

Elina Asikainen

OPETTAJAOPISKELIJAN KOKEMUKSIA VIRANSIJAISUUDESSA KORONAKRIISIN KESKELLÄ

Kasvatustieteiden yksikkö
Kasvatustieteiden kandidaatintutkielma
Maaliskuu 2021

TIIVISTELMÄ

Elina Asikainen: Opettajaopiskelijan kokemuksia viransijaisuudessa koronakriisin keskellä
Kasvatustieteiden kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Elinikäinen oppiminen ja kasvatus
Helmikuu 2021

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää opettajanopiskelijan kokemuksia etäopetusjaksojen ajasta ja sen tuomista muutoksista opettajan työhön sekä työhyvinvointiin. Tutkimus selvitti sen, mitkä ovat opettajaopiskelijaa kuormittavia tekijöitä sekä suojaavia tekijöitä koronaviruksesta johtuneiden etäopetusjaksojen aikaan. Varsinainen tutkimuskysymys muotoiltiin kysymykseen: *Millaisia kokemuksia opettajaopiskelijalla on koronaviruksen aiheuttamista etäopetusjaksoista?* Tutkimus on tapaustutkimus, joka on toteutettu kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksen analyysimenetelmänä on sisällönanalyysi, jonka avulla oli tarkoitus löytää erityisesti opettajan työhyvinvointiin ja opetukseen vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimuksen kohteena oleva ilmiö, eli etäopetuksen tuomat muutokset opettajuuteen, tarkasteltiin opettajaopiskelijan henkilökohtaisten kokemusten valossa. Analyysissa käytettiin apuna teoreettisen viitekehukseen liittyviä tarkastelukulmia, joita käytettiin hyödyksi analyysissa. Tutkimuksen viitekehysten muodostaa elinikäisen oppimisen käsitteitä, työhyvinvoinnin ja stressin teorioita, työn laadulliset kuormitustekijät ja työn vaatimukset sekä palautumisen teoria. Aineiston analyysimenetelmänä on sen tyypittely kahteen pääkategoriaan, jotka muodostavat kukin omat teemansa. Kuormittavien tekijöiden kategorian teemat ovat työn monimuotoistuminen, työn haasteellisuus etäopetuksessa sekä vapaa-ajan kuormittavuus. Suojaavien tekijöiden kategorian teemat ovat yhteisöllisyys ja uudenoppiminen sekä vapaa-aika.

Tapaustutkimuksen tapausta kuvaa yksi opettajaopiskelija. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastateltavana on viransijaisuudessa toimiva opettajaopiskelija. Tutkimuksen tuloksena on johtopäätös siihen, mihin ja miten opettajien työhyvinvoinnin kehittämisessä tulisi keskittyä etäopetusjaksoina tutkimuksen tuloksiin perustuen. Näitä ovat esimerkiksi opettajille tulevan informaation keskittäminen, opetuksen joustavuuden lisääminen, selkeä ohjeistus digitaalisiin ohjelmiin sekä riittävä tietotaitojen ylläpito, opettajien systemaattinen tukemistyö omassa jaksamisessa ja opettajiin kohdistuvat mahdolliset interventiot.

Avainsanat: elinikäinen oppiminen, hyvinvointi, koronapandemia, työhyvinvointi, työssä jaksaminen, etäopetus, työn vaatimukset, työn kuormitustekijät, palautuminen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1	Elinikäinen oppiminen	6
2.2	Työhyvinvointi ja stressi	8
2.3	Työhyvinvoinnin portaat	10
2.4	Työn laadulliset kuormitustekijät ja työn vaatimukset.....	13
2.5	Palautuminen	15
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
3.1	Tutkimusongelma ja metodit.....	18
3.2	Aineiston analyysi	21
4	AINEISTON TYYPITTELY JA SYNTYNEET TEEMAT.....	23
4.1	Kuormittavat tekijät	23
4.2	Suojaavat tekijät	29
5	POHDINNAT JA TULKINTA	35
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	43
7	LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUKSIEN MAHDOLLISUUS.....	47
	LÄHTEET	49
	DIGILÄHTEET	51
	LIITTEET	52
	Liite 1: Päivi Rauramon työhyvinvoinnin portaat (2004)	52

1 JOHDANTO

Kevät 2020 toi mukanaan koko maailmaa järjestyttävän virusepidemian, jonka johdosta useat työalat joutuivat koetukselle ja monet yritykset sulki ovensa. Suomessa koulut siirtyivät osa-aikaisesti etäopetukseen, mutta opetusta jatkettiin. Edelleen tätä tutkimusta kirjoittaessani etäopetukseen siirrytään kuntien oman linjauksen mukaan etäopetukseen, jos vaaratilanteita Covid-tartunnoista on mahdollisia (*Opetushallitus 2021*). Tapaustutkimusta tähdittää haasteltava opettajaopiskelija koronakriisin pyörteissä koulumaailmassa. Kyseinen opiskelija aloitti sijaisuuden yläkoulussa keväällä, hetkeä ennen korona viruksen aiheuttamaa muutosta työelämässä.

Tutkimukseni kiinnostuksen kohteena on selvittää ja saada ymmärrystä siitä, miten opettajaopiskelija kokee koronaviruksesta johtuvat työelämän muutokset ja siitä poikineet mahdolliset muutokset ja ajatukset hyvinvoinnista, jaksamisesta sekä opetuksesta. Tärkeänä ulottuvuutena pidän myös kriisin tuomia mahdollisuuksia opettajan näkökulmasta. Aihe on tapaustutkimuksena mielenkiintoinen, sillä sen avulla pääsee sisälle opettajaopiskelijan omakohtaisiin kokemuksiin, jonka avulla saadaan yksityiskohtaista tietoa tapahtuneista muutoksista ja yhä elävistä tilanteista koronakriisin keskellä.

Tutkimukseen osallistunut haastateltava on opettajaopiskelija, joka on ollut noin vuoden työelämässä sijaisena ja ohjaamassa yläkoululaisia. Hän on yhä yliopistolle läsnäolevaksi ilmoittautunut, mutta yhteyttä hän ei ole sinne pitänyt koronavirusepidemian aikana ollenkaan paitsi pro gradu tutkimukseen liittyvissä asioissa.

Tutkimus alkaa teoreettisella viitekehyksellä, missä käsitellään elinikäistä oppimista, työhyvinvoinnin sekä stressin teorioita, työn kuormitustekijöitä sekä

palautumista. Nämä tarjoavat lukijalle esiyymmärrystä siitä, mitä tutkimuksessa käsitellään sekä millaisten linssien avulla tapaustutkimusta tarkastellaan. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen alkaa katsaus tutkimuksen toteutustapoihin. Tutkimuksen toteutuksen osio alkaa tutkimuskysymyksen esittelyllä, jonka jälkeen alkaa metodiosuus, jossa käydään läpi tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä. Sen jälkeen alkaa aineiston analyysi kappale, missä aineisto on tyypitelty ja lajiteltu eri teemoihin. Aineiston analyysin jälkeen siirrytään tutkimustulosten tulkinta ja pohdinta osaan, minkä jälkeen esitellään tutkimuksen johtopäätökset omassa luvussaan. Viimeisessä kappaleessa käsitellään tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollisia jatkotutkimuskysymyksiä.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Elinikäinen oppiminen

Elinikäisen oppimisen määrittelystä ja jaosta on tehty useampia variaatioita, joista perehdyn hieman tarkemmin Jukka Tuomiston (1999) ja Michael Erautin (2000-03, 113) ajatuksiin elinikäisestä oppimisesta, ei-formaalin ja formaalin oppimisen kentillä. Elinikäisen oppimisen muodot voidaan jakaa formaaliin ja ei-formaaliseen ja informaaliseseen kasvatukseen sekä oppimiseen. Oppimisen muodot painottuvat eri ihmisen elämänvaiheissa. (Tuomisto 1999, 22-23.)

Eri oppimismuodot voidaan nähdä ulottuvuutena, jonka toisen pään muodostaa formaalisissa kasvatustilanteissa tapahtuva oppiminen sekä joka päiväisessä elämässä tapahtuva satunnaisoppiminen.

Kasvattajana voi toimia joko opettaja, opinto-ohjaaja, henkilö itse tai ympäristö. Informaalissa ja satunnaisoppimisessa ihminen on itse aina aktiivinen, koska oppiminen tapahtuu käytännössä kokemuksellisen oppimisen kautta. (Tuomisto 1999, 27.) Informaalista oppimista tapahtuu aikuisuudessa tavoitteellisen oppimisen avulla, kuten itseopiskelun ja tavoitteellisen opiskelun avulla työelämässä. Satunnaisoppiminen puolestaan voi tapahtua esimerkiksi arkipäivän oppimisessa, kokemuksesta oppiminen työssä aikuisuudessa. (Tuomisto 1999, 25.)

Oppiminen voidaan määritellä prosessina, jossa tietoutta vaaditaan. Oppimista tapahtuu myös silloin, kun olemassa olevaa tietoutta käytetään uudessa kontekstissa tai uusissa yhdistelmissä (Eraut 2000-03, 114). Informaalioppiminen yleensä katsotaan olevan kaikkea sellaista oppimista, joka ei tapahdu tai ole seurausta formaalisti organisoidusta oppimisesta, ohjelmasta tai

tapahtumasta. Tavallaan sitä voi siis pitää vastakohtana formaalille oppimiselle. Informaali oppiminen on sellaista, missä oppiminen on ekplisiittistä, mutta tapahtuu miltei aina spontaanisti vastavirtana äskettäin tapahtuneelle tapahtumalle tai tilanteelle ilman mitään aikaa, jota oppimistilanteeseen olisi suunniteltu. Tätä sanotaan reaktiiviseksi oppimiseksi ja se on spontaania ja suunnittelematonta. (Eraut 2000, 115.)

Oppija on oppimistilanteessa tietoinen, mutta tarkoituksenmukaisuuden taso vaihtelee (Eraut 2000, 115). Toinen ulottuvuus informaalisissa oppimisessa on sekoitus kahdesta eri osasta; tapahtuman aika ja tarkoituksen taso, jotka voi elää menneessä ajassa, nykyisessä- ja tulevaisuudessa. Esimerkiksi muistosta hyödynnetään tietoa nykyajassa tapahtuvaan kokemukseen (implicit learning) ja nopea reflektio muistoon tai, tapahtumaan, kommunikointiin tai kokemuksiin (reactive learning). Kokonaisvaltaisempi katsaus menneisiin tapahtumiin, tilanteisiin, kokemuksiin, kommunikointiin, joka on enemmän systemaattisempaa kuin reaktiivisessa oppimisessa (deliberate learning). (Eraut 2000, 116.)

Formaali oppiminen voidaan jakaa esimerkiksi näihin ulottuvuuksiin; ylös kirjattu oppimisen viitekehys, järjestetty oppimistapahtuma, nimetty opettaja tai kouluttaja tai tulosten ulkoinen määrittely (Eraut 2000, 114). Formaali oppiminen on tavoitteiden mukaista oppimista (Tuomisto 1999, 23). Elinikäisen oppimisen yleisempänä tavoitteena voidaan nähdä tarpeena luoda valmiuksia kyvyille vastata jatkuvasti uusiutuvaan teknologiaan ja sen haasteisiin (Pantzar 2013). Tiedostaminen ja reflektointi ovat oppimisen edellytyksiä, jolloin omaa toimintaa arvioivaa henkilöä voidaan pitää hyvänä esimerkkinä elinikäisestä oppijasta (Ropo 1999, 95).

Jos työtehtävistä on jo runsaasti kokemusta, kokeneen ammattilaisen ei ole tarvetta pysähtyä jokaisen työtehtävän ääreen pohtimaan sitä, minkä tietyn teorian tiimoilta pitäisi toimia, vaan tämä selviää työtehtävästä luonnollisesti ja joustavasti (Tynjälä 2006, 106). Yleispätevä tieto on muodollista ja teoreettista tietoa ja käytännöllinen tieto perustuu puolestaan kokemuksiin ja on usein hiljaista tietoa, eli tietoa, joka kertyy ihmiselle kokemuksen kautta. Näitä kahta olisi hyvä sekoittaa, eli teoriaa tulisi käytännöllistää ja käytäntöä teoretisoida.

Opettajien koulutuksessa tämä tarkoittaisi siis sitä, että ei oletettaisi opettajaopiskelijoiden automaattisesti soveltavan yliopistossa opiskeltuja teorioita opetusharjottelussa, vaan opettajaopiskelijoiden kanssa pyritään pohtimaan aktiivisesti sitä, miten opittuja teorioita voisi soveltaa ja vasta sen jälkeen tulisi tarkastella yhdessä niitä käytännön kokemuksia opiskeltujen teorioiden valossa. (Tynjälä 2006, 107.)

Oppimiskäsitys on muuttunut kuuntelijasta aktiiviseksi tiedon ja sosiaalista toimintaa, jossa oppilas itse konstruoi tietoa. Muutoksia on tapahtunut oppimiskäsityksissä mutta myös opetuskulttuuri on muuttunut. Siihen on vaikuttanut tiedon nopea lisääntyminen ja uusiutuminen. Tämä puolestaan johtaa siihen, että oppilaita tulisi valmentaa elinikäisiksi oppijoiksi. Opettajiin kohdistuu odotuksia kehittää oppilaiden reflektiivisiä ja metakognitiivisia valmiuksia oppilaissaan, jolloin opettajan itse on pystyttävä kriittisesti refleктоimaan myös omaa toimintaansa. (Tynjälä, 2006, 112.)

2.2 Työhyvinvointi ja stressi

Tutkimukseen valitsin työhyvinvoinnin osa-alueen opiskeluhyvinvoinnin sijasta, sillä tutkimukseeni osallistuva tutkimushenkilö on pääsääntöisesti työelämässä, nimenomaan viransijaisuudessa, jonka kesto on yli 5 kuukautta. Yliopistosta hän valmistuu keväänä 2021, joten työhyvinvoinnin kysymykset ovat enemmän relevantimpia kuin opiskeluhyvinvointi tässä tutkimuksessa.

Stressi voi viitata siis stressitekijöihin, stressireaktioihin tai yksilön ja ympäristön vuorovaikutukseen (Feldt, Mäkikangas & Mauno 2017, 29). Stressireaktiot ovat yksilön fysiologia tai psykologisia vasteita, jolloin stressistä on kyse silloin, kun reaktio ilmenee. Lisäksi stressin yksilölliset käsittelytavat voi vaikuttaa siihen, miten ihminen reagoi stressitilanteessa. Stressireaktioita voi olla fysiologisten reaktioiden, kuten stressihormonien eristys sekä sydämen sykevaihdelun lisääntyneet muutokset lisäksi affektiivisiä eli tunneperäisiä tai käyttäytymisessä ilmeneviä. (Feldt ym. 2017, 30.)

Muutokset käytöksessä tai fysiologisissa ominaisuuksissa aktivoi yksilön voimavarat stressitilanteessa, mikä auttaa sopeutumaan tilanteen vaatimuksiin (Feldt ym. 2017, 30). Jatkuvasti olevassa hälytystilassa oleva keho voi kuitenkin olla terveydelle haitallista. Tunneperäisiä reaktioita puolestaan voi olla muun muassa ahdistuneisuus sekä masentuneisuus. Pitkällä aikavälillä työstressi voi johtaa esimerkiksi psykologisiin terveysongelmiin. Lisäksi työstressissä voi olla vaikutuksia yksityiselämään, sillä se saattaa heikentää yksilön palautumista vapaa-aikana, jolloin se rajoittaa muilla elämänalueilla koettua hyvinvointia. (Feldt ym. 2017, 30.) Mainittakoon että esimerkiksi kiire ja epävarmuus synnyttävät stressiä, joka on tiettyyn rajaan saakka positiivista ja lisää muun muassa tehokkuutta työssä. Jos ylikuormitus raja kuitenkin ylittyy, syntyy negatiivisia seurauksia, kuten kyynisyyttä, unihäiriöitä, masentuneisuutta, sairastamista ja ammatillisen itsetunnon heikkenemistä (Manka & Manka 2016, 32).

Osaamisen jatkuva kehittäminen tekee työyhteisöstä oppivan, jolloin se pystyy paremmin selviytymään nopeasti muuttuvassa ympäristössä. Oppiminen tarvitseekin ajankäytön väljyyttä, vuorovaikutusta ja innovatiivista ilmapiiriä ja suurin oppiminen tapahtuukin työpaikalla päivittäisissä kohtaamisissa. Puolestaan jännittynyt ilmapiiri, kiire ja henkinen kuormittuneisuus ei edistä oppimista vaan johtavat sairastamiseen sekä puolustavaan käyttäytymiseen. Jokaisen työpaikan on hyvä selvittää itselleen, millaista osaamista työpaikka tarvitsee tulevaisuudessa. (Manka & Manka 2016, 88.) Kenties koronavirusepidemian jälkeen koulut ympäri maailmaa tekevät uusia suunnitelmia vastaavan kaltaisille tilanteille tulevaisuudessa.

Stressistä voi ilmentyä lyhytaikaisia ja pitkäkestoisia reaktioita ja niitä voidaan eritellä muun muassa yksilön, työyhteisön ja organisaation sekä yksityiselämän tasolla. Työstressi voi pitkällä aikavälillä johtaa psykologisiin terveysongelmiin, kuten erilaiseen psykosomaattiseen oireiluun. Käyttäytymisen muutoksia voi lisäksi ilmetä, kuten kognitiivisen toiminnan, esimerkiksi muistin ja keskittymiskyvyn häiriöitä tai työsuorituksen heikkenemistä, vaikka yleensä stressitilanteessa yksilö lisää ponnistelujaan yltääkseen samaan suoritukseen

kuin ennenkin. (Feldt ym. 2017, 30.) Työelämään muuttuminen esimerkiksi rajattomuuteen, digitalisaatioon ja työn intensifikaatioon lisäävät työntekijöiden henkistä kuormittuneisuutta ja oireilua (Mäkikangas, Mauno & Feldt 2017, 5).

Työelämän stressitekijät voidaan jakaa esimerkiksi useaan eri ulottuvuuksiin, kuten fyysisiin oloihin, työtehtävien vaatimuksiin sekä työaikaan (Vartiainen 2017, 12). Arkikielessä työhyvinvoinnilla tarkoitetaan usein työssä viihtymistä tai jaksamista. Työntekijä puolestaan voi viitata työhyvinvoinnilla omiin kokemuksiin työergonomiasta, terveysongelmista tai työilmapiiristä. (Mäkikangas & Hakanen 2017, 72.) Mitä energisempiä, omistautuneempia ja keskittymiskykyisiä työntekijät ovat, sitä tuottavampia ja uusiutumiskykyisiä he myös ovat (Mäkikangas & Hakanen 2017, 85). Arvioni mukaan työhyvinvointiin liittyvät keskeisesti myös vaikuttamismahdollisuudet työpaikalla, oman elämän tasapainoisuus, palautuminen ja työympäristö. Näihin ulottuvuuksiin palaan myöhemmin tutkimukseni haastattelun analysoimisessa.

2.3 Työhyvinvoinnin portaat

Päivi Rauramo (2004) on koonnut yhteen työhyvinvoinnin porrastetun mallin, joka sopii niin työyhteisönsä hyvinvoinnista kiinnostuneille kuin myös sen kehittämisen apuna käytettäväksi oppaaksi (Rauramo 2004). Työhyvinvoinnin portaikon pohjalla on Abraham Maslow'n motivaatioteoria, jossa ihmisen perustarpeet muodostavat hierarkkisen järjestyksen, missä ylimmällä portaikolla on eettisenä ihanteena itsensä toteuttamisen motiivi. Ylintä portaikkoa on teorian mukaan kuitenkin mahdotonta saavuttaa, jos alemmat tarpeet eivät täyty. (Rauramo 2004, 39 ks. Abraham Maslow 1998.)

Työhyvinvoinnin portaat on väline jatkuvaan työhyvinvoinnin kehittämiseen. Ajatuksena Rauramon portaissa on kiivetä porrasta portaalta ja mahdollisuuksien mukaan kehittää ja arvioida ympäristöä, yhteisöä, itseä ja organisaatiota, kunnes ylin porrasta on saavutettu, jolloin on mahdollista todellinen luovuus. (Rauramo 2004, 40.) Portaikossa on viisi rappusta, jotka jaetaan aina eri tarpeiden mukaan;

psykofysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, liittymisen tarve, arvostuksen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve.

Alimpaan rappuseen asettuu psykofysiologiset tarpeet, jossa ennen kaikkea terveys nähdään voimavarana. Terveiden osa-alueeseen kuuluu muun muassa terveelliset elämäntavat, terveellinen ravinto, riittävä uni ja lepo, työpaikkaruokailu ja liikunta. Näiden tasapaino auttaa jaksamaan työssä ja selviytymään paremmin. Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia työkykyyn. (Rauramo 2004, 54.) Liian vähäinen yöuni voi johtua ylitöistä tai poikkeavista työajoista. Jatkuva univaje voi johtaa psykiatriseen oireiluun kuten stressiin, ahdistuneisuuteen ja työperäiseen masennukseen. Psykofysiologinen unettomuus, joka voi liittyä esimerkiksi elämänmuutoksiin tai jännittämiseen ja se voi laua muun muassa ylikuormituksen tai työstressin kautta. (Rauramo 2004, 52.)

Seuraavana portaikolla on turvallisuuden tarve, jossa korostuu muun muassa työn ergonomia, työyhteisö- ja ympäristö, palkkaus ja työjärjestelyt. Turvallisuuden tarve on tärkeä osa tasapainon ja pysyvyyden säilyttämiseksi välillä myrskyisen tuntuudessa maailmassa. Jokaisella on kuitenkin oma subjektiivinen näkemys ja tunne turvallisuudesta ja esimerkiksi pelko on suuri hyvinvoinnin este. (Rauramo 2004, 76.) Turvallinen työpaikka on muun muassa sellainen missä on järjestelmällinen riskienhallinta, aktiivinen työsuojelu, osallistuva suunnittelu, turvallinen työyhteisö- ja ympäristö. Turvallinen työpaikka mahdollistaa esimerkiksi osaamisen ylläpidon, henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä toimeentulon. (Rauramo 2004, 77.) Henkinen hyvinvointi näkyy työyhteisössä ja sen jäsenissä, se tuntuu me-henkenä, turvallisena ilmapiirinä sekä toiminnan ja yhteistyön sujuvana toimimisena. (Rauramo 2004, 79.) Työn tulisi tuntua sopivan haasteelliselta sekä tuntua mielekkäältä. Keskeistä on myös hyvin toimiva esimies-alaissuhde työkyvyn ja hyvinvoinnin säilymisen kannalta. Koetut kriisit, ristiriidat ja stressivaiheet, jotka on pystytty ratkaisemaan antavat puolestaan mahdollisuuden uuden kehitystason syntyyn. (Rauramo 2004, 81.)

Kolmas työhyvinvoinnin rappunen on liittymisen tarve, johon kuuluvat muun muassa ryhmät, tiimit, johtaminen esimiestyö ja organisaation me-henki. Ihmisen itsetunto syntyy suhteessa toisiin ja positiiviset palautteet rikastuttavat sitä. Yhteisö on keskeinen voimanlähde ja yhteisyyden tunteen synnyttäjä. Sosiaalinen tuki on yksi niistä asioista, mikä helpottaa elämän paineita sekä tukee voimavaroja, työssä suoriutumista ja edistää terveyttä. (Rauramo 2004, 122-123.) Työnantajan ja työntekijöiden edustajien, esimerkiksi työpaikan työsuojelu henkilöllä, tulisi yhteistyössä käsitellä esimerkiksi myös henkiseen hyvinvointiin kuuluvia asioita ja huomioida ne työpaikan työsuojelu ohjelmassa. Työpaikan esimiehet puolestaan ovat keskiössä ensimmäisenä havaitsemassa mahdollisia pahoinvoinni oireita tai ongelmia työyhteisössä. (Rauramo 2004, 126-127.)

Neljäs porras on arvostuksen tarve, johon kiteytyy esimerkiksi yhteiset missiot, arvot ja organisaatiokulttuuri sekä kannustavat ja toimintaa tukevat palaute- ja palkitsemisjärjestelmät. Työuupumiseen voi liittyä oman arvontunteen heikkeneminen ja kielteinen minäkuva. Esimerkiksi pitkäaikaisen liian suuren työkuormituksen syynä voi olla se, että työntekijä vaatii itseltään liikaa töissä ja samalla jättää liian vähälle huomiolle omat henkilökohtaiset tarpeet. Hyvä työyhteisö ravitsee itsetuntoa ja toimivassa sekä hyvässä työyhteisössä jokaisella on roolinsa omana itsenään (Rauramo 2004, 138). Arvojen ja johtamisen teemoja on monia, joita on kiteyttänyt esimerkiksi työpsykologian ja johtamisen professori Veikko Teikari (Rauramo 2004, 138). Näitä teemoja on muun muassa toimivien verkostojen rakentaminen, johtamisen avoimuus, hyvien työskentelyolosuhteiden luominen, yhdessä suunnitellut työprosessit sekä monipuolinen itsensä kehittäminen (Rauramo 20004, 138). Työnohjaus on yksi tärkeä osa henkilöstön ja johdon valmiuksien kehittämiseen. Työn ohjaus lähtee liikkeelle ohjattavan tarpeista ja se uudistaa työtä. Ohjattavan voimavarat vapautuu vuorovaikutuksessa koulutetun ohjaajan ja ryhmän välillä ratkaisujen löytämiseksi. (Rauramo 2004, 142.)

Viimeinen viides porras, itsensä toteuttamisen tarve, sisältää oppivan organisaation periaatteet, urakehityksen ja suunnittelun sekä metakognitiiviset taidot, eli tunneälyn, sekä luovuuden. Oppiminen ja muutos kulkevat usein yhdessä ja elinikäisestä oppimisesta on tullut osa jokaisen ihmisen ja

organisaation arkea. Koulutusta tapahtuu koko ajan ja tieto on keskeisessä osassa ja se ylläpitää osaamista sekä edistää työnhallintaa, työssä jaksamista ja hyvinvointia. (Rauramo 2004, 149.) Maailma muuttuu nopeasti ja työelämä ja yhteiskunta asettaa jatkuvasti haasteita aikuisten oppimiselle. Ihmisen tulee oppia nopeasti uutta sekä tarvitsee yhä enemmän taitoja seuloa tietoja ja hallita laajoja asiakokonaisuuksia. Tietotekniikka edellyttää työntekijältä uusia tietoja ja taitoja. Osaamista tukeva johto, joka nauttii työntekijöiden luottamusta vaikuttaa merkittävästi työntekijän ja koko organisaation oppimiseen. (Rauramo 2004, 156-157.) Työhyvinvoinnin kannalta myös on tärkeää työntekijän itse suunnitella, kehittää ja hallita työssä tarvittavia koneita, laitteita ja työvälineitä (Rauramo 2004, 160).

2.4 Työn laadulliset kuormitustekijät ja työn vaatimukset

Tietotyön lisääntyminen merkitsee yleensä samalla työn lisääntyntä henkistä kuormittavuutta, koska tyypillisesti tietotyö tuo mukanaan myös kognitiivisia kuormitustekijöitä (Huhtala, Mauno & Kinnunen 2017, 54). Työn vaatimuksia voidaan jakaa kahteen omaan kategoriaan; työn määrälliset ja laadulliset vaatimukset. Määrällisiin vaatimuksiin kohdistuu piirteet työn määrästä ja tahdista, kun laadullisiin vaatimuksiin luetaan yleensä kognitiiviset ponnistelut, kuten uusien taitojen opettelu, joita työssä suoriutuminen vaatii. (Huhtala ym. 2017, 53.)

Nykyinen työ sisältää useita laadullisia kuormitustekijöitä yhtäaikaaisesti, jolloin työntekijä altistuu kasautuvalle kuormitusriskille ja sitä myötä hyvinvoinnin ongelmille. Tyypilliset työn laadulliset kuormitustekijät voidaan jakaa kognitiivisiin, työn intensiivisyyden, emotionaalisiin ja eettisiin työn vaatimuksiin, työn epävarmuuteen sekä työn ja perheen ristiriitoihin (Huhtala ym. 2017, 54). Esimerkiksi opettajan työ on sekä kognitiivisesti että emotionaalisesti ja sosiaalisesti vaativaa (Huhtala ym. 2017, 53). Konkreettisia esimerkkejä kognitiivisista vaatimuksista työssä on esimerkiksi uuden tietojärjestelmän

opettelu, oman työn suunnittelu, aikatauluttaminen ja opetuksen valmistelu (Huhtala ym. 2017, 54). Työn intensiivisyyden vaatimuksia ovat esimerkiksi lisääntyneet tieto- ja oppimisvaatimukset työssä, lisääntyneet taitovaatimukset työssä sekä lisääntynyt itsenäinen suunnittelu ja päätöksenteko työssä. Arjen työelämässä työn intensiivisyys ja laajentuminen kulkevat usein käsi kädessä etenkin tieto- ja asiantuntijatyössä. (Huhtala ym. 2017, 57-58.)

Opettajilta odotetaan ja edellytetään enenemässä määrin jatkuvaa kouluttautumista sekä uuden oppimista, uraseurannan tekoa ja kehityssuunnitelmia. Esimerkiksi Turun Sanomiin kirjoittanut projektitutkijat Sanna Hangelin ja Anni Holmström (2019) puhuvat opettajan työnkuvan laajentumisesta; opettajuuden lisäksi työnkuvaan kuuluu vertaismentorointi, ohjaus, kasvatustuun jako, yhteisopettajuus ja moniammatillinen tiimin jäsenyys (Turun Sanomat 2019). Yhtäältä kirjoituksen mukaan opettajuuden muutosta selittää yhteiskunnallinen muutos ja opettajuus moniulotteisuutensa vuoksi on herkkä reagoimaan näihin muutoksiin. Kyseinen juttu kertoo vuoden 2020 opettajankoulutuksen kehittämishankkeesta, jotta pystyttäisiin varmistamaan opetuksen hyvä laatu myös tulevaisuudessakin. Hankkeeseen kuuluu esimerkiksi moniulotteinen opettajan osaamisen malli (MAP), joka jakaa opettajan osaamisen viiteen eri osa-alueeseen; opetuksen ja oppimisen tietoperusta, kognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot, persoonalliset orientaatiot ja ammatillinen hyvinvointi. Tämän lisäksi opettajalta vaaditaan tilannekohtaisia taitoja, jatkuva ryhmän havainnointi ja tulkinta suhteessa opetusympäristöön -ja sisältöön sekä tehdä sopivia opetusmenetelmiä tilanteen vaatimilla tavoilla. (Turun Sanomat 2019 ks. OVET-hanke 2020.)

Tietotyön yleistyminen on muuttanut merkittävästi työelämää ja se on asettanut uusia vaatimuksia työhön. Työntekijän tulisi muistaa, hahmottaa ja muokata suuria tietomääriä, lukea tekstiä, puhua puhelimessa ja muistaa menneitä tapahtumia. Informaatioteknologian kehitys on viime vuosien aikana johtanut myös monimutkaiseen informaatioympäristöön, jossa tiedon runsaus sekä informaatiotyökalujen ja -kanavien määrä ylittävät työntekijän hankintakyvyn. Informaatioylikuorman johdosta stressi lisääntyy ja yleinen hyvinvointi työssä heikkenee. Lisäksi se voi aiheuttaa työn hallinnan menettämisen tunteen ja työn

tuottavuutta. Informaationkäsittelykapasiteetin ylittyessä esimerkiksi monitehtäväisyyden vuoksi stressitaso kohoaa ja työn hallinnan tunne menetetään. (Manka & Manka 2016, 113-114.)

Tunnetyön kuormittavuus tarkoittaa pitkälti sitä, että organisaatio tai työ itsessään vaatii työntekijältä hyvää tunteiden hallintaa positiivisten tunteiden näyttämistä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, vaikka työntekijä todellisuudessa kokisi tilanteissa kielteisiä tunteita (esimerkiksi turhautumista, mielipahaa, kiukkua). Tunnetyötä sisältyy osittain kaikkiin töihin, joissa ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, mutta ammatit, joissa työn kohteena on ihminen, sisältävät jo lähtökohtaisesti enemmän tunnetyötä. (Huhtala ym. 2017, 60-61.) Opettajan ammatin voidaan ajatella olevan osaltaan tunnetyötä, koska työn kohteena on opettaa, ohjata, kasvattaa ja tukea ihmistä.

Työhyvinvointia voi kuvailla kielteisissä ja positiivisilla ulottuvuuksia. Työhyvinvoinnin yhtenä ulottuvuutena voidaan pitää esimerkiksi työuupumusta, joka kehittyy pitkittyneen stressin seurauksena työntekijän voimavarojen ehtyessä, ja se voidaan kestopensa takia erottaa hetkellisestä ja ohimenevästä työstressistä. Työuupumuksesta on useita määritelmiä, mutta esimerkiksi Mäkikankaan ja Hakasen (2017) mukaan uupumusasteinen väsymys viittaa rasisustilaan, jossa ihminen kokee fyysisten ja henkisten voimavarojen olevan todella pienet. Väsymyksen lisäksi työuupumukseen voi liittyä kyynistyneisyyttä ja ammatillisen itsetunnon heikkenemistä. (Mäkikangas & Hakanen 2017, 73.) Työuupumuksen tiedetään olevan yhteydessä stressiperäisiin psykosomaattisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn, unihäiriöihin ja keskittymisvaikeuksiin. Pitkittyneenä työuupumus voi olla yhteydessä esimerkiksi masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin, pitkäkestoiisiin sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeeseen. (Mäkikangas ja Hakanen 2017, 82.)

2.5 Palautuminen

Stressin palautusmekanismin tavoitteena on palauttaa elimistö stressitilasta lepotilaan, jolloin stressin aikana kulutetut voimavarat palaavat. Siksi ei haittaa, jos välillä paineen tuntu on kova, jos vain palautumisesta huolehditaan. Palautumisessa on kaksi näkökulmaa, jotka ovat fysiologinen ja psykologinen. Palautuminen ja elpyminen on tapahtunut, kun työntekijän elimistö on stressin jälkeen keho palannut takaisin normaaliin tilaan. Psykologisesta näkökulmasta palautuminen on tapahtunut silloin, kun työntekijä itse kokee olevansa valmis jatkamaan työtään. (Manka & Manka 2016, 181.)

Palautuminen on yksi tärkeä ajankohtainen aihe, koska työn vaatimuksista palautuminen on usein uhattuna työelämässä, osaksi siksi, koska nykYTEKNOLOGIAN myötä työstä on tullut monella tapaa rajatonta, eikä sitä säätele enää samalla tavoin kuin ennen aika ja paikka (Taru Feldt ym. 2017, 90). Peruslähtökohtana palautumisessa on, että se käynnistyy sen jälkeen, kun työn vaatimustekijät eivät ole enää läsnä. Jos palautuminen on riittämätöntä, työntekijä joutuu aloittamaan uuden työpäivänsä epäedullisessa tilassa, jonka vuoksi ponnisteluja työtehtävien eteen täytyy tehdä yhä enemmän (Kinnunen 2017, 91).

Palautumista voi mahdollisesti myös haitata nykypäivänä lisääntynyt prekarisaatio, eli epätyypillisissä työsuhteissa olevia työntekijöitä, joka voi aiheuttaa epävarmuuden tunnetta. Esimerkiksi prekaarius voidaan ennen kaikkea nähdä epävarmuuden ja työmarkkina-asemaa koskevan huono-osaisuuden kasautumisesta. Epävarmuus kuitenkin koskettaa enemmän heikossa työmarkkina-asemassa olevia työntekijöitä tai heitä, jotka etsii työtä. Käsitteenä prekariaatti on kuitenkin hieman kiistelty, mutta viitteitä esimerkiksi suomessa tapahtuvasta prekarisaatiosta on. (Pyöriä & Ojala 2012, 175-176, 184.). Lisäksi jatkuva uudelleen kouluttautuminen sekä uuden oppimisen ideaali voi mahdollisesti puuduttaa työntekijää ja vaikeuttaa palautumista.

Allostaattinen kuorman teoria (mukaillen *allostatic load theory MacEwen 1998*) täydentää palautumisen ja ponnistelujen mallia (Kinnunen 2017, 90) selventämällä, miksi kasautuva kuormitus (stressi) voi johtaa terveysongelmiin. Tätä kulkua kuvaa 4 ilmiötä; stressitilanteet toistuvat tiheästi, adaptaatiota eli

sopeutumista ei tapahdu stressitilanteessa, eli elimistön vaste vähenee, elimistön vaste ei syystä tai toisesta häviä stressitilanteen päätyttyä ja epätarkoituksenmukainen vaste saa aikaan toimintahäiriöitä myös muualla järjestelmissä. Siksi fysiologista palautumista ei pääse tapahtumaan, jolloin allostaattiset järjestelmät, kuten autonominen hermosto, sisäeristysjärjestelmä ja immuunipuolustusjärjestelmä eivät toimi niin kuin niiden pitäisi. Pitkällä aikavälillä tästä seuraa fysiologisten stressireaktioiden aiheuttamien sairauksien riskitekijöiden muodostumista. Tämä voi selittää miksi jatkuva työstressille altistuminen voi johtaa sairauksiin puutteellisen palautumisen kautta. (Kinnunen 2017, 91.) (ks. *Geurts ym 2014 ja McEwen Allostatic load theory 1998.*)

Palautumista voi tutkia eri lähestymistavoilla, joista yksi on palautuminen prosessia, jolloin kohteena on kokemukset ja toiminnot. Esimerkiksi mieluisa harrastus voi saada ajatukset töistä muualle. Passiivinen palautuminen on se helpotuksen tunne, joka syntyy, kun työn vaatimukset jätetään taakse ja voidaan levätä. Aktiivinen palautuminen on myös muita prosesseja kuin vain työn vaatimusten poissaoloa, esimerkiksi sitoutuminen palautumista edistäviin kokemuksiin ja toimintoihin. (Brummelhuis & Trougakos 2014, 177-181.) Lisäksi päivän aikana tapahtuvat hetkelliset palautumisen kokemukset ovat tehokkaita työn jaksamisen kannalta (Manka & Manka 2017, 92). Opettajan työssä päivän aikaiset palautumiset voi kuitenkin olla haasteellisia, sillä esimerkiksi välitunnit voi herkästi täytyä siirtymisissä luokkien ja opettaja huoneen välillä, konsultaatioilla tai neuvotteluilla, paperityöllä tai sähköisten järjestelmien selailulla tai oppilaiden asioiden pyörittelyllä tai muilla vastaavilla.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Haastatteluaineistoon perehtymisen jälkeen lähti liikkeelle aineiston analyysi, ja sen alussa aineisto pilkottiin erilaisten teemojen alle. Teemat poikkesivat hieman alkuperäisesti teemahaastattelurungosta, mutta perehtymisen myötä nousi uusia teemoja, joita ennen haastattelun tekoa ei tullut mieleen. Kategorioita nousi aineiston analysoinnissa kolmet, jotka muodostivat omat teemansa. Teemat jakaantuivat opettajantyön vaikeutumiseen etäopetuksen aikana sekä työhyvinvointia kuormittaviin tekijöihin sekä ja kuormitukselta suojaaviin tekijöihin.

Tutkimuksen tuloksia voi käyttää apuna esimerkiksi sekä laajempaan työhyvinvoinnin tutkimiseen poikkeusaikana ja etäopetuksessa että työhyvinvoinnin kehittämiseen opettajille etäopetusaikana. Mahdollisimman tehokkaalla ja yksityiskohtaisella panostamisella opettajien työhyvinvointiin ylläpidetään hyvää työkykyä, työssä jaksamista sekä hyvinvointia.

Yksi laadulliselle aineistolle tehtävä analyysitapa on havaintojen luokittelu, eli analyysiyksiköiden kategorisoiminen tai toiselta nimeltään teemoittelu. Teemat voi rakentua etukäteen rajattujen teemojen piiriin tai niin, että aineistosta löytyy myös uusia teemakokonaisuuksia. (Puusa & Juuti 2020, 149.)

3.1 Tutkimusongelma ja metodit

Muotoilin tutkimusongelmani kysymykseen *“Mitkä ovat sijaistavan opettajaopiskelijan kokemukset opetuksesta ja hyvinvoinnista koronakriisin keskellä?”*. Tutkimukseni tarkoituksena on kuvata sitä, miten koronaviruksen

aiheuttamat muuttuvat ja yhä muuttuvat etäopetustilanteet ovat vaikuttaneet tulevan opettajan tilanteeseen viransijaisuudessa. Tarkoituksena on nostaa esille aiheina hyvinvoinnin kysymykset, työssä jaksaminen ja opetuksen tapojen muuttuminen.

Haastattelun etuna on ennen kaikkea joustavuus; haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää epätarkkoja kysymyksiä ja keskustella haastateltavan kanssa. Esimerkiksi postitse kyselylomakkeella tapahtuva tiedustelu ei tarjoa samoin tavoin tällaista joustavuutta. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 63.) Uskon haastattelun olevan hedelmällinen tapa tuottaa syvällistä ymmärrystä covid-kriisin ajatuksista ja tuntemuksista opettajaopiskelijalla. Sähköpostilla tapahtuva haastattelu voi jättää pois mielenkiintoista aineistoa, koska haastattelijana en pääse elävään tilanteeseen mukaan johdattelemaan keskustelua ja esittämään mahdollisia lisäkysymyksiä.

Laadullisen tutkimuksen tuloksilla ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Sen sijaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa mahdollisimman tarkasti. Näin ymmärrys jostain tietystä asiasta tai toiminnasta syvenee ja teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle mahdollistuu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73.) Valitsin yhden opettajaopiskelijan tutkimukseen, koska tutkittavan avulla saan paljon tietoa tapahtuneesta ja yhä elävästä tilanteesta opettajan henkilökohtaisen kokemuksen avulla. Tämä yksi tapaus kertoo opettajien hyvinvoinnista etäopetusjakson aikana. Haastateltava on suostunut kahdenkeskiseen tapaamiseen vaikka olemme pandemian keskellä. Sovimme käyttävämme kasvomaskeja ja noudattavamme turvavälejä haastattelussa.

Laadulliseen tutkimukseen valitaan harkitusti henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon, jotka edustavat jotain relevanttia ryhmää tai, jolla on kokemusta asiasta. Tutkittavien määrä ei ole ratkaisu onnistuneeseen tutkimukseen vaan määrä riippuu aina tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta. (Puusa & Juuti 2020, 82.) Tämän tapaustutkimuksen tavoitteena on selvittää niitä asioita ja tekijöitä, jotka rakentavat opettajan hyvinvointia poikkeuksellisena etäopetusjakson ajanjaksolla ja selvittää siihen vaikuttavia mahdollisia tekijöitä.

Koronaepidemia on luonut aivan ainutkertaiset tilanteen opettajille, jolloin on tärkeää saada myös subjektiivista tietoa, ajatuksia ja kokemuksia työhyvinvoinnista etäopetusjaksojen aikana, jotta työhyvinvointia voi kehittää paremmaksi vastaavanlaiseen ja yhä elävään sekä jatkuvaan tilanteeseen.

Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa pääpiirteittäin kahteen ryhmään. Tyypillistä toiselle ryhmälle on tietyn teorian tai epistemologian ohjaus tutkimuksessa. Esimerkiksi fenomenologis-hermeneuttinen analyysi, missä tutkimusohteena on usein inhimillinen kokemus ja elämismaailma sekä eletty kokemus. Puolestaan ne analyysimuodot, joita ei ohjaa jokin tietty teoria tai epistemologia, kuuluu laadullisen tutkimuksen analyysin toiseen ryhmään. Niihin kuitenkin voi suhteellisen vapaasti soveltaa teoreettisia ja epistemologisia lähtökohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Hermeneuttisen metodin käyttäjä on alati tutkittavasta kohteesta erillinen, välillä tutkija voi astua kehän ulkopuolelle ja tarkastella tutkimuskohdettaan muiden lähteiden, asioiden ja ilmiöiden välillä. Lopulta kun tutkija palaa kehään takaisin tämä kenties ymmärtää uuden tiedon avulla tutkimuskohdetta paremmin, kuitenkin omat ymmärtämisen rajat on tunnistettava (Vilkkä 2015, 118).

Tapaustutkimukselle puolestaan on ominaista, että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa. Yleensä tapaustutkimuksessa pyritään kuvailemaan ilmiöitä ja jonka aineistonkeruussa voi käyttää useita menetelmiä. Tapaustutkimuksessa käsiteltävä aineisto muodostaa siis kokonaisuuden eli tapauksen. (Valli & Aaltola 2015, 181.)

Tutkimus voi olla itsessään arvokas tapaustutkimus, jossa tutkijalla on erityinen kiinnostus johonkin tiettyyn ainutlaatuiseen tapaukseen ja tämä haluaa ymmärtää tapausta kaikkine yksityiskohtinensa (Eriksson & Koistinen 2005, 9). Tämän tutkimuksen tarkoitus onkin selvittää miten opettajaopiskelijan työhyvinvointi ja jaksaminen määrittyy ja esiintyy. Tulkinta tutkimuksessa esimerkiksi työhyvinvoinnista syntyy yhdessä teorian kanssa sekä niiden rajojen sisällä, joista työhyvinvointi tai uuden oppiminen koostuu haastatteluun

perustuen. Itsessään arvokas tämä tapaustutkimus on, koska se pureutuu opettajien hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen poikkeuksellisena etäopetusaikana. Tapaus mahdollisesti hyödyttää työhyvinvoinnin kehittämistä etäopetusjaksoina ja tuo esiin niitä kuormitustekijöitä, joihin on mahdollista puuttua, jolloin työhyvinvointi ja työkyky säilyy mahdollisimman hyvänä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole niinkään edistää tai luoda teoriaa vaan tuottaa tietoa ymmärtäen yhtä tapausta samalla ymmärtäen tapaus tärkeäksi itsessään, sen hyödyllisyyden vuoksi. Esimerkiksi siksi, koska tutkimukset tulokset voi mahdollisesti hyödyttää opettajien etäopetusjaksojen hyvinvointia kehittäen esimerkiksi aineistosta nousseita ongelmakohtia tai haasteita.

Kun haastattelu on suoritettu se pitää saattaa muotoon, jossa sitä voidaan tutkia, eli nauhoitusten siirtäminen tekstiksi. Tätä muuttamista sanotaan litteroinniksi. (Vilkka 2015, 88.) Haastattelussa käytin apuvälineenä puheen nauhoitusta, joka mahdollisti tarkan litteroinnin haastattelusta. Litteroin koko haastattelun, mikä auttoi myöhemmin sen analyysissä löytämään samoja teema-alueita eri kohdista haastattelua. Haastattelu kesti noin tunnin ja litterointia oli paljon.

Tutkimuksessa haastateltavien valinta perustuu tutkimusongelmasta riippuen asiaa koskevan kokemuksen tai asiantuntemuksen perusteella (Vilkka, 2015, 88). Haastateltavan nimeä tai sukupuolta tutkimuksessa ei paljasteta ja opettajaopiskelijan opettamaa yläkoulua puhuttelen 'Kotkan kouluna', jotta tutkimukseen osallistuvan henkilön anonymiteetti turvataan mahdollisimman hyvin. Haastattelu suoritettiin kasvotusten hyvää turvaväli- ja maskisuositusta noudattaen.

3.2 Aineiston analyysi

Teemahaastattelussa edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen varassa sekä niihin liittyvien kysymysten parissa. Teemahaastattelun etuna on se, että haastattelussa voidaan tarkentaa esiin nousseita asioita, esittää lisäpohdintoja ja syventää kysymyksiä tai painottaa tiettyä teeman kenttää haastateltavien

vastauksiin perustuen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 67.) Tämän tutkimuksen puolistrukturoidun teemahaastattelusta nousi esiin kaksi pääkategoriaa, jotka tyypiteltiin opettajaopiskelijaa kuormittaviin ja suojaaviin tekijöihin etäopetuksen aikana. Näiden sisällä aineisto teemoiteltiin sen mukaan mitä sieltä löytyi.

Tyypittelyssä puolestaan aineisto ryhmitellään tietyiksi tyypeiksi. Tyypittely tapahtuu esimerkiksi silloin, kun tiettyjen teemojen sisältä etsitään yhteisiä, toisiin liittyviä asioita ja muodostetaan näistä yhteneväisyyksistä jokin yleistys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80.) Teemoittelun avulla aineistoista voidaan selvittää mitä sieltä todella löytyy, eikä teemojen määrällä laadullisessa tutkimuksessa ole kovinkaan suurta merkitystä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95.) Tutkimuksen teoriasidonnaisessa analyysissä analyysin etenemistä auttaa tietyt teoreettiset kytkennöt, jotka ei välttämättä pohjautu suoraan mihinkään tiettyyn teoriaan, mutta ne toimivat pikemminkin tukena analyysin edetessä. Tällaisessa teoriassa siis jokin tutkimusasetelmaan sopiva merkityssisällön mukaan määräytyvä sisällön osa, valitaan aineistosta, jolloin sen tulkintaa voi ohjata jokin teoria tai jokin aikaisempi tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98.) Tämä tutkimus pyrkii yhdistelemään teoreettisen viitekehyksen avulla aineistoa luovasti sekä käyttämään teoriaosuuden käsitteistöä apuna tulkintojen tekemisessä. Tutkimuksessa voidaan käyttää induktiivista päättelyn logiikkaa, missä tutkimusten tulosten yleistäminen tapahtuu yksittäisestä tulkinnasta kohti yleistä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98).

4 AINEISTON TYYPITTELY JA SYNTYNEET TEEMAT

Koronavirusepidemian puhkeamisvaiheessa keväällä 2020 Kotkan koulu meni muiden oppilaitosten tavoin etäopetukseen noin parin kuukauden ajaksi. Sen jälkeen Kotkan koululle palattiin kahdeksi viikoksi ennen kesäloman alkua, jolloin lukukauden sulkeminen tapahtui kasvotusten. Syksyllä 2020 puolestaan Kotkan kunnan linjauksen mukaan etäopetukseen siirryttiin, jos mahdollisia altistumisia tapahtui. Haastateltava koki myös syksyllä etäopetusjaksoja.

Aineisto on tyypitely kahteen eri pääkategoriaan; opettajaopiskelijaa kuormittaviin ja suojaaviin tekijöihin etäopetusjakson aikana. Kategoriat muodostivat omat teemansa. Opettajaopiskelijaa kuormittaviin tekijöiden teemat ovat työn monimuotoistuminen, työn haasteellisuus etäopetuksessa ja vapaa-ajan kuormittavuus. Suojaavien tekijöiden teemat ovat yhteisöllisyys ja uuden oppiminen sekä vapaa-aika. Etäopetusjaksot ja poikkeuksellisesta tilanteesta koulumaailmassa on seurannut haastateltavalle niin fyysisiä kuin psyykkisiä haasteita, joiden kanssa hän kamppailee päivittäin.

4.1 *Kuormittavat tekijät*

Työn monimuotoistuminen

Yksi useasti toistuva piirre työn monimuotoistumisessa oli uusi informaation jatkuva saaminen ja niiden lukeminen ajasta riippumatta, sillä Kotkan koulun rehtori oli kertonut sen kuuluvan osaksi työvelvollisuutta. Tutkittava kertoo informaatiotulvan lisäävän kuormittuneisuutta ja vertaa viestien määrää normaaliin tilanteeseen. Hän kuvailee sitä, miten viestejä lähetetään hänelle monia eri viestikanavia käyttäen. Viestejä tulee monelta eri ihmiseltä, eikä ainoastaan esimiehiltä, vaan joukkoon kuuluu muun muassa kunta ja oppilaiden vanhemmat.

”Henkilökunnan sisäinen viestintä niin se moninkertastu eli jatkuvasti tulee ylemmältä portaalta viestejä, joita pitää lukee ja kaupungilta tulee viestejä -- vanhempien viestit lisääntyy ja oppilaiden viestit lisääntyy et siis ihan vaan semmonen niinku niitten viestien, sähköpostien, wilma viestien läpilukeminen on moninkertanen se määrä--.”

”Silloinkin (viikonloppuisin) saattaa tulla palautuksia tai viestejä joita piti lukee--rehtori sanoi että ne on luettava sitten saman tien että kuuluu työ velvollisuuksiin”.

Työ monimuotoistui myös tietoteknisesti; alustoilla suoritettiin opetus ja tietoja tuli käydä lisäämässä alustoille useasti yhden päivän aikana. Haastateltava vertailee läsnäolon jatkumista lähiopetuksen ajan normaaliin opetukseen yleisesti haastattelun aikana, jotta ero esimerkiksi opetuksessa tulee selväksi. Esiin nousee jatkuva tietojen päivittäminen etäopetusjakson aikana sekä oppilaiden palautuksista muistuttelu.

”Ei tämmöstä ongelmaa ollu yhtään lähiopetuksessa; kun sä näit sen oppilaan tiettynä aikana, ja tiettynä aikana se palautti sen tehtävän sinne ja sitä muistuttelua oli paljon helpompaa koska sä olit sen oppilaan kaa kokoajan-- oppilaiden palautuksista ollenkaa perillä jos mä en niitä sinne samantien lyöny, niin se vaatii semmmosta jatkuvaa tietojen päivittämistä, ainakin se mun toteutumistapa, enkä oo löytänyt siihen muutakaan ratkasua, ja mitä nyt kolleegoiden kanssa oon puhunu niin sama ongelma ikään kuin kaikilla.”

Jatkuvan muistuttelun ja tietojen päivittämisen lisäksi opetustunnit muuttuivat suunnittelultaan. Lähiopetuksessa oppitunteja saattoi tehdä ja suunnitella intuitiivisesti oppilaiden tarpeita kuunnellen, mutta etäopetuksessa tunnit tulee suunnitella hyvin etukäteen ja ne pitää ladata alustoille, jotta muut pääsevät näkemään tunnin tulevaa kulkua.

”Lähiopetuksessa voi heittää lonkalta ja elää siinä tilanteessa, mutta nyt ainakin se ohjeistus on, mikä opettajille annettiin etäopetuksesta niin meidän pitää käytännössä etukäteen aina etukäteen tietää ja strukturoida kuinka että kuinka paljon ne pitää lyödä sinne sähköisiin järjestelmiin”.

Opettajan työ vaikeutui oppimisympäristön muuttuessa virtuaaliseksi, koska opetuksen apuna ei voinut käyttää tuttuja kehollisia viestejä, kuten käsillä demonstroiminen lähiopetuksessa. Tämä näyttäytyy vaikeaksi opetuksen näkökulmasta, sillä monet oppimaan auttamista havainnollistavat asiat hankaloittavat opettamista. Opetustunnit ovat muuttuneet enemmän myös enemmän luento-opetuksen suuntaan, minkä opettaja kokee hankalaksi.

”Toihan on luento-opetusta toi etäopetus , että opettaja on äänessä ja selittää ja demonstroi ja sitten esimerkiksi oppilaat tekee tehtäviä opitun perusteella, niin sekin on hankalaa -- että tässä näkee sen nonverbaalisen viestinnän tarpeellisuuden tarpeellisuuden että sä pystyt heiluun ja liikuttelee käsiä ja näyttään materiaalia ja vetäen niitä viivoja ja niin edespäin niin se on tosi vaikeata tehdä etänä – kyllä sä kursorilla sen sinne pystyt viemään mutta se on eri asia kun sen joku persoonallaan näyttää”.

Työnkuva muuttui myös sisällöllisesti niin, että opetus suunniteltiin helpommaksi kuin lähiopetuksessa. Opettajien tuli siis jättää kaikki ylimääräinen opetuksesta pois ja keskittyä vain oleellisimpiin asioihin, jotta oppilaat oppisivat mahdollisimman helposti opetettavan asian.

”Kaikki opet eriytti niin paljon alempain se homma niinku tehtiin niin helpoks teorista poimittiin ne ihan oleellisimmat jutut ja tehtävät—”,

Työn haasteet etäopetuksessa

Etäopetusjakson työtä haastaa käytännön tukemistyön vaikeudellisuus. Opettajaopiskelija kertoo myös siitä, miten ongelmia esiintyy oppilaiden tehtävien palautuksissa. Tämän lisäksi myös huoli oppilaiden lisääntyneestä kuormittuneisuudesta tulee esiin kommentteissa.

”Sitten tehtävien pilkkominen ja tehtävänantojen toistaminen ja kaikki muu tämmönen käytännön tukemistyö niin sitä ei pääse toteuttaa normaalilla tavalla.”

”--nyt ne pitää sen tunnin aikana palauttaa, mutta ei ne koskaan lähestulkoon palaudu sen tunnin aikana, jos edes sen päivän aikana. Ne antaa sitten tehtävien vahingossa kasaantua mikä sit taas kuormittaa heitä ja lamauttaa heitä entisestään että....”

Haasteellisena asiana opettajaopiskelija kuvailee useasti toistuvaa työajan rajaamisen ongelmaa. Haastateltava kertoo siitä, miten etäopetuksen aikana tunne jatkuvan läsnäolon tarpeesta häiritsee vapaa-ajalle siirtymistä. Erityisesti sen rajaamista häiritsee tutkittavan omien oppilaiden hyvinvoinnista kumpuava huoli sekä aiemmin mainittu jatkuva informaatiotulva.

”Sit se oma työajan rajaaminen se on selkee ongelma-- Niin kyllä se sit vaatii semmosta läsnäoloa sen työn parissa vähänniinku koko ajan. Sitä vapaa aikaa ei ei ole käytännössä ollut tai jos on ollut niin sitten se on ollut kuitenkin mielen päällä se työ myös.”

Etäopetuksen aikana uudenlainen työn suunnittelu nousi esiin vahvasti haastateltavan kertomuksesta, jossa hän vertailee uudelleen etäopetuksen ja lähiopetuksen eroavaisuuksia. Lisäksi hän pohtii sitä, miten hänelle tärkeä

joustavuus katoaa etäopetuksessa, sillä tunnit pitää mennä juuri sen mukaan, miten ne on etukäteen suunniteltu:

”Mä en tykkää joka ikistä oppituntia suunnitella aina varsinkaan loppuun asti valmiiksi, että mä tykkään lukee niitä oppilaita ja vähä kattoo vähän et mihin niiden energia riittää tänään--, haasteelliseksi kokee sen asian (opetettavan asian) tai jotenkin poikkeuksellisen helpoksi, jollon ne tarvii vähän ehkä lisätekemistä”.

Haastateltava pohtii miten etäopetuksessa opetus ei toimi samalla tavalla kuin lähiopetuksessa, koska aktiivisuus ei ole samalla tasolla kuin oppilaiden ja opettajan läsnä ollessa fyysisesti koulussa. Ongelmakohtaksi nousee esiin myös oppilaiden tavoittamattomuus, joka hankaloittaa opettajan omaa työtä ja lisää kuormitusta.

”--semmonen kollektiivisen vuorovaikutuksen tunne ja oppilaat rohkeemmin kyselee (koulussa) et nythän ne on siellä mikit ja videot kiinni jos niitä ei jotenki saa motivoituun avaan niitä.”

”Viestien, sähköpostien, wilma viestien läpilukeminen on moninkertainen se määrä, verratuna siihen mitä lähipetuskessa pitää tehdä ja kolleegat ku tarvii apua keskenänsä ni sitten on paljon semmosta puhelua ja viesitntää senki kanssa.”

Tuki ja ohjeistus uusien alustojen käyttöön oli haastateltavan mukaan paikoitellen heikohkoa. Keväällä yhtenäistä linjaa ei ollut, mikä kuitenkin muuttui syksyllä yhtenäisemmäksi. Kotkan koulu linjasi syksyllä yhtenäisesti muun muassa sen, mitä alustoja ja ohjeidenvälitysreittejä käytetään. Lisäksi opettajaopiskelija koki, että kevään ohjeiden puuttellisuus ei ollut pelkästään sekavaa opettajille vaan myös oppilaille, mikä lisäsi haasteellisuutta omaan työhön. Kuormittavuutta ilmenee, sillä yhteisiä sääntöjä ei ollut vielä olemassa.

”Keväällä meillä ei ensinnäkään luotu minkäänlaista yhtenäistä linjaa että mitä alustoja piti käyttää, niin kaikkihan opettajat käytti eri alustoja ja se oli oppilaille semmonen ylitsepääsemätön suo, kun jokainen opettaja anto tehtävät eri reittejä ja Meetenkejä tehtiin eri reittejä pitkin, osa käytti Teemssiä osa käytti Meettiä osa Zoomia (alustoja) , sit kukaan ei oikeen osannu käyttää niitä niin se oli kangertelevaa senkin takia.”

Vapaa-ajan kuormittavuus

Haastateltava kertoo toistuen kantavansa huolta oppilaidensa hyvinvoinnista etäopetusjaksojen aikana. Esimerkiksi puutteellinen oppilaiden ohjaus ja tuen antaminen huolestuttaa opettajaopiskelijaa ja hän kokee tämän hankaloittavan myös omaa työtään, koska oppilaisiin ei välttämättä saa yhteyttä millään keinoin. Huolestuneisuudelle voi olla vaikea asettaa rajoja ja huolta aiheuttavat asiat voi mahdollisesti olla jatkuvasti mielessä, mikä puolestaan voi haitata palautumista ja töistä irtautumista.

”Oppilaiden hyvinvointi ehkä tärkein käsitellä niin alotan siitä, mutta tosiaan kun ei oo sitä lähikontaktia niin se arkirutiini on hyvin erilainen-- joilla on semmosta oman toiminnanohjauksen haastetta niin sittenkun niitten se semmonen käytännön auttaminen on hyvin vaikeeta niin niin se huolestuttaa ja vaikeuttaa sitä omaakin työtä, koska heitä voi olla vaikee tavottaa, heitä voi olla vaikee tukea.”

Keväällä etäopetusta toteutettiin vapaamuotoisemmin ja palautukset sallittiin sovelluksiin, kuten Meettiin, vapaamuotoisesti ja esimerkiksi oppilaiden tehtävien palautus saattoi tapahtua vain kerran viikossa tai päivässä. Syksyllä yhtenäinen linja kuitenkin muuttui ja ohjeistus oli strukturoitu, mikä on aiheuttanut haastateltavan mukaan oppilaissa vaikeuksia sisäistää uusia toimintatapoja. Esimerkiksi palautuksien kanssa ilmenee ongelmia syksyn etäopetuksen aikana, mikä aiheuttaa haastateltavassa suurta huolta oppilaistaan. Lisäksi haastateltava mainitsee oppimistulosten putoamisen ennen hyvin pärjänneillä oppilailta.

” -- oppilaat kuitenkin tarvii sitä ohjaamista ja tukee nii kaikista ryhmistä löytyy sitä ainesta, joille tommonen on haastava tilanne et pitäs pystyä etänä socialisoimaan ja itsenäisesti--”.

”Ne jotka pärjää koulussa tosi hyvin lähiopetuksessa siis, ne on ollu ehkä jopa semmosia pudokkaita sitten etäopetuksessa.”

Aineistosta nousee esiin opettajan vahva eettinen lähtökohta oppilaisiinsa, mikä laittaa oppilaiden tarpeet haastateltavan oman työhyvinvoinnin edelle.

Opettajaopiskelijan ammattietiikka näyttää vahvalta, mikä saa hänet laittamaan oppilaat ykköseksi, kuten seuraavasta pätkästä voidaan havaita:

”--niitä palautuksia tulee pitkin päivää ja yötä ja oppilaat kysyy lauantaina että mitenkäs tää homma nyt tehtiinkään niin ei mulla ainakaan oo sydäntä sanoo, että okei nyt tää oppilas joka ei oo kahteen kuukauteen tehny mitään ja nyt se kerranki olis tekemässä jotain niin sanonpa että palataampas asiaan maanantaina.”

4.2 Suojaavat tekijät

Yhteisöllisyys ja uuden oppiminen

Suojaavina tekijöinä aineistosta nousi kommunikointi oppilaiden kanssa, joka eroaa hieman aiemmasta opettajan ja oppilaiden välisestä kommunikointi tavasta. Etäopetusjaksojen aikana juteltiin puhelimitse ja opettajaopiskelija keskusteli myös muista asioita kuin ainoastaan kouluun liittyvistä aiheista, kuten harrastuksista tai viikonlopusta. Tämä näyttäytyi opettajaopiskelijalle positiivisena asiana. Mahdollisesti opettaja-oppilas suhteesta syntyi vastavuoroisempi, joka auttoi oppilaita ja opettajaa löytämään uuden

tehokkaamman kielen kommunikoida. Uudenlaisen yhteyden oppilaiden kanssa opettajaopiskelija aikoo ottaa osaksi myös lähiopetusta.

”Jos puhuttiin oppilaiden kans puhelujen aikana juteltiin usein myös koulun ulkopuolisista asioista, esim harrastuksista tai viikonloppusuunnitelmista. Tällaisille asioille aion jatkossa varata enemmän aikaa myös lähiopetuksessa, sillä se autto kommunikaatiota selvästi ja autto kohtaamaan oppilaan yksilönä.”

Keskustelun uusi ulottuvuus saatiin myös osaksi opettajien välistä kommunikointia, jonka opettajaopiskelija kokee uutena oivalluksena, joka on tervetullut myös lähiopetuksen arkeen. Lisäksi hän nostaa esiin sen, miten tietyt oppilaat avautuvat helpommin etäyhteyksien kautta, paremmin kuin fyysisessä koulussa ollessaan.

”Oppilaat, jotka saattaa tunnilla olla aina hiljaa niin sitten se rupesi käymään niitten kanssa keskusteluja siitä oppiaineista tai jostain ihan muusta niin siinä jotenkin huomasi ja kuinka paljon se paransi esimerkiksi kouluun paluun jälkeen niin sitä vuorovaikutusta mikä koulutus koulussa tapahtuu henkilökunnan ja oppilaiden-- ja nyt se sama oivallus saadaan toteutuun myös lähiopetuksessa.”

Virallisessa koulussa esimerkiksi älypuhelimien käyttöön ja sosiaalisen median sovelluksiin kohdistuu paljon kieltoja ja rajoituksia, mutta epävirallisessa koulussa ne ovat oleellinen osa sosiaalista kanssakäymistä ja nuorten kulttuuria. Nuorisokulttuuri kulkee kouluun mobiililaitteiden avulla ja mediasta, eritoten internetistä, on tullut merkittävä oppimisen kanava, joka haastaa kouluoppimisen perinteet, metodit ja käytännöt. (Vanttaja, Järvinen & Norvanto 2017, 6.) Nuorten keskuudessa suositut juttelun ja viestinnän kanavat, kuten Snapchat, Instagram, Tiktok ja Instagram- sovellusten vienti myös koulumaailmaan voi mahdollisesti vastavuoroistaa oppilaiden ja opettajan suhdetta.

Yhteisön tuki on opettajaopiskeijalle tärkeä voimavara koronakriisin keskellä, mikä nousi aineistossa esiin. Myös koulutuksia järjestettiin uusien alustojen käyttöä varten, mutta vasta syksyllä 2020. Nämä tapahtuivat fyysisessä koulussa eli etäyhteyksiä ei käytetty. Myöhemmin syksyllä koulu järjesti vielä lisää erilaisia koulutuksia muun muassa alustojen käyttöön, joita tarjottiin verkossa. Työkavereiden merkitys vertaistukena ja oppimisen lähteenä nousi esiin opettajaopiskelijan pohdinnoissa, jossa myös vertaisoppimisen hyödyllisyys mainitaan:

”Keväällä meillä toki oli tämmönen kolleegoiden välinen vertaistuki oli tosi hyvää, et sitku joku oppi käyttään jotain niin kyllä sitä osaamista jaettiin.”

”Työnantajat rehtorit esimehet kommunikoi hyvällä tavalla, viakka viestejä oli niin paljon. Alkusyöksystä oli live kokoontumisia, missä vuorovaikutustaitoja kerrattiin ja leikittii henkilökunnan kesken et se oli tosi mieltä ylentävää”.

Haastateltava kertoo myös kasvokkain tapahtuneista tapaamisista, joissa kerrattiin vuorovaikutustaitoja ja pidettiin muuten hauskaa työyhteisön kesken. Esimiehet muistuttelivat opettajille myös olemaan murehtimatta liikaa vallitsevasta tilanteesta.

”Alkusyöksystä oli live kokoontumisia, missä vuorovaikutustaitoja kerrattiin ja leikittii henkiökunnan kesken et se oli tosi mieltä ylentävää. Mut nyt sit sen etäjutun aikana niin toki pyrkinä oleen johdnmukaisia, rauhallisia ja sallivia ja muistutelleet siitä, että pitää ottaa tarpeeks rennosti ja ymmärtää että kaikki me tässä vasta harjotellaan ja oleen armollinen sekä itselleen ja muille.”

Keväällä Kotkan koululla oli käytössä verkkoalusta, josta sai vinkkejä esimerkiksi etäopetuksen virtuaalisiin haasteisiin. Tietojen kokoamiseen käytettyä alustaa pääsi itse kirjoittamaan ja muokkaamaan, samaan aikaan

kollegat näkivät mitä alustalle oli kirjailtu ja niitä pääsi myös halutessaan kommentoimaan. Haastateltavan mukaan sovellus oli hyödyllinen. Hän esittää samalla kehitysidean, jossa opettajat pääsisivät itse muokkaamaan kokeita ja miten tämä helpottaisi opettajien omakohtaisia luokkatarpeita. Näin opettajien kuormittavuus voi laskea ja aikaa jää myös muuhun.

”--mutta sitten esimerkiksi valmiita sähköisiä kokeita ei ole olemassa, että opettajan pitää silti itse luoda ne ja sitten jakaa ne oppilaille että tällöisiä pankkeja jos vaikka olisi varsinkin jos ne olisi muokattavissa niin sehän olisi aivan eksoottisen ihanaa.”

Vapaa-aika

Erilaiset harrastukset toimivat opettajaopiskelijan työstressin vastapainona, mutta silti työn kuormittavuus häiritsi työstä palautumista ja irtautumista. Palautuminen tapahtui pääosin vasta viikonloppuisin pidemmän tauon avulla, mutta silloinkin palautuksia tai viestejä saattoi tulla oppilailta tai rehtorilta, joita on haastateltavan mukaan syytä lukea työn velvollisuudentunnosta sekä ajasta riippumatta, sillä tilanteet muuttuivat nopeasti ja ajan tasalla pysyminen osaltaan vähensi stressin tunnetta. Palautumista haettiin sosiaalisista suhteista ja omista kiinnostuksen kohteista, kuten taiteesta:

”Taide tarkoittaen siis että eli vaikka nollaamista jonkun päättömän tv sarjan edessä tai sitten se voi olla just semmoista itse luomista valokuvan muokkausta tai jotain kirjan lukemista alkoholi. -- mä en sitä (alkoholia) paljon käytäkään mutta se on yksi niitä tehokkaimpia keinoja irtautua töistä koska sillä samalla sekunnilla kun sä kun sä maistat vaikka oluen suussa mutta silloin se tavallaan tiedät että nyt sä et ole enää töissä koska se on jotain mikä ei liity mun työntekoon ja sitten se kuitenkin pakottaa sen kehon autonomisen hermoston rauhoittuu. Ja sitten ihan että näen jonkun ihmisen ja puhun ihan jotain muuta puhun sen asioista--.”

Jotta etäopetusjaksoista johtuva kuormittuneisuus ja stressistä aiheutuneet terveydelliset haasteet eivät jäisi varjoon, otan niistä muutamia esiin. Näin korostuu opettajien kuormittavuudesta aiheutuneet haitat, jotka uhkaavat terveyttä ja lisäävät työuupumuksen riskiä. Opettajaopiskelijan kuormittavuutta ja stressiä lisäsi työaika, joka haastateltavan tapauksessa saattoi venyä toisinaan jopa ympärivuorokautiseksi. Lisäksi opettajaopiskelijan stressitasot nousivat etäopetusjaksojen aikana ja haastateltava saattaa kokea edelleen lähimuistinsa kanssa pieniä ongelmia. Haastateltavan stressireaktioissa ja kuormittuneisuudessa nousi ilmi kognitiiviset sekä fysiologiset ongelmat:

”Koen että korona lisäs kuormittavuutta ja stressaavuutta tosiaan niistä syistä, mitä aikasemmin mainitsin eli eli esim et se työaika on yhtäkkiä aika alituista ja muuta--.

”Viikko ennen joulua, jollon me taas palattii etäopetukseen niin rupes esim sitä lähimuistinogelmaa tuleen tosi paljon miljoona palautusta ja miljoona asiaa pitää suunnitella etukäteen niin paljon rupes tulee semmosia pieniä aukkoja ninku sit kaikessa.”

Selvää työn kuormittuneisuutta haastateltavalla voidaan havaita ja työstressi on ollut sen verran voimakasta, että haastateltava havaitsee erilaista oireilua, kuten ahdistuneisuutta, heikotusta ja vaikeudesta olla levossa ja rauhoittua. Kuitenkin jokainen opettaja on oma persoonansa, mikä voi puolestaan vaikuttaa siihen, miten tämä kokee esimerkiksi oppilaiden ja esimiesten jatkuvat viestittelyt. Samaan tapaan esimerkiksi toisella opettajalla voi olla voimakkaampi reagointi muutoksiin kuin toisella. Esimerkiksi stressitasot voi nousta herkemmin kuin toisella, lisäksi kehon ja mielen oireilu kuormittavassa ajanjaksossa ovat yksilöllisiä.

”Kehonjännitystilaa oli paljon enemmän et ilta rauhoittuminen oli ihan mahdotonta että olin ylikierroksilla ihan jatkuvasti koko ajan.”

Haastateltava ottaa esimerkiksi arkisen kahvinjuonnin ja kertoo, miten kofeiinin haittavaikutukset yhtäkkiä voimistuivat stressaavan ajanjakson aikana.

Fysiologisten oireilun lisäksi hän kertoo ahdistuneisuudesta, mikä kumpuaa voimakkaampana nautitun kofeiinin johdosta.

”Syksystä on kovilla kofeiini on tosi suurin myrkky että senkin vaikutukset on moninkertaistunut kun se ennen vaan herätti nyt se aiheuttaakin semmoisia hikoilu kohtauksia ja ja kehollista levottomuutta, -- mielen ahdistusta ja semmoista että onhan nää selkeitä merkkejä siitä että mieli ja keho on ylikierroksilla.”

5 POHDINNAT JA TULKINTA

Tutkimuksen perusteella nousseet keskeiset tulokset ovat opettajaopiskelijaa kuormittavat ja suojaavat tekijät, joita pohditaan syvemmin seuraavassa osassa. Analyysin avulla saatiin selville niitä asioita, jotka ovat keskeisiä opettajien jaksamisen ja työkyvyn ylläpidon suhteen äkillisten etäopetusjaksojen aikana, sekä mitkä ovat puolestaan niitä asioita, joita etäopetusjaksojen aikana tulee välttää tai korjata, jotta kuormittavuus opettajille ei ole niin suurta. Seuraavaksi käydään läpi tutkimuksessa syntyneitä teemoja varsinaisesti etäopetuksen jaksoihin perustuvaan työn kuormittaviin sekä suojaaviin tekijöihin, näihin kytkeytyvät päätelmät sekä yhteenvedon siitä, mihin ja miten tulisi mahdollisesti keskittyä työhyvinvoinnin kehittämisessä ja työkyvyn ylläpitämisessä opettajille etäopetusjaksojen aikana yhdessä muun kirjallisuuden kanssa.

Erilaiset vertaisoppimisen muodot, vinkit, leikit, sovellukset, yhteisön tuki ja opetus esiintyivät opettajan voimavaroina, jotka nousivat aineistosta virtuaalisten haasteiden voittamiseen. Erilaiset perehdytykset olivat hyödyllisiä syksyllä, mutta niiden tarve oli suurimmillaan heti etäopetukseen siirtyessä. Opettajien ja henkilökunnan yhteiset alustat auttoivat osaamisen jakamisessa ja uusien alustojen haltuun otossa.

Koronaviruksen aiheuttaman etäopetuksen jaksana opettajat joutuivat uuden oppimisen eteen tietoteknisessä ympäristössä. Haastateltava opettajaopiskelija kertoo, miten opetusharjoittelun aikana ei ollut puhuttakaan siitä, että mahdollisesti joskus tulisi eteen etäopetus. Siksi osaltaan etäopetukseen siirtyminen ja siinä selviäminen oli opiskelijalle shokki, mutta kahlasii uusien alustojen haltuunoton esimerkillisesti. Paineilta, kuormitukselta tai stressiltä ei kuitenkaan säästyty.

Olennaisinta oppimisessa on kuitenkin se, miten ja mitä päämääriä palvelemaan näitä taitoja ja tietoja opitaan käyttämään. Opettajat ovat tärkeimpiä ovat tärkeimpiä uuden tiedon välittäjiä yhteiskunnassa (Nummenmaa & Välijärvi 2006, 3). Yhteiskunnan keskeisenä instituutiona koulujen odotetaan vastaavan kehityksestä aiheutuneisiin haasteisiin ja muuttavan toimintatapojaan kehityksen suuntaisesti (Kilpiö & Markkula 2006, 63, mukaillen Lehtinen ja Luukkainen 2004, 122-124).

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta on kenties hyödyllistä tulevaisuudessa perehdyttää etäopetukseen opettajakoulutuksen harjoittelujaksona, jos samankaltaisia tilanteita syntyy ja tarve etäopetukselle on keskeinen. Näin tulevat opettajat olisivat tietoisia sekä päässeet harjoittelemaan siinä vaadittua tietoteknistä osaamista, kommunikointia ja työhyvinvointia. Yhteisö voi myös hyötyä perehdyttämisestä etäopetusjaksoihin, jotta perheen omaa arkea näinä ajanjaksoina voi etukäteen suunnitella ja luoda omalle perheelle sujuva arki. Myös oppilaan näkökulmasta mahdollisesti etukäteen tarkasti ohjeistettu ja harjoiteltu etäopetuksen säännöt ja toimintatavat voi auttaa heitä sopeutumaan samanlaiseen tilanteeseen huomattavasti nopeammin.

Opettajien taitojen mahdollinen riittämättömyys ei kuitenkaan ollut vain yksi osa etäopetukseen valmistautumattomuutta, sillä koko haastateltavan koulusta puuttui yhtenäinen linja sähköisten alustojen käyttöön. Lisäksi informaatiotulvat tuntuivat haastateltavasta kuormittavilta. Lisäksi opettajien tietotekninen perehdyttäminen ja tukeminen tulee mahdollisesti nousemaan tärkeäksi osaksi työhyvinvointia ja opettajuudessa pärjäämistä parhaalla mahdollisella tavalla myös etäopetusjaksojen aikana. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö monipuolistaa opetusta ja tuo uusia ulottuvuuksia opettajan työhön, mutta samalla se asettaa opettajat haastavan muutoksen eteen. Opettajien kannalta tilanne vaatii tasapainoilua odotusten, haasteiden ja mahdollisuuksien välimaastossa. (Kilpiö & Markkula 2006, 64.)

Opettajien ajattelulla on merkittävä asema teknologian muodostumisessa osaksi koulun arkipäivän käytäntöjä. Kilpiön ja Markkulan tutkimuksessa vuodelta 2004, jonka tavoitteena on nostaa esiin opettajien omia näkökulmia ja

käsityksiä tietoyhteiskunnasta ilmeni, että opettajat painottivat sitä, miten kehityksen suuntaan ja teknologian käyttöön on tärkeää pystyä vaikuttamaan, jotta he pystyvät itse määrittelemään käytön tavoitteet, eivätkä he jäisi 'virran vietäviksi' (Kilpiö & Markkula 2006, 64, 66-67). He siis tähdensivät hallinnan tunteen tärkeyttä, jotta he eivät jää teknologian armoille. Samalla opettajat voivat vaikuttaa eri käyttötapoihin sekä arvioida itse eri menetelmien tarkoituksenmukaisuuden ja käyttökelpoisuuden. Lisäksi opetuksen valmistelu ja huolellinen suunnittelu etukäteen tukee hallinnan tunteen syntymistä. (Kilpiö & Markkula 2006, 69.)

Kuten haastattelusta ilmeni, haastateltavan koululla oli keväästä 2020 hyvin hajanainen ohjeistus siihen, mitä alustoja opetuksessa piti käyttää, miten palautuksista tuli huolehtia sekä muista opettajan työn linjauksesta etätyössä. Tästä seurasi haastateltavan mukaan se, että jokainen opettaja toteutti omaa opetustaan omalla tyylillään, mikä lisäsi myös oppilaiden epävarmuutta siitä, miten toimitaan kenenkin opettajan kanssa. Jokaisen opettajan tulee siis itsenäisesti rakentaa omalla parhaalla mahdollisella tavalla oma opetuksensa.

Yksi suurimmista huolenaiheista opettajaopiskelija koki oppilaiden tuen heikon toteutuksen, koska esimerkiksi osaa oppilaista saattoi olla vaikea tavoittaa ja ohjata uusiin tehtäviin tai oikeiden asioiden pariin. Lisäksi haastateltava teki töitä muun muassa sellaisten oppijoiden kanssa, joiden oman toiminnan ohjauksessa esiintyi haastetta, mikä vaikeutti itsenäistä työskentelyä. Opettaja kokee huolta oppilaidensa tuen vaikeutuneen, koska esimerkiksi tehtävien toistaminen ja muu käytännön opetustyö ei pääse toteutumaan samalla tavalla. Tämä lisää kuormittuneisuutta, sillä oppilaiden vaikea tavoitettavuus häiritsee työntekoa ja huoli oppilaiden pärjäämisestä on alati ajatuksissa.

Ensimmäisen pidemmän opetusjakson jälkeen tultiin takaisin kouluun pariiksi viikoksi lopettamaan kouluvuosi kasvotusten. Mahdollisesti tämä kahden viikon palaaminen kouluun lisäsi oppilaiden ja opettajien yhteenkuuluvuutta sekä tukemista ja työssä jaksamista, kun kaikki tapasivat toisensa uudelleen pari viikkoa ennen kesälomien alkua. Tällä tapaamisella oli kenties henkisen hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys luodessaan yhteisöllisyyttä, koska samaan

aikaan muuttunut opetusjärjestely ja viruksen aiheuttama mahdollinen huoli ja pelko on voinut olla monen oppilaan ja henkilökunnan mielessä.

Haastateltu opettajaopiskelija nosti nopeasti opiskelijoiden hyvinvoinnin esiin haastattelun alkaessa. Opettajan oppilaat ovat hänelle tärkeitä ja tämä kantaa todellista huolta heistä. Muun muassa lasten hyvinvoinnin aiheita hän haki lähikontaktin puuttumisesta, jolloin arkirutiini on erilainen kuin normaalisti. Esimerkiksi hän kertoo: *”--oppilaiden ei tarvitse samalla tavalla herätä, mennä syömään ja pukeutua samalla tavalla kuin lähiopetuksessa täytyy.”* Hän painottaa myös miten eritasoisia hänen oppilaansa ovat ja kuinka heillä voi ilmetä oman toiminnanohjauksen puutetta. Haastateltava siis huolehtii käytännön tukemisen vaikeudesta etäopetuksessa.

Tukemisen vaikeuden lisäksi aineistosta kumpusi huolta oppilaiden lamaantumisen ja kuormittumisesta muun muassa muuttuvien ohjeistuksien vuoksi. Tämä puolestaan lisää opettajan kuormitusta ja vaikeuttaa työstä palautumisesta, sillä oppilaat ovat mielessä usein vielä vapaa-ajallakin etäopetuksesta johtuen. Koska peruslähtökohtana on, että palautuminen alkaa silloin, kun työn vaatimustekijät eivät ole enää läsnä. Jos palautuminen on riittämätöntä voi se lopulta johtaa terveysongelmiin. (Kinnunen 2017, 91.)

Koska yleinen ohjeistus esimerkiksi alustojen ja koulutöiden palautuksiin koulussa muuttuivat syksyn aikana, synnytti se haastateltavan mielestä oppilaissa lamaantumista entisestään. Lisäksi joustamattomuus oppituntien pitämisessä aiheuttaa opettajalle päänvaivaa, koska hän on tottunut seuraamaan oppilaidensa jaksamista tunneilla ja suunnitellut sen mukaan sen, miten toteuttaa opetusta sekä mitä tehtäviä heille tarjoaa. Työn laadullisten kuormitustekijöiden arvioinnissa keskeistä on yksilön oma arvio ja henkilökohtainen näkemys työn piirteiden kuormittavuudesta ja ei eivät ole välttämättä ulkoisesti näkyviä vaan liittyy työntekijän mielensisäiseen kognitiiviseen ja emotionaaliseen prosessointiin vuorovaikutussuhteessa omaan työhön (Huhtala ym. 2017, 53). Opettajaopiskelija kertoi joustamattomuudesta useasti ja se nähtiin työtä haittaavana ja kuormittavana asiana.

Kuitenkin aiemmin mainittu Tampereen ja Helsingin yliopistojen tutkimukseen (2020) osallistuneiden opettajien vastauksista ilmenee, että 50 prosenttia vastaajista sanoo työmääränsä suurentuneen paljon aiempaan työmäärään nähden. Tulokset osoittavat myös, että stressiä, kuten levottomuutta ja jännittyneisyyttä, esiintyy suurimmalla osalla osallistujista stressiä vähintään jonkin verran. Lisäksi 35 % vastaajista kokee, että on palautunut työn kuormituksesta melko huonosti tai huonosti. (Tampereen & Helsingin yliopistojen tutkimus 2020.) Samankaltaisia tuloksia opettajien etäopetusjakson kuormittavuudesta on siis havaittavissa myös määrällisestä tutkimuksesta, jossa vastaajia on yli 500 henkilöä.

Haastateltavan mukaan tukea ei tarjottu sähköisiin järjestelmiin niin paljon kuin olisi kaivattu koronaviruksen puhkeamisvaiheessa, ja jokaisen opettajan oli yksinkertaisesti selvittävä omasta opetuksesta. Kuitenkin opettajien välinen kommunikointi näyttäytyi voimavarana ja muun muassa vertaisoppiminen auttoi oppimaan uusia keinoja selvittää etäopetuksessa, koska tietoja jaettiin jonkun opittua tietyn alustan toiminnon. Kollegoiden kanssa juteltiin esimerkiksi omista opettamisen toteutustavoista, mikä lisäsi yhteisön tuen merkitystä. Toinen merkittävä yhteisöllisyyttä lisäävä seikka oli yhteinen digitaaliset alusta, minne sai kirjoittaa omia kokemuksia ja pohdintoja koronapandemian aikaan.

Päivi Rauramon (2004) porrastettu työhyvinvointimallin alin rappunen sisältää yksilön psykofysiologiset tarpeet, joihin sisältyy muun muassa yksilön oikeanlainen palautuminen ja hyvä yleisterveys. Haastateltava kertoo palautumisen olleen hyvinkin vaikeaa koronapandemian aikana. Palautumisen tunnetta haettiin lähinnä vapaa-ajalla taiteista ja sosiaalisista suhteista.

Palautumista työpäivän aikana ei juurikaan tapahtunut jatkuvan läsnäolon vuoksi. Opettajaopiskelija koki vapaa-ajan ja työajan hämärtyvän runsaasti koronapandemian aiheuttaman etäopetuksen myötä ja esimerkiksi oppilaiden palautuksia saatettiin vastaanottaa pitkin yötä, koska opettajan työetiikka huolehtia oppilaistaan voitti oman hyvinvoinnista huolehtimisen, mikä haittasi työstä palautumista. Palautumisen kannalta tärkeää lepoa häiritsi usein ajatuksissa pyörivät työasiat.

Työuupumus on seurausta pitkittyneestä työstressistä ja riskiä lisäävät korostunut velvollisuudentunto, kuormittavat olosuhteet sekä riittämättömät ongelmanratkaisukeinot ristiriitatilanteissa (Työterveyslaitos 2020). Työuupumuksen tiedetään olevan yhteydessä stressiperäisiin psykosomaattisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn, unihäiriöihin ja keskittymisvaikeuksiin (Taru Feldt ym. 2017, 82). Opettajaopiskelija koki ja kokee edelleen erilaisia fysiologisia ja kognitiivisia oireita lisääntyneestä työn kuormituksesta (muun muassa lähimuistin huonontuminen ja kehon heikotus). Kuitenkin pohdinnoissa tulee muistaa etäopetuksen ohi mennyt ajankohta, joka oli kuormittavuutta lisännyt ajanjakso.

Toinen Rauramon työhyvinvoinnin porras on turvallisuuden tunne, johon kuuluu esimerkiksi työyhteisö, työjärjestelyt, työympäristö ja työn pysyvyys. Haastateltava nosti usein esiin työyhteisön tuen koronapandemian aikana ja piti sitä todella hyvänä. Yhteisöllisyys opettajan voimavarana onkin yksi kuormittavuudelta suojaavia tekijöitä, jota käsittelin aineiston analyysissä. Yhteisön tuki, työkavereiden kanssa mieltä kohentavat leikit sekä oppilaiden kanssa kommunikointi suojasi työn kuormitukselta.

Työkykyä ylläpiti tiivis yhteys kollegoiden ja esimiesten kanssa ja turvallisuutta lisäsi syksyllä tapahtunut yhtenäinen linjaus alustojen käytöstä. Selkeä linja helpotti työn haasteita esimerkiksi oppilaiden palautusten ja opetuksen järjestämisen näkökulmista. Koti työympäristönä koettiin vaikeaksi vapaa-ajan ja työajan erottamisessa sekä huolta syntyi fyysisen oppimisympäristön puuttumisesta oppilaiden kanssa, mikä lisäsi työn kuormittavuutta.

Työn kognitiiviset vaatimukset, kuten ongelmanratkaisu, tulkinta ja monimutkaiset päätöksenteot ovat työn laadullisia kuormitustekijöitä (Huhtala ym. 2017, 54). Työjärjestelyistä haasteelliseksi luokiteltiin joustamattomuus työn suunnittelussa, oppituntien luentomaisuus ja non-verbaalisten viestinnän tarpeellisuus, lisäksi oppilaita ei aina saatu kiinni tai mikit sekä kamerat olivat poissa päältä, jolloin opetuksen vuorovaikutus vaikeutui. Voidaan sanoa, että

opettajaopiskelijan kognitiiviset vaatimukset etäopetusjakson aikana oli suuri kuormitustekijä.

Kolmas porras työhyvinvoinnin mallissa on liittymisen tarve, missä organisaation me-henki ja esimiestyö korostuu. Esimerkiksi opettajien yhteiset foorumit ja hauskat työyhteisön kesken järjestettävät leikit herättivät opettajaopiskelijassa mielen ylenemistä ja piti näitä mukavina, tehokkaina ja hyödyllisinä jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Esimiestyötä haastateltava piti hyvänä etäopetuksen aikana tilanteeseen nähden, joka puolestaan lisäsi työhyvinvointia hyvän kommunikoinnin ja esimiestyön vuoksi.

Neljäs rappunen Rauramon portaissa on arvostuksen tarve, jossa esimerkiksi työntekijän oma aktiivinen rooli organisaatiossa korostuu organisaation arvojen ja toiminnan lisäksi. Haastateltava kertoi esittäneensä kehitysidean kaikkien opettajien käyttämään alustaan, missä voi kommentoida mahdollisia ongelmia ja haasteita. Opettajaopiskelija kertoi jakaneensa sinne kehitysidean, missä koulun ohjaajia saa kiinni tarvittaessa. Yksilön kannalta on merkittävää saada arvostusta sellaisilta ihmisiltä, joita tämä pitää tärkeinä, kuten esimerkiksi esimies ja työkaverit (Rauramo 2004, 136). Opettajan arvostuksen saaminen etäopetusaikaan mahdollisesti suojaasi työhyvinvointia arvostuksen ja hyödyllisyyden tuntemuksilla opettajalla.

Viides Rauramon työhyvinvoinnin rappunen, luovuuden lähteellä oleva itsensä toteuttamisen tarve, sisältää esimerkiksi oman oppimisen ja työn hallinnan. Haastateltava kertoi työn kuormittavuudesta ja huonosta tuesta ensin koronaviruksen puhkeamisvaiheessa. Pehdytyksiä tai kehityskeskusteluja ei pidetty mutta tavallisin työhön paluun tuen koulu tarjosi kesäloman jälkeen. Itsensä toteuttamista opettajaopiskelija sai kokea runsaasti, sillä edessä oli uusi tilanne, jossa luovuutta sai käyttää reiluun annoksin.

Ylimmän portaan tarve perustuu nimenomaan ihmisen haluun olla parempi, ylittää rajoja ja löytää itsestään uusia ulottuvuuksia ja kykyjä sekä nauttia uuden oppimisesta (Rauramo 2004, 148). Kuitenkin liiallinen luovuus ja työn itsenäisyys voi mahdollisesti lisätä kuormittuneisuutta, koska korona epidemian

tuomat muutokset olivat ulkoisesti pakotetut, eikä opettajat voineet itse päättää heitä koskeviin muutoksiin työn toteutumistavoissa, joka voi kenties vaikuttaa luovuuden ja uuden oppimisen koettuun nautintoon.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työhyvinvointia ja työn helpottamista suunniteltaessa on tutkimuksen perusteella mielekästä ottaa huomioon työn monimuotoistumisen piirteet ja yksinkertaistamista helpottavat seikat, palautumista edistävät toimenpiteet, työn haasteisiin vastaaminen, ajankohtainen digitaalinen perehdytys, vapaa-ajan toiminnot ja sen rajaaminen sekä yhteisöllisyyden ylläpitäminen hyvinvoinnissa. Seuraavissa kappaleissa kuvaillaan se, miten työhyvinvoinnissa tulee mahdollisesti keskittyä äkillisten etäopetusjaksojen aikana. Mitä aiemmin voidaan tarttua työhyvinvoinnin kehittämiseen, sitä enemmän on keinoja käytettävissä tilanteen ratkaisemiseksi ja sitä pienemmiksi jäävät ongelmista aiheutuvat kokonaiskustannukset (Manka & Manka 2016, 91).

Tutkimuksen perusteella työn monimuotoistuminen on yksi kuormittavuutta lisäävä tekijä koronapandemian aiheuttaman etäopetuksen aikana. Informaatiotulvasta on mielekästä suodattaa kaikki ylimääräinen pois opettajien kognitiivisen ylikuormituksen vuoksi ja asettaa mahdollisesti maksimirajat viestitulvasta. Kuormittavuutta lisäsi tutkimuksessa myös informaation jakaminen useita viestintäkanavia käyttäen, joten hyödyllistä on lisäksi keskittää viestintä vain yhteen kanavaan, jolloin uutta informaatiota ei olisi jokaisessa eri digialustalla.

Keväällä 2020 opettajat jäivät tutkimuksen mukaan paljolti yksin oman työn oppimis- ja taidonhallintavaatimuksista. Opettajan työn ohjeistus on hyvä olla strukturoitua opettajien työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpidon kannalta. Työssä on aina kyse tavoitteellisesta toiminnasta, ja tässä tapauksessa opetuksesta, työ asettaa työntekijälle aina vaatimuksia, kuten kognitiivisia ponnisteluja, mikä pitää sisällään riskin vaatimuksien muuttumisesta kuormitustekijöiksi, jotka voi olla haitallisia työntekijän hyvinvoinnin kannalta (Huhtala ym. 2017, 53).

Selkeästi jäsenneily ja yksinkertainen ohjeistus digitaalisiin opettamisen tapoihin ja sovelluksien käyttöön nopeasti lievittää opettajien kognitiivista kuormitusta ja helpottaa heidän työtään. Tarpeellista on myös antaa tukea opettajille tietotekniikasta koko etäopetusjakson ajan ja päivittää osaamista; mieluiten yhdessä opettajien kesken, jolloin yhteisöllisyys korostuu ja kenties yksin jäämisen tunne vähenee.

Työn haasteita etäopetuksen jaksoina on tarpeellista helpottaa työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta. Tutkimus osoittaa, miten esimerkiksi oppilaiden vaikeutunut tukemistyö on opettajaa kuormittava tekijä, joka voi hankaloittaa myös oppilaiden hyvinvointia, koska tukea ei pystytä tarjoamaan parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi oppilaiden kiinnisaamattomuus aiheuttaa opettajalle kuormitusta ja oppilaiden epäaktiivisuus tehdä esimerkiksi tehtäviä, osallistua tunneille tai palauttaa tehtäviä määräajassa aiheutti haastetta opetukseen. Mahdollisesti tukitoimenpiteitä tulee kehittää niin, että yhteydenpito oppilaiden kanssa helpottuu, esimerkiksi lisäämällä ryhmäopetukseen myös yksilöohjausta päivittäin etäopetuksessa. Kenties silloin opettajan huoli oppilaista vähenee ja oppilaat saavat enemmän henkilökohtaista huomiota, jolloin mahdollisesti kynnys osallistua aktiivisesti opetukseen verkossa madaltuu.

Yhtenä toisena kuormitustekijänä tutkimus nosti esiin opetuksen joustavuuden katoamisen etäopetuksessa. Tunnit tuli suunnitella tarkalleen etukäteen, ja niitä tuli noudattaa, mikä aiheutti kuormittavuutta siinä, ettei saanut toteuttaa opetuksen tarpeisiin sopiviksi reaaliajassa. Kuormittavuutta lisää myös kokeiden valmistaminen itse etäopetuksessa. Opettajat voisivat hyötyä sähköisistä valmiista kokeista, joita on mahdollista muokata omiin luokkatarpeisiin sopiviksi, jolloin jää enemmän aikaa esimerkiksi tuntien suunnittelulle ja oppilaiden tukemistyölle sekä omalle palautumiselle. Myös joustavuuden lisääminen tuntien kulkuun on opettajan hyvinvoinnin näkökulmasta edullista.

Toisaalta myös opettajan subjektiivinen kokemus eettisyydestä ja työmoraalista aiheutti huolestuneisuutta oppilaista, joka lisäsi kuormittavuutta myös vapaa-ajalla. Eettiseen päätöksentekoon ja tapaan reagoida eettisiin vaatimuksiin

vaikuttaa tilanteen monimutkaisuus, omat arvot ja moraalinen identiteetti (Huhtala ym. 2017, 59). Hyödyllistä on kenties järjestää opettajille esimerkiksi tietoiskuja, yhteisiä keskusteluja kollegoiden ja esimiesten kesken oman hyvinvoinnin ylläpidosta. Tässä voi yhtenä osana olla yhdessä ajatusten jakaminen työn eettisten vaatimusten kantamisesta, niiden helpottamisesta sekä armollisuutta opettajan kantamaan taakkaa. Näin opettajat voi mahdollisesti laskea huolestuneisuutta ja sitä kautta kuormittavuutta vapaa-aikana.

Toinen vapaa-aikaa häiritsevä tekijä on työajan ja vapaa-ajan häiriintyminen, jolloin palautumisen kannalta tärkeät toiminnot ja kokemukset voi jäädä kokematta. Vapaa-ajan merkityksen korostaminen opettajille säännöllisesti voi olla aiheellista, jotta työn siirtyminen vapaa-ajalle tapahtuisi siihen kannustaen ja sen tärkeydestä muistuttaen. Työajan rajaamiseen on kenties hyvä puuttua ajoissa, ettei esimerkiksi työuupumuksen riski suurene liikaa. Esimerkiksi esimiesten vahva kannustus työn rajaamiseen sekä siihen ohjeistaminen voi auttaa myös tunnollisimpia opettajia rajaamaan vahvemmin vapaa-aikaansa.

Tutkimuksen perusteella suojaavia tekijöitä ovat teemoittain yhteisöllisyyden kokemukset sekä uuden oppiminen ja vapaa-aika. Koulumaailman yhteisön tuki näyttäytyy voimavarana, johon on kenties järkevää panostaa etäopetusjaksojen aikana. Kuten tutkimuksesta ilmeni, vertaisoppiminen ja yhdessä kommunikoinnin kertaus ja mieltä ylentävät leikit olivat suojaavia tekijöitä työn kuormitukselta. Lisäksi oppilaiden kanssa myös muista aiheista kommunikointi kuin ainoastaan kouluaiheista etäopetusjaksoina on mahdollisesti kuormitukselta suojaava tekijä. Kenties kannustaminen esimiehiltä keskusteluun niin opettajien kuin oppilaiden kanssa etäopetusjaksoina, myös muista kuin kouluun liittyvistä asioista, voi edistää opettajan työssä jaksamista.

Vapaa-ajan toiminnot ovat opettajaa suojaavia tekijöitä. Hyvinvoinnin kokemuksia syntyy esimerkiksi omista vapaaehtoisesti valituista toiminnoista, kuten viihteestä ja taiteesta. Vain omaan haluun perustuvat matalaehoiset toiminnot kuten, kuten television katselu sekä sosiaaliset toiminnot on yhteydessä aamulla koettuun palautumisen tunteeseen (Kinnunen 2017, 94).

Tutkimus paljastaa, että sosiaaliset suhteet suojaavat kuormitukselta, jolloin huomion voi antaa toiselle ihmiselle, jolloin ajatukset siirtyvät pois työvelvollisuuksista. Myös arkiset toiminnot kuten kaupassakäynti ja ruuanteko oli palautumista edistävää toimintaa. Muun muassa vapaa-ajan harrastuksiin on mielekästä kannustaa työyhteisössä sekä kenties keksiä yhdessä uusia vapaa-ajan palautumismahdollisuuksia, jos esimerkiksi rajoitusten takia tutut harrastuspaikat ovat sulkeneet ovensa.

Autonomisen hermoston rauhoittumista ja rentoutusta haettiin alkoholilla, jolloin työstä irtautumista tapahtui, mikä ei ole kenties terveellisin irtautumisen keino. Erilaiset mindfulness, hyväksyntä ja -arvopohjaiset interventio menetelmät työssä on tehokkaita hoidettaessa stressiä ja psykologisia ongelmia. Tällaisilla tietoisuustaidoilla tarkoitetaan tietoista, hyväksyntää läsnäoloa ja kykyä tarkkailla mieleen tuottamia kokemuksia ja tulkintoja. (Lappalainen, Puolakanaho, Salonen & Hyvönen 2017, 153-154.) Mahdollisesti erilaisilla rentoutumisharjoituksilla voi olla myönteisiä vaikutuksia opettajan kuormittavuudesta selviämiseen ja stressin lieventämiseen.

Kasautuva kuormitusriski voi vaarantaa työntekijän hyvinvoinnin ja kuten tutkimus osoitti, voi kuormituksen kasvaessa syntyä myös psykosomaattisia fysiologisia oireita. Etäopetuksen aikaiset työhyvinvoinnin ongelman kysymykset on syytä nostaa esiin, jotta keskeiset kuormitustekijät ja niitä suojaavat tekijät tunnistetaan ja hyvä työnkyvyn ylläpito mahdollistuu henkilöstölle. Kenties opetusharjoitteluun jatkossa on mielekästä lisätä myös pienimuotoinen etäopetuksen harjoittelujakso, missä vastaavan kaltaiseen tilanteeseen harjoitellaan.

Kehitystyöhön tulee sisältää työolojen parantaminen, töiden uudelleen järjestäminen, esimiestyö, johdon osallistuminen sekä ammatillinen kehittäminen. Lisäksi kehitystyötä edistää vuoropuhelu, vastavuoroisuus ja yhteistoiminta, jonka avulla kaikki voivat osallistua kehittämistoimintaan. (Kopperi, 2004, 5.)

7 LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUKSIEN MAHDOLLISUUS

Muut tutkijat saattaisivat päästä eri tuloksiin tutkimusaineiston teemoittelussa ja tulkinnassa, koska esimerkiksi teoreettinen esiyymmärrys voi olla erilainen. Kuitenkin toisen tutkijan pitäisi löytää vähintään myös se tulkinta, jonka tutkimuksen tekijä on esittänyt. Lisäksi tutkimuksen tulee olla arvovapaa, tutkijan arvot ohjaavat niitä valintoja, joita tutkimuksessa käytetään. (Vilka 2015, 127.) Tutkimuksen tuloksien yleistäminen on mahdotonta, sillä tapaustutkimuksessa on vain yksi henkilö. Kuitenkin asioita, kuten huoli nuorten hyvinvoinnista ja opettajien jaksamisesta etäopetuksen aikana, voi nostaa myös yleiselle tasolle ja niitä on käsitelty myös julkisessa keskustelussa aika-ajoin ja asia on edelleen ajankohtainen (ks. esimerkiksi Keski-suomalainen 2020).

Tutkimuksen tulkinta on kuitenkin aina tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen keskustelun tulosta (Vilka 2015, 125). Laadullista tutkimusta voidaan lukea ymmärtäen sen perustana oleva totuuden tavoittelun luonne sekä tutkijan ratkaisut ja vakuuttua tämän vilpittömyydestä tiedon hankinnassa ja tulkinnassa. Täysin objektiiviseen tilaan on mahdotonta päästä, niin että tutkijan omat ajatukset ja oletukset eivät vaikuttaisi tutkimukseen. (Puusa & Juuti 2020, 169.) Kenties myös triangulaation avulla, eli esimerkiksi tiedon kohteena olisi myös muita tutkimuksessa mukana, joilta tietoa kerättäisiin (Tuomi & Sarajärvi 2018 126). Tässä tapauksessa esimerkiksi oppilailta, muilta opettajilta, rehtorilta ja muulta koulun henkilöstöltä sekä kenties oppilaiden vanhemmilta. Näin tietoa voisi kartuttaa lisää ja saada tutkimusaineistoa monesta erilaisesta lähteestä, jolloin tutkimuksen johtopäätökset ja analyysi voisivat vahvistua tai monipuolistua. Toisaalta tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida pragmaattisen totuusteorian avulla. Pragmaattinen totuusteoria tarkoittaa sitä,

että tutkimus on tosi, jos se on jollain tavalla hyödyllinen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 132).

Tutkimus toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (kt. Tampereen yliopisto). Tutkimusaiheen valintaan vaikutti tässä hetkessä oleva koronavirustilanne sekä henkilökohtainen valinta valita opettajuus tutkimukseen, koska olen opettajasuvusta. Näin mielenkiinnon kohde tutkia etäopetusjaksoja oli tavallaan luonnollista. Tutkimukseen käytetty aika ei ollut suppea ja se toteutettiin rauhallisella aikataululla. Tutkimukseen osallistunutta opettajaopiskelijan henkilöllisyyttä suojeltiin nimeämättä häntä, sekä vaihtamalla tämän koulu Kotkan kouluksi.

Jatkotutkimuksien aiheita tulee muutamia mieleen nopeasti. Kuten aiemmin mainitsin useampi haastateltava voisi tarjota mielenkiintoisia Aspekteja aiheeseen ja rikastaa teemojen sisältöjä. Vastausten vertailu ja ottaen mahdolliset taustamuuttujat huomioon, kuten mitä luokka-asteita opettaja opettaa, opettajan ikä, luokkien koot ja oppilaiden mahdolliset erityistarpeet ja jopa maantieteellinen sijainti voisi tarjota lisää hedelmällistä tietoa tutkimukseen. Opettajaa kuormittavia ja suojaavia tekijöitä voisi tutkia myös korona-ajan jälkeisellä ajalla. Tutkia voi esimerkiksi sitä, ilmeneekö kyseisellä opettajaopiskelijalla, tai muulla tutkimukseen osallistuvalla opettajalla, jälkikäteen sellaisia suojaavia ja kuormittavia tekijöitä, jotka eivät tulleet ilmi tämän tutkimuksen ajankohdassa sekä selvittää ovatko ne muuttuvia ja miten niiden tulokset mahdollisesti eroavat toisistaan.

LÄHTEET

- Abraham H. Maslow A theory of Human Motivation 1942 Psychological Review
1943 n 50(4) s. 370-396
- Anna Raija Nummenmaa ja Jouni Välijärvi *Opettajan työ ja oppiminen* (toim.)
2006, Koulutuksen tutkimuslaitos ja kirjoittajat, Jyväskylän yliopisto,
Jyväskylä yliopistopaino. Teokset Anna Kilpiö ja Marja-Leena Markkula
Tietoyhteiskuntakehitys- opettajat odotusten ja mahdollisuuksien
ristipaineessa 2000 63-72 ja Päivi Tynjälä *Opettajan asiantuntijuus ja*
työkulttuurit 99-122
- Anu Puusa ja Pauli Juuti 2020 Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja
menetelmät. Helsinki: Gaudeamus
- Anneli Sarajärvi ja Jouni Tuomi *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*
Uudistettu painos 2018 Kustannusosakeyhtiö Tammi Helsinki
- Anne Mäkikangas, Saija Mauno ja Taru Feldt (toim.) Ulla Kinnunen, Mari
Huhtala, Jari Hakanen, Piia Seppälä, Raimo Lappalainen, Päivi
Lappalainen, Anne Puolakanaho, Kirsi Salonen, Katriina Hyvönen *Tykkää*
työstä- Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet PS- kustannus 2017
- Eero Pantzar *Elinikäinen oppiminen aikuisuuden näkökulmasta* 2013
Teoksessa Vuorovaikutuksen Jännitteitä ja Oppimisen Säröjä Juha T.
Hakala & Kari Kiviniemi (toim.) Jyväskylän yliopisto 2013
- Hanna Vilkkä Tutki ja Kehitä, 4 uudistettu painos. PS-kustannus 2015 Jyväskylä
- Michael Eraut Non-formal learning and tacit knowledge in professional work in
British Journal of Educational psychology (2000), 70, 113-136. 2000 The
British Psychological Society
- Jukka Tuomisto 1999 *Elinikäisen oppimisen historialliset lähtökohdat* teoksessa
Elinikäinen oppiminen, Vapaan sivistystyön 35. vuosikirja.
Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Toimittajat
Jukka Tuomisto ja Anneli Kajanto, Helsinki

- Julian Sefton-Green ja Ola Erstad *Identity, Community, and Learning lives of Digital Age* 2012. New York, Cambridge University Press
- Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* 2002, Gummerus kirjapaino Oy Jyväskylä
- Marja-Liisa Manka ja Marjut Manka *Työhyvinvointi* 2016, Talentum Pro Helsinki 2016
- Markku Vanttaja, Tero Järvinen & Tuomo Norvanto 2017 *Mediakulttuuri, koulu ja moraalinen säätely* Opettaja-lehdessä 2000-luvulla. Kasvatus ja Aika 11 (2) 5-12
- Raine Valli ja Juhani Aaltola 2015 (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. PS-kustannus Bookwell Oy, Juva
- Robert E. Stake *The art of case study research* 1995. SAGE publications Thousand Oaks London.
- Ten Brummelhuis L & Troigakos J.P 2014, *The recovery potential of intrinsically versus extrinsically motivated off-job activities*. Journal of Occupational and Organizational Psychology 87, 177-181
- Pasi Pyöriä ja Satu Ojala *Työn prekarisaatio ja kasautuva epävarmuus* Hallinnon tutkimus 31 (2012): 3, s 171-188. Tampere Hallinnon tutkimusseura
- Päivi Rauramo *Työhyvinvoinnin portaat* 2004 ja jossa esipuhe Työturvallisuuskeskuksen toimitusjohtajalta Matti Kopperilta. Edita Prima Oy Helsinki
- Päivi Eriksson ja Katri Koistinen *Monenlainen tapaustutkimus* 2005. Kuluttajatutkimuskeskus Helsinki, julkaisuja 4:2005

DIGILÄHTEET

- Iltaasanomat Uutiset Anna Nuutinen 21.4.2020 *Koulujen avaaminen kahdeksi viikoksi ennen kesä-lomia mietityttää – ”Opetus-suunnitelman kannalta ei merkitystä”* (luettu 5.1.2021) nettiosoite: <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006482492.html>
- Opettajien ammattijärjestö OAJ:n sivuilla Jaakko Salo blogi 7.4.2020 *Armollisuutta etäopetukseen- ota avuksi nämä 9 ajatusta* (luettu 13.2.2021) osoite: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/blogiartikkelit/OAJ-blogi/2020/armollisuutta-etaopetukseen---ota-avuksi-nama-9-ajatusta/>
- OVET-hanke Opettajankoulutuksen valinnat- ennakoivaa tulevaisuustyötä (luettu 3.1.2021) nettiosoite: <https://sites.utu.fi/ovet/>
- Turun Sanomat Aliot Opettajan ammatti on monipuolinen asiantuntijatehtävä 26.1.2019 Sanna Hangelin ja Anni Holmström (luettu 20.1.2021) nettiosoite: <https://www.ts.fi/puheenvuorot/4458347/Opettajan+ammatti+on+monipuolinen+asiantuntijatehtava>
- Tampereen ja Helsingin yliopistojen tutkimus *Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi kouluyhteisössä koronaepidemian aikana: Ensitulokset*. Raisa Ahtiainen Mikko Asikainen Lauri Heikonen Ninja Hienonen Risto Hotulainen Pirjo Lindfors Esko Lindgren Meri Lintuvuori Sanna Oinas Arja Rimpelä Mari-Pauliina Vainikainen. Nettiosoite: https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/141903720/Raportti_ensituloksesta_elokuu_2020.pdf
- Työterveyslaitos, Stressi ja Työuupumus <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/> luettu 20.1.2021
- Uutiskirjoitus 31.3.2020 17:06 Keski-suomalainen-lehdessä *Etäopetus koettelee opettajien ja oppilaiden jaksamista* (luettu 2.2.2021) netissä: <https://www.ksml.fi/paikalliset/2354635>

LIITTEET

Liite 1: Päivi Rauramon työhyvinvoinnin portaat (2004)

