

TAMPEREEN YLIOPISTO

**Loppuunpalaneet kansankynttilät –
työuransa loppuvaiheessa olevien opettajien työssäjaksaminen**

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

HELMI-LOTTA HENRIIKKA SALLINEN

Huhtikuu 2017

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

HELMI-LOTTA HENRIKKA SALLINEN: Loppuunpalaneet kansankynttilät – työuransa

loppuvaiheessa olevien opettajien työssäjaksaminen

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, 78 sivua, 3 liitesivua

Huhtikuu 2017

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia suomalaisten eläkeikää lähestyvien peruskoulun opettajien työssäjaksamista. Aihetta lähestyttiin aluksi teoreettisesti tarkastelemalla aikaisempaa tutkimusta opettajien työssäjaksamiseen vaikuttavista tekijöistä, määrittelemällä stressi ja tarkastelemalla erilaisia psyykkisiä ja fysiologisia stressireaktioita sekä stressin aiheuttamia elimistön toiminnallisia ongelmia ja muutoksia käyttäytymisessä ja elämäntavoissa. Tämän jälkeen survey-tutkimusmenetelmällä kerättiin tietoa 82:lta kohderyhmään kuuluvalta opettajalta, ja tutkittiin heidän näkemyksiään opettajan työn stressitekijöistä, stressireaktioista ja heidän käyttämistään stressin hallintakeinoista.

Tuloksista voitiin havaita, että eläkeikää lähestyvät opettajat kokevat työssään stressiä, jota aiheuttavat monien muiden stressitekijöiden ohella etenkin informaatiotulva, oppilaiden käytöshäiriöt sekä ajan puute. Ajan puutteeseen johtavat etenkin opetustuntien ulkopuolinen työ ja opettajan työnkuvan ylilaajeneminen. Myös vanhemmuuden ja yhteisöllisyyden väheneminen yhteiskunnassamme koettiin lisäävän opettajan kasvatusvastuuta ja näin opettajan työmäärää. Stressi ilmeni etenkin erilaisina psyykkisinä stressireaktioina, kuten ajatusten pyörimisenä stressaavan asian ympärillä, mutta jonkun verran koettiin myös elimistön toiminnallisia ongelmia ja muutoksia elämäntavoissa ja käyttäytymisessä. Ikääntyvät opettajat pyrkivät kuitenkin hallitsemaan aktiivisesti stressiä esimerkiksi etukäteisellä suunnittelulla ja hyvillä ongelmanratkaisutaidoilla, liikunnalla ja tilanteen positiivisella uudelleenarvioinnilla. Sen sijaan palliatiivisia stressinhallintakeinoja eli stressaavan tilanteen totaalista kieltämistä tai siitä pakenemistä harjoitti vain erittäin harva vastaaja. Vastauksista kävi siis ilmi, että vaikka työuransa loppuvaiheessa olevat opettajat kokevatkin stressiä, he silti pyrkivät pääasiassa itse aktiivisesti hallitsemaan stressiä ja pysymään muuttuvassa koulumaailmassa mukana.

Yhteiskunnassamme puhutaan aktiivisesti työurien pidentämisestä niiden loppupäästä samaan aikaan, kun opettajat väsyvät jopa työuransa alussa. Tähänkin tutkimukseen vastanneista kolmasosa kertoi pelkäävänsä, että eivät jaksakaan edes nykyiseen eläkeikään asti työssään. Lisätutkimusta ja toimenpiteitä tarvittaisiin, jotta opettajien työuriin kohdistuvat odotukset ja niiden todellisuus saataisiin paremmin kohtamaan. Ratkaisuina voitaisiin nähdä esimerkiksi erilaiset mahdollisuudet keventää työtaakkaa etenkin työuran lopussa.

Avainsanat: stressi, työuupumus, työssäjaksaminen, ikääntyminen, opettaja, stressireaktio, stressitekijä

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPETTAJIEN TYÖSSÄJAKSAMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	7
2.1	KUORMITTAVAA OPETUSTYÖTÄ?.....	7
2.2	YKSITTÄISET AMMATIN KUORMITUSTEKIJÄT ("HASSLES")	8
2.3	ESIMIESTYÖ JA VASTAVUOROISUUS	8
2.4	OPETTAJAN MONINAINEN ROOLI JA AMMATTIKUVAN YLILAAJENEMINEN	9
2.5	SOSIODEMOGRAFISET JA PERSOONALLISUUSTEKIJÄT	10
2.6	TYÖHÖN VAIKUTTAMINEN JA SITOUTUMINEN.....	14
2.7	TYÖN VAATIMUSTASON MATALUUS ("UNDERLOAD").....	15
3	STRESSI JA TYÖUUPUMUS	16
3.1	STRESSI.....	16
3.2	STRESSIREAKTIOT	18
3.2.1	<i>Psyykkiset stressireaktiot</i>	18
3.2.2	<i>Fysiologiset stressireaktiot</i>	19
3.2.3	<i>Muutokset käyttäytymisessä ja elämäntavoissa</i>	20
3.2.4	<i>Stressin aiheuttamat elimistön toiminnalliset ongelmat</i>	22
3.3	TYÖUUPUMUS ("BURNOUT")	22
4	STRESSIN HALLINTAMENETELMIÄ JA KÄSITTELYKEINOJA	24
4.1	VOIKO STRESSIÄ HALLITA?.....	24
4.2	SUORAT STRESSINHALLINTAKEINOT	25
4.2.1	<i>Täydennyskoulutus ja tiedon hankinta</i>	25
4.2.2	<i>Ongelmanratkaisu ja tehtäväsuuntautuneisuus</i>	26
4.3	EPÄSUORAT STRESSIN HALLINTAKEINOT.....	26
4.3.1	<i>Sosiaalinen tuki</i>	26
4.3.2	<i>Emootioiden säätely</i>	28
4.3.3	<i>Liikunta</i>	28
4.4	PALLIATIIVISET STRESSIN HALLINTAKEINOT	29
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	30
5.1	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	30
5.2	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	31
5.2.1	<i>Tutkimuksen metodologisia perusteita</i>	31
5.2.2	<i>Aineiston kerääminen</i>	33
5.2.3	<i>Aineiston analysointi</i>	36
6	TUTKIMUSTULOKSET	38
6.1	TUTKIMUKSEEN VASTANNEET	38
6.2	KUORMITUSTEKIJÄT	38
6.3	STRESSIREAKTIOT	44
6.4	TYÖUUPUMUS	48
6.5	STRESSIN HALLINTAKEINOT.....	49
6.6	KOHTI ELÄKEIKÄÄ	51
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	55
7.1	TUTKIMUKSEN KOKOAVAA TARKASTELUA JA PÄÄTELMIÄ.....	55
7.1.1	<i>Kuormitustekijät</i>	55
7.1.2	<i>Stressireaktiot</i>	63

7.1.3	<i>Työuupumus</i>	66
7.1.4	<i>Stressin hallintakeinot</i>	66
7.1.5	<i>Kohti eläkeikää</i>	69
7.2	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	69
7.3	AJATUKSIA JATKOTUTKIMUKSESTA	71
7.4	JUHLAVAT LOPPUSANAT	74
LÄHTEET		78
LIITE 1		

1 JOHDANTO

*”Juhlaa on kun on viiskymmenvuotias,
sulla nythän on kaikesta tieto.
Älä välttele tutuinta puotias´
vedä niin kuin on sielussa sieto.”*

(Juha ”Watt” Vainio; Viiskymppisen viisu)

Opettajan ammatti on perinteisesti arvostettu ja sitä on pidetty kaiken kaikkiaan palkitsevana, etenkin koska ammatin etuna ovat pitkät lomat. Yhteiskuntamme on kuitenkin muuttunut etenkin viime vuosikymmeninä, ja opettajien yhteiskunnallinen asema ja arvostus ovat pikkuhiljaa vähentyneet. Myös työelämä on muuttunut voimakkaasti ja kuormittavuus on lisääntynyt useilla aloilla, niin myös opetustyössä. Urbanisoituminen, perhesiteiden hajoaminen, globalisaatio, 90-luvun ja 2000-luvun lamojen jälkivaikutukset sekä informaatiotulva ja -teknologia ovat muuttaneet voimakkaasti opettajan työnkuvaa. Aika ajoin uudistuvat opetussuunnitelmat, viimeisenä vuonna 2016 voimaantullut OPS, asettavat omat vaatimuksensa ja haasteensa uudistumiselle. Keskusteluissa käy ilmi, että monet opettajat väsyvät, koska tuntevat menettäneensä työnsä tyydyttävän hallinnan yhteiskunnan ja kotien luomassa paineessa. Erityisesti näitä paineita kokevat ikääntyvät opettajat.

Suomalaisessa yhteiskunnassa *ikääntyväksi* työntekijäksi määritellään yli 45-vuotias työntekijä, jolle saattaa jo tulla asteittaista työkyvyn alenemista. *Ikääntyneeksi* työntekijäksi puolestaan määritellään yli 55-vuotias työntekijä. Vaikka erilaiset terveyteen liittyvät ongelmat lisääntyvät, voi ikääntynyt työntekijä kompensoida työkyvyn muutoksia työ- ja elämäkokemuksella. Heillä on myös suhteellisuudentajua ja kokemuksen tuomaa näkemystä. (Hyvis.fi 2016.) Suomessa ikäkeskustelu on kuitenkin asennoitunutta. Nuoruutta ihaillaan, mutta ikääntymiseen on sen sijaan kuulunut vetäytyminen ja taantumisen työelämästä. (Kiviranta 2010, 16-17.)

Huoltosuhde Suomessa kääntyy koko ajan yhä negatiivisemmaksi ja tulevaisuudessa työvoima pohjautuukin enimmäkseen yli 45-vuotiaiden työpanokseen. Näin myös opettajakunnassa. Opettajien työ on etenkin psyykkisesti, mutta joiltain osin myös fyysisesti

kuormittavaa. Tuki- ja liikuntaelimestön ja verenkiertoelimestön sairaudet lisääntyvät iän myötä. Myös mielenterveyden ongelmat verottavat opettajien työkykyä. Mikä on opettajien työhyvinvoinnin taso ja mitkä ovat ne voimavarat, joiden avulla jaksetaan eläkeikään asti?

Tässä pro gradu- tutkielmassani tutkin ikääntyvien, lähellä eläkeikää olevien opettajien työhyvinvointia työn aiheuttaman stressin näkökulmasta. Lähestyn aihetta teoreettisesti tarkastelemalla aluksi opettajien työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ja sen jälkeen paneutumalla tarkemmin stressin, stressireaktioiden ja työuupumuksen määrittelyyn. Sen jälkeen valotan erilaisia stressin hallintamenetelmiä ja käsittelykeinoja.

Työni tutkimusosassa kuvailen 82:n tutkimukseen osallistuneen, pian eläköityvän perusopetuksen opettajan näkemyksiä ja kokemuksia edellä kuvailemistani alueista, esittelen vastauksista tekemiäni päätelmiä sekä hahmottelen joitain mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita. Tutkimushenkilöiden kautta toivon voivani näin kertoa ”ikäntyneiden opettajien äänellä” heidän arkitodellisuudestaan haastavassa työympäristössä.

2 OPETTAJIEN TYÖSSÄJAKSAMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

2.1 Kuormittavaa opetustyötä?

Opetusalan ammattijärjestön teettämän työolobarometrin mukaan (Rutonen 2014) väsymystä ja stressiä on opetuslalla enemmän kuin muilla aloilla. Opettajista yksi kolmasosa kokee työstä aiheutuvaa stressiä, ja yli kolmannes tuntee olevansa poikkeuksellisen väsynyt. Opettajan ammatti onkin tyypillistä kutsumustyötä, joka altistaa helposti työuupumukselle. (Vartiovaara 1996, 43, 168.) Työuupumus on erityisesti juuri niiden ammattien vaarana, joissa työtä tehdään omalla persoonalla ja omilla henkisillä ominaisuuksilla. Paitsi että työtä tehdään oma persoona työväliseenä, opettajan työ on erittäin vastuullista ihmissuhdetyötä, jossa on pitkäkestoisia kanssakäymisiä oppilaiden kanssa, ja jossa vaikutus lapseen on hyvin suuri (Viinamäki 1997, 29). Opettajan työlle asetetaan myös paljon odotuksia, eivätkä yhteiskunnallinen ja globaali kehitys ole ainoita odotuksia asettavia tekijöitä. Raamitusta tapahtuu myös lainsäädännöllisesti. Odotuksia ja paineita luodaan ns. virallisen kouludiskurssin kautta, jossa tekstejä luomassa ovat opettajien ammattijärjestöt, opetushallitus, opetusministeriö, kasvatustieteilijät ja muut tutkijat. Myös valtakunnalliset ja koulukohtaiset opetussuunnitelmat ja muut opettajuutta käsittelevät julkaisut, sekä myös kansalliset ja kansainväliset arvioinnit ja seurannat luovat työhön kohdistuvia paineita ja odotuksia siitä, millaisen opettajan tulisi olla. (Syrjäläinen 2002, 66, 94.) Opettajien oletetaan olevan aloitteellisia, luovia, vastuullisia, yrittäjämäisiä, ajattelevan kriittisesti, ja uusiutuvan jatkuvasti ammatillisesti (Vanas 2013). Minkäänlaisia rajoja opettajan ammatille ei ole asetettu, ja koululaitokseen kohdistuu täysin ylimitoitettuja odotuksia. Moni opettaja on halunnut opettajaksi, koska työssä voi tukea lapsen oppimista ja kasvua. Monelle työn arki on kuitenkin tullut yllätyksenä, jopa ahdistavana pettymyksenä. Nämä syyt voivat johtaa uupumiseen, ammatinvaihtoon, osa-aikaeläkkeeseen, varhaiseläkkeeseen tai jopa sairaseläkkeeseen. (Syrjäläinen 2002, 66, 94.)

Lukuisissa tutkimuksissa opettajan stressin ja uupumuksen syytä on etsitty monelta suunnalta. Monissa tutkimuksissa on päädytty samankaltaisiin tuloksiin, mutta joitakin osa-alueita

on tutkittu vain vähän tai tulokset ovat olleet eri tutkimuksissa ristiriitaisia. Seuraavassa kuitenkin esittelen erinäisiä kuormitustekijöitä, joiden on tutkimuksissa todettu vaikuttavan juuri opettajan stressiin ja työssäjaksamiseen. Osa tekijöistä on yksittäisiä ja helposti nimettäviä koulun jokapäiväisen arjen tekijöitä, kun taas osa keskittyy enemmän organisaatorakenteisiin tai henkilön omiin persoonallisuustekijöihin.

2.2 Yksittäiset ammatin kuormitustekijät ("hassles")

Opettajan työympäristöä ja työn rasittavuutta on tutkittu paljon kotimaassa ja kansainvälisestikin viime vuosikymmeninä. Tutkimuksissa on noussut esiin opettajan työssä esiintyviä yksittäisiä osatekijöitä, jotka lisäävät opettajan psyykkistä rasittuneisuutta. Näitä juuri opettajan työlle ominaisia tekijöitä ovat muun muassa oppilaiden käytöshäiriöt, oppilaiden alhainen motivaatio ja huonot käytöstavat, huonot työskentelyolosuhteet, ylikuormitus, ajan puute, arviointityön vaikeus, oppilaiden huoltajien asenteet, suuret opetusryhmät sekä informaatiotulvan ja uuden teknologian hallitseminen (Santavirta, Aittola, Niskanen, Pasanen, Tuominen & Solovieva 2001, 3). Tällaisia helposti nimettäviä ja osoitettavia osatekijöitä nousee yleensä ensimmäiseksi esiin, kun aletaan puhua opettajan ammatin stressaavuuteen vaikuttavista tekijöistä. Joidenkin esitettyjen näkemysten mukaan oppilaiden kurinpito, kaikkien töiden loppuunvieminen ja muu jokapäiväinen, hieman rasittava toiminta, josta opettaja kuitenkin tuntee voivansa selviytyä, voi lopulta kasaantuessaan aiheuttaa enemmän stressiä kuin suuremmat, mutta epäsäännölliset yhteenotot oppilaiden, vanhempien ja kollegoiden kanssa. (Johnstone 1989, 11.)

2.3 Esimiestyö ja vastavuoroisuus

Johnstone (1989) viittaa teoksessaan Bahrinin, Bauerin ja Conleyn (1986) esittämään näkemykseen, jonka mukaan edellisessä kappaleessa esitettyjen, opettajien näkemysten mukaan koottujen ”likapyykki”-listojen sijasta pitäisi keskittyä enemmän tutkimaan niitä organisaatorakenteita, jotka johtavat stressin syntymiseen. Tällaisilla stressiin vaikuttavilla organisaatorakenteilla tarkoitetaan esimerkiksi esimiehen roolia (Johnstone 1989, 9-10) tai työstä saatavan arvostuksen, palautteen tai vastavuoroisuuden määrää (Santavirta ym. 2001, 3).

Esimiehen johtamistyyli ja opettajien yhteistyön lisääntyminen ovat ratkaisevia tekijöitä opettajien ammatillisessa kehittämisessä, ja siinä, kehittykö koulusta oppiva organisaatio. Hyvä johtaja selkeyttää organisaation visiota ja edistää organisaatiota sellaiseksi, jossa työntekijä pystyy

paremmin ymmärtämään moninaisuutta ja toimimaan myös organisaation muutostilanteissa. (Santavirta ym. 2001, 4.) Nykypäivän koulumaailmassa juuri muutosten keskellä toimiminen lienee tärkeimpiä taitoja kouluorganisaation toiminnan ja sen toimijoiden jaksamisen kannalta. Kuitenkin Viinamäen (1997, 78-92) tutkimuksen mukaan 23,3 % opettajista koki, että heidän esimiehensä ohjeistukset olivat epäselviä tai ristiriitaisia, ja mielenterveyden häiriöistä kärsineistä opettajista tätä mieltä oli 25 %. Mielenterveyden häiriöstä kärsineistä opettajista 35 % oli myös sitä mieltä, että koulun johtaja päättää työpaikan asioista omin päin, kun mielenterveydeltään normaaleiksi luokitelluista opettajista näin ajatteli vain 28 %.

Vastavuoroisuuden kokemisen puute on organisaatio- ja työyhteisötason asia, joka myös vaikuttaa työuupumukseen. Uupuminen ei siis ole seurasta vain siitä, että ihminen tekee määrällisesti liikaa töitä, vaan siitä, että hän kokee antavansa enemmän kuin saa takaisin. Takaisinsaadun ”palkkion” ei pidä olla siis rahaa, vaan esimerkiksi työstä saatua kiitosta tai arvostusta. Kyse on työntekijän ja työnantajan välisestä ns. psykologisesta sopimuksesta, jota ei ole merkitty työsopimukseen, mutta jonka pohjalle työnteko käytännössä perustuu. (Rovasalo 2000.) Vastavuoroisuuden puute kouluissa voi ilmetä sekä opettajan omassa vuorovaikutuksessa oppilaisiin, tai se voi koskea myös organisaation tasoa, jolloin opettaja kokee, että ei saa palautetta tai tukea kollegoiltaan tai esimieheltään. Sekä esimiehen että kollegoiden tuella on todettu olevan positiivinen vaikutus työuupumuksen estämisessä, sillä tällaisen tuen kautta saadaan jaettavaa tietoa että annettua emotionaalista ja käytännöllistä tukea (Schaufeli & Greenglass 2001, 505). Useissa tutkimuksissa onkin painotettu opettajanhuoneen ilmapiirin ja opettajasuhteiden tärkeyttä (Santavirta ym. 2001, 4). Tutkimuksissa on havaittu yhteyksiä opettajien huonossa voinnissa ja työyhteisön huonossa ilmapiirissä. Masentuneet opettajat arvioivat mahdollisuutensa keskustella työtovereiden kanssa vähäisemmiksi ja koulun ilmapiirin kielteisemmäksi kuin muut, mielialaltaan normaalit, opettajat (Viinamäki 1997, 92).

2.4 Opettajan moninainen rooli ja ammattikuvan ylilaaajeneminen

Opettajan ammatillisen roolin selkeys tai monitulkintaisuus työyhteisössä on myös organisaation rakenteellinen seikka, joka vaikuttaa stressin syntyyn (Johnstone 1989, 25). Virallisen puheen mukaan opettajan tulisi hallita lähes kaikki tieteenalat: psykologia, sosiologia, filosofia, kaikki koulussa opetettavat aineet sekä tulevaisuudentutkimus. Opettaja toimii sekä opettajana, sosiaalityöntekijänä, poliisina, tuomarina, sairaanhoitajana, psykologina ja psykiatrina. Lisäksi koulutusmarkkinat, markkinasuuntautunut koulutuspolitiikka ja yhteiskunta korostavat suurempaa kilpailukykyä ja tehokkuutta, ja tämä taas lisää opettajan normaalin työn rinnalle lisää tehtäviä.

Samoin tekee koulutusleikkauksista ja hallinnon hajauttamisesta johtuva lisääntyvä kontrollointi ja vastuu. Virallisen tason koulu-uudistukset odottavat muuttuvassa yhteiskunnassa opettajalta suurta muutosalttiutta ja tehokkuutta, mutta samalla opettajat väsyvät ja uupuvat. (Syrjäläinen 2002, 66, 94.)

Joissakin näkökulmissa painotetaan opettajan rooliin kohdistuvan ristiriitaisen roolipaineen merkitystä työssäjaksamisessa: mikäli ammatillinen rooli on ristiriitainen, se koetaan monella tasolla kuormittavaksi tekijäksi (Santavirta ym. 2001, 4). Opettajan työ on vanhastaan itsenäistä ja sallii monet henkilökohtaiset valinnat ja niiden vapauden. Opettaja voi siis itse asettaa itselleen omat vaatimuksensa. Toisaalta opettajan työtä ohjaa kuitenkin vahva normisto ja eettiset periaatteet, kuten ihmisarvo, oikeudenmukaisuus ja totuudellisuus, sekä vanhat oletukset opettajan roolista esimerkillisenä kansalaisena. Nämä koetaan ulkoa päin asetettuina vaatimuksina, joihin opettaja itse vertaa itseään. Opettajaa kohtaan kohdistuvat vaatimukset ja opettajan omat valmiudet voivat olla epäsuhdassa, joka voi johtaa uhattuna olemisen tunteeseen. Opettajan ihanne ja todellisuus ovat rooliristiriidassa keskenään. (Haikonen 1999, 27, 30.)

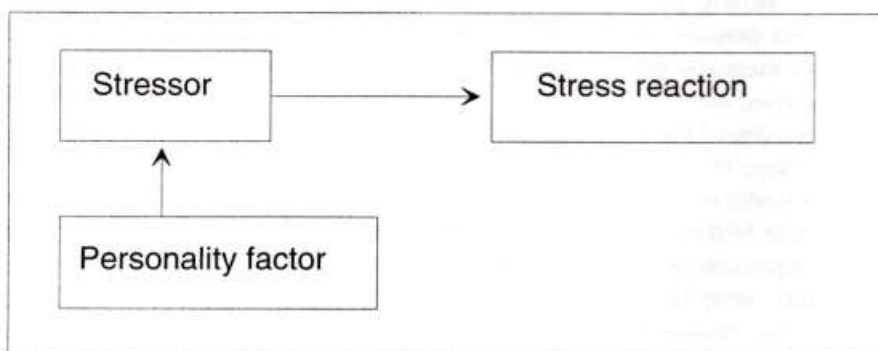
Yleiset muutokset yhteiskunnassa ja ajassamme ovat johtaneet vanhemmuuden ja yhteisöllisyyden katoamiseen, joka taas on johtanut opettajien kasvaneeseen kasvatusvastuuseen ja uusiin haasteisiin. Perheissä valtasuhteet järkkyvät, kun vanhemmat eivät pysty ottamaan vastuuta lapsestaan syystä tai toisesta (vanhempien syrjäytyminen, uran kehittäminen, kiire jne.). Voi myös olla, että vanhemmat syyllistyvät nuorisokulttuurin palvontaan alkamalla matkia nuoria, jolloin asetelma perheessä kääntyy pääläelle: lapset ottavat määräysvaltaa ja vanhemmat pyrkivät miellyttämään lastaan, ”olemaan kaveria”. Tämä johtaa rajojen koettelemiseen ja aikuisuuden halveksumiseen, joka heijastuu myös kouluun, jossa oppilaat pyrkivät jatkamaan kotoa opittua käyttäytymisen kaavaa (Syrjäläinen 2002, 94-96), jossa he saavat päättää ja toimia mielensä mukaan, eikä aikuisia ja auktoriteettia kunnioiteta.

2.5 Sosiodemografiset ja persoonallisuustekijät

Myös sosiodemografiset muuttujat ovat yhteydessä työuupumuksen syntyyn. Useissa tutkimuksissa naisopettajat ovat raportoineet enemmän stressioireita kuin miehet, ja heillä on myös todettu enemmän työuupumusta kuin miehillä. Ikä on myös vaikuttava tekijä, sillä työuupumusta esiintyy enemmän, mitä vanhempaan ikäryhmään siirrytään (Kalimo & Toppinen 1997, 19; Santavirta ym. 2001, 5.) Opettajien työssäjaksamista on tutkittu enemmän kaupungeissa, sillä perinteisesti maaseutu ympäristön on ajateltu altistavan vähemmän stressille (Santavirta ym. 2001

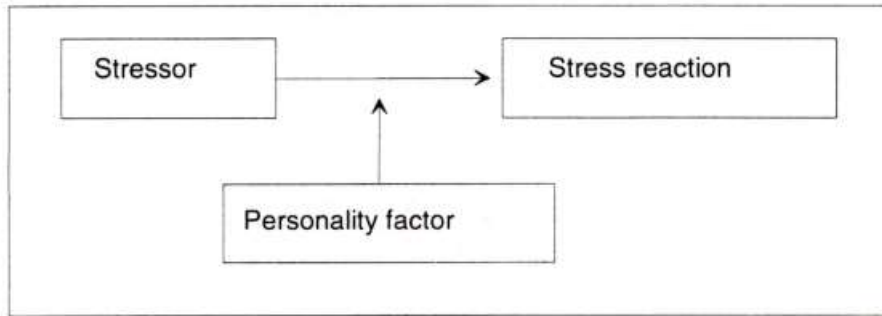
6, Abel & Sewell 1999 mukaan). Näin ollen varmaa vertailua kaupunki- ja maaseutu ympäristön opettajien välillä ei voida tehdä.

Vaikka tiettyjä samankaltaisuuksia löytyy kaikista stressireaktioista, ne varioivat suuresti riippuen kokevan henkilön persoonallisuustekijöistä. Osa samassa stressaavassa tilanteessa olevista henkilöistä voi kokea voimakkaita stressireaktioita, kun toiset eivät koe sellaista ollenkaan ja toiset vain vähän. (Kivimäki 1996, 10.) Vaikka persoonallisuustekijöillä on todettu olevan yhteys stressin kokemiseen, voidaan persoonan, stressireaktioiden ja stressin synnyn välillä nähdä erilaisia syy-seuraussuhteita. Persoonallisuustekijät voidaan nähdä joko stressireaktion korrelaattina tai stressireaktion tuloksena. Kivimäki (1996, 12-14) esittää viisi erilaista mallia, jolla persoonallisuustekijöiden, stressitekijöiden ja syntyneen stressin välistä suhdetta voidaan tarkastella. Ensimmäisessä mallissa (the direct effects model) persoonallisuustekijät vaikuttavat stressireaktioon muuttamalla tai määrittelemällä stressitekijän havaitsemista. Mallissa siis oletetaan, että persoonallisuustekijät (personality factor) osaltaan vaikuttavat valikoitumisessa erilaisilla stressaaviin ympäristöihin, tai että persoonallisuustekijät ovat yhteydessä ihmisten välillä oleviin eroavaisuuksiin stressitekijöiden havaitsemisessa samassa ympäristössä.



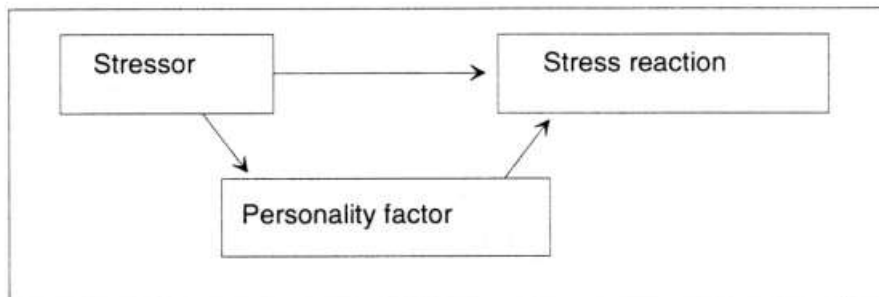
KUVIO 1. The direct effects model (Kivimäki 1996, 12).

Toisessa mallissa (the moderated effects model) persoonallisuustekijät voivat vaikuttaa stressireaktioon hillitsemällä stressitekijöiden ja -reaktioiden välistä suhdetta. Mallissa siis oletetaan, että persoonallisuustekijät vaikuttavat stressireaktioiden syntyyn, jolloin stressitekijän ja stressireaktion suhde voi olla vahvempi joillakin henkilöillä.



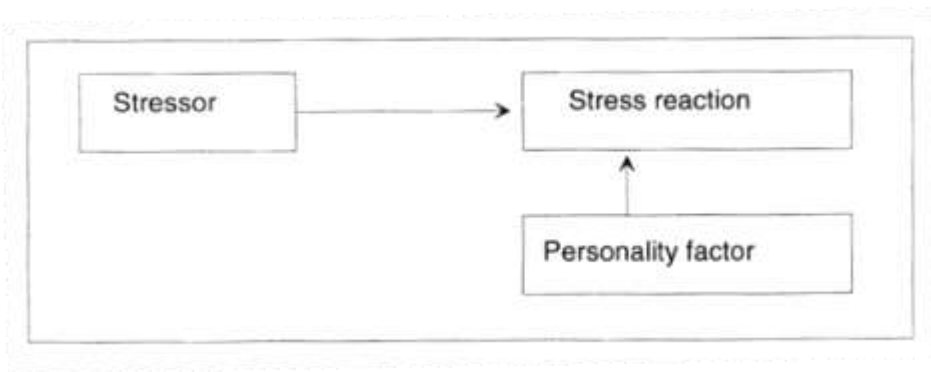
KUVIO 2. The moderated effects model (Kivimäki 1996, 13).

Kolmannen mallin (the mediated effects model) mukaan muutokset stressitekijöissä voivat aiheuttaa muutoksia persoonallisuustekijöissä, joka taas voi vaikuttaa stressireaktion laatuun ja määrään. Mallin mukaan persoonallisuustekijä aktivoituu tai syntyy eräiden ulkoisten stressitekijöiden tuloksena, ja se on myös yhteydessä stressitekijästä stressireaktioon siirtymisessä.



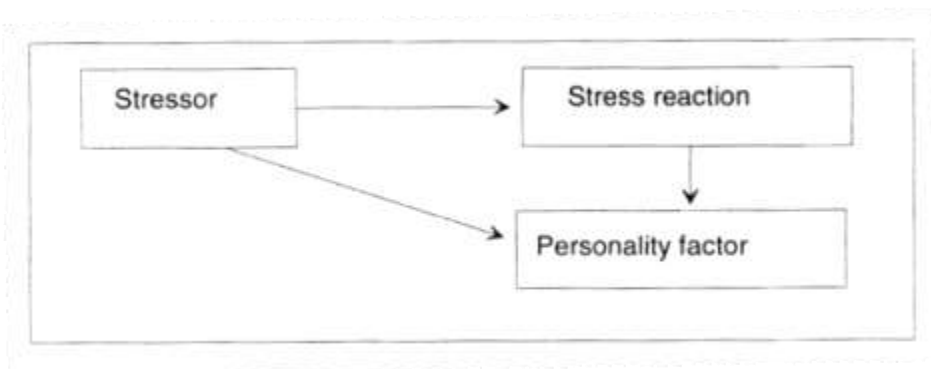
KUVIO 3. The mediated effects model (Kivimäki 1996, 13).

Neljännessä mallissa (the direct effect model) persoonallisuustekijät vaikuttavat itsenäisesti jokseenkin suoraan stressireaktioihin, riippumatta ulkopuolisista stressitekijöistä tai niiden laadusta ja määrästä.



KUVIO 4. The direct effects model (Kivimäki 1996, 14).

Viidennen mallin (the outcome model) mukaan voidaan ajatella, että muutokset stressitekijöissä ja stressireaktioissa voivat muuttaa persoonallisuustekijöitä. Se voi tapahtua joko suoraan stressitekijän ja persoonallisuuspiirteen suhteen kautta, tai stressireaktion kautta.



KUVIO 5. The outcome model (Kivimäki 1996, 14).

Persoonallisuustekijät voivat siis yhdessä stressitekijöiden kanssa eri tavoin aiheuttaa stressin synnyn, ja riippuu varmasti sekä tutkijasta ja tutkimuskohteesta, kuinka paljon persoonallisuustekijät missäkin tilanteessa näyttävät vaikuttavan stressin syntyyn. Persoonallisuustekijöiden vaikutuksesta voidaan käytännön elämässäkin esittää todistusaineistoa: kaksi ihmistä, jotka ovat töissä samassa työpaikassa, jotka tekevät samanlaista työtä ja joilla on tarjolla täysin yhtäläinen työympäristö, voivat kokea työnsä aivan eri tavoin. Esimerkiksi vakaan ja kannustavan kotiympäristön kasvatti luottaa yleensä itseensä kun taas epävakaassa ympäristössä varttunut henkilö saattaa kokea maailman uhkana ja hänen on vaikea luottaa toisiin ihmisiin.

Vaikka nämä kaksi tekisivät samanlaista työtä, on toisella persoonalliset valmiudet kestää työn paineita paremmin kuin toisella. Ensimmäinen, haastavia tilanteitakin työssään kohdatessaan, luottaa silti kykyynsä hoitaa asioita ja löytää voimaa ja rohkeutta itsetunnostaan ja hyvästä omasta sosiaalisesta verkostaan. Toinen voi esimerkiksi samastua liikaa asiakkaidensa tilanteeseen, ja siksi kokea asiat voimakkaammin, tai hän ei ehkä luottamuksen puutteessaan ja epävarmuudessaan kykene pyytämään tai pysty tuntemaan saavansa tarpeeksi tukea ympärillä olevilta ihmisiltä. Näin ollen puitteiltaan sama ympäristö onkin muuttunut näiden kahden henkilön kohdalla hyvin erilaisiksi kokemusympäristöiksi.

2.6 Työhön vaikuttaminen ja sitoutuminen

Vaikka opettajan työn tunnusomaisia piirteitä on perinteisesti ollut työn itsenäisyys ja vapaus, on joissakin tutkimuksissa käynyt ilmi, että osa opettajista kokee vaikutusmahdollisuutensa työhönsä vähäisiksi tai riittämättömiksi (Santavirta ym. 2001, 4). Joissakin teorioissa tätä työn koetun vaatimustason (demand) ja vaikutusmahdollisuuksien (control) välistä suhdetta pidetäänkin erittäin merkityksellisenä tekijänä työuupumuksen kehittymisessä. Vaatimustasolla viitataan työn määrään, työtahtiin ja työssä koettuun rooliristiriitaan, kun taas vaikutusmahdollisuuksilla tarkoitetaan työntekijän omaa kokemusta siitä, miten paljon hän pystyy itse vaikuttamaan työnsä suoritustapaan ja sisältöön. Näiden kahden muuttujan välistä suhdetta kuvataan Demand-Control-mallin (JDC-malli) avulla, jonka mukaan työn kuormittavuus (stressaavuus) ei johdu vain sen vaatimuksista tai vaikutusmahdollisuuksista, vaan näiden molempien keskinäisestä yhteisvaikutuksesta. JDC- mallin mukaan työn luonne voidaan jaotella neljään ryhmään käyttäen vaatimustaso- ja vaikutusmahdollisuudet -muuttujia. Mikäli opettaja kokee, että sekä työn vaatimustaso ja mahdollisuudet vaikuttaa työhön ovat matalat, luokitellaan työ passiiviseksi työksi. Jos taas opettajan kokemuksen mukaan työn vaatimustaso on matala, mutta vaikutusmahdollisuudet ovat kuitenkin hyvät, työ kuuluu luokkaan ei-kuormittava. Haastavaan luokkaan työ luokitellaan silloin, jos työn vaatimustasoa pidetään korkeana ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinä. Työssäjaksamisen kannalta huonoin vaatimus-vaikutus - yhdistelmä on se, kun vaikutusmahdollisuudet ovat heikot ja vaatimustaso korkealla, jolloin työ luokitellaan kuormittavaksi. Hypoteesin mukaan siis työuupumus syntyy, kun vaikutusmahdollisuudet työn suoritustapaan ja sisältöön ovat rajalliset samaan aikaan, kun sen vaatimustaso on korkea. (Karasek & Theorell 1990, 31-40.) Toisaalta voidaan myös näin ollen olettaa, että jos vaikutusmahdollisuuksia omaan työhön lisätään, se vähentää työn kuormittavuutta ja siten vähentää työuupumuksen riskiä (Santavirta ym. 2001, 5).

Työhön sitoutuminen on myös nähty yhtenä uupumukseen vaikuttavana tekijänä. Työntekijä sitoutuu omaan työhönsä, kun hän uskoo vahvasti organisaationsa tavoitteisiin ja arvoihin, sekä haluaa panostaa ja kuulua vahvasti organisaatioonsa. Työhön sitoutuminen on yhteydessä työtyytyväisyyteen, ja sitoutuminen ehkäisee uupuneisuutta. (Santavirta ym. 2001, 5.)

2.7 Työn vaatimustason mataluus ("underload")

Vaikka työstressistä puhuttaessa yleensä keskitytään nimenomaan liian korkeisiin vaatimustasoihin, liian vaativiin tehtäviin ja korkeaan kuormitukseen, voi myös täysin päinvastainen tilanne aiheuttaa työuupumusta. Liian työn ohella siis myös tunne työn vähyydestä tai vaatimustason mataluudesta voi johtaa stressiin ja uupumukseen. (Santavirta ym. 2001, 4.) Johnstonin mukaan (1989, 10) eräässä tutkimuksessa, jossa testihenkilöinä oli 291 opettajaa, puolet koki työnsä vaatimustasoltaan älyllisesti liian matalaksi. Johnstone viittaa myös tutkimuksiin, jossa tylsää, itseään toistavaa käsintehtävää työtä tekevillä ihmisillä on havaittu korkeita adrenaliinitasoja, joka kielii stressireaktiosta kehossa. Myös verrattaessa kahta virkamiesryhmää toisiinsa, josta toinen ryhmä teki enemmän rutiininomaista, itseään toistavaa työtä ja toinen vaihtelevampaa työtä, havaittiin, että toistavaa työtä tekevillä adrenaliinitasot olivat korkeammalla kuin vertailuryhmällään. Tästä voidaan siis päätellä, että samoin kuin ylikuormitus, myös alikuormitus on stressaavaa. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu myös aivan päinvastaisia tuloksia, eikä tätä hypoteesia ole testattu suuremmilla joukoilla. Tämä kuitenkin ainakin kielii siitä, että stressin synty on todellisuudessa erittäin monimutkainen, ja jokaisella kokijallaan syineen ja seurauksineen erilainen. (Johnstone 1989, 10-11.)

3 STRESSI JA TYÖUUPUMUS

3.1 Stressi

Sana stressi tulee kreikan kielen sanasta, jonka merkitys on ”kiristäminen, tiukalle vetäminen”. Suomen kieleen sana on tullut englanninkielisestä koneenrakennustekniikan sanastosta, jossa *stress* kuvaa kappaleeseen kohdistuvaa voimaa. Stressiä on tutkittu paljon lääketieteessä ja psykologiassa, ja sen määritelmä on elänyt sen mukaan, minä aikakautena ja mistä tieteen suunnasta sitä on tarkasteltu. (Turpeenniemi 2008, 45-46.) Ihmisiä koskevissa tieteissä, kuten psykologiassa, biologiassa ja lääketieteessä stressillä tarkoitettiin aluksi ihmiseen kohdistuvia ulkoisia paineita ja niistä seuraavia reaktiota, mikä ihmisessä tulee esimerkiksi sen siirtyessä kuumempaan tai kylmempään lämpötilaan. Stressiä koskevat näkemykset ovat ajan saatossa muuttuneet suurissa määrin. (Kalimo 1987, 9.) Useimmissa stressiteorioissa on ytimenä Lazaruksen näkökulma, jonka mukaan stressi on tilanne, jossa ulkoiset ja sisäiset vaatimukset rasittavat henkilön adaptiivisia voimavaroja ja ylittävät ne. Syntyvä stressi voi ilmetä niin fyysisenä, psyykkisenä kuin sosiaalisenakin ilmiönä, jolloin myös stressireaktiot voivat esiintyä niin fyysisenä, psyykkisenä kuin sosiaalisenakin reaktiona (Turpeenniemi 2008, 46 Lazaruksen 1971 mukaan). Stressiin liittyvästä laajasta tutkimuksesta huolimatta yhteistä määritelmää stressille ei kuitenkaan ole olemassa (Kivimäki 1996, 3). Käsitteenä se ei ole yksiselitteinen, vaan ennemminkin yleinen otsikko joukolle ongelmia. Se muotoutuu laajamittaisesti ja kompleksisesti, ja siihen kuuluvat muun muassa yksilöstä ja ympäristöstä johtuvat stressitekijät, yksilön ja ympäristön vuorovaikutustilanteet (stressitilanne) sekä stressin välitön kokeminen. Monimutkaista on se, että jotkut määrittävät stressin enemmän ulkoiseksi ärsykkeeksi (esim. työperäisessä stressissä nähdään ”syynä” usein työn vaatimukset) ja toiset taas sisäiseksi reaktioksi (henkilön oma tunne-elämä ja ajattelu tilanteen kokijana ja ”aiheuttajana”). Painotti sitten ulkoisia ärsykeitä tai sisäisiä reaktioita stressistä puhuttaessa, stressi liittyy kuitenkin yksilön ja ympäristön väliseen ristiriitatilanteeseen, jossa yksilö kokee, että tilanteen vaatimukset ja edellytykset ovat ristiriidassa keskenään. (Turpeenniemi 2008, 46.) Tässä tutkimuksessa stressitilanne nähdään yksilön subjektiivisena negatiivisena kokemuksena, johon vaikuttavat ihmisen sisäiset tekijät (kuten temperamentti, aikaisemmat kokemukset) ja kunkin tilanteen (ulkoiset) vaatimukset ja resurssit.

Täytyy muistaa, että stressi ei kuitenkaan ole ainoastaan negatiivinen asia, vaan se voi antaa myös vireyttä. Stressi, oikeassa suhteessa omien voimavarojemme kanssa, on voima, joka antaa energiaa ja jossakin määrin mahdollistaa optimaalisten suoritusten tekemisen. Jos stressitaso on optimaalinen, ihmisellä on korkea suorituskky ja suhteellisuudentajua sekä hyvä muisti, hän on henkisesti vireä ja iloinen sekä tarmokas. (Turpeenniemi 2008, 46-47.) Stressi juontaakin juurensa muinaiisiin reaktiomalleihin, jotka auttoivat kivikauden ihmistä selviämään uhkaavista taistelemalla tai pakenemalla: tuolloin elimistön korkeasta hetkellisestä suorituskyvystä tuli elinehto. (Euroopan komissio 2002, 3.) Stressin ja suorituskvyn välistä yhteyttä kuvaa hyvin Yekersin-Dotsonin lain mukainen malli, jossa liika alikuormitus tai ylikuormitus johtaa epätoivottuihin reaktioihin (ikävystyminen, apatia, jännittyneisyys, huono itsetunto), mutta kun stressitaso on optimaalinen, on ihmisen suorituskky parhaimmillaan.



KUVIO 6. Stressin ja suorituskvyn yhteys Yekersin-Dotsonin lain mukaan (Turpeenniemi 2008, 47)

Tässä tutkimuksessa otetaan huomioon tämä ns. positiivinen stressi (toiminnan paraneminen sopivan paineen alla), mutta kuten jo aiemmin mainittiin, ellei erikseen mainita, stressillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa negatiivista stressiä. Negatiivisessa stressitilanteessa ihminen

joutuu siis toimimaan koko ajan omien voimavarojensa ääri rajoilla ja ylikuormittaa itseään, jolloin ihmisen toiminta vaikeutuu ja voi lopulta uupua.

3.2 Stressireaktiot

Stressi vaikuttaa aina jollakin tavoin ihmiseen. Ihminen pyrkii sopeutumaan tilanteeseen, ja sopeutumisen epäonnistuminen saa aikaan psyykkisiä ja fysiologisia muutoksia, joista käytetään nimitystä stressireaktiot. Aluksi stressi valpastuttaa ja saa ihmisen heräämään ja valmistautumaan kohtaamaan vaativan tilanteen. (Kalimo 1987, 12-13.) Mikäli stressitaso on optimaalinen (ns. positiivinen stressi), ihmisessä ilmenee ominaispiirteitä, joita ovat esimerkiksi iloisuus, korkea suorituskky, henkinen vireystila, suhteellisuudentaju, tarmokkuus, hyvä muisti, terävä havainnointikyky sekä hyvä hermojenhallintakyky (Turpeenniemi 2008, 46-47). Mikäli ihminen pystyy tunnistamaan nämä stressiä enteilevät reaktiot (ns. hälytysvaihe) ja korjaamaan tilanteen ennen sen pahenemista, ongelma on vähäinen. Ihminen voi jopa hetkellisesti hyötyä positiivisesta stressistä, hälytystilanteesta, kunhan tilanne on lyhytaikainen ja siitä selviytyminen nähdään mahdollisena. Mikäli stressin hälytysvaihetta ei huomata, sen aiheuttajaa ei tunnisteta tai syytä ei kyetä muuttamaan, stressireaktiot muuttuvat pysyvämmiksi ja syvemmiksi. Tällöin muutoksia on havaittavissa ihmisen tunne-elämässä, havainto- ja ajattelutoiminnoissa, elimistön toiminnoissa ja suorituskvyvyssä; oireet voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja käytöksellisiä. Myöhemmässä vaiheessa muutoksia saattaa tulla myös käyttäytymisessä ja elämäntavoissa. (Kalimo 1987, 46-54.)

3.2.1 Psyykkiset stressireaktiot

Stressi aiheuttaa tunteita, jotka ovat useimmiten enimmäkseen negatiivisia. Ylikuormittuneisuus aiheuttaa väsymystä ja huolestuneisuutta, kun taas alikuormitus vähäisten haasteiden takia lisää tarkoituksettomuuden tunnetta ja kyllästyneisyyttä. Stressaantunut ihminen kokee ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä, pelokkuutta, huolestuneisuutta, masentuneisuutta, pettymyksen tunteita ja jännittyneisyyttä, jotka saavat suhtautumaan koko elämäntilanteeseen kielteisesti. Ihminen voi kokea myös motivaation muutoksia, kuten väsymystä, haluttomuutta ja aloitekyvyttömyyttä. Hyvät asiat menettävät merkityksensä ja vakavassa tilanteessa oleva henkilö ei pysty näkemään elämässään mitään myönteistä. Ajatukset kiertävät samaa rataa, ja stressaavan tilanteen oletetut syyt ja huolet palaavat jatkuvasti mieleen. Keskittymiskyky heikkenee, jolloin ihminen hyppii asiasta toiseen, ei pääse loppuun missään asiassa ja alkaa unohdella asioita.

Ihmisen on hankala tehdä päätöksiä, koska hän ei kykene keskittymään vaihtoehtojen perinpohjaiseen harkintaan, tai sitten kaikki vaihtoehdot tuntuvat liian riskialttiilta.

Myös viivyttely on stressialttiille ihmisille tyypillistä, ja se johtaa helposti noidankehään: viivytellään tehtävien hoitamista, jolloin työt kasaantuvat, ja stressi kasvaa, joka taas helposti johtaa edelleen viivyttelyyn ja tehtävien hoitamattomuuteen. Töistä tulee poissaoloja ja velvollisuuksia lykätään. Ihmisen huomiointikyky rajoittuu ja havaintokenttä kapeutuu, ja hän ei kykene enää näkemään kokonaistilannetta, vaan pienen osan siitä. Ihminen on kiinnostunut harvemmista asioista kuin ennen. Joskus hän myös takertuu joihinkin ajatustapoihin ja mielipiteisiin: kyky ottaa vastaan uusia vaikutteita ja näkökohtia vähenee. Joustavuus vähenee ja asenteet jäykistyvät. Hänen itseluottamuksensa heikkenee. Lisähaasteet ja yllättävät uudet ongelmat ylittävät kestokyvyn, eikä ihminen siedä epävarmuutta ja epäselviä tilanteita. Vaikeuksia ilmenee ihmissuhteissa ja perhe-elämässä, kun henkilö vetäytyy suhteista ja alkaa käyttäytyä eri lailla kuin ennen. (Kalimo 1987, 17, 20-21.)

3.2.2 Fysiologiset stressireaktiot

Ihmisen kokema stressi, pettymys, huoli, ahdistus ja muut psykologiset kokemukset voivat vaikuttaa joihinkin elimistön fysiologisiin toimintoihin. Erityisesti tuntemukset ja kokemukset aiheuttavat toimintojen muutoksia autonomisessa hermoston osassa, joka tahdosta riippumatta säätelee sisäelimiä. Kokemukset vaikuttavat myös hormonieritykseen aivojen välityksellä. Stressi lisää hypotalamuksen – joka säätelee tunne-elämää – kemiallista toimintaa, ja saa sen lähettämään viestejä aivolisäkkeeseen, joka taas säätelee hormonituotantoa. Aivolisäkkeestä viesti kulkee lisämunuaisiin, joka on varsinainen stressin fysiologisten muutosten alkulähde. Lisämunuaisen kuorikerros alkaa erittää lisää kortisolia ja muita elintärkeitä hormoneja, jotka tehostavat elimistön energiansaantia silloin, kuin ihminen joutuu vaaratilanteeseen. Samaan aikaan hypotalamus lähettää autonomiseen hermostoon viestin kasvavasta pahanolontunteesta. Aivojen viesti kulkee lisämunuaisen ytimeen, ja etenkin adrenaliinin ja noradrenaliinin erityksessä kasvaa. Samaan aikaan autonominen hermosto lähettää viestejä myös pääte-elimiin, kuten sydämeen, ja verenkierto vie hormonit elimistön kaikkiin osiin. Sydän alkaa sykkiä nopeammin ja verenpaine kohoaa, hengitys tihenee, elimistön hapensaanti lisääntyy ja pupillit laajenevat. Nämä toiminnot tapahtuvat kehossa lähes automaattisesti ja samanaikaisesti, mikäli jokin tilanne koetaan uhkaavaksi, pelottavaksi tai suuttavaksi. Stressin aikana elimistö myös erittää myös kipua lievittäviä ja oloa parantavia endorfiineja. (Kalimo 1987, 22.)

Stressin aikaansaamat hermostolliset ja kemialliset reaktiot ovat samoja, jotka aktivoituvat lähes kaikissa akuuteissa vaaratilanteissa ja ponnistuksia vaativissa olosuhteissa. Esi-isiemme ja ihmisrodun selviytyminen perustuu tälle valmiudelle: mikäli valmius ja reagointi olivat nopeaa, selviämismahdollisuudet olivat paremmat kuin hitaammin reagoivilla. Nykyään stressaavat tilanteet ovat kuitenkin erilaisia kuin esi-isillämme: niitä harvemmin pystyy ratkaisemaan pakenemalla paikalta tai käymällä toisen kimppuun. Nykyihmisen taustalla oleva alkukantainen fysiologinen reaktio voi lyhytaikaisen ja johonkin päämäärään tähtäävän ponnistelun aikana parantaa suorituskykyä hetkellisesti (ns. positiivinen stressi), mutta harvemmin nyky-yhteiskunnassa kyseisestä reaktiosta on hyötyä. Pitkään jatkuvana ja ”laukeamattomana” se heikentää suorituskykyä ja lisää sairastumisen riskiä. (Kalimo 1987, 23-24.)

3.2.3 Muutokset käyttäytymisessä ja elämäntavoissa

Vaikeudet alkavat näkyä toisille ihmisille stressaantuneen ihmisen käytöksestä, vaikka hän peittäisikin tunteensa ja fysiologiset reaktionsa hyvin. Elekieli ja ulkoinen olemuksemme välittää tietoa kokemastamme stressistä ainakin läheisimmille ihmisille. Ihmisestä välittyy alakuloisuus, ärtyneisyys ja innostuksen puute. Joku huomaavat toisen huonon olon siitä, että toinen on lakannut nauramasta tai hymyilemästä. Myös seksuaalisessa kanssakäymisessä stressi tulee helposti esiin. Hormonitasapainon heittelyt vaikuttavat haluttomuuteen ja kyvyttömyyteen nauttia, ja väsymys vähentää kiinnostusta ja jaksamista entisestään. Kun ihmisen itsetunto on alentunut ja oma kyvykyys epäilyttää, se voi heijastua myös ihmisen itsetuntoon seksuaalisessa kanssakäymisessä. Muutenkin stressaantuneen ihmisen kiinnostus ihmiskontakteihin vähenee, kun vuorovaikutuksessa ei enää koeta iloa entiseen tapaan. Sosiaalinen elämä, kiinnostus eri aiheisiin (uutiset, kuulumiset) ja muun muassa halu harrastaa vähenevät. Myös kiinnostus omaan ulkonäköön saattaa muuttua, kun vaikeudet vievät energiaa huomioida ulkoisia seikkoja: ihminen saattaa laiminlyödä itsensä hoitamista, muuttaa ruokailutottumuksiaan, ja tuloksena on ulkoisen olemuksen taantuminen ja lihominen tai laihtuminen. Ihminen voi stressin pelossa muuttaa käyttäytymistään siten, että hän alkaa vältellä tilanteita, jossa tuntee stressaantuvansa ja tulevana paineen alaiseksi. Tämä voi johtaa esimerkiksi hyväksymättömiin poissaoloihin työpaikalta, kun koitetaan tietoisesti tai osin tiedostamatta välttää ikäviä tilanteita. On todettu, että työssä koettu stressi lisää poissaoloja. (Kalimo 1987, 24-27.)

Myös jotkin elämäntapojen muutokset, joiden taustalla on pyrkimykset suojautua stressiltä, saattavat johtaa lisähaittoihin tai ns. noidankehiin, jossa stressiä torjumalla ajaudutaan uusiin ongelmiin, jotka lisäävät stressiä. Rauhoittavien ja piristävien aineiden käyttö liittyy pyrkimykseen

rauhottaa tilanne tai saada lisäenergiaa hankalasta asiasta selviytymiseen. Rauhoittaviksi ja piristäviksi aineiksi luokitellaan useille jokapäiväiset tupakka ja kahvi. Tupakoijat polttavat enemmän silloin, kun ovat stressaantuneita, ja piristävä kahvi koetaan apukeinoksi silloin, kun pitää saada lisää energiaa valvoa tai tehdä tehokkaasti töitä. Kahvin ja tupakan kulutus stressitilanteissa liittyy myös niiden toiminnalliseen rituaalinomaisuuteen, kuten kahville tai tupakalle lähtemiseen, tupakan sytyttämiseen tai kahvin hämmentämiseen. Näihin pieniin toimintoihin jotkut tuntevat voivansa purkaa jännitystään edes jotenkin. Kuitenkin esimerkiksi kahvin nauttiminen aiheuttaa kehossa samanlaisia muutoksia kuin fysiologinen stressitila, eli se vain pahentaa elimistön ylikierroksia ja psyykkistä jännittyneisyyttä. Näin ollen kahvi ei stressitilanteessa välttämättä auta, vaan enemmänkin vahvistaa kehon hälytystilaa. Runsaan tupakanpolton vaikutukset terveydelle ovat myöskin pitkällä aikavälillä pelkästään negatiiviset, eikä yleinen terveydentilan huononeminen helpota stressin kokemista. Alkoholi on valitettavan usealle suomalaiselle ”vanhin voitehista”, helpotus, rentoutus ja pakotie hyvin erilaisiin ikäviin elämäntilanteisiin. Koska se tarjoaa hetkellisen avun ja mahdollisuuden unohtaa huolet ja rentoutua, on useille erittäin suuri kiusaus turvautua siihen liian usein. ”Ansaittu lasillinen” rentouttamaan rankan työpäivän päätteeksi tuntuu hyvältä ja näennäisesti se voi auttaakin. Toinen lasillinen auttaa nukahtamaan, kun päässä pyörii menneen päivän hankaluudet ja huomisen haasteet. Vähitellen alkoholiin turvaudutaan koko ajan, ja näistä ”ansaituista” hetkistä voi tulla tarve, ja seuraava lasillinen on mielessä jo heti herätessä. Luultavasti jo aikaisemmin ovat alkaneet runsaaseen alkoholinkäyttöön liittyvät ongelmat perheessä ja työpaikoilla. Mainittujen nautintoaineiden lisääntynyt käyttö saattaa kieliä stressistä, josta käyttäjä kärsii, tiedosti hän sitä tai ei. (Kalimo 1987, 24-27.)

Myös lääkkeitä käytetään rauhoittamaan stressin aiheuttamaa jännittyneisyyttä tai toisaalta piristämään kauan stressistä kärsineen masentunutta mieltä. Lääkkeet voivat tarjota hyvän avun selviämään lyhyestä kriisivaiheesta, mutta mikäli niillä hoidetaan vain stressin reaktioita eikä keskitytä samanaikaisesti elämässä poistamaan stressin syitä, lääkkeet vain lykkäävät ongelman käsittelyä. Valvotun lääkkeidenkäytön ohella pitäisi saada myös muuta tukea ja ohjausta, jotta ongelma ratkeaisi ja elämä lääkkeidenkäytön lopettamisen jälkeen voisi jatkua parempana. Pelkkä lääkitys tuo avun vain hetkellisesti, eikä varsinaisesti poista stressitilanteen aiheuttajaa. (Kalimo 1987, 24-27.)

3.2.4 Stressin aiheuttamat elimistön toiminnalliset ongelmat

Akuutin stressireaktion aiheuttamat fysiologiset reaktiot (esitely kappaleessa 3.2.2.) ovat usein työelämässä lieviä ja/tai ohimeneviä. Jos stressireaktioita käynnistävät tilanteet toistuvat jatkuvasti, ei keho ehdi palautua fysiologisesti normaaliin tasapainotilaansa. Jos stressi ei hellitä hetkeksikään, voidaan fysiologiset muutokset ja niistä aiheutuvat vaivat kokea hyvin epämiellyttäväksi. Lihasjännitys voi muuttua krooniseksi ja esiintyä kipuna tai jäykkyytenä eri osissa kehoa. Myös päänsäryt voivat johtua jännityksestä niskan- ja hartiodenseudulla. Kivuntunteita saatetaan kokea myös vatsassa ja rinnan alla, ja erilaiset suolistovaivat, kuten ripuli tai ummetus, sekä pahoinvointi tai huimaus voi lisääntyä. Tuntoherkkyys voidaan kokea lisääntyneen tai vähentyneen, ja silmänsäryt ovat yleisiä. (Kalimo 1987, 27-29.)

Joistakin elimistön toiminnallisista häiriöistä ihmisen on mahdollisuus toipua kohtuullisessa ajassa ja kohtuullisen helposti. Jotkut vaivat ovat kuitenkin sellaisia, jotka voivat jäädä pysyväksi. Esimerkiksi kohonnut verenpaine voi jäädä pysyväksi vaivaksi, tai eräät ihosairaudet tulevat esiin aina stressin puhjetessa. Erilaiset ruuansulatuselimistön vaivat ovat stressaajille ja kiireisille tyypillisiä, ja ne voivat jäädä pysyviksi (tulehdustilat, haavaumat). (Kalimo 1987, 27-29.) Myös erilaiset toiminnalliset vatsavaivat (ärtyneen suolen oireyhtymä, toiminnallinen dyspepsia) liittyvät stressiin (Hillilä 2009).

3.3 Työuupumus ("burnout")

Hoitamaton pitkäaikainen stressi voi johtaa työuupumukseen. Työuupumus on fyysisen, henkisen ja emotionaalisen uupumuksen tila, joka on seurausta pitkäaikaisesta, henkisesti vaativasta tilanteesta (Schaufeli ym. 2001, 501). Se on vakava, krooninen stressioireyryhmä, jonka tyypillisiä oireita ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen (Syrjäläinen 2002, 66). Työuupumuksen rinnalla käytetään myös termiä burnout. Työuupumuksesta puhuttaessa burnout on vakiintunut termiksi esimerkiksi lääkäreillä ja vakuutuslaitoksilla (Vartiovaara 1996, 17). Itse tässä tutkimuksessa käytän burnoutin sijasta enemmän termiä työuupumus, sillä mielestäni burnout terminä saa aikaan mielleyhtymän jostakin lopullisesta ja peruuttamattomasta, vaikkakin esimerkiksi Vartiovaara (1996, 27) korostaa, että burnout-termiin ei sisälly ajatusta peruuttamattomasta tai lopullisesta tuloksesta.

Työuupumus (burnout) siis kehittyy stressin kautta, mutta etenee stressaantumisesta eteenpäin ja muuttuu stressiä vaikeammaksi tilaksi. Työuupumus sijoittuu stressin ja vaikeasteisen ja usein psyykkisen pysyvän sairauden välimaastoon. Työuupumus on vakavampaa kuin

normaali väsyminen, stressaantuminen ja tyytymättömyys työhön, joita melkein jokainen kokee jossain vaiheessa työuraansa. (Vartiovaara 1996, 43.) On normaalia, että kiireisinä aikoina tai hetkinä, jolloin työkuormitusta on hetkellisesti enemmän, väsy jokainen joskus työssään, mutta varsinainen työuupumus on yleistynyt väsymystä, joka ei liity esimerkiksi työn yksittäisiin kuormitushuippuihin. Työuupumus-väsymyksestä ei palauduta viikonloppuisin tai lomien aikana. Ammatillinen itsetunto heikkenee, ja sitä myöten kasvaa pelko, että ei enää kykene suoriutumaan työstään eikä enää hallitse sitä. (Syrjäläinen 2002, 66-67.) Emotionaalinen väsymys eli ekshaustio johtaa suojautumisreaktioon, jossa työn tekijä pyrkii suojautumaan työn kohteena olevien ihmisten ylivoimaiseksi koettuja vaatimuksia vastaan etäistämällä ja esineellistämällä. (Santavirta ym. 2001, 3). Tämä johtaa taas kyynistymiseen, työn ilon häviämiseen, työn mielekkyyden kaikkoomiseen ja työn merkityksen epäilemiseen, ja ihmissuhdetyössä oleva ihminen muuttuu kylmäksi ja etäiseksi. (Syrjäläinen 2002, 66-67). Uupunut kokee, että työasiat eivät ole hänen hallinnassaan, hän ei olekaan pätevä työssään, eikä suoriudu työstään enää niin hyvin. (Santavirta ym. 2001, 3.) Työuupumuksen ja stressin syyt ovat paljolti samanlaiset: osaksi ihmisestä itsestään lähtevät syyt, joiden rinnalla vaikuttavat työstä ja työyhteisöstä lähtöisin olevat syyt. (Vartiovaara 1996, 43; Santavirta ym. 2001, 3).

4 STRESSIN HALLINTAMENETELMIÄ JA KÄSITTELYKEINOJA

4.1 Voiko stressiä hallita?

Stressin hallintakeinojen tutkiminen on tärkeää, kun pyritään ymmärtämään stressiprosessia ja selvittämään, kuinka stressiä voidaan torjua, kuinka siitä voidaan selvitä, ja miten sen haitallisia seurauksia pystytään välttämään. Tutkimuksesta tekee hankalaa tietenkkin se, että itse stressi prosessina on niin moninainen ja epäselvä, eikä esimerkiksi sen käsitteitä ole määritelty tarkoin, ja sen mittaamenetelmissä esiintyy puutteellisuutta. (Turpeenniemi 2008, 83.) On havaittu, että opettajien selviytymiskeinojen käytön ja kuormittuneisuuden tunteen välillä on yhteyksiä. Hyvinvoivat opettajat eivät pohtineet työasioita niin paljon vapaa-ajalla, vaan keskittyivät esimerkiksi harrastuksiinsa. Hyvinvoivat opettajat myös kokevat saavansa enemmän sosiaalista tukea kuin kuormittuneet opettajat. (Haikonen 1999, 38.)

Stressin hallinnasta (coping) puhuttaessa tarkoitetaan tilanteiden hallintaa, elämänhallintaa, sopeutumista ja selviytymistä. Coping sisältää ajatuksen lopputuloksesta, mutta se myös tarkoittaa tilanteessa tapahtuvaa yritystä hallita, kestää ja minimoida toimintaympäristön ristiriitoja ja vaatimuksia. Selviytyminen voi siis kohdistua sekä itse stressaavan tilanteen hallintaan, että stressistä johtuviin negatiivisiin tunteisiin (Turpeenniemi 2008, 83). Ihminen voi siis pyrkiä muuttamaan stressin aiheuttajia ja aiheuttavia tilanteita tai lievittämään omaa tilaansa (Kalimo 1987, 59). Coping on siis henkilön tekemää jatkuvasti muuttuvaa kognitiivista ja käytöksellistä yritystä, jotta hän selviytyisi kuormittavien ulkoisten ja sisäisten vaatimusten kanssa (Turpeenniemi 2008, 83).

Tutkimuksista riippuen stressin hallintakeinojen määrä ja valikoima vaihtelevat suuresti. Vaikka eri tutkimuksissa puhuttaisiin sisällöllisesti samoista keinoista, ne on saatettu nimetä ja jaotella eri otsikoiden alle. Yllä esitetty tapa jakaa hallintakeinot itse ongelmaa ratkaiseviin keinoihin ja stressin kokemista lieventäviin keinoihin on yksi jaottelutapa, mutta esimerkiksi kolmijakoinen jaottelu – hallinta, välttely ja sosiaalinen tuen hakeminen – on myös mahdollinen tapa nähdä asia. Toisaalta myös kronologishenkinen jaottelu ongelman ymmärtämiseen, stressin

käsittelyyn ja ongelman ratkaisemiseen on eräs tapa hahmottaa selviytymiskeinoja. Seuraavassa olen kuitenkin ryhmitellyt ja yhdistellyt eri tutkimuksissa esiintyneitä stressinhallintakeinoja kolmen pääotsikon alle, jotka ovat suorat stressin hallintakeinot, epäsuorat stressin hallintakeinot, sekä palliatiiviset stressin hallintakeinot. Tätä kolmen kategorian jakoa esittää myös esimerkiksi Turpeenniemi (2008, 85) Colemanin, Latackin ja Havlovincin (1992) mukaan. Näiden kolmen otsikon alle pystytään sijoittamaan periaatteessa kaikki ne hallintakeinot, jotka esiintyvät useimmissa tutkimuksissa, ja joiden on nähty olevan tärkeimpiä tekijöitä stressinhallintaprosessissa.

4.2 Suorat stressinhallintakeinot

Suoriin stressin hallintakeinoihin lasketaan kaikki yksilön aktiiviset toiminnot ja teot, jotka auttavat häntä käsittelemään, hallitsemaan, sietämään ja minimoimaan kokemaansa stressiä. Pyrkimys on muuttaa uhkaava tilanne vähemmän vaativaksi joko sisäsyntyisillä (built-in) tai opituilla hallintakeinoilla. Tällaisia hallintakeinoja ovat esimerkiksi tiedon etsintä, ongelmanratkaisu ja järkevä tehtäväsuuntautuneisuus. Suoran toiminnan hallintakeinoja pyrkivät yleensä käyttämään ne ihmiset, joilla on korkea sosioekonominen status. (Turpeenniemi 2008, 85.)

4.2.1 Täydennyskoulutus ja tiedon hankinta

Koulumaailman jatkuvassa muutoksessa ovat tutkimukset ja kokeilut selkeästi osoittaneet, että oppilaitosten kehittämisen tärkein voimavara on henkilökunnan ammatillinen osaaminen ja tämän osaamisen kehittäminen. Täydennyskoulutuksessa painotetaan paitsi kognitiivisten valmiuksien ja opetustaidon kehittämistä, niin nykyisellään myös persoonallisen kasvun tukemista ammatillista kasvua silmällä pitäen. Täydennyskoulutuksella on suuri merkitys yksilölle, joka kokee stressiä jatkuvan uudistuspaineen alla. Opettajan omista tarpeista lähtevä täydennyskoulutus lisää motivaatiota, ammattitaitoa ja varmuutta, ja nämä kaikki vaikuttavat positiivisesti työssäjaksamiseen. (Turpeenniemi 2008, 85-86.) Voidaankin ajatella, että etenkin ikääntyville opettajille, joiden ei välttämättä muutoin omassa elämässään tule otettua haltuun esimerkiksi uutta teknologiaa, on hyötyä täydennyskoulutuksesta uusien laitteiden tai ohjelmistojen hallinnassa. Ylimääräinen stressi ja työmäärä vähenevät, kun asiaan perehtynyt henkilö auttaa uuden teknologian haltuunotossa, eikä opettajan tarvitse itsenäisesti koittaa selviytyä perehtymisestä.

4.2.2 Ongelmanratkaisu ja tehtäväsuuntautuneisuus

Ongelmanratkaisuun liittyvät toimet ovat yksi yleisimmin käytetyistä stressinhallintakeinoista. Pyrkimyksenä on suunnittelun ja toiminnan kautta vaikuttaa stressin syihin. (Haikonen 1999, 36.) Opettajat kuitenkin käyttävät enemmän näitä ongelmanratkaisuun liittyviä keinoja enemmän työyhteisöön ja työn sisältöön liittyvissä ongelmatilanteissa, eikä niinkään oppilaisiin liittyvissä tilanteissa. (Haikonen 1999, 38.) Näin ollen opettajat voivat esimerkiksi etukäteisellä suunnittelulla koittaa porrastaa kokeiden laatimista ja korjaamista pidemmälle aikavälille siten, että ne eivät kaikki osu kaikki samalle kahden viikon jaksolle tai vaikkapa kevät- tai joulujuhlastressin kanssa samanaikaisesti. Näitä kuormitushuippuja opettajat kenties osaavatkin odottaa ja siten etukäteissuunnittelulla vähentää kasaantuvaa työn määrää, mutta oppilaisiin tai työpaikan ihmissuhteisiin liittyvät tilanteet ovat usein odottamattomampia. Näin ollen niistä aiheutuvaa stressiä on hankalampi hallita etukäteisellä suunnittelulla, ja silloin tulisikin luottaa enemmän ongelmanratkaisutaitoihin. Stressireaktioita voidaankin yrittää lievittää lisäämällä henkilön taitoa selvittää eteen tulevat ongelmat (Kalimo 1987, 73).

4.3 *Epäsuorat stressin hallintakeinot*

Epäsuorilla stressin hallintakeinoilla tarkoitetaan keinoja, joilla ihminen pyrkii sopeutumaan stressaaviin tilanteisiin ja vähentää stressin kokemista, esimerkiksi etäisyyttä ottamalla, näkemällä asian valoisat puolet tai muutoin muuttamalla asennoitumista. Tällainen ihminen pyrkii vähentämään kokemaansa fyysistä ja psyykkistä stressiä esimerkiksi rentoutumalla tai liikkumalla, ja suuntaamalla ajatuksensa muihin aiheisiin. Hyvin yleinen epäsuora stressin hallintakeino on myös stressaavan tilanteen positiivinen uudelleenarviointi, joka tapahtuu sosiaalisen tuen hakemisella. (Turpeenniemi 2008, 87.)

4.3.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki voidaan nähdä ihmisen sosiaalisen ympäristön tai yhden henkilön panoksena, joka auttaa avun saajaa toimimaan hänen haluamiensa tavoitteiden mukaisesti. Tämä tuki antaa yksilölle tunteen siitä, että hän saa tarvittaessa apua, hän on osa yhteisöä, ja kuuluu tiedonvälityksen ja vastavuoroisten velvoitteiden verkostoon. Sosiaalinen tuki voi olla sekä määrällistä että laadullista, positiivista tukea, mutta se voi muuttua myös negatiiviseksi ja stressiä aiheuttavaksi, jos esimerkiksi yhteisön toiminta estää yksilön riippumattomuuden tai ylittää yksilön sosiaalisten suhteiden tarpeen. Sosiaalisen tuen vaikutusmekanismit ovat hieman epäselvät,

mutta kiistatta sillä on todettu olevan stressiä ehkäisevä ja muuta terveyttä edistävä vaikutus. Sosiaalinen tuki lisää siis terveyttä ja hyvinvointia, hyväksymistä, rakastetuksi tulemistä, hellyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, joten se nähdään yhtenä puskuritekijänä, joka suojaa työntekijää hyvinvointia uhkaavilta tekijöiltä ja negatiivisilta vaikutuksilta. (Turpeenniemi 2008, 87, 89.)

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa vielä eri alaluokkiin. Esimerkiksi *emotionaalinen* sosiaalinen tuki ilmenee sanallisessa muodossa toisen hyväksymisenä, empatiana, huomioonottamisena, läsnäolona ja kuuntelemisena, ja ilme- ja elekielenä sellaisina eleinä, jotka kuvastavat näitä sanallisia toimia. Tätä tukea voivat antaa läheisimmissä ihmissuhteissa olevat ihmiset, sukulaiset, työtoverit ja esimiehet. *Arvioivalla/arvostuksen osoittavalla* sosiaalisella tuella tarkoitetaan työtoverin tai esimiehen antamaa objektiivista kritiikkiä ja palautetta, joka ylläpitää todellisuudentajua ja antaa rohkeutta yrittää tehostaa työsuoritusta. Jos näitä viestejä ei anneta, se välittää kielteistä asennetta ja epävarmuutta työssä. *Tiedollinen* eli *informatiivinen* sosiaalinen tuki on ajatusten vaihtamista, tietojen ja neuvojen jakamista sekä ehdotusten tekemistä. Mitä abstraktimpaa työ on, sitä tärkeämpi tämä tuen muoto on. *Välillinen* eli *instrumentaalinen* sosiaalinen tuki pitää sisällään henkilöstön tarpeista huolehtimisen, ammatillisen kehityksen turvaamisen, työvälaineiden hankinnan ja urakehityksen mahdollistamisen. Muita tukia voivat olla esimerkiksi *statustuki*, jota saadaan eri elämäntilanteiden sosiaalisten roolien kautta (perhe, vapaa-aika, työ), sekä *yhdessäolon ja positiivisten sosiaalisten kontaktien kautta* saatava tuki. Jotkut teoreetikot jakavat nämä sosiaalisen tuen muodot kuitenkin erilaisiin kategorioihin, kuten vaikkapa kolmeen (emotionaalinen, informatiivinen, instrumentaalinen) tai viiteen (aineellinen, toiminnallinen, tiedollinen, emotionaalinen, henkinen) eri luokkaan. Jaotteluistaan ja luokkamäärästään riippumatta ne käsittävät edellä mainitut toiminnat, jotka sosiaalista tukea antavat. (Turpeenniemi 2008, 87-89.)

Sosiaalista tukea voidaan tarkastella paitsi eri tukityyppien näkökulmasta, myös siitä näkökulmasta, kuka tuen antaja on. Näin sosiaalinen tuki jakautuu primaari-, sekundaari- ja tertiaalitasoon. Primaaritasoon sosiaaliseen tukiverkoston kuuluvat perhe, läheiset ystävät ja sukulaiset. Sekundaarisen tason tukijoukot ovat esimiehet ja työtoverit, sekä erilaiset muut ammatilliset tukiverkostot, yhteys- ja luottamushenkilöt. Tämän tason tuki on tärkeää työstä aiheutuneen stressin hallinnassa. Tertiaalitasossa tuen antajat ovat ammattiauttajia ja tukitoimihenkilöitä, joilla on vaadittava ammatillinen koulutus. (Turpeenniemi 2008, 89.)

4.3.2 Emootioiden säätely

Ihminen voi myös omia emootioitaan säätelemällä epäsuorasti vaikuttaa stressiin hallintaan. Sosiaalisen tuen kautta hän voi arvioida tilanteen uudelleen positiivisen uudelleenajattelun kautta. (Turpeenniemi 2008, 87.) Näin henkilö voi itse ajattelemalla (ja muiden avulla) pyrkiä asettamaan stressaavan asian oikeisiin mittasuhteisiinsa (Haikonen 1999, 36). Yksilö voi myös toivoa että ”aika hoitaa” ongelman (Turpeenniemi 2008, 87) tai pyrkiä olemaan ajattelematta asiaa, esimerkiksi harrastusten kautta, ja tekemällä selkeän rajan työn ja vapaa-ajan välille. On todettu, että hyvinvoivat opettajat eivät paljoakaan pohdi työasioita vapaa-ajallaan, vaan he keskittyivät esimerkiksi harrastuksiinsa. Hyvinvoivat opettajat siis suuntasivat ajatuksiaan muualle työstä silloin, kun ei ollut työn aika. (Haikonen 1999, 36, 38.) Kuitenkin on otettava huomioon, että joissakin tilanteissa pyrkimykset kokonaan paeta tai vältellä stressaavia tilanteita ovat enemmänkin palliatiivisia hallintakeinoja, ja niistä voi seurata jopa pahempaa uupumusta ja muita haitallisia seuraamuksia.

4.3.3 Liikunta

Liikunta on yleisestikin hyvä tapa säilyttää toimintakyvykkyys ja siten lisätä elämänlaatua. Useiden tutkimusten perusteella liikunnalla on terveyttä edistävä ja sairauksia ehkäisevä vaikutus, eikä se kokonaan selity pelkästään sen tuomalla fyysisen suorituskyvyn kohoamisella. Totta kai liikunta ehkäisee useiden sairauksien syntyä, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia, aikuisiän diabetesta, masentuneisuutta ja osteoporoosia, mutta liikunta vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Säännöllisesti liikkuvien ihmisten on todettu olevan emotionaalisesti tasapainoisempia kuin vähän tai epäsäännöllisesti liikkuvien ihmisten. Liikunnalla on myös katsottu olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa lyhytkestoiseen muistiin, kognitiiviseen ja neurokognitiiviseen suorituskykyyn ja masentuneisuuden ennaltaehkäisyyn. Fyysinen aktiivisuus aiheuttaa tutkimuksien mukaan tunnemuutoksia, jonka tuloksena hallinnan tunne lisääntyy ja ihminen kykenee paremmin sietämään ja hallitsemaan henkisiä paineita ja työperäistä stressiä. (Turpeenniemi 2008, 89-90.)

Sitä, kuinka liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat hyvinvointiin, on pyritty selittämään niin fysiologisilla, psykologisilla kuin kognitiivisillakin selitysmalleilla. Fysiologisia vaikutusmalleja etsittäessä havaittiin, että liikunta lisää endorfiinin eritystä, ja näin ollen lisää hyvänolon tunnetta. Psykologiset ja kognitiiviset mallit sen sijaan pyrkivät kuvaamaan prosesseja, tapahtumia, tulkintoja ja tunteita, joita fyysisen aktiivisuuden aikana ja sen jälkeen tapahtuu. Mitkä

tahansa nämä liikunnan vaikutusmekanismit ovatkaan, ne kuitenkin kiistatta lisäävät hyvinvointia ja sitä kautta edistävät stressinsietokykyä. (Turpeenniemi 2008, 89-90.)

4.4 Palliatiiviset stressin hallintakeinot

Palliatiivisilla hallintakeinoilla tarkoitetaan niitä tekoja, joilla pyritään vähentämään stressin aiheuttamaa kokemusta kieltämällä tilanne tai pakenemalla tilannetta, myös esimerkiksi alkoholin, tupakoinnin tai vaikkapa ylensyönnin avulla. Näihin keinoihin turvaudutaan helposti silloin, jos yksilö kokee että hänellä ei ole keinoja ratkaista stressitilannetta. Kuitenkin näiden keinojen käyttö yleensä pahentaa tilannetta, ja voi aiheuttaa sen lisäksi ihmisessä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. (Turpeenniemi 2008, 91.) Myös liiallisilla pyrkimyksillä välttää tai paeta stressaavaa tilannetta on katsottu olevan yhteys työuupumukseen (Haikonen 1999, 36). Eräiden pakokeinojen, kuten alkoholin tai tupakan, negatiivista vaikutusta terveyteen, jaksamiseen ja sitä kautta stressin sietokykyyn, on käsitelty kappaleessa 3.2.3 Muutokset käyttäytymisessä ja elämäntavoissa. Mitä pitkäaikaisempi stressitilanne on, sitä enemmän yleensä käytetään näitä haitallisia ja tehottomia keinoja. (Turpeenniemi 2008, 91.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Työskentely sukupolvien välisen kuilun yli lienee haastavaa kaikille opettajille, mutta erityisesti iäkkäämpien opettajien voi olla vaikeaa pysyä perässä ja hyväksyä muuttunutta ja alati nopeasti muuttuvaa maailmaa. Koulu muuttuu nopeasti ja jatkuvasti, ja ihmisellä on yleensä luontainen taipumus vastustaa muutosta. Opettajalla voi olla mielestään parhaat mahdolliset tavoitteet, mutta lapsilla ei välttämättä ole niihin kosketusta: opettajan ajatusmaailma tuntuu heistä vieraalta. Lapset eivät pysty eläytymään opettajan arvoihin ja näkevät hänet heidän maailmastaan vieraantuneena ”kalkkiksena”. Opetus ei onnistu, sillä sukupolvien välinen kuilu estää kontaktin, jossa opettaminen ja oppiminen onnistuisivat. (Vartiovaara 1996, 169-170.)

Työikäisen väestön työuupumusta tutkittaessa on noussut esiin, että työuupumus kasvaa iän mukaan. Eniten sitä oli vanhimmassa ikäluokassa, eli 55 - 65 -vuotiailla. Heistä 14 %:lla oli työuupumuksen oireita paljon, kun osuus nuoremmassa ikäluokassa oli vain 7 % (35 - 54v). Vielä nuoremmassa ikäluokassa uupuneisuuden oireita oli 6 %:lla (24 - 34v). (Kalimo ym. 1997, 19.) Myös opettajien krooninen sairastelu on todettu lisääntyvän mitä vanhempaan ikäryhmään siirrytään (Santavirta ym. 2001, 19). Myös Opetusalan ammattijärjestön tekemän työolobarometrin tuloksista käy ilmi, että 41 - 60 -vuotiaat arvioivat työkykynsä selkeästi heikommaksi kuin muut ikäryhmät, ja juuri tässä ikäryhmässä on eniten työstressiä ja väsymystä (Rutonen 2014). Oman lisänsä ikääntyvien opettajien paineisiin tuo työurien pidentäminen.

Toisaalta pitkän työuran tehneillä, kokeneilla opetuksen ammattilaisilla on myös valtavasti ammattitaitoa, voimavaroja ja hiljaista tietoa, joka olisi erittäin tärkeää saada käytettyä työyhteisön ja samalla myös työntekijän itsensä hyödyksi ja iloksi. Olisikin sekä kansantaloudellisesti että inhimillisesti tärkeää pystyä tukemaan ikääntyvää opettajakuntaa niin, että työuran viimeiset kymmenen vuotta eivät olisi äärirajoilla sinnittelyä katedeerin takana eläkettä kaihoten vaan työelämän täysipainoisia tähtihetkiä. Nähdäkseni myös tukitoimia voidaan kohdentaa oikein silloin, kun tiedetään, mitkä tekijät työssä ovat kuormittavimpia. Näiden ajatusrakennelmien vaikuttaessa taustalla minulle heräsi kiinnostus tutkia tarkemmin työuransa loppuvaiheissa olevien opettajien työssä jaksamiseen, erityisesti stressiin, vaikuttavia tekijöitä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää, mikä aiheuttaa stressiä työuransa loppuvaiheessa oleville opettajille, millaisia stressireaktioita he kokevat ja millaisin keinoin he pyrkivät stressiä hallitsemaan.

5.2 Tutkimuksen suorittaminen

5.2.1 Tutkimuksen metodologisia perusteita

Tämän tutkimuksen alkutaipaleella oli ajatuksena, että aineiston keruu tehtäisiin haastattelututkimuksena. Haastattelujen avulla pääseekin pureutumaan erittäin perusteellisesti aiheeseen muutamien henkilöiden näkökulmasta. Haastattelemalla voi luoda syvemmän näkemyksen tietyn henkilön työhönsä ja tarinaan, koska silloin haastateltavilla olisi myös mahdollisuus tuoda esiin sellaisia aiheita, joita en ehkä osaisi edes kysyä. Lisäksi haastattelemalla lisätiedon tai tarkennuksien kysyminen on helppoa, kun se voidaan suorittaa heti keskustelutilanteessa, ja vaillinaisten tai väärin ymmärrettyjen vastausten määrä vähenee. Lisäksi haastattelututkimuksessa haastateltavat voivat itse tuoda tutkijalle tietoon sellaisia asioita, mitä tutkija ei, taustatyöstä huolimatta, osaisi ehkä ottaa huomioon ja kysyä. Kuitenkin tietoa työuupumukseen, työstressiin, sen hallintakeinoihin ja työhyvinvointiin liittyen oli saatavilla paljon, sillä tutkimusta työuupumuksesta on tehty sekä kotimaassa että kansainvälisesti eri aloilla. Näin ollen oli mahdollista näiden taustatietojen pohjalta saada aikaiseksi pätevä kyselylomake, joka kattaa niin stressin ja työuupumuksen syyt kuin seurauksetkin. Toisaalta, pian eläköityvien opettajien työssäjaksamisesta ei ollut paljoa tutkittua tietoa. Vaikka muutamaa kohderyhmän jäsentä haastattelemalla päästäisiinkin syvälle aiheeseen juuri heidän tapauksissaan, voi vaarana olla, että haastateltaviksi löytyisi vain yhdentyypisiä tai yksipuolisia haastateltavia (esimerkiksi erittäin väsyneitä, stressaantuneita tai työlääntyneitä, tai vastakohtaisesti erityisen pirteitä vastaajia). Haastatellen ei myöskään järkevän ajan ja vaivan puitteissa saa katettua niin suurta otantajoukkoa kuin mitä lomakkeella saa samassa ajassa. Kyselytutkimuksella sen sijaan voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto: usealta henkilöltä voidaan kysyä monia asioita kohtuullisen vähässä ajassa ja pienemmällä vaivannäöllä kuin haastattelemalla. (Hirsjärvi, Remes & Sarjavaara 2006, 184.) Tutkimuksen tarkoituksena oli saada pro gradu –tutkielman tasolla mahdollisimman monta vastaajaa ympäri Suomen, ja verkkokyselyllä tämä onnistuu parhaiten.

Kyselytutkimuksella on kuitenkin myös heikkouksia: ei voida esimerkiksi tietää, kuinka vakavissaan vastaajat ovat olleet, kuinka onnistuneita heidän vastauksensa ovat (väärinymmärrykset) tai kuinka aiheeseen perehtyneitä vastaajat ovat. (Hirsjärvi ym. 2006, 184).

Nämä heikkoudet pyrittiin ottamaan huomioon kyselylomaketta tehtäessä ja vastauksia analysoitaessa. Tutkimukseen ei pyydetty suoraan vastaamaan tiettyjä henkilöitä, vaan tutkimusta mainostettiin ja siihen saivat vastata ne henkilöt, jotka kuuluivat kohderyhmään ja halusivat vastata. Näin ollen voidaan olettaa, että suurin osa vastaajista tunsi oikeaa halua ja tarvetta vastata kyselyyn, eikä vastannut valheellisesti tai tahallaan väärin. Lisäksi useista kyselyn avoimista vastauksista saattoi päätellä, että kyselyyn vastattiin tosissaan. Sen sijaan varsinaista aiheeseen perehtyneisyyttä ei vastaajilta tässä vaiheessa oletettukaan, sillä tarkoitus oli kartoittaa heidän henkilökohtaisia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan työstressistä ja sen hallinnasta. Perehtymättömyys otettiin huomioon myös kyselylomaketta luodessa: fysiologiset stressireaktiot jätettiin kokonaan pois lomakkeesta, sillä oletettiin, että ilman ulkopuolista tarkkailua tai erittäin tarkkaa henkilökohtaista tarkkailua esimerkiksi pupillien laajeneminen on hankala stressireaktio havaita. Lisäksi perehtymättömyys nousi esille ja se myös otettiin huomioon kyselylomakkeen vastauksia purkaessa, kun vastaajat olivat esimerkiksi stressireaktioiden vapaaseen vastauskenttään listanneet jo esimerkiksi stressinhallintakeinoja. Tuloksia tarkastellessa nämä ”väärään paikkaan eksyneet” vastaukset siirrettiinkin oikeiden teemojen alle.

Tutkimuksen perusjoukoksi asetettiin työuransa loppuvaiheessa olevat peruskoulun opettajat, joilla on opetustyötä peruskoulussa takanaan vähintään 20 vuotta, ja henkilökohtaiseen eläkeikään kymmenen vuotta tai vähemmän. Peruskoulun opettajien tutkimiseen päädyttiin osittain henkilökohtaisesta mielenkiinnosta: juuri alakoulun opettajien työssäjaksaminen kiinnosti omakohtaisista syistä kaikkein eniten. Kohderyhmä laajennettiin myös yläkoulun puolelle, sillä nykyisessä yhtenäiskoulujärjestelmässä pyritään häivyttämään alakoulun ja yläkoulun rajaa, ja opettajat usein saattavat toimia kaksoispätevyydellä sekä luokanopettajina että aineenopettajina. Usein tutkimusta tehdessä unohdetaan rajata tarpeeksi sekä tutkimuskysymystä ja kohderyhmää, ja tämän sudenkuopan välttämiseksi kohderyhmä päätettiin pitää peruskoulussa, eikä laajentaa lukioon tai esi- ja alkukasvatuksen puolelle; kyse oli kuitenkin pro gradu -tason tutkimuksesta. Tällä rajauksella haluttiin taata se, että saataisiin mahdollisimman tarkkaa tietoa tietystä (tässä tapauksessa peruskoulusta) kohderyhmästä, eikä esimerkiksi muutamia vastaajia esi- ja alkukasvatuksen puolelta, muutamia peruskoulusta ja muutamia lukiosta, jolloin johtopäätösten tekeminen olisi haastavampaa muutamien, koulupolun eri päihin siroteltujen vastausten perusteella.

Sen rajaaminen, kuinka paljon työuraa pitäisi olla takana ja vielä jäljellä, olikin haastavampaa. Tarkoituksena oli, että haastateltavilla olisi takanaan sen verran opettajantyötä, että he olisivat ohittaneet jo nivelvaiheen siirtymän opiskelijasta opettajaksi, sekä myöskin ohi rutiinivaiheen. Heillä tulisi olla ajatuksia jo jossain määrin tulevassa eläkeiässä. Suullista

kyselyä ja pohdintaa suoritettiin lähipiirin tuttujen opettajien kanssa, ja heiltä kyseltiin, missä vaiheessa he tai teidän lähipiirissään tai työyhteisössään olevat opettajat ovat suunnanneet katseensa tuleviin eläkevuosiin. Lopulta päädyttiin siihen, että eläkeikään tulisi olla kymmenen vuotta tai vähemmän. Suhteutettuna yleiseen työuraan, joka alkaa yleensä aikaisintaan noin 20 ikävuoden jälkeen, ja loppuu noin 65-vuotiaana, kymmenen vuotta on aika lyhyt aika ja selkeästi työuran loppuvaihetta. Lisäksi usealla lähipiirin opettajalla, jolla oli eläkeikään aikaa enemmänkin kuin kymmenen vuotta, ajatukset olivat jo pikkuhiljaa siirtyneet kohti eläkeikää.

Työuraa takanapäin kohderyhmällä toivottiin olevan vähintään kaksikymmentä vuotta. Tämä rajaus kattaisi helposti ne opettajat, jotka ovat tehneet koko elämänsä opettajantyötä. Kuitenkin se antaisi myös mahdollisuuden osallistua kyselyyn niille, jotka ovat kenties nuoruudessaan tehneet muutakin työtä, ja vasta myöhemmällä iällä siirtyneet opettajan työhön. Rutinoituminen yhdistettynä siihen, että työuraa olisi jäljellä enää kymmenen vuotta tai vähemmän, valikoitui siis kohderyhmäksi pohdinnan ja henkilökohtaisen mielenkiinnon takia.

5.2.2 Aineiston kerääminen

Aineiston keruu päätettiin toteuttaa lomakehaastatteluna, joka olisi saatavissa internetissä. Oletuksena oli, että lähes kaikilla opettajilla on edes töissään mahdollisuus käyttää tietokonetta ja internetiä, ja vastaaminen olisi netissä vaivattomampaa kuin esimerkiksi paperilomakkeella. Paperilomakkeen saattaminen laajalle ympäri Suomea olisi erittäin haastavaa ja kallista, ja moni lomake oletuksen mukaan jäisi vastaamatta tai lähettämättä, sillä paperin käsittely ja lähettäminen olisi vastaajillekin vaivalloisempaa. Lomake toteutettiin Tampereen yliopiston e-lomake-ohjelman avulla. Apua tutkimuksen lomakkeen muodostamisen teknisiin seikkoihin saatiin yliopiston tietohallinnolta. Tutkimuksessa käytetty lomake luotiin juuri tätä tutkimusta varten: siinä ei käytetty pohjana mitään aikaisemmin käytettyä tutkimuslomaketta. Teemat ja aihepiirit, ja niiden sisällä kysymykset, luotiin tämän tutkimuksen teoriaosassa esiteltyjen teemojen mukaan: taustamuuttujien jälkeen kysyttiin stressitekijöistä, sitten stressireaktioista ja stressin aiheuttamista muutoksista elämäntavoissa, ja lopulta vastaajien stressinhallintakeinoista. Lomake (LIITE 1) oli vastattavissa www-sivustolla 2.-23.11.2015 välisenä aikana. Lomaketta ja tutkimustani mainostettiin Opettaja-lehdessä (6.11.2015) ja muutamia kertoja Alakoulun aarreaitta –nimisessä ryhmässä Facebookissa. Aarreaitta on yli 19 000 opettajan ja opettajaopiskelijan muodostama Facebook-ryhmä, jonka ideana on jakaa ideoita ja vinkkejä, sekä antaa ja saada vertaistukea opettajan työhön. Lisäksi henkilökohtaisesti pyysin läheisiä opettajia ja opettajaopiskelijoita mainostamaan kyselyä, mikäli he tunsivat jonkun kohderyhmääni kuuluvan henkilön. Lopulta

vastauksia tuli lomakkeen aukioloaikana 83 kappaletta, joista 82 henkilön vastaukset pystyin ottamaan mukaan tutkimukseeni; yksi henkilö oli jättänyt vastaamatta osaan olennaisia kysymyksiä, joten hänen vastaustaan ei voitu analysoida.

Ensimmäiseksi tutkimuslomakkeessa kysyttiin taustamuuttujat: sukupuoli, ikä, opettaako yläkoulussa, alakoulussa vai molemmissa, montako vuotta opetustyötä on vastaajalla takana peruskoulussa, montako vuotta suunniteltuun eläkeikään on, ja opettaako vastaaja maalaiskoulussa, kehyskuntakoulussa, lähiökoulussa vai kaupunkilaiskoulussa. Takana olevat opetusvuodet ja suunniteltu eläkeikä kysyttiin lähinnä siksi, että voitaisiin kontrolloida, että kyselyyn otan mukaan varmasti vain sellaisia ihmisiä, jotka kuuluvat perustellusti otantajoukkoon. Muutamia vastaajista eivät tosin aivan olleet haluttua kohderyhmää, mutta heillä oli perustellusti sellaista näkökulmaa, jonka vuoksi heidät kuitenkin otettiin tutkimukseen mukaan. Esimerkiksi muutamilla vastaajilla oli 11 tai 12 vuotta eläkeikään (enemmän kuin kohderyhmälle oli ajateltu), mutta heidän ajatuksensa olivat jo selkeästi suunnattu tulevaan eläkeikään. He ilmaisivat voimakkaasti halunsa vastata kyselyyn, sillä heillä oli erittäin paljon sanottavaa opettajan työuransa loppuvaiheessa kohtaamasta stressistä. Heillä molemmilla oli myös erittäin pitkä työura takanaan, ja näin ollen heillä oli jopa enemmän kokemusta kuin joillakin muilla, täydellisesti kohderyhmääni kuuluvilla henkilöillä. Näin ollen, vaikka heillä oli muutama vuosi enemmän eläkeikään kun oli ajateltu, he täyttivät ne perustelut, jonka vuoksi rajaukset kohderyhmään tehtiin. Heidän vastauksensa siis hyväksyttiin mukaan tutkimukseen. Tutkimuksellisesta mielenkiinnosta päätin kysyä myös, minkälaisessa maantieteellisessä ympäristössä vastaajani opettavat. Useissa opettajien työhyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa kävi ilmi, että tutkimus oli toteutettu vain kaupunkikouluissa, koska ajateltiin, että maalaiskouluissa työskentely ei ole yhtä stressaavaa.

Taustamuuttujien jälkeen lomakkeen rakenne noudatteli lähes kokonaan tämän tutkimuksen lukujen kolme ja neljä rakennetta ja järjestystä. Kysymykset oli jaoteltu kategorioihin, jolloin yksi aihepiiri tuli vastattavaksi ja näkyväksi aina kerrallaan lomakkeessa. Ensimmäiset viisi kategoriaa keskittyivät kuormitustekijöihin. Ne olivat yksittäiset kuormitustekijät ("hassles"), esimiestyö ja vastavuoroisuus, opettajan moninainen rooli ja ammattikuvan ylilaaajeneminen, työhön vaikuttaminen ja sitoutuminen sekä työn vaatimustason mataluus (underload). Jokaisen kategorian alla oli alakohtia, joissa selvitettiin, kuinka kuormittaviksi ja stressaaviksi vastaajat tunsivat eri tekijät työssään juuri nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana. Tutkimuksessa haluttiin rajata, että vastaaja ottaisi huomioon vain stressin, mitä hän on tuntenut viime vuosina. Näin ollen esimerkiksi stressi, jota he ovat mahdollisesti kokeneet aloittaessaan työuransa, ei vaikuttaisi heidän vastauksiinsa ja sitä kautta tutkimustuloksiini: haluttiinhan tutkia juuri työuran loppuvaiheessa

koettua stressiä. Vastaajille annettiin myös mahdollisuus tuoda esiin omin sanoin sellaisia kuormitustekijöitä, joita en ollut vielä osattu kysyä.

Seuraavat kyselylomakkeen kategoriat keskittyivät stressireaktioihin ja stressin aiheuttamiin muutoksiin ja ongelmiin. Tässä kohtaa lomake ei täysin noudattanut tämän tutkimuksen teoriaosuuden järjestystä: harkinnan jälkeen fysiologiset stressireaktiot jätettiin pois kyselylomakkeesta. Fysiologisiin stressireaktioihin kuuluivat muun muassa pupillien laajeneminen, hetkellisesti kohonnut verenpaine, tihentynyt hengitys ja sydämen hetkellisesti nopeutunut syke. Kuten jo aiemmin totesin, oletukseni mukaan henkilön itsensä on hankala näitä stressireaktioita itsessään huomata, sillä ne ovat nopeita, ohimeneviä, ja sellaisia, että niitä pitäisi todella tarkkailla juuri siinä stressihetkessä jolloin ne tapahtuvat. Luultavasti stressaavassa tilanteessa oleva opettaja ei esimerkiksi tutkaile peilistä, laajenevatko hänen pupillinsa stressitilanteessa vai eivät. Oletuksena oli, että tästä kohdasta ei saisi kysymällä luotettavaa tietoa. Lisäksi tavoitteena oli, että lomakkeeseen vastaaminen on mielekästä, ja joskus tällaisten ”järjettömien” kysymyksien esittäminen, mihin vastaaja ei voi tietää vastausta, saa vastaajan turhautumaan ja näin ollen vastaamisen tuntumaan epämiellyttävältä. Lomakkeessa kysyttiin kuitenkin psyykkisiä stressireaktioita, stressin aiheuttamia elimistön toiminnallisia ongelmia sekä stressin aiheuttamia muutoksia käyttäytymisessä ja elämäntavoissa. Näiden pääkategorioiden alla erilaisia stressin aiheuttamia oireita, ja vastaajan tuli valita kaikki ne oireet, mitä hän on kokenut työn aiheuttaman stressin takia. Näissäkin kohdissa pyydettiin vastaajia miettimään pelkästään viimeistä kolmea kulunutta vuotta. Omana kategorianaan kysyttiin työuupumuksen (burnout) oireita, joista vastaajien niin ikään piti valita kaikki heihin pätevät tai viime vuosina päteeneet väittämät. Vastaajille annettiin jokaisen kategorian jälkeen mahdollisuus tuoda esiin myös muita stressin aiheuttamia reaktioita, joita en ollut osannut kysyä ja mitä he ehkä olivat kokeneet.

Seuraavaksi kyselylomakkeessa siirryttiin käsittelemään niitä keinoja, joilla vastaajat pyrkivät hallitsemaan stressiä. Kategoriat olivat suorat stressin hallintakeinot, epäsuorat stressin hallintakeinot ja palliatiiviset stressin hallintakeinot. Kategoriat sisälsivät alakohtia, joista vastaajat valitsivat, kuinka usein he käyttävät, tai käyttävätkö ollenkaan, erilaisia stressinhallintakeinoja työssä kokemaansa stressiä vastaan. Jälleen vastaajille annettiin myös mahdollisuus omin sanoin kertoa muunlaisista stressinhallintakeinoista.

Viimeisenä kategoriana kyselylomakkeessa oli ”Kohti eläkeikää”, jonka tein täysin omasta tutkimuksellisesta mielenkiinnosta. Kategoriassa esitin väittämiä, joita mieleeni on noussut taustakirjallisuutta tutkiessani ja aiheesta muiden ihmisten kanssa puhuessani. Useat väittämät nousivat oletuksista, joiden mukaan työuransa loppuvaiheessa oleva henkilö ei esimerkiksi koe tarpeelliseksi tai jaksaa pysyä perässä vaikkapa uusimmassa teknologiassa tai koulutuksen

suuntauksissa, tai että työuransa loppuvaiheessa oleva henkilö kokisi fyysisen ja tai psyykkisen jaksamisensa heikentyneen. Viimeisenä kysyttiin, että jaksaaako vastaaja olla töissä oletettuun eläkeikään asti.

Kyselylomakkeen kategoriat olivat näin ollen:

- Taustamuuttajat
- Kuormitustekijät: yksittäiset kuormitustekijät ("hassles")
- Kuormitustekijät: esimiestyö ja vastavuoroisuus
- Kuormitustekijät: opettajan moninainen rooli ja ammattikuvan ylilaaajeneminen
- Kuormitustekijät: työhön vaikuttaminen ja sitoutuminen
- Kuormitustekijät: työn vaatimustason mataluus ("underload")
- Fysiologiset stressireaktiot
- Psyykkiset stressireaktiot
- Stressin aiheuttamat elimistön toiminnalliset ongelmat
- Stressin aiheuttamat muutokset käyttäytymisessä ja elämäntavoissa
- Työuupumus/Burnout
- Suorat stressin hallintakeinot
- Epäsuorat stressin hallintakeinot
- Palliativiset stressin hallintakeinot
- Kohti eläkeikää

5.2.3 Aineiston analysointi

Aineiston keruu päätettiin tehdä internet-lomakkeella ja yliopiston e-lomakeohjelmalla osaksi sen takia, koska aineiston analysointi oli tämän ohjelman avulla vaivatonta. E-lomakeohjelma laski automaattisesti jokaisen eri kategorian vastaukset ja näytti tulokset prosentuaalisesti ympyrädiagrammin avulla. Näin ollen analysointivaiheessa vältettiin kokonaan yksi aikaa vievä työvaihe eli vastausten prosentuaalisten osuuksien laskeminen, kun tulokset pystyttiin lukemaan suoraan lomakeohjelmasta. Kysymysten ja väitteiden vastausprosentit kirjoitettiin ensin auki yhden desimaalin tarkkuudella, ilman minkäänlaista tulkintaa. Lähes jokaisen kategorian alla oli vapaa vastauskenttä, jossa vastaaja sai tuoda esiin sellaisia asioita, jota lomakkeessa ei oltu kenties osattu kysyä. Useat vastaajat menivät näissä kohdin niin sanotusti asioiden edelle, ja alkoivat jo esimerkiksi stressireaktioita käsiteltäessä kertoa käyttämistään stressinhallintakeinoista. Nämä avoimet vastaukset teemoiteltiin sen mukaan, mitä aihetta niissä käsiteltiin. Teemoitellut

vastaukset jaoteltiin sopivuutensa mukaan oikeiden kategorioiden alle. Jos siis vastaaja oli vaikkapa fysiologisten stressireaktioiden vapaassa tekstikentässä alkanut kertoa asioita, jotka tyypiteltiin vaikkapa suoraksi stressinhallintakeinoksi, siirrettiin tämä vapaa vastaus käsiteltäväksi suorien stressinhallintakeinojen yhteydessä. Näitä vapaita vastauksia vertailtiin oman kategoriansa alla, ja mikäli usea vastaaja oli maininnut saman asian, vastauksia yhdisteltiin toiston estämiseksi. Esimerkiksi hyvin useassa vapaassa tekstikentässä mainittiin erilaiset univaikeudet ja -häiriöt, ja lopulta kun ne vastaukset oli tyypitelty ja siirretty stressireaktioiden alle, oli siellä yksitoista erillistä mainintaa unihäiriöistä ja -vaikeuksista. Tekstissä nämä kaikki maininnat yhdistettiin yhdeksi, ja sen yhteydessä kerrottiin, ketkä numeroiduista vastaajista olivat näin sanoneet. Avoimien vastauksien yhteydessä olikin aina maininta siitä, kuka vastaaja (juoksevalla numeroinnilla) oli näin sanonut. Osa vapaiden tekstikenttien vastauksista oli niin kuvaavia ja osuvia, että niistä otettiin myös suoria lainauksia.

Kun nämä tarkat prosentuaaliset määrät oli kirjattu ja vapaat vastaukset tyypitelty, oli aika ryhtyä tekemään niistä johtopäätöksiä ja pohtimaan, mistä nämä tulokset kertovat ja mistä ne johtuvat. Jokaisen eri kategorian alla olevat väitteen tai kysymyksen tarkat prosentuaaliset vastaukset pyöristettiin helpommin ymmärrettävään muotoon, ja ne järjestettiin siten, että yleensä ensimmäisenä esitettiin väite, joka sai eniten kannatusta, ja siitä edettiin aina siihen väitteeseen, joka oli saanut vähiten kannatusta. Jokaisesta kategoriasta valittiin tutkimuksellisesti merkittävimmät, merkittävimmät ja opettajien työhyvinvointia parhaiten kuvaavimmat tulokset sekä sellaiset, jotka olivat tutkijalle yllättäviä. Näitä tuloksia pohdittiin laajemmin. Pyrkimyksenä oli esittää pohdintaa siitä, mistä nämä tulokset saattavat johtua ja mitä ne kertovat maamme ikääntyvien opettajien työhyvinvoinnista.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Tutkimukseen vastanneet

Tutkimukseen vastasi 83 henkilöä. Yhdessä vastauksessa tiedot olivat kuitenkin täysin puutteelliset (yhteenkään kysymykseen ei oltu vastattu), joten tutkimukseen otettiin mukaan 82 vastaajaa. Kysymysten prosentuaaliset tulokset on pyöristetty yhden desimaalin tarkkuudella. Vastaajista kymmenen (12,2 %) oli miehiä ja 72 (87,8 %) naisia. Kaikki vastanneet kertoivat sukupuolensa. Vastaajien keski-ikä oli 56 vuotta, nuorin vastaaja oli 51 vuotta ja vanhin 63 vuotta. Alakoulussa vastaajista opetti lähes 72 %, yläkoulussa noin 20,7 % ja molemmissa noin 7,3 %. Takana olevat työvuodet sijoittuivat kaikilla vastaajilla annettuihin rajoihin. Suunniteltuun eläkeikään vastaajilla oli keskimäärin noin 5,6 vuotta. Pienimillään eläkeikä oli vastaajilla edessä jo alta vuoden kuluttua, kun suurimmillaan suunniteltu eläkeikä oli vastaajilla 12 vuoden kuluttua. Kun hain vastaajia kyselyyni, toiveenani oli, että eläkeikään olisi alta kymmenen vuotta. Kaksi vastaajista ylittivät tämän; toisella oli eläkeikään 12 vuotta ja toisella 11 vuotta. Heidän vastauksensa päätettiin kuitenkin hyväksyä mukaan tutkimukseen, sillä heidän katsottiin täyttävän tarpeelliset kriteerit: heillä oli 27 ja 26 vuotta työuraa takanansa (kun toiveenani oli vähintään 20 vuotta). Heillä oli siis kertynyt jo tarpeellinen määrä työvuosia, ja vastaustensa perusteella he olivat jo suunnanneet ajatuksensa työuransa loppuun ja eläkeikää kohti, vaikka siihen olikin vielä hieman enemmän kuin toivotut kymmenen vuotta. Vastaajista 22 opetti maalaiskoulussa (n. 26,8 %), 13 kehyskuntakoulussa (n. 15,9 %), 16 lähiökoulussa (n. 19,5 %) ja 31 kaupunkilaiskoulussa (37,8 %).

6.2 Kuormitustekijät

Ensimmäiseksi kyselylomakkeessa keskityttiin niihin tekijöihin, jotka tunnetaan kuormittaviksi opettajan työssä. Lomakkeessa kysyttiin, kuinka kuormittaviksi ja stressaaviksi vastaajat tunsivat eri tekijät työssään juuri nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana.

Ensimmäisenä vuorossa oli **yksittäiset kuormitustekijät ("hassles")**. Oppilaiden käytöshäiriöt ja/tai huonot tavat kokivat kuormittavaksi ja stressaavaksi *erittäin usein* noin 39 %

vastaajista. *Melko usein* näin koki 31,7 % ja *joskus* 19,5 %. *Harvoin* koki 8,5 % vastaajista ja *ei koskaan* 1,2 %.

Oppilaiden alhaisen motivaation koki kuormittavaksi ja stressaavaksi *erittäin usein* 12,2 % vastaajista, *melko usein* noin 35,4 % ja *joskus* noin 32,9 %. *Harvoin* vastasivat noin 18,3 % ja *ei koskaan* noin 1,2 % vastaajista.

Huonot työskentelyolosuhteet kokivat kuormittavaksi ja stressaavaksi *erittäin usein* lähes 11 %, *melko usein* noin 23,2 % ja *joskus* noin 24,4 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 34,2 % ja *ei koskaan* noin 7,3 %.

Riittämättömät rahalliset ja/tai välineelliset resurssit kokivat kuormittaviksi ja stressaaviksi *erittäin usein* lähes 18,3 %, *melko usein* niin ikään lähes 18,3 %, *joskus* noin 39 %, *harvoin* noin 19,5 % ja *ei koskaan* lähes 4,9 %.

Ajan puutteen koki stressaavaksi ja kuormittavaksi *erittäin usein* noin 41,5 %, *melko usein* noin 29,3 %, *joskus* lähes 22 %, *harvoin* 6,1 % ja *ei koskaan* noin 1,2 %.

Tehtävien liian suuresta määrästä johtuen ylikuormitusta koki *erittäin usein* noin 33,3 % vastaajista. Vastaajista 28,4 % koki näin *melko usein*, ja saman verran vastaajista koki tätä *joskus*. *Harvoin* näin koki noin 8,6 % ja *ei koskaan* noin 1,2 %.

Ylikuormitusta taas johtuen tuen, kuten avustajien tai erityisopettajien puutteesta, koki *erittäin usein* noin 17,1 %, *melko usein* noin 30,5 % ja *joskus* noin 29,3 %. *Joskus* näin koki noin 18,3 % ja *ei koskaan* lähes 4,9 %.

Arviointityön vaikeuden koki ylikuormittavaksi *erittäin usein* noin 7,3 % vastaajista, *melko usein* noin 14,6 %, *joskus* noin 24,2 %, *harvoin* noin 39 % ja *ei koskaan* lähes 4,9 % vastaajista.

Kuormittavaksi ja stressaavaksi oppilaiden huoltajien asenteet ja käytöksen kokivat *erittäin usein* noin 8,5 %, ja *melko usein* noin 18,3 % vastaajista. *Joskus* näin koki 32,9 %, *harvoin* noin 35,4 % ja *ei koskaan* noin 4,9 %.

Opetusryhmien suuren koon koki kuormittavaksi tekijäksi *erittäin usein* lähes 9,8 %, *melko usein* noin 26,8 %, *joskus* lähes 36,6 %, *harvoin* lähes 24,4 % ja *ei koskaan* noin 2,4 %.

Informaatiotulvan koki kuormittavaksi *erittäin usein* lähes 36,6 %, *melko usein* noin 35,4 %, *joskus* noin 14,6 %, *harvoin* noin 7,3 % ja *ei koskaan* 6,1 %.

Uuden teknologian hallitsemisen koki stressaavaksi ja kuormittavaksi *erittäin usein* noin 26,8 % ja *melko usein* lähes 30,5 % vastaajista. *Joskus* näin koki noin 26,8 %, *harvoin* lähes 11 % ja *ei koskaan* lähes 4,9 % vastaajista.

Oppilaiden väkivaltaisuuden koki kuormittavaksi *erittäin usein* noin 1,2 %, *melko usein* noin 2,4 % ja *joskus* noin 26,8 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 45,1 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 24,4 %.

Vapaassa tekstikentässä muita tällaisia yksittäisiä stressaavia ja kuormittavia tekijöitä kysyttäessä vastaajat nostivat esiin myös jatkuvan melun ja metelin (vastaajat 37, 49, 76, 59) ja huutamalla puhumisen (vastaaja 37), jatkuvan opetussuunnitelmatyön tekemisen (vastaajat 12, 16, 42, 49), työstä saatavan arvostuksen puutteen (vastaajat 47, 67, 38) ja kiireen (vastaajat 45, 49, 59). Myös lisääntynyt oppilaiden levottomuus nousi esiin avoimissa tekstikentissä (vastaajat 4 ja 16), samoin kuin oppilaiden lisääntynyt suuntautuminen viihteeseen (vastaaja 16). Kuormittavana nähtiin myös jatkuva dokumentointi (vastaaja 6) ja jatkuvasti lisääntyvä ylimääräinen kirjallinen työ (vastaaja 49), lomakkeiden täyttämiset (vastaaja 60), kuten HOPSit ja HOJKSIt ja muu raportointi (vastaaja 16).

Vastauksissa mainittiin myös lisääntyvät velvollisuudet ja kaikki ylimääräinen pienistä asioista kasaantuva oppituntien ulkopuolinen työ (vastaaja 39), kuten palaverit (vastaaja 16), kolmiportaisen tuen mukanaan tuoma työ (vastaaja 21), välituntivalvonnat, monistamiset ja ”lippujen ja lappujen” jakamiset (vastaaja 59), koulun yhteiset hankkeet, teemapäivät, (vastaaja 28), tapahtumat (vastaaja 79 ja 83), tiimeissä toimiminen ja opettajankokoukset (vastaaja 60), luokanohjaus (vastaaja 66), ja tappeluiden ja riitojen selvittely (vastaaja 59). Myös huono työilmapiiri nostettiin esiin (vastaaja 26 ja 52) samoin kuin ulkopuolisuus työyhteisössä (vastaaja 77), joka jollakin esiintyi yhteisen kasvatuslinjan puutteena ja yhteisten sääntöjen noudattamatta jättämisenä opettajien kesken (vastaaja 69), jollakin kollegan sisäilmaongelmien vähättelynä (vastaaja 75), ja jollakin sinä, että hyviä kollegoita on lähtenyt, koska ”homma ei toimi” ja näin ollen yhteisöllisyys on kadonnut (vastaaja 26). Homekoulut ja sisäilmaongelmat mainittiin myös muutamaan otteeseen (vastaajat 52 ja 75). Mainintoja saivat myös koulutuksen puute (vastaaja 46) ja runsas kotityö (vastaaja 41), itse asetetut vaatimukset (vastaaja 42) ja nopeat muutokset (vastaajat 70 ja 79).

Oppilaiden käytöksestä mainittiin oppilaiden keskittymättömyys (vastaaja 76), välinpitämättömyys ja se, että jatkuvasti täytyy toistaa oppilaille samoja asioita, koska ei kuunnella, eikä oteta opiksi (vastaaja 81). Mainintoja saivat myös oma terveydentila (vastaaja 74) ja elämäntilanne (vastaajat 74, 77) sekä nuoremmat kollegat (vastaaja 71). Eräs vastaaja muotoili vapaasti ajatuksensa seuraavasti:

Jatkuva muutos: 1) lähikouluperiaare resurssipulan vuoksi 2) kokeilut, jotka ovat itse asiassa naamioitua säästöä: esim simulaatio, uudet oppimisympäristöt 3) tiedon välittämisen heikkous 4) kuuntelemisen puute. Nämä kaikki erittäin usein, siis jatkuvasti. Koen etten ole muuttuvassa koulussa osallisena omassa jutussani. Tunnelin päässä oleva valo on taloudellisista syistä sammutettu! (Vastaaja 4, 2.11.2015)

Toisena vuorossa kuormitustekijöitä tutkiessa oli **esimiestyö ja vastavuoroisuus**. Aiheeseen liittyen teorian pohjalta esitettiin väittämiä, joihin vastaajien piti valita vastausvaihtoehto sen mukaan, kuinka usein he ovat kohdanneet (nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana) väittämän kuvaileman tilanteen ja kokeneet sen kuormittavaksi tai stressaavaksi. Ensimmäisenä väittämänä oli, että ”tunnen saavani riittämättömästi tukea ja ohjausta esimieheltäni”. *Erittäin usein* näin koki 12,2 % vastaajista, ja *melko usein* noin 15,9 % vastaajista. *Joskus* näin koki 37,8 %, harvoin noin 22 % ja ei koskaan lähes 11 % vastaajista. Noin 1,2 % vastaajista *ei osannut sanoa* mitään tähän väittämään.

Toisena väittämänä oli ”koen, että esimieheni ohjeistukset ovat ristiriitaisia ja epäselviä”. *Erittäin usein* näin koki noin 9,8 % vastaajista, ja *melko usein* lähes 11 % vastaajista. *Joskus* näin koki noin 23,2 %, ja *harvoin* noin 40,2 %. *Koskaan ei* näin kokenut noin 14,6 % vastaajista, ja asiaan *ei osannut ottaa kantaa* noin 1,2 % vastaajista.

Kolmantena väittämänä oli ”koen, että koulun johto tekee päätökset omin päin”. *Erittäin usein* näin koki lähes 13,6 % vastaajista, *melko usein* noin 21 % ja *joskus* noin 24,7 % vastaajista. *Harvoin* näin näki noin 23,5 % ja *ei koskaan* noin 16,1 %. Väittämään *ei osannut ottaa kantaa* noin 1,2 % vastaajista.

Seuraava väittäjä oli ”koen, että annan työlle enemmän kuin mitä saan takaisin”. *Erittäin usein* näin koki noin 19,5 %, *melko usein* noin 24,4 %, ja *joskus* noin 26,8 % vastaajista. *Joskus* näin koki lähes 22 % vastaajista, kun asiaa *ei koskaan* kokenut näin 6,1 % vastaajista. Jälleen 1,2 % vastaajista *ei osannut* sanoa mitään tähän väittämään.

Toiseksi viimeinen väite oli ”koen, että minulla ei ole tarpeeksi tilaisuuksia keskustella työtoverieni kanssa”. *Erittäin usein* asian näin koki lähes 22 %, ja *melko usein* lähes 29,3 % vastaajista. *Joskus* asian koki näin noin 20,7 %, ja *harvoin* noin 20,7 %. Näin *ei koskaan* kokenut noin 7,3 % vastaajista.

Viimeinen väite kuului ”koen, että en saa tarpeeksi kollegiaalista tukea”. *Erittäin usein* näin koki lähes 4,9 %, *melko usein* noin 13,4 % ja *joskus* lähes 22 % vastaajista. Harvoin näin näki noin 41,5 % vastaajista, ja *koskaan näin ei kokenut* noin 18,3 % vastaajista.

Vapaassa tekstikentässä kaksi vastaajaa (vastaajat 2 ja 13) toivat esiin toimivansa itse myös rehtorina. Esiin vapaassa tekstikentässä nostettiin esimerkiksi se, että rehtori on kaukana tai kaukainen henkilö esimerkiksi siksi, että työpiste toisessa koulussa (vastaaja 30), hän on kiireinen ja vaikea tavoittaa (vastaaja 66), ja esimiesten aika menee tilastoihin ja viraston palvelemiseen, ja koulutyö on heille sivuseikka (vastaaja 38). Kiireeseen liittyen tuotiin esiin myös se, että esimiehellä ei ole aikaa kuunnella, vaikka keskusteltavaa olisi (vastaaja 37), ja että rehtorilla ei ole aikaa ja kiinnostusta, vaikka opettaja saattaisi tarvita tukea esim. luokassa sattuneen tilanteen

selvittelyssä (vastaaja 21). Mainittiin myös, että johto ei vieraile enää luokissa eikä tunne oppilaita, joista tekevät esim. erityisen tuen päätöksiä (vastaaja 39). Koettiin myös, että esimies on liikaa poissa, jolloin työt ja vastuu kaatuvat muiden niskaan (vastaaja 74) ja että rehtori viettää aikansa koulutuksissa ja kokouksissa monta kertaa viikossa (vastaaja 4). Eräs vastaaja toi toisaalta esiin, että ei haluta rasittaa rehtoria, joka on kovin työllistynyt (vastaaja 20).

Johdon epäoikeudenmukainen toiminta ja mielivaltaisuus nousivat esiin useissa vastauksissa: koettiin, että resurssit jaetaan epäoikeudenmukaisesti ja päätöksenteon avoimuus puuttuu (vastaaja 26), uusia hankkeita syntyy ja työryhmiä perustetaan mielivaltaisesti ja vailla pedagogista pohjaa (vastaaja 28), johtaminen ei ole johdonmukaista (vastaaja 45), asioista ei keskustella, ehdotuksia ei huomioida, mitään ei voi toivoa eikä mistään äänestetä, ja joskus jopa loukkaavasti huudetaan yksittäiselle opettajalle muiden kuullen (vastaaja 49). Koettiin, että kohdellaan eri lailla eri henkilöitä (vastaaja 69) ja vaikkapa suositaan opettajia, jotka ovat nuoria ja innovatiivisia (vastaaja 77).

Myös luottamuspula nousi esiin muutamassa kohtaa: luottamuspula syntyy toistuvalla simputuksella ja jatkuvalla työmäärän lisäämisellä (vastaaja 31) tai sillä, että opettaja kokee johdon pitävän häntä epäpätevänä, eikä arvostusta ja luottamusta johdolta löydy (vastaaja 47). Koettiin myös, että konfliktitilanteissa esimiehet ovat hylänneet opettajan ja menneet konfliktin aiheuttaneen lapsen tai vanhempien puolelle (vastaaja 50) tai syyllistänyt opettajaa terveysongelmista (vastaaja 75). Koettiin myös, että omaa työtä koskevia tietoja saatetaan pimentää usein (vastaaja 67).

Myös liiallinen pikkutarkkuus ohjeissa, se että ei saa käyttää maalaisjärkeä vaan täytyy noudattaa kirjaimellisesti ja pilkuntarkasti ohjeita (vastaajat 6 ja 16) sekä jouston puute (vastaaja 16) nostettiin esiin parissa kohtaa, mutta toisaalta kaivattiin myös ryhdikkäämpää johtamista päivittäin (vastaaja 79). Myös esimiehen ammattitaidottomuus ja kokemattomuus, nuoruus, koettiin kuormittavaksi tekijäksi (vastaaja 52). Johdon nuoruuden ongelma nostettiin myös esiin puhuttaessa OVTES-sopimuksen soveltamiseen liittyvistä ristiriidoista, sillä sopimuksen tunteminen nuorella johdolla ei vielä vahvaa (vastaaja 24).

Muidenkin kategorioiden vapaissa vastauksissa sivuttiin myös esimiestyötä. Tällöin mainittiin huono johtaminen (vastaajat 31, 55 ja 71) ja esimies (vastaaja 71) sekä esimiehen tuen puute (vastaaja 47). Esille nostettiin myös, että asiat ”jäävät vellomaan esimiehen ja päätöksenteon suossa rämpimisestä johtuen” (vastaaja 26). Kuormittavaksi koettiin myös jaettu johtamiskulttuuri, jonka vuosi asioita pitää ”jahkata moneen kertaan” (vastaaja 60). Työuupumuksen oireiden yhteydessä nousi esiin, että eräs vastaaja näkee hänen työuupumuksensa oireiden (työnilon menettäminen ja työn merkityksen kyseenalaistaminen) syynä hänen työnantajansa. Myös

opettajakunnan jatkuva vaihtuminen tuotiin esiin, ja se liitettiin esimiestyön syyksi: erään vastaajan mukaan ”*kokeneita pannaan pois ja tilalle otetaan nuoria ja kokemattomia, joita on helpompi johtaa ja käskyttää.*” (Vastaaaja 31).

Kolmantena kuormitustekijänä käsiteltiin **opettajan moninaista roolia ja ammattikuvan ylilaaajenemista**. Kuten edellisessä, teorian pohjalta esitettiin väitteitä, ja vastaajien piti valita, kuinka usein he ovat kokeneet väitteen tilanteen stressaavaksi tai kuormittavaksi nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana. Ensimmäisenä väittämänä oli, että ”*koen, että minun tulee opettamisen ohella toimia koulussa myös monissa muissa rooleissa, kuten esimerkiksi poliisina, tuomarina, psykologina ja sairaanhoitajana.*” *Erittäin usein* näin koki lähes 48,8 % vastaajista ja *melko usein* lähes 31,3 %. *Joskus* näin asian koki lähes 16,3 %, *harvoin* 2,5 % ja *ei koskaan* 1,25 %.

Toinen väittäjä esitti, että yhteiskunta ja markkinasuuntautunut koulutuspolitiikka vaativat vastaajalta suurempaa kilpailukykyä ja tehokkuutta opettajana. *Erittäin usein* näin koki lähes 19,8 % vastaajista, *melko usein* lähes 30,9 %, ja *joskus* noin 25,9 % vastaajista. *Harvoin* näin asian koki lähes 17,3 % ja *joskus* noin 4,9 %. Asiaan *ei osannut ottaa kantaa* noin 1,2 % vastaajista (yksi vastaaja).

Väitteenä oli myös, että koulutusleikkaukset ja hallinnon hajauttaminen on tuonut vastaajalle lisää tehtäviä ja vastuuta. *Erittäin usein* näin koki 32,5 %, *melko usein* 27,5 % ja *joskus* 17,5 % vastaajista. *Harvoin* näin asian koki noin 16,3 % vastaajista, ja *ei koskaan* noin 3,8 %. Asiaan *ei osannut ottaa kantaa* 2,5 % vastaajista.

Neljäntenä väittämänä oli, että ”*koen ristiriitaa opettajan työn itsenäisyyden ja itsemäärämisoikeuden, ja toisaalta vahvojen perinteisten opettajastereotyyppien ja eettisen normiston välillä.*” *Erittäin usein* näin koki noin 7,4 % ja *melko usein* noin 11,1 % vastaajista. *Joskus* näin koki 32,1 % ja *harvoin* noin 29,6 %. *Koskaan näin ei asiaa kokenut* lähes 12,4 % ja asiaan *ei osannut sanoa mitään* noin 7,4 %.

Viimeisenä väittämänä oli, että vanhemmuus ja yhteisöllisyys on kadonnut yhteiskunnastamme, ja se lisää opettajan kasvatustaakkaa. *Erittäin usein* näin koki lähes 41,3 % ja *melko usein* 32,5 % vastaajista. *Joskus* näin asian näki lähes 23,8 % ja *harvoin* 2,5 % vastaajista. Yksikään vastaaja ei ollut väitteen kanssa täysin eri mieltä.

Avoimessa tekstikentässä tuotiin esiin muutamia muita asioita ammattikuvan ylilaaajenemiseen ja moninaiseen rooliin liittyen. Esiin nostettiin esimerkiksi maahanmuuttajataustaisten oppilaiden kasvava määrä (vastaaja 4), joka on tuonut uusia aspekteja opettajan rooliin. Ammattikuvan ylilaaajenemiseen liittyen tuotiin esiin, että palaverien määrä (vastaaja 26) ja pedagogisten selvitysten määrä lisääntyy, eikä tukea näihin saada (vastaaja 28). Näin ollen rooleja tulee opettajalle koko ajan lisää. Yhdessä avoimessa vastauksessa painotettiin

väitteissäni jo sivuttua aihetta, eli kasvatusvastuun siirtämistä kotoa kouluun: vastaaja 21 toi esiin, että ”*vanhemmat olettavat opettajan hoitavan ongelmatilanteet kotonakin, kun eivät itse pärjää*”. Vastaaja 31 muotoili ajatuksensa niin, että yhteiskunnan ongelmat kaadetaan opettajien niskaan, samoin kuin oppilaiden ja perheiden ongelmat: ”*Tuntuu siltä, että mikään ei riitä, vaikka tekisit mitä*.” Samoin vastaaja 31 viittaa kysymyksissä sivuttuun aiheeseen toteamalla, että joutuu ”*toimimaan terveydenhoitajana, kuraattorina ja psykologina sekä perheneuvojana. Mahdotonta ja raskasta!*”

Toiseksi viimeisenä kuormitustekijä-osa-alueena oli **työhön vaikuttaminen ja sitoutuminen**. Kuten edellä, aihepiiriä lähestyttiin väitteiden kautta. Ensimmäinen väite kuului näin: ”Koen, että en pääse itse vaikuttamaan tarpeeksi työni sisältöön ja työskentelytapoihini, ja siksi työ tuntuu liian vaativalta/raskaalta”. *Erittäin usein* näin koki 3,7 %, *melko usein* noin 14,81 % ja *joskus* 35,8 % vastaajista. *Harvoin* näin koki 32,1 % ja *ei koskaan* noin 13,6 % vastaajista.

Toisena väitteenä oli, että ”En usko vahvasti kouluorganisaation tavoitteisiin ja arvoihin”. Vastaajista noin 6,2 % koki näin *erittäin usein*, noin 8,6 % *melko usein* ja *joskus* lähes 24,7 %. *Harvoin* näin koki lähes 45,7 % ja *ei koskaan* lähes 13,6 %. Asiaan *ei osannut vastata* noin 1,2 % vastaajista.

Viimeisenä väittämänä oli ”en tunne kuuluvani vahvasti kouluorganisaatioon, enkä halua panostaa sen toimintaan.” *Erittäin usein* näin koki noin 2,5 %, *melko usein* noin 12,4 % ja *joskus* lähes 24,7 % vastaajista. *Harvoin* näin koki lähes 19,8 % ja *ei koskaan* noin 40,7 % vastaajista.

Viimeisenä kuormitustekijöistä kysyttiin **työn vaatimustason mataluudesta** (”**underload**”). Väitteenä oli, että ”koen, että työtä on liian vähän ja/tai se on älylliseltä vaatimustasoltaan liian matalaa. Noin 1,2 % vastaajista koki *näin erittäin usein*, 3,7 % *melko usein*, noin 4,9 % *joskus* ja noin 16,1 % *harvoin*. Noin 72,8 % vastaajista *ei koskaan* kokenut asiaa näin, ja noin 1,2 % vastaajista *ei osannut vastata* kysymykseen.

Vapaassa tekstikentässä vastaaja 26 toi esiin, että parhaalla mahdollisella tavalla ei hyödynnetä yksittäisen opettajan tietotaitoa, esimerkiksi omaehtoisessa koulutuksessa saatua ”pääomaa” ei käytetä hyväksi.

6.3 Stressireaktiot

Toisena isona kategoriana kyselylomakkeessa oli stressireaktiot, ja niistä ensimmäisenä **psykkiset stressireaktiot**. Tässä esitettiin erilaisia psyykkisiä stressireaktioita, ja vastaajien piti ilmaista, mitä ja kuinka usein he olivat kyseisiä reaktioita kokeneet nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana, johtuen työnsä aiheuttamasta stressistä.

Ahdistuneisuutta/jännittyneisyyttä koki *erittäin usein* noin 13,4 % vastaajista, *melko usein* noin 26,8 % vastaajista ja *joskus* noin 34,2 % vastaajista. *Harvoin* näitä kokivat noin 20,7 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 4,9 % vastaajista.

Ärtyneisyyttä kokivat *erittäin usein* noin 17,1 %, *melko usein* noin 34,2 % ja *joskus* noin 39 % vastaajista. *Harvoin* ärtyneisyyttä koki noin 8,5 % ja *ei koskaan* noin 1,2 % vastaajista.

Pelokkuutta/huolestuneisuutta kokivat *erittäin usein* noin 8,5 %, *melko usein* noin 13,4 % ja *joskus* lähes 36,6 % vastaajista. *Harvoin* pelokkuutta ja/tai huolestuneisuutta koki noin 31,7 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 9,8 % vastaajista.

Masentuneisuutta koki *erittäin usein* 6,1 % vastaajista, *melko usein* noin 9,8 % ja *joskus* lähes 30,5 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 31,7 % ja *ei koskaan* lähes 22 % vastaajista.

Pettymyksen tunteita koki *erittäin usein* noin 9,8 %, *melko usein* noin 23,2 % ja *joskus* noin 45,1 % vastaajista. *Harvoin* pettymyksen tunteita koki noin 20,7 % ja *ei koskaan* noin 1,2 % vastaajista.

Ajatusten pyörimistä stressaavan asian ympärillä koki *erittäin usein* lähes 30,5 % vastaajista, *melko usein* noin 39 % vastaajista ja *joskus* noin 17,1 % vastaajista. *Harvoin* näin koki lähes 11 % ja *ei koskaan* noin 2,4 % vastaajista.

Keskittymiskyvyn heikkenemistä kokivat *erittäin usein* noin 8,5 %, *melko usein* 37,8 % vastaajista, ja *joskus* noin 28,1 % vastaajista. *Harvoin* näin kokivat noin 20,7 % ja *ei koskaan* noin 4,9 % vastaajista.

Asioiden unohtelua kokivat *erittäin usein* noin 13,4 %, *melko usein* noin 31,7 % ja *joskus* noin 34,2 % vastaajista. *Harvoin* asioiden unohtelua koki noin 15,9 % ja *ei koskaan* noin 4,9 % vastaajista.

Kyvyttömyyttä saattaa asiat loppuun koki *erittäin usein* 6,1 % vastaajista, *melko usein* noin 19,5 % vastaajista ja *melko usein* noin 25,6 % vastaajista. *Harvoin* tätä koki noin 34,2 % ja *ei koskaan* noin 14,6 % vastaajista.

Päätöksenteon hankaloitumista koki *erittäin usein* noin 4,9 % vastaajista, *melko usein* lähes 15,9 % ja *joskus* noin 40,2 % vastaajista. *Harvoin* sitä koki noin 30,5 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 8,5 %.

Viivyttelyä tehtävien hoidossa tunnusti kokevansa noin 8,5 % vastaajista *erittäin usein*, ja *melko usein* näin koki noin 9,8 % vastaajista. *Joskus* näin koki 37,8 %, *harvoin* noin 26,8 % ja *ei koskaan* noin 17,1 % vastaajista.

Velvollisuuksien lykkäämistä ja välttelyä kertoi kokevansa *erittäin usein* 3,7 %, *melko usein* noin 8,6 % ja *joskus* noin 29,6 % vastaajista. *Harvoin* näin koki lähes 34,6 % ja *ei koskaan* noin 23,5 % vastaajista.

Poissaoloja ilman oikeaa syytä kertoi tapahtuvan *joskus* 3,7 % vastaajista ja *harvoin* noin 11,1 %. Noin 85,2 % vastaajista kertoo, että *näin ei tapahdu koskaan*. Kyvyttömyyttä nähdä kokonaistilannetta tai havaintokentän kapeutumista kokee *erittäin usein* sekä *melko usein* noin 3,7 % vastaajista, ja *joskus* noin 18,3 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 45,1 % ja *ei koskaan* noin 26,8 % vastaajista. Kysymykseen ei osannut vastata noin 2,4 % vastaajista.

Kyvyttömyyttä ottaa vastaan uusia näkökohtia kertoi kokevansa *erittäin usein* noin 3,7 % vastaajista, *melko usein* noin 8,5 % vastaajista ja *joskus* noin 25,6 % vastaajista. *Harvoin* tätä koki noin 46,3 % vastaajista ja *ei koskaan* lähes 15,9 % vastaajista.

Joustamattomuutta ja asenteiden jäykistymistä *erittäin usein* kertoi kokevansa noin 1,2 % vastaajista, *melko usein* noin 11 % vastaajista ja *joskus* noin 26,8 % vastaajista. *Harvoin* tätä joustamattomuutta koki noin 47,6 % vastaajista ja *ei koskaan* 12,2 % vastaajista. Vastaajista noin 1,2 % *ei osannut vastata* kysymykseen.

Itseluottamuksen heikkenemistä koki *erittäin usein* noin 11,1 %, *melko usein* noin 21 % ja *joskus* noin 18,5 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 31,9 % ja *ei koskaan* noin 18,5 % vastaajista.

Epävarmuuden/epäselvien tilanteiden huonoa sietokykyä koki *erittäin usein* noin 7,3 % vastaajista, *melko usein* lähes 22 % vastaajista ja *joskus* noin 34,2 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 24,4 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 11 % vastaajista. Noin 1,2 % *ei osannut vastata* tähän kysymykseen.

Useassa kohdassa avoimissa vastauksissa mainittiin myös unettomuus, päänsärky, migreeni ja muita toiminnallisia ongelmia tai käyttäytymisen muutoksia, mutta käsittelen niitä seuraavien kategorioiden yhteydessä. Toisaalta useissa muiden kategorioiden vapaissa tekstikentissä tuotiin esiin psyykkisiä stressireaktioita. Esiin tuotiin muun muassa kriisiryhmissä täysi hallitsemattomuuden tunne (vastaaja 50) ja riittämättömyyden tunne joka päivä (52). Mainintoja saivat myös aloitekyvyttömyys, ilottomuus, aikaansaamattomuuden tunne (vastaaja 66), katkeruus toisten tekemien päätösten vuoksi (vastaaja 67) ja masennus (vastaaja 77). Myös uudelleen tekstikentissä mainittiin se, että ajatukset jäävät junnaamaan samaa rataa (vastaaja 16), vaikka samaa aihepiiriä oli jo käsitelty kysymyksissä ylempänä.

Stressireaktioiksi lasketaan myös **elimistön toiminnalliset ongelmat**, ja niitä tutkin kyselylomakkeella kysymällä, onko vastaaja huomannut erilaisia toiminnallisia ongelmia elimistössään työn aiheuttamasta stressistä johtuen nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana; kyllä vai ei. Kipua ja jäykkyyttä eri puolilla kehoa oli tuntenut 50 % vastaajista, ja päänsärkyä oli kokenut noin 53,7 % vastaajista. Kipua vatsassa/pahoinvointia/närästystä oli kokenut noin 30,5 % vastaajista, ja ripulia tai ummetusta noin 15,9 % vastaajista. Huimausta oli kokenut noin 23,2 % ja

lisääntyntä tai vähentyntä tuntoherkkyyttä 6,1 % vastaajista. Silmäsärkyjä oli kokenut lähes 22 % prosenttia ja kohonnutta verenpainetta noin 34,2 %. Stressistä puhkeavia ihosairauksia ja -ongelmia oli kokenut noin 14,6 % ja toiminnallisia vatsavaivoja, kuten IBS:ää tai toiminnallista dyspepsiaa oli kokenut noin 9,8 % vastanneista.

Unettomuutta oli kokenut noin 68,3 %, ja se tai muunlaiset univaikeudet ja -häiriöt olikin jo mainittu vapaissa tekstikentissä (vastaajat 4, 16, 20, 27, 31, 37, 41, 49, 50, 59, 74) useaan otteeseen myös edellisessä, psyykkisiä stressireaktioita käsittelevässä jutussa. Avoimissa tekstikentissä tuotiin myös esiin väsymys (vastaajat 6, 49, 52) ja ”kyllästyminen” (vastaaja 6) sekä turhautuminen (vastaaja 79), ahdistuneisuus (vastaaja 77), ärtyneisyys ja hermostuneisuus (vastaaja 31). Mainintoja saivat myös itkuisuus (vastaajat 3 ja 77), migreeni (vastaaja 16), lihasjännitykset ja niskakivut (vastaaja 16, 60) ja sydänoireet tai rytmihäiriöt (vastaaja 27, 40, 74, 75), astman ja fibromyalgian pahenemista (vastaaja 43). Maininnan sai myös fyysisen kunnon heikkeneminen (vastaaja 50).

Stressin aiheuttamia **muutoksia käyttäytymisessä ja elämäntavoissa** kysyttiin lomakkeessa samalla lailla kuin edellisessä kategoriassa, eli vastaajan tuli valita kaikki sellaiset muutokset listalta, mitä hän oli kokenut nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana johtuen työn aiheuttamasta stressistä. Hymyillä ja nauraa ei jaksanut enää niin paljon noin 46,3 % vastaajista. Stressin koki vaikuttaneen seksuaaliseen halukkuuteen ja jaksamiseen noin 31,7 % vastaajista. Vastaajista noin 45,1 % koki, että ei koe enää niin paljon iloa vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa, ja noin 42,7 % ei enää kokenut niin paljon kiinnostusta harrastamiseen tai maailman asioissa ajan tasalla pysymiseen. Ulkonäköönsä ei jaksanut enää kiinnittää niin paljon huomiota noin 25,1 % vastaajista, ja lihomista tai laihtumista oli kokenut noin 31,7 % vastaajista.

Vastaajista noin 2,4 % kertoi polttavansa enemmän tupakkaa, ja kahvia, energijuomia tai energiatabletteja kertoi käyttävänsä enemmän kuin ennen 13,4 % vastaajista. Alkoholia kertoi käyttävänsä enemmän kuin ennen noin 19,5 % vastaajista. Jotakin lääkitystä kertoi käyttävänsä työn aiheuttamasta stressistä johtuen noin 15,9 % vastaajista (esimerkiksi rauhoittavia, piristäviä tai nukkumista helpottavia), ja huumausaineita ei kertonut käyttävänsä kukaan vastaajista.

Avoimissa vastauksissa tuli esiin myös muita muutoksia käytöksessä, kuten se että jotkut nukkuvat paljon, enemmän kuin ennen, tai kokevat pakkoa nukkua päiväunia (vastaajat 3, 6, 16, 52), tai tarvitsevat enemmän aikaa palautumiseen (vastaaja 3) ja enemmän lepoa (vastaaja 52). Esiin tuli myös, että osa vastaajista kaipaa enemmän hiljaisuutta (vastaaja 3) tai ei jaksa kuunnella enää hälyä ja melua (vastaaja 16). Myös sosiaalisessa elämässään muutoksia oli kokenut usea vastaaja: esimerkiksi osa vastaajista ei jaksa enää lähteä harrastuksiin (vastaaja 16) tai muuten ”ihmisten ilmoille” (vastaaja 77) eikä jaksa vapaa-ajalla tehdä mitään (vastaaja 57), joku haluaisi

tavata työkavereistaan vain niitä vanhoja, kauan talossa olleita, joiden kanssa menneinä aikoina koettiin yhteisöllisyyttä ja iloa (vastaaja 26). Joku tunnisti parisuhteensa hankaloituneen stressin takia (vastaaja 66), ja että ilmassa on riitelyä ja huonotuulisuutta, ja että ”pinna palaa” herkästi kotioloissa (vastaaja 77). Lisäksi tuotiin esiin myös esimiehen välttely siinä toivossa, että mitään ylimääräisiä töitä ei tulisi lisää (vastaaja 26). Liikunnan vähenemisen oli huomannut yksi vastaaja (74), ja hienoista välinpitämättömyyttä muuta kuin suoraan oppituntien ja oppilaiden hyväksi tehtävää työtä kohtaan (vastaaja 67). Kyynisyyden lisääntymistä koki yksi vastaaja, ja hän totesi myös, että ei aina enää tunne itseään (vastaaja 66). Joku palkitsi itseään rankan päivän jälkeen tai stressitilanteessa herkuilla (vastaaja 63). Eräs vastaajista tosin kertoi, että ei kokenut mitään näistä muutoksista, ”kun en osaa stressaantua” (vastaaja 65).

6.4 Työuupumus

Työuupumusta mitattiin kyselylomakkeessa samalla tavoin kuin edellä muutoksia elämäntavoissa. Vastaajan piti valikoida erilaisista esitetyistä työuupumuksen oireista kaikki ne, joita he ovat kokeneet nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana. Jatkuvaa väsymystä, joka ei liity pelkästään työn kiireisiin aikoihin ja kuormitushuippuihin, koki 43,9 % vastaajista, ja jatkuvaa väsymystä, josta ei ehdi palautua viikonloppuisin, koki 50 % vastaajista. Jatkuvaa väsymystä, josta ei ehdi palautua loma-aikoina, koki noin 19,5 % vastaajista.

Ammatillisen itsetunnon heikkenemistä koki noin 32,9 % vastaajista, ja työn ilon koki menettäneensä noin 39 % vastaajista. Työn merkityksen kyseenalaisti noin 29,3 %, ja etäännyttä ja kylmäksi muuttumista työkavereita ja oppilaita kohtaan koki noin 20,7 % vastaajista. Omaa kyvykkyyttään ja pätevyyttään epäili noin 47,6 % vastaajista.

Avoimissa kysymyksissä nousi esiin välinpitämättömyys työtä ja oppilaita kohtaan (50) tai yleisesti asioita kohtaan (vastaaja 52), joka lienee hieman samanlaista, kun kysymyksissä jo mainittu etäännyttäminen ja kylmäksi muuttuminen. Esiin nousi myös yöllinen heräily kauhuun sydän hakaten (vastaaja 3) ja se, että töihin lähtö ei huvita (vastaaja 50). Joku kertoi kokeneensa burnoutin, mutta nyt työpaikan vaihduttua hän on alkanut toipua (vastaaja 38). Vastaaja 26 muotoili ajatuksensa näin:

Minusta se on uupumuksen osa, että puhumme käytävillä nykyään aika estoitta pahaa ”vallan eliitistä”. (Vastaaja 26, 4.11.2015)

6.5 Stressin hallintakeinot

Stressin hallintakeinot jaettiin kyselylomakkeessa suoriin, epäsuoriin ja palliatiivisiin stressin hallintakeinoihin.

Suoria stressinhallintakeinoja kyselylomakkeessa käsiteltiin siten, että lomakkeessa esiteltiin jokin stressinhallintakeino, ja vastaajan piti valita, kuinka usein hän tätä keinoa käyttää. Ensimmäinen väite oli ”koulumaailma on jatkuvan muutospaineen alla, joten kehitän ammatillista osaamistani esimerkiksi täydennyskoulutuksen avulla. Se lieventää stressiä.”. Näin teki *erittäin usein* noin 11 % vastaajista, *melko usein* noin 28,1 % vastaajista ja *joskus* noin 34,2 % vastaajista. *Harvoin* näin toimi noin 19,5 % ja *ei koskaan* noin 6,1 % vastaajista. Kysymykseen *ei osannut sanoa* mitään noin 1,2 % vastaajista.

Toisena hallintakeinona oli se, että ”pyrin tehtävien suunnitteluun ja hyvän ongelmanratkaisun kautta selvittämään stressaavat tilanteet.”. *Erittäin usein* näin toimi noin 29,3 % vastaajista, *melko usein* noin 44,4 % vastaajista ja *joskus* noin 17,3 % vastaajista. *Harvoin* näin toimi noin 6,2 % ja *ei koskaan* noin 1,2 %. Kysymykseen *ei osannut vastata* noin 1,2 % vastaajista.

Epäsuorissa stressin hallintakeinoissa esitin jälleen erilaisia stressin hallintakeinoja, joilla pyritään sopeutumaan stressaavaan tilanteeseen. Vastaajien piti valita, kuinka usein he mainittuja keinoja käyttävät. Lisäksi heidän piti kertoa, kokevatko he saavansa hyötyä näistä esitetyistä stressinhallintakeinoista. Stressaavissa tilanteissa tukea perheeltä, ystäviltä ja/tai sukulaisilta haki *erittäin usein* noin 32,9 %, *melko usein* noin 35,4 % ja *joskus* noin 22 % vastaajista. *Harvoin* näin toimi noin 8,5 % ja *ei koskaan* 1,22 % vastaajista.

Stressaavissa tilanteissa tukea kokee saavansa perheeltä, ystäviltä ja/tai sukulaisilta *erittäin usein* noin 32,9 %, *melko usein* noin 35,4 %, *joskus* noin 24,4 % ja *harvoin* noin 4,9 %. Kysymykseen *ei osannut vastata* noin 2,4 % vastaajista.

Stressaavissa tilanteissa tukea esimieheltä, työtovereilta ja/tai muilta yhteys- ja luottamushenkilöiltä hakee *erittäin usein* noin 13,4 %, *melko usein* noin 35,4 % ja *joskus* noin 32,9 % vastaajista. *Harvoin* näin tekee noin 13,4 % ja *ei koskaan* noin 3,7 % vastaajista. *Vastata ei osannut* noin 1,2 % vastaajista.

Tukea mainituilta ryhmiltä kokee saavansa *erittäin usein* noin 23,2 %, *melko usein* noin 30,5 % ja *joskus* noin 34,2 % vastaajista. *Harvoin* tukea kokee saavansa 6,1 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 3,7 % vastaajista. *Vastata ei osannut* noin 2,4 % vastaajista.

Ammattiauttajalta tukea stressaavissa tilanteissa hakee *erittäin usein* noin 1,2 % vastaajista, *melko usein* noin 3,7 % vastaajista, ja *joskus* noin 15,9 % vastaajista. *Harvoin* apua

ammattiauttajilta haki noin 35,4 % ja *ei koskaan* noin 41,5 % vastaajista. Asiaan *ei osannut ottaa kantaa* noin 2,4 % vastaajista.

Ammattiauttajalta tukea kokee saavansa *erittäin usein* noin 10,4 %, *melko usein* 10,4 % ja *joskus* noin 13 % vastaajista. *Joskus* apua kokee saavansa ammattiauttajilta noin 20,8 % ja *ei koskaan* noin 26 % vastaajista. Kysymykseen *ei osannut sanoa* mitään noin 19,5 % vastaajista.

Loput epäsuorista stressinhallintakeinoista kysyin esittämällä väitteitä, joihin vastaajien piti vastata, ovatko he käyttäneet kyseisiä hallintakeinoja vai eivät. Ensimmäisenä väitteenä oli, että ”pyrin asettamaan stressaavan asian oikeisiin mittasuhteisiinsa ja näkemään asian positiivisemmassa valossa”. Näin pyrki tekemään stressaavassa tilanteessa noin 78,1 % vastaajista. Olemaan ajattelematta ongelmaa pyrki noin 32,9 % vastaajista. Selvän eron työn ja vapaa-ajan välille pyrki tekemään 62,2 % vastaajista. Liikuntaa pyrki harrastamaan noin 79,3 % vastaajista.

Palliativisia stressinhallintakeinoja tutkittiin kyselylomakkeessa esittämällä toimintoja tai tekoja, joilla voi pyrkiä kieltämään tai pakenemaan stressaavaa tilannetta. Vastaajien piti valita, mitä näistä keinoista ja kuinka usein he ovat käyttäneet nyt vai viimeisen kolmen vuoden aikana. Alkoholin käytöllä stressaavaa tilannetta kieltämään tai pakenemaan pyrki *erittäin usein* 3,8 %, *melko usein* noin 6,3 % ja *joskus* noin 24,1 % vastaajista. *Harvoin* näin toimi noin 25,3 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 39,2 % vastaajista. Väitteeseen *ei osannut sanoa* mitään noin 1,3 % vastaajista.

Tupakoinnilla pakenemista pyrki *erittäin usein* noin 1,3 %, *joskus* noin 1,3 % ja *ei koskaan* noin 97,4 % vastaajista.

Ylensyönnillä pakenemaan pyrki *erittäin usein* noin 1,3 % vastaajista, *melko usein* noin 8,9 % vastaajista, *joskus* noin 30,4 % ja *harvoin* noin 24,1 % vastaajista. Näin *ei koskaan tehnyt* noin 35,4 % vastaajista.

Syömättömyydellä pakenemaan pyrki *melko usein* 1,3 % vastaajista, *joskus* noin 7,8 %, *harvoin* noin 5,2 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 85,7 % vastaajista.

Pakenemaan pakonomaisella liikunnalla purki *melko usein* noin 1,2 %, *joskus* noin 12,4 %, *harvoin* noin 17,3 % ja *ei koskaan* noin 69,1 % vastaajista.

Täydellistä stressitilanteen kieltämistä teki *erittäin usein* noin 1,3 % vastaajista, *joskus* noin 2,5 % vastaajista, *harvoin* noin 25,3 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 67,1 % vastaajista. Kysymykseen *ei osannut vastata* 3,8 % vastaajista.

Vapaassa tekstikentässä kysyin muita stressin hallintakeinoja. Mainintoja saivat erilaiset henkiset rauhoittumisen työkalut, kuten hiljentyminen (2), meditointi (3, 62), rentoutus (16), hengitys (16) ja mindfulness (20,63), jooga (63) ja TRE-stressinpurkuliikkeet (62). Useat vastaajat käyttivät erilaisia harrastuksia stressin purkuun, ja erilaiset harrastukset, esimerkiksi käsityöt,

mainittiin useaan otteeseen (15, 23, 24, 26, 28, 29, 37, 40, 51, 52, 65, 68, 75). Muutamat harrasteet nousivat kuitenkin niin usein esiin, että ne on syytä esitellä erikseen. Näitä olivat esimerkiksi lukeminen (2,4,16, 17, 40, 41, 50, 51, 58, 62, 65, 68), liikkuminen, liikunta ja kävely (13, 16, 45, 49, 41, 51, 62, 77, 80), metsä, metsässä ja luonnossa liikkuminen ja retkeily (3, 27, 37, 41, 47, 56, 58, 69) sekä mökkeily (16, 40, 52). Useita mainintoja saivat myös erilaiset kulttuuritapahtumat ja kulttuurin harrastaminen, kuten teatteri ja musiikki (13, 16, 24, 28, 49, 50, 51, 75), sekä eläinten seurassa oleminen (3,15, 51, 77, 80). Nukkuminen ja päiväunet sekä lepäily (6, 16, 56, 63, 65) saivat osakseen jonkin verran mainintoja, samoin matkustelu ja vierailut (17,22, 49, 57, 71).

Ystävät ja ”mielen keventäminen” kuten asioiden jakaminen (24), puhuminen (34) ystävien kanssa seurustelu/heidän tapaamisensa (31, 22, 25, 45) saivat myös osan maininnoista. Kolme mainintaa tuli lastenlasten positiivisesta vaikutuksesta työstressin lieventämisessä (45, 58, 65). Yksittäisiä mainintoja saivat myös saunominen, kirpputorit ja seurakunta (24) ja turvautuminen kristilliseen maailmankuvaan (67), television katsominen (16 ja 71) ja internet 47. Opiskelun stressiä lievittävänä näki muutama vastaaja (45, 47) ja yksi haluaisi kouluttautua lisää, mikäli se olisi mahdollista (42). Hieronnassa käynti (76) ja säännöllinen terapia (79) saivat yksittäiset maininnat.

6.6 Kohti eläkeikää

Viimeisessä osiossa esitettiin erilaisia väittämiä, jotka omasta mielestäni liittyvät **työuran loppuun ja eläkeiän lähestymiseen**. Vastaajien tuli jälleen kerran valita vaihtoehto, joka kertoo, kuinka usein he ovat väitteen kanssa samaa mieltä tai eri mieltä. Ensimmäisenä väitteenä oli, että ”koen, että en jaksaviitsi enää tässä vaiheessa opetella uusien laitteiden käyttöä koulua varten”. Näin koki *erittäin usein* noin 9,8 % vastaajista, *melko usein* noin 11 % ja *joskus* noin 24,4 % vastaajista. *Harvoin* näin asian näki noin 31,7 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 23,2 % vastaajista.

Toisessa kohtaa esitettiin, että ”koen, että en jaksaviitsi enää tässä vaiheessa opetella uusia ohjelmia ja sovelluksia tietokoneella tai muilla teknisillä laitteilla koulua varten”. *Erittäin usein* näin näki noin 13,4 % vastaajista, *melko usein* 6,1 % vastaajista ja *joskus* noin 26,8 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 30,5 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 23,2 %.

Kolmas väite oli, että ”koen, että en jaksaviitsi enää tässä vaiheessa täydennyskouluttaa itseäni”. *Erittäin usein* näin asian näki noin 4,9 % vastaajista, *melko usein* 12,4 % ja *joskus* noin 24,7 % vastaajista. *Harvoin* näin asian näki noin 19,8 % ja *ei koskaan* noin 38,3 % vastaajista.

Neljäntenä väitteenä oli, että ”koen, että en jaksaviitsi seurata enää tässä vaiheessa alan keskustelua ja tutkimusta. *Erittäin usein* näin näki noin 4,9 % vastaajista, *melko usein* noin 11 % ja

joskus noin 13,4 % vastaajista. *Harvoin* näin koki noin 31,7 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 39 % vastaajista.

Seuraava väite oli ”koen, että ikä on verottanut fyysistä jaksamistani”. *Erittäin usein* näin asian näki noin 18,3 % vastaajista, *melko usein* noin 30,5 % ja *joskus* noin 34,2 % vastaajista. *Harvoin* näin asian näki 12,2 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 4,9 % vastaajista.

Kuudentena esitettiin sama väite, mutta koskien psyykkistä jaksamista. Iän koki verottavan psyykkistä jaksamista *erittäin usein* noin 21 %, *melko usein* noin 19,8 % ja *joskus* noin 30,9 % vastaajista. *Harvoin* näin asian koki noin 21 % vastaajista ja *ei koskaan* noin 7,4 % vastaajista.

Seuraavana väitteenä oli, että ”koen, että en jaksa pysyä/pysy perässä uudessa opetuskuulttuurissa”. *Erittäin usein* näin koki noin 11,4 %, *melko usein* noin 21,5 % ja *joskus* noin 22,8 % vastaajista. *Harvoin* näin asian näki noin 29,1 % ja *ei koskaan* noin 15,2 % vastaajista.

Toiseksi viimeinen väittämä oli, että ”koen, että minun ja oppilaideni välillä on liian syvä sukupolvien välinen kuilu”. *Erittäin usein* näin koki noin 6,2 % vastaajista, *melko usein* 3,7 % ja *joskus* noin 16,1 % vastaajista. *Harvoin* näin asian näki noin 37 % vastaajista, ja *ei koskaan* 35,8 % vastaajista. Kysymykseen ei osannut ottaa kantaa noin 1,2 % vastaajista.

Viimeinen väittämä oli, että ”koen, että en jaksa olla töissä eläkeikäni asti”. *Erittäin usein* näin koki noin 18,3 %, *melko usein* 12,2 % ja *joskus* noin 22 % vastaajista. *Harvoin* asian näin koki 12,2 % ja *ei koskaan* noin 34,2 %. Asiaan *ei osannut ottaa kantaa* noin 1,2 % vastaajista.

Viimeisenä vastaajat saivat tuoda esiin jotakin muuta, mitä ei osattu kysyä tai mitä he haluaisivat tuoda esiin eläkeikää lähestyvän opettajan näkökulmasta. Tähän vapaaehtoiseen avoimeen tekstikenttään tuli osaksi sellaisia vastauksia, jotka selvensivät esimerkiksi vastaajan taustamuuttujia tai muita aiempia vastauksia, ja ne on tarpeen mukaan jo tuotu esiin oikeiden kategorioidensa alla. Osa vastauksista kuitenkin pyrki tuomaan lisätietoa stressin aiheuttajista, ilon aiheista työssä tai siitä, minkälaiseksi vastaaja työnsä kokee. Positiivisia huomioita toi esiin vastaaja 3 kertomalla, että iästä on sellaista hyötyä opettajan työssä, että ei enää hätäänny eikä hämmästy juuri mistään. Vastaaja 26 taas toi esiin, että vaikka vanhuus ja vaivat etenevät, niin on mukavaa, kun oppilaat kokevat hänet kuitenkin ”mummoksi”. Vastaaja 62 toi esiin, että tässä vaiheessa on rautainen ammattitaito ja kyky kohdata erilaisia vanhempia. Hänen mukaansa oma innostus työtä kohtaan ja työn luovuus auttaa jaksamaan. Vastaaja 65 toi esiin, että eläkkeelle jääminen on yhtä iloinen asia kuin koko hänen työuransa on ollut. Vastaaja 80 tarkensi jaksavansa eläkeiän jälkeenkkin luultavasti, ”jos mitään erikoista ei tapahdu.”

Kokemuksistaan ja motivaatiostaan kertoo vastaaja 11 näin:

Hallituksen muutosaikeet aiemmin sovittuun ammatilliseen eläkeikään ja vuorotteluvapaaseen tuntuvat epäoikeudenmukaisilta ja syövät motivaatiota. Myös jatkuva koulutuksesta leikkaaminen kertoo siitä, että tärkeäksi kokemaasi työtä ei arvosteta. (Vastaaja 11, 2.11.2015)

Eläkeiän nostamisesta ja työssä eläkeikään asti jaksamisesta puhui myös moni muu. Vastaaja 15, että ”60-vuotiaaksi jaksan ja ehkä pari vuotta lisääkin mutta tokkopa yhtään enempää” ja toi vielä esiin sen, että hän ei mielestään edes työskentele kaikista vaativimmassa ympäristössä: ”olen töissä 24 oppilaan koululla. Toista olisi isossa koulussa...”. Vastaaja 16 kirjoitti, että ”jaksamisen ääri rajoilla mennään. Yritän sinnitellä loppuun asti kunniakkaasti.” Eläkeiän nostamista pelkäsivät myös vastaajat 34 ja 52, 31 sekä 67. Vastaaja 31 harmitteli sitä, että jotkut hänen ikäisensä, vuonna 1989 aloittaneet pääsevät häntä aiemmin eläkkeelle, koska olivat työsuhteessa kuukautta aiemmin kuin hän. Hän ei kuulemma jaksaa missään nimessä eläkeikään asti. Vastaajaa 60 hallituksen suunnitelmat nostaa eläkeikää masentavat, sillä koko aikuisiän töitä tehneenä hän haluaisi päästä eläkkeelle hyväkuntoisena. Hän myös nostaa esiin, että liian moni virkeä nuori on vailla työtä.

Ajatuksia, pohdintaa ja kehitysideoita siihen, mitkä asiat ovat huonosti opettajanhuoneessa ja kuinka ne tulisi hoitaa, tuli myös esiin avoimessa kentässä. Osa vastauksista koski opettajanhuoneen ja nuorien ja vanhojen opettajien yhteistoimintaa ja sukupolvien välistä kuilua (vastaaja 47) työyhteisössä. Vastaaja 24 toivoi, että voitaisiin kuroa umpeen sukupolvien välinen kuilu opettajanhuoneessa, ja yhdistää positiivisella tavalla iäkkäämpien opettajien elämäkokemus ja aineenhallinta ja nuorten innokkuus ja osaaminen. Myös vastaaja 27 toi esiin, että vaikka tietotaitoa ja elämäkokemusta on, niin kiireisessä koulumaailmassa ei ole kiinnostuneita tai luontevia tilanteita, joissa sitä jakaa nuoremmille. Vastaaja 46 kertoi kokeneensa suorastaan ikärasismia, kun nuoremmat kollegat eivät lähde helposti yhteistyöhön, ja vastaaja 71 koki myös, että nuoremmat eivät arvosta hänen kykyjään.

Osa vastauksista taas toi esiin ideoita koko opettajien työuraan ja eläkkeen lähestymisen helpottamiseen. Esimerkiksi vastaaja 58 esitti, että työelämässä tulisi olla enemmän ”elämäkaariajattelua ja mahdollisuutta työn vähittäiseen keventämiseen, sekä laajaa keskustelua ikääntyvien työntekijöiden erityislaadusta.” Myös vastaaja 41 toi esiin ajatuksen, että joskus tulevaisuudessa eläkeikää lähestyville opettajille tulisi jonkinlaista tukea tai jopa alennettu oppivelvollisuus. Vastaaja 43 sen sijaan esittää, että työuran loppuvaiheessa voisi olla mahdollisuus esimerkiksi ryhtyä resurssiopettajaksi, jolloin erilaiset ”ylimääräiset” tehtävät vähenisivät. Samoilla linjoilla oli vastaaja 66, joka ehdotti, että ikäihmisiltä voisi karsia

ylimääräisiä tehtäviä, kuten luokanohjaajuus, juhlien järjestäminen ja vastaavat opetuksen ulkopuoliset tehtävät. Vastaaja 79 on jo vähentänyt tuntejaan, koska ei enää pystyisi ylitunteihin. Silti hän miettii opetustyön jättämistä.

Ongelmiksi koulumaailmassa ja omassa jaksamisessa nostettiin esiin hektisyys, kiire, lisääntynyt työmäärä ja samalla suurenevat ryhmät, kun tunnit ja palkka vähenevät (vastaaja 49), sekä keholliset vaivat, kuten selän huono kunto ja unihäiriöt (vastaaja 50). Esiin nousi myös työn kuvan radikaali muutos maailman muutoksen ohella (vastaaja 20), liika kokonaistyömäärä (vastaaja 57) ja kuormittava OPS-työ (vastaaja 42). Vastaaja 69 toi esiin, että *”on surullista kun huomaa pitäväni lapsista ja haluaisin aloittaa uuden ekaluokan ihanien pienten lasten kanssa, mutta koska en käsitä sitä paperi- ja kokoustyön määrää mikä siihen nykyisiin liittyy, en voi tehdä työtä jota rakastan.”* Epävarmuus sisäilman puhtaudesta huoletti vastaajaa 75, ja vastaaja 77 toi esiin, että useilla hänen ikäisillään ruuhkavuodet, jolloin omat vanhemmat tarvitsevat apua, samoin osa lapsista ja lapsenlapsista. Näistä kuormitustekijöistä ei koulussa puhuta. Myös vastaaja 38 toi esiin, että hän olisi valmis jo luovuttamaan paikkansa nuorelle opettajalle, mutta oma ja omien lasten huono taloudellinen tilanne estää jäämästä eläkkeelle 63-vuotiaana.

Vastaaja 59 toi esiin opettajien syyllistämisen, jos lapsella on jokin selvä oire (esim. Asperger, ADD) ja käyttäytyy sen mukaisesti. ”Jos jotain sattuu”, syytetään koulua ja opettajia, ja mitätöidään ja kyseenalaistetaan heidän koulutuksensa ja kokemuksensa. Hänen mukaansa osa vanhemmista haastaa riitaa, eivätkä usko kuin lapsen kertomaa, koska ei ole todisteita. Ongelmallisista vanhemmista puhuu myös vastaaja 37, joka tuo esiin, että jos vaatii oppilailta 50- ja 60- luvuilla syntyneiden arvomaailmaa, kuten rehellisyyttä, muiden ja luonnon kunnioittamista sekä koulutuksen arvostamista ja työnteon merkitystä, *”saa usein vanhemmat niskaansa.”*

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Tutkimuksen kokoavaa tarkastelua ja päätelmiä

7.1.1 Kuormitustekijät

7.1.1.1 Yksittäiset kuormitustekijät (”hassles”)

Yksittäisistä kuormitustekijöistä (hassles) suurimmiksi stressitekijöiksi nousivat tutkimuksessa informaatiotulva, ajan puute sekä oppilaiden käytöshäiriöt ja/tai huonot tavat. Nämä tekijät kokivat kuormittaviksi ja stressaaviksi erittäin usein tai melko usein hieman alle $\frac{3}{4}$ vastaajista (informaatiotulvan 72 % vastaajista, ajan puutteen noin 70,8 % vastaajista ja oppilaiden käytöshäiriöt ja/tai huonot tavat noin 70,7 % vastaajista). **Informaatiotulvan** suuri osuus stressaavuudessa ei liene nykypäivänä kovin suuri yllätys: nykypäivän maailmassa ja koulumaailmassa muutokset ja alati pienentyvä maailma tuovat tiedon silmiemme eteen koko ajan nopeammin ja kasvavassa määrin. Työuransa loppuvaiheessa olevilla opettajilla on päässään pitkän työuran luomat rakenteet; ne näkemykset ja tavat siitä, että mikä on tärkeää, mitä tulee opettaa ja miten. Nykyisessä informaatiotulvassa ja opetussuunnitelmien myötä tulee kuitenkin koko ajan lisää sitä tärkeää tietoa, mitä tulisi opettaa.

Väitteiden lisäksi vapaissa tekstikentissä nostettiin esiin erittäin laaja kirjo erilaisia opetustuntien ulkopuolisia, aikaa vieviä, lisääntyviä ja kasaantuvia velvollisuuksia aina erilaisten kirjallisten töiden kuten raporttien ja paperitöiden lisääntymisestä, palavereista, teemapäivistä, tapahtumista ja hankkeista kokouksiin, luokanohjaukseen, riitojen selvittelyyn ja kolmiportaisen tuen mukanaan tuomaan ekstratyöhön asti. Hyvin suuri osa vastaajista mainitsi joitakin näistä lisääntyvistä töistä, ja näin voidaankin päätellä, että yksi suurimmista stressin aiheuttajista ovat nämä erinäiset moninaiset opetustyön ulkopuoliset kasvavat ja aikaa vievät velvollisuudet.

Myös opetettava aines kasvaa koko ajan. Tähän liittyy myös toinen suuri stressaavaksi koettu yksittäinen tekijä eli ajan puute. Mistä löytyy **aika** omaksua itse ja sen jälkeen opettaa vanhan tiedon lisäksi tämä koko ajan kasvava määrä uutta tietoa? Myöskään opetussuunnitelma ei tarjoa tähän avaimia: esimerkiksi alakoulun matematiikan tunteja on vähennetty opetussuunnitelmassa, mutta uutena asiana vanhan lisäksi on tuotu esimerkiksi ohjelmointi. Mitä matematiikasta sitten

voi jättää opettamatta, jos lyhyemmässä ajassa tulisi opettaa ne asiat, mitä on koettu tärkeäksi opettaa tähän asti, ja sen lisäksi vielä nykyään tärkeäksi koetut uudet taidot? Koska aikaa ei ole, valinnan vaikeus informaatioviidakossa varmasti koetaan ahdistavana eläkeikää lähestyvien opettajien keskuudessa. Voi olla, että valinnan vaikeutta kokevat myös nuoret opettajat, mutta he ovat toisaalta syntyneet ja kasvaneet koko ikänsä maailmassa, jossa mediat ovat olleet luonnollinen osa huikeassa informaation tarjoamisessa. Kenties nuoret opettajat ovat oppineet selviämään informaatioviidakossa paremmin oppimalla suodattamaan tiedon tulvasta olennaiset asiat ja jättämään epäolennaiset varjoon, koska he ovat tottuneet tekemään sitä syntymästään asti.

Lisäksi vanhemmat opettajat elämäkokemuksensa mukaan voivat ajatella eri asiat tärkeinä: koska he ovat nähneet elämänsä aikana, mitä kaikkea elämä voi tuoda ihmisen eteen, he näkevät erilaiset taidot tärkeänä opettaa, ja siihen kaikkeen ei tunnu löytyvän aikaa. Nuoret opettajat ovat puolestaan tottuneet siihen, että heillä on kaikki informaatio maailmassa käden ulottuvilla matkapuhelimessa, ja näin ollen kenties nykypäivänä onkin tärkeämpää opettaa hakutaitoja ja kriittistä ajattelua, eikä niinkään ulkoa opettamista. Ulkoa opettelu ja mahdollisimman suuren tietomäärän omaksuminen on kenties se tapa, mitä useat opettajat ovat pyrkineet opettamaan menneinä vuosikymmeninä, ja tässä voidaan nähdä mahdollinen toimintataparistiriita, joka omalta osaltaan voi johtaa vanhemmilla opettajilla informaatiotulvan stressaavuuteen ja ajanpuutteeseen.

Oppilaiden käytöshäiriöt ja/tai huonot tavat koettiin myös suurelta osin stressaavana ja kuormittavana. Tuloksia tarkastellessa mieleen nousee kysymys, että kokevatko nuoret opettajat asian samoin, vai kokevatko vain vanhemmat opettajat nuorten käytöksen stressaavana? Nykypäivän koulumaailmakeskustelua käydään mediassa paljon etenkin silloin harvoin, kun opettaja esimerkiksi sortuu huutamaan tai käymään käsiksi oppilaaseen. Kun lukee näitä uutisia seuraavia mielipidekirjoituksia ja taas näitä seuraavia keskusteluja ja kommentteja, saa sellaisen kuvan, että käytöshäiriöt eivät ole vain vanhempien opettajien ongelma. Esimerkiksi Lahdessa 11.10.2016 tapahtui välikohtaus, jossa opettajan ja oppilaan välinen sanaharkka taltioitiin videolla ja jaettiin sosiaalisessa mediassa. Videolla opettajan ja oppilaiden erimielisyydet kärjistyivät huuteluksi ja solvaamiseksi molemmin puolin (Etelä-Suomen sanomat 2016). Tämän jälkeen mediassa käytiin paljon keskustelua, mutta ensimmäisen nopean ”kuinka opettaja voi sanoa näin oppilaalle?” -ihmettelyn jälkeen suuri osa ihmisistä on ilmaissut ymmärtävänsä opettajaa ja ihmettelevät oppilaiden käytöstä ja sitä, kuinka opettajaa ei enää kunnioiteta. Tukea on tullut niin yksittäisiltä ihmisiltä ja opettajilta kuin myös OAJ:n puolesta. Lähes kymmenen vuotta työtä tehnyt naisopettaja paljasti Helsingin Sanomien mielipidepalstalla muun muassa, kuinka häntä on huoriteltu ja muutoin nimitelty, uhkailtu, heitelty erilaisilla esineillä, hänen autoaan kohtaan on kohdistettu ilkivaltaa ja kuinka hän on saanut pelätä ja piilotella puukkoja raivokohtauksen

vallassa olevalta oppilaalta. Mieliopidekirjoituksen jälkeiset kommentit ovat myös paljastaneet erittäin paljon samansuuntaisia kokemuksia muilla opettajilla. (Helsingin Sanomat 14.10.2016.)

OAJ:n kehityspäällikkö Nina Lahtinen kommentoi tapausta ja toi esiin, että oppilaiden käytös ennen tapahtumaa oli joukkokiusaamista, jota kenenkään opettajan ei pitäisi sietää. (MTV.fi 2016). Mediassa käydystä keskustelusta käy siis ilmi, että oppilaiden käytöshäiriöiden kanssa eivät paini vain vanhat opettajat.

Oppilaiden käytöshäiriöt ja aggressiivisuus ovat monen tutkimuksen mukaan lisääntyneet viime vuosina (esim. YLE-uutiset 2016, Savon sanomat 2013). Syitä käytöshäiriöiden lisääntymiselle onkin koitettu löytää, ja vastauksen löytäminen olisikin ensiarvoisen tärkeää, sillä se on yksi suurimmista yksittäisistä opettajia kuormittavista tekijöistä. Voisi kuitenkin kuvitella, että ainakaan ryhmäkokojen kasvattaminen ja resurssien vähentäminen ei auta asiaa. Ongelmaiset lapset eivät ainakaan hyödy siitä, että opettajalla ei ole aikaa paneutua hänen asioihinsa, eriyttää ja huomioida jokaista lasta erikseen, kun avustajia tai muita tukitoimia ei ajan- ja resurssien puutteessa voida toteuttaa.

7.1.1.2 Esimiestyö ja vastavuoroisuus

Kyselyyn vastanneiden mielipiteet **esimiestyöstä** vaihtelivat kovin vastaajasta riippuen, ja positiivisia ja negatiivisia kokemuksia esimiestyöstä oli useissa vastauskohdissa suunnilleen yhtä paljon. Esimerkiksi noin kolmannes koki saavansa riittämättömästi tukea ja ohjausta esimieheltään, kun taas vastaavasti myös kolmannes koki saavansa lähes aina tai aina tarpeeksi tukea. Samoin vastaukset liittyen koulun johdon omin päin tekemiin päätöksiin jakautuivat erittäin tasaisesti: suunnilleen yhtä suuri osa koki johdon ottavan työntekijät mukaan päätöksenteossa kuin tekevän päätökset omin päin. Huomionarvoista on kuitenkin se, että vaikka prosentuaalisesti vastaukset koulun johdon päätöksenteosta omin päin jakautuivat tasaisesti negatiivisiin ja positiivisiin kokemuksiin, tekstikentässä useat esimiestyöhön pettyneet kertoivat kokemuksiaan, ja näistä vapaista vastauksista kuului esiin väsymys ja katkeruus. Nämä erittäin mielialtaista ja epäoikeudenmukaista päätöksentekoa kokevat ihmiset tuntuivat pitävän tällaista työskentelytapaa erittäin raskaana ja väsyttävänä. Mainintoja sai johdon vähäinen luottamus ja arvostus alaisia kohtaan. Vastauksista ja niiden suuresta hajonnasta vastausvaihtoehtojen välillä voidaan päätellä, että esimiestoiminnan kokeminen vaihtelee suuresti eri vastaajasta, koulusta tai esimiehestä riippuen. Vapaassa tekstikentässä nousi myös esiin, että rehtori saattaa olla kaukana koulun arjesta fyysisesti tai henkisesti. Suurimmaksi osaksi kuitenkin kaikkien vastaajien kesken koetaan, että esimiehen antama ohjeistus ei ole ristiriitaista tai epäselvää. Mielenkiintoista on, että ikä ja kokemus nousivat esiin muutamissa vapaissa vastauksissa: esimiehen ammattitaidottomuus ja

nuoruus häiritsi joitakin vastaajia, ja yhdessä vastauksessa katsottiin, että johto suosii nuoria ja kokemattomia, joita on helppo käskyttää. Ilmiö on mielenkiintoinen: kokevatko nuoret opettajat toisen nuoren esimiesasemassa olevan opettajan samalla lailla epäpäteväksi, kuin vastanneet kokeneet opettajat kokevat?

Vajaa puolet vastaajista koki usein tai erittäin usein antavansa työlle enemmän kuin saavansa takaisin: **vastavuoroisuus** ei aina toteutunut. Mielenkiintoista olisikin tutkia tarkemmin, mitä opettajat kokevat antavansa liikaa verrattuna siihen, mitä saavat takaisin. Tuntevatko he kenties, että heidän saamansa palkka ei vastaa esimerkiksi sitä aikaa, minkä he työlleen uhraavat, vai onko kyse enemmänkin henkisestä pääomasta? Opettajan työtä tehdään vahvasti omalla persoonalla, ja kanssakäyntiä on niin työkavereiden, esimiesten tai oppilaiden kanssa. Epätasapainon tunne antamisessa ja saamisessa voinee tulla myös siitä, että oman henkisen panoksen ”palkaksi” ei saada kiitosta tai arvostusta takaisin edellä mainituilta tahoilta.

Vaikka hieman yli puolet vastaajista koki, että heillä ei ole kovin usein tilaisuuksia keskustella työkaverien kanssa, silti kollegiaalista tukea koki saavansa aina tai usein reippaasti yli puolet vastaajista. Kuinka opettajat sitten löytävät kiireisen päivän keskellä aikaa keskustella ja tukea opettajakollegoitaan? Opettajan työ on perinteisesti ollut itsenäistä ja jopa yksinäistä työtä, jota tehdään suljetuin ovin. Nykyisin kuitenkin opettajuuden käsitys on laajentunut, ja esimerkiksi samanaikaisopettajuus ja yhteisopettajuus ovat saaneet jalansijaa. Helsingin yliopiston Koulutuksen arviointikeskuksen mukaan tällaiset tavat tukevat laajennettua käsitystä opettajuudesta, jossa jaetaan, ollaan toiselle peilinä, opitaan yhdessä ja yhdistetään yksilön taidot, tiedot, voimavarat ja oppilaantuntemus (Koulutuksen arviointikeskus 2017). Kenties kollegiaalinen tuki näyttäytyy näissä uusissa opettamisen ja oppimisen muodoissa. Ehkä opettajat ovat myös usein tehokkaita ja löytävät lyhyissä opettajatoverien kanssa vietetyissä hetkissä juuri ne oikeat sanat ja tavat, jolla tukea työkaveria. Toisaalta voidaan pohtia sitä, onko esimerkiksi yhteisopettajuus asettanut haasteita ja jopa lisärasitetta etenkin pitkään työskennelleille opettajille. Mikäli yhteisopettajuutta vaaditaan opettajalta ilman hänen omaa kiinnostustaan tai tahtoaan asiaan, siitä voinee tulla myös rasite. Jos on tottunut työskentelemään yksin ja omilla käytänteillään, voi kompromissien tekeminen toisen, erilaisella työskentelevän opettajan kanssa olla haastavaa ja jopa raskasta. Mikäli työskentelytavat ja persoonat ovat hyvin erilaisia, voi näiden uusien opettajuuden tapojen pakollinen käyttö luoda myös huonoa ilmapiiriä ja lisätä ristiriitaisuuksien ja vaikkapa sukupolvien välisten kuulujen muodostumista työpaikoille.

7.1.1.3 Opettajan moninainen rooli ja ammattikuvan ylilaajeneminen

Noin puolet vastaajista koki erittäin tai melko usein, että yhteiskunta ja markkinasuuntautunut koulutuspolitiikka vaativat heiltä suurempaa kilpailukykyä ja tehokkuutta opettajana, ja yli puolet vastaajista koki erittäin tai melko usein, että koulutusleikkaukset ja hallinnon hajauttaminen on tuonut heille lisätehtäviä ja vastuuta. Myös opettajan **moninaisesta roolista ja ammattikuvan ylilaajenemisesta** puhuttaessa nousi erittäin selkeästi esiin, että yli kolme neljäsosaa koki joutuvansa toimimaan jossakin muussa roolissa kuin opettajana melko tai erittäin usein. Tällaisia rooleja ja toimia olivat esimerkiksi poliisi, tuomari, psykologi ja sairaanhoitaja. Vastauksista heijastuu, että muuttuva maailma ja koulutuspolitiikka ovat mullistaneet opettajan työnkuvaan. Opettajan pitäisikin yhtäkkiä hypätä tarvittaessa aivan muuhun rooliin tai toimeen kuin opettajana olemiseen, ja sen lisäksi pitäisi olla kilpailukykyinen ja tehokas, vaikka resursseja leikataan ja työtehtävät lisääntyvät. Nämä vaatimukset saavat kaikenikäiset opettajat väsymään, ja vaikka halukkaita opettajakoulutukseen on paljon, useat opettajat vaihtavat ammattiaan.

Koulutuksen tutkimuslaitoksen mukaan vuonna 2013 yleissivistävän koulutuksen opettajista noin kymmenesosa oli siirtynyt opetustehtävistä muihin tehtäviin, ja toinen kymmenesosa toisiin tehtäviin opetusalaalla. Syitä siirtymiseen olivat esimerkiksi vaihtelunhalu tai oman itsensä kehittäminen, mutta myös työn kokeminen stressaavaksi ja raskaaksi työyhteisön tai oppilaiden takia, ja haluna on ollut päästä ammattiin, joka olisi vähemmän stressaava. (Jokinen, Taajamo, Miettinen, Weissmann, Honkimäki, Valkonen & Välijärvi 2013, 35-38.) Vaikka yksilöllisiä eroja löytyy, lienee nuorelle opettajalle helpompaa uudelleenkouluttautua tai siirtyä uusiin tehtäviin, jos opettajan työ ei vaikutakaan olevan sitä, mitä sen luuli olevan. Työuransa loppuvaiheessa voi kuitenkin vaihtamiseen tulla erilaisia esteitä: opiskeluajoista on niin kauan, että koko opiskelun luonne on muuttunut; ehkä ajatellaan että koska ei työvuosia ole enää niin paljon jäljellä, ei kouluttautuminen enää kannata; ei enää jaksaa lähteä opettelemaan kaikkea alusta, tai työmarkkinat voivat suosia enemmän nuoria kuin ikääntyneempiä työntekijöitä. Tässä piilee kuitenkin ristiriita, kun mietitään sitä, kuinka maassamme puhutaan koko ajan työurien pidentämisestä myös loppupäästä. Vaatimukset kasvavat koko ajan resurssien vähentyessä ja sitten ihmetellään, kun opettajat eivät jaksakaan työskennellä joskus edes eläkeikänsä asti.

Väittämä ristiriidasta opettajan työn itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden, ja toisaalta vahvojen perinteisten opettajastereotyyppien ja eettisen normiston välillä, ei nähty kovinkaan merkittävänä ongelmana: alta yksi viidesosa tunsi kokeneensa erittäin usein tai melko usein tällaista ristiriitaa. Toisaalta kysymys näytti olevan myös hieman hankala vastata, sillä tähän kysymykseen tuli eniten ”en osaa vastata” -vastauksia. Kysymys on kieltämättä ehkä aika pitkälle pohdittu ja vaatii lohkomista ja tutkimista. Selväähän on, että perinteisesti opettajan rooliin on

liitetty tiettyjä stereotypioita ja ajatuksia siitä, millaisen opettajan tulee olla ja kuinka opettaja voi käyttäytyä. Pienetkin asiat, kuten pukeutuminen ja puhetyylikin ovat sellaisia, joihin useat saattavat kiinnittää huomiota ”epäopettajamaisena”, kun taas kuva naisopettajasta Marimekko-paidassa ja käsityökaulakorussa on sellainen opettajan kuva, jonka moni tuntee yhdistävän opettajan perinteiseen kuvaan.

Lähes kaikki opettajat ovat varmasti jollakin tasolla miettineet tätä perinteistä kuvaa ja verranneet omaa itseään siihen, ja henkilöstä riippuen koettaneet rikkoa tätä perinteistä kuvaa tai päästä lähemmäs sitä. Tähän stereotypiaan kuitenkin liittyy myös syvempiä merkityksiä, kuten se, millaisia asioita ja arvoja opettajan tulisi opettaa ja millä tavalla. Tähän puretuessamme pääsemmekin lähemmäs opettajan työn itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä. Kuinka paljon normisto, oppikirjat ja johto luovat paineita ja ristiriitaa yksittäisen opettajan omiin näkemyksiin? Vastausten perusteella työuransa loppuvaiheessa olevat opettajat eivät tällaista ristiriitaa juuri tunne, tai eivät ole koskaan edes asiaa pohtineet.

Hyvin suurta samanmielisyyttä vastaajien keskuudessa sai väite, jonka mukaan vanhemmuus ja yhteisöllisyys ovat kadonneet yhteiskunnastamme, ja sitä myöten opettajien kasvatustaakka on lisääntynyt. Kolme neljäsosaa vastaajista koki näin erittäin tai melko usein. Huomionarvoista on myös, että kukaan vastaaja ei ollut väitteen kanssa täysin eri mieltä. Tämä lienee yksi tutkimuksen silmiinpistävimmistä tuloksista. Keskusteluissa useiden kokeneiden opettajien kanssa he ovat kertoneet, että muutos tässä asiassa on tapahtunut jopa aivan viimeisen kymmenen vuoden aikana. Keskusteluissa nousi esiin, että kotona ei enää laiteta lapsille tarpeeksi rajoja, vaan heille annetaan liikaa päätäntävaltaa, jolloin rajojen laittaminen ja auktoriteettien kunnioittamisen opettaminen jää kouluille.

Rajojen luominen on kuitenkin tarpeellista, ja Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan rajat kuuluvat lapsen perustarpeisiin. MLL:n mukaan kasvatustyyliä voidaan jakaa raastasti neljään eri kategoriaan sen mukaan, kuinka paljon rajat ja rakkaus niissä korostuvat. Laiminlyövä kasvatustyylin mallissa lapselle ei anneta rajoja mutta ei myöskään rakkautta. Aikuinen ei syystä tai toisesta pysty kantamaan omaa vastuutaan kasvattajana, ja aivan perustarpeet nukkumaanmenosta tai ruuasta eivät välttämättä toteudu. Vanhempi ei näin ollen myöskään kykene opettamaan lapselleen oikeaa ja väärää, ja on ainakin psyykkisesti poissaoleva. Tällainen kasvuympäristö ajaa lapsen usein hakemaan turvaa ja hyvää oloa kodin ulkopuolelta, jolloin pahimmassa tapauksessa lapsen elämää hallitsevat päihteet tai jengit. Hyvässä tapauksessa lapsella saattaa olla joku ulkopuolinen turvallinen aikuinen, joka osittain korvaa kodin laiminlyönnin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

Hemmottelevassa, lapsijohtoisessa vapaassa kasvatustyyliässä lapselle tarjotaan vain rakkautta, eikä aseteta rajoja. Lapsi on koko perheen pomo, joka sanelee kaikkien tekemiset. Lapselle ei esitetä vaatimuksia tai käskyjä, vaan ehdotuksia, toivomuksia ja kysymyksiä. Kuten kokeneiden opettajien kanssa keskustellessa kävi ilmi, tällaiseen malliin voidaan päätyä hyvissä tarkoituksissa, kun halutaan kuunnella lasta, arvostaa ja antaa hänelle mahdollisuus ilmaista ja toteuttaa itseään. Silminnähdessä se kuitenkin on ongelmallinen: lapsella on perustarve turvautua itseään kokeneempaan, eikä hän ole tarpeeksi kypsä ja kykeneväinen tekemään päätöksiä ja kantamaan siitä vastuuta. MLL:n mukaan lapsi voi myös vaistota aikuisesta, että hänen käytöksensä ei ole toivottavaa, ja vaikka aikuinen ei sanokaan asiaa ääneen ja antaa lapsen toimia haluamallaan tavalla, vanhemman ja yhteiskunnan suhtautuminen epätoivottavaan käytökseen johtaa hämmennykseen. Lapsi tarvitsisi lähintä aikuistaan kertomaan, mikä käytös on hyväksyttävää ja mikä ei. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

Kolmannessa komentelevan aikuisjohtoisen kasvatustyylin mallissa lapselle tarjotaan rajoja, mutta ei rakkautta. Säännöt ja kiellot ovat ehdottomia, ja niistä ei neuvotella tai niitä ei perustella, ja niiden rikkomisesta seuraa rangaistus. Selkeät rajat, yhdessäolemisen pelisäännöt opitaan kotona, mutta tämä malli ei jätä varaa lapsen ilmaisu- tai neuvottelutaitojen oppimiseen tai kykyyn ratkaista itse omat ongelmansa. Pahimmassa tapauksessa kuria voidaan pitää yllä myös väkivallalla ja nöyryyttämällä, joka johtaa pelkoon ja vihaan, sekä ongelmiin jopa koko loppuelämän ajan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

Ohjaavan, vuorovaikutteisen lapsilähtöisen mallissa lapselle tarjotaan sekä rajoja että rakkautta, ja tämä on se tasapainon malli, johon tulisi pyrkiä. Avainsanana on lapsilähtöisyys, ei lapsijohtoisuus. Aikuinen on siis vastuussa lapsen turvallisuudesta ja perustarpeista, ja lapsi saa vastuuta ja päätäntävaltaa kehitysvaiheensa ja omien kykyjensä mukaan. Perustellut rajat asetetaan aikuisen toimesta ikäkauteen sopivasti, ja aikuinen valvoo niiden toteutumista. Lapsen mielipiteitä kuunnellaan ja niitä otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon. Lapsi saa mahdollisuuden ratkoa omia ongelmiaan aikuisen avulla, ja lapsi oppii luottamaan vanhempaan joka toimii oikeudenmukaisesti ja johdonmukaisesti. Lapsi voi näyttää myös negatiivisia tunteita, eivätkä ne horjuta lapsen ja aikuisen välistä suhdetta: hän saa tukea, lohdutusta, neuvoja, käskyjä ja kysymyksiä sopivassa suhteessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

KUVIO 7. Rakkauden ja rajojen nelikenttä

	Ei rakkautta	Rakkautta
Ei rajoja	1. Ei rajoja, ei rakkautta Laiminlyövä kasvatustyyli	2. Ei rajoja, rakkautta Hemmotteleva, lapsijohtoinen, vapaa kasvatustyyli
Rajoja	3. Rajoja, ei rakkautta Komenteleva, aikuisjohtoinen kasvatustyyli	4. Rajoja, rakkautta Ohjaava, vuorovaikutteinen, lapsilähtöinen kasvatustyyli

Laiminlyövällä kasvatustyyllillä kasvatettuja lapsia valitettavasti löytyy, ja heidän tarvitsemansa tuki on joskus jopa niin suurta, että edes opettaja ei sitä voi tarjota. Kuitenkin tässä tutkimuksessa esiin noussut vanhemmuuden katoaminen liittyy enemmän kasvatustyyliin 2 ja 3, eli ”rakkautta, ei rajoja” malliin sekä ”rajoja, ei rakkautta” -malliin. Komenteleva aikuisjohtoinen malli oli vallalla Suomessa aina 1950-luvulle asti, ja sen ihanteena oli nöyrä, ahkera ja tottelevainen kunnon kansalainen. Tämän kasvatustyylin valtakauden jälkeen vanhemmat halusivat irti tästä vanhempien valtaan perustuvasta kasvatustyylistä, ja 1960 - 1970-luvuilla vallalle nousi hemmotteleva, vapaa kasvatustyyli. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

Tämä muutos vallalla olevissa kasvatustyyliissä, tämän tutkimuksen vastaajien kannattama väite vanhemmuuden katoamisesta sekä kokeneiden opettajien kanssa käymäni keskustelut tuntuvat kaikki viittaavan samaan suuntaan. Lasten liiallinen päätäntävalta asioissa voi nykyään näkyä siinä, että useat tiedostavat vanhemmat haluavat osallistua lapsiaan päätöksentekoon, ja käyvät lastensa kanssa liikaa keskustelua ja antavat vaihtoehtoja jopa sellaisissa asioissa, joiden pitäisi olla aivan itsestään selviä, kuten esimerkiksi siinä, että pestäänkö hampaat tai laitetaanko pakkasella talvikengät. Mahdollisesti syynä tälle tiedostavienkin vanhempien lastensa kanssa käymälle ”kaupankäynnille” on ehkä se, että halutaan kasvattaa lapsista itsenäisesti ajattelevia ja ehkä jopa pelätään liian tiukkaa kuria: halutaan päästä eroon menneiden vuosikymmenten komentelevasta kasvatustyylistä. Joissakin perheissä pelätään yhteydenottoja ja pettymysten tuottamista lapselle, joten keskustelua, joustamista tai useita vaihtoehtoja tarjotaan aivan liikaa. Ongelmallista lapselle ja haastavaa opettajalle on se, jos lapsi vasta koulussa kohtaa tilanteita, jossa hänen pitäisi noudattaa toisen määrittelemiä sääntöjä ja kunnioittaa jotakin auktoriteettia, ja

näin ollen kasvatustyö jää koulun harteille. Tutkimuksen vastauksista päätellen tällainen kasvatustyyli on laajalti vallalla, ja se näkyy opettajan arjessa kasvatusvastuun lisääntymisenä.

7.1.1.4 Työhön vaikuttaminen ja sitoutuminen

Lähes puolet vastanneista koki, että he pystyvät usein tai jatkuvasti vaikuttamaan tarpeeksi itse työnsä sisältöön ja työskentelytapoihin. Positiivinen huomio on myös, että yli puolet vastanneista uskoi vahvasti kouluorganisaation tavoitteisiin ja arvoihin usein tai lähes aina, ja reippaasti yli puolet koki kuuluvansa vahvasti kouluorganisaatioon ja siksi haluavat panostaa sen toimintaan. Voidaankin ehkä päätellä, että vaikka vastaajat tunsivat antavansa enemmän kuin työltään saavat, silti he uskovat koulun tavoitteeseen ja sitoutuvat työhönsä. Perinteisesti opettajan ammatti onkin kutsumusammatti, johon hakeutuu tiettytyyppisiä ihmisiä. Ehkä opettajaksi hakeutuvat ovat sellaisia, jotka elävät työlleen ja tekevät sitä tunteen palolla, uskovat lapsiin maamme tulevaisuutena ja ovat sen takia sitoutuneita ja valmiita panostamaan kouluorganisaation toimintaan jopa antamalla itse enemmän kuin saavansa.

7.1.1.5 Vaatimustason mataluus (”underload”)

Noin kolme neljäsosaa ei koskaan ollut kokenut, että työ olisi älyllisesti vaatimustasoltaan liian matalaa tai sitä olisi liian vähän. **Vaatimustason mataluus** on yksi stressitekijä, ja on tietenkin hyvä, että vain muutama vastaaja koki sellaista joskus. Kun vastausta kuitenkin peilataan muihin kyselyn vastauksiin, on hyvin selvää, miksi harva kokee työn liian vähäiseksi tai vaatimustasoltaan alhaiseksi: työn vaatimukset lisääntyvät koko ajan, joten stressi kehittyy juuri työtaakan paljoudesta ja vaativuudesta.

7.1.2 Stressireaktiot

7.1.2.1 Psyykkiset stressireaktiot

Suurin psyykinen stressireaktio, joka nousi esiin, oli ajatusten pyöriminen stressaavan asian ympärillä: lähes kolme neljäsosaa koki tätä usein tai melko usein. Noin puolet koki ärtyneisyyttä melko usein tai usein. Vajaa puolet vastaajista koki ahdistuneisuutta tai jännittyneisyyttä, keskittymiskyvyn heikkenemistä ja asioiden unohtelua melko tai erittäin usein. Noin yksi kolmasosa koki pettymyksen tunteita ja kyvyttömyyttä saattaa asiat loppuun, itseluottamuksen heikkenemistä sekä epävarmuuden ja epäselvien tilanteiden huonoa sietokykyä melko tai erittäin usein. Pelokkuutta tai huolestuneisuutta, päätöksenteon hankaloitumista, viivyttelyä tehtävien hoidossa sekä kyvyttömyyttä nähdä kokonaistilannetta koki noin yksi viidesosa, ja masentuneisuutta hieman vajaa viidesosa vastaajista melko tai erittäin usein.

Velvollisuuksien lykkäämistä ja välttelyä, kyvyttömyyttä ottaa vastaan uusia näkökohtia sekä joustamattomuutta ja asenteiden jäykistymistä koki melko tai erittäin usein vain kymmenesosa vastaajista. Kuitenkin lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että poissaoloja ilman oikeaa syytä ei tapahdu koskaan, ja vain muutamien mielestä harvoin tai joskus. Viimeinen kysymys saa pohtimaan opettajien sairaslomia ja niiden syitä. Opettajat jäävät sairaslomille fyysisten vaivojen ja sairauksien takia ja henkisten voimavarojen ehtyessä. Kuitenkaan työuransa loppuvaiheessa olevat opettajat eivät tunne jäävänsä sairaslomalle juuri koskaan ilman painavaa syytä. Tämä kietoutuu yhteen opettajan tunnollisuuden kanssa, mutta saa myös esiin kysymyksen, että ovatko sairastelut ja psyykinen väsymys suorassa suhteessa työn stressaavuuden kanssa?

7.1.2.2 Elimistön toiminnalliset ongelmat

Erilaisia elimistön toiminnallisia ongelmia myös nostettiin esiin. Päänsärkyä ja unettomuutta oli kokenut yli puolet vastaajista, ja kipua ja jäykkyyttä tasan puolet. Kolmasosa vastaajista oli kokenut vatsakipua, pahoinvointia tai närästystä, ja noin kuudesosa ripulia tai ummetusta. Toiminnallisia vatsavaivoja oli kokenut kymmenesosa vastaajista. Noin viidesosa vastaajista oli kokenut huimausta ja silmänsärkyä, ja erilaisia stressistä puhkeavia iho-ongelmia oli kokenut kuudesosa. Lisääntynyttä tai vähentynyttä tuntoherkkyyttä oli kokenut vain noin yksi kahdeskymmenesosa vastaajista, mutta yli kolmasosa vastaajista oli kokenut kohonnutta verenpainetta. Verrattaessa elimistön toiminnallisia ongelmia psyykkisiin stressireaktioihin voidaankin havaita että stressi näkyy enemmän työuransa loppuvaiheessa oleville opettajille psyykkisinä reaktioina kuin toiminnallisina ongelmina.

7.1.2.3 Muutokset käyttäytymisessä ja elämäntavoissa

Stressi oli aiheuttanut vastaajille myös erilaisia muutoksia heidän käyttäytymisessään ja elämäntavoissaan. Vajaa puolet vastaajista kertoi, että he eivät enää stressistä johtuen jaksaneet hymyillä ja nauraa niin paljon kuin ennen, eivät koe enää niin paljon iloa vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa, ja eivät kokeneet enää niin suurta kiinnostusta harrastamiseen tai maailman asioissa ajan tasalla pysymiseen. Noin kolmasosa vastaajista koki stressin vaikuttaneen heidän seksuaaliseen halukkuuteensa ja aiheuttaneen laihtumista tai lihomista. Neljäsosa ei enää jaksanut kiinnittää niin paljon huomiota ulkonäköönsä kuin ennen, ja viidesosa kertoi käyttävänsä enemmän alkoholia kuin ennen. Kuudesosa kertoi käyttävänsä jotakin lääkitystä stressistä johtuen sekä kahvia, energiajuomia tai energiatabletteja entistä enemmän, mutta huumausaineita ei sanonut käyttävänsä kukaan vastaajista. Aivan pieni osa vastaajista kertoi polttavansa enemmän tupakkaa.

Avoimissa tekstikentissä vastaajat nostivat esiin myös muunlaisia muutoksia, mitä he ovat huomanneet käyttäytymisessään tai elämäntavoissaan stressistä johtuen. Etenkin erilaisia

väsymykseen liittyviä huomioita nousi esiin, kuten että he nukkuvat enemmän tai tarvitsevansa päiväunia tai lepoa, sekä aikaa palautumiseen enemmän kuin ennen. Myöskään melua ja hälyä ei haluttu enää kuulla työpäivän jälkeen, vaan olla kotona hiljaa. Osa vastaajista kertoi, että ei jaksakaan enää harrastaa, tehdä vapaa-ajalla mitään tai lähteä minnekään. Myös käyttäytymisen vaikutus kotielämään ja parisuhteeseen tuotiin esiin muutamien vastaajien toimesta; ”pinna palaa” herkästi ja on huonolla tuulella kotona työstressin takia, ilmassa on huonotuulisuuksia ja riitelyä, ja parisuhde on hankaloitunut. Työ vaikuttaakin parisuhteeseen kahdella tavalla: suoralla tai epäsuoralla. Suora yhteys on silloin, kun esimerkiksi vuorotyö tai työmäärä vaikuttaa parisuhteeseen. (Sihvo 2002, 22.) Yleinen mielikuva opettajien ammatista on se, että työpäivät ovat moneen muuhun ammattiin verrattaessa lyhyitä, työvuorot säännöllisiä ja vuorotyötä ei tarvitse tehdä, ja näin ollen työ ei juuri suorassa yhteydessä vaikuta negatiivisesti parisuhteeseen. Useilta jää kuitenkin huomiotta se, että opettaminen on muutakin kuin tuntien pitämistä, ja että tuntien suunnittelu, materiaalin tuottaminen, kokeiden korjaaminen, vanhempien ja muiden opettajien kanssa kommunikointi, vanhempainillat ja -vartit, lauantaikoulupäivät, luokkaretket, tukiopeus, välituntisin tapahtuva tuntien valmistelu ja oppilaiden asioiden selvittäminen lisäävät työmäärää ja työaikaakin sekä tekevät työstä ajoittain epäsäännöllistä. Näin ollen työvuorot ja määrät voivat vaikuttaa parisuhteeseen suorasti. Tämän lisäksi suorasti, ilman kokemusten välittävää vaikutusta, muun muassa vähäinen työn rikkaus (job enrichment) ja työpaineet lisäävät merkittävästi parisuhteessa ja kotiooloissa vallalla olevaa kielteistä mielialaa, ja vähäinen rikkaus ja työn epävarmuus lisäävät parisuhteessa esiin tulevia erimielisyyksiä (Sihvo 2002, 23).

Epäsuorasta vaikutusyhteydestä puhutaan silloin, kun kyse on taas vaikutuksista, jotka välittyvät kokemusten kautta. Suurin vaikutus parisuhteeseen tuleekin juuri työn epäsuoran vaikutuksen kautta, kun välittäjinä toimivat yksilön hyvinvointija ja hänen itsensä kokemat rasittuneisuuden tunteet. Tutkimuksissa on vaihtelua siinä, minkälaisia työn piirteitä on haluttu selvittää yhteydessä parisuhteeseen, tai millaisia muuttujia on haluttu käyttää selittävinä tekijöinä. Kuitenkin kaiken kaikkiaan yksilön kokema hyvinvointi toimii välittäjänä parisuhdetyytyväisyyden ja työkokemusten välillä. Työstressi vaikuttaa yksilöön ja hänen tunteisiinsa negatiivisesti, ja epäsuorasti nämä tunteet vaikuttavat myös työn ulkopuolisiin asioihin, eli tässä tapauksessa parisuhteeseen. (Sihvo 2002, 22, 26-27.) Onkin oikeastaan ihmeellistä, että työstressin vaikutuksista parisuhteeseen ei puhuta julkisuudessa enemmän, sillä stressin aiheuttamat muutokset elämäntavoissa vaikuttavat perheeseen ja parisuhteeseen voimakkaasti. Jos oma puoliso ei jaksakaan enää hymyillä, menettää kiinnostuksensa harrastuksiin ja seksuaaliseen kanssakäyntiin, tai alkaa käyttää päihteitä entistä enemmän, on vaikutus puolisoon ja parisuhteeseen suuri. Lisäksi toisen puolison käyttäytyminen vaikuttaa myös toisten

käyttäytymiseen: puolison havaittu vetäytyminen tai vihaisuus ennustaa myös puolison käyttäytyvän vastaavasti (Sihvo 2002, 29).

7.1.3 Työuupumus

Työuupumusta mitattiin samalla lailla kuin edellä muutoksia elämäntavoissa: vastaajien tuli valita työuupumuksen oireista kaikki ne, joita he olivat kokeneet nyt tai viimeisen kolmen vuoden aikana. Jatkuvaa väsymystä, josta ei ehdi palautua viikonloppuisin koki puolet vastaajista, ja hieman vähemmän epäili omaa kyvykkyyttään ja pätevyyttään. Jatkuvaa väsymystä, joka ei liity pelkästään työn kiireisiin aikoihin ja kuormitushuippuihin, koki noin kaksi viidesosaa vastaajista, ja hieman vähemmän koki menettäneensä työn iltan. Noin kolmasosa koki ammatillisen itsetunnon heikkenemistä ja myös työn merkityksen kyseenalaistamista. Noin viidesosa koki etääntymistä ja kylmäksi muuttumista työkavereita kohtaan sekä jatkuvaa väsymystä, joka ei ehdi palautua edes loma-aikoina.

Nyky-yhteiskunnassamme puhutaan koko ajan tehokkuuden maksimoimisesta työelämässä. Opettajienkin työmäärä lisääntyy ja toimenkuva laajenee, ja liialliset vaatimukset näkyvätkin työuupumuksena ja sairauslomina. Vaatimuksia lisätään, ja vasta siinä vaiheessa, kun joku ylittää työuupumuksen takarajan ja kokee burnoutin, seuraa levähdystauko. Mikäli opettajien työhyvinvointia haluttaisiin lisätä, pitäisi painopiste olla kenties enemmän uupumuksen ennaltaehkäisyssä kuin niin sanotusti palojen sammuttelussa. Opettajan työn ei pitäisi olla sellaista, jossa koko ajan ollaan jaksamisen kanssa aivan ääri rajoilla. Myös esimerkiksi vuorotteluvapaan tai virkavapaan käyttöä voisi muuttaa siten, että niiden käyttö olisi useimmille mahdollista. Tämä oli sekä kansanterveyden että kustannusten kannalta parempi vaihtoehto, kuin loppuun palaneet kansankynttilät ja kalliit sairauslomat, inhimillisestä kärsimyksestä puhumattakaan.

7.1.4 Stressin hallintakeinot

Suoria stressinhallintakeinoja tutkittiin siten, että lomakkeessa esitettiin stressinhallintakeino, ja tutkittavan piti valita, kuinka usein hän tätä keinoa käyttää. Omaan osaamistaan ylläpiti täydennyskoulutuksen kautta ja sillä keinoin myös hallitsi stressi yli puolet vastaajista melko usein tai joskus. Erittäin usein täydennyskoulutukseen nojasi noin kymmenesosa vastaajista, mutta noin neljäsosa vastaajista käytti täydennyskoulutusta harvoin tai ei koskaan stressinhallintakeinona. Löytyi myös vastaaja, joka ei osannut vastata kysymykseen ollenkaan. Voidaan siis päätellä, että suurin osa vastaajista oli kokenut täydennyskoulutuksella olevan positiivisia vaikutuksia

työssäjaksamiseen. Ehkä vaikutus perustuu siihen, että täydennyskoulutuksen avulla on työuransa loppuvaiheessa olevilla opettajille helpompi pysyä mukana koulutuksen kentän uusissa tuulissa. Neljäsosa ei kuitenkaan tätä käyttänyt kuin harvoin tai koskaan, ja voidaankin pohtia, eivätkö nämä vastaajat ole kokeilleet täydennyskoulutusta ollenkaan, vai eivätkö he ole kokeneet sitä stressiä lievittäväksi tavaksi toimia.

Lähes kolme neljäsosaa vastaajista pyrki hallitsemaan stressiä suunnittelemalla ja hyvällä ongelmanratkaisulla melko tai erittäin usein. Tämä lieneekin yksi opettajien eniten käyttämistä stressin hallintakeinoista tutkimuksen mukaan. Etukäteisellä suunnittelulla, jolla pyritään estämään töiden kasaantuminen, on ehkä yksi opettajien tärkeimmistä taidoista, kun kokeet, juhlat ja muut ylimääräiset työt tuntuvat kasaantuvan etenkin joulua edeltävään aikaan ja samoin kevääseen. Tämä stressinhallintakeino on myös sellainen, johon opettaja voi itse vaikuttaa valinnoillaan erittäin suorasti.

Epäsuorissa stressinhallintakeinoissa esitettiin jälleen stressin hallintakeinoja, ja tutkittavan piti valita, kuinka usein hän mainittuja keinoja käyttää. Tukea stressaaviin tilanteisiin perheeltä, ystäviltä ja sukulaisilta haki suurin osa vastaajista: usein ja melko usein näin teki reippaasti yli puolet vastaajista. Sama määrä vastaajista myös kokee saavansa tukea läheisiltään erittäin tai melko usein. Voidaan siis päätellä, että tukea pyytävät saavat myös tukea useimmiten. Hieman harvemmin tutkittavat kuitenkin hakivat tukea esimieheltä, työtovereilta ja/tai muilta yhteys- ja luottamushenkilöiltä, sillä vajaa puolet käytti usein tai melko usein heitä tukikeinoinaan. Positiivista on huomata, että näiltä ryhmiltä tukea koki saavansa usein tai erittäin usein vastaajista yli puolet. Ammattiauttajien tukeen oli joutunut luottamaan selkeä vähemmistö: yli kolme neljäsosaa ei ollut hakenut ammattiapua koskaan tai oli sitä hakenut harvoin. Erittäin usein tai melko usein apua koki ammattiauttajalta saavansa noin yksi viidesosa vastaajista, mutta täytyy ottaa huomioon, että suuri osa ei ollut koskaan ammattiapua hakenutkaan.

Mielenkiintoista onkin miettiä, että jos kaikki stressaantuneet opettajat hakisivat tukea aktiivisemmin, vaikuttaisiko se heidän jaksamiseensa positiivisella tavalla. Voitaisiin myös miettiä, kuinka työpaikoilla esimiehen, kollegan tai ammattiauttajan tuella voitaisiin ehkäistä stressin syntymistä, ennen kuin se on ongelma yksilölle. Organisatorisina parannuksina voitaisiin kehittää sosiaalista ympäristöä siten, että mahdollistetaan tilaisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jossa toteutuvat myös tunnetason ja sosiaalinen tuki sekä työkalvereiden keskinäinen auttaminen (Euroopan komissio 2002, 11).

Osa epäsuorista stressinhallintakeinoista tutkittiin esittämällä väitteitä, joihin tutkittavat vastasivat kertomalla, ovatko he käyttäneet kyseistä epäsuoraa stressinhallintakeinoja vai eivät. Suurin osa vastaajista oli käyttänyt useita näistä keinoista: yli kolme neljäsosaa vastaajista pyrki

harrastamaan liikuntaa sekä asettamaan stressaavan asian oikeisiin mittasuhteisiinsa ja näkemään asian positiivisemmassa valossa. Reippaasti yli puolet vastaajista pyrki tekemään selvän eron työn ja vapaa-ajan välille. Kolmasosa yritti olla ajattelematta koko ongelmaa. Selkeästi siis suurempi osa vastaajista pyrki itse aktiivisemmin epäsuorasti hallitsemaan stressiä esimerkiksi ajattelun muutoksien ja liikunnan avulla, kun harvempi pyrki vain unohtamaan ongelman. Aktiivinen ote stressin hallinnassa on määrätietoista yrittämistä ja se viekin usein asiaa vähitellen eteenpäin. Sen sijaan stressaavan ongelman välttely voi jumiuttaa ja pitää tilanteen muuttumattomana, vaikka hetkellisesti lupa unohtaa voikin tuoda helpotusta. Joskus toki hetkellinen levähdys on paikallaan ennen ongelmaan tarttumista. (Koivula, 2010.)

Palliativisia stressinhallintakeinoja tutkittiin kyselylomakkeessa esittämällä toimintoja tai tekoja, joilla voi pyrkiä kieltämään tai pakenemaan stressaavia tilanteita. Tutkittavien tuli valita, mitä näistä keinoista ja kuinka usein he ovat käyttäneet viimeisen kolmen vuoden aikana. Tällaista kieltämistä tai pakenevista käyttivät vastaajat vain vähän. Selvästi yli puolet vastaajista sanoi pakenevansa stressaavasta tilanteesta alkoholin tai ylensyönnin avulla vain harvoin tai ei koskaan. Lähes kaksi kolmasosaa kertoi pakenevansa stressaavaa tilannetta pakonomaiselle liikunnalla vain harvoin tai ei koskaan. Lähes kaikki vastaajat kertoivat, että eivät käytä tupakointia tai syömättömyyttä pakokeinona, eivätkä pyri kieltämään tilannetta täydellisesti.

Vapaassa tekstikentässä kävi ilmi, että useat vastaajat selkeästi yrittävät aktiivisesti hallita stressiä erilaisilla keinoilla. Etenkin harrastukset, ja niistä erityisesti liikunta ja luonnossa liikkuminen saivat paljon mainintoja. Myös sellaiset harrasteet, jotka tähtäävät juuri rentoutumiseen, hiljentymiseen ja mielenhallintaan, kuten mindfulness, jooga, rentoutuminen, meditointi, hengittäminen ja hiljentyminen kertovat tarinaansa siitä, kuinka osa vastaajista selkeästi on kohdentanut stressinaiheuttajan tai sen helpotuksen, ja käyttävät sitä hallintakeinona. Lisäksi huomion arvoista oli, että vaikka tutkimuksen mukaan yksi stressin aiheuttamista muutoksista elämäntavoissa oli kiinnostuksen menettäminen harrastuksiin sekä se, että ei jaksakaan enää lähteä minnekään kotoa tai tehdä mitään vapaa-ajallaan, niin juuri harrastaminen, matkustelu, muiden ihmisten näkeminen auttoivat stressinhallinnassa osaa vastaajista. Kenties stressi johtaakin helposti noidankehään, jossa stressaantunut opettaja ei jaksakaan enää harrastaa tai tehdä hänelle iloa tuottavia asioita, ja tämä tekemättömyys johtaa myös apaattiseen mielialaan tai alakuloon, joka ruokkii edelleen stressiä.

7.1.5 Kohti eläkeikää

Viimeisessä osiossa esitettiin väittämiä, jotka oletettiin liittyvän työuran loppuun ja eläkeiän lähestymiseen. Vastaajien tuli valita se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sitä, kuinka usein he kokevat väittämän esittämällä tavalla. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että he aina tai lähes aina vielä jaksavat/viitsivät opetella uusien laitteiden käyttöä koulua varten. Samoin oli asian laita kysyttäessä uusista sovelluksista ja ohjelmista. Reippaasti yli puolet myös kertoi edelleen lähes aina tai aina jaksavansa täydennyskouluttaa itseään. Lähes kolme neljäsosaa myös jaksoi lähes aina tai aina myös seurata alan keskustelua ja tutkimusta.

Noin puolet vastaajista on kuitenkin kokenut iän verottavan fyysistä jaksamista erittäin usein tai usein. Hieman harvempi on kokenut iän verottavan psyykkistä jaksamista, sillä lähes puolet koki, että he jaksavat lähes aina tai aina edelleen pysyä perässä uudessa opetuskulttuurissa. Myöskään sukupolvien välistä kuilua opettajan ja oppilaiden välillä ei juurikaan nähty olevan: harvoin tai ei koskaan näin sanoi kokevansa lähes kolme neljäsosaa vastaajista. Valtaosa vastanneista opettajista jaksoi siis opiskella, kouluttautua ja pysyä mukana uudessa opetuskulttuurissa, mutta kokivat silti iän verottavan heidän voimiaan.

Viimeinen väite oli ehkä yksi tutkimuksen tärkeimmistä kysymyksistä, ja siinä kysyttiin, että uskooko vastaaja jaksavansa olla töissä eläkeikänsä asti. Noin kolmasosa kertoi uskovansa niin, mutta toisaalta myös kolmasosa koki, että he kokevat aina tai erittäin usein, että eivät jaksa eläkeikänsä asti. Eläkeikää ja sen nostamista käsittelivät useat vastaajat vapaassa tekstikentässä. Esiin tuli, että vaikka voimat ovat lopussa ja jaksamisen ääri rajoilla mennään, silti yritetään sinnitellä opettajan työssä niin kauan kuin voidaan.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tiedonhankinta suoritettiin hyviä eettisiä tutkimustapoja noudattaen. Haastateltavaksi ei valittu vain tietynlaisia vastaajia, vaan haastateltavien näkemykset ja suhtautuminen opettamiseen ja työuran päättymiseen olivat tutkijalle täysi yllätys. Jokainen vastaaja osallistui tutkimukseen vapaaehtoisesti valitsemanaan aikana, ja heille selvitettiin tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Heidän antamiaan tietoja käytettiin vain juuri siihen tarkoitukseen kun etukäteen haastattelijoille oli ilmoitettu, eikä mitään tietoja luovutettu ulkopuolisille. Lisäksi vastauslomake täytettiin anonyyminä internetissä, joten vastaajien henkilöllisyys ei selvinnyt tutkijalle. Mikäli vastaaja halusi osallistua lahjakortin arvontaan, ja hän käytti omaa nimeään sähköpostiosoitteessaan, saattoi tutkija nähdä voittajan sähköpostiosoitteen ja sitä kautta

mahdollisesti nimen, mutta muutoin henkilötietoja, joita sähköpostiosoitteet paljastivat, ei katsottu missään tutkimuksen vaiheessa. Lisäksi vastauksia ja voittanutta sähköpostiosoitetta ei koskaan yhdistetty. Oletuksen mukaan tutkimukseen osallistuminen ei näin ollen todennäköisesti siis tuonut vastaajalle minkäänlaista hankaluutta esimerkiksi työyhteisössä.

Fyysisiksi mahdollisiksi haitoiksi voidaan ehkä miettiä koneen edessä istuttu aika, mutta koska vastaamiseen todennäköisesti ei kellään mennyt viittätoista minuuttia kauempaa, ei istumisesta todennäköisesti seurannut merkittävää haittaa. Henkistenkin vammojen esiintyminen vastaamisen seurauksena on kohtuullisen epätodennäköistä, ellei sitten joku vastaajista vastauslomakkeen avulla joutunut pohtimaan aihetta, mitä he ovat kenties pyrkineet välttämään ajattelemasta tai käsittelemästä. Näin ollen vastauslomake saattoi ikävät ajatukset nousemaan vastaajan mieleen. Kuitenkin voidaan olettaa, että ihminen, joka pyrki tietoisesti tai tiedostamattomasti välttelemään stressistä ja työuupumuksesta puhumista tai sen ajattelua, ei olisi hakeutunut vastaamaan kyselyyn, jonka aiheena on työuupumus. Vastauksista saattoi kuitenkin enemmän jopa aistia, että kenties lomakkeeseen vastaaminen oli jollekin helpottavaa, kun vastaajat pääsivät ahdistuksestaan kertomaan. Pieni mahdollisuus on toki siihen, että joku vastaajista on kenties vasta vastauksia pohtiessaan havainnut joitakin stressireaktioita itsessään, mitä ei ilman vastaamista olisi havainnut, mutta pääasiassa voidaan ajatella, että stressin havaitseminen on hyväksi ihmiselle, jolloin hän voi tietoisesti tehdä asialle jotakin stressinhallintakeinoja käyttäen.

Tutkimuksessa on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Siinä on pyritty viittaamaan muiden tutkijoiden tekemään tutkimukseen selkeästi, kohtelevaan aikaisempaa tutkimusta kunnioittavasti, raportoimaan selkeästi, eikä tutkimustuloksia ole sepitetty tai vääristelty. Tutkimuksessa on pyritty selkeästi esittämään, mitkä tutkimustulokset tai päätelmät ovat tässä tutkimuksessa esiintulleita, ja mitkä taas jonkun muun tutkijan tekemiä. Näin on myös pyritty minimoimaan kaikki mahdolliset väärinkäsitykset, ja sitä kautta varmistamaan, että mahdollinen tutkimuksen väärinkäyttö jatkossa olisi minimoitu. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 122 - 130.)

Yhden pro gradu -tutkielman reliabiliteettia on hieman hankala arvioida ilman toista tai laajempaa tutkimusta, jossa saataisiin samankaltaisia tuloksia. Kuitenkin useat opettajien työhyvinvointia ja työssäjaksamista käsittelevät tutkimukset ovat antaneet samansuuntaisia tuloksia työssäjaksamiseen liittyen.

Validiteetin käsite on epäselvä ja omalla tavallaan ongelmallinen. Kuitenkin pätevyyttä voidaan joillakin tavoin arvioida, vaikka kyseistä termiä ei käytettäisikään sellaisenaan. Tutkielman pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sen halutaan mittaavan. (Hirsjärvi ym. 2006, 216-217). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää eläkeikää

lähestyvien opettajien työssä jaksamista, heidän kokemaansa stressiä (stressireaktiot) ja heidän stressinhallintakeinojaan. Tutkimuksessa on keskitytty juuri tähän, eli vastaajien omien kokemusten selvittämiseen. Tutkimuksen luotettavuutta on pyritty lisäämään myös sillä, että tutkimuksen eri vaiheet on kuvattu mahdollisimman tarkasti ja avoimesti.

Jo alusta asti tutkimuksessa on pyritty lähestymään moninaista stressi-ilmiötä monesta näkökulmasta, ja näin ollen käyttämään teoreettista triangulaatiota. Aihetta on lähestytty paitsi psyykkisistä, myös puhtaasti fysiologisista näkökulmista. Samoin tutkimuksen pohdinnassa on pyritty tarkastelemaan tuloksia monesta eri näkökulmasta.

7.3 Ajatuksia jatkotutkimuksesta

Pro gradu -aihetta pohtiessani mieleeni nousi aluksi hyvin monenlaisia aiheita. Tein pientä esitutkimustyötä muun muassa erityislahjakkaiden oppilaiden eriyttämisestä kouluissa, ja tämä aihe varmasti olisikin ollut hedelmällinen. Lähipiiriini kuuluu runsaasti sekä tuoreita että kokeneita opettajia, ja erilaisia graduaiheita tulikin käytyä läpi näissä keskusteluissa runsaasti. Kuitenkin ajatukseni alkoivat suuntautua monesta syystä enemmänkin opettajien kuin oppilaiden tutkimiseen. Etenkin omien opiskeluideni edetessä, harjoittelujen ja sijaisuuksien kautta, sekä nyt viimeisen vuoden leipätyössä oltuani olen alkanut hieman kyseenalaistamaan ammatinvalintaani, tai ainakin omaa sopivuuttani kyseiseen ammattiin. Lähipiiriini opettajamallin kautta minulla ei koskaan ole ollut tarpeettoman ruusuista kuvaa opettajuudesta, mutta yhä enemmän selväksi on tullut, kuinka vaativa, vastuullinen ja pahimmassa tapauksessa kuluttava ammatti on kyseessä. Myös yhteiskunnallisessa keskustelussa opettajien hyvinvointi ja koulun tehtävä on ollut esillä lähes jatkuvasti. Siksi päätin suunnata mielenkiintoni opettajien työhyvinvoinnin suuntaan. Tutkimusta nuorien opettajien työssä jaksamisesta on tehty enemmän, mutta ikääntyneiden ja työuransa loppuvaiheessa olevien opettajien jaksamista ei juurikaan ole tutkittu, vaikka yhteiskunnallisessa keskustelussa on paljonkin käsitelty työurien pidentämistä ja eläkeiän nostamista. Näin ollen aiheekseni valikoitui työuransa loppuvaiheessa olevien opettajien työssäjaksaminen.

Kyseinen aihe osoittautuikin monisyiseksi ja lisäkysymyksiä herättäväksi aiheeksi. Vastauksia etsiessäni ja niitä saadessani eteeni nousi aina uusia kysymyksiä ja aiheita, joita olisi mielenkiintoista tutkia enemmänkin. Vaikka taustatyötä tehtiin huolella ja kysymykset pyrittiin esittämään sitten, että vastaukset olisivat selkeitä ja tyhjentyviä, silti vastauksia saadessani tajusin, että monesta kyselyssä esitetystä yksittäisestä kysymyksestäkin saisi laajemman aiheen pureutumalla syvemmälle. Näistä vastauksista, jotka nostivat esiin uusia kysymyksiä, löytyy montakin mielenkiintoista ja eri tieteenaloja läpäisevää aihetta, jota olisi mielenkiintoista tutkia.

Minua henkilökohtaisesti erityisesti mietityttäneistä aiheista oli kysymys kasvatuksellisesta vastuusta ja vanhemmuuden katoamisesta. Suomessa eletään yhteiskunnassa, jossa suuri osa lapsista elää turvallisissa ja tasapainoisissa perheissä, ja yleisesti pyritään noudattamaan kasvatuksen viimeisimpiä suositeltuja malleja. Tasa-arvo sekä henkinen ja fyysinen hyvinvointi puhuttaa, ja Suomi nähdäänkin monessa asiassa edistyksellisenä kehityksen ja koulutuksen kärkimaana. Kuitenkin vanhemmuus näyttää joissain tapauksissa olevan katoamassa, sillä lapset laitetaan itse tekemään päätöksiä sellaisissa asioissa, joissa heillä ei ole kykyä päättää ja kantaa päätöksestään vastuu. Historia näyttää muutoksen ennen 1950-lukua vallalla olleesta kovasta ja aikuisjohtoisesta kasvatustyylistä 1960- ja -70-lukujen vapaaseen kasvatukseen. Kuinka me vuosikymmenten päästä näemme kasvatuksen tulokset 1990- ja 2000-luvuilta? Mitä on yhteiskunnassamme tapahtunut viime vuosikymmeninä, kun kasvatuksen tuloksena on monesti perheiden lapsipomot ja auktoriteettien kunnioittamattomuus? Olisi mielenkiintoista tehdä laajempaa tutkimusta, joka suuntautuisi suomalaisten perheiden kasvatusmetodeihin ja -aatteisiin. Pohtiessani tätä kysymystä sain myös näkökulmia kokeneilta opettajilta, ja kenties olisi vielä hedelmällisempää vertaillen tutkia lisää perheiden kasvatuskäsityksiä verrattuna opettajien käsityksiin vanhemmuuden rapistumisesta ja kasvatusvastuun lisääntymisestä.

Pienempi osa vastaajista koki, että he eivät ole työstänsä johtuen stressaantuneita. Tärkeää olisi tutkia, mistä tämä heidän stressaamattomuutensa johtuu. Onko syynä tähän heidän henkilökohtaiset persoonalliset ominaisuutensa ja sisäsyntyiset stressinhallintataitonsa, vai ovatko he vaan oppineet niin tehokkaita stressinhallintakeinoja, että he eivät kiireisenä ja vaativanakaan työaikana stressaannu? Onko heidän työyhteisönsä niin tukea antava ja toimiva, että heidän työnsä ei muodostu niin stressaavaksi kuin useilla muilla opettajilla? Persoonallisiin synnynnäisiin tekijöihin emme voi vaikuttaa, mutta mikäli kyseessä ovat esimerkiksi tehokkaat stressinhallintakeinot, voisikin ajatella, että ehkä esimerkiksi opettajankoulutukseen tulisi liittää osuus stressinhallintakeinojen opettelusta. Samoin, mikäli stressittömyyden syynä on toimiva työyhteisö ja vastuunjako, voitaisiin tällaisilta työpaikoilta ottaa oppia useisiin kouluorganisaatioihin.

Taustatyötä tehdessäni huomasin, että opettajien työssäjaksamista tutkittaessa on yleensä keskitytty kaupunkikoulujen opettajien työssäjaksamiseen. Maalaiskouluja ei usein ole otettu ollenkaan huomioon työssäjaksamista tutkittaessa; usein vain todetaan, että maalaisympäristö ei ole oletettavasti yhtä stressaava kuin kaupunkiympäristö. Tähän tutkimukseen vastanneista lähes kolme neljäsosaa opetti muussa kuin maalaiskoulussa. Tällä kertaa en lähtenyt vertailemaan näiden muutamien maalaiskoulujen opettajien vastauksia kaupunkilaiskoulujen opettajien vastauksiin,

mutta mielestäni väite maalaiskoulujen ja kaupunkilaiskoulujen stressaavuuden eroavaisuuksista olisi aihe, jota olisi mielenkiintoista tutkia enemmänkin.

Usein puhutaan nuorten opettajien paineista heidän siirtyessään opiskelusta koulumaailmaan. Yleisessä keskustelussa ja itsekin olen kuullut useiden nuorten opettajien puhuvan siitä, että heitä ei oteta välttämättä vakavasti heidän nuoruutensa ja kokemattomuutensa takia, ja jopa sana ”ikärasismi” on nostettu esiin, kun on puhuttu siitä, kuinka nuoriin opettajiin suhtaudutaan opettajanhuoneessa. Tämän tutkimuksen vastaajistakin osa mainitsi, että heitä harmittaa ja jopa ärsyttää nuoremman sukupolven kokemattomuus eri asioissa. Kuitenkin osasta vapaista vastauskentistä sai sellaisen kuvan, että ikääntyneet opettajat myös kokevat, että vastavuoroisesti välttämättä nuoret opettajakollegat tai esimiehet eivät näe tai osaa arvostaa kokemusta ja elämän tuomaa viisautta. Vastaaja 27 puki kokemuksensa sanoiksi näin: *”Mulla on valtavasti tietotaitoa ja elämäkokemusta, mutta kiireisessä koulumaailmassa siitä ei kukaan ole kiinnostunut eikä luontevia tilanteita jakaa osaamistaan uusille tulokkaille ole.”* Vastaaja 46 vielä suuremmin sanakääntein: *”Ikärasismi niin että nuoret kollegat eivät ala helposti yhteistyöhön kun olen vanha jo heidän mielestään ja digiosaaminen on heikkoa!”* Tuntuu siis, että ennakkoluuloja ja kaunan aiheita löytyy niin nuorilta opettajilta vanhempia kohtaan kuin vanhoilta nuoria kohtaan. Olisikin mielenkiintoista tutkia lisää eri-ikäisten opettajien käsityksistä eri ikäryhmään kuuluvista opettajista. Parasta olisi, jos tällaisia tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää siten, että turhat ennakkoluulot hälvenisivät, kumpikin vastapuoli oppisi arvostamaan toisen puolen erityisominaisuuksia, ja että näitä eri osapuolten erityistaitoja voitaisiin hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla työyhteisössä.

Opettajat kokevat erilaisia stressistä johtuvia psyykkisiä stressireaktioita, toiminnallisia ongelmia ja muutoksia käyttäytymisessään ja elämäntavoissaan. Samaan aikaan puhutaan tehokkuuden maksimoinnista ja työurien pidentämisestä. Kolmasosa kyselyyn vastaajista kuitenkin kertoi, että hän ei koe jaksavansa edes nykyiseen eläkeikänsä asti. Tässä on selkeä ristiriita opettajan jaksamisen todellisuuden ja heihin kohdistuvien odotusten välillä. Tärkeä kysymys ja ajankohtainen tutkimuksen aihe onkin, mitä pitäisi opettajan ammatinkuvassa muuttaa, jotta opettajat jaksaisivat hoitaa työuransa loppuun tai jopa kenties pidentää niitä? Piileekö vastaus työn määrän tai laadun muuttamisessa, esimiehen tai kollegoiden tuessa? Vuorotteluvapaissa, vaihtoehtoisissa tavoissa tehdä töitä? Pitäisikö etenkin työuransa loppuvaiheessa olevien opettajien työtaakkaa keventää, ja näin varmistaa heidän jaksamisensa loppuun asti? Tutkimukseen osallistuneiden vastauksissa vilisi näitä erilaisia toiveita ja ehdotuksia siitä, kuinka ikääntyvien ja työuransa loppuvaiheessa olevien opettajien työmäärää voitaisiin vähentää. Mikäli maamme päättäjät haluavat, että työuria pidennetään, pitäisi ehdottomasti tutkia, kuinka esimerkiksi

alennettu opetusvelvollisuus tai mahdollisuus siirtyä resurssiopettajaksi vähentävät ikääntyvien opettajien työtaakkaa ja täten ylimääräisiä tehtäviä karsimalla tuetaan myös ikääntyvien opettajien jaksamista.

Ikäjohtaminen esiintyy yhteiskunnallisessa keskustelussa yhä enemmän. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka koulujen työyhteisöissä edistetään tällä hetkellä eri-ikäisten työntekijöiden työhyvinvointia. Parhaimmillaan kouluissa voitaisiin saada kaikkien vahvuudet käyttöön parhaiten, ja jokainen pystyisi toimimaan omien voimavarojensa mukaan tarkoituksenmukaisesti. Ikäjohtamisessa ei kouluissa pitäisi niinkään tuijottaa biologista ikää, vaan huomioida yksilöiden erot ja eri elämän- ja työuran vaiheiden vaikutus työnkuvaan ja työssäjaksamiseen. Koska opettajat ovat stressaantuneita ja väsyneitä, voidaan todeta että ikäjohtaminen ei tällä hetkellä toimi kouluissamme kovinkaan hyvin. Jotta ikääntyvienkin työntekijöiden työhyvinvointi ja motivaatio jatkaa työuraa kohenisivat, tulee muokata työoloja, ei vain työntekijää.

7.4 Juhlavat loppusanat

Näin pian valmistuvana opettajana oli mielenkiintoista sukeltaa kokeneempien opettajien maailmaan ja näin laajentaa omaa mielikuvaani opettajan arjesta sekä iän ja kokemuksen merkityksestä siinä. Itselläni oli työtä aloittaessani melko stereotyyppinen kuva ikääntyvästä opettajasta, mutta todeta täytyy, että vaikka kuva sinänsä ei ehkä tämän prosessin aikana kovinkaan paljon itsessään muuttunut, asenteeni ikääntymistä kohtaan muuttui.

Käsitteellisesti vaikeiden ja monenlaisia tunteita koskettavien ilmiöiden kombinaation, ikääntymisen ja työn mukanaan tuoman stressin, tutkiminen oli minulle monella tapaa hämmentävä ja ristiriitainen prosessi. Erityisesti minua puhuttelivat vastauslomakkeiden avointen vastauskenttien tunnepitoiset kommentit, jotka kertoivat joidenkin opettajien todellisesta hädästä ja toivottomuudesta liian suurien vaatimusten ja paineiden keskellä. Toisaalta sitten osasta vastauksista välittyvä tarmokkuus, ponnekkuus ja ilo toivat esiin joidenkin opettajien vielä työuran loppupuolellakin ehtymättömän aktiivisuuden ja uusiutumiskyvyn. Näihin kasvottomien kertojien tarinoihin sekoittuvat lähipiirin ikääntyvien opettajien kanssa käydyt henkilökohtaiset keskustelut aiheen tiimoilta.

Arvelisin, että vaikka näiden aiheiden tutkiminen ei tehnyt minusta ”parempaa ihmistä”, osaan ehkä tämän jälkeen suhtautua ikääntyviin kollegoihin opettajahuoneen sohvalla hiukan eri tavoin. Osaan ehkä ymmärtää joitain heistä ja jotain heissä paremmin. Osaan ehkä myös ”keltanokkana” arvostaa heidän ammattitaitoaan ja uskaltaa pyytää apua ja neuvoja ilman pelkoa

ammattitaidottomaksi leimautumisesta. Ehkäpä osaan myös hienotunteisesti tarjota apua joissain asioissa tekemättä siitä numeroa tai ajattelematta ylemmydentuntoisia ajatuksia.

Hyvä onkin muistaa myös opettajainhuoneessa Juha ”Watt” Vainion sanat laulusta Viiskymppisen viisu:

”Nuoruus on lahja, mutta vanheneminen on taidetta.”

LÄHTEET

Etelä-Suomen sanomat 12.10.2016. Opettaja kilahti oppilaille kesken oppitunnin Lahdessa - tilanne riistäytyi vihaiseksi sanaharkaksi, jossa ei solvauksiltakaan vältytty. Saatavilla:

http://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/art2309717?utm_expid=13459684-4.RRITebaMRfebWecrdbt9Ow.0&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.fi%2F [Viitattu 15.10.2016]

Euroopan komissio 2002. Työhön liittyvä stressi: opas. Elämän suola - vai elinvoimien kuluttaja? Tiivistelmä. Belgia, Euroopan yhteisöt.

Haikonen, M. 1999. Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä. Helsinki, Yliopistopaino.

Helsingin Sanomat 14.10.2016. Opettaja HS:n mielipidepalstalla: Olen pelännyt raivoavaa lasta, minua on huoriteltu ja olen menettänyt malttini - onko opettajan siedettävä mitä vain? Saatavilla: <http://www.hs.fi/mielipide/a1476332133023?jako=37efae63702303e567ad321318c2f210&ref=fb-share> [Viitattu 15.10.2016]

Hillilä, M. 2009. Toiminnalliset vatsavaivat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 12/2009. Saatavissa:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo98117 [Viitattu 7.10.2015]

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sarjavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä, Gummerus kirjapaino Oy.

Hyvis.fi 2016. Työuran pidentäminen. Saatavilla: <http://www.hyvis.fi/keskisuomi/fi/opiskelijat-ja-tyoikaiset/tyoura/Sivut/Default2.aspx> [Viitattu 27.2.2017]

Johnstone, M. 1989. Stress in Teaching. An Overview of the Research. Midlothian, The Scottish Council for Research in education.

Jokinen, H., Taajamo, M., Miettinen, M., Weissmann, K., Honkimäki, S., Valkonen, S. & Välijärvi, J. 2013. Pedagoginen asiantuntijuus liikkeessä -hankkeen tulokset. Tutkimuselosteita 50.

Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimuslaitos. Saatavilla:

<https://ktl.jyu.fi/julkaisut/julkaisuluettelo/julkaisut/2013/g050.pdf> [Viitattu 14.1.2017]

Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. Juva, WSOY.

Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki, Työterveyslaitos.

Karasek, R & Theorell, T. 1990. Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life. New York, Basic Books.

Kivimäki, M. 1996. Stress and personality factors. Specifications of the Role of Test Anxiety, Private Self-Consciousness, Type A Behavior Pattern, and Self-Esteem in Relationship Between Stressors and Stress Reactions. Helsinki, Finnish Institute of Occupational Health.

Kiviranta, R. 2010. Onnistu eri-ikäisten johtamisessa. Helsinki, WSOYpro Oy.

Koivula, L. 2010. Stressi kuriin lempeästi. Hyvä terveys. Saatavissa:

www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/stressi_kuriin_lempeasti [Viitattu 27.2.2017]

Koulutuksen arviointikeskus 2017. Yhteisopettajuus ja samanaikaisopetus. Helsingin yliopisto. Saatavilla:

http://www.helsinki.fi/cea/opetuksenjaoppimisentuki/koulu/yleinen_tehostettu_ja_erityinen_tuki/yhteistyö_roolit_ja_oppilashuolto/yhteisopettajuus.html [Viitattu 14.1.2017]

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Vanhempainnetti. Vanhemmuus ja kasvatus - eri kasvatustapoja. Saatavilla:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/kasvatuksen_tapoja/kasvatustavat/ [Viitattu 25.2.2017]

MTV.fi-uutiset 13.10.2016. Videolla räyhäävä opettaja saa laajaa tukea ja ymmärrystä: “Kyse on joukkokiusaamisesta jota ei voi sallia”. Saatavilla:

<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/videolla-rayhaava-opettaja-saa-laajaa-tukea-ja-ymmarrysta-kyse-on-joukkokiusaamisesta-jota-ei-voi-sallia/6116836> [Viitattu 15.10.2016]

Rovasalo, A. 2000. Kuka virvoittaisi uupuneen? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 20/2000. Saatavissa:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_auth=neLqq0T7&p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo91833&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero [Viitattu 25.9.2015]

- Rutonen, M. 2014. Jaksaminen kovilla. Opettaja-lehti 6/2014. Saatavilla:
<http://www.opettaja.fi/cs/Satellite?c=Page&pagename=OpettajaLehti%2FPage%2Fjuttusivu&cid=1351276519632&juttuID=1355755585464> [Viitattu 14.1.2017]
- Santavirta, N., Aittola, E., Niskanen, P., Pasanen, I., Tuominen, K. & Solovieva, S. 2001. Nyt riittää – Raportti peruskoulun ja lukion opettajien työympäristöstä, työtyytyväisyydestä ja työssä jaksamisesta. Helsinki, Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia.
- Savon sanomat 19.11.2013. Nyrkit pystyssä jo esikoulussa. Saatavilla:
<http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Nyrkki-pystyss%C3%A4-jo-esikoulussa/438304> [Viitattu 15.10.2016]
- Schaufeli, W.B & Greenglass, E.R 2001. Psychology and health vol 16: Introduction to special issue on burnout and health, pages 501-510. Saatavilla:
<http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/163.pdf> [Viitattu 26.2.2017]
- Sihvo, T. 2002. Työ ja parisuhde: tuleeko stressaantuneesta työntekijästä myös pahantuulinen puoliso? Jyväskylä, Jyväskylän yliopiston Perhetutkimusyksikön julkaisuja.
- Syrjäläinen, E. 2002. Eikö opettaja saisi jo opettaa? Koulun kehittämisen paradoksi ja opettajan työuupumus. Tampere, Juvenes-Print.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turpeenniemi, K. 2008. Siedä olevaa, muuta tulevaa. Hyvinvointialojen opettajien stressin kokeminen. Väitöskirja. Rovaniemi, Lapin yliopisto.
- Vanas, A. 2013. Muutosvyöry uuvuttaa opettajan. Opettaja-lehti 22/2013. Saatavilla:
<http://www.opettaja.fi/cs/Satellite?c=Page&pagename=OpettajaLehti%2FPage%2Fjuttusivu&cid=1351276519632&juttuID=1355755379469> [Viitattu 14.1.2017]
- Vartiovaara, I. 1996. Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä – aika iloita. Helsinki, Otava.
- Viinamäki, T. 1997. Opettajien ja sosiaalityöntekijöiden psyykinen rasittuneisuus, Kuopio, Kuopion yliopiston julkaisuja.
- YLE-uutiset 3.5.2016. Opettajat uupuvat kasvaviin kouluhäiriöihin - lääkkeeksi vaaditaan resurssien palauttamista. Saatavilla: <http://yle.fi/uutiset/3-8853897> [Viitattu 15.10.2016]

