

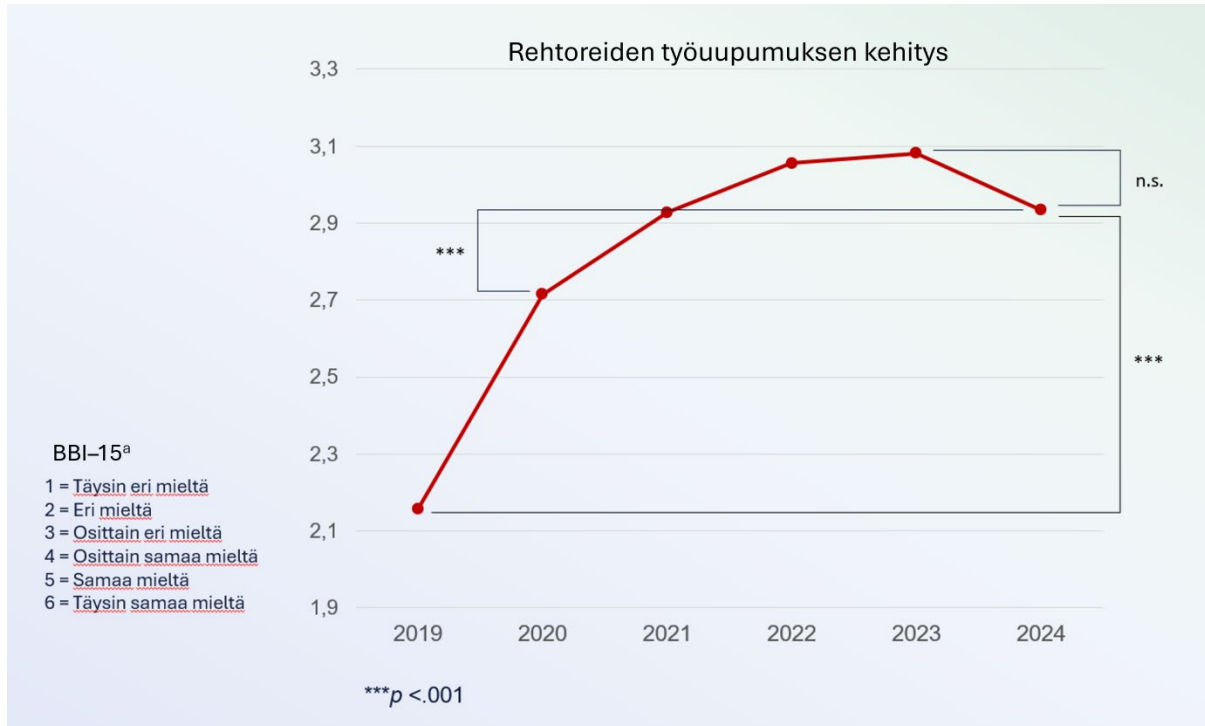
## Vihdoin valoa tunnelin päässä – rehtoreiden työuupumus taittunut ja työn imu palaamassa



**Rehtoreiden työhyvinvointia mittaava rehtoribarometri osoittaa rehtoreiden jaksamisen kääntyneen useiden raskaiden vuosien jälkeen nousuun. Vuonna 2019 aloitettu vuosittainen rehtoribarometri piirsi karua kuvaa rehtoreiden kokonaiskuormituksesta aina vuoteen 2024 asti, jolloin käänne parempaan tapahtui. ”Koronakriisin varjo on todella pitkä”, sanoo tutkimuksesta vastaava akatemiaprofessori Katariina Salmela-Aro Helsingin yliopistosta.**

[Rehtoribarometri](#) on suomalaisille rehtoreille keväisin suunnattu työhyvinvointitutkimus. Aineisto muodostuu rehtoreille tehtävästä verkkokyselystä, jossa kysytään rehtoreilta heidän kokemuksiaan työhyvinvoinnista, työ- ja henkilökohtaisen elämän vaatimuksista ja voimavaroista, stressin lähteistä, koulutustoihiveista sekä työn ja vapaa-ajan muokkaamisesta. Rehtorit tekevät myös sykevaihteluita, stressiä, unta, liikkumista ja palautumista rekisteröiviä Firstbeat-mittauksia osana tutkimusta. Näin piirtyy kattava kokonaiskuva rehtoreiden kokonaiskuormituksesta ja sitä, miten työstressi heijastuu vapaa-aikaan ja uneen.

Rehtoribarometrit aloitettiin Suomen Rehtorit ry:n aloitteesta juuri ennen pandemiaa, joten ne tarjoavat tarkan kuvan pandemian ja sitä seuranneiden tapahtumien vaikutuksista koulutuksen johtajien jaksamiseen. Rehtoreiden uupumus lisääntyi dramaattisesti vuodesta 2019 aina vuoteen 2023.



<sup>a</sup>Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S. & Salmela-Aro, K. (2003). Bergen Burnout Indicator-15. Edita. Y-akseli: BBI-15:n kokonaispistemäärän keskiarvo kussakin aikapisteessä.

- Rehtoreiden työhyvinvoinnin romahtaminen oli koronan kiihdyttämä. Tilanteen heikkeneminen vielä pitkään epidemian jälkeen saa miettimään myös muita työhyvinvointiin ja työn imuun vaikuttavia seikkoja. Vaikka käänne parempaan on nyt lopultakin tapahtunut, olemme vielä kaukana tilanteesta ennen pandemian alkua, sanoo Suomen Rehtorit ry:n puheenjohtaja **Antti Ikonen**.

Aineistosta nousi kolme ryhmää, ”pärsjäävät” (46%), ”innostuneet” (29%) ja ”uupuneet” (25%). Pandemian seurauksena ”innostuneiden” eli työn imua kokevien määrä väheni ja ”uupuneiden” määrä lisääntyi. Työn imu lähti uudestaan kasvuun vasta vuosina 2023-2024.

- Voi sanoa, että viimeiset 5-6 vuotta kuluttivat koko voimavarojen varannon, ja toipuminen on hidasta. Nyt rehtoreiden kokemus oman työn merkityksellisyydestä ja vaikutusmahdollisuuksista on kuitenkin lähtenyt palautumaan. Myös heidän kokemuksensa työn yhteiskunnallisesta arvostuksesta on noussut, tutkimusta johtava akatemiaprofessori **Katariina Salmela-Aro** Helsingin yliopistosta toteaa.

## Rehtoreilta edellytetään uudenlaisia johtamistaitoja

Kaikkein keskeisimmät stressin lähteet rehtorien työssä olivat vuonna 2024 työn määrä ja kiire. Sen jälkeen tulivat opettajien jaksaminen ja resurssipula.

Rehtorit kaipaavat lisää johtamiskoulutusta muun muassa koulu yhteisön hyvinvoinnin johtamiseen, kriisijohtajuuteen ja sosioemotionaalisiin taitoihin.

- Rehtorin työ on oma opettajuudesta eroava ammatti, johon tarvitaan tehtävien vaativuuden edellyttämä peruskoulutus ja riittävästi uran aikaista täydennyskoulutusta. Oppilaitosjohtamisen kehittäminen on jo toista kertaa peräkkäin yksi maamme hallitusohjelman tavoitteista. Meillä on tähän jo hyvät OKM:n laatimat suunnitelmat olemassa, nyt on korkea aika näiden toimeenpanoon, Ikonen toteaa.

## Ennätysmäärä rehtoreita osallistui tutkimukseen

Uusimmassa rehtoribarometrissa on useita valonpilkahduksia, sillä esimerkiksi väkivallan uhka sekä rehtoreiden kokema kiusaaminen ja muu henkinen väkivalta ovat taittuneet laskuun. Rehtoreiden kokema väkivalta on kuitenkin kaiken kaikkiaan vähäistä.

Rehtoribarometriin vastasi vuonna 2024 ennätysmäärä rehtoreita, lähes 800. Heistä noin 150:lle tehtiin myös fysiologisia Firstbeat-mittauksia, ja he ovat saaneet omat palautteensa niistä.

Fysiologisista mittauksista saadaan aineistoa, jota kyselyillä ei voida tavoittaa, kertoo professori **Minna Huotilainen** Helsingin yliopistosta.

- Rehtoreille tehdyistä Firstbeat-mittauksista on havaittu, että työssä päivän mittaan koettu stressi on vähäisempää, kun vapaa-aika on itselle mielekkääksi räätälöityä, Huotilainen sanoo.

## Koulu yhteisöjen johtamisesta keskustellaan Educa-messuilla

Rehtoribarometri on osa Suomen Akatemian rahoittamaa EDUCA – Koulutuksen tulevaisuus -lippulaivaa, joka edistää koulutuksen kehittämistä tutkimustiedon avulla ja tukee tietoperusteista johtamista. Opettajien ja koulutuksen johtajien osaamisen vahvistaminen on yksi lippulaivatutkimuksen painopisteistä. Vuotuisesta rehtoribarometritutkimuksesta vastaa Helsingin yliopisto, ja taustalla on kansainvälinen Principal Health and Wellbeing -tutkimushanke.

Rehtoribarometrin tuloksista keskustellaan Pohjoismaiden suurimmassa opetus- ja kasvatustapahtumassa **Educa-messuilla perjantaina 24.1. klo 14:15–14:45** (Helsingin Messukeskus, Taito-lava) otsikolla ”Rehtorit ja resilienssi – koulu yhteisön johtaminen tänään ja huomenna”.

[Kooste vuoden 2024 Rehtoribarometrin tuloksista](#)

**Lisätietoja:**

**Iira Hartikainen**, viestinnän asiantuntija, Jyväskylän yliopisto / EDUCA-lippulaiva  
iira.j.hartikainen@jyu.fi, p. 050-5204652

**Katariina Salmela-Aro**, akatemiaprofessori, Helsingin yliopisto  
katariina.salmela-aro@helsinki.fi, p. 050-4155283

**Minna Huotilainen**, professori, Helsingin yliopisto  
minna.huotilainen@helsinki.fi, p. 040-5608304

**Antti Ikonen**, puheenjohtaja, Suomen Rehtorit ry  
antti.lkonen@surefire.fi, p. 050-5490071