Minitutkimus:
Opettajien näkemyksiä työhyvinvoinnista

Alma, Riina & Tuomas

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ **2**
1 JOHDANTO **3**
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN **4**
2.1 Tutkimusaineisto 4
2.2 Tutkimusaineiston keruu 4
3 TULOKSET **5**
4 POHDINTA **8**
LÄHTEET **9**

1 JOHDANTO

Tulevina opettajina meitä kiinnostaa tulevan työelämän haasteet liittyen hyvinvointiin, mutta myös sitä tukevat tekijät. Opettajan on tärkeä huomioida oma hyvinvointinsa, sillä opettajan hyvinvointi vaikuttaa opettajan itsensä lisäksi oppilaiden ja työyhteisön hyvinvointiin (Onnismaa, 2010). Hyvinvointi on perusta oppimiselle. Kepler-Uotinen (2026) korostaa luennollaan oppimisyhteisön hyvinvoinnin rakentuvan opettajien omalle hyvinvoinnille ja hyvinvointiosaamiselle. Kun opettaja voi hyvin, hänellä on paremmat edellytykset vastata oppilaiden tarpeisiin ja edistää myös oppileiden hyvinvointiosaamista. Tämän vuoksi ryhmämme halusi selvittää, mitä opettajan työhön liittyviä hyvinvointia edistäviä ja estäviä asioita opettajat nostavat työstään esille. Lisäksi olimme kiinnostuneita siitä, mitä neuvoja työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin opettajat antaisivat tuleville opettajille.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimusaineisto

Minitutkimus toteutettiin haastattelemalla kolmea opettajaa. Opettajat olivat vaihtelevan ikäisiä työuran eri vaiheista. Tarkemmat tiedot näkyvät taulukosta 1.

Taulukko 1

Tiedot tutkimukseen osallistuneista

Ikä vuosina	*Opetuskokemus vuosina*	*Työnkuva*
61	>30	Yläkoulun kieltenopettaja
27	3	Yläkoulun matematiikanopettaja
51	>20	Luokanopettaja

2.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimus toteutettiin lokakuussa 2026. Jokainen ryhmämme jäsen haastatteli yhtä opettajaa. Haastattelut tapahtuivat joko kasvotusten, puhelimitse tai tekstiviestitse. Haastattelun yhteydessä mainittiin haastattelun tarkoitus, vastausten käsittely sekä se, että vastauksia käsitellään nimettöminä.

Haastattelussa käytimme samaa haastattelupohjaa, mutta esitimme haastattelun yhteydessä mahdollisia lisäkysymyksiä. Haastattelussa käytettiin seuraavia haastattelukysymyksiä:

1. Mitkä asiat auttavat jaksamaan opettajan työssä?

2. Mitä asiat heikentävät työssä jaksamista?

3. Onko sinulla keinoja/ vinkkejä tuleville opettajille työelämässä jaksamiseen/ työhyvinvointiin?

3 TULOKSET

Tässä olemme taulukoineet haastatteluistamme analyysit haastattelukysymyksittäin:

Taulukko 2

Sisällönanalyysi: Mitkä asiat auttavat jaksamaan opettajan työssä?

Alaluokka	**Yläluokka**	**Pääluokka**
Mukavat työkaverit ja ilmapiiri Hyvä työyhteisö Hyvä johto	Työyhteisö Johto	Työyhteisö
Toimiva yhteistyö huoltajien kanssa	Toimiva kodin ja koulun yhteistyö	Kodin ja koulun yhteistyö
Sopiva työmäärä: ei liikaa, mutta riittävästi Vapaajaksot eli säännölliset loma-ajat Oma vapaa-aika, jolloin harrastaa omia harrastuksia Liikunta ja ulkoilma se, että selkeästi osaa pitää työt ja vapaa-ajan erillään Se, että elämässä on jotain vastapainoa työlle	Sopiva työmäärä Vapaa-aika Työn ja vapaa-ajan tasapaino	Työrytmi
Työn palkitsevuus, onnistumiset omassa kasvatustyössä (Oppilaiden oivaltamiset ja oppilaiden käytöksen muutos)	Palkitsevuus onnistumiset	Työn merkityksellisyys

Taulukko 3

Sisällönanalyysi: Mitä asiat heikentävät työssä jaksamista?

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Oppilaiden haasteet Oppilasryhmät, joissa useampia haasteita yhtäaikaa Lastensuojeluilmoitusten tekeminen	Oppilaiden haasteet Oppilaiden hyvinvoinnin haasteet	Oppilaiden haasteet
Työuran alkuvuosina tuntui, ettei riitä aika, kun teki niin tunnollisesti ja huolellisesti tuntisuunnitelmat. Ylimääräiset palaverit Opetustyön ulkopuolinen työ, kuten viestiminen huoltajien kanssa ja moniammatilliset palaverit Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen	Omat ammatilliset kehitys-kohdat Opetustyön ulkopuolinen työ	Työmäärä
Huono työilmapiiri		Huono työilmapiiri
Epäselvyydet työnkuvissa ja vastuissa		Työnkuvan epäselvyys

Taulukko 4

Sisällönanalyysi: Onko sinulla keinoja/ vinkkejä tuleville opettajille työelämässä jaksamiseen/ työhyvinvointiin?

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka

Muista hyödyntää yhteistyötä kollegoiden kanssa. Erityisesti tuen asioissa erityisopettajan ja samanaikaisopettajan vinkkejä. Jakakaa puolin ja toisin kokemuksia ja neuvoja. Kollegiaalinen kuuntelun taito on tärkeää. Yhdessä työyhteisön kanssa työryhmän yhteishengen hoitaminen ja vahvistaminen. "Kannattaa tehdä mahdollisimman paljon yhteistyötä erityisesti oman aineryhmän tai samaa ikäluokkaa opettavan kollegan kanssa. Työkuormaa sekä hyviä ideoita kannattaa mahdollisuuksien mukaan jakaa"	Moniammatillinen yhteistyö Yhteishengen vahvistaminen Yhteistyö Resurssien jakaminen	Kollegiaalinen tuki
Opettajalla työaikaa ei ole, joten työpäivä ei pääty esim. tasan klo 15, vaan suunnittelutyö jatkuu helposti pitkälle iltaan. Täytyy muistaa itse rajata tätä. Täytyy muistaa, että ottaa omaa aikaa, että jaksaa "Kannattaa hankkia jokin harrastus tai muuta vastapainoa, joka vie ajatukset pois työstä." Selkeät rutiinit opetuksen ulkopuolelle. Ihmissuhteiden ylläpito vapaa-ajalla.	Itsenäinen työajan rajaaminen Vapaa-ajan tärkeys omalle jaksamiselle Harrastukset Rutiinit Ihmissuhteet	Elämän tasapaino

4 POHDINTA

Opettajien jaksamista töissä tukivat työyhteisö, kodin ja koulun yhteistyö, työn rytmi ja työn merkityksellisyys. Opettajan jaksamista heikentäviä tekijöitä puolestaan olivat oppilaiden haasteet, työmäärä, huono työilmapiiri ja työnkuvan epäselvyys. Opettajien antamat vinkit liittyivät kollegiaaliseen tukeen ja elämän tasapaoinottamiseen. Kaikkien kolmen kysymyksen vastausten kohdalla läpileikkaavana temana oli jollain tavalla työmäärä ja sen tasapainottaminen muun elämän kanssa, mikä voisi johtua siitä, että opettajan työ ja työhön liittyvät ajatukset saattaa helposti valua vapaa-ajan puolelle. Tämän myös Onnismaa (2010) nostaa esille ja toteaa että rajan asettaminen työnteolle jää opettajalla itselleen.

Tämän tutkimuksen otos oli hyvin pieni, mutta uskon, että samansuuntaisia vastauksia voisi saada laajemmallakin otoksella. Tutkimus vahvistaa olettamusta, ja opinnoissakin paljon esiin noussutta ajatusta siitä, että kollegoiden tuki on työelämässä arvokasta ja tärkeää opettajan hyvinvoinnin jaksamisen kannalta.

LÄHTEET

Kepler-Uotinen, K. (2026). Hyvinvointioppiminen. Jyväskylän yliopisto. [Luento-tallenne 19.3.2026]

Onnismaa, J. (2010). *Opettajien työhyvinvointi, Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004−2009*. Raportit ja selvitykset 2010 : 1. Opetushallitus.