

Uusi hyvinvointitutkimus:

# SUOMALAISET REHTORIT OVAT INNOSTUNEITA MUTTA UUPUNEITA

– Kuormittuneisuutta selittää työn muutos  
sekä huoli opettajista ja oppilaista

*Suomalaisten rehtoreiden terveyttä ja hyvinvointia on tutkittu ensimmäistä kertaa näin laajasti. Suomen Rehtorit Ry:n käynnistämä rehtoribarometri on osa kansainvälistä Principal Health and Wellbeing -tutkimushanketta. ”Rehtoribarometri antaa meille arvokasta tietoa rehtorien hyvinvoinnista. Suomalaiset rehtorit ovat työstään innostuneita ja kokevat tekevänsä tärkeää työtä. Isona huolen aiheena on työhönsä uupuneiden ja erityisesti uupumisvaarassa olevien suuri määrä”, sanoo Suomen Rehtoreiden puheenjohtaja Antti Ikonen.*

**Y LI PUOLET (55,4 %) SUOMALAISISTA REHTOREISTA** on innostuneita työstään. He kokevat työnsä merkitykselliseksi ja saavat siinä jatkuvasti uusia haasteita ja mahdollisuuksia kehittyä. Innostuneet rehtorit tuntevat myös vahvaa kyvykkyyttä ja muokkaavat omaa työtään aktiivisesti.

”He myös kokevat saavansa riittävästi tukea, ja työ on sopusoinnussa muun elämän kanssa”, toteaa kasvatustieteen professori Katariina Salmela-Aro.

Rehtoribarometri on ensimmäinen suomalaisten rehtoreiden hyvinvointia ja terveyttä selvittänyt tutkimus. Se on osa kansainvälistä Principal Health and Wellbeing -tutkimushanketta, ja sen ovat toteuttaneet Suomessa aivotutkija, professori Minna Huotilainen sekä kasvatustieteen professori Katariina Salmela-Aro yhteistyössä australialaisen professori Philip Rileyn kanssa Cicero Learning -verkostossa Helsingin yliopistossa.

Rehtoribarometri on käynnistetty Suomen Rehtorit Ry:n aloitteesta.

”On todella tärkeää, että olemme saaneet nyt spesifiä tutkimustietoa rehtoreiden hyvinvoinnista. Innostunut ja motivoitunut rehtori vaikuttaa suuresti koko työ- ja oppimisyhteisöön. Jos esimiehen voimavarat eivät ole kunnossa, sillä on kielteiset vaikutukset koko työyhteisöön ja mikä huolestuttavinta, myös koko kouluyhteisöön, aina oppilaisiin ja opiskelijoihin saakka”, Antti Ikonen sanoo.

## LIKI PUOLET REHTOREISTA UUPUNEITA TAI UUPUMISVAARASSA

Innostuksen ohella rehtoribarometri osoittaa, että monet rehtoreista ovat myös uupuneita (11,5 %) tai heillä on selvä uupumisriski (33,4 %).

Katariina Salmela-Aron mukaan uupumisriskissä olevat rehtorit eivät enää koe työn merkityksellisyyttä, heillä on emotionaalisia haasteita sekä rooliristiriitoja. Uupuneet rehtorit puolestaan tuntuvat kirjaimellisesti kaatuvan työtaakkansa alle.

”Suuri työmäärä korostuu heillä erityisesti, ja esimerkiksi uusi opetussuunnitelma koetaan hyvin haasteellisena”, Salmela-Aro sanoo.

Rehtoribarometri toteutettiin kyselynä, mutta myös kyselyn ja fysiologisten mittausten yhdistelmänä. Rehtoreiden sykevaihdeluita, stressiä, unta, liikkumista ja palautumista mitattiin Firstbeat-laitteen sekä Oura-sormuksen avulla. Aivotutkija, professori Minna Huotilaisen mukaan fysiologisten tietojen avulla pystytään tarkastelemaan rehtoreiden kokonaiskuormitusta ja sitä, miten työn stressaavuus näkyy myös yöllä ja vapaa-aikana.

”Tämän tutkimuksen mukaan työn piirteet eivät määrää rehtorin terveyttä ja toimintatapaa vaan vapaa-ajan toimintatapa heijastuu työhön. Paljon vapaa-ajalla liikkuvat rehtorit liikkuvat paljon myös työpäivän aikana. Uupuneiden rehtoreiden kohdalla korostuu molemmissa aineistoissa se, että stressaantuneilla rehtoreilla on vahva tunne siitä, ettei omaa työtä pystytä säätelemään”, Huotilainen sanoo.

## TYÖN MUUTOS NÄKYY TULOKSISSA, LISÄKOULUTUSTA TARVITAAN

Suomen Rehtoreiden Antti Ikonen mielestä kyselyn tuloksissa näkyy vahvasti rehtoreiden työn muutos. Työmäärä on viime vuosina kasvanut ja toimenkuva on laajentunut entistä enemmän esimerkiksi hallinnolliseen työhön. Kuormitusta lisäävät myös esimerkiksi yhä suuremmat kouluyksiköt, sisäilmaongelmat sekä huoli oppilaiden ja opettajien jaksamisesta.

”Rehtorit ovat koulutukseltaan opettajia, eikä nykyinen kelpoisuuden tuottava tutkinto ole riittävä opettaja-ammattista tyystin eroaviin vaativiin johtamisen työtehtäviin. Suomalaista koulua on kehitetty vahvasti opettajuus edellä eikä rehtoreiden perus- ja täydennyskoulutukseen ole Suomessa kiinnitetty riittävästi huomiota. Onnistunut muutos ei tapahdu kuitenkaan sattumalta, vaan edellyttää myös hyvää johtamista. Onneksi asiaan on havahduttu, ja koulujen johtamisjärjestelmien kehittäminen on tällä hetkellä hallitusohjelmaan kirjattu tavoite. Nyt on tärkeää päästä sanoista tekoihin, laatia suunnitelma ja toimenpiteet, joilla tämä tavoite saavutetaan”, Ikonen sanoo.

### LISÄTIETOJA:

#### **Antti Ikonen**

puheenjohtaja, Suomen Rehtorit Ry  
antti.ikonen@edu.liperi.fi  
p. 050 549 0071

#### **Katariina Salmela-Aro**

psykologi, kasvatustieteen professori  
katariina.salmela-aro@helsinki.fi  
p. 050 415 5283

#### **Toni Lehtinen**

järjestösihteeri, Suomen Rehtorit Ry  
toni.lehtinen@surefire.fi  
p. 050 300 6780

#### **Minna Huotilainen**

aivotutkija, kasvatustieteen professori  
minna.huotilainen@helsinki.fi  
p. 040 560 8304

