

”Ei ehdi, ei pysty, ja silti pitää”

Teoriaohjaava sisällönanalyysi peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormituksesta
käytävästä keskustelusta Opettaja-lehdessä vuosina 2020–2024

Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Kandidaatintutkielma

Laatijat:
Viivi Arminen
Janina Eriksson

01.04.2025
Turun yliopisto

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Luokanopettajan tutkinto-ohjelma, kasvatustiede

Tekijät: Viivi Arminen ja Janina Eriksson

Otsikko: ”Ei ehdi, ei pysty, ja silti pitää” - Teoriaohjaava sisällönanalyysi peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormituksesta käytävästä keskustelusta Opettaja-lehdessä vuosina 2020–2024

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Iina Männikkö

Sivumäärä: 33 sivua

Päivämäärä: 01.04.2025

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormituksesta kirjoitetaan Opettaja-lehdessä vuosina 2020–2024. Tutkimuksessa tarkasteltiin ajanjaksolla havaittavia muutoksia ja niihin vaikuttavia taustatekijöitä. Lehtien teksteistä etsittiin opetus-, kasvat- ja tutkimusalalla vallitsevia kuormitustekijöitä teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisellä otteella käyttäen lisäksi sisällön erittelyä.

Opettajien kuormituksesta on runsaasti aiempaa tutkimustietoa, mutta Opettaja-lehden tutkiminen antaa tutkimukselle uuden näkökulman. Opettaja-lehti tavoittaa ainoana mediana opetusalan päättäjät ja ammattilaiset kaikilla koulutusasteilla, joten sen julkaisuilla on mahdollisuus vaikuttaa alan ongelma-kohtiin. Opettajien työkuormituksesta tehtävä tutkimus on arvokasta, sillä sen avulla voidaan mahdollisesti vaikuttaa alan tulevaisuuden näkymiin. On tärkeä huomata, kuinka opettajan kokema stressi vaikuttaa myös oppilaiden sekä työyhteisön hyvinvointiin.

Tutkimuksessa havaittiin, että työkuormituksesta kirjoitetaan lehdessä säännöllisesti ja runsaasti. Tulosten mukaan opettajat ja rehtorit ovat kuormittuneita. Alalla näyttäisi vallitsevan lukuisia kuormitustekijöitä, ja niiden taustalla voidaan nähdä yhteiskunnallisten ilmiöiden vaikutusta. Tutkimuksessa todetaan, että opetusalan pitkäaikaisiin ongelmiin, kuten liialliseen työmäärään ja prosessien toimimattomuuteen, ei ole saatu ratkaisua viime vuosien aikana.

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan pohtia, vastataanko opetusalan ongelmiin riittävän tehokkaasti. Jatkossa tutkimus voisi keskittyä ratkaisujen hakemiseen, ja Opettaja-lehteä voisi tutkia kuormituksen hallinnan ja palautumisen näkökulmasta.

Avainsanat: Opettaja-lehti, työkuormitus, työuupumus, kuormitustekijä, stressi, peruskoulu, opettaja, rehtori, OAJ, sisällönanalyysi

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
1.1	Työkuormitus, uupumus ja stressi	5
1.2	Työkuormitus osana opettajien työtä ja jaksamista	6
1.3	Opetusalalla vallitsevat kuormitustekijät alati muuttuvassa yhteiskunnassa	8
2	Tutkimusongelmat	11
3	Menetelmä	12
3.1	Tutkimusaineisto	12
3.2	Tutkimuksen toteutus	13
3.3	Aineiston käsittely	13
3.4	Tutkimusetiikka	16
4	Tulokset	17
4.1	Työkuormitus, uupumus ja stressi teksteissä	17
4.2	Tekstien kuormitustekijät	19
4.3	Muutokset työkuormituksen käsittelyssä	22
5	Pohdinta	26
5.1	Päätulokset	26
5.2	Tulosten tarkastelu	27
5.3	Luotettavuuden arviointi	29
5.4	Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusideat	30
	Lähteet	32
	Liitteet	37
	Liite 1. Tutkimusaineiston muodostavat tekstit	37

1 Johdanto

Opetusala on tiiviisti sidoksissa yhteiskunnallisiin ja globaaleihin muutoksiin, ja yhteiskunnan hyvinvointi heijastuu opettajien hyvinvointiin. Viime vuosina uupumukseen ajautuneiden opettajien hyvinvointia ovat koetelleet muun muassa lasten ja nuorten lisääntyneet tuen tarpeet (Kiviruusu & Aalto-Setälä, 2023) ja koronapandemia (Dixon, 2023, s. 159; Salmela-Aro ym., 2020). Vuonna 2014 voimaan astui uusi perusopetuksen opetussuunnitelma, jonka käyttöönoton jälkeen tutkimuksissa on havaittu luokanopettajien ja lehtoreiden työhyvinvoinnin heikentymistä (Kauppi ym., 2022). Opettajien jaksaminen onkin ollut toistuvasti esillä julkisessa keskustelussa ja mediassa (Degerman, 2022; Kalin, 2025; Polo & Laakkonen, 2023).

Opettajien työhyvinvointi ja työkuormitus ovat merkittäviä ilmiöitä koulutuksen kentällä ja siten relevantti aihe tutkia. Opettajien hyvinvoinnin vaikutukset kantavat kauas; opettajan kokema stressi ja sen vaikutukset ovat nimittäin yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin ja siihen, miten nämä menestyvät opinnoissaan (Dixon, 2023, s. 159). Opettajien työkuormituksesta on tehtävä tutkimusta, jotta alan tulevaisuudennäkymiin voidaan vaikuttaa. Opettajien työssäjaksaminen vaikuttaa hyvinvointiin niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla, opetuksen laatuun sekä alan houkuttelevuuteen (Hakanen, 2004). Opettajien työhyvinvoinnista on keskusteltu viime vuosina paljon, ja aiheesta on tehty useita tutkimuksia ja selvityksiä. Erityisesti opettajien kuormittuneisuudesta ja sen syistä on runsaasti tutkimustietoa (Hakanen, 2006, s. 29).

Vaikka aihe on tutkittu, ottaa tämä tutkimus uudenlaisen lähestymistavan opettajien työkuormituksen tutkimiseen. Tutkimus käsittelee opettajien työkuormitusta Opettaja-lehden kirjoituksissa, joissa itse alan ammattilaiset kertovat, miten näkevät ja kokevat nämä asiat. Opettaja-lehden tutkiminen on merkityksellistä, koska se tavoittaa ainoana mediana opetusalan päättäjät ja ammattilaiset kaikilla koulutusasteilla ja medioiden tapaan sillä on viestinnällinen tavoite. Lehtitekstit kuvailevat ilmiöitä sekä rakentavat mielikuvia ja yhteisöllisyyden tunnetta (Abrahamson & Prior-Miller 2018, s. 10–13). Opettaja-lehti on yksi suurimpia suomalaisia ammattijärjestölehtiä ja näyteikkuna opettajan ammattiin, ja siksi sen kirjoituksilla on merkitystä. Se tavoittaa Kansallisen Mediatutkimuksen (KMT) mukaan painetulla ja verkkolehdeillä yhteensä noin 219 600 lukijaa kuukaudessa (Media Metrics Finland, 2024).

Tutkimuksemme käsittelee opettajien ja rehtorien työkuormitusta, stressiä ja uupumusta sekä niitä tekijöitä, jotka nousevat keskeisiksi näiden ilmiöiden taustalla Opettaja-lehden kirjoituksissa. Työkuormitusta, uupumusta ja stressiä käsitellään tässä tutkimuksessa haasteiden ja ongelmien kautta. Näistä aiheista Opettaja-lehdessä ovat puhuneet niin alan asiantuntijat, lasten vanhemmat, poliitikot, luokan- ja erityisopettajat kuin rehtoritkin. Tutkimuksessa tarkasteltava aikajakso kattaa koronapandemiaa seurannutta aikaa ja huomioi muun muassa eduskuntavaalit, Ukrainan sodan, erilaiset uudistukset ja alati kasvavan työmäärän vaikutukset.

1.1 Työkuormitus, uupumus ja stressi

Työkuormituksen määritellään muodostuvan työn fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista ja kognitiivisista osa-alueista (Meikko & Ilves, 2024, s. 33; Työturvallisuuskeskus, ei pvm.). Työturvallisuuskeskus (ei pvm.) määrittelee fyysisen kuormituksen koskevan henkilön liikkumista, työasentoja, fyysisen voiman käyttöä sekä toimintakykyä. Samaten psykososiaaliseen kuormitukseen kuuluu työtehtävien, työjärjestelyjen, johtamisen, työyhteisön ja työympäristön työntekijään vaikuttavat ominaisuudet. Kognitiivinen kuormitus pitää sisällään tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyvät psyykkiset toiminnot (Työturvallisuuskeskus, ei pvm.). Kuormitustekijät määritellään siis työn ja työympäristön muuttujiksi, jotka vaikuttavat työn teon taustalla (Savolainen, 2001, s. 16).

Työkuormitus ei ole suoraan negatiivista työntekijälle, vaan se on myönteistä tiettyyn pisteeseen saakka (Meikko & Ilves, 2024, s. 33; OAJ, 2024). Vasta kun kuormitus ylittää ihmisen henkilökohtaisten voimavarojen rajan, se muuttuu negatiiviseksi ilmiöksi (Meikko & Ilves, 2024, s. 33). Kuormituskokemus syntyykin tilanteissa, joissa työntekijän voimavarat tulevat uhatuiksi, ne kulutetaan loppuun tai työntekijä käyttää niitä saamatta haluttua vastinetta (Hakanen, 2004, s. 288). Työntekijän ylikuormittuminen näkyy kehollisina ja tunneperäisinä reaktioina sekä muutoksina havainnoinnissa ja käyttäytymisessä (Työturvallisuuskeskus, ei pvm.). Työkuormitus, joka on edennyt terveydelle haitalliselle tasolle, uhkaa työhyvinvointia (OAJ, 2024).

Uupumus määritellään subjektiivisten voimavarojen hiljattaiseksi loppuun kulumiseksi (Hakanen, 2004, s. 219). Työuupumus nähdään prosessina, jossa psyykkiset voimavarat vähenevät hiljalleen (Uusitalo-Arola ym., 2022). Tämä prosessi sisältää kolme oiretta: uupumusasteisen väsymyksen, kyynistyneisyyden ja alentuneen ammatillisen itsetunnon

(Salmela-Aro ym., 2020, s. 7; Uusitalo-Arola ym., 2022). Uupumusoireiksi luokitellaan myös kognitiivisten toimintojen ja tunteiden hallinnan häiriöt (Suutala ym., 2024).

Uupumusasteinen väsymys näkyy yllirasittuneisuutena työstä, kun taas kyynisyyttä kuvaa mielekkyyden ja merkityksen heikkeneminen sekä etäännyntynyt asenne omaa työtä kohtaan (Salmela-Aro ym. 2020, s. 7).

Työuupumus ei synny yhdessä yössä, eikä se synny yksittäisestä raskaasta päivästä.

Uupumuksesta kärsivä henkilö ei enää palaudu vapaa-aikanaan työstä aiheutuvasta kuormituksesta ja väsymys on vaivannut pitkäaikaisesti (Lerikkanen ym., 2020, s. 58; Uusitalo-Arola, 2022). Optimaalisessa tilanteessa ihminen palautuu kuormituksesta saman päivän aikana (OAJ, 2024). Työtä ja muuta elämää ei voida kuitenkaan tarkastella toisistansa erillisinä osa-alueina, koska työhyvinvoinnilla on merkittävä vaikutus yleiseen hyvinvointiin (Hakanen, 2004, s. 129). Vastaavasti muun elämän kuormituksella on yhteys työuupumusoireisiin, mutta se selittää niistä vain pienen osan (Hakanen, 2004, s. 129–130). Monille työuupumisesta puhuminen tarkoittaa burn-outia. Työuupumus voidaankin määritellä burn-outiksi, jolla tarkoitetaan pikkuhiljaa kehittyvää stressioireyhtymää, jossa henkilö väsyvätäysin (Hakanen, 2006, s. 31).

Stressi on tilanne, jossa ihmiseen kohdistuu liikaa haasteita ja vaatimuksia, jolloin ihmisen voimavarat ehtyvät ja ovat tiukoilla (Mattila, 2022). Tällöin ihminen kokee jännittyneisyyden, levottomuuden ja ahdistuksen tunteita, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi nukkumiseen (Meikko & Ilves, 2024). Stressin aiheuttajia voivat olla muun muassa alituinen kiire, sopimaton työ tai työttömyys, työyhteisön erilaiset ongelmat, kohtuuttomat vaatimukset ja äkilliset elämänmuutokset (Mattila, 2022). Stressi voi ilmetä muun muassa sairauksina, lääkkeiden käyttönä, ahdistuksena ja masennuksena (Kinnunen, 1989, s. 27). Stressin kokemisessa on kuitenkin havaittavissa eroavaisuuksia yksilöiden välillä (Kinnunen, 1989, s. 27).

1.2 Työkuormitus osana opettajien työtä ja jaksamista

Opettajan ammatti nähdään perinteisesti kutsumusammattina, joka sitouttaa tekijänsä alusta alkaen (Hakanen ym., 2006, s. 509). Kutsumusammattissa voi kokea korostunutta vastuun- tai velvollisuudentunnetta, mutta nämä yhdessä liian korkeiden vaatimusten kanssa ovat riskinä työhyvinvoinnille (Hakanen, 2004, s. 159). Uupumus uhkaa työhyvinvointia, ja se voi syntyä yksilöllisen työetiikan ja liian suurien vaatimusten seurauksena (Lindqvist ym., 2021, s. 1270–1271; Suutala ym., 2024). Työn panostuksien ja vastineiden on oltava tasapainossa ja

työvaatimuksien kohtuullisia, jotta opettajien työhyvinvointia voidaan positiivisessa mielessä edistää (Onnismaa, 2010, s. 55).

Opetusalan työolobarometrissa työhyvinvointi on määritelty koostuvan henkilökohtaisesta hyvinvoinnista, työolosuhteista ja pedagogisesta hyvinvoinnista (Meikko & Ilves, 2024, s. 36). Työolobarometrin mukaan pedagoginen hyvinvointi määritellään kokonaisuudeksi, jossa tasapainossa ovat oma osaaminen, oppilaan ja työyhteisön kohtaaminen sekä yleisesti niiden välinen vuorovaikutus. Työkyky on myös tasapainoa, jossa tekijöinä ovat omat voimavarat, osaaminen ja sosiaaliset taidot (Meikko & Ilves, 2024, s. 36). Työkyvyn ylläpidon keskeisessä roolissa ovat työajan seuraaminen, sen noudattaminen ja oman työnsä ohjaaminen (Meikko & Ilves, 2024, s. 33).

Kuormitustekijät liittyvät usein työyhteisöön, organisaation toimintatapoihin tai työympäristöön (Työturvallisuuskeskus, ei pvm.). Vastavuoroisuuden puute työyhteisössä voi esimerkiksi olla kuormittumisen syy (Hakanen, 2004, s. 34). Opettajan työssäjaksaminen kärsii, jos koulun sisäisissä rakenteissa, työyhteisön ilmapiirissä tai koulun johdon kommunikaatiossa on havaittavissa ongelmia (Dixon, 2023; Lindqvist ym., 2021). Opettajien kokema työuupumus vaikutti kielteisesti heidän arvioonsa sekä koulun johtamisesta että opettajien keskinäisestä yhteistyöstä (Lerkkanen ym., 2020, s. 57). Suhteet työkavereihin ovat merkittävä tekijä opettajan stressissä ja niiden merkitystä korostettiin etenkin lukukauden alussa (Kinnunen, 1989, s. 28–29). Positiivinen tuki työyhteisöltä vähentää henkistä uupumista (Lindqvist ym., 2021, s. 1266). On kuitenkin huomioitava, että jokaisen kokema stressi ja jaksaminen on yksilöllistä (Herman ym., 2018; Kinnunen, 1989).

Opettaja voi yrittää peittää stressiään luokan edessä, mutta oppilaat pystyvät huomaamaan stressin ja tulkitsemaan opettajan mielialaa (Glazzard & Rose, 2019). Opettajien ja rehtorien kokema stressi onkin laaja ilmiö, jonka vaikutukset ovat kauaskantoiset. Stressi voi heijastua oppilaisiin ja aiheuttaa muutoksia heidän koulumenestyksessään sekä hyvinvoinnissaan (Dixon, 2023, s. 159). Lukukauden edetessä oppilassuhteet vaikuttavat opettajan stressitasoihin enemmän kuin alkuvuodesta stressiin vaikuttaneet sosiaaliset suhteet työyhteisössä (Kinnunen, 1989, s. 28–29). Oppilassuhteen laadun merkitys täytyy kuitenkin huomioida stressin ennustavana tekijänä, sillä epätydyttävä vuorovaikutus oppilaiden kanssa voi lisätä ahdistusta ja masennusta (Kinnunen, 1989, s. 28–29).

Aikaisemmat tutkimukset (Chang, 2013, s. 815; Dixon, 2023, s. 176; Kauppi ym., 2022) antavat viitteitä siitä, kuinka oppilaiden häiriökäyttäytymisellä ja ylipäänsä oppilailta on

vaikutusta opettajan kokemaan kuormitukseen. Esimerkiksi huoli oppilaista ja heidän ongelmistaan sekä heidän huono koulumenestyksensä koetaan kuormittavana (Lindqvist ym., 2021, s. 1270–1272). Oppilaiden hyvinvoinnista ja koulumenestyksestä kantavat huolta myös heidän vanhempansa, minkä on huomattu kuormittavan opettajaa (Dixon, 2023, s. 177). Raskaaksi on koettu erityisesti vanhempien epäluottamus opettajaa kohtaan (Heffernan ym., 2022). Opetusalan työolobarometri (Meikko & Ilves, 2024) paljasti, että huoltajien opettajiin kohdistamaa epäasiallista kohtelua esiintyy eniten peruskoulun ja varhaiskasvatuksen puolella.

Opettajien työ on ennen kaikkea ihmissuhdetyötä, joka voidaan nähdä ainakin osalla opettajista itsessään kuormittavana tekijänä (Kinnunen, 1989, s. 47). Viikonloput ovat palautumista varten, mutta kuormituksen kasvaessa ne eivät riitä enää elpymiseen (Kinnunen, 1989, s. 47). Vajavainen palautuminen vapaa-ajalla johtaa mitä todennäköisimmin ammatin vaihtoon (Heffernan ym., 2022). Opetusalan ammattijärjestö OAJ:n (2021) vuonna 2021 teettämän alanvaihtokyselyn perusteella vähintään 57 % kaikista opettajista harkitsi alan vaihtoa viimeisen vuoden aikana. Heistä useampi on vasta alussa omalla opetusurallansa (OAJ, ei pvm.).

1.3 Opetusalalla vallitsevat kuormitustekijät alati muuttuvassa yhteiskunnassa

Opetusalan keskeisimmiksi kuormitustekijöiksi nimetään jatkuvat keskeytykset, kiire, toissijaiset työt ja ylenmääräinen työmäärä (Meikko & Ilves, 2024). Vuonna 2023 teetetyssä opetusalan työolobarometrissa 57 %:lla vastaajista oli omasta mielestään liikaa töitä melko tai erittäin usein (Meikko & Ilves, 2024). Lerkkanen ym. (2020) saivat vastaavia tuloksia tutkiessaan luokanopettajien työkuormitusta ja jaksamista. Tutkimuksessa yli puolet luokanopettajista koki olevansa ylisitoutuneita työhönsä ja työmäärän valuvan vapaa-ajalle. Opettajat uupuvatkin työssään kasvavan työmäärän ja stressin alla (Heffernan ym., 2022). Muun muassa edellä mainitut taustatekijät sekä kurinpito-ongelmat ovat syynä uupumukseen ja sen seurauksena opettajat harkitsevat opettajuudesta luopumista (Skaalvik & Skaalvik 2011, 1036).

OAJ:n (2021) teettämässä alanvaihtokyselyssä vastaajat nimesivät työn kuormittavuuden, työmäärän lisääntymisen ja palkkatason isommiksi syiksi alanvaihdon harkinnan taustalla. Työhön käytettävien resurssien väheneminen on suorassa yhteydessä työuupumukseen (Lerkkanen ym., 2020, s. 57) ja epäsuorasti yhteydessä alhaisempaan sitoutumiseen työtä

kohtaan (Hakanen ym., 2006, s. 508). Nämä trendit ovat aiheuttaneet sen, että uransa aloittavat opettajat jättävät työnsä jo muutaman vuoden sisällä ja vanhemmat opettajat jäävät yhä aikaisemmin eläkkeelle virastaan (Hakanen ym., 2006, s. 510). Työelämän nopeat muutokset lisäävät työntekijöiden epävarmuuden tuntemuksia sekä työsuhteiden epävakautta (Hakanen, 2004, s. 77). Toistuva epävarmuuden kokeminen tai määräaikaiset työsuhteet aiheuttavat haittaa hyvinvoinnille (Hakanen, 2004, s. 97–98).

Maailmaa ja tässä tapauksessa opetusalaan järjestyttävä koronapandemia muutti alaa voimakkaasti sen aikana ja jälkeen. Koronakriisi loi opetukseen uusia erityisjärjestelyjä, jotka lisäsivät opettajien uupumista sekä vähensivät rehtorien kokemaa innostusta (Salmela-Aro ym., 2020, s. 426). Pandemia lisäsi opettajan työn paineita pahentamalla jo ennestään olemassa olevia stressitekijöitä (Dixon, 2023, s. 178). Stressi on edelleen kasvava ongelma alalla, vaikka pandemia-aika on päättynyt (Dixon, 2023, s. 159). Miten Suomi voi? -tutkimuksen tulokset antavat viitteitä, että suomalaisten työhyvinvointi on entisestään mennyt huonompaan suuntaan sekä oman työn tulevaisuus kuormittaa pandemian jälkeisenä aikana (Suutala ym., 2024).

Covid-19 kriisi toi mukanaan lukuisia uusia vaatimuksia opettajille (Salmela-Aro ym., 2022, s. 510). Yhtenä isoimpana ongelmana pidetään syntyneitä oppimisvajetta (OAJ, 2021; Salmela-Aro ym., 2020, s. 430). Salmela-Aro ja kollegat (2020, s. 430) korostavat tutkimuksessaan, kuinka tämän päivän tilanteeseen on päästy opettajien jaksamisen kustannuksella. Pandemia on vain yksi esimerkki muuttuvasta työelämästä, sillä uudet haasteet ovat tulleet muun muassa Ukrainan sodan myötä ja ne koskettavat opetusalaan vahvasti. Tutkimuksissa ilmiöksi nousee nopeasti muuttuva ja polarisoituva yhteiskunta, mikä pohdituttaa myös opetusalaan (Meikko & Ilves, 2024).

Rehtorien työtaakka on kestävä (Onnismaa, 2010). Tilanne on edennyt siihen, että töitä delegoidaan ylemmiltä tahoilta rehtoreille ja he joutuvat esimerkiksi hoitamaan vaativia oppilashuoltoon liittyviä tehtäviä riittämättömällä resursseilla ja tuella (Onnismaa, 2010, 58). Tämä johtuu muun muassa lainsäädännöstä, yksikkökojen kasvusta sekä hallintopalveluiden karsimisesta (Meikko & Ilves, 2024, s. 35; OAJ, ei pvm.). Työtaakan kasvaessa myös alanvaihtoaiheet ovat kasvaneet (Onnismaa, 2010). Työtaakan toisena lieveilmionä pidetään uupumuksen lisääntymistä johtajien keskuudessa (Suutala ym., 2024). Rehtoribarometrin tulokset antavat viitteitä siitä, että resursseihin panostamalla voitaisiin lisätä työhyvinvointia (Suomen rehtorit Oy, 2023).

Oppilasväestön muuttuessa yhä heterogeenisemmäksi, muuttuu opettajan ammatti enemmän ja enemmän kuormittavaksi (Salmela-Aro ym., 2019, s. 2). Kuormittavuuden taustasyynä pidetään maahanmuuttoa, erityisoppilaiden tarpeita, digitalisaation vaatimuksia sekä koulutukseen kohdistuvia leikkauksia (Salmela-Aro ym., 2019, s. 2). Resurssien ollessa vähäiset, lisääntyy stressin ja riittämättömyyden tunne esimerkiksi opeteltaessa opetussuunnitelmien uusia käytänteitä (Kauppi, ym., 2022). Inklusiota on toteutettu liian vähin resurssein, eivätkä suurentuneet luokkakoot tarjoa riittävän yksilöllistä opetusta sitä tarvitseville oppilaille (Kiviruusu & Aalto-Setälä, 2023, s. 166). Kasvavat luokkakoot myös uuvuttavat opettajat (Kiviruusu & Aalto-Setälä, 2023, s. 166; Salmela-Aro ym., 2019, s. 5). Luokissa on yhä enemmän tukea tarvitsevia oppilaita, mikä on lisännyt opettajien työmäärää ja sen myötä uupumisia (Dixon, 2023) ja riittämättömyyden tunteen kokemista (Lerikkanen ym., 2020, s. 57).

Kestävään työelämään kuuluu työuran jatkuva kehittäminen ja sen mukauttamismahdollisuudet uran eri vaiheissa (Meikko & Ilves, 2024). Opettajien työhyvinvointia tulisi ennakoida ja stressin käsittelykeinoja vahvistaa, jotta työuupumukselta vältyttäisiin (Lerikkanen ym., 2020, s. 63). Työn imun heikkeneminen on yhteydessä opettajien kyynistymiseen ja heikentyneeseen ammatilliseen itsetuntoon, mikä voi vähentää heidän sitoutumistaan työhön (Lerikkanen ym., 2020, 57–58). Vaikka monet opettajat kokevat työn iloa, opetustyön kuormittavuus ja haasteet voivat pitkällä aikavälillä johtaa uupumukseen ja motivaation laskuun (Lerikkanen ym., 2020, 57–58). Tutkimus-, koulutus- ja kasvatustieteen ammattilaisten kokonaisvaltainen hyvinvointi hyödyttää kaikkia (OAJ, ei pvm., s. 3).

2 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormitus on esillä Opettaja-lehdessä vuosina 2020–2024. Haluamme saada kuvan siitä, miten ja kuinka paljon työkuormituksesta kirjoitetaan sekä keskittyä näkökulmiin, joita Opettaja-lehti tarjoaa työkuormituksen taustalla. Lisäksi haluamme tarkastella millaisia muutoksia työkuormituksen käsittelyssä on nähtävissä valittujen julkaisuvuosien aikana. Lehtien artikkeleita peilataan OAJ:n (2024) määrittelemiin kuormitustekijöihin ja niitä pyritään luokittelemaan sen mukaisesti.

Tutkimusta lähestytään täten seuraavilla tutkimuskysymyksillä:

1. Miten opettajien ja rehtorien työkuormituksesta kirjoitetaan Opettaja-lehdessä vuosien 2020–2024 aikana?
2. Millaisia näkökulmia Opettaja-lehti tarjoaa opettajien ja rehtorien työkuormituksen syistä vuosina 2020–2024?
3. Miten opettajien ja rehtorien työkuormituksen käsittely on muuttunut Opettaja-lehdessä vuosina 2020–2024?

3 Menetelmä

Tämä tutkimus on toteutettu käyttäen sekä sisällönanalyysiä että sisällön erittelyä vastataksemme tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Tässä luvussa esittelemme tutkimusaineiston sekä kuvaamme, kuinka tutkimus on toteutettu ja kuinka aineisto on käsitelty. Sen lisäksi tarkastelemme myös tutkimukseen liittyviä eettisiä näkökulmia.

3.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto muodostuu 188 vuosina 2020–2024 Opettaja-lehdessä julkaistuista tekstistä (liite 1), jotka käsittelevät peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormitusta. Kyseiset julkaisuvuodet valikoituivat tutkimukseen, koska halusimme keskittyä kuormituksessa nähtäviin muutoksiin ja nähdä alalla vallitsevan tilanteen. Opettaja-lehdet ovat saatavilla luettavaksi näköislehtinä arkistossa opettaja.fi -sivustolla sekä fyysisinä lehtinä yliopiston kirjastossa.

Tutkimukseen valitut tekstit valikoituivat taulukossa 1 esitetyin kriteerein.

Taulukko 1. Aineiston valinta- ja poisjättökriteerit

Aineistoon valittu teksti	Aineistosta poisjätetty teksti
On julkaistu vuosien 1/2020–8/2024 Opettaja-lehdessä	On ilmestynyt vuosien 1/2020–8/2024 ulkopuolella
Käsittelee peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormitusta, uupumusta, stressiä tai työhyvinvointia negatiivisessa sävyssä	Käsittelee muiden kuin peruskoulun opettajien tai rehtorien työkuormitusta, uupumusta, stressiä tai työhyvinvointia negatiivisessa sävyssä, ollen esimerkiksi varhaiskasvatuksen tai korkeakoulun opettajista kertova teksti
On ns. täysipituinen teksti, jolla kunnollinen rakenne	Ei ole otsikoitu tai se ei omaa kunnollista rakennetta, ollen esimerkiksi Twitter-sitaatti tai lainaus lehden verkkosivuilla julkaistusta artikkelista
	Mainos tai muu kaupallinen sisältö
	Muu kuin suomenkielinen

3.2 Tutkimuksen toteutus

Sisällönanalyysi mahdollistaa artikkelien analysoinnin objektiivisesti, että systemaattisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117). Menetelmä soveltuu laajojen lehtiartikkelien analyysiin, sillä yksinään laadullinen tai määrällinen lähestymistapa ei pysty vastaamaan haluttuihin kysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 78). Sen avulla isosta aineistosta saadaan tiivistetty ja selkeä muoto. Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan analyysiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Teoriaohjaava sisällönanalyysi on laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa analyysi etenee aineiston ja teorian vuorovaikutuksessa, mahdollistaen uuden tiedon muodostumisen (Tuomi & Sarajärvi, 2011, s. 97). Aineistosta poimitaan analyysiyksiköitä, joiden käsittelyä ohjaa taustalla oleva teoria, mutta teoria ei täysin määrää analyysin kulkua (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 98–99). Tässä tutkimuksessa on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa aineiston analyysi on tehty OAJ:n (2024) määrittelemien opetus-, kasvatusta- ja tutkimusalan kuormitustekijöiden ohjaamana. Teoriaohjaavassa analyysissä aineistoa tarkastellaan ennalta määriteltujen teoreettisten käsitteiden valossa, mutta analyysin kulku ei ole täysin sidottu teoriaan. Tässä tutkimuksessa OAJ:n kuormitustekijät ovat toimineet analyysin lähtökohtana ja tukena, mutta aineistosta on nostettu esiin myös uusia näkökulmia, jotka täydentävät tai tarkentavat teorian tarjoamaa viitekehystä.

Tutkimus on teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa käytetään myös sisällönerittelyä. Näiden kahden metodin sisällyttäminen samaan tutkimukseen liittyy tutkimuksen periaatteessa monimenetelmälliseen lähestymistapaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 138). Sisällönerittelyssä lehtien artikkelit kuvataan kvantitatiivisesti eli aineisto kvantifioidaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 119). Kvantifioimalla voidaan kuvata analysoitujen tekijöiden muutosta tutkitulla ajanjaksolla (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 136–137).

3.3 Aineiston käsittely

Tutkimukselle valittiin analyysirunko (taulukko 2), joka koostuu OAJ:n (2024) määrittelemistä kasvatusta-, opetus- ja tutkimusalan kuormitustekijöistä. Ennen aineiston keruuta luokittelua testattiin viidellä vuoden 2015 Opettaja-lehdellä analyysirungon mukaisesti, jotta molemmat tutkimuksen tekijät ymmärsivät analyysirungon käytön samalla tavalla. Esitestausta toteutettiin identtisesti aineiston keruun kanssa (Soininen & Merisuo-Strom, 2009, s. 127).

Analyysirungon valinnan jälkeen aineisto pelkistettiin eli aineistosta karsittiin kaikki epäolennainen pois. Toisin sanoen Opettaja-lehdet selattiin ja luettiin kronologisessa järjestyksessä läpi ja niistä poimittiin talteen kirjoitukset, jotka käsittelivät analyysirungon mukaisia ilmiöitä. Nämä analyysirungon mukaiset ilmiöt luokiteltiin analyysirungon mukaisesti sekä analyysirungon ulkopuolelle jäävistä kuormitustekijöistä muodostettiin uusia luokkia teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Taulukko 2. Analyysirunko opetus-, kasvatus- ja tutkimusalan kuormitustekijöistä ja niille luodut tunnisteet. Lähde: OAJ (2024)

Kasvatus-, opetus- ja tutkimusalan kuormitustekijät	Tunniste
Epäselvät tai puutteelliset ohjeet (esimerkiksi uudet menetelmät, työvälineet, ohjelmat, toimintatavat)	K1
Epäselvät, epärealistiset, ristiriitaiset ja kohtuuttomat odotukset ja tavoitteet	K2
Puutteellinen perehdytys ja työhönopastus	K3
Epäselvät tai toimimattomat prosessit	K4
Liian suuri työmäärä suhteessa työaikaan, työtehtävien valuminen vapaa-ajalle	K5
Liiallisen tietomäärän tai hallitsemattoman tietotulvan käsittely	K6
Toimimattomat työvälineet tai ohjelmat	K7
Työympäristön puutteet	K8
Jatkuvat keskeytykset	K9
Usean eri asian tekeminen samanaikaisesti	K10
Vaikeus pitää taukoja työpäivän aikana	K11
Liian vaikeat tai vaativat työtehtävät, uudet vaatimukset ilman perehdytystä tai täydennyskoulutusta	K12
Liian suuri vastuu suhteessa vaikutusmahdollisuuksiin	K13
Väkivallan, häirinnän ja maalittamisen uhka	K14
Haasteelliset vuorovaikutustilanteet oppilaiden tai huoltajien kanssa	K15
Häiriöt työyhteisössä: yhteistyö- ja vuorovaikutusongelmat, puutteellinen tuki, johtamiseen ja esihenkilötyöhön liittyvät puutteet tai ongelmat, syrjivä kohtelu, ristiriidat, työpaikkakiusaaminen	K16

Kvantifioimme aineistomme antamalla analyysirungon kuormitustekijöille tunnisteet (taulukko 2), joiden avulla artikkelin sisältämät kuormitustekijät voitiin kirjata ylös erilliseen Excel-tilaukseen. Analyysirunkomme poikkeaa täten Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemästä analyysirungosta, jossa tekstien sisällöt kirjoitettiin analyysirungon sisälle. Tekstissä mainittujen kuormitustekijöiden tunnisteiden lisäksi taulukkolaskentaohjelmaan kirjattiin lehden julkaisuvuosi, lehden numero, tekstin otsikko ja se, keskittyykö teksti

työkuormitukseen vai sivuaako se aihetta. Teksti on määritelty työkuormitukseen keskittyväksi, kun se rakentuu työkuormituksen tai uupumuksen ympärille negatiivisessa sävyssä ja sivuavaksi, kun kuormitus tai uupuminen tulee esille tekstissä, mutta se ei ole tekstin pääaihe. Tämä jaottelu mahdollistaa tarkemman ja systemaattisemman analyysin, koska on tärkeä huomioida se, mille kuormitustekijöille on annettu kirjoituksissa enemmän painoarvoa.

Jo ensimmäisen lukukerran aikana analyysirungon ulkopuolelle jäävistä asioista muodostettiin uusia luokkia. Pelkistetty aineisto luettiin vielä uudelleen läpi, ja toisella lukukerralla näitä uusia tunnisteita vielä tarkennettiin. Taulukossa 3 kuvataan alkuperäiseen analyysirunkoon lisätyt luokat ja niiden tunnisteet. Tunniste K17, joka ei ole varsinainen kuormitustekijä, luotiin, jotta aineisto antaisi realistisen kuvan lehdessä esiintyvistä kuormituksesta. Toisella lukukerralla tarkastettiin myös valituiden tunnisteiden paikkansapitävyys, vaihdoimme niitä tarvittaessa ja poistimme muutaman valitun tekstin aineistosta, koska ne eivät vastanneetkaan aineiston valinnan kriteerejä.

Taulukko 3. Analyysirunkoon lisätyt luokat ja niiden tunnisteet

Kasvatus-, opetus- ja tutkimusalan kuormitustekijät	Tunniste
Kuormitustekijää ei mainita tai kyseessä on ns. yleispätevä maininta; kuormitus mainitaan, mutta tarkka kuormituksen syy jää vajavaiseksi, esim. ”korona kuormittaa opettajia” tai että ”opettajat kuormittuvat”	K17
Työn jatkuvuus, esimerkiksi kuormitus ”pätkätöistä” ja työpaikan pysyvyydestä	K18
Oppilaiden oppimisvaje	K19
Tapaturmat, oppilaiden turvallisuus ja hyvinvointi	K20
Työn pirstaleisuus	K21
Epävarmuus, epätietoisuus	K22

Käsittelimme kootun aineiston Excel-tilukkolaskentaohjelmassa, jonne olimme syöttäneet lehtien läpikäynnistä saadut tiedot. Tiedoista laskettiin ensimmäiseksi, kuinka monta tekstiä oli julkaistu tutkittua vuotta kohden. Vuosien 2020–2024 lehtien julkaistu kokonaismäärä vaihteli 8–22 lehden välillä. Jotta pystyimme tekemään vertailua eri vuosien välillä, laskimme tekstien suhteutetut lukumäärät lehteä kohden. Sitten laskimme suhteutetut luvut työkuormitukseen keskittyneistä ja sivuavista teksteistä, jotta aineistosta saatiin vertailukelpoista.

Tätä vaihetta seurasi kaikkien tunnisteiden eli kuormitustekijöiden laskeminen kaikissa teksteissä. Laskimme myös erikseen kuormitukseen keskittyneiden tekstien tunnisteiden lukumäärät. Tarkastelimme ensin koko tutkittavalla ajanjaksolla esiintyneitä tunnisteita. Tämän jälkeen kaikkia tunnisteita tarkasteltiin vuosikohtaisesti. Viimeisenä vaiheena halusimme tarkastella kuutta tunnistetta, jotka valittiin kokonaisuudesta niiden suuren esiintyvyyden perusteella. Laskimme niiden määrät jokaiselta vuodelta. Halusimme vertailla vuosien välistä muutosta, joten laskimme tunnisteiden suhteellisen osuuden.

3.4 Tutkimusetiikka

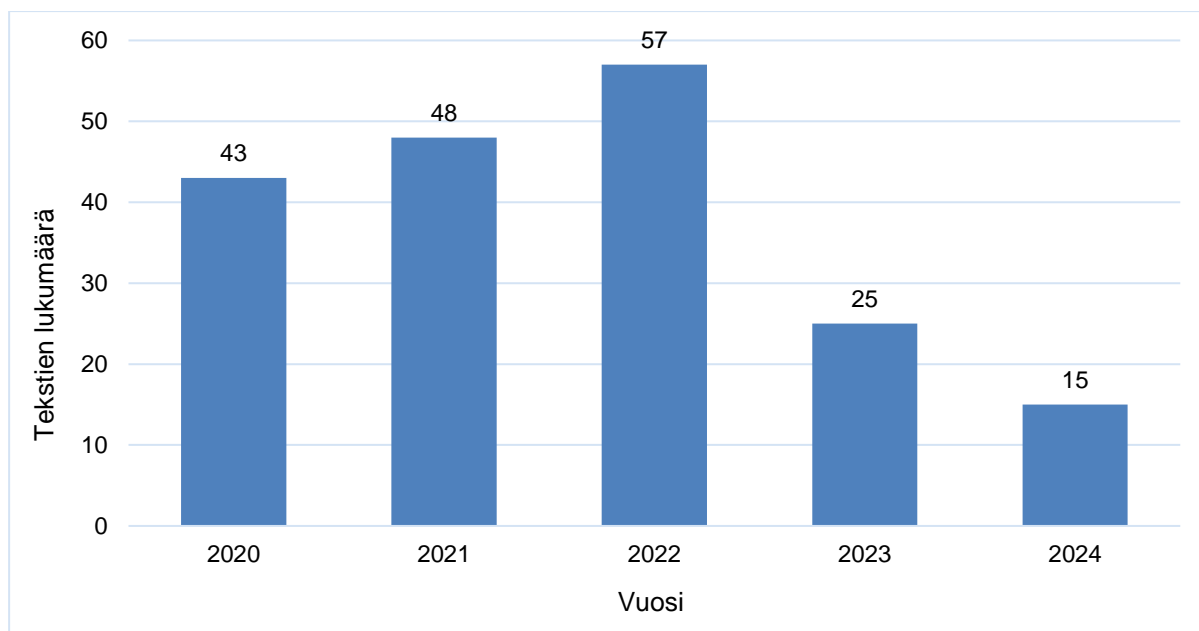
Tieteen etiikalla tarkoitetaan tutkimuksen eri vaiheissa esiin nousevien eettisten kysymysten tarkastelua (Pietarinen & Launis, 2002, s. 46). Tässä tutkimuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita (2023) liittyen hyvään tieteelliseen käytäntöön. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa hyödynnettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisella tavalla ja alkuperäistä tutkimustietoa on kunnioitettu. Lisäksi tutkimuksessa on huomioitu luotettavuus tekemällä huolellinen suunnittelutyö ja tutkimusmenetelmien valinta. Pietarisen (2002, s. 59) eettisiä ohjeita noudattaen tutkimuksessa saatua tietoa on tarkasteltu kriittisesti ja julkaisuun liittyvät eettiset periaatteet on otettu huomioon. Tutkimuksen eri vaiheet on tehty läpinäkyviksi, tutkimustulokset julkaistaan vääristämättöminä ja ne ovat yleisesti käytettävissä. Koko tutkimuksen ajan on huomioitu kahden tutkijan vaikutus tutkimusprosessiin ja tutkijoiden tulkinnanvaraisuus. Opettaja-lehti on julkisesti saatavilla verkosta, joten aineiston keruuseen ja käsittelyyn ei ole tarvittu erillistä lupaa.

4 Tulokset

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset tutkimuskysymyksistä nousevien teemojen mukaisesti.

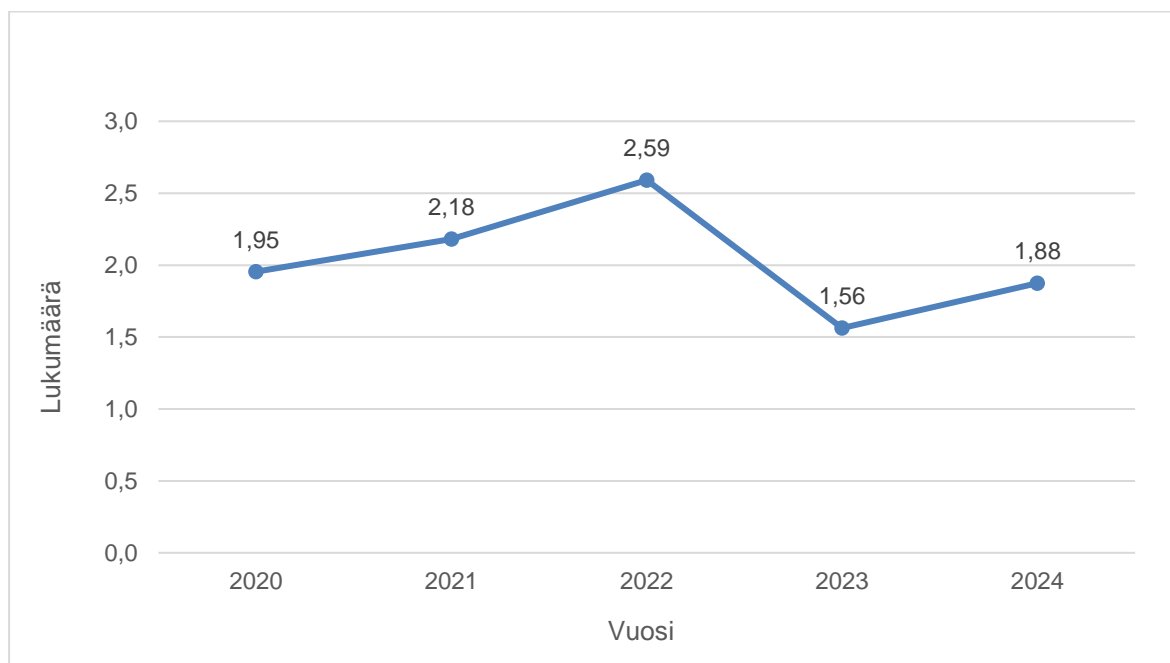
4.1 Työkuormitus, uupumus ja stressi teksteissä

Opettaja-lehdessä vuosina 2020–2024 peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormituksesta, työuupumuksesta ja stressistä kirjoitettiin 188 (n=188) erilaisessa tekstissä. Kuviossa 1 esitetään tekstien jakautuminen viidelle tarkasteluvuodelle. Tekstejä esiintyi eniten vuonna 2022 (57) ja vähiten vuonna 2024 (15). Vuosina 2020–2022 lehtiä julkaistiin 22 kertaa vuodessa, kun taas vuonna 2023 lehtiä julkaistiin 16. Vuoden 2024 lehdistä tutkimuksessa tarkasteltiin kahdeksaa lehteä.



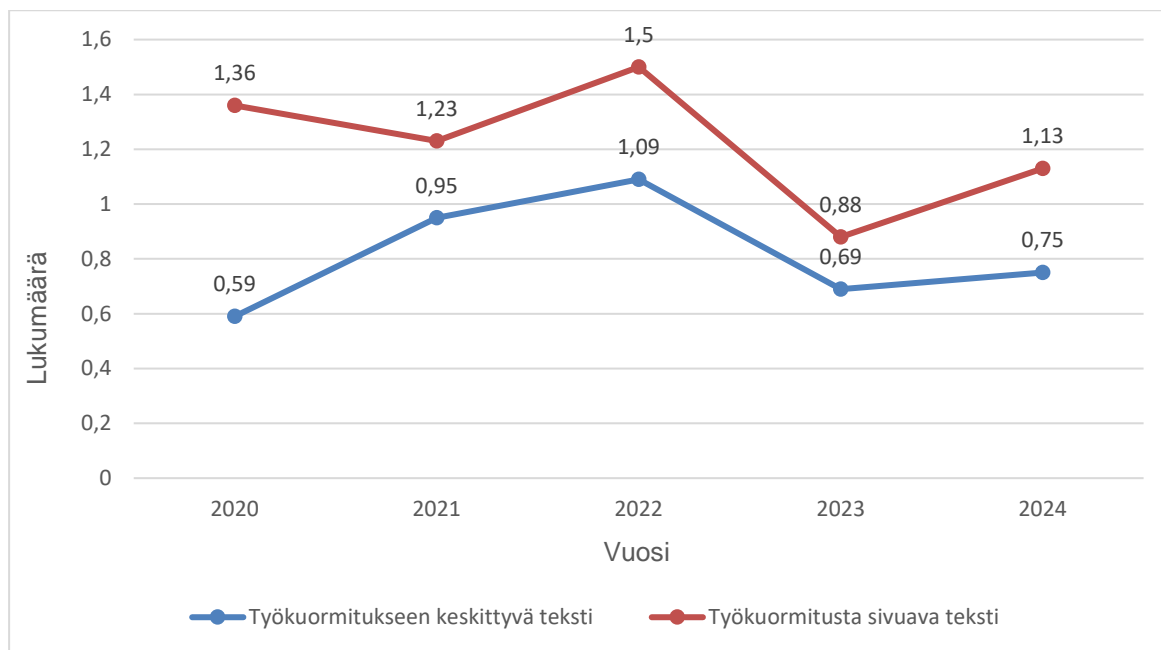
Kuvio 1. Peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormituksesta kertovien tekstien jakautuminen vuosille 2020–2024

Kaikista vuosina 2020–2024 valikoituneista teksteistä 74 (39 %) keskittyi työkuormitukseen, työuupumukseen tai stressiin ja 114 (61 %) oli aihetta sivuavia tekstejä. Kuviossa 2 esitetään suhteutettuna tekstien lukumäärät lehteä kohden vuosina 2020–2024. Vuodesta 2020 vuoteen 2022 oli nähtävissä kasvua kuormitusta käsittelevien tekstien määrässä. Tekstien määrän huippu nähtiin vuonna 2022, jolloin yhdessä lehdessä oli keskimäärin 2,59 kuormitusta käsittelevää tekstiä. Vuoden 2022 jälkeen tekstien määrä kääntyi laskuun, ja lehdessä oli julkaistu keskimäärin 1,56 kuormitusta käsittelevää tekstiä vuonna 2023. Vuodesta 2023 vuoteen 2024 oli nähtävissä kasvua tekstien määrässä lehteä kohden.



Kuvio 2. Kaikkien työkuormituksesta kertovien tekstien suhteutettu lukumäärä lehteä kohden vuosina 2020-2024

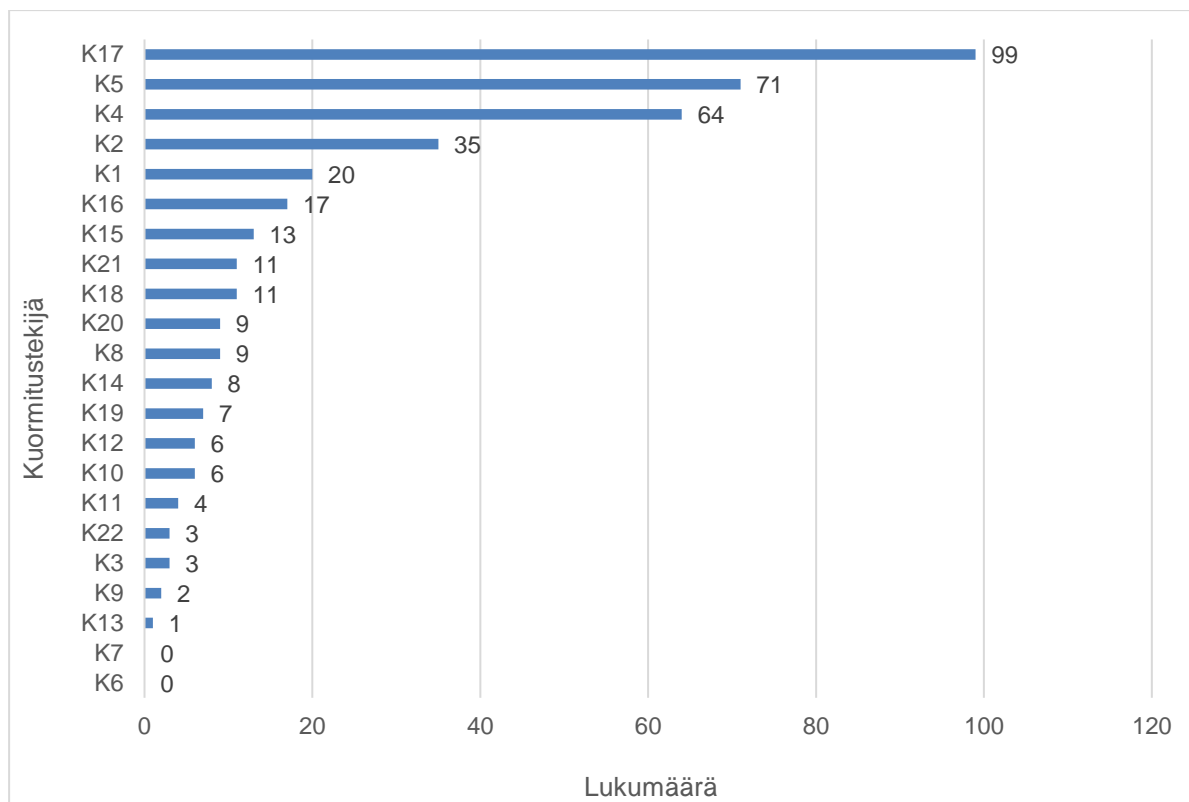
Kuviossa 3 on nähtävillä työkuormitukseen keskittyvien ja työkuormitusta sivuavien tekstien suhteutettu lukumäärä lehteä kohden. Työkuormitusta sivuvia tekstejä oli kaikkina vuosina 2020–2024 enemmän kuin työkuormitukseen keskittyviä tekstejä. Esimerkiksi vuonna 2020 sivuvia tekstejä oli keskimäärin 1,36 lehteä kohden ja keskittyviä tekstejä 0,59 lehteä kohden, mikä oli suurin ero tekstien määrässä. Pienin ero puolestaan oli nähtävissä vuonna 2023, jolloin sivuvia tekstejä oli keskimäärin 0,88 lehteä kohden ja keskittyviä tekstejä keskimäärin 0,69 lehteä kohden.



Kuvio 3. Työkuormituksesta kertovien tekstien suhteutettu lukumäärä lehteä kohden jaoteltuina työkuormitukseen keskittyviin ja työkuormitusta sivuaviin teksteihin vuosina 2020–2024

4.2 Tekstien kuormitustekijät

Kaikista 2020–2024 välillä julkaistuista teksteistä nousi esille 20 erilaista kuormitustekijää (kuvio 4). Eniten teksteissä esiintyi yleispätevää mainintaa kuormituksesta (K17), yhteensä 99 kertaa. Esimerkiksi vuoden 2024 lehdessä todettiin: ”Henkisesti kuluttava työ, vanhenen liian aikaisin.” (Opettaja 4/2024, s. 25). Vähiten lehdissä kirjoitettiin liian suuresta vastuusta suhteessa vaikutusmahdollisuuksiin (K13), ainoastaan yhden kerran. Vuosien 2020–2024 lehdissä ei käsitelty laisinkaan liiallista tietomäärää ja hallitsemattomia tietotulvia (K6) eikä toimimattomia ohjelmia ja työvälineitä (K7) työkuormituksen näkökulmasta.



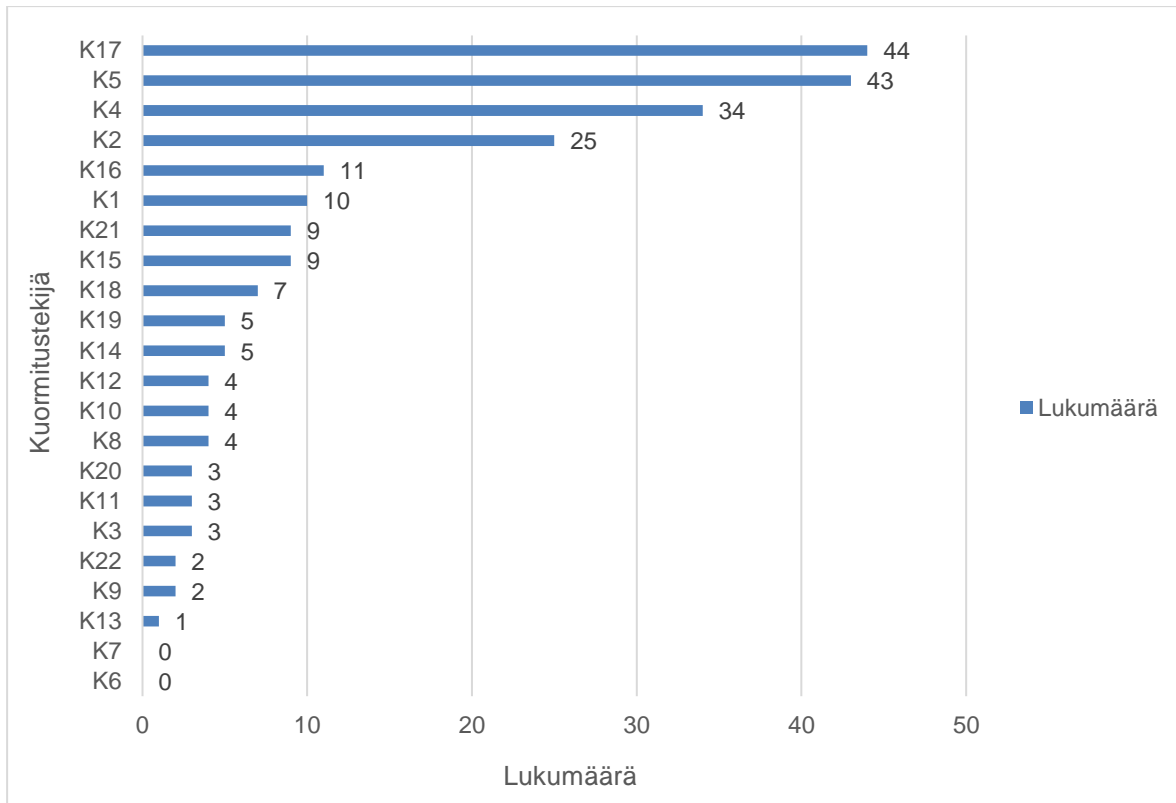
Kuvio 4. Teksteissä esiintyvien kuormitustekijöiden lukumäärät yhteensä vuosina 2020–2024

Opettajien ja rehtorien työkuormitus tuli ilmi useimmiten kirjoitettaessa aiheesta yleisesti (K17). Varsinaisista kuormitustekijöistä liiallisesta työmäärästä (K5) kirjoitetaan eniten tarkastelulla ajanjaksolla, 71 tekstissä. Esimerkiksi vuoden 2022 lehdessä kirjoitettiin: ”Täyteen ahdetut työpäivät, aamuyön sudenhetket. Liian paljon hommia! Ei ehdi, ei pysty, ja silti pitää. Väsähtänyt fiilis, uupumus uhkaa.” (Opettaja 16/2022, s. 11). Epäselvistä ja toimimattomista prosesseista (K4) kirjoitettiin lähes yhtä paljon, yhteensä 64 tekstissä. Nämä tulivat ilmi teksteissä esimerkiksi resurssien puutteena. Muun muassa vuoden 2022 lehdessä kerrottiin: ”Fokus on liukunut oppilaiden kanssa työskentelystä tekemisen dokumentoimiseen, jonka moni kokee turhaksi ja kuormittavaksi – – ” (Opettaja 10/2022, s. 17).

Epärealistisista odotuksista ja tavoitteista (K2), epäselvistä ohjeista ja uusista menetelmistä (K1) ja työyhteisön häiriöistä (K16) kirjoitettiin teksteissä runsaasti, mutta vähemmän kuin yleisestä keskustelusta kuormituksen ympärillä (K17), liiallisesta työmäärästä (K5) ja epäselvistä ja toimimattomista prosesseista (K4). Epärealistisista odotuksista ja tavoitteista (K2) kirjoitettiin 35 tekstissä, mikä tekee siitä neljänneksi yleisimmän kuormitustekijän epäselvien ja toimimattomien prosessien (K4) jälkeen. Näiden kahden kuormitustekijän esiintymismäärässä oli kuitenkin havaittavissa jo suurta eroa. Epärealistiset odotukset ja tavoitteet näkyivät esimerkiksi vuoden 2024 lehden tekstissä: ”Riittämättömyyden tunne

vaivasi usein.” (Opettaja 4/2024, s. 25). Epäselvistä ohjeista ja uusista menetelmistä kirjoitettiin 20 kertaa. Esimerkiksi vuoden 2021 lehdessä todettiin seuraavasti: ”Opettajien voimia syö erityisesti hybridiopetus, jossa osa oppilaista on paikalla koulussa, osa etäyhteyden päässä.” (Opettaja 4/2021, s. 27). Erinäisistä työyhteisön häiriöistä kirjoitettiin 17 kertaa. Eräs opettaja totesi vuoden 2020 lehdessä: ”Opetan vasta toista vuotta, ja tämä vuosi tuntuu jopa raskaammalta kuin ensimmäinen. Aluksi työyhteisöni tuki minua, mutta tänä vuonna ajatellaan, että pärjään jo omillani.” (Opettaja 20/2020, s. 28).

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös kuormitukseen keskittyvissä teksteissä esiintyviä kuormitustekijöitä (kuvio 5). Suurin osa tunnisteista esiintyi huomattavasti enemmän kuormitukseen keskittyneissä teksteissä kuin kuormitusta sivuavissa teksteissä, vaikkakin aineistosta 39 % oli työkuormitukseen keskittyviä tekstejä. Työn pirstaloituneisuus (K21) esiintyi koko aineistossa 11 kertaa. Tunnisteen esiintyminen painottui kuitenkin kuormitukseen keskittyviin teksteihin, joissa se esiintyi 9 kertaa. Lisäksi epärealistiset odotukset ja tavoitteet (K2), häiriöt työyhteisössä (K16), toimimattomat prosessit (K4), liiallinen työmäärä (K5) sekä haasteet vuorovaikutuksessa oppilaiden ja huoltajien (K15) kanssa esiintyivät painopisteeltään kuormitukseen keskittyvissä teksteissä. Puutteellisesta perehdytyksestä (K3), jatkuvista keskeytyksistä (K9) ja liian suuresta vastuusta suhteessa vaikutusmahdollisuuksiin (K13) kirjoitettiin ainoastaan kuormitukseen keskittyvissä teksteissä.



Kuvio 5. Kuormitukseen keskittyvissä teksteissä esiintyvien kuormitustekijöiden lukumäärät yhteensä vuosina 2020–2024

4.3 Muutokset työkuormituksen käsittelyssä

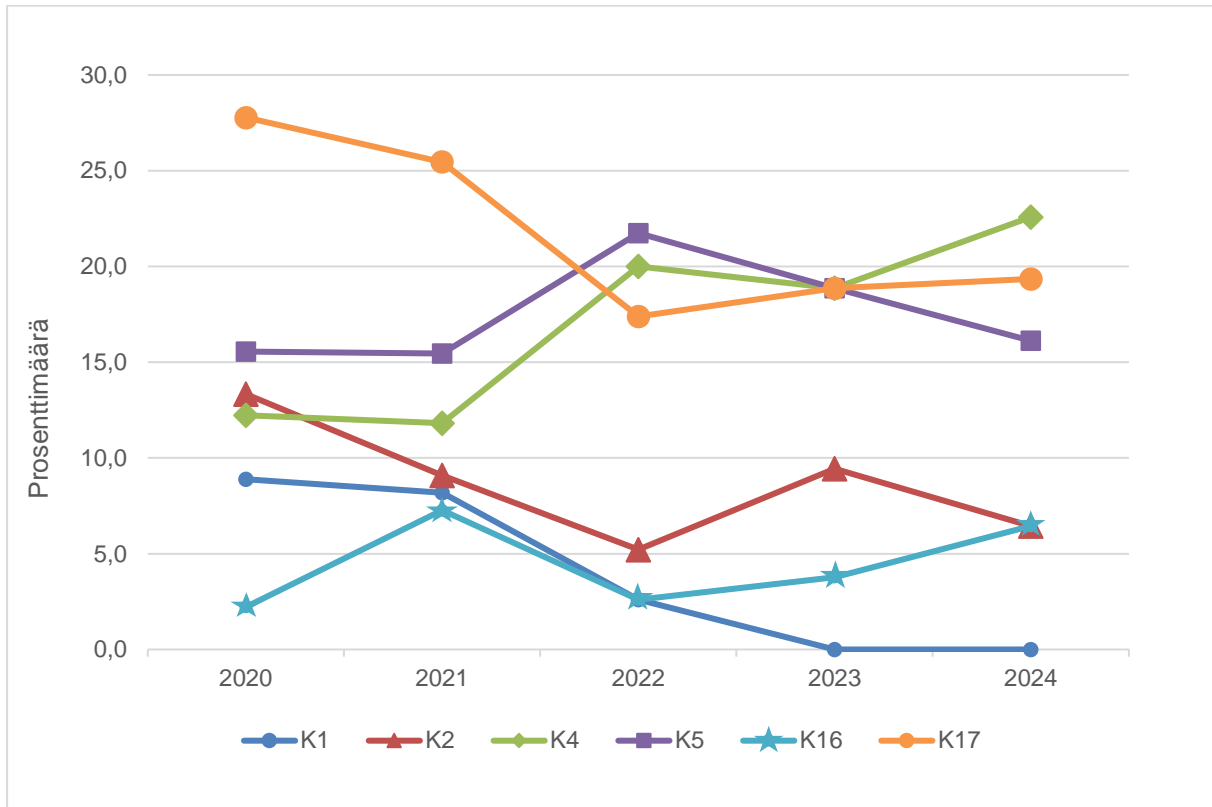
Vuoden 2020 Opettaja-lehden teksteissä esiintyi eniten kirjoituksia yleisestä keskustelusta kuormituksen ympärillä (K17), liiallisesta työmäärästä (K5), epärealistisista odotuksista ja tavoitteista (K2), prosessien toimimattomuudesta (K4) sekä epäselvistä ohjeista ja uusista menetelmistä (K1) (taulukko 4). Vuonna 2020 eniten esiintyneet kuormitustekijät olivat linjassa koko aineiston eniten esiintyneiden kuormitustekijöiden kanssa, mutta epärealistisista odotuksista ja tavoitteista (K2) kirjoitettiin enemmän, kuin prosessien toimimattomuudesta (K4), mikä oli huomattava poikkeus. Vuonna 2020 epärealistisista odotuksista ja tavoitteista (K2) kirjoitettiin eniten, 12 kertaa, koko tutkitulla ajanjaksolla.

Taulukko 4. Kuormitustekijöiden esiintyminen aineistossa 2020–2024

Tunniste	2020	2021	2022	2023	2024
K1	8	9	3	0	0
K2	12	10	6	5	2
K3	1	2	0	0	0
K4	11	13	23	10	7
K5	14	17	25	10	5
K6	0	0	0	0	0
K7	0	0	0	0	0
K8	1	2	5	0	1
K9	1	0	0	0	1
K10	2	1	2	1	0
K11	2	1	1	0	0
K12	0	3	2	1	0
K13	0	0	0	1	0
K14	1	1	1	2	3
K15	3	2	3	2	2
K16	2	8	3	2	2
K17	25	28	30	10	6
K18	2	2	2	3	2
K19	0	3	3	1	0
K20	3	2	2	2	0
K21	2	3	3	3	0
K22	0	3	0	0	0

*Tummennettu luku merkitsee suurinta tunnisteiden esiintymismäärää vuosikohtaisesti.

Tunnisteen (K2) esiintyvyys oli 13 % kaikista vuoden kuormitustekijöistä (kuvio 6). Lisäksi epäselvien ohjeiden ja uusien menetelmien (K1) sekä yleisesti kuormituksesta kirjoittamisen (K17) esiintyvyyden huippu nähtiin vuonna 2020. Tunnisteen K1 osuus oli 9 % ja tunnisteen K17 osuus oli 28 % kaikista vuoden kuormitustekijöistä (kuvio 6).



Kuvio 6. Teksteissä eniten esiintyneiden kuormitustekijöiden suhteelliset määrien muutokset 2020–2024

Vuoden 2021 teksteissä kirjoitettiin eniten yleisesti kuormituksesta (K17), liiallisesta työmäärästä (K5), epäselvistä ja toimimattomista prosesseista (K4), epärealistisista odotuksista ja tavoitteista (K2), epäselvistä ohjeista ja uusista menetelmistä (K1) ja erinäisistä työyhteisön häiriöistä (K16) (taulukko 4). Nämä kuormitustekijät olivat myös koko tutkimuksessa eniten esiintyviä tunnisteita. Häiriöt työyhteisössä nousivat kahdeksassa tekstissä esiin vuonna 2021, mikä vastaa 7 % kaikista kyseisen vuoden kuormitustekijöistä (kuvio 6). Lisäksi liian vaativista työtehtävistä (K12) kirjoitettiin eniten kyseisenä vuonna. Epävarmuudesta ja epätietoisuudesta (K22) kirjoitettiin kuormituksen näkökulmasta ainoastaan vuonna 2021. Epävarmuudesta kirjoitettiin esimerkiksi vuoden 2021 lehdessä: ”Korona-Suomessa opettajien voimia kuluttaa jatkuva varuillaanolo ja epävarmuus siitä, mitä tautitilanteessa tapahtuu seuraavaksi.” (Opettaja 4/2021, s. 26).

Vuoden 2022 teksteissä korostuivat yleinen keskustelu kuormituksesta (K17), liiallinen työmäärä (K5) sekä prosessien ongelmat (K4) (taulukko 4). Vuonna 2022 kuormituksesta kirjoitettiin tarkastelluista vuosista eniten eli nousseet kuormitustekijät loivat vahvan teeman. Liiallisesta työmäärästä (K5) kirjoittaminen kasvoi vuoteen 2022 saakka, jolloin tunnisteiden osuus oli jopa 22 % kaikista vuoden kuormitustekijöistä (kuvio 6). Työympäristön puutteista (K8) kirjoitettiin viidessä tekstissä vuonna 2022, mikä oli suurin esiintymä koko tarkastellulla ajanjaksolla. Esimerkiksi vuoden 2022 lehdessä todettiin: ”Ensin saatetaan sairastella huonokuntoisessa koulussa remontin viipyessä vuodesta toiseen. Kun koulu sitten viimein valmistuu, opettajat voivat olla jo valmiiksi väsyneitä ja kipeitä.” (Opettaja 4/2022, s. 11). Työympäristön puutteista kirjoitettiin enemmän kuin työyhteisön häiriöistä (K16) tai epäselvistä ja puutteellisista ohjeista (K1). Muita kuormitustekijöitä ei esiintynyt huomattavia määriä vuonna 2022.

Vuonna 2023 yleisimmiksi kuormitustekijöiksi nousivat yleinen keskustelu kuormituksesta (K17), liiallinen työmäärä (K5) ja prosessien toimimattomuus (K4), joita kaikkia esiintyi saman verran (taulukko 4). Epäselvistä ja puutteellisista ohjeista (K1) ei kirjoitettu kuormituksen näkökulmasta laisinkaan, mikä oli poikkeama aiempiin vuosiin verrattuna. Lehtien julkaisumäärä väheni vuoden 2022 jälkeen, mikä näkyi tunnisteiden määrässä ensimmäisen kerran vuonna 2023.

Vuonna 2024 epäselvistä ja toimimattomista prosesseista (K4) kirjoitettiin eniten (taulukko 4), ja tunnisteiden esiintyvyyden osuus olikin 23 % kaikista kyseisen vuoden tunnisteista (kuvio 6). Tämä poikkeaa aiemmista vuosista, jolloin yleisesti kuormituksesta kirjoittaminen (K17) on ollut kaikista yleisempää. Lehtien lukumäärän ollessa vähäinen, ero tunnisteiden määrien välillä kapenee. Väkivallan ja häirinnän uhkaa (K14) esiintyi eniten verrattaessa aiempiin vuosiin ja oli ensimmäinen kerta, kun sitä esiintyi enemmän kuin työyhteisön häiriöistä (K16), epärealistisista tavoitteista ja odotuksista (K2) ja epäselvistä ohjeista ja uusista menetelmistä (K1) kirjoittamista. Väkivallan ja häirinnän uhkasta kirjoitettiin esimerkiksi eräässä tekstissä seuraavasti: ”Yläkoulun opettaja Senja kertoo, että jatkuva henkisen ja fyysisen väkivallan uhka uuvutti koulun opettajat.” (Opettaja 2/2024, s. 12).

5 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuksemme keskeisiä tuloksia ja käsittelemme niitä aikaisemman tutkimustiedon rinnalla. Pohdimme taustalla vaikuttaneita syitä ja ilmiöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Luvussa arvioimme myös tutkimuksemme luotettavuutta ja tarjoamme jatkotutkimusideoita ja muita tulosten hyödyntämismahdollisuuksia.

5.1 Päätulokset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormitus ja uupumus on esillä Opettaja-lehdessä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, kuinka niiden käsittely on muuttunut sekä mitä tekijöitä työkuormituksen, työuupumuksen ja stressin taustalla vaikuttaa.

Työkuormitusta käsittelevien tekstien määrä oli kasvussa vuodesta 2020 vuoteen 2022. Työkuormituksesta kertovia tekstejä julkaistiin eniten vuonna 2022, tarkasteltiin määriä sitten suhteutettuna toisiinsa tai ei. Vuonna 2022 yhdessä lehdessä julkaistiin keskimäärin 2,59 tekstiä, jotka käsitelivät työkuormitusta. Vuonna 2023 kuormitusta käsitteleviä tekstejä julkaistiin kaikista vähiten, 1,56 tekstiä keskimäärin lehteä kohden. Vuonna 2024 tekstien julkaisumäärä oli taas nousussa. Yli 60 prosenttia työkuormitusta käsittelevistä teksteistä oli kuitenkin aihetta sivuavia tekstejä. Jokaisena tarkastelun alla olevana vuonna työkuormitusta sivuavia tekstejä oli enemmän kuin työkuormitukseen keskittyviä tekstejä.

Opettaja-lehti tarjosi lukuisia kuormitukseen vaikuttavia tekijöitä peruskoulun opettajien ja rehtorien työkuormituksen, työuupumuksen ja stressin taustalla. Eniten lehdissä puhuttaneita aiheita olivat liiallinen työmäärä, epäselvät tai toimimattomat prosessit, epärealistiset odotukset ja tavoitteet, epäselvät ja puutteelliset ohjeet ja uudet menetelmät sekä häiriöt työyhteisössä. Eniten teksteissä esiintyi kuitenkin yleistä keskustelua kuormituksen ympärillä. Nämä samat teemat nousivat eniten esiin myös kuormitukseen keskittyvien tekstien tarkastelussa. Kuormitukseen keskittyvissä teksteissä käsiteltiin kuitenkin työn epärealistisia odotuksia, puutteellista perehdytystä, taukojen pitämisen vaikeutta, oppimisvajetta ja työn pirstaloituneisuutta huomattavasti enemmän kuin kuormitusta sivuavissa teksteissä. Eri vuosina julkaistuissa lehdissä oli havaittavissa muutosta, mutta myös vallitsevia trendejä. Toistuvaa vuodesta toiseen oli yleinen keskustelu kuormituksen ympärillä sekä liiasta työmäärästä ja prosessien toimimattomuudesta kirjoittaminen. Eri kuormitustekijöiden välillä

oli havaittavissa muutosta eri julkaisu vuosien välillä, esimerkiksi väkivaltaisuudesta kirjoitettiin eniten vuonna 2024 ja liiallisesta työmäärästä vuonna 2022.

5.2 Tulosten tarkastelu

Meikko ja Ilves (2024, s. 33) toteavat, että tällä hetkellä kasvatusalaa painaa vähenevät resurssit ja kasvanut työmäärä. Koulutuksen kenttä on jatkuvassa muutoksessa. Polarisoitua ja nopeasti muuttuva yhteiskunta pohdituttaakin opetusalan ammattilaisia (Meikko & Ilves, 2024). Esimerkiksi viime vuosina opetusalaa merkittävästi järjestyttäneet koronapandemia lisäsi erityisjärjestelyiden myötä opettajien uupumusta ja vähensi työn innostavuutta (Salmela-Aro ym., 2020, s. 426). Pandemia lisäsi työn paineita ja pahensi entisestään stressiä (Dixon, 2023, s. 178). Tuloksissa nähdään esimerkiksi oppimisvajeesta kirjoittamisen painottuminen vuosiin 2021–2022, mutta työmäärän kasvun esiintyminen keskittyy pandemia-ajan loppupuolelle.

Pandemiaa on vain yksi mahdollinen tekijä, joka on lisännyt työmäärää ja kuormitusta uusien menetelmien myötä. Yhtenä selittävänä syynä voidaan pitää myös 1.8.2020 voimaan astunutta uudistetun opetussuunnitelman muutosta oppilaan oppimisen ja osaamisen arvioinnissa (Opetushallitus, ei pvm., a). Opetussuunnitelmien uudistukset lisäävät stressiä, jos resurssit eivät ole riittävät (Kauppi, ym., 2022). Opetusalalla työn kuormittavuutta selittää myös työhön kohdistuvat vaatimukset muun muassa erityisoppilaiden tarpeiden ja digitalisaation osalta ja koulutukseen kohdistuvat leikkaukset (Salmela-Aro ym., 2019, s. 2). Voidaan pohtia, kuinka yhteiskunnalliset muutokset ja tapahtumat, kuten Ukrainan sota sekä eduskuntavaalit vaikuttavat kuormitustekijöiden taustalla.

Saaduista tuloksista saadaan viitteitä, että opetusalan pitkäaikaisiin ongelmiin ei ole saatu muutosta aikaan viimeisten vuosien aikana, koska samat kuormitustekijät toistuvat teksteissä runsaina vuodesta toiseen. Tulosten perusteella keskeisimpiä kuormituksen aiheuttajia vuosina 2020–2024 ovat olleet liiallinen työmäärä ja prosessien toimimattomuus. OAJ:n vuoden 2023 työolobarometrin mukaan peruskouluissa noin 60 % vastaajista kokee melko tai erittäin usein omaavansa liika töitä (Meikko & Ilves, 2024, s. 23). Lehdissä nousseet kuormitustekijät näyttäisivätkin olevan linjassa kasvatusalalla vallitsevien haasteiden parissa. Kuitenkin Meikko ja Ilves (2024) esittävät jatkuvat keskeytykset yhdeksi opetusalan keskeisemmäksi kuormitustekijäksi. Jatkuvat keskeytykset eivät kuitenkaan nousseet Opettaja-lehden teksteissä merkittävästi esiin, sillä niistä kirjoitettiin ainoastaan kaksi kertaa koko tarkasteluajanjaksolla.

Esitetään, että resursseja lisäämällä voitaisiin vähentää uupumista ja lisätä työhön sitoutuneisuutta (Hakanen ym., 2006, 509–510). Lisäksi rehtoribarometrin tulokset antavat viitteitä siitä, että resursseihin panostamalla voidaan lisätä työhyvinvointia (Suomen rehtorit Oy, 2023). Rehtorit pitävät huolta omien työntekijöidensä jaksamisesta ja ovat ratkaisemassa työkuormitukseen liittyviä paineita työyhteisössä. Työturvallisuuslakiin (738/2002) astui voimaan 1.6.2023 muutos, joka tarkensi työnantajan velvollisuutta puuttua liiallisen kuormitukseen ja ehkäistä aikaista työelämästä poistumista (Meikko & Ilves, 2024). Työkyvyttömyyden riskin ja tapaturmien lisääntymisen taustalla on todettu olevan yhteys työuupumukseen (Uusitalo-Arola ym., 2022). Työturvallisuuslain muutoksista huolimatta työkuormituksesta kirjoittaminen ei ole vähentynyt huomattavasti. Voidaan pohtia, vastataanko alan haasteisiin liian myöhään tai kestääkö ratkaisun saamisessa liian kauan. Usein ratkaisuehdotuksien valmistuttua ollaan kuitenkin jo uusien haasteiden parissa, mitkä kaipaisivat nopeita vastauksia sekä ratkaisuja. Viime vuodet on valmisteltu oppimisen tuen uudistusta, jonka olisi tarkoitus astua voimaan elokuussa 2025 (Opetushallitus, ei pvm., b). Nähtäväksi jää, saadaanko pitkäaikaiseen ongelmaan uudistuksen myötä ratkaisu vai ovatko ongelmat syvemmällä opetusalan rakenteissa.

Lehtien tarkastelu antoi kuvan, että opettajat ovat kuormittuneita ja sen takana on laaja skaala erilaisia kuormitustekijöitä. Lehtien kirjoitukset rakentavat ihmisille mielikuvia ja luovat yhteisöllisyyden tunnetta (Abrahamson & Prior-Miller, 2018, s. 10–13). Haasteiden ja jaksamisensa kanssa kamppailevat opetusalan ammattilaiset voivat saada helpotusta lehteä lukiessansa, että he eivät ole ajatuksiensa kanssa yksin. Opettaja-lehti voikin toimia vertaistukena ja alustana omien ajatusten esiin tuomiselle. Kuitenkin toisille jatkuva ongelmien esille tuominen saattaa aiheuttaa ahdistusta.

Onnismaa (2010, s. 56) tuo esille, kuinka nykyisellään opettajainkoulutus koostuu pirstaleisista väläytyksistä alan haasteista, ja ne jäävät vaille syvempää tarkastelua tai ymmärrystä. Opettaja-lehteä lukeville opiskelijoille voi syntyä vahva kuva alan haasteista ja ongelmista sekä siitä, kuinka niihin voisi tarttua työelämään siirtyessä. Opettaja-lehti ottaa huomioon useita kuormitustekijöitä, mutta täytyy pohtia, kuinka tarkan kuvan se antaa alan realistisesta tilanteesta. Vaikka työkuormituksen yhteiskunnalliset ongelmat ovat ilmeisiä, niiden vaikutukset vaihtelevat merkittävästi koulujen sijainnin, koon ja oppilasprofiilin mukaan. On tärkeää tunnistaa, että kuormituksen kokemukset ovat osittain subjektiivisia ja riippuvaisia paikallisista olosuhteista. Näin ollen ei voida tehdä suoria yleistyksiä, jotka

kattavat koko maan opetustoimen yhtenäisesti. Tämä havainto korostaa tarvetta alueellisesti kohdennetuille tukitoimille ja resursseille.

5.3 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen validiteetti kertoo kuinka hyvin tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä (Ronkainen ym., 2013, s. 129–130). Sillä pystytään arvioimaan, miten hyvin tieto on tuotettu (Ronkainen ym., 2013, s. 131). Luotettavuutta arvioidaan myös reliabiliteetin kautta, joka kuvaa mittauksen tarkkuutta (Ronkainen ym., 2013, s.131). Validiteettia pyrittiin vahvistamaan laajalla tutkimusaineistolla eli aineisto koottiin yhteen viiden vuoden ajalta. Validiteettia heikentää Opettaja-lehtien julkaisumäärien erot vuosien välillä ja se, että vuoden 2024 lehtiä jäi käymättä läpi neljä kappaletta, koska loput lehdet julkaistiin tutkimuksen aloittamisen jälkeen. Tämä voi näkyä siinä, että tiiviimmässä julkaisumäärässä tietyt teemat voivat nousta enemmän esille. Luotettavuutta lisää kuormitusta kuvaavien tunnisteiden suuri määrä, joiden avulla lehdet käytiin läpi ja jäseneltiin. Näin saatiin laaja kuva tutkittavasta ilmiöstä ja se saatiin tarkoin määriteltyä. Työkuormitusta kuvaavien tunnisteiden suuren määrän vuoksi lehdet luettiin kronologisesti kahteen kertaan, ja niiden validiteetti varmistettiin.

Aineistoa kerätessä ja sitä analysoitaessa reliabiliteetin kannalta tulee huomioida luokittelun johdonmukaisuus, tarkkuus ja systemaattisuus (Ronkainen ym., 2013, s.132). Luokittelimme havaintomme samankaltaisella logiikalla koko aineistonkeruun ajan käyttäen OAJ:n laatimia opetusalan kuormitustekijöitä ja laatimalla uusia. Tutkimuksella oli myös kaksi tekijää, minkä vuoksi luokitteluun on kiinnitetty erityistä huomiota. Esitestasimme aineiston keruuta ja luokittelua muutamalla vuoden 2015 Opettaja-lehdellä, jolloin varmistimme tulkintojemme yhteneväisyyden ja luokittelun onnistumisen. Esitestauksen tärkeys painottuu menetelmän ollessa tutkijoille uusi tai vieras (Soininen & Merisuo-Strom, 2009, s. 127). Pyrimme näin takamaan tutkimuksen reliabiliteettia. Kuitenkin Ronkaisen ja kollegoiden (2013, s. 131) mukaan tutkimuksen mittarit ovat aina jollainlailla epätarkkoja ja näin ollen esimerkiksi satunnaisvirheitä voi ilmetä ilman, että tutkija voi siihen vaikuttaa.

Koska työkuormitus on käsitteenä laaja, ja nivoutuu yhteen työuupumuksen ja työssäjaksamisen kanssa, on aineiston rajaukseen täytynyt kiinnittää erityistä huomiota. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli syventyä teksteissä esiintyviin kuormitustekijöihin, ja jotta niitä voitiin tutkia tarkemmin, aineistoa ei rajattu tiettyjen sanojen tai ilmaisujen perusteella, koska ilmiöstä haluttiin saada mahdollisimman realistinen kuva. Jos aineistoa olisi kerätty esimerkiksi ainoastaan tiettyjen apusanojen avulla, esimerkiksi sanan

työkuormitus perusteella, olisi se rajannut aineistosta tutkimuksen kannalta merkittäviä tekstejä pois, koska työn kuormittavuus voidaan ilmaista lukuisin eri tavoin. Tutkimuksessa esimerkiksi huomioitiin monenlaiset eri tekstilajit, ja niiden kieli on voinut olla rikasta. Työkuormituksen on täytynyt tulla siis selkeästi esille tekstissä päätyäkseen tutkimukseen, jolloin lehden lukija on todennäköisesti ajatellut samalla tavalla. Esimerkiksi pelkän ”työkuorma”-sanon esiintyminen tekstissä ei ole merkinnyt sen valikoitumista tutkimukseen, sillä valikoituminen on ollut aina kontekstisidonnaista. Jotta ”työkuorma”-sanalla varusteltu teksti on valittu tutkimukseen, on sanalla täytynyt olla negatiivinen sävy. ”Työuupumus”-sanalla on taas sitä vastoin jo negatiivinen merkitys, ja sen esiintyminen on taas merkinnyt automaattisesti tutkimukseen valikoitumista. Tällaisen aineiston rajauksen vuoksi tutkimus ei ole suoraan toistettavissa, koska se painottuu kuitenkin tutkijan omaan näkökulmaan.

5.4 Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusideat

Tämä tutkimus vahvisti aikaisempaa tutkimustietoa työkuormitukseen, työstressiin ja työuupumukseen vaikuttavista tekijöistä opetusallalla. Tutkimus antaa uutta tietoa alan puhutuista ja huolestuttavista kuormituksen aiheuttajista Opettaja-lehden näkökulmasta. Johtopäätöksenä todetaan, että alalla vallitsee vakituksia kuormitustekijöitä, mutta niissä on nähtävillä muutosta yhteiskunnallisten ilmiöiden vaikutuksesta.

Tutkimustulokset voivat antaa tärkeän näkökulman keskusteluihin esimerkiksi ammattijärjestöissä, kuten OAJ:ssa, ja auttaa kohdentamaan tukea ja resursseja. Tulokset antavat konkreettista tietoa puhutuimmista kuormituksen aiheuttajista, jolloin päättäjät voivat suunnata resursseja oikeaan suuntaan. Kuormituksesta ja sen aiheuttajista löytyy runsaasti tutkimustietoa, mutta niiden tulokset eivät saavuta kaikkia opetusallalla toimivia henkilöitä. Opettaja-lehden levikki on yksi Suomen suurimmista ammattijärjestölehtien osalta ja kattaa näin enemmän alan toimijoita, joten sen julkaisuissa on suuri painoarvo ja ne luovat mielikuvia. Lehdet laajentavat mahdollisesti ihmisten mielikuvia ja voivat syventää ymmärrystä. Ne antavat näkökulmia yhteiskunnassa vallitseviin ilmiöihin ja niiden vaikutuksiin. Lehden lukijat ovat omanlaisensa vertaisryhmä. Lehden lukijoita voitaisiinkin haastatella tutkimuksemme pohjalta. Näin saataisiin tietää, miten he kokevat lehdissä käsitellyt kuormitustekijät ja näkyvätkö teksteissä käsitellyt asiat heidän arjessansa. Jatkotutkimuksen kannalta voisi olla myös mielekästä ja tärkeää kohdistaa tutkimus tarkemmin tiettyihin kuormitustekijöihin ja analysoida niiden merkitystä enemmän. Tässä

tutkimuksessa työmäärää ja prosessien tutkimista olisi ollut mielekästä tutkia enemmän ja saada tietää, mikä esimerkiksi tarkalleen ottaen prosesseissa ei toimi.

Tutkimuksemme korostaa opettajien ja rehtorien työkuormitukseen liittyviä trendejä, mikä auttaa ymmärtämään työympäristön haasteita. Tämä on keskeistä, kun ajatellaan hyvinvoinnin lisäämistä. Hyvinvoiva opettaja pystyy tarjoamaan laadukasta opetusta, millä on vaikutusta oppilaisiin ja heidän hyvinvointiinsa sekä koulumenestykseen. Ongelmien ja kielteisyyden sijasta jatkotutkimukset voisivat keskittyä ratkaisuihin, esimerkiksi siihen, millaisia keinoja Opettaja-lehti tarjoaa kuormituksen hallintaan ja palautumiseen. Tutkimusta voitaisiin myös hyödyntää opettajankoulutuksessa valottamaan haasteita, jotka odottavat opettajia ja rehtoreita heidän siirtyessään työelämään. Tämän avulla voitaisiin hahmottaa, miten näihin haasteisiin voisi vastata ja mistä ratkaisuja olisi järkevää etsiä. Mielekästä olisi myös tietää, esiintyykö Opettaja-lehden kirjoituksissa enemmän ongelmapuhetta vai ratkaisukeskeistä puhetta. Jatkotutkimusta voisi laajentaa ottamalla tutkimuksen kohteeksi myös muun valtamedian, jotta nähdään, ovatko aiheet yhteneviä opetusalan ammattilaisten kokemusten kanssa ja sen, kuinka ne ymmärretään laajemmin yhteiskunnassa.

Lähteet

- Abrahamson, D. & Prior-Miller, M. R. (2018). *The Routledge Handbook of Magazine Research: The Future of the Magazine Form*. Routledge.
- Chang, M. L. (2013). Toward a theoretical model to understand teacher emotions and teacher burnout in the context of student misbehavior: Appraisal, regulation and coping. *Motivation and Emotion*, 37, 799-817. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9335-0>
- Degerman, R. 2022. Opettajan työssä opettaminen on nykyisin vain yksi osa työtä, todetaan oululaistutkimuksessa. Yle Uutiset 31.8.2022. Viitattu 22.2.2025. <https://yle.fi/a/3-12602420>
- Dixon, J. (2023). Teacher Mental Health and Wellbeing: What, Why and How. *Education Research and Perspectives*, 50(1), 158–207. <https://www.erpjournal.net/articles/volume-50-2023/50-6>
- Glazzard, J. & Rose, A. (2019). The impact of teachers' well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *Journal of Public Mental Health*, 19(4), 349–357.
- Hakanen, J. (2004). Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. *Työ ja ihminen Tutkimusraportti 27*. Työterveyslaitos. Helsinki. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136585>
- Hakanen, J. (2006). Opettajien työn imu ja työuupumus. Teoksessa Laine, V., Nevala, N. & Perkiö-Mäkelä, M. (toim.), *Hyvä koulu* (29–42). Työterveyslaitos.
- 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://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/246.pdf>
- Heffernan, A., Bright, D., Kim, M., Longmuir, F., & Magyar, B. (2022). 'I cannot sustain the workload and the emotional toll': Reasons behind Australian teachers' intentions to leave the profession. *Australian Journal of Education*, 66(2), 196–209. <https://doi.org/10.1177/000494412211086654>
- Herman, K., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>

Kalin, O. 2025. Opettaja kertoo, kuinka työ on 20 vuodessa muuttunut – Antaa paljastavan esimerkin. Helsingin Sanomat. 21.2.2025. Viitattu 22.2.2025. <https://www.hs.fi/suomi/art-2000011041856.html>

Kauppi, M., Vesa, S., Kurki, A. L., Olin, N., Aalto, V., & Ervasti, J. (2022). Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa: Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana. Työterveyslaitos. Helsinki.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143804/TTL_978-952-261-994-5.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Kinnunen, U. (1989). Teacher stress over a school year. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 70. Jyväskylän yliopisto.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74240/Kinnunen_Ulla_screen.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kiviruusu, O., & Aalto-Setälä, T. (2023). Lasten ja nuorten mielenterveysoireilu ei näytä laantumisen merkkejä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(2), 115–117.
<https://doi.org/10.23990/sa.129680>

Lerkkanen, M. K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A-M., & Jögi, A-L. (2020). Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 358. Jyväskylän yliopisto.
https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_71977

Lindqvist, H., Weurlander, M., Wernerson, A., & Thornberg, R. (2021). Talk of Teacher Burnout among Student Teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(7), 1266–1278. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1816576>

Mattila, A. (2022) Stressi. *Duodecim Terveyskirjasto*. Haettu 14.11.2024 osoitteesta
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Media Metrics Finland. (2024). KMT lehtien lukijamäärät [tilasto].
<https://mediaauditfinland.fi/wp-content/uploads/2024/09/Lukijamaarat-KMT-2024.pdf>

Meikko, S., & Ilves, V. (2024). Opetusalan työolobarometri. *Opettajien ammattijärjestö (OAJ)*. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2024/opetusalan-tyoolobarometri/>

Onnismaa, J. (2010). Opettajien työhyvinvointi. Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004–2009. *Raportit ja selvitykset 2010:1*. Opetushallitus. https://www.researchgate.net/publication/314259763_Opettajien_tyohyvinvointi_Opetushallitus

Opetusalan ammattijärjestö (OAJ). (2021). Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. Haettu 13.11.2024 osoitteesta <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69920059/dramaattinen-muutos-jo-kuusi-kymmenesta-opettajasta-harkitsee-alanvaihtoa>

Opetusalan ammattijärjestö (OAJ). (ei pvm.). Työhyvinvointiohjelma 2023. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyohyvinvointi/>

Opetusalan ammattijärjestö (OAJ). (2024). Työkuormitus. Haettu 14.11.2024 osoitteesta <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyohyvinvointi/tyokuormitus/>

Opetushallitus. (ei pvm.a) Arviointiluku 6 – Oppimisen ja osaamisen arviointi. Haettu 10.12.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/arviointiluku-6-oppimisen-ja-osaamisen-arviointi>

Opetushallitus. (ei pvm.b) Oppimisen tuen uudistus perusopetuksessa. Haettu 12.12.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-tuen-uudistus-perusopetuksessa>

Pietarinen, J. (2002). Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen, & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Gaudeamus. 58–69.

Pietarinen, J. & Launis, V. (toim.) (2002). Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen, & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat*. Gaudeamus. 42–57.

Polo, A. & Laakkonen, J. 2023. Opettaja Mari Moilanen otti loparit, koska ei ehtinyt tehdä työtään kunnolla – jos mitään ei tehdä, opetusala on seuraava hoitoala. Yle Uutiset 2.3.2023. viitattu 22.2.2025. <https://yle.fi/a/74-20020396>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S., & Paavilainen, E. (2013). *Tutkimuksen voimasanat*. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L., & Lonka, K. (2019). Work burnout and engagement profiles among teachers. *Frontiers in psychology, 10*, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02254>

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., & Hietajärvi, L. (2020). Suomalaisten rehtorien ja opettajien työhyvinvointiprofiilit koronakeväänä. *Psykologia*, 55(6), 426–443.

<http://hdl.handle.net/10138/326932>

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I., & Hietajärvi, L. (2022). Opettajien työn imu ja uupumus koronapandemian aikana. *Kasvatus*, 53 (5), 498–512.

<https://journal.fi/kasvatus/article/view/125525>

Savolainen, A. (2001). *Koulu työpaikkana* [Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo Tampereen yliopiston julkaisuarkisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/66443>

Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: A reaction with school context, feeling of belonging and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education* 26 (6), 1029–1038.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0742051X11000382>

Soininen, M., & Merisuo-Storm, T. (2009). *Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet*. Uniprint. Turku.

Suomen rehtorit Oy. (2023). Haettu 14.11.2024 osoitteesta

<https://suomenrehtorit.fi/web/2023/09/22/rehtoribarometrin-tulokset-vahvistavat-oppilaitosjohtajien-koulutus-saatava-ajan-tasalle/>

Suutala, S., Kaltiainen, J., & Hakanen, J. (2024). Miten Suomi voi? -tutkimus:

Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2024 välillä. *Työterveyslaitos*.

Haettu 13.11.2024 osoitteesta <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakoinen-tyouupumus-on-lisaantynyt>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2011). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023*. Helsinki.

<https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Työturvallisuuskeskus. (ei pvm.). Työkuormituksen hallinta. Haettu 14.11.2024 osoitteesta <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/>

Uusitalo-Arola, L., Katinka, T., & Rossi, H. (2022). Työuupumus. *Duodecim Terveyskirjasto*. Haettu 14.11.2024 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Liitteet

Liite 1. Tutkimusaineiston muodostavat tekstit

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Tiina Tikkanen	Kuinka monen oppilaan tukemiseen opettaja venyy?	2020	Opettaja 1, s. 90
Anu Vallinkoski & Pia Iisaho	Yhteistyössä on opsin avain	2020	Opettaja 1, s. 84–86
Tiina Tikkanen	Innostuksen ja uupumisen kiikkulaudalla	2020	Opettaja 1, s. 76–78
Salla Hongisto	Nuoret opet haluavat esimiehiltään lisää tukea	2020	Opettaja 1, s. 34–37
Antti Vanas	Uudistus selkiyttää arviointia	2020	Opettaja 1, s. 14–15
Tiina Tikkanen & Airi Vuolle	Mitoituksen hyödyt päivänselviä opettajille	2020	Opettaja 2, s. 12–15
Hanna Ottman	Hyvää ylpeyttä	2020	Opettaja 2, s. 2
Katri Puranen	Toisiaan täydentävät työkaverit	2020	Opettaja 3, s. 22–23
Salla Hongisto & Tiina Tikkanen	Loppu säälälle, kiireelle ja arvostuksen puutteelle	2020	Opettaja 3, s. 12–15
Riitta Korkeakivi	Arviointi yhdenmukaistuu	2020	Opettaja 3, s. 4
Hanna Ottman	Inhaa ja ihanaa?	2020	Opettaja 4, s. 5
Saara Paatero & Tiina Tikkanen	Miten opekoulutus luovii muuttuvassa maailmassa?	2020	Opettaja 5, s. 28–31
Riitta Korkeakivi, Heta Lievonen, Matias Manner & Tiina Tikkanen	Virus heitti opettajat syvään päätyyn	2020	Opettaja 6, s. 9–12
Hanna Ottman	Kriisitestattu koulu	2020	Opettaja 6, s. 4
Arno Kotro	Ollaan armollisia – itselle ja muille	2020	Opettaja 7, s. 36
Olli Luukkainen	Parhaansa tekeminen riittää	2020	Opettaja 7, s. 32
Riitta Korkeakivi	Opetusta koronan aikaan	2020	Opettaja 7, s. 18–25
Matias Manner & Riitta Korkeakivi	Kokonaisuus kohtalainen, kuormitusta liikaa	2020	Opettaja 8, s. 14–17
Tiina Tikkanen	Koulujen avaaminen on rekseille iso urakka	2020	Opettaja 9, s. 6
Katri Puranen	Jäsenkunnan kilvet	2020	Opettaja 10, s. 24–25
Ei kirjoittajaa	Lähiopetukseen siirtyminen otti koviille	2020	Opettaja 11, s. 27

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Heidi Pelander & Tiina Tikkanen	Arvaamaton syksy	2020	Opettaja 11, s. 18–23
Tiina Tikkanen	Irtiotto aalloilla	2020	Opettaja 12, s. 34–35
Olli Luukkainen	Kohtaamisia	2020	Opettaja 12, s. 26
Tiina Tikkanen	Näin loma lähtee luistamaan	2020	Opettaja 12, s. 16–17
Maija-Leena Nissilä	Toiveena mahdollisimman normaali syksy	2020	Opettaja 13, s. 14–18
Hanna Ottman	Riittääkö riittävä?	2020	Opettaja 13, s. 3
Tiina Tikkanen	Ei upota uupumukseen	2020	Opettaja 14, s. 20–22
Maija-Leena Nissilä	Valtuusto jatkoi uudistamistyötä	2020	Opettaja 14, s. 8–10
Salla Hongisto	Puolueet: Lähiopetus on peruskoulun kulmakivi	2020	Opettaja 15, s. 30–31
Heta Lievonen	Onko lomautus todella viimeinen oljenkorsi?	2020	Opettaja 15, s. 26–29
Petri Kääriäinen	Kuminauhana yhteiskunnassa?	2020	Opettaja 16, s. 32
Matias Manner	Pakko ei ole kuin juosta	2020	Opettaja 17, s. 12–16
Erja Sandberg	Hyvinvointia ja työhyvinvointia	2020	Opettaja 18, s. 37
Antti Vanas	Moni yhtenäiskoulu on yhtenäinen vain paperilla	2020	Opettaja 18, s. 10–11
Outi Juurikainen	Kieltenope innostaa ja innostuu somessa	2020	Opettaja 19, s. 42–43
Nimimerkki	Avoimuutta opettajahuoneisiin	2020	Opettaja 20, s. 28
Tiina Tikkanen	Tuki ei saa olla huti	2020	Opettaja 20, s. 10–13
Katri Puranen	Työterveysneuvottelu on työntekijää varten	2020	Opettaja 21, s. 27
Antti Vanas	Riittämättömyyden tunne seuraa opettajaa uran alussa	2020	Opettaja 21, s. 10–11
Minna Ängeslevä	Arkihuolesi kaikki heitä	2020	Opettaja 21, s. 4
Salla Hongisto	Koronastressi purkautui kuvina paperille	2020	Opettaja 22, s. 16–19
Tiina Tikkanen	Ilman taukoja ei jaksaa	2020	Opettaja 22, s. 14–15
Arno Kotro	Ongelma – ja ratkaisu!	2021	Opettaja 1, s. 66
Nimimerkki	Työn ei kuulu kuormittaa loppuun	2021	Opettaja 1, s. 62
Matias Manner	Yhteistä taakkaa kantamassa	2021	Opettaja 1, s. 20–23
Henrik Carlberg	Kiitollisuus ja pienet palkat	2021	Opettaja 2, s. 35

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Minna Ängeslevä	Oikeus irrottautua työstä	2021	Opettaja 2, s. 3
Salla Hongisto	Työhyvinvointi ratkaistaan kunnissa	2021	Opettaja 3, s. 34
Riitta Korkeakivi	Konsultoiva opettaja tuo hengähdystauon	2021	Opettaja 3, s. 6
Salla Hongisto	Opettajien väsymys näkyy	2021	Opettaja 3, s. 5
Tiina Tikkanen	Epävarmuus kuluttaa, toiveikkuus kannattelee	2021	Opettaja 4, s. 26–29
Tiina Laaninen	Pysähdys opetti: työ ei ole kaikki	2021	Opettaja 4, s. 18–21
Minna Ängeslevä	Mitä naapurisi vastaisi?	2021	Opettaja 4, s. 3
Liisa Tenhunen-Ruotsalainen & Lauri Vaara	Luovia ratkaisuja opetuksen tueksi	2021	Opettaja 5, s. 35
Tiina Tikkanen	Kohtaa, tsemppaa, ymmärrä	2021	Opettaja 5, s. 28–29
Salla Hongisto	Kaikki arvostavat opettajaa, mutta miten se näkyisi arjessa?	2021	Opettaja 5, s. 18–21
Pia Salo	Palavatko kansankynttilämme loppuun?	2021	Opettaja 6, s. 27
Riitta Korkeakivi	Pelko työpaikan menettämisestä jarruttaa lapsihaaveita	2021	Opettaja 6, s. 20–22
Riitta Korkeakivi	Nyt on aika palkita	2021	Opettaja 7, s. 12–14
Riitta Korkeakivi	Mentorit avuksi uusille	2021	Opettaja 7, s. 8
Tiina Tikkanen	Helsingissä vuorotellaan etänä ja lähinä	2021	Opettaja 8, s. 4
Nimimerkki	Koulu murskasi opettajuuteni	2021	Opettaja 9, s. 33
Nimimerkki	Hyvä rehtori luottaa henkilökuntaansa	2021	Opettaja 9, s. 32
Riitta Korkeakivi	Vuosityöaika jakaa mielipiteitä	2021	Opettaja 10, s. 8–12
Jussi Saramo	Oppilashuolto tukee koko koulu yhteisöä	2021	Opettaja 11, s. 29
Maija-Leena Nissilä	Vahvuuksina luovuus ja heittäytymiskyky	2021	Opettaja 12, s. 14–17
Nimimerkki, Sari Melkko & Teija Golnick	Mitä OAJ on tehnyt opettajien uupumukselle?	2021	Opettaja 13, s. 61
Katri Puranen	Selkeää, säännöllistä ja ennakoivaa	2021	Opettaja 13, s. 34–37
Hanna Ottman	Tolkkaa arkeen!	2021	Opettaja 13, s. 3
Markus Helin	Hyvää kesää määräaikaisille opettajille	2021	Opettaja 14, s. 34
Olli Luukkainen	Hyvä ja tasa-arvoinen työelämä on mahdollinen	2021	Opettaja 14, s. 31

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Riitta Korkeakivi	Mentorointi kirkasti työn ytimen	2021	Opettaja 14, s. 24–25
Tiina Tikkanen	Kun oppilas lyö, opettaja ei saa jäädä yksin	2021	Opettaja 14, s. 12–16
Matias Manner	Arkisilla vinkeillä imua työhön	2021	Opettaja 14, s. 9
Katri Puranen	Suunnittelu, ohjausta ja silmukoita – ääniympäristö kuntoon monella konstilla	2021	Opettaja 15, s. 16–21
Tiina Tikkanen	Jyväskylä – hyvä kaupunki opettajalle?	2021	Opettaja 15, s. 12–15
Maija-Leena Nissilä	Vuosityöajasta ristiriitaiset kokemukset	2021	Opettaja 16, s. 18–21
Hanna Ottman	Koska opettaja	2021	Opettaja 17, s. 3
Heidi Pelander	Koronalisiä paikallisesti neuvotellen	2021	Opettaja 18, s. 28–31
Maija-Leena Nissilä	Pahinta on epävarmuus – korona ei päästänytkään irti	2021	Opettaja 18, s. 20–23
Matias Manner	Tunnollisuudesta syntyy ongelma, jos työssä on liikaa vaatimuksia	2021	Opettaja 18, s. 14–19
Antti Vanas	Opettaja voi hyvin, jos oppilas voi hyvin	2021	Opettaja 18, s. 12–13
Maija-Leena Nissilä	Opettajien kiire heijastuu lehdentekoonkin	2021	Opettaja 18, s. 5
Minna Ängeslevä	Ratkaisu on rakenteissa	2021	Opettaja 18, s. 3
Nimimerkki	"Voisiko joku auttaa minua?"	2021	Opettaja 19, s. 38
Minna Ängeslevä	Kuminauha räpsähti	2021	Opettaja 20, s. 5
Ei kirjoittajaa	Tikusta asiaa ys-ajalla?	2021	Opettaja 21, s. 25
Katri Puranen	Itsetuntemusta työhyvinvoinnin tueksi	2021	Opettaja 21, s. 18–21
Arno Kotro	Olen huono opettaja!	2021	Opettaja 22, s. 34
Antti Vanas	Merkitys hukkuu turhakkeisiin	2021	Opettaja 22, s. 10-11
Heta Lievonen	Rekisteri säästäisi opettajat ja rehtorit kyselytulvilta	2022	Opettaja 1, s. 8
Tiina Tikkanen	Poukkoilevat päätökset ärsyttävät	2022	Opettaja 1, s. 6
Matias Manner & Tiina Tikkanen	Kuinka kauan vielä?	2022	Opettaja 2, s. 10–13
Katri Puranen	Välittävässä työkuultuurissa huolet eivät pääse paisumaan	2022	Opettaja 3, s. 30–31
Antti Vanas	Toinen koronavuosi vei lähelle katkeamispistettä	2022	Opettaja 3, s. 10–11
Riitta Korkeakivi	Taakan jakaminen huojentaa	2022	Opettaja 3, s. 6
Matias Manner	Epävakaita opetuskelejä	2022	Opettaja 4, s. 12–16

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Antti Vanas	Ääni on opettajan hyvinvoinnin peili	2022	Opettaja 4, s. 10–11
Riitta Korkeakivi	Arvostus ei näy arjessa	2022	Opettaja 4, s. 6
Olli Luukkainen	Kun aika on	2022	Opettaja 5, s. 28
Riitta Korkeakivi	Työkyky vaihtelee, joutaako työ?	2022	Opettaja 6, s. 20–22
Maija-Leena Nissilä	Rauhallinen työote yhdistää konkaria ja aloittelijaa	2022	Opettaja 6, s. 14–19
Heikki Pölönen & Heta Lievonen	Viisi perustelua palkkaohjelmalle	2022	Opettaja 6, s. 11
Maija-Leena Nissilä	Jyväskylän opettajat odottavat lakkoa	2022	Opettaja 6, s. 6
Tiina Tikkanen	Voimien hiipuminen pakotti tarkastelemaan elämän silmukoita	2022	Opettaja 7, s. 20–22
Riitta Korkeakivi, Heikki Sahlman & Airi Vuolle	Lakot laajenemassa	2022	Opettaja 7, s. 8–11
Hanna Ottman	Mikä palkkaohjelma?	2022	Opettaja 7, s. 3
Riitta Korkeakivi, Maija-Leena Nissilä & Heikki Pölönen	Barrikadeilla tulevaisuuden tähden	2022	Opettaja 8, s. 10–15
Maija-Leena Nissilä	Järjestötyötä kollegoiden hyväksi	2022	Opettaja 8, s. 6
Maija-Leena Nissilä	Hyvinvointi huolettaa uutta valtuutettua	2022	Opettaja 8, s. 4
Minna Huotilainen	Ihan kaikkea on ihan liikaa – ope älä tsemppaa	2022	Opettaja 9, s. 29
Katri Puranen	Rehtorit aikamatkalla tulevaisuuteen	2022	Opettaja 9, s. 24–25
Hanna Ottman	Kriisinkestävyttä takomassa	2022	Opettaja 9, s. 3
Li Andersson	Opettaja ansaitsee kunnolliset työolot	2022	Opettaja 10, s. 30
Matias Manner	Koneet tiltaavat, Javanainen ei	2022	Opettaja 10, s. 20–23
Tiina Tikkanen	Työaikasyöppöinä palaverit ja dokumentointi	2022	Opettaja 10, s. 16–18
Antti Vanas	Wilma lisää luottamusta	2022	Opettaja 10, s. 8–9
Minna Ängeslevä	Puskuvoima olet sinä	2022	Opettaja 10, s. 3
Arno Kotro	Tehdäänkö lupaus?	2022	Opettaja 11, s. 28
Hanna Ottman	Happotestattua sisua	2022	Opettaja 11, s. 3
Heidi Pelander	Jaettu johtajuus kannattelee kriisissäkin	2022	Opettaja 12, s. 18–21
Nimimerkki	Miksi opettaja vaihtoi alaa?	2022	Opettaja 13,

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
			s. 62
Katarina Murto	Työrauha takaisin	2022	Opettaja 13, s. 50
Tiina Tikkanen	Miten ops kirkastuu opetukseksi?	2022	Opettaja 13, s. 38–42
Matias Manner	Kuorma puoliksi, hyöty tuplana	2022	Opettaja 13, s. 24–29
Hanna Ottman	Uuden alun taika	2022	Opettaja 13, s. 3
Riitta Korkeakivi	Jatkonopesta voimaa työuran varrella	2022	Opettaja 14, s. 32
Kaisu Sofia Kinnunen	Vaikeuksista vahvuuksia	2022	Opettaja 14, s. 18–21
Tiina Tikkanen	Ytimessä rajat, turva ja selkeys	2022	Opettaja 16, s. 10–14
Juho Vehviläinen, Johanna Äijälä & Sari Jokinen	Ys-aikaa on 120 tuntia lukuvuodessa	2022	Opettaja 17, s. 40
Heidi Pelander	Turvallista digiarkea tausta riippumatta	2022	Opettaja 17, s. 22–23
Riitta Korkeakivi & Matias Manner	Horisontissa tasa-arvoisempi koulu	2022	Opettaja 17, s. 12–17
Matias Manner	Tieto itsestä ei lisää tuskaa	2022	Opettaja 18, s. 18–20
Antti Vanas	Yhteinen oppiminen suojaa nuorta opettajaa uupumukselta	2022	Opettaja 18, s. 8–9
Matias Manner	Tehtäviä tulvillaan	2022	Opettaja 19, s. 18–20
Tiina Tikkanen	Tuen ongelmat nuuduttavat opettajat	2022	Opettaja 19, s. 14–17
Antti Vanas	Autonomian puute ajaa alanvaihtoon	2022	Opettaja 19, s. 12–13
Katariina Kattelus	Ettei yksikään luovuttaisi	2022	Opettaja 20, s. 27
Heidi Pelander	Vähän häävimpi työhyvinvointipäivä	2022	Opettaja 20, s. 24–25
Matias Manner	Työuupuneiden rehtorien määrä kasvaa yhä	2022	Opettaja 20, s. 6
Heikki Pölönen	Kurkistuksia opetustyön onnistumisiin	2022	Opettaja 21, s. 3
Hanna Ahokas	Työnohjaus osaksi opettajan työhyvinvointia	2022	Opettaja 22, s. 39
Katarina Murto	Joulurauhaa – ja sitten taas eteenpäin	2022	Opettaja 22, s. 33
Matias Manner	Uran pahin paikka	2022	Opettaja 22, s. 26–28
Riitta Korkeakivi	Akavalaisten uudet kasvot	2022	Opettaja 22, s. 22–25
Katri Puranen, Tiina Tikkanen & Anu Vallinkoski	Opettajat paikkaavat koronan jälkiä joka päivä	2022	Opettaja 22, s. 12–15

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Riitta Korkeakivi	Sijaistaminen sujuu nyt helposti	2022	Opettaja 22, s. 6
Tuula Ainasoja	Tähtäinjousi vaatii pitkää pinnaa	2023	Opettaja 1, s. 82
Riitta Korkeakivi	Into palasi, uupumus jäi	2023	Opettaja 2, s. 12–14
Perttu Helin	Käytös- ja huolellisuusnumerot ansaitsevat kunnianpalautuksen – ja enemmän	2023	Opettaja 3, s. 39
Matias Manner	Valmistavan opetuksen voimannäyte	2023	Opettaja 3, s. 20–23
Maija-Leena Nissilä	Erityisopetus vahvistaa perustaitojen oppimista	2023	Opettaja 3, s. 16–18
Minna Ängeslevä	Koulun pitäisi	2023	Opettaja 4, s. 5
Heikki Sahlman	Kun ryhmä toimii, opettaja voi hyvin	2023	Opettaja 7, s. 22–24
Esa Härmä	Räjätetään oppimisen tuen järjestelmä	2023	Opettaja 9, s. 31
Katarina Murto	Koulut eivät voi ratkaista kaikkia ongelmia	2023	Opettaja 9, s. 26
Matias Manner	Mihin sinä haluat rotia?	2023	Opettaja 9, s. 24–25
Heta Lievonen	5 vinkkiä palauttavaan kesään	2023	Opettaja 9, s. 22–23
Katarina Murto	Ihanaa ja palauttavaa kesää!	2023	Opettaja 11, s. 26
Maija-Leena Nissilä	Opettajille korvaukset kunnialoukkauksesta	2023	Opettaja 11, s. 24–25
Antti Vanas	Pizzaperjantai auttaa rehtorin työpaineisiin	2023	Opettaja 11, s. 8–9
Riitta Korkeakivi	Ei säilötä vaan tuetaan	2023	Opettaja 11, s. 6
Luka Auranen, Markku Haapaniemi, Reija Kinnari, Minna Nieminen & Riikka Pääkkönen	Odotusten ristipaineissa opettaja tarvitsee tukea työhyvinvointiinsa	2023	Opettaja 12, s. 63
Katarina Murto	Opetustyö innostaa, mutta päättäjien on huolehdittava resursseista	2023	Opettaja 12, s. 43
Matias Manner	Opetusalan kuulumisia koko maan mitalta	2023	Opettaja 13, s. 28–31
Heidi Pelander	Kenen puoleen kääntyä?	2023	Opettaja 13, s. 9
Katarina Murto	Kohti eheää ja turvallista sivistisyhteiskuntaa	2023	Opettaja 14, s. 38
Heta Lievonen	Koulutuskilpa kiihtyy – pihisteleekö Suomi itsensä pientareelle?	2023	Opettaja 14, s. 10–16
Riitta Korkeakivi	Saako huoltaja tulla oppitunnille milloin tahansa?	2023	Opettaja 15, s. 38
Pekko-Joonas Rantamäki	Kuormitusta, kieltämistä ja kauhunsekaisia tunteita	2023	Opettaja 15, s. 28–31

Teksti	Otsikko	Julkaisuvuosi	Lehti
Riitta Korkeakivi	Työn imulla on kahdet kasvot	2023	Opettaja 15, s. 12–18
Minna Ängeslevä	Revitään rönsyt	2023	Opettaja 15, s. 4
Markus Mekkala	Tämän jättäisin pois	2024	Opettaja 1, s. 76
Katri Puranen	Kuuluuko opehuoneesta naurua? – Kohti tunneälykästä työyhteisöä	2024	Opettaja 1, s. 38–40
Jemina Michelsson	Väkivalta rikkoo koulun	2024	Opettaja 2, s. 8–16
Matias Manner	Pysyykö koulutus suojassa?	2024	Opettaja 4, s. 34–38
Jemina Michelsson	Muualla vihreä ruoho	2024	Opettaja 4, s. 24–28
Heidi Pelander	Uutta tulokulmaa opettajien palkkaamiseen	2024	Opettaja 4, s. 20–22
Klaus Kuurinmaa-Myllyniemi	Työhaastattelut pitää poistaa	2024	Opettaja 5, s. 48
Anu Vallinkoski	Rajat ne on nuorenkin työllä	2024	Opettaja 6, s. 36–37
Jemina Michelsson	Hyvä johtaja luo kohtaamisille lukujärjestyksen	2024	Opettaja 6, s. 22–25
Heta Lievonen	Työlistalleni tupsahti ylimääräinen homma, täytyykö se tehdä?	2024	Opettaja 7, s. 48
Riitta Korkeakivi	Kellukkeina itselempeys ja omat rajat	2024	Opettaja 7, s. 42–45
Jemina Michelsson	Omanlaisensa opettaja	2024	Opettaja 7, s. 24–28
Riitta Korkeakivi	Yt-pöydässä on tilaa	2024	Opettaja 7, s. 11
Jemina Michelsson	Hiljaisuus kylvää turvattomuutta	2024	Opettaja 8, s. 30–33
Matias Manner	Vapaus vetoaa, mutta rajat on opittava	2024	Opettaja 8, s. 20–23