



Turun yliopisto  
University of Turku

# **LUOKANOPETTAJIEN KOKEMAT KUORMITUSTEKIJÄT SEKÄ KUORMITUKSELTA SUOJAAVAT TEKIJÄT**

**Katsaus opettajien työuupumusriskiin**

Kandidaatintutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto

Mäkelä, Aili  
Salonen, Peppi

Huhtikuu 2025  
Turku

## Kandidaatintutkielma

**Tutkinto-ohjelma, oppiaine:** Luokanopettajien tutkinto-ohjelma, kasvatustiede

**Tekijät:** Aili Mäkelä ja Peppi Salonen

**Otsikko:** Luokanopettajien kokemat kuormitustekijät sekä kuormitukselta suojaavat tekijät – Katsaus opettajien työuupumusriskiin

**Ohjaaja:** Yliopistonlehtori Satu Laitinen

**Sivumäärä:** 55 sivua, 14 liitesivua

**Päivämäärä:** 11.4.2025

Opettajan ammattiin liittyy monenlaisia vaatimuksia. Opettajan tulee huolehtia oppilaista, tarjota oppilaille heidän tarpeidensa mukaista tukea sekä varmistaa laadukas opetus. Kasvatustieteelliset vaatimukset lisäävät opettajien työkuormitusta. Kuormitustekijöitä ovat muun muassa oppilaiden tuen tarpeiden lisääntyminen, suuret luokkakoot ja hallinnollisen tuen puute. Pitkittynyt työkuormitus voi pahimmillaan johtaa työuupumukseen. Opettajan työ sisältää myös kuormitukselta suojaavia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi kollegoiden tuki sekä työn ja vapaa-ajan tasapaino.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, mitkä tekijät kuormittavat luokanopettajien työtä sekä suojaavat työkuormitukselta. Työtä kuormittavia tekijöitä tarkasteltiin työuran eri vaiheissa sekä pienten ja isojen koulujen välillä. Lisäksi selvitettiin luokanopettajien työuupumusriskiä.

Tutkimukseen osallistui 76 peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajaa, jotka vastasivat tutkimuskyselyyn sähköisellä Webropol-lomakkeella. Saatu aineisto analysoitiin SPSS-järjestelmässä. Luokanopettajat kokevat heitä kuormittavimpina tekijöinä riittävän ajan, oppilaskohtaiset haasteet sekä hallinnolliset vaatimukset. Vastaavasti työn kuormitukselta suojaavista tekijöistä tärkeimpinä koetaan vertaisvuorovaikutus, terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen, opettajan ja oppilaiden väliset suhteet sekä riittävä aika. Kuormitustekijöiden tarkastelussa eri kokoisten koulujen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja. Eri työuran vaiheissa opettajat kokevat oppilaskohtaiset haasteet, opettajan ja oppilaiden väliset suhteet sekä opettajan ammatti-identiteettiä ja minäkuvaan liittyvät tekijät eri tavoin kuormittavina. Työuupumus ei ole vastaajilla yleistä, sillä alle 10 %:lla on tulosten mukaan todennäköinen työuupumus. Työuran pituus ei ole yhteydessä työuupumuksen kokemiseen.

Vaikka suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista luokanopettajista ei ilmene työuupumusoireita, kuormitustekijöihin liittyviä haasteita nousi esiin. Kuormitustekijöiden ja kuormitukselta suojaavien tekijöiden havaitaan olevan yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi riittävä ajankäyttö voi toimia kuormitukselta suojaavana tekijänä sen sijaan, että se aiheuttaisi kuormitusta. Luokanopettajien työhyvinvoinnin tukemiseksi liialliseen työkuormitukseen tulisi puuttua ajoissa paitsi yksilötasolla, myös organisatorisella ja yhteiskunnallisella tasolla.

**Avainsanat:** luokanopettaja, kuormitustekijät, kuormitukselta suojaavat tekijät, työuupumus, työuran eri vaiheet, pieni koulu, iso koulu

# Sisällys

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	8
2.1	Työkuormitus sekä kuormitustekijät .....	8
2.1.1	Työstressi .....	12
2.2	Työuupumus sekä riski työuupua.....	12
2.3	Kuormitukselta suojaavat tekijät .....	14
2.4	Koulun koko .....	17
2.5	Työuran pituuden yhteyksiä työkuormitukseen .....	17
3	TUTKIMUSONGELMAT .....	19
4	MENETELMÄT .....	22
4.1	Osallistujat.....	22
4.2	Tutkimuksen toteutus .....	22
4.3	Aineiston käsittely .....	24
4.4	Tutkimusetiikka.....	28
5	TULOKSET.....	29
5.1	Luokanopettajien työtä kuormittavat tekijät.....	29
5.1.1	Luokanopettajien kokemat kuormitustekijät työuran eri vaiheissa..	32
5.1.2	Erot kuormitustekijöiden kokemisessa isojen ja pienten koulujen välillä .....	36
5.2	Työkuormitukselta suojaavat tekijät luokanopettajan työssä.....	37
5.3	Työuupumuksen kohonneen riskin sekä todennäköisen työuupumuksen yleisyys luokanopettajilla .....	41
5.3.1	Työuran pituuden yhteys kohonneeseen riskiin työuupua tai todennäköiseen työuupumukseen .....	42
6	POHDINTA.....	45
6.1	Tulosten tarkastelua.....	45
6.1.1	Työkuormitus ja kuormitustekijät.....	45
6.1.2	Työkuormitukselta suojaavat tekijät .....	47
6.1.3	Katsaus työuupumukseen.....	47
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitukset.....	48
6.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet ja käytäntö .....	50

LÄHTEET .....	52
LIITTEET.....	56
Liite 1. Saatekirje opettajille.....	56
Liite 2. Tietosuojailmoitus .....	58
Liite 3. Kyselylomake.....	62

## 1 JOHDANTO

Opetusalalla on tapahtunut viimeisten vuosikymmenten aikana paljon muutoksia. Muutokset johtuvat muun muassa jatkuvasti kehittyvästä yhteiskunnasta, jossa kansainvälistyminen, eri kulttuurien levittäytyminen sekä digitalisaatio vaativat opettajilta uudenlaista osaamista (Räsänen, 2023, s. 25–26). Samanaikaisesti on tärkeää tunnistaa opettajan entistä merkittävämpi tehtävä kasvattajana sekä erityisen tuen tarpeen havainnoijana ja tunnistajana (Lapinoja, 2006, s. 77). Dung ja kollegat (2024, s. 405) korostavat, että opettajilta vaaditaan entistä enemmän niin opetuksen kuin muiden työtehtävien osalta. Taajamo ja Puhakka (2020, s. 67–68) nostavat esiin koulujen niukkenevat resurssit, suuret oppilasryhmät ja ryhmien moninaisuuden sekä tuen tarpeen lisääntymisen. Kaikki tämä edellä mainittu lisää vaatimuksia opettajan jokapäiväistä työtä kohtaan. Lerkkasen ja kollegoiden (2020, s. 56) mukaan sekä uutisoinnin että tutkimusten kiinnostuksen kohteena ovat niin työssä jaksaminen kuin työhyvinvointiin liittyvät teemat opetuksen ja kasvatuksen kentällä. Opetusalan keskusteluissa ajankohtaisia teemoja ovat työkuormitus, työstressi, työuupumus sekä työssä jaksaminen.

Tässä tutkimuksessa tavoitteena on tarkastella, mitkä tekijät kuormittavat tällä hetkellä peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajien työtä. Aiempien tutkimusten perusteella opettajaa kuormittavat työn vaativuus, intensiivisyys sekä vastuullisuus (Lerkkanen ym., 2020, s. 62). Lisäksi opettajan tulee huolehtia oppilaista, laadukkaasta ja ajantasaisesta opetuksesta sekä muista vastuutehtävistään. Opetusalan työolobarometrin mukaan peruskoulun opettajista 57 % kokee, että heillä on arjessaan melko usein tai erittäin usein liikaa töitä hoidettavanaan (Melkko & Ilves, 2024, s. 23). Barometrin tulosten voidaan nähdä vastaavan nykyistä työelämän tilannetta, sillä kyseessä on uusin OAJ:n toteuttama työolobarometri vuodelta 2024. Työolobarometriin vastasi opetusalan ammattijärjestö OAJ:n jäseniä varhaiskasvatuksen opettajista yliopisto-opettajiin. Lerkkanen ja kollegat (2020, s. 59) luettelevat opettajien työtä kuormittaviksi tekijöiksi resurssien puutteen, luokanhallinnalliset haasteet sekä vaikuttamismahdollisuuksien puutteen. Opettajien kokema työkuormitus ilmenee myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Esimerkiksi Englannin opetushallituksen teettämässä työkuormituskyselyssä (Walker ym., 2019, s. 119) seitsemän kymmenestä opettajasta vastasi työkuormituksen olevan melko vakava tai erittäin vakava ongelma.

Luokanopettajien työn vaatimuksista ja kuormittavuudesta huolimatta tutkimukset osoittavat, että suurin osa opettajista on tyytyväisiä työhönsä. Opettajien työolobarometrin mukaan opet-

tajista 69 % kokee olevansa melko tai erittäin tyytyväisiä työhönsä (Melkko & Ilves, 2024, s. 31). Opetuksen ja oppimisen kansainvälisen TALIS 2018-tutkimuksen mukaan yli 90 % suomalaisista opettajista ilmoitti, että opetustyön myönteiset puolet saavat suuremman painoarvon kuin kielteiset (Taajamo & Puhakka, 2020, s. 21). Lerkkanen kollegoineen (2020, s. 41) havaitsi tutkimuksessaan, että yli puolet opettajista tuntee päivittäin innostusta ja ylpeyttä tekemästään työstä ja kokee työn olevan mukaansatempaavaa. Myös Pedagoginen asiantuntijuus liikkeessä -hankkeen tulosten mukaan opettajat ovat työhönsä omistautuneita ja nauttivat ammattinsa arvostuksesta yhteiskunnassa (Jokinen ym., 2014, s. 7).

Työn myönteisistä puolista huolimatta opettajien kokema työkuormitus nousee esille useissa opettajien työhyvinvointia ja alanvaihtoaikaita käsittelevissä tutkimuksissa. Alifrostin ja kollegoiden (2022, s. 222) tutkimuksessa alanvaihdon taustasyiden havaitaan liittyvän työhön väsymiseen, haastaviin oppilaisiin ja heidän vanhempinsa sekä yleiseen tyytymättömyyteen luokanopettajan työtä kohtaan. Myös Skaalvik ja Skaalvik (2011, s. 1030) havaitsivat erityisesti oppilaisiin liittyvien haasteiden sekä kiireen olevan merkittäviä kuormittavia tekijöitä alanvaihdon taustalla. Työhyvinvoinnin näkökulmasta havaitaan, että liiallinen työkuormitus heikentää opettajien työhyvinvointia, mikä voi näkyä mahdollisina sairauslomina (Lerkkanen ym., 2020, s. 12).

Tässä tutkimuksessa selvitetään, onko työuran pituudella yhteyttä luokanopettajien kokemiin kuormitustekijöihin. Lisäksi työuran pituutta tarkastellaan suhteessa opettajien työuupumusoireisiin. Kyriacou ja Kunc (2007, s. 1251) havaitsivat tutkimuksessaan, että uransa alkuvaiheessa olevat opettajat kokevat työkuormituksen yleisimpänä kielteisenä kokemuksena työssään. Myös Räsänen (2023, s. 78) nostaa esiin, että noin viisi vuotta alalla työskennelleillä opettajilla alanvaihto on yleisintä. Aiemman tutkimuksen mukaan pienempi koulun koko voi tukea opettajien työhyvinvointia (Räsänen, 2023, s. 92). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan myös, onko pienten ja isojen koulujen välillä eroja kuormitustekijöiden kokemisessa.

Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitkä tekijät suojaavat opettajia työkuormitukselta ja täten edistävät opettajien työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Opetusalan ammattilaisten työhyvinvointi kattaa yksilön henkilökohtaisen hyvinvoinnin, toimivat työolosuhteet sekä pedagogisen hyvinvoinnin (Melkko & Ilves, 2024, s. 36). Pohjan työkyvylle taas muodostavat työn sosiaaliset, psyykkiset, fyysiset ja kognitiiviset tekijät sekä työntekijän omat voimavarat ja ammattitaito (Melkko & Ilves, 2024, s. 30). Työssään hyvinvoivat opettajat pystyvät tuke-

maan oppilaiden kasvua ja oppimista monipuolisesti (Lerikkanen, 2020, s. 8). Työhyvinvointiin ovat yhteydessä niin kuormitustekijät kuin kuormitukselta suojaavat tekijät, jotka voivat joko lisätä tai vähentää työstä aiheutuvan stressin kokemusta (Prilleltensky ym., 2016, s. 105). Työkuormitustekijöiden ja kuormitukselta suojaavien tekijöiden nähdään olevan yhteydessä toisiinsa (Soini ym., 2008, s. 246).

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Työkuormitus sekä kuormitustekijät

Opetustyöhön liittyy monia kuormitustekijöitä työn laajuuden vuoksi. Opettajan arkisessa työssä ilmenevien kuormitustekijöiden nähdään liittyvän niin opettajan työhön kuin työympäristöön, oppilaisiin sekä opettajaan itseensä ja hänen suhtautumiseensa työtään kohtaan (Lau-nis & Koli, 2005, s. 351, 363; Onnismaa, 2010, s. 15–16). Tässä tutkimuksessa työkuormituksesta puhuttaessa tarkoitetaan työn määrällisiä, ajallisia ja sisällöllisiä vaatimuksia, jotka edellyttävät opettajalta jatkuvaa henkistä ja fyysistä ponnistelua. Työkuormitus syntyy tilanteessa, jossa työn vaatimukset, kuten pitkät työajat, intensiivinen vuorovaikutus oppilaiden ja vanhempien kanssa sekä hallinnolliset tehtävät, ylittävät opettajan käytettävissä olevat voimavarat ja kyvyn selviytyä niistä. Tällöin työn vaatimukset muuttuvat työtä kuormittaviksi tekijöiksi.

Työn vaatimukset, joista tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä työn kuormitustekijät, ovat fyysisiä, sosiaalisia tai organisatorisia tekijöitä (Demerouti ym., 2001, s. 501). Demeroutin ja kollegoiden (2001, s. 501) mukaan työn vaatimukset vaativat työntekijältä sekä henkistä että fyysistä ponnistelua. Opettajan fyysinen kuormitus voi ilmetä esimerkiksi pitkäkestoisina tuntijaksoina, jolloin opettaja joutuu seisomaan tai liikkumaan paljon luokassa. Sosiaaliset kuormitustekijät puolestaan voivat ilmetä vuorovaikutusvaatimuksina, kuten jatkuvana vuorovaikutuksena oppilaiden ja vanhempien kanssa, mikä voi olla stressaavaa ja uuvuttavaa. Organisatoriset tekijät voivat taas liittyä hallinnollisiin tehtäviin, kuten raportointiin ja koulun sääntöjen noudattamiseen. Toisaalta Melkon ja Ilveksen (2024, s. 33) mukaan työkuormitus muodostuu työn sosiaalisista, fyysisistä, psyykkisistä sekä kognitiivisista tekijöistä.

Työkuormituksen nähdään olevan seurausta tilanteesta, jossa työn vaatimukset ylittävät työntekijän käytettävissä olevat resurssit ja kyvyn selviytyä vaatimuksista (Bakker & Demerouti, 2007, s. 310). Työkuormituksen kasvaessa liian suureksi ja yksilön voimavarat ylittäväksi voi työhyvinvointi heikentyä (Melkko & Ilves, 2024, s. 33). Melkon ja Ilveksen mukaan (2024, s. 33) haitallinen kuormitus ilmenee niin fyysisinä kuin psyykkisinä reaktioina. Esimerkiksi

työkuormitus voi pitkittyneenä johtaa työstressiin (kts. 2.1.1). Kuormitustekijöiden ollessa hallinnassa ja tasapainossa yksilön omien käytettävissä olevien voimavarojen kanssa ne voivat toisaalta lisätä työn merkityksellisyyttä ja motivaatiota (Dung ym., 2024, s. 405; Melkko & Ilves, 2024, s. 55). Kuormitustekijät ja kuormittavat hetket työssä eivät siis automaattisesti heikennä työhyvinvointia. Launis ja Koli (2005, s. 363) havaitsivat, että samoja tekijöitä esiintyy niin työn kuormitustekijöinä kuin työhyvinvointia edistävinä, kuormitukselta suojaavina tekijöinä. Esimerkiksi oppilaat voidaan kokea sekä työtä innostavina, kuormitukselta suojaavina tekijöinä että kuormittavina tekijöinä.

Tässä tutkimuksessa laadittiin kuormitustekijöiden lista Haydonin ja kollegoiden (2018, s. 101) tutkimuksen pohjalta, jotta voitiin selvittää, mitkä tekijät kuormittavat luokanopettajien työtä. Haydon kollegoineen (2018) tarkastelee omassa tutkimuksessaan kuormitustekijöitä erityisopetuksen kentällä. Tähän tutkimukseen alkuperäisessä tutkimuksessa esitettyjä kuormitustekijöitä muutettiin niin, että ne sopivat suomalaiseen koulukontekstiin ja vastaavat suomalaista koulujärjestelmää (taulukko 1). Taulukossa kunkin kuormitustekijän kohdalla esitetään tarkempia kuvauksia ja esimerkkejä. Tässä tutkimuksessa kuormitustekijöiden valinta perustuu Haydonin ja kollegoiden (2018) tutkimuksen lisäksi aiempaan tutkimustietoon.

Opettajien työssä kuormitusta aiheuttavat muun muassa hallinnolliset tehtävät sekä suuri arviointityön määrä (Taajamo & Puhakka, 2020, s. 28). Tämä tukee myös Haydonin ja kollegoiden (2018) tutkimusta kuormitustekijöistä, jossa niin hallinnollisten tehtävien määrä kuin hallinnollisen tuen puute nostetaan yhdeksi kuormittavimmista tekijöistä opetustyössä. Hallinnolliset tehtävät voivat olla opettajille erityisen kuormittavia, kun niiden määrä kasvaa, mutta niille varattu aika ei. Tämä voi tarkoittaa, että opettajat joutuvat käyttämään aikaa dokumentointiin, raportointiin tai koulun sisäisiin kokouksiin sen sijaan, että voisivat keskittyä opetustyöhön. Tällöin opettajan työmäärä kasvaa. Suuri työmäärä lisää merkittävästi työuupumuksen riskiä niillä opettajilla, joilla on heikko luottamus omaan ammatilliseen osaamiseensa (Dung ym., 2024, s. 409). Epävarmuus omista kyvyistä voi lisätä stressiä ja heikentää työhyvinvointia (Dung ym., 2024, s. 409).

Haydonin ja kollegoiden (2018, s. 102) tutkimuksen mukaan valtion valtuutukset koetaan kuormittavina. Haydon kollegoineen (2018, s. 102) määrittelee valtion valtuutukset viranomaisten asettamiin säädöksiin, määräyksiin tai velvoitteisiin, joita koulujen ja opettajien on noudatettava. Tässä tutkimuksessa valtion valtuutuksilla tarkoitetaan esimerkiksi opetussuun-

nitelman asettamia velvoitteita opetuksen sisällölle. Kaupin ja kollegoiden (2022) mukaan vuoden 2014 opetussuunnitelman perusteiden uudistus heikensi opettajien työhyvinvointia. Jos opettajilla ei esimerkiksi ole riittävästi aikaa tai resursseja, opetussuunnitelman perusvaatimukset, kuten opetettavat aineet, tavoitteet ja arviointikriteerit voivat tuntua kuormittavilta. Melkon ja Ilveksen (2024, s. 24) mukaan jopa 63 % opettajista kokevat, että heillä on melko tai erittäin usein jatkuva kiire työssään. Liiallinen työmäärä ja vastuu saattavat estää opettajien työstä palautumista varsinkin, jos työt jatkuvat myös kotona, eikä aikaa jää riittäväälle henkiselle ja fyysiselle palautumiselle (Lerkkanen ym., 2020, s. 62). Jos työmäärä on jatkuvasti suuri ja opettajalla ei ole mahdollisuuksia irrottautua työstä edes kotioloissa, hän saattaa kokea väsymystä ja kuormittuneisuuden tunteita, mikä heikentää hänen kykyään palautua.

Liian vähäinen aika työmäärään nähden sekä oppilaskohtaiset haasteet heikentävät opettajan työhyvinvointia (Skaalvik & Skaalvik, 2011, s. 1034). Tilanteet, joissa opettajalla on suuri määrä erityistä tukea tarvitsevia oppilaita, mutta koulussa ei ole riittävästi resursseja heidän tukemiseensa, voivat lisätä opettajan kokemaa stressiä. Myös Räsänen (2023, s. 78) havaitsi opettajia kuormittavan kasvavat luokkakoot sekä oppilaiden lisääntyvän tuen tarpeen. Oppituntien mukauttaminen erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden tarpeisiin voi olla myös aikaa vievää ja vaatii erilaisten tukitoimien soveltamista. Lerkkanen kollegoineen (2020, s. 14) mainitsevat opettajan ja oppilaiden välisen vuorovaikutuksen laadun olevan merkittävä osa opettajan pedagogisen työn laatua. Vuorovaikutus opettajan ja oppilaiden välillä voi olla kuormittavaa erityisesti silloin, kun oppilailta on käyttäytymisvaikeuksia tai muita haasteita, jotka tekevät päivittäisestä opetustyöstä vaikeampaa. Tämä kuormitus voi pahentua entisestään, jos opettaja joutuu kohtaamaan väkivaltaa työssään.

Onnismaan (2010, s. 11–14) mukaan opettajan työssä esiintyy niin henkistä kuin fyysistä väkivaltaa. Henkinen väkivalta näyttäytyy esimerkiksi kiusaamisena paitsi oppilaiden myös kollegoiden toimesta (Onnismaa, 2010, s. 11–14). Fyysistä väkivaltaa tai sillä uhkailua todistaa noin kolmasosa opettajista (Onnismaa, 2010, s. 11–14). Koulujen turvallisuus on ajankohtainen aihe. Esimerkiksi poliisihallituksen johtaja kertoi Ylen haastattelemana (2.4.2024) kevään 2024 kouluampumisen jälkeen, että poliisille tulee viikoittain selvitettäväksi ja turvattavaksi useita koulu-uhkauksia. Näin ollen tämän tutkimuksen yksi kuormitustekijä on turvallisuus.

**Taulukko 1: Kyselylomakkeessa käytetyt kuormitustekijät**

<b>Kuormitustekijä</b>	<b>Tarkennus</b>
Oppilaskohtaiset haasteet	Esim. ongelmia oppilaiden vertaisvuorovaikutussuhteissa, tukitoimien puute, opettajaan kohdistuva epäasiallinen kohtelu
Opettajan ja oppilaan/oppilaiden väliset suhteet	Esim. negatiiviset vuorovaikutussuhteet yksittäisten oppilaiden kanssa, huono luokkailmapiiri sekä luokkahuoneen hallinnalliset haasteet
Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys	Esim. vaatimukset itseä kohtaan sekä heikko/negatiivinen näkemys kyvykkyydestä toimia opettajana
Hallinnollinen vuorovaikutus	Esim. etäiset tai huonot suhteet koulun johtoon, henkilökohtaisen tuen puute
Vertaisvuorovaikutus	Esim. haasteet kollegoiden välisissä vuorovaikutussuhteissa
Valtion valtuutukset	Esim. opetussuunnitelman vaatimukset
Hallinnolliset vaatimukset	Esim. liiallinen paperityön määrä, joustamattomuus sekä ymmärryksen puute
Riittävä aika	Esim. liian suuri työmäärä suhteessa työaikaan, kiire
Riittävät resurssit	Esim. opetusmateriaalit, henkilökunnan määrä, tuki
Huoltajat	Esim. haasteet oppilaiden huoltajien kanssa
Ammatilliset vastuut	Esim. työt seuraavat minua kotiin, huolet työhön liittyvistä asioista
Turvallisuus	Esim. fyysisen tai henkisen terveyden vaarantuminen
Terveys/hyvinvointiponnistelut	Esim. liian vähäinen aika oman henkisen ja fyysisen terveyden ylläpitoon, liian vähäinen palautuminen

### **2.1.1 Työstressi**

Räsänen (2023, s. 62) mukaan kuormituksen havaitaan lisäävän työperäistä stressiä, uupumusta sekä riittämättömyyden tunteita, jotka voivat ilmetä sekä psyykkisinä, että fyysisinä oireina. Tätä tukee myös Hakasen ja kollegoiden (2006, s. 496) tutkimus, jonka mukaan työstressi johtuu korkeista työn vaatimuksista, kuten työkuormituksesta ja aikarajoitteista, sekä matalasta työnhallinnasta. Lerkkanen kollegoineen (2020, s. 9) taas kertoo, että työn vaatimusten ylittäessä työntekijän käytettävissä olevat voimavarat, työn suuri kuormittavuus voi lisätä opettajien stressiä. Työstressi voi ilmetä psyykkisinä ja fyysisinä oireina, kuten ahdistuksena, ja pitkittynyt työstressi heikentää kykyä irrottautua työstä (Lerkkanen ym., 2020, s. 34). Työstressi vaikuttaa luokkahuonevuorovaikutukseen, sillä stressaantuneet opettajat tarjoavat vähemmän tunnetukea ja ohjauksellista tukea oppilailleen (Lerkkanen ym., 2020, s. 49). Myös Arensin ja Morinin (2016, s. 807) mukaan opettajien stressitilanne on negatiivisesti yhteydessä opettamiensa luokkien oppimistuloksiin. Dungen ja kollegoiden (2024, s. 408) mukaan opettajien korkeampi stressitaso lisää työuupumuksen riskiä.

Melkko ja Ilves (2024, s. 29) määrittelevät stressin tilanteeksi, jossa henkilö tuntee itsensä ahdistuneeksi, levottomaksi, jännittyneeksi sekä hermostuneeksi. Työstä aiheutuvaa stressiä kokee 41 % vuoden 2024 työolobarometriin vastanneista opettajista (Melkko & Ilves, 2024, s. 29). Hakasen ja kollegoiden (2006, s. 496) mukaan työstressiä syntyy, kun työn vaatimukset ja työntekijän käytettävissä olevat resurssit ovat epätasapainossa. Lisäksi stressillä tarkoitetaan riskitekijöiden (eli kuormitustekijöiden) sekä suojaavien tekijöiden epätasapainoa (Prilleltensky ym., 2016, s. 105). Lyhytaikaisena ja hallittuna työstressi voi parantaa suorituskykyä, mutta pitkittyessään se voi johtaa työuupumukseen (Lerkkanen ym., 2020, s. 9). Tässä tutkimuksessa työstressillä tarkoitetaan pitkittynyttä tilannetta, jossa työn kuormitustekijät ylittävät työntekijän käytettävissä olevat voimavarat. Tällöin voimavarat ovat epätasapainossa kuormitukselta suojaavien tekijöiden kanssa. Tämä on negatiivisesti yhteydessä työhyvinvointiin. Pitkittynyt työstressi voi pahimmassa tapauksessa johtaa työuupumukseen.

## **2.2 Työuupumus sekä riski työuupua**

Työn vaatimusten ollessa työntekijälle liian korkeat ja voimavarojen ehtyessä tai puuttuessa, työntekijä voi pahimmillaan ajautua työuupumukseen (Hakanen ym., 2006, s. 497). Lerkka-

sen ja kollegoiden (2020, s. 34) mukaan opettajien suurempi stressikokemus on tilastollisesti yhteydessä työuupumukseen, masennusoireisiin, univaikeuksiin ja heikompaan työn imuun. Myös työkuormitus on yhteydessä opettajien työuupumukseen sekä heikentyneeseen terveyteen (Hakanen ym., 2006, s. 504). Työuupumus ei ole pelkästään äärimmäistä ja pitkäkestoista stressiä, jolloin henkilö tuntee itsensä väsyneeksi ja vailla energiaa jatkaa työtä, vaan se ilmenee myös yrityksinä etäännyttä väsyttävistä sosiaalisista suhteista (Dung ym., 2024, s. 405). Tämä voi näkyä opettajan pyrkimyksinä etäännyttää itseään työnsä sisältämistä vuorovaikutussuhteista. Opettajilla työuupumus voidaan nähdä olevan seurausta pitkään jatkuneesta ammatillisesta stressistä (Skaalvik & Skaalvik, 2011, s. 1030).

Työuupumus voidaan ymmärtää työperäisen ja pitkäaikaisen työstressin seurauksena kehittyvänä häiriönä (Työterveyslaitos). Pitkittynyt työstressi voi siis johtaa työuupumukseen. Schaufeli ja kollegat (2020, s. 3) määrittelevät työuupumuksen kyvyttömyyden ja haluttomuuden yhdistelmänä, jossa henkilö ei pysty tai ei enää halua panostaa työtehtäviinsä. Työuupumus ilmenee energian puutteena, vähentyneenä sitoutumisena sekä kiinnostuksen menetyksenä työhön (Schaufeli ym., 2020, s. 3). Tässä tutkimuksessa työuupumuksella tarkoitetaan pitkittyneen työkuormituksen ja työstressin seurauksena kehittyvää häiriötä, joka ilmenee kroonisena väsymyksenä, henkisenä etäännyneenä työstä, kognitiivisen toiminnan häiriönä sekä tunteiden hallinnan heikentymisenä. Työuupumus heikentää sekä työhyvinvointia että yleistä hyvinvointia.

Tässä tutkimuksessa luokanopettajien riskiä työuupua arvioitiin suomalaisella versiolla Burnout Assessment Tool:sta eli BAT-kyselyllä (alkup. Schaufeli ym. 2020). BAT-kysely kehitettiin itsearviointikyselyksi, jossa työuupumusta tarkastellaan neljän ydinoireen kautta (Hakanen & Kaltiainen, 2022, s. 5, 14). Oireet ovat krooninen väsymys, henkinen etäännyminen työstä, kognitiivisen toiminnan häiriöt sekä tunteiden hallinnan heikentyminen (Hakanen & Kaltiainen, 2022, s. 14). Kroonisella väsymyksellä tarkoitetaan sekä fyysistä että henkistä vakavaa energian puutetta (Schaufeli ym., 2020 s. 4). Henkinen etäännyminen työstä näkyy henkisenä vetäytymisenä sekä psykologisena irtautumisena työstä (Schaufeli ym., 2020 s. 4). Kognitiivisen toiminnan häiriöillä tarkoitetaan tarkkaavaisuuden ja keskittymisen puutteita (Schaufeli ym., 2020 s. 4). Tunteiden hallinnan heikentyminen näkyy esimerkiksi vaikeutena säädellä vihaa tai surua (Schaufeli ym., 2020 s. 4).

Voimakkaampi työuupumus on tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä opettajien heikompiin pystyvyykokemuksiin ryhmänhallinnan ja oppilaiden osallistamisen suhteen (Lerkkanen ym., 2020, s. 34). Lisäksi aiempien tutkimuksien mukaan opettajien työuupumus on yhteydessä sekä oppilaiden alhaisempiin suoriutumistasoihin että opettajan kykyyn tukea oppilaitaan (Arens & Morin, 2016, s. 807–808). Opettajien kokema työuupumus ei siis pelkästään heikennä heidän omaa hyvinvointiaan, vaan se on yhteydessä myös oppilaisiin sekä opetuksen laatuun.

### **2.3 Kuormitukselta suojaavat tekijät**

Työn voimavarat, joista tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä kuormitukselta suojaavat tekijät, keventävät työn vaatimuksia sekä työkuormitusta ja auttavat työlle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa (Bakker & Demerouti, 2007, s. 312). Kuormitukselta suojaavat tekijät voivat olla fyysisiä, sosiaalisia, psykologisia tai organisatorisia tekijöitä (Bakker & Demerouti, 2007, s. 312). Tässä tutkimuksessa kuormitukselta suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan työhyvinvointia edistäviä sekä työkuormitusta keventäviä tekijöitä. Lisäksi kuormitukselta suojaavat tekijät auttavat opettajia hallitsemaan työstressiä. Kuormitukselta suojaavia tekijöitä ovat muun muassa vertaisvuorovaikutus sekä hallinnollinen tuki. Räsänen (2023, s. 99) mukaan kollegojen, perheen ja ystävien tuki sekä vapaa-ajan harrastukset edistävät opettajien palautumista ja stressinhallintaa. Lisäksi työn ja vapaa-ajan erottaminen, liikunta ja työn priorisointi ovat yleisiä kuormitukselta suojaavia tekijöitä (Lerkkanen ym., 2020, s. 43). Työssään hyvinvoivat opettajat kykenevät tukemaan oppilaidensa oppimista ja hyvinvointia (Räsänen, 2023, s. 21).

Opettajien työkuormituksen hallinta ja työhyvinvoinnin tukeminen ovat keskeisiä tekijöitä niin työssä jaksamisen kuin työtyytyväisyyden kannalta. Melkko ja Ilves (2024, s. 33) korostavat, että toimiva työyhteisö on yksi merkittävistä tekijöistä opettajien työhyvinvoinnin tukemisessa. Skaalvikin ja Skaalvikin (2011, s. 1034) mukaan työyhteisön arvojen yhtenäisyys, esimiehen ja kollegoiden antama tuki, suhteet oppilaiden huoltajien kanssa sekä yhteenkuuluvuuden tunne ovat positiivisesti yhteydessä työtyytyväisyyteen. Lisäksi OAJ:n työolobarometristä käy ilmi, että työn ilo sekä työn imu ovat vahvempia työpaikoilla, joissa esihenkilötyö koetaan hyväksi (Melkko & Ilves, 2024, s. 18). Esihenkilötyö vähentää stressiä, tukee työssä jaksamista ja lisää työntekijöiden uskoa eläkeikään asti jaksamiseen (Melkko & Ilves,

2024, s. 18). Haydonin ja kollegoiden (2018, s. 103) tutkimuksessa positiiviset vertaisvuorovaikutussuhteet ovat eniten mainittu kuormitukselta suojaava tekijä.

Kuormitustekijöissä keskeiseksi nousee luokanopettajien jatkuva kiire sekä työn ja vapaa-ajan epätasapaino (ks. 2.1). Kuormitukselta suojaavina tekijöinä sekä työhyvinvointia edistävinä tekijöinä voidaan nähdä työpäivän aikaiset tauot sekä vapaa-ajan palautumiskokemukset (Virtanen, 2021, s. 54). Lisäksi Virtasen (2021, s. 55) mukaan työpäivän aikana tapahtuva työstä irrottautuminen ja taukojen aikana rentoutuminen vähentävät sekä palautumisen tarvetta että työuupumusta. Opetustyön sisältämien kuormitustekijöiden helpottamiseksi ja kuormittuneisuudelta suojaamiseksi työpaikkojen tulee huolehtia siitä, että työntekijöillä on riittävästi resursseja ja tukea työtehtäviensä hoitamiseen (Melkko & Ilves, 2024, s. 33–34). Oman osaamisen kehittäminen sekä tuki pystyvyyskokemusten vahvistumiselle vähentävät työn kuormitusta ja lisäävät työn imua (Lerikkanen ym., 2020, s. 3; Virtanen, 2021, s. 54). Myös Dungen ja kollegoiden (2024, s. 408) mukaan opettajan minäpystyvyys toimii suojaavana tekijänä kuormituksen aiheuttamaa työuupumusta vastaan.

Haitalliseen kuormitukseen tai työntekijään kohdistuvaan epäasialliseen kohteluun tulee puuttua ajoissa (Melkko & Ilves, 2024, s. 33–34). Epäasiallista kohtelua opettajaa kohtaan voi tulla esimerkiksi sekä huoltajien että oppilaiden taholta. Haydonin ja kollegoiden (2018, s. 105) mukaan luokkakohdaiset hallinnalliset haasteet koetaan työtä kuormittavina. Toisaalta Onnismaan (2010, s. 51–52) mukaan palkitsevat oppilassuhteet, työn itsenäisyys sekä vaikutusmahdollisuudet suojaavat opettajaa kuormitukselta. Oppilaiden kanssa työskentely voi siis herättää sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita, ja jos kielteisten tunteiden käsittelylle ei ole riittävästi aikaa tai keinoja, kuormittumisen riski kasvaa (Räsänen 2023, s. 100). Launis ja Koli (2005, s. 355) ovat tutkimuksessaan havainneet opettajien jaksamisen perustana olevan juuri oppilaat. Näin ollen voidaankin todeta, että sama tekijä voi toimia sekä kuormitustekijänä että kuormitukselta suojaavana tekijänä.

Haydon kollegoineen (2018) tutkivat opettajan työhön liittyvien kuormitustekijöiden lisäksi kuormitukselta suojaavia tekijöitä. Haydonin ja kollegoiden (2018) tutkimuksen suojaavat tekijät on suomennettu sekä sovitettu aikaisempien tutkimusten perusteella suomalaiseen koulutuskenttään sopivaksi (taulukko 2). Suojaavia tekijöitä käytettiin osana tämän tutkimuksen kyselyä selvittämään, kuinka tärkeinä luokanopettajat pitivät niitä työssään.

**Taulukko 2: Kyselylomakkeessa käytetyt kuormitukselta suojaavat tekijät**

<b>Kuormitukselta suojaava tekijä</b>	<b>Tarkennus</b>
Vertaisvuorovaikutus	Esim. positiiviset suhteet luokan-opettajakollegoiden kanssa, yhteis-opettajuuden toimivuus
Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys	Esim. positiivinen asenne ja itse-varmuus omaa ammattia ja kyvykkyyttä kohtaan
Terveysten/hyvinvoinnin edistäminen	Esim. riittävä fyysinen ja henkinen palautuminen työajan ulkopuolella, mielekäs vapaa-aika
Hallinnollinen tuki	Esim. hyvä yhteistyö ja suhde johtajistoon
Huoltajat	Esim. hyvä ja toimiva kommunikatio oppilaiden huoltajien kanssa
Opettajan ja oppilaiden suhteet	Esim. positiiviset suhteet opettajan ja oppilaiden välillä, turvallinen ja positiivinen luokkailmapiiri
Oppilaskohtaiset tekijät	Esim. toimiva dynamiikka vertaisten kesken, riittävät tukiresurssit
Dynamiikka opettajan sekä avustajan/resurssiopettajan/erityisopettajan/muun henkilökunnan välillä	Esim. toimiva yhteistyö, työnjako sekä työn organisointi
Ammatilliset tekijät	Esim. riittävä ammatillinen kehittyminen, mahdollisuus jatkokoulutukseen, toimivat ja mielekkäät pedagogiset opetusmenetelmät
Riittävä aika	Esim. riittävä aika suhteessa työmäärään, työn ja vapaa-ajan tasapaino

## 2.4 Koulun koko

Thienin ja Leen (2022, s. 7) tutkimus osoittaa, että koulun koko ei itsessään ole ratkaiseva tekijä, kun tarkastellaan opettajien työhyvinvointia, vaan tärkeämpiä tekijöitä ovat koulun sisäinen kulttuuri, johtajuus sekä luokkakoko. Toisaalta Thien ja Lee (2022, s. 8) esittävät, että pienten koulujen vahvempi yhteisöllisyys sekä sosiaalinen tuki voivat vähentää koettua työkuormitusta, mutta samalla laajempi tehtäväkenttä voi lisätä sitä. Lisäksi Räsänen mukaan (2023, s. 92–93) pienempi koulun koko vahvistaa myönteistä ilmapiiriä, joka taas vahvistaa työyhteisösuhdetta. Suurissa kouluissa työnjako on selkeämpi, mutta hallinnolliset vaatimukset ja suuremmat luokkakoot voivat kasvattaa opettajien työtaakkaa (Thien & Lee, 2022, s. 10). Lisäksi pienissä kouluissa opettajat saattavat joutua opettamaan useita aineita tai luokkasteita, kun taas suurissa kouluissa opettajien roolit ovat usein rajatumpia (Thien & Lee, 2022, s. 12).

Vaikka aiemmista tutkimuksista ei löydy suoraa näyttöä siitä, että koulun koko itsessään olisi yhteydessä opettajien työhyvinvointiin tai kuormitustekijöihin, tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään, voiko tällainen yhteys kuitenkin olla olemassa. Aihe on ajankohtainen, sillä monia pienkouluja ollaan lakkauttamassa. Opetushallituksen peruskouluverkkoa koskevan selvityksen (2020) mukaan peruskoulujen määrä voi jopa puolittua vuoteen 2040 mennessä. Tämä johtaisi koulujen oppilasmäärien kasvuun (Opetushallitus, 2020). Tässä tutkimuksessa tutkimukseen osallistuvat koulut kategorisoitiin isoihin ja pieniin kouluihin niiden oppilasmäärien mukaan. Opettajien kokemia kuormitustekijöitä vertaillaan näiden koulujen välillä.

## 2.5 Työuran pituuden yhteyksiä työkuormitukseen

Työuran pituuden on havaittu olevan yhteydessä työkuormituksen kokemiseen. Prilleltensky ja kollegoiden (2016, s. 104–105) mukaan neljänneksestä jopa puoleen tuoreista opettajista eroavat työstressin vuoksi ensimmäisten viiden opetusvuotensa aikana. Myös Taajamo ja Puhakka (2020, s. 31) havaitsivat, että enintään viisi vuotta opettajan ammatissa olleet opettajat kokevat merkitsevästi enemmän stressiä kuin yli viisi vuotta ammatissa olleet opettajat. Toisaalta Lerkkasen ja kollegoiden (2020, s. 34) mukaan työstressiä kokevat eniten 5–10 vuotta koulussa työskennelleet opettajat verrattuna yli 10 vuotta työskennelleisiin opettajiin. Lisäksi Lerkkanen kollegoineen (2020, s. 34) toteaa, että alle viisi vuotta työskennelleiden opettajien stressikokemukset eivät eronneet pidemmän työuran tehneiden stressikokemuksista.

Opetusuran alku on täynnä todellisuuden kohtaamisesta johtuvasta shokista selviytymistä sekä itsensä ja ammatillisen identiteettinsä löytymistä (Kyriacou & Kunc, 2007, s. 1251). Samanaikaisesti enintään viisi vuotta ammatissaan työskennelleet opettajat kokevat opettajan ammattia arvostettavan yhteiskunnassa enemmän kuin yli viisi vuotta ammatissa olleet opettajat (Taajamo & Puhakka, 2020, s. 18). Kyriacoun ja Kuncin (2007) tutkimus osoittaa, että uran alkuvaiheessa olevat luokanopettajat kokevat suurimmaksi haasteekseen työmäärän, työpaineet ja luokan hallinnan. Toisaalta Kyriacou ja Kunc (2007) lisäävät, että pidemmälle edenneet opettajat sen sijaan mainitsevat hallinnolliset tehtävät ja urakehityksen merkittävinä kuormitustekijöinä. Räsänen (2023, s. 97) mukaan työn määrällinen kuormitus saa alanvaihtoa harkitsevat opettajat kokemaan haasteita työnsä rajaamisessa. He kokevat, että jatkuva kiire ja työn vaativuus estävät riittävän palautumisen, eikä työpäivissä ole tarpeeksi hengähdystaukoja (Räsänen, 2023, s. 97). Opettajan työn kuormittavuus voi äärimmäisissä tapauksissa johtaa siihen, että opettajat jättävät ammattinsa (Skaalvik & Skaalvik, 2011, s. 1030).

### 3 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä tutkimuksessa tutkitaan peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajien työhön liittyviä kuormitustekijöitä. Tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät kuormittavat luokanopettajien työtä ja toisaalta, mitkä tekijät suojaavat kuormitukselta. Kuormitustekijöitä tutkitaan myös suhteessa luokanopettajien työuran pituuteen sekä koulun kokoon. Viimeisenä tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajien riskiä kokea työuupumusta ja työuran pituuden yhteyttä työuupumuksen kokemiseen.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitkä tekijät kuormittavat luokanopettajien työtä?
  - 1.1 Miten kuormitustekijöiden kokemukset vaihtelevat eri työuran vaiheissa?
  - 1.2 Miten kuormitustekijät eroavat isojen ja pienten koulujen välillä?
2. Mitkä tekijät suojaavat kuormitustekijöiltä?
3. Kuinka monella luokanopettajalla on kohonnut riski työuupua tai todennäköinen työuupumus?
  - 3.1 Onko työuran pituudella yhteyttä kohonneeseen riskiin työuupua tai todennäköiseen työuupumukseen?

Teoreettisen viitekehyksen pohjalta hypoteesit ovat seuraavat:

Walkerin ja kollegoiden (2019, s. 12) tutkimuksessa opettajat kokevat, etteivät he ehdi suorittaa työtään työtuntien puitteissa. Riittävän ajan lisäksi hallinnollisen tuen puute nousee keskeiseksi kuormitustekijäksi opetustyössä (Haydon ym., 2018, s. 101). Opettajat hoitavat monia hallinnollisia tehtäviä opetustyön ohella, kuten asiakirjojen laatimista ja oppilaiden arviointeja (Lapinoja, 2006, s. 77). Lisäksi oppilaiden yksilölliset haasteet ovat merkittävä kuormitustekijä (Haydon ym., 2018, s. 102), ja ryhmäkokojen kasvu sekä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden integrointi lisäävät työkuormaa (Virtanen, 2021, s. 20). Näin ollen tämän tutkimuksen ensimmäinen hypoteesi (*H1*) on, että kuormitustekijöistä merkittävimmiksi nousevat *riittävä aika, hallinnolliset vaatimukset sekä oppilaskohtaiset haasteet*.

Kyriacoun ja Kuncin (2007) tutkimuksen mukaan uransa alussa olevat luokanopettajat kokevat suurimmaksi haasteekseen työmäärän, työpaineet ja luokan hallinnan, kun taas kokeneemmat opettajat pitävät hallinnollisia tehtäviä ja urakehitystä merkittävinä kuormitustekijöinä. Tutkimuksen toinen hypoteesi (*H2*) on, että työuran eri vaiheissa kuormitustekijät koetaan vaihtelevissa määrin.

Pienissä kouluissa yhteisöllisyys voi vähentää kuormitusta, mutta laajempi tehtäväkenttä taas voi lisätä sitä (Thien & Lee, 2022, s. 8). Suurissa kouluissa hallinnolliset vaatimukset ja suuremmat luokkakoot kasvattavat työtaakkaa, mutta työnjako taas on selkeämpää (Thien & Lee, 2022, s. 10–12). Näin ollen tämän tutkimuksen kolmas hypoteesi (*H3*) on, että isojen ja pienten koulujen välillä havaitaan eroja siinä, kuinka kuormittavina kuormitustekijät koetaan. Aiempien tutkimusten perusteella ei voida varmuudella ennustaa, mihin suuntaan erot ilmenevät.

Työhyvinvointia suojaavista tekijöistä opettajan ja oppilaiden välisten suhteiden laatu on keskeinen (Lerkkanen ym., 2020, s. 45). Lerkkanen ja kollegat (2020, s. 43) lisäävät, että terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, kuten liikunta ja työn organisointi, tukevat palautumista. Lisäksi vertaisvuorovaikutus on tärkeä kuormitukselta suojaava tekijä (Haydon ym., 2018, s. 100). Tutkimuksen neljäs hypoteesi (*H4*) on, että opettajien kuormitukselta suojaavista tekijöistä tärkeimpiä ovat *opettajan ja oppilaiden väliset suhteet, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä vertaisvuorovaikutus*.

Hakasen ja kollegoiden (2006, s. 496) mukaan opettajat kuuluvat korkean työuupumusriskin ammattiryhmiin. Skaalvikin ja Skaalvikin (2011, s. 1035) mukaan ajanpuute ja kasvavat työvaatimukset ovat merkittäviä stressitekijöitä, jotka lisäävät työuupumusta ja heikentävät sitoutumista. Näin ollen tutkimuksen viides hypoteesi (*H5*) on, että enemmistöllä tutkimukseen osallistuneista luokanopettajista on kohonnut riski työuupua tai jo todennäköinen työuupumus.

Tutkimusten mukaan ensimmäisten viiden opetusvuoden aikana liiallinen työkuormitus aiheuttaa vähintään neljänneksen alanvaihdoksista (Haydon ym., 2018, s. 99). Lerkkanen kollegoineen (2020, s. 57) havaitsi, että alle 10 vuotta työskennelleet kokevat enemmän työstressiä kuin kokeneemmat, mikä selittyy muun muassa rutiinin puutteella. Kuudentena hypoteesina (*H6*) oletetaan, että opetusuran varhaisessa vaiheessa olevilla opettajilla havaitaan enemmän

kohonnutta riskiä työuupua tai todennäköistä työuupumusta kuin työuran myöhäisemmissä vaiheissa olevilla opettajilla.

Hypoteesit ovat siis seuraavat:

*H1: Kuormitustekijöistä merkittävimmiksi nousevat riittävä aika, hallinnolliset vaatimukset sekä oppilaskohtaiset haasteet.*

*H2: Luokanopettajien työuran eri vaiheissa kuormitustekijät koetaan vaihtelevissa määrin.*

*H3: Isojen ja pienten koulujen välillä havaitaan eroja siinä, kuinka kuormittavina kuormitustekijät koetaan.*

*H4: Luokanopettajien kuormitusta suojaavista tekijöistä tärkeimpiä ovat opettajan ja oppilaiden väliset suhteet, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä vertaisvuorovaikutus.*

*H5: Enemmistöllä tutkimukseen osallistuneista luokanopettajista on kohonnut riski työuupua tai todennäköinen työuupumus.*

*H6: Opetusuran varhaisessa vaiheessa olevilla opettajilla havaitaan enemmän kohonnutta riskiä työuupua tai todennäköistä työuupumusta kuin työuran myöhemmissä vaiheissa olevilla opettajilla.*

## 4 MENETELMÄT

### 4.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui yhteensä 76 peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajaa neljästä suomalaisesta kunnasta. Kunnat sijaitsivat Keski-Suomessa, Pirkanmaalla, Satakunnassa sekä Varsinais-Suomessa. Kunnat valikoituivat niissä sijaitsevien koulujen kokojen perusteella. Tutkimuksessa oli oleellista saada mahdollisimman tasaisesti vastauksia sekä pienistä että isoista kouluista, jotta näitä pystyttiin vertailemaan keskenään. Pienistä kouluista (alle 133 oppilasta) saatiin n=39 vastausta ja isoista kouluista (yli 134 oppilasta) saatiin n=37 vastausta. Tutkimuskysely lähetettiin jokaisessa kunnassa 4–10 peruskouluun. Osallistumisen kriteerinä oli, että luokanopettaja on toiminut työtehtävässään vähintään kuuden kuukauden ajan.

### 4.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus on määrällinen tutkimus, jossa aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella (liite 3). Kyselylomakkeessa oli myös muutama avoin kysymys, joiden vastaukset analysoitiin laadullisella teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Kyselylomakkeen ensimmäisessä osassa oli viisi taustamuuttujakysymystä, joissa selvitettiin tutkimuslupa, osallistujan työpaikan maakunta, sukupuoli (mies, nainen, muu, en halua kertoa), oppilasmäärä (alle 133 oppilasta tai yli 134 oppilasta) sekä työuran pituus (6 kk–5 vuotta, 6–10 vuotta, 11–15 vuotta, 16–20 vuotta sekä yli 21 vuotta). Koulut jaettiin pieniin ja isoihin kouluihin kaikkien tutkimukseen rekrytoitujen koulujen oppilasmääristä lasketun keskiarvon avulla. Jokaisen rekrytoituneen koulun virallinen oppilasmäärä selvitettiin ja määrien perusteella laskettiin oppilaskeskiarvo. Oppilasmäärän keskiarvon (ka=132,5) alapuolelle jäävät koulut luokiteltiin pieniksi kouluiksi (alle 133 oppilasta) ja yläpuolelle sijoittuvat koulut isoiksi kouluiksi (yli 134 oppilasta).

Kyselyn toisessa osassa luokanopettajat vastasivat Schaufelin ja kollegoiden (2020) kehittämään vertaisarvioituun Burnout Assessment Tool (BAT) itsearviointikyselyyn. Tässä tutkimuksessa käytettiin Työterveyslaitoksen tutkijoiden suomenkielistä versiota BAT-kyselystä

(Hakanen & Kaltiainen, 2022, s. 5). BAT-kyselyn tulokset antavat vastauksia luokanopettajien mahdollisesta riskistä työuupua tai todennäköisestä työuupumuksesta. BAT-kyselyä käytettiin tässä tutkimuksessa kuormittuneen opettajan tilanteen arviointiin, ei diagnosointiin. BAT-kysely valittiin sen hyvän saavutettavuuden sekä kehittyneisyyden vuoksi, sillä verrattuna suosittuun Christina Maslachin BMI arviointimenetelmään, BAT-kysely kehitettiin vastaamaan entistä paremmin nykyiseen työelämään (Hakanen & Kaltiainen, 2020, s. 7–8; Schaufeli ym., 2020, s. 1–2). Tässä tutkimuksessa käytettävä BAT-kysely koostuu 23 väitteestä, jotka tarkastelevat kroonista väsymystä, henkistä etäännyttymistä työstä, kognitiivisen toiminnan häiriöitä sekä tunteiden hallinnan häiriöitä. BAT 23 -kyselyn vastausvaihtoehdoissa käytettiin viisiportaisen Likert-asteikon pohjaa, jossa vastausvaihtoehdot olivat: 1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein ja 5 = aina (Hakanen & Kaltiainen, 2022, s. 59–60). Hakanen ja Kaltiainen (2022, s. 51) kehittivät raja-arvot riskille työuupua sekä todennäköiselle työuupumukselle. Näitä raja-arvoja käytettiin tässä tutkimuksessa, kun tutkittiin, kuinka monella luokanopettajalla on kohonnut riski työuupua tai todennäköinen työuupumus.

Kyselyn kolmas osa keskittyi työkuormitustekijöihin Haydonin ja kollegoiden tutkimuksesta (2018, s. 101) saatujen tuloksien pohjalta. Kuormitustekijät käännettiin suomen kielelle ja sovitettiin Suomen koulutuskentälle sopiviksi. Esimerkiksi ”state mandates” käännettiin ”valtation valtuutukset”, jolla tarkoitetaan muun muassa Suomen opetussuunnitelman sisältämiä vaatimuksia opetuksen sisällölle. Kyselyn kolmas osa koostui kolmestatoista kuormitustekijästä, jossa osallistujat vastasivat kysymykseen ”Kuinka kuormittavana koet seuraavat tekijät omassa työssäsi?”. Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat 1=ei lainkaan kuormittava, 2= vähän kuormittava, 3= jonkin verran kuormittava, 4= melko kuormittava ja 5= erittäin kuormittava. Osallistujat saivat halutessaan lisätä tai tarkentaa jotakin kuormitustekijää avoimeen vastauskenttään. Heidän piti lisäksi listata avoimeen vastauskenttään kolme heitä eniten kuormittavaa kuormitustekijää.

Viimeisessä osassa kyselylomaketta vastaajat arvioivat työkuormitustaan helpottavia tekijöitä samaisen Haydonin ja kollegoiden (2018, s.101) tutkimuksesta saatujen tuloksien perusteella. Kuormitukselta suojaavat tekijät käännettiin jälleen Suomen koulutuskentälle sopivaksi. Esimerkiksi ”teacher perceptions” käännettiin ”opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys”, jolla tarkoitetaan positiivista asennetta ja itsevarmuutta omaa ammattia ja kyvykkyyttä kohtaan. Haydonin ja kollegoiden (2018, s.103–104) tutkimuksessa avattiin käsitettä ”teacher perceptions” myös asennetta, kyvykkyyttä sekä itsetietoisuutta käsittelevänä tekijänä. Kyselyn

viimeinen osa koostui kymmenestä kuormitukselta suojaavasta tekijästä. Tulokset antavat vastauksia siitä, miten merkittävänä suojaavat tekijät koetaan omassa työssä. Osallistujat vastasivat kysymykseen ”Kuinka tärkeinä pidät seuraavia tekijöitä omassa työssäsi?” ja vastausvaihtoehdot olivat 1=en lainkaan tärkeänä, 2= vähän tärkeänä, 3= jonkin verran tärkeänä, 4= melko tärkeänä ja 5= erittäin tärkeänä. Osallistujat saivat myös lisätä tai tarkentaa avoimeen vastauskenttään jotakin kuormitukselta suojaavaa tekijää. Lisäksi heidän tuli listata kolme kuormitukselta eniten suojaavaa tekijää avoimeen vastauskenttään.

Kyselylomake esiteltiin viidellä henkilöllä, jotka eivät osallistuneet varsinaiseen tutkimukseen. Saadun palautteen perusteella kyselylomakkeen erästä väittämää tarkennettiin selitteen avulla (liite 3, kysymys 7). Lisäksi lomakkeen visuaalista toimivuutta paranneltiin, jotta kyselyyn pystyi vastamaan kaikilla laitteilla (tietokone, tabletti sekä älypuhelin). Tutkimusluvut haettiin kuntakohtaisten vaatimusten mukaisesti. Luvan haun yhteydessä kuntiin toimitettiin tutkimussuunnitelma sekä tietosuojailmoitus (liite 2). Kun luvat olivat kunnossa, koulujen rehtorit välittivät tutkimuskyselyn koulunsa luokanopettajille erillisen saatekirjeen kanssa (liite 1). Myös tietosuojailmoitus liitettiin osaksi saatekirjettä. Kyselyyn vastaaminen tapahtui 18.11.2024–9.12.2024 välisenä aikana kullekin osallistujalle sopivana ajankohtana.

### 4.3 Aineiston käsittely

Aineistonkeruun jälkeen aineisto siirrettiin Webropol-järjestelmästä SPSS 29-tilastoanalyysiohjelmaan. Aineiston siirron jälkeen aineistolle suoritettiin esikäsittely, jossa muun muassa muuttujat nimettiin uudelleen ja muuttujien mitta-asteikot tarkistettiin oikeiksi. Ennen aineiston varsinaista analyysivaihetta aineistolle tehtiin kuvailevia toimia. Aineiston kuvailu on tärkeää, sillä sen avulla voidaan tarkistaa, onko aineistossa puuttuvia tietoja tai noudattavatko analysoitavat muuttujat normaalijakaumaa (Tähtinen ym., 2020, s. 91–119). Tässä tutkimuksessa aineistosta tuotettiin frekvenssitaulukot, joissa oli nähtävissä kuvailevia tunnuslukuja, kuten keskiarvo ja keskihajonta sekä kuvaajat, joista tarkasteltiin normaalijakaumaa.

Taustamuuttuja ”työuran pituus” luokiteltiin uudelleen niin, että viisikategorisesta muuttujasta tuli kolmekategorinen. Webropol-kyselyssä ”työuran pituus” muuttujassa vastausvaihtoehdot olivat: 6kk–5 vuotta (n=17), 6–10 vuotta (n=9), 11–15 vuotta (n=4), 16–20 vuotta (n=9) sekä

yli 21 vuotta (n=37). Kun työuran pituus -muuttujan luokkia yhdistettiin, muodostuivat ne seuraavanlaisiksi: 6kk–5 vuotta (n=17), 6–20 vuotta (n=22) sekä yli 21 vuotta (n=37). Kategoriat 6–10 vuotta, 11–15 vuotta ja 16–20 vuotta yhdistettiin uudeksi 6–20 vuotta - kategoriaksi, jotta ryhmien vastausmäärät saatiin tarpeeksi suuriksi ja tasaisiksi. Analysoinnin kannalta riittävän suuret osaryhmät ovat tavoiteltavia, sillä usean parametrinen testin käyttö edellyttää noin 20 havaintoa jokaisessa osaryhmässä (Nummenmaa, 2009, s. 183, 211). 6kk–5 vuoden kategoriaa tutkittiin omanaan, sillä Haydonin ja kollegoiden (2018, s. 99) mukaan ensimmäisten viiden opetusvuoden aikana liiallinen työkuormitus on merkittävä syy alanvaihtojen taustalla. Muuttujien uudelleen luokittelu tehtiin huolellisesti huomioiden, että kaikki vastaukset kuuluvat johonkin kategoriaan. Tähtinen kollegoineen (2020, s. 75) korostaa, että uusista luokista tulee muodostua yhtenäinen kokonaisuus.

BAT-kyselyn muuttujista tehtiin SPSS-ohjelmassa summamuuttuja. Tätä summamuuttujaa käytettiin analysoitaessa BAT-kyselyllä kerättyjä vastauksia tutkimuskysymyksissä 3 ja 3.1. Summamuuttuja luotiin yhdistämällä 23 muuttujaa yhdeksi *BAT\_summa* -muuttujaksi laskeamalla kaikki muuttajat (23) yhteen ja jakamalla summa alkuperäisellä muuttujien lukumäärällä. Tällä tavoin uusi summamuuttuja sai edelleen arvoja alkuperäisellä 1–5 vastausasteikolla. Summamuuttujan tekeminen oli mahdollista, koska BAT-kyselyn muuttajat mittasivat samankaltaisia ominaisuuksia, joka on summamuuttujan luomisen perusedellytys (Nummenmaa, 2009, s. 161; Tähtinen ym., 2020, s. 80). Summamuuttujan luotettavuus tarkistettiin reliabiliteettianalyysillä, josta saatiin selville summamuuttujan Cronbachin Alfa -kerroin. Tällä mittauksella selvitettiin, ovatko BAT-kyselyn muuttajat keskenään tarpeeksi homogeenisiä yhdistettäväksi yhdeksi muuttujaksi (Tähtinen ym., 2020, s. 84). Cronbachin alfa -kerroin laskettiin *BAT\_summa* -muuttujalle ja kertoimeksi saatiin  $\alpha=0,94$ . Kerroin kertoo hyvästä yhdenmukaisuudesta eli muuttujan väittämät mittaavat sitä, mitä niiden halutaan mittaavan (Tähtinen ym., 2020, s. 87).

Burnout Assessment Tool:n eli BAT-kyselyn valmiiden raja-arvojen pohjalta vastaajat jaettiin kolmeen kategoriaan. Hakanen ja Kaltiainen (2022, s. 47, 51) ovat ROC-analyysin avulla luo- neet raja-arvot, jotka ovat 1 = *ei työuupumus oireita* (raja-arvo: 1–2,58), 2 = *kohonnut riski työuupua* (raja-arvo: 2,59–3,02) ja 3 = *todennäköinen työuupumus* (raja-arvo: 3,03–5). Aineiston käsittelyssä summamuuttujan alkuperäiset arvot (1–5) koodattiin uudelleen edellä mainituiksi raja-arvoiksi. Näin vastaajat jaettiin kolmeen kategoriaan, joiden avulla tarkasteltiin vastaajan riskiä työuupua (kysymys 3). Näitä raja-arvoja käytettiin myös tutkiessa työuran

pituuden yhteyttä *todennäköiseen työuupumukseen* tai *kohonneeseen riskiin työuupua* (kysymys 3.1). Tässä analyysissä käytettiin ristiintaulukointia, sillä molemmat muuttujat olivat kategorisia (Tähtinen ym., 2020, s. 166). Ristiintaulukoinnissa oli mukana kaksi muuttujaa, joissa molemmissa oli kolme vastausvaihtoehtoa. Koska odotetut solufrekvenssit eivät olleet riittävän suuria (vähintään 5) yli 20 %:ssa vastauksista, ja yhdessä solussa frekvenssi oli 0, tilastollisen merkitsevyyden analysointiin ei voitu käyttää Khiin neliö -testiä (Karjalainen, 2010, s. 224; Tähtinen ym., 2020, s. 167). Khiin neliö -testin sijaan tilastollisen yhteyden tarkasteluun valittiin Fisher-Freeman-Halton testi. Fisher-Freeman-Halton testi on laajennus Fisherin tarkasta testistä, ja sitä käytetään erityisesti, kun Khiin neliön -testin käyttöedellytykset eivät ole voimassa ja taulukko on kooltaan isompi kuin 2x2. Lisäksi muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin Cramerin V arvon avulla. Cramerin V arvo antaa tutkijalle lisätietoa muuttujien välisen yhteyden voimakkuudesta (Tähtinen ym., 2020, s. 168–169).

Luokanopettajien kokemia kuormitustekijöitä (kysymys 1.) tarkasteltiin kuvailevalla tilastoanalyysillä. Kuvailevan tilastoanalyysin avulla tutkittiin erityisesti eri kuormitustekijöiden keskiarvoja sekä keskihajontaa. Myös kuormitukselta suojaavia tekijöitä (kysymys 2.) analysoitiin kuvailevan tilastoanalyysin avulla tarkastelemalla keskiarvoja sekä keskihajontaa. Aineiston kuvailuvaiheessa frekvenssianalyysistä tarkasteltiin myös muuttujien normaalijakaumaa huipukkuus- ja vinousarvojen avulla. Normaalijakauman tarkastelu on tärkeää myöhemmän analyysin kannalta, sillä mikäli normaalijakauma ei toteudu, käytetään tilastollisissa analyyseissä epäparametrisia testejä (Karjalainen, 2010, s. 222; Tähtinen ym., 2020, s. 105). Huipukkuus ja vinous -tunnusluvut kuvaavat havaintoarvojen sijoittumista normaalijakauman mukaisesti siten, että -1–1 ulkopuolelle sijoittuneet havaintoarvot ovat normaalijakauman ulkopuolella (Tähtinen ym., 2020, s. 104).

Analysoitaessa eroja kuormitustekijöissä työuran eri vaiheissa (kysymys 1.1) kuormituksen kokemus, jota mitattiin 5-portaisella Likert-asteikolla, muutettiin kolmikategoriseksi muuttujaksi. Uuden kategoriat olivat 1 = ei lainkaan tai vähän kuormittava, 2 = jonkin verran kuormittava ja 3 = melko tai erittäin kuormittava. Tällä tavoin kuormitustekijät ja työuran pituus muuttujan kategoriat saatiin ristiintaulukoitua. Kaikista kuormitustekijöistä tehtiin oma ristiintaulukointinsa. Tilastollisen merkitsevyyden analysointiin käytettiin tässä Fisher-Freeman-Halton testiä, sillä odotettujen solufrekvenssien suuruus ei täyttänyt Khiin-neliö testin oletuksia (Tähtinen ym., 2020, s. 167). Fisher-Freeman-Halton testin käyttö oli perusteltua, koska analysoitava taulukko oli suurempi kuin 2x2, jolloin Fisherin tarkka testi ei ollut sovelletta-

vissa analyysiin. Lisäksi yhteyksien voimakkuutta tarkasteltiin Cramerin V arvon avulla (Tähtinen ym., 2020, s. 169).

Kun analysoitiin eroja kuormitustekijöissä suhteessa koulun kokoon (kysymys 1.2) käytettiin sekä parametrista T-testiä että epäparametristä Mann–Whitneyn U -testiä. Osa kuormitustekijöistä ei jakautunut normaalijakauman mukaisesti, joten T-testin käyttöedellytykset eivät näiltä osin toteutuneet (Nummenmaa, 2009, s. 183). Analysointivaiheessa kaikki kuormitustekijät analysoitiin ensin epäparametrisella Mann–Whitneyn U -testillä ja tämän jälkeen normaalijakaumaa noudattaneet kuormitustekijät T-testillä. Molemmat analyysit tehtiin, koska yksi T-testin edellytyksistä on välimatka-asteikollisuus muuttujissa (Nummenmaa, 2009, s. 183). Likert-5 asteikko ei täysin sovellu käytettäväksi T-testiin. Näin ollen T-testillä ja Mann–Whitneyn U -testillä saatuja p-arvoja suositellaan vertaamaan keskenään ja sitä kautta valitaan analysoinnissa käytettävä testi (Tähtinen ym., 2020, s. 134–135). Analysoinnissa käytettiin sekä T-testiä että Mann–Whitneyn U -testiä. Tulososiossa tulosten yhteydessä raportoitiin, mitä testiä käytettiin minkäkin kuormitustekijän kanssa. Lisäksi raportin tulososiossa (4.1.2) T-testin tuloksille laskettiin efektikokoa mittaava arvo Cohenin d, joka kuvaa asioiden välisen eron suuruutta tai voimakkuutta (Tähtinen ym., 2020, s. 125). Mann–Whitneyn U -testillä saaduille tuloksille laskettiin myös efektikokoa kuvaava suure r, joka laskettiin tulosteesta saadun z-suureen avulla (Tähtinen ym., 2020, s. 136).

Avoimet kysymykset, joissa osallistujia pyydettiin luettelemaan sekä kolme eniten heitä kuormittavaa että kolme heille tärkeintä suojaavaa tekijää, analysoitiin laadullisella teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Analyysi pohjautui Haydonin ja kollegoiden (2018) tekemään tutkimukseen, josta tähän tutkimukseen valittiin lista työtä kuormittavista tekijöistä sekä kuormitukselta suojaavista tekijöistä. Analyysissä sekä kuormitustekijät että suojaavat tekijät värikoodattiin erillisessä tiedostossa, jota ei laitettu tämän tutkimuksen liitteeksi vastaajien anonymiteetin säilyttämiseksi. Avoimet vastaukset kuitenkin analysoitiin laskemalla vastausmäärät jokaista työtä kuormittavaa tekijää tai kuormitukselta suojaavaa tekijää kohden. Vastausmäärien pohjalta tehtiin koostetaulukot tutkimuksen tulosesioon. Värikoodauksen tarkoitus oli tarkastella, kuinka usein eri kuormitustekijät ja suojaavat tekijät esiintyivät vastaajien nimeämien kolmen kuormittavimman tai tärkeimmän suojaavan tekijän joukossa. Osallistujilta pyydettiin myös tarkennuksia tai lisäyksiä kuormitustekijöiden sekä suojaavien tekijöiden listaan avoimessa vastauskentässä. Näistä vastauksista tutkijat keräsivät muutamia nostoja, joissa osallistujat toivat esille jonkin uuden näkökulman tai tekijän kuormitustekijöistä tai

kuormitukselta suojaavista tekijöistä. Nostoja esitellään tulososiossa suorina lainauksina konkretisoimaan ja havainnollistamaan kuormituksen kokemista ja sen ilmenemistä koulu-kontekstissa.

#### 4.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK, 2023). Tutkijat pyrkivät luomaan tutkimuksesta luotettavan kuvaamalla tutkimusmenetelmät tarkasti sekä kertomalla tulokset mahdollisimman selkeästi ja avoimesti (TENK, 2023). Raportoinnissa käytettiin jo olemassa olevaa tutkimustietoa, johon viitattiin asianmukaisesti (TENK, 2023, s. 13).

Tutkijat hakivat tutkimusluvut ja toimittaneet tutkimussuunnitelman sekä tietosuojailmoituksen (liite 1) tutkimuslupien haun yhteydessä luvista päättävälle taholle. Näistä asiakirjoista ilmeni muun muassa tutkimuksen tarkoitus sekä tietojen käsittelyn periaatteet ja mahdollinen halu käyttää aineistoa myös Pro gradu -tutkielmassa. Osallistujia informoitiin tutkimuksesta tietosuojailmoituksen sekä saatekirjeen avulla. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja kyselyyn vastaamisen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kyselylomakkeessa osallistuja sai valita, haluaako hän tietojaan käytettävän tutkimustarkoitukseen. Hyvän tieteellisen käytännön ja avoimuuden periaatteen mukaisesti osallistujalla oli tutkijoiden yhteystiedot saavutettavissa koko ajan sekä mahdollisuus kysyä tutkimuksen etenemisestä (TENK, 2023, s. 13). Valmis tutkimus lähetetään tutkimukseen osallistuneille kouluille ja kunnille heidän näin halutessaan.

Kerätty aineisto säilytetään tietoturvallisesti Turun yliopiston hallinnoimassa SeaFile-pilvitalennuspalvelussa enintään 1.6.2027 saakka. SeaFile-palveluun pääsevät kaksivaiheista kirjautumista käyttäen vain tutkijat. Aineiston säilyttämisessä ja käsittelyssä noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä niitä velvoitteita, jotka liittyvät vaitioloon, luotamuksellisuuteen sekä salassapitoon (TENK, 2023, s. 13–14). Tietosuojailmoituksessa ilmoitettiin muun muassa takaraja aineiston tuhoamiselle sekä osallistujan oikeudet. Hyvän tieteellisen käytännön (TENK, 2023, s. 14) ohjeistuksen mukaisesti Työterveyslaitoksen tutkijoilta ja Burnout Assessment Tool:in suomenkielisen version kehittäjiltä Jari Hakaselta ja Janne Kalliaiselta kysyttiin sähköpostitse lupa BAT-kyselyn käyttöön tässä tutkimuksessa.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Luokanopettajien työtä kuormittavat tekijät

Luokanopettajat arvioivat kyselyssä 5-portaisella Likert-asteikolla työtään kuormittavia tekijöitä välillä 1= ei lainkaan kuormittava ja 5= erittäin kuormittava. Kuvailevan tilastoanalyysin perusteella (taulukko 3) kuormitustekijöistä *riittävä aika* (ka=3,63), *hallinnolliset vaatimukset* (ka=3,38) sekä *oppilaskohtaiset haasteet* (ka=3,38) koetaan kuormittavimpina. Vähiten luokanopettajia kuormittaa *vertaisvuorovaikutus* (ka=1,76).

Taulukko 3: Kuormitustekijät sekä niiden keskiarvot ja keskihajonnat

Kuormitustekijä	Keskiarvo (1–5)	Keskihajonta
Riittävä aika	3,63	1,24
Hallinnolliset vaatimukset	3,38	1,21
Oppilaskohtaiset haasteet	3,38	1,20
Riittävät resurssit	3,16	1,26
Ammatilliset vastuut	3,08	1,25
Terveys-/hyvinvointiponnistelut	2,84	1,34
Opettajan ja oppilaan/oppilaiden väliset suhteet	2,83	1,22
Huoltajat	2,68	1,19
Valtion valtuutukset	2,66	0,96
Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys	2,07	1,04
Turvallisuus	2,04	1,06
Hallinnollinen vuorovaikutus	1,92	1,14
Vertaisvuorovaikutus	1,76	0,98

Luokanopettajat listasivat kuormitustekijöistä avoimeen vastauskenttään kolme heitä eniten kuormittavaa tekijää. Osa luokanopettajista kirjoitti avoimeen vastauskenttään enemmän kuin kolme kuormitustekijää, mutta taulukkoon 4 laskettiin mukaan kaikki vastaukset. Taulukosta 4 havaitaan, että *riittävä aika* vastattiin selkeästi eniten (43 kertaa). Kuormitustekijää *riittävä aika* kuvaillaan sanoilla ”ajanpuute” tai ”kiire”. Toiseksi eniten opettajat vastasivat kuormitustekijän *oppilaskohtaiset haasteet* (34 kertaa). *Oppilaskohtaisia haasteita* kuvaillaan vastauksissa yleisimmin liittyväksi haasteisiin oppilaiden välisissä vuorovaikutussuhteissa. Kolmanneksi eniten vastaajat kertoivat heitä kuormittavan *hallinnolliset vaatimukset* (31 kertaa). *Hallinnollisten vaatimusten* kuvailussa käy ilmi liiallinen asiakirjojen täyttäminen tai kirjauksien tekeminen. Sekä Likert-asteikollisen kysymyksen tulokset kuormitustekijöistä että avoimen kysymyksen tulokset tukevat hypoteesia *H1*.

**Taulukko 4: Kuormitustekijät avoimissa vastauksissa**

Kuormitustekijä	Montako kertaa vastattu	Miten vastaaja kuvaillut kokemaansa
Riittävä aika	43	”ajanpuute”, ”liian vähäinen aika”, ”kiire”
Oppilaskohtaiset haasteet	34	”kriisit oppilaiden välillä”, ”ongelmat oppilaiden vertaissuhteissa”
Hallinnolliset vaatimukset	31	”liiallinen paperitöiden määrä”, ”kirjaaminen”, ”paperihommat”, ”asiakirjojen täyttäminen ja palaverien pitäminen”
Riittävät resurssit	25	”riittämättömät resurssit”, ”opetusvälineiden ja oppikirjojen puute”, ”resurssien väheneminen”
Huoltajat	17	”huoltajien vaatimuksiin vastaaminen”
Terveys-/hyvinvointiponnistelut	16	”vähäinen palautuminen”, ”palautumisen puute”, ”sisäilma”

Ammatilliset vastuut	13	”huolet seuraavat kotiin”
Valtion valtuutukset	6	”opetussuunnitelman vaatimukset”,
Opettajan ja oppilaan välinen suhde	6	”ryhmänhallinnan haasteet”, ”luokkahuoneen hallinnalliset haasteet”
Vertaisvuorovaikutus	5	”kollegojen väliset vuorovaikutussuhteet”
Opettajan ammatti-identiteetti ja minäkäsitys	4	”korkeat vaatimukset itseä kohtaan”
Hallinnollinen vuorovaikutus	3	”hallinnollinen vuorovaikutus”
Turvallisuus	2	”turvallisuusriskit”, ”henkinen ja fyysinen turvallisuus”

Toisessa avoimessa vastauskentässä vastaajat tarkensivat ajatuksiaan jo edellä mainittuihin kuormitustekijöihin liittyen tai lisäsivät uusia kokemiaan kuormitustekijöitä. Esille nousee usein muun muassa ison luokkakoon mukanaan tuoma kuormitus, joka näkyy myös liiallisena työmääränä:

*Kiireen tuntu ja riittämättömyys kuormittavat: Iso luokkakoko [...] teettää paljon työtä. Kaikkien tarpeita ei ehdi eikä pysty huomioimaan. Monta tuentarpeista. Työt jatkuvat usein kotona, kun pitää tarkistaa ison luokan kokeita, kirjoitelmia yms. Siitäkin huolimatta, että teen lähes joka päivä jo koulussa työtä klo 8–15.30.*

Vastauksista nousee esille myös hallinnolliset haasteet, jotka liittyvät johtajien ja esihenkilöiden saavuttamattomuuteen.

*Erityisen vaikeiden oppilasasioiden kanssa olemme täysin omillamme [...] Hänellä (pomolla) ei myöskään ole realistista käsitystä arjestamme eikä siitä, miten isojen asioiden kanssa täällä painimme.*

Toisaalta vastauksista havaitaan, että kuormitustekijöiden kokemisessa voi olla eroja vuodesta toiseen. Osa kokee suuren luokkakoon tai oppilaskohtaisten haasteiden kuormittavan paljon, kun taas toisilla vastaavia haasteita tai kuormitustekijöitä ei ole johtuen esimerkiksi tällä hetkellä opetettavasta luokasta.

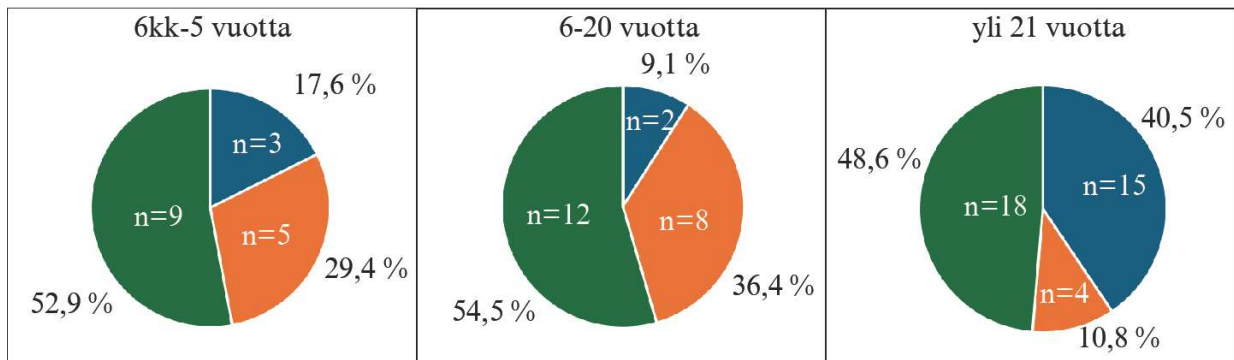
*Vastasin kysymyksiin siitä näkökulmasta, että tällä hetkellä erityisiä kuormitustekijöitä ei juurikaan ole. Opetan luokkaa, jonka oppilailla on hyvät sosiaaliset taidot. Myös yhteistyö huoltajien kanssa sujuu mainiosti. Varmasti edellä mainitut tekijät kuormittaisivat minua enemmän, jos niitä luokallani ilmenisi.*

### **5.1.1 Luokanopettajien kokemat kuormitustekijät työuran eri vaiheissa**

Työkuormituksen kokemisen eroja tutkittiin työuran eri vaiheissa. Työuran pituudella on tilastollisesti merkitsevä yhteys kuormitustekijöihin *oppilaskohtaisten haasteiden, opettajan ja oppilaan välisten suhteiden* sekä *opettajan ammatti-identiteetin ja minäkäsityksen* osalta. Tuloksissa tarkastellaan erityisesti näiden edellä mainittujen prosentuaalisia jakaumia suhteessa työuran pituus -kategorioihin. Niitä kuormitustekijöitä, joista ei saatu merkitseviä tuloksia, tarkastellaan tämän tulososion lopussa.

Fisher-Freeman-Halton testin mukaan *oppilaskohtaisten haasteiden* ja työuran pituuden välillä havaitaan tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $p = 0,031$ ). Yhteyden voimakkuus on heikon ja keskivahvan rajalla (Cramerin  $V = 0,26$ ). Ristiintaulukoinnin perusteella (taulukko 5) *oppilaskohtaiset haasteet* koetaan ”melko” tai ”erittäin kuormittavina” yleisimmin 6–20 vuotta työskennelleiden kesken (54,5 %). Toiseksi kuormittavimpana *oppilaskohtaiset haasteet* koetaan 6kk–5 vuotta työskennelleiden keskuudessa (52,9 %). Yli 21 vuotta työskennelleistä 48,6 % kokevat *oppilaskohtaiset haasteet* ”melko” tai ”erittäin kuormittavina”. Toisaalta *oppilaskohtaiset haasteet* koetaan ”ei lainkaan” tai ”vähän kuormittavina” yleisimmin yli 21 vuotta työskennelleiden keskuudessa (40,5 %). *Oppilaskohtaisten haasteiden* kokeminen suhteessa työuran pituuteen esitetään myös kuviossa 1.

## Oppilaskohtaistet haasteet työuran eri vaiheissa



melko tai erittäin kuormittava

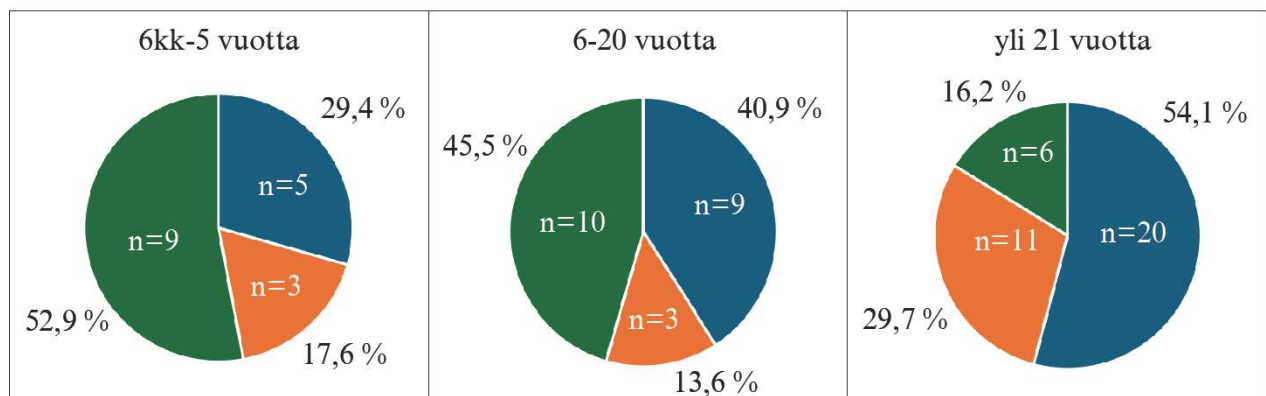
jonkin verran kuormittava

ei lainkaan tai vähän kuormittava

**Kuvio 1: Oppilaskohtaiset haasteet työuran eri vaiheissa**

Fisher-Freeman-Halton testin mukaan *opettajan ja oppilaan välisten suhteiden* ja työuran pituuden välillä on havaittavissa tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $p=0,042$ ). Yhteyden voimakkuus on myös tämän tuloksen kohdalla heikon ja keskivahvan rajalla (Cramerin  $V = 0,25$ ). Ristiintaulukoinnin perusteella (taulukko 6) *opettajan ja oppilaan väliset suhteet* koetaan ”melko” tai ”erittäin kuormittavana” yleisimmin 6kk–5 vuotta työskennelleiden kohdalla (52,9 %). Toisaalta yli 21 vuotta työskennelleistä vain 16,2 % vastasi kokevansa *opettajan ja oppilaan väliset suhteet* ”melko” tai ”erittäin kuormittavana”. Yli 21 vuotta työskennelleistä yli puolet (54,1 %) kokevat *opettajan ja oppilaan väliset suhteet* ”ei koskaan” tai ”harvoin kuormittavana”. Lisäksi 6–20 vuotta työskennelleillä luokanopettajilla vastaukset jakautuvat melko tasaisesti. *Opettajan ja oppilaan väliset suhteet* koetaan ”melko” tai ”erittäin kuormittavana” 45,5 % 6–20 vuotta työskennelleiden keskuudessa, mutta samanaikaisesti 40,9 % 6–20 vuotta työskennelleistä kokevat saman tekijän ”ei lainkaan” tai ”vähän kuormittavana”. *Opettajan ja oppilaan väliset suhteet* työuran eri vaiheissa esitetään kuviossa 2.

## Opettajan ja oppilaan väliset suhteet työuran eri vaiheissa



**melko tai erittäin kuormittava**

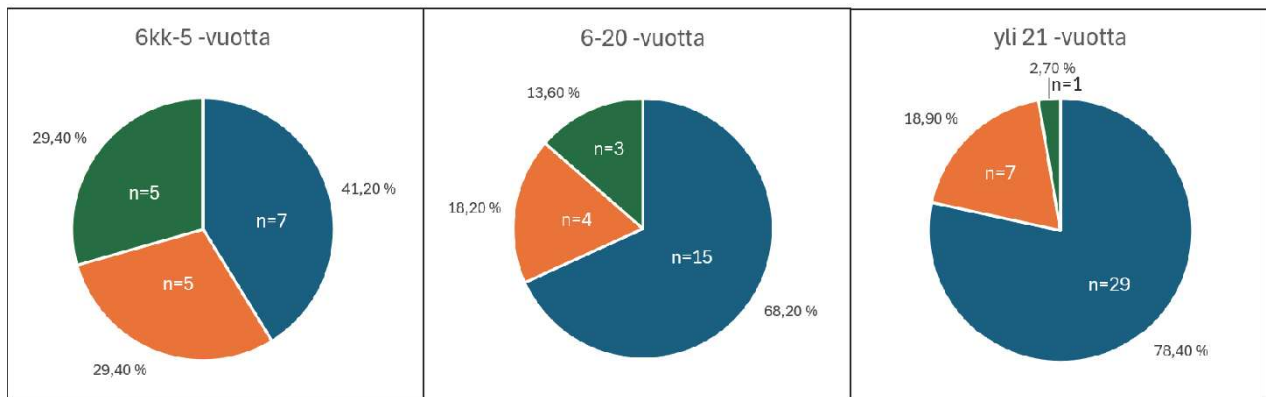
**jonkin verran kuormittava**

**ei lainkaan tai vähän kuormittava**

### Kuvio 2: Opettajan ja oppilaan väliset suhteet työuran eri vaiheissa

Fisher-Freeman-Halton-testin mukaan *opettajan ammatti-identiteetin sekä minäkäsityksen* ja työuran pituuden välillä havaitaan tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $p=0,031$ ). Yhteyden voimakkuus on tässäkin tapauksessa heikon ja keskivahvan rajalla (Cramerin  $V=0,26$ ). Ristiintaulukoinnin perusteella (taulukko 7) *opettaja ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys* koetaan ”melko” tai ”erittäin kuormittavana” yleisimmin (29,5 %) 6kk–5 vuotta työskennelleiden keskuudessa. Yli 21 vuotta työskennelleistä vain 2,7 % kokevat *opettajan ammatti-identiteetin sekä minäkäsityksen* ”melko” tai ”erittäin kuormittavana”. Kaikkien työurien kohdalla *opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys* koetaan yleisimmin ”ei lainkaan” tai ”vähän kuormittavana”. Sekä 6–20 vuotta työskennelleistä (68,2 %) että yli 21 vuotta työskennelleistä (78,4 %) reilusti yli puolet kokevat *opettajan ammatti-identiteetin sekä minäkäsityksen* ”ei lainkaan” tai ”vähän kuormittavana”. *Opettajan ammatti-identiteetin sekä minäkäsityksen* suhde työuran pituuteen esitetään kuviossa 3.

### Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys työuran eri vaiheissa



**melko tai erittäin kuormittava**  
**jonkin verran kuormittava**  
**ei lainkaan tai vähän kuormittava**

**Kuvio 3: Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys työuran eri vaiheissa**

Tulokset tukevat hypoteesia *H2*. Muiden kuormitustekijöiden ja työuran pituuden välillä ei ole tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Prosentuaalisia eroja on kuitenkin havaittavissa muissakin kuormitustekijöissä eri työuran vaiheissa. *Hallinnolliset vaatimukset* koetaan ”melko” tai ”erittäin kuormittavana” 35,3 %:ssa vastauksista, joissa työuran pituus on 6kk–5 vuotta. 6–20 vuotta työskennelleet ja yli 21 vuotta työskennelleet kokevat *hallinnolliset vaatimukset* huomattavasti 6kk–5 vuotta työskennelleitä yleisemmin ”melko” tai ”erittäin kuormittavana”. Heidän prosenttinsa ovat 72,7 % (6–20 vuotta) ja 51,4 % (yli 21 vuotta). Tulos ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä (Fisher-Freeman-Halton  $p=0,121$ ).

*Valtion valtuutukset* koetaan 6–20 vuotta työskennelleiden keskuudessa tasaisesti kuormittavana, sillä 36,4 % kokevat *valtion valtuutukset* ”ei lainkaan” tai ”vähän kuormittavana”, 31,8 % ”jonkin verran kuormittavana” ja 31,8 % ”melko” tai ”erittäin kuormittavana”. Vastaavasti 6kk–5 vuotta työskennelleistä vain 11,8 % kokevat *valtion valtuutukset* ”melko” tai ”erittäin kuormittavana”. Yli 21 vuotta työskennelleillä vastaava prosentti oli 13,5 %. Tulos ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä (Fisher-Freeman-Halton  $p=0,297$ ).

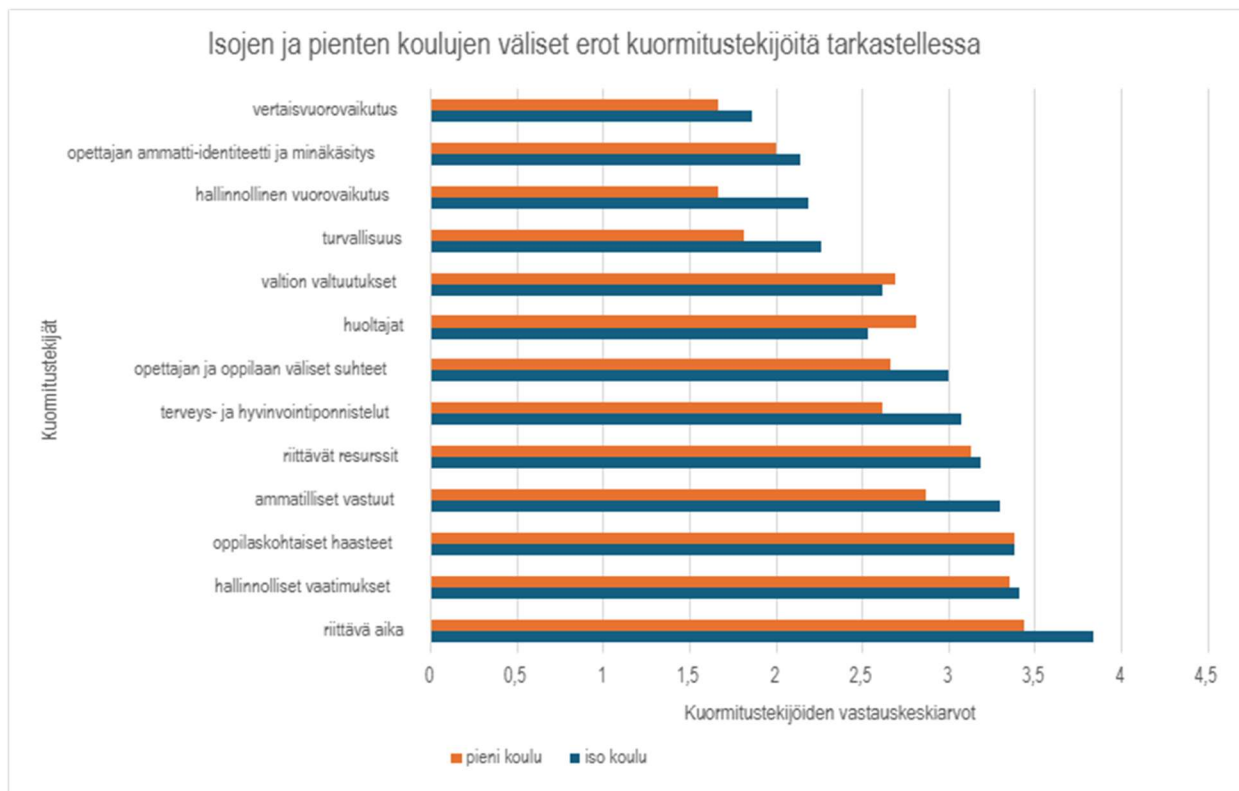
*Riittävä aika* koetaan kaikissa työuran vaiheissa ”melko” tai ”erittäin kuormittavana” yli 50 %:ssa vastauksista. 6kk–5 vuotta työskennelleistä 52,9 % kokevat *riittävän ajan* ”melko” tai

”erittäin kuormittavana”, 6–20 vuotta työskennelleistä 72,7 % ja yli 21 vuotta työskennelleistä 56,8 % kokevat myös näin. Tulos ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä (Fisher-Freeman-Halton  $p=0,271$ ). Muiden kuormitustekijöiden kohdalla merkittäviä yhteyksiä ei havaita. Niiden tekijöiden kohdalla tilastollista merkitsevyyttäkään ei ole, jolloin prosentuaaliset erot ovat ryhmien välillä pieniä.

### **5.1.2 Erot kuormitustekijöiden kokemisessa isojen ja pienten koulujen välillä**

Kuormitustekijöitä tarkasteltaessa isojen ja pienten koulujen välillä havaitaan eroja kuormitustekijöiden keskiarvoissa (kuvio 4). Tilastollisesti merkitseviä eroja isojen ja pienten koulujen välillä ei juuri ole tai niiden käytännön merkitys jää hyvin vähäiseksi. Mann–Whitneyn U-testi osoittaa, että pienten ja isojen koulujen välillä on merkitsevä yhteys kuormitustekijän *hallinnollinen vuorovaikutus* kokemisessa  $U=516,00$ ,  $Z=-2,29$ ,  $p=0,022$ ,  $r=-0,263$ . Yhteys tarkoittaa sitä, että isojen koulujen opettajat (vastauskeskiarvo 2,19) kokevat hallinnollisen vuorovaikutuksen kuormittavampana kuin pienten koulujen opettajat (vastauskeskiarvo 1,67). Tilastollisesti merkitsevästä tuloksesta huolimatta efektikoon suure  $r$ , kertoo yhteyden voimakkuuden olevan pienen ja keskisuuren rajalla.

Kuormitustekijän *turvallisuus* kohdalla T-testissä havaitaan lähes merkitsevä tulos  $t(74)=-1,87$ ;  $p=0,065$ . Kuitenkin efektikokoa tarkasteltaessa havaitaan, että *turvallisuuden* ja koulun koon välisen yhteyden voimakkuus lähes olematon (Cohenin  $d=0,04$ ). T-testin käyttö oli perusteltua, koska Levene’s testillä varmistettiin ryhmien varianssien yhtäsuuruus ( $p=0,066$ ). Keskiarvojen perusteella voidaan todeta, että isoissa kouluissa *turvallisuus* koetaan kuormittavampana tekijänä (vastauskeskiarvo 2,27) kuin pienissä kouluissa (vastauskeskiarvo 1,82) (kuvio 4).



**Kuvio 4: Isojen ja pienten koulujen väliset erot kuormitustekijöitä tarkasteltaessa**

Muissa kuormitustekijöissä tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei havaita. Kuormitustekijöistä vain *huoltajat* (pienissä kouluissa ka 2,82 ja isoissa kouluissa ka 2,54) sekä *valtion valtuutukset* (pienissä kouluissa ka 2,69 ja isoissa kouluissa ka 2,62) koetaan keskiarvojen perusteella kuormittavampina pienissä kouluissa kuin isoissa kouluissa. Keskiarvojen mukaan *oppilaskohtaiset haasteet* koetaan yhtä kuormittaviksi sekä isoissa että pienissä kouluissa (ka 3,38). Muiden tekijöiden kohdalla keskiarvot kuormitustekijöiden kokemisen suhteen ovat korkeammat isoissa kouluissa. Tulokset eivät tue hypoteesia *H3*.

## 5.2 Työkuormitukselta suojaavat tekijät luokanopettajan työssä

Luokanopettajat arvioivat kyselyssä 5-portaisella Likert-asteikolla työkuormitustaan suojaavia tekijöitä 1= en lainkaan tärkeänä ja 5= erittäin tärkeänä (taulukko 5). Kuvailevan tilastoanalyysin perusteella suojaavista tekijöistä *opettajan ja oppilaan/oppilaiden väliset suhteet*

(ka=4,84), *terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen* (ka=4,75) sekä *vertaisvuorovaikutus* (ka=4,72) koetaan tärkeimpinä.

**Taulukko 5: Kuormitukselta suojaavat tekijät sekä niiden keskiarvot ja keskihajonnat**

Suojaava tekijä	Keskiarvo (1–5)	Keskihajonta
Opettajan ja oppilaiden väliset suhteet	4,84	0,40
Terveyden/hyvinvoinnin edistäminen	4,75	0,47
Vertaisvuorovaikutus	4,72	0,58
Riittävä aika	4,67	0,64
Dynamiikka opettajan sekä avustajan/resurssiopettajan/erityisopettajan/muun henkilökunnan välillä	4,66	0,51
Oppilaskohtaiset tekijät	4,62	0,59
Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys	4,62	0,54
Huoltajat	4,50	0,64
Hallinnollinen tuki	4,33	0,68
Ammatilliset tekijät	4,07	0,77

Kuormitukselta suojaavien tekijöiden keskiarvojen välillä ei kuitenkaan ole suuria eroja, sillä *ammatilliset tekijät* (ka=4,07) koetaan silti Likert-asteikon mukaisesti 4=melko tärkeänä. Tutkimukseen osallistuvat luokanopettajat kokevat siis kaikki taulukon 5 tekijät tärkeinä suojaamaan liialliselta työkuormitukselta.

Taulukkoon 6 nostettiin luokanopettajien kirjoittamia vastauksia avoimeen vastauskenttään sekä kirjattiin eri kuormitukselta suojaavien tekijöiden vastausmäärät. Luokanopettajat listasivat myös suojaavista tekijöistä avoimessa vastauskentässä kolme tärkeimmäksi kokemaansa kuormitukselta suojaavaa tekijää. Jotkut osallistujat kertoivat enemmän kuin kolme heille tärkeintä suojaavaa tekijää. Taulukkoon 6 laskettiin mukaan kaikki vastaukset.

Avointen vastausten perusteella tärkeimmiksi kuormitukselta suojaaviksi tekijöiksi koetaan *vertaisvuorovaikutus* (49 kertaa), *opettajan ja oppilaiden väliset suhteet* (36 kertaa) sekä *terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen* (35 kertaa) ja *riittävä aika* (35 kertaa). *Vertaisvuorovaikutusta* kuvataan avoimessa vastauskentässä muun muassa kollegoiden tukena sekä yhteis-

työnä muiden opettajien kanssa. *Opettajan ja oppilaiden välisissä suhteissa* mainitaan muun muassa ”positiiviset suhteet oppilaisiin”, ”vuorovaikutussuhteet oppilaiden kanssa” sekä ”luokan ilmapiiri”. *Terveysten sekä hyvinvoinnin edistämistä* kuvaillaan muun muassa sanoilla ”palautuminen vapaa-ajalla”, ”hyvä kunto” sekä ”työn ja vapaa-ajan suhde”. *Riittävää aikaa* kuvaillaan kiireettömyydellä sekä riittävänä aikana suhteessa työmäärään. Sekä Likert-asteikollisen kysymyksen tulokset suojaavista tekijöistä että avoimen vastauskentän tulokset tukevat hypoteesia *H*.

**Taulukko 6: Kuormitukselta suojaavat tekijät avoimissa vastauksissa**

<b>Suojaava tekijä</b>	<b>Montako kertaa vastattu</b>	<b>Miten vastaaja on kuvaillut kokemaansa</b>
Vertaisvuorovaikutus	49	”kollegoiden tuki”, ”yhteistyö muiden opettajien kanssa”, ”vertaistuki kollegoilta”
Opettajan ja oppilaiden väliset suhteet	36	”suhteet oppilaisiin”, ”opeoppilas-suhteet”, ”positiiviset suhteet oppilaisiin”
Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen	35	”palautuminen vapaa-ajalla”, ”työn ja vapaa-ajan suhde”, ”terveys”
Riittävä aika	35	”riittävä aika suhteessa työmäärään”, ”kiireettömyys”, ”riittävä aika työnteon suunnitteluun ja toteuttamiseen”
Dynamiikka opettajan sekä avustajan/resurssiopettajan/erityisopettajan /muun henkilökunnan välillä	17	”yhteistyö ohjaajien kanssa”, ”dynamiikka työparin kanssa (ohjaaja & opettaja)”, ”dynamiikka henkilökunnan välillä”
Huoltajat	16	”huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö”, ”toimivat suhteet huoltajiin”, ”yhteyshuoltajiin”
Hallinnollinen tuki	16	”keskusteluyhteys hallintoon”, ”toimiva koulun johtaminen”
Opettajan ammatti-identiteetti ja minäkäsitys	15	”vahva ammatti-identiteetti ja terve minäkäsitys”
Oppilaskohtaiset tekijät	12	”oppilaskohtaiset tekijät”
Ammatilliset tekijät	9	”ammatillisuus: ikä ja kokemus auttaa”, ”ammatillinen kehittyminen”

Avoimissa vastauksissa luokanopettajat kertoivat heidän ajatuksiaan kuormitukselta suojaavista tekijöistä. *Terveiden ja hyvinvoinnin edistämistä* pidetään tärkeänä useissa avoimissa vastauksissa:

*Työn ja vapaa-ajan suhde. Tulen ajoissa, mutta lähdän heti ensimmäisen tilaisuuden tultua. Kun päivän kuormitusta ei pysty säätelemään, säätelen sen pituutta.*

*Liikunta, ruoka, uni, lepo, sosiaaliset suhteet ystäviin ja perheeseen.*

Kaikki kuormitukselta suojaavat tekijät ovat Likert-asteikollisen kysymyksen tuloksissa keskiarvoltaan yli 4. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki koetaan vähintään ”melko tärkeänä”. Tätä tukee myös erään luokanopettajan vastaus:

*Vaikea listata, kun kaikki ovat tärkeitä. Jos yksi tekijä toimii huonosti, se vaikuttaa kaikkeen.*

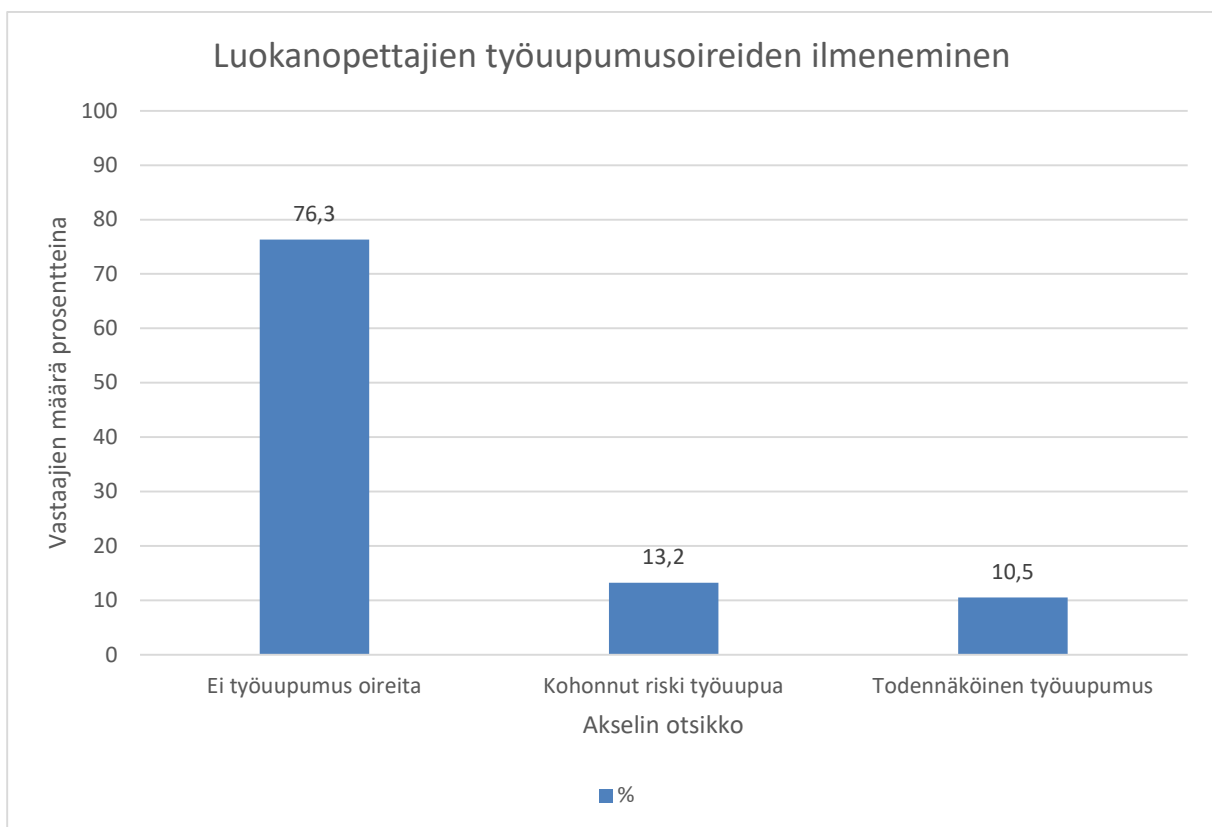
Huomioitavaa on myös se, ettei työkuormitukselta suojaavien tekijöiden tärkeänä pitämistä voida rinnastaa niiden toteutumisen kanssa. Eräs luokanopettaja tuo esille:

*”Nämä eivät siis toteudu omassa työssä, mutta pitäisin tärkeänä riittävää palautumista, kiireettömyyttä ja hyviä suhteita kaikkiin oppilaisiin.”*

### **5.3 Työuupumuksen kohonneen riskin sekä todennäköisen työuupumuksen yleisyys luokanopettajilla**

Luokanopettajat vastasivat BAT-kyselyyn, jolla arvioitiin luokanopettajien riskiä kokea työuupumusta. Väittämistä (23) tehtiin summamuuttuja ja sille asetettiin raja-arvot, jotka Hakanen ja Kaltiainen (2022) loivat kehittäessään BAT-kyselyä työuupumusoireiden itsearviointiin. Summamuuttujan Cronbachin alfaksi saatiin 0,94, eli summamuuttuja on reliabeeli. Raja-arvojen mukaiset kategoriat ovat *ei työuupumusoireita, kohonnut riski työuupua ja todennäköinen työuupumus*.

Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajista (N=76) 76,3 % (n= 58) kuuluvat ryhmään *ei työuupumus oireita*. *Kohonnut riski työuupua* oli 13,2 %:lla (n=10) ja 10,5 % (n=8) vastaajista kuuluu ryhmään *todennäköinen työuupumus*. Kuviossa 5 havainnollistetaan saatuja tuloksia. Tuloksista havaitaan, että yhteensä vain 23,7 %:lla (n=18) tutkimukseen osallistuneilla luokanopettajilla on joko *kohonnut riski työuupua* tai *todennäköinen työuupumus* eli hypoteesia *H5* ei tueta.



**Kuvio 5: Luokanopettajien työuupumusoireiden ilmeneminen**

### 5.3.1 Työuran pituuden yhteys kohonneeseen riskiin työuupua tai todennäköiseen työuupumukseen

Luokanopettajien työuran pituutta tarkasteltiin suhteessa työuupumusoireiden ilmenemiseen ja BAT-raja-arvoihin. Tavoitteena oli tutkia, onko työuran pituudella yhteyttä kohonneeseen riskiin työuupua tai todennäköiseen työuupumukseen. Ristiintaulukoinnin avulla tarkasteltiin muuttujien välistä yhteyttä, mutta saatu tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä Fisher-Freeman-

Halton testin perusteella ( $p=0,114$ ). Yhteyden voimakkuus on tarkastelussa heikon ja keski-vahvan välillä (Cramerin  $V=0,23$ ). Tämä tarkoittaa, että työuran pituuden ja työuupumusriski-tasojen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, mutta prosentuaalisesti eroja on ha-vaittavissa.

Ristiintaulukoinnilla (taulukko 7) saatiin selville, että *todennäköistä työuupumusta* esiintyy eniten 6–20 vuotta työskennelleillä luokanopettajilla, 22,7 %. *Todennäköistä työuupumusta* ei esiinny 6kk–5 vuotta työskennelleillä luokanopettajilla. Yli 21 vuotta työskennelleistä 8,1 %:lla on *todennäköinen työuupumus*. *Kohonnut riski työuupua* on 6kk–5 vuotta työskennelleistä 23,5 %:lla, 6–20 vuotta työskennelleistä 4,5 %:lla ja yli 21 vuotta työskennelleistä 13,5 %:lla. Suurimmalla osalla vastaajista (yli 70 %:lla) ei ole työuupumus oireita. Hypoteesia  $H_6$  ei tue-ta

**Taulukko 7: Työuran pituuden yhteys työuupumusoireisiin**

		BAT raja-arvot				
			1	2	3	Yhteensä
			(ei työuupumusoi- reita)	(kohonnut riski työ- uupua)	(todennäköinen työuupumus)	
Työuran pituus	6 kk–5- vuotta	n	13	4	0	17
		%	76,5 %	23,5 %	0 %	100 %
	6–20- vuotta	n	16	1	5	22
		%	72,7 %	4,5 %	22,7 %	100 %
	Yli 21- vuotta	n	29	5	3	37
		%	78,4 %	13,5 %	8,1 %	100 %

---

Yhteensä	N	58	10	8	76
	%	76,3 %	13,2 %	10,5 %	100 %

---

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelua

#### 6.1.1 Työkuormitus ja kuormitustekijät

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät kuormittavat luokanopettajien työtä. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella kuormitustekijöitä ja niiden kokemista työuran eri vaiheissa. Kuormitustekijöitä vertailtiin myös pienten ja isojen koulujen välillä.

Tutkimuksen tulosten perusteella havaittiin, että eniten luokanopettajia kuormittavat *riittävä aika, hallinnolliset vaatimukset sekä oppilaskohtaiset haasteet*. Tämä tulos tukee aiempaa tutkimusta sekä hypoteesia *H1*, jonka mukaan merkittävimmät kuormitustekijät *ovat riittävä aika, hallinnolliset vaatimukset sekä oppilaskohtaiset haasteet*. Muun muassa Haydonin ja kollegoiden (2018, s. 101–102) tutkimuksessa hallinnolliset vaatimukset koetaan kuormittavimpana tekijänä työssä. Launis ja Koli (2005, s. 355) taas havaitsivat tutkimuksessaan, että opettajat kokevat haastavat oppilaat sekä oppilaiden lisääntyneet ongelmat uuvuttavina. Lisäksi OAJ:n työolobarometrin mukaan opettajien työtä kuormittavat muun muassa kiire ja tiukat aikataulut (Melkko & Ilves, 2024, s. 7). Opettajien työtä kuormittavat tekijät ovat pysyneet vuosien saatossa melko muuttumattomina, sillä jo vuonna 2005 Launis ja Koli ovat tutkimuksessaan havainneet oppilaiden haasteet opettajaa kuormittavana tekijänä. Vaikka kuormitustekijät ovat pysyneet melko muuttumattomina, se kuinka kuormittavina ne koetaan, on tilanne- ja opettajakohtaista. Esimerkiksi henkilökohtainen elämäntilanne, tai kuten avoimissa vastauksissa eräs opettaja toi esille, opetettavan luokan ominaisuudet, ovat yhteydessä koetun kuormituksen määrään.

Avoimissa vastauksissa eräs opettaja kertoi suureen luokkakokoon liittyvien oppilaskohtaisten haasteiden sekä hallinnollisen työn lisäävän kiireen tuntua. Tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että kuormitustekijät voivat olla keskenään yhteydessä. Kuten yllä mainittu, suuren luokkakokoon mukanaan tuomat oppilaskohtaiset haasteet sekä hallinnollisen työn määrä saattavat olla yhteydessä opettajien ajankäyttöön. Mikäli hallinnolliseen työhön ja oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin kuluu paljon aikaa, voi tämä osaltaan lisätä kiireen kokemusta. Toisaalta ajankäytön haasteet voivat myös lisätä hallinnollisten vaatimusten ja oppilaskohtaisiin haas-

teisiin liittyvän työn kuormitusta. Tämä voi muodostaa monisuuntaisia yhteyksiä opetustyön kuormitustekijöiden välillä.

Työuran pituuden ja työn kuormitustekijöiden välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys tarkasteltaessa *oppilaskohtaisia haasteita, opettajan ja oppilaan välisiä suhteita* sekä *opettajan ammatti-identiteettiä sekä minäkäsitystä* suhteessa työuran pituuteen. Kyseiset kuormitustekijät koetaan vaihtelevasti kuormittavina työuran eri vaiheissa. Tämä tukee hypoteesia *H2*, jonka mukaan kuormitustekijät koetaan vaihtelevissa määrin työuran eri vaiheissa. Esimerkiksi *opettajan ammatti-identiteetti* sekä *minäkäsitys* koetaan kuormittavampana uran alkuvaiheessa kuin uran myöhemmissä vaiheissa. Tämä voi johtua siitä, että tuoreilla opettajilla *ammatti-identiteetti* ei ole vielä täysin muodostunut. Yli 21 vuotta työskennelleet luokanopettajat eivät koe *opettajan ja oppilaan välisiä suhteita* yhtä kuormittavana kuin muissa työuran vaiheissa. Tämä saattaa selittyä sillä, että pitkä työura on kehittännyt toimivia rutiineja ja toimintatapoja, jolloin esimerkiksi luokan hallinnallisia haasteita on vähemmän. *Oppilaskohtaiset haasteet* sen sijaan koetaan kuormittavina kaikissa työuran vaiheissa. Tämä voi johtua siitä, että oppilaiden tuen tarve ja ongelmat ovat lisääntyneet (Launis & Koli, 2005, s. 355; Virtanen, 2021, s. 25). *Oppilaskohtaiset haasteet* koetaan kuormittavina työuran kestosta riippumatta.

Kuormitustekijöiden kokemisessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä pienten ja isojen koulujen välillä. Hypoteesin *H3* mukaan isojen ja pienten koulujen välillä havaittiin eroja siinä, kuinka kuormittavina kuormitustekijät koetaan. Hypoteesi *H3* ei pitänyt paikkansa. On huomioitavaa, että tilastollisesti merkitsevien tulosten puutteista huolimatta eroja on havaittavissa keskiarvotarkasteluissa. Vain *valtion valtuutukset* sekä *huoltajat* koetaan kuormittavampana pienissä kouluissa. Voisiko opettajakollegoiden vähäisemmällä määrällä olla yhteyttä siihen, miten opettaja saa tukea opetussuunnitelman toteuttamiseen tai huoltajien kanssa toimimiseen? Toisaalta selittykö isojen koulujen suurempi työkuormituksen kokeminen yksin koulun oppilasmäärällä? Tutkimustulosta koulun koon yhteydestä opettajien kokemiin kuormitustekijöihin on olemassa vähän, jonka vuoksi ei pystytä suoraan toteamaan pelkästään koulun koon olevan yhteydessä työkuormitukseen. Työkuormitukseen voi olla yhteydessä esimerkiksi opetettavan luokan oppilasmäärä enemmän kuin koko koulun oppilasmäärä.

### 6.1.2 Työkuormitukselta suojaavat tekijät

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin tekijöitä, jotka suojaavat luokanopettajia työkuormitukselta. Tutkimuksessa havaittiin, että kuormitukselta suojaavista tekijöistä merkittävimpinä koettiin *vertaisvuorovaikutus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, opettajan ja oppilaiden väliset suhteet sekä riittävä aika*. Tulokset tukevat hypoteesia H4, jossa oletettiin tärkeimmiksi kuormitukselta suojaaviksi tekijöiksi *opettajan ja oppilaiden väliset suhteet, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen* sekä *vertaisvuorovaikutus*. Tätä havaintoa tukevat aiemmat tutkimukset, sillä esimerkiksi oppilaiden kanssa tehtävän työn todetaan vahvistavan työhyvinvointia (Kauppi ym., 2022, s. 72). Lisäksi Kauppi kollegoineen (2022, s. 76) korostaa vertaistuen tärkeyttä työhyvinvoinnin sekä työssä jaksamisen kannalta. Terveyttä ja hyvinvointia tukevat tekijät, kuten liikunta, harrastukset sekä työn tehokas organisointi, edistävät opettajien palautumista (Lerikkanen ym., 2020, s. 43).

Kaikki kuormitukselta suojaavat tekijät koettiin kuitenkin vähintään melko tärkeänä. Tämä ilmeni myös avoimissa vastauksissa, joissa eräs opettaja korosti yhdenkin suojaavan tekijän puuttumisen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti työssään jaksamiseen. Kun aikaa on riittävästi työtehtävien hoitamiseen, riittävä aika toimii kuormitustekijän sijaan kuormitukselta suojaavana tekijänä. Esimerkiksi ajan ollessa riittävä hallinnollisen työn hoitamiseen, työkuormitus helpottuu myös hallinnollisten vaatimusten osalta. Kuormitukselta suojaavien tekijöiden toteutumista työyhteisössä tulisi turvata, jotta koko kouluuyhteisö voisi hyvin. Kun opettajat eivät ole kuormittuneita, oppilaiden oppimistulosten ja tunnetuen toteutumisen havaitaan olevan parempaa (Lerikkanen, 2020, s. 8).

### 6.1.3 Katsaus työuupumukseen

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka moni luokanopettaja kärsii työuupumuksesta. Työuupumuksen riskiä tutkittiin myös työuran eri vaiheissa. Hypoteesin H5 mukaan enemmistöllä luokanopettajista on *kohonnut riski työuupua* tai *todennäköinen työuupumus*. Toisin kuin hypoteesissa H5 esitetään, *todennäköisestä työuupumuksesta* kärsii vain 10,5 % luokanopettajista. Suurin osa luokanopettajista (76,3 %) *ei koe työuupumusoireita* työssään. Tätä tulosta voidaan pitää luokanopettajien kannalta myönteisenä. Edellä esitetty tutkimustulos on samassa linjassa Hakasen ja Kaltiaisen vuonna 2019 teettämän työuupumuskyselyn tuloksen kanssa.

Kyselyssä tarkasteltiin työuupumuksen yleisyyttä suomalaisten työikäisten keskuudessa. Heidän tutkimuksessaan havaittiin, että 77,4 %:lla *ei ole työuupumusoireita*, 14,0 %:lla on *honnut riski työuupua* ja 8,6 %:lla on *todennäköinen työuupumus* (Hakanen & Kaltiainen, 2022, s. 52). Hakanen ja Kaltiainen (2022, s. 52) saivat myös lyhyemmällä BAT 12-kyselyllä sekä vuonna 2019 että 2021 samankaltaisia tuloksia, joissa noin 75 %:lla vastaajista ei ollut työuupumusoireita.

Eri työuran vaiheissa olevilla työntekijöillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja työuupumusriskin kokemisessa. Näin ollen hypoteesia *H6*, jonka mukaan opetusuran alussa esiintyisi enemmän *riskiä työuupua* sekä *todennäköistä työuupumusta*, ei tuettu. 6–20 työkennelleistä luokanopettajista 22,7 % kuuluu *todennäköisen työuupumuksen* ryhmään. Kaikissa työuran vaiheissa enemmistö vastaajista kuuluu *ei työuupumusoireita* -ryhmään. Tutkimustulos osoittaa, että työuupumus ei välttämättä ole sidoksissa työuran pituuteen, vaan työuupumukseen voi olla yhteydessä sellaiset tekijät, joita ei tässä tutkimuksessa tarkasteltu. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi työntekijän henkilökohtaiseen elämään liittyvät tekijät, kuten lapsiperhearkki. Melkko ja Ilves (2024, s. 33) korostavatkin, että työpaikoilla on tärkeää tukea työntekijöiden jaksamista muun muassa huomioimalla heidän henkilökohtaiset elämäntilanteensa.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitukset

Tähän tutkimukseen osallistui 76 peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajaa, minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskeväksi kaikkia suomalaisia luokanopettajia. Toisaalta tällä tutkimuksella saatiin hyvä käsitys siitä, miten eri kuormitustekijät koetaan ja millä muilla tavoilla opettajien kokemaa kuormitusta voisi tutkia. Tutkimuksen kyselyn oli tarkoitus tavoittaa yli 200 luokanopettajaa, joten tähän nähden vastausmäärä jäi toivottua pienemmäksi. Tutkimuksen aineistonkeruu ajoittui marras-joulukuuhun, joka on opettajien työssä kiireistä aikaa. Tämä näkyi paitsi vastausten määrässä myös rehtoreiden kieltävissä vastauksissa liittyen tutkimukseen osallistumiseen. Kuten tutkimuksen tuloksista käy ilmi, ajan puute on opettajien työtä kuormittava tekijä, minkä vuoksi on mahdollista, että paljon kuormittuneisuutta kokevat opettajat eivät vastanneet kyselyyn.

Avoimia kysymyksiä analysoitaessa vastaan tuli tilanteita, joissa vastaajan kommentti oli tulinnanvarainen tai liittyi useisiin kuormitustekijöihin. Näissä tilanteissa tutkijat tekivät yhdessä kategorisointipäätöksen. Tutkimuksen raportoinnissa pyrittiin kirjaamaan kaikki tehdyt päätökset perusteluineen eettisten periaatteiden mukaisesti. Tutkimuksessa käytettiin vertaisarvioitua BAT-kyselyä, joka on validoitu Työterveyslaitoksen tutkijoiden toimesta. Voidaan siis todeta, että kyselyn BAT-osuus on validi (Hakanen & Kaltiainen, 2022). Lisäksi kuormitustekijöistä ja kuormitukselta suojaavista tekijöistä koostetut listat kerättiin aiemman tutkimustiedon pohjalta. Kattavan taustateorian sekä esitestauksen perusteella kuormitustekijöiden sekä kuormitukselta suojaavien tekijöiden voidaan nähdä havainnollistavan niitä ilmiöitä, joita tässä tutkimuksessa oli tavoitteena tarkastella.

Tässä tutkimuksessa kuormitustekijät ja kuormitukselta suojaavat tekijät erotettiin toisistaan kyselyvaiheessa. Niiden mahdollisia yhteyksiä käsiteltiin tulosten analysointivaiheessa sekä pohdintaosiossa, jossa pyritään hahmottamaan kuormitustekijöiden sekä kuormitukselta suojaavien tekijöiden välistä suhdetta. Tutkimuskentälläkin korostetaan osatekijöiden vuorovaikutteista suhdetta, jolloin niitä ei voi täysin erottaa toisistaan (Soini ym., 2008, s. 245). Laadullisessa tutkimuksessa käsitteiden väliset rajat voivat olla väljemmät menetelmän kuvailevan luonteen vuoksi. Tämän vuoksi määrällisen tutkimuksen voidaan nähdä rajoittavan käsitteiden välisiä yhteyksiä.

Työuran pituuden yhteyttä tutkittiin suhteessa kuormitustekijöihin sekä työuupumukseen. Kyselylomakkeessa työuran pituus oli kategorisoitu viiteen eri vastausvaihtoehtoon. Analyysivaiheessa vastausten vähäisyyden takia osa kategorioista piti yhdistää, jotta saatiin mahdollisimman tasaiset osaryhmät. Tämän vuoksi kategorioissa työuran pituudet eivät ole yhtä pitkiä keskenään. Työuran pituudet eivät perustu yksiselitteisesti aiempaan tutkimustietoon, vaan ne luotiin tämän tutkimuksen osallistujien vastausmäärien mukaan.

Koulun koko määriteltiin tässä tutkimuksessa tutkijoiden toimesta, eikä määrittely perustunut aiempiin tutkimuksiin. Koulun koko perustuu keskiarvoon, joka laskettiin selvittämällä kaikkien tutkimukseen rekrytoitujen koulujen oppilaiden yhteismäärä ja jakamalla oppilaiden määrä rekrytoitujen koulujen määrällä. Tässä tutkimuksessa alle 133 oppilasta on pieni koulu ja yli 134 on iso koulu. Opettajien näkökulmasta koulun kokoa pohdittiin yhdysluokkien tai sarjaisuuksien (kuinka monta rinnakkaisluokkaa: a, b, c...) näkökulmasta. Keskiarvoja tutkiessa kuitenkin huomattiin, että myös opettajien määrät ovat hyvin linjassa keskiarvolla las-

ketun oppilasmäärän kanssa. Alle 133 oppilaan kouluissa on pääosin yksi opettaja yhtä luokka-astetta kohden tai yhdysluokat. Yli 134 oppilaan kouluissa on vähintään kaksi opettajaa ja luokkaa yhtä vuosiluokkaa kohden.

### 6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet ja käytäntö

Tämän tutkimuksen avulla pyrittiin kartoittamaan kuormitustekijöitä sekä kuormitukselta suojaavia tekijöitä luokanopettajien työssä. Tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää kouluissa keskusteltaessa luokanopettajien työhyvinvoinnista esimerkiksi opettajien kokouksissa. Kun työtä kuormittavat tekijät ovat tiedossa, voidaan pohtia erilaisia ratkaisuja esimerkiksi toimintatapoihin, joilla keventää työkuormitusta. Toisaalta voidaan kiinnittää entistä paremmin huomiota kuormitukselta suojaaviin tekijöihin, kuten hallinnolliseen tukeen. Tämä tutkimus voi toimia esimerkiksi eräänlaisena keskustelunavauksena opettajien ja esihenkilöiden välillä.

Varmistamalla kuormitustekijöiden sekä kuormitukselta suojaavien tekijöiden tasapaino, voidaan lisätä opetusalan houkuttelevuutta sekä mahdollisesti turvata opettajien ammatissa pysyminen. Tämä on tärkeää sen vuoksi, että työkuormitus on ollut aiemmissa tutkimuksissa jopa syy alanvaihdolle (Alifrosti ym., 2022, s. 223; Kyriacou & Kunc, 2007, s. 1247). Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tarkastella kuormituksen yhteyttä alanvaihtoaikeisiin tai mahdollisia taustatekijöitä alanvaihtoajatusten taustalla. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia kuormitukselta suojaavien tekijöiden toteutumista laadullisin menetelmin.

Koulun koon yhteyttä opettajien kuormituksen kokemiseen on tutkittu melko vähän tämän tutkimuksen lisäksi. Koulun kokoa ja kuormitustekijöitä olisi mielenkiintoista tutkia laadullisesti, jolloin olisi mahdollista saada kuvailevampaa tietoa kuin mitä määrällisellä tutkimuksella. Aiemmissa tutkimuksissa on tutkittu yleisemmin luokkakoon yhteyttä työkuormitukseen. Niissä on havaittu muun muassa, että pienet luokkakoot helpottavat oppilaiden yksilöllistä tukemista (Thien & Lee, 2022, s. 3). Lisäksi pienten koulujen sulkeminen on ajankohtainen ilmiö. Vaikka koulukokojen kasvattamisella voi olla taloudellisia perusteita, on tärkeää tarkastella myös sen yhteyksiä opetuksen laatuun, oppilaiden hyvinvointiin ja opettajien työssäjaksamiseen. Pienten koulujen sulkeminen johtaisi koulujen oppilasmäärien kasvuun sekä opetuksen saavutettavuuden heikkenemiseen (Opetushallitus, 2020). Lisäksi suuremmat luok-

kakoot voivat lisätä opettajien työuupumusta sekä heikentää oppilaiden yksilöllistä huomioimista (Thien & Lee, 2022, s. 3). Toisaalta isoissa kouluissa on omat vahvuutensa, kuten selkeä työnjako opettajien välillä (kts. 2.4). Jatkotutkimuksissa olisikin mielenkiintoista yhdistää laadulliset tutkimusmenetelmät ja luokkakoko kuormitustekijöitä tarkasteltaessa.

On tärkeää panostaa opettajien työhyvinvoinnin parantamiseen ja kuormitustekijöiden vähentämiseen, jotta voidaan tukea opettajien jaksamista, ennaltaehkäistä alanvaihtoja sekä turvata koulujärjestelmän kestävyys. Prilleltenskyn ja kollegoiden (2016, s. 105) mukaan opettajien eroaminen alalta tuo mukanaan opetuksellisten ja organisatoristen haasteiden lisäksi myös taloudellisia haasteita. Alanvaihdon taustalla oleva työuupumus lisää koulutusjärjestelmän kustannuksia ja tuo haasteita sen toimivuuteen. Yhtenä jatkotutkimusajatuksena olisi mielenkiintoista lähestyä opettajien ammattia yhteiskunnallisemmasta näkökulmasta ja selvittää, mitkä opetusalan ulkoiset tekijät ovat yhteydessä opettajien työssä jaksamiseen. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi opetuksen rahoitus sekä ammatin yhteiskunnallinen arvostus.

## LÄHTEET

- Alifrosti, B., Andersson, E., Heikkilä, M., & Iiskala, T. (2022). Kokeilijoita, alanvaihtajia, etsijöitä ja etenijöitä – Ura siirtymät luokanopettajan työstä muille aloille. *Työelämän tutkimus*, 20(2), 211–235. <https://doi.org/10.37455/tt.103030>
- Arens, A.K., & Morin, A. J. S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 108(6), 800–813. <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000105>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Demerouti, E., Nachreiner, F., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.86.3.499>
- Dung, V., Trang, V. T., & Lan, N. T. M. (2024). Workload doesn't mean exhaustion: Antecedents of teacher burnout. *Journal of Education and E-Learning Research*, 11(2), 404–412. <https://doi.org/10.20448/jeelr.v11i2.5641>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Hakanen, J., & Kaltiainen, J. (2022). *Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT)-menetelmällä*. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-050-8>
- Haydon, T., Stevens, D., & Leko, M. M. (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. *Journal of Special Education Leadership*, 31(2), 99-107. <https://www.researchgate.net/publication/327703860>
- Jokinen, H., Taajamo, M., & Välijärvi, J. (2014). *Pedagoginen asiantuntijuus liikkeessä ja muutoksessa: huomisen haasteita*. Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimuslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6021-6>
- Karjalainen, L., & Pii-kirjat, kustantaja. (2010). *Tilastotieteen perusteet*. Pii-kirjat.

- Kauppi, M., Vesa, S., Kurki, A.-L., Olin, N., Aalto, V., Ervast, J., & Työterveyslaitos, kustantaja. (2022). *Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa: Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana*. Työterveyslaitos.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-994-5>
- Kyriacou, C., & Kunc, R. (2007). Beginning teachers' expectations of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1246–1257. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.002>
- Lapinoja, K. P. (2006). *Opettajan kadonnutta autonomiaa etsimässä*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutti. <https://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2541-2>
- Launis, K., & Koli, A. (2005). Opettajien työhyvinvointi muutoksessa. *Työ ja ihminen: työympäristötutkimuksen aikakauskirja*, 19(4), 350–366.
- Lerikkanen, M. K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A. M., & Jögi, A. L. (2020). *Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. Jyväskylän yliopisto.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8324-6>
- Melkko, S., & Ilves, V. (2024). *Opetusalan työolobarometri 2024*. Opetusalan ammattijärjestö OAJ.  
[https://www.oaj.fi/contentassets/476cfb03fec74aa0a9feca4166f4dba7/opetusalan\\_tyoolobarometri\\_2024.pdf](https://www.oaj.fi/contentassets/476cfb03fec74aa0a9feca4166f4dba7/opetusalan_tyoolobarometri_2024.pdf)
- Nummenmaa, L., & Tammi, kustantaja. (2009). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät* (1. p., uud. laitos.). Tammi.
- Opetushallitus. (4.8.2020). *Peruskouluverkko harvenee ja koulujen keskimääräinen koko kasvaa*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/peruskouluverkko-harvenee-ja-koulujen-keskimaarainen-koko-kasvaa>
- Prilleltensky, I., Neff, M., & Bessell, A. (2016). Teacher Stress: What It Is, Why It's Important, How It Can be Alleviated. *Theory into Practice*, 55(2), 104–111.  
<https://doi.org/10.1080/00405841.2016.1148986>

- Räsänen, K. (2023). *”Minä junnaan paikallani” Opettajan alanvaihdon harkinta ja sen yhteyks koettuun työuupumukseen ja työyhteisösuhteeseen*. [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto] Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4963-9>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9495-. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27(6), 1029-1038. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2011.04.001>
- Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2008). Pedagoginen hyvinvointi peruskoulun opettajien työssä. *Aikuiskasvatus*, 28(4), 244–257. <https://doi.org/10.33336/aik.93841>
- Suikkanen, P. (2.4.2024). Poliisi joutuu turvaamaan kouluarkea viikoittain, sanoo poliisijohtaja. *Yle*. <https://yle.fi/a/74-20081804>
- Taajamo, M., & Puhakka, E. (2020). *Opetuksen ja oppimisen kansainvälinen tutkimus TALIS 2018: Perusopetuksen vuosiluokkien 7–9 ensituloksia, osa 2*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/opetuksen-ja-oppimisen-kansainvalinen-tutkimus-talis-2018-osa-2>
- Thien, L. M., & Lee, H. C. (2022). Is ‘the more the better’? Investigating linear and nonlinear effects of school culture on teacher well-being and commitment to teaching across school size. *Studies in Educational Evaluation*, 74, 101176-. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2022.101176>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2/2023)*. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., Broberg, M., Tähtinen, R., & Utukirjat, kustantaja. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita (2. uudistettu painos)*. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Virtanen, A. (2021). *Teachers' Recovery Processes: Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto], Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2189-5>

Walker, M., Worth, J., & Van den Brande, J. (2019). Teacher Workload Survey 2019. Research Report. In *UK Department for Education*. UK Department for Education. [https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5e12fcb7e5274a0f9e82e4fd/teacher\\_workload\\_survey\\_2019\\_main\\_report\\_amended.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5e12fcb7e5274a0f9e82e4fd/teacher_workload_survey_2019_main_report_amended.pdf)

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje opettajille

Hei!

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta. Opiskelemme nyt kolmatta vuotta ja kirjoitamme kandidaatin tutkielmaamme. Tutkielmamme aihe on luokanopettajien työkuormittuneisuus, kuormitustekijät sekä kuormitusta helpottavat tekijät. Olemme saaneet viralliset tutkimusluvut aineistonkeruun suorittamiseen ja nyt olisikin aineistonkeruun aika!

Keräämme aineistoa alla olevalla kyselylomakkeella (linkki) ja toivoisimme kovasti, että juuri sinä vastaisit kyselyyn! Kyselyssä vastataan monivalintakysymyksiin sekä pariin avoimeen kysymykseen. Aikaa vastaamiseen kuluu noin 10 minuuttia. Vastaamisen voi suorittaa miltei tahansa älylaitteelta. Kysely on auki kolmen viikon ajan (viikot 47–49) ja sulkeutuu maanantaina 9.12. klo 16:00.

Pyydämme, että vastaat kokemuksiesi pohjalta mahdollisimman todenmukaisesti. Huomaa kuitenkin, että tutkimuksessamme otamme huomioon vähintään 6 kuukautta alalla työskennelleet luokanopettajat.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja vastaamisen voi keskeyttää milloin tahansa. Tällöin vastauksesi eivät tallennu järjestelmään. Osallistumisesi peruuttaminen on mahdollista myös vastaamisen jälkeen olemalla meihin yhteydessä. Kyselyyn vastaamalla suostut siihen, että käytämme vastauksiasi kandidaatin tutkielmassa sekä mahdollisesti tulevassa pro gradu -tutkielmassa.

Tutkimusaineistoa tullaan säilyttämään Turun yliopiston Seafire-tietojärjestelmässä 1.6.2027 asti. Tämän päivämäärän jälkeen aineisto tullaan tuhoamaan. Alla on linkki tutkimuksen tietosuojaselvitykseen.

[https://utufi-my.sharepoint.com/:w/g/personal/aismak\\_utu\\_fi/EY4Av4BxDEVJpXWFCV9bNQUBzQynFL\\_EfPjp8g\\_wNMjTXA?e=K1Uxze](https://utufi-my.sharepoint.com/:w/g/personal/aismak_utu_fi/EY4Av4BxDEVJpXWFCV9bNQUBzQynFL_EfPjp8g_wNMjTXA?e=K1Uxze)

Ymmärrämme, että aineistonkeruun ajankohta on jo valmiiksi kuormittava, mutta toivomme tästä huolimatta saavamme mahdollisimman paljon vastauksia tärkeän aiheen vuoksi. Meille jokainen vastaus on arvokas

ja haluamme kiittää jokaista tutkimukseen osallistuvaa luokanopettajaa! Mikäli sinulle herää kysymyksiä tutkimukseen liittyen, olethan meihin yhteydessä.

LINKKI KYSELYYN:

<https://link.webpolsurveys.com/S/52B08699DFDD878D>

Ystävällisin terveisin Aili Mäkelä & Peppi Salonen

## Liite 2. Tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	Luokanopettajien työkuormittuneisuus sekä kuormitusta helpottavat tekijät - työkuormitustekijöiden vertailua eri kokoisten koulujen välillä
Rekisterinpitäjät	Aili Mäkelä, Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos Peppi Salonen, Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos
Ohjaajan yhteystiedot	Satu Laitinen, yliopistonlehtori, opettajankoulutuslaitos
Tietosuojavastaavan yhteystiedot	Aili Mäkelä & Peppi Salonen
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Keräämme aineistoa Turun yliopistossa tekemäämme kandidaatin tutkielmaan. Tutkimuksessamme tarkastellaan peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajien tämänhetkisiä käsityksiä heidän työkuormitustilanteestaan ja sen kokemuksista. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan työkuormitustekijöitä sekä työn kuormitusta helpottavia tekijöitä tutkimukseen osallistuvien itse täyttämän kyselyn avulla. Tutkimuksessa tarkastellaan taustamuuttujana opettajien työuran pituutta, luokanopettajien sukupuolta, koulun sijaintia sekä kokoa oppilas- tai luokkamäärien mukaisesti.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voidaan nähdä, kuinka yleistä työkuormittuneisuus luokanopettajilla on. Lisäksi nähdään yleisimpiä työkuormituksen aiheuttajia sekä sitä helpottavia tekijöitä. Näitä kaikkia asioita voidaan verrata esimerkiksi työuran pituuteen. Tutkimustuloksia esitellään tutkimusraportissa esimerkiksi erilaisina kaavioina.</p> <p>Aineisto kerätään sähköisellä Webropol-lomakkeella hyödyntäen valmista ja vertaisarvioitua BAT-mittaristoa sekä aiemmista tutkimuksista kerättyä teoreettista viitekehystä. Kyselylomakkeella tutkittava antaa halutessaan suostumuksensa vastausten tutkimuskäyttöön. Mikäli tutkittava suostuu aineiston käyttöön, hän ymmärtää samalla, että aineistoa käytetään osana kandidaatin tutkielmaa sekä mahdollisesti osana pro gradu -tutkielmaa. Kyselylomake lähetetään osallistujille koulujen rehtoreiden kautta sähköpostitse. Jokainen osallistuja saa itse tehdä päätöksen kyselyn täyttä-</p>

	<p>misestä. Osallistuja vastaa tutkimuksen kyselyyn omien kokemustensa ja tuntemustensa pohjalta.</p> <p>Aineiston käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta).</p>
<p>Käsiteltävät henkilötietoryhmät</p>	<p>Tässä tutkimuksessa ja sen kyselyssä osallistujista ei kerätä mitään henkilötietoja, kuten nimeä tai sähköpostiosoitetta. Kyselyssä tutkittavasta kerätään seuraavat tiedot: tutkimus-suostumus, maakunta, jossa henkilö työskentelee, luokanopettajan sukupuoli, koulun koko sekä opetusuran pituus. Työkuormittuneisuuden riskiarvio luokanopettajan itsearviointina (BAT-kysely) ja vastaajan kokemus työn kuormitustekijöistä sekä työkuormitusta helpottavista tekijöistä. Näitä tietoja säilytetään Turun yliopiston tietoturvajärjestelmä Seafilessä, jonne on pääsy vain tutkijoilla. Tutkimuksen kysely lähetetään avoimen nettilinkin kautta, jolloin tutkimukseen pystyy vastaamaan suoraan, kirjautumatta ja jättämättä jälkeensä tunnistetietoja.</p> <p>Rekisteriin tallennetaan tutkimukseen osallistuvien kuntien sivistystoimenjohtajien tai johtavien rehtoreiden sähköpostiosoitteet. Lupa- ja kuntakohtaisesti ollaan yhteydessä joko suoraan tai edellä mainittujen henkilöiden kautta tutkittavien koulujen rehtoreihin. Koulujen rehtorit ovat edelleen yhteydessä omien koulujensa henkilökuntaan eli luokkien 1–6 luokanopettajiin. Tutkijat ovat vastaajiin yhteydessä vain, jos heihin otetaan yhteyttä. Tällöin tietoja säilytetään tietoturvallisesti rekisterissä korkeintaan 1.6.2027 saakka.</p> <p>Tutkimusluvut säilytetään myös 1.6.2027 saakka tietoturvallisesti. Tutkimusluvut sisältävät tutkittavien kuntien sivistystoimenjohtajien ja johtavien rehtoreiden yhteystiedot.</p> <p>Sivistystoimenjohtajilta sekä johtavilta rehtoreilta kysymme myös peruskoulujen luokkien 1–6 oppilasmäärät sekä näitä luokkia opettavien luokanopettajien määrän. Itse tutkimuksessa koulujen nimiä, oppilasmäärää tai luokanopettajien määrää ei kerrota, vaan tiedot kerätään koulujen koon arvioinnin vuoksi.</p>

Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Tietoja ei siirretä tutkimusryhmän ulkopuolelle. Vain tutkimuksen tekijöillä sekä tutkielman ohjaajalla on oikeudet aineistoon.
Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
Henkilötietojen säilytämisaika	<p>Kyselylomakkeella kerätty tutkimusaineisto pseudonymisoidaan heti aineistonkeruun päätyttyä. Näin tutkijat varmistavat sen, ettei tiedostoon jää mitään suoria henkilötietoja. Pseudonymisoinnissa otetaan kuitenkin huomioon tutkittavan oikeus pyytää häntä koskevien tietojen poistamista.</p> <p>Saatua aineistoa säilytetään Turun yliopiston Seafile tietojärjestelmässä 1.6.2027 saakka, jonka jälkeen koko aineisto tuhotaan tietoturvallisesti. Aineistoa säilytetään tämä aika sen vuoksi, että tutkijat mahdollisesti käyttävät aineistoa pro gradu –tutkielmassaan.</p> <p>Myös tutkimusluvut ja niiden sisältämät henkilötiedot, kuten sähköpostit, säilytetään Turun yliopiston Seafile-tietojärjestelmässä 1.6.2027 saakka.</p>
Rekisteröidyn oikeudet	<p>Rekisteröidyllä henkilöllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.</p> <p>Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p>
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Tutkimuksessa käytettävät tiedot on saatu tutkimukseen osallistuvien kuntien nettisivuilta. Näitä tietoja ovat sivistystoimenjohtajien sekä johtavien rehtoreiden yhteystiedot. Kuntien nettisivuilta tutkijat ovat arvioineet tutkittavien koulujen määrän sekä niiden koon. Koulujen kokoon liittyen tutkijat ovat kysyneet tarkentavan kysymyksen oppilasmäärästä sekä luokanopettajien määrästä sivistystoimenjohtajilta ja johtavilta rehtoreilta.

	<p>Tutkimusaineisto saadaan kyselylomakkeen kautta tutkittavilta peruskoulun luokkien 1–6 luokanopettajilta. Tutkijat eivät saa tutkittavien sähköpostiosoitteita tai muita tietoja, elleivät tutkittavat ota tutkijoihin yhteyttä esimerkiksi lisätietoja kysyessään.</p>
<p>Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta</p>	<p>Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.</p>

## Liite 3. Kyselylomake

### Luokanopettajien työkuormittuneisuus sekä kuormitusta helpottavat tekijät

Hei,

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun yliopistosta. Opiskelemme nyt kolmatta vuotta ja kirjoitamme kandidaatin tutkielmaamme. Tutkielmamme aihe on luokanopettajien työkuormittuneisuus, kuormitustekijät sekä kuormitusta helpottavat tekijät. Keräämme aineistoa tällä kyselylomakkeella ja toivoisimme kovasti, että juuri sinä vastaisit kyselyyn! Pyydämme, että vastaat kokemuksiesi pohjalta mahdollisimman todenmukaisesti. **Huomaa kuitenkin**, että tutkimuksessamme otamme huomioon **vähintään 6 kuukautta alalla työskennelleet luokanopettajat**.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja vastaamisen voi keskeyttää milloin tahansa. Tällöin vastauksesi eivät tallennu järjestelmään. Osallistumisesi peruuttaminen on mahdollista myös vastaamisen jälkeen olemalla meihin yhteydessä. Kyselyyn vastaamalla suostut siihen, että käytämme vastauksiasi kandidaatin tutkielmassa sekä mahdollisesti tulevassa pro gradu -tutkielmassa.

Tutkimusaineistoa tullaan säilyttämään Turun yliopiston Seafile-tietojärjestelmässä 1.6.2027 asti. Tämän päivämäärän jälkeen aineisto tullaan tuhoamaan. Alla on linkki tutkimuksen tietosuojaselvitykseen.

#### [Tietosuojailmoitus](#)

Meille jokainen vastaus on arvokas ja haluamme kiittää jokaista tutkimukseen osallistuvaa luokanopettajaa! Mikäli sinulle herää kysymyksiä tutkimukseen liittyen, olethan meihin yhteydessä.

Ystävällisin terveisin Aili Mäkelä & Peppi Salonen

#### 1. Suostun siihen, että vastauksiani käytetään tutkimustarkoitukseen. \*

- Kyllä
- Ei

#### 2. Missä seuraavista maakunnista koulusi sijaitsee? \*

- Keski-Suomi
- Pirkanmaa
- Satakunta
- Varsinais-Suomi

### 3. Sukupuoli \*

- Nainen  
 Mies  
 Muu  
 En halua kertoa

### 4. Koulusi oppilasmäärä (luokat 1-6) \*

- Alle 133 oppilasta  
 Yli 134 oppilasta

### 5. Kuinka kauan olet toiminut luokanopettajana? \*

- 6 kk-5 vuotta  
 6-10 vuotta  
 11-15 vuotta  
 16-20 vuotta  
 Yli 21 vuotta

Seuraavat väittämät koskevat työtilannettasi ja sitä koskevia tuntemuksia. **Miten usein väittämät kuvaavat tilannettasi viimeisen 3 kk aikana?** Valitse yksi.

### 6. Miten usein väittämät kuvaavat tilannettasi viimeisen 3 kk aikana? Valitse yksi. (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein, 5=aina) \*

	1. Ei koskaan	2. Harvoin	3. Joskus	4. Usein	5. Aina
Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaikki, mitä teen työssäni, vaatii ponnistelua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En juurikaan palaudu työpäivän jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni fyysisesti uupuneeksi työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1. Ei koskaan	2. Harvoin	3. Joskus	4. Usein	5. Aina
Herättyäni minulla ei ole voimia uuteen työpäivään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin olla aktiivinen työssäni, mutten onnistu siinä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väsyt nopeammin, kun joudun ponnistelemaan työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpäivän jälkeen tunnen itseni henkisesti väsyneeksi ja voimattomaksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Miten usein väittämät kuvaavat tilannettasi viimeisen 3 kk aikana? Valitse yksi. (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein, 5=aina) \***

	1. Ei koskaan	2. Harvoin	3. Joskus	4. Usein	5. Aina
En ole kiinnostunut enkä innostunut työstäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työssäni en ajattele paljoakaan ja toimin kuin automaattiohjauksella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työni on hyvin vastenmielistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työni ei herätä kiinnostustani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kyyninen sen suhteen, mitä työni merkitsee muille. (Oletko epäileväinen tai välinpitämätön työsi merkityksen tai arvon suhteen?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavat väittämät koskevat työtilannettasi ja sitä koskevia tunteita. **Miten usein väittämät kuvaavat tilannettasi viimeisen 3 kk aikana? Valitse yksi.**

**8. Miten usein väittämät kuvaavat tilannettasi viimeisen 3 kk aikana? Valitse yksi. (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein, 5=aina) \***

	1. Ei koskaan	2. Harvoin	3. Joskus	4. Usein	5. Aina
Minun on vaikea pysyä tarkkaavaisena työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työtä tehdessäni minun on vaikea ajatella selkeästi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1. Ei koskaan	2. Harvoin	3. Joskus	4. Usein	5. Aina
Unohtelen asioita ja olen hajamielinen työskennellessäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun työskentelen, en pysty keskittymään hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen virheitä, koska en pysty keskittymään hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Miten usein väittämät kuvaavat tilannettasi viimeisen 3 kk aikana? Valitse yksi. (1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein, 5=aina) \***

	1. Ei koskaan	2. Harvoin	3. Joskus	4. Usein	5. Aina
En pysty hallitsemaan tunteitani työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tunnista itseäni siitä, kuinka työssäni reagoin tunteillani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärsyyn, kun asiat eivät mene haluamallani tavalla työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tulen vihaiseksi tai surulliseksi työssäni tietämättä syytä miksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työssäni saatan tahattomasti ylireagoida tunteillani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavassa osiossa on listattuna mahdollisia **työssäsi ilmeneviä kuormitustekijöitä**. Pyydämme sinua arvioimaan omaa työtäsi ja siinä ilmeneviä kuormitustekijöitä viimeisen 3 kk ajalta.

**10. Kuinka kuormittavana koet seuraavat tekijät omassa työssäsi?**

**(1=ei lainkaan kuormittava, 2=vähän kuormittava, 3=jonkin verran kuormittava, 4=melko kuormittava, 5=erittäin kuormittava) \***

	1. Ei lainkaan kuormittava	2. Vahan kuormittava	3. Jonkin verran kuormittava	4. Melko kuormittava	5. Erittain kuormittava
<b>Oppilaskohtaiset haasteet</b> (esim. ongelmia oppilaiden vertaisvuorovaikutussuhteissa, tukitoimien puute, opettajaan kohdistuva epäasiallinen kohtelu).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Opettajan ja opiskelijan/opiskelijoiden suhteet</b> (esim. negatiiviset vuorovaikutussuhteet yksittäisten oppilaiden kanssa, huono luokkailmapiiri sekä luokkahuoneen hallinnalliset haasteet).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys</b> (esim. vaatimukset itseä kohtaan sekä heikko/negatiivinen näkemys omasta kyvykkyydestä toimia opettajana).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Hallinnollinen vuorovaikutus</b> (esim. etäiset tai huonot suhteet koulun johtoon, henkilökohtaisen tuen puute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Vertaisvuorovaikutus</b> (esim. haasteet kollegoiden välisissä vuorovaikutussuhteissa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Valtion valtuutukset</b> (esim. Opetussuunnitelman vaatimukset).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Hallinnolliset vaatimukset</b> (esim. liiallinen paperityön määrä, joustamattomuus sekä ymmärryksen puute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Riittävä aika</b> (esim. liian suuri työmäärä suhteessa työaikaan, kiire).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Riittävät resurssit</b> (esim. opetusmateriaalit, henkilökunnan määrä, tuki).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Huoltajat</b> (esim. haasteet oppilaiden huoltajien kanssa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1. Ei lainkaan kuormittava	2. Vähän kuormittava	3. Jonkin verran kuormittava	4. Melko kuormittava	5. Erittäin kuormittava
<b>Ammattilliset vastuut</b> (esim. työt seuraavat minua kotiin, huolet työhön liittyvistä asioista).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Turvallisuus</b> (esim. fyysisen tai henkisen terveyden vaarantuminen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Terveys/hyvinvointiponnistelut</b> (esim. liian vähäinen aika oman henkisen ja fyysisen terveyden ylläpitoon, vähäinen palautuminen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Muu, mikä? Halutessasi voit myös tarkentaa yllä antamiasi vastauksia.**

---



---



---



---



---

**12. Listaa yllä mainituista tekijöistä kolme sinua eniten kuormittavinta. \***

---



---



---



---



---

Seuraavassa osiossa on listattuna tekijöitä, jotka mahdollisesti **suojaavat kuormitustekijöiltä tai helpottavat niitä**. Pyydämme sinua arvioimaan seuraavaksi listattuja tekijöitä ja niiden tärkeyttä työssäsi viimeisen 3 kk aikana.

**13. Kuinka tärkeinä pidät seuraavia tekijöitä omassa työssäsi?**

(1=en lainkaan tärkeänä, 2=vähän tärkeänä, 3=jonkin verran tärkeänä, 4=melko tärkeänä, 5=erittäin tärkeänä) \*

	1. En lainkaan tärkeänä	2. Vähän tärkeänä	3. Jonkin verran tärkeänä	4. Melko tärkeänä	5. Erittäin tärkeänä
<b>Vertaisvuorovaikutus</b> (esim. positiiviset suhteet luokanopettajakollegoiden kanssa, yhteisopettajuuden toimivuus).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Opettajan ammatti-identiteetti sekä minäkäsitys</b> (esim. positiivinen asenne ja itsevarmuus omaa ammattia ja kyvykkyyttä kohtaan).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Terveyden/hyvinvoinnin edistäminen</b> (esim. riittävä fyysinen ja henkinen palautuminen työntekijän ulkopuolella, mielekäs vapaa-aika).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Hallinnollinen tuki</b> (esim. hyvä yhteistyö ja suhde johtajistoon).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Huoltajat</b> (esim. hyvä ja toimiva kommunikaatio oppilaiden huoltajien kanssa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Opettajan ja oppilaiden suhteet</b> (esim. positiiviset suhteet opettajan ja oppilaiden välillä, turvallinen ja positiivinen luokkailmapiiri).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Oppilaskohtaiset tekijät</b> (esim. toimiva dynamiikka vertaisten kesken, riittävät tukiresurssit).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Dynamiikka opettajan sekä avustajan/resurssiohjaajan/erityisopettajan/muun henkilökunnan välillä</b> (esim. toimiva yhteistyö, työnjako sekä työn organisointi).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ammatilliset tekijät</b> (esim. riittävä ammatillinen kehittyminen, mahdollisuus jatkokoulutukseen, toimivat ja mielekkäät pedagogiset opetusmenetelmät).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Riittävä aika</b> (esim. riittävä aika suhteessa työmäärään, työn ja vapaa-ajan tasapaino).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 14. Muu, mikä? Halutessasi voit myös tarkentaa yllä antamiasi vastauksia.

---



---



---



---



---

**15. Listaa yllä mainituista suojaavista tekijöistä kolme sinulle tärkeintä tekijää. \***

---

---

---

---

---