

Sisällys

Esipuhe	13
---------	----

Johdanto	19
----------	----

Osa I

Mistä hehkussa ja hiipumisessa ja niiden vaihtelussa on kysymys?	27
--	----

1. luku

Hehkun ja hiipumisen vaihtelut työuralla - spiraali vai kaari?	29
--	----

1.1 Työhyvinvoinnin tilat -malli kuvaa tunneperäistä suhdetta työhön	31
--	----

1.2 Työmotivaation vaihtelun vuodenajat	36
---	----

1.3. Työn imua voi vahvistaa koko työelämän ajan	40
--	----

2. luku

Hehkun ja hiipumisen vaihteluun vaikuttavia asioita	43
---	----

2.1 Näkökulmia työssä jaksamiseen ja viihtymiseen	44
---	----

2.2 Mikä meitä työssä motivoi?	52
--------------------------------	----

2.2.1 Arvot motivaation taustalla	53
-----------------------------------	----

2.2.2 Ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota ja itseohjautuvuutta	60
---	----

2.2.3 Yksilölliset tarpeet vaikuttavat motivoitumiseen - Steven Reissin motivaatioprofiili	61
--	----

2.2.4 Osatekijöistä muodostuu motivaation kokonaisuus	65
---	----

2.2.5 Kaikki motiivit eivät ole tiedostettuja	67
---	----

2.3 Stressin ja palautumisen tasapaino on olennainen hehkutekijä	68
--	----

2.3.1. Mistä puhumme, kun puhumme stressistä?	68
---	----

2.3.2. Opettajat stressaavat paljon	71
-------------------------------------	----

2.3.3 Opettajan työn eettinen kuormitus ja stressi	74
--	----

2.3.4 Ei niinkään stressi, vaan riittävä palautuminen	79
---	----

2.4. Merkityksellisyiden kokemuksella on merkitystä työmotivaation kannalta	82
---	----

2.4.1. Merkityksellisyys ja sen monet lähteet	82
---	----

2.4.2. Tunne itsesi!	83
----------------------	----

2.4.3 Työhön liittyviä merkityksen lähteitä	88
---	----

2.4.4 Moninainen merkityksellisyys – katsaus kirjallisuuteen	89
--	----

Osa II

Tietoisuus opettajuudesta jäsentää työmotivaatiota	93
--	----

3. luku	
Opettajuus valintana vai ajautumisena? – Opettajaksi ryhtymisen taustojen yhteys työmotivaatioon	94

4. luku	
Kuka minä olen opettajana? – Ammatti-identiteetin, kokemuksen ja iän yhteyksiä työmotivaatioon	101

5. luku	
Miten käytän persoonaani opetuksessa? – Persoonallisuuden merkitys työssä jaksamisessa	113

6. luku	
Minkälaista tarinaa kerron opettajuudestani? – Narratiivinen ammatti-identiteetti	127

Osa III

Opettajan työn sosiaalisesta verkostosta hehkuvoimaa ja vitutuksen vimmaa	133
---	-----

7. luku	
Opiskelijat ovat merkityksellisiä niin hehkussa kuin hiipumisessa	134

7.1. Pedagoginen rakkaus hehkuvan opettajan työn ytimessä	135
---	-----

7.2. Mistä hehkuvan opettajan tunnistaa? – Opiskelijagallup	137
---	-----

7.3 Oppilaat keskiössä myös opettajan työmotivaation hiipuesssa	139
---	-----

7.4 Opittava asia vai tunne edellä?	141
-------------------------------------	-----

7.5. Palkitsevat, piinaavat penkkarit	144
---------------------------------------	-----

8. luku	
Työkaverit saavat hehkun sekä nousemaan että laskemaan	146

8.1 Työyhteisöllä on meille erilaisia merkityksiä	147
---	-----

8.2 Aktiivinen työkaveruus työarjen voimavarana	149
---	-----

8.3 Yhteisopettajuus tarjoaa mahdollisuuden tutustua toisiin	156
--	-----

8.4 Idioottikollegat ympärilläni	157
----------------------------------	-----

8.5 Työpaikkahäirintä ja -pahoinvointi ovat aina uhka työn imulle ja työssä jaksamiselle	162
--	-----

9. luku	
Hehkuvalla johtajalla on hehkuvat opettajat	164
9.1 Johtamisella on vaikutusta opettajan hehkuun tai hiipumiseen	166
9.2 Tutkittujen johtamisen tapojen merkitys opettajien työmotivaation johtamisessa	169
9.2.1 Koulumaailma tarvitsee nyt työhyvinvoinnin johtamista	169
9.2.2 Merkityksiä mahdollistava johtaminen motivoi	173
9.2.3 Positiivinen johtaminen edistää innostusta, hyvinvointia ja oppimista	177
9.2.4 Palveleva johtaminen on arvostettavaa	178
9.2.5 Johtamisen delegointi on taitolaji	179
9.2.6 Kriisioloissa johtaminen punnitaan	180
9.2.7 Muita opettajien työmotivaatioon vaikuttavia johtajatyyppejä	182
9.3 Ikkunoita motivaation johtamiseen	185
9.3.1 Yksilöllinen motivointi tavoitteena	185
9.3.2 Keskeisiä rehtorin ominaisuuksia, jotka vaikuttavat opettajien työmotivaatioon	187
9.3.3 Miten lähiesihenkilö ja hänen toimintansa on lisännyt hehkuani ja hiipumistani?	188

9.3.4 Miten rehtori on voinut vaikuttaa opettajien työmotivaatioon?	191
---	-----

10. luku	
Yhteys huoltajiin – voimavara vai lisärasite?	193

Osa IV	
Opettajan työ oheistehtävineen hehkun ja hiipumisen näkökulmasta	201

11. luku	
Ihana, kamala perustyö	203

12. luku	
Hankehumppa ja muutospolkka opettajan perustyön rinnalla	211

12.1 Mistä puhumme, kun puhumme hankehumpasta ja muutospolkasta?	211
12.2 Eri alojen opettajilla on omat haasteensa	213
12.3 Pandemian ajan tunnelmia ja vaikutuksia työmotivaatioon	225
12.4 Muutoksen kohtaaminen on henkilökohtainen kokemus	228

Osa V

Oma matkani	235
-------------	-----

13. luku

Oma matkani opettajuuden hehkussa ja hiipumisessa sekä siitä kirjoittamisessa	235
--	-----

Loppusanat	280
------------	-----

Innostavaa luettavaa	282
----------------------	-----

Liitteet	289
----------	-----

Teemahaastattelun kysymyksiä	289
------------------------------	-----