

**Peruskoulun opettajien työn kuormittavuus
mielipidekirjoituksissa**
Pirjo Nuotio ja Anne Viinikka

Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2023
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Nuotio, Pirjo & Viinikka, Anne. 2023. Peruskoulun opettajien työn kuormittavuus mielipidekirjoituksissa. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 57 sivua.

Opettajien työn kuormittavuudesta sekä työtehtävien laajentumisesta on keskusteltu paljon viime vuosina. Kuormittavuus lisää opettajien stressaantumista sekä uupumista. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisena opettajien työn kuormittavuus näyttäytyy mielipidekirjoituksissa. Tarkemmin perehdyimme toisaalta siihen, millaisia opettajien kuormittavuustekijät olivat ja toisaalta siihen, miten organisaatiossa tuetaan opettajan palautumista mielipidekirjoitusten mukaan. Tässä tutkimuksessa yhdistimme opettajanimikkeen alle luokanopettajan-, erityisopettajan- ja aineenopettajan ammattinimikkeet.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja sen tieteenfilosofisena suuntauksena oli fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote. Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2022 eri medioista mielipidekirjoitusten muodossa, joita oli yhteensä 18 kappaletta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

Opettajia kuormittivat mielipidekirjoitusten mukaan vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, väkivalta ja kiusaaminen sekä oppilaiden psyykkiset haasteet. Opettajat kaipasivat organisaation tukea työn mitoittamiseen, oman osaamisen puutteeseen ja vähäiseen palautumiseen. Opetushenkilöstön uupumus toi esiin kyynistymistä, ahdistuneisuutta sekä työstressiä.

Asiasanat: opettaja, stressi, työn kuormittavuus, peruskoulu, palautuminen

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO.....	5
2 TYÖN KUORMITTAVUUS JA PALAUTUMINEN	8
2.1 Työn kuormittavuuden ilmeneminen.....	8
2.2 Stressi ja uupumus opettajan työssä	10
2.3 Työstä palautuminen.....	12
3 NÄKÖKULMIA PERUSKOULUN OPETUKSEEN	15
3.1 Erityisopetuksen järjestäminen.....	15
3.2 Kolmiportainen tuki	17
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET.....	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
5.1 Tutkimuskonteksti.....	21
5.2 Tutkimusaineisto ja aineiston keruu	22
5.3 Aineiston analyysi	23
5.4 Tutkimuksen eettisyys	28
6 TULOKSET.....	30
6.1 Peruskoulun opettajien kuormittavuustekijät mielipidekirjoituksissa. 30	
6.1.1 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö.....	30
6.1.2 Väkivalta ja kiusaaminen	31
6.1.3 Oppilaiden psyykkiset haasteet	33
6.2 Organisaation tuki opettajan työstä palautumisessa.....	34
6.2.1 Työn mitoitus ja oman osaamisen puute	34
6.2.2 Huoli omasta jaksamisesta ja vähäinen palautuminen	38

7 TULOSTEN TARKASTELU	40
7.1 Tulosten johtopäätökset	40
7.2 Luotettavuuden tarkastelua	44
7.3 Jatkotutkimusaiheet.....	46
LÄHTEET	48
LIITE 1. TUTKIMUSAINEISTO	56

1 JOHDANTO

Opettajan työ on muuttunut merkittävästi viimeisten vuosien aikana. Useat tutkimukset sekä Suomessa että ulkomailla osoittavat (Saloviita & Pakarinen, 2021; Thakur, 2018; Hester ym., 2020), että opettajat ja erityisopettajat kuormittuvat työssään aiempia vuosia enemmän. Marras- ja joulukuun 2022 aikana opettajien työtä kohtaan on kohdistunut enemmän epäasiallista käytöstä, joka on tullut esiin eri medioissa (Nikka, 2022; Paananen, 2022). Tämä on lisännyt opettajien uupumusta. Opettajiä kuormittavat muun muassa vanhemmat, jotka saattavat kirjoittaa opettajille useita kymmeniä viestejä päivän aikana samasta asiasta. Opettajan työ on siis mitä suurimmassa määrin vuorovaikutustyötä, josta tulevat myös työn suurimmat haasteet (Enlund ym., 2013). Alanvaihto on mielessä jopa puolella opettajista. Yleisin syy alanvaihtoon on työn kuormittavuus (Opetusalan Ammattijärjestö, 2022 c).

Opettajan ja erityisopettajan työn kuormittavuus aiheuttaa terveydellisiä huolenaiheita. Hesterin ym., (2020) tekemästä tutkimuksesta selvisi työn kuormittavuuteen liittyvän korkeaa verenpainetta, ohenevia hiuksia, painonnousua ja kroonista stressiä. Tutkimukseen osallistuneet kokivat, että heillä ei ole aikaa esimerkiksi liikuntaan, harrastuksiin tai ihmissuhteisiin. Työn aiheuttama kuormittavuus vaikuttaa negatiivisesti terveyteen aiheuttaen painonnousun lisäksi närästystä ja unihäiriöitä. Tutkimukseen osallistujat mainitsivat myös mielenterveyteen liittyviä huolenaiheita. Opettajista ja erityisopettajista on tehty erilaisia tutkimuksia (Gluschkoff ym., 2016; Aulén ym., 2021; Virtanen ym., 2019a), joista on selvinnyt vaihtelevia palautumiskeinoja työn kuormittavuuden vähentämiseksi. Sonnentag ja Fritz (2015) sekä Sianoja ym., (2016) ovat tunnistaneeet tutkimuksistaan psykologisen irrottautumisen käsitteen, jolla tarkoitetaan sitä, kun työntekijä siirtyy työstä vapaa-aikaan. Heidän mukaansa irrottautumista edisti, kun opettaja vapautui työhön liittyvistä ajatuksista työpäivän päätyttyä sekä piti

huolta riittävästä tauoista työpäivän aikana. Palautuminen ja psykologinen irrottautuminen ovat tärkeitä asioita kuormittuneisuuden purkamiseksi. Työn vastapainoksi tarvitaan rentoutumista ja mielekästä vapaa-ajan tekemistä. Näillä teki-
jöillä on vaikutusta opettajan hyvinvointiin ja ne auttavat opettajaa muun muassa vahvistamaan oppilaan positiivista käyttäytymistä (Lerikkanen ym., 2020).

Peruskoulussa yleisopetusta ja erityisopetusta ohjaavat tietyt velvoitteet. YK:n lasten oikeuksien sopimus (Yleissopimus lapsen oikeuksista, 1989) takaa jokaiselle lapselle lailliset perusteet perusopetuksen saamiseen. Perusopetuksen arvoperustana on huomioida oppilas yksilönä sekä hänen oikeutensa hyvään opetukseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014). Perusopetuslaki (628/1998, 30§) määrittelee jokaisen oppilaan oikeudeksi oppimisen sekä koulunkäynnin tuen koko perusopetuksen ajan. Tuen tarpeiden muuttuessa tukea tulee antaa oppilaalle heti tarpeen ilmetessä. (Opetushallitus, 2022a.) Perusopetuslaki (163/2022, 3a§) velvoittaa huomioimaan lapsen edun, jonka lisäksi opetuksenjärjestäjien tulee tehdä yhteistyötä kotien kanssa (Perusopetuslaki 163/2022, 3§). Syksyllä 2011 astui voimaan perusopetuslain muutokset (624/2010), joiden tarkoituksena oli vaikuttaa tehostettua ja erityistä tukea saavien oppilaiden määriin sekä luoda toimintamalli yleisopetuksen ja erityisopetuksen välille (Jahnukainen ym., 2012). Viimeisten vuosikymmenten aikana erityisopetus on integroitunut osaksi yleisopetusta, sen "leima" on muuttunut positiivisemmaksi ja sitä pääsääntöisesti arvostetaan (Jahnukainen ym., 2012).

Erityisopettajan ja opettajan työhön liittyy vahvasti tuen kolmiportaisuus. Tuen portaita ovat yleinen, tehostettu ja erityinen tuki. Tilastokeskuksen (2021) mukaan vuonna 2021 tehostettua tai erityistä tukea sai joka viides peruskoululainen: tehostettua tukea sai 69 300 oppilasta (12,2 %) ja erityistä tukea sai 51 100 oppilasta (9,0 %). Pulkkinen ym., (2020) osoittivat tekemällään pitkittäistutkimuksella, että tukea saavien oppilaiden osuus on ollut selvässä kasvussa kaikilla vuosiluokilla. Tuki voi olla tilapäistä tai pidempiaikaista, heikompaa tai vahvempaa, sekä sisältää yhden tai useamman tukimuodon (Opetushallitus, 2014).

Erityisopetusta saavien oppilaiden määrä on kasvanut ja erityisopettajan toimenkuva on muuttunut konsultoivammaksi, jolloin jokaisen oppijan oppimisprosessia tarkastellaan yksilöllisesti (Opetusministeriö, 2007). Erityisopettaja on osa moniammatillista tiimiä, joka tekee konsultoivaa työtä sekä antaa erityisopetusta (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 2014). Nykänen (2021) nostaa esiin erityisopetukseen liittyvän erityisopettajan työnkuvan, johon sisältyy vahvasti konsultoiva ja valmisteleva työ, oppilaiden opetus, yhteistyö sekä opetuksen suunnittelu. Jahnukainen (2012, s. 24–25) toteaa erityisopetuksen järjestämisen olevan tulevaisuudessa lisääntyneessä määrin yhteisopetusta sekä asioiden yleistä koordinoimista. Opetuksen järjestäminen voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisilla yhteisopettajuuden työtavoilla (Sirkko ym., 2020).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisena opettajien työn kuormittavuus näyttäytyy mielipidekirjoituksissa. Tarkemmin perehdyimme toisaalta siihen, millaisia opettajien kuormittavuustekijät ovat ja toisaalta siihen, miten organisaatiossa tuetaan opettajan palautumista mielipidekirjoitusten mukaan. Tässä tutkimuksessa yhdistämme opettajanimikkeen alle luokan-, erityis- ja aineenopettajan ammattinimikkeet.

2 TYÖN KUORMITTAVUUS JA PALAUTUMINEN

Erityisopettajan työhön liittyy monia kuormittavuustekijöitä, jotka saattavat joutaa pidemmällä aikavälillä stressaantumisen kokemuksiin ja työuupumukseen. Opettajia ja erityisopettajia kuormittavat erityisesti seuraavat asiat: suuri työtaakka, alhainen motivaatio, niukat resurssit, oppilaiden käytöshäiriöt, ristiriidat vanhempien tai kollegojen kanssa sekä teknologian lisääntynyt käyttö opetuksessa (Hester ym., 2020; Virtanen ym., 2019a). Hester ym., (2020) tähdentävät, että esimiehen tuen puute vaikuttaa voimakkaasti siihen, miksi erityisopettajat haluavat vaihtaa alaa. Esimiehen tukea voidaan pitää yhtenä vahvimmista opettajien työtyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä.

Hester ym., (2020) toteavat opettajien ja erityisopettajien kokevan työmääränsä suureksi. Heidän työtaakkaansa lisäävät sekä kuormittavat erilaiset aika- taulut sekä paperitöiden lisääntyminen. Työ vie liikaa aikaa perheeltä, koska opettajat ovat niin kuormittuneita, etteivät jaksaa työpäivän jälkeen osallistua perheen toimintoihin eivätkä viettää aikaa heidän kanssaan. Hester ym., (2020) tiedottivat vuonna 2013 tehdyssä raportissaan, että 53 % perus- ja toisen asteen erityisopetuksen opettajista käyttää enemmän aikaa paperitöiden tekemiseen verrattuna opettamiseen käytettyyn aikaan. Paperitöihin laskettiin mukaan myös erilaiset kokoukset sekä opetuksen suunnittelu.

2.1 Työn kuormittavuuden ilmeneminen

Onnismaa (2010, s. 16) tarkastelee työn kuormittavuuden määritelmää psyykkisillä kuormittavuustekijöillä, jotka ovat työolosuhteisiin liittyviä tunnusmerkkejä. Nämä työn kuormittavuustekijät aiheuttavat työntekijälle liian suuria tai pieniä vaatimuksia. Pienillä vaatimuksilla on todettu olevan syrjäytymisen riskiä sekä motivaation alenemista. Työn kuormittuneisuuteen vaikuttaa oma elämäntilanne sekä omien yksilöllisten tekijöiden vaikutukset. Ylikuormittuminen vaikuttaa työhön ja huonontaa sen laatua. (Opetusalan Ammattijärjestö, 2022 c)

Opettajan kasvatustyön taustalla on eettisiä arvoja, joiden perusteella hän toimii työssään. Opettaja kohtaa vaatimuksia henkilökeskeisestä opetuksesta tai yksilöllisten opetussisältöjen laatimisesta (Enlund ym., 2013). Eettiset kuormittuneisuuden tekijät syntyvät ympäristön vaatimusten ja odotusten ylittäessä henkilön omat voimavarat (Enlund ym., 2013). Eettisellä kuormittuneisuudella Enlund ym. (2013) viittaavat stressireaktioihin, jotka ilmenevät jännittyneisyytenä, hermostuneisuutena sekä ahdistuneisuutena. Stressireaktio on yhteydessä korkeaan työuupumukseen ja matalaan työn imuun (Enlund ym., 2013). Opettajien työ kuuluu niihin ammatteihin, joissa on korkea stressaantumiskorkeus (Enlund ym., 2013). Lerkkanen ym., (2020) havaitsivat yhteneväisyyksiä tutkiessaan opettajien työhyvinvointia; jos opettaja kokee korkeaa kuormittuneisuutta, hän ei kykene vahvistamaan oppilaan positiivista käyttäytymistä, vaan reagoi herkemmin negatiiviseen käyttäytymiseen. Tutkimukset osoittavat stressillä olevan suoria vaikutuksia yksilön toimintaan; opettajat käyttävät vähemmän aikaa tuntien suunnitteluun, ottavat vähemmän vastuuta oppijoiden etenemisestä sekä käyttävät opettamiseen vähemmän aikaa (Shernoff ym., 2011).

Thakur (2018) selvitti erityisopettajien työn vastuullisuutta ja työuupumuksen välistä suhdetta. Työmäärän ollessa pieni myös työuupumus on pienempää ja suorituskyky kasvaa ja vastaavasti työtaakan lisääntyessä työuupumus lisääntyy. Työn kuormittavuuden havaittiin aiheuttavan stressiä, joka johtaa jossain vaiheessa loppuun palamiseen. Opettajien työmotivaatiota saatiin lisättyä riittäväällä koulutuksella sekä esihenkilöiden ymmärryksellä työn kuormittavuudessa. (Thakur, 2018.) Työmäärä tulisi jakaa tasaisemmin, jolloin saataisiin ehkäistyä erityisopettajien loppuun palaminen. Aulén ym., (2022) korostavat tutkimuksestaan esiin tulleita stressiin sisältyviä tekijöitä, jotka liittyivät työn kuormittavuuteen. Työn kuormittavuus on yhteydessä psykologiseen irtautumiseen työstä. Opettajien korkea stressitaso työpäivän aikana johtaa heikompaan työstä irtautumiseen työpäivän jälkeen. (Aulén ym., 2022.)

2.2 Stressi ja uupumus opettajan työssä

Golnick ja Ilves (2021) määrittelevät stressin sellaiseksi tilaksi, jossa ihmisen on vaikea nukkua asioiden painaessa mieltä. Olo tuntuu jännittyneeltä, levottomalta, ahdistuneelta tai hermostuneelta. Ihminen ei tällöin pysty vastaamaan ympäristön vaatimukseen (Lerkkanen ym., 2020). Golnickin ja Ilveksen (2021) tutkimuksesta selvisi, että työstressi oli huomattavan korkealla opetusalan töissä, jossa stressitaso oli 3,3 %. Muussa suomalaisessa työelämässä työstressin määrä oli 2,9 %. Työstressi nousi erityisesti nuorissa ikäryhmissä. Naisopettajien stressi (44 %) oli määrällisesti korkeammalla tasolla kuin miesopettajien (33 %). (Golnick & Ilves, 2021.) Opettajat raportoivat useissa länsimaissa korkeasta työstressistä. Tämänkaltaiset tutkimukset ovat tärkeitä, koska niissä nostetaan esiin opettajien kokemia työstressiä ja niiden seurauksien suojaavia tekijöitä (Aulén ym, 2022).

Kebbi (2018) tarkasteli erityisopettajien ja luokanopettajien välistä stressiä ja yhteistyöstä sekä sitä, miten opettajankoulutusta tulisi kehittää. Opettajilla tulisi olla riittävästi keinoja kohdata erityisoppilaita luokassaan. Erityisopettajien rooleja sekä työnkuvia tulisi selkiyttää. Toisaalta Kebbin (2018) tutkimuksesta tuli esiin olettaus, etteivät opettajat koe olevansa vastuussa erityisoppilaiden tarpeista. Laitteiden uudenaikaistaminen, resurssien-, yhteisopettajuuden-, avustajien- ja koulutuksen lisääminen auttoivat erityisopettajien työssäjaksamista. Liian suuri työmäärä taas edisti erityisopettajien stressiä. (Kebbi, 2018.)

Myös Cancio ym., (2018) tarkastelivat erityisopettajien stressinsietokykyä sekä työperäistä stressiä, jotka vaikuttivat työn laatuun. Erityisopettajat kokivat työssään väsymystä, työn määrä haittasi työssä jaksamista sekä osa opettajista kuljetti työt mukanaan kotiin työpäivän päätyttyä. Curran (2017) analysoi erityisopettajien kokemuksia stressitason vaihteluista omassa työssään. Tutkimus nosti esiin sen, mitkä tekijät vaikuttivat erityisopettajan stressin tunteeseen. Näitä olivat muun muassa rakenteet, käytännöt, odotukset ja ihmissuhteet. Erityisopettajien kokema stressi vaihteli ja stressin määrällä oli vaikutusta siihen, päättikö erityisopettaja pysyä työssään vai vaihtaa alaa.

Työuupumus kehittyy pitkäkestoisesta työstressistä. Se on oireyhtymä, johon liittyy kyynistyminen, tunteisiin ja kognitiiviseen hallintaan liittyvät häiriöt

sekä krooninen väsymys. Työuupumuksella on kielteisiä vaikutuksia terveydelle, elämänlaadulle, työssä jaksamiselle sekä työturvallisuudelle. Työuupumus on peräisin työn vaatimusten ja työn resurssien epätasapainosta. (Työterveyslaitos, 2022.) Lerkkanen ym. (2020) toteavat työuupumuksen kehittymisen olevan yksilökohtaista. Siihen yhdistyy väsymys, joka liittyy yleensä liialliseen työkuormaan; kun taas työlle kyynistyminen voi johtua vaikutusmahdollisuuksien puuttumisesta tai työyhteisön tuen puuttumisesta.

Saloviita ja Pakarinen (2021) tarkastelivat aineenopettajien ja erityisopettajien työuupumusta. Tutkimuksesta selvisi, että eniten työuupumusta oli aineenopettajilla ja vähiten erityisopettajilla. Työuupumus liittyi oppilaisiin, opettajiin sekä työympäristöihin. Opettajien työuupumusta ei lisännyt erityisoppilaiden määrä, mikäli oppilaita oli yhdestä kolmeen. Jos tuen tarvitsijoita oli neljä tai enemmän, oppilasmäärällä oli vaikutusta opettajan uupumukseen. Myös sillä oli vaikutusta, jos luokassa ei ollut avustajaa. Avustajan läsnäolo vaikutti opettajien jaksamiseen positiivisesti, kun erityisoppilaiden määrä nousi yli kuuden. Suurinta uupumusta esiintyi erityisesti isoissa kaupungeissa ja kouluissa erityisesti peruskoulun yläluokilla. (Saloviita & Pakarinen, 2021.)

Brunsting ym., (2014) tarkastelivat erityisopettajien loppuun palamista työssään. He korostivat useita työuupumukseen liittyviä tekijöitä, kuten tuen puutteen esimiehen taholta, käyttäytymisen ongelmat, roolien päällekkäistymisen sekä ajan ja resurssien vähyyden. Edellä mainitut asiat nostivat erityisopettajien työn kuormittavuutta sekä loppuun palamista.

Hester ym., (2020) kartoittivat, miten koulujen erityisopettajat kuvailevat stressiä. Erityisopettajista 50 % jätti ammattinsa ensimmäisen vuoden aikana. Syynä tähän oli pääasiallisesti työuupumus. Tähän tutkimukseen osallistuneet opettajat kertoivat viidestä stressitekijästä: johtajien rooli ja vastuu (esimies ei tiedä, miten paljon työhön kuluu aikaa tai mitä se pitää sisällään), paperityöt, yhteistyö muiden kanssa (toiset opettajat sekä huoltajat), opiskelijoiden tarpeisiin vastaaminen ja henkilökohtaiset syyt (riittämätön aika perheen kanssa, kiire töissä, ei ehdi lounaalle). Hester ym., (2020) toteavat erilaisiin verkostopalaveriin osallistumisen liittyvän erityisopettajilla lisääntyneeseen stressiin kaikkialla

työuupumusta käsittelevässä kirjallisuudessa. Opettajan uupumuksen vaikutukset heijastuvat myös oppilaiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin; se voi vaikuttaa oppilaiden ja opettajien välisiin suhteisiin sekä ilmapiiriin luokkahuoneessa. Hester ym., (2020) totesivat opettajien kokevan pitkäaikaista stressiä, joka ilmeni emotionaalisenä uupumuksena, depressiona ja henkilökohtaisten saavutusten menetyksenä. Hester ym., (2020) tuovat esille tutkimustuloksissaan, että opettajan epäpätevyys lisää alanvaihtoa, koska epäpätevät opettajat jättävät opetusalan aikaisemmin. Hester ym., (2020) painottivat opetuksen johdonmukaisen laadun vaikuttavan enemmän oppilaiden suoritukseen kuin mikään muu tekijä. Tämän vuoksi opettajan stressiin sekä työuupumukseen tulisi puuttua ajoissa.

2.3 Työstä palautuminen

Työterveyslaitos (2020) määrittelee työstä palautumisen käsitteen kehon sekä mielen toipumisella. Palautuminen on asianmukaista, kun vapaa-ajan jälkeen työntekijä kokee olevansa levännyt sekä valmis uuteen työpäivään. Virtanen ym., (2019a) totesivat työstä palautumisen olevan tärkeä tekijä, koska se lievittää korkeiden vaatimusten ja huonon terveydentilan välistä yhteyttä. Opettajat käyttävät työnsä tekemiseen paljon omaa vapaa-aikaansa. Tämä jättää vähemmän aikaa työstä palautumiselle. (Virtanen ym., 2019a.)

Aulén ym., (2022) toivat esille opettajien palautuvan huonommin työstään, jos heillä oli enemmän oireita työuupumuksesta tai stressiin liittyvistä terveysongelmista. Vastaavasti Gluschkoff ym., (2016) ja Virtanen ym., (2019a) tähdensivät työstä palautumisessa vapaa-ajan sekä unen laadun merkitystä riittävän palautumisen kannalta. Työstä palautumiseen vaikuttivat vahvasti myös erilaiset perhetilanteet. Ikääntyvien työntekijöiden määrä työpaikoilla lisääntyy, joten työssä jaksamista tulee tukea. Näin työntekijät jaksavat työssään pidempään sekä eläkkeelle jääminen siirtyy myöhemmäksi. Nuorilla ja vanhemmilla opettajilla on erilaiset mahdollisuudet palautua työpäivästään. Ikääntyneimmillä opettajilla oli mahdollisuus harrastaa enemmän aikaa vieviä harrastuksia, kun taas nuorempia opettajia aktivoi työn imu sekä sen tuomat positiiviset haasteet. (Virtanen

ym., 2019a). Toinen Virtasen ym., (2019b) tutkimus selvitti yli 55-vuotiaiden opettajien työstä toipumisen menetelmiä. He havaitsisivat, että ne opettajat, jotka pitivät taukoja työpäivän aikana, edistivät omaa työstä palautumistaan työpäivien lomassa. Lisäksi taukoihin liittyi vahvasti myös rentoutumisen tuntemukset sekä työstä irrottautuminen. Garrick ym., (2020) lähestyvät työstä palautumista täysin toisesta näkökulmasta käsin. Garrick ym., (2020) tarkastelivat opettajien vapaaajan välistä suhdetta työhön. Tutkijoiden näkemyksen mukaan työajan ulkopuolella tehtävät työt vaikuttavat heikentävästi opettajien työstä palautumiseen. Erikoista tässä Garrickin ym., (2020) tutkimuksessa oli se, että liikunnalla tai harrastuksilla ei ollut merkittävää työstä palautumista tukevaa toimintaa, mikä poikkeaa esimerkiksi Virtasen ym., (2019a) ja Gluschkoffin ym., (2016) tekemistä omista tutkimuksista.

Psykologisen irrottautumisen määritelmä tarkoittaa Työterveyslaitoksen (2020) mukaan työn mukana tulleista kielteisistä ajatuksista irrottautumista sekä konkreettista irrottautumista työstä. Aulén ym., (2022) tähdentävät, että opettajien psykologinen irtautuminen työstä onnistui heikommin, jos heillä oli ollut peräkkäisiä stressaavia ja negatiivisia tunteita sisältäviä työpäiviä. Opettajien mukaan huonoon työssä viihtymiseen vaikuttavat mm. työstressin määrä sekä psykologinen heikko työstä irrottautuminen. Psykologiseen irrottautumiseen, liittyivät Aulénin ym., (2022) tutkimuksen mukaan seuraavat käsitteet; toipumisen käsite, päivittäinen irtautuminen työstä sekä miten irrottautua työstä viikonloppuisin. Myös Sonnentag ja Fritz (2015) sekä Sianoja ym., (2016) esittivät tuloksistaan esiin tulleen psykologisen irrottautumisen käsitteen, joka tarkoittaa työstä vapaa-aikaan siirtymistä. Sonnentag ja Fritz (2015) sekä Sianoja ym., (2016) korostivat työstä irrottautumisen onnistuvan parhaiten vapautumalla työhön liittyvistä ajatuksista työpäivän päätyttyä, sekä pitämällä huolta riittävästä tauosta työpäivän aikana. Näillä edellä mainituilla toimilla oli vaikutusta opettajien energiatasojen nousuun.

Virtasen ym., (2019a) tutkimuksissa on tähän mennessä erotettu kaksi työstä toipumisen menetelmää; ensimmäiseksi, kun ihminen lopettaa työn tekemisen ja lepää sekä toiseksi, kun hän osallistuu positiivisia tunteita aiheuttaviin

vapaa-ajan toimintoihin. Toisaalta Aulén ym., (2022) löysivät vastaavasti tutkimuksestaan työstä toipumisen käsitteen, jossa todettiin henkilön olevan toipunut työstään, kun hänen omat voimavaransa ovat palautuneet alkuperäiseen olotilaan ennen stressaantumistaan. Pelkkä työajan loppuminen ei itsessään riitä siihen, etteikö opettaja voi jatkaa työssä kohdatuista stressitekijöistä huolehtimista. Aulénin ym., (2022) aikaisempi tutkimus on osoittanut psykologisen irtautumisen keskeisen aseman olevan keino toipua työstressistä ja suojella työntekijää mahdollisilta terveydellisiltä seurauksilta. Psykologinen irtautuminen onnistui silloin, kun opettaja kykeni unohtamaan työssä kokemansa korkean stressin. Opettajien psykologinen irtautuminen työstä viikonlopun aikana liittyi positiivisten tunteiden lisääntymiseen. (Aulén ym., 2022.) Toisaalta Copley ym., (2015) ja Aulén ym., (2022) täsmensivät, että opettajien iltaisin kokemat ajatukset työstä lisäsivät psykologiseen irrottautumiseen liittyviä korkeampia stressitasoja.

Aulén ym., (2022) esittivät, että sillä, miten opettajat pääsivät irtautumaan työstään, on suora vaikuttavuus opettajan työstressin määrään sekä työn kuormittavuuteen. Psykologinen irtautuminen stressaavaksi koettuun työpaikkaan vapaa-ajalla liittyi siihen, miten opettajat kokevat negatiivisen vaikutuksen ja työstressin seuraavana päivänä. Aulénin ym., (2022) tutkimus suositteli opettajille erilaisia interventioita, jotka tarjoavat käytännön työkaluja siihen, miten opettajat voivat lisätä psykologista irrottautumista työstä. Näin he pystyvät paremmin erottelamaan työn ja kodin välisen ajan.

3 NÄKÖKULMIA PERUSKOULUN OPETUKSEEN

Suomalainen opettaja on sitoutunut, osaava ja korkeasti koulutettu (Uutta luova asiantuntijuus, 2021). Opettajan perustehtävä määritellään lainsäädännössä ja erilaisissa asetuksissa. Hänen tehtävänä on edistää ja tukea lasten sekä nuorten kasvua ja kehitystä sekä oppimista. (Opetusalan Ammattijärjestö, 2022a; Tirri & Kuusisto, 2019, s. 12). Opettajan työ koostuu asiantuntija- ja ihmissuhdetyöstä, jolla on osansa yhteiskunnan taloudellisen vakauden, hyvinvoinnin, kestävän kehityksen ja työllisyyden tavoittelussa. Opettajan päätyö on opettaa, mutta työtehtäviin kuuluvat luonnollisesti myös arviointi ja opetuksen ennakosuunnittelu (Opetusalan Ammattijärjestö, 2022a). Opettaja on vaikuttaja, jolla on oman toimintansa kautta rooli oppilaan tukemisessa ja motivoimisessa eri aineiden, kuten matematiikan opiskelussa. Erityisopettaja toimii opetustyön lisäksi erilaisissa konsultoivissa asiantuntijatehtävissä. Hän on tukemassa aineenopettajia erilaisten tukitoimien löytämisessä tai oppilaan henkilökohtaisten tukitoimien järjestämisessä. Lisäksi hänen työkuvaansa kuuluu yhteistyö muiden opettajien kanssa erilaisissa moniammatillisissa verkostoissa. (Kyttälä ym., 2021.)

Opettajan työn tekemät tulokset näkyvät vasta vuosien kuluttua ja hänellä on usein merkittävä rooli oppijan itsetunnon kasvattamisessa sekä myönteisten oppimiskokemusten saavuttamisessa (Tirri & Kuusisto, 2019, s. 12). Yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet opettajan työhön. Opettaja huomaa monesti huolehtivansa kasvatustyön ulkopuolelle jäävistä töistä, kuten erilaisista moniammatillisista yhteistöistä. (Tirri & Kuusisto, 2019, s. 13.)

3.1 Erityisopetuksen järjestäminen

Nykypäivänä oppimisen tukeminen kuuluu kaikille opettajille, vaikka riittävän tuen varmistaminen on yksi erityisopettajien keskeisimmistä työnkuvista (Kyttälä ym., 2021.) Opetuksen suunnittelun lähtökohtana on huomioida sekä oppijan että ryhmän vahvuudet ja oppimistarpeet. Opetusta voidaan järjestää eri ta-

valla riippuen oppijan tuen tarpeista: laaja-alainen erityisopettaja voi tukea oppijaa yhteisopetuksen tunneilla tai järjestää opetusta omassa pienryhmässään. Yhteisopettajuudesta on käytössä erilaisia työtapoja, joita voidaan kuvata Sirkon ym., (2020) mukaan seuraavasti: avustava-, rinnakkainen-, täydentävä- sekä tiimiopettajuus. Kaikissa malleissa molemmat opettajat kantavat vastuun opetuksessa, mutta tiimiopetuksessa vastuu on selkeimmin molemmilla opettajilla (Sirkko ym., 2020). Lindacherin (2022) ja Sirkon ym., (2020) tutkimuksissa yhteisopettajuuden arvioitiin toimivan hyvin. Aineenopettajan ja erityisopettajan nähtiin vahvistavan toistensa työnkuvaan opetuksessa; aineenopettaja on usein enemmän vastuussa sisällöllisistä asioista, kun taas erityisopettaja huolehtii tukea tarvitsevien oppilaiden oppimisprosesseista (Lindacher, 2022). Yhteisopettajuudesta on hyötyä sekä oppilaille, että opettajille: se lisää luokan työrauhaa ja edistää opettajien hyvinvointia sekä mahdollistaa heidän ammatillista kehittymistään (Sirkko ym., 2020). Toisaalta yhteisopetuksen esteiksi on mainittu vastuun epätasainen jakautuminen ja yhteisen suunnitteluajan puuttuminen (Sirkko ym., 2020). Lindacher (2022) toteaa erityisopettajan olevan vastuussa ainakin hetimitäin koko opetusryhmästä, jolloin hänen selkeistä ja vaihteittaisista ohjeistaan hyötyy koko opetusryhmä.

Pienryhmäopetuksen on perinteisesti nähty tukevan keskittymisvaikeuksista kärsiviä oppilaita. Pienryhmässä on vähemmän häiriötekijöitä, jolloin keskittyminen on yleisesti helpompaa ja oppija saa yksilöidympää tukea oppimisen haasteisiinsa. Oppimisen tuen tulee kuitenkin lähteä oppijasta itsestään ja hänen tarpeistaan. Tällöin oppimista tukevia ratkaisuja voivat olla esimerkiksi oppimisympäristöön liittyvät päätökset tai oppijaan itseensä liittyvien haasteiden ratkaiseminen. (Opetushallitus, 2014.) Oppimisympäristöön liittyviä ratkaisuja voivat olla istumapaikka luokan edessä tai mahdollisuus poistua käytävään tarvittaessa. Siiskonen ym., (2021, s. 87–88) korostavat oppimisympäristöihin liittyvistä akustisista ja valaistukseen liittyvistä ratkaisuista, joilla on merkitystä luokan työrauhaan.

Erityisopettajan työ on yksinäistä ja riittämättömyyden tunne saattaa aiheuttaa stressiä työssä. Takala (2010, s.67) nostaa esiin ajan puutteen sekä epäselvän työnkuvan. Erityisopettaja voi päätyä sijaistamaan luokanopettajaa tai hän saattaa huomata, että hänen luokseen laitetaan käyttäytymiseltään hankalimmat oppilaat, vaikka heillä ei olisi tarvetta erityisopettajan tuelle. Takala (2010, s. 68) esittää ajatuksen, jossa yläkoulun erityisopetus on säilytyspaikka oppilaille. Tämä tarkoittaa luokkamuotoista erityisopetusta, jossa opiskellaan kaikki oppiaineet lukuun ottamatta taito- ja taideaineita. Pienryhmäopetus toimii yhä hyvin tietyissä tilanteissa, mutta pienryhmään sijoittaminen ei ole enää ainoa tehostetun tai erityisen tuen toimenpide. Tukea tarjotaan myös omassa ryhmässä esimerkiksi yhteisopetuksessa.

Tärkeäksi asiaksi tuen toteuttamisessa Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) nousee esiin oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisy sekä varhainen puuttuminen. Näillä on vaikutusta myös oppilaiden tulevaisuuteen. Tuen järjestämisessä otetaan esiin ongelmien ehkäiseminen niin, etteivät ne pääse syvenemään ja muuttumaan monimuotoisemmiksi. Näin ehkäistään myös ongelmien pitkäaikaisvaikutukset. (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 2014). Erityisopettajan tulee huolehtia siitä, että oppilaat saavat positiivisia onnistumisen kokemuksia yksilöopiskeluissaan sekä ryhmän jäsenenä toimimisessaan. Monialainen yhteistyö tuen tarpeen havainnoimisessa, arvioinnissa sekä tuen suunnittelussa ja toteuttamisessa on tärkeää. (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 2014).

3.2 Kolmiportainen tuki

Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä oli tarpeen tehdä mittava muutos reilu vuosikymmen sitten, kun erityisopetusta tarvitsevien oppilaiden määrä kasvoi ja tuen tarve lisääntyi (Paloniemi ym., 2021). Kolmiportaisella tuella on paljon yhtäläisyyksiä Yhdysvalloissa olevalle RTI-mallille (responce-to-intervation). Niissä yhteistä on kaikille tarjottu varhainen tuki (Björn ym., 2016). Kolmiportaista tukea alettiin järjestää oppilaiden vaihtelevan tarpeen mukaan ja tämä

muutos toi mukanaan enemmän yhteistyötä, mutta toisaalta myös erilaisia pape-ritöitä (Paloniemi ym., 2021). Suomalaista porrastettua tukijärjestelmää koske- vissa määräyksissä esitellään erilaisia suosituksia moninaisista tukitoimista sekä tuen kirjaamisesta. Yhdysvalloissa käytössä olevassa MTSS-ohjelmassa (a Multi Tiered Systems of Support) jokaisen oppilaan edistymistä seurataan tiukan oh-jeistuksen avulla. (Paloniemi ym., 2021.)

Yleinen tuki. Yleistä tukea annetaan kaikille oppilaille. Tämä on jokaisen oppi- laan oikeus. Tuki voi olla yksittäisiä pedagogisia ratkaisuja sekä ohjaus- ja tuki- toimia. Yleinen tuki pitää sisällään eriyttämisen, samanaikaisopetuksen, joustava- van ryhmäjaon, satunnaisen tukiopetuksen sekä osa-aikaisen erityisopetuksen (Paloniemi ym., 2021.) Näillä keinoilla pystytään vaikuttamaan oppilaan arkeen mahdollisimman pian. Mikäli tuen tarvetta ilmenee sitä, ruvetaan antamaan heti, eikä tämä tukimuoto velvoita koulua tekemään erityisiä tutkimuksia tai päätök- siä. Opetusministeriön erityisopetuksen strategiassa (2007) oltiin huolissaan siitä, saavatko yleisen tuen oppilaat riittävästi tukea opintoihinsa. Koulunkäynnin haasteiden ei tarvitse liittyä pelkästään oppimiseen, vaan tukea voidaan tarvita esimerkiksi opiskelutaitojen kehittämiseen, oppimisen vaikeuksien analysoimi- seen tai selviytymiseen tunti- ja sosiaalisista tilanteista (Vitka, 2018, s. 144–145).

Tehostettu tuki. Seuraavasta tukitasosta käytetään nimitystä tehostettu tuki, jossa korostuu osa-aikainen erityisopetus sekä edellä mainittujen tukimenetel- mien pidempikestoinen käyttö oppilaille, jotka tarvitsevat säännöllistä tukea tai useita tukimuotoja samanaikaisesti (Paloniemi ym., 2021; Opetushallitus, 2022a.) Tehostettu tuki otettiin käyttöön oppimisen ja koulunkäynnin tuen järjestel- mässä, koska sen tarkoituksena oli vähentää erityisen tuen määriä ja vahvistaa varhaista tukea (Pulkkinen ym. 2020). Takala (2010, s. 22) kirjoittaa tehostetusta tuesta seuraavanlaisesti; oppilaalle tehdään pedagoginen arvio moniammatilli- sessa yhteistyössä oppilashuollon ammatillisen työryhmän kanssa. Pedagogi- sessa arviossa kerrotaan oppilaan oppimiseen liittyvä kokonaistilanne, oppilaan oppimisvaikeudet, erityistarpeet sekä millaista tukea oppilas on yleisessä tuessa

saanut sekä millaista vaikutusta näillä keinoilla on ollut. Keinoina voidaan käyttää tukiopetusta, eriyttämistä, koulun sekä kodin välistä yhteistyötä, oppilas-huoltoa, avustajapalveluita sekä ohjaus- ja tukipalveluita. (Takala, 2010, s. 23.)

Erityinen tuki. Mikäli tehostettu tuki ei riitä oppilaalle tehdään erityisen tuen päätös. Ennen tätä päätöstä oppilaalle tehdään pedagoginen selvitys. Kaikista tehokkain tukimuoto on erityinen tuki, jossa oppilas saa jatkuvaa tukea koulun-ikäntiin (Paloniemi ym., 2021.) Suunnitelmallisuus on erityisopettajan työn tärkeä piirre, mikä nousee joustavuuden sekä jatkumon rinnalle merkittäväksi osaluueeksi tuen portaissa edettäessä. Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) korostaa samoja asioita suunnitelmallisuudessa.

Oppilas ei voi saada samaan aikaan oppimissuunnitelmaa ja HOJKSia. (Takala 2010, s. 23; Opetushallitus, 2022a.) Erityiseen tukeen siirryttäessä oppilaalle tehdään pedagogiseen selvitykseen liittyvä hallintopäätös. Oppilas saa henkilökohtaista opetustaan koskevan suunnitelman HOJKS:n. Tästä dokumentista pitää selvittää, millaista opetusta ja tukea oppilas saa. Erityisessä tuessa oppilas saa tukea erityisopetuksen ammattilaisilta, joista muodostuu johdonmukainen kokonaisuus. Erityistä tukea voi saada yleisopetuksen ryhmässä ja erityisluokalla. HOJKS tarkistetaan kerran vuodessa. Tärkeiksi asioiksi nousevat myös huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö, moniammatillinen yhteistyö sekä yksilöllinen ohjaus. (Opetushallitus, 2022b.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET

Työn kuormittavuudesta ja opettajien jaksamisesta on oltu pitkään huolissaan. Lisäksi keskusteluissa on tullut esille huoli työn sirpaloitumista sekä runsaasta paperitöiden määrästä. Opettajien työtehtävät liittyvät paljon muihin asioihin kuin pelkästään opettamiseen.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisena opettajien työn kuormittavuus näyttäytyy mielipidekirjoituksissa. Tarkemmin perehdyimme toisaalta siihen, millaisia opettajien kuormittavuustekijät ovat ja toisaalta siihen, miten organisaatiossa tuetaan opettajien palautumista mielipidekirjoitusten mukaan. Haluamme ottaa tähän tutkimukseen opettajien ja erityisopettajien ammattit, koska he tekevät paljon yhteistyötä ja huoli oppilaiden opintojen edistymisestä on yhteinen.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavanlaisiksi:

1. Millaisia opettajien kuormittavuustekijät ovat mielipidekirjoituksissa?
2. Miten organisaatiossa tuetaan opettajan työstä palautumista mielipidekirjoitusten mukaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskonteksti

Tämä tutkimus linkittyy kasvatustieteisiin ja erityisesti erityispedagogiikkaan. Yhdistämme opettajanimikkeen alle luokanopettajan-, erityisopettajan- ja aineenopettajan ammattinimikkeet. Tutkimusalueena on työelämässä toimivien opettajien ja erityisopettajien kuormittuneisuus. Tutkittavia ei ole valittu systemaattisesti, vaan aineisto on hankittu verkkolehdistä. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja sen tieteenfilosofisena suuntauksena on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimustapa, mikä tarkoittaa, että ihmistä tutkitaan ilmiönä sekä pyritään ymmärtämään niitä tilanteita, joissa tutkittava on (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 37; Puusa & Juuti, 2020, s. 35). Suuntaus selvittää sitä, minkälainen ihminen on tutkimuskohteena sekä minkälaista tietoa hänestä voidaan saada. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 30.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 31) sekä Laine (2018, s. 32) korostavat hermeneuttiselle tutkimukselle tyypillisiä asioita, joita ovat muun muassa se, että uutta tietoa pyritään luomaan vanhan tiedon avulla, jolloin ymmärtämisen perustana on tutkijan oma esiymmärrys. Laine (2018, s. 32) muistuttaa, ettei esiymmärrystä kannata jättää pelkästään omien kokemusten varaan. Tutkijan omat tulkinnat saattavat vaikeuttaa tutkijan omaa esiymmärrystä. Työkokemuksemme kautta meille on muodostunut oma esiymmärryksemme opettajien työstä ja työn kuormittavuustekijöistä. Fenomenologisen tutkimusajattelun mukaan kaikki ihmisen kokemukset vaikuttavat hänen ajattelumaailmaansa, jolloin tutkimuksen tekemisen kohteena ovat näiden kokemusten mukanaan tuomat merkitykset (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 30; Patton, 2002, s. 104). Ihmiset kasvatetaan aina osaksi yhteisöä, jonka vuoksi hänen kokemiensa tapahtumien merkitys on aina myös yhteisöllinen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 30). Yhteisöllisten tapahtumien vaikutus ihmisen kokemuksiin on suuri. Tämän vuoksi fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastellaan tutkittavaa ilmiötä ihmisten elämysmaailman kautta. (Tuomi & Sa-

rajärvi, 2018; Huhtinen & Tuominen, 2020.) Vaikka fenomenologisen näkökulman perusteella kokija ja tieto ovat sitoutuneita toisiinsa, samassa tilanteessa olevilla ihmisillä voi olla hyvin erilaisia kokemuksia samasta tilanteesta (Puusa & Juuti, 2020, s. 35).

5.2 Tutkimusaineisto ja aineiston keruu

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin verkkolehdistä syys- ja lokakuussa 2022. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 96) jakavat dokumentit kahteen luokkaan; yksityisiin dokumentteihin ja joukkotiedotuksen tuotteisiin. Tämä tutkimus perustuu jälkimmäiseen, koska joukkotiedotustuotteilla tarkoitetaan muun muassa sanoma- ja aikakauslehtiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 96). Mieli-pidekirjoituksia löytyi yhteensä 18 kappaletta (ks. taulukko 1). Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 98) korostavat, että aineiston määrällä ei varsinaisesti ole merkitystä, mutta sen tuomaa painoarvoa ei tule kuitenkaan unohtaa.

Mieli-pidekirjoitukset jakautuivat vuosille 2016–2022. Pääpaino oli uudemmissa mieli-pidekirjoituksissa, jotka sijoittuivat vuosien 2018–2022 välille. Yksi mieli-pidekirjoitus oli vuodelta 2016 ja vuodelta 2018 mieli-pidekirjoituksia löytyi kaksi kappaletta. Vuoden 2019 mieli-pidekirjoituksia löytyi kolme ja vuoden 2021 neljä kappaletta. Eniten materiaalia oli vuonna 2022 löytyneistä mieli-pidekirjoituksista, joita löytyi yhteensä kahdeksan kappaletta. Alla olevassa taulukossa 1. on esitelty mieli-pidekirjoitusten määrät vuosittain.

Taulukko 1

Mielipidekirjoitusten määrät

Mielipidekirjoitukset	Vuosi	Lukumäärä
Yle	2016	1
Yle/MTV/Helsingin Sanomat	2018	3
Yle	2019	2
Yle/Opettaja-lehti	2021	4
Helsingin Sanomat/Opettaja-lehti/Aamulehti	2022	8

Rajasimme verkkolehdet koskemaan suomenkielisiä verkkolehtiä. Valitsimme hakusanoiksi sellaisia sanoja, jotka selittivät tutkimuskysymyksiimme liittyviä sanoja. Tekstejä etsittiin seuraavilla hakusanoilla; erityisopettaja, laaja-alainen erityisopettaja, stressi, työuupumus, opettaja, burnout ja työn kuormittavuus. Jotta saimme kattavamman kuvan mielipidekirjoituksista, lisäsimme hakusanoiksi erityispedagogiikka ja erityisopetus. Teimme tarkistushaun uusista mielipidekirjoituksista marraskuussa 2022, mikäli meiltä olisi jäänyt uusia kirjoituksia huomaamatta. Tämä haku tuotti viisi uutta mielipidekirjoitusta aineistoomme. Ennen analysointia luimme läpi kaikki löydetyt mielipidekirjoitukset, jotta pystyimme poistamaan tämän tutkimuksen kannalta epäoleelliset tekstit. Mielipidekirjoituksista poistettiin sellaisia tekstejä, jotka liittyivät opettamiseen tai koulun toimintaan, mutta eivät olleet tutkimuksemme kannalta oleellisia

5.3 Aineiston analyysi

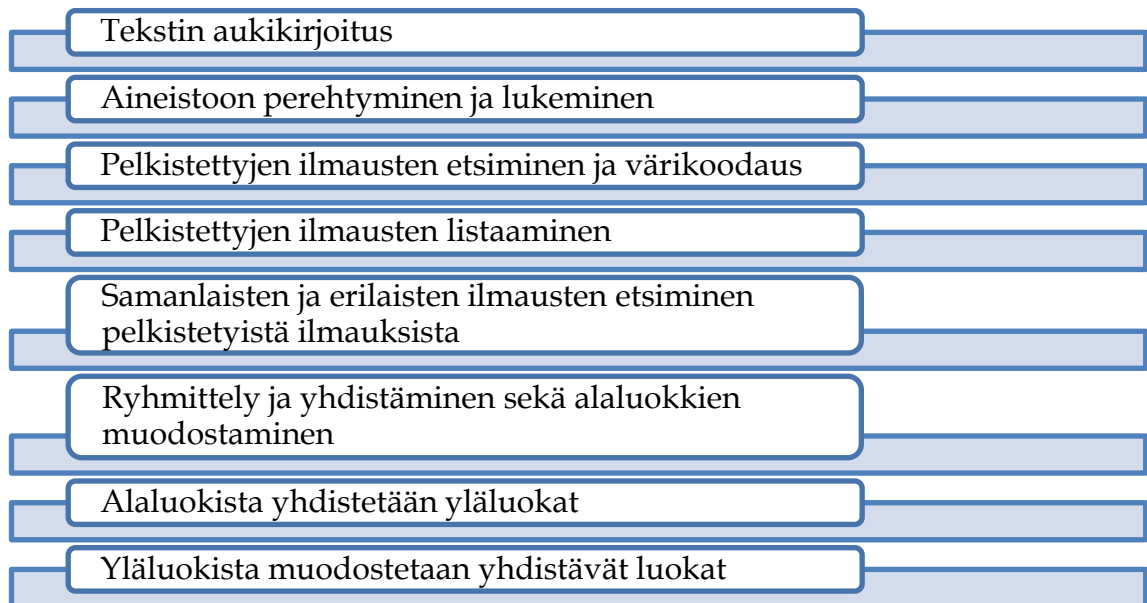
Alasuutari (2011, s. 32) jakaa laadullisen analyysin kahteen osaan; havaintojen pelkistämiseen ja yhdistämiseen. Aineiston analyysissä havainnoidaan sitä, mikä

on olennaista eri näkökulmista käsin (Alasuutari, 2011, s. 32). Tässä tutkimuksessa analysoitiin mielipidekirjoituksia. Näiden kirjoitusten avulla pyrittiin samaistumaan kirjoittajien kokemuksiin heidän omasta näkökulmastaan, joka on opetus- ja luokkatilanteista ainutlaatuinen, eikä tutkimusaineistosta saatua tietoa pystytä näin ollen yleistämään. Koska kyseessä oli laadullinen tutkimus, aineiston analysoinnissa yhdistyy analyysi ja synteesi, jolla tarkoitetaan aineiston pilkkomista pieniin osiin, joista tehdään synteesi ja aineisto kootaan uudelleen (Puusa, 2020). Analyysin ajatus oli nostaa aineistosta esille tutkimuksen kannalta olennaiset kokemukset eli tutkimushavainnot (Puusa, 2020). Meillä oli alustava oletus siitä, minkälaisia teemoja lukemistamme teksteistä löytyisi, mutta löysimme myös uusia näkökulmia. Erilaisten teemojen määrä yllätti meidät. Mielipidekirjoituksista löytyi lähes 250 havaintoa opettajan- ja erityisopettajan työkuvasta ja siihen liittyvistä kuormittavuustekijöistä. Aineisto löytyy tutkielman lopusta (liite 1). Aineisto numeroitiin seuraavanlaisesti (mielipidekirjoitus 1, mielipidekirjoitus 2, mielipidekirjoitus 3...)

Löydetyt tutkimushavainnot käsiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysia voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti (Eskola, 2001). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi määritellään metodologisena viitekehyksenä, joka antaa mahdollisuuden hankitun aineiston monipuoliseen tarkasteluun (Puusa, 2020). Tämän analyysin avulla tutkittu aineisto järjestetään selkeämpään muotoon, jonka perusteella voidaan tehdä tutkimuksen taustalla olevaan teoriaan pohjautuvia johtopäätöksiä (Puusa, 2020). Tutkimusaineiston analysointi eteni alla olevaa kuviota mukaillen (kuvio 1.)

Kuvio 1.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen mukailten (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123.)



Mielipidekirjoitukset kerättiin jaettuun Word -tiedostoon, josta ne olivat samanaikaisesti molempien tutkijoiden saatavilla. Tekstiedoston pituus oli 77 sivua. Tulostimme mielipidekirjoitukset myös paperille, jotta saatoimme tehdä tarvittavia merkintöjä manuaalisesti. Luimme mielipidekirjoitukset läpi useaan kertaan, jolloin meille molemmille muodostui hyvä kokonaiskuva aineiston sisällöstä (Puusa, 2020; Patton, 2002 s. 105). Tämän jälkeen tekstit jaoteltiin eri ammattiryhmien mukaan ja numeroitiin niin, että ne olivat myöhemmin tunnistettavissa. Taustatiedoksi poimittiin myös kunkin artikkelin kirjoittajan sukupuoli, jos se oli erikseen kerrottu. Samaa kuormittavuustekijää kuvaavista kommentteista koottiin analyysiyksiköitä, jotka koodattiin eri väreillä (Maaranen, 2020; Patton, 2002 s.104). Värikoodaaminen auttoi meitä selkiyttämään aineiston tulokintaa. Kaikki alkuperäiset kommentit redusoitiin, mikä tarkoitti niiden pelkistämistä eli tekstistä poimituista kommentteista kirjattiin ylös keskeinen sisältö (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 92). Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset siirrettiin allekkain omaan tiedostoonsa, jonka jälkeen ne klusteroitiin eli ryhmiteltiin niin,

että samaa tarkoittavat ilmaisut muodostivat omat alaluokkansa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 93). Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, joita muodostui viisi. Näitä olivat vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, väkivalta ja kiusaaminen, oppilaiden psyykkiset haasteet, työn mitoitus ja oman osaamisen puute sekä huoli omasta jaksamisesta ja vähäinen palautuminen. Pohdimme yläluokkia yhdistäviä tekijöitä, jolloin muodostui kaksi yhdistävää pääluokkaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 93). Kaksi päätemaa olivat 1) peruskoulun opettajien kuormittavuustekijät mielipidekirjoituksissa 2) organisaation tuki opettajan työstä palautumisessa. Seuraavassa taulukossa kaksi on esitelty tämän tutkimuksen aineiston analyysin eteneminen koskien peruskoulun opettajien kuormittavuustekijöitä mielipidekirjoituksissa sekä organisaation tukea opettajien työstä palautumisessa.

Taulukko 2

Esimerkki aineiston analyysin etenemisestä koskien peruskoulun opettajien kuormittavuustekijöitä mielipidekirjoituksissa ja organisaation tukea opettajien työstä palautumisessa.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Huoltajilla optimisminen kokemus tuen määrästä. Perheiden suuret vaatimukset.	Epärealistiset odotukset. Yhteydenpito kotiin.	Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö.	Peruskoulun opettajien kuormittavuustekijät mielipidekirjoituksissa.
Oppilas lyö, puree ja raapii opettajaa ja toisia oppilaita. Eniten kiusaamista aiheuttavat kyselyn mukaan oppilaat ja opiskelijat. Haukkuminen ja nimitely.	Fyysinen väkivalta. Henkinen väkivalta ja epäasiallinen kohtelu.	Väkivalta ja kiusaaminen.	
Oppilaat eivät syö lääkkeitään. Oppilaiden neurologiset haasteet. Lapset eivät saa apua koulun ulkopuolelta, koska jonot ovat pitkät.	Lasten neurologiset haasteet. Oppilaiden psyykkisten haasteiden hoitamattomuus.	Oppilaiden psyykkiset haasteet.	
Uusi opetussuunnitelma on aiheuttanut ylikuormitusta. Riittämättömyys ja rajojen asettaminen omalle työlle. Työajan määrittelemisen. Loppuun kaluttu olo. Harrastukset jäivät, kun kaikki ajat istuu työpöydän äärellä.	Uudet opetussisällöt. Rajojen asettaminen työnteolle. Ei ehdi palautua.	Työn mitoitus ja oman osaamisen puute.	Organisaation tuki opettajan työstä palautumisessa.
Miten tarjota tukea kaikille tukea tarvitseville, riittämättömyys. Pitää opettaa sellaisia asioita, joihin ei ole koulutusta. Paperityö, erilaiset raportoinnit ja taukojen pitämättömyys. Rehtori kävelee opettajan yli.	Riittämättömyys. Uusien opetussisältöjen opetteleminen. Paperityöt. Esimiehen tuen puute.	Huoli omasta jaksamisesta ja vähäinen palautuminen.	

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopi mielestämme hyvin tämän tutkimusaineiston analysointiin, koska halusimme saada selville niitä asioita, joita aineistossa mainitaan liittyen opettajan ja erityisopettajan työn kuormittavuustekijöihin. Emme halunneet keskittyä kielellisiin asioihin tai erilaisiin ilmaisuihin, vaan pelkästään kirjoitusten sisällöllisiin asioihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 127).

5.4 Tutkimuksen eettisyys

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 152) nostavat esiin tutkimusaiheen valitsemisen eettisyyden. He korostavat tutkijan vastuuta aiheen valitsemisessa. Aiheen eettisyydessä tulee pohtia sitä, millä asetelmalla tutkimusaihe valitaan. Perustelemme mielipidekirjoitusten valinnassa käyttämiämme verkkolehtiä seuraavasti; Opettaja-lehti on opettajien oma ammattilehti, jonka lukijamäärä on 200 000 (Opettaja-lehti, 2022). Helsingin Sanomat tavoittaa päivittäin yli 700 000 lukijaa, jonka vuoksi se on Pohjoismaiden suurin sanomalehti. (Helsingin Sanomat, 2022.) Aamulehden tavoitettavuus on päivittäin yli 200 000 lukijaa (Aamulehti, 2022). Lisäksi Yle uutisten tavoitettavuus on 1.9 miljoonaa ihmistä viikoittain (Yle, 2021.) MTV uutiset tavoittaa noin 1.3 miljoonaa lukijaa viikossa. (MTV, 2017.)

Mielipidekirjoitusten kirjoittajat ovat antaneet luvan materiaalin käyttöön, koska ne ovat yleisessä mediassa kaikkien luettavana. Jos teksteihin ei olisi kaikilla avointa pääsyä (jos ne olisivat esimerkiksi kirjautumista tarvittavan palvelun takana), niiden käyttäminen olisi kyseenalaista (Kuula, 2011, s. 135). Tutkimukseen käytetty aineisto oli lehdissä julkaistavaa, saman ammattiryhmän työstään kertomaa tekstiä. Osassa teksteistä oli kirjoittajan nimi ja osassa pelkkä nimerkki. Mikäli tutkimusaineisto olisi kerätty suljetuista vertaisryhmistä, tämä olisi ollut eettisesti väärin, sekä olisimme tarvinneet tutkimukselle tutkimusluvan. (Kuula, 2011, s. 135). Tarkoituksena oli saada mielipidekirjoituksista hyvä yhteenveto eri medioissa käydyistä keskusteluista. Käytämme tulosluvussa sitaatteja, näin aineistomme päätelmät ovat luotettavia sekä mahdollisimman läpinäkyviä (Creswell & Poth, 2018). Tutkimuksemme perustui hyvän tieteellisen

käytännön perusteisiin ja tarkoituksemme oli noudattaa työssämme tiedeyhteisön tunnustamia tapoja kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimuksessamme (Kohonen ym., 2019.) Aineiston avoimuudessa eli keräämisessä sekä säilyttämisessä käytimme vain luotettavia sekä tietoturvallisia palveluja (Kohonen ym., 2019). Noudatimme tutkimuksessamme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (Kohonen ym., 2019, s. 7) ohjeita siitä, että tutkittaville ei aiheudu merkittäviä riskejä, haittoja tai vahinkoja.

6 TULOKSET

6.1 Peruskoulun opettajien kuormittavuustekijät mielipidekirjoituksissa

Tässä pääluvussa esitellään tämän tutkimuksen tulokset. Tässä tutkimuksessa yhdistämme opettajanimikkeen alle luokanopettajan-, erityisopettajan- ja aineenopettajan ammattinimikkeet. Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme käsitteli opettajien työ kuormittavuuden tekijöitä mielipidekirjoituksissa. Näitä olivat vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, väkivalta ja kiusaaminen sekä oppilaiden psyykkiset haasteet. Toisen tutkimuskysymyksen kautta pohdimme organisaation tukea palautumisessa. Tähän toivat haasteensa työn mitoitusta ja oman osamisen puute sekä huoli omasta jaksamisesta ja vähäinen palautuminen.

6.1.1 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö

Opettajat kokivat, että perheillä oli suuria vaatimuksia koulua kohtaan. Vanhemmat osasivat vaatia koululta ja opettajalta paljon sellaista, mikä ei kuulu heidän toimenkuvaansa. Huoltajilla saattoi olla suuret odotukset siitä tuen määrästä, jota koulussa pystyttiin tarjoamaan.

Perheet esittävät vaatimuksia siitä, kuinka opetus pitää räätälöidä juuri omalle lapselle sopivaksi. Aiemmin luotettiin siihen, että koulussa tiedetään kyllä. (Mielipidekirjoitus 14)

Kasvatuksesta koetaan myös paineita. Mielipidekirjoituksista esiin tulleiden tulosten mukaan kasvatukseen ei pitäisi pohjautua pelkästään rangaistuksiin, vaan opettajalla pitäisi olla aikaa etsiä oppijan vahvuuksia sekä ehtiä tukemaan niiden kehittymistä kouluarjessa. Oppilaat ovat elämässään herkässä kehityksen vaiheessa, jossa opettaja voi olla myös tukemassa vanhempia oppilaan kasvatuksessa. Tilanne voi joskus olla aivan päinvastainen. Mielipidekirjoituksista nähtiin monien vanhempien tapa siirtää kasvatusvastuuta mielellään enemmän koulun ja opettajan vastuulle.

Perinteisesti on ajateltu, että koulun tehtävä on opettaa ja kotien kasvattaa. Nykyisin puhutaan kuitenkin kasvatusvastuun jakamisesta. (Mielipidekirjoitus 9)

Kasvatusvastuuta tulisi jakaa koulun sekä vanhempien kesken. Opettajat kokivat, ettei kasvatuksellisten asioiden käsittelyyn ollut riittävästi aikaa. Toisaalta opettajat toivoivat kotien opettavan hyviä käytöstapoja lapsille. Käytöstapojen vähäisen omaksumisen takia osalla lapsista oli liikaa vapauksia, jotka heijastuivat negatiivisesti kouluun sekä kotiin. Huoltajien kanssa tehtiin pääsääntöisesti tiivistä yhteistyötä, mikä näkyi kaikilla kouluasteilla: vanhemmat halusivat olla tietoisia koulupäivän tapahtumista, mikä aiheutti toisinaan opettajalle ajallisia haasteita, koska koulupäivän aikana ei ehtinyt vastaamaan kaikkiin huoltajilta saapuneisiin viesteihin. Työuupumuksella oli heikentäviä vaikutuksia opettajan ja oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen sekä suhteiden rakentamiseen vanhempien kanssa. Vanhemmat vaativat opettajilta selityksiä koulussa tapahtuviin asioihin ja osa vanhemmista teki sen hyvin kärkkäästi.

Yleisintä on, että vanhemmat puuttuvat asioihin, joista he eivät tiedä. Vanhemmat ovat sanavalmiita. (Mielipidekirjoitus 16)

Oppilaiden lisääntynyt väkivaltainen käyttäytyminen lisää luonnollisesti yhteydenpidon tarvetta kotiin. Riehuvan oppilaan koulupäivä piti keskeyttää, jos hän ei opettajan kiinnipidosta ja rauhoittelusta huolimatta pystynyt jatkamaan koulupäiväänsä. Näiden tilanteiden tiimoilta saattoi joutua soittamaan kotiin useamman puhelun. Kaiken päivittäisen opetuksen, suunnittelutyön ja erilaisten kokousten lisäksi erityisopettajan tuli aikatauluttaa tehostetun ja erityisten tuen lasten palaveriajat huoltajien kanssa, mikä koettiin haastavaksi toteuttaa.

6.1.2 Väkivalta ja kiusaaminen

Koulussa kaikilla pitäisi olla työrauha. Kolmasosa mielipidekirjoituksista oli sellaisia, joista mainittiin oppilaiden työrauhaa rikkova käyttäytyminen. Opettaja saattoi monesti joutua miettimään sitä, oliko lapsi tai nuori koulukuntoinen ja pystyikö hän takaamaan muiden oppilaiden turvallisuutta opetustilanteissa.

Opettajat olivat kokeneet usein väkivaltaa asiakkaiden (joko oppilas tai vanhempi) toimesta ja pääkaupunkiseudulla 5 % erityisopettajista on kokenut aseella uhkaamista. (Mielipidekirjoitus 10)

Erityisopettajat joutuvat enemmän tekemisiin sellaisten oppilaiden kanssa, jotka reagoivat tilanteisiin fyysisellä väkivallalla. Heitä heitellään esineillä, lyödään ja potkitaan. Äärimmäisissä, mutta harvinaisissa tilanteissa heitä myös uhataan aseella. (Mielipidekirjoitus 10)

Opetushenkilöstöön liittyvä väkivalta tai sen tuoma uhka voi olla sanallista ja fyysistä. Fyysiseen väkivaltaan liittyi potkiminen, lyöminen, tavaroiden heittäminen sekä pureminen, sylkeminen ja raapiminen. Sanalliseen väkivaltaan liittyi uhkailua, kiroilua sekä huutoa. Opettajia kohtaan liittyvä väkivallan uhka aiheutti heissä stressiä. Osa opettajista ajatteli, että väkivalta oppilaiden ja vanhempien osalta kuuluu olennaisena osana opettajan työhön. Työssä tapahtuvan väkivallan arkipäiväistyminen vähensi väkivaltailmoitusten tekemistä, koska tilanteet koettiin tavanomaisiksi. Toisaalta uhka- ja vaaratilanneilmoitusten tekeminen sähköisesti ehkäisisi ilmoitusten katoamista paperipinojen alle. Oppilaiden arvaamattomuus, epäasiallinen käytös sekä henkilöstön puutteellinen ohjeistus kiinnipitotilanteissa kuormittivat opettajia sekä henkisesti että fyysisesti.

Tavaroiden heittäminen on yleisintä häiriökäytöstä. (Mielipidekirjoitus 10)

Kun mennään sanomaan, että älä kiipeä sinne, sieltä tullaan nyrkin kanssa, että sinähän et minua määrää. (Mielipidekirjoitus 7)

Oppilaiden lisääntynyt puhelinten käyttö oppitunneilla lisäsi tunnilla tapahtuvaa häirintää. Näin oppilaat saivat mahdollisuuden kuvata opettajan toimintaa salaa. Tämä on törkeän yksityisyyden loukkaamisen lisäksi opettajan kiusaamista sekä vaikeutti työn tekemistä.

Vanhempien aggressiivinen käytös saattoi johtua huoltajien ylimitoitetuista odotuksista koulua ja opetushenkilöstöä kohtaan. Opettajat mainitsivat työrauhan

puutteen myös huoltajien osalta. Vanhemmat mustamaalasivat, kertoivat perättömiä huhuja tai yrittivät jopa lahjoa opettajaa toimimaan haluamallaan tavalla. Joka kolmas opettaja kertoi, että häntä kiusasi joko oppilas tai huoltaja.

6.1.3 Oppilaiden psyykkiset haasteet

Opettajien mukaan oppilailla oli runsaasti neurologisia haasteita. Koulupäiviin tuotti haasteita se, ettei osa oppilaista syönyt heille määrättyjä lääkkeitä. Yhä nuoremmat lapset oireilivat psyykkisesti ja heidän keskittymiskykynsä oli heikentynyt. Heillä oli tunne-elämän häiriöitä, aggressiivisuutta sekä joustamattomuutta. Nuorten lisääntynyt puhelinten käyttö nähtiin levottomuutta aiheuttavana tekijänä.

Oppilaat eivät saaneet tarvitsemaansa apua koulun ulkopuolisilta tahoilta, koska jonot palveluihin olivat pitkiä. Opettajat pohtivat kenelle auttaminen näissä tapauksissa kuuluisi? Mikä on opettajan vastuu, jos nuori tarvitsisi mielenterveyspalveluita, mutta ei pääse niiden piiriin? Opettajat ja erityisopettajat pohtivat monesti, oliko oppilas koulukuntoinen. Koulukuntoisuuteen vaikuttivat oppilaan psyykkinen ja fyysinen terveys, elämäntilanne sekä yleinen huonovointisuus.

Lastenpsykiatria voi sanoa, että meille ei nyt mahdu. Koulu ei voi, kouluun tulevat kaikki. (Mielipidekirjoitus 12)

Osalla lapsista on, joku neuropsykiatrinen diagnoosi, mutta ei lääkitystä tai kuntoutusta. ”Nämä lapset tarvitsisivat apua nyt. Vuoden odotus on pienelle liian pitkä, siinä ajassa ehtii jo syntyä kurja kokemus koulusta.” (Mielipidekirjoitus 12)

Mielipidekirjoituksissa tähän ehdotettiin ratkaisuksi lisäkoulupsykologin ottamista kouluun. Koska moni yhteistyötaho (lastensuojelu ja lastenpsykiatria) oli ylikuormittunut, opettajat ehdottivat palvelumuodoksi yhden luukun taktiikkaa, jolloin tuki saataisiin yhdestä paikasta ilman, että sitä tarvitsee odottaa joskus jopa vuosia. Oikeanlaisen tuen saaminen moniammatillisista työryhmistä tai

erikoissairaanhoidosta saatu apu, tukivat ajatusta palveluverkon yhtenäistämistä. Erityisopettajat ja opettajat toivoivat myös lisää resurssia, koska he kokivat toimivansa työpäivän aikana monessa eri roolissa (poliisina, sosiaalityöntekijänä ja psykologina). Myös moniammatillisten ryhmien oikea-aikaista apua kaivattiin oppilaiden tueksi.

6.2 Organisaation tuki opettajan työstä palautumisessa

6.2.1 Työn mitoitus ja oman osaamisen puute

Opetushenkilöstö haluaa tehdä työnsä hyvin. Kaikkien työtehtävien tekemiseen ei ole kuitenkaan varattu riittävästi aikaa. Opettajat kokivat huonoa omaatuntoa siitä, etteivät kyenneet suoriutumaan perustehtävästään riittävän hyvin, koska luokissa oli paljon tukea tarvitsevia oppilaita. Tukea tarvitsevien oppilaiden määrä oli lisääntynyt, myös kirjallisten töiden määrä kasvoi, eivätkä opettajat ehtineet pitää taukoja työpäivän aikana. Kirjallisilla töillä tarkoitettiin hankkeita, byrokratiaa, uutta opetussuunnitelmaa (OPS) ja erilaisten ilmoitusten kirjaamista. Erityisopettajan toimenkuvaan kuului erilaisten tukitoimien kirjaamisen lisäksi oppimissuunnitelmien tai HOJKS:n laatiminen sekä niiden päivittäminen. Erilaisten paperitöiden määrän lisääntymisellä oli merkitystä opettajien riittämättömyyden tunteeseen.

Työ on tasapainoilua: teetkö vain sen mitä ehdit työaikanasi vai teetkö kaiken mahdollisimman hyvin ja siksi myös talkoilla töitä. Näin ei pitäisi olla. (Mielipidekirjoitus 16)

Opetushenkilöstö koki uuden OPS:n vaativan heiltä uusien taitojen opettelua ja koronapandemian aikana etätöihin siirtyminen aiheutti lisätöitä sekä työn kuormittavuutta. Uusi opetussuunnitelma tuli juuri samaan aikaan koronan- ja etäopetuksen kanssa, jolloin sen sisältö oli jäänyt osalle opettajista vieraaksi. Opetussuunnitelma pitää sisällään ilmiöviikon (MOK-monialainen oppimiskokonaisuus), jota pidettiin tutkimusaineiston mukaan kuormittavana. Ilmiöviikoille suunniteltiin opetusta sekä ryhmätöitä yli oppiainerajojen. Oppilaat tekivät

MOK-viikolla erilaisia projekteja koko viikon, joita lähestyttiin eri oppiaineiden näkökulmasta. Ilmiöviikko oli opettajien mielestä hyvä, mutta suunnitteluaikaa sen toteuttamiseen kaivattiin lisää sekä uuden opetussuunnitelman omaksumiseen, koska siinä oli uudet opetussisällöt opettajalle opiskeltavaksi. Yhteisopettajuus nähtiin toimivana ratkaisuna, jos suunnitteluaikaa annettiin riittävästi.

Se ei kiinnosta ketään, millä ajalla opettaja kaiken ehtii tehdä. (Mielipidekirjoitus 18)

Arjen hektisyys oli yhteydessä työn kuormittavuustekijöihin. Muutosten lisääntyessä työssä jaksaminen oli vaativampaa. Monet opettajat kokivat haluavansa panostaa omaan työhönsä enemmän, mutta eivät jaksaneet. Luokanopettajat kaipaavat lisää erityisopettajia helpottamaan työn mitoittamiseen liittyviä tekijöitä. Työhön kohdistui kohtuuton määrä odotuksia. Nämä odotukset liittyivät vanhempien lisääntyviin odotuksiin opettajia kohtaan, oman työn rajaamisesta ja resurssien puutteesta. Resurssien puutteella opettajat tarkoittivat erityisesti erityisopettajien vähyyttä kouluissa.

Työn kuormittavuutta lisäsi opetushenkilöstön tekemä näkymätön työ. Jotkut opettajista nostivat esiin määräaikaiset työsuhteet. Nämä aiheuttivat opettajissa lisää kuormittavuustekijöitä. Jatkuva kouluttautuminen toi työssä jaksamiseen lisää haastetta. Osan opetushenkilöstön mielestä koulutus ei vastannut työnkuvaa. Toiset opettajista olivat sitä mieltä, että erityisopettajan töitä teetettiin luokan- tai aineenopettajilla. Toisaalta mielipidekirjoituksista oli havaittavissa tunnollisuus, joka näkyi muun muassa opettajien poissaolojen määrässä. He eivät halunneet jäädä sairauslomalle, koska tiedostivat, että sairauslomat nostivat työssä olevien kollegojen työtaakkaa. Stressillä voi olla yhteyttä opetushenkilöstön äänihäiriöiden lisääntymiseen, mikä puolestaan vaikutti lumipalloefektin lailla stressin ja äänihäiriöiden kierteeseen.

Tilanne voi muuttua entistä jännittävämmäksi, kun opettaja huomaa oppilaiden kiinnittävän huomiota opetuksen sijaan hänen ääneensä. Tämä jännitys voi heikentää ääntä entisestään. (Mielipidekirjoitus 2)

Työuupumusoireet ja työhyvinvoinnin vähyys vaikuttivat myönteisten kokemusten puuttumiseen työssä sekä työkyvyn menetykseen. Koulutuksen tuoma puutteellisuus, ammattihenkilöstön vajaus ja sisäilmaongelmat johtivat lisääntyneisiin työympäristön ongelmiin sekä työympäristön tuen puutteeseen. Näillä kaikilla edellä mainituilla seikoilla oli vahva yhteys opetushenkilöstön työn kuormittavuuteen liittyviin tekijöihin.

Työuupumusoireita kokeva opettaja voi joko tietoisesti tai tiedostamatta etäännyttävästi vähitellen ammatistaan. (Mielipidekirjoitus 1)

Mielipidekirjoituksissa ilmeni yhteiskunnassa tapahtunut muutos. Yhä enenevässä määrin opettajien ammattitaitoa koetellaan. Opettajien odotettiin osaavan opettaa sellaisia asioita, joihin ei ole saanut koulutusta. Koulussa oli yhä enemmän oppilaita, jotka tarvitsivat tukea. Tukea tarjottiin yhä enemmän omaan luokkaan inklusiomallin mukaisesti. Jokaista oppilasta tuli kuitenkin tukea yksilöllisesti hänelle henkilökohtaisesti suunnitellun mallin mukaisesti. Oppilaille oli paljon erilaisia oppimisvaikeuksia tai haasteita keskittymisessä.

Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n mukaan vain kolme prosenttia opettajista kokee pystyvänsä tarjoamaan oppilailleen tarvittavan tuen. (Mielipidekirjoitus 7)

Erityisen tuen tarpeen omaavien lasten määrä on kaksinkertaistunut 20 vuoden aikana. Erityisluokkia on purettu ja jäljellä oleviin on pitkät jonot. (Mielipidekirjoitus 7).

Inklusiomallin mukaisesti erityisoppilaiden opetus järjestettiin yhteisopetuksena. Erityisoppilaille oli paljon erilaisia haasteita, jotka vaativat opettajan huomiota. Jos luokanopettaja työskenteli koko ryhmän kanssa yksin, oli henkilökohtaisiin tukitarpeisiin lähes mahdotonta vastata. Monesti luokan oppilaista useammalla oli erilaiset tavoitteet oppitunneille, joten jokaiselle oli suunniteltava omat tavoitteet sekä tehtävät. Jollekin oppijalle päivän tavoitteena oli päästä saapumaan kouluun.

Tunnen itseni ihan loppuun kalutuksi. Kylmä pallo vatsassani on taas kasvanut, kun pelkään oppilaiden puolesta. Mietin, kuinka monta eriytettyä polkua pitää taas huomioida ja suunnitella seuraavaa kertaa varten ja millä ajalla ehdin kaiken tehdä. Tätä on oppilaiden yhdenvertaisuutta lisäävä inklusio. (Mielipidekirjoitus 6)

Luokassa tapahtui oppituntien aikana paljon opetukseen kuulumattomia asioita, kuten erilaisia akuutteja kriisejä, joiden selvittämiseen opettajan opetusaika kuului. Oppilaat saattoivat oireilla psyykkisesti muun muassa sen vuoksi, että lääkkeet olivat jääneet ottamatta tai kotona oli tapahtunut jotakin, joka vaikutti oppilaan koulunkäyntiin. Näitä tapahtumia ei pystynyt koskaan ennakoimaan etukäteen, vaan niihin reagoitiin kussakin tilanteessa sen edellyttämällä tavalla.

Iltapäivällä on käsitöitä. Työ vaatii tarkkuutta ja on siksi joillekin vaikeaa. Langat eivät suostu sukeltamaan neulansilmään. Oppilaista kaksi kieltäytyy tekemästä mitään, yksi leikkii imuria lattialla koko tunnin, ja seuraavankin. Kun imurista viimein hiipuu virta, leikkijä purskahtaa itkuun ja kertoo, että unohti syödä aamupalan. (Mielipidekirjoitus 12)

Kaikkia näissä tilanteissa tarvittavia taitoja ei opeteta koulutuksessa, vaan kyky toimia erilaisissa akuuteissa tilanteissa kasvoi ammattitaidon myötä. Mielipidekirjoituksista tuli ilmi, että näissä tilanteissa pitäisi osata toimia muun muassa terveydenhoitajana, kuraattorina, sosiaalityöntekijänä sekä vanhempana. Näissä tuntitilanteissa opetus keskeytyi ja kun tilanne oli saatu selvitettyä, saattoi oppitunnista olla jäljellä murto-osa. Siinä ajassa piti ehtiä opettaa opetussuunnitelmaan kirjatut asiat.

Kun luokka alkaa elämöidä ja heitellä liituja, ovat monen opettajan keinot vähissä. Erityisopettaja Jarmo Lintalan mielestä keinoja kyllä on, mutta keskiluokkainen opettaja on vain yksinkertaisesti liian kiltti kurinpitoon. (Mielipidekirjoitus 9)

Luokkatilanteissa etevimmät oppijat selviytyvät koulupäivistä vähemmällä aikuisen huomiolla, mutta tukea tarvitsevat saattoivat joutua odottamaan pitkiä aikoja opettajan apua.

Yksi lapsista tosin mönkii äidinkielen tunnilla pulpetin alle ja kyhjöttää siellä koko tunnin. Toinen tarvitsisi apua tehtävissä mutta ei jaksa odottaa vaan repii kirjasta sivun ja alkaa heitellä toisia kynillä. Pari muuta vaelttaa luokassa. Yksi ulisee. (Mielipidekirjoitus 12)

Keskimäärin opinnoissa hyvin pärjäävät oppilaat saattoivat joutua viittaamaan pitkiä aikoja saadakseen apua, mutta opettaja ei ehtinyt auttamaan heitä. Myös heidän kuului saada opettajalta tukea, apua ja erityisesti opetusta. Nopeampien oppijoiden olisi pitänyt myös saada huomiota oppitunneilla. Heidän kohdallaan olisi pitänyt olla mahdollisuus esimerkiksi oppimateriaalin ylöspäin eriyttämiseen.

Mielipidekirjoituksista ilmeni, että opettajat ja erityisopettajat peräänkuuluttivat esihenkilöltä vastuuta, keskinäistä luottamusta ja auktoriteetin ansaitsemista työntekijöitään kohtaan. Esihenkilöltä toivottiin tehokasta tarttumista lasten ja nuorten ongelmatilanteiden tehokkaaseen hoitamiseen. Mielipidekirjoituksissa havaittiin myös esimiesaseman väärinkäyttöä, joka vaikutti esihenkilön ja työntekijän väliseen luottamuspulaan. Nämä edellä mainitut asiat johtivat tuen puutteen vähyyteen ja kunnioituksen puutteeseen, jonka seurauksena henkinen tukeminen työssä jäi hyvin vähäiseksi.

6.2.2 Huoli omasta jaksamisesta ja vähäinen palautuminen

Opettajia uuvutti kokemus työmäärän ja -ajan epäsuhtaisuudesta eli siitä, että työtä on aikaan nähden liian paljon. Myös sisäilmaongelmat ja henkilöstön puute vaikeuttivat opetushenkilöstön palautumista työstä. Mielipidekirjoituksista tuli ilmi, että työn määrä ei häviä työaika seuraamalla tai sillä, että joku mainitsee viikkolevon tärkeyden. Palkankorotus ei korvaa sitä, että töitä on jatkuvasti

enemmän kuin ehtii tehdä. Mieli-pidekirjoituksista selvisi, että opettajan työtehtävät ja koulun rakenteet pitäisi muotoilla uudelleen niin, että ne tukisivat työhyvinvointia ja poistaisivat kuormittavuuden lisääntymistä.

Työmäärän paketissa pitäminen olisi se avain jaksamisesta huolehtimiseen. (Mieli-pidekirjoitus 14)

Viime vuonna neljä opettajaa vaihtoi työpaikkaa. Tänään kolme jo sanoi, että lähtevät heti, kun jotain muuta löytyy. Ja lukuvuosi alkaa siis vasta huomenna. (Mieli-pidekirjoitus 16).

Opettajat kaipasivat lisää työkavereita, joiden kanssa voisi jakaa työkuormaa. He kaipasivat lisäksi, jotta luokissa olisi aina kaksi aikuista. Työkavereiden tuen koettiin auttavan jaksamaan vaikeiden päivien läpi. Kouluissa oli usein tilanteita, jotka vaativat työkavereita, joiden kanssa voisi keskustella vaikean tai haastavan tilanteen läpi yhdessä.

Yhteistyöhömmä kuuluvat nauru ja hyvät keskustelut. Mikä mieletön voimavara! (Mieli-pidekirjoitus 16)

Mieli-pidekirjoituksista havaittiin ajatus siitä, kuinka vähän opettajat saivat positiivista palautetta omasta työstään. Heidän odotetaan antavan runsaasti positiivista palautetta oppilailleen, mutta he itse jäivät vaille tätä merkityksellistä palautetta, mikä auttaisi heitä jaksamaan työssään. Positiivisen palautteen lisäksi opettajia puhututti työn tekemisessä se, oliko kaikki opetussuunnitelman kirjattu sisältö pakko toteuttaa niin suuressa mittakaavassa, kun tutkimushetkellä tehtiin ilmiöviikkojen osalta.

7 TULOSTEN TARKASTELU

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena opettajien työn kuormittavuus näyttäytyy mielipidekirjoituksissa. Tarkemmin perehdyimme toisaalta siihen, millaisia opettajien kuormittavuustekijät ovat ja toisaalta siihen, miten organisaatiossa tuetaan opettajan palautumista mielipidekirjoitusten mukaan. Tässä tutkimuksessa yhdistämme opettajanimikkeen alle luokanopettajan-, erityisopettajan- ja aineenopettajan ammattinimikkeet.

7.1 Tulosten johtopäätökset

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä halusimme selvittää, millaisena peruskoulun opettajan työn kuormittavuus näyttäytyi mielipidekirjoituksissa. Tuloksista ilmeni, että vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö oli ajoittain vaativaa ja väkivalta ja kiusaaminen rikkoivat opettajien sekä oppituntien työrauhaa. Oppilaiden psyykkiset haasteet vaikuttivat oppilaiden ja opettajien työrauhaan ja hankaloittivat koulupäivien rakennetta. Ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä selvisi kolme merkittävintä kuormittavuustekijää, jotka olivat vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, väkivalta ja kiusaaminen sekä oppilaiden psyykkiset haasteet.

Perusopetuslaissa (163/2022, 3§) määritellään, että opetuksenjärjestäjien tulee tehdä yhteistyötä kotien kanssa. Yhteistyössä koettiin haasteena kasvatuskumppanuuden jakaminen erityisesti tilanteissa, jolloin koulussa ja kodissa oli erilaiset käyttäytymisodotukset. Toisaalta vanhemmat saattoivat halutessaan ulkoistaa lähes kaiken kasvatuksen koulun ja opettajan vastuulle. Vanhemmilla oli usein suuret odotukset siitä tuesta, jota koulussa pystyttiin tarjoamaan. Takalan (2010, s. 23) ja Opetushallituksen (2022b) tutkimusten linjaukset tukevat tutkimustuloksiamme opetuksen ja erityisopetuksen keskeisistä keinoista. Niissä painotetaan koulun ja kodin välistä yhteistyötä sekä moniammatillisten ryhmien hyödyntämistä vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä. Vastaavasti myös Nykänen (2021) on todennut yhteistyön merkityksen keskeiseksi asiaksi opetta-

jan työssä. Erityisopetuksen voimavaroja koettiin olevan liian vähän, koska haastavien oppilaiden määrä oli lisääntynyt yleisopetuksessa. Oppilaiden lisääntynyt määrä oli linjassa Pulkkisen ja Kirjavaisen ym., (2020) sekä Tilastokeskuksen (2020) tekemään raporttiin, josta saatiin vahvistusta meidän tutkimuksemme tuloksiin.

Väkivalta ja kiusaaminen olivat tämän tutkimuksen mukaan merkittävä työrauhaa koulussa rikkova asia. Tähän kuormittavuustekijään liittyi vahvasti haastavan käytöksen omaavat oppilaat. Opettajien kokema fyysinen ja henkinen väkivalta tuli pääsääntöisesti oppilaiden ja vanhempien taholta. Työturvallisuuslaki (738/2002, 1§) korostaa työnantajan vastuuta siitä, että väkivallan uhat torjutaan ennakolta. Koulutus- ja opetuslalla on kohonnut väkivallan uhka. Opetusalan Ammattijärjestö (2022b) korostaa väkivaltatilanteiden ennaltaehkäisyä työn suunnittelussa, jossa se nousee erityisen isoon rooliin. Opetusalan Ammattijärjestö (2022b) tähdentää, ettei tule kuitenkaan unohtaa selkeitä toimintaohjeita uhka- ja väkivaltatilanteissa, koska ne auttavat näiden tilanteiden käsittelyssä ja jälkihuollossa. Aiempien tutkimusten valossa (Hester ym. 2020; Virtanen ym. 2019a) oli havaittu opettajien kokeman väkivallan olevan pidemmän jakson aikana reitti opettajan stressaantumiseen sekä työuupumukseen. On siis perusteltua ja tarpeellista huomioida stressaantumisen ja työuupumuksen uhka pohdittaessa opettajien kokemaa väkivaltaa työssään.

Oppilaiden psyykkisillä haasteilla oli selkeä vaikutus heidän koulupäivensä kulkuun. Psyykkisillä haasteilla tarkoitettiin esimerkiksi erilaisia tunne-elämän häiriöitä, aggressiivisuutta sekä keskittymiseen liittyviä vaikeuksia. Keskittymistä hankaloitti se, että osa oppilaista ei syönyt heille määrättyjä lääkkeitä, mikä lisäsi häiriökäyttäytymistä. Puhelinten käyttäminen koulupäivän aikana lisäsi ylimääräistä levottomuutta. Lapsilla ja nuorilla oli paljon mielenterveyshaasteita, mutta vähän koulun ulkopuolisia tuen kontakteja. Tutkimustuloksiamme vahvistaa THL:n (2021) tutkimus, jossa todetaan, että nuorista 20–25 prosenttia kärsii erilaisista mielenterveyden haasteista. Opettajat kokivat, että nuoret eivät saaneet riittävästi ammattiapua psyykkisiin oireisiinsa. Tällöin opettaja huolehti

kasvatustyön ulkopuolelle jäävistä töistä, esimerkiksi ohjaamalla oppilaan kouluterveydenhuoltoon tai järjestämällä moniammatillisia palaverieita (Tirri & Kuusisto, 2019, s. 13). Nämä tutkimuksemme tulokset oppilaiden psyykkisten haasteiden kasvusta liittyvät yhteneväisesti opettajien työn kuormittavuuteen, sillä Lerkkasen ym., (2020) mukaan opettajan kuormittuminen aiheuttaa herkempeää reagoitua oppilaan negatiiviseen käytökseen positiivisen käytöksen vahvistamisen sijaan.

Toisessa tutkimuskysymyksessä haettiin vastausta siihen, miten organisaatiossa tuettiin opettajan työstä palautumista. Työn määrä koettiin suureksi, resurssit liian pieniksi ja oma osaaminen heikoksi, koska opetettavaa sisältöä oli yli oman osaamisen. Tässä tutkimuksessa suurimmaksi kuormittavuustekijäksi ilmeni työn mitoitusta ja oman osaamisen puute. Tähän tekijään tuli paljon tutkimusaineistoa, joten työn mitoitusta koettiin tässä tutkimuksessa suurimmaksi kuormittavuustekijäksi. Resurssit koettiin rajallisiksi sekä oma osaaminen heikoksi. Resurssien puute kuormitti opettajia. Inklusiomalli sekoitti opettajien toimenkuvia, mikä toi mukanaan kuormittavuutta. Aiemmat tutkimukset (Tilastokeskus, 2021; Pulkkinen ym., 2020) tuovat yhdenmukaisuutta meidän tutkimuksemme tulosten kanssa. Tutkimuksemme mukaan opettajan työn nähtiin olevan asiantuntijatehtävissä toimiminen tätä tulosta vahvistavat Tirrin ja Kuusiston (2019, s. 12) sekä Opetusalan Ammattijärjestön (2022a) tutkimukset.

Opettajat kokivat tietämättömyyttä oikeanlaisista toimintamalleista akuteissa, oppitunnilla tapahtuvissa tilanteissa. Opettajan työ on pääasiassa vuorovaikutustyötä, josta tulevat myös työn suurimmat haasteet (Enlund ym., 2013). Tutkimusaineistomme perusteella opettaja saattoi joutua toimimaan työpäivänsä aikana kuraattorina, terveydenhoitajana tai sosiaalityöntekijänä. Tämän lisäksi hän oli vastuussa erityisen tuen järjestämisestä yhteistyössä opettajien kanssa, vaikka tukitoimien järjestäminen kuuluu kaikille opettajille. Se, että oppilas saa riittävästi erityistä tukea, on yksi erityisopettajan keskeisistä työtehtävistä (Kytälä ym., 2021).

Opettajia kuormitti huoli omasta jaksamisesta ja vähäinen palautuminen. He kokivat raskaana korkean työmäärän sekä työajan vähyyden. Työhyvinvointia lisäisi työtehtävien uudelleen organisointi. Tällä olisi positiivista vaikutusta opettajien työhyvinvointiin ja sitä kautta työn kuormittuneisuuden vähenemiseen. Työkavereiden ja esihenkilön tuki auttoi omassa jaksamisessa ja palautumisessa, koska töihin oli mukava mennä, kun tiesi saavansa tarvittaessa apua kollegoilta. Mikäli työ oli pitkään kuormittavaa, siitä aiheutui monenlaisia terveyshaittoja. Erityisopettajat ja opettajat mainitsivat pitkittyneestä stressistä, jolloin mieleen nousi alanvaihto. Toisaalta opettajankoulutuksessa todettiin olevan tietynlaista puutteellisuutta, joka näkyi oireilevien oppilaiden kohtaamisessa. Esihenkilöiden odotettiin ottavan enemmän haltuunsa ongelmatilanteiden ratkaisuja ja päätöksiä, liittyivätkä ne lasten haasteiden ratkaisemiseen tai luottamuspuolaan henkilökunnan välillä. Hester ym. (2020) painottivat esimiehen tuen puutteen vaikuttavuutta erityisopettajien alanvaihtoon. Hesterin ym. (2020) mukaan esimiehen tuki oli yksi vahvimista opettajien työtyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Jos esimies ei ollut tukemassa opettajaa ongelmatilanteiden ratkaisemisessa, se vähensi ratkaisevasti hänen ansaitsemaansa kunnioitusta. Esihenkilöiden antamalla tuella oli myös merkitystä työmotivaatioon. Kun esihenkilö ymmärsi työn kuormittavuutta, se lisää opettajien työmotivaatiota (Thakur, 2018).

Tässä tutkimuksessa tuli selville se, että yhä useammalla opettajalla käy mielessä ammatin vaihtaminen jo pian valmistumisen jälkeen. Työn kuormittavuutta on tutkittu sekä opetusalan työolobarometrissä (Golnick & Ilves, 2021), että useissa muissa tutkimuksissa. Yksi niistä oli Räsänen ym., (2022) väitöskirja, jossa työn aiheuttamalla uupumuksella ja ammatinvaihtamisella oli selkeä yhteys. Työuupumus ja alanvaihto kietoutuvat yhteen ja niiden kielteiset vaikutukset heijastuvat moniin asioihin koulussa, kuten ilmapiiriin, oppilaiden suoriutumiseen ja hyvinvointiin sekä oppilaitoksen kehittymismahdollisuuksiin (Räsänen ym., 2022). Opetusalan Ammattijärjestön entisen puheenjohtajan Olli Luukkaisen (2020) mukaan erityisoppilaiden integrointi yleisopetukseen on kuormittanut opettajia kaikista eniten vuonna 2018. Toisaalta samanaikaisopetus voisi

olla hyvinkin antoisaa, jos suunnittelu-aikaa on riittävästi. Lindacherin (2020) arvioi samanaikaisopetuksen toimivan hyvin. Kuten myös tässä tutkimuksessa tähdennettiin, samanaikaisopetusta toivottiin lisää ja erityisopettajia haluttaisiin enemmän samanaikaisopetukseen, mutta resurssit olivat rajalliset. Myös pienryhmäopetusta tarvitsevia oppilaita oli paljon, jolloin osalle oli tarkoituksenmukaista järjestää yksilöllisempää ohjausta pienryhmässä. Toisaalta perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) edellytetään, että oppijalle järjestetään riittävä tuki, jotta ehkäistään ongelmien muuttuminen syvemmiksi ja vältetään ongelmien pitkittäisvaikutuksia. Tässä tutkimuksessa tuli esille, että erityisopettajien resurssi on vähäistä ja tuki kohdentuu usein ongelmakäyttäytymisen minimoimiseen, jolloin hyväkäyttökäisten oppijoiden tukeminen jää vähemmälle.

7.2 Luotettavuuden tarkastelua

Laadullinen tutkimus on kokonaisuus, jonka luotettavuutta arvioitaessa pohditaan kysymyksiä totuudesta sekä objektiivisuudesta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 75,158.) Opiskelemme molemmat erityispedagogiikkaa ja työskentelemme laajalaisina erityisopettajina. Tämä pohja tuo meille tiettyä ymmärrettävyyttä tutkimuksessa esiin tulleisiin asiayhteyksiin. Tästä voi olla haittaa, mutta samalla voimme todeta, että tutkimuksen edetessä olemme joutuneet pohtimaan omaa objektiivisuuttamme. Toisaalta Patton (2002, s. 64) ei pohdi objektiivisuutta samalla tavalla kuin Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 75,158). Patton (2002, s. 64) pohtii objektiivisuutta aitouden ja uskottavuuden näkökulmista käsin. Kuka tahansa voi kirjoittaa mielipidekirjoituksia negatiivisessa tai positiivisessa mielentilassa, eikä hän ajattele, että niitä käytetään tutkimusaineistona. Aineistonkeruumenettelmämme ei välttämättä lisää tutkimuksemme luotettavuutta. Tutkimuksemme luotettavuutta olisi lisännyt haastatteluaineistona tehty tutkimus sekä useiden osallistujien osallistuminen tutkimukseen. Toisaalta olemme lisänneet oman tutkimuksemme uskottavuutta ja luotettavuutta aineistossa esiin tulleiden suorien lainausten avulla. Patton (2002, s. 429–430) kirjoittaa näiden edellä mainitsemiemme asioiden tukevan löytöjämme.

Tutkimuksemme edetessä arvioimme oman tutkimuksemme luotettavuutta sekä analyysimme kattavuutta. Olemme pohtineet koko tutkimuksemme ajan sitä, minkälaisia ratkaisuja olemme eri työvaiheessa tehneet luotettavuuden näkökulmasta käsin (Eskola & Suoranta, 2014, s. 209). Hirsjärvi ym. (2009, s. 232) tuovat esiin tutkimuksen luotettavuudessa, miten tarkkaan tutkija omaa työtään analysoi. Analyysia tehdessä pohdimme, onko tutkimuksemme riittävän kattavaa ja luotettavaa sekä ovatko luokittelumme oikeanlaisia. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden ja pätevyyden ydinasioiksi nousevat henkilöiden, paikkojen sekä tapahtumien kuvaukset (Hirsjärvi, 2009 s. 232). Toteamme, että olemme olleet riittävän tarkkoja oman tutkimuksen selostuksessa, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Käydessämme tutkimusaineistoa läpi kuvasimme aineistomme asianmukaisesti ja samalla arvioimme kerätyn aineistomme luotettavuutta. Koska työskentelemme koulumaailmassa, on ilmeistä, että omat näkemyksemme saattavat vaikuttaa tutkimustulosten analysointiin, sillä tutkimuksessa esiin tulleet haasteet ovat meille omasta työstämme tuttuja. Emme ole kuitenkaan muuttaneet aineistosta esiin nousseita asioita, vaan kuvasimme ne juuri sellaisina, kuin ne sieltä esiin nousivat. Ammattimme kautta olemme kuitenkin saaneet ymmärrystä tämän tutkimuksen tekemiseen ja aineiston analysointiin liittyen. Tutkimus toteutettiin kaikkien tieteellistä tutkimusta ohjaavien periaatteiden mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 162).

Tämän tutkimuksen yleistettävyyys toisi todennäköisesti mukanaan samankaltaisia tuloksia liittyen opettajien ja erityisopettajien työn kuormittavuuteen. Koulujen resurssit ovat tiukat ja tukea tarvitsevia oppijoita on paljon. Inklusiomalli on siirtynyt ehkä pysyväksi osaksi koulumaailmaa, joka lisää tuen tarvetta yleisopetuksessa ja vähentää näennäisesti erityisluokkien tarvetta. Tämä tutkimusjoukko oli rajattu ja tutkimusaineisto oli kerätty eri mediateksteistä. Tämä aiheuttaa todennäköisesti tulosten vääristymää, koska ihmisillä on yleisesti tapana kirjoittaa asioista silloin, kun ne nähdään enemmän negatiivisessa valossa. Jos olisimme tehneet vastaavan tutkimuksen kyselytutkimuksena, positiivisia seikkoja olisi saattanut tulla tuloksista enemmän. Tässä tutkimuksessa tuli esille

oppilaiden ja henkilökunnan kokema kuormittuneisuus sekä eri palveluiden haastava saatavuus. Koska nuoret eivät saa apua koulun ulkopuolisilta hoitotoiltoilta, tukipalvelut jäävät saamatta. Tämä aika on poissa opettajan perustyöstä. Tässä tutkimuksessa oli lähteinä 18 mielipidekirjoitusta. Tästä syystä tuloksia ei voi yleistää. Toisaalta laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole pyrkiä yleistettävyyteen, vaan ilmiön kuvaamiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160).

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheiksi nostamme esiin tässä kirjallisessa pro gradu -tutkielmassa tämän tutkimuksen aiheen toistamisen viiden vuoden päähän. Tällöin tutkimusaineistoa voisi hankkia avointen kysymysten avulla ja haastateltavaksi voisi ottaa pelkästään erityisopettajia. Tarkasteltaessa tämän tutkimuksen seuraavia jatkotutkimusaiheita, tulisi selvittää, mitkä seikat kuormittavat erityisesti erityisopettajan työssä, sekä mitä erityisopettajat tekevät vapaa-ajallaan, jotta palautuvat työstään paremmin. Toisaalta olisi kiinnostava tutkia alalle valmistuvia opettajia, jotka ovat vaihtaneet alaa pian valmistumisensa jälkeen. Tässä tutkimuksessa kuvattiin Hesterin ym., (2020) tekemää tutkimusta, jossa selvisi, että puolet erityisopettajista jätti ammattinsa ensimmäisen työvuotensa aikana.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä nousi esiin vanhempien suuret vaatimukset opettajia kohtaan. Jatkotutkimusaiheita ajatellen olisi hyvä selvittää, mitkä ovat vanhempien käsitykset opettajan työstä kokonaisuudessaan sekä mitkä ovat heidän käytännön odotuksensa koulua sekä opettajaa kohtaan. Olisi mielenkiintoista selvittää minkälaisia väkivaltilanteita (henkinen ja fyysinen) opettajat kokevat vanhempien taholta, kuinka usein tilanteita esiintyy ja mitä asioille käytännössä tehdään esihenkilön tai muiden viranhaltijoiden toimesta. Miten toimitaan, kun työpaikalla esiintyy kiusaamista? Tutkimuksen tuloksia kirjoittaessa nousi julkisuudessa esiin opettajiin kohdistuva (henkinen ja fyysinen) väkivalta vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön osilta. Tästä asiasta on kirjoitettu useissa eri medioissa joulukuun 2022 aikana. Opettajan perustehtävänä on opettaa. Kuitenkin työn mitoitus tai lähinnä

sen puute on johtanut siihen, ettei opettaja kykene suoriutumaan perustehtäväänsä parhaalla mahdollisella tavalla. Onko opettajien työn mitoitusta tutkittu ja miten sitä voitaisiin helpottaa niin etteivät opettajat kuormitu liiallisesti? Opettajien tulisi päivittää omaa osaamistaan asianmukaisilla koulutuksilla riittävän ajan kanssa.

Aikaisemmista tutkimuksista (Aulén ym., 2022; Garrick ym., 2020; Gluschkoff ym., 2016; Virtanen ym., 2019a) on kirjoitettu opettajien eriasteisista palautumiskeinoista kuormittavissa tilanteissa sekä psykologisesta irrottautumisesta. Koska nämä tutkimukset ovat keskittyneet vahvasti edellä mainittuihin seikkoihin, tulisi jatkotutkimuksissa kohdistaa tutkimusaiheet erityisesti siihen, miten koulujen resursseja olisi mahdollista lisätä ja oppilaiden psyykkisiä haasteita vähentää koulun tuomin keinoin. Tuloksissa opettajat toivoivat yhteistyön helpotumista eri yhteistyötahojen kanssa sekä resurssien lisäämistä luokkiin. Oikean tuen saaminen oikea-aikaisesti vahvistaa opettajien työn kuormittuneisuuden vähenemistä. Olisi siis tärkeä tutkia, onko mahdollista saavuttaa yhden luukun taktiikka eri moniammatillisten työryhmien välillä. Miten palveluverkkoa voisi yhtenäistää niin, että se tukisi riittävästi oppilaita sekä heidän perheitään? Näillä jatkotutkimushaasteilla voitaisiin parantaa perheiden ja opettajien hyvinvointia.

LÄHTEET

- Aamulehti. (2022). Mediatiedot -tavoitettavuus. *Aamulehti*.
<https://media.sanoma.fi/suunnittelijan-tyokalut/mediatiedot/aamulehti>
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. (4. painos). Vastapaino
- Aulén, A-M., Pakarinen, E., Feldt, T. & Lerkkanen, M-K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*. 102 (1), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Aulén, A-M., Pakarinen, E., Feldt, T., Tolvanen, A. & Lerkkanen, M-K. (2022). Psychological detachment as a mediator between successive days' job stress and negative affect of teachers. *Frontiers in Education*. 7 (9), 1-10.
<https://doi.org/10.3389/educ.2022.903606>
- Björn, P.M., Aro, M., Koponen, T., Fuchs, L. & Fuchs, D. (2016). The Many Faces of Special Education Within RTI Frameworks in the United States and Finland. *Learning Disability Quarterly*, 39 (1), 58-66.
- Brunsting, N., Sreckovic, M. & Lane, K. (2014). Special education teacher burnout: A Synthesis of Research from 1979 to 2013. *Education & Treatment of Children*, 37 (4), 681-711.
- Cancio, E., Larasen, R., Mathur, S. R., Estes, M., Johns, B. & Chang, M. (2018). Special Education Teacher Stress: Coping Strategies. *Education & Treatment of Children*, 41 (4), 457-481.
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. (4. painos). Sage.
- Cropley, M., Rydstedt, L., Devereux, J. and Middleton, B. (2015). The relationship between work-related rumination and evening and morning salivary cortisol secretion. *Stress Health*, 31 (2), 150–157.
<https://doi.org/10.1002/smi.2538>

- Curran, A. (2017). *Burnout: Special Education Teachers Experiences with Career Demands*. [väitöskirja, Bostonin yliopisto]
<https://repository.library.northeastern.edu/files/neu:cj82px14z/fulltext.pdf>
- Eskola, J. (2001). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 133–157). PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (10. painos). Vastapaino.
- Enlund, E., Luokkanen, M. & Feld, T. (2013). Opettajien eettinen kuormittuneisuus ja eettisten dilemmojen sisällöt. *Psykologia*, 48 (03), 176-195.
- Garrick, A., Mak, A., Cathcart, S., Winwood, P., Bakker, A. & Lushington, K. (2020). Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort-Recovery Approach. *Australian Psychologist*, 53 (3), 243-252, <https://doi.org/10.1111/ap.12290>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen, L. & Hintsanen, T. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*, 66 (7), 564–570, <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw086>
- Golnick, T. & Ilves, V. (2021). *Opetusalan työolobarometri 2021*. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ.
- Hester, O.R., Bridges, S.A. & Rollins, L.H. (2020). 'Overworked and underappreciated': special education teachers describe stress and attrition. *Teacher Development*, 24 (3), 348-365
<https://doi.org/10.1080/13664530.2020.1767189>

- Helsingin Sanomat. (2022). Mediatiedot-tavoitettavuus. *Helsingin Sanomat*.
<https://media.sanoma.fi/suunnittelijan-tyokalut/mediatiedot/helsingin-sanomat>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. painos). Tammi.
- Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. (2020). Fenomenologia; Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A, Puusa & P, Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 286-298). Gaudeamus.
- Jahnukainen, M., Pösö, T., Kivirauma, J. & Heinonen, H. (2012).
Erityisopetuksen ja lastensuojelun nykytila. Teoksessa M. Jahnukainen (toim.), *Lasten erityishuolto ja opetus Suomessa* (s. 13-38). Vastapaino.
- Kebbi, M. (2018). Stress and Coping Strategies used by Special Education and General Classroom Teachers. *International Journal of Special Education*, 33 (1), 34-61. <https://doi.org/10.1353/etc.2018.0025>
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoo, S-K. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka - Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.
- Kyttälä, M., Rantamäki, M., Lahtomaa, M. & Björn, P. (2021). Oppimista tukeva arviointiosaaminen osana erityisopettajan ammattitaitoa. *e-Erika*, 21 (2), 17-22.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 29-50). PS-Kustannus.
- Lerikkanen, M-K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A-M. & Jögi, A-L. (2020). Opettajien työhyvinvointi ja yhteys pedagogisen työn laatuun. *Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 2020*: 358. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

- Lindacher, T. (2020). Perceptions of regular and special education teachers of their own and their co-teacher's instructional responsibilities in inclusive education: A case study. *Improving schools*, 23 (2), 140-158.
- Luukkainen, O. (11.11.2020). Työn henkinen kuormittavuus kasvanut erityisesti opetuslalla.[Blogikirjoitus] Haettu 16.12.2022 osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/blogiartikkelit/ollin-blogi/2020/tyon-henkinen-kuormittavuus-kasvanut-erityisesti-opetuslalla/>
- Maaranen, K. (2020). *Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät 1, sisällönanalyysi*. [luentovideo]. Helsingin yliopistolla syyskuussa 2020. <https://www2.helsinki.fi/fi/unitube/video/37aa94fc-3ff1-404b-abf8-1a6900fa568f>
- MTV. (2017). MTV on Suomen suurin kaupallinen uutismedia: "Iloitsemme tästä". *MTV Uutiset*. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/mtv-on-suomen-suurin-kaupallinen-uutismedia-iloitsemme-tasta/6679746#gs.o2ndb2>
- Nikka, A. (23.11.2022). Opettaja Seppo Vihelä paljastaa: Huonosti käyttäytyvät vanhemmat häätävät opettajat alalta – "jäähäkiekon shoppailu on siirtynyt kouluihin, nyt piinataan opettajia" *Satakunnan Kansa*. <https://www.satakunnankansa.fi/satakunta/art-2000009216989.html>
- Nykänen, H. (2021). *Veteen piirretty viiva: opettajien ja rehtoreiden kokemuksia tehostetun tuen toteutumisesta perusopetuksen alakoulussa* [väitöskirja, Oulun yliopisto].<http://urn.fi/urn:isbn:9789526229287>
- Opettaja -lehti. (2022). Mainostajalle. *Opettaja-lehti*. <https://www.opettaja.fi/mainostajalle/>
- Opetusalan Ammattijärjestö. (30.10.2022a). Mitä opettajan työ on? <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/>
- Opetusalan Ammattijärjestö. (3.11.2022b). Väkivalta. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/turvallinen-tyoymparisto/vakivalta/>
- Opetusalan Ammattijärjestö. (19.10.2022c). Työkuormitus. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyohyvinvointi/tyokuormitus/>

- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Määräykset ja ohjeet 96. Opetushallitus.
- Opetushallitus. (2022a). *Oppimisen ja koulunkäynnin tuki*. Määräykset ja ohjeet 96. Opetushallitus.
- Opetushallitus. (2022 b). *Päätös erityisestä tuesta*. Määräykset ja ohjeet 96. Opetushallitus.
- Opetusministeriö (2007). *Erityisopetuksen strategia*. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:47. Helsinki: Opetusministeriö.
- Onnismaa, J. (2010). Opettajien työhyvinvointi. *Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009*. Raportit ja selvitykset 2010:1. Helsinki: Opetushallitus.
https://www.researchgate.net/publication/314259763_Opettajien_tyohyvinvointi_Opetushallitus/link/58be6bfe45851591c5ea8856/download
- Paananen, V.(31.12.2022). Inklusio ei toimi, koska rahat eivät riitä, sanoo OAJ:n Katarina Murto. *Helsingin Sanomat*.
<https://www.hs.fi/politiikka/art-2000009261031.html>
- Paloniemi, A., Pulkkinen, J., Kärnä, E., & Björn, P. M. (2021). The Work of Special Education Teachers in the Tiered Support System: The Finnish Case. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67 (1), 35-50.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983649>
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3. painos). Sage.
- Perusopetuslaki 628/21.8.1998, 3§: Opetuksen järjestämisen perusteet.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L1P1>
- Perusopetuslaki 624/24.6.2010, 30§: Oikeus saada opetusta.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P30>
- Perusopetuslaki 163/ 11.3.2022, 3a§: Lapsen edun ensisijaisuus
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2022/20220163>
- Perusopetuksen opetussuunnitelma. (2014). *Tuen järjestämistä ohjaavat periaatteet*.https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

- Pulkkinen, J., Kirjavainen, T. & Jahnukainen, M. (2020). Oppimisen ja koulunkäynnin tuki tilastojen valossa. Tuen tarjonta luokka-asteittain, ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan vuosina 2011–2018. *Yhteiskuntapolitiikka*, 85 (3), 301-309. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020061042656>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 23-38). Gaudeamus.
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 141-152). Gaudeamus.
- Räsänen, K., Pietarinen, J., Soini, T., Väisänen, P. & Pyhältö, P. (2022): Experienced risk of burnout among teachers with persistent turnover intentions. *Teacher Development*, 26 (3), 317- 337. <https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2055629>
- Saloviita, T & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97 (1), 1-14.
- Shernoff, S., Mehta, G., Atkins, S., Torf, R. & Spencer, J. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health*, 3 (2), 59–69.
- Sirkko, R., Takala, M. & Muukkonen, H. (2020). Yksin opettamisesta yhdessä opettamiseen. Onnistunut yhteisopettajuus inklusion tukena. *Kasvatus & Aika*, 14 (1), 26-43.
- Siiskonen, T., Lerkkanen, M-K. & Savolainen, H. (2021). Oppimisen tukeminen. Teoksessa T. Ahonen, M. Aro, T. Aro, M-K. Lerkkanen & T. Siiskonen (toim.), *Oppimisen vaikeudet*. (s. 78- 101). Niilo Mäki Instituuti.
- Sianoja, M., Kinnunen, U., De Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. (2016). Recovery during lunch breaks: Testing long-term relations with energy levels at work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 1 (1), 1-12. <https://doi.org/10.16993/sjwop.13>

- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36 (1), 72– 103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Takala, M. (2010). Osa-aikainen erityisopetus. Teoksessa M.Takala (toim.), *Erityispedagogiikka ja kouluikä*, (s. 58-71). Gaudeamus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Mielenterveys. Nuorten mielen-terveyshäiriöt.<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Thakur, I. (2018). Relationship between Workload and Burnout of Special Education Teachers. *Pakistan Journal of Distance & Online Learning* 4 (1), 235–242.
- Tilastokeskus. (7.10.2021). *Tilastot, oppimisen tuki 2020*. Tilastokeskus. https://www.stat.fi/til/erop/2020/erop_2020_2021-06-08_tie_001_fi.html
- Tirri, K., & Kuusisto, E. (2019). *Opettajan ammattietiikkaa oppimassa*. Gaudeamus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Työterveyslaitos. (2022). *Stressi ja työuupumus*. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>
- Työterveyslaitos. (2020). Psykologinen palautuminen työstä. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/psykologinen-palautuminen-tyosta-nama-kuusi-kokemusta-edistavat-sita>
- Työturvallisuuslaki 738/23.8.2002, 1§: Tarkoitus. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>
- Uutta luova asiantuntijuus – opettajien perus- ja täydennyskoulutusta siltaamassa. (2021). Verkkosivusto. *Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos*. Saatavilla: <https://uuttaluova.fi>
- Virtanen A., De Bloom, J. & Kinnunen, U. (2019a). Relationship between recovery experiences and well-being among younger and older teachers. Faculty of Social Sciences Psychology. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 93 (1), 213-227. <https://doi.org/10.1007/s00420-019-01475-8>

- Virtanen, A., Perko, K., Törnroos, K., de Bloom, J. & Kinnunen, U. (2019b). *Erilaisten taukojen merkitys työkuormituksesta palautumisessa ikääntyvillä opettajilla*. Työraportteja 2019:104. Tampere: Työelämän tutkimuskeskus ja Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle>
- Vitka, T. (2018). *Laaja-alainen erityisopetus yläkoulussa*. Helsinki: PS-kustannus.
- Yle. (2021). Ylen vuosi 2021. *Yle uutiset*. <https://yle.fi/aihe/ylen-vuosi-2021>
- Yleissopimus lapsen oikeuksista, (20.11.1989). *YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista*. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITE 1. TUTKIMUSAINEISTO

- Mielipidekirjoitus 1 ("Opettajan työuupumus sidoksissa alanvaihtoon – kielteiset vaikutukset heijastuvat koko kouluun", Itä-Suomen yliopisto, 13.4.2021.)
- Mielipidekirjoitus 2 ("Tutkittu juttu", opettaja.fi, 24.2. 2022.)
- Mielipidekirjoitus 3 ("Tuusula haluaa tuen kuntoon – yhtä erityisopettajaa kohden enintään sata oppilasta", opettaja.fi, 6.10.2022.)
- Mielipidekirjoitus 4 ("Kiinnipito vei erityisopettajan pitkään oikeusprosessiin - 'tukea sain läheisiltä, ystäviltä ja ammattijärjestöltä", opettaja.fi", 26.8.2021.)
- Mielipidekirjoitus 5 ("Herman Keränen sai opettamisesta tarpeekseen ja ryhtyi ratikkakuskiksi Tampereella" – hän kertoo, miten "työnteon teeskentely" valtaa alaa koulumaailmassa", Aamulehti, 8.2.2022.)
- Mielipidekirjoitus 6 (Lukijan mielipide | "Meno oppitunneillani on välillä kuin sirkuksessa", HS, 1.9. 2022.)
- Mielipidekirjoitus 7 ("Sieltä tullaan nyrkin kanssa, että sinähän et minua määrää" – näin opettajia lyödään ja kiusataan kouluissa, yle.fi, 16.8.2019.)
- Mielipidekirjoitus 8 (Erityisopetusta tarvitsevat oppilaat ovat yhä useammin tavallisella luokalla – iso osa opetusajasta menee lasten rauhoittamiseen, kertovat luokanopettajat, 2018.)
- Mielipidekirjoitus 9 (Murkut haistavat opettajan epävarmuuden – "Rassaavat kunnes pärähtää", yle.fi 23.10.2016.)
- Mielipidekirjoitus 10 (Opettajat kokevat jopa aseella uhkaamista, mutta väkivalta kokonaisuudessaan on vähentynyt – Itäkeskuksen peruskoulussa on muita Helsingin kouluja vähemmän väkivaltaa, yle.fi 27.3.2021.)
- Mielipidekirjoitus 11 ("Opettajien stressi lisääntynyt ja työn ilo vähentynyt – Myös positiivisen palautteen puuttuminen vaikuttaa jaksamiseen", MTVuutiset.fi, 8.12.2018.)
- Mielipidekirjoitus 12 ("Erityisen tuen tarjoajat", HS.fi, 1.5.2021.)
- Mielipidekirjoitus 13 ("Opettajien työ on muotoiltava uudelleen", HS.fi, 8.6.2022.)

Mielipidekirjoitus 14 ("Mitä on byrokratia, johon opettajien aikaa kuluu?", HS.fi, 8.2.2022.)

Mielipidekirjoitus 15 ("Opettajien työhyvinvointi on heikentynyt - lähes joka toista opettajaa kiusataan", HS, 15.5.2018.)

Mielipidekirjoitus 16 ("Älylaitteilla tapahtuva ihmiskoe tuottaa jo hedelmää", "lapset oireilevat vuosi vuodelta pahemmin" - opettajat kertovat Ylelle peloistaan, yle.fi, 7.8.2019.)

Mielipidekirjoitus 17 ("Uupumus vieritetään yhä "liian tunnollisten" työntekijöiden syyksi", HS, 27.10.2022.)

Mielipidekirjoitus 18 ("Mikä opettajan työssä uuvuttaa?"HS, 27.10.2022.)