

Suomen ensimmäinen rehtoribarometri: intoa ja uupumusta

**INTO
OPPIA**



**Professori
Katariina Salmela-Aro,
Kasvatustieteenlaitos
21.11.2019 Pro Rexi Dipoli**



Rehtori

Koetko työn imua?

- Kun heräät aamulla, tuntuuko sinusta hyvältä lähteä töihin?
Terveeseen työyhteisöön on pääsääntöisesti mukava tulla töihin
- Päivän aikana koetko innostusta ja sopivia haasteita?
- Toteutuvatko psykologiset perustarpeesi, autonomia, yhteenkuuluvaisuus, aikaan saaminen ja merkityksellisyys?
- Illalla tai päivän aikana voitko palautua?
- Nukutko hyvin?

Kummassa yhteisössä mieluummin työskentelet?

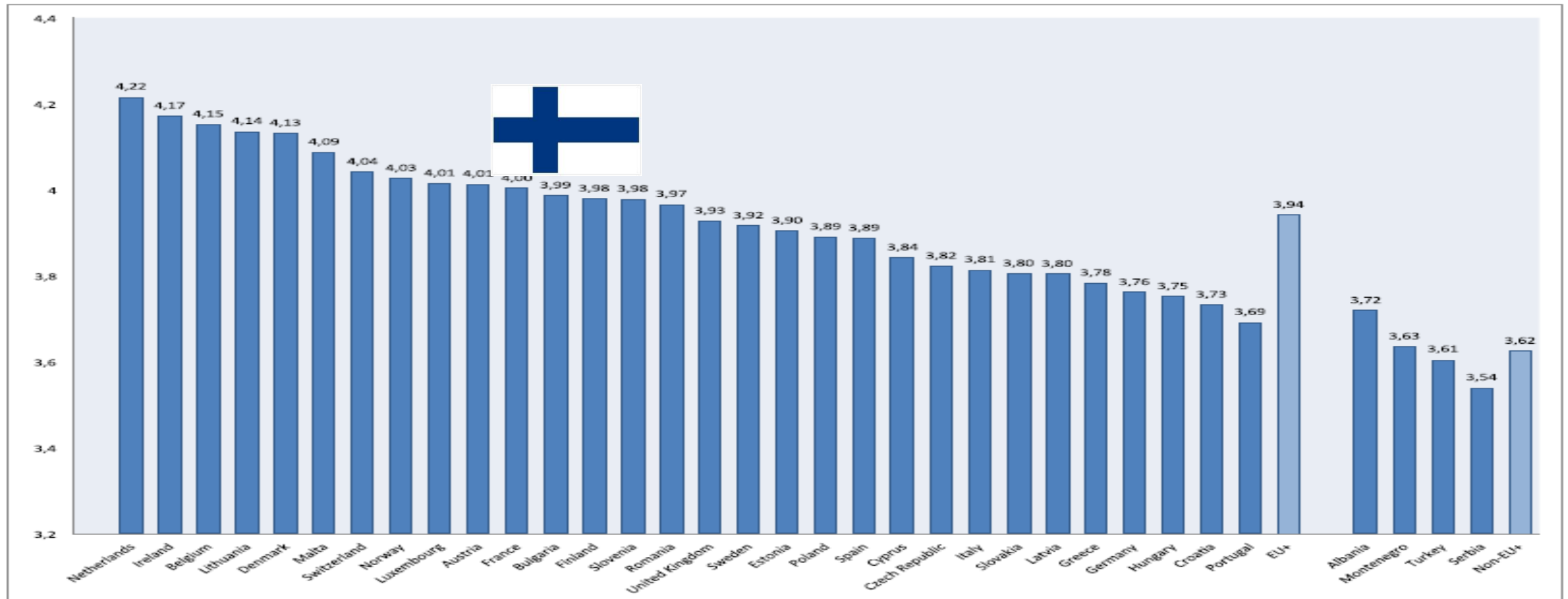
- Motivoiva rehtori tukee hyvää työilmapiiriä, koska se vahvistaa yhteisyyden tunnetta ja yhteisöä. Vahva yhteisö luo turvallisuuden tunnetta ja innostusta. Vahvan yhteisön tärkeimpiä tunnusmerkkejä ovat yhteiset tavoitteet, tasa-arvoisuus, ennakoitavuus, oikeudenmukaisuus ja kannustavuus
- Heikko työyhteisö on luonteeltaan sellainen, jota ylläpidetään yksinomaan (väki)vallan käytön ja siihen liittyvän pelon avulla. Tällaisessa yhteisössä valta on hierarkkisesti jakautunut ja esiintyy paljon niin sanottua kasarmikulttuuria, mikrojohtamista ja tiedon suodattamista. Johtaminen on autoritaarista, poukkoilevaa ja latistavaa. Johtajia pelätään.



TÄNÄÄN

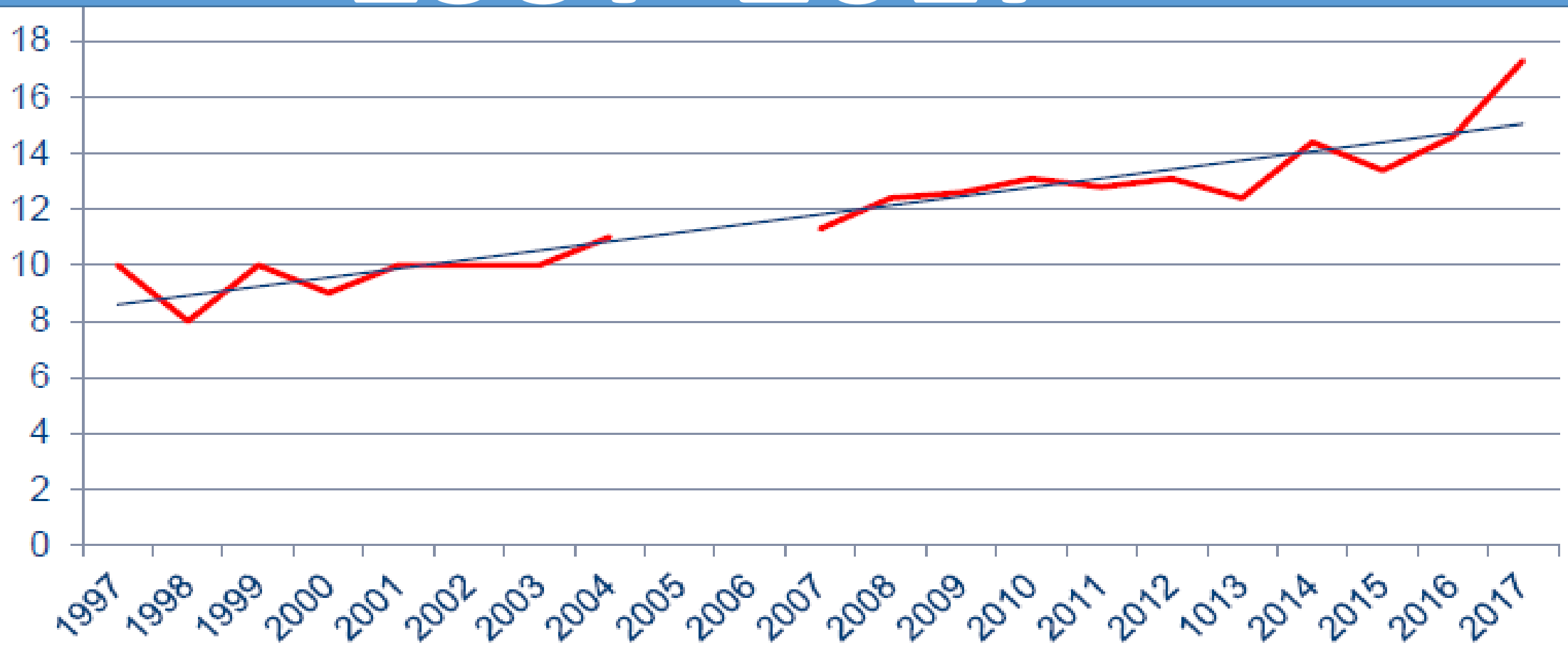
1. Intoa ja uupumusta: taustaa ja määrittelyä
2. Suomen ensimmäinen rehtoribarometri: Uupumus ja intoprofiilit
3. Mikä rehtoreita stressaa?
4. Rehtorin vaatimukset ja voimavarat
5. Motivoiva rohkea rehtori: Hyvinvointia ja koulutusta

Työn imu: Suomen keskiarvo n. 4

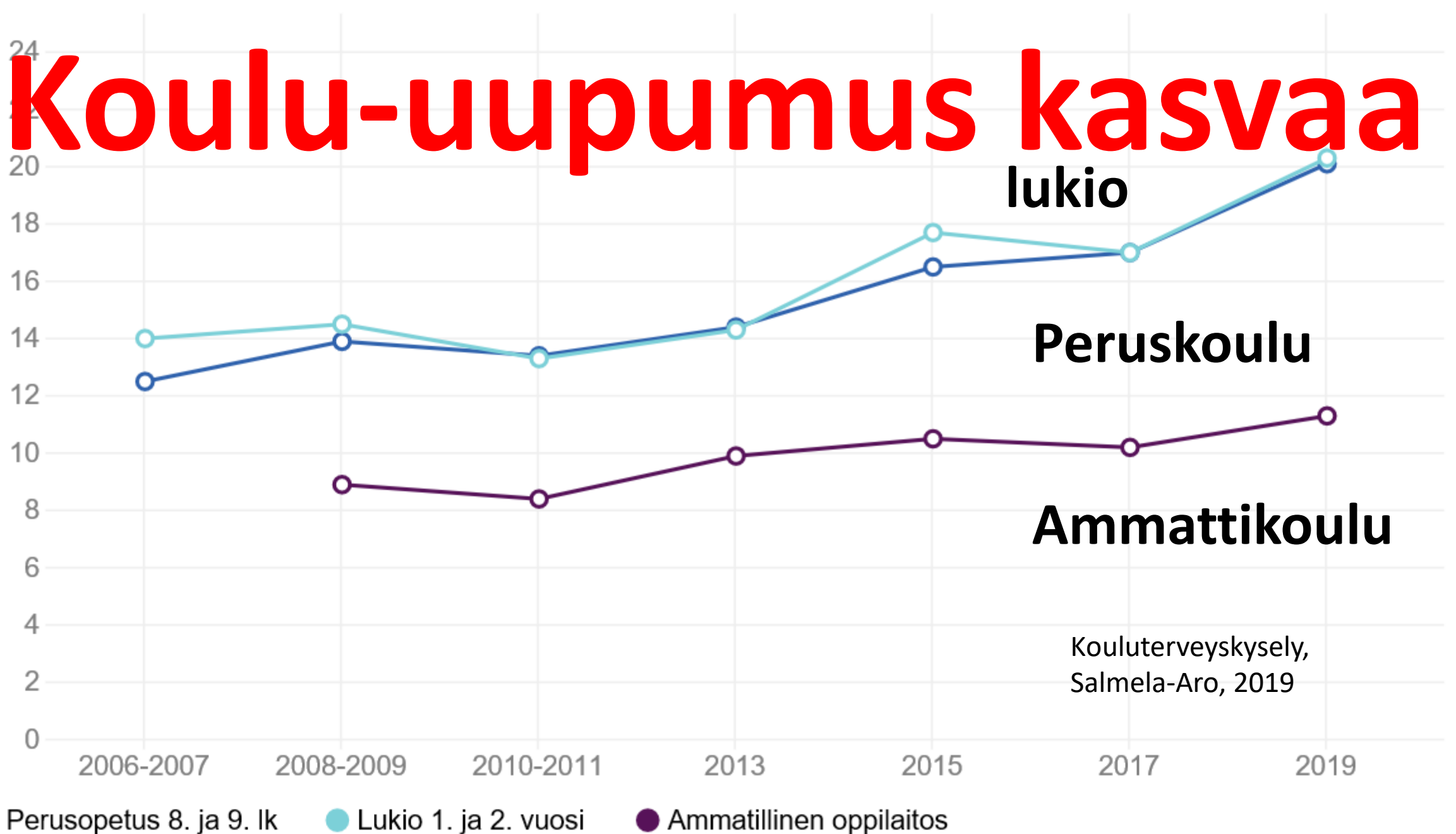


Exhaustio lisääntyy

1997-2017



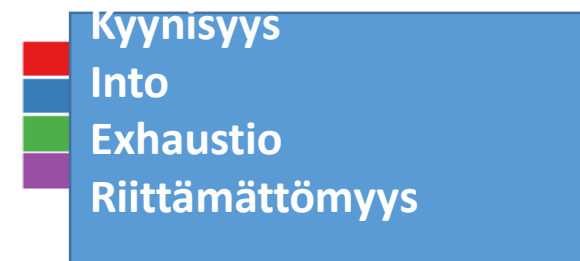
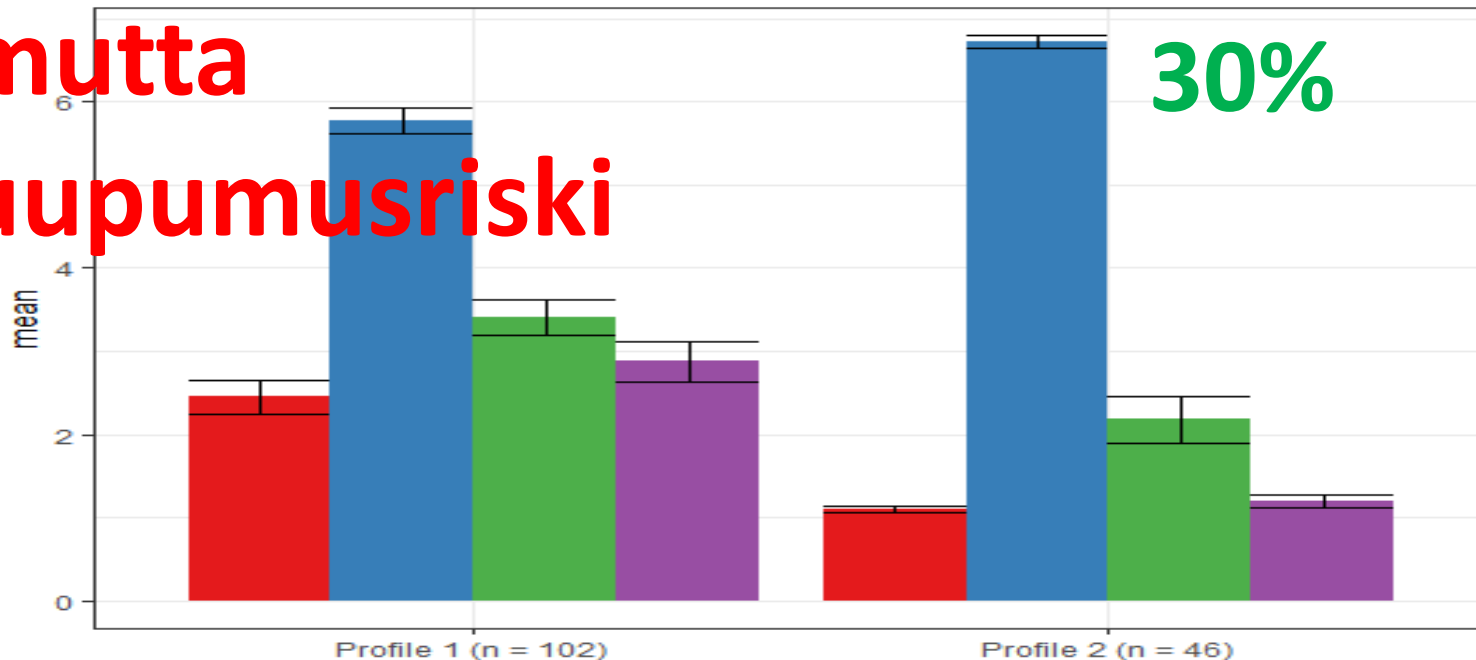
Koulu-uupumus kasvaa



Opettajat innostuneita mutta uupumusriskissä

**70% innostuneet
mutta
uupumusriski**

**Innostuneet
30%**



Miten
työuupumus ja
into määritellään?

A photograph of two elderly women standing on a beach at sunset. The woman on the left has short white hair and is wearing a dark top with a light-colored pattern. The woman on the right has long white hair and is wearing a dark patterned top. The background shows the ocean with waves and a bright sunset sky with orange and yellow hues. The image is overlaid with two text boxes: a blue one in the top right and an orange one in the bottom left.

**Salmela-Aro:
Into ja uupumus**

**Jacque Eccles:
Moderni
Odotus-arvo
teoria**

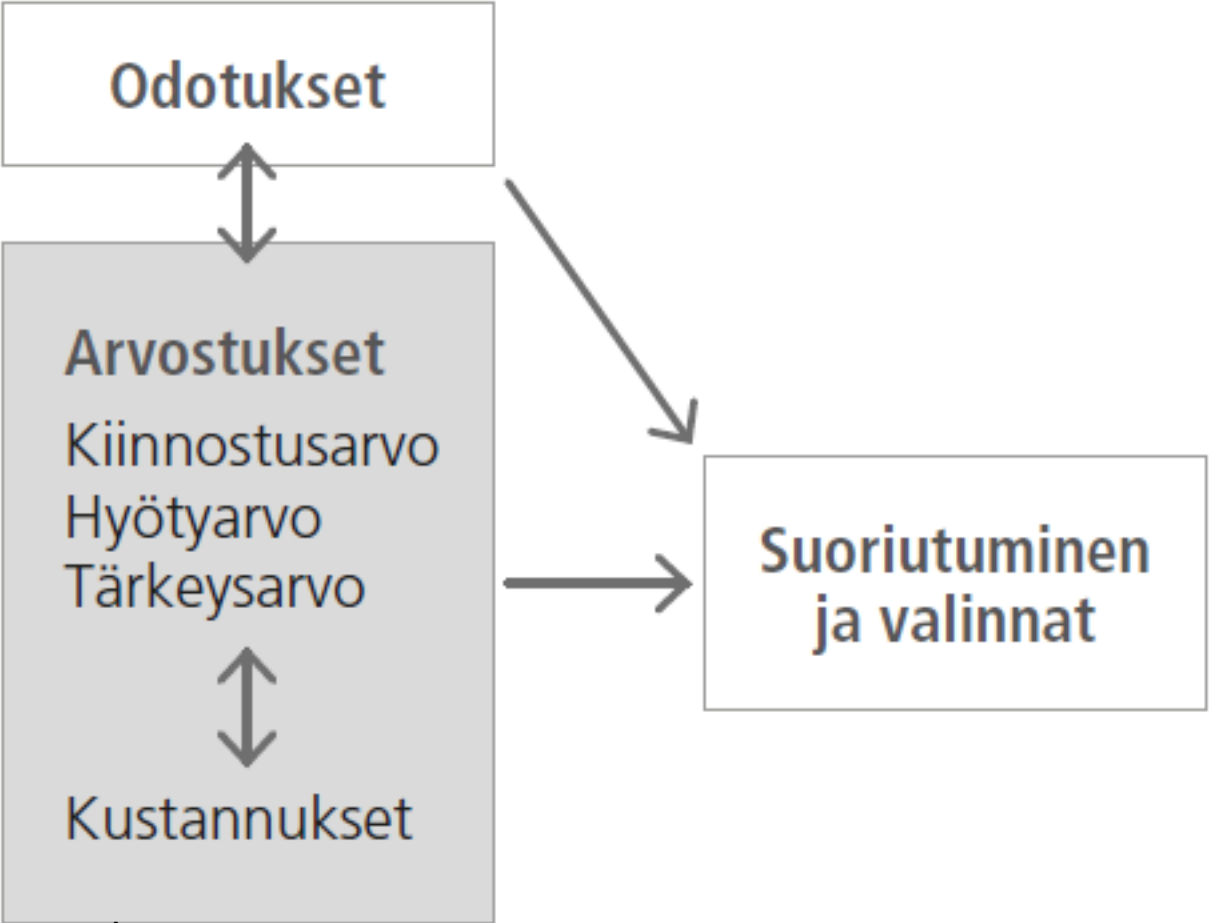
Työn into

**Odotus-
arvoteoria**

Pystyvyys

Merkitys

Haasteet:
emotionaaliset
kognitiiviset
sosiaaliset



Eccles, 2009

Salmela-Aro, 2009, 2018

Työn into

**Odotus-
arvoteoria**

Pystyvyys

Merkitys

Haasteet:
emotionaaliset
kognitiiviset
sosiaaliset

Odotukset

Arvostukset
Kiinnostusarvo
Hyötyarvo
Tärkeysarvo
Kustannukset

Psykologiset
perustarpeet

Suoriutuminen
ja valinnat



Autonomy



Growth



Relatedness



Meaning

Tukeeko työ psykologisia
perustarpeita->
ei kovin hyvin ->
uupumus

Työn imu

**Odotus-
arvoteoria**

Työuupumus

Pystyvyys

Merkitys

Haasteet:
emotionaaliset
kognitiiviset
sosiaaliset

Odotukset



Arvostukset
Kiinnostusarvo
Hyötyarvo
Tärkeysarvo
Kustannukset



Riittämättömyys

Kyynisyys

Suoriutuminen
ja valinnat

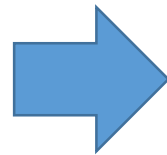
**Ekshaustio -> tunteiden säätelyn,
kognitiiviset ja yhteisöllisyyden haasteet**

Salmela-Aro, 2009, 2018

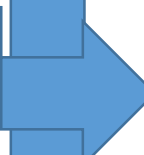
UUPUMUS

Ydinoireet

Ekshaustio
Tunteiden ja kognitiivisten
säätelyn ongelmat



Riittämättömyys
Kyynisyys



Toissijaiset

Masennus
Psykosomaattiset
oireet
Unen häiriöt

oireet



Mikä johtaa
rehtoreiden
työuupumukseen
tai intoon?

Työympäristö

Into ja
Uupumus

Seuraukset

M o t i v a a t i o p r o s e s s i

Työn resurssit

Johta-
juus

Henkilö-
kohtaiset
Resurssit

Työn
muok-
kaus

Into

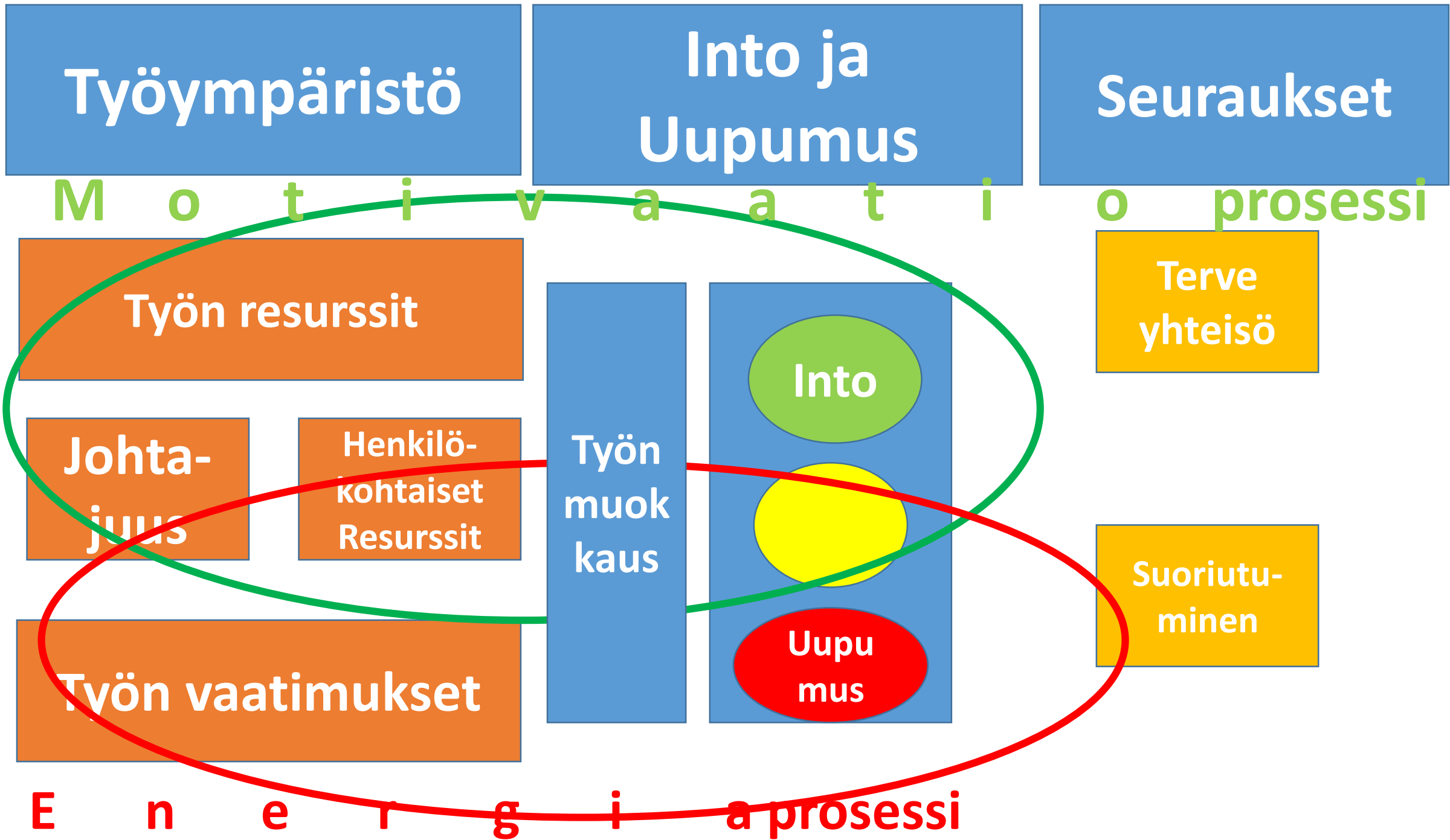
Uupu-
mus

Terve
yhteisö

Suoriutu-
minen

Työn vaatimukset

E n e r g i a p r o s e s s i



Suomen
ensimmäinen
rehtoribarometri

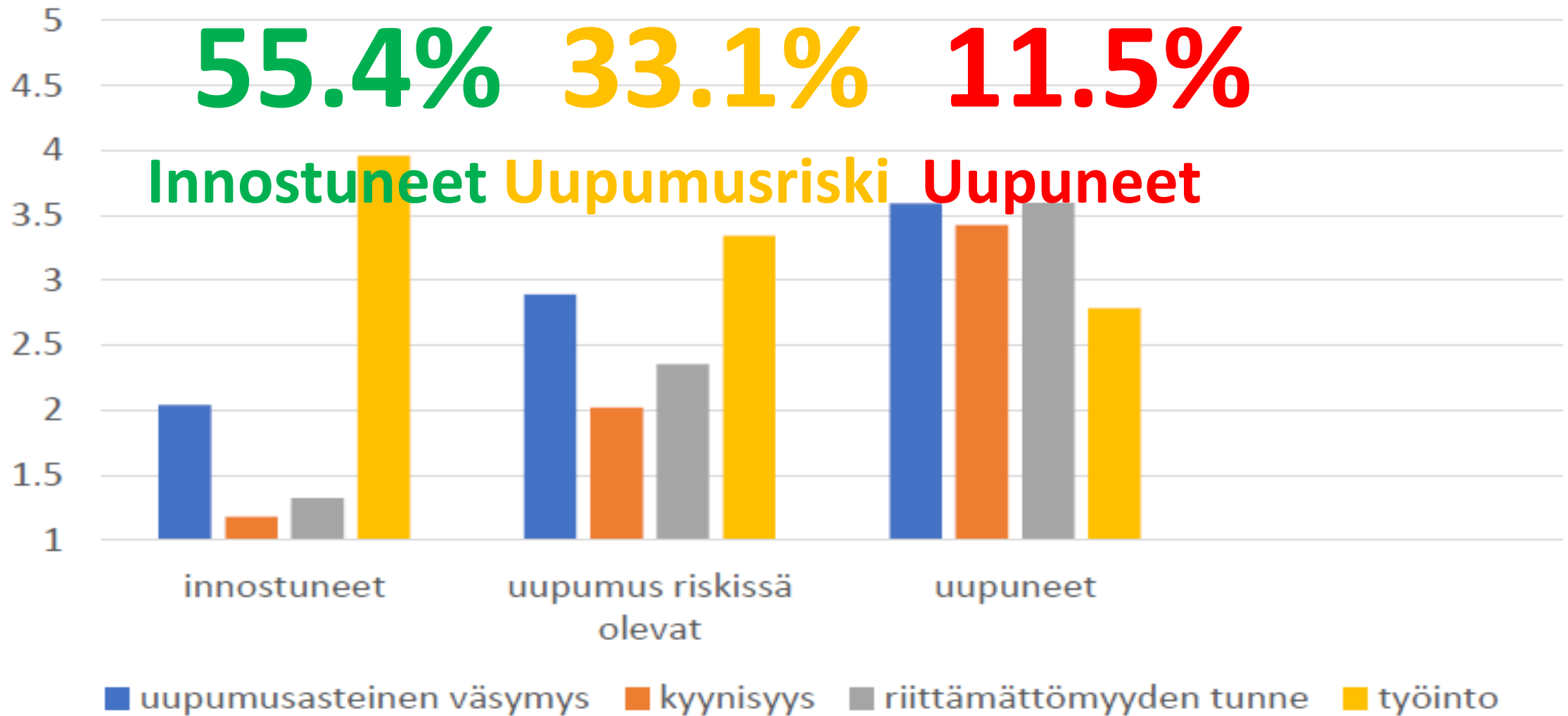
Rehtoreiden into-

ja

uupumusprofiilit

564 rehtoria

Rehtoreiden työuupumus- ja intoprofiilit



Rehtorit



Uupuneet 11.5%



**Uupumusriski
33.1%**



**Innostuneet
55.4%**

Mikä rehtoreita
kuormittaa ja
innostaa?

Innostuneet rehtorit 55.4%

- Rehtorin työ on hyvin merkityksellistä, työ tarjoaa kehitysmahdollisuuksia ja rehtorit muokkaavat aktiivisesti työtään
- Saavat tukea työssä ja työssä ei roolikonflikteja
- Työssä ei ole epävarmuustekijöitä ja työ-muu elämä on sopusoinnussa

Uupumusriskissä olevat rehtorit 33.1%

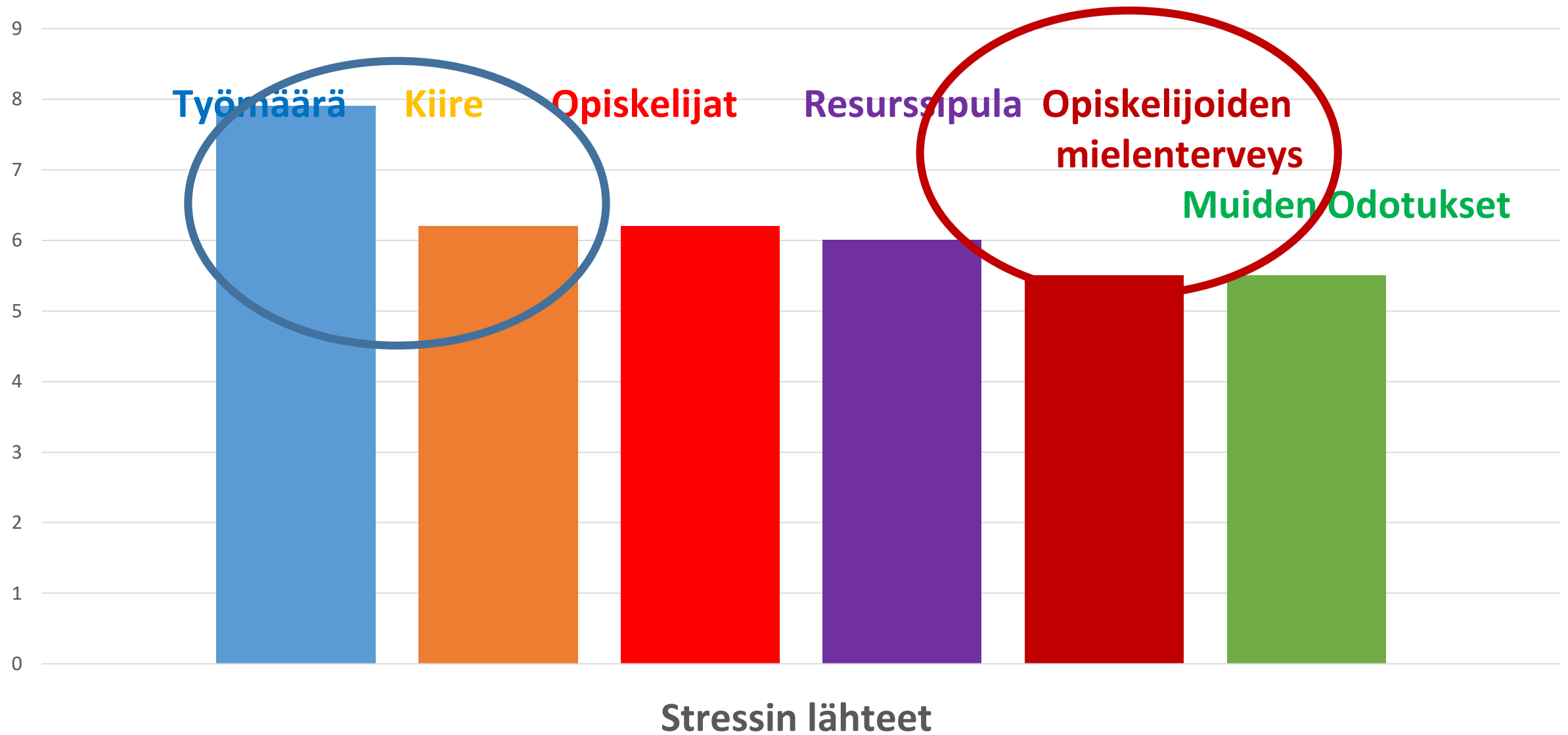
- Työn merkitys on laskenut
- Emotionaaliset (tunteidensäätely) haasteet
- Työn muokkaaminen haastavaa ja kehitysmahdollisuudet heikkoja
- Työssä on rooliristiriitoja ja sosiaalisen tuen saaminen heikkoa
- Työssä on epävarmuustekijöitä
- Työn ja muun elämän yhdistäminen tuo suuria haasteita

Uupuneet rehtorit 11.5%

- Työmäärä on erittäin suuri, uusi OPS hyvin haasteellinen
- Vaikutusmahdollisuudet ja kehittymismahdollisuudet erittäin heikot
- Työtä ei koeta merkitykselliseksi
- Työhön ei saa tukea työyhteisöltä
- Työn ja muun elämän yhdistäminen hyvin haastavaa
- Työ aiheuttaa kognitiivisia (keskittymisvaikeudet, muistaminen), emotionaalisia (tunteiden säätelyn) ja toiminnan (uniongelmia) ongelmia

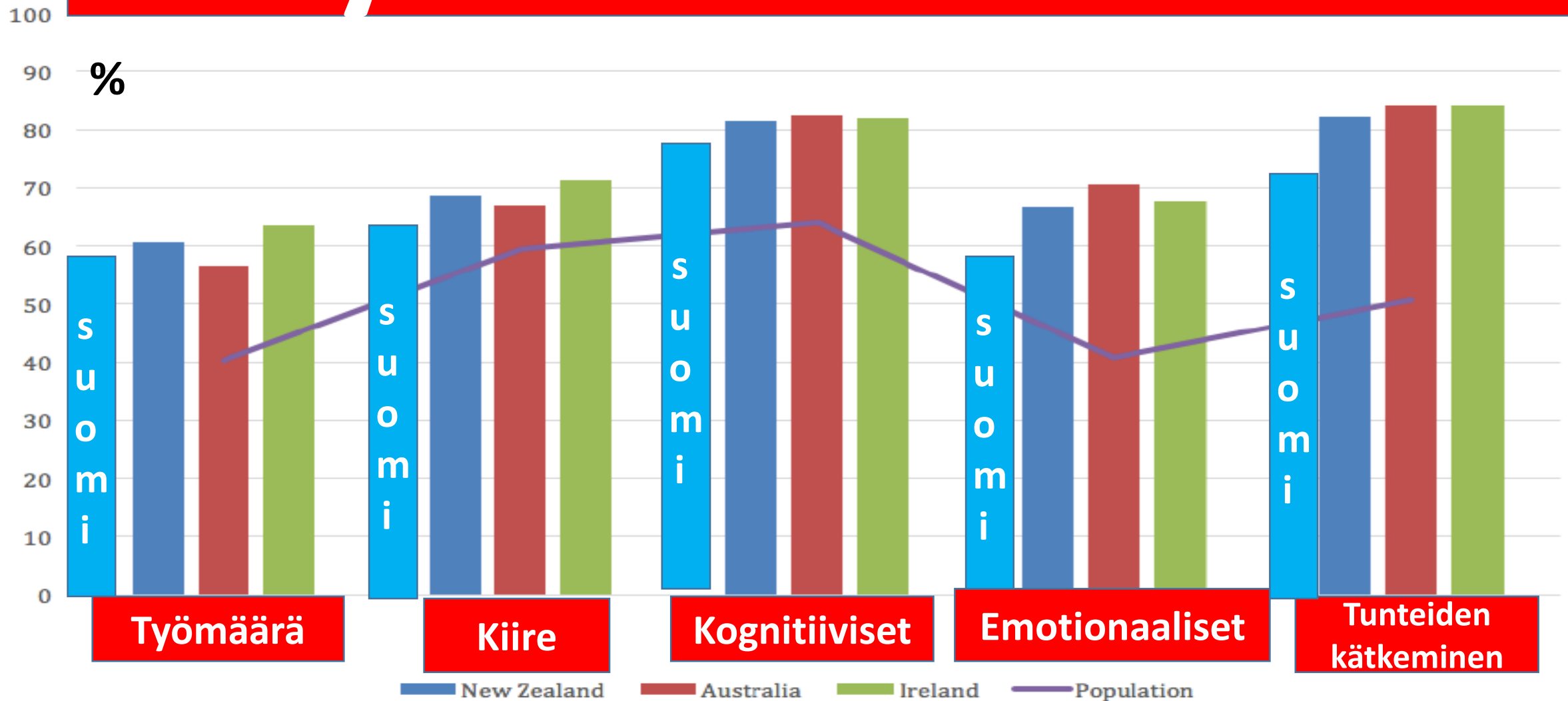
Mikä rehtoreita
stressaa?

Mikä rehtoreita stressaa?

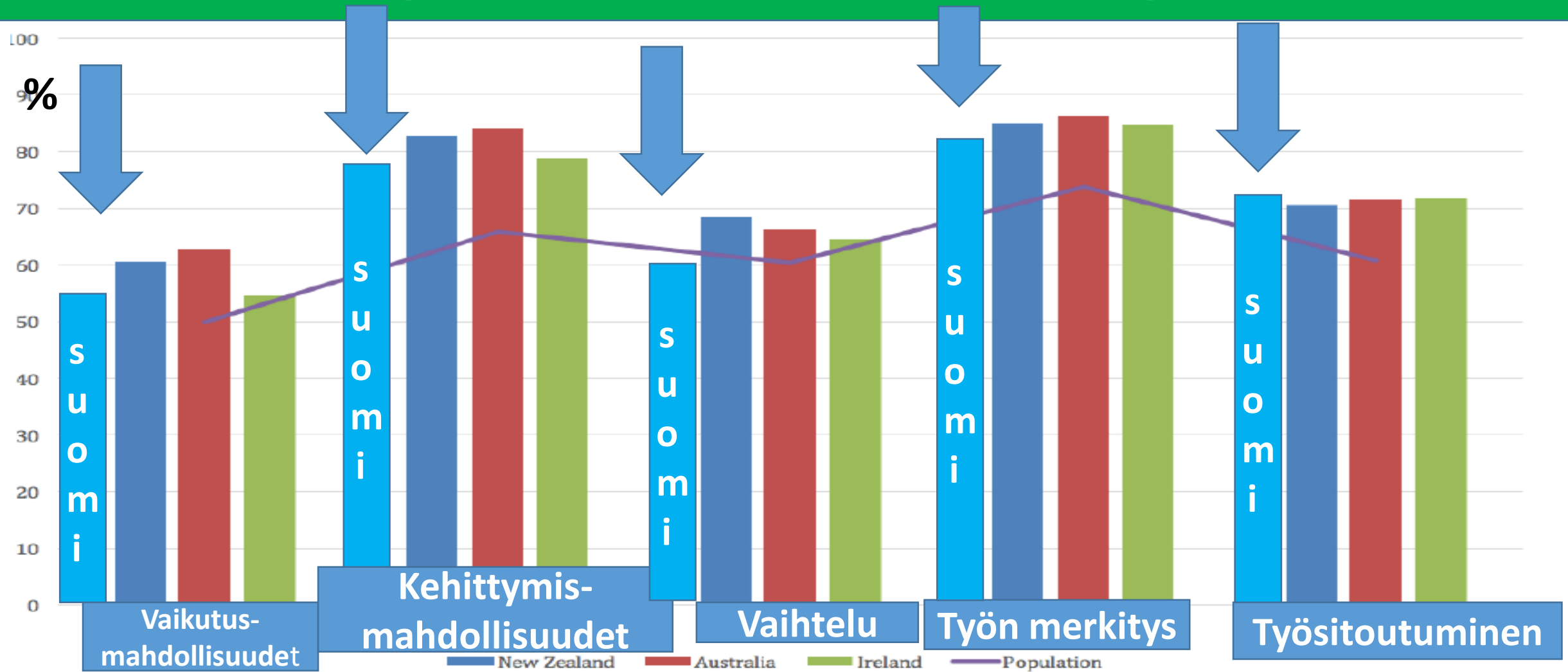




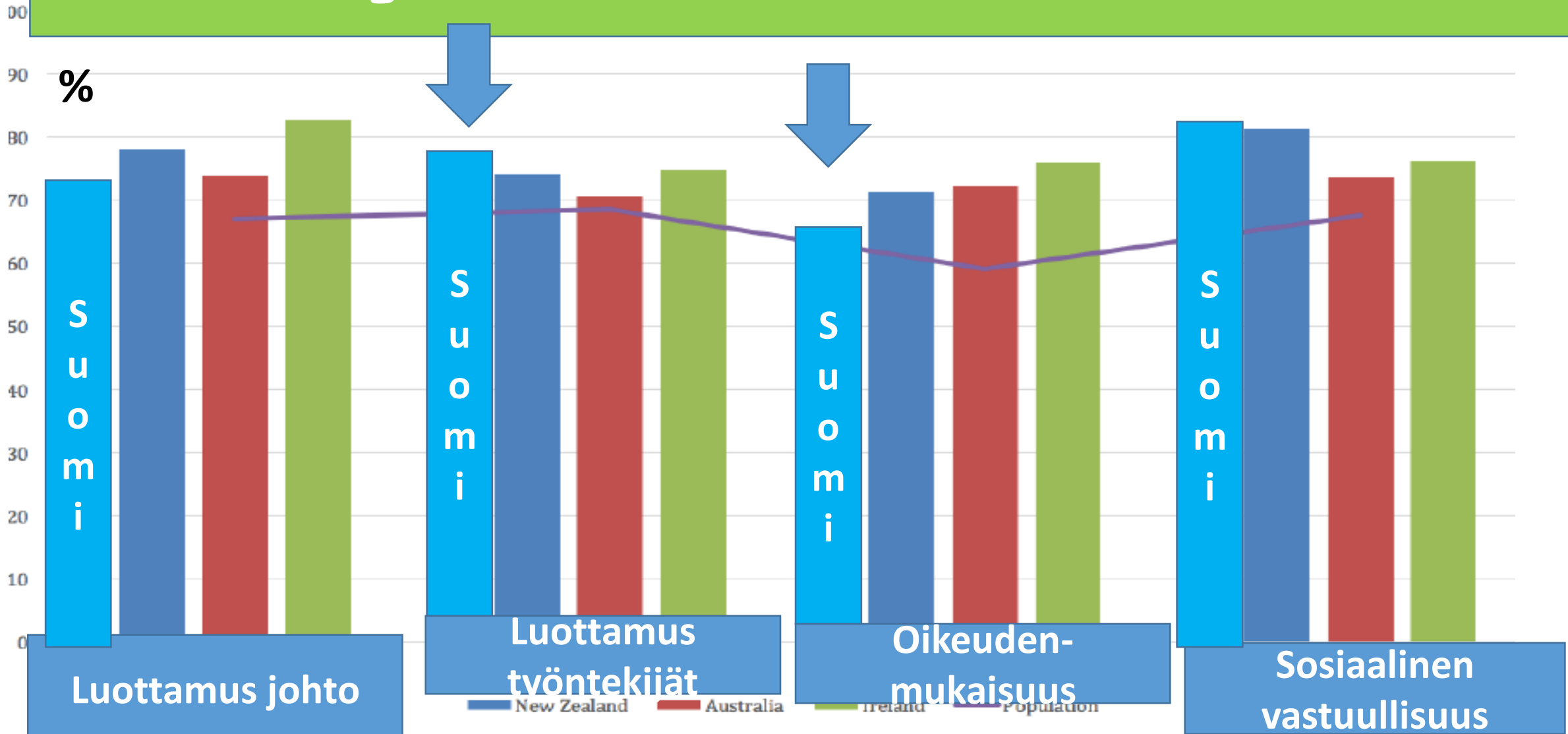
Työn vaatimukset



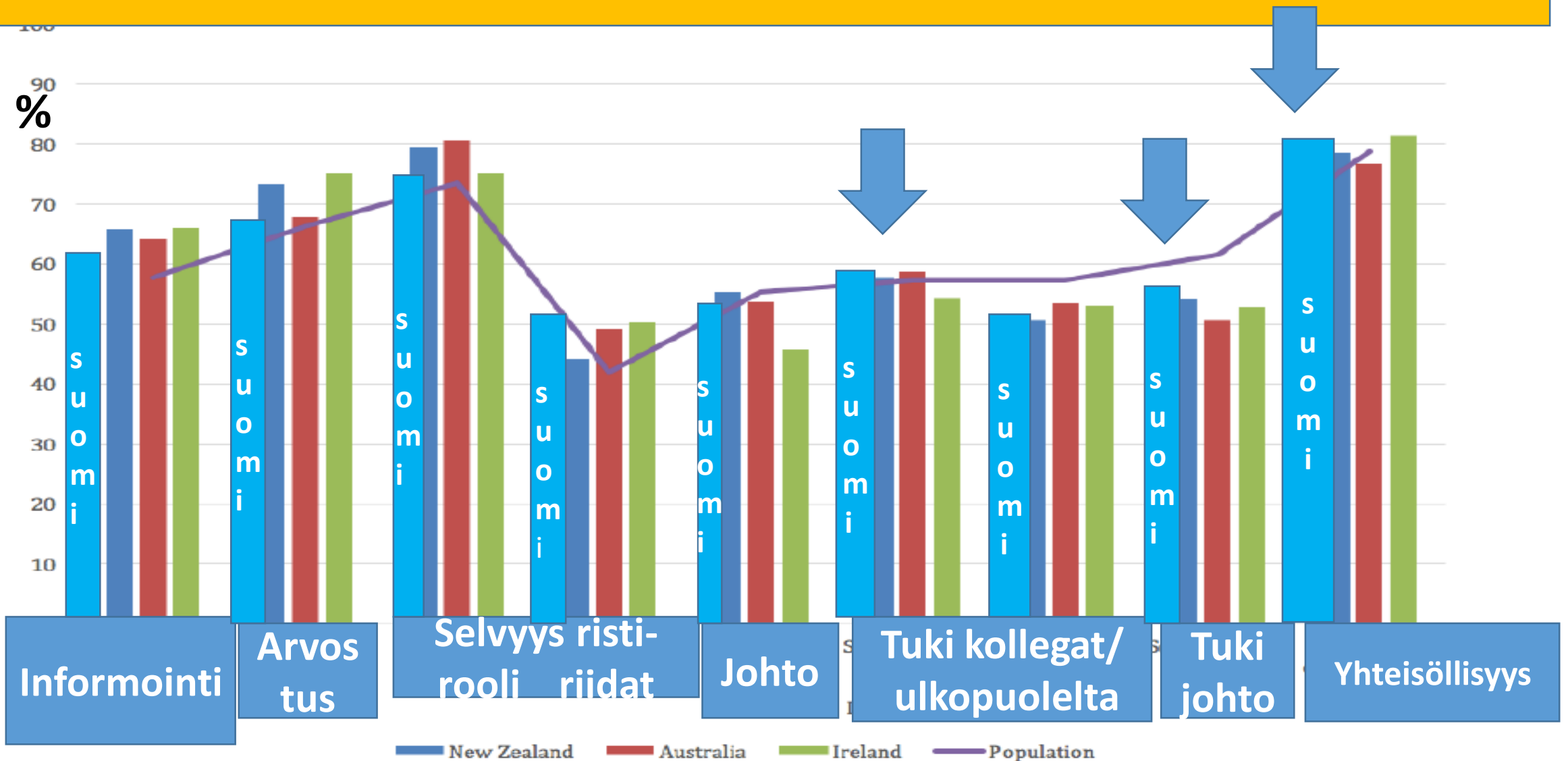
Työn merkitys



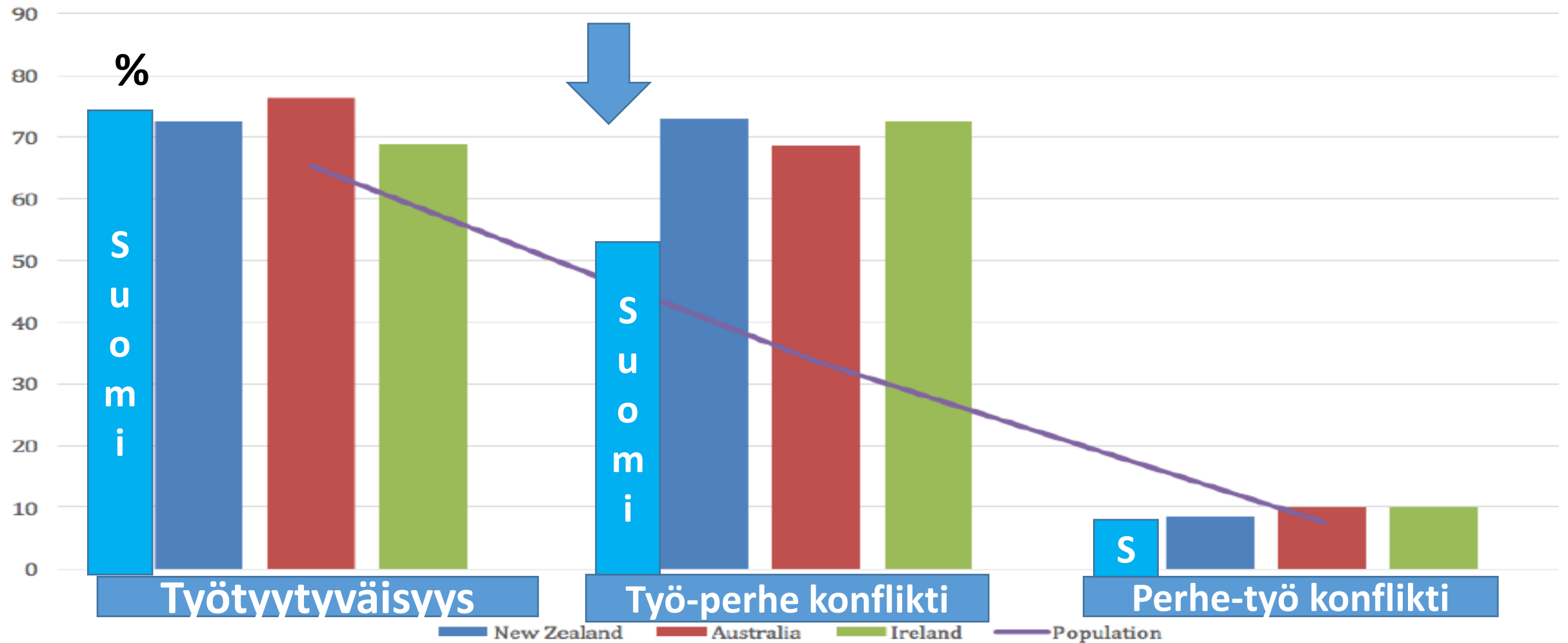
Työn voimavarat



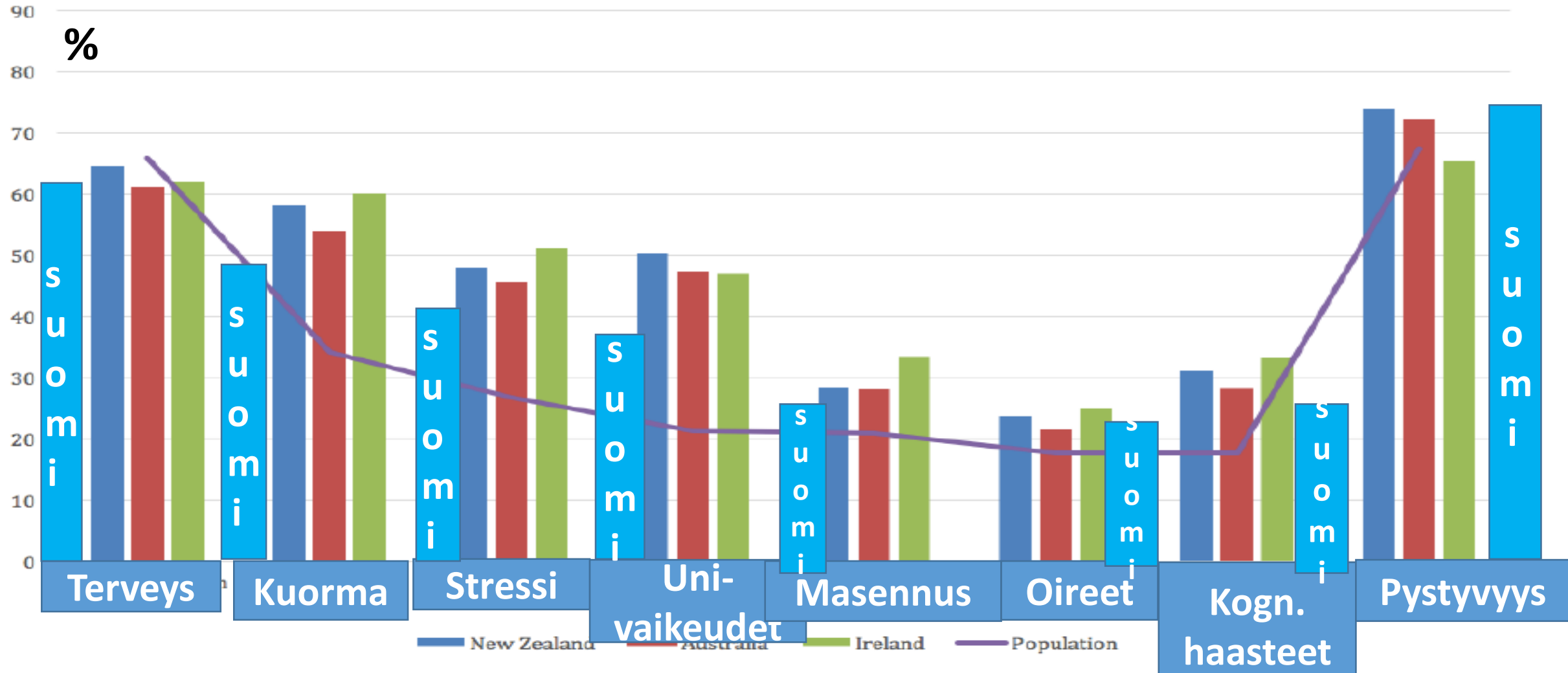
Työn ihmissuhteet voimavaroina



Työ ja muu elämä



Terveys ja hyvinvointi





Suomen toinen rehtoribarometri

2020

Ole mukana!

Visio:
Innostuneet rohkeat
rehtorit
Rehtorien
koulutuksen
muokkaaminen

**Motivoiva rehtori
keskittyy ihmisten
vahvuuksiin**

Motivoiva rohkea rehtori

Voimaannuttaminen, vastuullisuus, taustatuki

- Recognizes ownership
- Stimulates freedom and responsibility
- Encourages voice



Autonomy

Vahvistava, Nöyryys

- Delegates tasks and responsibilities
- Encourages using talents and strengths
- Challenges



Growth

Yhdistävä, toisten hyväksyminen, yhteinen etu

- Encourages collaboration
- Promotes team spirit
- Manages conflicts



Relatedness

Inspiroiva, aitous, rohkeus

- Connects with mission and purpose of organization
- Enthuses for plans and ideas
- Emphasizes the meaning of the job



Meaning

INTO OPPIA



HELSINGIN YLIOPISTO

Kiitos.



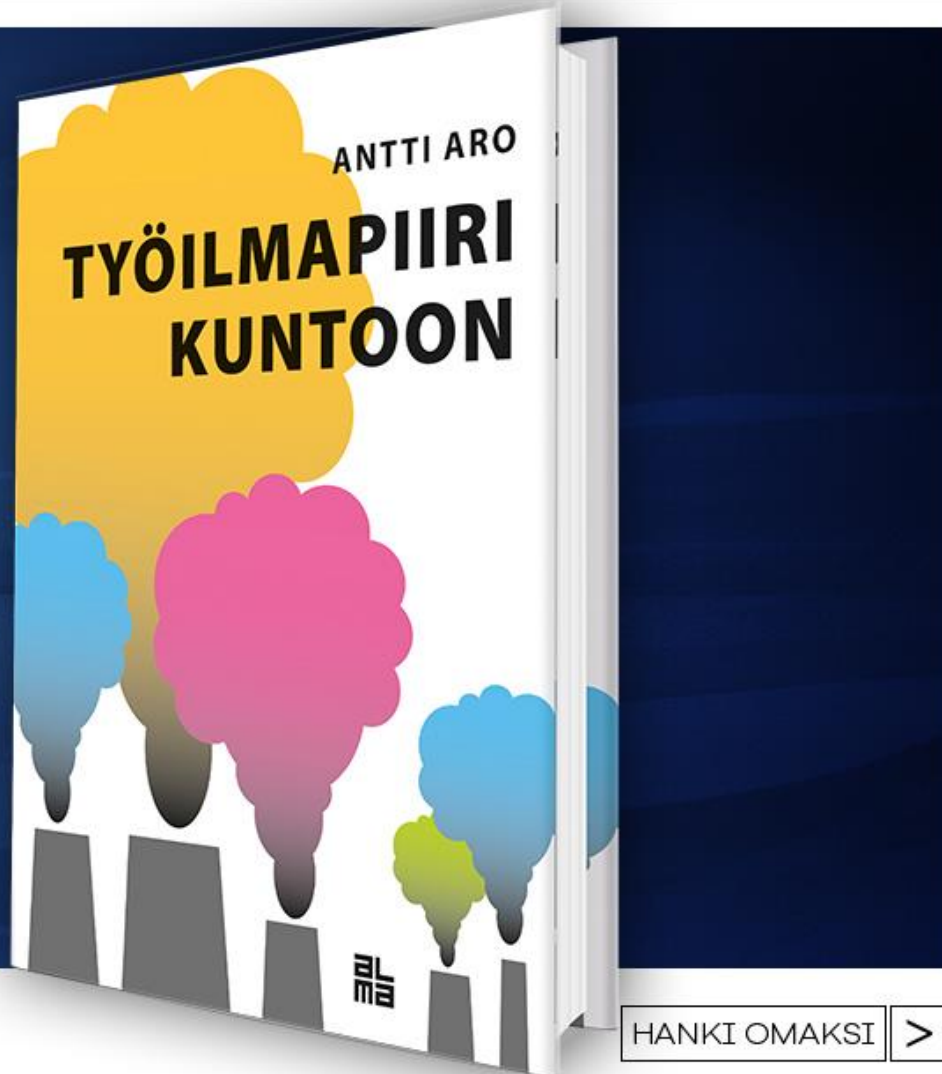
Rehtoribarometriryhmä

- **Antti Ikonen, Toni Lehtinen**
- **Olli-Pekka Heinonen**
- **Philip Riley**
- **Katariina Salmela-Aro**
- **Katja Upadyaya, Visajaani Salonen**
- **Minna Huotilainen**

ANTTI ARO: TYÖILMAPIIRI KUNTOON

**Huono henki tulee kalliiksi,
hyvä tuo menestystä.**

AL
ma TALENT



HANKI OMAKSI >

Motivoivan rehtorin ydinpiirteet

- 1. Voimaannuttaminen**
- 2. Vastuullisuus**
- 3. Taustatuen antaminen**
- 4. Nöyryys**
- 5. Aitous**
- 6. Rohkeus**
- 7. Toisen hyväksyminen**
- 8. Yhteisen edun vaaliminen**