

Joy of Learning Konferenssi 15.12.2008  
Helsingin yliopisto  
Jaksaminen työssä ja koulussa symposium

PUHUJAPROFIILIT JA PUHEIDEN TIIVISTELMÄT

Klo 12.30-18.00 Pieni Juhlasali, Fabianinkatu 33, Helsingin yliopisto



*Jaksaminen työssä ja koulussa  
symposiumin puheenjohtaja  
professori Kirsti Lonka*

Psykologian tohtori Kirsti Lonka nimitettiin Helsingin yliopiston kasvatopsykologian professorin virkaan vuonna 2005. Vuosina 2001-2005 professori Lonka toimi myös lääketieteen pedagogiikan professorina ja Oppimistutkimuskeskuksen (CUL) johtajana Karolinska Institutetissa Ruotsissa. Professori

Longan erityisosaamisalueita ovat oppimisen tutkimus, erityisesti yliopisto-opiskelijoiden ja lääketieteen osalta. Hän on myös ollut aktiivisesti mukana yliopisto-opetuksen kehittämisessä ja yliopisto-opettajien pedagogisessa koulutuksessa. Hän on tutkinut muun muassa opiskelijavalintoja, prosessikirjoittamista, tekstistä oppimista, tietokoneavusteisia oppimisympäristöjä ja ongelmalähtöistä oppimista. Tällä hetkellä Lonka tutkii muun muassa opiskelijoiden käsityksiä oppimisesta ja tiedosta sekä heidän motivaatiotaan ja opintojen kulkua. Professori Lonka on suosittu luennoitsija, jolla on laaja kirjallinen tuotanto, oppikirjoja, tieteellisiä artikkeleita, kongressiesityksiä, kolumneja, kirjan lukuja ja lehtiartikkeleita.



*Learning Café -  
keskustelutyöpajan  
puheenjohtaja dosentti  
Leenamaija Otala*

Tekniikan tohtori, dosentti Leenamaija Otala on aiemmin toiminut Sanoma Osakeyhtiössä sekä Nokia Yhtymässä eri tehtävissä mm. Nokian koulutusjohtajana ja Nokia Mobile Phonesin yrityssuunnittelujohtajana. Viimeiset parikymmentä vuotta hän on toiminut akateemisen maailman ja yritysten välimaastossa ja pyrkinyt edistämään näiden yhteistyötä ja uuden tutkimustiedon soveltamista käytännön yritysten johtamiseen. Hän on toiminut professorina Teknillisessä korkeakoulussa Tuotantotalouden osastolla sekä yliopettajana Metropolia Ammattikorkeakoulussa.

Opetus- ja tutkimustyön ohessa hän toimii lukuisten suomalaisten ja kansainvälisten yritysten, yritysryhmien ja julkishallinnon työyhteisöjen asiantuntijana ja konsulttina erikoisalueenaan kilpailukyvyyn kehittäminen, osaamispääoman kehittäminen, strategiaprosessin vieminen käytäntöön, osaamisstrategiat ja työhyvinvointi, hallitustyön kehittäminen ja hallitusarviot. Otalalla on dosentuurit Teknillisessä korkeakoulussa ja Tampereen teknillisessä yliopistossa. Vuonna 1994 Otala valittiin "Vuoden aikuiskouluttajaksi" ja vuonna 1997 University of Derby(UK) antoi hänelle kunnia-tohtorin arvon.



## *Professori Kiti Müller, Aivot ja työ tutkimuskeskus, Työterveyslaitos*

Professori Müllerin pääosaaminen liittyy työn ja aivojen välisiin riippuvuussuhteisiin ja hänen tutkimuskenttään kuuluu muun muassa neurotoksikologia, neurologia, liikennelääketiede, aivot ja ergonomia. Kiti Müller työskentelee Työterveyslaitoksella tutkimusprofessorina sekä,

Aivot ja työ -tutkimuskeskuksen johtajana. Aivot ja työ -tutkimuskeskus tuottaa tietoa aivojen ja aistien toiminnasta ja siihen vaikuttavista ihmiseen ja/tai työhön liittyvistä tekijöistä. Tutkimuksen painopisteitä ovat unen, stressin ja ikääntymisen vaikutukset kognitiiviseen toimintakykyyn ja psykofysiologiseen kuormittumiseen sekä ihmisen ja tietoteknisten välineiden vuorovaikutus. Tutkimuskeskus pyrkii vaikuttamaan siihen, että työn kognitiivisissa vaatimuksissa huomioidaan inhimilliset tekijät ja työkuormitus on eri-ikäisten ihmisten terveydelle ja työn tuottavuudelle paras mahdollinen.

### *Aivojen kuormittuminen ja sen merkitys oppimiselle*

Professori Kiti Müller

Työn muutokset asettavat haasteen aivojen ja mielen hyvinvoinnille. Useissa ammateissa informaation käsittelemisellä on nykyään olennainen osa tehtävistä suoriutumisessa. Työn vaatimukset muuttuvat jatkuvasti ja työntekijältä odotetaan elinikäistä oppimista, uusien taitojen opiskelua ja vanhojen päivittämistä. Jatkuvasti muuttuvat informaatioteknologiset sovellukset, työtahdin muuttuva intensiteetti, usean samanaikaisen työtehtävän suorittaminen tai tehtävien vaihdanta sekä 24/7 yhteiskuntamme (vuorotyön lisääntyminen ja pitkät päivät) lisäävät aivojen ylikuormitusriskiä. Aivojen väsyminen voi aiheutua esim. liiasta informaation tulvasta tai akuutista, kasautuvasta ja kroonisesta univajeesta. Haitalliset vaikutukset näkyvät ensin otsalohkon toiminnassa, jotka taas näkyvät toiminnanohjauksen, mentaalisen joustavuuden, ongelmanratkaisun ja sosiaalisten

taitojen heikentymisenä. Subjektivisia oireita ovat mm. yleinen väsymys, levottomuus ja muut mentaaliset oireet, kuten masentuneisuus. Kognitiivisia oireita ovat mm. keskittymisvaikeudet sekä muisti- ja oppimisongelmat.

Työtä ja terveyttä tarkastelevassa suomalaisessa populaatiotutkimuksessa (2006) havaittiin, että 20 % työntekijöistä kaikissa ikäryhmissä valitti usein ilmenevästä, työkykyä heikentävistä muistiongelmista ja keskittymisvaikeuksista. Verrattuna vuoden 2003 tutkimustuloksiin, näiden oireiden määrä lisääntyi erityisesti 24-35-vuotiaiden ikäryhmässä. Valppaus, uneliaisuus ja stressitaso vaikuttavat autonomisen järjestelmän ja hermoston fysiologiseen tilaan ja siten myös kognitiiviseen ja mentaaliseen suorituskyykyyn. Työsimulaation avulla voidaan tutkia, kuinka tietotulva ja työtahti vaikuttavat tietoteknisistä tehtävistä suoriutumiseen ja neurofysiologiaan. Tutkimus tarjoaa myös aineistoa akuutin ja kumulatiivisen univajeen vaikutuksista. Tutkimustuloksia voidaan käyttää neurokognitiivisen ergonomian alalla. Tarkoitus on kannustaa sellaisten työympäristöjen luomista, jotka tukevat kaikenikäisten työntekijöiden mielen ja aivojen terveyttä.



*Professori Katariina Salmela-Aro,  
Psykologian laitos, Jyväskylän  
yliopisto*

Katariina Salmela-Aro toimii psykologian professorina Jyväskylän yliopistossa. Hän on persoonallisuus- ja työpsykologian sektorin johtaja ja toimii tutkijana Oppimisen ja motivaation huippututkimusyksikössä. Professori Salmela-Aro on myös Suomen Akatemian kulttuurin ja yhteiskunnan tutkimuksen toimikunnan jäsen. Salmela-Aron tutkimus kohdistuu erityisesti elämän siirtymien, motivaation ja hyvinvoinnin pitkittäistutkimukseen. Hän on tutkinut esimerkiksi koulu-uupumusta ja -intoa koulutuksellisissa siirtymissä, motivaation merkitystä

siirtymässä vanhemmuuteen ja työelämään sekä interventioita, joiden avulla voidaan esimerkiksi edistää onnistunutta siirtymää kohti työelämää. Professori Salmela-Aro on työskennellyt myös Helsingin yliopiston tutkijakollegiumissa ja psykologian laitoksella, Työterveyslaitoksella ja Berliinissä Max-Planck Insituutissa. Salmela-Aro on tällä hetkellä European Psychologist lehden toimittaja ja ISSBD:n (The International Society for Behavioral Development) pääsihteeri vuoteen 2014 asti.

### *Koulu-uupumuksesta kouluintoon*

Professori Katariina Salmela-Aro

Koululaistemme osaaminen on maailman huippua, mutta silti nuorten psyykinen terveys uhkaa rapistua. Koulu-uupumus on pitkittynyt kouluun liittyvä stressioireyhtymä, jolla on kolmet kasvot, uupumusasteinen väsymys, kouluun liittyvät kyynisyyden kokemukset ja riittämättömyyden tunteet. Koulu-uupumus on vakava ilmiö ja se voi johtaa masennukseen.

Kiire uuvuttaa koululaisia

Peruskouluissa koulu-uupumukseen oli erityisesti yhteydessä negatiivinen kouluilmapiiri. Mitä negatiivisempi kouluilmapiiri peruskoulussa oli, sitä enemmän siellä oli koulu-uupumusta. Negatiivinen kouluilmapiiri ilmeni kiireisenä ja rauhattomana työskentelyilmapiirinä. Sen sijaan, mitä enemmän peruskoulussa saatiin tukea koulun aikuisilta ja erityisesti kouluterveydenhuollosta, kouluterveydenhoitajalta, koulupsykologilta ja koululääkäriltä, sitä vähemmän koulussa koettiin koulu-uupumusta. Lukioissa sitä vastoin opettajien positiivinen motivaatio oli keskeinen koulu-uupumukselta suojaava tekijä. Mitä enemmän lukiolaiset kokivat opettajilta positiivista kannustusta, oikeudenmukaisuutta, positiivista motivaatiota ja mitä enemmän nuoret kokivat osallisuutta, sitä vähemmän lukiossa koettiin uupumusta. Tämän päivän riittämättömät resurssit kouluterveydenhuollossa tuntuvat hälyttäviltä. Toimivalla kouluterveydenhuollolla voitaisiin ennalta ehkäistä voimakas koulu-uupumus ja sen kroonistuminen.

Siirtymä lukioon ja menestyksen tavoittelu uuvuttaa tyttöjä

Siirtymä peruskoulusta toisen asteen koulutukseen on haastava siirtymä monelle nuorelle. Lukioon siirtyneet nuoret kokivat huomattavasti enemmän koulu-

uupumusta verrattuna ammattikouluun siirtyneisiin nuoriin. Menestymisorientoituneet nuoret kärsivät eniten koulu-uupumuksesta. Tyttöillä koulu-uupumusta oli enemmän kuin pojilla. Erityisesti tyttöjen riittämättömyyden tunteet lisääntyivät lukiossa. Jopa 20 % lukiolaistytöistä kärsi koulu-uupumuksesta. Lukioon siirtyneillä pojilla sitä vastoin lisääntyi kyyninen, negatiivinen suhtautuminen kouluun. Koulu siirtymällä on keskeinen merkitys nuorten hyvinvoinnille ja nuoret tarvitsevat tukea tässä vaativassa siirtymässä. Koulu-uupumus lukiossa vaikeuttaa siirtymää jatko-opintoihin, kun taas kouluinto ennustaa onnistunutta siirtymää seuraavan asteen opintoihin.

Uupumus voi tarttua kaveripiirissä

Kavereiden merkitys korostuu nuoruudessa. Kaveripiiri jakaa sekä koulu-uupumuksen tason että sen muutoksen. Kaveripiiri tulee ajan myötä samanlaiseksi koulu-uupumuksen suhteen eli koulu-uupumus näyttää tarttuvan kaveripiirin kesken. Kouluinnon suhteen taas toimii valikoitumisefekti: nuoret hakeutuvat sellaisiin ryhmiin, joissa on kouluintoa.

Neljä uupumuspolkua

Koulu-uupumuksen suhteen voidaan erottaa neljä erilaista polkua. Onneksi suurin osa nuorista, 74%, kokivat vähän koulu-uupumusta. Sen sijaan 14% nuorista kuului ryhmään, jota kuvasti korkea ja pysyvä koulu-uupumus. Lisäksi 5% nuorista kuvasti korkea mutta laskeva koulu-uupumus, kun taas 7% nuorilla koulu-uupumus lisääntyi.

Uupumuksesta kouluintoon

Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on ensinnäkin tärkeää sen tunnistaminen. Kolme k:ta, koti, kaverit ja koulu, toimivat keskeisessä roolissa. Lisäksi kouluterveydenhuoltoon on kehitetty koulu-uupumusmittari BBI-10 koulu-uupumuksen voimakkuuden ja sen kolmen ulottuvuuden muodostaman profiilin arvioimiseksi. Interventioilla on keskeinen rooli koulu-uupumuksen vähentämisessä. Esimerkiksi peruskoulun loppuvaiheeseen suunniteltu "Kohti työelämää" interventio laski koulu-uupumusta riskiryhmään kuuluvilla nuorilla.



*Professori Kirsi Tirri, Helsingin  
yliopisto / Stanford University*

Kirsi Tirri on uskonnonpedagogiikan professori Helsingin yliopiston käytännöllisen teologian laitoksella. Tällä hetkellä Tirri on virkavapaalla Helsingin yliopistosta ja on vierailevana tutkijana Stanfordin yliopiston Stanford Centre on Adolescence:ssä. Tirri on myös vieraileva professori King's College:ssa Lontoossa.

Professori Tirri toimii ECHA:n puheenjohtajana (European Council for High Ability) ja hänen tutkimuskohteisiin kuuluvat moraalikasvatus ja uskonnonpedagogiikka, lahjakkaiden opetus, opettajankoulutus ja kulttuurienväliset opinnot. Professori Tirrin tämän hetkiset tutkimusprojektit Moraalisten kansalaisten kasvattaminen: Kaupunkikoulut moraalisisina yhteisöinä (rahoitus Suomen Akatemialta) ja Erilaisuuteen kasvattaminen Euroopassa (rahoitus Euroopan Unionilta) yhdistävät hänen työnsä läheisesti Stanford Center on Adolescence:n projekteihin joissa tutkitaan nuoria, arvoja ja moraalialia.

*Koulu hyvänä työpaikkana sekä opettajille että oppilaille -  
Opettajan ammattietiikka*

Professori Kirsi Tirri

Puheessani tarkastelen suomalaisten kaupunkilaisopettajien ammattietiikkaa. Väitän, että voimakas ammattietiikka ei ole taakka vaan yksi tärkeimmistä resursseista joka edesauttaa toivon ja optimismin ylläpitoa haastavassa opetusammattissa (Campbell, 2003; Tirri, 2008). Opetusalan eettiset suositukset laadittiin Suomessa vuonna 1998. Nämä suositukset perustuvat YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen. Opettajien etiikan perustana identifioidaan neljä arvoa, jotka ovat ihmisarvo, totuudellisuus, oikeudenmukaisuus ja vapaus. Nämä arvot opastavat opettajien, heidän oppilaiden, vanhempien ja

työtovereiden välistä vuorovaikutusta. Tutkimuksen empiirinen materiaali on kerätty neljästä kaupunkilaiskoulusta Helsingissä ja Jyväskylässä. Kaksi kouluista on peruskouluja (Meri-Rastila ja Keltinmäki) ja kaksi lukiota (Normaalilyseo ja Huhtaharju). Koulujen valintaperusteena oli mm. se, että ne olivat saavuttaneet hyviä opetustuloksia hyvin haasteellisissa olosuhteissa.

Tutkimusmateriaali sisälsi kahdentoista opettajan kerronnalliset haastattelut. Henkilöhaastatteluissa keskusteltiin kaupunkikouluissa opettamisen haasteista ja palkitsevuudesta. Opettajien ammattietiikan arvot ja vakaumukset identifioitiin ja suosituksia tehtiin opettajakoulutukseen.



*Professori Eija Syrjäläinen,  
Opettajankoulutuslaitos,  
Tampereen yliopisto*

Eija Syrjäläinen on Tampereen yliopiston Kasvatustieteen (erit. opettajankoulutuksen) professori, vastuualueena metodiopetus, tutkielmien ja jatko-opintojen ohjaus. Professori Syrjäläisen tutkimusalueeseen kuuluu erityisesti kvalitatiivinen tutkimusmetodologia, koulun arjen

etnografia, koulun muutos, opettajien työssä jaksaminen, kansalaisvaikuttaminen ja opetussuunnitelma- ja arviointitutkimus.

### *Opettajien kuormitus ja uusiutuminen*

Professori Eija Syrjäläinen

Tarkastelen puheenvuorossani opettajien työssään jaksamista tilanteessa, jossa oppilaitoksiin ja opettajiin kohdistetaan jatkuvia muutos- ja kehittämisvaateita. Tarkasteluajankohtani ajoittuu koulukohtaisten opetussuunnitelmien (1994) työstämisestä nykypäivään. Vaikka en puheenvuorossani pyrikään esittämään

varsinaisia uusiutumisstrategioita, pyrin pohtimaan ja selittämään työuupumuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä ja ilmiöitä. Lopuksi pohdin lyhyesti opettajankoulutuksen merkitystä, asemaa ja haasteita osana opettajien työssä jaksamisen problematiikkaa.

Opettajien ammatti-identiteettiä on koeteltu suurten kansallisten (ja kansainvälisten) koulumuutosten ja koulutuspoliittisten suuntaamisien myötä jopa siihen pisteeseen, että voidaan puhua opettajien ammatti-identiteetin kriisiytymisestä tai romuttamisesta. Mm. näistä juontuu opettajien jatkuvasti lisääntyvä pahoinvointi työssään. Rakennan puheenvuoroni mm. seuraavien kysymysten varaan: Millaisia muutoksia ja kehittämispaineita opettajan työssään kohtaavat? Miten kansalliset ja kansainväliset koulutuspoliittiset ja yhteiskunnalliset muutokset raamittavat opettajan työtä ja ammatti-identiteettiä? Miten yhteiskunnallisilla ja koulutuspoliittisilla ilmiöillä voidaan selittää opettajien työuupumusta ja halua vaihtaa alaa? Onko opettajien autonomia pelkkää harhaa? Onko Pisa-Suomesta muodostumassa Pisa-paradoksi -maa? Millaisia haasteita opettajien työssä ja muutoksessa jaksaminen asettaa opettajankoulutukselle?