

Laura Koivisto

LUOKANOPETTAJAN TYÖSSÄ JAKSAMINEN

Kasvatustieteen
pro gradu – tutkielma
Kevätlukukausi 2013
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Koivisto, L. 2013. LUOKANOPETTAJAN TYÖSSÄ JAKSAMINEN. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma, 83 s. ja 2 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia luokanopettajien käsityksiä heidän työssään kokemasta stressistä, stressitekijöistä, stressireaktioista ja selviytymiskeinoista. Lisäksi haluttiin selvittää luokanopettajien käsityksiä oman stressin vaikutuksesta opetukseen ja oppilaisiin. Tutkimuksen teoriaosiossa on avattu stressiin liittyviä käsitteitä. Opettajan stressin vaikutusta oppilaaseen ja opetukseen ei ole juurikaan tutkittu aiemmin, joten olen teoriaosuudessa käsitellyt mm. opettaja-oppilassuhteen merkitystä.

Tutkimukseni kuuluu laadullisen tutkimuksen piiriin. Olen käyttänyt tutkimuksessani fenomenografista menetelmää. Fenomenografinen tutkimus pyrkii selittämään käsityksiä ja kuvaamaan ilmiötä sellaisena kuin tutkittavat ne kokevat. Tutkimukseni kohderyhmänä olivat 28 Kouvolan seudulla toimivaa luokanopettajaa. Aineisto kerättiin sähköisesti. Opettajille lähetettiin sähköpostin kautta kyselylomake, joka sisälsi taustatieto-osuuden lisäksi 15 avointa kysymystä. Analyysimenetelmäni oli aineistolähtöinen, teoriataustan ollessa kuitenkin tärkeänä taustalla. Aineisto kategorisoitiin ja analysoitiin yksityiskohtaisesti.

Tutkimustulokset osoittavat luokanopettajien reagoivan stressiin eri tavoin. Opettajilla ilmeneviä stressireaktioita olivat erilaiset fysiologiset oireet, keskittymiskykyyn vaikuttavat ongelmat ja persoonaan muuttuminen. Opettajien stressi johtui useasta eri syystä, joita olivat mm. työn vaativuus ja määrä, opetussuunnitelman asettamat kovat tavoitteet, kiire, työn kokonaisvaltaisuus, muutokset, vanhemmista johtuvat syyt, taitotasoltaan valtavan eritasoinen oppilasaines, oppilaiden käytöshäiriöt, oppilaiden kouluvastaisuus, resurssipula ja opettajan ammatin arvostuksen laskeminen.

Opettajat käyttivät erilaisia keinoja stressistä selvitäkseen. Erityisesti harrastusten, stressaavasta asiasta puhumisen ja terveellisten elämäntapojen koettiin auttavan stressin hallinnassa. Opettajat pitivät myös töiden vähentämistä, priorisointia ja delegointia toimivina välineinä stressin lieventämiseen. Opettajat kokivat oman persoonansa ja luonteen vaikuttavan stressin kokemiseen.

Opettajat kokivat oman stressin vaikuttavan myös opetukseen sekä oppilaisiin. Opettajat kokivat opetuksen laadun kärsivän, silloin kun opettaja oli stressaantunut. Opettajat kokivat persoonansa muuttuvan negatiivisesti stressaantuneena. Opettajan stressin johdosta osa oppilaista muuttui levottomimmiksi kun taas toiset etäännyivät opettajasta. Opettajat näkivät myös oppilaiden motivaation ja aktiivitason madaltuvan opettajan stressin vaikutuksesta.

Tulosten mukaan opettajan kokemalla stressillä on erilaisia vaikutuksia niin opetukseen kuin myös oppilaisiin. Aihetta on tutkittu hyvin vähän Suomessa, ja jatkotutkimusta aiheesta olisi hyvä suorittaa. Jatkotutkimuksessa olisi hyvä selvittää, kuinka oppilaat kokevat opettajan stressin vaikutukset.

Avainsanat: luokanopettaja, stressi, stressitekijät, stressireaktiot, stressinhallinta, selviytymiskeinot, opettajan stressin vaikutus opetukseen ja oppilaaseen, fenomenografia

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	STRESSIN JA TYÖUUPUMUKSEN MÄÄRITTELY	6
2.1	Stressi	6
2.2	Työuupumus.....	9
2.3	Opettajan työhön liittyvä stressi.....	11
2.3.1	Opettajan työssä kohtaamat ihmissuhteet	11
2.3.2	Yhteiskunnan vaikutus ja luokanopettajan muuttuva työnkuva	13
2.3.3	Opettajan oma persoona.....	15
2.4	Opettajan stressin vaikutus opetukseen ja oppilaisiin.....	17
3	STRESSISTÄ SELVIYTYMINEN.....	19
3.1	Selviytyminen ja selviytymiskeinot	19
3.2	Opettajien käyttämät selviytymiskeinot.....	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
4.1	Tutkimustavoite ja tutkimuskysymykset	23
4.2	Laadullinen tutkimus.....	23
4.3	Fenomenografinen tutkimus	25
4.4	Aineistonkeruu	27
4.5	Aineiston analyysi.....	29
4.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
5	TUTKIMUSTULOKSET	33
5.1	Luokanopettajat tutkimusjoukkona.....	33
5.2	Luokanopettajien stressitekijät.....	35
5.3	Luokanopettajien stressireaktiot.....	51
5.4	Luokanopettajan stressin vaikutus opetukseen ja oppilaisiin.....	54
5.5	Luokanopettajan selviytymiskeinot ja niiden toimivuus	58
5.6	Tutkimustulosten koonti	70
6	POHDINTA	73
6.1	Keskeiset tulokset teorian valossa.....	73
6.2	Tutkimustulosten merkitys ja jatkotutkimus.....	76
	LÄHTEET.....	77
	LIITTEET	80
	LIITE 1. Kyselylomake.....	80
	LIITE 2. Tutkimuslupa.....	83

1 JOHDANTO

Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana opettajan työssä jaksamista on tutkittu paljon Suomessa. Aihetta on tutkittu niin työuupumuksen, työssä viihtymisen kuin työhyvinvoinnin kannalta (mm. Rajala 1982, Kinnunen 1989, Kalimo & Toppinen 1997, Mäkinen 1998, Räisänen 1996, Kiviniemi 2000). Silti aihe on yhä hyvin ajankohtainen. Koska opettajan työ moninaistuu nykyään jatkuvasti, on tärkeää selvittää mikä kuormittaa opettajia, jotta he pystyisivät ennaltaehkäisemään sekä tiedostamaan etukäteen työn kuormittavat tekijät. Kiinnostus aiheeseen syntyi omaa opettajuuttani tukevana alueena. Haluan tiedostaa opettajan työn ”kääntöpuolen”, jotta osaan toimia paremmin mm. stressiä aiheuttavassa tilanteessa ja jopa ennaltaehkäistä tällaisten tilanteiden syntymistä. Suomalaisessa kulttuurissa on aina ollut valloilla eräänlainen jaksamiskulttuuri. Jaksamisesta on tullut ikään kuin pakko. Nykyään yritämme jaksaa työssä. Haluamme pärjätä, olla hyviä tekemässämme työssä, tehdä parhaamme, mutta silti niin moni ei nyky-yhteiskunnassa yksinkertaisesti kuitenkaan jaksa, vaan kokee työssään stressiä tai uupumusta. Mistä tämä aiheutuu opettajan työssä?

Osa luokanopettajan työssä jaksamisesta tehdyistä suomalaisista tutkimuksista on jo parikymmentä vuotta vanhoja (Rajala 1982, Kinnunen 1989). Nyky-yhteiskunta muuttuukin yhä kiihkeämpään tahtiin, joten tästä syystä on mielestäni perusteltua tutkia opettajien työtä stressaavia tekijöitä uudestaan. Tutkimuksessa voidaan löytää uusia tekijöitä, jotka opettajat kokevat työssä jaksamisessa tärkeinä tai stressaavina. Tutkimuksen pohjalla tärkeänä lähtökohtana voidaan pitää ajatusta siitä, että ihmisen hyvinvointi on maailman tärkein asia. Jos työssä ei voida hyvin, ei tehdystä työstä voida odottaa kovin positiivisia tuloksia. Omassa tutkimuksessani halusin lisäksi selvittää opettajan kokeman stressin vaikutuksia opetukseen ja oppilaisiin. Tätä aluetta ei ole tutkittu suomalaisissa tutkimuksissa, vaan niissä on keskitytty enemmänkin siihen, kuinka oppilaiden käyttäytyminen aiheuttaa stressiä opettajalle. Opettajien työssä jaksaminen on tärkeä tutkimuskohde myös siitä syystä, koska sen vaikutukset koskettavat monia oppilaita. Jatkotutkimusaiheena näen tarvetta tutkia oppilaiden mielipiteitä opettajan stressin vaikutuksesta oppilaisiin ja opetukseen.

Mielestäni opettajien olisi tärkeää oppia tunnistamaan mahdolliset stressaavat piirteet työssään. Opettajien olisi myös hyvä oppia tuntemaan itsensä, jotta he osaisivat hallita stressiä sekä käyttää toimivia stressinhallintakeinoja.

Tutkimustulokset auttavat opettajia tunnistamaan liiallisen stressin ajoissa ja ehkäisemään sitä tehokkaasti. Toivottavasti tutkimus myös herättää ajatuksia siitä, kuinka paljon muutoksia opettajan ammatissa on tapahtunut viimeisen 30 vuoden aikana. Opettajan työmäärä on kasvanut valtavasti, mutta työaika on vakio. Myös Niemi (1998) toteaa, että opettajan työssä jaksaminen ei riipu pelkästään hänen omasta henkilökohtaisesta halusta ja ominaisuuksista. Opettajan työssä jaksamisen tueksi tarvitaan työolojen uudistamista ja yhteiskunnallisten tahojen yhteistyötä. Tällaisia tahoja ovat mm. oppilaiden vanhemmat, työnantajat (kunnan koulutoimi), ammattijärjestöt, pedagogiset järjestöt, kasvatustieteiden keskusjärjestö, opettajankouluttajat ja tutkijat. (Niemi 1998, 17–18.) Toivon tutkimuksessa saamieni tulosten auttavan opettajia ennaltaehkäisemään stressin syntymistä. Lisäksi toivon heidän tunnistavan stressin ajoissa, jotta stressi ei vaikuttaisi kielteisesti opetukseen ja oppilaisiin.

Tutkimukseni teoria-osuudessa olen avannut luokanopettajan työssä jaksamiseen liittyviä käsitteitä kuten stressiä, stressireaktioita, stressitekijöitä, selviytymiskeinoja. Olen tutustunut mm. erilaisiin stressimääritelmiin sekä stressinhallintateorioihin. Lisäksi olen perehtynyt aiempiin tutkimuksiin, joita luokanopettajan työssä jaksamisesta on tehty. Teoriassa olen myös selvittänyt luokanopettajan ja oppilaan välisen suhteen tärkeyttä ja aiempia tutkimustuloksia luokanopettajan stressin vaikutuksesta opetukseen tai oppilaisiin, joita on kuitenkin melko vähäisesti.

2 STRESSIN JA TYÖUUPUMUKSEN MÄÄRITTELY

2.1 Stressi

Stressi-käsitteelle ei ole yhtä, yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Monesti erilaisia määrittelytapoja käytetään eri konteksteissa (Kivimäki 1996, 3). Aluksi ihmistieteissä stressillä tarkoitettiin ihmiseen kohdistuvia ulkoisia paineita (Kalimo 1987, 9). Usein nykyään korostetaan kuitenkin yksilön ja ympäristön välistä suhdetta. (Salo & Kinnunen 1993, Kivimäki 1996, Rajala 1982). Stressiteorioissa voidaan erottaa hyvin erilaisiakin suuntauksia. Työelämän stressiteoriat voidaan jakaa kahteen perussuuntaukseen tarkastelun painopisteen suhteen. Tarkastelu voi kiinnittyä yksilöön tai ympäristöön. Yksilönäkökulmassa stressin katsotaan syntyvän yksilöstä johtuvista tekijöistä kuten puutteellisista taidoista, huonosta stressinsietokyvystä tai tehottomasta stressinhallinnasta. Yksilönäkökulman mukaan stressi on poistettavissa yksilöä ja hänen käyttäytymistään muuttamalla. Eurooppalaiset tutkimukset korostavat puolestaan ympäristönäkökulmaa. Tässä suuntauksessa kiinnitetään huomiota ympäristön stressitekijöihin. Stressiä voidaan ehkäistä työn ja työympäristön kehittämällä. Nämä kaksi suuntausta eivät käytännössä kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan tutkimuksessa toista puolta voidaan korostaa enemmän. Usein stressin poistaminen vaatiikin sekä yksilön että ympäristön muokkaamista. (Kuusinen 1993, 64–65.)

Fysiologiseen stressiteoriasuuntaukseen on vaikuttanut voimakkaasti Hans Selye 1900-luvun puolivälissä. Selyen määritelmä on tullut tunnetuksi sopeutumissyndroomateorian nimellä. Tähän teoriaan kuuluu stressin kolme vaihetta. Teorian mukaan vahvaa stressiärsykettä seuraa 1) hälytysreaktio, jonka aikana tapahtuvat stressille ominaiset fysiologiset muutokset. Hälytysvaihe johtaa 2) sopeutumisvaiheeseen ja mahdollisten hallintakeinojen epäonnistumisen jälkeen 3) ekshaustioon eli uupumiseen. Selye pitää tärkeänä, että stressi ymmärretään kattavana käsitteenä, joka voi liittyä moniin ilmiöihin. Seylen teorian perusideana on, että stressi on epäspesifi kehon reaktio ympäristöärsykkeisiin, jolloin ärsyke aiheuttaa yksilön fysiologisen reaktion. Ärsykkeen subjektiivisen merkityksen arviointia ei pidetä merkittävänä. (Selye 1976, 7, 24–26, 32.) Seylen teoriaa on kritisoitu joissain määrin. Stressireaktion ilmenemiselle on osoitettu olevan tärkeää tietoisuus uhasta.

Stressireaktion on havaittu olevan myös jossain määrin stressitilanteesta riippuvainen. (Kuusinen 1993, 66.)

Psykologiseen stressiteoriasuuntaukseen on vaikuttanut huomattavasti Richard S. Lazarus. Lazaruksen & Folkmanin (1984) mukaan stressiä esiintyy silloin, kun yksilöön kohdistetut vaatimukset ylittävät tämän voimavarat tai verottavat niitä liiaksi, vaikuttaen hänen hyvinvointiinsa. Psykologisesti stressi tarkoittaa vuorovaikutustilannetta, jonka ihminen arvioi uhaksi, vaaraksi, haasteeksi, vahingoksi tai menetykseksi. Kärjistettynä ajatellen voidaan nähdä, että mikään ei ole stressaavaa ellei yksilö määrittele sitä sellaiseksi. Suuntaus painottaakin kognitiivista tulkintaa ja arviointia. Yksilön oman arvion ja tulkinnan tilanteesta katsotaan aiheuttavan stressireaktion, eikä tilanteen itsessään. (Lazarus & Folkman 1984, 19; Kinnunen 1989, 66.)

Stressi ei aina ole pelkästään kielteinen asia. Energisoiva stressi innostaa ja lisää työn hallinnan tunnetta. Haitallinen stressi sen sijaan lamaannuttaa ja vähentää käytettävissä olevan energian määrää. Stressin kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja sidoksissa henkilön omaan elämäntilanteeseen. Stressaantuneen ihmisen biologinen puolustusjärjestelmä heikkenee, mikä altistaa tyypilliselle oireille ja sairauksille. Toisilla korostuvat psyykkiset oireet kun taas toisilla fyysiset oireet. (Nummelin 2008, 75.) Stressin kokemiseen ei vaikuta pelkästään stressin myönteisyys tai kielteisyys. Ihmisen kannalta on keskeistä myös yksilön voimavaroihin vaikuttavat tekijät. Näitä tekijöitä ovat mm. työn ja perheen yhteensovittaminen, elämään liittyvien kuormitustekijöiden määrä, henkilön ammattiura, elämän kokemukset, suhde itseen, suhde työhön ja työyhteisöön, työpaikan sosiaaliset suhteet ja organisaation kulttuuri. (Nummelin 2008, 78.)

Ympäristötekijät eivät pelkästään tuota stressiä, vaan ihmisen havainnot, tulkinnat ja arvioinnit vaikuttavat siihen, koetaanko jokin tilanne stressaavana vai ei. Tässä suhteessa ihmiset ovat osin samanlaisia, mutta osin myös hyvin yksilöllisiä. Ihmisillä on tarpeita, arvostuksia ja päämääriä, joiden näkökulmasta olosuhteita arvioidaan. Jos näille ei ole sijaa, aiheutuu mitä todennäköisimmin stressiä. (Kalimo 1987, 10–11.) Stressin kokeminen on siis yksilöllistä. Kaikki eivät koe stressiä samoissa tilanteissa. On olemassa kuitenkin tavallisia stressitekijöitä, joista monet kärsivät. Yksilöllinen alttius ja vastustuskyky vaikuttavat myös stressin myöhäisvaikutusten ennustukseen. Ihmisen herkkyyalueet kokea stressiä vaihtelevat eri olosuhteissa (noviisi vs. ekspertti). Vaihtelua tapahtuu myös elämän eri vaiheissa (nuori vs. keski-

ikäinen). Myös ihmisen terveydentilan voidaan nähdä vaikuttavan stressin kokemiseen. (Kalimo 1987, 61–62.) Ihmisen persoonalliset ominaisuudet vaikuttavat vahvasti stressin kokemiseen. Stressille altistavia ominaisuuksia ovat mm. heikko itsetunto, omien suoritusten aliarviointi ja vähäinen itsehallinta. Hyvän fyysisen kunnon nähdään vaikuttavan positiivisesti stressin sietämiseen. (Kalimo 1987, 62, 67.) Stressin tunnistaminen onkin vaikeaa, koska ihmisten kokemukset ja reaktiot ovat aina yksilöllisiä. Ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet kuten persoonallisuuden piirteet ja stressin hallintatavat vaikuttavat stressialttiuteen. Myös iän, sukupuolen ja terveydentilan on katsottu vaikuttavan stressin kokemiseen. Monesti pitkäaikainen ja voimakas stressi ylittää kuitenkin useimpien ihmisten voimavarat. (Kuusinen 1993, 67.)

Stressitekijöiksi kutsutaan niitä ympäristötekijöitä, joiden vaikutuksesta stressi kehittyy. Stressi vaikuttaa aina jollain tavoin ihmiseen ja saa aikaan sopeutumispyrkimyksiä. Näiden pyrkimysten epäonnistuessa ilmenee psyykkisiä sekä fysiologisia muutoksia, joita kutsutaan *stressireaktioiksi*. Aluksi stressi herättää ihmisen kohtaamaan uhkaavaa vastoinkäymistä tai vaatimusta vastaan. Tätä vaihetta on kutsuttu hälytysvaiheeksi (vrt. Selye). Ongelman ollessa vähäinen, ihminen pystyy korjaamaan stressiä aiheuttaneen tilanteen. Lyhytaikainen stressi saattaa jopa parantaa suorituskkyä. Jos ongelma on suurempi, eikä tilannetta pystytä korjaamaan tapauksessa, stressireaktio saa pysyvämpiä muotoja. Muutokset voidaan havaita tunne-elämässä, havainto- ja ajattelutoiminnoissa, suorituskkyssä ja elimistön toiminnoissa. Tilanteen pitkittyessä myös käyttäytyminen ja elämäntavat saattavat muuttua. Tällaisia muutoksia tapahtuu vain silloin kun stressi on toistuvaa, jatkuvaa ja hyvin voimakasta – voimavarat ylittävää. Kun ihminen kokee menettävänsä itsekunnioituksensa tai muita arvokkaita asioita ja arvoja, on stressin kehittyminen todennäköistä. Ihmisen suorituskky on riippuvainen yleisinhimillisistä ja yksilöllisistä voimavaroista sekä rajoituksista. Nämä suorituskyyyn rajat tulisikin ottaa huomioon mm. koulutuksessa ja työelämässä. (Kalimo 1987, 12–15.)

Kuten jo edellä on kuvattu, voi stressiä ilmetä monin eri tavoin ihmisillä. Nämä stressin ilmenemismuodot eli stressireaktiot voidaan jakaa 1) psyykkisiin ja 2) fysiologisiin oireisiin sekä 3) käyttäytymisen ja elämäntapojen muutoksiin. Psyykkisiä oireita voivat olla mm. keskittymiskyyyn puute, ajatusten ”jumiutuminen”, päätöksien tekemisen vaikeus ja viivyttely päätöksien tekemisessä. Monesti myös henkilön näkökenttä kapenee ja hän ei osaa hahmottaa kokonaisuuksia yhtä hyvin kuin aiemmin. Stressaantunut ihminen saattaa myös ”kangistua vanhoihin kaavoihin”, eikä pysty enää

joustamaan eikä ottamaan vastaan uusia asioita tai muutoksia työssään. Lisäksi stressi voi aiheuttaa fysiologisia vaikutuksia henkilölle. Stressaavassa tilanteessa, jolloin tilanne koetaan uhkaavaksi tai pelottavaksi, tapahtuu automaattisesti joitain fysiologisia muutoksia. Henkilön sydän sykkii nopeammin ja verenpaine kohoaa. Samalla hengitys muuttuu tiheämmäksi, lisäten elimistön hapensaantia. Stressin aikana elimistö erittää endorfiineja, jotka lievittävät kipua ja parantavat oloa. Pitkään jatkuessaan fysiologiset muutokset aiheuttavat ja jopa lisäävät sairastumisen riskiä. Monesti ihminen voi onnistua peittämään stressistä aiheutuvia psyykkisiä ja fysiologisia oireita. Stressi näkyy usein selvimmin henkilön käytöksessä ja elämisen tyylin muutoksissa. Tällaisia oireita voivat olla mm. ahdistuneisuuden oireet, väsymys, haluttomuus, alakuloisuus, ärtyneisyys, unihäiriöt ja innostuksen puute. Myös muutokset ruokailutottumuksissa voivat paljastaa stressin. Suojautumiskeinona stressille henkilölle saattaa aiheutua lisähaittoja, kuten päihteiden, rauhoittavien ja piristävien lääkkeiden lisääntyvää käyttöä. Aina lääkkeet eivät kuitenkaan ratkaise ongelmaa itsessään. (Kalimo 1987, 22–25.)

Stressaantuneen ihmisen työmotivaatio laskee väsymyksen, haluttomuuden ja aloitekyvyttömyyden johdosta. Myös työn suunnittelu, uusien asioiden omaksuminen ja päätöksen teko vaikeutuvat. Stressaantuneena ihmisen havaintokenttä kapenee ja kokonaisuuksien hahmottaminen on vaikeaa. Stressaantuneena ihminen ei osaa priorisoida asioita, jolloin työuupumuskierre jatkuu salakavalasti. Stressaantunut ihminen vastustaa usein myös muutoksia, koska ei koe väsymyksensä takia voimavarojensa olevan riittäviä muutokseen. Henkilön oppiessa tunnistamaan itselleen tyypilliset stressioireet, ei liiallista stressiä pääse kertymään. (Nummelin 2008, 76.)

2.2 Työuupumus

Työuupumus käsitteenä esiintyi Yhdysvalloissa jo 1970-luvulla terveydenhuollon ja sosiaalialan tutkimuksissa. Työuupumustutkimus alkoi Suomessa 1980-luvulla. (Kuusinen 1993, 68.) Työuupumus voidaan määritellä työssä ylikuormittumisen ja turhautumisen aiheuttamaksi loppuun palamiseksi. Kuten aiemmin on esitelty, stressiä voidaan tarkastella kahdelta eri kannalta: hyvä stressi vs. paha stressi. Välillä ihminen

kaipaa työssään hyvää stressiä, jotta saa lisävoima työskentelyyn. Kun taas stressitila (henkinen ja fyysinen hälytystila) jää päälle, puhutaan kielteisestä stressistä. Työuupumus on pitkäaikaista masennusta, kun taas normaali työväsytys menee ohi esim. kun stressaava työrupeama saadaan valmiiksi tai kiireisen jakson jälkeen alkaa loma. Kaikista eniten väsymystä kokevat koko persoonallaan työtä tekevät henkilöt esim. terveydenhuollossa, sosiaalialalla ja *opetustoimessa* työskentelevät. On kuitenkin muistettava, että kaikki uupumus ei välttämättä johdu työstä. Taloudelliset vaikeudet ja ongelmat perhepiirissä saattavat aiheuttaa uupumista, joka vaikuttaa tietenkin myös työhön. (Koivisto 2001, 146–148; Kalimo 1987, 29–30; Maslach 1982.)

Työuupumus on vakava sairaus, jonka tunnistaminen on melko vaikeaa. Yleensä tauti etenee hitaasti vaiheittain. Työuupumus voidaan jakaa kolmeen tunnistettavaan oireominaisuuteen, jotka erottavat sen muista stressitiloista: 1) kokonaisvaltainen väsymys (henkinen voimattomuus), 2) välinpitämätön asenne työtä kohtaan (työn mielekkyys katoaa) ja 3) heikentynyt ammatillinen itsetunto (pelko ettei suoriudu työstään eikä hallitse työtään). (Koivisto 2001, 153–154.)

Burnoutia ja stressiä käytetään joskus virheellisesti synonyymeinä. Ne ovat kuitenkin eri ilmiötä. Burnout on oireyhtymä, jonka keskiöön kuuluu vahva tunnepohjainen uupumustila. Oireyhtymään liittyy minän kokemiseen vaikuttava outouden ja epätodellisuuden tunne. Burnout onkin stressiä astetta vakavampi ilmiö, joka kuitenkin lähtökohdiltaan on seurausta stressitilasta. (Vartiovaara 1987, 23–25, 31–32.) Työuupumus johtaa pahimmillaan depression. Masennuksen psykologisia oireina ilmenee mm. lyhytjännitteisyyttä, kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä, itsesääliä, itseinhon tunnetta, kielteinen kuva tulevaisuudesta ja ärtyneisyyttä. (Koivisto 2001, 182.)

Myös työuupumiseen vaikuttavat aina työn lisäksi myös henkilön persoonalliset tekijät. On havaittu, että henkilöt, jotka ovat ylikorostuneesti sitoutuneet tavoitteisiin, joiden saavuttaminen on kuitenkin rajallista, näyttävät altistuvan työuupumukselle. Myös tunnolliset, ahkerat ja paljon itseltään vaativat kuuluvat työuupumusriskiryhmään. Lisäksi erityisen empaattiset ihmiset ovat suuressa vaarassa uupua, koska heillä on kyky havaita toisten ihmisten tarpeet ja halu auttaa. Uupumisen pysäyttämisessä ja ehkäisemisessä tärkein tekijä on aina työntekijä itse. (Koivisto 2001, 168, 178–179.)

2.3 Opettajan työhön liittyvä stressi

Lokakuussa 2000 ILO:n (YK:n Kansainvälinen työjärjestö) toteuttama kansainvälinen tutkimus selvitti työpaikkojen henkistä terveyttä. Tuloksien mukaan Suomessa yli 50 % työvoimasta kärsii stressioireista kuten masennuksesta, haluttomuudesta, fyysisestä kivusta sosiaalisesta vetäytymisestä tai unihäiriöistä. (Koivisto 2001, 25–26.) Työperäisestä stressistä kärsiviä on tutkimusten mukaan eniten terveydenhuolto-, sosiaali- ja opetustyössä. (Kuusinen 1993, 78.) Salon (1995) mukaan Suomessa jopa kolmasosa opettajista kokee vakavia stressiperäisiä ongelmia työssään. Mielenterveyden häiriöt ovatkin yleisin (40 %) peruste opettajien varhais- tai työkyvyttömyys-eläkkeisiin (Himberg 1996, 6-7). Opettajan työ on hyvin kokonaisvaltaista ihmissuhdetyötä, joka on kuormittavaa jo itsessään. Opettaja voi kokea stressiä monesta eri tekijästä johtuen. Alla esittelen aiempien tutkimusten tuloksia opettajan työstä kokemastaan stressistä.

Opettajan työn ollessa hyvin monimuotoista ja kokonaisvaltaista, voi työstä aiheutuva stressi johtua monesta eri asiasta. Tällaisia stressitekijöitä voivat olla mm. **työyhteisön ihmissuhteet** (opettajat, rehtori, avustajat, oppilaat, vanhemmat), **työ itsessään** (määrä, muutokset, vaativuus, tavoitteet, kuormittavuus), **yhteiskunnan vaikutus työhön** (resurssipula, oppimateriaalit, avustajat), **muutokset työssä**, **työympäristö** sekä tietenkin **opettajan oma persoona**. (jaottelu perustuu tutkimustuloksiin: mm. Rajala 1982, Salo & Kinnunen 1993, Räisänen 1996, Kalimo & Toppinen 1997, Haikonen 1999, Kiviniemi 2000.)

2.3.1 Opettajan työssä kohtaamat ihmissuhteet

Ihmissuhteiden laatu työpaikalla vaikuttaa suuresti työssä jaksamiseen, olipa sitten kysymys opettajan ja oppilaiden, opettajien keskinäisten tai opettajan ja rehtorin välisistä suhteista. Koulussa toimii myös muita kasvatusalan ammattilaisia sekä erilaisia työryhmiä, jotka vaikuttavat opettajan jaksamiseen. Kauan jatkuva riita tai kitka työpaikan ihmissuhteissa saattaa johtaa vakavien stressitilojen syntymiseen. Huonot suhteet työpaikalla saattavat aiheuttaa opettajan oman psyykkisen tasapainon tai fysiologisten toimintojen häiriöiden lisäksi välttämisytkimyksiä esim. poissaolojen muodossa tai poisjättäytymisenä kehitysryhmistä. (Kalimo 1987, 48–50.) Haikonen

(1999) kertoo opettajien maininneen työtä rasittavina ja stressaavina tekijöinä erityisesti työyhteisön aiheuttamat ongelmat. (Haikonen 1999, 106.) Myös Syrjäläinen (2002) kertoo opettajien kokeneen työyhteisön olevan huonosti toimiva, joissakin tilanteissa. (Syrjäläinen 2002, 79–83.)

Opettajan työssä läheisin ihmissuhde on varmastikin opettajan ja oppilaiden välille muodostunut suhde. Tämän suhteen ollessa huono, aiheuttaa se opettajalle varmasti stressiä. Rajalan (1982) tekemän tutkimuksen mukaan ajanpuute oppilaiden ja opettajien välisten kontaktien hoitamiseen nähtiin hyvin stressaavana (Rajala 1982, 113). Opettajan työn tekee usein vaikeaksi myös se, että kaikilla oppilailta on erilaiset tarpeet. Ryhmässä voi olla yli- ja alisuoriutujia, vilkkaita, passiivisia, fyysisesti ja henkisesti aggressiivisia oppilaita yhteistyöhaluisten ja aktiivisten oppilaiden lisäksi. Opettajan työuupumus tai -viihtyvyys onkin usein sidoksissa siihen, miten hyvin oppilasryhmän ja opettajan yhteistyö onnistuu. (Räisänen 1996, 48–49.) Kalimo & Toppinen (1997) ja Salo & Kinnunen (1993) ovat saaneet samanlaisia tuloksia, joiden mukaan opettajat kokivat stressaavina tekijöinä työssään oppilaiden käyttäytymisen ja koulun ihmissuhteiden laadun. Myös Haikosen (1999) tutkimuksessa työtä rasittavina ja stressaavina tekijöinä nähtiin vaikeat tai huonosti käyttäytyvät oppilaat, oppilaiden riitojen selvittely ja erilaiset työrauhahäiriöt. (Haikonen 1999, 106.) Opettajan työssä korostetaan nykyään yhä enemmän kollegiaalista yhteistyötä. Opettaja ei pysty vastaamaan ajan haasteisiin yksin, jolloin koulujen yhteistyömuotoja olisikin kehitettävä. Yhteistyössä tärkeintä on, miten opettajat kykenevät ratkaisemaan syntyneitä konflikti- ja ongelmatilanteita. (Luukkainen 2002, 89.)

Oppilaiden kautta opettajan täytyy muodostaa ammattimainen suhde myös oppilaan vanhempiin. Vanhemman ja opettajan välisen suhteen on huomattu välillä olevan hyvinkin ongelmallinen ja ”tulenarka” vuorovaikutussuhde. Himberg (1996) kertoo oppilaiden vaikeiden kotiolojen ja –ongelmien näkyvän yhä selvemmin myös koulussa (Himberg 1996, 6-7). Toisaalta Niemen (1998) mukaan osalla vanhemmilla on huoli siitä, kuinka koulu pystyy jatkuvasti muuttuvissa olosuhteissa takaamaan oppilaille turvallisuutta. Opettajan haluttiin tuovan oman lapsen elämään aikuisen luomaa turvallisuutta. Lisäksi vanhemmat toivoivat opettajan avaavan oppilaille mahdollisuuksia pärjätä tulevaisuudessa. (Niemi 1998, 13.) Haikosen mukaan erilaiset ongelmat vanhempien kanssa stressaavat opettajia yhä enemmissä määrin. (Haikonen 1999, 106.)

2.3.2 Yhteiskunnan vaikutus ja luokanopettajan muuttuva työnkuva

Opettajat kokevat yhteiskunnan vaikuttavan vahvasti opettajan työhön ja samalla kuormittavan opettajia entisestään. Rajalan (1982) mukaan yhtenä opettajia stressaavana ilmiönä voitiin nähdä tiedotusvälineissä annettu epäasiallinen kritiikki opettajia kohtaan. Myös hallintoviranomaisten kannanotot ja suhtautuminen opettajien työhön aiheutti stressiä. Erittäin stressaavina opettajat kokivat jäykän byrokratian sekä työtilojen ja oppimateriaalin puutteen. (Rajala 1982, 113.) Syrjäläisen (2002) mukaan opettajantyöhön kohdistuu yhteiskunnan taholta suuria muutosten, epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteiden sietämisen vaatimuksia. Opettaja elää ikään kuin ”oravanpyörässä”, josta seuraa turhautumista ja stressiä. Opettajan oma ammatti-identiteetti on usein kovilla tai jopa kateissa. (Syrjäläinen 2002, 90.)

Opettajaa kuormittivat myös sellaiset yhteiskunnalliset ilmiöt kuten oppilasaineksen muuttuminen maahanmuuton myötä, vanhemmuuden kriisit, kasvavat tuloerot, juurettomuus, haluttomuus ja piittaamattomuus. Näiden tekijöiden vaikutukset ilmenivät koulussa mm. käytöshäiriöinä ja levottomuuksina. Myös yhteiskunnassa vallitsevien kovien arvojen peilautuminen kouluihin erilaisten kilpailujen, mittausten, tehokkuusvaatimusten ja vertailujen muodossa oli opettajien työtä stressaavaa. (Syrjäläinen 2002, 90.)

Räisänen (1996) näkee taloudellisten tilanteiden vaihteluiden tuoneen mukanaan erilaisia haasteita koululle ja opettajille (Räisänen 1996, 13). Myös Kiviniemen (2000) tekemän tutkimuksen mukaan opettajien työolosuhteet ovat säästötoimenpiteiden vuoksi muuttuneet merkittävästi. Opettajan työ on muuttunut nopeammaksi ja kiihkeämmäksi sekä monimuotoisemmaksi ympäristössä, jossa koulun ja opettajien arvostus on laskemassa. Lisäksi tulosjohtamisen kulttuuri asettaa myös opettamiselle omat tavoitteensa. (Kiviniemi 2000, 80.) Haikosen (1999) (myös Himberg 1996, 7; Rajala 1982, 113) tutkimuksessa työtä rasittavina ja stressaavina tekijöinä nähtiin isot ryhmäkoot, jotka aiheutuivat taloudellisen tilanteen heikkenemisestä. Muina taloudellisen tilanteen aiheuttamina stressitekijöinä mainittiin tarvikepula ja erilaiset säästöt. Lisäksi ”ylhäältä” tulevat muutokset koettiin stressaavina. (Haikonen 1999, 106.)

Kouluissa on tapahtunut valtavasti muutoksia viime vuosikymmeninä. Opettajia on lomautettu, kouluja lakkautettu, kouluja kilpailutetaan ja tuloksia

arvioidaan julkisesti. Lisäksi uudet opetussuunnitelmat ja opetusmenetelmät ovat vaatineet opettajilta suuria muutoksia. (Himberg 1996, 6-7.) Koiviston (2001) mukaan merkittäviksi stressitekijöiksi osoittautuvatkin yleensä työntekijän kokemus työn hallintaa heikentävistä muutoksista sekä omien vaikutusmahdollisuuksien kokeminen riittämättömäksi (Koivisto 2001, 47). Myös Rajalan (1982) mukaan työuupumusta aiheuttavana tekijänä voidaan nähdä koululaitoksen muutoksista johtuvat epävarmuustekijät (Rajala 1982, 112). Kalimo (1987) puolestaan toteaa muutosten olevan monesti yhteiskunnan kannalta myönteisiä, mutta niiden vaikutus yksilöön ja niiden toteuttamiseen voi olla ylikuormittavaa. Nykyään tiedon tasalla pysyminen koetaan stressaavana ja vaikeana tieto- ja informaatioyhteiskunnassamme, jossa tiedon määrä on valtava. (Kalimo 1987, 39–41.) Kiviniemenkin (2000) tutkimuksessa stressaavaksi koettiin työn muuttuminen. Opettajan työ nähtiin aiempaa vaativampana ja sosiaalityön piirteitä sisältävänä. Opettajat eivät katsoneet omaavan valmiuksia muuttuneeseen työhön. Opettajat joutuivat työn muuttuessa rakentamaan omaa opettajuuttaan yhä uudelleen. (Kiviniemi 2000, 170.) Syrjäläisen (2002) tutkimuksen mukaan opettajat kokivat työssä stressaaviksi tekijöiksi opettajan työnkuvan liiallisen laajentumisen ja perusopetustyön kannalta väärään suuntaan kasvamisen. (Syrjäläinen 2002, 79–83.)

Opettajat koetaan yhteiskunnan resurssina, jotka kasvattavat oppilaat pärjäämään vallitsevassa yhteiskunnassa. Tämä vaatii opettajilta halua kehittyä ammatissaan ja pysyä pinnalla vallitsevista suuntauksista. Opettajan valmius kehittyä voi myös yllättäen pysähtyä ahdistuksen ja epävarmuuden tasolle tai pahimmassa tapauksessa päätyä puolustelevaan muuttumattomuuden tilaan. (Niemi 1995, 25.) Opettajan tulisi pysyä mukana näissä opetuksen tavoitteissa, sisällöissä ja menetelmissä tapahtuvissa muutoksissa. Opettajat kuitenkin kokevat, että nykyaikaisen opettajan roolin ja ammatti-identiteetin muospaineisiin on ollut vaikea sopeutua. (Meriläinen 1999, 6.) Muutos voidaan siis nähdä mahdollisuutena johonkin uuteen tai myös rasitteena aiemmin omaksuttujen opetusmetodien ja opetustyön lisäksi. (Niemi 1998, 16–18.)

2.3.3 Opettajan oma persoona

Erilaisten ulkoa tulevien stressitekijöiden lisäksi opettajan kokemaan stressiin vaikuttaa olennaisesti opettajan oma persoona. Erityisesti suomalaisen työuupumuksen tunnistamista ja torjumista vaikeuttaa entisestään hyvin tyypillinen suomalainen ilmiö: töitä tehdään yli oman jaksamiskyvyn, mutta vaikeuksista ja ongelmista vaietaan (Koivisto 2001, 209). Monesti juuri opettajat asettavat itselleen ja työlleen erilaisia tavoitteita ja paineita. Joskus opettajan yksilöllinen odotustaso onkin liian korkea ja epärealistinen. Opettajan työnkuvan moninaisuus kokonaisuudessaan ei avaudu koulutuksessa. Tästä johtuen opettaja voi vaatia itseltään liikaa. Opettajan työssä on läsnä ainainen huoli työn kantavuudesta. Tämä voi johtaa ajatukseen siitä, että opettaja ei tee työssään koskaan tarpeeksi, jolloin opettaja tuntee syyllisyyttä. (Hargreaves 1998, 141–157.)

Tutkimuksien mukaan opettajan työn koetaan olevan hyvin vaativaa ja opettajat tekevätkin työtään koko persoonallaan. Kalimon & Toppisen (1997) tutkimuksen mukaan opettajat kokivat erittäin stressaavina tekijöinä työssään työn määrän ja kiireen. Luokanopettajan työ voidaankin kokea rajattomaksi. Opettaja ei voi suunnitella työtään koskaan niin hyvin, etteikö sitä voisi tehdä vielä paremmin. Työssä tarvitaan monipuolisia ammatillisia taitoja ja valmiuksia. Tästä syystä opettajia, jotka kokevat täyttävänsä ammatin vaatimukset hyvin, on erittäin vähän. Työn hallittavuuden menettäminen aiheuttaa opettajilla riittämättömyyden tunteita, mikä taas aiheuttaa työuupumusta. (Räisänen 1996, 48–49.) Myös Koiviston (2001) mukaan merkittävänä stressitekijänä voidaan nähdä työtekijän kokemus liiallisesta tiedon määrästä. Tällöin työn hallittavuus koetaan liian haastavana. (Koivisto 2001, 47.) Rajalan (1982) tutkimuksen mukaan opettajia stressaa työn määrän ja ajanpuutteen lisäksi työn epäselvät ja saavuttamattomat tavoitteet. Omien resurssien riittämättömyys yksilöllisen opetuksen järjestämisen nähtiin myös itseä kuormittavana tekijänä. (Rajala 1982, 112.)

Syrjäläisen (2002) sekä Haikosen (1999) tutkimusten mukaan opettajat kokivat perusopetuksen arvostamisen laskeneen, mikä lisäsi opettajien stressiä. (Syrjäläinen 2002, 79–83.) Kalimon (1987) mukaan opettajan työssä stressiä aiheuttavana tekijänä voidaan nähdä liiallinen vastuun kantaminen oppilaiden myöhemmästä menestymisestä. Myös kauaskantoisten päätelmien tekeminen toistuvasti koetaan stressaavaksi. Kuten monilla muillakin aloilla myös opettajan työssä kiire ja

aikapaine tulosvaatimuksien lisäksi aiheuttavat stressiä. (Kalimo 1987, 40–41.) Myös Haikosen (1999) tutkimuksessa stressaavana nähtiin työn aikarajoitteisuus (kiire), työn määrä, vaativuus ja raskaus. (Haikonen 1999, 106.) Opettajat kokivat Syrjäläisen (2002) tutkimuksen mukaan tekevänsä jossain tilanteissa työtä jopa palkatta. Opettajat joutuivat tekemään mm. sosiaalisektorille kuuluneita töitä. (Syrjäläinen 2002, 90.)

Monesti myös työn ja vapaa-ajan toisistaan erottaminen koetaan vaikeaksi opettajan työssä (Kalimo 1987, 53). Opettaja ei välttämättä vapaa-ajallaankaan pääse täysin irti työstään. Opettaja voi mm. törmätä oppilaisiin ja heidän vanhempiin koulun ulkopuolella. Lisäksi sähköpostit ja kännykät mahdollistavat sen, että opettaja on aina tavoitettavissa. Opettajaa työllistää myös tuntien suunnittelu ja valmistelu, kokeiden korjaukset, hallinnolliset työt joita ei välttämättä ehdi hoitaa työajan puitteissa. Erilaiset perhetilanteet (pienet lapset, hoitojärjestelyt) kuormittavat myös työntekijöitä. Toiset taas haalivat vapaa-ajalle liikaakin harrastus ja muuta toimintaa ikään kuin itse kuormittamalla itseään. Myös elämänmuutokset kuten paikkakunnan vaihto, asunnonvaihto, parisuhdeasiat, läheisen kuolema voivat aiheuttaa stressiä. (Kalimo 1987, 53.)

Luokanopettajan erilaiset persoonalliset kyvyt, ominaisuudet ja tarpeet vaikuttavat siihen kuinka stressaavaksi opettaja kokee työnsä. Työssään opettaja kohtaa niin paljon erilaisia ihmisiä, että sosiaalisuus sekä ihmissuhdetaidot ovat hyvin tärkeitä opettajan voimavaroja. (Räisänen 1996, 36.) Työyhteisössä opettajalta odotetaan ammatin mukaista käytöstä, mutta sen lisäksi hänelle asetetaan odotuksia erilaisista rooleista. (Himberg 1996, 28.) Räisänen (1996) on tutkimuksessaan havainnut, että työn kokeminen sopivaksi tai sopimattomaksi johtuu kaikkein eniten opettajasta itsestään. Tutkimuksessaan Räisänen luokitteli opettajien työorientaatiotyypit amattinvaihto-, minä-, ammatti- ja kutsumusorientaatioon. Työhönsä kaikkein tyytyväisimpiä olivat opettajat, jotka arvostivat työn sisäisiä palkkioita, kuten lasten kanssa työskentelyä ja itsensä toteuttamista. (Räisänen 1996, 163–164.)

Opettajat saattavat kokea stressaavien tilanteiden takia jopa identiteettikriisiä. Näiden kriisien syyksi Syrjäläinen esittää useita asioita, kuten tilaongelmat, jatkuva riittämättömyyden tunne, keskeneräisyyden tunteen sietäminen, työn yksinäisyys ja yhteisten keskustelufoorumien puuttuminen. (Syrjäläinen 2002, 79–83.) Opettajan työ onkin niin moninaista ja vaativaa, että monesti opettajan henkiset resurssit ja jaksaminen ovat koetuksella. Opettajan työ on luonteeltaan sellaista, että

itsetuntemus ja tunteiden käsittely ovat hyvin tärkeitä keinoja työssä jaksamista ajateltaessa. (Kiviniemi 2000, 88–90.)

2.4 Opettajan stressin vaikutus opetukseen ja oppilaisiin

Luokanopettajan ja oppilaan suhteesta on tehty paljon tutkimusta. Kuitenkaan opettajan kokeman stressin vaikutuksesta oppilaisiin tai opetukseen ei ole tehty Suomessa tutkimusta ja ulkomaillakin aihetta on tutkittu hyvin vähän. Tästä syystä olen tutkimuksessa käyttänyt lähteenä tutkimuksia vanhemman stressin vaikutuksesta lapseen, jota on tutkittu melko laajasti. Opettajan ja oppilaan suhde on tiivis ja opettaja ja oppilas ovat vuorovaikutuksessa viitenä päivänä viikossa. Opettajan ja oppilaan suhde saattaa olla oppilaalle oman vanhemman jälkeen läheisin aikuiseen muodostama suhde, jolloin sen vaikutusta lapseen on tärkeää tutkia.

Opettajan ja oppilaan välinen suhde on avainasemassa, kun puhutaan toimivasta luokkahuonetyöskentelystä. Kun opettajan ja oppilaan väliset suhteet ovat kunnossa, hyväksyy oppilas opettajan asettamat rajoitukset, säännöt ja tehtävänannot helpommin. Jos opettajat eivät pysty täysin hallitsemaan oppilaiden asettamia sosiaalisia ja emotionaalisia haasteita, oppilaiden käyttäytyminen luokassa huononee ja keskittymiskykyä vaativien tehtävien suorittaminen vaikeutuu. (Marzano, Marzano & Pickering 2003, 41) Opettamisen ja oppimisen menestyksellisyyden on katsottakin riippuvan suurella määrällä opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutussuhteen laadusta. Hyvät ihmissuhteet koulussa asettavat oppimiselle otollisen ilmapiirin ja edistävät oppimista sekä oppimistuloksia. Gordonin mukaan (1979) vain siinä tapauksessa, kun opettajan ja oppilaan suhteissa ei ole ongelmia voi opetus ja oppiminen olla tehokasta. (Gordon 1979, 23, 35, 217.)

Opettaja on usein – varsinkin pienemmille oppilaille – jonkinlainen esikuva tahtoipa opettaja sitä tai ei. Oppilaat seuraavat usein opettajan toimintaa ja reaktioita eri tilanteissa hyvinkin tarkasti. (Gordon 1979, 209.) Oppilaat myös ottavat mallia opettajan käytöksestä, jota he jäljittelevät. Monet nuoremmat oppilaat kokevat opettajan tärkeänä samaistumisen kohteena, joka osaa ja tietää paljon. Oppilas omaksuukin opettajalta näitä arvosuoksia, ihanteita, tavoitteita ja odotuksia, joita opettaja pitää tärkeänä. (Korpinen 1988, 102.)

Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen (2009) julkaiseman tiedotteen mukaan myös opettajien hyvinvoinnin katsotaan heijastuvan opiskelijoihin eri tavoin. Opettajan stressaantuminen näkyy mm. opiskelijoiden hyvinvoinnissa, kouluviihtyvyydessä sekä opetuksen laadussa. Huono työilmapiiri voi näkyä jopa oppilaiden masennusoireiluna. Tutkimuksen mukaan kouluissa, joissa oli huono työilmapiiri, oppilailla oli 14 % todennäköisemmin masennusoireilua ja 17 % todennäköisemmin psykosomaattisia vaivoja kuten päänsärkyä tai niska-hartiavaivoja. Myös oppilaiden poissaolot olivat yli puolet korkeampia kouluissa, joissa oli huono työilmapiiri. (THL:n tiedote 2009; Virtanen, Kivimäki, Luopa, Vahtera, Elovainio, Jokela & Pietikäinen 2009.)

Opettajan ammatti vaatii kärsivällisyyttä ja pitkää pinnaa. Tämä on erittäin tärkeää, sillä opettajan kärsimättömyydellä voi olla pedagogisesti huonoja seurauksia. Oppilaat voivat alkaa pelätä opettajaa tai tulla aroiksi. Myös kunnioitus opettajaa kohtaan voi vähentyä ja opettajaa saatetaan jopa pilkata. Osa oppilaista voi suhtautua opettajan kärsimättömyyteen muuttamalla itse ärtyisiksi. (Haavio 1969, 44–48.) Salo & Kinnunen (1993) ovat todenneet opettajan stressin vaikuttavan myös oppilaisiin. Tämä johtuu mm. siitä, että uupumusta kokevien opettajien on vaikeaa luoda luokkaan positiivinen sosiaalinen ympäristö, jossa oppilaat viihtyisivät. (Salo & Kinnunen 1993, 4.) Stressaantuneet opettajat kertoivat opettajan stressin vaikuttavan oppilaisiin niin, että oppilaiden motivaatio opiskeluun aleni sekä oppilaiden keskuudessa ilmeni enemmän konflikteja. (Salo 1995, 40.) Opettajan stressi saattaa myös vähentää opettajan positiivista suhtautumista oppilaisiin, jolloin opettaja voi reagoida kielteisesti oppilaiden huonoon käytökseen tai työskentelyyn. (Kyriacou 2001, 33.)

3 STRESSISTÄ SELVIYTYMINEN

3.1 Selviytyminen ja selviytymiskeinot

Selviytyminen (coping) liittyy läheisesti stressin hallintaan. Lazarus (1984) määrittelee selviytymisen jatkuvasti muuttuvina kognitioina ja käyttäytymispyrkimyksinä, joiden avulla pyritään hallitsemaan niitä sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia, joiden tulkitaan kuormittavan yksilön resursseja. Lazaruksen kognitiivisen stressiteorian mukaan stressin hallinnalla onkin suuri merkitys yksilön hyvinvoinnin kannalta. Hallintakeinoilla tarkoitetaan kognitiivisia sekä toimintaan suuntautuneita pyrkimyksiä käsitellä (vähentää, sietää, minimoida, hallita) ulkoisia ja/tai sisäisiä vaatimuksia, jotka kuluttavat ihmisen voimavaroja tai jopa ylittävät ne. (Lazarus & Folkman 1984, 19.)

Lazaruksen määritelmässä voidaan nähdä neljä keskeistä piirrettä: 1) prosessisuuntautuneisuus, 2) stressin käsittely (stressin hallinnan jäädessä vähemmälle huomiolle), 3) käsittelyn laadun huomiotta jättäminen ja 4) käsittelyn erottaminen automaattisesta omaksutusta käyttäytymisestä. Prosessisuuntautuneisuudessa ollaan kiinnostuneita yksilön ajatuksista ja siitä, miten hän toimii stressitilanteessa. Samalla halutaan selvittää näiden ajatusten ja toimintojen vaikutusta tilanteen arvioon (mahdollinen muutos tilanteen edetessä). Hallinnassa stressiä voidaan käsitellä stressiä aiheuttavaa ongelmaa (ongelmasuuntautunut) tai säädellä ja lievittää stressin aiheuttamia tunteita (emootiosuuntautunut). Stressin käsittelyn painottamisella ilman arviota sen laadusta, tarkoitetaan, että kaikki stressi ei ole aina hallittavissa tai poistettavissa. Selviytymiskeinoja ei haluta asettaa hierarkkiseen järjestykseen. 1) Ongelmatilanteeseen kohdistuvien selviytymiskeinojen avulla pyritään ratkaisemaan ongelma tai vähentämään sen stressaavaa vaikutusta. 2) Tunnekeskeisten strategioiden toiminnot pyrkivät kontrolloimaan tilanteen aiheuttamia tunteita (pelko, ahdistus, jännitys). Tutkimusten mukaan lähes kaikissa stressaavissa tilanteissa käytetään sekä ongelman ratkaisuun että emootioiden säätelyyn pyrkiviä keinoja. (Lazarus & Folkman 1984, 19–20; Kuusinen 1993, 69–70.)

Lazarus (1984) erottaa toisistaan primaari- ja sekundaari-arvioinnit. Primaariarvioinnissa henkilö arvioi tilanteen merkityksestä omalta kannalta. Tähän vaikuttavat mm. käsitykset todellisuudesta, tapahtuman henkilökohtainen merkitys sekä

tapahtuman luonne ja esiintymistodennäköisyys. Sekundaariarvioinnissa henkilö punnitsee mahdollisuuksia hallita tilannetta ja vähentää siitä aiheutuvia haittoja. Henkilö miettii, mitä voisi tilanteessa tehdä. Samalla henkilö arvioi omien resurssien vastaavuutta tilanteeseen. Näihin arviointeihin vaikuttavat käsitykset mahdollisuuksista kontrolloida stressin aiheuttanutta tekijää. (Lazarus & Folkman 1984) Erot tilanteissa johtavat siihen, että yksilöiden stressikokemukset voivat erota samanlaisissakin tilanteissa. On kuitenkin myös stressitekijöitä, jotka useimmat ihmiset kokevat stressaavina. (Kalimo 1987, 36.) Myös Kalimo (1987) näkee selviytymiskeinoilla nämä samat kaksi perussisältöä. Niillä voidaan joko muuttaa stressiä aiheuttavia tilanteita tai lievittää omaa stressistä johtuvaa tilaa. Muuttaminen vaatii toimintaa. Tällöin henkilön täytyy etsiä tietoa, tehdä erilaisia järjestelyjä ja kenties yhteistyötä. Tilanteessa ei hyväksytä epätydyttäviä olosuhteita. Jos tilanteessa ei pystytä tekemään, mitään stressiä aiheuttavia tekijöiden muuttamiseksi, voidaan kuitenkin lievittää omaa olotilaa. Nämä stressiä lievittävät toiminnot ihminen tekee joskus melkein automaattisesti. (Kalimo 1987, 59.)

3.2 Opettajien käyttämät selviytymiskeinot

Salon ja Kinnusen (1993) suorittaman seurantatutkimuksen tuloksien mukaan opettajien yleisimpiä selviytymiskeinoja olivat ongelmanratkaisu, harrastusten avulla ongelmista irrottautuminen, työtovereiden ja perheen tuki sekä asioiden itsekseen pohtiminen. Opettajat vaihtelivat käyttämiään keinoja tilanteesta riippuen. (Salo & Kinnunen 1993, 90.)

Haikonen (1999) on luokitellut Folkmanin, Lazaruksen, Dunkel-Schetterin, DeLongisin ja Gruen (1986) Ways of coping-mallin pohjalta selviytymiskeinot kahdeksaan luokkaan. Tutkimuksessaan saamien tulosten perusteella Haikonen lisäsi luokitteluun vielä yhdeksännen osion. Luokittelussa on kiinnitetty huomiota yksilön omiin pyrkimyksiin ja toiminnan motivaatioon, pelkän selviytymistoiminnan kuvaamisen jäädessä vähemmälle huomiolle. *Yhteenotto* (confrontive coping) selviytymiskeinoon liittyy voimakkaita pyrkimyksiä tilanteen muuttamiseksi. Henkilö yrittää taistella asiansa puolesta tai haluaa saattaa toisen henkilön havaitsemaan vastuullisuutensa. Yhteenottoon selviytymiskeinona voi liittyä

myös vihamielisyys tai riskinotto. *Etäännyttäminen* (distancing) tarkoittaa, että tapauksesta pyritään irrottautumaan ikään kuin sitä ei olisi tapahtunut tai se yritetään unohtaa. Henkilö pyrkii näkemään myös asioiden valoisat puolet. *Itsekontrolli* selviytymiskeinon avulla omia tunteita ja toimia pyritään säätelemään. Tunteet pidetään piilossa ja vältetään nopeita mahdollisesti negatiivisia seurauksia aiheuttavia toimia. *Sosiaalisen tuen etsintä* keinoa käyttäessä henkilö pyrkii hakemaan tukea toisilta ihmisiltä (tiedollinen tuki, materiaallinen tuki, emotionaalinen tuki). *Vastuullisuuden hyväksyntä* keinoa käyttävä henkilö myöntää oman osuutensa tapahtuneeseen ja haluaa mahdollisesti korjata tai hyvittää toimiaan. Henkilö kritisoi omia toimiaan, myöntää omat ongelmansa, pyytää anteeksi sekä päättää muuttaa toimintaansa. *Pakovälttäminen* (escape-avoidance) on selviytymiskeino, jolla henkilö pyrkii vähentämään stressiä välttelemällä negatiivisia ajatuksia ja tilanteita. Henkilö voi mm. kuvitella asioiden korjaantuvan itsestään, käyttää päihteitä tai vältellä ihmisiä. *Suunnitelmallinen ongelmanratkaisu* selviytymiskeinona tarkoittaa, tilannetta pyritään muuttamaan toimenpiteiden avulla. Näitä voivat olla käytännön toimenpiteet, ongelmanratkaisuun liittyvä suunnittelu ja tilanteen analysoiminen. *Positiivinen uudelleen arviointi* selviytymiskeinoa käyttäessään, henkilö pyrkii näkemään stressaavassa tilanteessa positiivisen merkityksen. Tällaisia merkityksiä voivat olla mm. persoonallinen kasvu ja kehittyminen ihmisenä. *Arviointien muokkaaminen* tarkoittaa, että henkilö muokkaa sellaisia primaari – ja sekundaariarvioitaan, jonka avulla yritettiin vähentää stressiä. Myös tilanteen vakavuutta saatetaan tarkastella uudelleen. Esim. omaa itsetuntoa suojelevat attribuutiot ja merkitykseen ja vakavuuteen kohdistuvat uudelleenarvioinnit (=defensiiviset reaktiot). Näiden reaktioiden avulla pyrittiin torjumaan mahdollisuus, että olisi itse menetelty stressaavassa tilanteessa väärin. (Haikonen 1999, 13–14; Folkman ym. 1986, 995.)

Haikonen (1999) on käsitellyt tutkimuksessaan mm. opettajien selviytymiskeinojen muuttumista konfliktitilanteiden hallinnassa. Haikosen mukaan opettajien selviytymiskeinot olivat muuttuneet ammattiuran aikana sellaisiksi, että ne aiheuttivat vähemmän stressiä. Useat opettajat kertoivat suhtautuvansa entistä ammatillisemmin stressaavaan tilanteeseen. Ammatillinen suhtautuminen tarkoitti sitä, että konfliktien nähtiin kuuluvan luonnollisena osana opettajan työhön. Ammatillisesti suhtautuvat opettajat pyrkivät konfliktitilanteessa säilyttämään malttinsa ja muistamaan asiakaslähtöisyyden. Henkilökohtaisesti stressaavaan tilanteeseen suhtautuvat katsoivat stressaavan tilanteen johtuvan omasta käyttäytymisestä tai omista

persoonallisuudenpiirteistä aiheutuvista henkilökohtaisista epäonnistumisista. Nämä henkilöt pelkäsivät myös olevansa soveltumattomia työhön. Lisäksi he kokivat, että eivät tulleet hyväksytyksi omana persoonanaan. Suurin osa tutkittavista oli työuransa aikana siirtynyt enemmän ammatilliseen suhtautumiseen. Tutkimuksessa ilmeni myös, että henkilökohtaisesti konflikteihin suhtautuvat opettajat kokivat konfliktit paljon stressaavampina kuin konflikteihin ammatillisesti suhtautuvat opettajat. Haikonen havaitsi miesten tulkitsevan stressaavia tilanteita useammin ammatillisesta näkökulmasta, kun taas naisille oli tyypillisempää syiden etsiminen omista persoonallisista ominaisuuksista. (Haikonen 1999, 144–146, 157.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia luokanopettajien työssä jaksamista. Tutkimuksessa pyrin löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

- 1) Minkälaiset asiat ja tilanteet luokanopettajat kokevat työssään stressaavina ja minkälaisia stressireaktioita opettajilla ilmenee? Miksi?
- 2) Kokevatko opettajat oman stressin vaikuttavan opetukseen tai oppilaisiin ja miten se ilmenee?
- 3) Minkälaisia selviytymiskeinoja luokanopettajat käyttävät? Ovatko selviytymiskeinot toimivia opettajien omasta mielestä ja ovatko keinot muuttuneet työuran aikana?

4.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääjä ja käsittelijä on tutkija itse. Tällöin aineistoon liittyvien tulkintojen ja näkökulmien voi katsoa kehittyvän vähitellen tutkijan tietoisuudessa tutkimusprosessin edetessä. Tässäkin tutkimuksessa - niin kuin laadullisessa tutkimuksessa yleensä - tutkimustehtävä, teorian muodostus, aineiston keruu ja aineiston analyysi kehittyvät tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2001, 68.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Tutkimuksessa pyritään paljastamaan odottamattomia seikkoja. Siitä mikä on tärkeää ja mikä ei, päättää tutkija itse. Aineistoa kerätessä on pyrittävä päästämään tutkittavien näkökulmat ja näkemykset esille. Tämä toteutui tutkimuksessani mielestäni hyvin, koska tutkittavat saivat vapaasti kirjoittaa omista kokemuksistaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tutkimusta ja vastauksia on

käsiteltävä ainutlaatuisina tapauksina ja aineistoa tutkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 165.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus on usein moninainen, jolloin tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toisiaan. Tällöin on mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. Tutkimuskohdetta pyritäänkin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2000, 152.) Olen tutkimuksessani pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti tutkittavien esittämiä käsityksiä. Koin tämän parhaiten tapahtuvan lisäämällä tutkimukseen suoria lainauksia opettajien vastauksista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohteena on yleensä ihminen ja hänen elämänsä. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat yksilö, yhteisö, sosiaalinen vuorovaikutus, arvot ja ihmisten väliset suhteet. Laadullisessa tutkimuksessa maailmaa tarkastellaan merkitysten kautta. Merkitykset ilmenevät mm. ihmisten toimintana, suunnitelmina ja päämäärinä. (Varto 1992, 23–24.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan esittäessä tuloksiaan, hän ei pelkästään selosta saatuja tuloksia vaan analysoi havaintoaineistoaan temaattisesti ja käsitteellisesti yleisemmiksi merkityksiksi, hakee selitysmalleja ja kehittelee teoreettisia näkemyksiä. Samalla tutkija tukee tuloksiaan teoreettisesti. Kirjoittaminen onkin keskeisessä osassa laadullisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2000, 253). Omassa työssäni on teoriaosuus muodostunut ja tarkentunut koko ajan tutkimuksen edetessä. Kirjoittamalla olen myös pystynyt selkeyttämään omia ajatuksiani tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivinen tutkimus korostaa sitä, että tutkijan tulee ymmärtää tutkimuskohdettaan mahdollisimman hyvin. Kasvatustieteellisessä tutkimuksessa tutkimuskohteena on yleensä ihminen.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä perinteisesti ymmärrettyyn objektiivisuuteen, vaan tiedon subjektiivisen luonteen tunnustetaan kuuluvan osana laadulliseen tutkimukseen. Tutkimuksessa objektiivisuus syntyy siis subjektiivisen tiedostamisesta. Tutkijan omat päätelmät ja ajattelu ovat olennainen osa tutkimuksen suunnittelua ja toteutusta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeintä on hypoteesien testaamisen sijasta aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. (Eskola & Suoranta 1998, 16–22.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on tarkkailija, joka tekee maailmaa näkyväksi valitsemillaan menetelmillä. Jokainen kvalitatiivinen tutkija tekee maailmaa näkyväksi omalla yksilöllisellä tavalla, omista taustakokemuksistaan ja –asenteistaan käsin. (Denzin & Lincoln (2000, 3-5, 18.) Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt alusta asti tiedostamaan oman roolini tutkijana sekä oman subjektiivisuuteni.

4.3 Fenomenografinen tutkimus

Tutkimuksessani käytän fenomenografista tutkimusotetta, joka on yksi laadullisen tutkimuksen laji. Fenomenografialla tarkoitetaan ilmiöstä kirjoittamista. Fenomenografiassa tutkimustuloksissa kirjoitetaan auki käsityksiä, joita tutkimusjoukko on ilmiölle antanut. Fenomenografia kuvaa niitä laadullisesti erilaisia tapoja, joilla todellisuuden eri puolet käsitteellistetään. Fenomenografia pyrkii myös etsimään saavutettujen kuvaustapojen kategorioiden välisiä loogisia suhteita. (Järvinen & Järvinen 2001, 86.) Tutkimuksessani kirjoitan auki luokanopettajien käsityksiä stressistä, stressireaktioista, selviytymiskeinoista sekä stressin vaikutuksesta opetukseen ja oppilaisiin.

Fenomenografia pohjautuu osin fenomenologiaan. Fenomenografia on empiirinen tiede, jossa tarkastellaan ihmisten käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenografiassa analysoidaan aina empiirisiä aineistoja. Fenomenografian otti laajempaan käyttöön Ference Martonini tutkimusryhmä vuonna 1981, tutkimusotteen kehittäminen lähti käyntiin jo 1970-luvun lopulla. Fenomenografia onkin tutkimusmenetelmänä melko uusi. Se on kuitenkin saavuttanut jo vakiintuneen aseman mm. Pohjoismaissa ja Englannissa. Fenomenografista tutkimusotetta ovat käyttäneet jo Martonia aiemmin mm. Piaget sekä muutamat antropologian ja hahmopsykologian tutkijat. (Häkkinen 1996, 6, 10; Järvinen & Järvinen 2001, 86.)

Fenomenografia on laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä, jossa tarkastelun kohteena ovat ihmisten erilaiset tavat kokea jokin asia, erilaiset käsitykset tai tavat ajatella jostain asiasta. Kasvatustieteessä käytetyn fenomenografisen tutkimusotteen tavoitteena on tuoda esille ihmisten erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Lähtökohtana on ajatus, että ihmisillä on hyvin erilaisia ja toisistaan poikkeavia käsityksiä kulloinkin tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenografisessa tutkimuksessa keskitytäänkin käsitysten eroavaisuuksien tutkimiseen.

Uljens (1989, 11) on esittänyt pelkistetysti fenomenografisen tutkimuksen vaiheet:

1. Ilmiön rajaaminen tarkastelun kohteeksi ympäröivästä maailmasta
2. Yhden tai useamman ilmiötä koskevan tarkastelukulman rajaaminen
3. Haastatteluiden/kyselyiden suorittaminen, jotka koskevat ihmisten käsityksiä kyseisestä ilmiöstä

4. Nauhoitettujen haastattelujen kirjoittaminen (omassa työssä kyselyt jo valmiiksi tekstimuodossa)
5. Kirjoitettujen tekstien analyysi
6. Analyysin tulosten kirjoittaminen kuvauskategorioiksi

Fenomenografisen ajattelun pohjalla on ajatus siitä, että on olemassa vain yksi maailma, josta ihmiset muodostavat erilaisia käsityksiä. Maailma ilmenee ihmisille näiden käsitysten kautta, jolloin käsitykset myös ilmentävät ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta. Ihminen rajaa omalla ajattelullaan sen, mitä näkee. Tämä edellyttää ymmärrystä kokemuksesta ja ihmisen tietoisuuden rakentumisesta. Eri sanat voivat siis saada eri merkityksen myös kuulijasta riippuen. (Marton 1994, Järvinen & Järvinen 2001, 86.)

Martonin (1994) mukaan fenomenografisessa tutkimuksessa ensimmäisen ja toisen asteen tutkimusnäkökulmia ovat ne, miten asiat ovat ja miten niiden käsitetään olevan. Fenomenografiassa tutkimus kuvaa todellisuutta sellaisena kuin tietty ihmisjoukko sen käsittää. Fenomenografiassa myös tutkija on ainutlaatuinen. Tutkijan tekemään analyysiin vaikuttavat hänen omat käsityksensä ja kokemuksensa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen tavoitteena ei olekaan saavuttaa lopullista totuutta asiasta. Ihmisten erilaiset tavat havaita, ymmärtää ja tulkita ilmiötä ovat jo itsessään arvokkaita tutkimuskohteita. (Marton 1994, Häkkinen 1996, 30–32.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa kohteena on ihmisen arki ajattelu, joka tuo esiin mahdollisimman erilaisia ajattelutapoja tietystä ilmiöstä. Tutkimuksen tuloksena syntyy näitä ajattelutapoja kuvaavia käsityskategorioita, joka kuvaa hyvin ilmiön monimuotoisuutta. Kategoriat syntyvät ilmiötä koskevan ilmausten analyysin ja tulkinnan tuloksena. Fenomenografinen tutkimus on siis luonteeltaan sekä kuvailevaa että analyttistä. Kuvauskategorioiden suhteita voidaan jäsentää horisontaalisesti ja vertikaalisesti. Horisontaaliset kuvauskategoriat ilmentävät samanarvoisia käsityksiä ilmiöstä kun taas vertikaaliset kategoriat ilmentävät käsitysten järjestystä. Kuvauskategorioiden suhde toisiinsa on usein hierarkkinen, jolloin ylemmän tason kategoriat ovat laajempia, kehittyneempiä tai monipuolisempia. (Häkkinen 1996, 5, 14; Järvinen & Järvinen 2001, 88–89) Monesti tulkittu merkitys muotoutuu sellaisenaan kategoriaksi. Tutkija voi kuitenkin pelkistää ja yhdistää merkityksiä toisiinsa sekä ilmaista johtopäätöksensä teoreettisen käsitteen avulla. Tällöin tutkimus selkeytyy ja lukijan on helpompi havaita tutkimuksen tulokset.

4.4 Aineistonkeruu

Tutkimuksessani päädyin sähköiseen aineistonkeruuseen, oman elämäntilanteeni sekä sähköisesti kerätyn aineiston etujen vuoksi. Halusin pyytää vastaukset kirjallisessa muodossa (kysely) mm. siitä syystä, että läsnäoloni ei vaikuttaisi vastauksiin. Aiheen ollessa melko henkilökohtainen olisivat haastattelut saattaneet vähentää tutkimukseen osallistujien määrää.

Aloitin aineiston keräämisen lokakuussa 2012. Kyselylomake lähetettiin opettajille sähköpostitse. Aluksi Kouvolan seudun koulujen palvelualueen esimies kartoitti kiinnostuneiden opettajien määrää pyynnöstäni. Tässä vaiheessa vain 5 opettajaa ilmoittautui mukaan tutkimukseen. Myöhemmin palvelualueen esimies myönsi myös tutkimusluvan (liite 2) tutkimukselleni. Tavoitteenani oli alun perin saada noin 30 luokanopettajaa vastaamaan kyselyyn. Aineistonkeruu sähköpostitse tapahtui kahdessa vaiheessa: ensimmäiset vastaukset sain marras-joulukuussa 2012, jolloin sain 11 vastausta. Toinen aineiston kerääminen tapahtui tammikuussa 2013, jolloin sain 17 vastausta. Yhteensä sain siis 28 luokanopettajaa osallistumaan tutkimukseen.

Lähetin ensimmäisessä vaiheessa kyselylomakkeen henkilökohtaisesti 5 tutkimukseen suostuneelle opettajalle sekä lisäksi 30 luokanopettajalle, jotka valitsin satunnaisesti Kouvolan seudun peruskouluista. Valitsin yhdestä koulusta 1 tai 2 luokanopettajaa, joille lähetin kyselyn. Toisessa vaiheessa tammikuussa 2013 lähetin kyselyn vielä 45 luokanopettajalle. Kummassakin vaiheessa lähetin sähköpostitse muistutuksen tutkimukseen osallistumisesta. Luokanopettajilla oli aikaa vastata kyselyyn 2-3 viikkoa. Lisäksi kävin marraskuussa 2012 10 peruskoulussa muistuttamassa tutkimukseen osallistumisesta opettajia. Tuolloin vein opettajille tai rehtorille muistutuslapun tutkimuksesta, jotta saisin lisää opettajia osallistumaan tutkimukseen. Tammikuussa 2013 kävin vielä kolmessa lähialueen koulussa pyytämässä muutamaa opettajaa osallistumaan tutkimukseen. Nämä opettajat valitsin satunnaisesti opettajista, jotka olivat läsnä opettajanhuoneessa sillä hetkellä.

Sähköinen kyselylomake

Lokakuussa 2012 laadin kyselylomakkeen (liite 1) joka koostui 15 avoimesta kysymyksestä. Kysymykset koskivat stressitekijöitä, stressireaktioita, stressin vaikutusta

oppilasiin ja opetukseen, selviytymiskeinoja ja stressin ennaltaehkäisemistä. Opettajia pyydettiin vastaamaan myös lyhyeen taustatieto-osioon, jossa selvitettiin vastaajan sukupuoli, ikä, koulutus, opettajana toimimisaika, luokka-aste, jota opettaja opettaa sekä koulun koko. Kyselylomakkeen kysymykset muodostuivat taustateorian ja aiempien tutkimusten pohjalta. Lisäksi kysymykset luokanopettajien stressin välittymisestä oppilaisiin muotoilin itse, koska aiempaa tutkimusta aiheesta ei ole juuri saatavilla. Kyselylomakkeessa opettajia pyydettiin ensin mainitsemaan mahdollisimman monta stressitekijää työssä, jotka johtuvat luokanopettajan työstä itsessään, työyhteisöstä, yhteiskunnasta, oppilaista, vanhemmista tai jostain muusta syystä. Tämän jälkeen opettajilta kysyttiin mistä he tunnistavat stressin ja miten se ilmenee. Seuraavassa osiossa opettajia pyydettiin kertomaan näkemyksiään siitä, vaikuttaako stressi omaan opetukseen tai oppilaisiin ja miten ja minkälaisissa tilanteissa se ilmenee. Opettajia pyydettiin myös kertomaan, millaisia selviytymiskeinoja he käyttävät, kokevatko he näiden keinojen olevan toimivia ja onko selviytymiskeinoissa tapahtunut muutosta työuran aikana. Lisäksi opettajilta kysyttiin olisiko stressiä voitu ehkäistä jossain tilanteissa ja pyysivätkö/saivatko opettajat stressaavassa tilanteessa apua.

Kyselylomake lähetettiin opettajille liitetiedostona, joka oli Word-tiedostomuotoinen. Opettajien täytyi siis avata tiedosto ja vastata kysymyksiin, jonka jälkeen he tallensivat vastauksensa ja lähettivät kyselylomakkeen täytettynä minulle. Tavoitteenani oli tehdä kyselyyn vastaaminen tällä tavoin opettajille hyvin helpoksi. Sähköpostin saatetekstiksi liitin ohjeistuksen tiedoston tallentamisesta ja lähettämisestä minulle takaisin. Pyysin opettajia halutessaan ottamaan minuun yhteyttä, jotta voin kertoa tutkimuksesta tarkemmin, jos kysyttävää ilmenee.

Sähköpostikyselyllä toteutettavan kyselyn etuja ovat mm. se että haastattelutilanteen mahdolliset haittatekijät vähenevät. Visuaaliset ja ei-verbaaliset tekijät, jotka haastattelutilanteessa määrittävät valta-asetelmia, eivät ole mukana sähköisessä kommunikaatiossa. Myöskään haastateltavan tai tutkijan sukupuoli, etninen tausta ja ikä eivät määritä vuorovaikutusta yhtä vallitsevasti. Sähköisesti kerättävän aineiston etuna voidaan nähdä myös se, että litterointi mahdollisine virheineen jää pois tutkimuksen vaiheista. (Kuula 2006, 174.) Omassa tutkimuksessani välitin aluksi kyselylomakkeet halukkaille opettajille aluekoordinaattorin kautta. Kun tässä vaiheessa ei vastauksia tullut tarpeeksi, sovimme aluekoordinaattorin kanssa, että ottaisın itse yhteyttä opettajiin sähköpostitse.

Sähköpostitse tehtävä aineistonkeruu välineenä on tietosuojaan ja tutkimuseetiikan kannalta suhteellisen selkeää silloin kun tutkittavat voivat itse päättää, mitä tietojaan he vapaaehtoisesti tutkimuksen käyttöön antavat. Sähköpostitse kerättävän aineiston kanssa on kuitenkin oltava varovainen ja aineisto olisikin hyvä siirtää sähköpostista johonkin muuhun paikkaan melko nopeasti sekä poistaa sähköpostit, jotta ne eivät esim. vahingossa leviä väärään osoitteeseen. (Kuula 2006, 177.) Kyselylomakkeeni alussa kerroin hieman tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä selitin opettajien anonymiteetin sekä tutkimustulosten olevan luottamuksellisia. Siirsin opettajien sähköpostitse lähettämät tiedostot omalle tietokoneelleni ja poistin opettajan lähettämän sähköpostin, jolloin vaaraa sen joutumisesta kolmansille osapuolille tai opettajan henkilöllisyyden tunnistamisesta ei ollut.

4.5 Aineiston analyysi

Aloitin tutkimuksen teoriaosuuden kirjoittamisen elokuussa 2012. Koko työn ajan teorian lukeminen ja tutkimuskysymysten tarkentuminen jatkuivat. Teoriaa kirjoittaessa aiheeni selkeni myös itselleni koko ajan. Teoriaa kirjottaessa myös aiheen rajautuminen tapahtui helpommin. Helmikuussa 2013 aloitin tutkimustulosten analysoinnin. Analysoinnissa noudatin aineistolähtöistä menetelmää, kuten fenomenografisessa tutkimuksessa on tapana. Aineiston analysoinnissa on tärkeää pyrkiä ymmärtämään haastateltavien ilmiölle antamia merkityksiä. Analyysin aikana tutkija etsii aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä tutkimukseen osallistuneiden erilaisia käsityksiä ilmiöstä. (Limberg 2000, 58.) Aineiston analyysi alkoi kokonaiskuvan muodostamisella ja avoimella tarkastelemisella. Aluksi tein opettajien esitietovastauksista taulukoita, jotta hahmotin, millainen tutkimusjoukkoni oli. Tämän jälkeen lähdin lukemaan opettajien vastauksia avoimiin kysymyksiin. Luin jokaisen vastauspaperin 3-4 kertaa läpi, jonka jälkeen aloin kerätä niissä esiintyviä vastauksia ylös. Aineiston analyysi vaatii jatkuvaa tutkimusaineiston lukemista, jotta toistuvat kaavat pysytään tunnistamaan ja lopulta niistä voidaan tehdä käsityskategorioita (Limberg 2000, 59). Tein jokaisen kyselylomakkeen kysymyksen alle listan, josta ilmeni, mitä kysymykseen oli vastattu ja montako kertaa tietty vastaus oli toistunut. Käytin tässä vaiheessa laskentakeinona perinteistä tukkimiehenkirjanpitoa. Osa

opettajista oli vastannut kysymyksiin, jossain muussa kohtaa, jolloin siirsin vastauksen sille kuuluvaan kohtaan. Kokoamistani listoista alkoi pikkuhiljaa hahmottua erilaisia kategorioita, joiden pohjalta sain vastauksia esittämiini tutkimuskysymyksiin. Selkeimmin hahmottuivat opettajien samankaltaisten vastausten toistuvuus, mutta vastauksista löytyi myös erilaisuuksia. Tarkistin vielä muodostamani luokat niin, että kirjasin jokaisen kategorian alle opettajien suorat vastaukset. Jos vastaus kuului useampaan kategoriaan pilkoin sen ”palasiksi” ja lisäsin nämä palaset oikeisiin kategorioihin. Tämän jälkeen minulla oli jo valmiina kategorioiden alla opettajien suorat lainaukset, joista jätin mielenkiintoisimman osan tulososiossa näkyviin. Koin vaikeaksi vähentää juuri esimerkkien määrää tutkimuksessani, koska opettajien suorat lainaukset olivat hyvin mielenkiintoisia lukea. Koin toisaalta myös, että useat suorat lainaukset avaavat aihetta lukijalle.

Aineiston tulkinta lukemisen määrittelyjen ja funktioiden osalta tapahtuu rakentamieni kuvauskategorioiden avulla. Kuten fenomenografisessa tutkimuksessa yleensä kiinnostus kohdistuu kategorioiden laadulliseen erilaisuuteen. Päädyin tulososiossa esittämään tärkeimpiä saamiani tuloksia myös taulukkoina, jotta aineiston lukeminen helpottuu. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko on niin pieni, että aineistosta ei voida tehdä suoria yleistyksiä. Koin kuitenkin, että taulukot auttavat lukijaa hahmottamaan opettajien esittämiä näkemyksiä. Tutkimuksessani olen pyrkinyt fenomenografisen analyysin tavoin muodostamaan reflektoinnin kehän, joka syntyy aineiston lukemisesta ja kategorioiden muodostamisesta sekä teoriataustan läsnäolosta. Tärkeää on tällöin aineistosta tärkeimmän, olennaisen etsiminen. (Häkkinen 1996, 41.) Tutkimuksen loppuun kokosin yhteenvetoon ja pohdintoihin teorian sekä tutkimustulosten vuoropuhelua, joka on tärkeää fenomenografisessa tutkimuksessa.

4.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadulliselta tutkimukselta odotetaan, että se vastaa tutkimukselle asetettuihin päämääriin ja tutkimuskysymyksiin. Tällöin tutkimuksen pätevyys on todistettu. Tutkimuksen kulku ja siinä saadut päätelmät syntyvät vain tematisoidusta kokonaisuudesta. Laadullisen tutkimuksen on oltava myös luotettava. Teorianmuodostuksen yhteydessä on esitettävä ne perusteet, joilla tutkimus katsotaan

luotettavaksi. Tutkimuksen luotettavuutta tukee sen ollessa tyhjä epäolennaisista tai satunnaisista tekijöistä. Laadullisessa tutkimuksessa nämä piirteet karsiutuvat yleensä tutkimusaineistovaiheessa, jos tutkimus on edennyt johdonmukaisesti. (Varto 1992, 103–104.)

Tutkimuksessani tutkimuksen eettisyys toteutuu hyvin. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt valittiin tutkimuksen vapaaehtoisuuden periaatetta noudattaen. Tutkimusetiikan normit ammattietiikan näkökulmasta voidaan jakaa kolmeen pääryhmää. Totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta ilmentävien normien mukaan tutkijat noudattavat tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittävät luotettavia tuloksia. Myös tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi kuuluvat olennaisesti tutkimuksen luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. Tutkittavien ihmisarvoa ilmentävien normien mukaan pyritään kunnioittamaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta sekä tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttämistä. Tutkijoiden keskinäisiä suhteita ilmentävät normit vahvistavat tieteen yhteisöllisyyttä. (Kuula 2006 22–24, 87.)

Tutkimusetiikkaa voidaan määrittää myös tarkastelun alla olevien kohteiden tai toiminta-alueiden mukaan. Tutkimuksessa aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan liittyvät kysymykset on otettava huomioon. Omassa tutkimuksessani henkilöillä oli myös mahdollisuus perua osallistumisensa halutessaan. Eräs tutkimukseeni pyytämäni opettaja kieltäytyikin osallistumasta, koska pelkäsi tunnistettavuutensa puolesta. Olin lähettämässäni sähköpostissa kertonut, että osallistujien nimettömyys säilyy tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tärkeä osa tutkimusetiikkaa onkin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteetin suojaaminen. Suorien tunnisteiden kuten nimien, osoitteiden, syntymäaikojen, sähköpostiosoitteiden, puhelinnumeroiden jne. poistaminen aineiston yhteydestä heti, kun se on mahdollista, on tarpeellista. Anonyymisointia tukevat myös taustatietojen luokittelu kategorioihin tai taulukkomuotoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään myös tutkittavista peitenimiä eli pseudonyymeja. Omassa tutkimuksessani olen numeroinut vastaajat (Opettaja 12) ja käyttänyt näitä numeroituja opettajia, esittäessäni tutkimuksessa suoria lainauksia. Tutkija tekee itse omaa tutkimustyötään koskevat ratkaisut ja vastaa niistä. Vaikka vastuu tutkimusetiikan toteutumisesta katsotaan olevan tutkijalla itsellään, tutkimusetiikkaa korostuu kollegiaalisesti sovituista periaatteista ja tavoitteista. Tutkijan tehtävänä on noudattaa parhaansa mukaan näitä yhteisesti sovittuja periaatteita työssään. (Kuula 2006, 24–26, 214–215.)

Tietoturva on tutkimuksessani toteutunut niin, että keräämäni kyselylomakkeet ovat olleet tallennettuna tietokoneellani. Kyselylomakkeisiin on päässyt vain salasanan avulla. Tulostamani täytetyt kyselylomakkeet, olen analyysiosion päätteeksi hävittänyt polttamalla. Olen myös työssäni muistanut salassapitovelvollisuuden. Tutkimukseen osallistuneiden opettajien kertomat erilaiset keinot työuupumukseen käyttämistä hoidoista eivät selviä henkilökohtaisella tasolla, eikä niitä voida yhdistää kenenkään opettajan tietoihin. Olen tästä syystä alusta asti käsitellyt tuloksia nimettöminä, jotta minulla itsellenikään ei ole mahdollisuutta yhdistää esim. työuupumushenkilön tietoja nimeen. (Kuula 2006, 84, 91–92.)

Tutkimuspyynnön lähettäessäni tutkittaville, kerroin lyhyesti tutkittavasta aiheesta, tutkimuksen tavoitteesta ja tutkimusaikataulusta sekä siitä, mihin tutkimusaineistoa tullaan käyttämään. Lisäksi kerroin, missä opiskelen ja annoin omat yhteystietoni, jotta opettajat voisivat halutessaan kysyä tarkempia tietoja tai lisäkysymyksiä. Tämä toiminta lisää osaltaan tutkimuksen luotettavuutta (Kuula 2006, 99–105). Fenomenografisen tutkimuksen luotettavuuden katsotaan perustuvan myös aineiston ja johtopäätösten validiteettiin, jolla on kaksi ulottuvuutta. 1) Aineiston tulee vastata tutkittavan ajatuksia (aitous) ja samalla niiden tulee liittyä tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin (relevanssi). (Ahonen 1994, 152.)

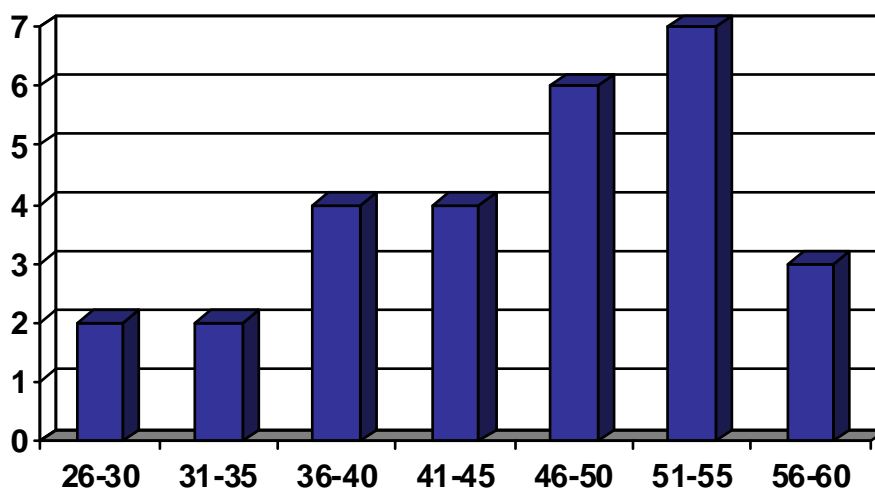
Tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt lisäämään myös sillä, että olen ollut alusta asti tietoinen omasta subjektiivisuudestani. Olen lisäksi pyrkinyt ennakoasenteeni ja käsitykseni tiedostamalla olemaan myös mahdollisimman avoin tutkimuksessa tulleille vastauksille. Syrjälän ym. (1994) mukaan tämä toiminta lisää tutkimuksen luotettavuutta. On siis tärkeää tunnistaa omat lähtökohdat ja niiden vaikutus aineiston hankintaan, analysointiin ja johtopäätösten tekemiseen. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari, 1994, 122–123.) Olennaisin asia fenomenografisen tutkimuksen luotettavuudella on, että kategoriat ilmentävät tutkittavaa ilmiötä. Kategorioiden ei tulisi olla myöskään päällekkäisiä. (Limberg 2000, 64.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

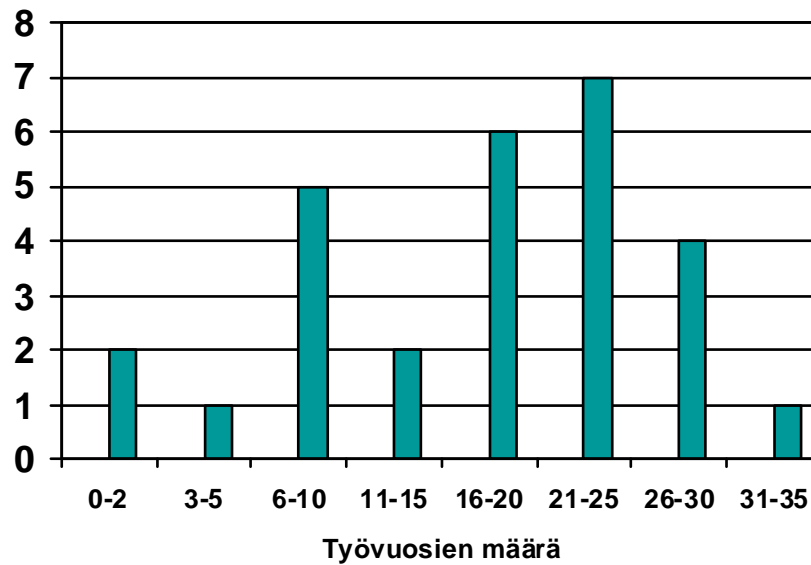
5.1 Luokanopettajat tutkimusjoukkona

Kyselyyn osallistui 28 luokanopettajaa, joista 21 oli naisia ja 7 miehiä. Tutkimukseen osallistuneilta luokanopettajilta selvitettiin taustatieto-osiossa opettajien sukupuoli, ikä, opettajan opettama luokka-aste, koulun koko, luokanopettajana toimimisaika sekä opettajan koulutus.

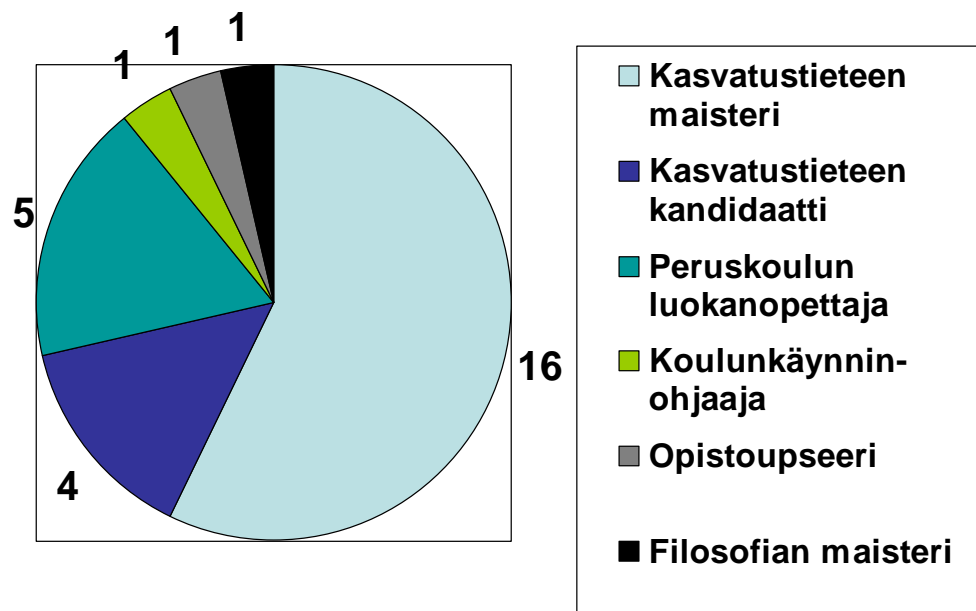
KUVIO 1. Luokanopettajien ikäjakauma



Luokanopettajien ikäjakaumaa tarkastellessa (Kuvio 1.) huomataan, että enemmistö vastanneista oli yli 40-vuotiaita, jolloin voidaan olettaa, että myös kokemusta ja työvuosia on näille luokanopettajille kertynyt. Osa luokanopettajista ilmoitti opettavansa useampaa luokka-astetta, jolloin vastauksia oli enemmän kuin 28. 15 luokanopettajaa opetti luokka-asteita 1-2, 9 opettajaa opetti 3-4 luokkia ja 8 opettajaa opetti vuosiluokkia 5-6. Tutkimukseen osallistuneista kouluista 4 oli alle 50 oppilaan koulu. 5 opettajaa toimi kouluissa, jonka oppilasmäärä oli 50–100 oppilasta. 100–200 oppilaan kouluissa opetti 6 opettajaa. 9 vastanneista työskenteli kouluissa, jonka oppilasmäärä oli 200–300 oppilasta. 300–400 oppilaan koulussa työskenteli 4 opettajaa. Koulut olivat siis kooltaan vaihtelevia.

KUVIO 2. Luokanopettajana toimimisaika

Luokanopettajista vain 3 opettajaa oli toiminut työssä 0-5 työvuotta. Suurin osa opettajista oli toiminut työssään yli 6 vuotta. Tutkimukseen osallistuneilla opettajilla oli siis takanaan jo useampi työvuosi ja näin ollen näkemystä ja kokemusta työstä.

KUVIO 3. Opettajan koulutus

Luokanopettajista suurin osa (16) oli koulutukseltaan Kasvatustieteen maistereita. Tämän lisäksi 5 opettajaa ilmoitti olevan koulutukseltaan peruskoulun luokanopettaja. 4

opettajaa oli suorittanut kasvatustieteen kandidaatin tutkinnon. Loput kolme vastaajaa olivat koulutukseltaan filosofian maisteri, opistoupseeri ja koulunkäynninohjaaja.

5.2 Luokanopettajien stressitekijät

Yhden tutkimuskysymyksenäni tarkoituksena oli selvittää *minkälaiset asiat ja tilanteet luokanopettajat kokevat työssään stressaavina ja miksi*. Kyselylomakkeessa opettajia pyydettiin mainitsemaan mahdollisimman monta stressitekijää, jotka johtuivat eri syistä. Opettajille oli kyselylomakkeessa jo valmiiksi jaoteltu stressitekijäluokat. Luokkien jaottelussa käytin apuna aikaisempia tutkimuksia ja stressikyselyitä. Stressiä aiheuttavat vaihtoehdot oli jaoteltu seuraavasti: **luokan opettajan työ itsessään, työyhteisö, yhteiskunta, oppilaat, vanhemmat tai jokin muu syy**. Opettajat olivat vastanneet hyvin kaikkiin kohtiin. Ainoastaan kohta jostain muusta syystä, oli jätetty monessa paperissa tyhjäksi. Olen analyysissa käsitellyt opettajien vastauksia jokaisessa stressitekijässä erikseen.

Luokanopettajan työstä itsessään johtuvaan stressiin syntyi opettajien vastausten perusteella 4 pääkategoriaa: **kiire, opetussuunnitelman asettamat vaatimukset ja tavoitteet, lisääntyvät työtehtävät sekä työn moniulotteisuus ja muutokset**. Kymmenen luokanopettajaa mainitsi ensisijaisesti **kiireen ja kiireen tunning** stressitekijäksi työssään. Opettajat kertoivat kiireen aiheuttavan itselleen myös erilaisia stressireaktioita. Kiireen tai kiireen tunning opettajat kertoivat johtuvan useasta eri syystä. Opettajan työn katsottiin sisältävän paljon erilaisia tehtäviä, jotka veivät paljon aikaa perusopetukseen käytetystä ajasta.

”Kiireen tuntu, päivän hektisyys; esimerkiksi se seikka, että on paljon välituntivalvontoja, koska kyseessä on pieni koulu, niin ei ehdi hyödyntää välituntia valmisteluihin ym.” Opettaja 2

”Paljon kaikkea sisältöä, tapahtumaa ym. mitä pitäisi hoitaa/ehtiä/tehdä/opettaa/järjestää.” Opettaja 3

”oppituntien suunnittelu vie paljon aikaa” Opettaja 13

”KIIRE, välillä liian laajat oppisisällöt, lisätyöt, jotka vaativat paljon aikaa, kuten oppimissuunnitelmien ja S2-suunnitelmien teko, päivittäiset merkinnät Wilmaan, reissariin yms. Ylipäättään se, että olisi niin paljon tekemistä, eikä

aika meinaa riittää. Paljon asioita täytyy hoitaa omalla ajalla, jotta ne saa kunnolla tehtyä.” Opettaja 14

”Suunnittelen aina sunnuntaisin seuraavan viikon, joten lepopäivä jää vain yksi viikolle.” Opettaja 16

Opettajat kokivat kiireen aiheuttavan myös sen, että opettajilla ei ollut yhteiseen keskusteluun kollegojen kanssa juurikaan aikaa. Myös itse oppituntien suunnittelun kerrottiin vievän paljon aikaa. Myöhemmissä kysymyksissä ilmeni, että jos opettaja oli stressaantunut, hän ei jaksanut/pystynyt suunnittelemaan tunteja mielestään tarpeeksi hyvin, jolloin myös opetuksen laatu huononi. Opettajat mainitsivat myös, että usein huonosti suunniteltu tuntirakenne johti luokassa erilaisiin ongelmiin, kuten rauhattomuuteen ja häiriköintiin.

Luokanopettajat kertoivat vastauksissaan, kuinka työaika tuntui loppuvan kesken, jolloin töitä tehtiin myös vapaa-ajalla, jotta ne saataisiin kunnolla tehtyä. Tämä viestittää ehkä osaltaan myös opettajien persoonasta. Monesti opettajat haluavat hoitaa työtehtävänsä hyvin ja tunnollisesti, jolloin he myös helposti stressaantuvat tai jopa uupuvat. Eräs opettaja kertoi suunnittelevansa seuraavan viikon tunnit aina sunnuntaisin, jolloin vapaapäiviä jäi viikolle ainoastaan yksi.

Opettajat kokivat kiireen vievän mahdollisuuden kohdata oppilasta aidosti. Opettajilla ei ollut aikaa miettiä oppilaan tarpeita tai tuen tarvetta omasta mielestään tarpeeksi. Moni opettaja kuulutti myös myöhemmissä kyselyvastauksissa sitä, että koulutyö tulisi rauhoittaa ja tehdä kiireettömäksi, jotta opettaja pystyisi kohtaamaan aidosti oppilaat ja keskittymään perusopetustyöhön.

Kiireen opettajat kokivat aiheutuvan mm. **opetussuunnitelman asettamista vaatimuksista ja tavoitteista**. Kahdeksan tutkimukseen osallistunutta opettajaa koki opetussuunnitelman tavoitteiden olevan liian vaativia ja kokonaisuuksien kohtuuttoman laajoja. Opetussuunnitelmaa uudistettiin opettajien mielestä tarpeettoman usein. Opettajat kokivat, että OPS:n tavoitteista pitäisi enemmänkin karsia kuin aina vain lisätä uusia. Oppiainekseen nähden tavoitteiden madaltaminen olisi opettajien näkemyksen mukaan hyvin tarpeellista. Näiden erilaisten tavoitteiden ja vaatimusten alla opettajat kertoivat tuntevansa myös välillä riittämättömyyden tunnetta työssään. Opettajat mainitsivat myös vastuun oppilaiden oppimisesta olevan stressaavaa.

”opetussuunnitelman lukuisat ja kovat vaatimukset” Opettaja 4

”Liian vähän aikaa suhteessa sisältöihin ja tavoitteisiin” Opettaja 14

”lisääntynyt oppiaines (monilla oppilailla puutteita perustaidoissa...tavoitteissa peruutettava taaksepäin...) Opettaja 18

”valtavan laajat opetussisällöt ja opetussuunnitelmat” Opettaja 13

”opetussuunnitelmien liian usein tapahtuva uusiminen ja uudet vaatimukset” Opettaja 28

Stressiä luokanopettajille aiheuttivat myös alati **lisääntyvät työtehtävät**, jotka kahdeksan luokanopettajaa koki työtä kuormittavina. Tällaisia olivat mm. erilaiset paperityöt (HOJKS, oppimissuunnitelmat, kolmiportainen tuki), projektit, erityisen tuen asiat, kurinpito, viestintä eri tahoille ja uusien laitteiden hallinta.

”Pedagogisten papereiden täyttämisen lisääntyminen” Opettaja 9

”Viime aikoina erilaisten lomakkeiden täyttäminen, työ lisääntyy, palkka ei” Opettaja 11

”laajat oppisisällöt aiheuttavat kiirettä tai pikemminkin opetustyön oheen tullut niin paljon muuta (projektit, teemapäivät, tuen kolmiportaisuus, sähköinen viestintä ja yhteydenpito eri tahoille), että opetukseen jäävä aika on pienentynyt” Opettaja 22

”alitusesti lisääntyvät paperityöt (Hojks, ped. arviot ym)” Opettaja 15

”kolmiportaisen tuen lomakkeiden täyttäminen ja päivitys” Opettaja 16

”alati lisääntyvät työtehtävät, kuten erilaiset paperityöt; silti mitään ei jää pois” Opettaja 4

”uudet laitteet ja niiden hallinta” Opettaja 7

”lisääntyneet koulun ulkopuoliset työt (HOJKS ym. oppisuunnitelmat)” Opettaja 6

Opettajat kokivat lisääntyvät työtehtävät hyvin kuormittavina. Mm. kolmiportaisen tuen, HOJKS:n ja oppimissuunnitelmien vaatimat paperityöt koettiin työläinä ja aikaa vievinä. Erityisen vaikeaa opettajien oli hyväksyä se, että työtehtävät lisääntyvät lisääntymistään, mutta mitään ei jää pois. Katkeruutta aiheutti myös se, että töiden lisääntymien ei näkynyt palkassa. Opettajan tulisikin samoilla työtuntimäärillä hoitaa yhä enemmän työtehtäviä, mikä on käytännössä mahdotonta. Opettajat kertoivatkin, että jos työn haluaa hoitaa hyvin, täytyy joitain töitä tehdä omalla ajalla.

Kymmenen tutkimukseen osallistunutta opettajaa koki stressiä aiheuttavaksi myös työn luonteen, jonka he kuvailivat olevan **moniulotteista ja muutoksille altista**. Tällaiset tilanteet vaativat opettajalta kykyä nopeisiin päätöksiin sekä tilanteeseen sopeutumiseen. Opettajan täytyy myös hallita monia asioita samanaikaisesti ja muistaa monia pikkuseikkoja, joka vaikeutuu erityisesti stressaantuneena.

*”nopea tilanteesta toiseen siirtyminen...Riitatilanteiden selvittely.”
Opettaja 27*

”oppilaiden lisääntyneen tuen tarpeet: erityisesti psyykkisten tarpeiden moninaiset muodot, erilaiset oppijat, oppimisvaikeudet” Opettaja 26

”...laajat oppimateriaalit ja opetussuunnitelmat, täytyy hallita niin monia osa-alueita, uusia yllättäviä tilanteita päivittäin, jotka vievät aikaa ja täytyy tehdä nopeita päätöksiä (esim. järjestyshäiriöt yms.)” Opettaja 25

”iso osa työstä on muuta kuin opettamista: kasvattamista, kurinpitoa, oppilaiden arkiasioista selviytymisen takaamista” Opettaja 21

”Jatkuva suunnittelun ja ideoinnin tarve erityisesti taitoaineissa. Oppilashuoltotyö ja turhat palaverit. Oppilaiden väliset riidat, kiusaamistapausten selvittely” Opettaja 19

*”kaikki yllättävät tapahtumat joita putkahtelee pitkin päivää: tapaturmat, yhdeltä puuttuu sukset, jonkun hammaslääkäriaika pitää muistaa...”
Opettaja 15*

”monen asian hoitaminen yhtä aikaa” Opettaja 9

”työn monimuotoisuus pitää ”revetä” kaikkeen, jatkuvat poikkeustilanteet ns. normaalista arjesta” Opettaja 4

Opettajat mainitsivat tässäkin kysymyksessä usein oppilasaineksen hajanaisuuden ja sen tuomat haasteet, jotka vievät aikaa varsinaiselta opetukselta. Mm. oppimisvaikeudet, oppilaiden väliset kiistatilanteet, kurinpito ja perustehtävistä selviytyminen mainittiin opettajien vastauksissa. Luokanopettajan työn kuvailtiin sisältävän yllättäviä tapahtumia ja tilanteita, joista opettajan tulisi selvittää ammattitaitoisesti. Opettajalta vaaditaan myös hyvää muistia, koska työhön sisältyy opetukseen kuuluvien asioiden lisäksi niin paljon muuta hallittavaa. Opettajan tulee olla melkoinen ”moniammatillainen”, jotta hän pystyy hoitamaan työnsä hyvin. Opettajan ammatti koettiin kuormittavana, koska se vaatii niin paljon jatkuvaa ideointia (erityisesti taito- ja taideaineissa) ja suunnittelua. Opettajalla on usein ”monta rautaa tulessa” yhtä aikaa ja tämän paketin kasassa

pitäminen vaatii suunnittelua ja organisointia, jotta se toimisi mahdollisimman hyvin. Opettajan työn koettiin olevan hyvin sirpaleista, jolloin työnhallittavuus tuntui välillä vaikealta.

Työyhteisö koettiin **osaksi positiivisena** (6 opettajaa) asiana ja jopa apuna stressistä selviytymiseen ja sen hallintaan. Opettajien vastauksista löytyi myös mainintoja työyhteisön kääntöpuolesta. Pällimmäisinä asioina työyhteisöstä aiheutuvaan stressiin nousivat **eriarvoisuus, erot mielipiteissä/näkemyksissä/luonteissa ja huono työilmapiiri**.

Työyhteisö kohtaan oli jätetty myös vastaamatta muutamissa kyselypapereissa, jolloin tulkitsin vastauksen niin, ettei työyhteisöstä aiheutunut stressiä. Opettajat mainitsivat työyhteisöstä **positiivisia** asioita tai kertoivat, ettei työyhteisössä ollut valittamista. Joku kertoi jopa kaikkien työyhteisöjen, jossa hän oli toiminut olleen mukavia. Myöhemmissä kysymyksissä ilmeni myös se seikka, että juuri kollegat ja heidän kanssa kädyt keskustelut olivat stressin ehkäisemisessä hyvin tärkeässä roolissa.

”työyhteisössä ei ole ollut aikoihin stressin aiheita” Opettaja 11

”itselläni on mukava työyhteisö, eikä ongelmia juuri ole” Opettaja 14

”Pääsääntöisesti työyhteisö on ehdottomasti voimavara!” Opettaja 16

”työyhteisö ei tällä hetkellä stressaa” Opettaja 19

Opettajien **eriarvoisuus** työyhteisössä esiintyi useissa luokanopettajien vastauksissa (11 opettajaa). Eriarvoisuudella tarkoitettiin mm. sitä, että toiset opettajat tekivät enemmän töitä yhteisten asioiden hoitamisessa kun taas toiset opettajat nähtiin ”vapaamatkustajina”. Opettajat kokivat osan opettajista välttelevän lisätöitä, jolloin niiden hoitaminen lankesi usein samoille henkilöille yhä uudestaan.

”toisten työntekijöiden kieltäytyminen tehtävistä tai vastuun pakoileminen” Opettaja 9

”vastuualueet kasautuvat helposti muutamille samoille opettajille” Opettaja 13

”työt eivät jakaannu tasaisesti, joku ahkeroi ja uhrautuu enemmän kuin toiset” Opettaja 15

”kaikki eivät sitoudu yhteisiin asioihin, tehtävien hoitaminen ”vasemmalla kädellä” Opettaja 20

”joutuu vetämään turhan suurta taakkaa, esim. juhlat ym. ns. koulun vapaamatkustajat harmittavat” Opettaja 23

Osa opettajista mainitsi myös rehtorin/esimiehen kohtelevan välillä työntekijöitä eriarvoisesti.

”rehtori ei osaa aina olla tasapuolinen henkilökuntansa kaikkia jäseniä kohtaan” Opettaja 17

”epätasa-arvoinen kohtelu ja olosuhteet” Opettaja 21

Kuten muissakin ihmissuhdeammateissa myös opettajan työssä koettiin stressiä aiheuttavina tekijöinä henkilöiden **erilaiset mielipiteet ja näkemykset** asioista sekä erilaisten luonteiden aiheuttamat kiistat. Kahdeksan opettajaa kuvaili eriävien mielipiteiden lisäävän työssään kokemaa stressiä.

”eriävät mielipiteet, näkemykset asioista” Opettaja 5

”erimielisyydet yhtenevistä käytänteistä” Opettaja 12

”kollegan erilainen arvomaailma, pedagogiikan puute, mistä seuraa ristiriitoja yhteisiä oppilaita opettaessa” Opettaja 18

”jos ilmassa on joku asia jota ei ole vielä saatu sovittua esim. yhteisistä käytännöistä joissa on erimielisyyttä” Opettaja 28

Vaikka opettajan työn voidaan nähdä olevan melko yksinäistä puurtamista, opettajat keskustelevat paljon keskenään työasioista. Tällöin ristiriitoja ilmenee, koska asioita voidaan katsoa useasta eri näkökulmasta. Ristiriidat konkretisoituivat varsinkin silloin, jos kaksi opettajaa opetti samaa luokkaa, mutta heidän näkemyksensä asioista olivat hyvin kaukana toisistaan. Opettajat mainitsivat itsekin luokanopettajien olevan usein temperamenttisiä tai erilaisia persoonia, jolloin yhteentörmäyksiltä ei aina vältytä.

”temperamenttiltaan erilaiset työntekijät” Opettaja 8

”opettajat suuria persoonia, joista osan kanssa hankala löytää yhteistä säveltä” Opettaja 13

”jos jonkun työtoverin suhteen pitää olla ”varpaillaan” Opettaja 28

Vain muutama (3) opettajista koki **huonon työilmapiirin** stressaavan luokanopettajan työssä. Myös erilainen kilpailuhenkisyys kollegojen keskuudessa koettiin stressiä lisäävänä tekijänä. Opettajat mainitsivat huonoa ilmapiiriä lisäävinä tekijöinä mm. toisen selän takana puhumisen.

”jatkuva valittaminen tai selän takana pahan puhuminen” Opettaja 9

”jonkin verran on kilpailu kollegoiden kanssa lisääntynyt, tva lisää eriarvoisuutta ja jopa kateutta” Opettaja 17

Yhteiskunnasta johtuvia stressitekijöitä löytyi useita. Näitä olivat **resurssien vähentäminen, suuret odotukset koulua kohtaan, median vaikutus ja opettajan työn arvostuksen väheneminen.**

Suurimpana yhteiskunnan aiheuttamana stressitekijänä koettiin erilaisten **resurssien vähentäminen** kuten säästäminen niin opetusosalta kuin myös muilta nuoriin ja lapsiin kohdistuvilta aloilta. Opettajista 18 mainitsi erilaisia stressitekijöitä, jotka johtuivat resurssien vähentämisestä. Rahan puutteen tai varojen vähentämisen opetustyöstä ja lastenpalveluista nähtiin vaikuttavan työhön monella eri tavalla.

”rahapula sekä koulutuksen- että sosiaalipuolella, erityisesti psykiatrisissa palveluissa, riittämätön tuki lasten vanhemmille vanhemmuudessa/arjessa selviytymisessä” Opettaja 3

”lasten palveluista karsiminen: esim. kouluterveydenhuolto, avustaja- ja ohjaajaresurssit” Opettaja 1

Opettajat kokivat inklusion olevan ongelmallinen, eivätkä opettajat kokeneet sen välttämättä palvelevan ketään suurten luokkakokojen vuoksi. Opettajien kommentit aiheesta olivat melko ”raakojakin”, mikä kertoo varmasti opettajien turhautumisesta toivottamaan tilanteeseen.

”suuret luokkakoot, joihin inklusion nimessä sijoitetaan mitä erilaisemmilla diagnooseilla varustettuja oppilaita: joskus käy niin onnellisesti, että erityistarpeiset saavat ympärilleen tyytyväisen, rauhallisen luokan; silloin työ sujuu. Monesti on kuitenkin niin, että erityistarpeisia on niin monta, että kukaan ei saa luokassa kuin rippeet ja opettajan tehtäväksi tuntuu jäävän laannuttaminen, rauhoittaminen, hoitaminen. silloin ei oikein voi puhua koulutyöstä.” Opettaja 26

”liika paapominen, kaikkia erityisryhmiä, maahanmuuttajia ja erityisongelmaisia ei voida ns. tavallisessa peruskoulussa hoitaa” Opettaja 20

”resurssit pienentyneet, ryhmäkoot kasvaneet, eri koulujen oppilasaines voi olla hyvinkin erilainen eikä siihen resurssoida ollenkaan, on aivan eri asia opettaa omakotitaloalueella 24 oppilaan luokkaa kuin vuokrataloalueella, jossa joukossa usein paljon maahanmuuttajia, sosiaalisia ongelmia yms. Vaikka en tahtoisi ajatella stereotyyppisesti, niin käytäntö osoittaa, että haastavampia oppilaita tulee tietynlaisilta asuma-alueilta.” Opettaja 17

Suurten luokkakokojen koettiin aiheuttavan enemmän pahaa kuin hyvää koulussa. Tämän lisäksi avustajien vähentäminen suurensi opettajien työn määrää sekä vähensi oppilaiden henkilökohtaista opetusta ja kohtaamista.

”erilaiset säästötoimet, jotka uhkaavat, esim. koulun lakkautus, isot yhdysluokat, lomautukset, ohjaajien vähentäminen” Opettaja 28

”suuret luokkakoot, erityisluokille pääsy melko vaikeaa, ryhmätuntien vähäinen määrä, kouluohjaajien vähäinen määrä” Opettaja 25

”mahdollinen pakkoloma ja tukitoimien pienentäminen” Opettaja 9

”tuntuu, että opetustoimea kuritetaan aika kovalla kädellä, koululakkautukset ovat kiihtyneet” Opettaja 6

”koulujen lakkautukset; jättisuuret yhdistetyt koulut, suuret luokkakoot” Opettaja 22

”No tällä hetkellä stressiä aiheuttaa varmasti monelle juuri julkistettu kaupungin työntekijöiden lomautuspäätös.” Opettaja 14

Opettajien vastauksista tuli ilmi usein lomautuksien sekä koulujen lakkauttamisen aiheuttama stressi, koska aihe on Kouvolan seudun kouluissa tällä hetkellä hyvin ajankohtainen. Kouvolan seudulla tehtiin kuntaliitoksen myötä koulujen lakkauttamis päätös, jonka mukaan vuoteen 2012 mennessä yhteensä 10 koulua suljettiin. Tammikuussa 2013 Kouvolan kaupunki julkisti päätöksen kaupungin työntekijöiden lomauttamisesta kolmeksi viikoksi. Opettajien lomautusaika on kuitenkin hieman lyhyempi. Lomautukset on määrä toteuttaa vuoden 2013 aikana.

Myös tuntimäärien pieneminen sekä opetusmateriaaleissa ja välineissä säästäminen koettiin opettajan työtä stressaavana tekijänä.

”resurssien puute: välineet puutteellisia, tunnit minimissä, iso luokkakoko, avustajien puute” Opettaja 21

*”rahatilanne, kun koulua ei voi varustaa ajanmukaisilla opetusvälineillä.”
Opettaja 16*

”kunnallisen tason ymmärtämättömyys pienten koulujen tuntitarpeista, kuntien liian suuri valta rahankäytöstä, rahoituksen siirtyminen osittain projekteihin, korvamerkityt rahat olisivat tarpeen” Opettaja 11

*”kaiken resurssin vähentäminen koulutuksesta. Tavoitteita on paljon, mutta käytännön toteutus muuttuu melko haasteelliseksi, kun ei ole resursseja.”
Opettaja 2*

Opettajien tuntemukset ovat melko ristiriitaisia: työn tahtoisii hoitaa niin hyvin kuin mahdollista, mutta resurssien puute kuormittaa jo valmiiksi vaativaa ammattia entisestään. Kunnilla ja kaupungeilla katsottiin olevan liikaa valtaa määrärahoista, eikä tietoa siitä mihin niitä oikeasti koulussa tarvittaisiin.

Kuusi opettajaa koki stressaavana koululle asetetut **suuret odotukset**. Opettajat kokivat erityisesti kasvatusvastuun siirtyneen yhä enemmän kodilta koululle.

”Jos kotona menee huonosti, syytetään koulua.” Opettaja 24

”koulun katsotaan pystyvän hoitamaan sellaisetkin asiat, jotka eivät sen tehtäviin kuulu” Opettaja 20

”Koulun rooli kasvattajana painottuu liikaa. Vanhempien odotukset ja vaatimukset kasvaneet” Opettaja 19

*”kasvatukselliset odotukset, kuvitellaan että kaikki on koulun vastuulla”
Opettaja 12*

Opettajat mainitsivat myös median aiheuttavan erilaisia paineita koululle ja lapsille. Median vaikutuksen opettajat näkivät mm. siinä, että lapset eivät saa enää olla lapsia, vaan heidän täytyy aikuistua nopeammin. Median vaikutuksen katsottiin näkyvän myös oppilaiden asenteissa ja vaatimuksissa.

*”lisääntynyt seksismi, informaatiotulva ja eriarvoistuminen (lapset eivät saa olla enää lapsia, tieto ja uutissaaste tulvii lasten silmille ja korville)”
Opettaja 18*

”uusia haasteita tulee koko ajan, mediakasvatus ym.. koko ajan kehitetään uutta” Opettaja 15

”hektisyys ja sosiaaliset ongelmat” Opettaja 8

”heti mulle kaikki asenne” Opettaja 7

”opettajien arvostelu (mediassa)” Opettaja 13

Opettajat kokivat myös median arvostelevan opettajia, mikä osaltaan vaikuttaa oppilaiden ja vanhempien suhtautumiseen opettajaa kohtaan. Myös mediataitojen opettaminen ja jatkuva muuttuminen koettiin stressaavana.

Yhteiskunnan vaikutuksesta johtuvana stressitekijänä kuusi opettajaa koki myös **opettajan työn arvostuksen vähenemisen** tai puutteen. Opettajat kokivat, että heitä ei kuunnella tärkeissä päätöksissä niin paljon kuin pitäisi. Myös lomautukset nähtiin opettajan ammatin arvostuksen vähenemisenä.

”Opettajan työn arvostuksen puute. Yleisesti tunnetaan kateutta opettajan työtä kohtaan. Varsinkin lomat kuvitellaan pidemmiksi ja työpäivät lyhyemmiksi kuin ovat.” Opettaja 24

”opettajien, opetuksen ja koulutuksen arvostuksen hiipuminen; esim. opettajien lomautukset Kouvolassa” Opettaja 22

”Opettajia ei kuunnella, vaan päätökset tehdään ylemmillä tahoilla. Samoin opettajan ääni on pienin moniammatillisissa ryhmissä.” Opettaja 16

Oppilaista johtuvista stressitekijöistä nousi vahvimmin esiin erilaiset **käytöshäiriöt ja oppilaiden käytöstavat** ja niiden tuomat haasteet. Lisäksi **oppiaineen valtava eritasoisuus** aiheutti opettajille stressiä. Myös **oppilaiden välisten riitojen selvittely** koettiin työtä kuormittavana tekijänä.

15 opettajaa mainitsi vastauksessaan **eritasoisen oppiaineen** tuovan työhön kuormittavuutta. Opettajat kokivat oppilaineen olevan hyvin eritasoista perusopetuksen luokassa, mikä vaikeutti opetusta ja lisäsi opettajien työmäärää valtavasti. Luokassa saattoi olla mm. useita HOJKS oppilaita, oppimissuunnitelmia, oppimisvaikeuksia omaavia oppilaita, maahanmuuttajia sekä muuten vain taitotasoiltaan heterogeenisiä oppilaita. Opettajat painottivat vastauksissaan sitä, että resursseja tällaisen luokan kohtaamiseen ei ole.

”taitotasoltaan hyvin hajanainen oppilasaines” Opettaja 1

”tasoerot huimat...taitamattomuutta – ei osata solmia nauhoja, kuoria perunoita jne.” Opettaja 17

”eritasoiset oppilaat haasteineen ja vaikeuksineen, ja jokaisen yksilöllinen huomioiminen opetuksessa.” Opettaja 2

*”maahanmuuttajista erityisoppilaisiin ja kaikki halutaan samalle luokalle”
Opettaja 7*

”tehostettua/erityistä tukea tarvitsevien lasten vaativuus” Opettaja 20

”ADHD- tai huonosti käyttäytyvien oppilaiden integroiminen liian vähäisin tukitoimin normaaliluokkaan.” Opettaja 28

”monien oppimisvaikeuksien kirjon jatkuva laajeneminen” Opettaja 9

Opettajien mielestä tällaisten oppiainekseltaan vaativien luokkien kohtaamista ja opettamista vaikeutti se, että tarpeellisia tukitoimia ei ollut resurssipulan vuoksi käytettävissä.

Opettajat mainitsivat erittäin stressaavaksi oppilaiden erilaiset **käytöshäiriöt ja -tavat**. 19 kyselyyn osallistunutta opettajaa mainitsi erilaisia oppilaiden käytöshäiriöitä ja -tapoja, jotka johtivat opettajan stressin lisääntymiseen. Kunnioituksen puute ja pitkäjänteiseen työskentelyyn kykenemättömyys olivat opettajien päähuolina. Oppilaiden levottomuuden nähtiin vaikuttavan koko luokkaan ja opetukseen, koska opettaja joutuu käyttämään aikaansa luokan hiljentämiseen ja rauhoittamiseen. Opettajat kokivat oppilaiden käytöstapojen myös osin johtuvan kotioloista, joissa ei aseteta lapsille enää niin tarkkoja rajoja, eikä välttämättä vaadita erilaisia käytöstapoja, jotka ovat kuitenkin koulutyön onnistumisen perusta. Myös oppilaiden tekemättömät tehtävät ja koulutöistä luistaminen stressasi opettajia.

*”levottomuus ja rajattomuus, erilaiset ongelmat koulutyön hoidossa”
Opettaja 3*

”levottomuus ja rauhottomuus lisääntyneet, keskittymiskyky ja pitkäjänteisyys vähentynyt, yksilöllisyys korostunut, ryhmässä toimiminen välillä vaikeaa, kun monella on yksilölliset tarpeet, eikä osata toimia yhteisten pelisääntöjen mukaisesti, toisinaan luokassa on melua, jota joutuu rajoittamaan” Opettaja 6

*”levottomuus, mariseminen ja vastaansanomien aikuiselle arkipäivää”
Opettaja 15*

”nöyryys ja kunnioitus puuttuvat. Valehtelu on lisääntynyt. Pitkäjänteinen työskentely on kadonnut.” Opettaja 16

”paljon käytöshäiriöitä ja selvää rajojen hakua, kun niitä ei enää joka kodissa laiteta, lapset eivät ole oppineen odottamaan – vallalla on mulle heti kaikki-asetus” Opettaja 17

”niiden oppilaiden määrä on kasvanut, jotka ovat levottomia ja huonokäytöksiä; oppitunneista ja koulupäivästä menee paljon aikaa ”kasvatustyöhön”; muiden oppilaiden eteneminen koulutyössä hidastuu” Opettaja 22

”irrationaali koulutuksen vastaisuus” Opettaja 23

”Vuosi vuodelta lisääntyy niiden oppilaiden määrä, jotka kokevat, että on vain oikeuksia, ei lainkaan velvollisuuksia. Kaiken pitäisi olla kivaa...jos ei ole, ei viitsitä yrittää.” Opettaja 24

Opettajat kertoivat myös huomanneensa kouluvastaisuutta niin vanhemmilla kuin myös oppilailla. Tämä tuntui olevan eräänlainen muoti-ilmiö, että kaikkea vastustettiin ja vastaan väitettiin ilman järkevää syytä. Opettajat, jotka olivat työskennelleet pidempään, olivat huomanneet selkeän muutoksen oppilaiden asenteessa koulua kohtaan sekä heidän käyttäytymisessään. Valehtelun ja rajattomuuden vaikutuksen nähtiin välittyvän suoraan myös muihin oppilaisiin.

Osa opettajista (5) kertoi myös oppilaiden keskinäisten suhteiden huonontuneen. **Riitojen ja ristiriitatilanteiden selvittäminen** veikin opettajilta paljon aikaa. Opettajat kokivat oppilaitten välisten riitojen raaistuneen niin fyysisesti kuin myös sanallisesti.

”oppilaiden väliset riidat ovat joskus tosi hankalia ratkaista” Opettaja 6

”runsaat nujakointien ja kiistojen selvittelyt” Opettaja 10

”Lasten väliset riidat ovat raaistuneet niin sanallisesti kuin ihan fyysisestikin.” Opettaja 16

Vanhemmista aiheutuviin stressitekijöihin tulleista maininnoista muodostui seuraavia luokkia: **eriävät mielipiteet, erilaiset asenteet koulua ja opettajaa kohtaan, kyvyttömyys kasvattaa omaa lasta/epävakaat kotiolut, liialliset vaatimukset, opettajan uhkailu/kiusaaminen ja vanhemmat positiivisena voimavarana.**

Kuten myös opettajien kesken niin myös **vanhempien** kanssa ongelmia ja stressiä aiheuttivat **eriävät mielipiteet ja näkemykset** asioista (15 mainintaa). Opettajat kertoivat usein ongelmia syntyvän lapsen parhaasta puhuttaessa, kun opettajan ja vanhemman näkemykset eivät kohdanneet toisiaan. Vanhempien oli myös vaikea uskoa omasta lapsesta pahaa tai kielteistä palautetta. Osa opettajista koki vanhempien puuttuvan liikaa koulun asioihin.

*”omasta lapsesta on vaikea uskoa kielteisiä asioita, vanhemmat eivät ymmärrä, että lapsi ei käyttäydy koulussa samalla tavalla kuin kotona”
Opettaja 25*

*”Tuntuu, että nyt on ”muotia” olla eri mieltä ja valittaa opettajan työstä.”
Opettaja 24*

*”osa vanhemmista suhtautuukin kielteisesti kouluun, koska koulusta joudutaan antamaan negatiivista palautetta lapsesta, syy ongelmiin nähdään opettajassa, ei omassa lapsessa tai vanhemman toimintatavoissa”
Opettaja 22*

”Niitä voi kuitenkin tulla esim. erimielisyyksistä riitojen selvittämistilanteissa tai muista kasvatusasioista.” Opettaja 14

”vanhemmista kasvatuskumppanuuden puuttuminen, eriävät mielipiteet, ei tykätä siitä että opettaja puuttuu asioihin” Opettaja 12

*”oman lapsen paapominen, liiallinen puuttuminen koulun asioihin”
Opettaja 11*

”Se on haasteellista ja stressaavaa, jos vanhemmat eivät ole ns. samalla linjalla koulun ja opettajan kanssa siitä, mikä on lapsen paras.” Opettaja 2

Kymmenen opettajaa koki vanhemmilla olevan myös erilaisia **kielteisiä asenteita koulua kohtaan**, joita he siirsivät myös lapsiinsa. Osalla vanhemmista oli jo valmiiksi koulua kohtaan negatiivinen jopa hyökkäävä asenne, kun taas toiset suhtautuivat lapsen koulunkäyntiin täysin välinpitämättömästi.

”vanhemmat jotka suhtautuvat kouluun ja opettajaan ärhäkkäästi ja kylvävät asennetta lapsiinsa” Opettaja 28

”Vanhemmat suhtautuvat koulutyöhön kielteisesti, vanhemmat ovat hyökkääviä” Opettaja 21

”yleinen opettajan vastustus” Opettaja 18

”Vanhemmat suhtautuvat koulutyöhön välinpitämättömästi ” Opettaja 21

”hälläväliä-asenne” Opettaja 18

”vanhempien välinpitämättömyys lapsen koulunkäyntiä kohtaan” Opettaja 13

Myös kotikasvatus aiheutti opettajien mielestä ongelmia lapsen koulunkäyntiin, jos lapselle ei ollut asetettu kotona lainkaan rajoja tai opetettu käytöstapoja. Opettajat näkivät tämän osin johtuvan vanhempien välinpitämättömyydestä, mutta myös siitä, että sairas tai väsynyt vanhempi ei pystynyt kasvattamaan lasta. Vanhempien koettiin olevan **kyvyttömiä rajoittamaan tai kasvattamaan** omaa lasta.

”entistä enemmän on koteja, joissa lapsille ei laiteta rajoja eikä opeteta hyviä käytöstapoja” Opettaja 22

”vanhemmat, joilla ei ole esim. työn tai sairauden takia voimia tai aikaa lapsen kasvattamiseen” Opettaja 9

”kyvyttömyys tukea lapsen kehitystä ja oppimista” Opettaja 3

”väsyneen vanhemman kykenemättömyys kasvattaa/rajoittaa/ohjata omaa lasta” Opettaja 1

Opettajat kokivat myös stressaavan sen, että he huomasivat **epävakaiden kotiolojen** heijastuvan lapsen käytökseen. Vanhemmat eivät halunneet opettajan puuttuvan perheen sisäiseen tilanteeseen, vaan kokivat sen tungettelevana tai hyökkäävänä. Myös opettajat kokivat tällaisessa tilanteessa asioihin vaikuttamisen olevan hankalaa. Opettajat kokivatkin itsensä voimattomiksi.

”Yhä useampien perheiden ero tai sairastuminen näkyy lapsien hyvinvoinnissa” Opettaja 9

”oppilaan pahan olon näkeminen, ilman että voi itse juurikaan vaikuttaa asioihin esim. epävakaat kotiolot” Opettaja 1

Opettajien vastauksista kävi ilmi, että myös vanhempien **epärealistiset vaatimukset** aiheuttivat stressiä opettajalle. 14 luokanopettajaa kertoi vanhempien asettavan koululle ja opettajille, mitä erilaisimpia vaatimuksia. Moni opettajista näki osan vanhemmista kokevan opettajan olevan oman lapsensa ”palvelija”. Kouluun tuntui siirtyvän yhä enemmän myös kotiin kuuluvia asioita kuten kasvatusvastuu. Myös yhteydenpito vanhempien kanssa katsottiin aikaa vievänä ja hankalana. Osa opettajista koki vanhempien puuttuvan liikaa koulun sisäisiin asioihin.

”Oppilaiden oman asioiden hoitaminen toisten kustannuksella.” Opettaja 27

”Vanhemmat odottavat täyttä palvelua koululta. AP/IP hoito.” Opettaja 19

”luullaan että opettaja on vain omaa lasta palveleva henkilö eli odotetaan liikoja” Opettaja 12

”kaikki eivät kannu vastuuta lapsestaan, vaan odottavat koulun hoitavan sen” Opettaja 25

”kasvatusvastuu, perheiden paha olo lasketaan koulun harteille” Opettaja 7

”suuret odotukset...tuntuu, että opettajat joutuvat hoitamaan paljon enemmän vanhemmille kuuluvia asioista kuin ennen” Opettaja 17

”Myös yhteydenpito voi olla aikaavievää (palaute, erilaiset viestittelyt, vanhempainvartit ym) ja usein omalla ajalla palkatta tehtävää työtä” Opettaja 14

”vanhemmat siirtävät omia tehtäviään opelle esim: voitele lapsen sukset” Opettaja 15

Muutamissa tapauksissa (2) opettajat kertoivat myös melko rankkoja kokemuksia, joita ovat joutuneet vanhempien syytösten takia kokemaan. Opettajat kokivat joutuneensa **vanhempien uhkailujen kohteeksi ja kiusatuiksi** eri tavoin. Opettajat melkeinpä pelkäsivät vanhempia ja kokivat esim. päiväkirjaa pitämällä pystyvänsä puolustautumaan, jos epäselvyyksiä syntyy.

”Jos lasta puhutellaan tai ojennetaan, Wilmasta tulee heti lapsen puolustusviesti, ei uskota, että opettaja on selvittänyt asian oikeudenmukaisesti, vaan syytetään silmätikuksi ottamisesta. Jos perhe ja opettaja ovat eri mieltä esimerkiksi tutkimuksiin ohjaamisesta, opettajaan voi kohdistua uhkailua oikeustoimista, jopa tekstiviestihäiriköintiä, ja pienellä paikkakunnalla levitetään opettajasta asiattomia huhuja, joita opettaja ei voi kommentoida” Opettaja 16

”Vanhemmat vaativat opettajilta paljon, jopa mahdottomia. Ja joskus joudutaan tekemään esim. lastensuojeluilmoitus, vanhemmat syyllistävät opettajan. Mehän teemme vain virkavelvollisuutemme mukaan. Vanhemmat uhkailevat oikeustoimilla. Ja se on toisaalta pelottavaakin. Olen kerran ollut hallinto-oikeudessa puolustelemassa koulun toimia erään perheen lasten kohdalla ja voin sanoa, että vaikka meidän todettiin toimineen täysin oikein, ei itselle jäänyt hyvä mieli. Kaikkein rankimmalta työssä tuntuu juuri se, miten kaikki on perusteltava vanhemmille: miksi Matti ei saanut kymppiä musiikista jne. Olen oppinut, että päiväkirja on paras työkaverini: Kirjaan kaiken muistiin ja uskon, että se on paras turvani, jos jostain tulee epäselvyyttä.” Opettaja 15

Muutama (3) luokanopettaja mainitsi **vanhempien olevan positiivinen voimavara** työssä.

”Itselläni on tällähetkellä yhteistyökykyiset vanhemmat, eikä stressitekijöitä ole.” Opettaja 14

”pääsääntöisesti vanhempien kanssa yhteistyö on sujunut hyvin, erityisesti Wilman käyttö on parantanut tiedonkulkua kodin ja koulun välillä” Opettaja 6

”erittäin harvoin liialliset vaatimukset tai yhteistyön ongelmat, pääsääntöisesti oppilaitteni maalaisjärkiset vanhemmat ovat ehdottomasti työn voimavara” Opettaja 4

Jostain muusta syystä stressiä aiheuttavaan kohtaan tuli vain muutamia vastauksia, useimpien jättäessä kohdan tyhjäksi, mikä osaltaan kertoo, että kyselyyn oli valittu kattavasti stressiä aiheuttavat tekijät. Muita syitä, joista opettajien näkemyksen mukaan koitui stressiä, olivat opettajan oma **henkilökohtainen elämäntilanne** ja **opettajan oma persoona**.

Oman henkilökohtaisen elämäntilanteen katsottiin vaikuttavan opetukseen. Opettajat kokivat oppilaiden huomaavan herkästi opettajan huonon voinnin, eikä omaa tilannetta pystytty salaamaan oppilailta. Iän koettiin väsyttävän ja lyhentävän esim. omaa pinnaa. Lisäksi oman perhetilanteen vaikutus stressiin mainittiin. Luonnollisesti myös oma henkilökohtainen terveydentilanne vaikutti opettajan kokemaan stressiin.

”puolison sama ammatti estää usein päästävästä työasioista irti kotona, vaikka omat ko. päivän työt olisikin jo hoidettu” Opettaja 5

”oma henkilökohtainen elämäntilanne voi joskus olla niin vaikea, että luokkaopetus tuntuu vaikealta, lasten edessä kun ollaan aika ”alasti” ja heille ei voi esittää, huomaavat heti” Opettaja 17

”Oman elämäntilanteen aiheuttamat haasteet, koulutuksen riittämättömyys, kun työ monipuolistuu koko ajan.” Opettaja 21

Eräs opettaja mainitsi myös oman persoonansa vaikuttavan työn tekemiseen ja stressin sietokykyyn olennaisesti. Myöhemmissä vastauksissa useampikin opettaja pohti oman persoonansa vaikutusta stressin kokemiseen ja stressin sietämiseen.

”On osattava ymmärtää, että oppilaat, jotka kunakin vuonna saa luokkaansa ovat se joukko, joka minulle opettajana on suotu. Siitä joukosta, sen yksilöistä on pidettävä, vaikka välillä tuntuu, että hakkaa päätänsä seinään. Epäkohtia on turha jäädä makaamaan. Koko ajan on syytä pitää mielessä toivo ja usko siihen, että kyllä tämä tästä. On uskomatonta miten paljon työstään voi oppia myös omaa elämäänsä: siitä millainen on ihmiskäsitykseni ammennan myös voimaa työhöni, ja päinvastoin. Opettajan

on turha kuvitella olevansa pomo, sellainen opettajuus ei vie pitkälle. Oppilaiden kunnioitus ansaitaan sillä, että tekee työnsä hyvin ja kohtelee oppilaita oikeudenmukaisesti, vaatien käytöstapoja - ja aina kun mahdollista tarjoten lämpöä ja yhteistä iloa.” Opettaja 26

5.3 Luokanopettajien stressireaktiot

Luokanopettajien vastauksista ilmeni erilaisia stressireaktioita, jotka on kuvattu alla taulukossa 1. Taulukosta selviää opettajien määrä, jotka ovat maininneet kyseisen stressireaktion. Useimmat opettajat tunnistivat mm. monenlaisia fysiologisia oireita, joiden lisäksi he kokivat persoonansa muuttuvan stressin vaikutuksesta. Opettajilla oli myös stressin johdosta erilaisia keskittymisongelmia. Myös muutamia selkeitä uupumusoireita oli havaittavissa opettajien vastauksista.

TAULUKKO 1. Luokanopettajien stressireaktiot

Fyysiset oireet	28
Persoonan muutokset	15
Keskittymisongelmat	11
Uupuminen	7

28 opettajaa eli kaikki opettajat mainitsivat stressin ilmenevän erilaisina **fysiologisina oireina**. Erilaiset unihäiriöt ja väsymys mainittiin useissa opettajien vastauksissa. Nämä oireet voidaan joissain tilanteissa liittää myös uupumuksen oireisiin. Opettajien unihäiriöt ilmenivät mm. nukahtamisvaikeuksina, väsymyksenä, liian aikaisin heräämisenä sekä katkonaisina yönä.

”Herään aamuyöllä miettimään kouluasioita” Opettaja 28

”uni on vajavaista” Opettaja 26

”Herään aikaisemmin aamulla, ilmenee väsymyksenä.” Opettaja 9

”Ilmenee hikoilun lisääntymisenä ja aamuisin heräämisenä liian aikaisin.” Opettaja 8

Muutama opettaja kertoi stressin näkyvän verenpaineen kohoamisena tai verenpainetautina. Opettajat mainitsivat stressireaktioikseen myös erilaista päänsärkyä, niska-hartiavaivoja ja migreeniä.

”Aikaisemmin sain migreenin viikonlopuksi” Opettaja 18

”Minulla stressi tuntuu ensin joko niska-hartia-alueen jäykkyytenä ja päänsärkynä ” Opettaja 17

Opettajat kokivat myös erilaisten vatsavaivojen johtuvan stressistä. Erityisesti stressin jatkuessa pidempään alkoivat fysiologiset oireet näkyä selvemmin.

”Maha alkaa oireilla muutaman viikon kuluttua.” Opettaja 15

Eräs opettaja mainitsi hikoilun lisääntyvän stressaantuneena, kun taas toinen opettaja kertoi kokevansa jopa sydämen tykytyksiä sekä lisälyöntejä stressaantuneena. Opettajien fysiologiset stressireaktiot olivat melko selkeitä ja jokainen opettaja oli nimennyt vähintään yhden fysiologisen stressireaktion vastauksessaan.

15 luokanopettajaa koki stressin aiheuttavan myös erilaisia mielialan muutoksia, jotka vaikuttivat **opettajan persoonan muuttumiseen**. Näitä olivat mm. hermostuneisuus, ärtyneisyys, kiukkuisuus, ylikierroksilla käyminen, ahdistavuus ja levoton olo. Opettajat siis kokivat oman persoonansa muuttuvan stressin vaikutuksesta.

*”olen töissä kireä enkä osaa ottaa rennosti...kimmastun lapsille helposti”
Opettaja 28*

”ärsytyskynnyksen madaltuminen” Opettaja 20

”itkuherkkyyttä, ärtymystä” Opettaja 16

*”Persoonani muuttuu kärsimättömämmäksi ja äkkipikaisemmaksi.”
Opettaja 8*

”Olen kiukkuinen, kärsivällisyys on lyhyt.” Opettaja 5

”Tunnen itseni hermostuneeksi ja ärtyneeksi, tulee tunne, että on keksittävä jotain jolla hidastaa menoa.” Opettaja 3

”puran töistä johtuvaa kiukkua kotona” Opettaja 1

Yksitoista opettajaa mainitsi stressireaktioikseen erilaisia **keskittymiskyvyn ongelmia** kuten muistin huononemisen, keskittymiskyvyn puutteen ja ”punaisen langan” katoamisen opetustyöstä. Työasiat hallitsivat myös opettajien ajatuksia vapaa-ajallakin.

”Huomaan stressin siitä, että minulla on tuhat rautaa tulella ja kiire koko ajan. Siitä seuraa asioiden unohtelua...” Opettaja 14

”Mietin asioita jatkuvasti ja ne vaivaavat minua.” Opettaja 13

”levoton olo, hosuminen” Opettaja 4

”Ehkä tällöin tuntuu, että sisällä on sellainen ”ahdistava” tunne, että käy vähän niin kuin ylikierroksilla. Tuntuu, että häseltää enemmän, ehkä unohtelee asioita, että mitä pitikään seuraavaksi tehdä. Joskus asioita myös käy läpi unissaan” Opettaja 2

”herään yöllä ja jään miettimään työasioita, en saa ajatuksiani irti työstä vapaa-ajallakaan, keskittymiskyky ja muisti tökkivät pahasti” Opettaja 1

Opettajien vastauksista (7 opettajaa) löytyi joitakin merkkejä, jotka voivat viitata **työuupumukseen**. Kuitenkaan, koska kyseessä ei ollut haastattelututkimus, ei opettajille voitu esittää tarkentavia lisäkysymyksiä ja näin varmistua työuupumuksen määrittelystä. Muutama opettaja mainitsi kuitenkin itse stressireaktioikseen uupumuksen. Osa opettajista kertoi myös myöhemmissä vastauksissaan sairastaneensa työuupumuksen ja olleensa tämän johdosta joko kuntoutuksessa, sairauslomalla tai työpsykologin puheilla. Mm. seuraavissa opettajien kertomissa stressireaktioissa voidaan huomata merkkejä ja piirteitä mahdollisesta työuupumuksesta.

”en jaksa suunnitella, en jaksa kotona mitään vaan mieluiten oleilen” Opettaja 28

”kyllä, opetuksen ilo ja leppoisuus unohtuvat, työ tulee pakonomaiseksi, tylsäksi, en ole läsnä” Opettaja 26

”uupumusta, välinpitämättömyyttä omassa itsessä” Opettaja 24

” haluttomuus mennä töihin” Opettaja 20

”jos stressi jatkuu vaivat pahenevat ja myös jaksaminen vähenee – ei jaksaisi nousta aamulla, ei jaksa tehdä mitään ylimääräistä suunnittelua, ei saa kokeita korjattua, hyvä kun jaksaa tunnit vetää” Opettaja 17

”Lomilla ei ehdi palautua.” Opettaja 15

Opettajat kertoivat väsymyksen olevan kokonaisvaltaista jopa niin, että väsymys jatkui myös vapaa-ajalla. Opettajat kokivat viikonloput sekä muut lomamatkat liian lyhyiksi palautua työn aiheuttamasta stressistä. Lisäksi opettajat kokivat välinpitämättömyyttä itseensä sekä menettivät työnilon. On melko huolestuttavaa, että tutkimukseen osallistuneen 28 opettajan vastauksista löytyi näin useita merkkejä työuupumuksesta.

5.4 Luokanopettajan stressin vaikutus opetukseen ja oppilaisiin

Suurin osa opettajista koki stressin vaikuttavan omaan opetukseen sekä oppilaisiin jollain tavoin. Vain viisi opettajaa koki, ettei oma stressi vaikuttanut opetukseen mitenkään. 21 opettajaa oli sitä mieltä, että opettajan stressi vaikutti oppilasiin eri tavoin.

Luokanopettajat kokivat stressin vaikuttavan suurella määrällä **oppituntien laatuun**, koska niiden suunnitteluun käytetty aika lyheni tai sitä ei ollut ollenkaan. Moni opettaja kuitenkin koki oppineensa hyväksymään tämän ilmiön, koska aika ei vain riittänyt kaikkeen. Opettajat kokivat oppituntien laatuun vaikuttavan myös stressin vaikutuksesta kadonneen tai vähentyneen luovuuden ja kekseliäisyyden.

”en jaksa/ehdi suunnitella tunteja niin hyvin ja menen jollakin helpolla kaavalla.” Opettaja 3

”Kiireessä asiat tulee tehtyä ja suunniteltua huolimattomasti ja tunnit ovat varmasti sen mukaisesti huonompilaatuisia..” Opettaja 14

”Luovuus ja kekseliäisyys vähenee tai katoaa.” Opettaja 18

”Vaikuttaa opetuksen laatua alentavasti, innostuneisuus vähenee ja työstä tulee puurtamista.” Opettaja 21

”Siitä yli missä aita matalin” Opettaja 28

Opettajista tuntui myös siltä, että opetuksen ”punainen lanka” katoaa, **eikä opetuksessa osaa keskittyä olennaisiin asioihin**. Stressaantuneena keskittymiskyky ja oleellisten asioiden hahmottaminen vaikeutuu, mikä tietenkin vaikuttaa opetukseen. Opettajat

kertoivat olennaiseen keskittymisen unohtuvan tällöin helposti. Myös muistiongelmat lisääntyivät ja opettajat saattoivat unohtaa asioita työskennellessään stressaantuneena.

”ei ehkä näe aina metsää puilta vaan jumittuu liiaksi yksityiskohtiin, ei osaa keskittyä olennaiseen” Opettaja 4

”unohtelen herkästi asioita, kiirehdin tarpeettomasti” Opettaja 12

Stressi vaikuttaa opettajien mielestä **omaan pintaan ja paineensietokykyyn**. Kuten opettajat kertoivat stressireaktioissa oman persoonansa muuttuvan, vaikuttaa tämä tietenkin myös siihen, kuinka opettaja käyttäytyy luokkahuoneessa. Kaikki ylimääräinen hälinä tai meteli luokassa johti opettajien hermostumiseen tai kovempaan komentamiseen.

”olen kireä omille oppilaille” Opettaja 12

”välillä huomaan ärsyntyväni helpommin pienistä seikoista” Opettaja 13

”Huomaan joskus olevani liian helposti ”kireä” lapsille. En kestä yhtään melua/hälinää/levottomuutta, kun stressi on pahimmillaan.” Opettaja 15

”Kyllä. Ärtymyskynnys on herkempi ja saatan sanoa napakammin asioista tai siedän huonommin lasten hälinää.” Opettaja 16

Moni opettaja kertoi kuitenkin pinnistelevänsä oppilaiden kanssa viimeiseen asti, eikä näyttänyt omaa stressaantuneisuuttaan oppilaille. Eräs koulu oli jopa nimennyt itsensä Kiireettömäksi Kouluksi, jotta opettajat muistaisivat luoda luokkaan kiireettömyyden ilmapiiriä ja rauhallisuutta. Osa opettajista koki kuitenkin, että opettajan työn ollessa niin kokonaisvaltaista ja ihmislähtöistä, oppilailta oli vaikea salata esim. omaa pahaa oloa. Opettajat käyttivät myös erilaisia keinoja, välttääkseen tai lieventääkseen stressaantumista kuten hiljaisen työskentelyn-tuntia.

”pinna on ajoittain lyhyempi, mutta useimmiten pinnistelen oppilaiden kanssa ollessa viimeiseen asti ja annan stressin näkyä muissa asioissa” Opettaja 1

”Pyrin olemaan siirtämättä oppilaisiin sitä kiireen tuntua, kiireestä huolimatta.” Opettaja 2

”Jos huomaan olevani stressaantunut, laitan oppilaat johonkin sellaiseen työhön, jossa on pakko olla hiljaa. Näin ehdin ajatella, miten järkevöitän loppupäivän.” Opettaja 15

Opettajat kokivat olevansa myös huumorintajuttomampia ja huonotuulisempia ollessaan stressaantuneina. Opettajat pitivät myös kovempaa kuria stressin vaikutuksesta. Stressaantuneena myös turha kiirehtiminen tuntui opettajien omasta mielestä lisääntyvän.

”Stressi voi tehdä myös huonotuuliseksi.” Opettaja 3

*”Satunnaisesti, olen tiukempi (vähemmän rento/huumorintajuinen).”
Opettaja 8*

*”hymy hyydyksissä, rentous puuttuu opetuksesta ja luokkatilanteissa
silloin” Opettaja 25*

7 opettajista ei kokenut oman stressin vaikuttavan oppilaisiin lainkaan. Tätä perusteltiin mm. sillä, että opettaja pinnisteli oppilaiden kanssa loppuun saakka ja antoi stressin näkyä muualla esim. kotona paha olo purkaantui puolisoon.

*”Oma stressini ei mielestäni ole vaikuttanut oppilasiini. Pysin toimimaan
ammattitaitoisesti aina ”uupuneenakin” Opettaja 22*

Kuitenkin suurin osa opettajista (21) totesi opettajan stressin vaikuttavan selvästi myös oppilaisiin. Vaikutus ilmeni oppilaissa eri tavoin. Osalla oppilaista **keskittymiskyky huononi**, tällöin myös oppilaiden työn laatu heikkeni. Opettajat kokivat osan oppilaista olevan **levottomampia** ja hermostuneempia opettajan stressin vaikutuksesta, kun taas osa oppilaista **sulkeutui** ja **etääntyi opettajasta**. Oppilaista saattoi tulla myös **sovittelevampia** opettajaa kohtaan.

*”usein heistä tulee silloin levottomampia ja he ikään kuin stressaantuvat
aikuisen stressistä” Opettaja 1*

*”Jos stressitila jatkuu pidempää, se vaikuttaa oppilasiinkin. Oppilaat
etääntyvät opettajasta, eivätkä ole niin avoimia.” Opettaja 8*

*”Jos opettaja on kireämpi, lapset ovat hiljaisempia, varuillaan.” Opettaja
16*

*”Oppilaat näkevät ilmeestäni suuttumukseni tms., Tunneilla oppilaiden
käytös on sovittelevampaa jne.” Opettaja 10*

*”Oma levottomuus ja uupumus heijastuu oppilaissa levottomuutena”
Opettaja 21*

”sulkeutuvat, aktiivitaso madaltuu” Opettaja 23

”Kiire siirtyy myös oppilaisiin. Keskittymisongelmat lisääntyvät.” Opettaja 24

”Oppilaat alkavat kiirehtiä, työn taso heikkenee kautta linjan” Opettaja 26

”Oppilaat aistivat opettajan kireyden ja reagoivat: joku hermostuu helposti, joku lisää häiriökäytöstään ja alkaa ärsyttää sekä opettajaa että tovereitaan, joku vetäytyy kuoreensa, keskittymiskyky huononee” Opettaja 28

Opettajat kokivat **luokan ilmapiirin huononevan** ja stressaantuneen opettajan **heikentävän oppilaiden motivaatiota sekä aktiivisuutta**. Opettajat kokivat stressin vaikuttavan myös oppilaiden kohtaamiseen ja palautteen antamiseen negatiivisesti.

”en ehdi/jaksa antaa sellaista palautetta/huomiointia kuin haluaisin” Opettaja 3

”en juurikaan, koska yritän olla näyttämättä sitä, mutta varmaankin se heikentää ilmapiiriä” Opettaja 4

”Oppilaat jäävät liian vähälle huomiolle, mikä lisää tietysti levottomuutta ja hidastaa oppimista.” Opettaja 14

”Kyllähän se jotenkin vaikuttaa välillä, kun ope on totinen ja paahtaa vaan opetuksessa eteenpäin ja hauskuus puuttuu. Tyytymättömyys vähentää opiskelumotivaatiota ja luokan ilmapiiriä.” Opettaja 25

Opettajat katsoivat oppilaiden myös vaistoavan opettajan stressin, vaikka se ei heidän käytöksessään suoraan näkyisikään.

Kyselyllä halusin myös selvittää millaisissa *tilanteissa opettajat kokivat stressin vaikuttavan oppilaisiin*. Opettajat kertoivat tämän tapahtuvan silloin, kun **kiire oli pahimmillaan** ja työt olivat kasaantuneet. Suurin osa opettajan stressin vaikutuksesta näkyi erityisesti **vuorovaikutustilanteissa** sekä **tilanteissa, joissa opettajan toiminta ei hänen omasta mielestään yltänyt tasolle, jolle sen pitäisi**. Tällaisia tilanteita olivat mm. **ristiriita-, kärsivällisyyttä, ongelmanratkaisua ja rauhallisuutta vaativat tilanteet**.

”ristiriitatilanteissa” Opettaja 4

”Oikeastaan kaikessa vuorovaikutuksessa.” Opettaja 6

”Oppilaat arastelevat opettajaa, koska opettaja on tiukempi (oppilaiden mielestä ope on niuho)” Opettaja 8

”Esim. liikuntatunneilla levottomuus yltyy, ohjeita ei kuunnella. Vileimmät oppilaat muuttuvat entistä villimmiksi.” Opettaja 15

”oppilaat eivät jaksakaan odottaa jos joudunkin valmistelemaan jotakin leikkiä tai tehtävää siinä hetkessä, kun en ole saanut tehtyä sitä omalla ajalla.” Opettaja 17

”Silloin, kun ei ole jaksanut miettiä ohjeistusta tarkasti, syntyy levottomuutta. Haasteellista oppilasta opastaessa pinna kiristyy ja joutuu pinnistelemaan.” Opettaja 21

”Siirtymätilanteet hektistyvät, käden töihin ei paneuduta, kiistoja ja kiirettä, säännöt unohtuvat vapaissa tuokioissa, ”pelin vauhti kiihtyy, vaikka pitäisi puhaltaa pilliin” Opettaja 26

”Opettaja on kireä tai poissaoleva eikä jaksakaan reagoida oppilaisiin” Opettaja 28

5.5 Luokanopettajan selviytymiskeinot ja niiden toimivuus

Opettajat kertoivat useita erilaisia selviytymiskeinoja, joilla pyrkivät hallitsemaan stressiä niin töissä kuin myös vapaa-ajalla. Opettajat mainitsivat toimintoja, joiden avulla he pyrkivät muuttamaan stressaavaa tilannetta tai lievittämään stressiä. Opettajien nimeämistä selviytymiskeinoista muodostui mm. seuraavia luokkia: **harrastukset, töiden suunnittelu ja priorisointi, stressaavasta asiasta puhuminen, terveelliset elämäntavat, perhe ja ystävät voimavarana, koulun ja vapaa-ajan erottaminen sekä ongelman aktiivinen ratkaiseminen.**

TAULUKKO 2. Luokanopettajien stressinhallintakeinot

Harrastukset	20
Töiden suunnittelu ja priorisointi	12
Puhuminen	12
Terveelliset elämäntavat	7
Perhe ja ystävät	7
Koulun ja vapaa-ajan erottaminen	5
Oppilaiden kanssa käytetyt keinot	4
Ongelman aktiivinen ratkaiseminen	3
Melun välttäminen vapaa-ajalla	3

Taulukossa 2. ilmenevät kaikki opettajien mainitsemat stressinhallintakeinot. Suurimmaksi stressinhallintakeinoksi opettajat kokivat erilaiset **harrastukset**, jotka 20 tutkimukseen osallistunutta opettajaa mainitsi. Harrastuksiin kuului niin liikunta eri muodoissa, kuin myös saunominen, ruuanlaitto, musiikin kuuntelu, television katselu jne.

”Huolehdin ulkoliikunnasta.” Opettaja 28

”Monet pulmat ovat ratkenneet lenkipolulla tai päivällistä valmistaessani. Omat harrastukset ..” Opettaja 26

”koirien kanssa lenkkeily, vaativan jumpan ohjaus (aivoissa ei ole tilaa muille asioille, pää tyhjenee), hömpäsarjan tuijottelu tv:stä, jooga, meditaatiotakin olen kokeillut, mutta meditoin ehkä parhaiten kävellessäni tai hiihtäessäni.” Opettaja 18

”Kuutena päivänä viikossa liikuntaa 1-1,5 tuntia kerrallaan. Saunominen 0,5 tuntia kerrallaan kuutena päivänä viikossa. Rentoutuminen ennen nukkumaan menoa (musiikin kuuntelu/lukeminen).” Opettaja 8

”kuntosalilla käyminen, lukeminen, tv:n katselu, nauraminen” Opettaja 4

”Voin lähteä illalla lenkille, sauna, lukea hyvää kirjaa ennen nukahtamista, keksiä jotain muuten mukavaa tekemistä” Opettaja 3

”yritän tehdä vapaa-ajalla asioita, joissa ei ole mahdollisuutta ajatella töitä: soitan pianoa, liikun vaihtelevasti” Opettaja 1

Tärkeäksi selviytymiskeinoksi opettajat kokivat **asioista puhumisen** (12 opettajaa) niin työkavereiden, ystävien, perheen kuin myös vanhempien ja oppilaiden kanssa. Tällä keinolla opettaja pyrkivät joko ratkaisemaan stressaavan asian tai lievittämään stressiä.

”Otan stressin puheeksi ystävän tai työtoverin kanssa. Puhun esimiehelle ja likimain vaadin häneltä puuttumista asiaan, jos se on työyhteisössä ratkaistavissa.” Opettaja 28

”Jutteleamalla muiden opettajien kanssa ja kysymällä neuvoa. Yhteydenotot vanhempiin, oppilashuoltoon yms. Keskustelut oppilaiden kanssa.” Opettaja 25

”Työkaverit ja heidän kanssa juttelu virkistää!” Opettaja 14

”Stressaavista asioista keskusteleminen luotettavan kollegan kanssa.” Opettaja 8

”Puhuminen ongelmista, stressin aiheuttamista asioista.” Opettaja 5

Seitsemän opettajaa koki suuressa roolissa stressinhallinnassaan olevan **terveelliset elämäntavat** kuten hyvä ja riittävä määrä unta sekä terveellinen ruokavalio. Opettajat mm. pyrkivät pakottamaan itsensä ajoissa nukkumaan, jotta jaksaisivat paremmin.

”Huolehdin unesta, syömisestä 3-4 tunnin välein.” Opettaja 28

”riittävä uni ja lepo” Opettaja 19

*”riittävä uni ja terveellinen ravinto, mutta toisaalta myös herkuttelu”
Opettaja 4*

Kaksitoista opettajaa koki töiden **suunnittelun, priorisoinnin, delegoinnin ja vähentämisen** auttavan stressinhallinnassa huomattavasti.

”Rajaan töitani ja määrittelen mikä tässä tilanteessa riittää.” Opettaja 21

”epäolennaisen työn karsiminen niin töissä kuin vapaalla” Opettaja 22

”Yritän organisoida ja järjestellä töitä paremmin, että työtaakka ja ajankäyttö helpottuisi.” Opettaja 25

”Teen työluetteloita ja suunnittelen työjärjestyksiä: mitä pitää tehdä heti, mitä huomenna jne.” Opettaja 15

*”yritän vähentää vaatimuksiani ja selviytyä vähemmällä uurastuksella”
Opettaja 14*

”Perjantaisin kirjoitan päiväkirjaan työlistan seuraavaa viikkoa varten, ei tarvitse sitten koko viikonloppua miettiä, että mitä piti tehdä. Viikon alussa ryhmittelen asiat tärkeysjärjestykseen kiireellisyyden mukaan, jolloin tuntuu, että ehtii tehdä asioita. Koululla kirjoitan muistilapulle asioita. Yritän delegoida valmisteltavia asioita esim. askarteluja tai kopiointeja avustajille. Teen asioita myös ajoissa, jolloin minulla on aikaa miettiä riittävästi.” Opettaja 9

”Työsuoritusten siirtäminen eteenpäin. Siviilitöiden vähentäminen (esim. siivouspalvelujen ostaminen).” Opettaja 8

”pyrkimällä ajoittamaan asioiden tekemistä tasaisesti päivän mittaan, karsimalla tehtäviä: delegointi ohjaajalle” Opettaja 3

”yritän välttää työasioissa turhaa hiomista ja ylihuolellisuutta →lähden kotiin kun olen tehnyt riittävästi töitä, muutokset työpäivän aikana on syytä pitää minimissä, muuten hommat karkaavat entistä helpommin käsistä, samoin liian ”vapaat” tilanteet oppilaille on syytä jättää parempaan

ajankohtaan, yritän suunnitella työni etukäteen ja välttää siten viime hetken paniikkeja, opettelen delegointia ja priorisointia” Opettaja 1

Toiset opettajat kokivat stressin lievenevän sillä, että työssä kuormittavat asiat hoiti pois, kun taas toiset opettajat kokivat töiden karsimisen auttavan stressinhallinnassa. Työn suunnittelu koettiin erittäin tärkeäksi. Tällöin opettajat kokivat, että heillä oli tarpeeksi aikaa ajatella asioita. Opettajilla oli erilaisia keinoja käytössä työnsuunnittelussa mm. työlistan tekeminen perjantaina seuraavaa viikkoa varten, tällöin opettaja koki voivansa todella rentoutua viikonloppuna, eikä työasioita tarvinnut miettiä vapaa-ajalla. Opettajat pyrkivät myös olemaan realistisia omasta työnteostaan ja ajasta, jonka siihen käyttivät. Myös vapaa-ajallaan opettajat pyrkivät helpottamaan työtaakkaansa mm. ostamalla siivouspalvelut.

Opettajat kokivat **töiden ja vapaa-ajan tarkan erottamisen** toisistaan ehkäisevän stressaantumista. Toisaalta muutamat opettajat kertoivat myöntyneensä siihen, että opettajan ammatti on niin kokonaisvaltainen, jolloin ei voi välttyä työn tulemisesta ajatuksiin myös vapaa-ajalla.

”Jään harvoin kouluun kun opetukseni päättyy – koen ympäristön vaihdoksen edistävän jaksamista.” Opettaja 26

”Yritän unohtaa työn, kun suljen koulun oven. En avaa s-postia kotona enkä vie korjattavaa kotiin. Välttelen vanhempien tapaamista vapaa-aikana.” Opettaja 24

”Pyrin jättämään suurimman osan työasioista koululle, enkä ota usein ”iltatöitä”. Vapaa-aika on vapaa-aikaa” Opettaja 2

”Olen myös vähitellen hyväksynyt sen, että opettajan työ on niin kokonaisvaltaista, että koulu tulee mieleen myös lomilla: konserteissa ja taidenäyttelyissä välähtelee mieleen, miten voisin käyttää tätä luokassani. Annan sen tapahtua, enkä pyri ehdoin tahdoin pois ope-roolista.” Opettaja 26

Opettajien vastauksista korostui myös perheen ja ystävien kanssa vietetyn ajan merkitys stressinhallinnassa. Monet kertoivat omien lasten syntymän jälkeen pääsevänsä työasioista helpommin irti kotona.

”Huolehdin sosiaalisesta kanssakäymisestä hyvine ystävien kanssa.” Opettaja 28

”aikaa perheen kanssa. Tapaan ystäviä.” Opettaja 16

”omien lasten kanssa puuhailu” Opettaja 13

*”touhuan oman lapsen kanssa, lähdemme kylään/pois kotinurkista”
Opettaja 1*

Opettajat kokivat stressiä helpottavan myös sen, että myönsi itselleen huonon päivän sekä stressaantumisen.

”Koitan nollata tilanteen mahdollisimman nopeasti ja antaa tilanteen rauhoittua...Joskus on vaan todettava, että nyt tuli tällainen päivä ja tällaista työ välillä on. Kokemus auttaa aika pitkälle, koska samantyyppisiä tilanteita on paljon.” Opettaja 6

Opettajat pyrkivät myös aktiivisesti puuttumaan ja selvittämään stressiä ja sen syitä. Näitä **ongelmanratkaisukeinoja** mainittiin kuitenkin vain muutamien (3) opettajien vastauksissa.

”Yritän puuttua stressin syihin; selvitän asioita jotka painavat. Panen tietoisesti merkille, että olen stressaantunut ja puutun siihen.” Opettaja 28

”Ratkaisukeskeinen ajattelu ”stressiongelman” poistamiseksi.” Opettaja 8

*”Asioihin vaikuttaminen, toiminta stressaavan asian muuttamiseksi.”
Opettaja 5*

Vastauksista ilmeni, että osa opettajista pyrki lieventämään stressiä välttelemällä meluisia tilanteita ja paikkoja vapaa-ajalla sekä pyrkimällä oleskelemaan hetkiä myös hiljaisuudessa rentoutuen.

”hiljaisuudessa oleskelu” Opettaja 20

”En hakeudu meluisiin paikkoihin vapaa-aikana, esim. urheilun katsomiseen. Vältän tungoksia ja ruuhkia kaupoissa ym. asioiden hoitamisessa.” Opettaja 19

Oppilaiden kanssa opettajat käyttivät erilaisia keinoja, jotta selviytyisivät stressaavasta tilanteesta. Tällaisia keinoja oli mm. hiljaisen työskentelyn tunti, jolloin opettaja sai hoidettua rästihommia ja koottua ajatuksiaan. Opettajat kertoivat myös tekevänsä tietoisesti oppilaiden kanssa jotain kivaa, vaikka olisi kuinka kiire. Eräs opettaja kertoi myös käyttävänsä oppilaiden kanssa hengitysharjoituksia, jotta luokkaan saataisiin rauhallinen ilmapiiri.

”hiljaisen työskentelyn tunti oppilaille, jolloin ehdin itse tehdä jotakin luokasta käsin hoidettavaa” Opettaja 3

”Tehdään jotain kivaa oppilaiden kanssa, joka poikkeaa tavallisesta päivärytmistä. Otetaan rennommin, vaikka olisi kuinka kiire.” Opettaja 25

”Em. hengitysharjoitukset luokassa: olemme opetelleet nenähengitystä (hyvä juttu!), 5:een laskien sisään ja 7:ään laskien ulos, silmät kiinni, kädet vatsan päällä alkaa uutta asiaa käsittelevä tunti (esim. matematiikka). Tunnelma on rauhallinen ja seesteinen (enimmäkseen...). Tällä lievitetään siis koko luokan stressiä, omia keinoja on muitakin” Opettaja 18

Opettajat pyrkivät myös tekemään koulusta/luokasta itselleen mieleisen paikan työskennellä, jolloin stressin koettiin vähenevän.

”Mutta on tärkeää myös, että tekee luokkansa, ja koulun yleensäkin miellyttäväksi paikaksi itselleen ja oppilailleen.” Opettaja 25

Stressinhallintakeinojen toimivuus ja muutokset hallintastrategioissa

13 opettajista oli sitä mieltä, että omat käytössä olevat stressinhallintakeinot olivat toimivia, kun taas 15 opettajaa koki stressinhallintakeinojensa olevan toimivia vain jossain määrin. Opettajat kokivat, että kaikkia stressioireita eivät stressinhallintakeinot poistaneet.

”koen, mutta olen silti stressaantunut :)” Opettaja 1

”Yleensä kyllä, mutta syksyllä kun on ollut pitkään pimeää alkavat keinotkin olla kortilla...” Opettaja 3

”Toimivat kyllä, mutta eivät silti aina selätä stressiä.” Opettaja 15

”Univaikeuksia ne ei poista” Opettaja 16

”Auttavat jonkin verran, tiukan paikan tullen mikään muu ei auta kuin loma (sairaslomaa en ole joutunut ottamaan) Opettaja 22

”On toimivia, mutta ei riittäviä. Työ on niin kuormittavaa.” Opettaja 25

Tutkimuksessa halusin selvittää *kokivatko opettajat stressinhallintakeinojensa muuttuneen työvuosien aikana.* Vain kuusi opettajaa ei kokenut stressinhallintakeinojensa muuttuneen lainkaan.

”Aika samana pysyneet. Ihmiset eivät ole siinä mielessä vielä niin paljon muuttuneet.” Opettaja 6

Moni (22) opettajista oli havainnut stressinhallintakeinoissaan joitakin muutoksia työvuosien aikana. Iän, työvuosien määrän ja kokemuksen katsottiin tuoneen perspektiiviä asioihin, mutta myös väsyttävän. Osa opettajista kertoi, ettei stressannut nuorena, kun taas moni mainitsi juuri ensimmäisen työvuoden olleen vaikein ja stressaavin.

”Vanhemmiten väsy helpommin ja tarvitsisi lepoa enemmän.” Opettaja 7

”Ei nuorempana kokenut stressiä.” Opettaja 16

”Keinoja tarvitaan entistä enemmän. Palautumisaika työstä on pidentynyt huomattavasti. Viikonloppu tuntuu liian lyhyeltä.” Opettaja 19

”...stressi on kasvanut työvuosien myötä eli työnkuva on muuttunut hurjasti, toisaalta työvuodet ovat lujittaneet ammattitaitoa ja tämä osaltaan helpottaa stressiä” Opettaja 22

”Kun saa ikää, huomaa osaavansa jo elää hyväksyvämmiin itseään ja muita kohtaan. Se tuntuu tässä kohtaa opettajuutta kovin tärkeältä, samoin kuin se, että voi kunnioittaa erilaisia perheitä, ilman tuomitsevaisuutta, oma tehtävä tarkasti mielessä.” Opettaja 26

Ensimmäisen työvuoden nähtiin siis useimmissa vastauksissa olevan raskain. Tällöin opettajia rasitti kaiken uuden opettelu sekä myös tarpeettomien paineiden ottaminen työstä ja siinä onnistumisesta.

”Minulla ei ole kovinkaan montaa työvuotta vielä takana, mutta huomattavasti stressaavampaa oli ensimmäinen työvuosi, jolloin tein illat kotona valmistelutöitä.” Opettaja 2

”Aiemmin uran alussa tietoista rentoutumista (esim. ennen nukahtamista) täytyi käyttää usein, nykyisin pystyn pyyhkimään paremmin mielestä liikoja asioita – myös paljon niitä joita ei juuri olisi pitänyt pyyhkiä :(” Opettaja 3

”Kyllä muistan nuorena opettajan ottaneeni paineita milloin mistäkin, yleensä turhaan.” Opettaja 26

Myös perhetilanteet kuten omien lasten syntymä oli muuttanut opettajien stressinhallintakeinoja.

”omien lasten syntymän myötä työasioiden unohtaminen kotona on tullut helpommaksi.” Opettaja 13

Monet opettajat olivat kokeneet uransa aikana ikään kuin oivalluksen, jonka johdosta alkoivat tietoisesti ehkäistä stressiä. Opettajat olivat saaneet apua stressinhallintakeinoihin myös muualta, kuten työterveyshuollosta tai terapiasta.

”ne (stressinhallintakeinot) ovat minulle kokoajan tärkeämpiä, koska stressaantuneena työskentely ei hyödytä ketään, tajuan nyt teoriassa, miten tärkeää tauot ja lepo ovat, mutta yritän muuttaa käytännön tapojani jatkuvasti terveen itsekkääseen suuntaan” Opettaja 1

”Totta kai ovat muuttuneet! Nyt stressinhallintaan pitää kiinnittää huomiota.” Opettaja 16

”Aiemmin en kokeillut mitään stressinhallintakeinoja, koska en oivaltanut stressaavani. Liikuin toki paljon ja ajattelin sen riittävän. 20 työvuoden jälkeen jäin vuodeksi vuorotteluvapaalle ja silloin oivalsin, että elämästä kannattaa tehdä mukavampaa.” Opettaja 18

”entistä enemmän joutuu tekemään tietoisesti asioita stressin poistamiseksi” Opettaja 22

”Opin näitä keinoja 6-7 vuotta sitten, kun olin uupumuksen takia vuorotteluvapaalla ja hakeuduin terapiaan. Nykyisin tunnistan oireeni aikaisemmin ja pystyn puuttumaan niihin. Uskallan myös tunnustaa väsymykseni. Puhuminen tekee hyvää.” Opettaja 28

Erittäin tärkeäksi opettajat mainitsivat itselleen anteeksi antamisen ja sen hyväksymisen, että työtä ei voi koskaan tehdä täysin täydellisesti. Moni opettaja kertoi myös sallivansa itselleen töiden vähentämisen, kun paineita on liikaa.

”Olen oppinut vuosien varrella sen, ettei työt tekemällä lopu. Silloin kun on liikaa vaatimuksia ja töitä, pitää osata rajoittaa omat tehtävät niin, ettei kuormita itseään liikaa.” Opettaja 14

”olen alkanut juoda kahvia työpäivän aikana ja istua välillä alas tauolle, vaikkei aikaa olisikaan, välillä ajattelen tietoisesti, että jos jotain jää hoitamatta, sitten jää” Opettaja 4

”Kyllä. Nykyään jätän työt koulun ovien sisäpuolelle, tai ainakin yritän. Ennen jopa harrastin yhdessä lasten vanhempien kanssa.” Opettaja 24

Opettajat olivat havainneet stressinhallintakeinoissa muutoksia siten, että he olivat kokeilleet erilaisia keinoja ja valinnut niistä itselleen sopivimmat.

”Olen lisännyt/kokeillut eri keinoja ja valinnut minulle sopivimmat yhdistelmät.” Opettaja 8

”Kyllä. Vuosien myötä on löytynyt omia keinoja vähentää stressiä.” Opettaja 9

”Entisessä työssäni puolustusvoimissa totuin samankaltaisiin menetelmiin” Opettaja 10

Stressin ennaltaehkäiseminen sekä avun pyytäminen

Opettajien vastauksista käy ilmi, että osa opettajista on käynyt melko pohjalla, ollut hyvin stressaantunut tai uupunut, jonka jälkeen on saanut apua työterveyshuollosta, pitänyt virkavapaata tai sairauslomaa. Vasta tällöin opettaja on oivaltanut, että tilanteeseen täytyy tulla muutos. Terapiasta ja työterveydestä opettajat ovat saaneet apua myös siihen, että tunnistavat stressaantumisensa nyt ajoissa ja osaavat puhaltaa pelin poikki. Opettajat ovat oivaltaneet, että työt eivät tekemällä lopu.

Opettajat kokivat, että stressiä ei välttämättä olisi voitu ehkäistä, koska stressaantuminen johtui omasta persoonasta ja luonteesta, johon kuului mm. liian tunnollinen työasenne. Osa opettajista koki, että omaa persoonaakin voisi kehittää, jolloin stressi vähenisi.

”Kun olin harjoittelukoulun lehtorina kolmikymppisenä, suunnittelin ja kokosin ja kirjasin kaiken ylös niin, että nuo lukukaudet ovat vieläkin mielessäni hurjina työrupeamina. Stressiä tuskin olisi kukaan muu voinut helpottaa. Kyse oli omasta tavastani ja halusta tehdä kaikki täydellisesti” Opettaja 26

”Olen varmasti tyypillinen tunnollinen naisopettaja, joka haluaa tehdä aina työnsä todella hyvin. Jotta tilanne kohdallani muuttuisi, pitäisi minun muuttua! Lisäksi tietenkin opettajan työ pitäisi rauhoittaa olennaisiin asioihin; opetustyöhön ja lasten kiireettömään kohtaamiseen ja auttamiseen.” Opettaja 22

”Ei pitäisi ottaa liikaa itseensä kohdistuvina asioita vaan ymmärtää myös että mm. vanhempien huoli on osittain koko järjestelmästä johtuvaa yms..” Opettaja 10

”Oma toiminta ja luonne vaikuttavat valtavasti. Ne tilanteet, jotka johtuivat vain itsestä, olisi ollut mahdollista välttää.” Opettaja 13

”omalla kohdallani suurimmat syyt stressiin ovat koulutuksen puute sekä liian tunnollinen työtapa...omien luonteenpiirteiden muuttaminen tulee todennäköisesti tapahtumaan vain kantapäähän kautta, ajoittaista stressiä olisi varmasti voinut ehkäistä suunnittelemalla työt paremmin etukäteen” Opettaja 1

Osa opettajista koki stressin kuuluvan opettajan ammattiin, eikä sitä pystytäkään täysin välttämään. Opettajat korostivat itsetunnon merkitystä stressin hallinnassa. Osa koki itsetuntonsa kehittyneen vasta työvuosien kuluessa.

”Nuorena opettajana tein itseäni säästämättä aivan ylipitkiä työpäiviä, kun halusin varmistella ja suunnitella tunnit hyvin. Toisaalta myöhemmin oli siten runsaasti materiaalia, mistä ammentaa.... Ehkä nämä ovat asioita, jotka opitaan vasta elämän myötä. Kun itsetuntemus on nuorella opettajalla vielä puutteellista, on vaikea tietää, missä voi säästää itseään. Vuosien kuluessa oppi tuntemaan vahvuutensa ja tietää, mitkä asiat sujuvat valmistelematta. Itsetuntemusta voi tietysti lisätä monin tavoin jo aiemmin kuin vasta ikävuosien myötä.” Opettaja 18

Töiden vähentäminen ja resurssien lisääminen koettiin stressin ehkäisemisessä tärkeänä. Opettajat tajusivat, että heidän tulisi kieltäytyä stressaantuneena lisätehtävistä. Opettajien mielestä vastuun jakaminen keventäisi työtaakkaa. Opettajat toivoivat mm. avustajia lisää.

”Lisäämällä luokkaan resursseja, esim. avustaja tai toinen opettaja.” Opettaja 21

”Työtaakan keventäminen voisi auttaa” Opettaja 19

”Pitäisi olla itsekkäämpi ja kieltäytyä ylimääräisistä töistä, pitää oppia rajaamaan työ- ja vapaa-aika” Opettaja 17

”pienempi luokkakoko (pahimmillaan 27 3-6 oppilasta, 4x Hojks, + oppimissuunnitelmia) Opettaja 11

”Ennakoin nykyään: koska tiedän etukäteen opettajan työn kiireajat lukuvuoden aikana (elokuu, syyskuu, joulukuu, maaliskuu, toukokuu), niin jaan töitäni ei kiireisille kuukausille (teen joko etukäteen tai jälkikäteen)..” Opettaja 8

Opettajat myös toivoivat, että ylemmät tahot ja kollegat puuttuisivat rohkeammin, jos havaitsisivat stressaantumista työtoverissa.

”Työkaverit ja esimies voisivat joskus itekin nähdä opettajan tilanteen ja ottaa sen puheeksi.” Opettaja 28

”Esimies olisi voinut tukea tai jopa lopettaa hankalan perheen pomputtelulta.” Opettaja 16

”Esimiehen jämptiys ja apu asioiden suunnittelussa auttaisi paljon.” Opettaja 15

”Nopeammilla toimilla asioiden auttamiseksi ylemmältä taholta.” Opettaja 5

Opettajat olivat pyytäneet apua stressaavassa tilanteessa eniten työkavereiltaan. Moni opettaja oli myös kääntynyt rehtorin puoleen hakiessaan apua stressinhallintaan. Opettajat kokivatkin puhumisen auttavan stressaavassa tilanteessa.

”Olen jutellut stressaavista asioista ja tilanteista kollegojen ja esimiehen kanssa ja saanut tukea ja apua.” Opettaja 28

”Työtovereilta olen aina saanut apua erityisen stressaavissa tilanteissa, olen luonteeltani avoin ja puhelias, joten en koe pyytäneeni apua erikseen, mutta olen kertonut joko esimiehelleni tai jollekulle työtoverilleni hankalasta tilanteesta. Pienehkössä koulussamme nämä tilanteet tulevat usein kyllä kaikkien kohdattavaksi tavalla tai toisella. Vaikka itse yrittäisi pitää kiinni vaitiolosäännöistä, vanhemmat eivät sitä aina tee.” Opettaja 18

”Työkavereiden kanssa keskustelu on parasta terapiaa. Hyvä työpari on todellinen aarre.” Opettaja 13

”Lähinnä keskustelin kollegojen kanssa. Keskustelu selkeyttää kokonaistilannetta ja saa vahvistusta omille ajatuksilleen ratkaisumalleista stressin vähentämiseksi.” Opettaja 8

”toisilta opettajilta olen saanut korvaamatonta tukea aina sitä pyytäessäni, esimieheni on myös valtavan suurella sydämellä varustettu ihminen, mutta stressaantunut hänkin!” Opettaja 1

Moni oli tukeutunut myös perheen tai puolison apuun stressaavassa tilanteessa.

”myös opettajapuolisoni on joutunut toisinaan kuuntelemaan työasioitani...” Opettaja 18

”oman perheen tuki ja ymmärrys on lisäksi ollut elintärkeä voimavara: puoliso repii minut aika ajoin irti arjesta, josta olen äärettömän kiitollinen” Opettaja 1

Muutama opettaja ilmoitti myös että ei ollut hakenut apua keneltäkään. Nämä opettajat eivät siis kokeneet tarvitsevansa apua muilta, jolloin heidän stressitasonsa, ei välttämättä ollut vielä kovin korkea. Toisaalta vastauksista kävi ilmi, että opettajat katsoivat toisten opettajien tekevän töitä kovemmin kuin itse, vaikka he itsekin työskentelivät todella tunnollisesti.

”En. Monet tekivät työtä vieläkin tiukemmin kuin minä.” Opettaja 26

Opettajat olivat saaneet apua stressinhallintaan työterveyshuollosta, lääkäriltä, työpsykologilta, työohjauksesta, työsuojeluvaltuutetulta, erityisopettajalta ja kuntoutuksesta. Työterveyden puoleen oli käännytty, kun tilanne oli jo melko paha ja opettaja hyvin stressaantunut.

”Pahimmassa tapauksessa sain apua työterveyshuollosta, lääkäriltä sairauslomaa. Aslak-kuntoutus auttoi myös jonkin verran työssää jaksamisessa.” Opettaja 19

”Olen hakenut apua työterveyden kautta” Opettaja 17

”Pyysin, työnohjaajalta ja työsuojeluvaltuutetulta.” Opettaja 16

”Todellisen uupumuksen kokeneena sain apua myös työterveyshuollon kautta, työpsykologilta.” Opettaja 15

”en oikeastaan, mutta työterveyshoitajalta stressistä kertominenkin jo on vähän helpottanut, Kaikesta huolimatta olen unelma-ammattissani ja nautin työstäni, sitä vain on liian paljon ja mieli kuormittuu liiaksi. Ellen pitäisi työstäni niin paljon, olisin taatusti jo vaihtanut alaa.” Opettaja 4

5.6 Tutkimustulosten koonti

TAULUKKO 3. Luokanopettajien stressitekijät

Luokanopettajan työ itsessään		Työyhteisö		Yhteiskunta	
Kiire	10	Eriarvoisuus	11	Resurssien vähentäminen	18
Työn moniulotteisuus ja muutokset	10	Eriävät mielipiteet/näkemykset	8	Suuret vaatimukset koulua kohtaan	6
Lisääntyneet työtehtävät	8	Positiivinen työyhteisö	6	Opettajan arvostuksen väheneminen	6
Opetussuunnitelman asettamat tavoitteet/vaatimukset	8	Huono työilmapiiri	3	Median vaikutus	4
Riittämättömyys	3	Aikapula	3		
Vastuu	1	Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen	1		

Oppilaat		Vanhemmat		Jokin muu syy	
Käytöshäiriöt ja tavat	19	Eriävät näkemykset	15	Oma elämäntilanne	5
Eritasoinen oppiaines	15	Liialliset vaatimukset	14	Oma persoona	1
Ongelmat oppilaiden kaverisuhteissa	5	Vanhempien negatiivinen tai välinpitämätön asenne koulua kohtaan	10		
		Vanhempien kykenemättömyys kasvattaa omaa lasta/epävakaat kotiolut	8		
		Positiiviset vanhemmat	3		
		Opettajan uhkailu/kiusaaminen	2		

Taulukosta 3. ilmenevät kaikki luokanopettajien mainitsemat stressitekijät annettujen luokkien mukaan. Luokanopettajien kertomista stressitekijöistä korostui erityisesti kiire, joka vaikutti moneen muuhunkin asiaan lisää stressiä luomalla. Opettajat kokivat mm. opetussuunnitelmassa asetettujen kovien tavoitteiden lisäävän entisestään kiireen tuntua työssä ja luovan työn hallittavuuden menettämisen tunnetta. Työn moniulotteisen luonteen ja koulun arjessa tapahtuvien muutosten katsottiin myös lisäävän stressiä. Työyhteisöstä johtuvissa stressitekijöissä korostuivat opettajien eriarvoisuus ja mielipide-erot. Suurimpana yksittäisenä yhteiskunnan vaikutuksesta johtavana stressitekijänä opettajat kokivat resurssien vähentämisen niin koulu- kuin myös lastenpalveluista. Erityisesti resurssien vähyden koettiin johtavan liian suuriin luokkakokoihin. Oppilasaineksen opettajat kokivat olevan hyvin eritasoista, mikä vaikeutti perusopetusta. Luokanopettajien mukaan myös käytöshäiriöt aiheuttivat suurissa määrin stressiä työhön. Opettajat kokivat oppilaiden muuttuneen vuosien aikana entistä levottomimmiksi ja opettajan arvostuksen katsottiin laskeneen. Vanhemmista aiheutuvaan stressiin luokanopettajat mainitsivat myös eriävät näkemykset oppilaan parhaasta. Vaikeaksi opettajat kokivat myös vanhemmat, jotka kokivat opettajan olevan oman lapsensa ”palvelija”. Vanhempien välinpitämätön asenne aiheutti opettajille lisää kuormittavuutta työhön. Muutamassa ääritilanteessa opettajat kokivat vanhempien jopa kiusanneen tai uhkailleen heitä.

Opettajien stressireaktioissa selvisi, että kaikilla opettajilla oli jonkinlaisia fysiologisia stressioireita kuten unihäiriöitä, päänsärkyä tai vatsavaivoja. Lisäksi opettajat kokivat oman persoonansa muuttuvan stressin vaikutuksesta levottomammaksi, ärtyneemmäksi ja huumorintajuttomammaksi. Opettajat kokivat myös stressin vaikutuksesta erilaisia keskittymiskykyyn vaikuttavia ongelmia. Opettajien vastauksista ilmeni myös muutamia stressioireita, jotka voivat olla merkkejä työuupumuksesta.

Suurin osa luokanopettajista koki selkeästi oman stressin vaikuttavan niin opetukseen kuin myös oppilaisiin. Opettajat näkivät oppituntien laadun huononevan, koska stressaantuneena he eivät jaksaneet suunnitella tunteja yhtä hyvin. Myös omassa persoonassa tapahtuvien muutosten koettiin vaikuttavan negatiivisesti opetukseen. Opettajat, jotka kokivat stressin vaikuttavan oppilaisiin, näkivät sen tapahtuvan siten, että myös oppilaiden käyttäytyminen muuttui opettajan stressin vaikutuksesta. Osa oppilaista muuttui levottomiksi kun taas osa etääntyi opettajasta tai muuttui

sovittelevimmaksi. Opettajat kertoivat myös oppilaiden aktiivitason ja motivaation laskevan opettajan stressin vaikutuksesta.

Opettajien kertomista selviytymiskeinoista erottautuivat tärkeimmiksi harrastukset ja varsinkin liikunta eri muodoissa. Töiden vähentäminen, suunnittelu ja priorisointi koettiin myös tärkeänä stressinhallintakeinona. Opettajat kertoivat stressin lievenevän puhumalla stressaavasta asiasta kollegoiden tai puolison kanssa. Noin puolet opettajista (13) koki stressinhallintakeinonsa olevan toimivia kun taas hieman yli puolet (15) kertoi käyttämiensä keinojen olevan toimivia vain jossain määrin.

6 POHDINTA

6.1 Keskeiset tulokset teorian valossa

Tutkimuksessani onnistuin mielestäni vastaamaan esittämiini tutkimuskysymyksiini hyvin. Tutkimukseni tulokset tukevat aiempia tutkimuksia, mutta osin myös tuovat uutta tietoa mm. stressin vaikutuksesta oppilaisiin ja opetukseen.

Stressitekijöinä luokanopettajat kokivat erilaisia asioita ja tilanteita, jotka johtuivat työstä itsessään, työyhteisöstä, yhteiskunnasta, oppilaista, vanhemmista ja jostain muusta syystä. Opettajien kertomat stressitekijät olivat samankaltaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa on havaittu (Salo & Kinnunen 1993, Haikonen 1999) Opettajat kokivat kiireen, työnkuvan muuttumisen ja moniulotteisuuden, lisääntyneet työtehtävät sekä opetussuunnitelman asettamat tavoitteet kuormittavana. Mm. Syrjäläinen 2002 ja Rajala (1982) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia opettajien stressitekijöistä.

Työyhteisöllä opettajat näkivät positiivisen vaikutuksen omaan työssä jaksamiseen. Opettajien vastauksissa korostui myös eriarvoisuuden kokeminen työyhteisössä sekä eriävien mielipiteiden stressaavuus. Osa opettajista koki huonon työilmapiirin stressaavana. Opettajat myös toivoivat, että yhteiseen keskusteluun olisi enemmän aikaa. Rajalan (1982) mukaan juuri ajanpuute työyhteisön ihmissuhteiden hoitamiseen nähtiin hyvin stressaavana. Myös Kalimo (1987), Haikonen (1999) ja Syrjäläinen (2002) ovat omissa tutkimuksissaan havainneet huonosti toimivan työyhteisön aiheuttavan stressiä opettajille.

Tutkimuksessani suurimmaksi yhteiskunnasta johtuvaksi stressitekijäksi nousi resurssien vähentäminen, jonka katsottiin vaikuttavaan moneen eri asiaan. Rajalan (1982) tutkimuksessa resurssien puutteen koettiin näkyvän erityisesti oppimateriaalien ja -tilojen puutteena. Omassa tutkimuksessani (niin kuin myös Syrjäläinen 2002; Haikonen 1999; Himberg 1996) resurssien puutteen negatiivisena vaikutuksena nähtiin suuret luokkakoot, jotka johtivat opettajien mukaan yhä suurempiin ongelmiin. Myös opettajan arvostuksen väheneminen ja opettajille asetetut suuret vaatimukset koettiin stressiä aiheuttavina tekijöinä. Median vaikutuksen oppilaisiin ja opetukseen koettiin olevan myös kuormittavaa. Myös Rajalan (1982) mukaan opettajat kokivat median antaman epäasiallisen kritiikin opettajia kohtaan stressaavana. Kiviniemen (2000)

tekemän tutkimuksen mukaan opettajien työolosuhteet ovat säästötoimenpiteiden vuoksi muuttuneet merkittävästi. Omassa tutkimuksessani opettajat kertoivat myös säästöjen vaikutuksesta työn suorittamiseen. Opettajien mielestä tavoitteet ovat korkealla ja hienoja, mutta jos välineitä ja resursseja työn toteuttamiseen ei ole jäävät tavoitteet pelkiksi unelmiksi.

Oppilaista johtuvana stressitekijänä opettajat nostivat erityisesti esille oppilaiden käytöshäiriöt ja – tavat sekä hyvin eritasoisen oppiaineksen. Myös oppilaiden ongelmalliset kaverisuhteet ja riitatilanteiden ratkaiseminen koettiin stressaavana. Myös Kalimo & Toppinen (1997) ja Salo & Kinnunen (1993) ovat saaneet tuloksia, joiden mukaan opettajat kokivat stressaavina tekijöinä työssään oppilaiden käyttäytymisen. Haikosenkin (1999) tutkimuksessa työtä rasittavina tekijöinä koettiin huonosti käyttäytyvät oppilaat sekä oppilaiden riitojen selvittely ja erilaiset työrauhahäiriöt.

Opettajat kokivat, että oppilaiden vanhemmat asettivat koululle ja opettajille liiallisia vaatimuksia. Myös eriävät näkemykset vanhempien kanssa aiheuttivat opettajille stressiä. Lisäksi kuormittavana koettiin vanhempien negatiivinen tai välinpitämätön asenne koulua kohtaan. Luokanopettajat näkivät myös osan vanhempien olevan kykenemättömiä kasvattamaan, rajoittamaan ja ohjaamaan omaa lasta erilaisista syistä johtuen. Himberg (1996) on omassa tutkimuksessaan havainnut juuri oppilaiden vaikeiden kotiolojen vaikuttavan oppilaiden huonoon käytökseen myös koulussa. Vain pieni osa opettajista koki vanhempien olevan positiivinen voimavara työssä. Muutamissa ääritilanteissa luokanopettajat kokivat vanhempien jopa kiusaavan tai häiriköivän opettajaa tahallisesti.

Opettajat mainitsivat jostain muusta syystä stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi oman elämäntilanteensa sekä oman persoonan vaikutuksen. Myös Kalimon & Toppisen (1997) sekä Räisäsen (1996) mukaan opettajan työssä stressin kokeminen riippuu suuresti määrin opettajan omasta persoonasta. Tutkimuksessani stressitekijätositien tulokset tukevat aiempien tutkimusten tuloksia, mutta uusiakin ulottuvuuksia on opettajan työhön tullut erityisesti sähköisen viestinnän ja työnkuvan alituisen muuttumisen myötä, jonka opettajat kokivat stressaavana.

Luokanopettajilla ilmeni tutkimukseni mukaan monenlaisia fyysisiä stressiperäisiä oireita kuten mm. unihäiriöitä, päänsärkyä, vatsavaivoja, verenpaineen nousua. Lisäksi opettajat kokivat persoonansa muuttuvan negatiivisesti stressin vaikutuksesta. Luokanopettajat kertoivat myös kokevansa erilaisia keskittymisongelmia

kuten asioiden unohtelu ja olennaiseen keskittymisen vaikeuksia stressaantuneena. Muutamit opettajat mainitsivat myös uupumisen sekä erilaisia oireita, jotka saattavat viitata työuupumukseen. Tällaisia oireita olivat mm. haluttomuus työhön, jaksamisen väheneminen sekä välinpitämättömyys itsestä. Koiviston (2001, 153) mukaan työuupumus voidaan tunnistaa mm. siitä, että henkilö kadottaa työn mielekkyyden ja muuttuu sitä kohtaan välinpitämättömäksi. Myös kokonaisvaltainen väsymys voi olla merkki työuupumuksesta. Tutkimuksessani muutama opettaja kertoi kokevansa juuri tällaisia oireita, kuten välinpitämättömyyttä työhön ja itseensä sekä voimattomuuden ja haluttomuuden tunnetta työn tekemiseen.

Stressin vaikutus oppilaisiin ja opetukseen-osiossa, sain tutkimukseeni uutta tutkimustietoa. Suurin osa opettajista koki oman stressin vaikuttavan opetukseen sekä oppilaisiin jollain tavoin. Stressi vaikutti opetukseen sen laatua alentamalla, koska opettajat kertoivat toteuttavansa opetuksen hyvin pelkistetyksi stressaantuneena eikä tuntien suunnitteluun ollut tällöin opettajien mielestä tarpeeksi aikaa. Opettajan stressi näkyi opetuksessa myös siten, että opettajan persoona muuttui kärsimättömämmäksi, levottomammaksi, tiukemmaksi ja huumorintajuttomammaksi.

Opettajat näkivät oman stressin siirtyvän myös oppilaisiin, jolloin oppilaatkin muuttuivat levottomimmiksi ja heidän opiskelumotivaationsa laski. Myös Salon (1995, 40) mukaan opettajat näkivät oman stressin vaikuttavan oppilaiden opiskelumotivaatioon sitä alentamalla. Tutkimuksessani osa opettajista koki oppilaiden muuttuvan hiljaisemmiksi ja etäännyvän stressaantuneesta opettajasta. Oppilaat saattoivat myös muuttua opettajaa kohtaan sovittelevammiksi. Myös luokan ilmapiiriin nähtiin huononevan opettajan stressin vaikutuksesta.

Selviytymiskeinoikseen luokanopettajat kertoivat paljon erilaisia keinoja, joita he käyttävät stressiä hallitakseen. Ylivoimaisesti suurimpana keinona opettajat mainitsivat erilaiset harrastukset kuten liikunta, lukeminen, musiikin kuuntelu, käsityöt jne. Salo ja Kinnunen (1993, 90) saivat tutkimuksessaan myös samanlaisia tuloksia, joiden mukaan opettajien yleisimpänä selviytymiskeinona olivat harrastukset. Omassa tutkimuksessani myös töiden suunnittelu, priorisointi ja vähentäminen koettiin stressinhallinnassa tärkeinä. Opettajat korostivat myös stressaavasta asiasta puhumisen tärkeyttä. Lisäksi opettajat mainitsivat terveellisten elämäntapojen merkityksen sekä perheen ja ystävien merkityksen stressinhallinnassa. Opettajat kokivat myös työn ja vapaa-ajan selkeän erottamisen auttavan selviytymään stressistä. Salon ja Kinnusen tutkimuksessa (1993) yhtenä opettajien tärkeimpänä selviytymiskeinona oli

ongelmanratkaisu. Omassa tutkimuksessani vain kolme opettajaa mainitsi ongelman aktiivisen ratkaisemisen selviytymiskeinokseen.

Suurin osa opettajista koki stressinhallintakeinojensa muuttuneen mm. iän ja kokemuksen vaikutuksesta. Haikonen (1999) on havainnut samanlaisen ilmiön omassa tutkimuksessaan. Opettajat kertoivat myös kokeilleensa erilaisia keinoja ja valinneensa itsellensä toimivimmat vaihtoehdot. Osa opettajista korosti itsetunnon ja oman persoonansa tuntemista stressinhallinnassa.

6.2 Tutkimustulosten merkitys ja jatkotutkimus

Tutkimuksessa selvinneiden tulosten avulla pystyn omassa työssäni tiedostamaan työn kuormittavat tekijät ja ennaltaehkäisemään näitä stressitekijöitä. Luokanopettajien kertomista selviytymiskeinoista voin myös poimia erilaisia tapoja lieventää stressiä ja valita keinoista itselleni toimivimmat. Myös itsetunnon kehitys ja oman persoonan tuntemus nousee itselläni yhä tärkeämpään merkitykseen. Luokanopettajan työssä minun tulee osata priorisoida asioita ja antaa myös joitain asioita itselleni anteeksi, koska aina kaikkea ei voi tehdä täydellisesti. Tutkimustulosten valossa pystyn ymmärtämään oman stressini vaikuttavan myös opetukseen ja oppilaisiin, jolloin minun tulee tarkkailla itseäni entistä tarkemmin, jotta en omalla stressilläni heikennä mm. oppilaiden tuntiaktiivisuutta tai oppimismotivaatiota. Toivon tutkimustuloksista olevan hyötyä myös muille luokanopettajaopiskelijoille ja opettajille.

Luokanopettajan työssä jaksamista on tutkittu Suomessa paljon viimeisen 30 vuoden aikana. Tutkimuksessa painopiste on ollut opettajan kokemassa stressissä. Jatkotutkimusaiheena olisikin mielenkiintoista ja erittäin tarpeellista tutkia lisää, kuinka oppilaat kokevat opettajan stressin vaikuttavan opetukseen sekä oppilaisiin itseensä. Mielestäni aihe on tärkeä, koska luokanopettajan kokema stressi vaikuttaa useaan oppilaaseen. Jatkotutkimusta voitaisiin suorittaa mm. haastattelemalla ja havainnoimalla stressaantuneita opettajia ja heidän oppilaita. Tällöin tutkimuksessa päästäisiin syvemmälle tutkittavien käsityksiin ilmiöstä.

LÄHTEET

- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma. Kirjayhtymä Oy. 114–160.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. 2000. Handbook of qualitative research. Thousand Oaks: Sage.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. 1986. Dynamics of a stressful encounter. Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 50, 5. 992-1003.
- Gordon, T. 1979. Viisas opettaja. Helsinki. Tammi.
- Haavio, M. 1969. Opettajapersoonallisuus. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Haikonen, M. 1999. Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos. Helsinki: Yliopistopaino
- Hargreaves, A. (toim.) 1998. International handbook of educational change. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers cop.
- Himberg, L. 1996. Opettaja ja työyhteisö. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 21.
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2001. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja.
- Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. Porvoo: WSOY.
- Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki. Työterveyslaitos.
- Kinnunen, U. 1989. Opetustyön kuormittavuus syyslukukaudella: syyslomakokeilun tulokset. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kivimäki, M. 1996. Stress and personality factors: specifications of the role of test anxiety, private self-consciousness, type A behavior pattern, and self-esteem in the relationship between stressors and stress reactions. Helsinki: Hakapaino.

- Kiviniemi, K. 2000. Opettajan työtodellisuus haasteena opettajankoulutukselle: opettajien ja opettajankouluttajien käsityksiä opettajan työstä, opettajuuden muuttumisesta sekä opettajankoulutuksen kehittämishaasteista. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakointihankkeen selvitys 14. Helsinki. Opetushallitus.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 68–84.
- Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Jyväskylä: Gummerus.
- Korpinen, A. 1988. Käyttäytymishäiriöisen oppilaan integraation edellytykset. Jyväskylä.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Vastapaino.
- Kuusinen, K.-L. 1993. Työterveyspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Kyriacou, C. 2001. Effective teaching in schools: theory and practise. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company.
- Limberg, L. 2000. Phenomenography: a relational approach to research on information needs, seeking and use. *The New Review of Information Behaviour Research* 1, 51-67.
- Luukkainen, O. 2002. Opettaja vuonna 2010. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakointihankkeen selvitys 15. Helsinki: Opetushallitus.
- Marton, F. 1994. Phenomenography. Teoksessa T. Husên & T. N. Postlethwaite. *The International Encyclopedia of Education*. 2.painos. Pergamon 1994, 4424-4429.
- Marzano R., Marzano J. & Pickering D. 2003. Classroom management that works: research-based strategies for every teacher. Alexandria, VA, USA : Association for Supervision and Curriculum Development.
- Maslach, C. 1982. Burnout: the cost of caring. Prentice-Hall.
- Meriläinen, M. 1999. Täydennyskoulutuksen merkitys luokanopettajan ammatilliselle kehitymiselle. *Kasvatustieteellisiä julkaisuja* 51. Joensuun yliopisto.
- Mäkinen, K. 1998. Opetustyön kuormittavuus ja sen seuraamuksia ammatillisessa koulutuksessa. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Niemi, H. 1995. Opettajien ammatillinen kehitys. Osa 2. Opettajankoulutuksen arviointi oppimiskokemusten ja uuden professionaalisuuden viitekehyksessä. Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja.
- Niemi, H. 1998. Koulu ja opettajankoulutus – yhdessä tulevaisuuden rakentamiseen. Teoksessa H. Niemi (toim.) Opettaja modernin murroksessa. Porvoo: WSOY. 9-19.
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn –varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Juva: WS Bookwell Oy.
- Rajala, R. 1982. Työmotivaation ja ammattiongelmiin yhteydet työtyytyväisyyteen. Lapin korkeakoulu. Kasvatustieteen lisensiaattityö.
- Räisänen, T. 1996. Luokanopettajan työn kokeminen ja työorientaatio. Kasvatustieteellisiä julkaisuja 31. Joensuun yliopisto.
- Salo, K. & Kinnunen, U. 1993. Opettajien työstressi: työn, stressin ja terveyden seuranta tutkimus 1983–1991. Jyväskylän yliopiston työelämän tutkimusyksikön julkaisuja, 7.
- Salo, K. 1995. Opettajien työstressi; työn, stressin ja terveyden seuranta tutkimus 1983-1991. Väitöskirja.
- Selye, H. 1976. Stressi. Tampere: Tampereen kirjapaino Oy.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma. Kirjastopaino Westpoint, Kirjayhtymä.
- Syrjäläinen, E. 2002. Eikö opettaja saisi jo opettaa? Koulun kehittämisen paradoksi ja opettajan työuupumus. Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja A25.
- THL:n tiedote. Opettajien hyvinvointi heijastuu oppilaisiin. 3.12.2009. Luettavissa osoitteessa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=21665 THL: tiedote. Luettu 10.3.2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Vartiovaara, I. 1987. Burnout henkinen pahoinvointi. Porvoo: WSOY.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Virtanen, M., Kivimäki, M., Luopa, P., Vahtera, J., Elovainio, M., Jokela, J. & Pietikäinen, M. 2009. Staff reports of psychosocial climate at school and adolescents' health, truancy and health education in Finland. *European Journal of Public Health* 2009; 19(5):554–560.

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake

Laura Koivisto

xxxxxxx

xxxxxxx

xxxxxxx

lauram4@suomi24.fi

Luokanopettajan työssä jaksaminen

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa Kasvatustieteen maisteriksi (OKL). Teen Pro gradu – tutkielmaa **luokanopettajien työssä jaksamisesta**. Haluan selvittää, millaisissa tilanteissa ja mistä syystä luokanopettajat kokevat työssään stressiä tai uupumista. Tavoitteenani on myös selvittää, millaisia selviytymiskeinoja opettajat käyttävät sekä stressin mahdollisia vaikutuksia oppilaisiin. Toivoisin Sinun vastaavan esitietokysymyksiin sekä **15 avoimeen kysymykseen** mahdollisimman rehellisesti. Vastauksesi voivat olla niin laajoja tai suppeita kuin itse koet tarpeelliseksi. Kysely löytyy alapuolelta. Vastaa kysymyksiin, jonka jälkeen tallenna tiedosto ja lähetä se minulle takaisin osoitteeseen **lauram4@suomi24.fi** Kaikki vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Tutkimuksen on määrä valmistua alkuvuonna 2013. Annan mielelläni tutkimuksesta lisätietoja niin halutessanne.

Paljon kiitoksia osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Laura Koivisto

Luokanopettajan työssä jaksaminen: Kyselylomake

Opettajan esitiedot:

Sukupuoli

Ikä

Koulutus

Luokka-aste, jota opetat

Koulun koko

Opettajana toimimisaika

Avoimet kysymykset:

Stressitekijät

1. Mainitse mahdollisimman monta stressitekijää työssäsi, jotka johtuvat

A) luokanopettajan työstä itsessään

B) työyhteisöstä

C) yhteiskunnasta

D) oppilaista

E) vanhemmista

F) jostain muusta syystä

Stressireaktiot

2. **Mistä tunnistat stressaavasi ja miten se ilmenee?**

Stressin vaikutus oppilaisiin

3. Näetkö stressin vaikuttavat omaan opetukseesi?
4. **Koetko oman stressisi vaikuttavan oppilaisiin? Jos koet, niin miten se ilmenee oppilaissa?**
5. Jos näet stressin vaikuttavan oppilaisiin, millaisissa tilanteissa tämä tapahtuu?

Stressin hallinta ja selviytymiskeinot

6. **Millä tavoilla lievennät stressiä eli millaisia selviytymiskeinoja käytät?**
7. Koetko käyttämiesi stressinhallintakeinojen olevan toimivia?
8. Oletko huomannut muutosta stressinhallintakeinojen käytössä työvuosiesi aikana?
9. Olisiko stressiä joissain tilanteissa voitu ehkäistä? Miten?
10. Pyysitkö tai saitko stressaavassa tilanteessa apua? Keneltä?

Näiden kysymysten lisäksi voit kirjoittaa kokemuksistasi toki muutakin. Tallenna vastauksesi ja lähteä tallennettu tiedosto sähköpostin liitetiedostona minulle osoitteeseen **lauram4@suomi24.fi**

Kiitos vaivannäöstäsi!

Laura Koivisto
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
lauram4@suomi24.fi

LIITE 2. Tutkimuslupa

Tutkimuslupa / Koivisto Laura

Opiskelija Laura Koivisto (Jyväskylän yliopisto) tekee pro gradu -tutkielmaa luokanopettajien työssä jaksamisesta. Aineisto kerätään sähköisesti kyselylomakkeella.

Päätös

Myönnän Laura Koivistolle tutkimusluvan Kouvolan peruskoulujen 1.-6. luokan luokanopettajien keskuudessa tehtävää tutkimusta varten.

Palvelualueen esimies

Maija Saksa

Jakelu

Laura Koivisto

Yhteystiedot

Palvelualueen esimies Maija Saksa
puh. 020 615 8429, maija.saksa@kouvola.fi