.

Salas, E., Tannenbaum, S. I., Kraiger, K. & Smith-Jentsch, K. A. (2012). The Science of Training and Development in Organizations: What Matters in Practice. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(2), pp. 74-101. doi:10.1177/1529100612436661

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja. PS-kustannus: Bookwell oy.

Suomen mielenterveysseura. 2019. Mitä ovat Mindfulness- tietoisuustaidot. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>. Luettu 19.2.2019.

The Happiness Practice. 2015. Happiness 101. Experience Happiness. Esite/tehtävävihkonen. Minneapolis. Saatu opinnäytetyöpalaverissa 23.11.18.

The Happiness Practice. 2018. <http://www.experiencehappiness.biz/thp/>. Luettu 4.2.2018.

Theobald, M. & Kultti, A. 2012. Investigating Child Participation in the Everyday Talk of a Teacher and Children in a Preparatory Year. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2304/ciec.2012.13.3.210>. Luettu 4.2.2019.

Terve Oppiva Mieli. 2018a. Terve oppiva mieli – tutkimus – ja kehittämishanke 2016. <https://www.terveoppivamieli.fi/tiede-tutkimus>. Luettu 3.1.2018.

Terve Oppiva Mieli. 2018b. Terve oppiva mieli – tietoisuustaitokoulutus 2019 – 2020. <http://www.terveoppivamieli.fi/tietoisuustaitokoulutukset/>. Luettu 15.11.2019.

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press.

Toivanen, H-M. 2018. Rehtori. Myllymäen koulu. Lappeenranta. Puhelinhaastattelu 18.12.2018.

Toivanen, H-M. 2019a. THP opinnäytetyö. Sähköpostiviesti 1.2.2019.

Toivanen, H-M. 2019b. Rehtori. Myllymäen koulu. Opinnäytetyö- palaveri. Saimaan ammattikorkeakoulu. 15.2.19.

Torniainen, S. 2019a. Koulukäynninohjaaja. Myllymäen koulu. THP opinnäytetyö. Sähköpostiviesti 5.2.2019.

Torniainen, S. 2019b. Koulukäynninohjaaja. Myllymäen koulu. THP-opinnäyetyöpalaveri. Saimaan ammattikorkeakoulu. 29.3.19.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. THL.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi.

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 series – open, inclusive and trusted 2016 <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0142-3>. Research article. Luettu 3.1.2018.

Liite 1.

## **The Happiness Practice- hyvinvointiohjelman vaikutukset Myllymäen koulussa – henkilökunnan ja oppilaiden näkökulma**

### **Teemahaastattelu- runko**

#### **0) Taustatietoa (jos jää aikaa/ tarvitsee kysyä)**

- (Miten ko. mahdollisuus osallistua koulutukseen esitettiin henkilökunnalle? Olisiko siinä ollut jotain parannettavaa? /Mikä siinä oli hyvää?)
- Miltä koulutukseen valitseminen/pääseminen tuntui? Miksi? Koetko, että kaikki halukkaat pääsivät mukaan?)

#### **1) Yleisiä ajatuksia koulutuksesta /taustaa**

- Miksi lähdit mukaan koulutukseen?
- Millaisia odotuksia sinulla oli koulutuksen (THP) suhteen?
- Vastasiko koulutus odotuksiasi? Miten vastasi? /Miksi ei?
- Oletko pystynyt sitoutumaan koulutukseen täysipainoisesti? Millaista panostusta se on itseltäsi vaatinut? Tekisitkö jotain toisin?
- Koetko, että kaikki ovat pystyneet sitoutumaan koulutukseen/toimimaan koulutuksen ohjeiden mukaan? Millaisista asioista huomaat sen?
- Miten he, jotka eivät ole osallistuneet koulutukseen, ovat suhtautuneet aiheeseen?
- Koitko koulutuksen kuormittavana/voimaannuttavana työsi ohella?
- Oliko sinulla/teillä kokemusta vastaavasta asiasta (mindfulness/tietoisuustaidot) aiemmin? Millaisia?
- Vastasivatko THP-ohjelman opit/periaatteet aiempia “tietoisuustaito-oppejasi”? Mikä oli selkein ero/yhtäläisyys?
- Oletko aikaisemmin käyttänyt tietoisuustaitoja työssäsi?

#### **2) Opettajien toteuttamat muutokset luokkakäytänteissä / huomiot vaikutuksista**

- Onko koulutuksesta jäänyt tietoisia käytänteitä omaan opetukseeni/tapaasi opettaa/olla läsnä? Jos on, niin millaisia?
- Kuinka usein käytät tietoisesti koulutuksesta saamiasi oppeja luokkatilanteissa? Millaisia oppeja?
- Oletko huomannut “tiedostamatta” käyttäväsi uusia toimintatapoja, joita on opetettu koulutuksessa? Millaisia?
- Kun ajattelet aikaa ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen, onko muutoksia tapahtunut? Jos on, niin mitkä ovat olleet selkeimmät muutokset luokan toiminnassa / ilmapiirissä?

- Kun työskentelet oppilaittesi kanssa, joilla on erityisen tuen tarpeita/haastavaa käyttäytymistä/motivaatio-ongelmia ym., pystytkö käyttämään koulutuksesta saamiasi oppeja heidän kanssaan? Millaisia?

### **3) Opettajien havaitsemat muutokset omassa olossa, toiminnassa, käyttäytymisessä / huomiot vaikutuksista**

- Oletko huomannut muutoksia omassa olossasi verrattuna aikaan ennen koulutusta (yleisesti, myös vapaa-aika)?
- Jos muutoksia sinussa on tapahtunut, kuvaile niitä / mikä on merkittävin muutos?
- Oletko huomannut muutoksia omassa toiminnassasi / käyttäytymisessäsi verrattuna aikaa ennen koulutusta (yleisesti, myös vapaa-aika)?
- Jos muutoksia on tapahtunut, kuvaile niitä / mikä on merkittävin muutos?
- Millaiset asiat vaikuttivat koulutuksen edetessä positiivisimmin sinuun?
- Huomaatko stressitasosi muuttuneen koulutuksen aikana? Jos muutosta on tapahtunut, niin minkälaisissa asioissa huomaat sen Työssä / vapaa-ajalla? Minkä uskot tähän erityisesti vaikuttaneen?
- THP-organisaation tekemien mittausten mukaan onnellisuus on lisääntynyt. Pitääkö tämä kohdallasi paikkansa? Voisitko kertoa, millaisissa (työ)asioissa huomaat olevasi onnellisempi/rauhallisempi? Minkä uskot tähän erityisesti vaikuttaneen?

### **4) Muutokset työhyvinvoinnissa ja työmotivaatiossa**

- Oletko kokenut muutosta tapahtuneen omassa työhyvinvoinnissasi koulutuksen aikana? Jos olet, niin minkälaisia muutokset ovat? Mikä on ollut selkein positiivinen muutos?
- Oletko havainnut muutoksia työyhteisön työhyvinvoinnissa koulutuksen aikana? Jos olet, niin minkälaisia muutokset ovat?
- Millaisena kuvailisit motivaatiosi tehdä työtä nyt? Entä ennen koulutusta? Oletko havainnut muutosta työmotivaatiossa? Mikä on ollut selkein (positiivinen) muutos?
- THP:n tutkimustuloksissa todettiin näin: *“Teachers are experiencing a 28% improvement in their ability to ask for help when needed”*. Mikä THP:ssä on ollut vaikuttanut siihen, että pyydät apua helpommin? Millaisissa tilanteissa pyydät nyt apua? Keneltä saat apua? Millaista apua on käytännössä?
- THP:n tutkimustuloksissa todettiin näin: *“Teachers are experienced a 16.8% decrease in feeling tired and drained most of the time”* Millaisia asioita koet THP:n tarjonnan siihen, että koet voivasi paremmin?

### **5) Vaikutukset koulun yhteisöllisyyteen / osallisuuteen / viihtyvyyteen**



- Kun ajattelet aikaa ennen ja jälkeen koulutuksen alkamisen, onko tapahtunut muutoksia henkilökunnan tai oppilaiden yhteisöllisyydessä/osallisuudessa? Jos on, niin kuvaile minkälaisia?
- Oletteko pystyneet jakamaan omia kokemuksianne työyhteisön sisällä? Miten olette sen tehneet?
- Miten koulutuksen ulkopuolinen työyhteisö on mielestäsi pystynyt osallistumaan kokemuksenne jakamiseen?
- Kun ajattelet aikaa ennen ja jälkeen koulutuksen alkamisen, onko tapahtunut muutoksia kouluviihtyvyydessä? Jos on, niin kuvaile minkälaisia?

## 6) Vaikutukset oppilaiden käyttäytymiseen ja oppimiseen

- Oletko huomannut oppilaiden toimivan eri tavalla koulutuksen jälkeen kuin ennen koulutusta?
- THP-tutkimustuloksissa todettiin näin: *“The ability for student to adapt to changes at the school has increased 61.5%, and a 44.5% decrease in students making extra irrelevant voices and movement has been observed.”* Miten koet tämän? Mistä uskot tämän johtuvan? Oletko toiminut oppilaiden kanssa toisin?

## 7) Hyvää / Huonoa / Kehittämisehdotuksia (konkretiaa)

- Mitkä asiat koulutuksessa ovat olleet hyviä/toimivia/luontevia/helpoja? Miksi?
- Oletko kokenut jotkut asiat THP:ssa vaikeaksi? Mitkä? Miksi?
- Oletko kokenut THP-koulutuksen kuormittavana? Miten? Miksi?
- Olisitko kaivannut THP koulutukseen lisää jotain asioita/esimerkkejä/ideoita?
- Millaisia asioita toivoit THP:n tuovan/lisäävän työhösi?
- Koetko saaneesi konkreettisia työkaluja työhösi / vapaa-aikaasi?
- Olistko toivonut THP-koulutukseen jotain vähemmän / olisitko jättänyt jotain pois?
- Monessa kohdassa (tuloksissa) näkyy, että pitäisi olla paremmin valmistautunut koulutukseen. Mitä se käytännössä tarkoittaa?
- Koulu on sitoutunut toimimaan ratkaisukeskeisesti, antoiko THP siihen lisää eväitä/vahvistusta/työkaluja? Millaisia?
- Muuttuiko asenteesi koulutusta kohtaan? alku vs. Loppu?
- Tärkein vinkki, kuinka uskoisit THP-ideologian/koulutuksen soveltuvan vielä paremmin Suomalaiseen koulumaailmaan?

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan YAMK- opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Myllymäen kouluun. Opinnäytetyön aiheena on The Happiness Practice- hyvinvointiohjelman vaikutukset Myllymäen koulussa- koulukokemuksen ja oppilaiden näkökulma. Tarkoituksena on selvittää THP-hyvinvointiohjelman vaikutusta Myllymäen koulun henkilöstön työhyvinvointiin sekä oppilaiden kouluviihtyvyyteen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Lisäksi opinnäytetyön avulla pyritään saamaan aikaiseksi kehittämissuositus, miten The Happiness Practice- hyvinvointiohjelmasta voisi kehittää paremmin suomalaisen kouluympäristöön toimivaksi. Lopulliset tulokset raportoidaan opinnäytetyössä. Lisäksi niistä tehdään lehdistötiedote.

Ryhmähaastattelussa toivotaan koulun henkilökunnan kertovan mielipiteitä THP-ohjelmasta, jotta saadaan tietoa ohjelman toimivuudesta sekä kehittämissuosituksia. Ryhmähaastatteluun osallistuu yhtä aikaa 3 henkilöä. Koulun rehtori Hanna-Mari Toivanen ja koulunkäyntiavustaja Sari Tornainen eivät osallistu ryhmähaastatteluun. Haastattelu koostuu avoimista kysymyksistä ja kesto on 60 – 90 min. Haastattelu tallennetaan nauhoittamalla. Nauhoite on vain opinnäytetyön tekijöiden käytössä ja sitä säilytetään lukitussa paikassa. Haastattelu kirjoitetaan auki ja analysoidaan. Tulokset raportoidaan opinnäytetyössä. Haastateltavien henkilöllisyys tai muut tunnistetiedot eivät tule muiden kuin opinnäytetyön tekijöiden tietoon. Haastattelusta saatua aineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyössä. Nauhoitettu haastattelu sekä muu haastattelumateriaali hävitetään viimeistään 1.10.2019. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Teillä on mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa ilmoittamalla siitä tutkijalle ja oikeus kieltää antamienne tietojen käyttö.

Ryhmähaastattelu järjestetään Myllymäen koulun Metsä luokassa 10.4.2019 klo 8-15 välillä. Rehtorin kanssa on sovittu, että jokainen voi sopia oman tiimivastavansa kanssa sijaisjärjestelyistä. Ilmoittakaa haastatteluun osallistumisesta 8.4.2019 mennessä opinnäytetyön tekijöille s-postilla. Voitte myös laittaa viestiin toivomuksia ryhmän suhteen. Mikäli teille tulee kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, vastaamme niihin mielellämme.

Anna-Maija Ryyänen  
Sosionomi (AMK)  
[maija.ryynanen@student.saimia.fi](mailto:maija.ryynanen@student.saimia.fi)

Jonna Hämäläinen  
Terveystieteiden opettaja/ Sairaanhoidon opettaja  
[jo-hamalainen@student.saimia.fi](mailto:jo-hamalainen@student.saimia.fi)

Mia Friman  
Fysioterapeutti  
[mia.friman@student.saimia.fi](mailto:mia.friman@student.saimia.fi)

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan YAMK- opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Myllymäen kouluun. Opinnäytetyön aiheena on The Happiness Practice (THP)- hyvinvointiohjelman vaikutukset ja sen toimivuus Myllymäen koulussa. Tarkoituksena on selvittää THP-hyvinvointiohjelman vaikutusta Myllymäen koulun henkilöstön hyvinvointiin, kouluviihtyvyyteen sekä koulun yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Lisäksi opinnäytetyön avulla pyritään saamaan aikaiseksi kehittämissuositus, miten THP- hyvinvointiohjelmasta voisi kehittää paremmin suomalaisen kouluympäristöön toimivaksi. Opettajien mielipiteiden lisäksi, kehittämissuositukseen tuodaan mukaan lasten näkökulma, jota kartoitetaan toiminnallisten tutkimusmenetelmien avulla. Tutkimustulokset raportoidaan opinnäytetyössä. Lisäksi työstä laaditaan lehdistötiedote.

Opinnäytetyössä oppilaiden kanssa käytetään aineistonkeruuseen toiminnallisia menetelmiä; digitaalinen Kahoot-työkalu, ajatus seinälle- menetelmä ja pohdintarastit. Kahoot on nettipohjainen sovellus, johon laadittaviin kysymyksiin oppilaat vastaavat koulun tietokoneilla tai IPadeilla. Ajatus seinälle- menetelmässä oppilaat tuovat esiin mielipiteitään, kysytystä asiasta, kuvin ja värein. Pohdintarasteissa oppilaat kiertävät rastit pienryhmissä ja kirjoittavat lyhyesti mielipiteensä pöydällä olevasta kysymyksestä, samalle lapulle missä kysymys on. Kyseisten menetelmien avulla kerätty aineisto tallennetaan tekstinä ja valokuvina. Aineisto säilytetään ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden hallussa ja lukitussa tilassa. Aineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyössä ja kaikki aineisto hävitetään viimeistään 1.10.2019.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Oppilaiden henkilöllisyys tai muut tunnistetiedot eivät tule muiden kuin opinnäytetyön tekijöiden tietoon. Oppilailla on mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa ilmoittamalla siitä tutkijoille. Oppilailla sekä vanhemmilla on oikeus kieltää, ettei oppilaan siihen mennessä anneta tietoa saa käyttää tutkimuksessa. Mikäli teille tulee kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, vastaamme niihin mielellämme. Mahdolliset yhteydenotot toivotaan s-postilla.

Toiminallinen päivä järjestetään koululla 15.5.2019 koulupäivän aikana.

Ystävällisin terveisin

Anna-Maija Ryyänen  
Sosionomi (AMK)  
[maija.ryynanen@student.saimia.fi](mailto:maija.ryynanen@student.saimia.fi)

Mia Friman  
Fysioterapeutti  
[mia.friman@student.saimia.fi](mailto:mia.friman@student.saimia.fi)

Jonna Hämäläinen  
Terveystieteiden opettaja/ Sairaanhoidaja  
[jo-hamalainen@student.saimia.fi](mailto:jo-hamalainen@student.saimia.fi)

Liite 4.



Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

## **The Happiness Practice- hyvinvointiohjelman vaikutukset ja sen toimivuus Myllymäen koulussa**

***Anna-Maija Ryyänen, Jonna Hämäläinen ja Mia Friman***

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että huollettavallani on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Siihen asti huollettavaltani kerättyä tietoa ei käytetä tutkimuksessa, mikäli niin toivomme.

Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Anna huollettavalleni luvan osallistua tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

---

Aika ja paikka

---

Oppilas / Koulun työntekijä

---

Liite 5.

Kysely oppilaille

KAHOOT (5 lk eteenpäin)

Kysymysten Aiheet: THP, tietoisuustaidot(menetelmät), Opettajan toiminta ja tunnelma luokassa

Valitse kuvaavin vaihtoehto:

THP

1. The Happiness Practice-ohjelma:

- Olen kuullut siitä koulukavereilta
- Olen kuullut siitä vanhemmilta
- Olen kuullut siitä opettajilta
- En tiedä mikä se on

2. The Happiness Practice-ohjelmassa

- Opettajat / ohjaajat opettelevat rentoutumaan paremmin
- Opettajat / ohjaajat opettelevat kuuntelemaan paremmin itseä ja toisia
- Opettajat / ohjaajat opettelevat tunnistamaan paremmin tunteitaan
- Minulla ei ole tietoa mitä ohjelmassa opetellaan

3. Oletko huomannut The Happiness Practisen vaikuttaneen

- Opettajan / ohjaajan toimintaan koulussa
- Opettajan / ohjaajan tyytyväisyyteen
- Luokan tunnelmaan
- En ole huomannut vaikutuksia

Tietoisuustaidot (menetelmät)

1.Opettaja/ ohjaaja on puhunut tietoisuustaidoista tai käyttänyt niitä

- Ei koskaan
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Melkein päivittäin

2.Luokassani on käytetty rentoutus- keskittymis- tai tietoisuus-taitoharjoituksia

- Ei koskaan
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Melkein päivittäin

**3. Tutuin / eniten käytetty harjoitus luokassani on**

- Hengitysharjoitukset
- Luonnonääniä kuuntelu
- Pallohieronta
- Jokin mielikuvaharjoitus

**4. Pidän eniten**

- Hengitysharjoituksista
- Luonnonääniä kuuntelusta
- Pallohieronnasta
- Mielikuvaharjoituksista

**5. Pidän vähiten**

- Hengitysharjoituksista
- Luonnonääniä kuuntelusta
- Pallohieronnasta
- Mielikuvaharjoituksista

**6. Haluaisin että**

- Harjoituksia tehtäisiin yhdessä ennen koetta
- Harjoituksia tehtäisiin, kun luokassa on levotonta
- Jokainen voisi tehdä harjoituksia silloin kun haluaa
- Harjoituksia ei tehtäisi lainkaan

**7. Tietoisuustaitoharjoitukset**

- ovat auttaneet minua keskittymään
- ovat auttaneet minua rauhoittumaan
- ovat auttaneet minua tunnistamaan omia tunteitani
- eivät ole auttaneet minua mitenkään

**8. Oletko käyttänyt tauko-omenapuuta?**

- Päivittäin
- Kerran viikossa
- Satunnaisesti
- En koskaan

**9. Oletko kokenut tauko-omenapuun harjoitukset hyödylliseksi**

- Kyllä
- En
- En osaa sano

**10. Olen käyttänyt rentoutus- keskittymis- tai tietoisuustaitoharjoituksia myös kotona?**

- Päivittäin
- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- En ollenkaan

### 11. Koulussa rentoutus- ja keskittymis- ja tietoisuustaitoharjoituksia harjoituksia

- Tehdään sopivasti
- Voitaisiin tehdä useammin
- Ei tarvitsisi tehdä lainkaan

### Opettajan toiminta ja tunnelma luokassa / koulussa

#### 1. Koen opettajan / ohjaajan olevan rauhallinen

- Useammin kuin lukuvuoden alussa
- Yhtä usein kuin lukuvuoden alussa
- Harvemmin kuin lukuvuoden alussa
- En ole kiinnittänyt asiaan huomiota

#### 2. Koen opettajan olevan läsnä ja kuuntelevan minua

- Paremmin kuin lukuvuoden alussa
- Yhtä hyvin kuin lukuvuoden alussa
- Huonommin kuin lukuvuoden alussa
- En ole kiinnittänyt asiaan huomiota

#### 3. Opettaja on ottanut meidät mukaan kuokan toimintaan ja huomionut mielipiteitämme

- Paremmin kuin lukuvuoden alussa
- Yhtä hyvin kuin lukuvuoden alussa
- Huonommin kuin lukuvuoden alussa
- En ole kiinnittänyt asiaan huomiota

#### 4. Luokan ilmapiiri on lukuvuoden aikana

- Muuttunut rennommaksi
- Muuttunut iloisemmaksi
- Pysynyt ennallaan
- Muuttunut huonommaksi

#### 5. Luokan ilmapiiriin vaikuttavat mielestäni eniten

- Opettajan rauhallisuus ja tyytyväisyys
- Opettajan läsnäolo luokkatilanteissa
- Kaikkien mielipiteiden huomioiminen
- Suhteet luokkakavereihin

#### 6. Yhdessä toimiminen luokassa, on lukuvuoden aikana

- Lisääntynyt
- Pysynyt ennallaan
- Vähentynyt
- En ole kiinnittänyt asiaan huomiota

#### 7. Opettajaani kuvaa parhaiten sana

- Rauhallinen
- Läsnäoleva

- Huomioiva
- Ei mikään näistä

**8. Opettajani auttaa minua luokassa**

- Enemmän kuin ennen
- Yhtä paljon kuin
- Vähemmän kuin ennen

**9. Opettajaltani antaa positiivista/kannustavaa palautetta**

- Päivittäin
- Usein
- Satunnaisesti
- En koskaan

**10. Koulun viihtyisyys on lukuvuoden aikana**

- Lisääntynyt
- Pysynyt ennallaan
- Vähentynyt
- En ole kiinnittänyt asiaan huomiota

**11. Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa mielestäni eniten**

- Opettajien toiminta
- Se että saa kuulua ryhmään
- Koulun tilat
- Se että on mahdollisuus vaikuttaa luokan / koulun asioihin

**12. Luokassani viihtyminen on lukuvuoden aikana**

- Lisääntynyt
- Pysynyt ennallaan
- Vähentynyt
- En ole kiinnittänyt asiaan huomiota

**13. Luokassa viihtymiseen vaikuttaa eniten**

- Opettajan iloisuus ja hyväntuulisuus
- Että opettaja auttaa
- Että opettaja kuuntelee
- Luokkakaverit

**14. Tulen kouluun mielelläni**

- Päivittäin
- Lähes aina
- Satunnaisesti
- En koskaan

## **HYMIÖ SEINÄLLE (kaikille)**

Seinälle kiinnitettävälle yhdelle isolle kartongille kirjoitetaan



**Miten viihdyt koulussa tällä hetkellä verrattuna syyslukukauteen?**

**Paremmiin 😊, Huonommin 😞, Ei muutosta :|, En osaa sanoa? (vihreä, keltainen, punainen, valkea)**

Jokainen osallistuja laittaa hymiön seinälle

Otetaan valokuva tuloksesta luokittain

Liite 6.

Yläkategoria: Koulutukseen osallistuminen		
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alakategoria
Oli hirveen kiva et työnantaja tarjosi tällasta mis markkinoitiin itselle, ei pelkäs-tään niinku työhön ni se oli varmast sellainen et ite aatteli et onpa kiva et pääsee niinku täl-lasee tutustuu ja oon jonkun verran ite tutus-tunu samantyyppiisiin juttuihin harrastuspoh-jalta, ni sit oli mielenkiintoo lähtee kattoo et millanen juttu tää nyt sit on, että ja toki et se ei ollu mitää ylimäärästä et meilt hyvitetii sit Kiky-aikaa et se oli kans sellanen et oisin sen ajan joutunu tekemään muulla tavalla	Oli kiva, että työnantaja tar-josi koulutusta, jonka antia markkinoitiin tulevan itselle, ei niinkään työhön.  Olen tutustunut samantyyppiisiin juttuihin harrastuspoh-jalta, siksi oli mielenkiintoa lähteä katsomaan minkälai-nen tämä olisi.  Ei vienyt ylimääräistä aikaa, vaan hyvitetiin Kiky-ajasta, jonka olisi joutunut tekemään jollain tavalla.	Anti itselle  Kiinnostus aihetta kohtaan  Kiky -tunnit
Ja mie lähin sen takii mukaa että, no osit-tain myöskii se et haettiin henkilöitä et pi-täis sen ja sen kokonen ryhmä tulla. Se oli osit-tain se syy ja et kerranki tuodaan niinku opis-kelumahdollisuus näin lähelle	Lähdin mukaan osittain siksi että haluttiin saada tietyn ko-koinen ryhmä ja osittain kun opiskelumahdollisuus tuotiin näin lähelle	Yhden aikuisen joka ryhmästä toivottiin osallistuvan  Koulutus työpaikalla
ihan mielenkiinnosta lähin et mitä tää on, tu-tustua.	Mielenkiinnosta aihetta koh-taa lähdin mukaan	Kiinnostus aihetta kohtaan
sit myös vähän velvotet...tai toivottiin että jokaisesta luokasta olis joku aikuinen mukana.	Velvoite tai toive, että jokai-sesta luokasta aikuinen mu-kana	Yhden aikuisen joka ryhmästä toivottiin osallistuvan
Mie sit taas oli täysin innoissaan, ku kuulin tästä ja halusin heti lähtä jos vaan mahol-lista....mie pääsin ja halusin lähtä kat-too mitä tää pitää sisällä. Minust se kuulosti alus jo tosi mielenkiintoselta	Olin innoissaan kun kuulin koulutuksesta, joka vaikutti mielenkiintoselta. Pääsin mu-kaan ja halusin lähteä tutustu-maan.	Kiinnostus aihetta kohtaan

Liite 7.

Yläkategoria: Koulutuksen järjestelyt, sisältö ja toteutus		
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alakategoria
Hengityksen tärkeys, jo sillä että rauhoittaa hengityksen voi rauhoittaa koko kehon ja mielen, tämmöst se korostu siinä, siitä se lähti liikkeellekin koko homma et muista hengittää ja anna itelles aikaa hengittää. Se oli sama, kun joissain joogassa.	Hengityksen tärkeys korostui. Hengityksellä voi rauhoittaa koko kehon ja mielen Tapaaminen lähti liikkeelle hengittämisestä.	Yhdessä tehdyt hengitys- ja rauhoittumisharjoitukset hyviä.
Vähä mie mietin sitä kielitaitoo ihmisillä. Just et jos suomeks ois ollu tää, se ois ehkä ollu vaputuneempaa keskustelua, et nyt ne oli aika harkittuja kaikkien kommentit mitä sieltä tuli et ei ehkä semmosta kauheen spontaania	Jos keskustelu olis ollut suomeksi, se olisi ollu vapautuneempaa. Nyt kaikkien kommentit olivat harkittuja, ei kovin spontaaneja.	Kieli haasteena
teemat oli tosi, mun mielest ne oli tosi hyviä. Ja niissä oli paljo sellasta mikä on ehkä jo tuttua ollu muutenki.	Teemat oli tosi hyviä. Oli paljon jo tuttua asiaa	Teemat hyviä
Miust ne oli kaikki ne teemat oli hyviä ja sitte ne linkitty toisiinsa. Et ei siit oikeen, mitään olis ehkä pois voinu jättää.	Teemat oli hyviä ja linkitty toisiinsa. Ei siitä olisi voinut jättää mitään pois.	Teemat hyviä
Ja ehkä sitte just se aika lyhyt aika tehä se muutos. Tai siis harjotella sitä yhtä asiaa, niin se aika oli aika lyhyt.  Ja sit taas tuli uus, se oli lyhyt aika tehä niitä harjotuksia. Ja sopeutua siihen uuteen asiaan.	Aika oli lyhyt harjoitella yhtä asiaa, sopeutua asiaan ja tehdä muutos	Liian nopea eteneminen
Minust se luokkaobservointi ei sopinu tähän olenkaa. Se oli enemmän sitä omaa sisäistä hyvinvointia ja tämmöstä. Mie en niinku nähny yhteyttä sen luokkaobservoinnin ja tän koulutuksen välillä	Luokkaobservointi ei sopinut tähän. En nähnyt yhteyttä luokkaobservoinnin ja koulutuksen välillä, koska koulutus oli enemmän omaa sisäistä hyvinvointia kehittävä.	Luokkaobservoinnin toimivuus

Liite 8.

Yläkategoria: Vaikutukset työhyvinvointiin ja työmotivaatioon		
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alakategoria
Ja kyllähän se lisäsi työhyvinvointiakin siinä mieles et kyllä työpäivän aikanakin saatan hengitellä tuolla ku sattuu sellanen hetki et oon vaikka yksin tuolla luokassa tai näin et ainahan se on kotiinpäin ja positiivinen asia et jos pystyt rauhoittumaan omassa työssä kun se on, että ei pidä provosoi-tua ja kuitenkin se kuormitus on kova ja täytyyhän olla keinot myös itsellä ja tää on yks siihen	THP lisäsi työhyvinvoin-tia siinä mielessä, että työpäivän aikana saa-tan hengitellä, kun on sopiva hetki. On positii-vista, että pystyy työs-sään rauhoittumaan, eikä provosoidu, kun kuormitus on kova. Tämä on yksi keino sii-hen.	Rauhallisuuden lisään-tyminen lisännyt työ-hyvinvointia
No mul on just se et mie jotenkii koen et siel on koko ajan se THP:n tuoma porkkana, jota mie yritän tavoit-taa, et tosiaan kyl on tosi hyvänä pysyny vaik ollaa jo näin pitkäl keväällä, mut kyl on ainakii säilyn aika hy-vänä.	Mulla on koko ajan se THP:n tuoma porkkana, jota yritän tavoittaa. Työmotivaatio pysynyt hyvänä, vaikka kevät näin pitkällä.	THP tukenut työmoti-vaatiota
Henkilöt, jotka on siinä thps:ssä mukana, ni on-han siin tullu kaikkee juteltuani sillä tavalla toki siinä ihmiset oppi tuntemaan paremmin toisiaan ja se oli myös kiva et taukojen pitämisen merkityst on koros-tettu ja tän kaltasii asioita minusta on ylipäänsä hyvä et työhyvinvointiasioita ja työssäjaksamista noste-ttaa jotenki konkreettisest esille.	Henkilöt, joka mu-kana oppi tuntemaan paremmin toisiaan. Kiva, että korostettiin taukojen pitämisen merkitystä ja että työ-hyvinvointiasioita ote-taan esille.	Toisiinsa tutustuminen lisäsi työhyvinvointia ryhmässä. Työhyvin-vointiasioiden esiin nostaminen hyvää
Nautin töistä ja tykkään ihan hirveesti ja työyhteisöst ja oon aina tykännyt, et ei siin niinku tällä oo merki-tystä.	Motivaatio valmiiksi korkea, THP:lla ei mer-kitystä	Ei vaikutusta työmoti-vaatioon
No kyl mie ainaki uskon et kaikki jotka on siel koulu-tukses ollu ni tarkkailee ainaki sit omaa hyvinvointia ja pystyy kyl siihen enemmän panostamaa ku on tietonen enemmän omista tuntemuksista ja näin et kyl mie uskon	Koulutuksessa olleet tarkkailevat hyvinvoin-tiaan ja pystyvät panos-tamaan siihen, kun ovat tietoisempia tuntemuk-sistaan	Tietoisuus omista tun-teista lisännyt työhy-vinvointia.

Liite 9.

Yläkategoria: Vaikutukset työilmapiiriin, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen		
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alakategoria
Miust meijä koulushan on aina tehty paljon yhteistyötä, et meillä on pari opettajaa työpareina ja ohjaajathan on hirmu läsnä koko ajan. Sillä tavalla me tehmää paljo yhdessä jo niinko ennen tätä, että tota mie en oikee tiijä onko ollu sellasii ketkä ei ole aikasemmin pyytäny apua. Mie koen, ettei tää oo muuttunu mihinkää et aina ois voinu pyytää apua	Meidän koulussa on aina tehty paljon yhteistyötä ja pyydetty apua jo ennen tätä koulutusta ja koen ettei avun pyytämisen ole muuttunut mihinkään.	Avun pyytäminen ja yhteistyö ei muuttunut. Ollut jo hyvää
tohon yhteisöllisyyteen niin, vähä ehkä hajotti osaltaan just sillon. Että se oli, vähä ristiriitasii tunteita siitä että, esimerkiksi et kaikki ei ollu ihan niin innokkaasti osallistumassa. Tai että se tarjottiin vapaaehtoisena mut sitte, aika monel oli se tilanne, että ei ollu vaihtoehtoo kun osallistua. Niin se ehkä oli yks semmonen, mikä vähä saatto aiheuttaa semmosta negatiivisuutta. Ja sit just se uutisointi, oli sillon aika semmonen, et sitTuli ehkä semmosii mitä ei meijän koulus oo ollu että jotku, vähä hiersi.  Et se ei oo nostanu miun mielest sitä yhteisöllisyyttä.	Vähän hajotti alussa yhteisöllisyyttä ja aiheutti ristiriitaisuutta, kun koulutus tarjottiin vapaaehtoisena, mutta monella ei ollut vaihtoehtoa kuin osallistua. Myös uutisointi vähän hiersi. Ei nostanut yhteisöllisyyttä.	Koulutus jakoa työyhteisöä.  Avoimuus koulutuksesta kertomisessa puuttui.
Meil ei ehkä niinkää ole keskusteltu koulutuksesta koulutuksen ulkopuolella olleiden kans	Ei niinkään olla keskusteltu koulutuksesta, heidän kanssa, jotka eivät olleet mukana.	Koulutus jäänyt koulutuksessa olleiden sisäiseksi
Mutta niinku sanoit, ilmapiiri on ollu hyvä ja sellanen niinku suvaitseva ja erilaisuutta salliva. Tosi avoin. Hyvä meijän työyhteisö	Ilmapiiri on hyvä ja suvaitsevainen sekä erilaisuutta salliva; Hyvä meijän työyhteisö	Ilmapiiri hyvä ja suvaitsevainen
V 2: Ja jollain taval ihmiset ollu ehkä ilosempiikii (V3: joo V4: Joo joo) et meil on aika hyvä huumori vaik kahvihuonees ja (V3: nii kyl on) ja hyvä yhteishenkiki minust nyt (V 4: Kyllä, on on ). Ehkä aikasempiikii on ollu, mut nyt on. Monet tekijät varmaa vaikuttaa	Ihmiset on olleet jollain tavalla iloisempiakin lukuvuoden aikana. Varmaan aikaisemminkin, mutta nyt meillä on hyvä huumori ja yhteishenki, johon monet tekijät varmaan vaikuttavat. x 3	Iloisuus, huumori, yhteishenki näkyneet lukuvuoden aikana

Liite 10.

<p style="text-align: center;">Yläkategoria: Vaikutukset luokan toimintaan, ilmapiiriin ja oppilaiden käyttäytymiseen</p>		
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alakategoria
Täytyy sanoa et mun luokan toiminnassa tai ilmapiirissä ei o tapahtunu mitään tähän koulutukseen liittyviä tai sen vaikutuksesta johtuvia muutoksia. Ne on ihan oppilaskohtasia syitä.	Koulutus ei ole vaikuttanut luokan toimintaan tai ilmapiiriin. Muutokset johtuvat oppilaskohtaisista syistä	Ei vaikutusta luokan toimintaan tai ilmapiiriin
Minulla on ollut aika seesteinen porukka koko aika et ei he ihan hirveest sillee, ehkä toi nyt ikä teettää vähä sellast, mut en mie koe et täst (THP) johtuen ois mitää merkittäviä muutoksia	Koulutuksesta johtuen ei merkittäviä muutoksia luokan toiminnassa tai ilmapiirissä. Minulla on ollutkin seesteinen luokka, mitä nyt ikä teettää vähän sellaista.	Ei merkittäviä muutoksia luokan toiminnassa tai ilmapiirissä
Mut just se kuitenkin linkittyy niin sinne omiin ajatuksiin, se ei välttämättä näy sit jossain lapsiryhmässä.	Koulutus linkittyy omiin ajatuksiin, ei välttämättä näy lapsiryhmässä	Koulutuksen anti itselle
Mie en tiiä mikä vaikuttaa mihinki. Et onkse sitä et on ite jotenki vähä vapautuneempi vai onkse sitä et ..... on muuttunu ne suhteet siel luokas. Et tähän on kyl vaikee vastata. Mie en tiiä mikä vaikuttaa mihinki. Ku on muitaki muutoksia ollu tosiaan niin, ehkä ne kaikki sitte jotenki vaikuttaa.	En tiedä mikä vaikuttaa mihinkin. Onko ite vapautuneempi vai vaikuttaako luokan muuttuneet suhteet. Tähän on vaikea vastata. Ehkä kaikki jotenki vaikuttaa.	THP:n osuutta luokassa vaikea arvioida
Niinku tän toiminnot heijastas sitä THP:n, tai THP:n toiminnot heijastas luokkaan, ni on hirveen vaikee nii kuvitella, niinku nyt on tullu ilmi, et ne on omas mielessä, et ei en niinku.	THP:n toimintojen heijastamista luokkaan vaikea kuvitella. Niin kun on nyt tullut ilmi, ne on omassa mielessä	Koulutuksen anti itselle
Enkä miekää tiiä johtuiks, ei nyt voi pelkästään et tää johtuu tästä, mut kaikest huolimatta meidän luokas on nyt kyl semmonen aika positiivinen vaihe menossa kaikilla. Et tavallaa tosi moni oppilas on oppinu itsetutkiskelua vaikei sitä ole erikseen opetettu.... meil kyl nyt on siel semmonen positiivisempi ajattelu ihan selvästi et tota en tiijä, ei välttämättä pelkästään täst johu, vaan monista eri asioista. Ikäkin vaikuttaa.	Meidän luokassa on positiivinen vaihe menossa kaikilla.  Moni oppilas on oppinut itsetutkiskelua, vaikei sitä ole erikseen opetettu. Ei varmaan pelkästään THP:stä voi johtua, vaan monista asioista ja ikäkin vaikuttaa.	Luokassa positiivinen vaihe.  Oppilaiden itsetuntemus lisääntynyt. THP:n osuutta vaikea arvioida

Liite 11.

<p style="text-align: center;"><b>Yläkategoria: Vaikutukset omaan ajattelutapaan</b></p>		
<b>Alkuperäinen ilmaisu</b>	<b>Pelkistys</b>	<b>Alakategoria</b>
Opettajil varmaan luonnostaan on aika tiukka kontrollin tarve, ni siin tuli hyviä vinkkejä koulutuksesta et yrittää vähän höllätä sit kontrollia ja tajuaa sen, ettei voi kaikkia oppilaita ja kollegoja kontrolloida. Et tota semmost niinku rentoutta enemmän	Opettajilla on luonnostaan aika tiukka kontrolli, jonka hölläämiseen sain hyviä vinkkejä; Rentoutta ja sitä ettei kaikkia oppilaita ja kollegoja voi kontrolloida.	Asioista irti päättäminen lisääntynyt
Huomasin ainaki kiinnostäväni enemmän huomiota kaikkiin näihin periaatteisiin ja just tää kontrollista irrottautuminen ja semmonen rauhoittuminen ja niinku keskity enemmän ehkä siihen omaan oloon, kun aikasemmin mikä tietyst tuntuu aika itsekkäältä ainaki alussa, kyllä, mut sit tajus miten se siirtyy muihin ihmisiin, et ei voinu tavallaa ottaa muitakaa huomioon, jos ei ota itteä ekana huomioon.	Huomasin kiinnostäväni enemmän huomiota periaatteisiin; Kontrollista irrottautuminen, rauhoittuminen ja omaan oloon keskittyminen, mikä tuntui jopa itsekkäältä, kunnes ymmärsin, ettei voi ottaa muita huomioon, ellei ensin huomioi itseään.	Huomio omaan hyvinvointiin / omaan rauhoittumiseen / Irti päästämiseen
Vaikka ajattelet itseäsi ja laitat itsesi ensimmäiseksi, niin se ei ole itsekästä millään muotoa. Vaan itseasiassa paras tapa toimia. Et ehkä se. Ku ehkä sitä aikasemmin jotenki ajatteli et se on tosi itsekästä nyt, ajatella sitä omaa itseä ja omaa hyvinvointia. Mutta tää jotenki kuitenkin nyt herätti et no ei se todellakaan oo. Ei oo itsekästä et niin vaan täytyy toimia että muutki sit voi paremmin.	Koulutus herätti, ajattelemaan, että Itsensä laittaminen ensimmäiseksi ei ole itsekästä, vaan paras tapa toimia, jotta muutkin voivat paremmin	Huomio omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen lisääntynyt
Ainaki se omien tunteiden reflektointi, se on miul lisääntyny ihan hirveesti, et sitä huomaa varsinkin jos on negatiivisempi tunne ni sit sitä jää niinku miettii et mist tää niinku johtuu ja mitäs tälle vois tehdä.	Omien tunteiden reflektointi on lisääntynyt. Varsinkin negatiivisen tunteen kohdalla miettii mistä tämä johtuu ja mitä sille voi tehdä.	Tunteiden tunnistaminen lisääntynyt
Et se on varmaan tullu tuost koulutuksesta vielä enemmän, et, siel just korostettiin et näe ne hyvät asiat ja pyri vahvistamaan niitä ja pääsemään eroon niistä haitallisit ajatusmalleista. Kyl mie sitä yritän.	Koulutuksesta jäi: ”näe hyvät asiat ja pyri vahvistamaan niitä ja pääsemään eroon haitallisista”. Sitä yritän toteuttaa.	Positiivisuuden vahvistuminen