

Työhyvinvointi opetusalalla

- Eväitä työssä jaksamisen tukemiseen

Katariina Räsänen

KT, Lehtori, erityisopetus,

Itä-Suomen yliopiston harjoittelukoulu



PUBLICATIONS OF
THE UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND



**Dissertations in Education,
Humanities, and Theology**

KATARIINA RÄSÄNEN

**"Minä junnaan
paikallani"**

Opettajan alanvaihdon harkinta ja sen yhteys koettuun
työuupumukseen ja työyhteisösuhteeseen

Väitöskirja verkossa:
[https://erepo.uef.fi/handle/
123456789/30621](https://erepo.uef.fi/handle/123456789/30621)



Teemoja

Ajankohtaista
työhyvinvoinnissa

Työssä
jaksaminen
opetusalla

Työkyky

Tutkimustuloksia:
opettajan
alanvaihto ja
työuupumus

Työhyvinvointia
tukevia
käytänteitä

Oman
työhyvinvoinnin
arviointia



**Millainen on suomalainen työelämä
2020-luvulla?**

**Mitkä asiat työhyvinvoinnissa ovat
ajankohtaisia?**

**Löydätkö niistä yhtymäkohtia oman
työsi arkeen?**



Työhyvinvointi puhututtaa

Nuoret uupuvat jo pian päästyään työelämään – saa lyhentää työaikaansa, jotta jaksaa

Työterveyslaitoksen seurantatutkimusten mukaan joka neljäs suomalainen työntekijä oireilee tai kokee työuupumuksen uhkaa.

Uupumus on yleistynyt myös nuorten vasta työuraansa aloittavien joukossa.

YLE uutiset 20.3.2023

Tutkija: ”Nuorten työuupumus on uskomattoman suuri ongelma kansantaloudelle”

Nuorten aikuisten työuupumuksen todellinen hinta yhteiskunnalle selviää vasta vuosikymmenien kuluttua. Keskimäärin yhteiskunta ja työnantaja menettävät noin 420 euroa jokaisesta tekemättömästä arkityöpäivästä.

HS 7.3.2023

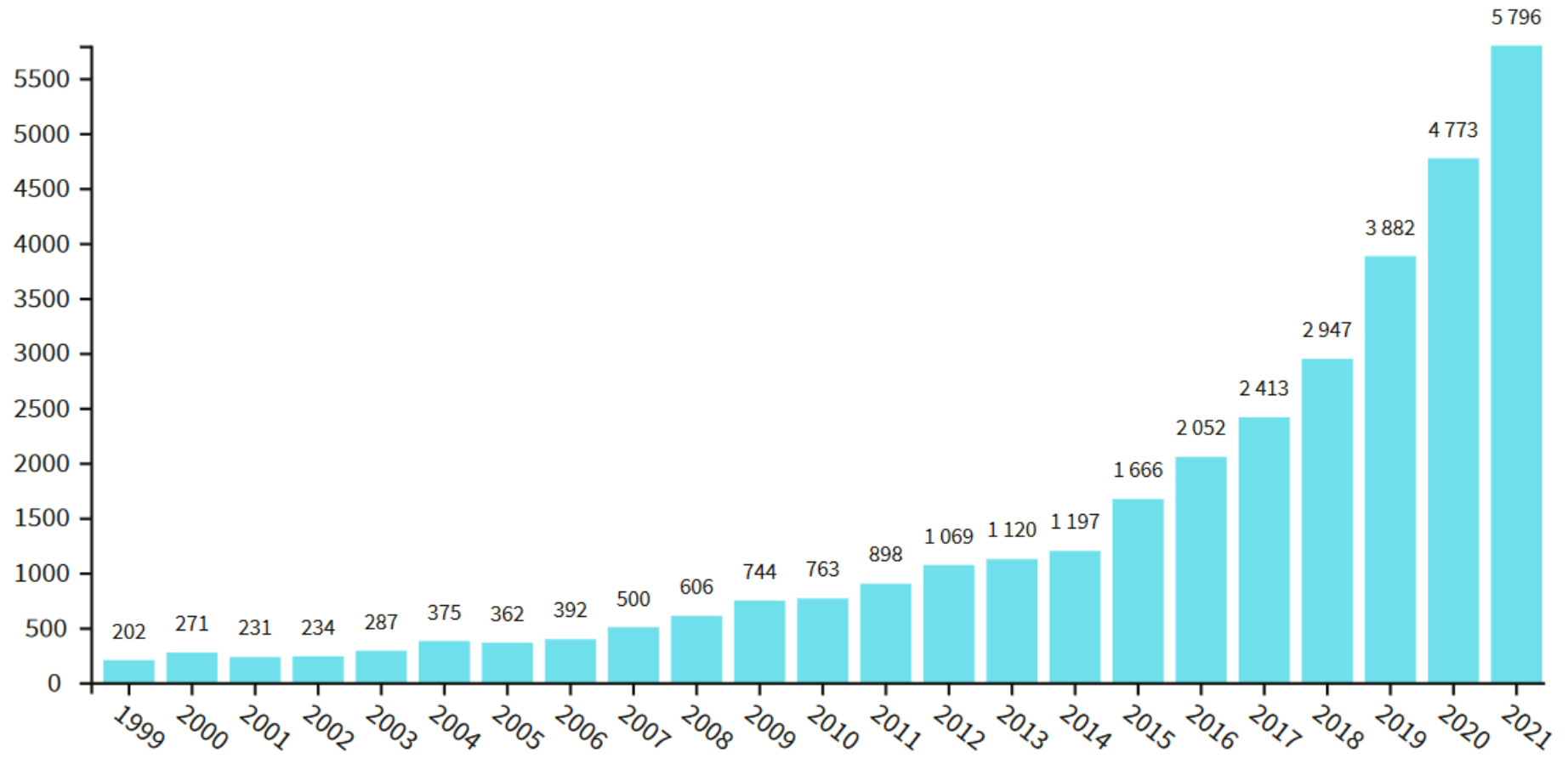


Suomalaiset eivät voi töissä kovin hyvin, kertoo seurantatutkimus – työuupumusoireilu on lisääntynyt, työn imu kadoksissa (Työterveyslaitos 2019-2022; n=480)

- kokemus omasta työkyvystä heikentynyt samalla, kun työuupumusoireilu lisääntynyt
- reilu neljännes kokee työuupumusoireita ja harkitsee irtisanoutumista
- työn imua koetaan vain kerran viikossa
- nuorempi ikä yhteydessä heikompaan työhyvinvointiin ja vähäisempiin voimavaroihin
- sosioekonomiset erot vaikuttavat

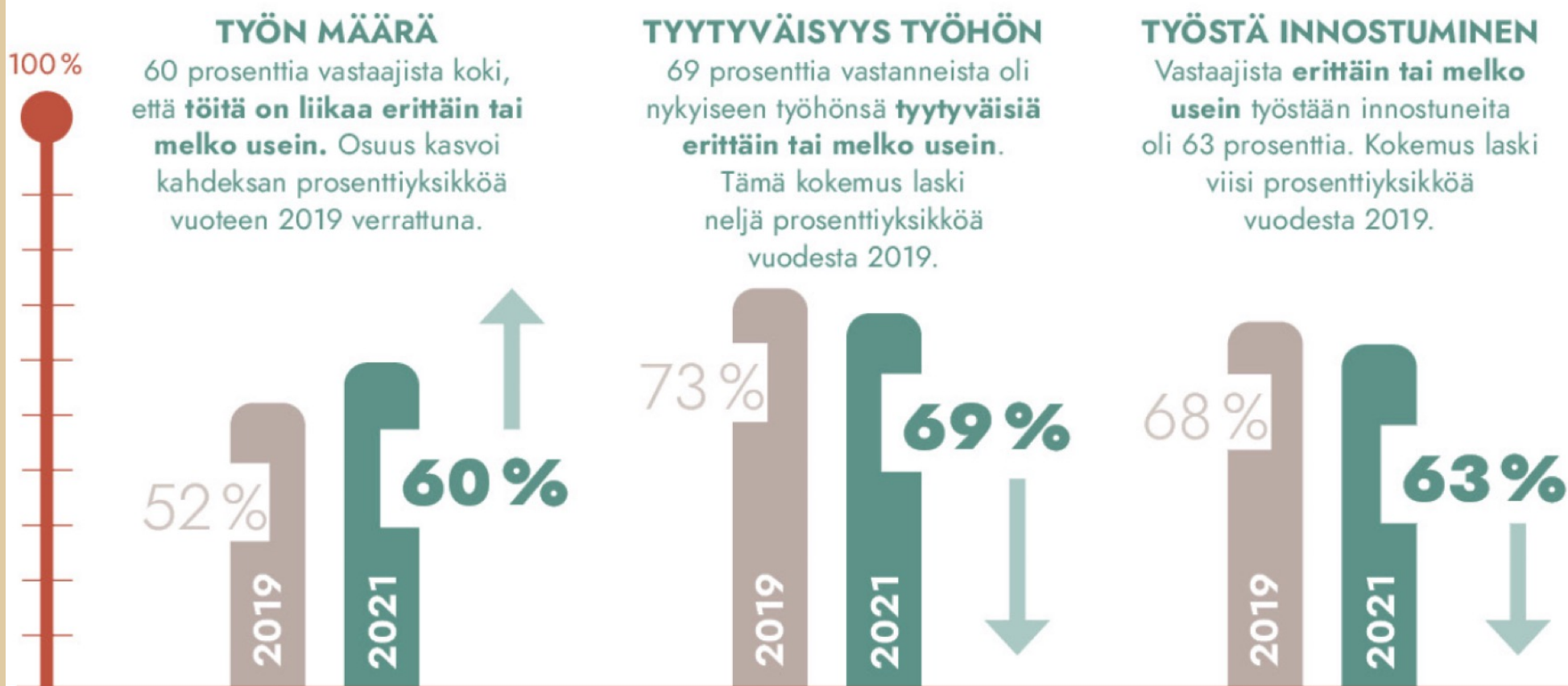
<https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/tyohyvinvoinnin-heikentymista-ei-ole-saatu-pysaytettya>

Työuupumusta koskevien tutkimusjulkaisujen volyymin kehitys 2000-luvulla (Hakanen & Kaltiainen, 2022)



OAJ:n työolobarometri 2021

Työmäärän kasvu nakertaa työn iloa



Mitkä asiat tai ilmiöt korostuvat tämän päivän opettajan työssä? (Erityisopettajaopiskelijat, 2023)



Mitkä asiat tai ilmiöt korostuvat tämän päivän opettajan työssä? (Opetusalan työntekijät, 2023)



Työssään hyvinvoiva opettaja

- Kykenee ylläpitämään **laadukasta vuorovaikutusta**, jolle on luonteenomaista **herkkyys oppilaiden tarpeille**, kyky niihin **vastaamiseen** sekä **myönteisen oppimisilmapiirin edistäminen** (Lerkkanen, Pakarinen, Messala, Penttinen, Aulén & Jögi, 2020).
- Opettajan työssä jaksamisen tukeminen **turvaa oikeuden yhtäläiseen ja laadukkaaseen koulutukseen**.



DigiErko-verkostotapaamisen antia

8.11.2023

Mentimeter

Mitkä asiat työssä tuottavat sinulle iloa, innostusta ja työn imua?

15 responses

Uuden kehittäminen

oppilaat, opettaminen ja hyvät työkaverit

Toisten ihmisten innostaminen, toisten onnistuminen.

Kehittäminen ja uusien juttujen luominen

Monipuoliset tehtävät, työkaverit, uudet asiat, opiskeijoiden kohtaaminen

työkaverit, maailman parantaminen/kohentaminen, se että osaa mitä tekee ja että sillä on merkitystä yhteiskunnan näkökulmasta

vastavuoroisuus yhteistyössä

Oma kehittyminen

Aidot, inhimilliset kohtaamiset.

DigiErko-verkostotapaamisen antia

8.11.2023



Mitkä asiat työssä tuottavat sinulle iloa, innostusta ja työn imua?

15 responses

Uudet haasteet, uudet asiat. Positiivinen palaute.
Onnistumiset. Työkavereiden mukavat huumorijutut.

Kannustavat kollegat, sujuva yhteistyö ja opiskelijoiden
onnistuneet kohtaamiset. Uusien opetustehtävien innovointi.

Ihmiset, kohtaamiset, refleктоivat keskustelut ja asioiden
eteneminen.

Kehittäminen, uudistaminen, yhdessä tekeminen.
Opiskelijoiden kohtaaminen, oli se sitten verkossa tai livenä,
vuorovaikutus, opiskelijoiden tukeminen ja kannustaminen.

Kohtaaminen, toisen ihmisen kuuleminen, oppiminen,
dialogisuus ylipäänsä se, että saan tehdä työtä.

Työn vaihtelevuus ja työtehtävien monipuolisuus.

DigiErko-verkostotapaamisen antia

8.11.2023



Opettajan työhyvinvoinnin huoneentaulu

15 responses

Mene ulos omalle välitunnille

Tähtää arvosanaan kahdeksan. Aika usein riittää seitsemän ja puoli.

Jakaa omaa materiaalia muille. Kohtelemalla muita ystävällisesti. Pitämällä kiinni yhteisesti sovituista asioista.

Aloita päivä miettimällä eilen tapahtunutta mukavaa/positiivista asiaa. Kehu/anna positiivista palautetta työkaverille tai oppilaille päivän aikana.

Käy kahvitauolla vaikka kahvihammasta pakotakaan, pidä työpöytä/huone "kuosissa", käy happihypellyä,

Yhdessä rakentaen ja luottaen eteenpäin!

Yksi työkaveri meillä aina järjestää pieniä, positiivisia tempauksia ha yllätyksiä, minusta ne ovat ihania. Nyt kun siitä on saatu iloa, myös muut niitä tekee ja yhteishenki on parantunut.

Huomioidaan toiset, edes pikaisesti. Puhutaan avoimesti, vaikeistakin asioista. Iloitaan onnistumisista, pienistä ja isoista. Tiedetään yhteiset tavoitteet ja pidetään huoli, että työn ydin säilyy.

Aina ei tarvitse surffata aallonharjalla, välillä selviytyminen riittää.

DigiErko-verkostotapaamisen antia

8.11.2023



Opettajan työhyvinvoinnin huoneentaulu

15 responses

Juo kahvin perään 2 kuppia vettä - aivoille

Pidä työstä vapaita taukoja

Onnistumisten jakaminen ja kollegoiden kannustaminen.
Turvallisen jakamisen mahdollistava kulttuuri, eli hetket sekä huumorille että herkkyydelle. Kunnioittava kommunikaatio.

En osallistu negatiivisuutta lietsoviin keskusteluihin ja valitusmaratoniin. Kävelen silloin pois ja teen jotakin muuta.

Mun koulunkäynninohjaaja työpari pienluokassa sanoi aina:
"Ihmeitä teemme hetkessä, mahdoton vie hieman aikaa."
Ärsyttävä tokaisu, mutta toisaalta se muistuttaa älyvapaasta venymisestä.

Avantoon jää myös huolet



"Minun on paha olla, olen siis olemassa"

(Graham Greene, Loppuun palanut, 1961)



Opettajan työuupumus

1. Työperäinen väsymys - rakentuu erityisesti työn määrällisen ylikuormituksen seurauksena
2. Kyynistymisen kokemukset – koetaan ensi sijassa suhteessa ammatilliseen yhteisöön
3. Riittämättömyyden tunteet – koetaan etenkin opettaja-oppilasvuorovaikutuksessa

(Mukaillen Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.)



Burnout Assessment Tool (2022)

- Työuupumuksen oirekirjon laajentuminen
 - Krooninen väsymys (ekshaustio)
 - Henkinen etääntyminen työstä (kyynistytminen)
 - Kognitiivisen toiminnan häiriöt (esim. keskittymiskyvyn heikentyminen ja muistivaikeudet)
 - Tunteiden hallinnan heikentyminen (esim. äkilliset tunnereaktiot)
- + Määritellyt raja-arvot työuupumukselle



Opettajan työn kuormittavuustekijät

- Haastavat vuorovaikutustilanteet
- Työn intensiivisyys ja ennakkoimattomuus
- Työpäivät rikkonaisia ja tehtävät keskeytyvät usein
- Ympäristössä usein runsaasti taustamelua
- Vaatimus itsenäiseen työn organisointiin
- Ulkoiset vaatimukset huoltajilta ja yhteiskunnasta
- Työn eettinen kuormitus
- Työnkuvan muutos

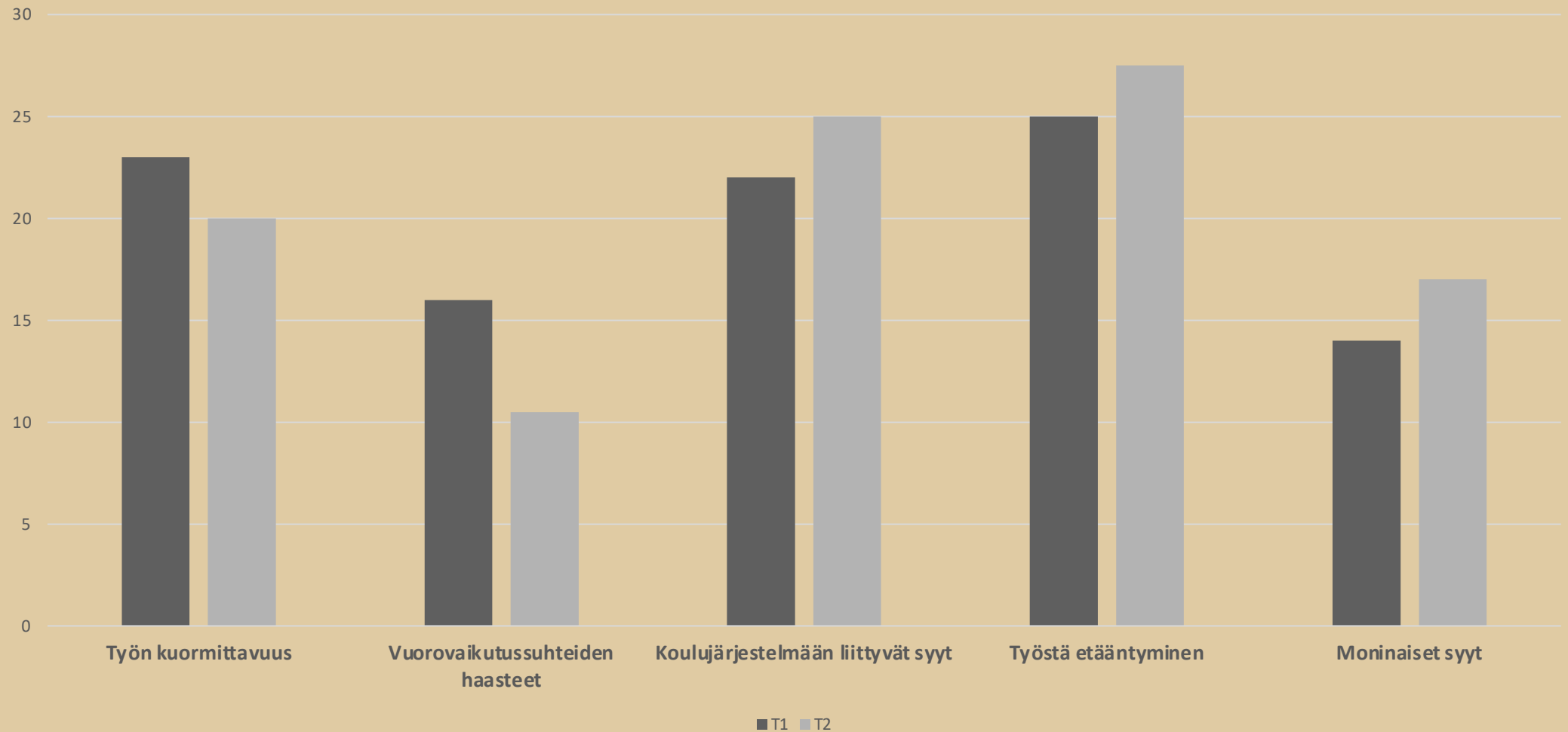


Keskeisiä havaintoja (Räsänen, 2023)

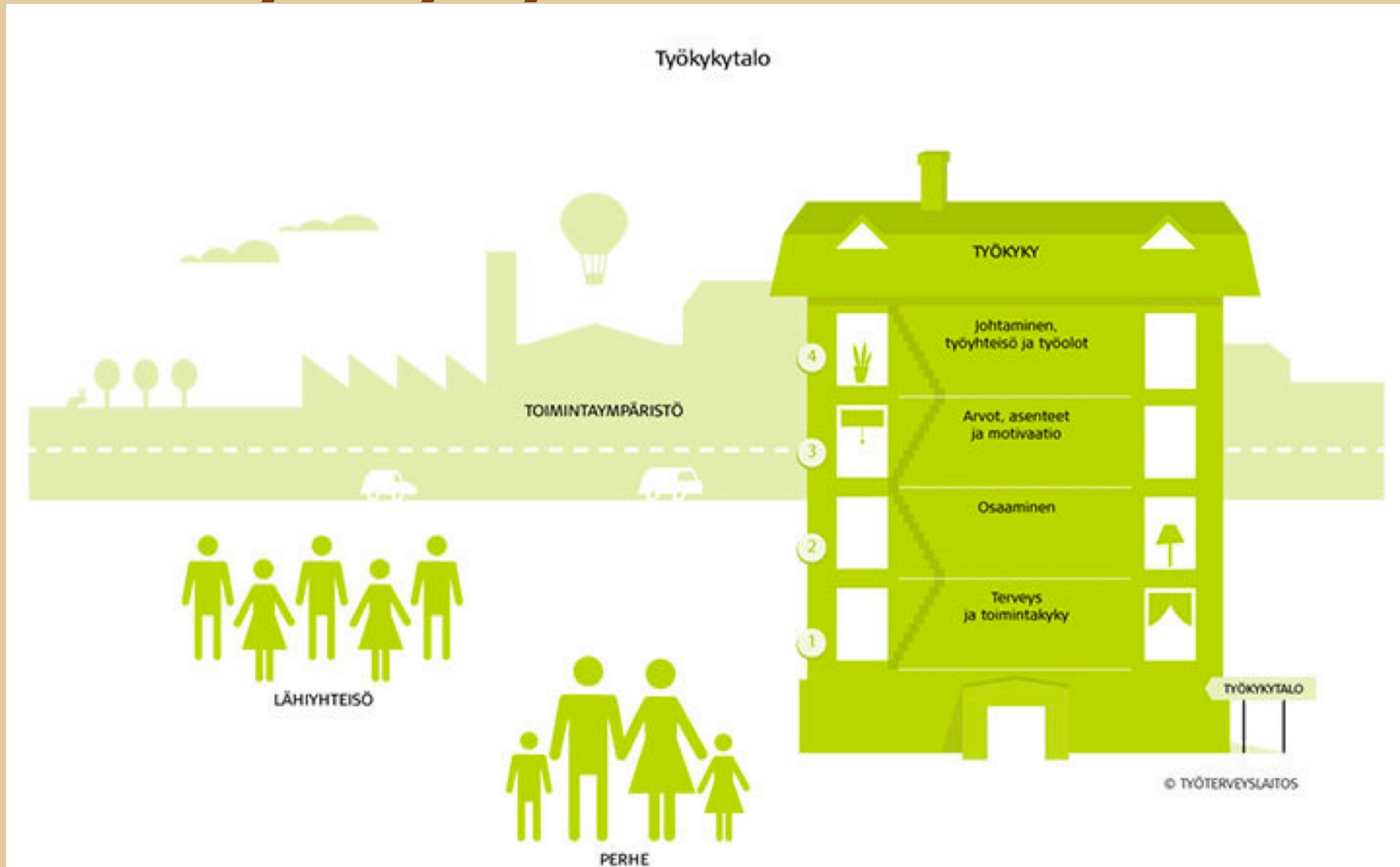
- Aineisto kerätty vuosina 2010 ($T1n = 2310$) ja 2016 ($T2n = 1450$) - tasainen edustus luokan-, aineen- ja erityisopettajia
- **Puolet opettajista harkitsee alanvaihtoa**
 - alanvaihdon harkinta pysyvää
 - taustasyyt vaihtuvat ajassa
- Tyypillisimmillään alanvaihtoa harkinnut uran keskivaiheilla oleva miesopettaja
- **Alanvaihdon harkinta yhteydessä työuupumusoireisiin ja heikommaksi koettuun työyhteisösuhteeseen**

Kategorisoidut alanvaihdon harkinnan taustasyyt mittauskerroilla T1 (2010) ja T2 (2016) %. (N=313)

(Räsänen, 2023)



Mistä työkyky koostuu?

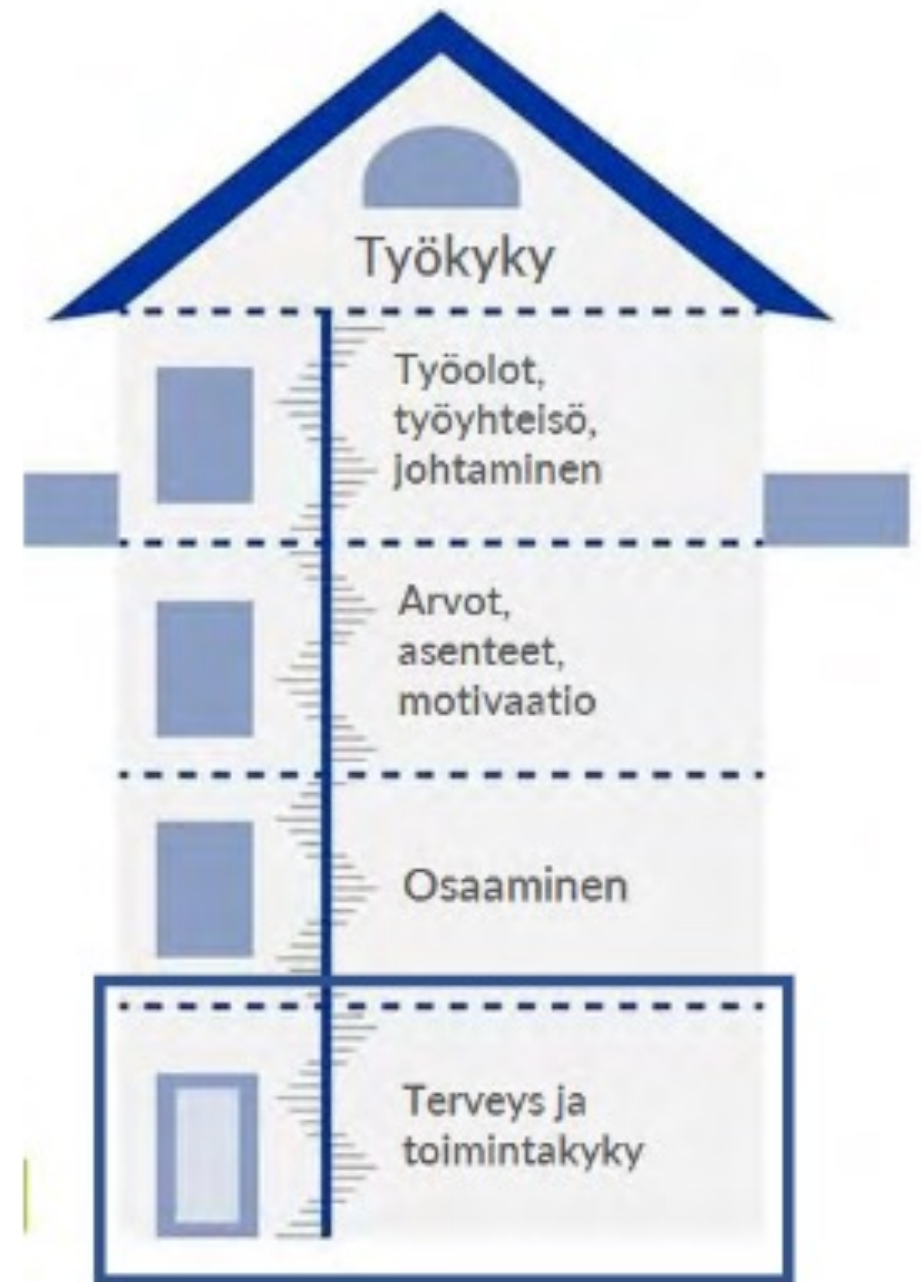


Opettajan työkyky

Työn kuormittavuus – JAKSANKO?

Ikääntyminen alkaa olla iso ongelma työssäni sekä henkisellä että fyysisellä puolella. (Kokenut aineenopettaja, nainen, 3015, T2)

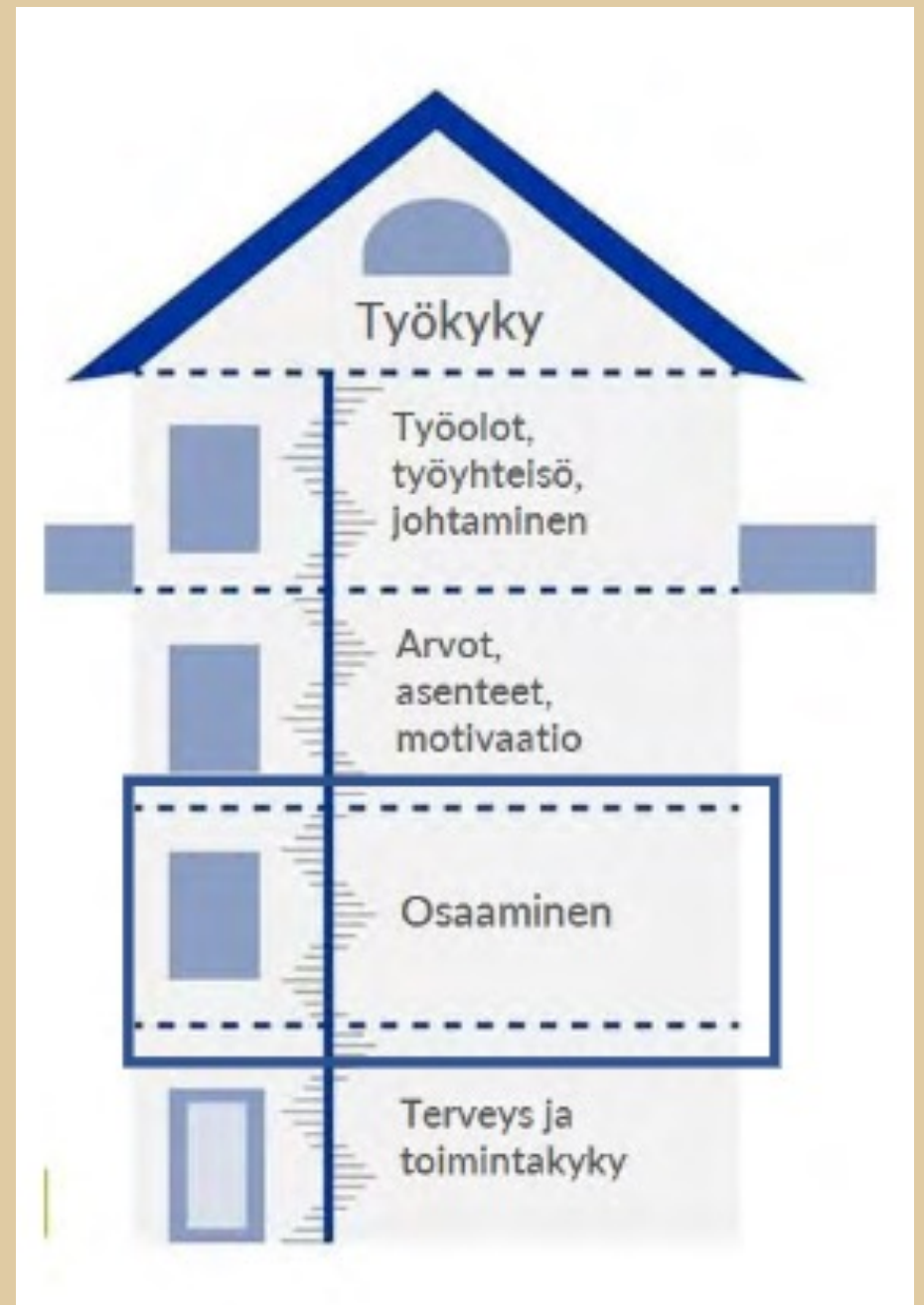
Henkisesti kuluttava työ, vanhenen liian aikaisin. (Uran keskivaiheilla oleva aineenopettaja, mies, 3694, T1)



Opettajan työkyky

Moninaiset syyt – OSAANKO?

Opettajan työnkuva on muuttunut ja muuttuu, mutta koen, etten saa tarpeeksi evästyä ja mahdollisuuksia selviytyä työstäni. Jatkuva riittämättömyyden tunne väsyttää ja hämmentää. Ärsyttävää on se, että ylemmiltä tahoilta tuputetaan idealistisia ajatuksia, mutta toteutukseen ei anneta resursseja. (Uran keskivaiheilla oleva aineenopettaja, nainen, 3329, T1)

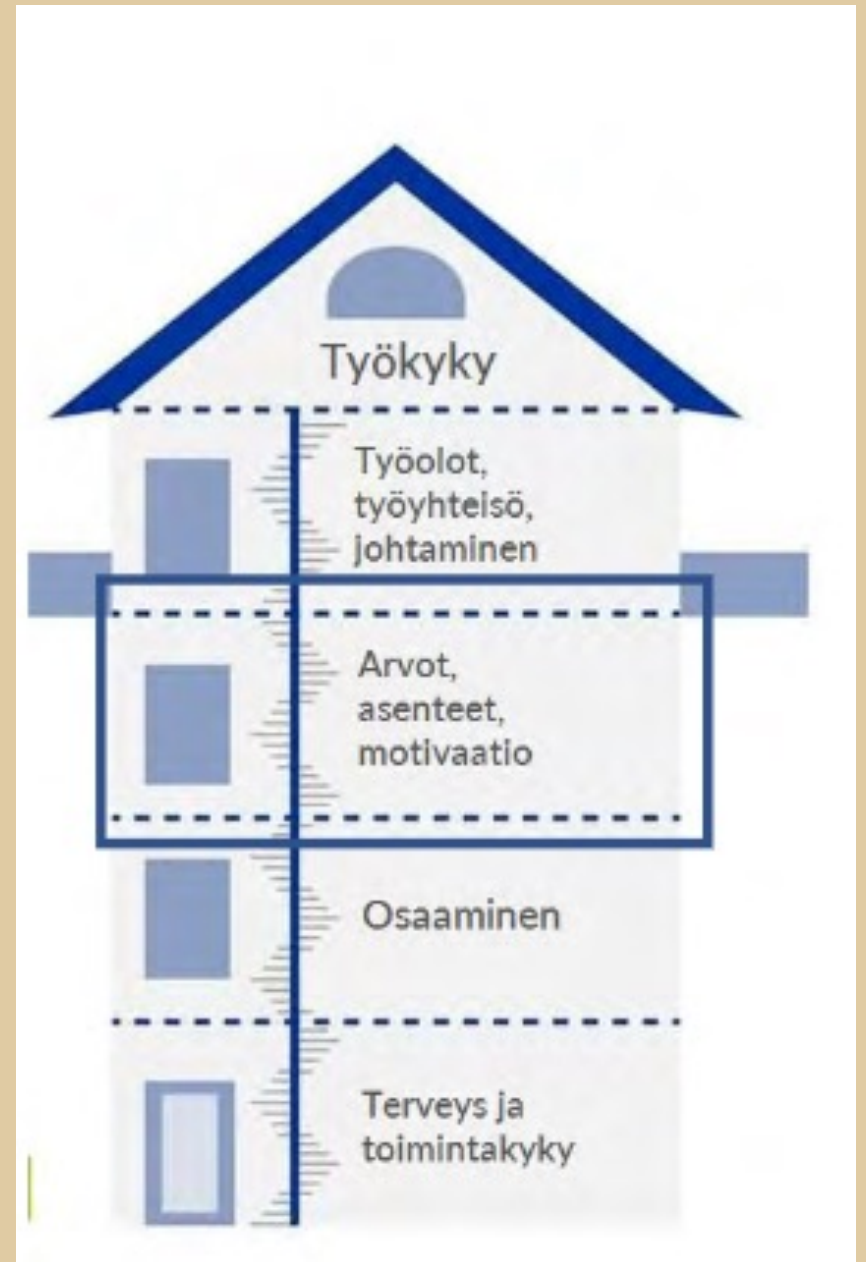


Työstä etääntyminen – HALUANKO?

En ole niin motivoitunut tai innostunut työstäni, että voisin kuvitella tekeväni sitä ja olevani onnellinen tai edes tyytyväinen työhöni ja voivani hyvin elämässä eläkeikään asti. (Noviisi luokanopettaja, nainen, 970, T2)

Joskus tuntuu, että olen tehnyt tätä työtä jo niin kauan, että olisi kiva kokeilla jotain muutakin. Ystäväpiirissäni on paljon urallaan edenneitä - "MINÄ JUNNAAN PAIKALLANI". (Uran keskivaiheilla oleva erityisopettaja, nainen, 5846, T1)

Arki tappaa, ei mahdollisuuksia edetä paitsi rehtoriksi, joka on viimeinen työ johon haluan (Uran keskivaiheilla oleva luokanopettaja, mies, 447, T2)

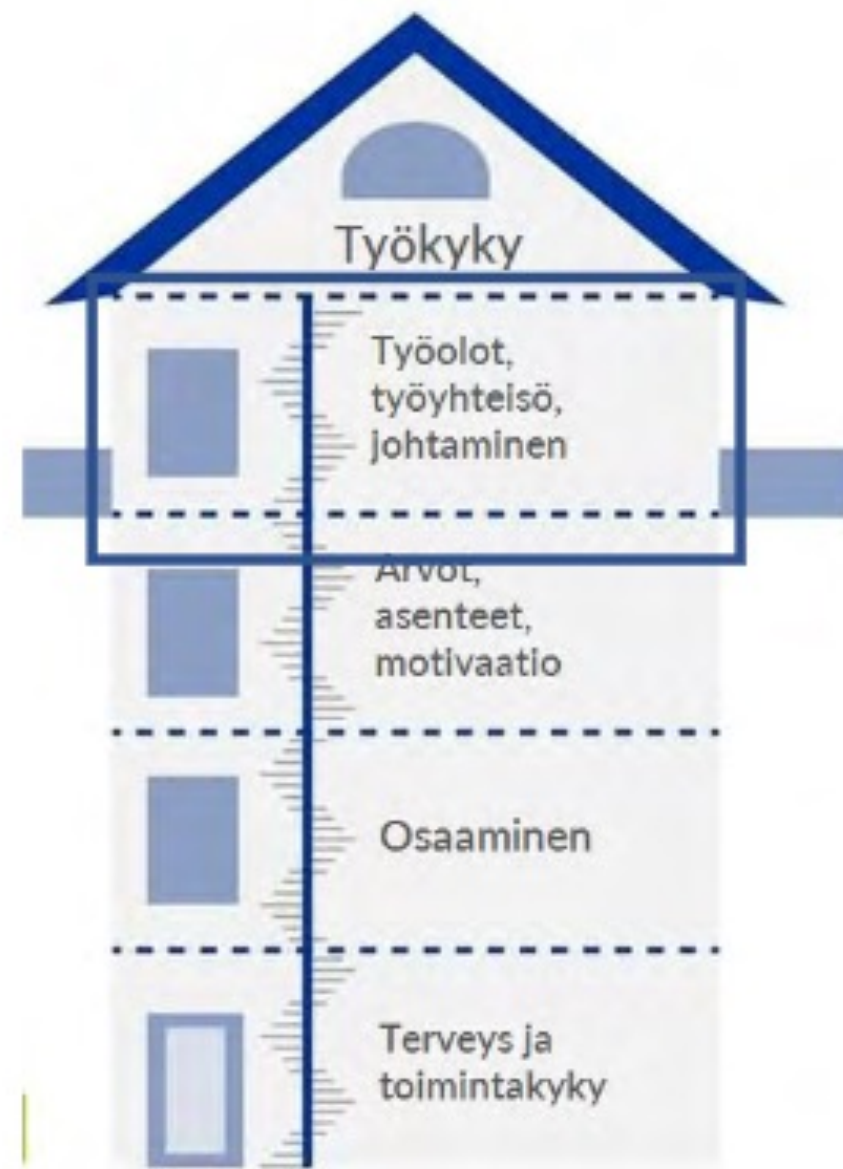


Opettajan työkyky

Perusopetusjärjestelmään liittyvät syyt ja vuorovaikutussuhteiden haasteet – SAANKO?

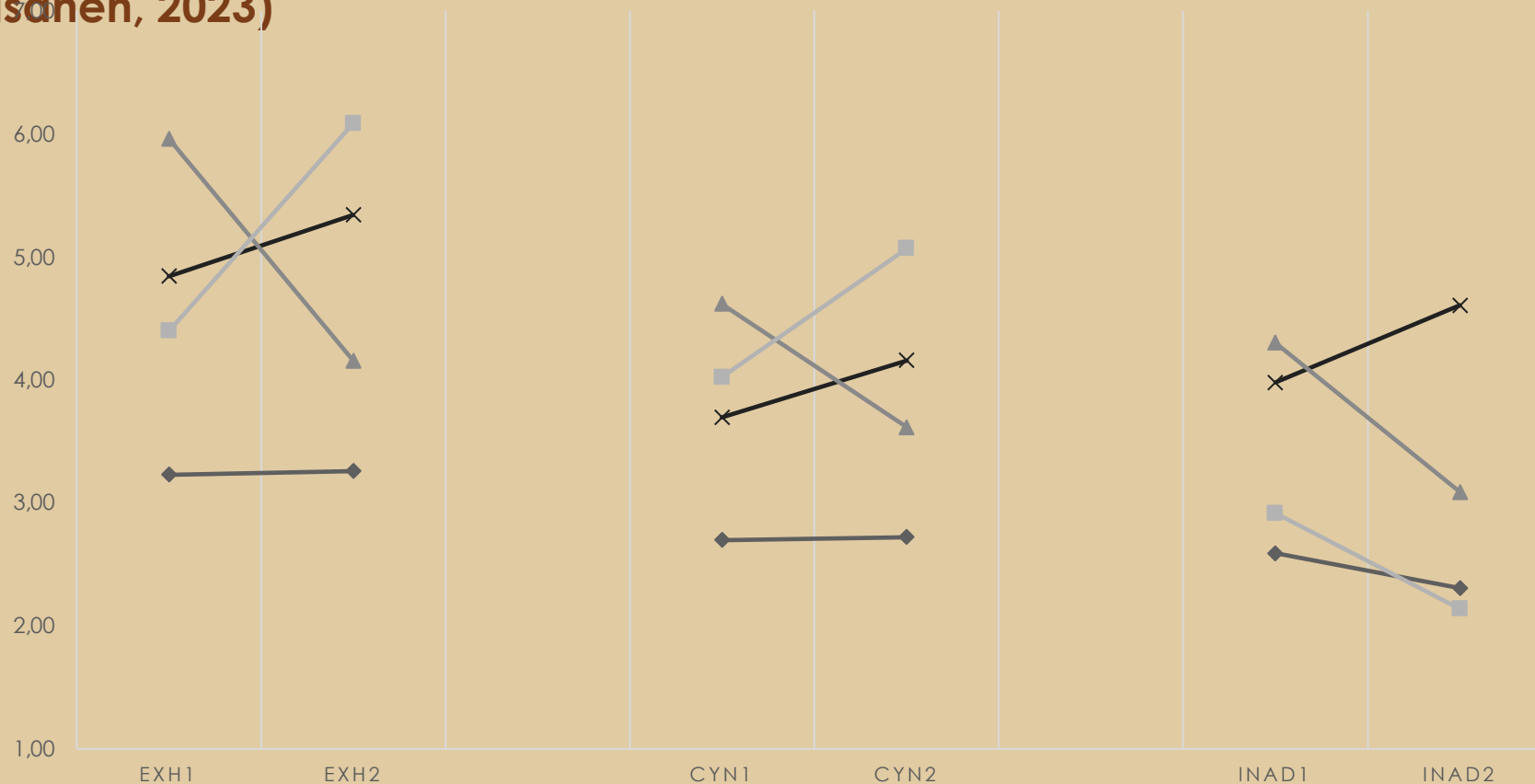
Työn vaikeus, ei itse opettaminen tai työskentely vaan lähinnä se, että muutoksia / vaatimuksia tekevät tahot, joilla ei ole riittävästi tietoa käytännön työstä / arjen ongelmista. (Urankeskivaiheilla oleva erityisopettaja, nainen, 5865, T1)

Opettajan työ on paljon ihmissuhdetyötä, vaikka pidänkin siitä, se on henkisesti hyvin kuluttavaa. (Kokenut luokanopettaja, mies, 1910, T2)



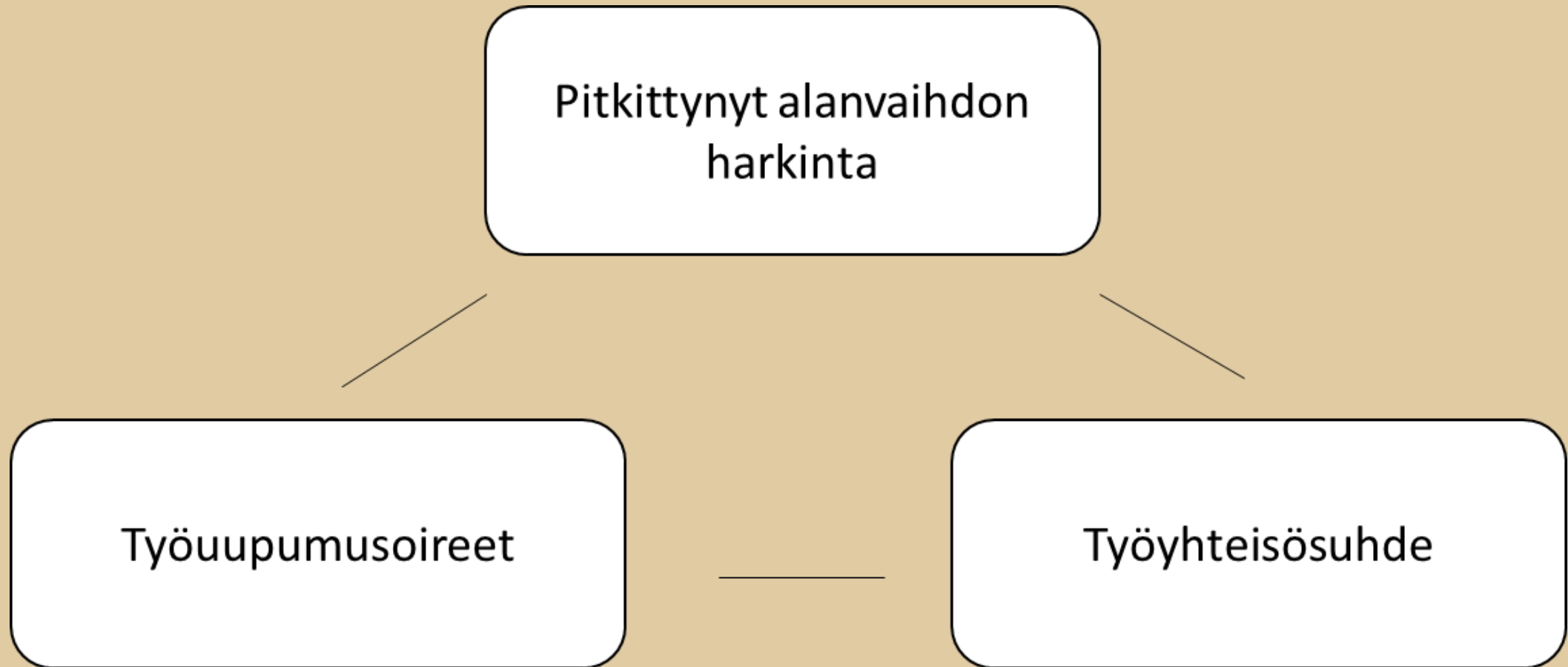
Pitkittyneesti alanvaihtoa harkinneiden opettajien työuupumusriski (n=313)

(Räsänen, 2023)



- ◆— Kohtalainen työuupumusriski (n = 134, 42.8%)
- ×— Korkea ja kohoava työperäinen väsymys ja riittämättömyys (n = 84, 26.8%)
- ▲— Korkea ja vähenevä uupumusriski (n = 60, 19.2%)
- Kohoava työperäinen väsymys ja vähenevä riittämättömyys (n = 35, 11.2%)

Opettajan alanvaihdon harkinnan, työuupumusoireiden ja työyhteisösuhteen välinen yhteys (Räsänen, 2023)





Työhyvinvointia tukevia tekijöitä

- Hyvinvoinnin tarttuminen työyhteisössä
- Arvostus ja tunnustus
- Asenne ja tulevaisuuteen suuntautuminen
- Hyvinvointia tukevien toimintatapojen oppiminen: oman työn organisointi, itsensä johtaminen, palautuminen
- Kehittyminen ja kehittäminen
- Työnohjaus
- Verkostotyö
- Hyvin toimiva yhteistyö ja johtaminen
- Vaikuttamismahdollisuudet
- Resilienssi



Aikaa palautumiselle

Mikrotauot työpäivän aikana

Arki-illat työpäivän jälkeen

Riittävä ja levollinen yöuni

Viikonloput ja arkipyhät

Lomat



Työhyvinvointia tukevia arjen käytänteitä

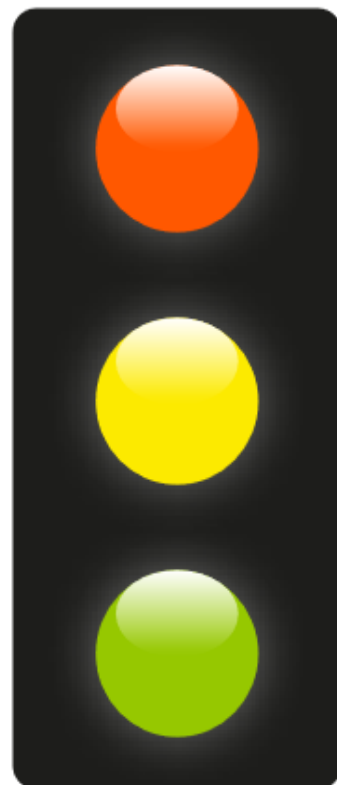
- Tietoinen työpäivän päättäminen (kotiin lähteminen ennalta päätettynä aikana)
- Työviestinten (puhelin ja sähköposti) mykistäminen vapaa-ajan ajaksi
- Joistakin projekteista kieltäytyminen
- Priorisointi ja itsensä helpommalla päästäminen
- Vertailun lopettaminen
- Perustason, riittävän hyvän tunnistaminen



Työn rajaamisen muistilista:

- Onko tähän työasiaan käytetty ylimääräinen tunti tärkeämpi kuin se aika, jonka voisin käyttää omaan hyvinvointiin tai perheeseeni?
- Vaatiiko työsopimukseni minulta tämän tekemistä?
- Maksetaanko minulle tästä nimenomaisesta työstä?
- Aiheuttaako tämän tekemättä jättäminen vakavia haittoja jollekin?
- Olisivatko opiskelijat kykeneviä tekemään osan tästä työstä itse?
- Onko saatavilla valmista materiaalia, jota voisin käyttää tämän tehtävän hoitamiseen?
- Voisinko vaatia työnantajaa hankkimaan valmista materiaalia tähän tehtävään?
- Onko tämä tärkeämpää, kuin oma elämäni ja hyvinvointini?
- Mitä seurauksia olisi, jos jättäisin tämän tekemättä?
- Häviänpö oikeudessa, jos päätän olla tekemättä tätä?

Työuupumuksen liikennevalomalli



Todennäköinen
työuupumus

Punaisilla valoilla kärsitään työuupumusoireista. Toistuvat työuupumusoireet haittaavat arjesta selviytymistä ja edellyttävät välittömiä toimia tilanteen korjaamiseksi.

Kohonnut riski
työuupua

Keltaisilla valoilla työuupumusoireita esiintyy ajoittain ja/tai jonkin verran. Ihminen voi sinnitellä pitkään, mutta nyt on aika tunnistaa ongelma ja lähteä toimimaan hyvinvoinnin palauttamiseksi.

Ei työuupumus-
oireita

Vihreillä valoilla ei koeta työuupumusta, ja tältä osin todennäköisesti voidaan hyvin. Silti on mahdollista kokea väsymystä, stressiä tai kyllästymistä työhön tai vähäistä työn imua.

Arvioi omaa työhyvinvointiasi

Miten voit? -työhyvinvointitesti

Selvitä nopeasti oman työhyvinvointisi tilanne.



Kesto 5 minuuttia



Sisältö 26 monivalintakysymystä liittyen työssä koettuihin tuntemuksiin ja toimintamalleihin



Tulos Oma hyvinvointiprofiili ja tutkittuun tietoon perustuva personoitu palaute



THL:

<https://hyvatyo.thl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>



Pohdi testitulostesi taustalla vaikuttavia tekijöitä

- Mitkä asiat selittävät tuloksiani?
- Miten voisin muokata työtäni tai työolojani työhyvinvointia paremmin edistäviksi?
- Keneltä voin kysyä tukea?

Kiitos!

you matter.



- katariina.rasanen@uef.fi
- www.linkedin.com/in/katariinarasanen





VIIMEAIKAISIA JULKAISUJA TYÖHYVINVOINNISTA OPETUSALALLA

Capone, V., Joshanloo, M. & Park, M. S. A. (2019). Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*, 95, 97-108.

Lerkkanen, M. K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A. M., & Jögi, A. L. (2020). Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. *Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja* 358. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8324-6>

Minkkinen, J., Mauno, S., Feldt, T., Tsupari, H., Auvinen, E. & Huhtala, M. (2019). Uhkaako työn intensiivistyminen työhyvinvointia? Intensiivistymisen yhteys työuupumukseen opetus- ja tutkimustyössä. *Psykologia*, 54(04), 255-301.

Hakanen, J., & Kaltianen, J. (2022). Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT)-menetelmällä. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-050-8>

OECD. (2019). Teaching and learning international survey TALIS 2018. Results (volume II): Teachers and school leaders as lifelong learners. Paris: TALIS, OECD Publishing. <https://www.oecd.org/publications/talis-2018-results-volume-ii-19cf08df-en.htm>

Perrone, F., Player, D. & Youngs, P. (2019). Administrative Climate, Early Career Teacher Burnout, and Turnover. *Journal of School Leadership*, 29(3), 191–209.

Pietarinen, J., Pyhältö, K., Haverinen, K., Leskinen, E. & Soini, T. (2021). Is individual- and school-level teacher burnout reduced by proactive strategies?. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(4), 340-355.

Rajendran, N., Watt, H. M. & Richardson, P. W. (2020). Teacher burnout and turnover intent. *The Australian Educational Researcher*, 47(3), 477-500.



Saloviita, T. & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103221. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>

Räsänen, K., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Soini, T. & Väisänen, P. (2020). Why leave the teaching profession? A longitudinal approach to the prevalence and persistence of teacher turnover intentions. *Social Psychology of Education*, 23(4), 837–859. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09567-x>

Räsänen, K., Pietarinen, J., Soini, T., Väisänen, P., & Pyhältö, P. (2022): Experienced risk of burnout among teachers with persistent turnover intentions. *Teacher Development*.
<https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2055629>

Räsänen, K., Pietarinen, J., Väisänen, P., Pyhältö, K. & Soini, T. 2022. Experienced burnout and teacher–working environment fit: A comparison of teacher cohorts with or without persistent turnover intentions. *Research Papers in Education*. 1–24. <https://doi.org/10.1080/02671522.2022.2125054>

Räsänen, K., 2023. *”Minä junaan paikallani.” : Opettajan alanvaihdon harkinta ja sen yhteys koettuun työuupumukseen ja työyhteisösuhteeseen.* (Doctoral dissertation, Itä-Suomen yliopisto).
<https://erepo.uef.fi/handle/123456789/30621>

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., & Hietajärvi, L. (2020). Suomalaisten rehtorien ja opettajien työhyvinvointiprofiilit koronakeväänä. *Psykologia*, 55(6), 426–443. <http://hdl.handle.net/10138/326932>

Soini, T., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Haverinen, K., Jindal-Snape, D. & Kontu, E. (2019). Special education teachers’ experienced burnout and perceived fit with the professional community: A 5-year follow-up study. *British Educational Research Journal*, 45(3), 622-639. <https://doi.org/10.1002/berj.3516>

Tikkanen, L., Pyhältö, K., Soini, T. & Pietarinen, J. (2021). Crossover of burnout in the classroom—Is teacher exhaustion transmitted to students?. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(4), 326-339.