

Tieteentekijän hyvinvointi

Osaaminen, energia ja jaksaminen

Sunny Viljamaa

Psykologi, uravalmentaja

Tieteentekijä on hyväntekijä

Tieteentekijä

- Edistää ihmiskunnan ymmärrystä
- Ratkaisee ongelmia, joita muut eivät näe.
- Löytää uusia ongelmia ratkaistavaksi.
- Avaa ovia tulevaisuuteen.

Tieteentekijän työssä itsemääräämisteorian perustarpeet voivat toteutua poikkeuksellisen vahvasti: vapaus ajatella ja valita suunta (**autonomia**), mahdollisuus oppia ja kehittyä (**kompetenssi**) sekä yhteys ihmiskuntaan ja tiedeyhteisöön (**kuuluminen**).

Mikä kuormittaa tieteentekijöitä?

1. Jatkuva epävarmuus ja epävarmat työsuhteet
2. Julkaisupaine ja mittareihin perustuva arviointikulttuuri
3. Ylityö ja työn ja vapaa-ajan rajojen hämärtyminen
4. Sosiaalinen eristäytyminen ja kilpailuhenkinen ilmapiiri
5. Monitahoinen kognitiivinen kuormitus



Tieteentekijöillä on **2,4x suurempi riski** mielenterveyshaasteisiin kuin muilla korkeakoulutetuilla.



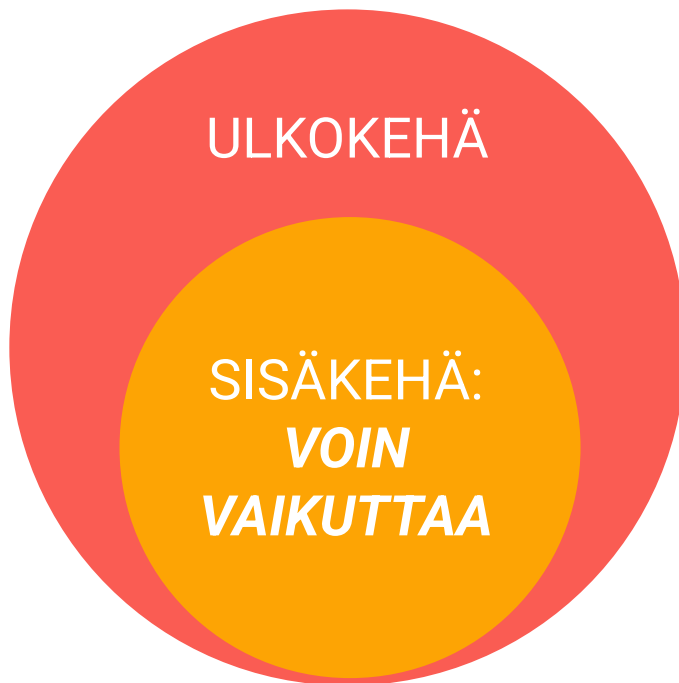
Nature PhD Survey 2019: **36%** tohtorikoulutettavista hakee apua ahdistukseen tai masennukseen

Systeminen vs. Henkilökohtainen

ULKOKEHÄ

En voi helposti muuttaa

- Rahoitusjärjestelmä
- Julkaisukulttuuri
- Akateemiset rakenteet
- Työmarkkinatilanne



SISÄKEHÄ

Voin muuttaa

- Itsetuntemus
- Omat rajat
- Energianhallinta
- Arjen rutiinit



Energian anatomia: Kolme vipua

Osaaminen (Clarity)

Analysoi
aikaansaannoksesi

Sanoita
osaamisesi

Career audit

Itsesäätely (Agency)

Psykologiset rajat

Biologinen energia

Sosiaalinen tuki

Jaksaminen (Alignment)

Päivittäinen kiitollisuus

Oma elämä
tutkimuskohteena

Tekoäly + mittaaminen



Osaaminen (clarity)

Tunnista mitä osaat → Sanoita se ymmärrettävästi → Arvioi uravaihtoehtojasi

Kolme työkalua

1. **ANALYSOI AIKAANSAANNOKSIASI:** Missä onnistut? Mistä pidät?
2. **SANOITA OSAAMINEN:** Muotoile se niin, että myös akatemian ulkopuolinen maailma ymmärtää sen arvon.
3. **URAN AUDITOINTI:** Pysähdy kerran vuodessa tarkastelemaan suuntaasi ja mahdollisuuksiasi. (Career Audit)

Osaaminen: Aikaansaannosten reflektointi

Tehtäväsi: Muistele jotain mieluisaa tehtävää viimeisen viikon ajalta.

Jotain, missä:

- Teit jotain missä olet hyvä, ja
- Teit jotain mistä pidit

**30 sekuntia
reflektointi**

Reflektoi hiljaa mielessäsi:

- Mikä tehtävä antoi sinulle energiaa?
- Mitä osaamisaluetta käytit?
- Miksi juuri tämä tehtävä tuntui hyvältä?

Osaaminen: Hissipuhe kahdella kielellä

TUTKIMUKSEN YKSITYISKOHDISTA KOHTI YHTEISKUNNALLISTA ARVOA

Olen soveltavan metsäekologian ja mikrobiologisen diversiteettitutkimuksen parissa toimiva tohtori, jonka tutkimus keskittyy puupohjaisten substraattien hajotusyhteisöjen funktionaaliseen dynamiikkaan boreaalisissa metsäekosysteemeissä.

Olen kestävän kehityksen ja luonnon monimuotoisuuden tutkija, jolla on yli 15 vuoden kokemus tutkimus- ja kehitystyöstä metsäekosysteemien parissa. Työssäni yhdistän tieteellisen tarkkuuden, käytännön sovellettavuuden ja ihmisläheisen yhteistyön.

Osaaminen: Vuosittainen uran auditointi (Career Audit)

Varasuunnitelman olemassaolo vähentää ahdistusta ja parantaa päätöksentekoa.

Vuosittainen oman uran auditointi:

1. Olenko tyytyväinen?
2. Viekö tämä kohti tavoitteitani?
3. Mitä haluan muuttaa?
4. Mitä muuta voisin tehdä? (Plan B)



Portfolio-ura-
ajattelu:
Akateeminen
ura on yksi
vaihtoehto, ei
ainoa.

Itsesäätely (agency)

Valitse mihin voit vaikuttaa → Energia kasvaa

Kokemus omasta vaikutusvallasta on kriittinen hyvinvointitekijä.

Kolme tekijää:

1. **PSYKOLOGISET:** Rajat ja psyykkinen irrottautuminen työstä
2. **BIOLOGISET:** Energianhallinta ja palautuminen
3. **SOSIAALISET:** Vertaistuki ja haavoittuvuuden jakaminen

Itsesäätely: Biologinen energian hallinta

Tutkimus:

 Kognitiivinen suorituskyky toimii 90-120 min jaksoissa

 Syvä keskittyminen: 3-4h syvää keskittymistä päivässä on maksimi luovalle työlle

Käytäntö:

- ✓ Rajaa 2-3h syvälle keskittymiselle kerrallaan
- ✓ Tauot 90-120 min välein: Liiku, hengitä, lepuuta silmiä
- ✓ 20-30 min kävely ulkona päivittäin

Itsesäätely: Psykologiset rajat

Tutkimus: Psykologinen irrottautuminen: Psyykkinen etäisyys työstä vapaa-ajalla on kriittinen palautumiselle

Työpäivän loppu -rituaali (10 min):

- Mitä tein tänään? Mitä jää huomiseksi?
- Fyysinen symboli: tietokone kiinni
- Sano ääneen: "Työpäivä on ohi"
- Ei töitä klo 18 jälkeen tai viikonloppuisin → myös sähköpostit!

Itsesääätely: Sosiaalinen tuki

Kuinka loiva mäki on?

- **Tutkimuksessa 1** osallistujat, jotka olivat ystävän seurassa, arvioivat mäen loivemmaksi kuin ne, jotka olivat yksin.
- **Tutkimuksessa 2** puolestaan osallistujat, jotka kuvittelivat mielessään kannustavan ystävän, näkivät mäen loivempana kuin ne, jotka ajattelivat neutraalia tai epämiellyttävää henkilöä.

Sosiaalinen tuki vaikuttaa siihen, kuinka haastavana näemme elämän haasteet.



Jaksaminen (alignment)

Tieteentekeminen ei tunne työaikoja – ajattelu jatkuu jopa unissa.

Tarvitset työkaluja kokonaisvaltaiseen jaksamiseen.

Kolme työkalua:

1. **KIITOLLISUUS** – Päivittäinen reflektio vahvistaa fokusta
2. **ITSETUTKISKELU** – Oma elämä ja arjen rutiinit tutkimuskohteena
3. **TEKOÄLYN TUKI** – Teknologia reflektoinnin tukena

"Aivomme on kirjaimellisesti rakennettu toimimaan parhaiten silloin, kun olemme myönteisellä mielellä – ei silloin, kun olemme negatiivisia tai edes neutraaleja.

Shawn Achor

(The Happiness Advantage)



Jaksaminen: Päivittäinen kiitollisuusharjoitus

Suuntaamalla huomion siihen mistä olemme kiitollisia, voimme muokata aivoja.

Harjoitus:

- Kirjoita **21 päivää peräkkäin** joka ilta:
- **3 asiaa, joista olet kiitollinen tänään**

Vaikutus:

→ Positiiviset muutokset aivoissa näkyvät vielä **6 kuukautta** harjoituksen jälkeen

Jaksaminen: Elämäsi tärkein tutkimusprojekti

Tutkija ja tutkimuskohde: Sinä itse

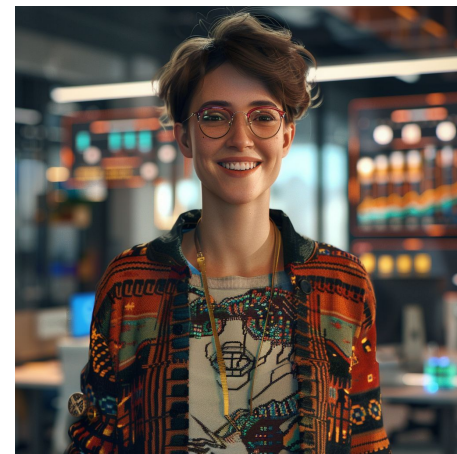
Tutkimuskysymys: Millaiset arjen rutiinit vahvistavat omaa energiaani?

Hypoteesi: Lisäämällä arkeeni rutiinin X, hyvinvointini lisääntyy

Kokeilu: Testaa viikon. Arvioi vaikutukset.

*Pidä mieli avoimena! Nollatullos on parempi kuin ei tulosta ollenkaan.
On parempi tietää keino huonoksi, kuin jättää kokeilematta.*

UP Tekoälyvalmentajat



Kirjaudu ja kokeile!

urapalvelut.fi/tieteentekijoidenliitto

Maksuton jäsenetu | Suomeksi, englanniksi, ruotsiksi

● "Mihin tarvitaan
terapeutteja?" (5🌟)

*"Pidin tästä todella paljon. Mihin
tarvitaan terapeutteja, jos täältä
saa näin helpolla ja matalalla
kynnyksellä avun. :)"*

Yhteenveto

**Osaaminen
(Clarity)**

**Itsesäätely
(Agency)**

**Jaksaminen
(Alignment)**

Energian lisääminen tutkijana perustuu
osaamisen tunnistamiseen,
itsesäätelykykyyn, ja jaksamisen ylläpitoon!

Vertaistuki: Ideoiden jalkautus käytäntöön

Käänny vieruskaverin puoleen, ja kysy:

1. **Mikä resonoi?**
2. **Mitä ideaa kokeilet ensimmäiseksi?**

Kiitos osallistumisestasi!

Sunny Viljamaa, [LinkedIn](#)
sunny.viljamaa@uppartners.fi

 Seuraa meitä somessa:

Facebook: facebook.com/uppartners

Instagram: instagram.com/uppartners.fi

YouTube: youtube.com/@uppartners



LIITTEET:

Tieteentekijän hyvinvointi

Osaaminen, energia ja jaksaminen

Sunny Viljamaa

Psykologi, uravalmentaja

Lähteet

Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42–70). John Wiley & Sons.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

Schnall, S., Harber, K. D., Stefanucci, J. K., & Proffitt, D. R. (2008). Social support and the perception of geographical slant. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(5), 1246–1255.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.011>

Rossi, E., & Nimmons, D. (1991). *The 20-minute break: The ultradian healing response for stress and fatigue*. Tarcher/Putnam.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.

Kossek, E. E., & Lautsch, B. A. (2012). Work-family boundary management styles in organizations: A cross-level model. *Organizational Psychology Review*, 2(2), 152–171.
<https://doi.org/10.1177/2041386611436264>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Osaaminen: Hissipuhe - Akateeminen versio

Olen soveltavan metsäekologian ja mikrobiologisen diversiteettitutkimuksen parissa toimiva tohtori, jonka tutkimus keskittyy puupohjaisten substraattien hajotusyhteisöjen funktionaaliseen dynamiikkaan boreaalisissa metsäekosysteemeissä.

Tarkastelen erityisesti lignoselluloosaa hajottavien basidiomykettien roolia orgaanisen aineksen kierrossa sekä niiden interaktioita bakteerikonsortiodien kanssa osana ekosysteemien resilienttiyttä ilmastonmuutoksen kontekstissa.

Vastaan useista kansainvälisistä tutkimusprojekteista, joissa hyödynnämme metagenomiikkaa ja bioinformatiikkaa lahoamisprosessien geneettisten markkerien tunnistamisessa.

Toimin aktiivisesti myös tutkimusrahoituksen hakuprosesseissa ja monitieteisissä verkostoissa, joissa kehitetään metsäpohjaisia kiertotalousratkaisuja.

Osaaminen: Hissipuhe - Rekrytoijalle räätälöity versio

Olen kestävän kehityksen ja luonnon monimuotoisuuden tutkija, jolla on yli 15 vuoden kokemus tutkimus- ja kehitystyöstä metsäekosysteemien parissa.

Työssäni yhdistän tieteellisen tarkkuuden, käytännön sovellettavuuden ja ihmisläheisen yhteistyön.

Olen johtanut useita kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimusprojekteja, joissa on kehitetty uusia ratkaisuja luonnonvarojen kestävään käyttöön ja kiertotalouteen.

Kokemukseni kattaa koko tutkimusprosessin — ideoinnista rahoituksen hankintaan, tiimien johtamiseen ja tulosten viestintään eri sidosryhmille.

Minua inspiroi yhteistyö: se hetki, kun tutkimustieto muuttuu käytännön päätöksiksi, jotka tukevat sekä yritysten että yhteiskunnan kestäväää tulevaisuutta.

Uskon, että paras tiede syntyy dialogissa — tutkijoiden, päättäjien ja elinkeinoelämän välillä.

Mitä rekrytoija etsii tieteen tekijän profiilista?

- **Selkeä ammatillinen identiteetti:**
→ “Tutkija, joka hallitsee projektien johtamisen ja tieteen soveltamisen käytäntöön.” (Ei pelkkä aihealue, vaan rooli ja vaikutus.)
- **Vuodet ja kokemusluokka:**
→ “15 vuotta kestävä kehityksen ja luonnon monimuotoisuuden tutkimusta ja johtamista.” (Numerot luovat uskottavuutta ja mittakaavaa.)
- **Projektijohtaminen ja rahoitusosaaminen:**
→ “Johtanut useita EU- ja Business Finland -rahoitteisia hankkeita, vastannut kokonaisbudjeteista ja tutkimustiimeistä.”
- **Sidosryhmäyhteistyö:**
→ “Työskennellyt tiiviisti yritysten, kuntien ja tutkimuslaitosten kanssa – tuonut tieteellisen tiedon päätöksentekoon.”
- **Vaikuttavuus ja tulokset:**
→ “Tulokset ovat tukeneet metsätalouden kestävyysstrategioita ja uusia biopohjaisia innovaatioita.”
- **Viestintä- ja esiintymistaito:**
→ “Pystyy kertomaan monimutkaisesta tutkimuksesta ymmärrettävästi ja inspiroivasti.”
- **Kielitaito ja kansainvälisyys:**
→ “Sujuva englanti, kokemus kansainvälisistä tutkimuskonsortioista ja konferensseista.”
- **Strateginen ja yhteiskunnallinen näkökulma:**
→ “Näkemyksellinen ajattelija, joka ymmärtää kestävä kehityksen ja talouden rajapinnan.”
- **Sovellettavuus organisaatioon:**
→ “Voisi toimia tutkimus- ja kehityspäällikkönä, vastuullisuusjohtajana tai kestävä kasvun asiantuntijana.”
- **Persoonallinen, mutta ammatillinen sävy:**
→ “Arvostaa tieteellistä tarkkuutta, mutta haluaa nähdä työnsä vaikutukset yhteiskunnassa.”

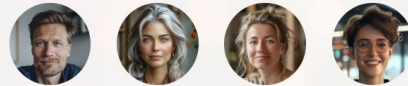
Kirjaudu: urapalvelut.fi/ tieteentekijoidenliitto



Kirjaudu palveluun Tieteentekijöiden liiton jäsenpalvelusta

Tähän uraportaaliin kirjautuminen tapahtuu liiton jäsenpalvelun kautta. Klikkaa yllä olevaa painiketta, jolloin pääset tunnistautumiseen. Sen jälkeen ohjautut automaattisesti takaisin uraportaaliin ja pääset heti tutustumaan sen sisältöön.

UUTTA: HENKILÖKOHTAISET TEKOÄLYVALMENTAJAT



Opetimme 25 vuoden aikana syntyneen tietotaitomme neljälle tekoälyvalmentajalle, Sisulle, Inarille, Valmalle ja Antolle. He ovat aina valmiina auttamaan uraasi, hyvinvointiasi ja tekoälytaitojasi koskevista kysymyksistä, ilman ajanvarausta. [Aloita keskustelu](#)



En saa nukuttua hyvin



Ymmärrän, unella on merkittävä vaikutus sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiimme. Voitko kertoa hieman enemmän unestasi? Onko jotain erityistä, mikä estää sinua saamasta hyvää yöunta, kuten stressi tai epätasainen unirytm?



Iltaisin, jos en saa unta, otan kännykän käteen ja selailen uutisia X:stä tai katson Netflixiä. Valvon helposti monta tuntia.



Kuulostaa tutulta haasteelta. NykYTEknologia voi välillä houkutella meitä venyttämään yöaikaan, mikä vaikeuttaa unen saantia. Mitä jos kokeilisit pientä muutosta? Ehkä voisit asettaa itsellesi tietyn ajan, jolloin laitat kännykän pois iltaisin? Tai kokeilla jotain muuta rauhoittavaa tapaa rentoutua ennen nukkumaanmenoa, kuten lukemista tai meditaatiota? Mikä sinusta tuntuisi mahdolliselta kokeilla?

Kirjoita viesti



Lopuksi päätt keskustelu, niin saat yhteenvedon.

UP Uraportaali – Digitaalinen tuki 24/7

- ❖ **Tekoälyvalmennuskeskustelut** Henkilökohtaiset tekoälykoutsit Sisu, Inari, Valma ja Anto auttavat sinua 24/7, yli 50 kielellä.
- ❖ **Videogalleria** Lyhyet opetusvideot kaikista teemoista – katso omaan tahtiin, milloin tahansa.
- ❖ **Itsearviointi työkalut** 4 kompassia ja Navigaattori auttavat tunnistamaan vahvuutesi ja suunnittelemaan seuraavat askeleesi.
- ❖ **Webinaaritallenteet** Pääsy tallennearkistoon – satoja tunteja materiaalia työnhausta, urasuunnittelusta, hyvinvoinnista ja tekoälystä.



UP Webinaarit → Live-sessiot

UP-webinaarit - Keskiviikkoisin klo 18-19

Osallistu ja opi uutta työhausta, urasuunnittelusta, hyvinvoinnista tai tekoälystä. Osallistu liveen tai katso tallenne omaan tahtiin.

- ✓ Vuorovaikutteista oppimista
- ✓ Asiantuntijavalmentajat
- ✓ Kysymyksiä ja vastauksia
- ✓ Palaute 4.6/5

Katso 2026 webinaarit:

www.uppartners.fi/webinaarit2026



UP Yksilövalmennus → Räättälöity tuki

Videovalmennus tai puhelin - Suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi

Varaa aika ammattivalmentajan kanssa, kun tarvitset henkilökohtaista ohjausta:

- ❖ CV:n ja hakemuksen hiominen
- ❖ Urasuunnittelu ja osaamisen kehittäminen
- ❖ Hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tuki

✓ **Palaute** ★★★★★ **4.9/5**

✓ Joustava varausjärjestelmä

✓ Muistutukset sähköpostiin ja tekstiviestillä

Tutustu valmentajiin: www.uppartners.fi/tietoameista



UP Partners

SUOMEN JOHTAVA KUMPPANI AMMATTILIITTOJEN URAPALVELUISSA

- ★ **Erikoistunut ammattiliittoihin** - 19 vuotta, 30+ liittoja
- ★ **Todellinen monikielisyys** - Ei vain käännöksiä, vaan aidosti kolmikielinen palvelu
- ★ **Tekoälyn edelläkävijät** - Ensimmäisenä tekoälyvalmennukset Suomessa (2023)
- ★ **Mittaamme tuloksia** - Raportointi ja data-analyysi kuuluvat hintaan
- ★ **Todistettu laatu** - 4,6-4,9/5 palautteet, 96% digitaalinen toteutus

Keskitymme ammattiliittojen urapalveluihin - olemme kumppani jäsentenne uramenestyksessä

PALVELUMME PIIRIIN KUULUNUT

1 130 000

liittojen jäsentä
= 41,5 % Suomen työvoimasta

VALMENNUKSEMME KATTAÄ TÄRKEIMMÄT TOIMIALAT, MM.

sosiaali- ja terveysala, teollisuus, tukku- ja vähittäiskauppa, rakentaminen, ICT, majoitus- ja ravintola-ala, rahoitus- ja vakuutustoiminta, koulutus, julkinen hallinto, tekniikka ja teknologia, konsultointi- ja asiantuntijapalvelut, maanpuolustus ja turvallisuusala, ohjelmistoala, televiestintä, maa- ja metsätalous, paperiteollisuus, markkinointi, media ja viestintä, sähkö- ja energiateollisuus, kemianteollisuus, lakipalvelut, siivous- ja kiinteistöpalvelut, urheilu ja liikunta-ala, taiteet ja kulttuuri, tutkimus ja tieteellinen toiminta, vapaa-ajan palvelut, matkailu, viihde ja virkistystoiminta sekä logistiikka ja kuljetusala.

Jo 96% valmennuksistaamme toteutetaan digitaalisesti.