

Tiivistelmä

Motivoitunut, innostunut, hyvinvoiva ja hehkuva opettaja mahdollistaa parhaimmillaan oppilaiden ja opiskelijoiden ja jopa koko koulun hehkun. On luonnollista, ettei kukaan aina jaksaa olla innostunut, mutta jos perusvire töihin lähtiessä ja siellä työskennellessä on positiivinen, jaksaa opettaja työssään olla se vaikuttava ja merkityksellinen aikuinen, jota lapset ja nuoret tarvitsevat. Hiipunut, väsynyt ja uupunut opettaja voi itse huonosti eikä ole iloksi tai edes välttämättä hyödyksi kellekään. Työuran aikana eriasteinen hehku ja hiipuminen on luonnollista ja oletettavaa. Työssä jaksamiseen ja viihtymiseen vaikuttavat niin monet asiat, että niiden kaikkien huomiointi on lähes mahdotonta. Paljon on kuitenkin tehtävissä hyvinvoinnin eteen niin työpaikalla kuin opettajan omassa mielessä ja toiminnankin tasolla.

Kirja *Hehku ja hiipuminen. Vimma ja vitutus. Motivaatio ja innostus opettajuudessa* käsittelee opettajuuden eri vaiheissa ja tehtävissä ilmenevää hehkun ja hiipumisen vaihtelua sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Läheisiä asioita hehkulle ja hiipumiselle ovat työmotivaatio ja työhyvinvointi. Hehkun määrä ja intensiteetti vaihtelevat elämäkulussa ja työpolulla. Työmotivaatioon vaikuttavat moninaiset tekijät, ja ne riippuvat useista eri asioista. Monet työmotivaation kysymyksistä ovat kaikille työtä tekeville ja myös eri alojen opettajille samaistuttavia. Aineenopettajan ja erityisesti lukion opettajan ääni lienee tässä teoksessa kuuluvin, koska olen tutkinut ilmiötä opettajuuden sisäpiiristä käsin itsekin opetustyötä lukiossa pitkään tehneenä.

Kirjan viimeistelyn aikana keväällä 2023 yhteiskunnallista keskustelua suomalaisesta koululaitoksesta, oppilaiden oppimisesta ja opettajien työstä on ollut paljon. Keskustelu on ollut monipuolista ja paikoitellen kiivastakin. Vaalit ovat tulossa, ja erääksi vaaliteemaksi ovat jälleen nousseet koulutukseen liittyvät kysymykset. Osa keskustelusta liittyy myös suoraan tai epäsuorasti opettajien motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin.

Olen kirjoittanut kirjan ennen kaikkea opettajille, mutta myös kaikille koulutyöstä ja opettamisesta kiinnostuneille. Jokaisella on omakohtaista kokemusta koulusta ja opettajista. Koska kouluajoista saattaa olla jo aikaa, kokemukset eivät ehkä aina ole relevantteja tämän päivän koulumaailman näkökulmasta. Toivon, että tämän kirjan myötä tulee näkyväksi joitain asioita siitä, miltä opettaminen ja opetusala tällä hetkellä näyttävät. Kirja sopii varsinkin alku osaltaan luettavaksi myös yleisemmin työmotivaation vaihteluista ja siihen vaikuttavista tekijöistä kiinnostuneille henkilöille.

Kirjaa varten olen tutustunut erilaisiin opetusalan tutkimuksiin ja työelämää käsittelevään kirjallisuuteen. Opetusalan työolobarometri 2021 on toiminut yhtenä keskeisimmistä lähteistä. Eri alojen opettajien haastattelujen kautta olen voinut tarkastella tutkimuksissa ja kirjallisuudessa esiin tulleita asioita ja saada tietoa siitä, miten opettajat yksilötasolla tällä hetkellä asioita kokevat.

Haastatteluja tein viidelletoista opettajalle. Nuorin haastateltava oli 25-vuotias vastavalmistunut, vanhin taas 78-vuotias toistakymmentä vuotta sitten eläköitynyt opettaja. Haastateltavat ovat kotoisin eri puolilta Suomea ja edustavat eri alojen opettajakuntaa varhaiskasvatuksesta toisen asteen opettajiin. Keskustellessani haastateltavieni kanssa teemahaastattelun äärellä esiin nousi rehellisiä ja aitoja hehkuun ja hiipumiseen vaikuttavia hyvin erilaisiakin asioita, joita olen kirjaan kirjoittajan vapaudella tyylytellen referoinut.

Olen keskustellut kirjan tekstissä aktiivisesti sekä haastattelumateriaalin että tutkimusaineiston ja kirjallisuuden kanssa käyttäen hyödyksi paitsi omaa opettajakokemustani, myös vuosien varrella työnohjaajana kerryttämäni ammattitaitoa sekä psykoterapeuttikoulutustani.

Itse näen kirjani yhdeksi keskeisimmäksi viestiksi sen, että työmotivaatioon on mahdollista vaikuttaa koko työuran ajan. Olennaista ei useinkaan ole se, mitä tapahtuu, vaan se, miten ihminen suhtautuu siihen, mitä tapahtuu. Sen takia kaikessa työhönkin liittyvässä reflektoinnissa keskiössä on oma persoona ja sen tunteminen.

Opettajan hehkun ja hiipumisen vaihteluun vaikuttavia tekijöitä käsittelen kirjan eri luvuissa. Se, miten eri osat ja luvut painottuvat, heijastelee tutkimusten ja haastateltavien esiin nostamia työmotivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä omia mielenkiinnon kohteitani.

Olen jakanut kirjan neljään osaan. Ensimmäisessä osassa keskityn esittelemään ja pohtimaan työmotivaation ja työhyvinvoinnin vaihtelua ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän osan teoreettinen tausta muodostuu motivaatiopsykologian keskeisistä näkökulmista. Esillä ovat myös opettajan stressi sekä opetustehtävän moraalinen vastuu ja siihen liittyvä eettinen kuormitus. Pohdin lisäksi palautumisen merkitystä työstressin vastapainona. Ensimmäinen osa päättyy merkityksellisyyden pohdintaan työmotivaatiota synnyttävänä ja ylläpitävänä voimana.

Toisen osan keskeinen ajatus on se, että opettajaksi kasvaminen ja opettajana persoonalla toimiminen ovat yhteydessä työmotivaatioon ja työhyvinvointiin. Kun ihminen pohtii ja enenevässä määrin tiedostaa omien valintojensa taustalla olevia ylläkköitä sekä oman persoonansa ja identiteettinsä perusteita, hänen on helpompi kohdata elämässä vastaan tulevia tilanteita, säilyttää toimintakykynsä ja voida paremmin.

Sosiaalisuus ja sosiaaliset verkostot voivat olla opettajalle sekä hehkun että hiipumisen lähteitä. Tätä ajatusta käsittelee kirjan kolmas osa, jossa huomion kohteena ovat sekä oppilaat että työkaverit ja vanhemmat. Merkittävän sivumäärän tästä osasta saa opettajuuden johtamista ja sen vaikutusta työyhteisön ja sen jäsenten hehkun ja hiipumiseen käsittelevä luku 9.

Teoksen viimeisessä, neljännessä osassa käsittelen niitä motivaatio- ja stressitekijöitä, jotka liittyvät opettajan perustehtäviin ja muihin oheistehtäviin sekä jatkuvaan koululaitoksen muutokseen. Oman osansa saa myös pandemian vaikutuksen tarkastelu opettajien jaksamisen ja työmotivaation näkökulmasta. Osan lopussa pohdin muutoksen kohtaamista psykologisen ja työnohjauksellisen ymmärryksen kautta.

Tiedostan hyvin, että monia muitakin näkökulmia olisin voinut ottaa mukaan tähän teokseen. Alun alkaen mietin, että kirjan rakenne olisi koostunut yksittäisistä esseistä, ikään kuin ikkunoista opettajan työmotivaatioon. Nykyinen rakenne alkoi kuitenkin muotoutua melko nopeasti ja päätin sen myötä tietyistä rajauksista. Olen rajannut pohdinnoista pois muun muassa sosiaalisen median vaikutuksen opettajan työmotivaatioon sekä sen, miten koulun muukin henkilökunta kuin opettajakollegat vaikuttaa työn imuun. Myöskään opettajan työn ulkopuolisen elämäntilanteen vaikutusta en ole tässä kirjassa juurikaan käsitellyt, vaikka se luonnollisesti onkin merkittävä työssä jaksamiseen vaikuttava tekijä. Varmasti on olemassa myös useita työmotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, jotka lukija saattaa kokea itselleen olennaisiksi, mutta joita en ole tässä yhteydessä osannut huomioida.

Pitkin kirjaa erillisistä Työnohjauksellinen näkökulma -lisäteksteistä löytyy ajatuksiani siitä, miten yksittäinen opettaja voi jäsentää omaa työnkuvaansa ja lisätä tietoisuuttaan opettajuudestaan. Mukana on myös ajatuksia siitä, miten työyhteisöissä voidaan keskustella työmotivaatioon vaikuttavista tekijöistä.

Vaikka kirja onkin tietokirja, siellä on mukana paikoitellen kaunokirjallisia osioita. Kirjan loppuun olen liittänyt myös kirjoittamisprosessin aikana täsmentyneen pohdintani omasta matkastani opettajuuden hehkussa ja hiipumisessa. Yksittäisen opettajan ajatusten ja kokemusten lukeminen ei välttämättä itsessään ole kiinnostavaa, mutta uskon, että toisen ihmisen tarinan kautta on mahdollista saada peilaus pintaa omaan pohdintaan.

Innostavaa luettavaa -osasta löytyvät tarkemmat tiedot niistä teoksista, joita olen eri tavoin käyttänyt kirjan tekemisen vaiheissa ja joita mielelläni suosittelen luettavaksi. Kirjallisuuden olen esittänyt tekijän mukaisessa aakkosjärjestyksessä, ja internet-aineiston yhteydessä luokittelu pohjautuu niihin kirjan lukuihin, joissa kyseiseen aineistoon on viitattu.

Kirja julkaistaan 17.4.2023

Sisälllys

Johdanto

Osa I Mistä hehkussa ja hiipumisessa ja niiden vaihtelussa on kysymys?

1.luku Hehkun ja hiipumisen vaihtelut työuralla - spiraali vai kaari?

1.1 Työhyvinvoinnin tilat-malli kuvaa tunneperäistä suhdetta työhön

1.2 Työmotivaation vaihtelun vuodenaajat

1.3 Työn imua voi vahvistaa koko työelämän ajan

2.luku Hehkun ja hiipumisen vaihteluun vaikuttavia asioita

2.1 Näkökulmia työssä jaksamiseen ja viihtymiseen

2.2 Mikä meitä työssä motivoi?

2.2.1 Arvot motivaation taustalla

2.2.2 Ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota ja itseohjautuvuutta

2.2.3 Yksilölliset tarpeet vaikuttavat motivoitumiseen - Steven Reissin motivaatioprofiili

2.2.4 Osatekijöistä muodostuu motivaation kokonaisuus

2.2.5 Kaikki motiivit eivät ole tiedostettuja

2.3 Stressin ja palautumisen tasapaino on olennainen hehkutekijä

2.3.1 Mistä puhumme, kun puhumme stressistä?

2.3.2 Opettajat stressaavat paljon

2.3.3 Opettajan työn eettinen kuormitus ja stressi

2.3.4 Ei niinkään stressi, vaan riittävä palautuminen

2.4 Merkityksellisyyden kokemuksella on merkitystä työmotivaation kannalta

2.4.1 Merkityksellisyys ja sen monet lähteet

2.4.2 Tunne itsesi!

2.4.3 Työhön liittyviä merkityksen lähteitä

2.4.4 Moninainen merkityksellisyys – katsaus kirjallisuuteen

Osa II Tietoisuus opettajuudesta jäsentää työmotivaatiota

3.luku Opettajuus valintana vai ajautumisena? —

Opettajaksi ryhtymisen taustojen yhteys työmotivaatioon

4.luku Kuka minä olen opettajana? —

Ammatti-identiteetin, kokemuksen ja iän yhteyksiä työmotivaatioon

5.luku Miten käytän persoonaani opetuksessa? —

Persoonallisuuden merkitys työssä jaksamisessa

6.luku Minkälaista tarinaa kerron opettajuudestani? —

Narratiivinen ammatti-identiteetti

Osa III Opettajan työn sosiaalisesta verkostosta hehkuvoimaa ja vitutuksen vimmaa

7.luku Opiskelijat ovat merkityksellisiä niin hehkussa kuin hiipumisessa

7.1 Pedagoginen rakkaus hehkuvan opettajan työn ytimessä

7.2. Mistä hehkuvan opettajan tunnistaa? – Opiskelijagallup

7.3 Oppilaat keskiössä myös opettajan työmotivaation hiipuesssa

7.4 Opittava asia vai tunne edellä?

7.5 Palkitsevat, piinaavat penkkarit

8.luku Työkaverit saavat hehkun sekä nousemaan että laskemaan

8.1 Työyhteisöllä on meille erilaisia merkityksiä

8.2 Aktiivinen työkaveruus työarjen voimavarana

8.3 Yhteisopettajuus tarjoaa mahdollisuuden tutustua toisiin

8.4 Idioottikollegat ympärilläni

8.5 Työpaikkahäirintä ja -pahoinvointi ovat aina uhka työn imulle ja työssä jaksamiselle

9. luku Hehkuvalla johtajalla on hehkuvat opettajat

9.1 Johtamisella on vaikutusta opettajan hehkuun tai hiipumiseen

9.2 Tutkittujen johtamisen tapojen merkitys opettajien työmotivaation johtamisessa

9.2.1 Koulumaailma tarvitsee nyt työhyvinvoinnin johtamista

9.2.2 Merkityksiä mahdollistava johtaminen motivoi

9.2.3 Positiivinen johtaminen edistää innostusta, hyvinvointia ja oppimista

9.3.4 Palveleva johtaminen on arvostettavaa

9.2.5 Johtamisen delegointi on taitolaji

9.2.6 Kriisioloissa johtaminen punnitaan

9.2.7 Muita opettajien työmotivaatioon vaikuttavia johtajatyyppejä

9.3 Ikkunoita motivaation johtamiseen

9.3.1 Yksilöllinen motivointi tavoitteena

9.3.2 Keskeisiä rehtorin ominaisuuksia, jotka vaikuttavat opettajien työmotivaatioon

9.3.3 Miten lähiesihenkilö ja hänen toimintansa on lisännyt hehkuani ja hiipumistani?

9.3.4 Miten rehtori on voinut vaikuttaa opettajien työmotivaatioon?

10.luku Yhteys huoltajiin — voimavara vai lisärasite?

Osa IV Opettajan työ oheistehtävineen hehkun ja hiipumisen näkökulmasta

11.luku Ihana, kamala perustyö

12. luku Hankehumppa ja muutospolkea opettajan perustyön rinnalla

12.1 Mistä puhumme, kun puhumme hankehumpasta ja muutospolkasta?

12.2 Eri alojen opettajilla on omat haasteensa

12.3 Pandemian ajan tunnelmia ja vaikutuksia työmotivaatioon

12.4 Muutoksen kohtaaminen on henkilökohtainen kokemus

13.luku Oma matkani opettajuuden hehkussa ja hiipumisessa sekä siitä kirjoittamisessa

Loppusanat

Innostavaa luettavaa

Liitteet:

Teemahaastattelun kysymyksiä