



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Opettajien työhyvinvointi: stressin syyt, seuraukset ja selviytymiskeinot

Marja-Kristiina Lerkkanen
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 1



Opetusalan työolobarometri 2017*

- Työn ilo, työstä innostuminen ja työtyytyväisyys eivät enää kannatelleet opettajien ja esimiesten hyvinvointia (vrt. 2015).
- Kuormitustekijöitä on liikaa, eikä yhteistyö työpaikalla toimi samalla tavalla kuin aiemmin.
- Työkyky koetaan entistä heikommaksi, ja töiden epätasainen jakautuminen kuormittaa opettajia ja esimiehiä.
- Työstressiä koetaan enemmän kuin muualla työelämässä, ja hallitsemattomat muutokset näyttävät lisäävän stressiä.
- Liian moni kokee myös epäasiallista kohtelua ja kiusaamista.
- Väkivaltaa työpaikalla kokee 9% (aiheuttaa lapset/oppilaat).
- Terveyshaitat ja työolojen puutteet aiheuttavat työpoissaoloja.

*OAJ tilaa joka toinen vuosi koko opetusalan ja Suomen kattavan aineiston, marraskuussa 2017, n = 1127

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 2

Työviikko pidentynyt

- Opettajien ja esimiesten keskimääräinen työaika ylittää normaalin työviikon työajan (37,9 tuntia):
/ esimiehet 43,7 tuntia viikossa (2015: 42,6)
/ opettajat 41,2 tuntia viikossa (2015: 40,5).
- Opettajista ja esimiehistä yli puolet (55 %) tekee töitä viikonloppuisin molempina päivinä.

	varhais- kasvatus	perus- koulu	lukio	amma- tillinen oppilaitos	aikais- koulutus- keskus	ammatti- korke- koulu	yliopisto	kansan- opisto tai kansalais- opisto	2017	2015
opettaja	39,6	39,7	40,8	39,2	40,0	47,0	41,3	35,0	41,2	40,5
keskihagonta	4,5	7,4	9,9	8,2	7,3	10,6	7,7	9,2	8,8	7,9
esimies	41,6	43,8	40,9						43,7	42,6
keskihagonta	4,0	6,5	9,5						7,4	5,6

Taulukko 3. Keskimääräinen kokoaikaisten työaika viikon aikana vuosina 2017 ja 2015.

*Opetusalan työolobarometri 2017

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 3

Työmäärä kasvanut

- Suurimmalla osalla kuormitus liittyy työmäärään.
- Kaksi kolmasosaa (66 %) mainitsi seuraavat tekijät:
/ työn liiallinen määrä työaikaan nähden
/ lisääntyneet työtehtävät
/ suuret lapsi-, oppilas- ja opiskelijamäärät ryhmissä
/ lasten, oppilaiden ja opiskelijoiden lisääntyneiden ongelmien käsittely

*Opetusalan työolobarometri 2017

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 4

Työkyky heikentynyt

- Työkyvyn itsearvio ennustaa työkyvyttömyyseläköitymistä
- Työkyvyn keskiarvo on laskenut (asteikolla 1-10):
/ 2013 keskiarvo 8,2
/ 2015 keskiarvo 8,0
/ 2017 keskiarvo 7,8
- Työkyvyn itsearviota laskee, jos on
/ työstressiä erittäin paljon
/ vakavaa ja toistuvaa epäasiallista kohtelua
/ kiusaamista
- Esimiesten työkykyarvio oli parempi kuin opettajien.
- Työkykyä nostaa tyytyväisyys esimiehen toimintaan (tyytyväiset 8,2 vs. tyytymättömät 7,6).

*Opetusalan työolobarometri 2017

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 5



Työn ilo vähentynyt

- **Työtyytyväisyys** on heikentynyt alle työelämän keskiarvon:
/ 2013: 82% työhönsä tyytyväisiä erittäin tai melko usein
/ 2015: 76%
/ 2017: 71%
- **Työhön syventyminen** ovat heikentyneet alle työelämän keskiarvon:
/ 2013: 79% työhön on mukava syventyä erittäin tai melko usein
/ 2015: 78%
/ 2017: 69%
- **Innostuneisuus** ylittää niukasti suomalaisen työelämän keskiarvon, ja naiset ovat työstään innostuneimpia:
/ 2013: 78 % erittäin tai melko usein työstään innostuneita
/ 2015: 74 %
/ 2017: 67%
- Kuitenkin edelleen:
/ 88 % kokee, että työssä voi käyttää tietoaan ja taitojaan erittäin tai melko paljon.
/ 63 % kokee, että työ tarjoaa paljon mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kehittämiseen.

*Opetusalan työolobarometri 2017

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 6

Stressi

- Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi, ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivassa jatkuvasti mieltä.
- Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista ja johtaa työuupumukseen.
- Kaikki stressi ei ole haitallista.** Tilapäinen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia vaan saa ihmiset tekemään parhaansa.

Työstressi lisääntynyt

- Työstressin määrä on selvästi korkeampi kuin suomalaisessa työelämässä keskimäärin
 - 43 % (2015: 33 %, 2013: 32 %) koki erittäin tai melko usein työn aiheuttamaa stressiä.
 - 40 % (2015: 36 %, 2013: 31 %) koki itsensä erittäin tai melko usein poikkeuksellisen väsyneeksi.
- Työstressiä harvoin ja melko harvoin kokeneiden määrä oli vähentynyt 21 %:iin (2015: 28 %, 2013: 28 %).

%	Opetusala keskimäärin		
	2017	2015	2013
erittäin harvoin	7	10	9
melko harvoin	14	18	19
silloin tällöin	36	39	40
melko usein	27	25	25
erittäin usein	16	10	10
YK	111	105A	112B

Taulukko 19b. Tutuskeho työn aiheuttamaa stressiä? Työstressi opetusalailla keskimäärin vuosina 2017, 2015 ja 2013.

Mikä stressiä aiheuttaa?

- Stressin aiheuttajia työelämässä voivat olla mm.
 - työn hallinnan puute,
 - kohtuuttomat vaatimukset tai liiallinen vastuu,
 - tuen puute,
 - Ihmissuhdeongelmat tai kiusaaminen,
 - epäoikeudenmukaisuus tai epäreilu kohtelu,
 - arvostuksen tai vastavuoroisuuden puute,
 - epämääräinen työnjako
 - syällisyys tekemättömistä töistä
 - alitiainen kiire tai melu,
 - sopimaton työ tai työtömyys,
 - perheongelmat tai äkilliset elämäntapahtumat.
- Stressin aiheuttajia ovat myös äkilliset traumaattiset tapahtumat, kuten luonnonkatastrofit, onnettomuudet ja läheisten kuolema.

Stressin oireet

- Fyysiset oireet** mm. päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat.
- Psyykkiset oireet** mm. jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt.
- Sosiaalisen elämän alueella** stressi voi näkyä mm. perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä.
- Stressin siirtyminen muihin
- Stressin kertyminen

Työuupumus eli burnout

- Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriötila, jota luonnehtii
 - uupumusasteinen väsymys,
 - kynistynyt asenne työtä kohtaan ja
 - heikentynyt ammatillinen itsetunto (riittämättömyyden tunne).
- Työuupumus ei ole sairaus, mutta siihen liittyy riski sairastua mm. masennukseen, unihäiriöihin, päihdehäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin.
- Työuupumus lisää tapaturmien ja työkyvyttömyyden riskiä.
- Työuupumuksen esiintyvyys väestössä v. 2011:
 - Miehet: 2 % kärsi vakavasta ja 23 % lievästä työuupumuksesta.
 - Naiset: 3 % kärsi vakavasta ja 24 % lievästä työuupumuksesta.

STRESSI JA VUOROVAIKUTUS LUOKASSA –tutkimus

Teacher and Student Stress and Interaction in Classroom (TESSI: Lerkkanen & Pakarinen, 2016-2022)

Rahoittajat:
Suomen Akatemia, Työsuojelurahasto, Ehnrothin säätiö



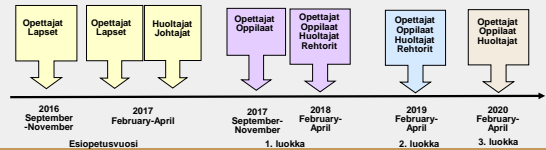
TESSI-tutkimus

- pyrkii selvittämään opettajien ja oppilaiden hyvinvointia ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä sekä tarttuuko stressi luokassa opettajan ja oppilaiden välillä.
- Lisäksi tarkastellaan, miten opetustyön kuormittavuus heijastuu luokan vuorovaikutukseen sekä oppilaiden motivaatioon ja oppimiseen.

JYU - Since 1863. | 27.9.2019 | 13

Tutkimuksen toteutus

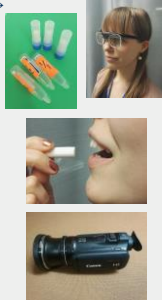
- **Esiopetus 2016-2017:** 5 kuntaa; 54 esiopettajaa, 536 lasta, 480 huoltajaa, 18 päiväkodin johtajaa
- **1. lk 2017-2018:** 8 kuntaa; 54 luokanopettajaa, 865 oppilasta, 528 huoltajaa sekä 42 koulujen rehtoreita/johtajia
- 2. lk 2018-2019
- 3. lk 2019-2020



Since 1863. | 27.9.2019 | 14

Tutkimuksen sisällöt

- **Opettajien kuormittuneisuus ja työhyvinvointi** → kyselylomake, tunnemittari ja sylkinäytteet
- **Oppilaiden kuormittuneisuus** → sylkinäytteet
- **Vuorovaikutus ryhmässä** → Havainnointi
- **Opettajan huomion kiinnittyminen** → Silmänliikekameranauhoitus
- **Oppilaiden koulutaitojen ja motivaation kehitys** → Lasten yksilö- ja ryhmätehtävät
- **Lasten sosiaaliset taidot ja itsesäätely** → Opettajien arvioinnit
- **Kotiympäristön tuki oppimiselle** → Huoltajien kyselylomake
- **Päiväkodin/Koulun johtajien työhyvinvointi** → Esimiesten kyselylomake ja haastattelut



JYU - Since 1863. | 27.9.2019 | 15

TESS-tutkimuksen alustavia tuloksia työhyvinvoinnista

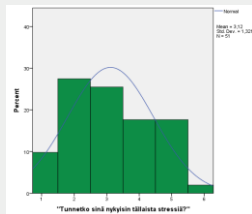


JYU - Since 1863. | 27.9.2019 | 16

Esiopettajien kuormittuneisuus

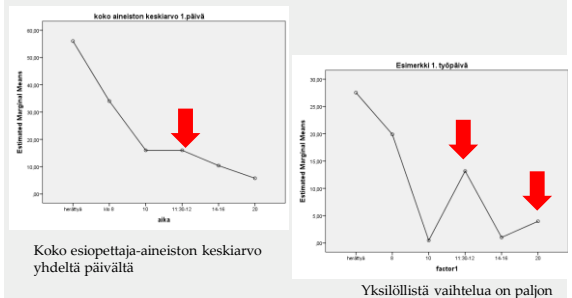
Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi, tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä.

Vastaajista n. 37 % koki vähintään melko paljon kuvatus kaltaista stressiä (vrt. työolobarometri 43%)



JYU - Since 1863. | 27.9.2019 | 17

Esimerkkejä stressiä kuvaavan kortisolihormonitason vaihtelusta



Koko esiopettaja-aineiston keskiarvo yhdeltä päivältä

Yksilöllistä vaihtelua on paljon

Esiopettajien kuormittuneisuus



Mikä aiheuttaa sinulle eniten stressiä ja kuormittuneisuutta työssäsi tällä hetkellä?

- Yli puolella: **liian suuri työmäärä ja ajan puute** aiheuttavat stressiä
- Seuraavaksi eniten: lasten ja perheiden monenlaisten **tuen tarpeiden huomiointi**
- Monissa vastauksissa: erilaiset **työyhteisöön ja työn organisointiin** liittyvät tekijät sekä jatkuvat uudistukset ja **muutokset**
- Lisäksi stressiä aiheuttivat mm. melu, ongelmat työtiloissa, huono palkka ja negatiivinen palaute

JYU, Since 1863. | 27.9.2019 | 19

Esiopettajien kuormittuneisuus



Mitkä ovat keinosi käsitellä työstä johtuvaa stressiä?

- Yli puolet harrasti **liikuntaa** tai jotain muuta ja keskittyi **vapaa-ajalla johonkin muuhun kuin työasioihin**
- Yleistä oli viettää aikaa ja keskustella **perheen tai ystävien** kanssa
- Työhön liittyvistä keinoista yleisintä oli **keskustella** työtovereiden kanssa, **työajan rajaaminen** sekä työtehtävien jakaminen ja laittaminen **tärkeysjärjestykseen**
- Lisäksi: erilaisia ajattelutapoja (armollisuus itselle) ja asenteita (myönteinen asenne) ja myös tarve yksin olemiselle ja hiljaisuudelle (rauhoituminen, mietiskely)

JYU, Since 1863. | 27.9.2019 | 20

Esimiesten kuormittuneisuus



Mikä aiheuttaa sinulle eniten stressiä ja kuormittuneisuutta työssäsi tällä hetkellä?

"Ajanpuute, kun yritän toimia samanaikaisesti sekä eskariopettajana että johtajana. Jompikumpi työtehtävistä jää aina vähemmälle, mikä aiheuttaa huonoa omaatuntoa ja työtehtäviä kerääntyy rästin. Räsäthommat teen usein ylitöinä ja työpäivät venyvät välillä hurjan pitkäksi."

1) Itsensä johtaminen

- Liian paljon töitä suhteessa käytettävissä olevaan aikaan, suuri vastuu, tilanteet ja ongelmat, joihin ei voi itse vaikuttaa.

2) Toisten johtaminen

- Rekrytoinnit, alaisten suuri määrä, perheiden ja lasten asiat

3) Muutokset

- Uusi koulu, uusi tehtävä ja työnkuva, uusi ops

"...henkilöstön kanssa tulevat tilanteet, joissa esimiehenä pitää puuttua epäammattilliseen työhön. Henkilöstön toive nälkää minua enemmän, yritän kuitenkin delegoida ja valtuuttaa koko henkilöstöä, vastuiden omistaminen jakaminen lisää kaikkien työtyytyväisyyttä."

*Elomaa ym. (2018), käsikirjoitus

JYU, Since 1863. | 27.9.2019 | 21

Esimiesten kuormittuneisuus



Mitkä ovat keinosi käsitellä työn aiheuttamaa stressiä?

- Liikunta, harrastukset, **työn ja vapaa-ajan erottaminen**
- **Keskustelu** ystävien tai kollegoiden kanssa
- Tehtävistä ja tehtävien **priorisointi**

"Vapaa-aikana teen asioita, jotka vievät

ajatukset pois töistä. Lenkkeilen ja käyn salilla, näen ystäviä jne. Osaan olla myös armollinen itselleni: tällä hetkellä työmääräni on niin valtava, etten mitenkään voi selvittää kaikkia työtehtävistäni annetussa määräraajassa."

"Otin 2 kk sitten koiran. Työpäivät eivät

veny ja tulee ulkoiltaa. Harrastan säännöllisesti tanssia joka on ollut elimikäinen intohimoni."

*Elomaa ym. 2018, käsikirjoitus

JYU, Since 1863. | 27.9.2019 | 22

Esimiesten kuormittuneisuus



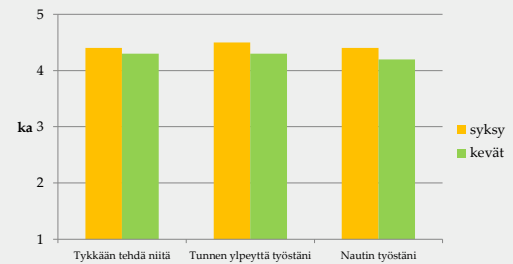
Johtajakoulutuksella ja täydennyskoulutuksella on merkitystä

- Jos ei johtamiseen **liittyvää koulutusta** → heikompi työstä palautuminen
- Jos ei **täydennyskoulutusta** → enemmän stressiä ja kuormittuneisuutta
- Eroa päiväkodinjohtajien ja koulunjohtajien välillä

*Elomaa ym. (2018), käsikirjoitus

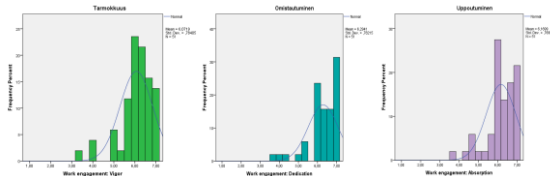
JYU, Since 1863. | 27.9.2019 | 23

Esiopettajat: Työn ilo



JYU, Since 1863. | 27.9.2019 | 24

Esiopettajat: Työn imu



- **Tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen**
 - Kaikkien osa-alueiden ja väittämien keskiarvot yli 6 (asteikko 1 = ei koskaan 7 = päivittäin)
- 55 % koki olevansa päivittäin innostunut työstään

JTU Since 1863 | 27.9.2019 | 25



Työstressin ja uupuksen ennaltaehkäisy ja käsittely

JTU Since 1863 | 27.9.2019 | 26

Työstä palautuminen



- Lepo ja uni lataavat akkuja
- Liikunta ja terveellinen ravinto
- Vapaa-aika ja lomat
- Sosiaaliset suhteet: jaa huolesi, mutta vähennä asioiden vavvomista
- Vältä alkoholin käyttöä palautumiseen, koska se heikentää unen laatua ja vaikeuttaa palautumista

JTU Since 1863 | 27.9.2019 | 27

Työuupumuksen ehkäisy



- Huolehdi palautumisesta päivittäin
 - Noudata työaikoja
 - Lepää ja nuku riittävästi, jotta palaudut
 - Pidä yllä terveellisiä elämäntapoja mm. liikuntaa
 - Harrasta vapaa-ajalla itsellesi mieluisaa ja työlle vaihtelua tarjoavia asioita
 - Pidä yllä sosiaalisia suhteita
- Varhainen puuttuminen tilanteeseen johtaa parhaisiin tuloksiin
- / Tarvittaessa keskustele esimiehen kanssa työn epäkohdista
 - / Työterveyshuollosta voi pyytää selvitystä omasta työkuormituksesta

JTU Since 1863 | 27.9.2019 | 28

Stressin käsittely (coping)



- Yksilön ponnistelut, joilla pyrkii selviämään tietystä kuormituksesta ja siihen liittyvistä tunteista
 - / Mentaaliset ja/tai toiminnalliset menetöt
- Strategiat
 - / Ongelmien ratkaiseminen
 - / Tunteiden käsittely
 - / Sosiaaliset strategiat
 - / Merkitykset: tarkastelee tilanteen ja siihen liittyvän merkityksen vuorovaikutusta

*Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus & Folkman, 1984; Park & Folkman, 1997

Tutkimusten mukaan



- **Ongelmanratkaisuun** keskittyvä strategia vähentää burnoutia ja vahvistaa työhön sitoutumista ja hyvää unta
 - **Tunteisiin** keskittyvä strategia heikentää unta ja työhön sitoutumista sekä lisää burnouttia
- Toisaalta ed. voivat tukea toisiaan
- **Sosiaalinen tuki** vähentää copingin tarvetta
 - **Merkitysstrategia** vähentää stressiä

JTU Since 1863 | 27.9.2019 | 30

Mitä työyhteisössä pitäisi tehdä?



- Työmäärä kohtuullisemmaksi, lisää työntekijöitä ja resursseja. (14 %)
- Johtamiseen, tavoitteisiin ja hankkeisiin selkeyttä, keskittyminen olennaiseen (14 %)
- Työrauhaa ja lisää aikaa perustehtävään, oppimisen suunnitteluun, opetustyöhön (10%)
- Avoimuus, tasapuolisuus, luottamus, positiivinen palaute, ammatillinen arvostus (12 %)
- Yhteistyön, vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden kehittämistä. (10 %)
- Vastuullisempaa käyttäytymistä työssä. (8 %)
- Yhteistä työkykyä ja hyvinvointia parantavia toimenpiteitä, keskustelua hyvinvoinnista, hyvinvoinnin johtamista sekä hyvinvointikyselyiden tuloksiin reagoimista. (7 %)
- Työmäärän jakaminen tasaisemmaksi. (4 %)
- Työtilat terveellisemmiksi. (4 %)
- Tiedonkulun parantamista. (4 %)
- Erityisopittaille enemmän erityisopetusta. (3 %)
- Lisää palkkaa. (2 %)
- Esimiehen ajanpuutteen ja kuormituksen vähentäminen. (1 %)

*Opetusalan työolobarometri 2017: opettajat ja esimiehet

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 31

Esimiehen tuki tärkeää



- Esimiehen ja johdon rooli työhyvinvoinnin johtajana on korvaamaton.
- Esimiehen toiminta vaikuttaa merkittävästi lähes kaikkeen: työn hallintaan, työtyytyväisyyteen, työstä innostumiseen, työssä koettu iloon ja työstressin määrään.
- Hyvä esimies saa työyksiköt toimimaan ja yhteistyön sujumaan.
- Myös ylemmän johdon toiminta vaikuttaa hyvinvointiin.

*Opetusalan työolobarometri 2017

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 32

Esimiestoiminnan laatu tärkeää



- Hyväksi koetulla esimiestoiminnalla on merkittävä yhteys:
 - / työn hallintaan
 - / työtyytyväisyyteen
 - / työstä innostumiseen ja työssä koettuun iloon
 - / kokemukseen siitä, että voi vaikuttaa omaa työtään koskeviin tärkeisiin päätöksiin
 - / omaan työmäärään
 - / työryhmien toimivuuteen, kehittämisaktiivisuuteen ja
 - / ryhmien väliseen yhteistyöhön.

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 33

Olenko hyvä esimies?



- Miten tiedonkulku yksikössäsi pelaa? Annanko riittävästi tietoa työhön liittyvistä asioista?
- Huomioiinko työntekijöiden mielipiteet tärkeissä asioissa?
- Kohtelenko kaikkia työntekijöitä tasapuolisesti ja reilusti?
- Annanko tarvittaessa tukea ja apua työtehtävien hoitamisessa?
- Annanko selkeää ja rakentavaa palautetta siitä, miten kukin on onnistunut työssään?
- Kannustanko kehittymään työssä ja tukemaan täydennyskoulutusta?

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 34



Lisätietoa TESSI-tutkimuksesta
www.jyu.fi/teessi

JYU Since 1863 | 27.9.2019 | 35