

*"Lisää aikuisia, käsiä, silmiä, korvia ja aikaa!"*

**Luokanopettajien kokemuksia työtyytyväisyydestä ja työtä kuormittavista tekijöistä**

Tilla Ketonen ja Niina Tajakka

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Artikkelimuotoinen

Kevätlukukausi 2022

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Ketonen, Tilla, & Tajakka, Niina. 2022. "Lisää aikuisia, käsiä, silmiä, korvia ja aikaa!" Luokanopettajien kokemuksia työtyytyväisyydestä ja työtä kuormittavista tekijöistä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 54 sivua.**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajien työtyytyväisyyttä ja työtytymättömyyttä. Tutkimme millaiseksi luokanopettajat kokevat työtyytyväisyytensä, millaiset tekijät kuormittavat luokanopettajia heidän työssään sekä millaisilla keinoilla kuormitustekijöitä voisi vähentää. Tässä tutkimuksessa työtä kuormittavat tekijät määritellään työtyytyväisyyttä haastaviksi tekijöiksi, jotka aiheuttavat työtytymättömyyttä. Tutkimuksen tutkimusote on laadullinen. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä avoimella kyselylomakkeella tammi-helmikuussa vuonna 2022, Facebookin Alakoulun aarreaitta -ryhmässä. Verkkokyselyyn osallistui 24 luokanopettajaa eri puolilta Suomea. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittavat, että luokanopettajat ovat sekä tyytyväisiä ja tyytymättömiä työhönsä. Työtyytyväisyyttä kokivat opettajat, jotka olivat motivoituneita työhönsä, saivat onnistumisen kokemuksia työpäivien aikana, sekä saivat kannustusta työyhteisöltään. Kuormitustekijöiksi nimettiin haastavat oppilaat ja huoltajat, suuret luokkakoot, inkluusio ja opetuksen ulkopuoliset tehtävät sekä koronapandemiasta aiheutuneet yllättävät muutokset. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) koettiin epäselväksi, liian laajaksi ja pinnalliseksi kokonaisuudeksi. Luokanopettajien mielestä kuormitustekijöitä voisi vähentää lisäämällä resursseja kouluun, alentamalla omia standardeja ja pienentämällä luokkakokoja. Tämä tutkimus lisää tietoutta luokanopettajien näkökulmasta siihen, miten kuormitustekijöitä voi vähentää työtyytyväisyyden parantamiseksi.

Asiasanat: työtyytyväisyys, työtytymättömyys, kuormitustekijä, luokanopettaja

# SISÄLTÖ

<b>TIIVISTELMÄ</b> .....	<b>2</b>
<b>SISÄLTÖ</b> .....	<b>3</b>
<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
1.1 Luokanopettajien työtyytyväisyys ja työtyytymättömyys .....	6
1.2 Luokanopettajien työtyytyväisyyttä haastavat kuormitustekijät .....	10
1.3 Luokanopettajan työtyytyväisyyden merkitys oppilaiden oppimiseen	12
1.4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	15
<b>2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>16</b>
2.1 Tutkimukseen osallistujat .....	16
2.2 Tutkimusmenetelmät .....	17
2.3 Aineiston analyysi .....	17
2.4 Eettiset ratkaisut.....	19
<b>3 TULOKSET</b> .....	<b>22</b>
3.1 Luokanopettajien kokemuksia työtyytyväisyydestä .....	22
3.2 Luokanopettajien kokemuksia työn kuormitustekijöistä .....	25
3.3 Keinoja kuormitustekijöiden vähentämiseksi luokanopettajan näkökulmasta .....	29
<b>4 POHDINTA</b> .....	<b>32</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>42</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>49</b>
Liite 1. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	49
Liite 2. Tietosuojailmoitus.....	50
Liite 3. Kyselylomake .....	53

# 1 JOHDANTO

Opetusalan työolobarometrin (Golnick & Ilves, 2021) tulokset osoittivat luokanopettajien työn ilon vähentyneen huolestuttavasti, sekä työn kuormittavuuden kehittyvän yhä huonompaan suuntaan. Tulosten perusteella luokanopettajien kokema työtyytyväisyys heikkenee, mikä voi vaikuttaa opettajien tekemän työn laatuun ja oppilaiden oppimiseen. Luokanopettajien työtyytyväisyys ja työssä jaksaminen ovat olleet näkyvästi esillä Suomen valtamediassa viime aikoina. Uutisoinnin mukaan opettajia kuormittavat erityisesti lisääntynyt työmäärä ja työn kokonaiskuormittavuus (Kataja, 2021). Opettajien työ on myös valittu yhdeksi eniten stressaavaksi ammatiksi kulttuuri- ja opetuskontekstissa (Saloviita & Parkarinen, 2021).

Eriksson (2017, s. 15) toteaa yhteiskunnallisten muutosten johtaneen työelämän muutokseen. Yhteiskuntamme on muuttunut entistä hektisemmäksi ja epävakaammaksi, jossa toistuvat muutokset ovat jokapäiväistä elämäämme. Samalla opettajan työhön kohdistuu monenlaisia vaatimuksia ja paineita edellyttäen opettajalta lisäksi moniosaamista. Opettajan työnkuva on laajentunut perinteisestä opetustyöstä laaja-alaiseen kasvattamiseen. (Aho, 2011, s. 4, s. 15.) Luokanopettajien työtyytyväisyyteen vaikuttavat merkittävästi nämä yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset ja työolot. Työterveyslaitoksen tutkimushankkeen kautta on tutkittu, kuinka vuonna 2016 käyttöön otettu opetussuunnitelma vaikuttaa opettajien työhyvinvointiin. Tutkimusta on tehty teemahaastattelujen ja Kunta 10 -tutkimuksen kyselytuloksia hyödyntäen. (Työterveyslaitos, 2022.) Tutkimuksissa on todettu, että uuden opetussuunnitelman käyttöönotto lisäsi opettajien kuormitustekijöitä vuosina 2014–2018 (Vanas, 2021). Luokanopettajien jaksamisesta, alanvaihtoajatuksista ja uupumuksesta on uutisoitu paljon menneen vuoden aikana

Opettajien ammattijärjestön (OAJ, 2021a) mukaan opettajat kokevat työssään enemmän kuormittumista moniin muihin ammatteihin verrattuna. OAJ (2021b) uutisoi, että yli puolet opettajista on pohtinut alanvaihtoa. Yleisimpiä

syitä ovat olleet työn kuormittavuus, lisääntynyt työmäärä ja palkkataso. Opettaja-lehdessä (Manner, 2021) kerrotaan, kuinka opettajien työ vaatii moniosaimista. Työtä on niin paljon, etteivät opettajat pysty tekemään työtänsä niin hyvin kuin haluaisivat. Myös koronapandemialla on havaittu olevan heikentäviä vaikutuksia opettajien työhyvinvointiin niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Uudet haasteet ja odottamattomat muutokset työssä vaikuttivat monen opettajan työhyvinvointiin heikentävästi. (Pöysä ym., 2021.) Hyvinvoivat opettajat suorittavat työstään hyvin ja saavuttavat opetustavoitteet paremmin kuin kuormittuneet opettajat (Hakanen, 2006, s. 41). Tästä syystä on tärkeää kuunnella opettajien omia, henkilökohtaisia kokemuksia, ja saada aikaan muutos opettajien työhyvinvoinnin parantamiseksi.

Kokemus määritellään fenomenologisessa psykologiassa yksilölliseksi tajunnalliseksi toiminnaksi (Tökkäri, 2018, s. 80). Fenomenologiassa oletetaan, että tietäminen muovautuu hiljalleen vastavuoroisessa suhteessa maailmaan, jolloin tieto ja ymmärrys koostuvat kokemukseksi (Huhtinen & Tuominen, 2020, s. 302). Luokanopettajien kokemukset ovat yksilöllisiä ja ainutlaatuisia. Tämän tutkimuksen avulla saamme tärkeää tietoa siitä, mitkä tekijät kuormittavat luokanopettajia työssään ja millaiseksi he kokevat työtyytyväisyytensä. Tässä tutkimuksessa haluamme tuoda julki luokanopettajien henkilökohtaisia kokemuksia, joiden avulla voimme ymmärtää paremmin luokanopettajien työtyytyväisyyttä ja siihen kuuluvia tekijöitä.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää luokanopettajien työtyytyväisyyteen liittyviä tekijöitä, heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan työn kuormitustekijöistä sekä kuinka näitä kuormitustekijöitä voidaan vähentää luokanopettajien näkökulmasta. Vaikka luokanopettajien työtyytyväisyyttä on tutkittu paljon, konkreettisia keinoja tilanteen parantamiseksi ei ole juurikaan esitetty. Esimerkiksi mediassa ei ole tuotu esille luokanopettajia tukevia toimia tai ehdotuksia opettajia kuormittavien tekijöiden vähentämiseksi. Tutkimuksen avulla lisätään tietoa työn todellisuudesta luokanopettajien henkilökohtaisten kokemusten kautta sekä esitellään kehitysehdotuksia, kuinka työn kuormittavuutta voidaan vähentää. Luokanopettajien kokemustieto ja heidän julkituomat

parannusehdotukset ovat tärkeitä tietoja määrärahoista ja perusopetuksesta päättävillä tahoilla, kuten Opetushallitukselle ja eduskunnan poliitikoille. Päättäjien olisi syytä ottaa huomioon opettajien kokemukset päätöksiä tehdessään, jotta uudistuksilla voitaisiin parantaa konkreettisesti luokanopettajien työtyytyväisyyttä. Oma mielenkiintomme tutkimusaihetta kohtaan heräsi koulutustaus- tojemme kautta. Lisäksi tiedonhaluamme syventää aito kiinnostus tämän hetken työtyytyväisyyden tasosta luokanopettajien keskuudessa, sillä olemme molemmat pian siirtymässä työelämään luokanopettajiksi.

## **1.1 Luokanopettajien työtyytyväisyys ja työtyytymättömyys**

Työtyytyväisyyttä tutkitaan yleensä yleisenä työtyytyväisyytenä, joka kuvastaa työntekijän kokonaisvaltaista tunnetta työstään. Työtyytyväisyys kuvaa, missä määrin työntekijä pitää työstään ja työtyytymättömyys sitä, missä määrin hän ei pidä. (Mäkikangas & Hakanen, 2017, s. 114.) Tässä tutkimuksessa työtyytyväisyys kuvaa luokanopettajien kokemuksia työn mielekkyydestä ja sitä kuormittavista tekijöistä. Työtyytyväisyys voidaan määritellä positiiviseksi tai negatiiviseksi arvioiksi työstä ja sen kokemuksista (Skaalvik & Skaalvik, 2010; Spector, 1997, 2; Weiss, 2002). Spectorin (1997, s. 2) mukaan työtyytyväisyys kuvastaa kokonaisvaltaista tunnetta työstä tai työn eri puoliin liittyvistä asenteista. Työhön kohdistuu moniulotteisia asenteita, joissa tunneperäiset elementit korostuvat (Mäkikangas & Hakanen, 2017, s. 113).

Työtyytyväisyys rakentuu useista eri tekijöistä. Työtyytyväisyyttä voidaan tarkastella esimerkiksi työhyvinvoinnin osina, joista työtyytyväisyys syntyy: psykofyysiset perustarpeet, turvallisuuden tarve, arvostuksen tarve, liittymisen tarve sekä itsensä toteuttamisen tarve (Golnick & Ilves, 2020, s. 34). Maslowin (1954) tarvehierarkian mukaan ihmiset tarvitset perustarpeiden tyydytyksen lisäksi mahdollisuuden toteuttaa itseään. Teorian mukaan jokaisella ihmisellä on tarve tehdä omien erityispiirteiden mukaista toimintaan (Maslow, 1954, s. 46). Lisäksi työtyytyväisyyteen kuuluvat muun muassa motivaation tunne,

flow ja työn ilo (Golnick & Ilves, 2020, s. 34). Holmesin (2005, 144) mukaan työtyytyväisyyttä lisäävät arvostuksen ja asianmukaisen palkan saaminen tehdystä työstä sekä mahdollisuudet kehittyä työssä. Työhönsä tyytyväiset ihmiset kokevat yleensä positiivista tunnetta työn sujuvuudesta ja hallinnasta, he ovat tyytyväisiä työn mielekkyyteen ja työilmapiiriin (Manka ym., 2010). Tutkimusten mukaan tyytyväiset opettajat kokivat työssään työn imua ja olivat työssään tarmokkaita, omistautuneita, sekä uppoutuivat työhönsä säännöllisesti (Lerikkanen ym., 2020, s. 49). Tässä tutkimuksessa linkitämme työn imun osaksi luokanopettajan kokemaa työtyytyväisyyttä.

Työn imu on myönteinen tunne- ja motivaatiotila, jolle on ominaista tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuneisuus. Tarmokkuus on kokemus energisyydestä, omistautuminen on kokemus työn merkityksellisyydestä ja uppoutuminen kuvaa paneutumista ja syvää keskittyneisyyden tilaa. (Hakanen, 2006, s. 32.) Perkiö-Mäkelän ym. (2012, s. 117–118) mukaan vahvistamalla työn imua voidaan mahdollisesti parantaa koettua työkykyä. Työn imua vahvistaa esimerkiksi mahdollisuus hyödyntää kertyneitä kokemuksia ja taitoja sekä kehittyä kohtuullisen haastavassa työssä, jonka sisältöä ja toteutusta työntekijä voi itse muokata ja kehittää. Lisäksi työn imua voi kasvattaa mahdollisuus nähdä oman käden jälki työssä, mahdollistava ja kannustava esimiestyö sekä arvostava ja ystävällinen vuorovaikutus työyhteisössä. (Perkiö-Mäkelä ym., 2012, s. 117–118.) Mitä enemmän opettaja koki työn imua työssään, sitä korkeampi oli opettajan antama tunnetuki luokassa (Lerikkanen ym., 2020, s. 49). Hyvinvoiva työyhteisö vahvistaa myös opettajien kokemaa työtyytyväisyyttä.

Työpaikan hyvä ilmapiiri, osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet, sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi näkyy henkilöstön tyytyväisyytenä (Manka ym., 2010). Hyvä ja terveellinen työympäristö edistää työntekijöiden hyvinvointia. Se tukee kestävästä kehitystä, parantaa tuottavuutta sekä voimistaa yhteiskunnan sosiaalista ja taloudellista kestävyttä. (Sauni, 2019.) Työntekijöiden hyvinvointi edistää myös yritysten menestymistä (Eldor & Shoshani, 2016). Työyhteis-

sön ilmapiiriä ja myötätuntoa käsitelleessä tutkimuksessa todettiin, että työyhteisön sisällä koettu myötätunto ja positiiviset tunteet lisäsivät opettajien työtyytyväisyyttä ja hyvinvointia (Eldor & Shoshani, 2016). Myötätunto työyhteisössä on määritelty kiintymykseksi, välittämiseksi ja hellyydeksi toisia työtovereita kohtaan (Eldor & Shoshani, 2016). Opettajan käsitys itsestään ja suhteestaan muihin yhteisön jäseniin muodostavat perustan sille, miten opettaja tulkitsee koulun perustehtävää. Perustehtävässä onnistuminen onkin opettajan työssä kokeman hyvinvoinnin kannalta keskeistä. (Soini ym., 2008.) Työtyytyväisyyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi täytyy luoda strategioita. Strategioiden avulla pyritään hallitsemaan kuormitustekijöitä ja stressiä sekä edistämään palautumista.

Työstä palautuminen on tärkeää, sillä palautumisen aikana ihminen kerää voimia ja lisää resursseja seuraavia haasteita varten (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Palautumiseen auttavat riittävä uni ja liikunta, rentoutuminen ja mahdollisuus käsitellä psyykkistä kuormitusta aiheuttavia asioita työyhteisössä (Manka ym., 2010). Lerkkasen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksen mukaan luokanopettajat nimesivät työtyytyväisyyttä tukeviksi keinoiksi liikunnan harrastamisen, kollegoiden ja läheisten tuen, työn priorisoinnin sekä työn ja vapaa-ajan erottamisen. Myös Holmes (2005, s. 162) ja Aho (2011, s. 140) painottavat, että opettajan palautumisen kannalta on tärkeää osata rajata työ ja vapaa-aika toisistaan. Opettajat tekevät töitä usein kotona, mikä vaikuttaa työtyytyväisyyteen ja kontrollin puutteeseen (Holmes, 2005, 1).

Luokanopettajalla ei ole virallista virka-aikaa ja opettaja saattaakin käyttää osan vapaa-ajastaan oman työnsä kehittämiseen. Omien rajojen tunnistamisen lisäksi on erityisen tärkeää oppia hallitsemaan työn ja vapaa-ajan suhdetta itselle mielekkäällä palautumisen keinoilla. (Aho, 2011, 140–141.) Opettajien työtyytyväisyyttä tulisi käsitellä ennakoivasti jo opettajien koulutusvaiheessa. Opettajien tulisi saada ohjausta työtyytyväisyyden ylläpitämisestä sekä esimerkkejä oman jaksamisen ja palautumisen tehostamiseksi. (Lerkkänen ym., 2020.) Tällaisia strategioita luokanopettajan palautumiseksi voivat olla esimerkiksi erilaiset työpajat ja mindfulness (Friedman-Krauss ym. 2014). Riittämätön



palautuminen työstä on keskeinen tekijä stressihaittojen kehittymisessä. Erilaiset stressitekijät, kuten työstä johtuva stressi, haastavat opettajien kokemaa työtyytyväisyyttä ja voivat aiheuttaa työtyytymättömyyttä.

Työstressi määritellään tapahtumaksi tai tilaksi työpaikalla, mikä vaikuttaa negatiivisesti ihmisen psykologisiin, sosiaalisiin ja fyysisiin resursseihin ja työtyytyväisyyteen (Friedman-Krauss ym., 2014). Työstressi voidaan määritellä myös opettajien negatiivisiksi koetuilla tunteilla, kuten ahdistuneisuudella, turhautumisella ja jännittyneisyydellä (Chaudhuri ym., 2021). Stressaantuneet ja työtyytymättömät opettajat kokevat työssään enemmän negatiivisia ja riskitriitaisia vuorovaikutustilanteita kuin tyytyväiset opettajat. Tutkimuksen mukaan stressaantuneet opettajat eivät luo tukevia vuorovaikutustilanteita oppilaitensa kanssa ja ovat epätodennäköisesti tehokkaita opettajia. (Friedman-Krauss ym., 2014.) Stressi ei ole aina pahasta, sillä työn vaatimukset voivat synnyttää sekä positiivista että negatiivista stressiä. Pitkään jatkuessaan stressi voi kuitenkin aiheuttaa työuupumusta ja passivoitumista. (Manka ym., 2010.) Työuupumuksen riskiä lisää Mankan ja Mankan (2016, luku 6) mukaan myös ongelmat palautumisessa. Tässä tutkimuksessa ajatellaan, että pitkään jatkunut työtyytymättömyys johtaa todennäköisesti työuupumukseen.

Työuupumus määritellään Maslachin ja Leiterin (2016, s. 103) mukaan psyykkiseksi, pitkään jatkuneeksi krooniseksi stressitekijäksi. Työuupumukseen liittyy ylitsepääsemätöntä väsymystä, kyynisiä tunteita ja työhön kohdistuvaa välinpitämättömyyttä. Kyynisyys voi näkyä toiminnassa eri tavoin. Uupunut opettaja saattaa ilmaista kokemiaan ongelmiaan ylikorostaen, suorittamalla työnsä mekaanisesti tai etäännyttämällä itseään työstä jättämällä työtehtäviään tekemättä (Aulankoski & Lundhal, 2018, s. 18.) Hakanen (2006, s. 31) määrittää työuupumuksen (burnoutin) vakavaksi, vähitellen työssä kehittyväksi stressioireyhtymäksi, johon kuuluu uupumusasteiseksi kehittyvä väsymys. Uupumusasteinen väsymys on yleistynyttä, henkistä tai fyysistä väsymystä, joka tuntuu kaikissa tilanteissa, ei vain yksittäisissä työn kuormitushuipuissa. Se ei häviä päivittäisellä levolla, eikä lopulta loman aikanaakaan. (Hakanen, 2006, s. 31.)

Opettajien kokemaa stressiä ja uupumusta voidaan selittää emotionaalisella uupumisella, kyynisyydellä ja riittämättömyyden tunteella (Chaudhuri ym., 2021). Työn vaatimukset voivat lisätä luokanopettajan uupumustasoa. Onnismaa (2010) toteaaakin työuupuneisuuden liittyvän selkeästi työn ja työolojen epäkohtiin ja sitä kautta työtyytyttömyyteen.

## **1.2 Luokanopettajien työtyytyväisyyttä haastavat kuormitustekijät**

Luokanopettajien ammatti on stressaava ja vaativa. Opettajat joutuvat kohtamaan työssään haasteita ja vaatimuksia, jotka vaikuttavat heidän työtyytyväisyyteensä. (Chaudhuri ym., 2021.) Ballet ja Kelchtermans (2009) toteavat opettajien työhön kohdistuvan monia muutoksia ja vaatimuksia, jotka vaikuttavat suuresti opettajien päivittäiseen toimintaan. Työn vaatimukset voidaan jakaa laadullisiin ja määrällisiin vaatimuksiin. Määrälliset vaatimukset kuvaavat työn määrää ja tahtia, kun taas laadulliset vaatimukset kuvaavat erilaisia taitoja ja ponnisteluja, joita tarvitaan työstä suoriutumiseen. Työn vaatimukset kuormittavat työntekijöitä ja niistä voi muodostua haitallisia kuormitustekijöitä, joilla voi olla vahingollisia vaikutuksia työntekijän hyvinvointiin ja työtyytyväisyyteen. (Mauno ym., 2017, s. 74.) Tässä tutkimuksessa luokanopettajien kokemat kuormitustekijät määritellään työtyytyväisyyttä haastaviksi tekijöiksi.

Työpäivän aikana ihmisiltä vaaditaan sekä fyysisiä että kognitiivisia ponnisteluja (Zijlstra & Sonnentag, 2006; Hakanen, 2011). Näiden jatkuvien ponnisteluiden ylläpitämisestä koituu eriasteisia fyysisiä ja psyykkisiä kustannuksia. Ponnistelut töistä selviämiseksi ja vaadittavan suoritustason ylläpitämiseksi yhdessä korkeiden työn vaatimusten kanssa haastavat työtyytyväisyyttä. (Hakanen, 2011, s. 104.) Työuupumusoireilun riskiä lisää työn erilaisista vaatimuksista muodostuneet kuormitustekijät (Hakanen, 2006, s. 38). Luokanopettajia kuormittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi työympäristö ja -välineet, niiden kielteiseksi koetut muutokset, työn sisältö, työyhteisö, stressi, univaikeudet ja huoli työmää-

rän kasvusta. Myös opettajan yksilölliset ominaisuudet, kuten ammattitaito, toimintakyky ja terveys vaikuttavat työn kuormittavuuteen. (Perkiö-Mäkelä, 2006, 72; Vanas, 2021.) Luokanopettajat altistuvat työssään poikkeuksellisen paljon myös melulle ja äänihaitoille (Onnismaa, 2010). Opettajan työtyytymättömyyden ja stressitekijöiden syihin liittyvät tutkimuksen mukaan liiallinen paperityö ja korkeat vastuullisuusvaatimukset (Van Droogenbroeck ym., 2014, s. 107).

Opettajien työhyvinvointia tutkineessa tutkimuksessa kuormittuneisuutta aiheutti erityisesti apua tarvitsevien oppilaiden ohjaaminen ilman riittäviä resursseja, liian suuri työmäärä, sekä töiden kasautuminen (Lerikkanen ym., 2020, s. 56). Chaudhurin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa luokanopettajat kokivat erityisen kuormittaviksi tilanteiksi oppilaiden käytöshäiriöt. Opettajat kertoivat kohtaavansa haasteita oppilaiden käytöksen ohjaamisessa sekä eritaisten ohjeiden antamisessa (Chaudhuri ym., 2021). Tutkimuksissa on todettu, että lasten käytösongelmat ovat yhteydessä opettajan kokemiin negatiivisiin tunteisiin ja stressiin (Friedman-Krauss ym., 2014). Kuormitustekijöiden määrällä, laadulla ja vaikutusajalla sekä opettajan voimavaroilla on merkitystä siihen, miten kuormitustekijät koetaan (Perkiö-Mäkelä, 2006, s. 73). Niin kuin aiemmin ilmeni, pitkään jatkunut kuormittuneisuus voi kehittyä työuupumukseksi. Työuupumus määritellään tässä tutkimuksessa pitkään jatkuneiden työn kuormitustekijöiden kasautumiseksi ja työtyytyväisyyttä haastavaksi tekijäksi.

Saloviita ja Pakarinen tutkivat luokanopettajien iän ja sukupuolen vaikutuksia työuupumukseen. Saloviita ja Pakarinen (2021) totesivat tutkimuksessaan, että ikä ja sukupuoli olivat vain vähän yhteydessä opettajan uupumuksen tasoon. Tutkimuksessa todettiin, että vanhemmat opettajat kokivat kuitenkin vähemmän uupumusta kuin nuoret opettajat. Sitä selitettiin vanhempien opettajien kokemuksella ja rutinoituneella työotteella. Uupuneet opettajat kokivat, että he eivät saaneet tukea riittävästi ja he kokivat oman suhteensa oppilaisiin heikoksi. (Saloviita & Pakarinen, 2021, s. 11-12.) Tutkimuksessa saatiin selville, että uupuneet opettajat ajattelivat inkluusiosta negatiivisesti ja heillä oli alentunut tunne tehokkuudestaan (Saloviita & Pakarinen, 2021). Arensin ja Morinin (2016)

tutkimuksessa on todettu, että opettajien uupumus vaikuttaa negatiivisesti työssä viihtyvyyteen, työtyytyväisyyteen, psyykkiseen terveyteen ja minäpystyvyyden tunteeseen.

Onnismaa (2010) toteaa nuoren opettajan päätyvän tutkimusten mukaan usein vaihtamaan ammattiaan jo uran alkuvaiheessa kokiessaan haasteiden kasvavan liian suuriksi. Työtyytyväisyyden puute on yksi usein mainituista pääasiallisista syistä opettajien alanvaihtopäätöksiin (Aho, 2011, s. 32). Luokanopettaja voi suunnitella, toteuttaa ja kehittää omaa työtään itsenäisesti. Tutkimuksissa on todettu, että luokanopettajat ovat ottaneet liikaa vastuuta itselleen ja tehneet töitä kotona, mikä on aiheuttanut heille stressiä ja kuormittuneisuutta (Lerikkanen ym., 2020, s. 32). Kouluissa tulisikin kiinnittää huomiota luokanopettajia kuormittaviin tekijöihin, työtyytyväisyyteen sekä stressinhallintakeinoihin. Monista työn kuormitustekijöistä huolimatta suurin osa opettajista pitää työtään edelleen unelma-ammattina. Haasteista riippumatta useimmat opettajat kokivat innostuneisuutta ja mielenkiintoa työtään kohtaan saaden siitä iloa ja energiaa. (Lerikkanen ym., 2020.) On syytä huomioida, että luokanopettajien kuormitustekijät voivat jakautua eri ajankohtiin ja tilanteisiin, eivätkä kaikki luokanopettajat ole kuormittuneita jatkuvasti. Luokanopettajan hyvinvoinnilla on merkitystä myös oppilaiden oppimisessa.

### **1.3 Luokanopettajan työtyytyväisyyden merkitys oppilaiden oppimiseen**

Kouluhyvinvointia tutkineessa tutkimuksessa oppilaat määrittivät opettajan ammattilaiseksi, joka vaikuttaa omalla käytöksellään siihen, kuinka hyvä koulussa on olla. Oppilaat kuvailivat hyvää opettajaa auttavaiseksi, kuuntelevaksi ja jokaista oppilasta tasapuolisesti huomioivaksi. (Välivaara ym., 2018.) Riittävä luokanopettajan hyvinvointi ja työtyytyväisyys ovat oppilaan tavoitteellisen oppimisen edellytys (Soini ym., 2008). Mitä vähemmän opettajat kokivat työssään

stressiä ja uupumusta, sitä enemmän he arvioivat osoittavansa oppilaille välittämistä ja arvostusta (Lerkkanen ym., 2020, s. 45). Luokanopettajan työtyytyväisyydellä on merkitystä oppilaiden oppimiseen, oppilasryhmän ilmapiiriin ja opettajan antamaan tunnetukeen.

Opetustyö on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa opettajilta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Soini ja kumppanit (2008) puhuvat oppimisen ja hyvinvoinnin välisestä suhteesta pedagogisen hyvinvoinnin käsitteellä. Heidän mukaansa pedagoginen toiminta koetaan tyypillisesti haastavana ja kuormittavana, mutta myös innostavana ja palkitsevana (Soini ym., 2008). Opettajan minäpystyvyyden tunne on positiivisesti vaikutuksessa oppilaiden saavutuksiin (Arens & Morin, 2016). Pedagoginen hyvinvointi ei siis koske vain opettajaa, vaan se kuvaa kokonaisprosessia, jossa oppiminen ja hyvinvointi kietoutuvat yhteen pedagogisessa toiminnassa ja vuorovaikutuksessa (Soini ym., 2008). Oppilaat kuvailivatkin opettajaa ammattilaiseksi, joka osaa mukauttaa opetustaan tarvittaessa (Välivaara ym., 2018). Luokanopettajan kokema työtytymättömyys vaikuttaa oppilaiden oppimiseen.

Tutkimuksen mukaan henkisesti uupuneiden, tyytymättömien opettajien oppilailla oli matalammat saavutukset akateemisissa taidoissa ja oppimisessa, kuin muiden opettajien oppilailla (Arens & Morin, 2016). Stressaantuneet opettajat eivät olleet välittäviä oppilaitaan kohtaan, he ylireagoivat häiritsevään käyttäytymiseen ja keskittyivät negatiiviseen vuorovaikutukseen (Friedman-Krauss ym., 2014). Tutkimuksissa on myös todettu, että mitä enemmän opettajat kokivat opettamiseen liittyvää stressiä, sitä matalampi oli tunnetuen, toiminnan organisoinnin ja ohjauksellisen tuen laatu luokassa. Myös opettajien kyynistyneisyys ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen olivat negatiivisesti yhteydessä luokkahuonevuorovaikutuksen laatuun. (Lerkkanen ym., 2020, s. 49.) Stressaantuneet opettajat saattoivat myös omalla käytöksellään vahvistaa lasten negatiivista käyttäytymistä (Friedman-Krauss ym., 2014). Tutkimustulosten mukaisesti luokanopettajalla ja hänen tyytyväisyydellään on suuri merkitys koko luokan toimintaan. Perusopetuksen onnistuminen luo osaltaan pohjaa tulevalle

oppimiselle (Soini ym., 2008), joten kaikille koululaisille täytyy taata mahdollisuus tyytyväiseen opettajaan ja laadukkaaseen opetukseen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet on asiakirja, jonka tarkoituksena on varmistaa koulutuksen tasa-arvo ja laatu (Opetushallitus, 2014). Opetussuunnitelma ohjaa kaikkia luokanopettajia toimimaan yhdenmukaisten tavoitteiden ja sisältöjen takaamiseksi. Oppilaiden saama opetus ei ole tasalaatua, jos luokanopettaja on uupunut ja kokee alentunutta minäpystyvyyttä työssään. Tutkimuksissa on todettu, että uupuneet ja stressaantuneet opettajat eivät anna laadukasta opetusta oppilaille, mikä johtaa oppilaiden alempiin saavutuksiin koulussa (Arens & Morin, 2016). Luokanopettajan kokeman työn imun ja työtyytyväisyyden on taas huomattu olevan positiivisesti yhteydessä opettajan antamaan tunnetukeen ja toiminnan organisointiin (Lerikkanen ym., 2020, s. 49). Työhönsä tyytyväiset työntekijät ovat innostuneita työstään, kokevat sen mielekkääksi, sekä haluavat kehittyä työssään (Manka ym., 2010).

Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksessa on ollut vuodesta 2016 alkaen Stressi ja vuorovaikutus luokassa -tutkimushanke (Teacher and Student Stress and Interaction in Classroom: TESSI), joka pyrkii selvittämään opettajien ja oppilaiden hyvinvointia ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä, sekä tarttuuko stressi luokassa opettajan ja oppilaiden välillä. Tämän lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan, miten opetustyön kuormittavuus heijastuu luokan vuorovaikutukseen sekä oppilaiden motivaatioon ja oppimiseen. (Jyväskylän yliopisto, 2021.) Tutkimushankkeessa on tutkittu sekä luokanopettajia että oppilaita monen vuoden ajan käyttäen erilaisia tutkimusmenetelmiä. Luokanopettajien stressitasoja on mitattu muun muassa teknologiaa hyödyntäen sekä kyselylomakkeen avulla. Lomakkeessa luokanopettajat vastasivat väitteisiin vastausasteikon mukaisesti (1 = täysin eri mieltä - 6 = täysin samaa mieltä). (Chaudhuri ym., 2021.) Tässä tutkimuksessa luokanopettajat ovat vastanneet avoimiin kysymyksiin vapaasti kirjoittaen, ilman valmiiksi annettuja väittämiä.

## 1.4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajien henkilökohtaisia kokemuksia työtyytyväisyydestä ja työtä kuormittavista tekijöistä. Lisäksi tavoitteena oli selvittää luokanopettajien ajatuksia siitä, miten kuormitustekijöitä voisi heidän mielestään vähentää. Tutkimuksen kohteena olivat alakoulussa työskentelevät luokanopettajat.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaiseksi luokanopettajat kuvailevat heidän työtyytyväisyyttään tällä hetkellä?
2. Millaisia kuormitustekijöitä luokanopettajat kokevat työympäristössään?
3. Millaisilla keinoilla kuormitustekijöitä voidaan vähentää luokanopettajan näkökulmasta?

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, fenomenologis-hermeneuttisen tieteenfilosofian lähtökohdista. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta, 2008, s. 61; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Laadullinen tutkimus keskittyy tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia. Olennaista on tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulma ja tutkijan vuorovaikutus yksittäisen havainnon kanssa. (Puusa & Juuti, 2020, s. 76.)

Fenomenologisen tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä inhimillisen elämän ilmiöistä (Laine, 2018, s. 50). Ilmiön kokeminen lisää ilmiön ymmärtämistä (Patton, 2002, 106). Fenomenologisessa tarkastelussa keskitytään yksilön perspektiiviin, eli kulloisenkin ihmisen maailmasuhteeseen (Laine, 2018, s. 30). Hermeneutiikka ohjaa tutkijaa ihmisen ainutkertaisuuteen, ainutlaatuisuuteen ja tulkinnallisuuteen sekä pyrkii ymmärtämään ihmisen tekojen seurauksia (Patton, 2002, 115). Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan ymmärtämään tutkittavan joukon sen hetkistä merkitysmaailmaa (Laine, 2018, s. 32). Tämän tutkimuksen tulokset kuvaavat vastanneiden luokanopettajien henkilökohtaisia kokemuksia ja merkityksiä.

### 2.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui 24 luokanopettajaa eri puolilta Suomea. Kahdella osallistuneista on lisäksi erityisopettajan pätevyys ja yhdellä aineenopettajan kelpoisuus. Luokanopettajista 46 % työskenteli Etelä-Suomessa, muut vastaajista joko Keski- tai Pohjois-Suomessa. Tutkimukseen osallistuneita henkilöitä yhdisti tausta luokanopettajan koulutuksesta sekä vähintään yhden vuoden työkokemus alalla toimimisesta. Vastaajista 38 % raportoi työskennelleensä yli 15 vuotta luokanopettajina ja 21 % alle kaksi vuotta. Muut vastaajat jakautuivat 3–15 työvuoden väliseen ryhmään. Luokanopettajat olivat 24–59-vuotiaita. Tutkittavista



22 oli naisia (91,7 %) ja 2 miehiä (8,3 %). Tutkittavien anonymiteetin suojaamiseksi heistä käytetään tunnistekoodoja LO1- LO24 (LO1 = luokanopettaja 1).

## **2.2 Tutkimusmenetelmät**

Toteutimme tutkimuksen aineiston keruun verkkokyselyllä sosiaalisen median alustaa hyödyntäen. Tutkimusaineistomme kerättiin avoimella kyselylomakkeella, Webropol-verkkokyselyllä. Kyselylomake julkaistiin Facebookissa Alakoulun aarreaitta -ryhmässä, jonka jäsenenä ovat ensisijaisesti alakoulun opettajat. Keräsimme aineistomme sosiaalisen median kautta, koska halusimme saada vastauksia eri puolilta Suomea. Verkkokysely mahdollisti vastaajille mahdollisuuden päättää itse sopivan ajan ja paikan kyselyyn vastaamiseen. Kyselylomakkeessa olleet kysymykset on kirjattu liitteeseen kolme.

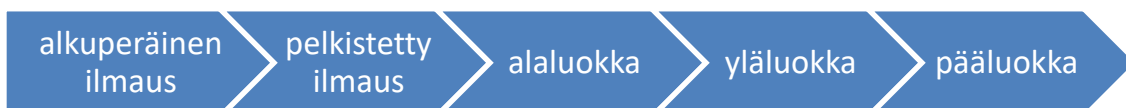
Vallin (2018, s. 92) mukaan kyselylomake on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa. Sähköiset verkkokyselyt ovat lisänneet suosioita parantaen samalla vastausintoa. Sähköisten kyselyiden vahvuuksia ja etuja ovat esimerkiksi sen nopeus, taloudellisuus sekä visuaalisuus. (Valli & Perkkilä, 2018, s. 117-119.) Ennakkosuunnittelu korostuu kyselylomakkeella tehdyssä aineistonkeruussa. Tutkija ei voi tehdä havaintoja tai tarkentavia kysymyksiä jälkikäteen tutkittavilleen. (Valli, 2015, s. 239.) Kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle, joten kysymysten laatimisessa ja muotoilemisessa täytyy olla huolellinen. Pyrimme luomaan yksiselitteisen sekä johdattelemattoman kyselylomakkeen turhien tulkintojen välttämiseksi. (Valli, 2018, s. 93.) Kyselylomakkeeseen oli myös sanallistettu käyttämämme pääkäsitteet, jotta kaikki vastaajat ymmärtävät käsitteet samalla tavalla.

## **2.3 Aineiston analyysi**

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi on luonteeltaan tulkinnallista (Kiviniemi, 2015, s. 82, s. 84), eikä siinä pyritä yleistykseen (Eskola & Suoranta,

2008, s. 61; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Tämän tutkimuksen aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin, koska se sopii esimerkiksi ihmisten kokemusten kuvaamiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 14) ja monien eri laadullisten materiaalien analysointiin (Patton, 2002, s. 453). Sisällönanalyysin tarkoitus on luoda selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja muodostaa aineistosta tiivis, informatiivinen kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Sen tavoitteena on auttaa järjestämään aineisto aluksi tiiviiseen ja selkeään muotoon, kadottamatta sen keskeistä tietoaainesta (Puusa, 2020). Laadullisessa aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään kuvailemaan aineiston sisältöä sanallisesti ja löytämään tekstistä erilaisia merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 103). Laadullisen sisällönanalyysin vaikeus on löytää oleellinen tieto suuresta määrästä dataa (Patton, 2002, s. 232), joten aloitimme aineistomme analysoinnin tarkalla lukemisella ja aineiston värikoodauksella. Aineiston analysointi on toteutettu kuvion yksi mukaisesti (ks. Liite 1).

Kuvio 1. Aineistolähtöisen sisällönanalysoinnin eteneminen.



Ensimmäiseksi tutkimusaineisto värikoodattiin etsimällä aineistosta erilaisia ilmaisuja. Värikoodauksen avulla havaitsimme tutkimusaineistossa toistuvat kokemukset ja teemat. Koodaamisen jälkeen tutkimusaineisto redusoitiin eli pelkistettiin, jolloin aineistosta karsittiin tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Tällaisia olivat teemat, jotka eivät vastanneet asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Pelkistämisen tavoitteena oli lisätä aineiston informaatioarvoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Puusa, 2020).

Alkuperäisilmaukset kerättiin erilliselle tiedostolle ja niistä muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin ryhmiksi niiden samankaltaisuuksien mukaisesti. Klusteroinnin eli ryhmittelyn avulla muodos-

tettiin alaluokkia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124). Alaluokkien nimiksi muodostettiin käsitteitä kuvaamaan pelkistettyjen ilmauksien sisältöä. Seuraavaksi kokosimme samankaltaiset alaluokat yhteen ja muodostimme niille ylemmän luokan yhdistäviä käsitteitä. Käsitteellistämisen eli abstrahoinnin avulla alkuperäisdatan ilmaukset koottiin ryhmittelyjen kautta uusiin ylä- ja pääluokkiin. Pääluokista muodostui aineistomme kokoavat käsitteet.

## 2.4 Eettiset ratkaisut

Tämä tutkimus on toteutettu hyvää tieteellistä tutkimusetiikkaa hyödyntäen. Tutkija tekee tutkimusta koskevat eettiset ratkaisut ja on vastuussa niistä. Tutkimusetiikka koostuu kuitenkin kollegiaalisesti sovitusta periaatteista ja tavoitteista, joita tutkijan täytyy noudattaa. (Kuula, 2011, s. 20.) Tutkimusetiikka voidaan määritellä tutkijoiden ammattietiikaksi, johon kuuluvat tutkimuksen eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet (Kuula, 2011, s. 18). Eettinen toiminta sisältää moraalisia sääntöjä ja arvoja, joita tutkijan tulee noudattaa (Lichtman, 2017, luku kolme). Tutkimukseen osallistuneilla on ollut mahdollisuus keskeyttää vastaaminen sekä olla lähettämättä jo kirjoitettuja vastauksia eteenpäin. Kyselylomakkeessa kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joihin he ovat voineet itse vapaasti määrittää, mitä ja miten paljon he kirjoittavat kokemuksistaan.

Kyselylomakkeessa kysyttiin tutkittavien henkilötietoja. Tällaisia tietoja olivat ikäluokka, työkokemus vuosina, sukupuoli, koulutustausta ja asuinalue (esimerkiksi Keski-Suomi). Emme keränneet tutkittavien nimiä, tarkkaa ikää tai muita vahvoja henkilötietoja. Kerätyt henkilötiedot kerättiin, jotta pystyimme varmistamaan heidän soveltuvuutensa tutkimushenkilöiksi. Emme kuitenkaan voi olla täysin varmoja siitä, vastasivatko vastaajat kysymyksiin totuudenmukaisesti. Meille on ollut tärkeää, että olemme toimineet oikeudenmukaisesti koko tutkimusprosessin ajan. Menetelmämme ovat olleet oikeudenmukaisia ja tarkoituksenmukaisia, sekä olemme suunnitelleet ja toteuttaneet tutkimuksemme tarkasti harkiten (Mertens, 2012).

Tutkimukseemme osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista ja osallistujilla on ollut mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaaminen missä vaiheessa tahansa. Olemme näin kunnioittaneet tutkittavien itsemääräämisoikeutta (Kuula, 2011, s. 19). Tutkittaville täytyy kertoa tutkimuksen luonne ja tarkoitus selvästi ennen tutkimukseen osallistumista (Lichtman, 2017, luku kolme). Ihmisiä ei saa tutkia salaa ja heiltä tulee kerätä vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Kuula, 2011, s. 61). Hirsjärven ja Hurmeen (2008, s. 20) mukaan ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeää on informointiin perustutuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset sekä tutkittavan yksityisyys. Tarjosimme tutkittaville asianmukaista informaatiota tutkimukseen, sen toteuttamiseen sekä yksityiseen liittyen.

Kyselylomakkeemme alkuun oli liitetty tietosuojailmoitus sekä tiedote tutkimuksesta (liite 2). Näissä lomakkeissa luki tarkasti tutkimuksen tarkoitus ja sisältö, tutkijoiden tiedot ja toimet, joita tutkimusaineistolle tehdään. Tutkimuksen tiedotteessa olemme tarjonneet mahdollisuutta olla yhteydessä tutkimuksen tekijöihin lisäkysymyksiä varten. Jokainen tutkimukseen osallistunut henkilö luki tiedotteet ja 100 % vastanneista hyväksyi tutkimukseen osallistumisen lomakkeen avulla. Tuloksistamme ei voi saada selville tutkittavista arkoja, henkilökohtaisia tietoja.

Aineiston anonymisointi tarkoittaa sitä, että tutkittavien suorat ja epäsuorat tunnisteet on poistettu aineistosta tai niitä on muutettu. Tällöin tutkimuksen ulkopuolinen ihminen ei pysty yksiselitteisesti päättelemään tutkittavia vastauksista. (Kuula, 2011, s. 78.) Tutkittavien anonymiteetti on yksi tutkijan päämetodeista luottamuksellisuuden takaamiseksi (Mäkinen, 2006, s. 116). Mäkisen (2006, s. 114) mukaan lupaus henkilöllisyyden salaamisesta rohkaisee tutkittavia avautumaan kokemuksistaan ja ajatuksistaan rehellisesti. Tämä edesauttaa tutkijoita olennaisten tietojen keräämisessä tutkimuksen kannalta. (Mäkinen, 2006, s. 114.)

Olemme numeroineet aineistomme, jotta vastauksissa ei näy lainkaan luokanopettajien tunnistetietoja. Tarkat koulujen nimet tai muut asiat, joista

tutkittavia voisi tunnistaa, on sensuroitu tai jätetty pois. Lichtman (2017, luku kolme) pohtii, kuinka nykyaikaiset tietokoneohjelmat voivat rikkoa tutkittavien yksityisyyttä ja anonymiteettiä. Miten tutkijat voivat olla varmoja siitä, ettei tieto pääse leviämään kerätystä datasta eteenpäin. Käyttäjätunnuksilla ja salasanoilla voidaan estää asiattomien pääsy luottamuksellisiin tiedostoihin (Kuula, 2011, 80). Tämä tutkimusaineisto on säilytetty sekä käyttäjätunnusten että salasanojen takana, jotka ovat vain tutkijoiden tiedossa. Tutkimuksen valmistuttua tutkimusaineisto hävitetään sopimuksen mukaisesti, viimeistään kesäkuussa 2022.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus, sekä tutkimuksen tarkka raportointi ja arviointi tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (Kuula, 2011, s. 26). Tutkimustulokset ja tutkimuksen toteutustapa tulee raportoida virheettömästi, jotta muut voivat arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen aineistoa ei saa muokata tai väärentää. (Lichtman, 2017, luku kolme.) Tuloksissa näkyy viittauksia tutkimusaineistoomme. Viitteet on irrotettu laajoista kokonaisuuksista, jolloin kontekstin puute saattaa aiheuttaa lukijalle erilaisia mielikuvia ja tulkintoja. Olemme kuitenkin pyrkineet selittämään kontekstin sanallisesti, jotta tutkittavan viesti säilyisi mahdollisimman alkuperäisenä.

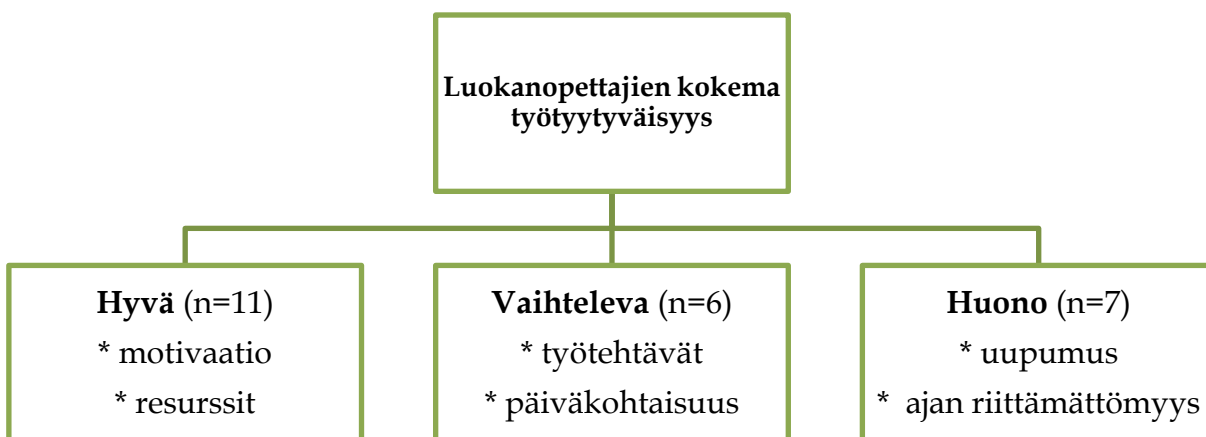
Ihmisen käyttämä kieli, ilmaisut ja tapa kirjoittaa voivat vaikuttaa tulosten tulkintaan (Mertens, 2012, s. 26). Kyselylomakkeeseen oli kirjoitettu tutkimuksen pääkäsitteet sanallisesti, jotta tutkittavilla olisi samat lähtökohdat vastata kysymyksiin ilman käsitteiden omaa tulkintaa. Eettisyyden näkökulmasta on tärkeää huomioida asemamme tutkijoina. Tutkijoina meidän tulee pohtia tutkimuksen objektiivisuutta ja ymmärtää omien ajatusten ja mielipiteiden vaikutus tulosten tulkintaan (Mertens, 2012, s. 23). Olemme tietoisesti analysoineet aineistoa asiakeskeisesti, ryhmitellen samankaltaisuuksia toisiinsa. Hyviin eettisiin käytänteisiin kuuluu, ettei tutkija voi tutkia läheisiään tai ystäviään tutkimuksen objektiivisuuden ja luotettavuuden takaamiseksi (Lichtman, 2017, luku kolme). Me emme tiedä, ketkä kyselyymme ovat vastanneet, emmekä näin tunne tutkittavia.

## 3 TULOKSET

### 3.1 Luokanopettajien kokemuksia työtyytyväisyydestä

Luokanopettajat kokivat työtyytyväisyytensä hyväksi, vaihtelevaksi ja huonoksi (kuvio 1). Työtyytyväisyyteensä tyytyväiset luokanopettajat määrittelivät työtyytyväisyyden motivaatioksi, innostuneisuudeksi ja positiiviseksi olotilaksi. Vaihteleva työtyytyväisyys selittyi työtehtävien kasautumisella eri ajankohtiin ja arkeen sidonnaisiin tekijöihin. Väsyneet ja uupuneet luokanopettajat määrittelivät työtyytyväisyytensä huonoksi.

Kuvio 1. Luokanopettajien kokema työtyytyväisyys



Luokanopettajat kokivat työtyytyväisyytensä jaksamisen ja työn ilon kautta, riittävinä resursseina ja onnistumisen kokemuksina.

Töihin on aina mukava mennä, jaksan kohdata lapset joka päivä ilolla ja antaa heille uuden mahdollisuuden ennakkoluulottomasti. Töissä on kiva olla ja sen tekeminen tuntuu pääasiassa mukavalta. Töissä on paljon iloa tuottavia asioita. LO9

-- Resursseja on paljon ja työyhteisö mahtava! Jokaisen osaamiseen luotetaan, eikä kenenkään tekemisiä arvostella. Tyytyväisyys ilmenee siinä, että jaksan kohdata oppilaat iloisena ja jutella heidän kanssaan. Töihin on mukava mennä ja palaudun hyvin työpäivistä. LO4

Vastauksista ilmeni, että työtyytyväisyys jakautui eri tavoin kouluvuodelle. Arvioinnit, arviointikeskustelut, juhlat ja erilaiset työviikot kuormittavat luokanopettajia tavallista enemmän. Luokanopettaja toi esille vastauksessaan, ettei kiire kuitenkaan tarkoita sitä, että oli tyytymätön työhönsä.

– –luokanopettajan työn kuormittavuus ja sitä kautta tyytyväisyys ja jaksaminen kasautuu tai jaksottuu. Alkuvuosi on leppoisaa aikaa. Ennen joulua ja kesäloman alkua erittäin kuormittavaa, varsinkin kun musiikinopettajana vastaan juhlista. Toki kiire ei ole synonyymi työtytymättömyydelle. LO14

Luokanopettaja kertoi työtyytyväisyytensä vaihtelevan eri aikakausina. Hän kuormittui erityisesti opetustyön lisäksi tehtävistä töistä ja viittasi koronapandemian aiheuttamiin oppilaiden poissaoloihin.

Melko hyvä on työtyytyväisyys. Vaihtelee eri aikakausina. Juuri nyt en ole tyytyväinen, kun arviointikeskustelut pyörii työpäivän päälle, on menossa MOK viikko ja poissaoloja luokassa runsaasti. Runsaista poissaolosta on paljon työtä. LO22

Työtyytyväisyydellä oli merkitys myös yksittäisiin päivän tilanteisiin.

Sanotaan että olen tyytyväinen ammatinvalintaan, mutta työtyytyväisyys vaihtelee paljonkin. Työtyytyväisyys on hyvin paljon arkeen ja hetkiin sidonnainen tunne vielä uran alussa. Moni asia voi hetkauttaa sitä, helpostikin. Usein työtyytyväisyyteni on ihan hyvä – -. LO8

Tutkittavissa oli luokanopettajia, jotka olivat täysin tyytymättömiä työhönsä. Luokanopettaja kuvasi työtyytyväisyyttään näin: ”aika heikko, sairaslomalla” (LO12). Työtytymättömyyttä kuvailtiin raskaaksi oloksi, riittämättömyyden tunteeksi, sekä uupumukseksi ja paineistetuksi. Luokanopettajat kokivat, että koronapandemian aiheuttama epävarmuus lisäsi työtytymättömyyttä.

– – pitkään jatkunut korona-aika lukuisine muutoksineen ja epävarmuuksineen on vaikuttanut suuresti. LO17

Luokanopettajien työtytymättömyys ilmeni innostumattomuutena ja ”lyhyenä pinnana” oppilaita kohtaan. Luokanopettaja kertoi, kuinka hän on ennen pystynyt säätelemään omaa ulosantiaan, mutta nyt tyytymättömyys välittyi oppilaillekin. Osa luokanopettajista kertoi, että loma-aikana tuntee palautuvansa, mutta

uupumus palaa nopeasti takaisin. Myöskään viikonloppu ei riittänyt työstä palautumiseen.

Raskas olo alkaa jo sunnuntaina. En jaksa töissä innostua mistään uudesta / mikä vaatii ponnistuksia tai panostusta. LO6

--Tunnen itseni uupuneeksi ja kuormittuneeksi usein. Joululoma auttoi palautumaan mutta kohta tilanne on lähes sama kuin ennen lomaa. -- myös meteli kuormittaa ja tulen siitä ärtyneeksi. Aiemmin en antanut tyytymättömyyteni näkyä oppilaille mutta nykyään en pysty peittämään sitä. Se ilmenee ärtymyksenä ja lyhyenä pinnana, vaikka aiemmin minulla oli erittäin pitkä pinna. LO15

Luokanopettajat kokivat, ettei aika riitä kaikkien työtehtävien hoitamiseen. Paine opetuksesta, työpäivien pitkä kesto, sekä tuen puute nähtiin heikentävän työtyytyväisyyttä.

Jatkuva paine tehdä oppimisesta juhlaa, täyttää erilaisia papereita ja kaavakkeita sekä oman työn rajaamisen vaikeus verottavat toisinaan työtyytyväisyyttä. LO11

Olen tyytymätön, kun aika ei riitä. Työpäivät venyvät järjestään vähintään kymmentuntisiksi. Silti tuntuu siltä, etten ehdi tehdä kaikkea niin hyvin kuin haluaisin. LO19

-- kädet eivät riitä ja työt eivät lopu tekemälläkään. Silloin olen tyytymätön kuormituksen määrään ja kaipaisin enemmän tukea ja apua. LO22

Yksi luokanopettaja on päättänyt vaihtaa alaa. "En ole tyytyväinen. Harkitsen vakavissani (ja mahdollisesti kesällä tuleekin mahdollisuus) alan vaihtoa." (LO6). Monet vastaajista kokivat, että työtyytyväisyys on vaihtelevaa, eikä pysy koko ajan samana. Erityisesti "vaihtelevaan työtyytyväisyyden kokemukseen" kategorisoituneet vastaajat saattoivat kokea työtyytyväisyyden vaihtelua jopa yhden työpäivän aikana.



### 3.2 Luokanopettajien kokemuksia työn kuormitustekijöistä

Luokanopettajien kokemukset työtä kuormittavista tekijöistä jakautui kolmeen pääryhmään (kuvio 2). Luokanopettajat määrittelivät eri kuormitustekijöitä liittyen omaan ryhmään, erilaisiin työtehtäviin ja valtakunnallisesti merkittäviin kuormitustekijöihin.

Kuvio 2. Luokanopettajien kokemuksia työtyytyväisyyttä haastavista tekijöistä

Ryhmään liittyvät kuormitustekijät	Työtehtäviin liittyvät kuormitustekijät	Valtakunnalliset kuormitustekijät
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haastavat oppilaat</li> <li>• Inklusio</li> <li>• Oppilaiden väliset suhteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö</li> <li>• Opetuksen ulkopuoliset työtehtävät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (OPS 2014)</li> <li>• Koronapandemia</li> </ul>

**Ryhmään liittyvät kuormitustekijät.** Ryhmään liittyviä kuormitustekijöihin nimettiin erityisesti haastavat oppilaat, inklusio ja oppilaiden väliset suhteet. Koulu koettiin paikkana, jossa lapsia kasvatetaan opetuksen kustannuksella.

– – Lapsilla on nykyperheissä valtaa. Jos ei jaksaa kirjoittaa/laskea/lukea/tehdä läksyjä, ei tartte. Paitsi koulussa, kun opettaja vaatii. Todella paljon näkee sitä, että koulua ei arvosteta kotona, opettajia ei arvosteta kotona. Tämän vaikutus oppilaan omaan motivaatioon ja kouluviihtyvyyteen on varmasti suuri. LO10

– – Koulua syytetään asioista, jotka ei ole koulun vastuulla. Vanhemmat sysäävät kaiken kasvatusvastuun koululle. LO22

Olen sitä mieltä (saako edes sanoa?), että nykyvanhempia tulisi tukea vanhemmuudessa enemmän. Outo curling-vanhemmuus aiheuttaa hankaluuksia koulussa. LO23

Luokanopettajat joutuvat käyttämään paljon aikaa kurinpitoon, jolloin he koki-  
vat opetuksen jäävän toissijaiseksi asiaksi. Melu koettiin myös erittäin kuormit-  
tavaksi tekijäksi luokassa.

Se, että varsinaiseen opetukseen pystyy käyttämään niin vähän aikaa. Luokassa joutuu pitämään kuria todella paljon (älä höpötä, ota pää pois pulpetista, käänny eteenpäin, mene omalle paikallesi, älä kolistele, laita piirtelyhommat pois jne) – – LO6

Melu. Sitä ei pääse karkuun. Sitä on luokassa, käytävällä, ruokalassa, ulkona. Minulla on äänekäs 1. luokka. Joka päivä lähden töistä pää kipeänä. LO20

Luokanopettajat nimesivät luokassa kuormitusta aiheuttaviksi tekijöiksi myös oppilaiden mielenilmaukset ja fyysisen toiminnan.

Keskittymiskyvyttömät oppilaat, lasten lisääntynyt levottomuus ja heidän motivaation puutteensa (yhtään mihinkään kivaankaan) – –LO7

– –hankalat ja väkivaltaiset oppilaat, jotka aiheuttaa vaikeita tilanteita– – LO9

Luokan haastavat oppilaat kuormittavat eniten. Se kun oppilas kieltäytyy tekemästä hommia ja lähtee karkuun. LO15

Luokanopettajat toivat aineistossa esiin luokan eritasoiset oppijat. Tehostetun ja erityisen tuen oppilaita on integroitu yleisopetuksen luokkaan (inkluusio), mikä koettiin työtä kuormittavaksi tekijäksi. Luokanopettaja oli myös huolissaan siitä, ettei hän kerkeä huomioida luokan oppilaita yksilöllisesti eriyttäen.

– – Kun yrittää kaiken kiireen keskellä opettaa tosi lahjakkaista tosi heikkoihin, loppuu aika! Joka päivä tuntee syyllisyyttä siitä, ettei ehtinyt tänäänkään tarpeeksi LO6

Luokanopettajat kertoivat inkluusioon liittyvistä suunnitelmista ja päätöksistä, jotka veivät paljon työaika.

Työmäärä on lisääntynyt inkluusion myötä. Ei ole riittävää tukea myöskään luokassa! Ei ohjaajaa tms. LO13

Erytisen/tehostetun tuen oppilaat, joiden asioiden hoitoon menee valtavasti aikaa. HOJKS-suunnitelmat, paperityöt, eriyttäminen LO18

Viittauksessa mainittu HOJKS-suunnitelma tarkoittaa henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevaa suunnitelmaa. Seuraavassa esimerkissä puhutaan nepsystä, joka tarkoittaa neuropsykiatrisia vaikeuksia.

Oppilaiden moninainen pahoinvointi; opettajana haluaisin keskittyä opettamaan, mutta opettaja on jätetty aika yksin. Sosiaalisia, nepsyjä, psykiatrisia asioita pitäisi pystyä nykyään hoitamaan vaikkei ole hoitokoulutusta. LO12

Luokanopettajat kertoivat, että työaika kului paljon myös oppilaiden välisten suhteiden selvittämiseen.

Haastavat kasvatustilanteet ja suhteet oppilaisiin sekä suhteet oppilaiden toistensa välillä kuormittavat. Aiheuttavat negatiivisia tunteita, turhautumista, kyynisyyttä ja vievät aikaa kun asioita selvitellään. LO8

**Työtehtäviin liittyvät kuormitustekijät.** Työtehtäviin liittyviin kuormitustekijöihin nimettiin erityisesti huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja opetuksen ulkopuoliset työtehtävät. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö koettiin haastavana silloin, kun huoltajat kommentoivat opettajan työtä ja antavat negatiivista palautetta. Yhteistyö koettiin myös aikaa vieväksi.

Huoltajat ja yhteydenpito, vie paljon aikaa ja vaikea ennakoida uuden luokan kanssa mitä tulee eteen. Luulee tekevänsä oikein ja kaikkensa ja silti löydetään huomautettavaa. Positiivista palautetta saa muutaman prosentin verran ja loppu on neutraalia tai negatiivissävytteistä. LO8

Luokanopettaja kirjoitti haastavista huoltajista näin: ”syytöksiä ja uhkailuja on tullut. Olen ollut yhteydessä työsuojeluun.” (LO19) Useat luokanopettajat myös kokivat, että huoltajat puuttuvat opettajan työhön liian paljon.

-- Kuormittavina tekijöinä koen joidenkin oppilaiden huoltajat, jotka tykkäävät puuttua työhöni liiaksi. LO2

Valtaosa luokanopettajista mainitsi työtä kuormittavaksi tekijäksi opetuksen ulkopuolisen työn. Tällaisia tehtäviä olivat esimerkiksi kirjaustyöt ja viesteihin vastaaminen.

Luokanopettajan työssä on monenlaista pientä muistettavaa, siitä merkkinä muun muassa tuhat pientä post it -lappua opepöydän kannessa. Vaikka hommat ovat usein pieniä, ovat ne kokonaisuutena usein suuria ja aikaavieviä. Näitä pikkuhommia, kuten tehtävien tulostamista, viesteihin vastaamista, lukujärjestysten pyörittelyä ja muuta kerkeää tekemään vasta lasten lähdettyä, joten työt venyvät helposti ja saattavat seurata kotiinkin. LO11

-- opetustyöhön kuulumattoman työn järkyttävä lisääntyminen. Olemme kollegoiden kanssa harmissamme, ettemme ehdi kunnolla suunnitella opitunteja (mikä on TYÖMME) vaan aika menee wilmaviestintään, -- LO7

**Valtakunnalliset kuormitustekijät.** Valtakunnallisiin kuormitustekijöihin nimettiin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (OPS) ja koronapandemiasta aiheutuneet muuttujat. Perusopetuksen opetussuunnitelma koettiin epäselväksi ja laajaksi. Luokanopettaja koki, ettei OPS:n tavoitteet vastaa koululta odotettuja vaatimuksia.

-- Kun OPS ohjaa tekemään taikatemppeja S, T ja L -kirjaimia hyödyntäen, tuntee sitä olonsa toisinaan hätäpäiseksi rämpijäksi koulumaailman upotavien vaatimusten suossa. LO12

Luokanopettajia kuormitti myös OPS:n luomat paineet opetuksen laajuudesta: " - opsissa paljon opetettavaa, joten välillä kuormittaa sen aiheuttamat vaatimukset. " (LO4)

Luokanopettajat toivoivat, että OPS sisältäisi tärkeimmät tavoitteet ja sisällöt kiteytettynä selkeästi. Toisessa viittauksessa toivotaan luokkaan enemmän aikaa toteuttaa perinteisempää opetusta. "Teemahössötykset" viittaa tulkintamme mukaan erilaisiin monialaisiin oppimiskokonaisuuksiin.

Liian epäselvä OPS. On hankala löytää kiteytettynä tärkeimmät sisällöt tai tavoitteet. Meidän kaupungin OPS on yli 2000 sivua. Miten sieltä oikeasti löytää mitään?! LO22

Jatkuvat poukkoilevat teemahössötykset, jotka koskevat koko koulua. Aikaa rauhalliselle etenemiselle omassa luokassa ei jää, kun on yhteistä (pinnallista) kivaa äksöniä. LO21

Luokanopettajat mainitsivat heitä kuormittavaksi tekijäksi koronapandemian. Korona-ajan aikana tulleet ohjeistukset koettiin epäselvinä ja niistä johtuvat muutokset kuormittivat luokanopettajia.

Koronauutiset ja karanteenit kuormittavat. Liian epäselvät ohjeet valtakunnallisesti. LO10

Koronan aikana tapahtuvat jatkuvat muutokset ja epävarmuus kuormittavat. Siitä johtuva lisääntynyt yhteydenpito koteihin, oppilaiden eristäminen kesken oppituntien LO15

Koronapandemiasta johtuvat toimet koettiin raskaaksi myös työyhteisön näkökulmasta. Luokkien välinen yhteistyö on ollut kiellettyä, kokoukset ovat olleet etäyhteyksillä, eikä työyhteisön yhteisiä tapaamisiakaan ole voitu järjestää normaalisti.

Yhteistyö muiden luokkien kanssa ei onnistu koronan takia. Kaikki kokoukset ovat teamssissa. Henkilökuntaa saikulla tai karanteenissa. LO4

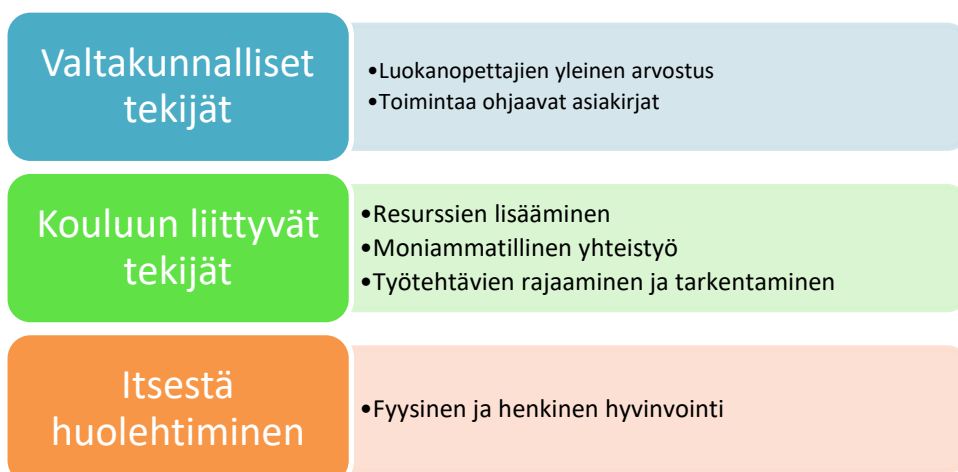
Korona-aika on ollut raskasta, kun ei työyhteisönä jakamista ja yhteistä mukavaa. LO14

Tutkimusaineiston perusteella luokanopettajat kokevat samankaltaisia työtyytyväisyyttä haastavia kuormitustekijöitä työssään. Monissa vastauksissa nimettiin kuormitustekijöiksi erityisesti haastavat oppilaat, huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja opetustyön ulkopuoliset tehtävät.

### 3.3 Keinoja kuormitustekijöiden vähentämiseksi luokanopettajan näkökulmasta

Luokanopettajien määrittelemät keinot kuormitustekijöiden vähentämiseksi luokiteltiin kolmeen eri ryhmään (kuvio 3). Ryhmiksi valikoitui valtakunnalliset tekijät, kouluun liittyvät tekijät ja luokanopettajan itsestä huolehtiminen.

Kuvio 3. Luokanopettajien määrittelemiä tekijöitä kuormittavuuden vähentämiseksi



**Valtakunnalliset tekijät.** Osa luokanopettajista koki, ettei opettajan ammattia arvosteta niin kuin ennen. Luokanopettajan mielestä yhteiskunnallisen arvostuksen lisääntyminen vähentäisi opettajien kuormittuneisuutta.

Yhteiskunnan yleisellä arvostuksella sivistystä kohtaan, ei pelkän materiaalsen kasvun ja tuoton, tehokkuuden arvostamista. *LO22*

Valtakunnalliseksi kuormittavuuden vähentäväksi tekijäksi nimettiin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opettajien mielestä opetussuunnitelmaa pitäisi tiivistää: ”Ops pitäisi tiivistää selkeäksi paketiksi, josta voi pikaisesti tarkistaa juttuja.” (*LO23*). Eräs luokanopettaja toi esiin, että taito- ja taideaineita tulisi lisätä opetussuunnitelmaan oppilaiden jaksamisen parantamiseksi.

– – Kädentaitojen ja muiden taideaineiden määrää tulisi lisätä, lapsetkin jaksavat paremmin kun kaikki työ ei ole pelkkää akateemista tuottamista. *LO11*

**Kouluun liittyvät tekijät ja itsestä huolehtiminen.** Kouluun liittyvinä vaikuttamiskeinoina nimettiin erityisesti lisäresurssit ja yhteistyö koulun henkilökunnan kesken. Työyhteisö koettiin tärkeänä voimavarana haasteiden selvittelyssä ja työtehtävien jakamisessa.

Työyhteisön tuki auttaa kaikissa haasteissa ja on oleellinen jaksamisen kannalta. Muutenkin opettajien välinen yhteistyö on erittäin tärkeää. *LO1*

Vertaistuki ja aika keskustella olisi kaivattua. Erityisesti uran alussa mentorointia, esimerkkejä ja apuja kaipaisi enemmän ja se voisi vähentää kuormituksen tunnetta. *LO8*

Monet luokanopettajat toivoivat luokkaansa lisäresurssina ohjaajaa tai avustajaa.

Yhdessä on kivempaa ja vähemmän kuormittavaa. Ohjaaja työparina vähentää kuormitusta huomattavasti! *LO3*

Ohjaajien apu, lisää erityisopettajan tukea. *LO1*

– – Aikuisia, käsiä, silmiä, korvia, aikaa. *LO7*

Luokanopettajat mainitsivat pienemmät ryhmäkoot ja yhteisopettajuuden keinoksi vähentää kuormitustekijöitä. Moniammatillinen yhteistyö oli monen luokanopettajan toive, etenkin erityisopettajien ajan lisäämiseksi.

Lisää resurssia kouluille. Pienemmät ryhmäkoot, pienryhmät. LO5

- - kymmentä - 15 oppilasta kohti yksi opettaja, vaikka yhteisopettajuusluokkia olisikin, erityisopettajat tekisivät enemmän tukiasioita kuin nyt - LO16

Luokanopettajat kokivat, että itsestään on pidettävä huolta kuormitustekijöiden vähentämiseksi. Opettajat kokivat, että työn ja vapaa-ajan rajaaminen on tärkeää työssä jaksamisen kannalta. Luokanopettajan mukaan harrastukset, liikunta ja oma perhe auttavat jaksamaan ja palautumaan työpäivästä.

- - itsestä huolen pitäminen esim. työn ja vapaa-ajan rajaaminen, mielekkäät harrastukset, liikunta, oma perhe, keskustelut työkavereiden kanssa. LO3

Luokanopettajien vastauksista kävi ilmi, että he haluaisivat lisäkoulutusta työhönsä. Yksi keino vähentää kuormitusta oli myös omien standardien alentaminen tai jopa alan vaihtaminen.

Alentamalla omia standardeja. Vaihtamalla alaa. LO10  
Kehittämällä itseäni, mutta millä ajalla? LO15

Tutkimusaineiston perusteella luokanopettajat kokevat, että kuormitustekijöitä voi vähentää erityisesti opetustyön ulkopuolisten tehtävien vähentämisellä ja resurssien lisäämisellä.

## 4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajien kokemuksia työtyytyväisyydestä ja työtä kuormittavista tekijöistä sekä keinoista, joilla kuormitustekijöitä voitaisiin vähentää. Opetusalan työolobarometrin (2021) mukaan työn kuormittavuus kasvaa edelleen yhä heikompaan suuntaan, mikä näkyi myös tutkimustuloksissamme. Samalla kun työhön käytettävää aikaa on vähän, työtehtävien määrä kasvaa. Työmäärän, stressin ja väsymisen kasvaessa myös kuormitustasot kasvavat. Ballet ja Kelchtermans (2009) totesivat opettajan työn vaatimusten muuttuvan yhä laajemmiksi. Heidän mukaansa myös odotukset ja muutokset vaikuttavat suuresti opettajan päivittäiseen työhön (Ballet & Kelchtermans, 2009). Myös tässä tutkimuksessa luokanopettajat mainitsivat muutosten ja odotusten vaikuttavan heidän jokapäiväiseen työhönsä ja sitä kautta työtyytyväisyyteen ja kokemaansa kuormittuneisuuteen. Merkittävänä tekijöinä he mainitsivat odotukset niin yhteiskunnan kuin omien vaatimusten osalta sekä korona-aikana tapahtuvat jatkuvat muutokset.

Tutkimuksen lähtökohtana on aina luottamuksellisuus ja tutkijoiden tulee toimia koko tutkimuksen ajan tutkijan roolissa (Mäkinen, 2006, s. 149). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 25) mukaan ei ole olemassa ainoastaan objektiivista tietoa, vaan kaikki tieto on osittain subjektiivista, sillä tutkija tekee päätöksen tutkimusasetelmasta oman ymmärryksensä varassa. Tutkimuksessa käytettävät välineet ja merkitykset, jotka tutkija ilmiölle antaa, vaikuttavat tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 25.) Laadullisesta tutkimusotteesta johtuen, tämän tutkimuksen tuloksissa ei pyritä yleistettävyyteen (Tuomi & Sarajärvi, 2008, s. 98). Tutkimuksemme antaa kuitenkin ajankohtaista tietoa tutkimusjoukon henkilökohtaisista kokemuksista. Lisäarvoa tutkimuskentälle tutkimuksessamme tuo luokanopettajien henkilökohtaiset näkökulmat siihen, kuinka kuormitustekijöitä voidaan vähentää työtyytyväisyyden parantamiseksi. Kokemuksen tutkijan on tärkeää päästää irti omista ennakko-oletuksistaan (Tökkäri, 2018, s. 65).



Olemme pyrkineet välttämään tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa omien arvojen, ajatusten ja oletusten vaikuttamista tutkimuksen etenemiseen ja tutkimustuloksiin. Olemme analysoineet ja tulkinneet tutkimustuloksiamme mahdollisimman neutraalisti.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla tutkittiin, millaiseksi luokanopettajat kuvailevat heidän työtyytyväisyyttään tällä hetkellä. Tutkimustuloksissa selvisi, että luokanopettajien kokemassa työtyytyväisyydessä oli vaihtelevuutta. Työtyytyväisyys koettiin hyväksi (n=11), vaihtelevaksi (n=6) sekä huonoksi (n=7). Tutkimusaineistossa ilmeni ääripään vastauksia: osa kuvaili työtyytyväisyytensä todella hyväksi ja osa kertoi työtyytyväisyyden huonoksi. Yksi tutkittavista mainitsi olevansa uupunut ja sairauslomalla. Työtyytyväisyyden huonoksi kokeneet luokanopettajat olivat näin tyytymättömiä työhönsä. Työtyytyväisyyden laatuun liittyivät luokanopettajien kokemat kuormitustekijät ja palautumiskeinot. Tutkimuksen mukaan opettajat, jotka pystyivät kontrolloimaan työtään ja saivat työnjohdollista tukea, olivat sitoutuneita ja tarmokkaita työssään (Hakanen ym., 2006). Tärkeiden resurssien puutos voi johtaa Hakasen ja kumppaneiden (2006) tutkimuksen mukaan tyytymättömyyteen, uupuneisuuteen ja heikkoon työhön sitoutumiseen. Luokanopettajat kertoivat vastauksissaan työmäärän rajusta kasvusta ja resurssien puutteesta. Tulosten perusteella voimme olettaa, että uupuneilla, työtyytymättömillä opettajilla ei ole käytössään tarpeeksi resursseja tai taitoa kontrolloida työmääräänsä. Uupumus johtaa työtytymättömyyteen, energian puutteeseen ja huonoon motivaatioon (Fritz & Sonnentag, 2006).

Toinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, millaisia kuormitustekijöitä luokanopettajat kokivat työympäristössään. Luokanopettajien kokemukset työtä kuormittavista tekijöistä jakautuivat kolmeen pääryhmään: valtakunnallisiin kuormitustekijöihin sekä ryhmään ja työtehtäviin liittyviin kuormitustekijöihin. Luokanopettajien kokemia kuormitustekijöitä olivat muun muassa inkluusio, haastavat oppilaat, resurssipula, yhteistyö huoltajien kanssa, opetuksen ulko-

puoliset työtehtävät, OPS (2014) sekä koronapandemia. Tämä tutkimus vahvistaa Lerkkasen ym., (2020) tutkimusta, jossa kuormittuneisuutta opettajan työssä aiheuttivat tuen ja resurssien puute, opetustyön ulkopuoliset työtehtävät ja liian suuri työmäärä. Luokanopettajiin kohdistuvat paineet muodostuivat ulkopuolelta tulevista vaatimuksista ja odotuksista yhteiskunnalta sekä huoltajilta. Tuloksista on löydettävissä yhteneväisyyksiä Ballet ja Kelchtermansin (2009) tutkimuksen kanssa, jossa todetaan opettajaan kohdistuvan vaatimuksia niin esimiehen ja kollegoiden osalta, kuin oppilaiden ja heidän vanhempiansa taholta. Lisäksi tutkimustuloksissamme ilmeni, että esimerkiksi vanhemmat sysäsivät kasvatusvastuun koululle ja koulua syytettiin usein asioista, jotka eivät ole koulun vastuulla.

Tutkimustuloksissa ilmeni, että luokanopettajien työmäärä on kasvanut rajusti. Luokanopettajat ovat huolissaan suunnitteluajan riittämättömyydestä, resurssien puutteellisuudesta ja palautumisajan vähyydestä. Osa luokanopettajista ei palautunut riittävästi viikonlopun aikana, ja loman jälkeen väsymyksen palasi nopeasti takaisin. Loman pitäisi auttaa ihmisiä palautumaan työstään ja kasvattamaan stressin alentamiseksi voimavaroja ja resursseja takaisin (Fritz & Sonnentag, 2006). Työn jälkeinen aika on tyypillisesti ajateltu käytettävän työstä palautumiseen (Zijlstra & Sonnentag, 2006), mutta aineistomme perusteella osa luokanopettajista joutui tekemään suuren työmäärän vuoksi töitä myös kotona. Mankan ja Mankan (2016, luku kuusi) mukaan palautumiseen tulisi kiinnittää huomiota päivittäin, sillä pienet elpymishetket työn lomassa lisäävät voimia. Tutkimuksessamme luokanopettajat mainitsivat jatkuvan kiireen ja hektisyyden kuormittavaksi ja työtyytymättömyyttä lisääväksi tekijäksi. Opettajille tulisi taata riittäviä lepotaukoja työpäivien aikana, sillä tauot kuluu muuhun oheistyöhön, esimerkiksi oppituntien valmisteluun, Wilma-viestintään ja riitatilanteiden selvittelyyn. Opettajan työssä ei ole lakisääteisiä taukoja, eivätkä opettajat voi pitää taukoja aina silloin kuin itse haluavat. Opettajat voisivat panostaa oman työn suunnitteluun ja tällä tavoin mahdollistaa riittävät lepotauot.

Koronapandemia koettiin työllistävänä ja kuormittavana lisätehtävänä, erityisesti huonojen ohjeistuksien ja määräyksien osalta. Sainio ja kumppanit (2020) totesivat korona-ajan etäkoulua tutkineessa tutkimuksessaan, että etäkoulua tulee kehittää ja huomiota on kiinnitettävä erityisesti koulun henkilökunnan ohjeistuksiin. Etäkoulu-aika koettiin luokanopettajien näkökulmasta kuormittavana (Sainio ym., 2020). Tutkimamme luokanopettajat kokivat erityisen rasakaksi koronapandemiasta johtuvat nopeat muutokset, oppilaiden eristämiset sekä etä- ja lähikoulun aiheuttaman työmäärän.

Työterveyslaitoksen Opetyhy-hankkeen tutkimus on tutkinut, kuinka uuden opetussuunnitelman käyttöönotto on vaikuttanut opettajien työhyvinvointiin. Tutkimuksesta on kerrottu, että opettajia ovat kuormittaneet erityisesti arviointi, kolmiportaiseen tukeen liittyvät asiakirjat, moniammatilliset palaverit ja oppilashuollon lisääntyneet tarpeet. Muita tekijöitä ovat olleet suuret ryhmäkoot ja yhteisopettajuus. (Vanas, 2021.) Tutkimustuloksemme myötäilevät Työterveyslaitoksen Opetyhy-hankkeen tutkimustuloksia. Suuria ryhmäkokoja pienentämällä voidaan vähentää luokanopettajan kuormittuneisuutta ja edistää työtyytyväisyyttä. Työtyytyväisyyden hyväksi kokevalla luokanopettajalla on positiivinen merkitys oppilaiden oppimiseen ja oppilasryhmän ilmapiiriin. Työyhteisöltä ja vanhemmilta saatu tuki ja kannustus koettiin tulostemme mukaan työtyytyväisyyttä edistäviksi toimiksi. Myös onnistuneeseen yhteisopettajuuteen tulee panostaa ja antaa riittävästi aikaa yhteissuunnitteluun. Työterveyslaitoksen tutkimuksissa ilmenee uuden opetussuunnitelman (2014) käyttöönoton lisänneen opettajien kuormitustekijöitä vuosina 2014–2018. Tutkimuksessamme luokanopettajat kokivat Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (OPS, 2014) kuormittavaksi sen ollessa liian laaja, epäselvä ja vaikeaselkoinen. Lisäksi opetussuunnitelman mainittiin olevan vaativa, sisältäen paljon opetettavaa ja monimutkaisia kokonaisuuksia.

Kolmas tutkimuskysymys tutki keinoja, joilla kuormitustekijöitä voidaan vähentää luokanopettajan näkökulmasta. Luokanopettajien määrittele-

mät keinot kuormitustekijöiden vähentämiseksi luokiteltiin kolmeen eri ryhmään: valtakunnallisiin ja kouluun liittyviin tekijöihin sekä itsestä huolehtimiseen. Valtakunnallisista keinoista luokanopettajat mainitsivat Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tiivistämisen ja luokanopettajien yleisen arvosituksen lisäämisen. Luokanopettajat toivoivat opetussuunnitelmasta helppoluokista versiota, josta tavoitteet ja sisällöt voisi tarkistaa nopeasti. Luokanopettajat toivoivat, että opetussuunnitelma rakennettaisiin tiiviimmäksi ja selkeämmäksi kokonaisuudeksi, jolloin se kuormittaisi vähemmän opetustyössä. Uutta opetussuunnitelmaa laatiessa olisi tärkeää huomioida luokanopettajien kokemukset ja kehitysideat työtyytyväisyyden parantamiseksi. Kehitysideoiksi ehdotettiin, edellä mainittujen lisäksi, monialaisten oppimiskokonaisuuksien, ilmiöoppimisen sekä opetussuunnitelman vaatimusten selkiyttäminen ja maltillisuus. Luokanopettajat halusivat pystyä keskittymään opetuksessaan oman oppilasryhmänsä tarpeisiin, eikä koko koulua koskeviin teemakokonaisuuksiin.

Yksi tutkimukseen vastanneista totesi jäävänsä pian eläkkeelle, mutta pelkäsi uupuvansa ennen sitä. Hän ilmaisi olevansa pahoillaan, ettei jaksakaan edes miettiä keinoja kuormitustekijöiden vähentämiseksi. Tutkimusaineistosta ilmenee myös, että osa nuorista opettajista kaipaa lisää apua ja mentorointia työhönsä. Saloviidan ja Pakarisen (2021) tutkimuksessa todettiin, että ikä ja sukupuoli olivat vain vähän yhteydessä opettajien uupumuksen tasoon. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että vanhemmat opettajat kokivat kuitenkin vähemmän uupumusta kuin nuoret opettajat. Myös Lerkkasen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa todettiin, että 5–10 vuotta työskennelleet opettajat kokivat enemmän stressiä kuin yli 10 vuotta työskennelleet. Meidän tutkimuksemme perusteella uupumisen taso ja sitä kautta työtytyymättömyys on riippuvainen yksilöstä, ei henkilön iästä tai työkokemuksesta. Työtytyväisyyden kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat sen hetkinen elämäntilanne, työn vaatimukset ja opettajien erilaiset persoonalliset ominaisuudet (Mäkikangas ym., 2017, s. 169). Tutkimuksemme luokanopettajien vastausten perusteella kokemus työtytyväisyydestä tai -tytyymättömyydestä voi vaihdella jopa päivän aikana. Kokemukseen

vaikuttivat päivän aikaiset tapahtumat ja vuorovaikutustilanteet.

Liiallinen työmäärä, aikapaineet ja matala työn kontrolli lisäävät työstressiä (Hakanen ym., 2006) ja työtytyymättömyyttä. Tuloksiemme perusteella koulunkäynninohjaajat, erityisopettajien kanssa tehtävä yhteistyö ja pienemmät luokkakoot vähentäisivät luokanopettajien työmäärää ja samalla heidän kokeensa kuormitusta. Kouluihin tulisi palkata lisää työntekijöitä sekä lisätä mahdollisuuksia moniammatilliseen yhteistyöhön. Oppilasryhmien koon pienentämisellä olisi suora yhteys luokanopettajan työmäärän pienenemiseen. Luokanopettajat määrittivät myös kuormitustekijöiden vähentämiseksi omasta itsestään huolen pitämisen. He mainitsivat työn ja vapaa-ajan erottamisen tärkeyden sekä läheisten tuen merkityksen. Liikunta, mielekkäät harrastukset ja vertaistuki kollegoiden kanssa mainittiin keinoiksi kuormitustekijöiden vähentämiseksi ja työtyytyväisyyden parantamiseksi. Tutkimuksen mukaan loman jälkeen työntekijät kokevat työtyytyväisyytensä hyväksi ja heillä on korkea työmoraali (Fritz & Sonnentag, 2006). Työstä palautuminen pitäisikin nähdä tärkeänä prosessina, jossa omia resursseja täydennetään ja palautetaan seuraavaa työpäivää varten (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Työtyytyväisyyden ylläpitämiseksi on kehitettävä itsensä johtamista, työajan seurantaa ja sen noudattamista (Golnick & Ilves, 2021). Nykykouluissa olisikin syytä ohjata opettajia työajan suunnitteluun ja sen kontrolloimiseen, jotta työajan ulkopuolisena aikana ei tehtäisi enää töitä.

Tutkimus on kahden tutkijan toteuttama. Eskolan ja Suorannan (2008, s. 69) mukaan tutkijatriangulaatiossa kaksi tai useampi tutkija voi monipuolistaa tutkimusta ja tarjota laajempia näkökulmia. Olemme neuvotelleet näkemyksistämme ja havainnoistamme yhdessä sekä päässeet yksimielisyyteen tutkimuksen erilaisista ratkaisuista, kuten aineiston hankinnasta, sen analysoinnista ja raportin kirjoittamisesta. (Eskola & Suoranta, 2008, s. 69.) Oikeiden metodien valinta sekä tutkijoiden luotettavuus ovat tärkeitä tutkimuksen luotettavuuden osalta (Patton, 2002, s. 552). Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on hyvä huomioida puolueettomuusnäkökulma (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 160). Tutkijoina meillä ei ollut suhdetta tai kontaktia tutkittaviin, emmekä tiedä ketkä

tutkimukseemme ovat osallistuneet. Myös Eskola ja Suoranta (2008, s. 55) painottavat, ettei tutkittavien ja tutkijan välillä saa olla riippuvuussuhdetta, joka vaikuttaa tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen.

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen kohteena ovat yksilön kertomukset heidän kokemuksistaan ja merkityksistään. Tämä tutkimus käsitteli luokanopettajien henkilökohtaisia kokemuksia, jotka antoivat arvokasta tietoa suoraan tutkimusaiheesta, tutkittavilta itseltään. (Laine, 2018, s. 31–33.) Tässä tutkimuksessa toteutimme aineistonkeruun kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeella voidaan taata tutkittavalle sellainen anonyymius, jota haastattelulla ei voida varmistaa (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 36). Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat vastata vapaasti omin sanoin. Vallin (2018, s. 114) mukaan avointen kysymysten huono puoli on vastaamatta jättäminen ja epätarkat tai pintapuoliset vastaukset. Saimme kuitenkin kerättyä tutkimukseemme kattavan aineiston vastaajien henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 85) mainitsevat kyselyn rajoittavaksi tekijäksi sen, että kyselyyn vastanneiden oletetaan kykenevän ilmaisemaan itseään tarkoittamallaan tavallaan kirjallisesti. Kyselylomakkeella tutkittaessa ei ole suusanallista yhteyttä tutkittavaan, eikä tutkija voi haastattelun tavoin tarkentaa kysymyksillä, oikaista väärinkäsityksiä tai selventää ilmausten sanamuotoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85.) Kyselylomakkeen pituutta on syytä arvioida, sillä liian pitkä lomake voi saada vastaajan luopumaan ja vastaamaan kysymyksiin ilman perusteellista pohdintaa, jolloin tutkimuksen luotettavuus saattaa kärsiä. Silloin kun vastaaminen ei ole tutkittavalle pakollista, on siitä helppo luopua. (Valli, 2018, s. 95.) Luodessamme kyselylomakkeen, otimme huomioon kyselyn pituuden, jotta vastaajat jaksaisivat keskittyä vastaamiseen huolellisesti. Kysymyksiin vastattiin kattavasti ja ilmeisen paneutuen, eikä yksikään tutkittava jättänyt kyselyyn vastaamista kesken.

Kyselylomakkeen aineistonkeruun ajankohdalla on voinut olla merkitystä saatuihin vastauksiin. Kysely toteutettiin vuoden alussa, heti joululoman

jälkeen luokanopettajien palattua takaisin opetustyöhön. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ihmisen sen hetkistä merkitysmaailmaa (Laine, 2018, s. 32). Juuri vietetty joululoma on voinut näyttäytyä aineistossa esimerkiksi työtyytyväisyyden tai työn kuormitustekijöiden osalta. Tutkimustuloksissamme ilmeni, että työn kuormittavuus ja sitä kautta työtyytyväisyys jaksottuu ja kasautuu eri aikakausille lukuvuoden aikana. Loma-ajan koetaan auttavan palautumisessa, kun taas aika ennen lomaa koetaan hyvinkin kuormittavana. Vastausten luonne saattaisi olla eri, jos aineistonkeruu toteutettaisiin esimerkiksi ennen lomaa, loppukeväästä tai loppusyksystä. Vastaajien sen hetkisillä voimavaroilla ja tunnetiloilla voi olla merkitystä kysyessämme heidän henkilökohtaisista kokemuksistaan työtyytyväisyydestä. Vastaajiksi on mahdollisesti saattanut valikoitua ensisijaisesti kuormittuneita luokanopettajia. Kyselyn taattu anonymisuus on antanut mahdollisuuden avautua nimettömästi, joka on voinut auttaa vapautuneempaan kokemusten ja tunteiden ilmaisuun. Toisaalta voidaan myös pohtia, vastaako kyselyihin useimmiten sellaiset opettajat, joilla on siihen riittävästi voimavaroja tai ovat muuten aktiivisia Facebookin käyttäjiä.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää huolellisesti noudatettu lähdeviitustekniikka. Tällä tavoin osoitamme muiden tutkijoiden töiden kunnioittamista sekä arvostamista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6). Tutkimuksemme luotettavuutta parantaa myös työn eri vaiheiden tarkka ja kattava raportointi, jolla olemme pyrkineet osoittamaan tutkimuksemme läpinäkyvyyttä. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 165) mukaan yksityiskohtaisen raportoinnin avulla kohennetaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta parantaessa on tärkeää näyttää lukijalle yhteydet aineiston ja tulosten välillä. Aineistositaattien käyttö parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja samalla osoittaa lukijalle, mistä tulosten luokat on muotoiltu. Olemme tutkijoina varmistaneet, ettei aineistositaateista ole mahdollista tunnistaa tutkittavia. (Elo & Kyn-gäs, 2018, s. 112.) Tutkimuksessamme olemme halunneet aineistositaattien avulla tuoda tutkittavien äänet kuuluville ja näin osoittaa, mistä tutkimuksen tulokset ovat koostuneet.

Tutkimukseemme osallistuneiden luokanopettajien sukupuolijakauma jakautui suhteellisen yksipuolisesti. Tutkittavista 91,7 % oli naisia ja 8,3 % miehiä. Aineistomme vastauksista käy näin ilmi lähinnä naisluokanopettajien näkökulma. Vaikka laadullisella tutkimusotteella ei pyritä tulosten yleistettävyyteen, on hyvä huomioida, että tämän tutkimuksen tuloksia ei voida osoittaa koskemaan yleisesti luokanopettajia, vaan enemmänkin naispuolisia luokanopettajia. Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella, pysyisivätkö tulokset samanlaisina, jos sukupuolijakauma olisi tasainen tai kaikki vastaajat olisivat miespuolisia luokanopettajia.

Lisäksi halusimme tietää ja tutkia, jakautuvatko vastaajat ympäri Suomea. Tutkittavista 46 % vastasivat työskentelevänsä Etelä-Suomessa, Pohjois- ja Keski-Suomen vastaukset jakautuivat tasaisesti. Tämän tiedon perusteella pystymme toteamaan, että tulokset on kerätty Suomesta laajasti, ei vain paikallistutkimuksen omaisesti. Otoksen laajuus lisää tutkimuksemme luotettavuutta, mutta ei pyri yleistettävyyteen. Jatkotutkimuksissa voisi selvittää tarkemmin, ovatko työolot ja opettajien kokema työtyytyväisyys erilaisia riippuen asuinalueesta tai paikkakunnasta. Johdannossa mainitut uutiset ja OAJ:n lausunnot ovat yleisiä katsauksia opettajien uupumisesta ja kuormittuneisuudesta, eikä niitä jaotella tarkasti koskemaan tiettyä aluetta Suomessa. Pohdimmekin, sijoittuvatko uutiset pääsääntöisesti tiettyyn osaan maata, ovatko työolot kuormittavimmat Etelä-Suomessa vai jakautuuko työn kuormittavuus tasaisesti kattamaan koko Suomen. Tässä tutkimuksessa saamamme vastaukset sijoittuvat eri puolille Suomea. Voimme siis olettaa, että työtyytyväisyys ja -tyytymättömyys jakautuvat satunnaisesti aineistossamme Suomen eri osiin. Jatkotutkimuksissa olisi syytä selvittää, kuinka paljon opettajien toivomia lisäresursseja on saatavilla eri kouluissa ja kunnissa ja ovatko ne merkittävästi yhteydessä opettajien kokemaan työtyytyväisyyteen.

Tutkimustulosten perusteella luokanopettajien työtyytyväisyys ja työtyytymättömyys on vaihtelevaa. Liian suuret luokkakoot, tunne arvostuksen



puutteesta ja resurssien puute ajavat opettajia kohti työuupumusta ja alanvaihtoa. Opettajat kokevat, että lisäresurssien saaminen kouluun auttaisi heitä jaksamaan työssään paremmin. Lisäresursseilla he tarkoittavat enemmän koulunkäynninohjaajia, moniammatillista yhteistyötä ja pienempiä luokkakokoja. Opettajat kokevat myös, että he tarvitsevat enemmän aikaa opetukseen keskittymiseen, jolloin opetustyön ulkopuolisia tehtäviä tulisi vähentää merkittävästi. Nämä ovat konkreettisia kehitysehdotuksia ja täysin päättäjien päätettävissä. Kouluihin tarvitaan lisää henkilökuntaa jakamaan vaativaa opetustyön suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Lisäksi opettajat toivovat tarjolle täydennyskoulutuksia kehittääkseen itseään. Inklusion myötä he toivovat erityisesti erityispedagogiikan lisäkoulutusta. Niin kuin johdannossa toimme esiin, luokanopettajien työtyytyväisyys vaikuttaa oppilaiden oppimiseen ja oppimistuloksiin. Hyvinvoiva ja tyytyväinen luokanopettaja mahdollistaa kaikille oppilaille laadukkaan ja tasa-arvoisen perusopetuksen. Opettajien työoloista ja terveydestä on pidettävä huolta heidän työtyytyväisyytensä varmistamiseksi. Tutkimukseen osallistuneen luokanopettajan huolta lainaten: ”Jotain pitäisi tehdä pikimmiten, jottei maahamme tule opettajakato!”

## LÄHTEET

- Aho, I. (2011). *Mikä tekee opettajasta selviytyjän?* Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden yksikkö.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Vastapaino.
- Arens, A. K., & Morin, A. J. S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *The Journal of Educational Psychology*, 108, 800–813.
- Aulankoski, S., & Lundahl, M. (2018). *Voimat takaisin: Tietoa ja dialogia työuupumuksesta* (1. painos.). Duodecim.
- Ballet, K., & Kelchtermans, G. (2009). Struggling with workload: Primary teachers' experience of intensification. *Teaching and Teacher Education* 25, 1150–1157. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.02.012>
- Chaudhuri, S., Muhonen, H., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M.-K. (2021). Teachers' focus of attention in first-grade classrooms: Exploring teachers experiencing less and more stress using mobile eye-tracking. *Scandinavian Journal of Educational Research*.
- Eldor, L., & Shoshani, A. (2016). Caring relationships in school staff: Exploring the link between compassion and teacher work engagement. *Teaching and Teacher Education* 59, 126–136.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115.
- Eriksson, T. (2017). Ikääntyvät ja työhyvinvointi. 45–64-vuotiaiden työssäjaksamiskokemuksia. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, 585. Jyväskylä: University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7096-3>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (8. painos). Tampere: Vastapaino.
- Friedman-Krauss, A. H., Raver, C. C., Morris, P. A., & Jones, S. M. (2014).

- The Role of Classroom-Level Child Behavior Problems in Predicting Pre-school Teacher Stress and Classroom Emotional Climate. *Early education and development*, 25(4), 530–552.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4), 936–945.
- Golnick, T., & Ilves, V. (2021). Opetusalan työolobarometri 2021. [https://www.oaj.fi/content-sets/14b569b3740b404f99026bc901ec75c7/oaj\\_opetusalan\\_tyoolobaro-metri\\_2021.pdf](https://www.oaj.fi/content-sets/14b569b3740b404f99026bc901ec75c7/oaj_opetusalan_tyoolobaro-metri_2021.pdf)
- Hakanen, J. (2006). Opettajien työn imu ja työuupumus. Teoksessa M. Perkiö-Mäkelä, N. Nevala ja V. Lainen (toim.) *Hyvä koulu* (s. 29–42). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J., Bakker, A., & Schaufeli W. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495–513.
- Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Työterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus University Helsinki press.
- Holmes, E. (2005). *Teacher well-being: Looking after yourself and your career in the classroom*. RoutledgeFalmer.
- Jyväskylän yliopisto (4.10.2021). Stressi ja vuorovaikutus luokassa -tutkimus (TESSI). <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/tutkimushankkeet/kotisivut/tessi>
- Kataja, M. (2021, 28. syyskuu). Unelma-ammatti uuvutti Saara Mälkösen – kysely kertoo dramaattisesta muutoksesta: jopa kuusi kymmenestä opettajasta harkinnut uranvaihtoa. *Yle Uutiset*. <https://yle.fi/uutiset/3-12119245>
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Laine, T. (2018). Miten kokemuksesta voidaan tutkia?

- Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 29–50). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lerkkanen, M.-K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A.-M., & Jögi, A.-L. (2020). *Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 358. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71977/978-951-39-8324-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lichtman, M. (2017). *Ethical Issues in Qualitative Research*. Teoksessa *Qualitative Research for the Social Sciences*. 55 City Road: SAGE Publications, Inc.
- Manka, M., & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Talentum Pro.
- Manka, M.-L., Hakala, L., Nuutinen, S., & Harju, R. (2010). *Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille*. Tampere: Tammerprint Oy.
- Manner, M. (2021). Tunnollisuudesta syntyy ongelma, jos työssä on liikaa vaatimuksia. *Opettaja 18* (8), 14-19.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016) Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 152, 103–111.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Mauno, S., Huhtala, M., & Kinnunen, U. (2017). Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno ja T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 73–99). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mertens, D. M. (2012). *Ethics in Qualitative Research in Education and the Social Sciences*. Teoksessa S. T. Lapan, M. T. Quartaroli, & F. J. Riemer, *Qualitative Research: An introduction to methods and designs* (s. 19–41). Jossey-Bass, A Wilay Imprint.
- Mäkikangas, A., Feldt, T., Huhtala, M., & Hyvönen, K. (2017). *Persoonallisuuden merkitys työhyvinvoinnissa*. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno ja T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 169–191). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Mäkikangas, A., & Hakanen, J. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno ja T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 103–125). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Tammi.
- Onnismaa, J. (2010). *Opettajien työhyvinvointi. Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004–2009. Raportit ja selvitykset 2010:1*. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ (2021a, syyskuu). Työkuormitus. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyohyvinvointi/tyokuormitus/>
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ (2021b, syyskuu). Dramaattinen muutos: jo uusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21/>
- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Määräykset ja ohjeet 96. Opetushallitus.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3rd edition. Sage Publications.
- Perkiö-Mäkelä, M. (2006). Ergonomia opetustyössä. Teoksessa M. Perkiö-Mäkelä, N. Nevala & V. Laine (toim.) *Hyvä Koulu* (s. 71–91). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Perkiö-Mäkelä, M., Hakanen, J., & Hirvonen, M. (2012). Työkyky, työn imu ja työssä jatkamisajatukset. Teoksessa T. Kauppinen & M. Perkiö-Mäkelä (toim.) *Työ, terveys ja työssä jatkamisajatukset* (s.101–120). Työterveyslaitos.
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (141–152). Gaudeamus.
- Pöysä, S., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M. K. (2021). Patterns of teachers' occupational well-being during the COVID-19 pandemic: Relations to experiences of exhaustion, recovery, and interactional styles of teaching.

*Frontiers in Education*, 6. 699785.

<https://doi.org/10.3389/feduc.2021.699785>

- Sainio, M., Nurminen, T., Hämeenaho, P., Torppa, M., Poikkeus, A.-M., & Aro, T. (2020). Koulujen henkilökunnan kokemukset oppilaiden hyvinvoinnista COVID-19-etäkouluaikana: "Osa puhkesi kukkaan. Muutamat pitivät riimaa alhaalla.". *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti: NMI-bulletin*, 30(3), 12–32.
- Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education* 97, 103221.
- Sauni, R. (2019). *Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2030: Turvallisia ja terveellisiä työoloja sekä työkykyä kaikille*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161450/STM\\_3\\_2019\\_Tyoympariston%20linjaukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161450/STM_3_2019_Tyoympariston%20linjaukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Skaalvik, E. M., & Skaalik, S. (2010). Teacher shelf-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.11.001>
- Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2008). Pedagoginen hyvinvointi peruskoulun opettajien työssä. *Aikuiskasvatus* 28:4, 244–257.
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences*. Sage Publications, Inc.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Työterveyslaitos (13.4.2022). Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa – Miten uusi opetussuunnitelma vaikuttaa opettajien työhyvinvointiin?

- <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/opettajat-muuttuvassa-koulumaailmassa-miten-uusi-opetussuunnitelma-vaikuttaa-opettajien>
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus VI* (s. 64–84). Rovaniemi: Lapland university press.
- Valli, R. (2015). Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* (s. 239–254). (4. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 92–116). (5. uud. p.). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Valli, R., & Perkkilä, P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 117–128). (5., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Vanroelen, C. (2014). Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teaching and teacher education*, 43, 99-109.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.07.005>
- Vanas, A. (2021). Opettaja voi hyvin, jos oppilas voi hyvin. *Opettaja* 18 (8), 12-13.
- Välivaara, H., Paakkari, L., Aro, T., & Torppa, M. (2018). Kouluhyvinvointi oppilaiden kuvaamana. *Kasvatus* 49 (1), 6–19.
- Weiss, H. M. (2002). Deconstructing job satisfaction: Separating evolutions, beliefs and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12(2), 173-194. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00045-1](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00045-1)
- Zijlstra, F.R.H., & Sonnentag, S. (2006). After Work Is Done: Psychological

Perspectives on Recovery from Work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 129–138.



## LIITTEET

### Liite 1. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Esimerkki analyysistä.

Luokanopettajien työtyytyväisyyttä haastavat kuormitustekijät

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
"Poika, jolla suuria haasteita käyttäytymisessä"	Haasteet käytöksessä	Käyttäytymisvaikeudet	Haastavat oppilaat	Ryhmään liittyvät kuormitustekijät
"Keskittymiskyvyttömät oppilaat --"	Keskittymisvaikeudet			
"Luokassa joutuu pitämään kuria todella paljon (älä höpötä, ota pää pois pulpetista)."	Työrauhan ylläpito	Kurinpitotoimet		
"Luokassa on tosi heikkoja -- kun yrittää kiireen keskellä opettaa tosi lahjakkaita, loppuu aika!"	Eritasoisten oppilaiden opettaminen	Tasoerot	Inklusio	
"Oppimisvaikeudet kuormittavat, lisäävät työmäärää."	Työmäärän lisääntyminen	Työtehtävät		
"Inklusio -- ei ole kokemusta, erityisopettajan osaamista"	Opettajan kokemus osaamattomuus	Opettajan kokemus erityisoppilaiden opettamisesta		
"-- suhteet oppilaiden toistensa välillä kuormittavat. Aiheuttavat negatiivisia tunteita -- vievät aikaa kun asioita selvitetään."	Riitojen selvittäminen	Oppilaiden vuorovaikutustaidot	Oppilaiden väliset suhteet	

## Liite 2. Tietosuojailmoitus

### Tietosuojailmoitus

*Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)*

#### 1. Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot

Tämän tutkimuksen avulla kerätään aineisto Pro Gradu -tutkielmaamme. Opiskelemme Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnassa luokanopettajiksi.

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: ikäluokka, työkokemus vuosina, sukupuoli ja asuinalueesi (Pohjois-Suomi, Keski-Suomi, Etelä-Suomi), sekä kyselyvastauksesi.

Tämä tietosuojailmoitus on julkaistu kyselylomakkeen yhteydessä tutkittaville.

#### 2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden (tietosuojain 4 §:n 3 kohta)

#### Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

#### Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilöt. Henkilötietojasi käytetään vain tieteellistä tutkimusta eikä tietoja luovuteta muualle.

#### Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella  salasanalla  käytön rekisteröinnillä  kulunvalvonnalla (fyysinen tila)

muulla tavoin, miten

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojan vaikutustenarvio/tietosuojavastaavaa on kuultu vaikutustenarviointista**

Kyllä  Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustenarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

## **Henkilötietojen käsittely tutkimuksen *päättymisen jälkeen***

Tutkimusrekisteri hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen (9.6.2022 mennessä)

### **Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät**

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on:

Jyväskylän yliopisto, Seminaarinkatu 15, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Vaihde (014) 260 1211, Y-tunnus 0245894-7. Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaava: [tietosuoja\[at\]jyu.fi](mailto:tietosuoja[at]jyu.fi), puh. 040 805 3297.

### **Tutkimuksen ohjaaja:**

Hely Innanen, +358 4080 53491, [hely.innanen@jyu.fi](mailto:hely.innanen@jyu.fi), Huone: RUU B326.1.

### **Tutkimuksen suorittajat:**

Niina Tajakka, [niina.tajakka@gmail.com](mailto:niina.tajakka@gmail.com)

Tilla Ketonen [tilla.m.ketonen@student.jyu.fi](mailto:tilla.m.ketonen@student.jyu.fi)

## **Rekisteröidyn oikeudet**

### Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

### Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

### Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

#### Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

#### Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

#### Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuoja-laissa säädettyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

#### Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

#### Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilyistä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuoja-ilmoitus/ilmolta-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaalutettu.

Tietosuojavaalutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>

**Tähän kyselyyn vastaamalla hyväksyt tutkimukseen osallistumisen.**

### Liite 3. Kyselylomake

1. Olen lukenut tutkimuksen tietosuojailmoitukset. Vastaamalla kyselyyn annan suostumukseni antamieni vastausten käyttöön tutkimuksessa tietosuojailmoituksessa esitetyllä tavalla.

Kyllä / Ei

2. Ikäni

24–29 vuotta / 30–39 vuotta / 40–49 vuotta / 50–59 vuotta / yli 60 vuotta

3. Koulutukseni on

Luokanopettaja / Erityisopettaja / Aineenopettaja / Joku muu

4. Työkokemukseni luokanopettajana

1–2 vuotta / 3–5 vuotta / 5–10 vuotta / 10–15 vuotta / yli 15 vuotta

5. Työskentelen

Pohjois-Suomessa / Keski-Suomessa / Etelä-Suomessa / Jokin muu

6. Sukupuoleni

Nainen / Mies / Muu / En halua vastata

Työtyytyväisyydellä tarkoitamme kokonaisvaltaista tunnetta omasta työstä, työn iloa ja ilottomuutta, sekä työhön kohdistuvia asenteita.

7. Kuvaile työtyytyväisyyttäsi. Miten työtyytyväisyytesi/työtyytymättömyytesi ilmenee arjen työssäsi?

8. Kuvaile, millaiseksi koet työtyytyväisyytesi tällä hetkellä työssäsi.

Kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi stressi, työmäärä, inkluusio, sekä vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö ja työyhteisö. Kuormitustekijät ovat yksilöllisiä ja jokainen kokee ne eri tavoin.

9. Millaiset tekijät kuormittavat sinua luokanopettajan työssä? Kuvaile ja perustele vastauksesi.

10. Millaisilla keinoilla kuormitustekijöitä voisi mielestäni vähentää?

11. Vapaa sana.

Voit kertoa kokemuksiasi luokanopettajan työn haasteista, kuormittavuustekijöistä tai muista sinua mietityttävistä asioista.