

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Purola, M., Kolonen, M. & Koskimäki, M. (2021) Uni ja palautuminen peruskoulun opettajilla. TAMKjournal.

URL: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/terveys/uni-ja-palautuminen-peruskoulun-opettajilla-marianne-purola-mirva-kolonen-ja-minna-koskimaki/>

Uni ja palautuminen peruskoulun opettajilla

29.11.2021

TAMK koordinoi valtakunnallista Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittamaa Kestävä aivoterveys -hanketta. Hankkeen tavoitteena on perehtyä aivokuormitukseen työelämässä ja kehittää toimintatapoja sekä työvälineitä aivoterveysten ja työhyvinvoinnin sekä organisaatioiden tuloksellisuuden edistämiseksi. Osana hanketta toteutettiin tutkimus, jonka tavoitteena oli tuottaa tietoa Tampereen kaupungin peruskoulun opettajien uneen ja palautumiseen vaikuttavista tekijöistä ja nostaa esille mahdollisia työkaluja niiden parantamiseksi.

Riittäväällä ja laadukkaalla palautumisella sekä unella on merkittävä vaikutus yksilön terveyteen, työkykyyn ja elämänlaatuun. Uni ja palautuminen ovat erinomaisia terveysmittareita, sillä niin fyysiset kuin psyykkisetkin kuormitustekijät heijastuvat niissä herkästi. Yksittäiset heikot yön timer elimistö kestä. Kuormituksen lisääntyessä palautumisen ja unentarve lisääntyvät, mikä tulisi huomioida yksilön ajankäytössä (Firstbeat 2016).

Opettajien keskuudessa on ollut nähtävissä niin työmäärän, työnkuormittavuuden kuin stressin lisääntymistä sekä työn ilon ja merkityksellisyyden vähentymistä (OAJ 2017). Vapaa-aika ja työ nivoutuvat yhä herkemmin toisiinsa, työn aikana riittäville tauoille ei ole välttämättä aikaa eivätkä viikonloput tai lomatkaan riitä aina palautumiseen (Mether 2018; Pietiläinen 2016). Opettajat kokevat terveydentilansa pääosin hyväksi, vaikka heidän keskuudessaan esiintyykin keskimääräistä enemmän heräilemisiä yöllä ja vaikeuksia päästä uneen (Venho 2019). Useimmiten stressi, työn kuormittavuus ja ylityöt osaltaan selittävät unen heikkolaatuisuutta (Van Lathem ym. 2013; Huyghebaert ym. 2018; Musa, My & Wong 2018).

Palauttavaa aikaa tulisi olla vähintään 30 % vuorokaudesta (Firstbeat 2016). Unen aikana tapahtuvan palautumisen lisäksi palauttavat tauot pitkin päivää ja erityisesti työpäivien sisällä tapahtuvat tauot nähdään tärkeinä kokonaishyvinvoinnin näkökulmasta (Trogakos, Beal, Green & Weiss 2008; Varma 2020). Opettajat, jotka pystyvät irrottautumaan töistään taukojen avulla, palautuvat paremmin myös illalla (Työelämän tutkimuskeskus 2019).

Autonomisen hermoston toiminta linkittyy vahvasti uneen ja palautumiseen. Sykereaktiot ja sykevälivaihtelu kertovat ihmisen unen ja palautumisen tilasta (Sapolsky 2004; Tuominen n.d). Firstbeat Oy on suomalainen hyvinvointiteknologian yritys, jonka teknologia ja kuluttajatuotteet, kuten hyvinvointianalyysit, perustuvat sykereaktioiden ja sykevälivaihtelun analyysiin. Terveysthuollon ja liikunta-alan ammattilaisten käyttöön suunnitellulla Firstbeat-hyvinvointianalyysillä voidaan mitata stressiä, palautumista, työn kuormitusta. Hyvinvointianalyysin avulla saadaan objektiivista tietoa elimistön autonomisen hermoston reaktioista uneen ja palautumiseen liittyen, osoitetaan liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksia ja arvioidaan elämäntapoihin liittyviä riskejä (Föhr 2016; Firstbeat Oy n.d.).

Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin Tampereen ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen YAMK:in opinnäytetyönä (Purola 2021). Aineisto kerättiin kolmen vuorokauden pituisella Firstbeat-hyvinvointianalyysillä marras-joulukuussa 2020 (n= 23). Opettajat saivat ohjeet hyvinvointianalyysin tekemiseen ja käyttivät ympäri vuorokauden sykevälivaihtelujen tietoja tallentavaa mittaria. Mittari oli kiinnitetty kahden elektrodin avulla rintakehän alueelle. Osallistujat valittiin 70 peruskoulun opettajan joukosta siten, että joka kolmas opettaja valikoitui mukaan. Aineistona oli myös alkukysely ja osallistujien (n=23) päiväkirjamerkinnot kolmen vuorokauden ajalta. Alkukyselyssä opettajat arvioivat 5-portaisella Likertin asteikolla hyvinvointiin liittyviä väittämiä. Määrällinen aineisto analysoitiin Excel -ohjelmalla. Laadullinen aineisto analysoitiin deduktiivisella sisällönanalyysillä (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Palautumisen ja unen laatu sekä määrä vaihtelevat opettajilla

Vastaajista (n=23) yli 74 % koki olevansa stressaantuneita. Unen riittävyyden ja palauttavien taukojen toteutumisen suhteen kokemukset vaihtelivat. Pääosin nukkumaanmenoajat olivat suhteellisen vakiot ja keskimäärin opettajat viettivät sängyssään aikaa noin kahdeksan tuntia. Unen palauttavuus sekä stressin ja palautumisen suhde vuorokausitasolla oli kohtalaisella tasolla. Palauttavaa aikaa oli vuorokaudessa keskimäärin 6,8 h ja stressaavaa aikaa 18,4 h. Työpäivien aikainen palautuminen oli vähäistä, mutta lähes 70 % osallistujista pystyi palautumaan edes pieniä määriä työpäivän jälkeen.

Henkilöillä, joilla unen palauttavuus oli hyvällä tasolla, yö oli kokonaisuudessaan palauttavaa ja näillä henkilöillä oli palauttavia hetkiä enemmän myös päivän aikana ja ennen nukkumaanmenoa. Huolestuttavin tilanne unen ja palautumisen kannalta oli opettajilla, joilla palautuminen puuttui mittaussajaksojen päivistä kokonaan. Nämä opettajat kokivat olevansa myös keskimäärin stressaantuneempia. He veivät myös enemmän töitä kotiinsa. Heidän keskuudessaan unen laatu oli heikompaa ja unijaksojen pituudet jäivät lyhyemmiksi.

Arjen valinnoilla on merkitystä

Opettajien palautumista ja unta näyttivät heikentävän eniten aikataulutetut ja paljon toimintaa sisältävät päivät, liian voimakas fyysinen rasitus sekä älylaitteiden runsas käyttö ilta-aikaan. Liian kova fyysinen harjoitus näyttäytyi unessa siten, että syvä palauttavan unen osuus alkoi myöhemmin. Opettajista 22 % teki vapaa-ajallaan säännöllisesti töitä, esimerkiksi tuntien suunnittelua ja kokeiden korjausta. Opettajista 74 % käytti älylaitteita ennen nukkumaan menoa, ja suurimmalle osalle tutkittavista älylaitteiden käyttö näyttäytyi stressaavana. Elimistön ylivirittyneisyys näkyy siten, että opettajien päiväkirjamerkinnot rentouttavat hetket ja päiväunet eivät näkyneet Firstbeat-hyvinvointianalyysissä elimistöä palauttavina.

Pienilläkin palautumista edistävillä valinnoilla näytti olevan suuri merkitys stressin ja palautumisen tasapainoon ja sitä kautta parempaan uneen.

Palautumista ja unta edistävinä tekijöinä näyttäytyivät erityisesti toiminnot, jotka poikkesivat työstä. Lisäksi läheisten ihmisten ja eläinten kanssa oleskelulla oli positiivinen

vaste. Lempeä liikunta, käsityöt, lukeminen ja kevyt kotona puuhailu auttoivat rentoutumaan. Iltojen rauhoittaminen ennen nukkumaanmenoa näyttäytyi palautumisen ja laadukkaan unen kannalta erityisen tärkeänä. Pienilläkin palautumista edistävillä valinnoilla näytti olevan suuri merkitys stressin ja palautumisen tasapainoon ja sitä kautta parempaan uneen.

Johtopäätökset ja pohdinta

Tulokset osoittavat, että uni ja palautuminen on osalla riittävää, mutta lähes kaikki opettajat kamppailevat stressin kanssa. Haastavin tilanne on niillä opettajilla, joiden palautuminen puuttui täysin, unijakson pituus oli lyhyt ja töiden tekeminen vapaa-ajalla oli säännöllistä. Iltojen rauhoittamisella sekä säännöllisellä unirytmillä unen palauttavuutta saataisiin laadukkaammaksi.

Päiviin sisältyvät pienetkin tauot ovat tärkeitä palautumisen kannalta. Erityisen tärkeää on muistaa, että kuormituksen lisääntyessä palautumisen ja unen tarve on suurempaa. Fyysisesti raskaiden suoritusten ja itseä ahdistavien, stressaavien tilanteiden jälkeen olisi tärkeää ottaa aikaa palautumiselle ja priorisoida unta. Suositeltavaa olisi arvioida unen virkistävyyttä aamulla sekä vireystilaa valveillaoloaikana. Opettajan tulisi pohtia, tapahtuuko palautumista tarpeeksi työpäivien aikana, vapaa-ajalla ja öisin, koska palautuminen on suoraan yhteydessä aivoterveysteen.

Opettajat, työterveyshuolto ja esihenkilöt voivat hyödyntää edellä esiteltyjä tutkimustuloksia opettajien työhyvinvoinnin kehittämiseen ja palautumisen edistämiseen laajemminkin. Työnkuvan kuormittavuuden ja työnhallintataitojen kartoittamisella pystyttäisiin varmasti vaikuttamaan stressin ja palautumisen suhteeseen positiivisesti myös pidemmällä aikavälillä. Yhteistyö eri toimijoiden välillä olisi hyödyllistä opettajien aivoterveysten ja palautumisen edistämiseksi.

Lähteet

Firstbeat Oy. n.d. Viitattu 21.11.2021. <https://www.firstbeat.com/fi/>

Firstbeat. 2016. Hyvinvointianalyysi, asiantuntijan opas. Viitattu 21.11.2021. <https://docplayer.fi/21913675-Firstbeat-hyvinvointianalyysi-asiantuntijan-opas.html>

Föhr, T. 2016. Liikunta ja hyvä kunto vähentävät työstressiä. Liikunta ja tiede 53(6): 30.

Huyghebaert, T., Gillet, N., Beltou, N., Tellier, F. & Fouquereau, E. 2018. Effects of workload on teachers' functioning: A moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment. <https://doi.org/10.1002/smi.2820>

Mether, U. 2018. Opettajan huoli: aika ei riitä enää opettamiseen – miten kaikki hienot uudistukset viedään onnistuneesti maaliin? Uusimaa 6.1.2018. Viitattu 21.11.2021. <https://www.uusimaa.fi/paikalliset/1425864>

Musa, A., Moy, F., Wong, L. 2018. Prevalence and factors associated with poor sleep quality among secondary school teachers in a developing country. J-STAGE home/Industrial Health/Volume 56 (2018) Issue 5. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0052>

OAJ. Opetusalan työolobarometri 2017. OAJ:n julkaisusarja 5:2018. Viitattu 22.11. 2021. https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2018/tyoolobarometri_final_0905_sivut.pdf

Pietiläinen, J. 2016. Opettajien arki on karu: kiusaamista, ylitöitä ja rankkaa byrokratiaa – Jaksaisitko itse tätä? Helsingin Uutiset 5.10.2016. Viitattu 21.11.21. <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/1559024>

Purola, M. 2021. Uni ja palautuminen opettajilla. Arjen valinnoilla merkitystä. Viitattu 21.11.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/498589/Purola_Marianne.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sapolsky, R. 2004. Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping-now revised and updated. St Martin's Press.

Tampereen ammattikorkeakoulu. 2020. Kestävä aivoterveys. WWW-sivut. Viitattu 21.11.2021. <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/>

Trougakos, J., Beal, D., Green, S. & Weiss, H. 2008. Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays. *Academy of Management Journal*, 51(1): 131–146

Tuominen. n.d. Onko unesi oikeasti palauttavaa? Blogi-kirjoitus. Firstbeat. Viitattu 21.11.2021. <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/onko-unesi-oikeasti-palauttavaa/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Työelämän tutkimuskeskus. 2019. Loppuraportti. Virtanen, A., Perko, K., Törnroos, K., De Bloom, J., Kinnunen, U. 2019. Erilaisten taukojen merkitys työkuormituksesta palautumisessa ikääntyvillä opettajilla. Työraportteja 104/2019 Working Papers. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Viitattu 21.11.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/250158529.pdf>

Van Laethem, M., Beckers, DGJ., Kompier, MAJ., Dijksterhuis, A., Geurts, SAE. 2013. Psychosocial work characteristics and sleep quality: a systematic review of longitudinal and intervention research. *Scand J Work Environ Health* 2013;39(6):535–549. doi:10.5271/sjweh.3376

Varma. 2020. Varma podcast. Jakso 2. Uni ja palautuminen. Podcast -tallenne. Julkaistu 21.2.2020. Viitattu 21.11.2021. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/7CTX8ASlzOzIHbS18AKvxh?si=ZHCEXHdIRDOkiBJuzxNzEg>

Venho, E. 2019. Opetushenkilöstön hyvinvointi. Työhyvinvoinnin tarkastelua neljän osa-alueen kautta. Kasvatustieteen tiedekunta.Turun yliopisto. Pro Gradu tutkielma.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. PDF-tiedosto. Viitattu 21.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0099-9>

Kirjoittajat

Marianne Purola

Fysioterapeutti (YAMK)

Tampere

Mirva Kolonen

Lehtori, projektipäällikkö

SOTE-yksikkö YAMK

TAMK

mirva.kolonen@tuni.fi

ORCID: 0000-0002-5858-8543

Minna Koskimäki

Tuntiopettaja

SOTE-yksikkö YAMK

TAMK

minna.koskimaki@tuni.fi

ORCID: 0000-0002-1568-1123