

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Penttinen, Viola; Pakarinen, Eija; Lerkkanen, Marja-Kristiina

Title: Esiopettajat kokevat työssään sekä stressiä että työn imua

Year: 2018

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittajat & Jyväskylän yliopisto, 2018.

Rights: CC BY 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Please cite the original version:

Penttinen, V., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M.-K. Esiopettajat kokevat työssään sekä stressiä että työn imua. Ruusupuiston uutiset, (3). <https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/3-2018/3>



Ruusupuiston kärkiuutiset

KASVATUS- JA KOULUTUSUUTISIA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOSTA

Esiopettajat kokevat työssään sekä stressiä että työn imua



Kasvatav ryhmäkoot, vähenevät resurssit, digiloikka ja uusi opetussuunnitelma ovat lisänneet opettajan työn vaatimuksia ja kuormittavuutta. OAJ:n vuonna 2015 julkaistun työolobarometrin mukaan opettajat kokivat työperäistä stressiä keskimäärin enemmän kuin muut työelämässä toimivat. Työterveyslaitoksen Kunta10-tutkimuksessa opettajat kokivat työmääränsä kasvaneen yli sietokyvyn. Miksi opettajat ovat kuormittuneita, ja mitä asialle voidaan tehdä?

Opettajien kokemassa stressissä on kyse epämiellyttävistä ja kielteisistä tunteista, jotka liittyvät työhön. Tällöin työn vaatimukset, voimavarat ja resurssit ovat epätasapainossa. Stressi on yhteydessä heikkoon työtyytyväisyyteen. Se voi pitkittyneenä johtaa sairauslomiin, burn outiin tai jopa ammatin vaihtamiseen. Tuoreen kanadalaistutkimuksen mukaan opettajan kokema stressi voi tarttua luokassa myös oppilaisiin.

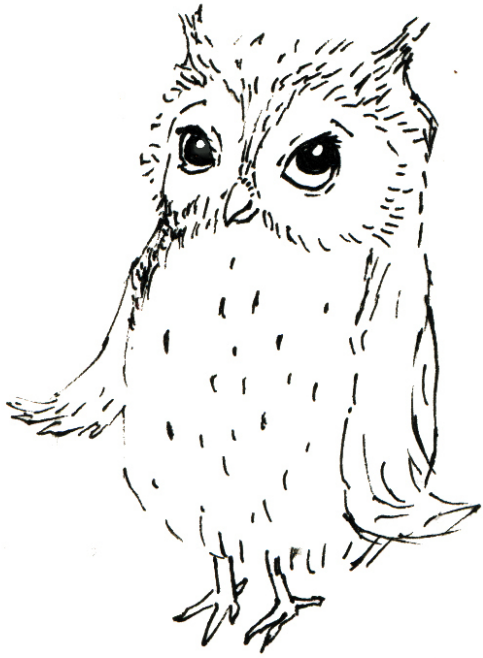
Esimiehen ja kollegoiden tuki sekä hyvä työilmapiiri voivat suojata opettajia stressin kielteisiltä vaikutuksilta. Lisäksi työn imu ja työstä palautuminen voivat ehkäistä uupumista lisääntyneestä työtaakasta huolimatta.

”Vuorovaikutus, oppiminen ja opettajan kuormittuneisuus esiopetuksessa” -tutkimuksessa (TESS-tutkimus, Teacher Stress Study) selvitettiin esiopettajien työhyvinvointia ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä sekä stressin yhteyttä vuorovaikutuksen laatuun ja esiopettajan huomion kiinnittymiseen esiopetusryhmässä silmänliikkekameran avulla. Tutkimukseen osallistui lukuvuonna 2016–2017 54 esiopettajaa ja esiopetusryhmien lapset viidestä Keski-Suomen kunnasta. Esiopettajien kuormittuneisuutta selvitettiin sekä kyselylomakkeilla että sylkinäytteillä ja vuorovaikutusta ryhmässä videoitiin.

Mikä esiopettajia stressaa?

Reilu kolmannes esiopettajista vastasi kokevansa stressiä. Tämän lisäksi joka kymmenes esiopettaja koki uupumusasteista väsymystä. Stressiä aiheuttivat etenkin suunnitteluajan puute, liian suuri työmäärä ja lasten moninaisten tuen tarpeiden huomioiminen. Esiopettajia kuormittivat myös työyhteisön haasteet ja jatkuvat uudistukset. Tähän on voinut vaikuttaa se, että samaan aikaan tutkimuksen aineistonkeruun kanssa esiopetuksessa siirryttiin uuden opetussuunnitelman mukaiseen toimintaan.

Vaikka esiopettajat kokevat työnsä kuormittavana, he myös nauttivat siitä ja kokevat vahvaa työn imua. Tutkimukseen osallistuneista esiopettajista yli puolet koki olevansa päivittäin innostunut työstään, ja noin 80 % vastaajista koki työn imua vähintään viikoittain. Vaikka esiopettajan työ koettiin siis haasteelliseksi, se oli myös palkitsevaa ja innostavaa.



Miten hallita työperäistä stressiä?

Esiopettajat raportoivat etenkin liikunnan, harrastukset sekä sosiaaliset suhteet keinoina käsitellä työperäistä stressiä. Stressin koettiin helpottavan, kun asioita sai käsitellä esimiehen tai työtovereiden kanssa. Työssä jaksamista lisäsi myös kokemus siitä, että omaa työtä arvostettiin ja siitä oli saanut myönteistä palautetta. Pienillä askelilla, kuten tehtävälistoilla ja tehtävien priorisoinnilla, pystyi myös vähentämään työstä johtuvaa stressiä.

Tarttuuko stressi luokassa?

Tutkimus on jatkunut kuluvana lukuvuonna lasten siirryttyä kouluun. Jatkotutkimukseen (TESSI-tutkimus, Teacher and Student Stress and Interaction in Classroom) osallistuu 54 ensimmäisen luokan opettajaa, 865 oppilasta sekä lasten vanhemmat ja koulujen rehtorit. Tavoitteena on selvittää myös oppilaiden kuormittuneisuutta sekä mahdollista stressin tarttumista luokassa. Jatkotutkimusta rahoittavat Työsuojelurahasto sekä Ella ja Georg Ehrnroothin säätiö.

Viola Penttinen, Eija Pakarinen ja Marja-Kristiina Lerkkanen



professorina ja johtaa TESSI-hanketta.

Viola Penttinen toimii projektitutkijana Jyväskylän yliopiston **opettajankoulutuslaitoksella** TESSI-hankkeessa. Hän tekee väitöskirjaa opettajien stressin ja vuorovaikutuksen laadun välisistä yhteyksistä.

Eija Pakarinen toimii apulaisprofessorina **opettajankoulutuslaitoksella**. Hän on TESSI-hankkeen vastuullinen tutkija.

Marja-Kristiina Lerkkanen työskentelee **opettajankoulutuslaitoksella**

Kuvassa TESSI-tutkimusryhmästä Viola Penttinen (vas.), Mailis Elomaa, Marja-Kristiina Lerkkanen sekä Eija Pakarinen. Tutkimusryhmään kuuluu myös Heli Muhonen. Kuva: Martti Minkkinen.

Lue lisää:

[TESSI-tutkimuksen nettisivut](#)

[TESSI Facebookista](#)

[TESSI Twitteristä](#)

[Työolobarometri](#)

[Kunta10-tutkimus](#)

Lähetä palautetta kirjoittajille: viola.h.a.penttinen@jyu.fi, eija.k.pakarinen@jyu.fi, marja-kristiina.lerkkanen@jyu.fi

Teemakuvana olevan pöllön on piirtänyt Laura Lerkkanen ja se on TESSI-tutkimuksen logo. Pöllö on Jyväskylän yliopiston opettajankoulutukseen ja opettajaan liitetty perinteinen tunnuskuva

[Edellinen](#) | [Seuraava](#) | [Palaä pääsivulle](#)

0 kommenttia